

# 직장인의 정서표현신념이 전문적도움추구태도에 미치는 영향: 정서표현양가성과 심리적유연성의 이중매개효과

## The Influence of Employees' Belief about Emotional Expression on Attitudes toward Professional Psychological Help Seeking: the Mediating Effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Psychological Flexibility

하세리나, 이수림  
가톨릭대학교 상담심리대학원

Serena Ha(1841psy@gmail.com), Su-Lim Lee(sulimhm@hanmail.net)

### 요약

본 연구는 직장인의 정서표현신념이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성의 이중매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여, 19세 이상의 직장인 346명(남 176명, 여 170명)을 대상으로 연구를 진행하였다. 연구참여자들에게 정서표현신념, 정서표현 양가성, 심리적 유연성, 전문적 도움추구 태도를 측정하는 설문을 실시한 뒤 SPSS와 Macro를 활용하여 분석을 실시하였다. 주요 결과를 요약하면, 첫째, 정서표현신념, 정서표현 양가성, 심리적 유연성, 전문적 도움추구 태도 간에 유의미한 상관관계가 나타났다. 둘째, 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 심리적 유연성의 매개역할은 유의미하였고, 정서표현 양가성의 매개효과는 유의미하지 않았다. 셋째, 정서표현신념이 정서표현 양가성과 심리적 유연성을 거쳐 전문적 도움추구 태도로 이어지는 이중매개효과가 유의하였다. 이를 통해 직장인의 전문적 도움추구 태도 형성 과정을 이해하고 이들의 도움추구를 도울 수 있는 개입방안을 모색하고자 한다.

■ **중심어** : | 직장인 | 정서표현신념 | 정서표현양가성 | 심리적유연성 | 전문적 도움추구태도 |

### Abstract

The purpose of the study is to examine the mediating effects of ambivalence over emotional expression and psychological flexibility on the relationship between employees' beliefs about emotional expression and attitudes toward seeking professional psychological help. The subjects of this study were 346 employees(male: 176, female:170) over the age of 19. Questionnaires including beliefs about emotional expression, ambivalence over emotional expression, psychological flexibility, attitude toward seeking professional psychological help were conducted and the collected data were analyzed by using SPSS and Macro. A summary of the results as follows. First, in the results of the correlation analysis on the primary factors had a significant correlation. Second, psychological flexibility had a mediating effect in the relationship between beliefs about emotional expression and attitude toward seeking psychological help while mediating effect of ambivalence over emotional expression was not significant. Lastly, the sequential mediating effect of ambivalence over emotional expression and psychological flexibility between beliefs about emotional expression and attitudes toward seeking professional psychological help was significant.

■ **keyword** : | Employees | Beliefs about Emotional Expression | Ambivalence over Emotional Expression | Psychological Flexibility | Attitude toward Seeking Professional Psychological Help |

## I. 서론

직장인들은 장시간의 근무, 과도한 업무량, 직장 내 대인관계에서 오는 어려움 등으로 인해 많은 스트레스를 경험하고 있다. 2018년 통계청에서 조사한 결과, 우리나라 사람들이 가장 스트레스를 많이 받는 영역은 직장 생활에서의 스트레스(71.8%)인 것으로 조사되었으며, 2008년 이후 생활 영역 가운데 가장 많은 스트레스를 경험하는 영역 역시 직장 스트레스로 나타났다. 직장인을 대상으로 한 선행 연구들에서 직장에서의 과도한 스트레스는 불안 증상 및 신체화 증상과 정적 상관성이 있으며[1], 초과 근무한 날이 많을수록 우울, 불안, 분노를 많이 경험하고 이러한 부정 정서는 건강을 위협하는 폭식 행동에 영향을 미치는 것으로 나타났다[2]. 또한, 직장에서의 대인관계 스트레스와 우울이 정적 상관성이 있으며, 이는 집중력을 저하시켜 업무 효율성과 생산성을 낮춘다는 것을 확인하였다[3]. 이렇듯, 현대의 직장인들은 과도한 스트레스와 일과 삶의 불균형으로 인한 소진을 경험하고 있어 이들의 심리적 정서적 문제 해결을 위한 전문적 조력의 필요성이 어느 때보다 대두되고 있다.

상담이 심리적 어려움을 해결하는데 효과적이라는 많은 경험 연구 결과[4]가 있지만 여전히 많은 사람들이 심리적 어려움을 경험할 때 이에 대한 전문적 도움을 받는 것을 꺼려한다. 2016년 보건복지부에서 실시한 정신질환 실태 조사에 따르면 우리나라 성인의 9.6%만이 정신건강 문제로 전문가와 상의한 경험이 있다고 응답하였으며, 기업에서 직원들이 상담을 받을 수 있도록 지원하는 추세가 점차 확산되고는 있으나 여전히 심리적 문제 해결을 위해 전문가의 도움을 받는 것에 대해 부정적으로 인식하는 것으로 나타나[5] 심리적 문제를 가지고 있으면서도 도움을 추구하지 않는 서비스 갭(service gap) 현상[6]이 나타나고 있음을 알 수 있다. 서비스 갭 현상을 줄이기 위해 상담에 대한 태도를 형성하는데 영향을 미치는 변인과 그 경로를 이해하는 것이 중요할 것이다. 국내 도움추구 선행 연구들을 메타 분석해 본 결과, 연구를 통해 밝혀진 선행요인들이 전문적 도움추구 태도에 미치는 영향이 긍정적, 부정적 혹은 영향이 없다 등 혼재된 결과가 나타났다[7].

따라서, 도움추구에 대한 이해를 더욱 명료화하기 위해 확인된 변인들에 선행하는 변인들과 다양한 매개 변인의 영향을 확인하는 연구가 필요하다. 또한, 동일한 변인이라 하더라도 연구 대상자에 따라 변인간 관계에 미치는 영향에 차이가 있을 수 있으므로 연구대상의 세분화가 필요하다. 본 연구에서는 잠재적 내담자 중 직장인에 초점을 맞추어 직장인의 전문적 도움추구 태도 형성 과정에 영향을 미치는 요인들을 살펴보고자 한다.

정서는 외부자극이나 상황에 대한 평가를 통해 자신의 욕구와 목표가 무엇인지 알게 해주고 사고와 행동을 조직화하게 도와주는 신호이다[8]. 자신의 정서를 명확히 인식하고 이를 다른 사람들에게 적절히 표현하는 것은 타인에게 자신의 상태나 욕구에 대해 전달하는 기능을 하여 사회적 의사소통을 돕고 친밀한 대인관계를 맺도록 하며 심리적 안정감에도 영향을 끼친다. 그러나, 많은 사람들과 다양한 관계를 맺으며 업무를 수행하는 직장인들은 자신의 정서를 있는 그대로 표현하는 것이 어렵다. 특히, 집단주의 문화에서 직장인들은 조직의 구성원으로서 개인의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있어도 자신이 경험하는 정서, 특히 부정 정서를 표현하는데 있어 억제하는 경향이 있다. 직장인을 대상으로 한 연구에서 조직생활에서 분노, 우울, 불안 정서를 가장 많이 체험하며 부정정서를 체험할 때 정서의 표현을 더 많이 억제하게 된다고 하였다[9]. 최아람과 이지연[10]은 감정의 억제가 심하고 자신의 정서를 잘 인식하지 못하고, 정서 명명에 어려움을 느낄수록 대인관계 능력이 낮아진다고 설명하면서 자신의 정서를 명확하게 인식하고 표현하는 것이 직장인들의 대인관계 어려움을 해결하는데 긍정적인 영향을 줄 수 있다고 하였다. Beck은 정서적 반응을 일으키는 것은 외부자극이나 사건 자체보다 개인이 가지고 있는 내면화된 역기능적 신념 또는 도식이라고 설명하였다[11]. 또한, 정서표현 수준이 낮은 것 자체보다는 정서표현에 대한 부정적 신념이 매개하여 심리적, 신체적 문제가 발생한다는 것을 시사하는 여러 선행 연구결과들이 있다[12]. 즉, 정서표현을 억제하거나 과도하게 조절하는 대처 방식이 나타나는 데에는 개인 내면에 자리잡은 정서표현에 대한 믿음이 역할을 한다는 의미이다. 선행 연구 결과들을 살펴보면, 정서표현에 대한 부정적인 신념이 정서표

현상들을 유의미하게 설명하고 우울 및 불안과 유의미한 정적 상관관계가 있으며[13], 심리적 안녕감과 부적 상관을[14] 보이는 것으로 나타났다. 정서억제 연구자들은 단순히 정서표현을 억제하거나 적게하는 것이 심리적 고통감과 문제를 직접적으로 야기하는 것이 아니라고 설명하며[15], 그보다 정서를 표현하고 싶은 욕구를 지속적으로 적극적으로 억제하는 것이 스트레스로 작용하며, 억제 자체보다는 정서표현에 대한 욕구의 충족이 심리적 고통감을 초래한다고 보았다. 심리상담에서 억압되고 다루어지지 않았던 감정과 욕구를 인식하고 표현하는 것은 중요한 치료과정이므로 감정을 표현하도록 촉진하는 것이 중요하다[16]. 치료적 변화를 위한 필수적 과정이자 치료 기제라고 볼 수 있는 정서표현에 대해 갈등하는 성격 특성은 도움추구에 대한 태도에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있을 것으로 보고 정서표현 신념이 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 과정에서 첫 번째 매개 변인으로 정서표현 양가성에 주목하였다. 정서표현에 대해 더 갈등적인 사람들은 자신이 느끼는 감정에 대해 억제하는 것뿐만 아니라 이에 대해 반추하여 심리적 고통을 느끼지만[15] 주변에 도움을 덜 구하고, 다른 사람으로부터 공감이나 사회적 지지를 덜 받는다고 지각하여 자신의 문제를 부인하는 회피적 대처를 사용하는 경향이 있다[17][18]. 마지막으로, 심리적 유연성은 수용전념치료의 치료 기제로 현재에 존재하기, 자신을 개방하고 기꺼이 경험하기, 자신이 원하는 가치를 명료화하고 이를 이루기 위한 구체적인 전념 행동을 지속하기 등을 포함한다[19]. 심리적 유연성은 개인이 다양한 상황에 유연하게 적응하도록 돕고 방해물이 생기더라도 자신이 목표한 행동을 계속할 수 있게 하고[20], 심리적 안녕감에도 강한 정적 상관을 보였다[21]. 또한, 심리적 유연성을 높이는 마음챙김 기반 프로그램들은 불안, 우울, 스트레스, 부정정서 및 정서조절 곤란 수준을 감소시켜 심리적 건강을 증진하는데 효과적인 것으로 나타났다[22][23]. 심리적 유연성은 자신에게 도움되는 방향으로 에너지를 전환하는데 중요한 역할을 한다고 볼 수 있어 도움추구 태도 형성 과정에 영향을 미치는 변인일 것이라고 추론해 보았다. 또한, 심리적 유연성은 다양한 경험을 통해 후기 발달 단계에서 나타나는 특성으로 볼 수 있어 직장인을 대상으로

로 하는 연구에서 그 역할을 확인하는 것이 적합할 것으로 보였다. 본 연구에서는 심리적 유연성을 두 번째 매개변인으로 선정하여 살펴봄으로써 정서표현 신념과 도움추구 태도와의 관계에서 심리적 유연성의 역할을 살펴보고자 한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 전문적 도움추구태도

상담에서 도움추구는 심리적 문제나 어려움을 가진 개인이 가족이나 친구와 같은 주변 사람들이 아닌 상담 전문가에게 도움을 구하는 것을 말한다. 전문적 도움추구 태도란 심리적 어려움을 경험할 때 상담 전문가나 심리치료 기관에 도움을 구하는 행동에 대해 긍정적 혹은 부정적으로 평가하는 경향성을 일컫는다[24]. 초기 도움추구 연구에서는 성별, 연령, 교육수준, 사회경제적 지위와 같은 인구통계학적 요인들이 도움추구에 어떤 영향을 미치는지 확인하였다. 남성에 비해 여성들이 상담에 대해 호의적이고[25], 연령이 낮은 집단에 비해 높은 집단이[26], 경제 수준 및 교육 수준이 높을수록[27] 도움추구에 긍정적인 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다. 이후, 도움추구에 영향을 미치는 변인들로 자기개방 및 은폐, 낙인, 상담경험, 정서표현, 애착, 인지양식 등의 개인특성 요인들이 확인되었고, 더 나아가 사회적 지지, 집단문화와 같은 사회문화 요인과 우울 및 불안, 심리적 불편감, 지각된 스트레스 등과 같은 심리적 증상 요인에 초점을 맞춘 연구들로 발전되었다. 도움추구에 관한 국내 연구 결과를 종합적으로 분석한 결과[7], 개인특성 요인 중 자기개방은 도움추구에 정적 영향을, 완벽주의적 성향은 부적 영향을 미치는 것으로 일관되게 나타났다. 이와 달리, 낙인과 애착, 귀인양식, 성역할 갈등 등의 개인특성 변인들은 도움추구 태도에 부정적 영향을 미친다는 결과와 영향을 미치지 않는다는 결과가 혼재되어 나타났다. 또한, 사회문화적 요인과 심리적 증상 요인의 연구에서도 여러 변인들이 도움추구 태도에 미치는 영향이 긍정적, 부정적 혹은 영향이 없다 등 다양한 결과가 확인되었다. 예를 들어, 사회적 지지를 높게 지각할수록 도움추구 태도가 높아진다는 의견과

영향을 미치지 않는다는 결과가 있으며, 심리적 불편감이 도움추구 태도에 정적 영향을 미친다는 결과와 관련이 없다는 결과 그리고 부정적 영향을 미친다는 결과가 혼재되어 나타났다. 이는 하나의 변인이 도움추구 태도에 영향을 미치는 과정에서 다양한 매개변인이 존재할 수 있음을 시사하는 것이며, 매개변인에 따라 그 결과가 달라질 수 있음을 뜻한다. 또한, 연구 대상자의 특성에 따라 같은 변인이라도 도움추구에 미치는 영향이 달라질 수 있다는 의미이다.

## 2. 정서표현신념

인지행동적 접근에서는 우리의 행동과 정서반응은 외부 자극이나 사건 자체에 의해 유발되기보다는 개인 내면에 자리잡은 비합리적 신념 혹은 역기능적 인지도식에 의해 유발된다고 설명한다[11]. 즉, 경험된 정서를 그대로 표현하지 않고 조절하거나 억제하는 행동을 하게 하는데 있어 정서표현에 대한 신념이나 도식과 같이 개인의 내면에 형성된 정서를 표현하는 것에 대한 기능과 효과와 관련된 인지적 표상이 관여한다는 것이다. 정서표현신념이란 정서를 표현하는 것의 기능과 그 결과에 대한 부정적 기대와 믿음으로 구성된 개인의 내면화된 표상을 일컫는다[13]. 직장인의 경우, 직장에서 자신의 감정이나 욕구를 드러내는 것은 도움이 되지 않으며, 감정을 표현하는 사람은 나약한 사람이라고 인식한다면 다거나 자신의 경력에 해가 되고 동료들과의 관계에 악영향을 미칠 것이라는 부정적인 내적 표상을 가지고 있다면 정서표현을 억누르거나 정서표현에 대해 갈등하게 될 것이다. 최해연과 민경환의 연구 결과, 부정적 정서 표현 신념은 높은 정서 표현 갈등, 낮은 정서표현성과 정서 인식을 유의미하게 설명하였고 우울과 불안과도 정적 상관관계가 있는 것으로 확인되었다[13]. 이는 정서표현에 대한 부정적 신념으로 인해 자신의 정서를 드러내는 것에 대해 갈등하게 되고, 정서에 대한 주의를 저하시켜 감정 상태에 대한 인식을 방해하여 우울과 불안 등에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 성인을 대상으로 한 국내 연구에서 정서표현신념은 경험회피와 심리적 안녕감과 부적 상관을 보였으며, 내현적 자기애와 심리적 안녕감과의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 매개효과가 유의한 것으로 나타났으며[14], 대

학생을 대상으로 한 연구에서도 정서표현에 대한 부정적 신념과 정서표현 양가성 간의 정적 상관이 있었으며 정서표현신념이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치고 정서표현양가성을 매개하여 유의미한 부정적 영향을 미치는 것으로 확인되었다[28]. 부정응적 인지도식은 개인으로 하여금 외부자극에 대해 사실과 다르게 지각하게 하여 올바른 문제 해결을 방해하고[29], 정서표현에 대한 부정적 태도로 인해 개인이 심리적 어려움에 대처하고 이를 해결하는데 있어 취약하게 하는 요인이다[30]. 즉, 정서표현에 대한 부정적 신념이 다양한 심리적 부적응과 고통감을 야기하는 요인인면서 동시에 이러한 심리적 어려움에 적응적인 방식으로 대처하고 심리적 문제를 해결하는 한 방안인 전문적 도움추구에 대해서 꺼리게 하여 정서표현 신념이 부정적인 잠재적 내담자들은 이중으로 어려움을 겪을 수 있다고 이해해 볼 수 있다. 본 연구에서는 직장인의 정서표현신념이 부정적일수록 전문적 도움추구 태도가 부정적일 것이라는 가설을 설정하였다. 또한, 정서표현에 대한 부정적 신념은 전문적 도움추구 태도에 직접적으로 부정적 영향을 끼칠 수도 있지만 다른 매개변인을 거쳐 간접적으로 영향을 미칠 수 있다고 보아 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계를 매개하는 변인을 확인하여 그 경로를 검증하고자 한다.

## 3. 정서표현양가성

정서조절에 관한 여러 연구를 통해 심리적 고통감을 일으키는 것은 단순히 정서표현을 억제하는 행동이 아니라 정서를 드러내고자 하는 욕구를 억제하는 과정에서의 내적 갈등이라는 점이 밝혀졌다[12][15]. 개인이 자신의 정서를 표현하고 싶은 욕구와 표현을 억제하려는 욕구 사이에서 갈등하는 성격 특성을 의미하는 정서표현 양가성 개념이 소개된 이후, 정서표현에 대한 양가적 태도와 적응 간의 관계에 대한 연구 결과들이 확인되었다. 정서표현 양가성 수준이 높은 사람들은 부정적인 생각을 더 많이 반추하고[31] 더 낮은 주관적 안녕감과 더 많은 신체적 질환을 보고하는 것으로 나타났으며[32], 억제적 정서조절과 회피 수준이 높고, 우울, 불안, 적대감 등의 심리적 증상을 더 많이 보고하였다[33]. 또한, 심박변이도를 이용하여 정서표현 양가성에

따른 스트레스 반응성을 연구한 결과 정서표현 양가성이 높은 사람들은 강하고 명백한 스트레스 자극뿐만 아니라, 정서표현 양가성이 낮은 사람들은 스트레스 반응을 보이지 않은 약한 스트레스 자극에 의해서도 유의미하게 교감신경계가 활성화되었다[34]. 정서표현 양가성이 높은 사람들은 다른 사람들이 자신을 도와주거나 위로해줄 것이라는 기대가 낮아 어려움을 경험할 때 타인에게 도움을 요청하는 것에 대해 부정적으로 인식하고 문제를 회피하는 방식으로 대처하는 것으로 나타났다[17]. 이는, 정서표현에 대해 갈등적일수록 정서를 억제하고 회피적으로 대처하여 주변으로부터 정서적 지지나 도움을 덜 받게 되고, 적절히 처리되지 못한 심리적 불편감이 심리적 증상만이 아닌 신체적 질환으로까지 이어지며 전반적인 개인의 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 이해할 수 있다. 선행연구 결과를 종합해 볼 때, 정서표현에 대해 갈등하는 특성으로 인해 심리적 문제가 유발되지만 이 문제를 회피하고 타인에게 도움을 요청하기를 꺼리게 된다면 정서표현 양가성이 전문적 도움추구 태도에 부정적 영향을 끼치는 변인이라는 추론이 가능하다. 정서표현양가성과 전문적 도움추구태도의 관계에 대한 선행 연구 결과들을 살펴보면, 청소년의 정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 직접적으로 부정적 영향을 미치고, 자기개방과 자기은폐를 통해 간접적인 영향도 미치는 것으로 나타났으며[35], 대학생의 경우, 정서표현에 양가적일수록 전문적 도움추구태도가 부정적인 것으로 나타났다[36]. 성인을 대상으로 한 연구에서도 정서표현 양가성과 전문적 도움추구태도는 부적 상관을 보였으며 정서표현 양가성은 자기은폐와 심리적 불편감을 매개로 전문적 도움추구 태도에 부정적인 간접효과를 미치는 것으로 나타났다[37]. 정서표현양가성과 정서표현신념의 관계에 대한 선행 연구 결과들을 살펴보면, 정서표현신념과 심리적 부적응의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과가 유의미함을 확인하였고[33], 대학생의 정서표현신념이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 과정에서 정서표현양가성이 유의미한 매개효과를 가지는 것으로 나타났다[28]. 이와 같은 선행 연구를 바탕으로 직장인의 정서표현신념이 전문적 도움추구 태도에 영향을 미치는 과정에서 정서표현양가성이 매개효과를 가지는지 검증하고자 한다.

#### 4. 심리적 유연성

심리적 유연성이란 수용-전념치료(ACT)의 치료 기제로, 현재 상태에서 떠오르는 생각이나 감정에 대해 회피하지 않고 있는 그대로 알아차리고 자신의 가치에 부합하는 목표 달성을 위해 필요한 행동을 유지하거나 상황에 맞게 변화시킬 수 있는 능력을 말한다[19]. 인지행동적 접근법 중 하나인 ACT에서는 경험을 있는 그대로 받아들이지 않고 피하는 '경험 회피'를 할수록 억제하고자 하는 생각과 감정이 더 커지고 더 오래 지속되며 경험을 회피하는데 에너지를 소진해 삶의 질을 떨어뜨린다고 보았다[38]. '경험 회피'와 반대되는 개념이자 대안이라고 할 수 있는 심리적 유연성은 개인이 다양한 상황에 유연하게 적응하도록 돕고 자신의 사고방식이나 행동을 변화시킬 수 있도록 하며 상황적 혹은 심리적 방해물이 생기더라도 자신의 목표와 가치를 이루기 위한 행동을 계속할 수 있도록 돕고[39], 임상적 증상을 낮추며[40] 자기자비 수준과 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미친다[21]. 심리적 유연성은 생활 스트레스와는 유의미한 부적 상관이 있고 대학 생활 적응과는 유의미한 정적 상관이 있으며[41], 발표불안 반응에 유의미한 중재 효과가 있는 것으로 나타났다[42]. 선행 연구 결과를 종합해보면, 심리적 유연성은 개인이 삶에서 경험하는 어려움을 다루고 문제를 해결해야 할 때 스스로에게 도움이 되는 방향으로 에너지의 사용 방향을 전환하게 하는 역할을 한다고 볼 수 있어 이러한 성숙한 수준의 심리적 특성은 청소년과 대학생보다는 발달단계 중 중후반기에 해당하는 성인에 적용하기에 더 적합한 요인으로 볼 수 있다. 위에서 언급한 바와 같이, 심리적 유연성은 개인이 어려움에 처했을 때 경험에 개방하여 있는 그대로 알아차림으로써 문제를 회피하거나 정서를 억압하지 않고 자신에게 도움이 되는 방법을 선택하게 하는 힘이라고 할 수 있다. 따라서 심리적 유연성이 전문적 도움추구 태도에 긍정적 영향을 미치는 요인일 것으로 추론해 보았다. 선행 연구 결과들을 살펴보면, 정서표현 양가성과 심리적 유연성은 부적 상관을 보였고, 심리적 유연성이 자기방어 양가성에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며[41], 정서표현 양가성과 심리적 유연성의 상호작용 효과가 있는 것으로 나타나 심리적 수용이 낮으면 정서표현 양가성이 높아진다는 점

을 확인하였다[43].

본 연구에서는 직장인의 정서표현신념, 정서표현양가성, 심리적유연성 및 전문적 도움추구태도의 관계를 살펴보고, 정서표현 신념이 정서표현 양가성과 심리적 유연성을 이중매개하여 전문적 도움추구 태도에 영향을 끼치는지를 확인하여 직장인 잠재적 내담자들의 도움 추구 태도 형성 과정을 이해하고, 직장인의 도움추구 태도를 긍정적으로 변화시킬 수 있는 개입 방안을 찾고자 한다. 본 연구의 연구가설과 연구모형은 다음과 같다.

- 1) 정서표현신념, 정서표현 양가성, 심리적 유연성, 전문적 도움추구 태도는 유의미한 상관관계를 보일 것이다.
- 2) 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성은 각각 유의미한 매개효과를 보일 것이다.
- 3) 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성은 유의미한 이중매개효과를 보일 것이다.

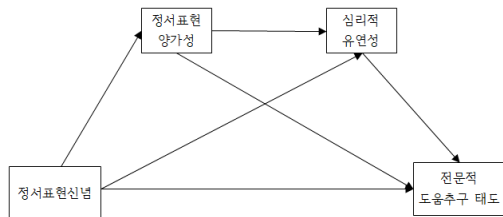


그림 1. 연구모형

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 대한민국에서 근무하는 만 19세 이상 남녀 직장인을 대상으로 온라인 설문을 실시하였으며 총 346명의 자료가 분석에 사용되었다. 연구 대상자는 남성이 176명(50.9%), 여성이 170명(49.1%)로 고르게 분포되어 있었다. 연령 범위는 20대에서 60대이며, 20대는 23명(6.6%), 30대는 137명(39.6%), 40대는 127

명(36.7%), 50대는 46명(13.3%), 60대 이상은 13명(3.8%)으로 평균 연령은 41.79세(SD=9.19)이었다. 직무 유형은 관리/사무직이 199명(57.5%)으로 가장 많았으며 서비스직은 44명(12.7%), 영업직은 18명(5.2%), 연구개발직은 15명(4.3%), 기술/생산직은 13명(3.8%), 기타는 57명(16.5%)이었다. 근무연수는 1-5년 미만이 44명(12.7%), 5-10년 미만은 83명(24%), 10-15년 미만은 93명(26.9%), 15-20년 미만은 51명(14.7%), 20년 이상은 75명(21.7%)이었다. 고용형태는 정규직이 289명(83.5%)으로 가장 많았고, 다음으로 계약직이 29명(8.4%), 기타 28명(8.1%)이었다. 기업형태는 대기업이 136명(39.3%), 중견기업이 90명(26%), 중소기업이 120명(34.7%)이었다. 마지막으로, 심리상담 경험이 없는 사람은 265명(76.7%)이었고 심리상담 경험이 있는 사람은 81명(23.4%)으로 조사되었다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 정서표현에 대한 신념 척도

정서표현에 대한 개인의 신념을 측정하기 위해 Josephs와 동료들[12]이 개발한 '정서표현에 대한 태도(Attitude toward Emotional Expression:AEE)척도'를 최해연과 민경환[13]이 한국 문화에 적합한 문항들로 구성하여 타당화 과정을 거쳐 개발한 총 11문항의 '정서표현신념(Belief about Emotional Expression:BEE)척도'를 사용하였다. 연구 대상자들은 정서표현에 대한 자신의 생각과 얼마나 일치하는지 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 정서표현에 대한 부정적 신념이 강한 것을 의미한다. 선행 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86이었으며 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91로 나타났다.

##### 2) 정서표현 양가성 척도

정서표현 양가성을 측정하기 위해 King과 Emmons[15]가 개발한 정서표현양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 최해연과 민경환[33]이 한국 문화에 맞게 재구성하여 타당화한 한국판 정서표현 양가성 척도(Korean Translated Ambivalence over Emotional

Expressiveness Questionnaire: AEQ-K)를 사용하였다. 총 21문항, 2개의 하위요인으로 구성되어 있으며 각 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하게 되어있고 정서를 표현하는 것에 대해 갈등하고 억압하는 정도를 측정한다. 한국판 정서 표현 양가성 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이고 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91로 나타났다.

### 3) 심리적 유연성 척도

생각과 감정을 있는 그대로 수용하고 자신의 가치와 일치하는 행동을 하고자 하는 정도를 측정하기 위해 Bond 등[44]이 개발한 수용-행동 질문지(Acceptance-action Questionnaire-2: AAQ-II)를 허재홍이 번안하고 타당화한[19] 한국어판 수용-행동 질문지 2(Korean Translated Acceptance-action Questionnaire-2, K-AAQ-II)를 사용하였다. 원척도에서는 10개 문항이었으나 1번과 10번을 제외하고 8개 문항으로 구성된 것을 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도로 평정하게 되어 있으며 모든 문항을 역채점하여 점수가 높을수록 심리적 유연성의 정도가 높은 것을 의미한다. K-AAQ-II의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85였으며 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78로 나타났다.

### 4) 전문적 도움추구 태도 척도

전문적 도움추구 태도를 측정하기 위해 Fisher와 Turner[45]가 개발한 전문적 도움추구 태도 척도(Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help Scale: ATSPPH)를 사용하였다. ATSPPH는 총 29문항으로 구성되어 있고 그 중 18문항은 역채점 문항으로 설문 응답자들은 각 문항에 대해 자신의 도움추구 태도를 잘 나타내는 정도를 4점 리커트 척도(1=전혀 아니다, 4=매우 그렇다)로 평정하게 되어 있다. 총점이 높을수록 전문적 도움추구 태도가 긍정적임을 나타낸다. 본 연구에서는 상담에 대한 태도 전체 점수만을 분석에 사용하였다. 본 연구에서는 유성경이 번역하고 신연희가 수정한 질문지를 사용하였으며 본 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80였으며

[24] 본 연구의 참여자들을 대상으로 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출한 결과, 전체 척도의 신뢰도는 .85로 측정되었다.

## 3. 자료수집 및 분석방법

본 연구는 소속기관의 생명윤리심의위원회(IRB)의 승인을 받은 후, 국내 직장인을 모집단으로 설정하고 비확률적 표집 방법 중 편의적 표집 방식을 통해 수도권 소재 직장에 재직중인 남녀 직장인을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였고 이후 눈덩이 표집 방식을 사용하여 표본을 확대하였다. 자료 수집은 2020년 9월 28일부터 10월 25일까지 총 4주간 진행되었다. 연구자는 총 365부의 응답된 설문지 중 개인정보 수집 이용에 동의하지 않은 19명의 자료를 제외하고 총 346명을 본 연구의 분석 자료로 사용하였다. 본 연구에서는 기술통계 분석 및 상관분석을 위해 SPSS Statistics 25.0를 사용하였고, SPSS Process Macro 3.5의 model 6을 사용하여 이중매개효과의 통계적 유의성을 검증하였고, Bootstrapping을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

연구 변인의 일반적인 경향성 및 특성을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 살펴보았으며, 변인 사이의 상관성을 확인하기 위해 단순상관분석을 실시하여 각 변인 간 피어슨(Pearson)의 적률상관계수를 구하여 결과를 [표 1]에 제시하였다. 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만으로 모든 측정 변인들이 정상 분포 가정을 만족하는 것을 확인하였다. 주요 변인인 정서표현신념, 정서표현 양가성, 심리적 유연성, 전문적 도움추구 태도 간에는 모두 유의미한 수준의 상관관계가 있었다( $p < .01$ ). 먼저 정서표현신념은 정서표현 양가성( $r = .62, p < .01$ )과는 정적 상관을 보였고, 심리적 유연성( $r = -.49, p < .01$ )과 전문적 도움추구 태도( $r = -.35, p < .01$ )와는 부적 상관을 보였다. 정서표현 양가성은 심리적 유연성( $r = -.57,$

$p<.01$ )과 전문적 도움추구 태도( $r=-.25, p<.01$ )와 부적 상관을 보였다. 심리적 유연성은 전문적 도움추구 태도 ( $r=.29, p<.01$ )와 정적 상관을 보였다.

표 1. 변인 간 관계 (N=346)

변인	1	2	3	4
1. 정서표현신념	1			
2. 정서표현양가성	.62**	1		
3. 심리적유연성	-.49**	-.57**	1	
4. 전문적 도움추구태도	-.35**	-.25**	.29**	1
평균	3.12	3.36	4.63	2.94
표준편차	.81	.65	.99	.37
왜도	-.13	-.37	-.58	-.29
첨도	-.54	.19	.37	-.05

\*\* $p < .01$

## 2. 매개효과 검증

정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성이 이중매개효과를 갖는지 검증하기 위해 PROCESS Macro Model 6를 실시하였고, 검증 결과는 [표 2]와 [그림 2]에 분석 결과를 제시하였다.

먼저 정서표현 신념은 정서표현 양가성에 유의한 정적 영향( $B=.49, t=14.63, p<.001$ )을 주었고, 정서표현 양가성에 대한 정서표현 신념의 설명력은 38% ( $R^2=.38$ )로 나타났다. 다음으로, 정서표현 양가성은 심리적 유연성에 유의미한 부적 영향( $B=-.64, t=-7.65, p<.001$ )을 주었고, 정서표현신념도 심리적 유연성에 유의한 부적 영향( $B=-.27, t=-4.01, p<.001$ )을 주는 것으로 나타났다. 심리적 유연성에 대한 정서표현 양가성과 정서표현 신념의 설명력은 34% ( $R^2=.34$ )로 나타났다. 또한, 정서표현신념, 정서표현 양가성, 심리적 유연성을 순차적으로 투입했을 때, 정서표현신념은 전문적 도움추구 태도에 부적 영향( $B=-.12, t=-4.05, p<.001$ )을 미치고 심리적 유연성은 전문적 도움추구 태도에 정적 영향( $B=.07, t=2.76, p<.01$ )을 미치는 것으로 나타났으나 정서표현 양가성은 전문적 도움추구 태도에 유의한 영향을 미치지 않는( $B=.01, t=.21, p>.05$ )것으로 나타났다. 정서표현신념, 정서표현 양가성 그리고 심리적 유연성의 전문적 도움추구에 대한 설명력은 13% ( $R^2=.13$ )로 나타났다.

표 2. 이중매개효과 검증 결과

변인	B	SE	t	$\beta$	LLCI	ULCI
정서표현양가성→정서표현신념	.49	.03	14.63***	.62	.43	.56
심리적 유연성→정서표현양가성	-.64	.08	-7.65***	-.43	-.80	-.47
심리적 유연성→정서표현신념	-.27	.06	-4.01***	-.22	-.40	-.13
전문적도움추구태도→심리적 유연성	.07	.02	2.76***	.17	.01	0.11
전문적도움추구태도→정서표현양가성	.01	.04	.21	.02	-.07	.08
전문적도움추구태도→정서표현신념	-.12	.03	-4.05***	-.26	-.18	-.06

\*\*\* $p < .001$

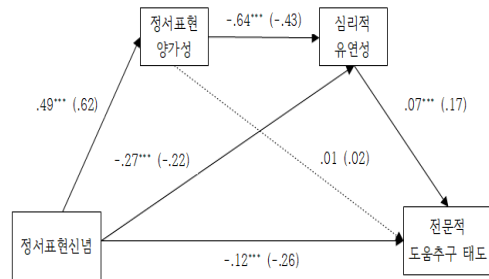


그림 2. 이중매개모형

다음으로 회귀모형에서 나타난 세 개의 간접효과(정서표현신념→정서표현 양가성→전문적 도움추구 태도, 정서표현신념→심리적 유연성→전문적 도움추구 태도, 정서표현신념→정서표현 양가성→심리적 유연성→전문적 도움추구 태도)의 통계적 유의성 검증을 위해 부트스트래핑을 사용하였다. 표본 수는 5,000개로 지정하였고 95% 신뢰구간(Biased-corrected CI)에서 간접효과의 상한값과 하한값을 산출한 뒤, 그 구간이 0을 포함하지 않으면 간접효과가 유의한 것으로 해석하였다[46]. 부트스트래핑 결과는 [표 3]에 제시하였다. 먼저, 정서표현신념이 심리적 유연성을 거쳐 전문적 도움추구 태도로 가는 간접효과의 경우 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다( $B=-.017, 95\% Bias-corrected CI=-.0392 \sim -.0021$ ). 이러한 결과를 통해 심리적 유연성이 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도 사이를 매개한다는 사실을 알 수 있다. 즉, 정서표현에 대한 부정적 신념 수준이 높을수록 심리적 유연성 수준을 낮추어 전문적 도움추구 태도에 더 부정적



이 된다는 것이다. 다음으로, 정서표현신념이 정서표현 양가성과 심리적 유연성을 순차적으로 거쳐 전문적 도움추구 태도로 가는 간접효과가 통계적으로 유의하였다( $B=-.021$ , 95% Bias-corrected CI $=-.0427\sim-.0026$ ). 이러한 결과를 통해 정서표현 양가성과 심리적 유연성이 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도 사이를 이증매개한다는 사실을 알 수 있다. 즉, 정서표현신념이 부정적일수록 정서표현에 대해 양가적 감정을 더 많이 경험하고, 이에 따라 심리적 유연성 수준이 낮아져 전문적 도움추구 태도가 더 부정적으로 나타난다는 것이다. 반면, 정서표현 신념이 정서표현 양가성을 거쳐 전문적 도움추구 태도로 가는 간접효과와 경우에는 신뢰구간이 0을 포함해 통계적으로 유의하지 않았다( $B=-.004$ , 95% Bias-corrected CI $=-.0370\sim.0448$ ). 이러한 결과를 통해 정서표현 양가성은 정서표현신념과 전문적 도움추구태도 사이를 매개하지 않는다는 사실을 알 수 있다.

표 3. 이증매개효과의 부트스트래핑 결과

경로	Bootstrap 추정치		Bias-corrected 95% CI	
	B	SE	Lower	Upper
정서표현신념→정서표현 양가성→전문적 도움추구 태도	.004	.020	-.0370	.0448
정서표현신념→심리적 유연성→전문적 도움추구 태도	-.017	.009	-.0392	-.0021
정서표현신념→정서표현 양가성→심리적 유연성→전문적 도움추구 태도	-.021	.010	-.0427	-.0026

주. CI=Confidence Interval

## V. 논의

본 연구는 직장인의 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성이 이증 매개효과가 있는지 확인하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다. 첫째, 정서표현신념은 정서표현 양가성과 유의미한 정적 상관을, 심리적 유연성과 전문적 도움추구 태도와는 유의미한 부적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 이는, 정서표현으로 인해 발생할 결과에 대한 기대와 믿음이 부정적일수록 정서

표현에 대해 갈등하고 억제하게 된다는 선행 연구결과 [47]와도 일치하는 결과로 정서표현에 있어 양가적인 사람들이 정서표현에 대한 부정적 인지적 표상을 가지고 있다는 점을 확인한 결과라고 할 수 있다. 또한, 정서표현에 대한 부정적 신념이 경험을 있는 그대로 수용하는 것을 방해하며 심리적 어려움을 해결하고자 하는 태도에 부정적으로 관련된다는 결과는 직장인의 도움추구를 촉진하는데 있어 이들이 가진 정서표현신념을 확인하고 이를 수정하는 것이 주요한 요소임을 의미하는 것이다. 다음으로, 정서표현 양가성은 심리적 유연성과 전문적 도움추구 태도와 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는, 심리적 유연성이 낮으면 정서표현 양가성이 높아진다는 연구 결과를 지지하는 결과이며[21], 정서표현 양가성이 자기은폐와 심리적 불편감[37]을 매개하여 도움추구 태도에 부정적 영향을 미친다는 선행 연구 결과들과도 맥을 같이하는 결과이다. 심리적 유연성은 전문적 도움추구 태도와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타나 심리적 유연성이 도움추구에 대해 긍정적으로 평가하는데 작용하는 접근요인임을 확인하였다.

둘째, 정서표현신념이 전문적 도움추구 태도에 직접적으로 부정적 영향을 끼치는 변인임을 확인하였으며, 정서표현신념과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 심리적 유연성의 매개효과는 유의미한 것으로 나타났고 정서표현 양가성의 매개효과는 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 이는 청소년과 대학생을 대상으로 한 연구에서 정서표현 양가성이 도움추구 태도에 미치는 효과가 유의한 것으로 나타난 것과[35][36] 차이가 있는 결과로, 청소년이나 대학생과는 달리 본 연구에서는 정서표현 양가성은 직접 도움추구 태도에 영향을 미치지 않은 것은 정서표현에 대해 가지고 있는 부정적 신념이 더 영향력이 큰 중요한 변인이라는 것을 시사하는 것이다. 또한, 정서표현신념이 도움추구에 영향을 미치는 과정에서 정서표현에 대한 부정적 신념이 심리적 유연성을 낮추어 도움추구에 부정적 영향을 미친다는 것은 도움추구 태도를 긍정적으로 변화시키기 위해 심리적 유연성이 주요한 역할을 할 수 있음을 의미한다.

셋째, 정서표현신념이 정서표현 양가성과 심리적 유연성을 이증매개하여 전문적 도움추구 태도에 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 이 같은 결과는 직장인의 경

우 정서표현신념이 부정적일수록 정서표현 양가성 수준이 높아지고, 양가성 수준이 높을수록 심리적 유연성이 낮아져 전문적 도움추구 태도에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 뜻한다. 본 연구결과를 통해 직장인의 경우에는 정서표현 양가성이 전문적 도움추구 태도에 직접적인 영향을 미치는 매개변인이 아니며 심리적 유연성이 이중으로 작용하여 간접적인 영향만을 미치는 변인임을 확인하였다. 다시 말해, 직장인들은 부정적 정서표현신념으로 인해 정서표현 양가성 수준이 높아지면 자신의 현재 상태를 있는 그대로 알아차리기 어렵게 되고 자신의 가치에 부합하는 목표를 달성하기 위해 필요한 도움추구 행동을 회피할 수 있음을 시사한다. 또한, 정서표현에 대한 신념이 부정적이더라도 정서표현에 대해 갈등하는 양가성 수준이 낮다면 현재 처한 경험에 개방적이게 되고 개인이 처한 심리적 고통감을 느끼는 상황을 변화시키기 위해 구체적인 전념 행동, 즉 전문적 도움추구 행동에 대해 긍정적인 태도를 가질 수 있다고 해석 할 수 있다. 이같은 결과는, 정서표현 양가성이 자기은폐와 심리적 불편감을 거쳐 전문적 도움추구 태도에 부정적 영향을 미친다는 선행 연구결과[37]에서 한발 더 나아가 정서표현 양가성과 전문적 도움추구 태도의 관계에서 매개역할을 하는 변인으로 심리적 유연성이 주요한 역할을 한다는 것을 확인한 것이다.

본 연구 결과는 상담 실제 및 연구와 관련해 다음과 같은 시사점을 갖는다. 첫째, 지금까지 도움추구 연구에서 다루어지지 않았던 변인들을 연구변인으로 설정함으로써 전문적 도움추구 태도와 유의미한 상관과 도움추구 태도에 직간접적 영향을 미치는 세부 경로를 확인하였다. 기존의 전문적 도움추구 태도 연구에서는 정서표현 억제나 정서표현 양가성만을 주요변인으로 설정하였으나 본 연구에서는 정서억제나 정서표현 갈등의 내적 기제로 알려진 정서표현신념이 전문적 도움추구 태도에 직접적으로 작용하는 중요한 변인임을 확인함으로써 연구의 범위를 확장하였다는 점이 의의라고 할 수 있다. 심리적 유연성 역시 전문적 도움추구 연구에서 다루지 않은 변인으로 주요한 접근요인임을 확인하였다. 또한, 정서표현신념과 도움추구 태도의 관계에서 정서표현 양가성과 심리적 유연성이 순차적으로 매개하여 부정적 정서표현신념이 정서표현 양가성 수준

을 높이고 심리적 유연성을 낮추어 도움추구 태도에 부정적 영향을 미치는 경로가 유의함을 확인함으로써 도움추구 태도 형성 과정에 대한 이해를 심화했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 직장인을 대상으로 도움추구 태도에 영향을 미치는 변인과 그 경로를 확인함으로써 연구대상을 확장하였다는 점에서 그 중요성이 있다 하겠다. 기존 연구에서는 청소년과 대학생을 주로 연구대상으로 삼아 상대적으로 직장인에 대한 연구가 많이 이루어지지 않았다. 연구 대상자가 처한 환경, 문화적 맥락, 발달적 특성에 따라 도움추구에 대한 태도를 형성하는 과정이 다를 것이다. 동일한 변인이라 하더라도 도움추구 태도에 미치는 효과에 차이가 있을 수 있으며, 연구대상자의 특성에 더 적합한 연구변인도 존재할 수 있다는 제언[7]을 반영한 연구라고 볼 수 있다.

마지막으로, 상담 실제에 있어서는 잠재적 내담자들에게 상담에 대해 알리고 심리교육을 실시할 때 주요하게 다루어져야 할 부분을 확인하였다는데 의의가 있다. 정서표현에 대해 어떠한 신념을 가지고 있는가, 정서표현의 순기능과 정서표현을 억제하는 것이 유발하는 문제점들은 무엇인가 등 직장인이 가진 정서표현에 대한 신념을 재고해 볼 수 있도록 돕고, 정서표현의 중요성에 대한 인식을 높이는 것이 이들의 도움추구 태도를 긍정적으로 바꾸는데 효과적일 수 있음을 시사한다. 이에 덧붙여 도움추구를 꺼리는 직장인들에게 심리적 유연성이 높은 사람일수록 도움추구 태도가 긍정적이라는 결과를 바탕으로 심리적 유연성의 구성요소에 대해 교육하고 도움추구는 자신의 가치를 실현하는데 필요한 하나의 성숙한 전념 행동임을 안내하여 잠재적 내담자들의 도움추구를 촉진할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 측정된 전문적 도움추구 태도는 도움추구 행동 가능성을 예측할 수는 있지만 상담을 받고자 하는 의도나 실제 상담 전문가를 찾아가는 행동으로 이어지지 않을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 도움추구 행동을 함께 고려할 필요가 있다. 둘째, 본 연구의 결과 분석에 사용된 자료들은 응답자의 보고에 의존하는 자기보고식 측정도구를 이용하였다. 연구 대상자들이 사회적으로 바람직한 방향으로 응답하였을 가

능성이 있어 주요 변인에 대한 반응 정도가 과장 혹은 축소되고 되었을 수 있다. 셋째, 본 연구에 참여한 연구 대상자 중 과반 이상이 관리사무직에 종사하고, 80% 이상의 연구대상자가 정규직인 것으로 조사되어 특정 직무유형과 고용형태에 쏠림현상이 있기 때문에 본 연구의 결과를 전체 직장인의 특성으로 일반화하는 데는 다소 제한이 따를 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 표본 집단의 대표성을 높일 수 있는 표본을 대상으로 연구를 진행하는 것이 필요할 것이다.

### 참고 문헌

- [1] 김지혜, 박재우 “직무스트레스, 자존감, 완벽주의가 직장인의 불안 증상 및 신체화 증상에 미치는 효과,” 한국심리학회, 제20권, 제4호, pp.697-710, 2001.
- [2] 김다솔, 김지민, 신지연, 김승철, 현명호 “직장인의 장시간 근무가 폭신행동에 미치는 영향 부정적 정서의 매개효과를 중심으로,” 대한스트레스학회, 제25호, 제1권, pp.17-22, 2017.
- [3] 이소희, 김성희 “직장 남성의 우울감에 영향을 미치는 요인: 직장 내 대인관계 스트레스와 가족 스트레스를 중심으로,” 한국가족자원경영학회지, 제23호, 제4권, pp.75-95, 2019.
- [4] B. E. Wampold, *Handbook of Counseling Psychology*, New York: John & Wiley & Sons, Inc., 2000.
- [5] 진경미, 권경인, “기업체 종사자의 전문적 상담 추구 의도에 대한 연구: 사회적 낙인, 자기 낙인과 전문적 도움추구 태도의 관계를 중심으로,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제27호, 제1권, pp.109-128, 2015.
- [6] M. G. Kushner and K. J. Sher, “The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview,” *Professional Psychology: Research & Practice*, Vol.22, No.3, pp.196-203, 1991.
- [7] 김은하, 손혜련, “상담에서 전문적 도움추구의 선행요인에 대한 고찰,” 상담학연구, 제19호, 제1권, pp.87-111, 2018.
- [8] Leslie S. Greenberg and Sandra C. Paivio, *Working with emotions in psychotherapy*. the Guilford Press, 1997.
- [9] 이주일, “조직장면에서의 분노, 불안, 우울정서-정서간 유발 상황과 대처방식의 차이 및 정서의 조절과 심리적 안녕, 직무효과 간의 관계,” 한국심리학회지: 산업 및 조직, 제16호, 제3권, pp.19-58, 2003.
- [10] 최아람, 이지연, “행동역제성향이 직장인의 대인관계 능력에 미치는 영향: 타인의 부정적 평가에 대한 두려움과 정서명명곤란의 매개효과,” 한국위기관리논집, 제14호, 제2권, pp.101-121, 2018.
- [11] A. T. Beck, G. Emery, and R. L. Greenberg, *Anxiety Disorder and Phobias: A Cognitive Perspective*, New York Basic Book, 1985.
- [12] S. Josephs, R. Williams, P. Irwing, and T. Cammock, “The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression,” *Personality and Individual Difference*, Vol.16, No.6, pp.869-875, 1994.
- [13] 최해연, 민경환 “정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능,” 한국심리학회지: 일반, 제24호, 제1권, pp.239-257, 2005.
- [14] 노고은, 안도연 “내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계: 정서표현신념과 경험회피의 매개효과,” 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 제6호, 제1권, pp.97-115, 2020.
- [15] L. A. King and R. A. Emmons, “Psychological, physical, and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict, and control,” *European Journal of Personality*, Vol.5, pp.131-150, 1991.
- [16] L. S. Greenberg and J. D. Safran, “Emotion in Psychotherapy,” *American Psychologist*, Vol.44, No.1, pp.19-29, 1989.
- [17] R. A. Emmons and P. M. Colby, “Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.68, pp.947-959, 1991.
- [18] B. R. Sarason, G. R. Pierce, E. N. Sherarin, I. G. Sarason, J. A. Waltz, and L. Poppe, “Perceived social support and working models of self and actual others,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, pp.273-287,

- 1991.
- [19] 허재홍, 최명식, 진현정, “한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도연구,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제21호, 제4권, pp.861-878, 2009.
- [20] S. C. Hayes, A. Masuda, R. Bissett, J. Luoma, and L. F. Guerrero, “DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies?,” *Journal of Behavior Therapy*, Vol.35, pp.35-54, 2004.
- [21] 황희숙, 이영식, “정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과 연구: 대학생을 대상으로,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제3호, pp.335-345, 2016.
- [22] 이혜진, 박형인, “마음챙김 기반 치료의 효과 메타분석 연구,” 한국심리학회지: 임상, 제34권, 제4호, pp.991-1038, 2015.
- [23] 조용래, 노상선, 조기현, 홍세희, “우울과 불안 증상에 대한 마음챙김에 기한을 둔 개입의 효과,” 한국심리학회지: 일반, 제33권, 제4호, pp.903-931, 2014.
- [24] 김주미, 유성경, “전문적 도움 추구 행동에 영향을 미치는 심리적, 문화적 요인,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제14권, 제4호, pp.991-1002, 2002.
- [25] 김혜경, “대학생의 상담전문가에 대한 도움요청 연구: 도움요청 태도가 도움요청의도에 미치는 영향,” 청소년복지연구, 제14권, 제1호, pp.93-111, 2012.
- [26] 조현주, 임현우, 조선진, 방명희, “성인 남녀의 우울감 특징과 전문적 도움추구에서의 차이,” 한국심리학회지: 여성, 제13권, 제3호, pp.283-297, 2008.
- [27] 최나경, 정문자, “정서행동 문제가 있는 초등학교 어머니의 아동상담 추구행위에 영향을 미치는 요인,” 놀이치료연구, 제16권, 제2호, pp.125-151, 2013.
- [28] 김태희, 김갑숙, “대학생의 정서표현 신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과,” 상담학연구, 제15권, 제6호, pp.2327-2343, 2014.
- [29] B. Dozois, *Risk Factors in Depression*, Elsevier, 2008.
- [30] 최해연, “정서처리유형의 구분에 따른 정서경험의 대처방식 이해,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제1권, 제15호, pp.1-15, 2013.
- [31] I. M. Katz and J. D. Campbell, “Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.67, pp.513-524, 1994.
- [32] 이주일, 황석현, 한정원, 민경환, “정서의 체형 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제11권, 제1호, pp.117-140, 1997.
- [33] 최해연, 민경환, 이동귀, “정서표현신념과 심리적 증상의 관계에서 정서표현양가성의 역할,” 상담학연구, 제9권, 제3호, pp.1063-1080, 2008.
- [34] 최해연, 민경환, 이동귀, “정서표현에 대한 양가성 개념의 타당화 연구,” 한국조사연구학회, 추계학술대회 발표논문, 2006.
- [35] 이지원, 남숙경, “성별에 따른 정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 미치는 영향: 자기개방과 자기은폐의 매개효과,” 교육방법연구, 제11권, 제30호, pp.721-741, 2016.
- [36] 최서원, 이정운, *대학생의 완벽주의적 자기제시와 전문적 도움추구 태도의 관계: 정서표현 양가성의 매개효과*, 성신여자대학교, 석사학위논문, 2020.
- [37] 장희정, 김영근, *정서표현 양가성이 전문적 도움추구에 미치는 영향에서 자기은폐와 심리적 불편감의 구조적 관계*, 인제대학교, 석사학위논문, 2019.
- [38] S. C. Hayes, K. G. Wilson, E. V. Gifford, V. M. Pollette, and K. Strosahl, “Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64, pp.1152-1168, 1996.
- [39] S. C. Hayes, J. B. Luoma, F. W. Bond, A. Masuda, and J. Lillis, “Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes,” *Behaviour Research and Therapy*, Vol.44, No.1, pp.1-25, 2006.
- [40] T. B. Kashdan and J. Rottenberg, “Psychological flexibility as a fundamental aspect of health,” *Clinical Psychology Review*, Vol.30, No.7, pp.865-878, 2010.
- [41] 김설환, 손정락, “대학생의 생활스트레스와 대학생활 적응 간의 관계에서 심리적 유연성과 속박감의 매개효과,” 한국디지털정책학회, 제16권, 제8호, pp.331-339, 2018.
- [42] 오은혜, 조용래, “인지적 탈융합 처치와 심리적 유연성이 대학생의 발표불안반응 및 주의 편향 감소에 미

치는 효과.” 한국심리학회지, 제33권, 제2호, pp.341-364, 2014.

[43] 김은하, 이신영, “여자대학(원)생의 자아분화와이상 섭식행동간의 관계:정서표현양가성을 통한 심리적 수용의 조절된 매개효과 검증,” 한국심리학회지:학교, 제13권, 제1호, pp.181-204, 2016.

[44] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Bear, K. M. Carpenter, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. Zettle, “Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: revised measure of psychological flexibility and acceptance,” Behavior Therapy, Vol.42, No.4, pp.676-688, 2011.

[45] E. H. Fischer and J. Turner, “Orientation to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale,” Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol.35, No.1, pp.79-70, 1970.

[46] P. E. Shrout and N. Bolger, “Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations,” Psychological methods, Vol.7, No.4, pp.422-445, 2002.

[47] 조은진, 양난미, “대학생의 부모화와 정서적 소진의 관계: 정서표현신념과 정서표현 양가성의 매개효과,” 상담학연구, 제21권, 제3권, pp.45-66, 2020.

이수림(Su-Lim Lee)

정회원



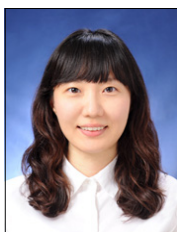
- 2011년 ~ 2017년 8월 : 한국열린사이버대학교상담심리학과교수
- 2017년 9월 ~ 현재 : 가톨릭대학교 심리학전공교수

〈관심분야〉 : 심리상담 외상 정신역동 상담자교육

### 저자 소개

하 세리나(Serena Ha)

정회원



- 2021년 2월 : 가톨릭대학교 상담심리대학원(상담심리학 석사)
- 2021년 2월 ~ 현재 : 이화여자대학교 학생상담센터(인턴상담사)

〈관심분야〉 : 심리상담 정신역동 정서조절