

노년기 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 자존감과 자기효능감의 매개효과

The Effect of Emotional Clarity on Social Interaction Anxiety among Senior Citizens:
The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Efficacy

조명현¹ · 남상희^{2†}

Myung Hyun Cho¹ · SangHee Nam^{2†}

Abstract

This study aims to examine whether emotional clarity predicts low levels of social interaction anxiety among senior citizens and to verify whether self-esteem and self-efficacy play a critical role as mediators between them. An online survey measuring emotional clarity, social interaction anxiety, self-esteem, and self-efficacy was conducted with 217 Korean senior citizens. The analysis revealed that emotional clarity in old age predicted lower social interaction anxiety. Besides, self-esteem mediated the relationship between emotional clarity and social interaction anxiety, while self-efficacy did not produce consistent results. That is, recognizing one's emotions increases one's self-esteem, which reduces social interaction anxiety, but this mediating effect could not be confirmed through self-efficacy. This result emphasizes that recognizing one's emotions in old age is an important factor in facilitating interaction with others, and shows that individuals can be comfortable in relational situations because emotional clarity increases one's self-esteem. Finally, the implications of this study and the future direction of this research area were discussed.

Key words: Emotional Clarity, Social Interaction Anxiety, Self-Esteem, Self-Efficacy

요약

본 연구의 목적은 노년기 정서지능을 나타내는 대표적인 요인인 정서인식명확성이 노인들의 낮은 사회적 상호작용 불안을 예측하는지를 확인하고, 그 경로에서 자존감과 자기효능감이 매개하는지를 검증하는 것이다. 대한민국 노인 217명을 대상으로 정서인식명확성, 사회적 상호작용 불안, 자존감, 자기효능감을 측정하는 설문을 온라인으로 실시하였다. 분석 결과, 노인의 정서인식명확성은 사회적 상호작용 불안을 부적적으로 예측하였다. 또한 매개분석 결과, 자존감은 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계를 매개한 반면, 자기효능감은 결과가 일관되지 않았다. 즉, 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것은 개인의 자존감을 높여 사회적 상호작용 불안을 줄이지만, 이러한 매개효과는 자기효능감을 통해서 명확하게 확인할 수 없었다. 이 결과는 노년기에 타인과의 상호작용을 원활하게 하기 위해서는 명확한 정서인식이 필요하다는 점을 강조하면서, 이것이 특히 건강한 자기 개념 중 자신에 대한 존중감을 높이기 때문이라는 점을 보여주고 있다. 끝으로 본 연구의 함의와 추후 연구에 대한 방향을 논의하였다.

주제어: 정서인식명확성, 사회적 상호작용 불안, 자존감, 자기효능감

¹ 조명현: 고려대학교 심리학과 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수

^{2†} (교신저자) 남상희: 충북대학교 심리학과 박사 후 연구원 / E-mail: baskya@naver.com / TEL: 043-249-1789

1. 서론

고령인구의 지속적인 증가로 노년기 삶의 질에 영향을 미치는 요인에 대한 관심이 증가하고 있다. 특히 한국은 2022년 기준으로 전체 인구 대비 고령인구 비율이 17.5% (Statistics Korea, 2022)로 노년층 증가 추세가 가장 급격한 나라 중 하나에 속한다는 점에서(North & Fiske, 2015), 노년기 삶에 관심을 가질 필요성이 더욱 부각된다. 노년기는 신체적 쇠퇴의 경험과 동시에 심리적·사회적으로 철회되는 시기로 삶의 다양한 측면에서 손실을 경험하게 된다(Cumming & Henry, 1961). 하지만 노년기는 손실뿐만 아니라 성장을 경험하는 시기로(Laidlaw et al., 2007; Nam & Kim, 2021; Vaillant, 2008), 적절한 수준의 사회활동을 유지함으로써 삶의 질을 향상시킬 수 있다(Cho, 2021; Havighurst, 1961; Kim & Lee, 2008).

활동이론(activity theory)에서는 노인들의 삶의 질에 있어 사회활동의 중요성을 강조하고 있는데(Havighurst & Albrecht, 1953; Kim & Lee, 2008; Lynott & Lynott, 1996), 사회활동은 노인의 주관적 안녕감(Kim & Lee, 2008), 자존감과 회복탄력성(Cho, 2021), 삶의 만족과 적응(Ryu et al., 2014) 등 삶의 질과 관련된 다양한 요인에 영향을 미친다. 하지만 이러한 사회활동의 중요성에도 불구하고 노년기에는 은퇴, 사별 및 그 외의 다양한 이유로 사회 일선에서 물러나면서 사회적 상호작용이 현격히 감소하여 고립감을 느끼게 될 수 있다. 이러한 노인들의 사회적 관계의 축소로 인한 고립감은 사회적 상호작용 상황에서 불안을 유발한다. 사회적 상호작용 불안은 낯선 사람과의 만남이나 친구들과의 대화 등 타인과의 상호작용이 필요한 상황에서 불안을 느끼는 것을 의미하며, 사회적 상호작용 상황의 회피를 야기한다(Kim, 2001; Kim & Oh, 2013). 이러한 맥락에서 노인의 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 것은 중요하다.

본 연구에서는 노인의 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 요인인 정서인식명확성의 효과를 탐색하였다. 정서인식명확성은 자신의 정서를 정확하게 인식하고 이해하는 능력으로(Salovey & Mayer, 1990), 사회불안, 그 안에서도 사회적 상호작용 불안과 부적적으로 관

련된다(Butler et al., 2019; O'Toole et al., 2013; Salovey et al., 2002; Summerfeldt et al., 2006). 일반적으로 이 관계는 정서인식명확성이 낮을 때 발생하는 사회적 능력의 저하로 설명되곤 하는데(O'Toole et al., 2013; Salovey et al., 2002), 본 연구에서는 이 관계에 자존감과 자기효능감을 적용하여, 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계에 대한 자존감과 자기효능감의 매개효과를 탐색해보고자 하였다.

2. 이론적 배경

2.1. 정서인식명확성

정서를 인식하는 것은 정서처리 과정 중 첫 번째 단계로(Lee & Lee, 1997), 정서 경험의 기본이 됨과 동시에 정서처리 과정에서 가장 중요한 요소이다(Mayer & Stevens, 1994). 이는 정서가 어떻게 인식되는지에 따라 해당 정서를 준거점(reference point)으로 하여 이후 행동과 인지의 방향이 달라질 수 있기 때문이다. 정서인식명확성은 이러한 정서인식 과정에서 자신의 정서를 분명하게 파악하고 명확히 이해하는 것을 의미한다(Boden & Berenbaum, 2011). 보다 구체적으로, 정서인식명확성은 단순히 긍정적·부정적 정서경험을 이해하는 것뿐만 아니라 자신이 경험하는 정서를 모니터하여 범주화하고 명명할 수 있는 능력을 일컫는 개념이다(Kim & Chung, 2016; Lee & Lee, 1997). 정서를 명확하게 인식하는 것은 무엇보다 자신의 감정을 관리하고(McFarland & Buehler, 1997), 수용하고(Kim & Chung, 2016) 해소하는 데(Greenberg, 2004) 도움을 주며, 부정적 사건들에 대해 적응적으로 대처할 수 있게 하는 중요한 역할을 한다(Cho & Na, 2017). 특히 정서인식명확성은 개인의 정신건강을 탄력적으로 예견하는데, 관련 연구에 따르면 정서인식명확성이 높은 대학생들은 학업 환경을 덜 위협으로 느끼고 더 낮은 수준의 심리생리학적 스트레스 반응을 보이는 경향이 있었다(Cabanach et al., 2016; Mowrer, 2007). 이는 정서인식명확성이 환경이 주는 스트레스에 완충작용을 한다는 점을 보여주는 결과로, 자신의 감정을 제대로 인지하는

것이 모호한 환경에 대한 내적인 준비경향성을 높이기 때문에 해석할 수 있다. 정서인식명확성의 이러한 기능은 타인과의 상호작용 장면으로 확장해 이해할 수 있는데, 특히 타인과 교류하는 데 두려움과 어려움을 경험하게 되는 사회적 상호작용 불안(social interaction anxiety)에 대해 정서인식명확성이 보호요인으로 작용할 수 있다.

2.2. 사회적 상호작용 불안

사회적 상호작용 불안은 사회불안의 하위 범주로, “타인과 만나고 어울리고 대화하는 상황에서 경험하는 불편감”으로 정의된다(Kim, 2001). 사회불안을 일반화된 유형으로만 이해하였던 과거와는 달리 90년대 이후 사회불안은 타인이 관찰하는 상황에서 활동하는 것에 대한 수행불안과 타인과의 상호작용 상황에서 불편감을 느끼는 사회적 상호작용 불안으로 구분되곤 한다(Mattick & Clarke, 1998). 사회적으로 상호작용하는 상황은 인간 삶 속에서 어쩔 수 없이 마주해야 하며 또한 광범위한 영역에 걸쳐 존재하기 때문에 사회적 상호작용 불안은 보다 일반화된 사회불안으로 분류된다(Kessler et al., 1998; Turner et al., 1992). 보통 사회적 상호작용 불안은 개인을 사회적 상황으로부터 회피하게 함으로써(Kim, 2001; Kim & Oh, 2013) 우울(Son & Kwag, 2022), 대인관계적응 문제(Summerfeldt et al., 2006), 낮은 삶의 질(Safren et al., 1996) 등으로 이어지는 경향이 있다. 특히 이러한 경향은 노년기에 중요한 의미를 가질 수 있는데, 노년기에는 사회적으로 고립되기 쉽고 신체적·심리적 기능의 유지를 위해 사회활동의 중요성이 강조되기 때문이다(Havighurst & Albrecht, 1953; Kim & Lee, 2008; Lynott & Lynott, 1996).

2.3. 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안

일반적으로 사회불안은 정서인식명확성과 부적적으로 관련된 것으로 지속적으로 보고되고 있다(Butler et al., 2018; Evren & Evren, 2007; O'Toole et al., 2013; Salovey et al., 2002). 가령 O'Toole et al.(2013)의 메타분석 연구에서는 정서지식(emotional knowledge)과 사회

불안 간 관계를 체계적으로 조사하여 양자 간 부적 관계가 있음을 보여주었다. 이 연구에서는 자신의 정서에 대한 지식의 부족이 사회불안과 관련이 된다는 점을 밝히고 있는데, 정서지식 요인 중 특히 자신의 정서를 이해하는 능력(intrapersonal emotional knowledge)이 사회불안을 부적적으로 예측하며, 이는 특히 임상적인 수준으로 사회불안을 높게 경험하는 사람들에게서 그 효과가 가장 컸다. 유사한 맥락에서, Butler et al.(2018) 역시 인지행동치료 집단과 마음챙김 스트레스 감소 집단에서 정서인식명확성의 변화가 사회불안의 감소와 관련되어 있다는 점을 보여주어 자신의 감정을 제대로 인식하는 것이 불안이 발생할 수 있는 장면에서 이롭게 작용한다고 제안하였다. 하지만 상기 연구들은 사회적 상호작용 불안과 수행불안을 구분하지 않고 정서인식명확성과 사회불안 간 관계만을 탐색하였다는 제한점이 있다.

현재 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 직접적으로 탐구한 연구는 드물다. 다만, 두 변인 간 관계를 보여준 한 가지 예시로 Kim & Chung(2016)의 연구에서는 사회적 상호작용 불안에 초점을 두고 정서인식명확성과의 관계와 수용의 매개효과를 확인할 수 있었다. 즉, 자신의 감정을 명확하게 인식하는 사람들은 자신의 삶에서 일어나는 일들에 수용적인 태도를 갖게 되고, 이는 궁극적으로 사회적 상호작용 장면에서도 불안을 덜 느끼게 되는 결과로 이어진다는 것이다.

한편, 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계는 정서지능에 대한 문헌에서 유추할 수 있다. 예를 들어 Salovey et al.(2002)는 정서적 유능성(emotional competence)과 대인 기능(interpersonal functioning) 간 관계에 대한 연구(Cooper et al., 1998)를 토대로 정서인식명확성과 정서조절능력이 사회불안에 부적적으로 영향을 미친다는 것을 밝혔다. 자신의 정서를 명확히 인식하고 다루는 능력은 대인기능에 긍정적 영향을 미치기 때문에 사회불안과 같은 부정적 증상을 완화시킨다는 것이다. 해당 연구는 사회적 상호작용 불안과 수행불안을 구분하여 살피지는 않았지만, 이 논리는 정서인식명확성의 사회적 상호작용 불안에 대한 효과에 적용할 수 있다. 즉, 정서를 명확하게 인식하는 능력의 부족이 대인기능에 부정적인 영향을 미쳐 타인과 상호작용

하는 데 불안감을 느끼게 할 수 있다. 이러한 정서지능 연구의 설명과 같은 맥락에서, Summerfeldt et al.(2006)은 개인 내 유능성(intrapersonal competency), 대인 간 유능성(interpersonal competency), 적응성(adaptability), 스트레스 관리(stress management)의 네 가지 차원을 포함한 정서지능이 사회적 상호작용 불안 및 수행불안과 어떤 관계에 있는지를 관찰하였다. 연구 결과, 정서지능은 수행불안과는 유의한 관계를 보이지 않은 반면, 사회적 상호작용 불안에 대해서는 강한 부적 효과를 보였다. 더 나아가 정서지능의 네 가지 차원 중 사회적 상호작용 불안과 가장 높은 관계를 가진 것은 자신의 정서를 이해하는 능력인 개인 내 유능성(intrapersonal competency)이었다.

이렇게 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 유추할 수 있는 연구들이 존재함에도 불구하고(Butler et al., 2018; Evren & Evren, 2007; Kim & Chung, 2016; O'Toole et al., 2013; Salovey et al., 2002; Summerfeldt et al., 2006), 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 직접적으로 탐구한 연구는 드물며, 더 나아가 이를 자기 개념 상에서 설명하는 연구 또한 아직 부족한 상황이다. 무엇보다 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안은 인지적, 정서적으로 자신의 내면의 힘을 설명하는 공통적인 요인이기 때문에 자기(self) 개념의 차원에서 접근해보는 것은 중요한 의미가 있다. 이에 따라, 본 연구에서는 정서인식명확성의 영향이 건강한 자기 개념과 관련이 있을 것으로 기대하면서, 자기 개념의 대표적인 두 가지 요인인 자존감과 자기효능감을 중심으로 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계를 확인해보고자 하였다.

2.4. 정서인식명확성의 자존감 및 자기효능감과의 관계

자존감과 자기효능감은 모두 자기에 대한 지각을 나타내지만 개념적으로는 다른 특성을 지닌다. 즉, 자존감이 자기가 가치 있다는 느낌, 혹은 자기 수용(self-acceptance)이나 자기존중(self-respect)과 같이 자신에 대한 일반적인 긍정적 느낌을 의미하는 개념이라면(Baumeister, 1993; Blascovich & Tomaka, 1991; Rosenberg, 1965), 자기효능감은 주어진 상황적 요구에

대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 긍정적 신념을 의미한다(Wood & Bandura, 1989). 두 개념 모두 자기에 대한 긍정적 지각과 관련되어 있으며 우울과 불안과 같은 심리적 부적응과 관련된 지표와는 부적으로(Greenberg et al., 1992; Muris, 2002; Sowislo & Orth 2013), 주관적 안녕감이나 삶의 만족과 같은 긍정적 지표와는 정적으로(Diener & Diener, 1995; Schimmack & Diener, 2003; Strobel et al., 2011) 관련되는 특성을 지닌다. 그런데 이러한 자존감과 자기효능감은 다양한 요인에 의해 강화되지만 자신의 내면에 대한, 무엇보다 자신의 정서에 대한 명확한 인식(정서인식명확성)에서 비롯되기도 한다.

우선 정서인식명확성이 높은 사람들은 높은 자존감을 갖고 부정적 정서에서 쉽게 회복되며 긍정적 정서를 더 많이 경험하는 경향이 있다(Salovey et al., 1995; Salovey et al., 2002). 다양한 선행연구들이 정서인식명확성과 자존감 간의 정적 관계를 제시하고 있는데(Fernandez-Berrocal et al., 2006; Rey et al., 2011; Yelsma, 1995), 이는 정서인식명확성의 적응적 기능 때문으로 볼 수 있다. 구체적으로, 자신의 정서를 분명하게 인식할 때 부정적 기분이나 반추적 사고에서 빨리 벗어날 수 있고, 부정적 사건을 경험하더라도 이를 긍정적으로 재해석하면서 능동적이고 계획적인 대처양식을 더 많이 사용하는 경향이 있기 때문에(Gohm & Clore, 2002; Salovey et al., 1995), 이러한 탄력적인 결과로 자존감이 향상된다는 것이다(Salovey et al., 2002).

또한 정서인식명확성이 높은 사람들은 높은 자기효능감을 갖는 경향이 있다(Lee & Lee, 2013; Morales-Rodríguez & Pérez-Marmol, 2019). Morales-Rodríguez & Pérez-Mármol(2019)은 대학생들을 대상으로 정서지능과 자기효능감의 관계를 관찰해보았는데, 정서지능 요인들 중 정서인식명확성과 정서개선(repair mood) 차원이 일반적 자기효능감을 유의하게 예측하였다. 보통 정서인식명확성이 높은 사람들은 자신이 경험한 정서적 사건을 떠올리고 반추하는 데 시간을 소모하기보다는 목표지향적인 행동에 집중하고 문제중심적으로 대처하는데(Cho & Oh, 2007; Gohm & Clore, 2002), 이것이 높은 수준의 자기효능감으로 이어진다고 볼 수 있는 것이다(Oh & Song, 2022).

2.5. 자존감 및 자기효능감의 사회적 상호작용 불안과의 관계

한편, 자존감과 자기효능감은 환경에 건강하게 대처하는 내적 자원으로 작동하면서 타인과의 상호작용 장면에서 개인이 덜 불안하도록 만든다.

먼저 자존감은 사회적 상호작용 불안을 경감시키는 요인이 된다. 자존감은 스스로 자신을 높이 평가하고 인정하고 좋아하는 정도로(Blascovich & Tomaka, 1991), 자존감이 낮은 사람들은 비판에 민감하여 다른 사람들의 평가에 초점을 맞추며 자신의 자존감을 위협할 수 있는 사람들을 회피하는 경향이 있다(Baumeister, 1993; Rosenberg & Owens, 2001; Sowislo & Orth, 2013). 청소년을 대상으로 한 Fernandes et al.(2015)의 연구에 따르면, 사이버불링을 경험하는 청소년들은 그렇지 않은 청소년들보다 자존감이 낮았는데, 자존감이 낮은 청소년들의 사회적 상호작용 불안이 유의하게 더 높았다. 또한 Rasmussen & Pidgeon(2011)의 연구에서는 사회적 상호작용 불안 척도를 활용하여 대학생의 사회적 불안을 관찰하였는데, 자존감이 마음챙김 경향과 사회적 상호작용 불안 간의 관계를 매개한다는 점을 보여주었다. 즉, 기질적으로 마음챙김 경향이 높아서 자신의 마음을 잘 인지하는 대학생들이 훨씬 높은 자존감을 가지고 있으며, 이러한 높은 자존감은 사회적 상호작용 장면에서 불안을 낮게 지각하는 경향을 보인 것이다. 이러한 일련의 연구 결과들을 비추어보면, 자존감은 사회적 상호작용 불안을 부적적으로 예측하는 요인이라는 점을 예상할 수 있다.

한편, 자기효능감이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 제시한 연구는 많이 이루어지지 않았으나, 자기효능감이 불안 관련 정서에 미치는 인접 연구들을 통해 그 과정을 추론해볼 수 있다. 자기효능감은 사회적 상황을 포함한 다양한 삶의 영역에 걸쳐 개인의 성공적 수행에 대한 신념으로 기능하면서 정서적 문제의 보호요인으로 작용한다. 실제로 자기효능감은 사회적 불안을 포함한 여러 정서적 문제와 부적적으로 관련되는 것으로 소개되고 있다(Iancu et al., 2015). 자기효능감이 낮은 경우 불안 및 우울을 더 크게 경험하고(Muris, 2002), 낮은 통제감과 역기능적 대처전략을 사용하는

경향이 있다(Ajzen, 2002; Thomasson & Psouni, 2010). Rudy et al.(2012)의 연구에 따르면, 자신에 대해 부정적으로 이야기하는 것이 사회불안을 가중시키는데, 이는 자신에 대한 부정적 진술이 자기효능감을 떨어뜨렸기 때문이었다. 즉, 자기효능감은 자신에 대한 부정적 관점에 의해 유도되어 사회적 장면에서 불안으로 이어지는 것이다. 뿐만 아니라 낮은 자기효능감은 사회불안의 심각성을 더 크게 만들며 사회적 손상(social impairment)을 예측하기도 한다(Thomasson & Psouni, 2010). 자기효능감과 불안의 이러한 관계는 대인관계 장면에서도 적용될 수 있는바, 높은 자기효능감은 사회적 상호작용 장면에서도 불안을 예방하는 요인으로 추론해 볼 수 있을 것이다.

이러한 이론적 바탕을 종합적으로 고려해보면, 자존감과 자기효능감은 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 부적 관계를 매개할 것이라고 추론해볼 수 있다. 전술하였듯이 자존감과 자기효능감은 자기개념 측면에서는 공통된 특성이 있으나 각각 자기 가치감과 환경 대처에 대한 신념을 나타내는 독립적인 개념이다. 이에 본 연구에서는 자존감과 자기효능감의 매개효과를 독립적으로 확인하여 기존 연구들의 결과를 이론적으로 뒷받침해 보고자 한다.

3. 연구의 목적

본 연구의 목적은 다음과 같다.

첫째, 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 확인해볼 것이다. 노년기에는 사회 일선에서 물러나 활발한 대인관계의 기회가 현격히 줄어들게 되는데, 사회적으로 유리된 삶이 지속되는 경우 대인관계 자체에 대한 불편과 불안을 갖게 될 가능성이 크다. 따라서 사회적 상호작용 불안은 무엇보다 노년기에 중요한 의미를 갖고 있다고 할 수 있다. 본 연구에서는 이러한 사회적 상호작용 불안의 정서적 보호요인으로 정서인식명확성의 효과를 검증하면서 두 변인 간의 관계가 노년기에 어떤 구체적인 의미를 갖는지를 탐구해보고자 한다.

둘째, 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안을 낮

추는 구체적인 과정을 자기 개념의 대표적 요인인 자존감과 자기효능감을 중심으로 짚어볼 것이다. 자존감과 자기효능감은 개인의 동기와 정서를 결정하는 중요한 요인이므로, 자기 내면에 대한 객관적 인지와 그 결과로 나타나는 정서 상태 사이에서 의미 있는 가교역할을 할 것으로 추측된다. 이에 본 연구에서는 자기에 대한 전반적 신념으로서 자존감과 상황에 대한 구체적 대처에 신념으로서 자기효능감의 매개효과를 관찰해보고자 한다.

셋째, 본 연구의 결과를 바탕으로 노년기 유연한 사회적 상호작용을 돕는 내적 조건을 제안하고자 한다. 노년기에 자신의 감정을 인식해보는 노력은 매일 경험하는 다양한 상황에서 자신이 어떻게 대처를 해야 하고 타인과의 상호작용에서 어떤 방식으로 대응해야 하는지를 알게 하는 지혜 요인으로 작용할 수 있다. 따라서 본 연구의 결과를 토대로 정서인식명확성이 어떤 측면에서 의미가 있으며, 어떤 방향으로 증진시켜야 하는지에 대해 구체적으로 고찰해볼 것이다.

이러한 연구의 필요성과 목적을 기반으로 본 연구에서는 매개분석을 통해 정서인식명확성이 개인적, 관계적 차원에서 각각 자존감과 자기효능감을 높여 궁극적으로 사회적 상호작용 불안을 낮추는 효과를 보일 것이라는 가설을 검증할 것이다(Fig. 1).

- 가설 1. 정서인식명확성은 사회적 상호작용 불안을 예측할 것이다.
- 가설 2. 자존감은 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계를 매개할 것이다.
- 가설 3. 자기효능감은 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계를 매개할 것이다.

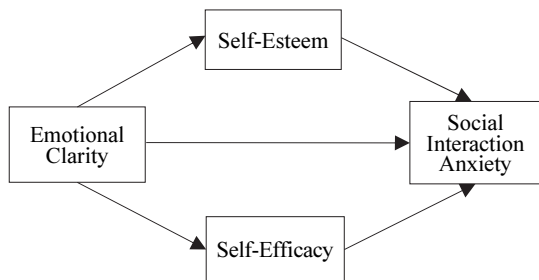


Fig. 1. Expected mediation model

4. 연구방법

4.1. 연구참가자

조사회사 데이터스프링코리아를 통해 만 65세 이상 만 85세 이하 노년층 217명에게 온라인 설문을 실시하였다. 설문에 참가한 인원은 조사회사에 등록되어 설문 응답에 대한 일정한 보상을 받는 구성원들이며, 자료수집 과정에서 사회계층이나 지역, 학력 등을 포함한 특정 집단에 한정하지 않았다. 표집 연령을 만 65세 이상 만 85세 이하로 설정한 이유는, 대한민국에서 노인을 규정하는 법정 연령 기준이 만 65세이며, 만 85세를 초과하는 경우 응답 인원이 희소할 수 있을 뿐 아니라 설문에 응답하는 과정에서 온라인 익숙도나 세밀한 설문 내용에 대한 이해도 차원에서 어려움이 있을 가능성을 염두에 두었기 때문이다. 최종적으로 표집된 자료의 연령은 60대 145명(66.82%), 70대 64명(29.49%), 80대 8명(3.69%)이었으며, 성별은 남녀 각각 110명(50.7%), 107명(49.3%)이었다.

4.2. 측정 도구

4.2.1. 정서인식명확성

Salovey et al.(1995)이 개발하고 Lee & Lee(1997)가 번안한 특질상위 기분척도(Trait Meta-Mood Scale) 중 정서인식명확성 요인을 발췌하여 노인의 정서인식명확성을 측정하였다. 본 척도는 정서지능을 측정하는 척도로, 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서개선에 대한 믿음 정도를 확인하는 3개 요인 21개 문항으로 구성되어있다. 본 연구에서 발췌한 정서인식명확성은 총 11개 문항으로, “나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.”, “나는 내 느낌을 이해할 수가 없다(역점수 문항).” 등의 내용을 5점 척도상(1점: 거의 그렇지 않다, 5점: 언제나 그렇다)에서 보고하게 되고, 점수가 높을수록 자신이 경험하는 정서를 명확하게 인식한다고 해석한다. 본 연구에서의 내적합치도는 .815였다.

4.2.2. 사회적 상호작용 불안

Mattick & Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도를 Kim(2001)이 번안 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 본 척도는 “여러 사람들과 어울려 이야

기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.”, “모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다(역점수 문항).” 등의 내용을 나타내는 19개 문항으로 구성되어있고, 평균 점수가 높을수록 사회적 상황에서 타인과 상호작용할 때 불안을 크게 느끼는 것으로 이해할 수 있다. 또한 본 척도는 5점 상에서 보고하며(1점: 거의 그렇지 않다, 5점: 언제나 그렇다), 본 연구에서의 내적합치도는 .943이었다.

4.2.3. 자존감

Rosenberg(1965)가 개발한 자존감 척도(RSES; Rosenberg Self-Esteem Scale)를 Lee & Won(1995)이 번안 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 “나는 좋은 자질을 많이 가지고 있는 것 같다.”, “나 자신을 좀 더 존중할 수 있었으면 좋겠다(역점수 문항).” 등의 내용을 포함한 10문항 5점 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로, 자기 개념을 설명하는 특정한 영역에 국한하지 않은 전반적인 자존감을 나타내는 것이며, 평균 점수가 높을수록 높은 자존감을 갖고 있다고 해석한다. 본 연구에서의 내적합치도는 .826이었다.

4.2.4. 자기효능감

Chen et al.(2001)이 개발하고 Won(2006)이 번안한 자기효능감 척도(NGSE; New General Self-Efficacy)를 사용하였다. 본 척도는 “어려운 일에 부딪혔을 때, 나는 그것을 성취할 수 있다고 확신한다.”, “어려움이 여러 번 닥쳐와도, 나는 그것을 성공적으로 극복할 수 있을 것이다.”와 같은 내용으로 구성된 10개 문항 5점 척도로, 평균 점수가 높을수록 자기효능감이 높다고 판단한다. 본 연구에서의 내적합치도는 .909였다.

4.2.5. 인구통계학적 변인

인구통계학적 변인으로 성별(남성: 1, 여성: 2), 연령(만나이), 건강상태(1점: 매우 좋지 않다(8명, 3.69%), 2점: 좋지 않다(38명, 17.51%), 3점: 보통이다(97명, 44.7%), 4점: 양호하다(68명, 31.34%), 5점: 매우 좋다(6명, 2.76%)), 교육수준(1점: 초등학교 이하(11명, 5.07%), 2점: 중학교 졸업(7명, 3.23%), 3점: 고등학교 졸업(62명, 28.57%), 4점: 대학교 졸업(111명, 51.15%), 5점: 대학원 이상(26명, 11.98%)), 경제수준(1점: 하(下, 22명,

10.14%), 2점: 중하(中下, 77명, 35.48%), 3점: 중(中, 90명, 41.47%), 4점: 중상(中上, 27명, 12.44%), 5점: 상(上, 1명, .46%))에 대한 자료가 부가적으로 수집되었다. 여기서 건강상태와 경제수준은 객관적 수치가 아닌 연구 참가자의 주관적 판단에 따라 보고되었다.

4.3. 자료분석

표집된 자료를 분석하기 위해, SPSS 26.0을 사용하여 기술통계와 상관분석을 실시하여 연구참가자들의 특성과 변인들 간의 관계를 확인하였다. 또한 회귀분석을 활용하여 예측변수에 정서인식명확성, 자존감, 자기효능감, 성별, 연령, 건강상태, 교육수준, 경제수준을 투입하고 종속변수에 사회적 상호작용 불안을 투입하여 분석한 후 분산팽창계수와 공차한계값을 확인하여 다중공선성 여부를 확인하였고, 척도값과 왜도값을 통해 정규성 여부를 확인하였다. 자료의 특성을 확인한 후, Hayes(2013)의 PROCESS Macro Model 4를 활용하여 매개분석을 실시하였다. 매개분석에서는 독립변인으로 정서인식명확성을, 종속변인으로 사회적 상호작용 불안을 투입하였으며, 매개효과로 자존감과 자기효능감을 투입하였다. 자존감과 자기효능감에 대한 매개분석은 단순매개분석과 다중매개분석을 실시하였다. 우선 단순매개분석에서는, ‘정서인식명확성 → 자존감 → 사회적 상호작용 불안’ 경로의 간접효과를 검증한 후 ‘정서인식명확성 → 자기효능감 → 사회적 상호작용 불안’ 경로의 간접효과를 검증하였다. 또한 다중매개분석에서는 매개변인에 자존감과 자기효능감을 모두 투입하여 자기효능감 속성이 제외된 자존감의 매개효과와 자존감 속성이 제외된 자기효능감의 매개효과를 확인하였다. 간접효과 검증 단계에서는, 부트스트래핑 무선표본추출을 5000회 실시하고, 95% 신뢰구간 내 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않는 경우 간접효과가 유의한 것으로 판단하였다.

5. 결과

5.1. 상관분석 및 기술통계

변인 간 상관과 기술통계 분석 결과가 Table 1에 제

Table 1. Correlations among variables

(N = 217)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Emotional Clarity	1								
2. Self-Esteem	.55**	1							
3. Self-Efficacy	.31**	.66**	1						
4. SIA	-.54**	-.52**	-.16*	1					
5. Gender	-.05	-.14*	-.20**	-.08	1				
6. Age	-.13	-.01	.03	.01	.03	1			
7. Health State	.24**	.42**	.41**	-.15*	-.15*	-.01	1		
8. Education Level	.23**	.22**	.23**	.01	-.31**	-.21**	.25**	1	
9. Economical State	.16*	.43**	.41**	-.08	-.14*	-.01	.40**	.36**	1
Mean	3.59	3.5	3.43	2.53	1.49	69.03	3.12	3.62	2.58
SD	.51	.57	.66	.67	.50	4.16	.86	.92	.85
Skewness	.02	-.27	-.53	.17	.03	1.56	-.32	-1	-.01
Kurtosis	-.34	.05	.09	-.44	-2.02	2.28	-.08	1.39	-.41

* $p < .05$, ** $p < .01$

SIA = Social Interaction Anxiety

시되어있다. 상관분석 결과, 독립변인인 정서인식명확성은 종속변인인 사회적 상호작용과 유의한 수준에서 부적 상관을 상관을 보여($r = -.54, p < .01$), 자신의 정서를 명확하게 인식하는 노인들이 사회적 장면에서 타인과의 상호작용에 불안을 덜 느끼는 것으로 확인되었다. 또한 정서인식명확성은 매개변인인 자존감과 자기효능감과 각각 유의한 수준에서 정적 상관을 보여($r_{자존감} = .55, p < .01$; $r_{자기효능감} = .31, p < .01$), 정서인식명확성이 높은 노인들이 자존감과 자기효능감이 높은 것이 확인되었다. 또한 자존감과 자기효능감은 모두 사회적 상호작용 불안과 유의한 수준에서 부적 상관을 보여($r_{자존감} = -.52, p < .01$; $r_{자기효능감} = -.16, p < .05$), 자존감이 높은 노인과 자기효능감이 높은 노인들이 사회적 상호작용 불안이 낮은 것으로 나타났다. 아울러, 두 매개변인인 자존감과 자기효능감 역시 유의한 수준에서 정적 상관을 보여($r = .66, p < .01$), 자존감이 높은 노인들의 자기효능감이 높은 것으로 나타났다.

아울러, 독립변인과 두 매개변인을 포함한 주요 예측변인이 종속변인에 미치는 다중공선성 여부를 선형회귀 분석을 통해 확인한 결과, 분산팽창계수는 모두 10 이하(1.31~1.93), 공차한계는 모두 .1 이상(.52~.88)으로 확인되어 예측변인들 사이에 다중공선성 문제는 없었다. 또한 수집된 자료의 정규성을 확인한 결과, 왜도의 모든 절대값이 2 미만(1~1.56), 첨도의 모든 절대값이 7 미만

(.05~2.28)으로 통상적인 정규성 기준(Hong et al., 2003; Kline, 2010; Lei & Lomax, 2005)을 충족하였다.

5.2. 매개효과

5.2.1. 자존감의 단순매개효과

노인의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 자존감의 매개효과가 유의하였다(Table 2). 구체적으로, 정서인식명확성은 자존감을 정적으로 예측하였으며($B = .52, p < .001$), 자존감은 사회적 상호작용 불안을 부적적으로 예측하였다($B = -.48, p < .001$). 또한 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안을 예측하는 과정에서 자존감을 통제할 경우 직접효과가 유의하였으며

Table 2. Mediating effect of self-esteem

Path	B	SE	t	LLCI	ULCI
Emotional Clarity → Self-Esteem	.52	.06	8.82***	.40	.64
Self-Esteem → SIA	-.48	.09	-5.67***	-.65	-.32
(Direct)					
Emotional Clarity → SIA	-.49	.09	-5.74***	-.66	-.32
(Total)					
Emotional Clarity → SIA	-.74	.08	-9.49***	-.89	-.59

*** $p < .001$,

SIA = Social Interaction Anxiety

Control Variable: Gender, Health State, Education Level, Economical State

($B = -.49, p < .001$), 자존감을 통제하지 않은 상태에서 총효과 역시 유의하였다($B = -.74, p < .001$). 간접효과 유의성을 Bootstrapping으로 확인한 결과, 95%로 설정한 신뢰구간의 상한값과 하한값 수치 사이에 0이 포함되지 않았으므로 자존감의 간접효과가 유의함을 확인하였다 ($B = -.25, SE = .06, 95\% CI [-.37, -.15]$). 이 결과는 자신의 정서를 잘 인식하는 노인들이 사회적 장면에서 상호작용 불안을 더 적게 경험하는데, 이는 정서에 대한 명확한 인식이 개인으로 하여금 삶에 대한 자신의 전반적인 자존감을 증진시키기 때문이라는 점을 보여주고 있다.

5.2.2. 자기효능감의 단순매개효과

한편, 노인의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 자기효능감의 매개효과는 유의하지 않았다(Table 3). 구체적으로, 정서인식명확성은 자기효능감을 유의한 수준에서 정적으로 예측하였으나 ($B = .27, p = .998$), 자기효능감은 사회적 상호작용 불안을 유의하게 예측하지 않았다($B = -.0002, p < .001$). 또한 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안을 예측하는 과정에서 자기효능감을 통제할 경우 직접효과가 유의하였으며($B = -.74, p < .001$), 자기효능감을 통제하지 않은 상태에서 총효과 역시 유의하였다($B = -.74, p < .001$). 간접효과 유의성을 Bootstrapping으로 확인한 결과, 95%로 설정한 신뢰구간의 상한값과 하한값 수치 사이에 0이 포함하여 자기효능감의 간접효과는 유의하지 않음을 확인하였다($B = -.0001, SE = .02, 95\%CI [-.04, .04]$). 이 결과는 자신의 정서를 잘 인식하

Table 3. Mediating effect of self-efficacy

Path	B	SE	t	LLCI	ULCI
Emotional Clarity → Self-Efficacy	.27	.08	3.51***	.12	.43
Self-Efficacy → SIA	-.0002	.07	-.003	-.14	.14
(Direct)					
Emotional Clarity → SIA	-.74	.08	-9.20***	-.90	-.58
(Total)					
Emotional Clarity → SIA	-.74	.08	-9.49***	-.89	-.59

*** $p < .001$
 SIA = Social Interaction Anxiety
 Control Variable: Gender, Health State, Education Level, Economical State

는 노인들이 사회적 장면에서 상호작용 불안을 더 적게 경험하는데, 이러한 경로를 자기효능감이 매개하지 않음을 보여주면서, 정서인식명확성이 사회적 상호작용을 줄이는 것을 자기효능감을 통한 결과로 설명하는데는 무리가 있다는 점을 보여주고 있다.

5.2.3. 자존감과 자기효능감의 다중매개효과

노인의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계에서 자존감과 자기효능감의 다중매개효과를 확인한 결과, 자존감과 자기효능감의 매개효과가 각각 유의하였다(Table 4 & 5).

구체적으로, 정서인식명확성은 자존감을 정적으로 예측하였으며($B = .52, p < .001$), 자기효능감 역시 정적으로 예측하였다($B = .27, p < .001$). 또한 자존감은 사회적 상호작용 불안을 부적적으로 예측하였고($B = -.66, p < .001$), 자기효능감은 사회적 상호작용 불안을 정적으로 예측하였다($B = .26, p < .001$). 그리고 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안을 예측하는 과정에서 자

Table 4. Mediating effect of self-esteem and self-efficacy

Path	B	SE	t	LLCI	ULCI
Emotional Clarity → Self-Esteem	.52	.06	8.82***	.40	.64
Emotional Clarity → Self-Efficacy	.27	.08	3.51***	.12	.43
Self-Esteem → SIA	-.66	.10	-6.79***	-.85	-.47
Self-Efficacy → SIA	.26	.07	3.49***	.11	.40
(Direct)					
Emotional Clarity → SIA	-.47	.08	-5.63***	-.63	-.30
(Total)					
Emotional Clarity → SIA	-.74	.08	-9.49***	-.89	-.59

*** $p < .001$,
 SIA = Social Interaction Anxiety
 Control Variable: Gender, Health State, Education Level, Economical State

Table 5. Indirect effect of self-esteem and self-efficacy

Path	B	SE	LLCI	ULCI
Emotional Clarity → Self-Esteem → SIA	-.34	.07	-.49	-.21
Emotional Clarity → Self-Efficacy → SIA	.07	.03	.02	.14

존감과 자기효능감을 통제한 경우 직접효과가 유의하였으며($B = -.47, p < .001$), 통제하지 않은 상태에서 총효과 역시 유의하였다($B = -.74, p < .001$).

간접효과의 유의성을 Bootstrapping으로 확인한 결과, 95%로 설정한 신뢰구간의 상한값과 하한값 수치 사이에 0이 포함되지 않았으므로 자존감의 유의한 간접효과($B = -.34, SE = .07, 95\% CI [-.49, -.21]$)와 자기효능감의 유의한 간접효과($B = .07, SE = .03, 95\% CI [.02, .14]$)를 확인하였다.

6. 논의

본 연구에서는 노년기에 자신의 감정을 이해하는 것이 타인과 교류하는 장면에서 불안을 줄이는 데 중요한 기능을 한다는 점을 염두에 두고, 그 기저에 건강한 자기를 보여주는 대표적 개념인 자존감과 자기효능감이 매개변인으로서 역할을 하는지를 검증해보았다. 주요 결과는 다음과 같다. 먼저, 노인의 정서인식명확성은 사회적 상호작용 불안을 부적으로 예측하였다. 이는 자신의 감정을 명확하게 인지하는 노인들이 타인과의 상호작용 장면에서 불안을 덜 느낀다는 것이다. 앞서 언급하였듯이, 사람들과 교류하는 장면에서는 여러 가지 상황이 만들어질 수 있고, 이러한 다양한 상황들은 개인에게 크고 작은 도전을 마주하게 한다. 특히 사람과 사람이 마주하는 장면에서는 서로의 의견이 오가기도 하고 의견이 맞거나 맞지 않을 수도 있으며, 새로운 사람을 만나는 장면은 모호한 수준에서의 스트레스로 경험될 수 있다(Selye, 1956). 이에 적응을 위한 적절한 대처가 가능하기 위해서는 자신이 내적으로 어떤 상태 인지를 알아야 하는데, 매순간 경험하는 감정에 대한 이해가 무엇보다 중요한 것이다. 이를테면 상대방을 대할 때 느끼게 되는 정서적 각성이 공포라면 이에 적절한 회피행동을 준비할 수 있는 반면, 분노라면 이에 상응하는 행동을 준비하거나 분노의 조절을 시도할 수 있다. 이러한 감정에 대한 이해가 없는 경우 개인은 매순간 모호한 상황에 노출되어 당황스러운 경험을 할 수밖에 없을 것이다. 따라서 자신의 감정에 대한 분명한 이해는 타인과 어떻게 상호작용하는지에 대한 준비

에 기여할 수 있는 것이다. 이에 본 연구의 결과는 정서인식명확성이 전반적인 개인의 사회불안을 감소시킨다는 기존 연구와도 맥을 같이 하면서(Salovey et al., 2002; Thompson et al., 2017), 대인관계 장면이 전제된 구체적인 장면에서도 이러한 효과를 확인할 수 있다는 점을 보여준 결과라고 볼 수 있다.

또한 자존감은 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간의 관계를 매개하였다. 이 결과는 노인의 정서인식명확성이 사회적 상호작용 불안을 줄이는 이유를 고양된 자존감으로 설명할 수 있다는 것이다. 자존감은 개인의 정신건강과 건강한 사회적 행동을 예견하는 대표적인 내적 자원이며(Mann et al., 2004; Merianos et al., 2013), 이에 높은 자존감을 갖는 사람들은 타인과의 관계도 안정적이고 만족스러운 경향이 있다(De Moor et al., 2021; Harris & Orth, 2020). 본 연구의 결과에서는 이러한 자존감을 증진시키는 과정에서 자신의 감정을 모호하지 않고 분명하게 인지하는 것이 중요한 조건이라는 점을 제시하고 있다. 자존감의 속성은 기본적으로 자기 존재에 대한 안정된 신념과 확신에 기반한 것이며 자신의 정서 이해에 대한 명확한 신념은 이러한 내적 기반을 구성하는 요소가 될 수 있다. 자기에 대한 신념은 자신을 이루는 복잡한 정서적·인지적·행동적 개념들이 종합된 결과이며, 이들은 유기적으로 연결되어 작용하면서 환경을 이해하고 상황에 대처하며 불확실한 대상에 적응하는 데 안정적인 역할을 한다. 정서인식 역시 이러한 복잡한 과정의 일부로 볼 수 있으며, 이에 정서인식이 명확성을 가지는 경우, 불안할 수 있는 환경을 안정을 갖고 마주할 수 있는 것이다. 다만, 이러한 관념적 가능성은 타인과의 실제 상호작용 장면에서 여러 요인들과 상호작용할 수 있으므로, 이후 보다 정밀한 관찰을 통해 현실적 설명을 위한 단서를 고민할 필요가 있다.

한편, 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기효능감은 다중매개분석에서 유의한 매개효과를 보였지만, 이는 추가적인 논의가 필요하다. 다중매개분석 결과를 토대로 보면, 정서인식명확성이 높은 사람들은 자기효능감이 높고, 이러한 높은 자기효능감이 사회적 상호작용 불안을 높인다고 해석이 된다. 이 결과는 노년기의 높은 자기효능감이 사회적 상호작

용 장면에서 불안을 높이는 요인이 될 수 있다고 해석될 수도 있으나, 개념적으로 자기효능감의 긍정적 특성과 사회적 상호작용 불안의 부정적 특성을 고려하였을 때 통계적 오류의 가능성을 생각해볼 수 있다. 앞서 단순매개분석 과정에서 자기효능감의 매개효과를 자존감을 포함시키지 않고 독립적으로 분석하였을 때는 자기효능감이 사회적 상호작용 불안에 유의한 영향을 미치지 않았고 두 변인의 관계 역시 부적 관계로 나타났다. 그러나 자존감과 자기효능감을 매개변인에 함께 투입하여 회귀분석을 실시한 결과, 두 변인은 정적으로 유의한 관계로 확인되었다. 이는 매개변인으로서 자기효능감이 자존감 속성을 제외하였을 때 사회적 상호작용 불안에 정적인 영향을 미치게 된다고 해석될 수 있다. 특히 이 결과는 다중매개분석에서 직접효과와 간접효과가 각각 반대 방향의 부호를 보이고 있어 비일관적 매개효과(*inconsistent mediation*)의 가능성을 시사한다(Kim & Kim, 2020; MacKinnon et al., 2007; Zhao et al., 2010). 본 연구의 결과는 비일관적 매개효과와 여러 조건 중 억제효과(*suppression*)가 없고(총효과가 직접효과보다 크고) 직접효과와 간접효과와 부호가 반대인 경우로, 변인 간 실제 관계가 거짓으로 유의하게 나온 ‘거짓효과(*spurious effect*)’의 가능성을 추론해볼 수도 있고(Bollen, 1989; Kato, 2014; Kim & Kim, 2020), 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에 미칠 수 있는 또 다른 변인의 존재 가능성도 생각해볼 수 있다(Kim & Kim, 2020). 다만 본 연구의 결과는 수집된 데이터만으로 추론하여 해석하는 데는 조심스러운 면이 있으며, 이를 보다 명료하게 설명하기 위해서는 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안, 자기효능감 변인 간의 관계를 전 연령을 통해 재분석하고 이중 노년층 자료의 특성을 비교 분석하는 과정을 추가적으로 거칠 필요가 있다.

본 연구의 결과는 다음과 같은 시사점 및 실질적 적용 단계의 함의를 갖는다. 첫째, 본 연구를 통해 적응적인 삶에 필요한 자존감과 자기효능감의 변별적인 효과를 확인할 수 있었다. 자존감과 자기효능감은 각각 자신에 대한 전반적인 차원과 구체적 대처상황에서의 긍정적인 신념으로서, 개념적으로는 다르나 때로는 중복되는 특성을 가진 유사한 요인들로 이해되기도 한다

(Bong & Clark, 1999; Pajares, 1997). 그러나 본 연구에서 확인된 바와 같이, 각 요인이 실질적으로 구현되는 양상에는 차이가 있으며 이를 통해 자존감이 전반적인 삶에 대한 태도로서 보다 크게 작용한다는 점을 상기해볼 수 있다. 본 연구에서 초점을 둔 사회적 상호작용 불안은 사람들과 있는 장면이나 새로운 사람을 만나는 장면에서 자신이 제대로 대처하지 못하고 당황스러운 상황이 벌어지는 것에 대해 불안을 갖고 있는 것을 뜻한다(Kashdan, 2004). 이러한 장면을 전제로 한다면 사회적 상호작용 불안을 줄이기 위해서는 자신이 효율적이고 유능하게 대처할 수 있다는 유능감보다는 자신이 가치 있고 존중받을 만한 사람이라는 건강한 자기 개념으로서 자기존중감이 더 필요하다고 볼 수 있다. 이에 자존감과 자기효능감은 삶의 모든 장면에서 동시적 기능을 기대할 수 없는 요인들이며, 따라서 두 요인은 유사점에도 불구하고 서로 다른 특성을 보인다는 점을 본 연구를 통해 재확인하였다.

둘째, 본 연구를 통해 노년기에 타인과 원활하게 상호작용하고 안정되게 사회적 반응을 하기 위해 개인 차원에서 어떠한 노력을 기울일 수 있는지를 제시할 수 있다. 특히 자신의 정서에 대한 명확한 인식을 정서 조절 장면에서 어떤 방식으로 접근하고 적용해야 하는지에 대한 방향을 생각해 볼 수 있다. 본 연구에서 핵심으로 다루고 있는 것은 타인과의 상호작용에서 불안감을 줄이기 위해 자신의 감정 자체를 직접적으로 들여다보고 인지하는 과정이 우선적으로 이루어져야 한다는 것이다. 그리고 이러한 과정이 개인으로 하여금 자신에 대한 긍정적인 신념, 특히 높은 자기존중감을 갖도록 하여 대인관계 상황에서의 불안을 줄일 수 있다는 것이다. 많은 경우 사회적 상황에서의 불안을 극복하기 위해 단순히 자신감을 가져야 한다는 상투적인 생각을 할 수 있다. 그러나 이러한 자신감이 의미하는 바는 단순한 유능감을 의미하는 것은 아니며 스스로 가치 있는 사람이라는 자신에 대한 전반적인 신념을 의미한다. 이에 본 연구를 바탕으로, 노년기에 타인과의 원활한 상호작용을 가능케 하는 자존감을 고양하기 위해 자신의 감정에 관심을 갖고 자기감정에 대한 객관적이고 세분화된 지각을 가질 수 있도록 하는 훈련이 필요하다는 점을 제안할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구의 결과는 노년 집단뿐 아니라 사회적 관계의 증진이 필요한 다른 집단에도 적용해볼 수 있다. 이를테면 사회성 발달 과정에 있는 아동 집단이나 기질적으로 내성적이거나 불안 수준이 높아 대인관계의 어려움을 경험하는 사람들이 긍정적 자기개념 등을 함양하는 데 본 연구의 결과가 적용될 수 있다. 사회적 상호작용 불안은 노년기만의 문제는 아니며, 다양한 정서를 경험하고 깨달을 수 있는 기회가 상대적으로 적었던 사람들은 불편한 감정이 들 때 이것을 어떻게 다루어야 하는지에 어려움을 겪게 된다. 따라서 자신이 매순간 경험하는 정서 혹은 감정이 무엇인지를 확인하고 세분화하여 구분할 수 있는 훈련이 가능하다면 이러한 과정은 치료적 차원에서도 중요한 도구가 될 수 있고 이는 유연한 사회적 적응을 위한 정서적 기반을 확립하는 데 중요한 단서를 제공할 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구의 결과는 자존감과 자기효능감을 포함한 노년기 삶의 질을 높이기 위해 어떠한 형태의 사회적 지원과 정책적 활동이 필요한지에 대한 단서를 제공할 수 있다. 앞서 언급하였듯이, 노년기에는 은퇴 후 정신적·물리적으로도 고립되는 경향이 있고 (Cumming & Henry, 1961), 이에 따라 심리적으로도 위축되어 타인과 유연하게 지내는 것의 어려움을 경험할 가능성이 높다. 이에 사회적 존재로서의 정체감을 확충하고 정서적 불안을 경감시키는 방향의 프로그램이 제공될 필요가 있다. 이를테면, 다양한 사회참여활동을 통해 대인 간 사회적 지지 기반을 마련하고, 적극적인 취미활동이나 봉사활동 등의 프로그램을 체계적으로 제공하는 것은 노인들로 하여금 자신의 존재감을 경험하는 효과를 가져올 것으로 기대된다. 실제로 크고 작은 활동에 참여하는 것은 정체감을 높이는 기능이 있으며(Haggard & Williams, 1991), 이는 단순히 신체적 활동의 의미에서 벗어나 정신건강을 돕는 역할을 한다고 볼 수 있다. 뿐만 아니라, 관련 연구에 따르면 적극적인 사교활동은 정서인식명확성을 높이는 역할을 하는데(Cho, 2022), 이는 노년기 활동에서 타인과의 적극적인 교류가 중요하다는 점을 시사한다. 특히 최근에 이르러 1인 가구가 증가함에 따라 이후 홀몸 노인 가구의 세대 역시 급속도로 증가할 것으로 기대되는 바, 노인들이 사회적 존재로서 정서적 어려움을 겪지 않고

살아갈 수 있기 위한 다양한 프로그램이 개발되고 제공될 필요가 있다. 그리고 이러한 프로그램들이 자신의 내면을 살피고 감정을 이해하도록 도와 긍정적 자기개념을 고취시킬 수 있다면 노년기 높은 삶의 질을 위한 장기적이고 실질적인 효과를 기대할 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구에서의 결과는 인간의 장기적인 삶의 안정을 위한 하나의 조건을 제시하였다는 데 중요한 의미가 있다. 정서 연구의 가장 중요한 목표 중 하나는 인간이 장기적으로 정서적 안정을 갖고 살 수 있도록 하는 실질적인 조건을 제안하는 데 있다. 무엇보다 대인관계를 통한 사회적 상호작용은 사회적 동물로서 인간이 회피할 수 없는 삶의 상황인데, 이러한 상호작용이 원활하지 않은 경우 오해와 갈등을 비롯한 다양한 측면에서의 부작용이 나타나고 이는 곧 인간의 지속적인 행복을 방해하는 요인이 된다. 이를 극복하기 위해서는 인간관계에 대한 기초 교육이나 사회정책의 고무적인 뒷받침 등이 병행되어야 하지만, 이와 함께 자신이 매 순간 경험하는 정서가 어떤 것이며 어떤 신념을 갖고 있는지 등을 정확하게 깨닫는 개인적인 노력이 무엇보다 선행되어야 한다. 그리고 이를 바탕으로 안정적인 내면을 확장하여 타인과 유연한 관계를 맺을 수 있어야 하는 것이다. 이에 본 연구는 자신의 내면을 제대로 인지하는 과정을 통해 장기적인 행복과 풍요로운 삶의 질 구축을 위한 현실적 조건을 제안할 수 있다는 점에서 중요한 의미가 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 가지고 있다. 첫째, 설문에 근거한 자료수집의 한계를 생각해볼 수 있다. 본 연구에서 초점을 둔 대표 주제는 정서를 분명하게 인식하는 것과 타인과의 상호작용에서 느끼는 불안이었다. 그런데 이러한 측면은 직접적으로 정서적 환경을 제시하여 객관적인 보고를 받아 관찰할 필요가 있는 요인들이다. 설문 연구의 대표적인 한계는 실제 태도나 행동의 변화, 인지 상태의 관찰 결과가 아닌 경향성을 확인하는 것이며, 이는 참가자의 정서 상태는 물론 응답 상황과 같은 다양한 외적 요인이 보고 장면에서 개입될 여지가 있기 때문이다. 이러한 이유로, 본 연구의 결과는 정서 인식을 명확하게 하였거나 사회적 상호작용 장면에서 불안의 감소가 관찰되었다는 방향으로 해석하는 데는 무리가 있다. 따라

서 향후 연구에서는 실험 연구를 병행하여 경향성 제시가 아닌 명확한 관찰 결과를 보여줄 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 단일 시점의 설문 방식으로 진행되었기에 변인 간의 관계를 인과적으로 파악하기에는 한계가 있다. 이는 앞서 언급한 설문 연구의 또 다른 한계로도 볼 수 있는 부분이다. 비록 본 연구에서는 정서인식명확성의 적응적 특성을 바탕으로 정서인식명확성이 자존감과 자기효능감을 거쳐 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로를 예측하였지만 가령 사회적 상호작용 불안이 높을 때 정서인식명확성이 감소하는 방향도 고려해볼 수 있다. 이에 보다 정확한 관계를 확인하기 위해서는 장기적인 종단연구가 필요할 것이다. 예를 들어 Haas et al.(2018)은 청소년들을 대상으로 5년에 걸쳐 정서인식명확성의 발달 궤적을 추적하여 심리사회적 결과에 대한 효과를 확인하였고, Butler et al.(2018)은 인지행동치료, 마음챙김 기법 등을 활용하여 노인들의 정서인식명확성을 관찰함으로써 사회적 상호작용 불안이 감소되는지를 확인한 바 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 연구방법들을 차용하여 실질적인 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 등을 경험적 차원에서 확인하고 명확한 방향성을 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 자기보고식 설문으로 정서인식명확성을 측정하였다. 정서인식명확성은 정서처리 과정 단계의 하나임과 동시에 정서지능의 요인 중 하나로 (Mayer & Stevens, 1994; Salovey et al., 1995), 능력의 개념을 포괄한다. 이러한 관점에서 자기보고식 설문뿐만 아니라 객관적인 수행과 능력을 측정하는 정서지능의 수행기반 검사(MSCEIT; Mayer et al., 2002)를 통해 정서를 명확하게 인식하는 능력이 준거변인에 미치는 영향을 확인할 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 정서인식에 대한 실제 능력이 사회적 상호작용 불안, 자존감 및 자기효능감에 미치는 영향을 확인할 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구 결과에 연구참여자의 특성이 영향을 미쳤을 가능성을 배제할 수 없다. 본 설문에 참여한 참가자들의 교육수준은 대졸 이상이 137명(64.13%, 대졸 111명, 대학원 이상 26명)으로 절반 이상이 높은 교육수준을 갖고 있었다. 대한민국의 교육수준을 나타내는

최근의 자료에서 고졸 이상의 비율이 약 34% 정도로 보고되고 있다는 점에 미루어보면(Ministry of Health and Welfare, 2020), 본 연구에 적용된 참여자의 교육수준은 평균 이상으로 대한민국 노인을 대표하는 집단이라고 단정짓는 데는 무리가 있다. 뿐만 아니라 본 설문이 온라인으로 실시되었다는 점을 고려하였을 때, 현재 연구에 참여한 노년층은 기술적 측면의 사회 변화에 적응이 빠르고 온라인 플랫폼에 자발적 접속이 수월한 집단으로 볼 수 있을 것이다. 물론 본 연구에서는 분석 과정에서 교육수준 변인을 통제 후 매개분석을 실시하였기 때문에 교육수준 변인이 분석에 미치는 영향을 최소화하였다. 그러나 통계적 가능성을 배제하고라도 보통 일반의 노인들의 정서와 인지를 관찰하면서 현재 시점에서 노인의 삶에 필요한 요인들이 무엇인지를 설득력 있게 제시할 수 있기 위해서는 자료수집 과정에서 인구통계학적으로 편중되지 않은 자료를 활용할 필요가 있다. 따라서 추후 연구에서는 참여자 모집 혹은 구분 과정에서 다양한 교육수준 범주에 유사한 비율로 참가자를 배치한 후 분석하면 보다 타당한 결과를 도출해낼 수 있을 것이고, 이는 교육수준뿐 아니라 경제수준이나 건강수준 등에서도 동일한 방식으로 고려될 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서 살펴본 매개효과에서는 자기 가치감에 대한 신념인 자존감과 달리 전반적인 자기 능력에 대한 신념인 자기효능감의 매개효과는 명확하게 확인되지 않았다. 자기효능감을 개념적으로 구체화해보면, 영역 특정적 방식(domain-specific self-efficacy)과 일반적 방식(general self-efficacy) 모두로 측정될 수 있다. 즉, 본 연구의 도구에서 적용한 일반적 차원에서의 자기효능감을 관계적 상황에 특정하는 경우 다른 결과가 기대될 수 있는 것이다. 따라서 본 연구의 맥락에서 추론해보면, 삶의 다양한 순간에 자신의 정서를 분명하게 잘 인식하는 사람들의 경우 자신의 사회적 능력 측면에서의 효능감이 증가할 수 있으며, 이로 인해 사회적 상호작용 불안이 감소하는 경로를 가정해볼 수 있다. 이에 향후 연구에서는 보다 영역 특정한 자기효능감에 초점을 두고 자기효능감이 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안 간 관계에서 어떤 역할을 하는지 확인해보면 보다 풍부한 결과를 도출해낼 수 있을 것이다.

REFERENCES

- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683.
- Baumeister, R. F. (Ed.). (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard*. New York: Plenum Press.
- Blascovich, J., & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. In J. Robinson, P. Shaver, & L. Wrightsman (Eds.), *Measures of personality and social psychological attitudes* (pp. 115-160). San Diego, CA: Academic Press.
- Boden, M. T. & Berenbaum, H. (2011). What you are feeling and why: Two distinct types of emotional clarity. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 652-656.
- Bollen, K. A. (1989). *Structural equations with latent variables*. New York: Wiley.
- Bong, M., & Clark, R. E. (1999). Comparison between self-concept and self-efficacy in academic motivation research. *Educational Psychologist*, 34(3), 139-153.
- Butler, R. M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2018). Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 31-38.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., Doniz, L. G., & Camba, S. S. (2016). Efectos diferenciales de la atención y la claridad emocional sobre la percepción de estresores académicos y las respuestas de estrés de estudiantes de fisioterapia. *Fisioterapia*, 38(6), 271-279.
- Chen, G., Gully, S. M., & Eden, D. (2001). Validation of a new general self-efficacy scale. *Organizational Research Methods*, 4(1), 62-83.
- Cho, M. H. (2021). The effects of social participation on the happiness of senior citizens: the mediating role of self-esteem and resilience. *Korean Journal of Human Ecology*, 30(1), 45-62.
- Cho, M. H. (2022). The effects of active activity on emotional adaptation among senior citizens: With a focus on emotional intelligence. *Korean Journal of Human Ecology*, 31(4), 491-505.
- Cho, M. H., & Na, J. (2017). The effect of mood awareness and emotional expressivity on the relationship between academic stress and adjustment. *Science of Emotion and Sensibility*, 20(2), 45-48.
- Cho, S. E. & Oh, K. J., (2007). Emotional clarity, emotional intensity, emotional awareness and their involvement in stress coping style and depression. *The Korean Journal of Health Psychology*, 12(4), 797-812.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R., & Collins, N. L. (1998). Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. New York: Basic books.
- De Moor, E. L., Denissen, J. J., Emons, W. H., Bleidorn, W., Luhmann, M., Orth, U., & Chung, J. M. (2021). Self-esteem and satisfaction with social relationships across time. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(1), 173-191.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Evren, B., & Evren, C. (2007). Relationship between alexithymia and social anxiety in female outpatients with dermatological disorder presenting for psychiatric consultation. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 14(3), 258-265.
- Fernandes, T., Sanyal, N., & Chadha, S. (2015). Self-esteem and social interaction anxiety in cyberbullied adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 6(7), 648-655.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., & Pizarro, D. (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1), 16-27.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits

- of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518.
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., & Simon, L. (1992). Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 913-922.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused Therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 11(1), 3-16.
- Haggard, L. M., & Williams, D. W. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 103-120). State College, PA: Venture Press.
- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1, 8-13.
- Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Hayes, A. D. (2013). *An introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement*, 63(4), 636-654.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- Kashdan, T. B. (2004). The neglected relationship between social interaction anxiety and hedonic deficits: Differentiation from depressive symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 719-730.
- Kato, T. (2014). Insomnia symptoms, depressive symptoms, and suicide ideation in Japanese white-collar employees. *International Journal of Behavioral Medicine*, 21(3), 506-510.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.
- Kim, B. J., & Oh, K. J. (2013). Exploration of mediators between adult attachment and depression: discriminatory effect of affect regulation against social interaction anxiety. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 25(3), 519-548.
- Kim, H-H. & Kim, S-Y. (2020). Exploring the possible direction of interpreting inconsistent mediational effect. *Korean Journal of Psychology: General*, 39(1), 91-115.
- Kim, H-S. (2001). Memory bias in subtypes of social Phobia (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul, Republic of Korea.
- Kim, Y. B., & Lee, S. H. (2008). Social participation and subjective wellbeing of elderly in Seoul and Chuncheon area. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(1), 1-18.
- Kim, Y. J. & Chung, N. W. (2016). The mediating effect of acceptance on the relationship between emotional clarity and social interaction anxiety in college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 21(2), 395-409.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. New York: Guilford.
- Laidlaw, K., Power, M. J., & Schmidt, S. (2007). The attitudes to ageing questionnaire (AAQ): Development and psychometric properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry: A Journal of the Psychiatry of Late Life and Allied Sciences*, 22(4), 367-379.
- Lee, H. J., & Won, H. T. (1995). An exploratory study of the relationship between paranoid tendency, self-concept and self-consciousness. *Paper Submitted to the 95' Annual Conference of Korean Psychological Association*, Seoul.
- Lee, H. W., & Lee, M. H. (2013). Impact of mood awareness, emotional expressiveness, and ambivalence

- over expressing emotion of college students on self-efficacy. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 29(3), 181-200.
- Lee, S.-J., & Lee, H.-K. (1997). The Research on the validation of the trait meta-mood scale: The domain exploration of the emotional intelligence. *Korean Journal of Social and Personal Psychology*, 11(1), 95-116.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12(1), 1-27.
- Lynott, R. J., & Lynott, P. P. (1996). Tracing the course of theoretical development in the sociology of aging. *Journal of Gerontology*, 36(6), 749-760.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S. (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357-372.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (Meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 351-373.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2002). *The Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 200-214.
- Merianos, A. L., Nabors, L. A., Vidourek, R. A., & King, K. A. (2013). The impact of self-esteem and social support on college student's mental health. *American Journal of Health Studies*, 28(1), 27-34.
- Ministry of Health and Welfare (2020). The Korean elderly survey.
- Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping strategies, and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*, 10, 1689.
- Mowrer, S. (2007). The role of emotional clarity in impressions of the self and others (Unpublished doctoral dissertation). The Ohio State University. Columbus, U.S.A.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337-348.
- Nam, S. H. & Kim J. Y. (2021). A validation study of korean version of awareness of age-related change scale: focusing on the elderly in Seoul. *The Journal of the Korea Contents Association*, 21(11), 692-710.
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2015). Modern attitudes toward older adults in the aging world: A cross-cultural meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(5), 993-1021.
- O'Toole, M. S., Hougaard, E., & Mennin, D. S. (2013). Social anxiety and emotion knowledge: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 98-108.
- Oh, Y. & Song, W. (2022). The effect of emotional clarity on depression: Focusing on the mediating effect of rumination and self-efficacy. *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, 22(1), 21-40.
- Pajares, F. (1997). Current directions in self-efficacy research. *Advances in Motivation and Achievement*, 10(149), 1-49.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233.
- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.

- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and commitment therapy. *Measures Package*, 61(52), 18.
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research* (pp. 400-436). Cambridge: Cambridge University Press.
- Rudy, B. M., Davis III, T. E., & Matthews, R. A. (2012). The relationship among self-efficacy, negative self-referent cognitions, and social anxiety in children: A multiple mediator model. *Behavior Therapy*, 43(3), 619-628.
- Ryu, K., Chang, J. Y., Han, T. Y., & Rie, J. (2014). A validation study of the active aging scale. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 34(3), 613-630.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Brown, E. J., & Holle, C. (1996). Quality of life in social phobia. *Depression and Anxiety*, 4(3), 126-133.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington D.C.: APA.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37(2), 100-106.
- Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.
- Son, S. M., & Kwag, S. W. (2022). Effects of social interaction anxiety on the depression among the elderly living alone. *Journal of the Korea Entertainment Industry Association*, 16(3), 205-211.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Statistics Korea (2022). 2022 senior population statistics. Daejeon: Republic of Korea.
- Strobel, M., Tumasjan, A., & Spörrle, M. (2011). Be yourself, believe in yourself, and be happy: Self-efficacy as a mediator between personality factors and subjective well-being. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(1), 43-48.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.
- Thomasson, P., & Psouni, E. (2010). Social anxiety and related social impairment are linked to self-efficacy and dysfunctional coping. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(2), 171-178.
- Thompson, R. J., Boden, M. T., & Gotlib, I. H. (2017). Emotional variability and clarity in depression and social anxiety. *Cognition and Emotion*, 31(1), 98-108.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 326-331.
- Vaillant, G. E. (2008). *Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development*. Hachette UK.
- Won, H. J. (2006). The relationship between social support and self-efficacy and self-regulation in low income children (Unpublished master's thesis). Sookmyung Women's University, Seoul, Republic of Korea.
- Wood, R., & Bandura, A. (1989). Impact of conceptions of ability on self-regulatory mechanisms and complex decision making. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(3), 407-415.

Yelsma, P. (1995). Self-esteem and alexithymia. *Psychological Reports, 77*(3), 735-738.

원고접수: 2022.12.14

수정접수: 2023.02.08

Zhao, X., Lynch Jr, J. G., & Chen, Q. (2010). Reconsidering baron and kenny: Myths and truths about mediation analysis. *Journal of Consumer Research, 37*(2), 197-206.

게재확정: 2023.02.10