

부정정서전염과 자기비난이 불안에 미치는 영향 : 중용의 조절된 매개효과 검증

안도연¹, 김진숙^{2*}

¹한신대학교 심리·아동학부, ²서울디지털대학교 상담심리학과

The Influence of Negative emotional contagion and Self-Criticism on Anxiety: Testing the Moderated Mediation Effect of Zhongyong

Doyoun An¹, Jinsook Kim^{2*}

¹Department of Psychology and Paedology, Hanshin University

²Department of Counseling Psychology, Seoul Digital University

요약 정서전염은 상대의 얼굴이나 목소리, 행동이나 태도 등을 무의식적이고 자동적으로 모방하여 결과적으로 정서가 서로 수렴하거나 보완되는 현상이다. 특히 부정적 정서가 전염되는 부정정서전염은 자기몰입으로 이어져 심리적 고통을 일으킬 수 있어, 본 연구에서는 부정정서전염과 자기비난이 불안에 미치는 영향을 살펴보고, 그 관계를 중용적 태도가 조절하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 521명의 성인을 대상으로 부정정서전염과 자기비난, 중용적 태도 및 불안을 측정하는 질문지를 실시하였다. 수집된 자료에 대해서 기술통계 및 상관분석, 집단차이 분석과 매개효과 및 조절효과 검증을 실시하였다. 분석 결과, 부정정서전염과 불안의 관계를 자기비난이 완전매개하며 자기비난이 불안으로 가는 경로를 중용적 태도가 조절하는 것으로 나타나 가설이 지지되었다. 즉, 부정정서전염 상황에서 느껴진 감정을 부정적으로 내부귀인하면 불안으로 연결될 수 있으나, 중용적 태도의 수준에 따라 그 영향의 정도가 달라질 것으로 볼 수 있다. 마지막으로 본 연구의 의의와 한계를 논하였다.

Abstract Emotional contagion is a phenomenon whereby people unconsciously and automatically mimic another person's facial expression, voice, behavior, or attitude, resulting in emotional convergence or complementation. In particular, negative emotional contagion can lead to self-absorption and psychological distress. This study was performed to examine the effects of negative emotional contagion and self-criticism on anxiety and to test whether the relationship is moderated by Zhongyong (a doctrine of mean) attitudes. To this end, self-report scales of negative emotional contagion, self-criticism, Zhongyong, and anxiety were applied to 521 participants. Descriptive statistics, correlations, the T-test, and mediating and moderating effect analyses were conducted. The results showed that self-criticism mediated the pathway between negative emotional contagion and anxiety and that Zhongyong moderated the pathway between self-criticism and anxiety. In other words, negative internal attribution of emotions felt in negative emotional contagion can lead to anxiety, but Zhongyong moderates this effect. The limitations and implications of this study are discussed.

Keywords : Emotional Contagion, Negative Emotional Contagion, Self-Criticism, Zhongyong, Anxiety

*Corresponding Author : Jinsook Kim(Seoul Digital Univ.)

email: jskim@sdu.ac.kr

Received February 7, 2024

Accepted April 5, 2024

Revised March 18, 2024

Published April 30, 2024

1. 서론

“말하지 않아도 알아요”라는 문장은 굳이 노래로 부르지 않아도 한국 사람 대부분이 알고 있는 과자 CF의 삽입곡이다. 이 가사의 내용은 사람의 마음은 마음에서 마음으로 전달된다, 즉 이심전심(以心傳心)이라는 것이다. 실제 우리는 상대가 웃고 있는 것을 보면 어느새 함께 웃고 찡그린 얼굴을 보면 같이 찡그린다. 또 갓난아이조차도 우는 사람을 보면 따라 울기도 한다. 앞에 있는 사람이 안절부절못하고 왔다갔다하기 시작하면 왠지 모르게 같이 불안해지고, 친구나 가족이 평소와 달리 가라앉은 목소리로 전화를 받는다면 어쩐지 마음이 무거워진다. 이렇듯 우리는 타인의 표정이나 몸동작, 목소리나 자세를 자동으로 모방하고 동기화하여, 결과적으로 서로의 정서가 수렴하게 된다. Hatfield, Cacioppo와 Rapson[1]은 이러한 경향성을 원초적 정서전염(primitive emotional contagion)이라고 지칭하였다. 이에 더해 Doherty[2]는 정서전염에서는 서로 정서가 일치되는(congruent) 것뿐 아니라 보완적(complementary)이 되기도 한다고 주장하였다. 즉, 음식점 등에서 화가 나서 소리를 지르고 있는 사람을 마주했을 때 우리는 같이 화가 나기도 하지만 두려움을 느끼며 피하기도 한다.

그렇다면 이러한 정서전염 현상에서 타인의 정서는 어떻게 포착되는 것일까? 많은 이론가는 정서가 의식적 평가, 주관적 느낌, 표정, 목소리, 자세, 신경생리학적 활성화나 자율신경계의 활성화 및 표현적 또는 도구적 행동들이 포함된 정서 묶음(emotional package)으로 구성된다는 것에 대체로 동의한다[1,3]. 초창기에는 정서의 의식적 평가, 신체적 측면이나 행동 중 어느 것이 먼저인가에 대한 논쟁이 있었으나 최근 이론가들은 ‘때와 상황에 따라 다르다’고 주장하고 있다. Hatfield 등에 의하면 자신이나 타인의 정서를 느끼고 자각할 때 이러한 정서 묶음이 의식적 혹은 무의식적인 처리 과정을 거치는데, 정서전염에서는 이러한 정서 묶음의 처리가 의식적 자각 밖에서 일어나며, 심리생리학적, 행동적, 사회적인 다층적 현상에 의해서 결정된다고 설명한다[1]. 즉, 다양한 정서적 요소들이 의식적이고 인지적인 과정을 거치지 않고 대인관계에서 서로에게 그대로 스며드는 것이 바로 정서전염이라고 할 수 있다[4]. 연구자가 만난 내담자는 이를 ‘무지개처럼 스며든다’라고 표현하기도 하였다.

그동안 정서전염과 관련해서는 정서전염의 과정과 측정에 대한 연구[5], 조직에서 팀원에 영향을 주는 리더의 요인[6]이나, 팀원 간 영향을 미치는 과정에 대한 연구[7]

및 심리상담자들을 비롯한 감정 노동에 종사하는 직장인들을 대상으로 하는 정서전염의 현상학적 연구[8,9]와 정서전염과 공감 및 정서소진과의 관련성에 대한 연구들[10,11]이 주로 진행되어 왔다. 특히 정서전염은 공감과 높은 정적 상관을 보이는 등[10] 서로 유사한 개념으로 고려되며, 공감을 인지적 공감과 정서적 공감으로 구분하고 정서적 공감을 정서전염과 유사하게 보기도 한다. 또한 얼굴표정을 따라하는 것을 통해 정서전염이 일어나 공감으로 이어지는 것에서[12], 정서전염이 정서적 공감의 초기 반응이라고 볼 수도 있다.

그러나 공감과 정서전염은 상대와 자신이 유사한 정서 상태에 있으나 정서전염은 그 정서의 근원이 타인이라는 것을 명확히 인지하지 못한다는 점에서 공감과 구분된다[13,14]. Doherty[15]는 슬픈 표정으로 슬픈 이야기를 하는 영상과, 슬픈 표정으로 중립적이거나 긍정적 내용을 이야기하는 영상을 보여주고 참여자들의 반응을 관찰하였다. 그 결과 참여자들의 정서가 모두 변하였으며, 후자의 조건에서 참여자들은 이야기 내용과 상관없이 얼굴 표정을 무의식적으로 따라하였고, 참여자의 정서도 비디오 인물의 얼굴 표정과 일치하는 쪽으로 변화했다. 이야기의 내용과 상관없이 표정만으로도 참여자의 정서에 영향을 주었다는 이러한 결과는 공감과 정서전염이 서로 구분되는 과정이라는 주장에 대한 근거가 될 것이다.

더불어 공감이 대인관계에서 긍정적 자원으로 고려되는 것과 달리 정서전염은 부정적으로 인식되어오기도 하였으나[8], 정서전염 현상이 공감의 초기 단계라고 본다면[12] 타인과의 소통에서 중요한 자원이 될 것이다. 더 나아가 정서전염은 우리의 삶에 상당히 만연해 있는 바, 정서전염에 영향을 받았을 때 이를 인식하고 조절하는 것이 중요할 것이다.

한편, 최근 연구들은 정서전염이 대면 상황에서뿐 아니라 온라인을 통해서도 생긴다는 데 주목한다. 소셜 네트워크 서비스(SNS) 등의 인터넷 환경에서 일어나는 정서전염을 디지털 정서전염(digital emotional contagion)이라 지칭하고 실제 이러한 현상이 나타나는지, 어떠한 영향을 미치는지 탐색하는 연구들이 활발하게 이루어지고 있다[16-18]. 예를 들면, 전 세계를 휩쓴 COVID-19 팬데믹 상황에서 사람들은 SNS를 통해 접한 부정적 소식에 영향을 받아 질병에 대한 불안과 스트레스 및 부모 역할로 인한 소진이 더 증가하였다[19-21]. 온라인에서 다양한 혐오적 발화가 늘어나고 이것이 오프라인으로 이어지는 현재의 사회 현상을 고려하면[22] 대면뿐 아니라 온라인에서도 나타나는 정서전염 현상과 그에 따른 다양

한 영향을 밝히고, 정서전염으로 인한 부정적 결과를 예방하려는 노력이 요구될 것이다.

정서전염은 사랑이나 기쁨, 행복 등의 긍정정서가 전염되는 경우와 슬픔, 분노, 공포 등의 부정정서가 전염되는 경우로 구분할 수 있다. 긍정정서가 전염되는 경우라면 함께 긍정적 기분을 느끼게 될 수도 있겠지만 부정정서가 전염되었다면 어쩌면 딱히 이유도 없이 불쾌한 정서를 느낄 수도 있다. 예를 들어, 좋은 기분으로 음식점에 들어갔다가도 식사 중 옆자리에서 갑자기 다툼이 일어나는 것을 봤다면 어쩐지 식욕이 떨어지고 음식이 덜 맛있게 느껴지거나 더 민감한 경우라면 나쁜 기분으로 밥을 먹다가 체할지도 모른다. 이러한 부정정서전염은 그 이후 다양한 경로를 통해 더 큰 심리적 불편감을 유발할 수도 있다. 인간의 생존본능과 관련하여 긍정적 정서보다 부정적 정서가 더 전염성이 높으므로, 사람들은 부정정서에 더 민감하게 반응하는 경향이 있다[1]. 또한 부정정서는 개인적 고통을 초래하거나 자기초점적 주의를 일으키며[23], 부정정서전염 수준이 높을수록 자기몰입으로 이어질 가능성도 높아진다[13]. 정서전염이 대인관계에서 벌어진다는 점을 고려하면, 부정정서전염은 대인관계에서의 부정정서의 원인을 자기초점적 주의나 자기몰입을 통해 내부로 향하게 할 수 있다. 예를 들어 친구나 직장 상사 혹은 업무 파트너를 만나 평소처럼 대화하면서 어쩐지 불유쾌하고 어색한 기분을 느꼈다면 우리는 자신에게 주의를 기울이면서 '왜 이런 기분이 들지?', '내가 뭔가 말실수를 했나?', '나의 태도가 그의 기분을 상하게 했나?' 처럼 감지된 부정적 느낌과 기분의 이유를 대화 중 있었던 자신의 발화 내용이나 태도에서 찾으려고 할 수도 있다. 그러나 상대방의 정서를 무의적으로 포착하는 부정정서전염의 상태라면 평소와 다른 대화의 과정에서 우리는 위의 질문에 딱히 적당한 답을 찾을 수가 없고, 이로 인해 점점 더 모호한 갑갑함과 불안이 커질 수도 있다. 기존 연구에서 정서전염이 최근 일주일간 불안을 측정한 결과와 .27의 정적 상관을 보였다는 점은 이러한 가설을 뒷받침한다고 볼 수 있을 것이다[20].

위와 같이 부정정서나 부정적 사건에 대해 부적절하게 해석하고 귀인(attribution)하는 것은 다양한 심리장애와 관련된다. 우울한 사람들은 실패와 같은 부정적 인생 사건을 내부적(internal), 전반적(global), 안정적(stable)으로 귀인한다는 우울증의 귀인이론[24,25]이 대표적이다. 이와는 반대로 도박중독자들은 도박 중 성공한 것에 대해서는 자신의 기술과 같은 내부적 요인으로, 실패한 일은 운과 같은 외부적 요인으로 귀인한다[26]. 한편,

Quiggins[27]가 의사소통 불안에서의 귀인을 분석한 결과, 우울증의 귀인이론과 마찬가지로 의사소통 불안을 많이 경험하는 사람들은 대체로 자신의 성공은 외부 혹은 상황적으로 귀인하고 자신의 실패는 내부 혹은 소인적(dispositional)으로 귀인한다는 것이 밝혀졌다. 이에 본 연구에서는 불안에 초점을 맞추어 첫 번째로 부정정서전염이 실패 혹은 부정적 사건에 대한 부적절한 내부 귀인으로 볼 수 있는 자기비난을 거쳐 불안으로 이어질 수 있다는 가설을 세우고 이를 검증하고자 한다.

자기비난(self-criticism)은 Sidney Blatt[28]이 우울증에 의존적(analitic, dependent) 우울과 내사적(introjective, self-critical) 우울이라는 두 가지 하위 차원이 있음을 주장하면서 부각된 성격적 특성이다[29]. Blatt은 자기비난을 자기 정의(self-definition, 성장하면서 점점 차별화되고 통합적이면서 현실적이고 본질적인 긍정적인 자기감이 발달되는 것)를 과도하게 강조하는 것으로 이해하면서, 자기비난은 성취와 자기가치에 대해 높은 자기 기준을 설정하고 집착하는 것을 특징으로 하는 성격적 취약성이라고 정의하였다[30]. 자기비난은 지속적이고 가혹한 자기감시, 자기 행동에 대한 지나치게 비판적인 평가, 실패했다고 지각한 것에 대해 적극적으로 스스로를 비난하는 것 같은 부정적 반응을 포함한다[31]. 즉, 자기비난을 하는 사람은 부정적인 일상 사건의 원인을 자신의 부족함으로 돌릴 뿐 아니라 성취를 이루었음에도 부족하다고 느끼는 등 자신을 낮게 평가할 것이다. 따라서 자기비난을 많이 하는 사람들은 자기 가치를 낮게 느끼고, 실패에 대한 두려움이 있으며, 죄책감, 사회적 지위에 대한 염려나 열등감 등을 쉽게 느낄 수 있다[29,30].

최근 들어 자기비난은 Blatt이 주장했던 우울증의 하위 차원 중 하나와 관련된 성격특성뿐 아니라 다양한 정신장애에 대한 초진단적(transdiagnostic) 개념으로 이해되고 있다[32]. 자기비난은 우울의 취약성 요인으로 볼 수 있고, 자살사고나 우울의 재발과도 관련된다[28,33-35]. 또한 자기비난은 경계선 성격장애[36], 섭식장애[37]에서도 상승해 있었다. 자기비난은 사회불안에서도 높게 나타났으며[38], 청소년에 있어서 반추 다음으로 불안을 가장 잘 예측하는 요인이었다[39]. 또한 범불안장애 환자에게 실시한 정서초점치료의 회기 중 대화내용을 질적으로 분석한 연구에서는 자기비난적 내용이 걱정의 과정과 관련되어 있음이 밝혀졌다[40].

초진단적 개념으로서 자기비난은 인지적 편향과 관련된다[41]. 정현희와 조현주의 연구 결과, 자기비난을 많

이 하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해서 주의집중이 어렵고 부정적 정서에 더 민감하였으며 부정적 정서의 영향 하에서 인지적 유연성이 더 저하되는 경향이 있었다[41]. 즉, 자기비난을 많이 하는 사람들은 스트레스 사건을 경험할 때 이에 대처할 수 있는 다양한 방법을 떠올리는 것보다 자기비난적 태도에 지속적으로 머무를 수 있다. 이에 결과적으로 심리적 고통이 발현되고 유지되며 더 심화할 수 있는 것이다.

그렇다면 자기비난이 불안과 같은 부정적 정서에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성을 높이고 편향성이 줄어들었다면 자기비난의 영향을 줄일 수 있을까? 이를 알아보기 위해 본 연구에서는 자기비난이 불안으로 가는 경로를 중용적 태도가 조절하는지 검증하고자 하였다. 유학적 개념인 중용(中庸)이란 삶 속에서 역동적인 조화와 균형을 지속적으로 실천하는 것으로, 인지적으로 유연하고 치우치지 않고 때에 맞게 행동할 수 있으며 나와 다른 것을 관용할 수 있는 태도이다[42,43]. 또한 중용적인 사고란 ‘통합적인 정보처리, 명백한 모순들의 수용, 극단을 피해 실천하는 것’이다[44].

중용적 태도나 사고는 다양한 정신건강 문제나 적응 상황에서 긍정적 역할을 할 수 있다. 예를 들어 중용은 우울, 불안, 정서조절 곤란, 대인관계 문제, 경계선 성격장애 성향 등과 같은 부적응적인 정신건강 문제들과는 부적 상관을, 마음챙김 수준, 심리적 유연성, 사회적 유능감, 자존감, 삶의 만족도 등의 적응적인 변인들과는 정적 상관을 나타냈다[43,45-51]. 중용적 태도는 자존감과 웰빙 수준을 높일 수 있고[46], 중용적 태도를 촉진하는 개입은 대인관계 문제를 감소시키고 자존감과 삶의 만족을 증가시켰다[47], 또한 중용적 사고를 촉진했을 때 금융 현장에서의 투자에 대한 의사결정 문제에 대해 더 창의적인 해결책을 떠올릴 수 있었다[52]. 특히 중용적 태도는 이분법적 사고와는 부적 상관을, 인지적 유연성과는 정적 상관을 보이는 바[43], 부정정서전염 상황에서 자기비난에 빠짐으로써 불안이 증가하는 과정을 조절할 수 있을 것으로 예상할 수 있다.

이를 종합하면 본 연구에서 검증하고자 하는 가설은 다음과 같다(Fig. 1).

- 가설 1: 부정정서전염은 불안에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 2: 부정정서전염은 자기비난에 정적인 영향을 미칠 것이다.
- 가설 3: 자기비난은 불안에 정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 4: 부정정서전염과 불안의 관계를 자기비난이 매개할 것이다.

가설 5: 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과를 중용적 태도가 조절할 것이다.

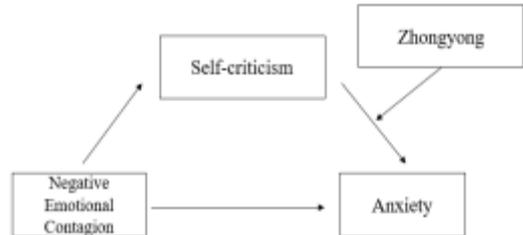


Fig. 1. Research Model

2. 연구방법

2.1 연구참여자

연구참여자는 리서치 업체가 계획한 방법에 의해 온, 오프라인의 다양한 사이트를 통해 신청한 사람들 중 패널관리 국제 표준인 ESOMAR 가이드라인에 따라 관리하고 있는 90만명의 패널 중 온라인에서 본 연구의 설명문을 보고 자발적으로 연구에 참여한 20세 이상 성인 521명이었다. 성별과 연령을 되도록 치우치지 않게 수집하고자 하였으며, 따로 배제기준을 선정하지 않았다. 참여자들 중 남성은 265명(50.9%), 여성은 256명(49.1%)이었으며, 연령 범위는 20~73세였다(전체 평균연령: 40.32세, $SD = 11.48$). 남성의 평균 연령은 41.00세($SD = 12.14$), 여성의 평균 연령은 39.61세($SD = 10.74$)였고, 남녀 간 유의한 연령 차이는 없었다($t(519) = 1.39, p = n.s.$).

2.2 측정도구

2.2.1 부정정서전염

부정정서전염은 한국판 정서전염 척도(K-ECS: Korean version of the Emotional Contagion Scale, 이하 K-ECS)의 하위요인 중 부정정서전염 요인을 통해 측정하였다. K-ECS는 Doherty[2]가 타인의 정서에 노출되어 그 감정에 자동으로 동기화되는 민감성을 측정하기 위해 제작한 정서전염 척도를 김미애와 이지연[53]이 한국판으로 타당화한 5점 Likert(1.전혀 아니다 ~ 5.매우 그렇다)의 자기보고식 척도이다. 이에 본 연구에서는 부정정서전염 혹은 부정정서전염에 대한 민감성으로 이를

기술할 예정이다. K-ECS는 총 10문항으로 구성되어 있으며 긍정정서전염 6문항과 부정정서전염 4문항의 2요인 구조로 구성된다. 국내 타당화 연구에서 부정정서전염 요인의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)는 .62였고, 본 연구에서는 .59로 나타났다.

2.2.2 자기비난

자기비난을 측정하기 위해 Blatt 등(1976)이 개발하고 조재입[54]이 타당화한 우울경험 질문지(DEQ: Depressive Experience Questionnaire, 이하 DEQ)의 자기비난 요인 22문항을 사용하였다. DEQ는 정상 성인을 대상으로 우울할 때 경험하는 자기와 타인에 대한 태도, 심리적 특성 등의 일반적 내용을 측정하는 7점 Likert 척도(1. 전혀 그렇지 않다 ~ 7. 매우 그렇다)의 자기보고식 검사로 의존성, 자기비난, 효능감의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 국내 타당화 연구에서 자기비난 요인의 내적 일관성 계수는 .84였고, 본 연구에서는 .87이었다.

2.2.3 중용적 태도

안도연과 이훈진[43]이 중용에 대한 문헌과 일반인의 중용 경험을 수집하여 제작한 자기보고식 척도인 중용 척도(ZQ: Zhongyong Questionnaire, 이하 ZQ)로 전반적인 중용적 태도를 측정하였다. ZQ는 총 19문항으로 구성되어 있으며 각 문항에 기술된 내용이 일상에서 얼마나 자신의 모습과 일치하는지를 5점 Likert 척도(1. 항상 일치하지 않는다 ~ 5. 항상 일치한다)로 평가한다. ZQ는 시의적절한 행동 및 태도를 반영한 시중(時中), 치우치지 않는다는 내용을 담고 있는 불편불의(不偏不倚), 타인에 대한 개방성 및 관용을 의미하는 역지사지(易地思之)의 세 개의 요인으로 구성되어 있다. 척도의 타당화 연구에서 내적 일관성 계수는 .90이었고, 본 연구에서는 .94였다.

2.2.4 불안

본 연구에서는 불안을 측정하기 위해 Spitzer 등이 개발한 자기보고식의 범불안장애 7문항(Generalized Anxiety Disorder-7, GAD-7)을 서종근[55]이 편두통 장애 환자들을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. GAD-7은 지난 2주 동안 제시된 불안 증상을 얼마나 자주 겪었는지 4점 Likert 척도(0. 전혀 아니다 ~ 3. 거의 매일)로 측정한다. 내적 일관성 계수는 타당화 연구와 본 연구에서 모두 .92로 나타났다.

2.3 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics version 24 프로그램과 Hayes가 고안한 PROCESS macro version 4.4 프로그램을 사용하여 분석하였다. 우선 연구참여자의 성별과 연령 및 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 빈도 분석, 기술통계 분석, Pearson 상관 분석, 내적 일관성 계수(Cronbach's α) 분석, 독립표본 t 검증 등을 실시하였다.

다음으로 본 연구의 가설을 검증하기 위해 PROCESS macro Model 4를 이용하여 자기비난이 부정정서전염과 불안의 관계를 매개하는지 분석하였다. 매개효과의 유의성 검증을 위한 부트스트랩(bootstrap) 방법에서는 표본수를 5,000개로, 신뢰구간을 95%로 설정하였다. 그리고 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과를 중용적 태도가 조절하는지 검증하였다. 조절된 매개모형은 매개모형과 조절모형을 결합한 것으로 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 영향을 주는 강도나 방향, 즉 효과가 조절변인의 값에 따라 달라지는 것이다 [56]. 이를 위해 PROCESS macro Model 14를 사용하여 조절된 매개효과를 분석하였고, 다중공선성 문제를 방지하기 위해 평균중심화 점수를 사용하였다.

3. 연구결과

3.1 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

우선 주요 변인에 대한 평균 및 표준편차를 산출하였고, 성별에 따른 주요변인 간 차이가 있는지 검증하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과 독립변인인 부정정서전염에서 유의한 성차가 나타났다($t(519) = -5.297, p < .001$). 또한 연령과 주요 변인간 상관을 살펴보았을 때, 자기비난과 불안이 연령과 유의한 부적 상관을 보여($r = -.19, p < .001, r = -.17, p < .001$), 참여자들은 연령이 증가할수록 자기비난과 불안 수준이 낮아지는 경향이 있었다. 이러한 결과에 따라, 변인 간 상관분석과 본 연구의 주요 가설인 매개효과 및 조절된 매개효과 검증에서 연령과 성별을 통제변인으로 설정한 후 분석하였다.

성별과 연령을 통제한 뒤 산출한 부정정서전염, 자기비난, 중용적 태도 및 불안을 측정하는 척도들의 기술통계치와 상관계수는 <Table 1>과 같다. 상관분석 결과, 부정정서전염은 자기비난 및 불안과 유의한 정적 상관이 나타났다($r = .22, p < .001, r = .10, p < .05$). 즉, 부정정서전염에 대한 높은 민감성은 높은 자기비난 수준 및

불안 수준과 상관이 있었다. 그 다음으로 자기비난은 중용적 태도와 유의한 부적 상관, 불안과는 유의한 정적 상관이 있었고 중용적 태도와 불안은 유의한 부적 상관을 나타냈다.

Table 1. Means, Standard Deviations, and Intercorrelations among the study variables controlling for age and gender

variables	1	2	3	4
1. NEC	-			
2. Self-criticism	.22***	-		
3. Zhongyong	.08	-.33***	-	
4. Anxiety	.10*	.49***	-.32***	-
Mean	3.54	4.13	3.51	0.73
Standard Deviation	0.62	0.69	0.53	0.70

Note. NEC: Negative Emotional Contagion, * $p < .05$, *** $p < .001$.

3.2 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과 분석

부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과 유의성을 검증하기 위해 PROCESS macro의 Model 4를 적용하여 매개분석을 실시하였다. 먼저 연령과 성별을 통제변인으로 설정하고, 부정정서전염을 독립변인으로, 불안을 종속변인으로, 그리고 자기비난을 매개변인으로 투입하여 분석하였고, 그 결과는 <Table 2> 및 <Table 3>에 제시하였다.

분석 결과, 연령과 성별을 통제된 뒤 부정정서전염은 자기비난 및 불안에 모두 유의한 정적 영향을 미쳤다($\beta = 1.35$, $p < .001$, $\beta = .19$, $p < .05$). 부정정서전염과 자기비난을 동시에 투입했을 때는 부정정서전염은 불안에 유의한 영향을 미치지 못했고, 자기비난만 유의한 정적 영향을 미치고 있어($\beta = .16$, $p < .001$), 부정정서전염의 민감성은 자기비난을 통해서만 불안을 예측하는 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 부정정서전염과 불안의 관계에 매개변인인 자기비난이 추가되었을 때 설명력이 추가로 22%가 늘어나 총 설명력은 26%으로 나타났다($F(2, 518) = 45.28$, $p < .001$).

마지막으로 부트스트래핑(bootstrapping)을 통하여 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과 유의성을 검증한 결과, 총효과 및 간접효과에서 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값 사이에 0이 존재하지 않아서[57], 자기비난의 완전매개효과가 유의한 것으로 나타났다.

Table 2. Mediating effect of self-criticism

	Dependant variable: Self-criticism				
	B	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Age	-.28	.06	-4.93***	-.39	-.17
Gender	-1.50	1.31	-1.14	-4.07	1.07
NEC	1.35	.26	5.09***	.83	1.86
R^2	.08				
F	15.09***				
	Dependant variable: Anxiety				
	B	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Age	-.08	.02	-4.15***	-.11	-.04
Gender	-.44	.43	-1.02	-1.29	.41
NEC	.19	.09	2.20*	.02	.36
R^2	.04				
F	6.79**				
	Dependant variable: Anxiety				
	B	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Age	-.03	.02	-1.99*	-.07	-.00
Gender	-.20	.38	-.54	-.95	.54
NEC	-.02	.08	-.27	-.17	.13
Self-criticism	.16	.01	12.44***	.13	.18
R^2	.26				
F	45.28***				

Note. NEC: Negative Emotional Contagion, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Table 3. Bootstrapping results for indirect effect

effect	β	Boot S.E.	95% CI	
			Lower	Upper
Total	.19	.09	.02	.36
Direct	-.02	.09	-.18	.13
Indirect	.21	.05	.12	.32

3.3 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난과 중용적 태도의 조절된 매개효과 분석

다음으로 부정정서전염과 불안의 관계를 매개하는 자기비난을 중용적 태도가 조절하는지 검증하고자 PROCESS macro Model 14를 활용하여 분석하였다. 연령과 성별을 통제변인으로 투입하였고, 다중공선성 문제를 피하고자 매개변수와 조절변수에 평균중심화를 적용하였다.

Table 4. Moderated Mediating effect of self-criticism and Zhongyong

	Dependant variable: Self-criticism				
	B	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Age	-.28	.06	-4.93***	-.39	-.17
Gender	-1.50	1.31	-1.14	-4.07	1.07
NEC	1.35	.26	5.09***	.83	1.86
R ²	.08				
F	15.09***				
	Dependant variable: Anxiety				
	B	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Age	-.04	.02	-2.35*	-.07	-.01
Gender	-.43	.37	-1.14	-1.16	.31
NEC	.01	.08	.19	-.14	.17
Self-criticism	.14	.01	10.39***	.11	.16
Zhongyong	-.08	.02	-3.99**	-.12	-.04
Self-criticism × Zhongyong	-.00	.00	-2.89**	-.00	-.00
ΔR ²	.01				
R ²	.30				
F	36.63***				

Note. NEC: Negative Emotional Contagion, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

분석 결과(Table 4), 우선 부정정서전염은 자기비난을 유의하게 예측하였다($B = 1.35, t = 5.09, p < .001$). 그리고 부정정서전염, 자기비난, 중용적 태도 및 자기비난과 중용적 태도의 상호작용항을 투입한 두 번째 단계에서 자기비난은 불안에 대해 유의한 정적 영향을, 중용적 태도는 불안에 대해 유의한 부적 영향을 미쳤고, 자기비난과 중용적 태도의 상호작용항도 유의한 부적 영향을 미친 것으로 나타났다. 또한 상호작용항이 추가됨에 따른 R^2 변화량이 .01로 통계적으로 유의하게 나타나 ($F = 8.36, p < .01$) 부정정서전염이 자기비난을 거쳐 불안으로 가는 경로에서 중용적 태도의 조절효과가 검증되었다. 종속변인인 불안에 대한 총 설명력은 30%였다($R^2 = .30, F = 36.63, p < .001$).

Table 5. Simple Slope Estimates

	β	S.E.	t	95% CI	
				Lower	Upper
Low(-1SD)	.17	.02	9.85***	.13	.20
Average	.14	.01	10.39***	.11	.16
High(+1SD)	.11	.02	6.72***	.08	.14

*** $p < .001$.

다음으로 간접효과와 양상을 살펴보기 위해, 조절변인인 중용적 태도의 수준을 높은 집단(+1SD), 평균집단(M), 낮은 집단(-1SD)으로 나누어 각 수준별 조건부 간접효과를 산출하였다(Table 5).

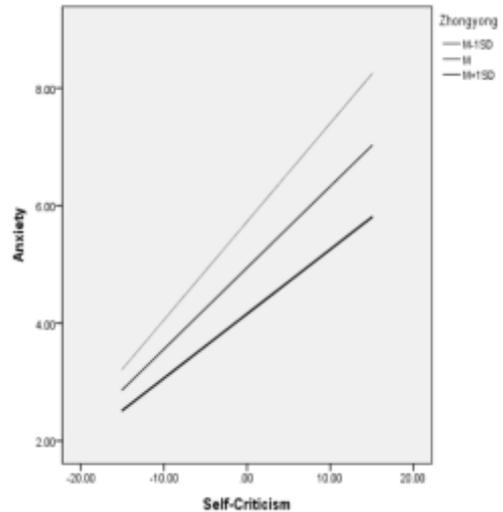


Fig. 2. Moderation effect of Zhongyong

〈Table 5〉에 제시되어 있듯이 중용적 태도의 세 수준 모두에서 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않아 모든 조건 수준에서 간접효과가 유의하였다. 즉, 중용적 태도가 높거나 낮은 수준에 상관없이 자기비난과 불안의 관계를 완화시키는 것으로 나타났다. 중용적 태도의 조절효과가 통계적으로 유의하게 나타난 바, 추가로 그 형태를 그림을 통해 확인하였다(Fig. 1). 세 집단에서 모두 조절효과가 있었으나 중용적 태도의 수준이 높아질수록 조건부 간접효과가 줄어들고 단순 기울기도 완만해져 중용적 태도가 높은 집단의 경우 낮은 집단에 비해 자기비난이 불안에 미치는 영향력은 상대적으로 더 적을 것으로 볼 수 있다.

4. 논의 및 결론

본 연구는 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난과 중용적 태도의 영향을 검증하고자 하는 목적으로 진행되었다. 이를 위해 우선 변인들에 대한 기술통계 및 상관계수를 산출하였고, 자기비난의 매개효과와 중용적 태도의 조절효과를 분석하였다.

분석 결과 첫째, 부정정서전염은 성별 및 연령을 통제

한 뒤 실시한 상관분석에서 자기비난 및 불안 수준과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한, 부정정서전염과 자기비난이 불안에 미치는 영향과 부정정서전염과 불안의 관계에서 자기비난의 매개효과를 검증한 결과 자기비난이 두 변인의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 즉, 부정정서전염에 대한 민감성은 자기비난을 통해 불안을 상승시키는 효과가 있었다. 이는 기존 연구들에서 부정정서전염이 경직되고 병리적인 자기초점적 주의인 자기몰입 [13,23] 및 최근 일주일 간의 우울, 불안, 스트레스 수준과 정적 상관을 보였다는 연구 [20]들과 유사한 결과이자, 부정정서전염으로 인해 촉발된 자기초점적 주의가 긍정적 태도가 아닌 부정적 자기비난으로 이어질 수 있다는 점을 재확인한 결과로 볼 수 있다.

또한 이는 가족 내 정서의 영향을 살펴본 연구 결과들과도 일치한다. 부정정서전염이 가장 빠르고 강하게 일어날 수 있는 환경 중 하나는 가족이다. 가족 구성원들 간의 적대적이고 과잉 감정적인 태도인 가족표출정서와 대학생의 비자살적 자해의 관계를 살펴본 연구에서 그 경로를 자기비난이 완전매개한다는 결과 [58]나 부모의 갈등이 아동의 내재화 문제로 이어지는 경로에서 자기비난적 인지적 평가가 유의한 매개효과를 보이며, 자기비난과 위협 요인을 통제하면 그 효과는 유의하지 않다는 결과 [59] 등은 본 연구와 맥을 같이한다. 이를 종합하면 부정정서전염에 민감한 경우 부정적인 사고와 정서를 경험할 가능성이 높아지는 바, 이를 예방하고 개입할 필요가 있음이 확인되었다고 볼 수 있다.

다만, 분석에서 산출된 부정정서전염과 불안의 상관계수 및 설명력은 유의하지만 높지 않은 수준이었다. 이는 본 연구에서 불안을 측정하는 데 최근 2주간의 범불안장애의 증상을 측정하는 GAD-7을 사용한 것과 관련된 것으로 생각된다. 정신장애의 진단 및 통계 편람 제5판 (DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder-5, 이하 DSM-5)에 따르면 범불안장애란 다양한 사건이나 활동에 대한 과도한 불안과 걱정이 있고, 이를 통제하기 어렵다고 느끼며, 이로 인해 안전부절못하거나 쉽게 피로해지고 주의집중 곤란이나 멍해지거나 화를 잘 내게 되거나 근육이 긴장되고 수면에 장애가 나타나는 등 6개의 증상 중 3개 이상이 6개월 이상 기간의 50% 이상 나타나 부적응을 겪는 것을 뜻한다 (American Psychiatric Association, 2013). 이러한 점을 고려하면, 부정정서전염에 의해 순간 자동적으로 일어날 수 있는 모호한 부정적인 정서 경험이 본 연구에서 사용한 측정도구로는 충분히 포착되지 않았을 수 있

다. 즉, 부정정서전염이 자동적으로 일어나더라도 이것이 지속되는 과도한 걱정이나 불안 등으로 바로 이어지는 않을 수 있으며, 자기비난이라는 중간 변인을 거쳤을 때만 지속적이고 과도하며 자신의 걱정을 스스로 통제할 수 없다는 느낌의 불안으로 이어질 수 있다는 것이다.

부정정서전염이 자기비난을 거쳐 불안으로 연결된다면 부정정서전염이 자기비난으로 가는 과정 혹은 자기비난에서 불안으로 가는 과정에 적절한 개입을 통해 그 흐름을 조절할 수 있을 것이다. 그러나 정서전염은 일상에서 수시로 그리고 대체로는 무의식적으로 일어나며, 스스로 잘 인지하지 못하기 때문에 [1,60] 우리가 정서전염을 의식적으로 자각하고 그 영향을 이해하여 타인의 정서와 자신의 정서를 적절히 구분하는 경우는 드물다.

따라서 본 연구에서는 부정정서전염이 자기비난을 거쳐 불안에 영향을 미치는 과정에서 중용적 태도의 조절효과를 검증하였고, 분석 결과 가설이 지지되었다. 또한 중용적 태도 수준이 높은 경우에는 자기비난이 불안에 미치는 영향이 더 작아지는 경향도 있었다. 이러한 결과는 중용적 태도가 부정정서전염 이후 일어나는 자기비난에 영향을 미쳐 불안의 정도를 조절할 수 있다는 것과 중용적 태도 수준을 함양한다면 자기비난의 영향을 더 줄일 가능성이 있다는 것을 의미한다. 중용적 태도가 인지적 유연성 및 심리적 유연성과 유의한 정적 상관이 있으며 [43,45], 자신에 대한 긍정적인 평가인 자존감에 정적 영향을 미치고, 중용적 태도를 함양했을 때 자존감이 증가했다는 결과 [46]들은 본 연구 결과와 일맥상통하는 내용으로 볼 수 있다.

일상에서 수시로 일어나는 많은 대인관계에서 우리는 타인의 긍정 혹은 부정적 정서들에 영향을 받는다. 이 과정에서 자동적으로 일어나는 부정정서전염이 자기비난을 일으켜 불안이 높아지더라도 중용적 태도 수준이 높다면 그 영향을 줄일 수 있다. 특히 자기비난이 다양한 정신장애와 관련된 초진단적 개념으로 받아들여지고 있는 최근의 상황에서 이러한 결과는 중용적 태도가 다양한 정신장애에 대한 보호요인이 될 수 있다는 것을 추가적으로 지지하는 근거로 볼 수 있다. 일상에서도 직장 내 부정정서전염이 구성원의 인지적인 실패와 관련되거나 더 낮은 성취를 보인다는 등의 부정적 결과 [61]나 가족 내 정서전염과 자기비난의 부정적 영향들을 고려하면 추가적 검증을 통해 정신장애뿐 아니라 일상에서의 부정정서전염에 따른 부적응에 있어서 중용적 태도의 긍정적 역할에 대한 가능성은 더 확장될 수 있을 것이다.

특히 인터넷과 떨어져서 살기 힘든 현대인의 삶과 디지털 정서전염 현상과 그 부정적 영향들이 밝혀지고 있는 점을 고려하면[17,18,62], 정서전염이 초래하는 부정적 결과에 개입할 수 있는 접근법의 개발이 필요할 것이다. 따라서 추후 추가적인 연구를 통해 증용적 태도의 함양이 대면 상황에서의 정서전염뿐 아니라, 디지털 정서전염으로 인한 문제에도 보호요인으로 작용할 수 있는지 밝혀 일상의 부적응에 도움이 되는 심리적 개입 프로그램의 개발로 이루어질 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 의의는 다음과 같다. 우선 본 연구에서 사용한 불안을 측정하는 척도가 비교적 장기간인 2주간의 불안을 측정하고 있는 바, 부정정서전염 이후 바로 일어날 수 있는 비교적 단기간의 불안을 충분히 포착하기에 한계가 있는 것으로 판단되었다. 따라서 추후 연구에서는 무의식적이고 비교적 짧은 시간에 반응적으로 일어날 수 있는 정서전염의 영향을 측정할 수 있는 도구를 사용해야 할 것이다.

두 번째는 본 연구에서 정서전염을 측정하고자 사용한 척도와 관련된 점이다. 부정정서전염을 측정하는 네 문항의 내적 신뢰도 계수가 .59로 수용가능한 수준인 .60보다 다소 낮았다. 국내 표준화 연구 등 국내에서 이루어진 정서전염 연구에서 부정정서전염의 내적 신뢰도는 .52에서 .62로 나타나고 있었다[9,18]. 국내 표준화 과정에서 원칙도에서 공포, 분노, 슬픔이 반영된 각 세 개 문항, 총 9 문항 중 5 문항이 탈락하여 총 4 문항으로만 부정정서전염의 하위 변인이 구성되었다. 문항의 평균 점수가 지나치게 낮거나 높은 경우 및 문항 간 상관이 낮은 문항이 탈락하였는데, 국내 표준화 연구에서 이 과정이 대학생들을 대상으로 이루어진 점을 볼 때 다소의 편향이 생겼을 가능성이 있을 것으로 생각된다. 또한 각 문항들은 긴장, 불안, 공포 및 슬픔의 정서가 전염되는 상황을 측정하는데 이 중 불안을 측정하는 문항이 다른 문항들과 상대적으로 낮은 상관을 보였다. 이러한 결과는 '치과에서 겁에 질린 아이의 비명소리를 듣는 것은 나를 불안하게 한다'라는 문항의 내용 특성과 관련될 수 있어 보인다. 즉, 치과치료에서 아이가 비명을 지르는 것은 흔히 예상할 수 있는 점과 아이라는 특정 연령대에 국한된 문항이라는 점에서 상대적으로 정서 전염을 덜 일으켰을 가능성을 간과할 수 없겠다. 따라서 추후에는 정서전염 척도의 재표준화 및 수정을 통해 측정의 신뢰도를 더 높여 재검증하는 것이 필요할 것이다.

그럼에도 본 연구는 수시로 일어나는 부정정서전염이 자기비난을 거쳐 불안으로 이어질 수 있다는 가능성을

검증하였고, 이를 증용적 태도가 조절함을 밝혀 추후 다양한 정서전염 상황에서 심리적 안정을 위해 개입할 수 있는 가능성을 밝혔다는 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다.

References

- [1] E. Hatfield, J. T. Cacioppo, R. L. Rapson, Emotional Contagion, p.206, NY: Cambridge University Press, 1994, pp.1-206.
- [2] R. W. Doherty, "Emotional contagion scale: A measure of individual differences", *Journal of Nonverbal Psychology*, Vol.21, No.2, pp.131-154, 1997. DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1024956003661>
- [3] K. W. Fisher, P. R. Shaver, P. Carnochan, "How emotions develop and how they organize development", *Cognition and Emotion*, Vol.4, No.2, pp.81-127, 1990. DOI: <https://doi.org/10.1080/02699939008407142>
- [4] U. Hess, S. Blairy, P. Philippot, "Facial reactions to emotional facial expressions: affect or cognition?", *Cognition and Emotion*, Vol.12, pp.509-532, 1998. DOI: <https://doi.org/10.1080/026999398379547>
- [5] A. Herrando, E. Constantinides, "Emotional Contagion: A Brief Overview and Future Directions", *Frontiers in Psychology*, Vol.12, Article 712606, 2021. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712606>
- [6] T. Sy, S. Côté, R. Saavedra, "The Contagious Leader: Impact of the Leader's Mood on the Mood of Group Members, Group Affective Tone, and Group Processes", *Journal of Applied Psychology*, Vol.90, No.2, pp.295-305, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.2.295>
- [7] J. R. Kelly, S. G. Barsade, "Mood and Emotions in Small Groups and Work Teams", *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, Vol.86, No.1, pp. 99-130, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1006/obhd.2001.2974>
- [8] M. Choi, J. Hong, S. Ahn, "A Phenomenological study on the 'Emotional Contagion' of intermediate counselors", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.23, No.8, pp.505-524, 2023. DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2023.23.8.505>
- [9] M. Kim, J. Lee, "Understanding and applying in the counseling process on the emotional contagion", *Korean Journal of Counseling*, Vol.14, No.2, pp.1067-1092, 2013.
- [10] H. Song, "The Relationship between emotional contagion and empathy", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.22, No.15, pp.227-241, 2022. DOI: <https://doi.org/10.22251/ilcci.2022.22.15.227>
- [11] J. Jung, M. Song, "The Effect of youth counselor's

- emotional contagion on countertransference behavior: The Mediating effect of burnout and emotional clarity", *Forum For Youth Culture*, Vol.65, No.15, pp.170-195, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.17854/ffvc.2021.01.65.169>
- [12] M. Sonnby-Borgström, P. Jönsson, O. Svensson, "Emotional empathy as related to mimicry reactions at different levels of information processing", *Journal of Nonverbal Behavior*, Vol.27, No.1, pp.3-23, 2003.
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1023608506243>
- [13] H. J. Ha, S. M. Kwon, "The mediating effect of mindfulness and self-absorption on emotional contagion and compassion", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.24, No.4, pp.829-852, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.4.003>
- [14] S. D. Preston, F. B. M. De Waal, "Empathy: Its ultimate and proximate bases", *Behavioral and Brain Sciences*, Vol.25, No.1, pp.1-20, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1017/s0140525x02000018>
- [15] A. D. Kramer, J. E. Guillory, J. T. Hancock, "Experimental evidence of massive-scale emotional contagion through social networks", *Proceedings of the National Academy of Science*, Vol.111, No.24, pp.8788-8790, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.1320040111>
- [16] R. W. Doherty, "Emotional contagion and social judgement", *Motivation and Emotion*, Vol.22, No.3, pp.187-209, 1998.
DOI: <https://doi.org/10.1023/A:1022368805803>
- [17] A. Goldenberg, J. J. Gross, "Digital emotion contagion", *Trends in Cognitive Science*, Vol.24, No.4, pp.316-328, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1016/i.tics.2020.01.009>
- [18] T. Moon, W. Song, "Development and validation of the Social media anxiety and anger contagion scale", *Korean Journal of Culture and Social Issues*, Vol.28, No.4, pp.717-748, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.20406/kjcs.2022.11.28.4.717>
- [19] A. Prikhidko, H. Long, M. G. Wheaton, "The Effect of concerns about COVID-19 on anxiety, stress, parental burnout, and emotion regulation: The Role of susceptibility to digital emotion contagion", *Frontiers in Public Health*, Vol.8, Article 567250, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.567250>
- [20] M. G. Wheaton, A. Prikhidko, G. R. Messner, "Is fear of COVID-19 contagious? The Effects of emotion contagion and social media use on anxiety in response to the Coronavirus Pandemic", *Frontiers in Psychology*, Vol.11, Article 567379, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567379>
- [21] D. Lu, D. Hong, "Emotional contagion: Research on the influencing factors of social media users' negative emotional communication during the COVID-19 Pandemic", *Frontiers in Psychology*, Vol.13, Article 931835, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931835>
- [22] T. Moon, W. Song, "Development and validation of the social media anxiety and anger contagion scale", *Korean Journal of Culture and Social Issues*, Vol.28, No.4, pp.717-748, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.20406/kjcs.2022.11.28.4.717>
- [23] J. V. Wood, J. A. Salzman, L. A. Goldsamt, "Does affect induce self-focused attention?", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, No.5, pp.899-908, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.899>
- [24] L. Y. Abramson, M. E. Seligman, J. D. Teasdale, "Learned helplessness in humans: Critique and reformulation", *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.87, No.1, pp.49-74, 1978.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- [25] L. Y. Abramson, G. I. Metalsky, L. B. Alloy, "Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression", *Psychological Review*, Vol.96, No.2, pp.358-372, 1989.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- [26] M. D. Griffiths, "The cognitive psychology of gambling", *Journal of Gambling Studies*, Vol.6, No.1, pp.31-42, 1990.
DOI: <https://doi.org/10.1007/BF01015747>
- [27] J. Quiggins, "An attributional analysis of communication anxiety", *The Journal of the Tennessee Speech Communication Association*, Vol.5, No.1, pp.4-30, 1979.
- [28] S. J. Blatt, "Levels of object representation in anaclitic and introjective depression", *The Psychoanalytic Study of the Child*, Vol.29, pp.107-157, 1974.
DOI: <https://doi.org/10.1080/00797308.1974.11822616>
- [29] D. C. Kopala-Sibley, D. C. Zuroff, *The SAGE Encyclopedia of Abnormal and Clinical Psychology*, p.4200, SAGE Publications, 2017, pp.3031-3033.
DOI: <https://doi.org/10.4135/9781483365817>
- [30] S. J. Blatt, P. Luyten, "A structural-developmental psychodynamic approach to psychopathology: Two polarities of experience across the life span", *Development and Psychopathology*, Vol.21, No.3, pp.793-814, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579409000431>
- [31] C. A. Löw, H. Schauenburg, U. Dinger, "Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis", *Clinical Psychology Review*, Vol.75, Article 101808, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- [32] D. Kannan, H. M. Levitt, "A review of client self-criticism in psychotherapy", *Journal of Psychotherapy Integration*, Vol.23, No.2, pp.166-178, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0032355>
- [33] M. Kang, E. Park, E. Kim, "The mediating effects of internalized shame and depression in the relationship between self-criticism and suicidal ideation", *Journal of Wellness*, Vol.11, No.4, pp.303-316, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.21097/ksw.2016.11.11.4.303>
- [34] A. T. Beck, M. Kovacs, A. Weissman, "Assessment of

- suicidal intention: The Scale for Suicidal Ideation”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.47, No.2, pp.343-352, 1979.
DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-006x.47.2.343>
- [35] M. Mongrain, F. Leather, “Immature dependence and self-criticism predict the recurrence of major depression”, *Journal of Clinical Psychology*, Vol.62, No.6, pp.705-713, 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.20263>
- [36] D. C. Kopala-Sibley, D. C. Zuroff, J. J. Russell, D. S. Moskowitz, J. Paris, “Understanding heterogeneity in borderline personality disorder: Differences in affective reactivity explained by the traits of dependency and self-criticism”, *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.121, No.3, pp.680-691, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0028513>
- [37] S. Fennig, A. Hadas, L. Itzhaky, D. Roe, A. Apter, G. Shahar, “Self-criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females”, *International Journal of Eating Disorders*, Vol.41, No.8, pp.762-765, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.1002/eat.20573>
- [38] B. J. Cox, C. Fleet, M. B. Stein, “Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey”, *Journal of Affective Disorder*, Vol.82, No.2, pp.227-234, 2004.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.12.012>
- [39] N. Garnefski, J. Legerstee, V. Kraaij, T. van den Kommer, J. Teerds, “Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults”, *Journal of Adolescence*, Vol.25, No.6, pp.603-611, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- [40] R. Toolan, M. Devereux, L. Timulak, D. Keogh, “Relationship between self-worrying and self-critical messages in clients with generalised anxiety engaging in emotion-focused worry dialogues”, *Counseling and Psychotherapy Research* Vol.19, pp.294-300, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1002/capr.12229>
- [41] H. Jeong, H. Cho, “Differences in cognitive flexibility depending on level of self-criticism”, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.26, No.6, pp1041-1060, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2021.26.6.005>
- [42] D. An, H. Lee, “Psychological construct of Zhongyong (Doctrine of the Mean): A Preliminary study”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.35, No.2, pp.309-326, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2016.06.35.2.309>
- [43] D. An, H. Lee, “Development and validation of the Zhongyong Questionnaire”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.36, No.4, pp.421-440, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2017.09.36.3.421>
- [44] C. Y. Chiu, “Assessment of Zhong-yong (dialectic) thinking: Preliminary findings from a cross-regional study”, *Hong Kong Journal of Social Sciences*, Vol. 18, 33-55, 2000.
- [45] D. An, H. Lee, “The relationship between Zhongyong, mental health, and psychological flexibility”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.38, No.3, pp.275-286, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.15842/kicp.2019.38.3.001>
- [46] D. An, “Borderline personality traits, Zhongyong and self-esteem, psychological well-being: A Mediation model”, *Culture and Convergence*, Vol.44, No.8, pp.445-458, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.33645/cnc.2022.8.44.8.445>
- [47] D. An, H. Lee, “Development and Effects of the Zhongyong attitude cultivating program”, *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.38, No.2, pp.147-183, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2019.6.38.2.147>
- [48] L. Chou, C. Chu, H. Yeh, J. Chen, “Work stress and employee well-being: The critical role of Zhong-Yong”, *Asian Journal of Social Psychology*, Vol.17, pp.115-127, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.1111/ajsp.12055>
- [49] C. L. Huang, Y. C. Lin, C. F. Yang, “Revision of the ZhongYong Belief-value scale”, *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, Vol.38, pp.3-41, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.6254/2012.38.3>
- [50] W. Pan, L. Sun, “A self-regulation model of Zhong Yong thinking and employee adaptive performance”, *Management and Organization Review*, Vol.14, pp.135-159, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.1017/mor.2017.33>
- [51] X. Yang, P. Zhang, J. Zhao, J. Zhao, J. Wang, Y. Chen, S. Ding, X. Zhang, “Confucian culture still matters: The benefits of Zhongyong Thinking (Doctrine of the Mean) for mental health”, *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol.47, pp.1097-1113, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022116658260>
- [52] Z. Zhou, H. Zhang, M. Li, C. Sun, H. Luo, “The effects of Zhongyong Thinking priming on creative problem-solving”, *Journal of Creative Behavior*, Vol.55, No.1, pp.145-153, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1002/jocb.441>
- [53] M. Kim, J. Lee, “Development and validation of the Korean version of the Emotional Contagion Scale”, *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.27, No.2, pp.305-323, 2015.
- [54] J. Cho. *A Study of the two dimensions of Depression*, Master’s thesis, Korea University, Seoul, Korea, pp.1-59, 2017.
- [55] J. Seo. *Validation of the Generalized Anxiety Disorder-7(GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine*, Ph.D dissertation, Kyungpook National University, Daegu, Korea, pp.1-26, 2015.
- [56] K. J. Preacher, D. D. Rucker, A. F. Hayes, “Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions”, *Multivariate Behavioral Research*, Vol.42, No.1, pp.185-227, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1080/00273170701341316>

- [57] P. E. Shrout, N. Bolger, "Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations", *Psychological Methods*, Vol.7, No.4, pp.422-445, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- [58] M. Kweon, H. J. Shin, "The Relationship between Expressed Emotion, and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI) of University Students: Focusing on The Mediation Effect of Emotion Dysregulation and Self Criticism", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.28, No.3, pp.29-57, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.21509/kjys.2021.03.28.3.29>
- [59] J. H. Grych, M. Seid, F. D. Fincham, "Assessing marital conflict from the child's perspective: The children's perception of interparental conflict scale", *Child Development*, Vol.63, pp.558-572, 1992.
DOI: <https://doi.org/10.2307/1131346>
- [60] A. Coplan, "Will the real empathy please stand up? A case for a narrow conceptualization", *The Southern Journal of Philosophy*, Vol.49, pp.40-65, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.2041-6962.2011.00056.x>
- [61] L. Petitta, T. M. Probst, V. Ghezzi, C. Barbaranelli, "Cognitive failures in response to emotional contagion: Their effects on workplace accidents", *Accident Analysis & Prevention*, Vol.125, pp.165-173, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aap.2019.01.018>
- [62] J. Park, H. Shin, S. Choi, D. Seo, J. Kim, "Development and Validation of Social Media Emotional Contagion Scale(SECS) for 20s Adult", *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol.22, No.7, pp.583-598, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.5392/ikca.2022.22.07.583>

김진숙(Jinsook Kim)

[정회원]



- 1998년 8월 : 서울대학교 일반대학원 심리학과 (심리학석사)
- 1999년 3월 ~ 2002년 2월 : 계요병원 임상심리 레지던트
- 2007년 2월 : 서울대학교 일반대학원 심리학과 (심리학박사)
- 2005년 1월 ~ 현재 : 서울디지털대학교 상담심리학과 교수

<관심분야>

임상심리학, 상담심리학, 심리평가, 부부치료

안도연(Doyoun An)

[정회원]



- 2008년 2월 : 서울대학교 일반대학원 심리학과 (심리학석사)
- 2018년 2월 : 서울대학교 일반대학원 심리학과 (심리학박사)
- 2012년 2월 ~ 2021년 1월 : 한별정신건강병원 임상심리과장
- 2021년 3월 ~ 현재 : 한신대학교 심리·아동학부 교수

<관심분야>

임상심리학, 상담심리학, 심리평가