

유머를 활용한 재평가가 대인관계 외상경험자의 정서에 미치는 영향*

박 정 원

계명대학교 심리학과 석사졸업생

최 윤 경[†]

계명대학교 심리학과 교수

본 연구는 대인관계 외상경험자를 대상으로, 각 재평가 처치에 따라 부정 정서를 촉발하는 대인관계 상황에 대한 정서조절 효과의 차이를 알아보기 위해 실시되었다. 처치는 긍정유머 재평가와 부정유머 재평가, 인지적 재평가, 통제 조건으로, 참가자는 긍정유머 재평가 집단 21명과 부정유머 재평가 집단 21명, 인지적 재평가 집단 23명, 통제 집단 20명이었다. 유머감각과 유머 스타일을 사전에 통제한 후 모든 참가자는 유인가와 각성가 측정 과제를 실시하였다. 그 결과, 모든 재평가 집단은 통제 집단보다 유인가 측정치가 높았고 부정유머 재평가 집단에서 유인가 측정치가 가장 높았다. 각성가 측정치는 부정유머 재평가 집단이 통제 집단보다 더 낮았다. 이 결과는 대인관계 외상경험자들에게 부정유머 재평가를 포함한 인지적 재평가가 효과적인 정서조절 전략 중 하나일 가능성을 시사한다.

주요어 : 유머를 활용한 재평가, 인지적 재평가, 정서조절, 대인관계 외상

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문(2019년)을 수정 및 보완하였으며, 2019년 한국임상심리학회 봄 학술대회에서 구두 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 최윤경 / 계명대학교 심리학과 / 교수 / 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095 / Fax : 053-580-5313 / E-mail : ykchoi@kmu.ac.kr

인간은 일생 동안 다양한 대인관계 갈등이나 문제를 경험하고 해결하는 과정에서 성장하고 발달한다. 이 중 타인으로부터의 배신이나 이별, 폭력, 학대 등은 당사자에게 심리적 충격과 고통을 초래하며 타인에 의해 고의적으로 발생한 사건일수록 큰 후유증을 남길 수 있다(Allen, 2005). 특히, 어린 시절에 신체적 및 정서적 학대를 당한 경험은 성인이 된 이후의 불안, 우울, 외상 후 스트레스 장애(Post Traumatic Stress Disorder: PTSD) 및 신체화에 대한 유의미한 예측 변인임이 밝혀져 있다(Spertus, Yehuda, Wong, Halligan, & Seremetis, 2003). 또한 정서적 학대를 장기적으로 경험하면 자기-효능감이 저하되고, 초기 성인기의 대인관계 문제해결능력 또한 부정적인 영향을 받을 수 있다(조은정, 이기학, 2004).

Allen(2005)은 대인관계의 관여도에 따라 외상을 비대인관계 외상, 대인관계 외상 및 애착 외상으로 구분하였다. 그 중 대인관계 외상은 사람과 직접적인 관련이 있는 외상 사건으로, 타인에 의해 고의적으로 발생한 사건을 말하며, 정서적으로 매우 긴밀히 연결되어 있고 의존도가 높은 관계 내에서 반복적으로 발생한 대인관계 외상을 별도로 애착 외상으로 명시하였다. 유사하게, Courtois (2008)와 Kira 등(2008)은 지속적인 신체적, 성적 학대나 가정 폭력, 전쟁과 같은 외상 사건이 반복적으로 발생하고 충격이 누적될 수 있음을 강조하면서 이를 복합외상으로 분류하고 있다. 초기 성인기에 대인관계 외상 또는 복합외상을 경험하면, 부정적 사건의 자기 귀인 및 자기조절의 문제를 보이고, 자신을 부정적으로 생각하거나 타인보다 스스로를 낮은 존재로 인식하여 친밀한 관계를 형성하는데 어려움을 경험할 수 있다(Arntz & Weertman, 1999; Smucker,

Dancu, Foa, & Niederee, 1995). 또한 동성 친구는 물론 이성 친구를 사귀는 과정에서 단절이나 이별 같은 부정적인 사건들을 경험하기 쉽다(김은미, 이종연, 2015). 반복적으로 대인관계 외상을 겪은 사람들은 대인관계와 관련된 긍정적인 이미지를 만들거나 긍정적인 감정을 경험하기 쉽지 않기 때문에 외상 기억을 긍정적으로 바꾸는 것이 중요하다(Gilbert, 2005).

대인관계 외상경험자들은 외상 사건 직후 공포, 두려움, 무력감과 2차 정서로 설명되는 분노, 배신감, 소외감, 수치심, 죄책감 등의 정서를 경험한다(안현의, 박철옥, 주혜선, 2012). 대인관계 외상의 대표적인 후유증 가운데 하나는 정서 조절의 어려움이다(Pelcovitz et al., 1997). 대인관계 외상경험자들에게는 사람이나 사회적인 상황 자체가 외상 관련 자극이 될 수 있으며, 이러한 상황에서 부정적인 감정을 경험할 수 있다. 대인관계 외상경험자들이 대인관계 스트레스 상황에 노출되었을 때 어떤 전략을 사용하여 정서를 조절하는가에 따라 사회적인 상황에 대한 적응 및 관계 형성과 유지가 달라질 것이다. 회피와 같은 부적응적인 정서조절 전략의 사용은 PTSD 증상과 관계가 있으며, 정서조절 능력의 향상은 PTSD 증상의 더 큰 감소를 예측하였다(Badour & Feldner, 2013).

Gross(1998)는 정서 조절이 일어나는 과정을 시점에 따라 개념화한 정서조절과정 모델을 제안하였다. 이 모델에 따르면, 정서 반응이 발생하기까지의 과정은 상황 선택, 상황 수정, 주의 배치, 인지 변화 및 반응 조절의 5단계로 구분된다. Gross(1998)는 정서를 유발한 자극이나 상황에 대한 인지 변화가 정서조절에서 매우 중요하다면서 인지적 재평가의 역할을 강조하였다. 인지적 재평가는 상황에 대한

우리의 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미나 중요성을 변화시키는 것을 말한다(Lazarus & Alfert, 1964). 인지적 재평가는 기분 및 생리적 안정에 기여하는 적응적 정서조절 전략으로 간주되며(Ray, Wilhelm, & Gross, 2008), 임상 장면에서 우울이나 불안과 같은 부정 정서를 감소시키기 위한 치료적 목적으로 널리 활용되고 있다.

한편, 유머는 사전적으로는 ‘남을 웃기는 말이나 행동’(국립국어원, 2008)으로 정의되나, 유머라는 용어는 특질 유머, 유머의 생성, 유머 이해, 웃음 등을 포함하여 다양한 방식으로 측정되고 연구되어 왔다(Slitter, Kale, & Yuan, 2014). 몇몇 연구는 사전에 명시된 유머 해석과 함께 부정적인 사진을 제시하거나(Kugler & Kuhbandner, 2015) 유머를 사용해서 부정적인 사진을 재평가하도록 지시한 후, 참가자가 자신의 기분을 평정하도록 하였는데(Samson, Glassco, Lee, & Gross, 2014; Samson & Gross, 2012), 이러한 ‘유머를 활용한 재평가’ 처치는 긍정적인 효과를 나타내었다. 즉, 참가자가 유머를 생성하여 재평가하도록 한 것뿐 아니라 단지 유머와 인지적 재평가를 결합하여 제시한 것 또한 긍정적인 정서를 유발하는데 효과적이었다(Kugler & Kuhbandner, 2015; Samson et al., 2014; Samson & Gross, 2012). Samson과 Gross(2014)에 따르면, 정서조절과정 모델(Gross, 1998)에서 인지적 재평가는 부정적 자극이나 상황을 재해석하고 정신적 관점을 변화시키는 기제로서 정서적 반응을 수정하도록 작용한다면, 유머에 내재된 부조화-해소(incongruity-resolution) 기제는 부정적 사건의 인지적 재평가를 촉진할 수 있다고 제안하였다. 즉, 전통적인 인지적 재평가가 사고의 왜곡을 교정하고 합리적인 수준으로 처리할 수 있도

록 함으로써 상황을 재해석한다면, 유머를 활용한 재평가는 상황을 더 불합리한 방식으로 해석하도록 하여 역설적으로 (또는 희화화함으로써) 긴장을 완화시키고 더 큰 관점의 변화를 만들 수 있다는 것이다. 이는 유머를 활용한 재평가가 전통적인 인지적 재평가만큼 또는 그 이상 효과가 있을 것이라는 예상을 가능하게 한다.

유머를 활용한 재평가의 효과는 스트레스 상황을 다양한 관점에서 조망하고 해석할 수 있게 한다는 인지적 재평가 기제에 더해(Doosje, Landsheer, de Goede, & van Doornen, 2012; Samson & Gross, 2012), 유머 자체의 긍정적인 영향에서 찾을 수 있다. 유머는 긍정심리학에서 삶의 만족에 기여하는 성격 강점 중 하나로, 단기적으로는 적응적인 정서조절 전략으로 작용할 뿐 아니라(Kugler & Kuhbandner, 2015; Tagalidou, Loderer, Distlberger, & Laireiter, 2018), 장기적으로는 외상이나 스트레스의 부정적인 영향을 완충시킬 수 있는 대처 전략으로 작용한다(Boerner, Joseph, & Murphy, 2017; Braniecka, et al., 2019; Martin, 2001, 2003; Slitter et al., 2014).

먼저, 정서조절 전략으로서 유머의 역할과 관련된 연구를 살펴보면, Kugler와 Kuhbandner(2015)는 재평가 처치 조건(인지적 재평가 vs. 유머를 활용한 재평가 vs. 중립)에 따른 부정적인 사진에 대한 유인가(쾌-불쾌 정도)와 각성가(신체의 긴장-이완 정도) 평정을 비교하였다. 예컨대, 뱀이 입을 크게 벌리고 위협행동을 하고 있는 사진 자극(일명 ‘하악질’)을 10초 동안 제시한 후, 단순히 사진 자극을 언어로 묘사한 문장(통제 조건, 예: ‘노란색 눈을 가진 초록색 뱀이 입을 크게 벌리고 있다.’), 객관적이고 분석적으로 생각함으로써 사진 자극을

중립적으로 보도록 하는 문장(인지적 재평가 조건, 예: ‘뱀의 이빨이 없어서 희생자를 질식 시켜서 죽일 수 없다.’), 또는 상황의 모순이나 부조리에 초점을 맞추면서 적대적이거나 공격적이지 않고 호의적이고 재미있는 방식으로 재평가하는 문장(유머를 활용한 재평가 조건, 예: ‘선호하는 슈퍼마켓에서 계란이 매진되어 매우 화가 난 여자’)을 제시하였다. 그런 다음, 각 사진 자극에 대해 유인가와 각성가를 평정하도록 함으로써 정서조절을 평가하였다. 그 결과, 인지적 재평가보다 유머를 활용한 재평가 조건에서 부정적 사진에 의해 유발된 부정 유인가 및 각성 수준이 더 효과적으로 감소되어, 유머를 활용한 재평가를 정서조절 전략으로 사용했을 때 긍정 정서가 유발되고 신체적으로 이완되는 것으로 나타났다. 또한 Samson과 Gross(2012)의 연구에서는 20대 성인을 대상으로 긍정유머와 부정유머 및 통제 조건에서 30개의 부정 사진에 대한 유인가 차이를 살펴 보았다. 그 결과, 유머 조건에서 긍정 정서의 유의미한 증가가 나타났으며, 통제 조건보다 부정 정서의 유의미한 감소가 나타났다(즉, 부정 정서의 하향 조절). 이러한 연구결과를 통해 유머를 활용한 재평가가 인지적 재평가보다 더욱 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것이라 예상할 수 있다.

유머를 활용한 재평가가 정서조절에 영향을 미치는 작용 기제는 다섯 가지로 요약될 수 있다. 첫째, 스트레스 사건이나 부정적인 사건을 덜 위협적인 관점으로 바라볼 수 있게 재평가하도록 도와, 극적인 관점의 변화를 이끌어 사건에 대한 의미나 정서 반응이 변화될 수 있다(Keltner & Bonnano, 1997; Lefcourt et al., 1995; Martin & Lefcourt, 1983). 둘째, 각성이 지나치게 고양되는 상황에서 각성 수준을

낮추는 각성 경감 기제가 작동하는 것으로 설명될 수 있다(Berlyne, 1972). 스트레스를 유발하는 고통스러운 영화를 제시하여 각성을 높였을 때 유머러스한 이야기를 만들어내면 심각한 이야기를 만들어낼 때보다 생리적 스트레스 반응과 정서적 고통, 부정 정서가 감소한다는 연구는 이를 지지한다(Lefcourt & Martin, 1986; Newman & Stone, 1996). 셋째, 부정 정서를 무효화하는 측면, 즉 유머로 인해 발생한 긍정 정서가 부정 정서를 상쇄시키는 것으로 설명할 수 있다(Greenberg, Lengua, & Pinderhughes, 1999). 넷째, 유머를 통해서 긍정 정서가 발생되면 주의와 인지의 범위가 넓어지면서 인지 자원과 안녕감이 증가한다는 긍정 정서의 확장 및 구축이론으로 설명될 수 있다(Fredrickson, 2004; Fredrickson & Levenson, 1998). 유머는 부정 정서의 하향조절뿐만 아니라 즐거움과 같은 긍정 정서를 유발하기 때문에 회복탄력성과 웰빙을 증진시키는 효과도 기대할 수 있다(Fredrickson, 2004). 다섯째, 유머로 인해 집중된 주의 자원이 상황이나 자극에 대한 평가와 정서 조절에 영향을 줄 수 있다(Wegner, Erber, & Zanakos, 1993).

다음으로, 대처 전략으로서 유머의 역할을 살펴본 연구들은 특질 유머(또는 유머 감각, sense of humor)의 관점에서 스트레스 상황에 대처하기 위한 방법으로 유머의 활용에 초점을 맞추고 있다(Sliter et al., 2014). 유머 대처는 낙관주의나 긍정 정서성과 같은 회복탄력성 관련 특질과 개념적으로 구분되며, 스트레스 요인과 기분 장애의 관계를 조절하는 것으로 나타났다(Martin & Lefcourt, 1983). 대처 전략으로서 유머는 PTSD 환자의 적응을 돕고(Kuiper, Martin, & Olinger, 1993), 외상 후 성장 및 회복탄력성(Peterson, Park, Pole, D’Andrea, &

Seligman, 2008; Peterson, Ruch, Beermann, Park, & Seligman, 2007), 외상 후 긍정적인 변화(Boerner et al., 2017)와 관련이 있는 등 긍정적인 효과가 있는 것으로 알려져 있다.

하지만 모든 형태의 유머가 스트레스 완충 역할을 하는 것은 아니므로(Boerner et al., 2017; Martin, 2003), 유머 스타일에 따라 효과가 다른지를 알아볼 필요가 있다. Martin, Publik Doris, Larsen, Gray와 Weir(2003)은 유머 또는 유머 스타일을 네 가지 유형, 즉 친화적 유머, 자기 강화적 유머, 공격적 유머 및 자기 패배적 유머로 구분하였다. 먼저, 친화적 유머는 상대방을 재미있게 하고, 관계에서 긴장을 줄이기 위해서 재미있는 이야기나 농담, 재치 있는 표현을 하며, 자신을 비하하지 않으면서 자신에 관한 농담을 하는 경향성을 말한다(Martin et al., 2003; Valliant, 1977). 자기 강화적 유머는 삶에 대해 유머러스한 조망을 지니고 스트레스나 역경에 직면하여서도 이러한 조망을 유지하는 등, 삶에 대처하는 데 유머를 사용하는 경향성을 말한다(Martin et al., 2003). 반면, 공격적 유머는 야유, 조롱 등으로 상대방을 비난하거나 조롱하는데 유머를 사용하는 경향성이다. 자기 패배적 유머는 자기를 비하하거나 희생시키면서 웃음을 유발하거나 자신이 조롱이나 멸시를 당할 때도 상대방과 함께 웃으며 타인을 즐겁게 하려는 경향성이다. 이 중 친화적 유머와 자기 강화적 유머는 긍정유머로, 공격적 유머와 자기 패배적 유머는 부정유머로 구분된다(이재선, 조아미, 2006). 대개 긍정유머는 우울, 불안, PTSD 등의 심리적 어려움과 부적 상관이 있고(Boerner et al., 2017; Edwards & Martin, 2010; Martin et al., 2003), 부정유머는 심리적 어려움과 정적 상관이 있는 것으로 보고되었으나(Boerner et al.,

2017; Edwards & Martin, 2010) 이와 상반된 결과도 존재한다. 부정유머 중 하나인 공격적 유머는 다른 사람을 무시하며 자신을 고양시키는 수단으로 간주되고(Martin, 2007), 자기 파괴적 유머는 부정 정서를 감추거나 문제를 회피하기 위해서 사용되지만(Martin et al., 2003), 이러한 부정유머가 단기적으로는 스트레스를 완화하고(Martin, 2007), 위협적인 상황이나 비하, 비난 등과 관련된 즉각적인 위협 수준과 부정 정서를 낮추는 효과가 있다고 알려져 있다(박재한, 2012). 경찰, 소방관 및 의료 현장의 인력 등은 외상적 사건에 대처하기 위해서 유머를 사용하는데, 부정유머에 해당되는 냉소적 유머(cynical humor) 또는 교수대 유머(gallows humor)를 통해 긴장이 풀리고 감정이 환기되는 경험을 할 수 있다(Rowe & Regehr, 2010; van Wormer & Boes, 1997).

지금까지 진행되어온 특질 유머 또는 유머 감각과 관련된 연구에서는 유머 유형을 구분하려고 시도하였다. 이러한 개인의 유머 감각이나 유머 스타일은 안정적인 개인차 변인으로, 유머와 관련 정보를 처리하고 유머에 반응하는데 영향을 미칠 수 있으므로, 특질 유머와 유머감각을 사전에 통제할 필요가 있다. 또한 유머의 유형에 따라 정서조절의 효과가 다를 것이라 예상할 수 있는데, 정서조절 전략으로서 유머를 활용한 재평가의 효과를 살펴본 실험 연구에서는 유머 유형을 따로 구분하지 않았거나(Kugler & Kuhbandner, 2015) 인지적 재평가와 유머를 활용한 재평가를 비교하지 않아(Samson & Gross, 2012) 세 유형의 재평가 간의 차이를 확인할 수 없었다. 본 연구에서는 유머를 활용한 인지적 재평가의 정서 조절 효과에 관한 선행 연구(Kugler & Kuhbandner, 2015; Samson et al., 2014; Samson &

Gross, 2012)를 확장하여 부정 정서를 유발하는 스트레스 상황에서 인지적 재평가, ‘긍정유머 재평가’ 및 ‘부정유머 재평가’의 정서 조절 효과를 비교하고자 한다. 유머를 활용한 재평가를 정서조절전략으로 사용할 수 있음에도, 정서조절의 어려움을 경험하는 대인관계 외상경험자를 대상으로 한 실험 연구는 아직까지 없었으며, 유머를 활용한 재평가 실험 연구는 최근 연구되기 시작했기 때문에 앞으로 더 많은 검증이 필요하다. 따라서 본 연구에서는 PTSD로 진단이 될 정도로 심각하지는 않지만 대인관계에 있어서 부정적인 사건을 경험했던 대학생들을 대상으로 유머를 활용한 재평가의 효과를 살펴보고자 한다.

인지적 재평가와 유머를 활용한 재평가 모두 부정적인 상황을 재구성하고 개인의 긍정성을 증가시킬 수 있다(Braniecka et al., 2019). 하지만 인지적 재평가와 유머를 활용한 재평가의 효과는 상이할 수 있다. 인지적 재평가는 부정적인 감정의 근원이 되는 문제 상황이나 자극을 정교화하여 문제를 극복하고 부정적인 감정을 제거하는 데 도움이 되기 때문에 통제 가능한 상황에서 더 유리한 반면, 당장 문제를 해결할 수 없고 감정적인 안도감이 가장 도움이 될 수 있는 통제 불가능한 상황에서는 유머를 활용한 재평가가 도움이 될 수 있다(Braniecka et al., 2019). 특히, 본 연구의 대상인 대인관계 외상경험자들이 통제하기 어렵다고 느낄 수 있는 부정적인 대인관계 사진이 제시되는 상황에서는 유머를 활용한 재평가가 인지적인 변화뿐만 아니라 정서적 변화에도 초점을 맞추고 있어, 정서 조절에 더 유용할 가능성이 있다. 또한 외상에 대처하기 위해 유머를 활용하는 경우 부정유머가 긍정적인 효과가 있을 수 있다는 결과(Rowe & Regehr,

2010; van Wormer & Boes, 1997)를 고려할 때, 스트레스 상황 및 개인 특성에 따라 긍정유머와 부정유머의 적절성 및 정서조절 효과가 상이할 것으로 가정할 수 있다. 또한 처치 조건에 따른 정서조절 효과를 살펴보기에 앞서, 유머에 대한 이해와 정서조절에 영향을 줄 수 있는 유머감각과 유머 스타일을 측정하여 사전 동질성을 확보하고, 재평가 전략 처치 후 부정적 사진에 대한 유인가와 각성이 평정을 통해 정서조절의 효과를 살펴보고자 하였다.

방 법

연구대상

참가자는 대구 소재 K대학교에서 심리학과 수업이나 각 단대 게시판 및 학교 홈페이지 게시판을 통해 모집되었다. 이 중 연구 참여 의사를 밝힌 190명에게 선별 설문지를 실시하여 대인관계 외상경험이 없는 100명, 대인관계 외상경험이 있으나 사건 충격 정도가 높은 2명, 불성실하게 응답한 2명, 사전 설문지(인지적 정서조절 전략 질문지)에서 평균보다 2 표준편차 이상인 1명을 제외하였다. 다음으로 대인관계 외상을 경험하였지만 PTSD 증상이 심각하지 않은 참가자(한국판 사건충격척도 수정판: 25점 미만)를 선별하였다. 유머감각과 유머 스타일을 사전에 통제하기 위해 다면적 유머감각 척도와 유머 스타일 척도를 실시하였고, 총 85명이 연구에 참가하였다. 유머감각과 유머 스타일 점수가 비슷한 4명의 참가자를 짝지은 후, 이들을 네 가지 처치 조건 중 하나에 무선 할당하여 유머감각과 유머 스타일 점수의 평균이 비슷하도록 하였다. 실험

참가자의 긍정유머 재평가 집단이 21명(남자 10명, 여자 11명), 부정유머 재평가 집단이 21명(남자 4명, 여자 17명), 인지적 재평가 집단이 23명(남자 12명, 여자 11명), 통제 집단이 20명(남자 11명, 여자 9명)이었다. 참가자는 남자 37명(43.5%), 여자 48명(56.5%)이었으며, 참가자의 평균 연령은 21.5세($SD = 2.14$)이었다.

측정도구

참가자 선별

외상사건체크리스트(Post-trauma Incident Checklist)

외상경험을 확인하기 위해 주혜선과 안현의(2008)가 고안한 외상사건체크리스트를 사용하였다. 총 16문항으로 직접 현장에서 외상사건을 목격했거나 경험했던 사고, 질병, 폭력, 관계 단절 등의 모든 외상사건의 경험 여부를 체크하게 되어 있다. 본 실험은 대인관계 외상에 대한 것이므로 신체적 및 성적 폭력, 관계 단절, 배신, 이별 등을 경험했다고 체크한 경우 참가자로 선별하였다. 이 도구의 내적 합치도는 주혜선과 안현의(2008)의 연구에서 .83으로 나타났다.

한국판 사건충격척도 수정판(Korean version of Impact of Event Scale-Revised: IES-R-K)

외상 증상을 측정하기 위해 은현정 등(2005)이 번안한 한국판 사건충격척도 수정판을 사용하였다. Horowitz, Wilner와 Alvarez(1979)가 고안한 이 척도는 외상 증상 중 회피 및 침습을 측정하는데, Weiss와 Marmar(1997)가 침습 및 회피 증상에 과각성 척도를 추가하여 4가지 측면의 증상들을 측정하도록 이를 개정하였다.

본 질문지는 총 22문항으로 침습, 회피, 과각성, 정서적 마비 및 수면 장애, 해리 증상을 반영하는 문항으로 구성되었다. 각 문항들은 5점 척도로 평정하도록 되어 있으며, PTSD 진단에 대한 절단점은 25점 미만이다. 본 연구에서 사용하는 사진자극이 대인관계 외상과 관련된 기억을 불러일으킬 수 있기 때문에, 윤리적인 측면을 고려하여 PTSD 증상이 심각한 수준(25점 이상)에 있는 개인을 배제할 목적으로 IES-R-K를 사용하였다. 이 도구의 내적 합치도는 은현정 등(2005)의 연구에서 .83으로 나타났다.

다면적 유머감각 척도(Multidimensional Sense of Humor Scale: MSHS)

다면적 유머감각 척도는 Thorson과 Powell(1993)이 개발하였으며, 이재선(2005)이 번안 및 수정하여 총 20문항으로 구성되어 있다. 본 질문지는 5점 척도로, 하위 영역은 유머생성과 유머에 대한 선호도로 나누어져 있다. 점수가 높을수록 유머감각이 높다는 것을 의미한다. 유머감각이 각 재평가 조건에 영향을 미칠 가능성이 있기 때문에, 본 연구에서는 각 집단의 유머감각 수준을 동일하게 맞추기 위해서 사용하였다. 이재선(2005) 연구에서 내적 합치도는 .92이었고, 본 연구에서의 척도 전체 내적 합치도는 .89이었다.

유머 스타일 척도(Humor Styles Questionnaire: HSQ)

유머를 사용하는 스타일을 측정하기 위해 Martin 등(2003)이 개발하고, 강연미(2005)가 번안한 유머 스타일 척도를 사용하였다. 본 질문지는 총 4가지 스타일로 구성되어 있으며, 친화적 유머(‘다른 사람들이 내 유머감각 때문

에 불쾌해하거나 상처를 입지는 않는다.’), 자기 강화적 유머(‘혼자 있을 때조차도 나는 인생에서 이치에 맞지 않는 일들을 생각하며 그것들을 재미있어 한다.’)의 긍정적 스타일과 공격적 유머(‘나는 어떤 사람이 싫으면 종종 그 사람을 무시하기 위해 유머를 사용하거나 놀린다.’), 자기 패배적 유머(‘나는 가족이나 친구들이 웃도록 하기 위해서라면 내 자신을 낮춰서 웃음거리로 만들기도 한다.’)의 부정적 유머 스타일로 나뉜다. 각각 8문항씩으로 총 32문항이며 1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 31번은 역채점 문항이다. 본 척도에 대해 이재선과 조아미(2006)의 연구에서 주성분요인분석과 직각회전을 실시하여 문항이 2개의 요인에 대하여 부하량이 .40 이상으로 중복되거나 하나의 문항에서 요인 부하량이 .40이하인 문항을 제외하였고, 그 결과 2개의 요인이 도출되었다. 즉, 4가지 유머 스타일(친화적 유머, 자기 강화적 유머, 공격적 유머, 자기 패배적 유머)로 나누는 것보다 2가지 유머 스타일(긍정적 유머 스타일, 부정적 유머 스타일)로 나누는 것이 적절하다는 결과를 확인할 수 있었다. 이에 따라 본 연구에서도 2가지 유머 스타일로 나누어 각 집단의 유머 스타일을 동일하게 맞추기 위해서 사용하였다. 강연미(2005)의 연구에서 내적 합치도는 .78이었고, 본 연구에서 긍정적 유머 스타일의 내적 합치도는 .78, 부정적 유머 스타일의 내적 합치도는 .83이었다.

인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

인지적 정서조절 전략 질문지는 Garnefski, Kraaij 및 Spinhoven(2001)이 개발하고, 김소희(2004)가 번안한 질문지를 사용하였다. 이 질

문지는 36문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 부정적인 일이나 불쾌한 감정을 느낄 수 있는 일을 경험할 때 어떤 방식으로 생각하는지 알아보기 위한 것으로, 개인의 인지적 정서조절 전략을 알 수 있다. 인지적 정서조절 전략은 9가지의 하위요인으로 구분된다. 적응적인 인지적 정서조절 전략으로는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 수용이 있다. 부적응적인 인지적 정서조절 전략으로는 반추, 자기 비난, 타인 비난, 파국화가 있다. 본 연구에서는 인지적 정서조절 전략의 사용에서 극단치를 제외하기 위한 선별도구로 사용되었다. 김소희(2004)의 연구의 내적 합치도는 .83이었고, 본 연구의 척도 전체의 내적 합치도는 .91이었다. 적응적 인지적 정서조절 전략의 전체 내적 합치도는 .94이었고, 사전 내적 합치도는 .89, 사후 내적 합치도는 .90이었다.

종속 측정치

유인가 및 각성가 측정 과제

Kugler와 Kuhbandner(2015)의 연구에서 사용한 유인가 및 각성가 측정 과제를 본 연구의 목적에 맞게 수정하였다. 본 과제에서 참가자들은 각 조건에 해당되는 처치 후 부정적인 대인관계 사진자극 24개에 대해 9점 Likert 척도 상에서 유인가(1점: 매우 불쾌, 9점: 매우 쾌)와 각성가(1점: 매우 비활성화, 9점: 매우 활성화) 평정을 실시하였다. 평정을 하는데 시간제한은 없었으며, 각 처치의 효과를 비교하기 위해 유인가 및 각성가 점수가 사용되었다. 유인가 점수가 높을수록 사진에 대해 긍정 정서를 느끼고 있고 각성가 점수가 높을수록 사진에 대한 높은 활성화를 의미한다.

재료의 구성방법

2명 이상의 등장인물이 부정 정서를 촉발할 수 있는 상호작용을 하고 있는 장면으로 구성된 42개의 사진 자극을 수집한 후, 각 사진 자극에 대해 심리학과 대학원생 30명에게 평정을 받았다. 구체적으로, 9점 Likert척도 상에서 각 사진 자극에 대해 각성가(1점: 매우 비활성화, 9점: 매우 활성화), 유인가(1점: 매우 불쾌, 9점: 매우 쾌), 정서적 폭력(0점: 전혀 아니다, 8점: 매우 그렇다) 및 신체적 폭력(0점: 전혀 아니다, 8점: 매우 그렇다)을 평정 받았다. 42개의 사진 자극 중 각성도 수준과 불쾌 수준이 높으면서 정서적 폭력이나 신체적 폭력을 나타내는 25개의 사진 자극을 선정하였고, 이 중 1개는 과제를 설명하기 위한 예시로, 나머지 24개는 처치 과제로 활용하였다. 사진 자극은 모두 저작권이 없는 사진으로 구성되었으며, 평정 결과는 표 1에 제시하였다.

본 연구에서는 Kugler와 Kuhbandner(2015)의 연구를 확장하여 부정유머 재평가 조건을 추가하였다. 네 조건의 처치에서 부정적인 대인관계를 묘사하는 24개의 사진 자극이 동일하게 사용되었다. 2명 이상의 등장인물이 부정 정서를 촉발할 수 있는 상호작용을 하고 있는 장면으로 구성된 사진 자극이 총 10초 동안 제시된다. 사진의 하단에는 그 상황에서 할 수 있는 긍정유머 재평가, 부정유머 재평가,

인지적 재평가 및 통제 조건에 해당되는 주인공의 생각이 문장 형태로 함께 제시되었으며, 인지적 재평가 및 유머 재평가 문장은 선행연구(Kugler & Kuhbandner, 2015; Samson et al., 2014; Samson & Gross, 2012)를 바탕으로 제작되었다. 통제 조건은 Kugler와 Kuhbandner(2015)의 연구에서처럼, 사진 속 상황에 대한 단순한 기술로 작성되었다. 각 처치 조건에서 재평가 또는 상황에 대한 기술을 위해 작성된 문장의 내용 타당도를 확보하기 위해 주인공의 생각이 각 처치 조건에 적절하게 제작되었는지 임상심리전문가 자격을 갖춘 심리학 박사 2인에게 검토를 받은 후 수정 및 보완을 거쳤다. 이후 사진 자극에서 주인공의 생각을 표현한 총 118개의 문장에 대해 심리학과 대학원생 22명으로부터 평정을 받았다. 긍정유머 재평가 및 부정유머 재평가 조건에서 주인공의 생각에 대한 유머 수준을 확인하기 위해 9점 척도(1점: 매우 유머스럽지 않다, 9점: 매우 유머스럽다)로 평정을 받았다. 또한 주인공의 생각이 사진 속 상황적 맥락과 관련성이 있는지 확인하기 위해 사진 자극과 주인공의 생각 간의 관련성 수준도 9점 척도(1점: 매우 관련 없다, 9점: 매우 관련 있다)로 평정 받아, 총 100개가 선택되었다. 각 재평가 조건과 통제 조건에서 사용된 처치의 예시는 표 2에 제시하였고, 사진 자극에서 주인공 생각에 대한 평정 결과는 표 3에 제시하였다.

표 1. 부정적인 대인관계 상황을 나타내는 사진에 대한 평정치의 평균과 표준편차

	M(SD)			
	유인가	각성가	정서적 폭력	신체적 폭력
부정적인 대인관계 사진	3.19(0.40)	6.30(0.57)	5.00(0.92)	3.15(1.62)

표 2. 각 재평가 전략과 통제 예시

	예시 1	예시 2	예시 3
사진 자극에 대한 설명	한 사람(주인공)이 벽에 기대어 고개를 숙이고 웅크리고 앉아 있는데, 벽면에 때릴 듯이 주먹을 높이 들고 있는 사람의 그림자가 비춰지고 있다.	한 사람(주인공)이 어두운 표정으로 고개를 숙이고 앉아 있으며, 뒤에서 마주 보고 앉은 두 사람이 고개를 돌린 채 그 모습을 바라보고 있다.	한 여자 아이(주인공)가 고개를 숙이고 홀로 서 있는데, 옆에는 두 아이(남녀)가 다정하게 나란히 앉아 있다.
조건	처치 조건별 주인공의 생각(예시)		
긍정유머 재평가	‘이런 날을 위해 그동안 땀집을 키웠지’	‘2대1이라도 난 충분히 자신 있지’	‘혼자인 삶은 멋져, 짜릿해, 늘 새로워’
부정유머 재평가	‘네 숨 주먹썩이야. 나한테 아무런 타격을 주지 못해’	‘혼자 있으면 아무것도 못하는 겁쟁이들’	‘혼자의 땀집을 모르다니 불쌍해’
인지적 재평가	‘지금은 위험할 수도 있지만 나 다른 곳으로 피하는 게 좋겠어’	‘저 아이들이 나를 왜 쳐다보는지 알아봐야겠어’	‘난 혼자 있는 것도 괜찮아, 심심하면 친구를 찾아보지, 뭐’
통제	‘주먹을 높이 들고 있다’	‘뒤에서 아이들이 나를 바라보고 있다’	‘내 주변에는 아무도 앉지 않는다’

표 3. 주인공의 생각에 대한 평정치의 평균과 표준편차

	M(SD)	
	주인공 생각의 유머 수	사진과의 관련성
긍정유머 재평가	5.79(0.71)	5.95(0.56)
부정유머 재평가	5.14(0.40)	6.21(0.54)
인지적 재평가	-	6.74(0.56)
통제	-	7.60(0.50)

처치에 주인공의 생각이 제시됩니다. 마치 당신이 사진 속 주인공이 된 것처럼 주인공의 생각에 집중해보세요.’라는 지시문이 제시된 후, 각 사진 자극이 10초 동안 제시되며, 그 중 8초 동안에는 주인공을 확인할 수 있도록 주황색 네온사인과 함께 하단에 각 처치 조건에 해당

각 참가자들에게는 1회의 연습 시행과 함께 부정적인 대인관계를 묘사하는 24개의 동일한 사진 자극이 제시된다. ‘사진에서 주황색 테두리가 있는 사람이 주인공입니다. 사진 아래쪽



그림 1. 지시문

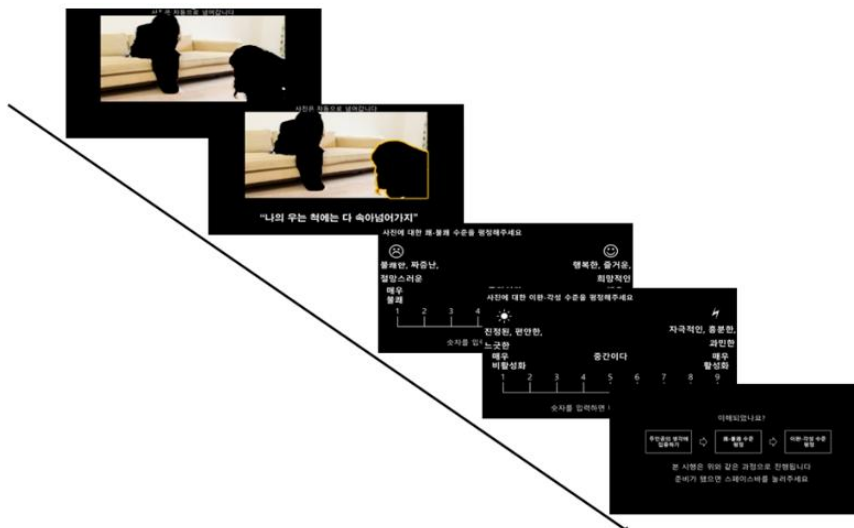


그림 2. 처치과제 및 평정 방법 예시

되는 주인공의 생각 또는 사진 장면에 대한 묘사(통제 조건)가 제시된다. 그런 다음, 각 사진 자극에 대해 9점 Likert 척도 상에서 유인가와 각성가를 평정한다. 지시문과 평정 방법의 예는 그림 1과 그림 2에 제시하였다.

실험 절차

본 연구는 K대학교 생명윤리위원회의 연구 승인을 받은 후 진행하였다(IRB No. 40525-201712-HR-88). 앞서 설명한 절차를 거쳐 참가자 모집 및 선별하였다. 실험 참가 시, 설명문

및 동의서를 작성하고, 실험절차와 과제에 대해 설명한 후 부정적인 대인관계 사진 자극에 대한 유인가와 각성이 측정 과제를 실시하였다. 유인가와 각성이 측정 과제는 데스크톱 스크린을 이용하여 Direct RT v2014로 제시하였다.

분석 방법

연구의 자료는 SPSS 25.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 순서로 분석을 실시하였다. 첫째, 성별, 연령, MSHS, HSQ 점수 간의 사전 동질성 검증과 실험과제의 유인가, 각성이 점수에 대한 유의한 차이가 있는지 알아보기 위하여 카이제곱 검증 및 ANOVA를 실시하였다. 둘째, 실험 과제의 유인가와 각성의 집단 간 평균 차이를 보기 위한 일원 변량분석을 실시하였다. 집단 간 차이가 유의할 경우, Scheffé 사후 검증을 실시하였다.

결 과

집단 간 사전 동질성 검증

집단 간 성별 변인의 동질성을 검증하기 위

해, 카이제곱 검증을 실시하였고, 집단 간 나이, 사전 설문지와 실험과제 점수의 집단 간 동질성을 검증하기 위해 F검증을 실시하였다. 분석 결과, 성별, $F(3, 81) = 7.03, p > .05$, 에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았다. 유머감각과 유머 스타일 같은 개인적 특성의 영향을 사전에 통제하기 위해 실시한 다면적 유머감각 척도, $F(3, 81) = 0.16, p > .05$, 와 유머 스타일 척도, $F(3, 81) = 1.05, p > .05$, 에서 집단 간 차이는 유의하지 않았다.

재평가 처치 후 유인가 및 각성이 평정의 차이

유인가 및 각성이 측정 과제 점수의 평균이 집단 간에 차이가 있는지 확인하기 위하여 일원 변량분석을 실시한 결과, 유인가 평정치에서 네 집단 간 차이가 유의하였다, $F(3, 81) = 13.51, p < .001$. 사후검증을 실시한 결과, 유인가 평정치는 ‘부정유머 재평가>인지적 재평가>통제’ 순이었으며, ‘긍정유머 재평가>통제’로 나타났다. 즉, 부정 정서를 유발하는 사진에 대한 유인가 평정치는 부정유머 재평가 집단에서 가장 높았고, 통제 집단에서 가장 낮았다. 또한 네 집단의 각성이 평정치에서 차이가 유의하여, $F(3, 81) = 5.48, p < .01$, 사

표 4. 집단에 따른 부정사진에 대한 유인가 및 각성의 평균과 표준편차 및 일원 변량분석 결과

	M(SD)				F	Scheffé
	긍정유머 재평가 ¹ (n = 21)	부정유머 재평가 ² (n = 21)	인지적 재평가 ³ (n = 23)	통제 ⁴ (n = 20)		
유인가	90.57(24.87)	101.76(18.65)	81.82(20.91)	63.15(13.82)	13.51**	2 > 3 > 4 1 > 4
각성이	141.24(21.96)	126.71(16.60)	139.22(20.54)	154.10(26.75)	5.48**	4 > 2

** $p < .01$.

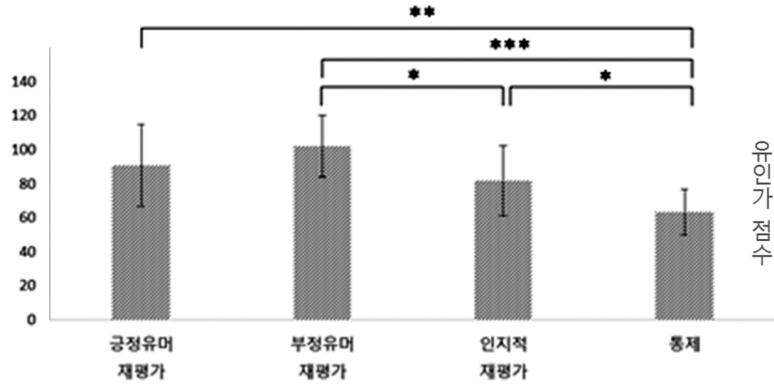


그림 3. 집단 간 부정사진의 유인가 차이

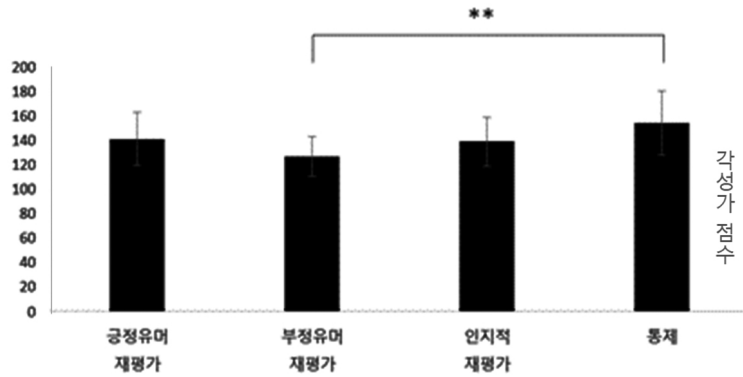


그림 4. 집단 간 부정사진의 각성가 차이

후검증을 실시한 결과, 부정유머 재평가 집단은 통제 집단에 비해 각성가 평정치가 유의하게 낮은 것으로 나타났다.

논 의

인지적 재평가는 정서조절에 핵심적인 과정으로 간주될 뿐 아니라(Gross, 1998), 인지행동 치료(Beck, 1967)를 포함한 다양한 치료적 개입에서 주요 치료요소로 활용되고 있다. 최근에는 유머가 정서조절 전략으로 작용할 수 있다

는 견해(Kugler & Kuhbandner, 2015; Tagalidou et al., 2018)에 따라 인지적 재평가에 유머의 요소를 더한 유머 재평가에 대한 연구가 시도되고 있다. 하지만 유머의 긍정적인 효과에 대해 널리 알려져 있는 것에 비해, 실험을 통해 유머를 활용한 재평가의 효과를 검증한 연구, 특히 유머의 유형을 구분한 연구는 상대적으로 많지 않았다. 본 연구는 대인관계 외상 경험이 있지만 PTSD 증상이 심각하지 않은 개인들을 대상으로, Kugler와 Kuhbandner (2015)의 연구를 확장하여 긍정유머 재평가와 부정유머 재평가, 인지적 재평가가 부정 정서

를 촉발하는 대인관계 상황에 대한 유인가와 각성가에 어떠한 영향을 미칠지 탐색하였다. 또한 대인관계 외상경험자의 정서조절에 가장 도움이 될 수 있는 재평가 전략이 무엇인지 살펴보았다.

본 연구에서는, 부정 정서를 촉발하는 대인관계 상황에 대한 사진을 제시한 후 집단 별로 긍정유머 재평가, 부정유머 재평가, 인지적 재평가 전략을 사용하도록 처치하였고, 통제 집단에는 객관적 상황 기술만을 사용하도록 하였다. 처치와 동시에 각 사진에 대한 유인가와 각성가를 측정함으로써 각 처치의 정서 조절 효과를 알아보고자 하였다. 그 결과, 유인가 평정치는 긍정유머 재평가와 부정유머 재평가 집단에서 높았으며, 그 중 부정유머 재평가 집단에서 가장 높은 점수가 나타났다. 즉 유머, 특히 부정유머 재평가 집단에서 부정적인 대인관계 사진 자극을 상대적으로 더 긍정적으로 지각하였다. 또한 인지적 재평가 집단은 통제 집단보다 높은 유인가 점수를 보였다. 또한 통제 집단에 비해 부정유머 재평가 집단에서 각성가 평정치가 유의하게 낮았다. 본 연구 결과는 부정 정서를 촉발하는 사진 자극에 대한 유인가와 각성가 측정에서 유머를 활용한 재평가가 정서조절에 더 효과적이라는 선행연구 결과와 일치하는 결과를 다시 확인한 한편, 대인관계 외상경험자에게는 부정유머 재평가가 더 효과적일 수 있다는 가능성을 보여준다(Kugler & Kuhbandner, 2015; Samson et al., 2014; Samson & Gross, 2012).

대인관계 외상경험자들은 대인관계에서 위협적인 단서를 접하게 되면 우울과 불안을 느끼고 정서조절의 문제와 대인관계에 대한 어려움이 나타날 가능성이 높다(고나래, 2008). 정서조절과정 모델(Gross, 1998)에 따르면, 인지

변화를 통해 부정적인 정서를 감소시키고 행복감과 같은 긍정적인 정서 경험을 증가시킬 수 있다. 인지 변화를 포함하고 있는 인지적 재평가와 긍정 및 부정유머 재평가 조건 모두 통제 조건에 비해 높은 유인가를 보임으로써 부정적인 대인관계 사진자극을 좀 더 긍정적으로 평가한 것은 정서조절과정모델(Gross, 1998)과 일치하는 결과이다.

이 기제를 좀 더 자세히 살펴보면 전소현, 권호인, 권정혜(2010)의 연구에서 긍정적 재평가가 분노감을 유의하게 감소시키고 긍정 정서를 상승시키는 효과가 나타났다. 또한 유머를 활용한 재평가를 통해 유발된 긍정 정서는 스트레스 상황에서 보호요인이 될 수 있다(이재선, 2005). 유머를 처리하기 위해서는 많은 주의와 주의집중이 필요하다. 정서조절을 위해서는 부정 자극이나 정보가 아닌 다른 자극으로 초점을 변경시키는 것이 중요하며, 유머에 초점을 맞추게 되면 부정 정서의 처리를 위한 주의 자원이 줄어들고 유머를 처리하기 위해서 주의가 집중될 것이다(Wegner et al., 1993).

또한 유머는 우울이나 불안, 신경증과 같은 부정 정서와 부적 상관이 있고, 경험에 대한 개방성, 심리적 안녕, 자존감과는 정적인 상관을 갖는다(Martin et al., 2003). 정신건강의학과 환자들을 대상으로 한 국내 연구에서 우울 및 불안 증상의 부정적인 효과를 완충시키는 유머는 친화적 유머와 자기 강화적 유머와 같은 긍정유머였다(김근향, 조영은, 2016). 유머와 외상에 관한 선행연구에서는 긍정유머인 친화적 유머와 자기 강화적 유머가 우울, 불안, 몇몇의 PTSD 증상과 부적 상관이 있었으며, 회복탄력성과는 정적 상관이 있었다(Besser, Weinberg, Zeigler Hill, Ataria, & Neria, 2015).

Tugade와 Fredrickson(2004)의 연구에서는 PTSD 환자들에게 긍정적 재평가를 사용하여 긍정 정서를 증가시키기도 하였다. 본 연구에서 긍정유머 재평가의 정서조절 효과는 이와 같은 선행 연구 결과들과 일맥상통한다.

선행연구에서는 긍정유머 재평가가 인지적 재평가보다 부정 정서의 하향 조절에 더 효과적이었으나(Kugler & Kuhbandner, 2015; Samson et al., 2014), 본 연구에서는 예상과 달리, 인지적 재평가와 긍정유머 재평가 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 연구 대상이나 실험 처치에 사용된 자극의 차이에서 비롯되었을 가능성이 있다. Kugler와 Kuhbandner(2015)의 연구가 일반 대학생을 대상으로 한 것과 달리, 본 연구는 대인관계 외상경험자를 대상으로 수행하였고 실험 자극도 부정적인 대인관계 상황이 담긴 사진이었다. 무엇보다 주목할 만한 결과는 본 연구에서 추가된 조건, 즉 부정유머 재평가 집단이 인지적 재평가 및 통제 집단에 비해 높은 유인가를 보이고 통제 집단에 비해 유의하게 낮은 각성가를 보였다는 것이다. 이는 부정유머가 단기적으로 긴장, 위협감 및 스트레스를 완화하는 효과가 있다는 연구와 일치한다(박재한, 2012; Martin, 2007; Rowe & Regehr, 2010; van Wormer & Boes, 1997).

본 연구에서 부정유머 재평가 조건에서 부정적인 대인관계 사진 자극을 높은 긍정 정서와 낮은 각성가로 평정한 결과가 나타난 이유를 보다 더 탐색해 보면, 부정유머 재평가 또한 유머와 인지적 재평가가 결합한 형태로, 상황에 대한 위협감을 감소시킴으로써 위협적인 대인관계 상황을 새롭게 재평가하고 대처 방법을 생각할 수 있도록 할 가능성이 있다(Kuiper et al., 1993; Martin et al., 2003; Vaillant,

2000). 하지만 우울증이 있는 사람을 대상으로 유머 재평가를 처치한 한 연구(Braniecka et al., 2019)는 유머를 활용한 재평가가 재미있기는 하지만 우울한 사람들에게 강렬한 긍정적인 감정까지 느끼게 하지는 못했다고 밝혔다. 이에 본 연구에서 긍정유머 재평가가 아니라, 부정유머 재평가가 가장 높은 유인가 평정치를 보인 것은 유머를 통해서 단순히 웃음이나 즐거움을 얻는 것 이외에 대인관계 외상경험자들에게 부정유머가 제공하는 독특한 효과가 작용했을 가능성을 시사한다.

몇 가지 가능성을 살펴보면, 첫째, 부정유머는 상대방을 무시하거나 비난하면서 조롱이나 놀림거리로 만들기 위해 유머를 사용하는 공격적 유머와 자신을 비하하거나 희생하면서 웃음을 주거나 자신이 조롱이나 멸시를 당할 때도 함께 웃는 자기 패배적 유머로 구분되는데, 본 연구에 사용된 부정유머의 내용을 추가적으로 분석해보았을 때 약 92%가 사진 속의 주인공을 괴롭히는 대상을 향한 공격적 유머로 분류될 수 있었다. 가해자를 향한 공격적 유머는 대인관계 외상경험자를 고양시킬 수 있고, 이는 그들 자신의 낮아진 자기-효능감이나 자신감을 높이는 데 기여했을 가능성이 있다. 또한 Liu, Chen, Ge와 Mao(2019)의 연구에 따르면 공격적 유머는 분노의 정도를 줄임으로써 사회적 의사소통에 도움이 된다고 주장하였다.

둘째, 대인관계 외상경험자들의 경우, 부정유머 재평가를 사용하는 과정에서 억제되었던 자신의 부정 정서를 대리적, 간접적으로 표출하면서 각성 수준이 낮아지고 긍정 정서가 증가하는, 카타르시스를 경험했을 가능성이 있다. 인지적 재평가와 긍정유머 재평가 조건은 통제 조건에 비해 긍정 정서는 증가되었으나

각성 수준에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 하지만 부정유머, 특히 공격적 유머를 통한 긴장의 표출은 각성 수준을 낮추었다는 측면에서 대인관계 외상경험자들에게 단기적인 정서조절 전략으로서 효과가 있을 가능성을 시사한다(Greenberg et al., 1999). 이는 유머가 각성 경감 기제로 작동할 수 있고(Berlyne, 1972) 부정 정서를 긍정적으로 변화시킨다는 선행연구 결과와 연결된다(Pennebaker, Kiecolt-Glaser, & Glaser, 1988).

셋째, 부정유머 재평가는 위협적인 상황이나 대상과의 정서적 거리를 만들고, 무시하거나 비웃는 방법이 즐거움을 유발하여 상황 자체를 덜 위협적이고 대처 가능한 것으로 새롭게 재평가함으로써(Martin et al., 2003) 부정 정서의 조절에 도움이 되었을 가능성이 있다. 특히, 병원 근로자나 외상 생존자와 같이 만성적으로 부정적인 상황을 경험하는 사람들에게는 부정적인 형태의 유머가 적응적인 정서 조절 전략으로 사용되어, 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(Braniecka et al., 2019).

하지만 본 연구가 명확한 결론을 내리기에 몇 가지 한계점을 지니고 있으며, 부정유머 재평가의 효과 기제를 밝히기 위해서는 반복 검증과 후속 연구가 필요하다. 첫째, 유머를 활용한 재평가의 단기적인 효과를 탐색하였기 때문에 후속 연구에서는 유머를 활용한 재평가의 장기적인 효과를 탐색하고, 다회기 처치로 훈련을 실시한다면 어떠한 변화가 있는지 살펴볼 필요가 있다. 특히, 유머를 활용한 재평가의 다회기 훈련이 정서 상태의 변화뿐 아니라 일반적인 정서조절 전략의 경향성 또한 변화시킬 수 있을지 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 다양한 관계외상을 겪었으나 심각한 PTSD 증상을 보이지 않는 대학생들

대상으로 하였기 때문에, 임상군으로 일반화할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 외상의 유형과 외상사건의 충격 정도, 성별을 명확하게 나누고, 이에 따라 유머를 활용한 재평가의 정서조절 효과가 차이가 있는지, 치료적 접근이 가능한지 확인할 필요가 있다. 셋째, 참가자들의 특질 유머를 사전에 통제된 후 연구자들이 사전에 작성한 유머 재평가 또는 재평가를 읽고 부정적 대인관계 상황에서 이를 적용하는 것을 상상하도록 지시하였기 때문에, 참가자들이 직접 유머 생성에 관여하지 못했다. 따라서 후속 연구에서는 유머를 생성하거나 창조하는 측면에서 연습이나 훈련을 통해 유머 재평가가 발달하는지 확인하고, 참가자가 유머를 활용한 재평가를 직접 만들었을 경우 정서조절이 더 효과적인지 확인해 볼 필요가 있다. 넷째, 기존 연구들을 통해서 결과를 해석하기는 하였으나, 본 연구를 통해서 부정유머의 작용기제에 대해 명확히 확인할 수는 없었다. 후속 연구에서 어떤 처리과정으로 인해 부정유머 재평가가 대인관계 외상경험자의 정서조절에 긍정적인 영향을 끼치는지 확인하는 것이 필요할 것이다. 다섯째, 유머 스타일 중 크게 긍정유머와 부정유머를 적용하여서 유머를 활용한 재평가를 제작하고 이에 따른 정서조절 효과를 살펴보았기 때문에 추후에는 유머 스타일을 반영하여 4가지 유머 재평가 시나리오를 구성하고, 구체적으로 어떤 유머 형태가 대인관계 외상경험자들에게 더 유용한지 살펴볼 필요가 있다. 여섯째, 연구자가 제작한 유머를 활용한 재평가 처치에 대해 유머러스한 정도에 대해 평정을 받았으나 평정 점수가 그리 높지 않았는데, 이는 유머를 느끼는 정도가 주관적이고 개인차가 있을 뿐 아니라 사진으로 제시한 대인관계 상황이 스트레

스가 될 수 있어 유머 수준이 높은 실험 재료를 만들기 어려웠던 것과 관련이 있다. 유머 수준이 높지 않았음에도 불구하고 본 연구는 유머를 활용한 재평가가 유용할 수 있음을 보여주었다. 다만, 인지적 재평가에 대한 평정을 따로 받지는 못하였는데, 후속 연구에서는 유머를 활용한 재평가와 인지적 재평가의 유머 수준의 차이를 수치화하여서 처치 조건을 좀더 객관적으로 명확하게 정의하는 것이 필요하다. 마지막으로, 대인관계 외상경험자와 대인관계 외상이 없는 집단 간 비교를 통해서 유머를 활용한 재평가가 대인관계 외상경험자에게 더 효과적인 정서조절 전략인지 비교해 보는 것이 필요하다. 본 연구의 결과만으로 대인관계 외상경험자들에게 부정유머 재평가가 긍정유머 재평가나 인지적 재평가보다 정서조절 전략으로서 더 효과적이라고 결론 내리기 어렵지만, 통제 조건보다는 긍정 정서를 높이고 각성 수준을 낮추는 방향으로 정서 조절이 일어나도록 할 가능성을 시사한다.

본 연구의 의의 및 함의는 다음과 같다. 첫째, 상황에 맞는 재평가를 문장 형태로 보여 주어 참가자들이 재평가 문장에 집중할 수 있도록 하였고, 실험 과제에서 유머를 활용한 재평가를 쉽게 이해할 수 있게 하였다. 유머를 활용한 재평가는 인지적 재평가보다 인지적 자원이 더 필요하기 때문에 훈련이나 연습 없이 참가자들에게 유머를 활용한 재평가를 지시할 경우, 일부 참가자들은 재평가를 사용하기 어려워할 수 있다. 이에 재평가를 모두 문장 형태로 제시하여 참가자들이 동일한 자원으로 부정 정서를 촉발하는 대인관계 상황에 대한 재평가를 할 수 있게 하였다. 더 나아가, 사람마다 유머 감각이나 유머 스타일이 다를 수 있는데, 본 연구에서는 이러한 특질

유머가 처치에 미치는 영향을 사전에 통제하였다. 둘째, 긍정유머 재평가보다 부정유머 재평가가 대인관계 외상경험자들의 정서조절에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 가능성을 보여주었다. 부정유머가 항상 부정적인 영향만 미치는 것이 아니라, 대인관계 외상과 같이 예측 불가능하고 갑작스럽게 발생할 수 있는 부정적인 상황에서는 부정유머 재평가가 불안감이나 두려움, 공포감 등의 부정적인 정서를 완화할 수 있는 즉각적인 정서조절 전략으로 활용될 수 있는 가능성을 보여주었다. 셋째, 대인관계 외상경험자들이 대인관계 상황에서 직접적으로 활용할 수 있도록 정서조절 전략을 문장으로 제시함으로써 실제 부정적인 대인관계 상황에 직면하였을 때 적용하기 쉽도록 하였다. 긍정유머와 부정유머 재평가를 사용하면 부정 정서를 촉발하는 대인관계 상황에서 유쾌한 감정을 유발할 수 있어 대인관계 상황에 적응적일 뿐만 아니라 사회적인 상황에서 효율적으로 대처할 수 있다. 특히, 부정유머 재평가가 적절하게 사용된다면 위협적인 상황에서 긍정 정서 증가와 함께 각성 수준이 감소하게 될 가능성을 확인하였다.

참고문헌

- 장연미 (2005). 위험생활사건과 유머스타일이 심리적 안녕에 미치는 상대적 영향력분석. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 고나래 (2008). 아동, 청소년기 복합외상경험이 정서조절과 대인관계문제에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.

- 국립국어원 (2008). 표준국어대사전.
<https://stdict.korean.go.kr>
- 김근향, 조영은 (2016). 정신건강의학과 환자들의 우울 및 불안이 삶의 만족도에 미치는 영향: 유머양식의 조절효과. *한국융합학회 논문지*, 7(6), 125-132.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김은미, 이종연 (2015). 연인과의 이별을 경험한 대학생의 애착과 자아탄력성이 이별 후 성장에 미치는 영향: 의도적 반추와 문제중심대처를 매개변인으로. *상담학 연구*, 16(1), 147-174.
- 박재한 (2012). 조현병(정신분열병) 환자의 스트레스가 회복에 미치는 영향: 유머스타일의 조절효과를 중심으로. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 안현의, 박철옥, 주혜선 (2012). 외상관련 정서의 확장: 수치심, 죄책감, 분노를 중심으로. *상담학연구*, 13(2), 839-854.
- 은현정, 권태완, 이선미, 김태형, 최말례, 조수진 (2005). 한국판 사건충격척도 수정판의 신뢰도 및 타당도 연구. *신경정신의학*, 44(3), 303-310.
- 이재선 (2005). 청소년의 유머감각과 유머스타일이 스트레스 대처 방식 및 건강에 미치는 영향. 명지대학교 사회교육대학원 박사학위 청구논문.
- 이재선, 조아미 (2006). 청소년의 유머감각과 유머스타일이 스트레스 대처방식 및 건강에 미치는 영향. *청소년학연구*, 13(6), 79-100.
- 전소현, 권호인, 권정혜 (2010). 분노에 대한 반추, 주의분산 및 긍정적 재평가가 기분과 혈압에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 29(2), 367-386.
- 조은정, 이기학 (2004). 아동기의 정서적 학대 경험이 대인관계 문제해결능력에 미치는 영향-자기효능감과 통제소재를 매개변인으로. *상담학연구*, 5(3), 583-595.
- 주혜선, 안현의 (2008). 외상 후 위기 체크리스트: 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 235-257.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: Hope through understanding (2nd ed.)*. Washington: American Psychiatric Association.
- Arntz, A., & Weertman, A. (1999). Treatment of childhood memories: Theory and practice. *Behaviour Research and Therapy*, 37(8), 715-740.
- Badour, C. L., & Feldner, M. T. (2013). Trauma-related reactivity and regulation of emotion: Associations with posttraumatic stress symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1), 69-76.
- Beck, A. T. (1967). *Depression*. New York: Harper and Row.
- Berlyne, D. E. (1972). Humor and its kin. In J. H. Goldstein & P. E. McGhee (Eds.), *The psychology of humor: Theoretical perspectives and empirical issues* (pp. 43-60). Carolina: Academic Press.
- Besser, A., Weinberg, M., Zeigler-Hill, V., Ataria, Y., & Neria, Y. (2015). Humor and trauma-related psychopathology among survivors of terror attacks and their spouses. *Psychiatry*, 78(4), 341-353.
- Boerner, M., Joseph, S., & Murphy, D. (2017). The association between sense of humor and trauma-related mental health outcomes: Two

- exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*, 22(5), 440-452.
- Braniecka, A., Hanć, M., Wołkowicz, I., Chrzczonowicz-Stepień, A., Mikołajonek, A., & Lipiec, M. (2019). Is it worth turning a trigger into a joke? Humor as an emotion regulation strategy in remitted depression. *Brain and Behavior*, 9(2), e01213.
- Courtois, C. A. (2008). Complex trauma, complex reactions: Assessment and treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 5(1), 86-100.
- Doosje, S., Landsheer, J. A., de Goede, M. P., & van Doornen, L. J. (2012). Humorous coping scales and their fit to a stress and coping framework. *Quality and Quantity*, 46(1), 267-279.
- Edwards, K. R., & Martin, R. A. (2010). Humor creation ability and mental health: Are funny people more psychologically healthy? *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 196-212.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1378.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191-220.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Greenberg, M. T., Lengua, L. J., & Pinderhughes, E. E. (1999). Predicting developmental outcomes at school entry using a multiple risk model: Four American communities. *Developmental Psychology*, 35(2), 403-417.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Horowitz, M., Wilner, N., & Alvarez, W. (1979). Impact of event scale: A measure of subjective stress. *Psychosomatic Medicine*, 41(3), 209-218.
- Keltner, D., & Bonnano, G. A. (1997). A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 687-702.
- Kira, I. A., Templin, T., Lewandowski, L., Ramaswamy, V., Ozkan, B., & Mohanesh, J. (2008). The physical and mental health effects of Iraq war media exposure on Iraqi refugees. *Journal of Muslim Mental Health*, 3(2), 193-215.
- Kugler, L., & Kuhbandner, C. (2015). That's not funny! - But it should be: Effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Frontiers in Psychology*, 6(1), 1-7.
- Kuiper, N. A., Martin, R. A., & Olinger, L. J. (1993). Coping humour, stress, and cognitive appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 25(1), 81-96.
- Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *Journal of Abnormal and Social*

- Psychology*, 69(2), 195-205.
- Lefcourt, H. M., Davidson, K., Shepherd, R., Phillips, M., Prkachin, K., & Mills, D. (1995). Perspective-taking humor: Accounting for stress moderation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(4), 373-391.
- Lefcourt, H. M., & Martin, R. A. (1986). *Humor and life stress: Antidote to adversity*. New York: Springer-Verlag.
- Liu, X., Chen, Y., Ge, J., & Mao, L. (2019). Funny or angry? Neural correlates of individual differences in aggressive humor processing. *Frontiers in Psychology*, 10, 1849.
- Martin, R. A. (2001). Humor, laughter, and physical health: Methodological issues and research findings. *Psychological Bulletin*, 127(4), 504-519.
- Martin, R. A. (2003). *Sense of humor*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: An integrative approach*. Burlington: Elsevier.
- Martin, R. A., & Lefcourt, H. M. (1983). Sense of humor as a moderator of the relation between stressors and moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(6), 1313-1324.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Newman, M. G., & Stone, A. A. (1996). Does humor moderate the effects of experimentally induced stress? *Annals of Behavioral Medicine*, 18(2), 101-109.
- Pelcovitz, D., van der Kolk, B., Roth, S., Mandel, F., Kaplan, S., & Resick, P. (1997). Development of a criteria set and a structured interview for disorders of extreme stress (SIDES). *Journal of Traumatic Stress*, 10(1), 3-16.
- Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239-245.
- Peterson, C., Park, N., Pole, N., D'Andrea, W., & Seligman, M. E. (2008). Strengths of character and posttraumatic growth. *Journal of Traumatic Stress*, 21(2), 214-217.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*, 2(3), 149-156.
- Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 133-145.
- Rowe, A., & Regehr, C. (2010). Whatever gets you through today: An examination of cynical humor among emergency service professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 15(5), 448-464.
- Samson, A. C., Glassco, A. L., Lee, I. A., & Gross, J. J. (2014). Humorous coping and serious reappraisal: Short-term and longer-term effects. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 571-581.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential

- consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375-384.
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2014). The dark and light sides of humor: An emotion-regulation perspective. In J. Gruber & J. T. Moskowitz (Eds.), *Positive emotion: Integrating the light sides and dark sides* (pp. 169 - 182). Oxford: Oxford University Press.
- Sliter, M., Kale, A., & Yuan, Z. (2014). Is humor the best medicine? The buffering effect of coping humor on traumatic stressors in firefighters. *Journal of Organizational Behavior*, 35(2), 257-272.
- Smucker, M. R., Dancu, C., Foa, E. B., & Niederee, J. L. (1995). Imagery rescripting: A new treatment for survivors of childhood sexual abuse suffering from posttraumatic stress. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 9(1), 3-17.
- Spertus, I. L., Yehuda, R., Wong, C. M., Halligan, S., & Seremetis, S. V. (2003). Childhood emotional abuse and neglect as predictors of psychological and physical symptoms in women presenting to a primary care practice. *Child Abuse and Neglect*, 27(11), 1247-1258.
- Tagalidou, N., Loderer, V., Distlberger, E., & Laireiter, A. R. (2018). Feasibility of a humor training to promote humor and decrease stress in a subclinical sample: A single-arm pilot study. *Frontiers in Psychology*, 9, 577.
- Thorson, J. A., & Powell, F. C. (1993). Development and validation of a multidimensional sense of humor scale. *Journal of Clinical Psychology*, 49(1), 13-23.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 89-98.
- Valliant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- van Wormer, K., & Boes, M. (1997). Humor in the emergency room: A social work perspective. *Health & Social Work*, 22(2), 87-92.
- Wegner, D. M., Erber, R., & Zanakos, S. (1993). Ironic processes in the mental control of mood and mood-related thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1093-1104.
- Weiss, D. S., & Marmar, C. R. (1997). The impact of event scale-revised. In J. P. Wilson & T. M. Keane (Eds.), *Assessing psychological trauma and PTSD* (pp. 399-411). New York: Guilford Press.
- 원고접수일 : 2020. 11. 28.
수정원고접수일 : 2021. 05. 25.
게재결정일 : 2021. 06. 24.

Effect of Reappraisal Using Humor on the Emotions of the College Student with Interpersonal Trauma

Jeong-Won, Park

Yun-Kyeong, Choi

Department of Psychology, Keimyung University

This study aimed to examine the effects of emotional regulation according to reappraisal treatment conditions in the situation of triggering negative emotions in college students with interpersonal trauma. Participants were randomly assigned to one of four groups, that is positive humor reappraisal group ($n = 21$), negative humor reappraisal group ($n = 21$), cognitive reappraisal group ($n = 23$) and control group ($n = 20$). All participants completed the valence and arousal measuring task. The results showed that all three reappraisal groups had higher valence measures than the control group and the valence measure was the highest in the negative humor reappraisal group when negative emotions were triggered. And the level of arousal was lower in the negative humor reappraisal group than in the control group. This suggests that cognitive reappraisal, including reappraisal of negative humor, is effective to regulate negative emotions in interpersonal situations.

Key words : *reappraisal using humor, cognitive reappraisal, emotional regulation, interpersonal trauma*