

## 사회적 배제 경험과 감사 글쓰기 과제가 얼굴표정 해석 편향에 미치는 영향

김 희 영

이 승 연<sup>†</sup>

이화여자대학교 심리학과

본 연구에서는 사회적 배제 경험 이후 중립적인 얼굴표정을 해석하는 과제에서 나타나는 인지적 해석 편향 양상을 살펴보고 그 관계가 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따라 달라지는지 확인하였다. 이를 위해 사회적 배제 경험에 가장 취약한 것으로 알려진 성인진입기 남녀 89명을 대상으로 실험을 실시하였다. 본 연구는 2(사회적 배제/수용) X 2(감사 글쓰기 과제 수행 유/무) 피험자 간 설계로, 사회적 배제 조작과 감사정서 조작은 각각 사이버불 게임과 감사 글쓰기 과제를 통해 이루어졌다. 처치집단별로 실험 참여자들은 중립적인 얼굴표정 사진을 보고 해당 사진의 사람이 얼마나 거부적으로 그리고 우호적으로 느껴지는지를 각각 평가하였다. 분산분석 결과, 사회적 배제 경험 유무와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 상호작용 효과가 나타났다. 구체적으로 사회적 배제 조건에서 감사 글쓰기를 수행한 집단이 통제 집단에 비해 중립적인 표정을 덜 거부적으로 해석하였으며, 감사 글쓰기를 하지 않은 통제 조건에서는 사회적 배제 집단이 수용 집단에 비해 중립적인 표정을 더 거부적으로 해석하였다. 한편, 감사 글쓰기 과제를 수행한 집단이 통제 집단에 비해 중립적인 표정을 더 우호적으로 해석하였다. 위와 같은 결과에 따라 사회적 배제 경험으로 나타날 수 있는 부정적 결과에 대한 치료적 개입 방안을 논의하였다.

**주요어** : 사회적 배제, 적대적 인지편향, 사이버불 게임, 감사 글쓰기, 얼굴표정

---

<sup>†</sup> 교신저자: 이승연, 이화여자대학교 심리학과, 서울 서대문구 이화여대길 52  
E-mail: slee1@ewha.ac.kr

사회적 배제(social exclusion)는 한 개인이 자신이 관계를 맺고 있는 사회적 집단 내에서 의도적으로 무시, 소외당하는 것을 의미하며(Williams, 2007), 외면(ostracism) 혹은 거절(rejection) 등의 다양한 용어로 명명되어 왔다. 사회적 배제로 인한 '거절당했다'는 느낌은 강렬한 사회적 고통을 초래하는데(Williams, 1997; Williams, Cheung, & Choi, 2000), 사회적 배제로 인한 주변사람들로부터의 고립이나 사회적 지지의 결핍은 우울이나 자살사고(suicidal ideation) 혹은 자살행동의 가능성을 증가시킬 뿐 아니라, 삶에 대한 주관적 만족감이나 행복감 같이 발달 과정에서 보호요인으로 작용할 수 있는 내적 자원들도 감소시키는 것으로 나타난다(Bearman & Moody, 2004; Compton, Thompson, & Kaslow, 2005; Hall-Lande, Eisenberg, Christenson, & Neumark-Sztainer, 2007; Rigby, 2000). 즉, 사회적으로 거부되어 친밀한 관계를 형성하는 데 지속적으로 실패하는 것은 부정적 발달경로로 이어질 가능성을 높이는 위험요인이다. 특히 여러 '묻지마' 폭행 및 살인 사건 범죄자들의 일부가 대인관계 및 사회생활에서의 어려움으로 인해 사회로부터 고립된 상태에 있는 외톨이 유형이라는 사실은 사회적 배제 경험이 야기할 수 있는 극단적인 부정적 결과를 여실히 보여준다(이수정, 이현성, 이정현, 2013). 따라서 사회적 배제가 발달과정에 미치는 부정적 영향에 대해 주의 깊게 살펴보고, 이에 대한 적절한 개입방법을 모색하는 것은 중요하다고 할 것이다.

한편, 사회적 배제의 부정적 영향은 만 18-86세 성인 집단 중 특히 성인진입기(만 18-25세)에 해당하는 집단에서 가장 크게 나타났다(Hawley, Williams, & Cacioppo, 2010). Hawley 등(2010)이 성인 집단을 낮은(18-25세), 중간(26-

50세), 높은(51-86세) 연령층으로 구분하여 살펴본 결과, 세 성인 집단 가운데 성인진입기에 해당하는 연령층에서 소속감이나 자존감, 통제 등 욕구 만족도 수준이 가장 크게 감소하였다. 또한 청소년기(13-17세), 성인진입기(18-22세), 초기 성인기(23-27세)를 비교한 Pharo, Gross, Richardson와 Hayne(2011)의 연구에서도 자존감이 가장 높았던 성인진입기 집단이 사회적 배제 경험 이후 가장 낮은 수준의 자존감을 보였다. 성인진입기는 이후 자신만의 정체성을 형성하게 될 직업 뿐 아니라 폭넓은 대인관계 네트워크를 만들어가는 과정에서 여러 가지 역할들을 수행해보고 시행착오를 겪는 시기(Arnett, 2007), 사회적 관계에서 겪을 수 있는 고통에 취약한 시기라고 할 수 있다. 따라서 본 연구는 청소년기와 성인기 사이의 중간 시점, 즉, 성인진입기에 속한 개인의 사회적 배제 경험에 초점을 맞추었다.

사회적 배제를 경험한 개인이 흔히 나타낼 수 있는 행동 반응 중 하나는 공격성이다. 사회적 배제를 경험한 사람들은 이후 자신에게 부정적 피드백을 제공한 상대방에 대해 중요한 인사 평가점수를 낮게 주거나(Twenge, Baumeister, Tice, & Stucke, 2001), 처벌의 수단으로 듣기 싫은 소음을 더 크게, 더 오랜 시간 들려주었으며(Twenge et al., 2001), 사회적 배제를 경험한 후 매운 음식을 잘 못 먹는 제3자를 위한 음식을 제조하라고 했을 때 더 많은 양의 핫소스를 사용하는 등 전위된 공격성을 나타냈다(DeWall, Twenge, Bushman, Im, & Williams, 2010).

사회적 배제 경험은 타인의 신체적 또는 정서적 고통에 대한 공감을 감소시킬 뿐 아니라(DeWall & Baumeister, 2006), 대리 경험을 하는 것만으로도 개인에게 굴욕감, 무력감, 분노 정

서를 일으킨다(Veldhuis, Gordijn, Veenstra, & Lindenberg, 2014). 특히 사회적 배제에 의한 분노 감정은 사회적 배제 경험과 이후의 반사회적 행동을 부분매개하였으며(Chow, Tiedens, & Govan, 2008), 사회적 배제와 전위된 공격성의 관계에서 수치심의 완전매개 효과가 나타나기도 하였다(송경희, 이승연, 김희영, 황정운, 2016). 그러나 이러한 부정적 정서가 사회적 배제와 공격성 사이의 관계에 대한 충분한 설명을 제공하지 못한다는 주장도 함께 존재한다(Baumeister, Twenge, & Nuss, 2002; Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco, & Bartels, 2007).

적대적 인지편향(hostile cognitive bias)은 사회적 배제 이후 나타나는 공격성에 대한 가장 잘 합의된 설명이라고 할 수 있다. 적대적 인지편향은 공격적 행동을 안정적으로 예측하는 것으로 알려져 있는데(Hasan, Bègue, & Bushman, 2012; Healy, Murray, Cooper, Hughes, & Halligan, 2015; Molano, Jones, Brown, & Aber, 2013), 타인과의 상호작용에서 공격성을 혼한 것으로 지각하는 것, 많은 사회적 상호작용이 적대적이고 공격적일 것이라 기대하는 것, 그리고 타인의 모호한 행동을 공격적 또는 위협적인 것으로 지각하는 것과 같은 여러 가지 형태로 나타난다(Bushman & Anderson, 2002; Dodge, 1980; Tremblay & Belchevski, 2004).

이에 따르면, 사회적 배제 경험은 특정 상황이나 사건, 혹은 타인에 대해 적대적이고 부정적으로 해석하고 평가하도록 하는 인지과정을 활성화시킨다(Lansford, Malone, Dodge, Pettit, & Bates, 2010; Williams, Case, & Govan, 2003). DeWall, Twenge, Gitter와 Baumeister(2009)의 연구에서 사회적 배제 집단은 타인의 모호한 행동들을 더 적대적인 성질을 가지는 행동으로 평가했을 뿐 아니라, 모호한 속성을 지

닌 단어와 공격성을 띠는 단어를 서로 더 유사한 것으로 평가하였다. 또한 불완전한 알파벳 문자를 제시하고 완전한 단어를 구성하도록 하는 과제에서 공격적인 단어를 더 많이 만들어냈는데, 이는 Birk 등(2016)의 연구에서도 마찬가지였다.

이처럼 사회적 배제 경험 이후 정보처리 과정에서 나타나는 인지적 편향을 연구하기 위해서는 모호한 사회적 상황 뿐 아니라, 문장 혹은 단어에 대한 해석 과제가 흔히 사용되어 왔다(Bailey & Ostrov, 2008; DeWall et al., 2009). 그러나 Mogg와 Bradley(1999)는 임의적 상징 자극인 단어를 해석하도록 하는 이러한 방법이 생태학적 타당도가 부족함을 지적하였고, 대신 인간에게 특별히 중요한(salient) 자극이라고 할 수 있는 얼굴표정 자극을 사용할 것을 강조하였다. 얼굴표정 해석 과제는 현실 세계의 사회적 관계에서 나타나는 인지처리 과정을 더 잘 반영한다고 할 수 있다. 예를 들어, 사회적 배제 경험 이후 발생할 수 있는 전위적 공격성은 그것을 일으키게끔 하는 촉발사건이 존재할 때 증가하며(Miller, Pedersen, Earleywine, & Pollock, 2003), 촉발사건은 단순한 단어 자극보다는 개인이 현실 세계에서 경험하고 해석하는 타인의 말이나 행동, 얼굴표정으로 이루어질 가능성이 더 크다. 따라서 본 연구에서는 사회적 배제 이후 발생할 수 있는 적대적 인지 편향을 측정하기 위해 얼굴표정에 대한 해석과제를 사용하였다.

한편, 얼굴표정을 사용한 과제는 표준화된 측정 방식이 정해져 있지 않아 연구자들마다 사용하는 자극의 종류나 자극의 제시 방식이 다양한데, 얼굴표정에 대한 해석 편향을 측정할 다수의 연구에서 상반된 정서가를 가지는 두 가지 표정을 합성한 뒤 어떤 정서로 해석

하는지를 살펴보는 방식을 사용한 바 있다 (Joormann & Gotlib, 2006; Richards, French, Calder, Webb, Fox, & Young, 2002; Schofield, Coles, & Gibb, 2007). 본 연구에서는 얼굴표정 합성의 기술적 어려움으로 인해, 대신 적대적 인지편향이 모호한 행동을 더 공격적, 위협적으로 해석하는 것이라는 점에 착안하여 중립적인 얼굴표정에 대해 더 거부적으로 해석하거나 덜 우호적으로 해석하는 경향성을 측정치로 사용하였다. 이는 사회적 불안으로 인한 인지적 해석편향 측정 시, 각 얼굴표정을 지닌 인물이 대인관계 속에서 얼마나 거부적인 태도를 지닐 것 같은지, 혹은 우호적인 태도를 지닐 것 같은지를 평가하게 했던 Coles와 Heimberg(2005), Lundh와 Öst(1996), Stevens, Gerlach와 Rist(2008)의 연구를 참고한 것이다.

한편 사회적 배제 경험 이후 사람들이 공격적 행동이 아니라, 오히려 다른 사람과 의미 있고 긍정적인 관계를 새로 형성하고자 노력하거나 타인의 의견에 동조하는 등 친사회적 행동을 나타낸다는 연구결과도 존재한다 (Carter-Sowell, Chen, & Williams, 2008; Maner, DeWall, Baumeister, & Schaller, 2007; Tsumura & Murata, 2015; Williams et al., 2000). 이와 관련하여 Maner 등(2007)은 사회적 재연결 가설 (social reconnection hypothesis)을 제시한 바 있다. 사회적 배제를 당했다는 것은 사회적 관계에서 충족시켜야 할 소속 욕구가 위협받았다는 것이고 이 경우 개인은 자신의 결핍된 소속감을 채울 수 있도록 하는 친사회적인 행동을 나타낸다는 것이다. 그러나 대상이 자신에게 사회적 배제 경험을 선사한 가해자라면 아무래도 친사회적 행동을 표현하기 어려우며, 타인과의 직접 접촉 기회가 없다면 아무리 우호적인 태도를 보여도 새로운 유대관계를 형성

할 수 없기 때문에 친사회적 행동의 발생 가능성은 직접적인 면대면 접촉이 있을 때에야 증가하게 된다. 한편, 새로운 타인과 새로운 만남에 대해 선천적으로 긍정적이고 낙관적인 태도를 가지는 사람의 경우에 이러한 관계에서 재연결의 가능성을 더 높게 지각할 것이다 (Maner et al., 2007).

사회적 재연결 가설에 의하면, 사회적 배제를 경험한 사람이라도 이후의 사회적 관계에서 타인과의 재연결 가능성을 높게 지각하는 경우 바람직한 행동을 보일 가능성이 크다. 즉, 사회적 배제로 인한 공격적 행동 역시 줄어들 가능성이 크다고 할 수 있다. 실제로 Twenge, Zhang, Catanese, Dolan-Pascoe, Lyche와 Baumeister(2007)의 연구에서 사회적 배제 경험 이후 타인과의 친밀한 상호작용을 직접 경험하게 하거나 자신이 가장 좋아하는 가족구성원 혹은 친구를 떠올리고 그 사람에 대한 글을 쓰게 하여 사회적 재연결 가능성을 더 많이 지각하도록 했을 때, 공격성이 줄어드는 것을 밝혀낸 바 있다. 이에 본 연구는 타인과의 만남에 대해 긍정적이고 낙관적인 조망을 지니는 것이 사회적 재연결의 가능성을 높게 지각하게 만들고 친사회적 행동을 증가시킨다는 점에 주목하였고, 이와 관련된 변인으로 '감사(gratitude)'에 주목하였다.

감사는 자신에게 주어진 타인의 호의나 도움행동을 평가하는 과정에서 일어나는 정서로, 삶이 지닌 긍정적 측면에 주목하여 이에 감사하는 삶의 지향성(life orientation)으로 정의된다 (Wood, Froh, & Geraghty, 2010). 감사는 사회적 유대감이나 소속감을 강화하고, 삶에 대한 낙관적 기대 및 만족감을 증가시키며(Emmons & McCullough, 2003; Emmons & Shelton, 2002), 친사회적 행동을 증가시킨다(Bartlett, Condon,

Cruz, Baumann, & Desteno, 2012). 예를 들어, 감사 글쓰기를 통해 감사정서를 유발시킨 Emmons와 McCullough(2003)의 연구에서는 감사 처치를 받은 집단에서 대인관계 연결감(connectedness)이 증가하였으며 타인을 돕는 행동을 더 자주 한 것으로 보고하였다. 또한 높은 수준의 감사성향을 갖는 사람이 더 공감적이고 타인에게 지지적인 것으로 나타났으며, 더 자주 감사를 경험하는 사람이 용서 또한 더 잘 하였다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002).

감사의 이러한 효과는 확장 및 증강 이론(broaden-and-build theory)으로 설명 가능한데, 이에 따르면 부정정서는 개인의 사고의 범위와 그에 따른 가능한 행동 패턴의 범위를 좁아지게 만드는 반면, 감사 등 긍정정서는 더 넓은 범위의 사고와 더 새롭고 다양한 행동 패턴이 나타나는 것을 가능하게 한다(Fredrickson & Branigan, 2005). 이렇게 확장된 인지 및 사고는 행동적 유연성을 만들어냄으로써 개인적 자원을 지속적으로 쌓아나가도록 돕는다(Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer, & Penn, 2010).

감사정서로 인해 유연해진 사고 및 행동전략, 낙관적 기대와 증가된 사회적 유대감은 갈등 상황에서 사회적 재연결 가능성을 높게 지각하도록 할 뿐 아니라, 사회적 배제 경험에 대해 더 적응적인 방식으로 반응하도록 도울 것이다. 즉, 사회적 배제를 경험했다라도 자신이 경험한 다른 여러 감사한 일들에 대해 떠올려 감사정서를 증진시키는 것은 공격적 반응을 완충할 뿐 아니라, 친사회적 반응을 유도할 수 있을 것이다. 본 연구는 사회적 배제와 공격성 또는 적대적 인지편향 간의 관계를 보여준 많은 기존 연구들에서 더 나아가,

이러한 관계를 조절할 수 있는 감사정서의 효과에 주목한 첫 시도이다.

한편, 본 연구에서는 감사정서를 경험하는 빈도나 강도에서의 개인차, 즉, 특질로서의 감사성향(gratitude disposition)이 아니라, 외부적으로 그 수준을 변화시키는 것이 가능한 상태(state)로서의 감사정서를 측정하였다. 상태로서의 감사정서는 다음과 같은 방법으로 유발가능하다. Wood 등(2010)에 의하면, 매일 밤 하루 동안 감사했던 일에 대해 감사일지(gratitude lists)를 쓰게 하는 방법, '지난 일주일 간' 혹은 '지난 여름동안'과 같이 넓은 범위 내에서 감사함을 느꼈던 일에 대해 생각하고 그것에 대해 글을 쓰도록 하는 감사 숙고(gratitude contemplation), 그리고 감사를 직접 행동적으로 표현하도록 하는 방법이 일반적이다. 본 연구에서는 두 번째 방법을 사용하였으며, 이를 '감사 글쓰기 과제'로 칭한다.

정리하면, 본 연구는 성인진입기의 남녀를 대상으로, 사회적 배제경험 후의 적대적 인지편향을 살펴보고, 이러한 관계가 감사정서에 의해 조절되는지를 실험적으로 살펴보고자 한다. 이를 위해 중립적 얼굴표정을 해석하는 과정에서 사회적 배제의 부정적 효과가 거부적 해석의 증가 또는 우호적 해석의 감소로 나타나게 되는지를 먼저 살펴보고, 감사 글쓰기 과제를 수행하는 것이 이러한 부정적 결과를 완충할 수 있는지를 살펴 볼 것이다. 본 연구의 결과는 사회적 배제 경험으로 인한 부정적 영향에 취약한 집단을 위해 적용 가능한 효과적 개입 방안을 마련하는 데 기여하게 될 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 사회적 배제 경험 여부에 따라 중립적인 얼굴표정을 해석하는 정도(거부적,

우호적 해석)에서 차이가 있는가?

**연구문제 2.** 위의 관계가 감사 글쓰기 수행 여부에 따라 달라지는가?

8명), 사회적 수용-감사 글쓰기 조건 23명(남성 6명), 사회적 수용-통제 조건 21명(남성 7명)으로 구성되었다.

## 방 법

### 연구대상

성인진입기에 해당하는 만 18-25세의 남녀 96명을 대상으로 실험을 실시하였다. 실험 참여자는 서울 소재 대학 내 온라인 게시판과 SNS를 통해 모집되었고, 자발적으로 참여 신청을 한 사람들로 구성되었다. 실험 과정에서 주어진 과제를 부적절하게 수행하거나 실험 의도를 파악한 7명의 자료를 제외하여, 총 89명(남성 29명, 여성 60명)의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 전체 실험 참여자 가운데 92%가 대학생이었으며, 나머지 8%는 대학원생, 휴학생, 직장인 및 취업준비생인 것으로 나타났다. 남성 평균 연령은 만 22.69세( $SD=1.65$ ), 여성 평균 연령은 만 22.12세( $SD=1.51$ )였다. 한편, 85%가 본인의 사회 경제적 수준을 '중'으로 평가하였다.

### 실험설계

본 연구는 2(사회적 배제/수용) X 2(감사 글쓰기 과제 수행 유/무) 피험자 간 설계로, 사회적 배제 경험으로 인한 인지적 해석 편향의 정도가 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따라 달라지는지를 확인하고자 하였다. 실험 참여자들은 무선할당 방식을 통해 각 조건에 배정되었는데, 사회적 배제-감사 글쓰기 조건 23명(남성 8명), 사회적 배제-통제 조건 22명(남성

### 측정도구

#### 공격성

Bryant와 Smith(2001)가 타당화한 Buss와 Perry(1992)의 공격성 척도 축약 버전(The Short-Form Buss-Perry Aggression Questionnaire; BPAQ-SF)을 사용하였다. 총 문항 수는 12개로 신체적 공격성(3문항), 언어적 공격성(3문항), 분노감(3문항), 적대감(3문항)의 네 개 하위척도로 구성된다. 5점 리커트 척도(1:전혀 그렇지 않다~5:매우 그렇다)로, 점수가 높을수록 공격성이 높음을 의미한다. Bryant와 Smith(2001)의 대학생 연구에서 전체 문항에 대한 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었고, 본 연구에서  $\alpha = .73$ 이었다.

#### 감사성향

권선중, 김교헌, 이홍석(2006)이 McCullough 등(2002)의 감사성향 척도(The Gratitude Questionnaire-6; GQ-6)를 번안, 타당화한 한국판 감사성향 척도(K-GQ-6)를 사용하였다. 일상생활에서의 감사경험과 표현을 7점 리커트 척도(1:전혀 그렇지 않다~7:매우 많이 그렇다) 상에 평가하며, 점수가 높을수록 감사성향이 높음을 의미한다. 권선중 등(2006)의 대학생 연구에서 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85, 본 연구에서는 .87이었다.

1) 분노감 하위척도의 한 문항은 연구자의 실수로 원래 문항과 바뀌어 포함되었으므로, 공격성에 대한 모든 분석은 해당 문항을 제외한 총 11문항을 대상으로 이루어졌다.

## 실험절차

### 실험 전

본 연구의 실험은 OO대학교 생명윤리위원회 승인(과제번호: 121-9)을 거쳤다. 실험은 한 번에 연구 참여자 3명씩을 대상으로 진행하였으며, 실험에 관한 전반적 설명을 제공하고 실험 참여에 대한 서면동의를 구한 후 시작하였다. 이 때 연구자는 기만방법을 사용하여 연구의 위장된 제목('심상화 능력이 타인의 얼굴표정 해석에 미치는 영향')을 소개하였는데, 연구 참여자가 실험의 의도를 알아차릴 가능성을 차단하기 위함이었다.

### 실험 과정

**사이버블 게임.** 사회적 배제 및 수용 경험을 제공하기 위해 Williams, Yeager, Cheung 과 Choi(2012)가 개발한 cyberball 4.0 version (<https://cyberball.wikispaces.com>)을 사용하였다. 이는 연구자가 사회적 배제 상황을 실험실에서 직접 구현할 수 있도록 만들어진 프로그램으로, 게임 참여자들이 온라인으로 서로 공을 주고받는 상황 속에서 사회적 배제가 이루어진다. 본 연구에서 게임 화면에 나타나는 구성원은 총 세 명으로, 실험 참여자를 제외한 나머지 두 명은 가상의 인물이다. 한 번의 게임 안에서 구성원들이 서로 주고받는 공의 총 횟수는 30번으로, 사회적 배제 조건의 경우 게임 초반에 두 차례 공을 받은 뒤 그 이후로는 계속 공을 받지 못하고, 본인을 제외한 나머지 구성원 두 명이 서로 공을 주고받는 상황을 관망하였다. 이러한 조건(30번 중 28회 배제; Van Beest & Williams, 2006; Zadro, Williams, & Richardson, 2004)은 사이버블 게임의 원리를 이해하게 하면서도 사회적 배제를

극대화할 수 있는 최대치로 결정된 것이다. 반면 사회적 수용 조건에서는 게임에 참여하는 온라인 상의 다른 구성원과 동일한 비율(약 33%)로 공을 받았다.

사회적 배제 및 수용 조작이 잘 이루어졌는지 확인하기 위하여 Williams, Govan, Croker, Tynan, Cruickshank, & Lam(2002)이 사용한 세계 질문을 그대로 사용하였다. 먼저, 게임을 하는 동안 얼마나 무시당한(ignored), 소외당한(excluded) 기분이었는지 5점 리커트 척도(1: 전혀 그런 기분이 아니었다~5: 매우 많이 그런 기분이었다)로 각각 측정하였다. 마지막으로 개방형 질문을 통해, 게임 동안 주고받은 공의 전체 횟수 중 자신이 받은 공의 횟수를 추정하도록 하였다. 본 연구에서 개방형 질문을 제외한 조작성검 2문항에 대한 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었다.

**감사 글쓰기 과제.** 감사정서를 유발하기 위한 실험적 조작으로 Emmons와 McCullough(2003)가 사용한 방식을 본 연구에 맞게 수정하여 사용하였다. 감사(gratitude) 조건의 실험 참여자들은 지난 주 본인의 삶을 되돌아보고 감사함이 느껴지는 것 다섯 가지를 쓰도록 요구받았다. 반면 통제(control) 조건의 실험 참여자들은 지난 주 본인의 삶을 되돌아보고 본인에게 영향을 끼쳤던 상황이나 사건 다섯 가지를 쓰도록 요구받았다. 글쓰기에 주어진 시간은 5분 내외였다.

감사 글쓰기 과제 여부에 대한 조작성검을 위해, Emmons와 McCullough(2003)의 연구에서 조작성검에 사용된 형용사 목록에 근거하여 총 5문항을 선택하였다. 긍정 정서로 '즐거움(joyful)', '흥미진진한(interested)', '감사한(thankful)', 그리고 부정 정서로 '과민한

(irritable)', '화가 난(angry)'으로 구성되었으며, 모든 문항은 5점 리커트 척도(1:전혀 그렇지 않다~5:매우 그렇다)로 측정하였다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 정적 정서 .60, 부적 정서 .65로 나타났다.

**얼굴표정 해석 과제.** 얼굴표정 사진자극으로 Psychological Image Collection at Stirling(PICS) 데이터베이스에서 제공하는 nottingham 자극세트(<http://pics.psych.stir.ac.uk>)를 활용하였다. 이는 총 100명(남자 50명, 여자 50명)의 중립적인 얼굴표정 사진으로 이루어져있으며 모두 정면을 바라 본 흑백사진이다. 이 중에서도 가장 중립적인 표정의 사진을 실험 자극으로 선정하기 위해, 20대 성인 남녀 10명을 대상으로 위의 남녀 사진 각각에 대해 긍정적인/부정적인/중립적인 표정으로 나누도록 한 뒤, 중립적인 표정으로 평가된 사진들 가운데 가장 많은 빈도수를 나타낸 남녀 사진을 16장씩 선별하였다(총 32장).

실험은 14인치 LCD 모니터를 탑재한 Windows PC 기반 휴대형 컴퓨터를 이용하였다. 사진자극의 제시는 Microsoft PowerPoint 2010 프로그램을 통해 이루어졌다. 남녀의 사진자극이 번갈아 제시되었으며 크기는 모두 12cm(가로) x 15cm(세로)로 동일하였다. 실험 참여자가 준비된 상태에서 특정 버튼을 누르면 사진자극이 나타났고 3초 동안 제시된 뒤 자동으로 사라졌다. 이후 얼굴표정에 대한 질문에 응답할 수 있도록 안내하는 지시문이 화면에 나타났다. 이어 설문지 상에 응답을 완료한 실험 참여자가 다시 특정 버튼을 누르고 두 번째 사진자극을 보는 것으로 진행되었다.

실험 참여자들은 처음 16장의 사진에 대해서는 얼굴표정이 거부적으로 느껴지는 정도를,

다음 16장의 사진에 대해서는 얼굴표정이 우호적으로 느껴지는 정도를 각각 5점 리커트 척도(1:전혀 거부적/우호적이지 않다~5:매우 거부적/우호적이다)로 평정하였다(Stevens et al, 2008). 각각의 16문항에 대한 평균 점수가 분석에 사용되었으며, 점수가 높을수록 얼굴표정을 더 거부적/우호적으로 해석한 것을 의미한다.

**기초선 측정.** 실험 참여자가 평소에 나타내는 일반적인 공격성향과 감사성향을 측정하기 위한 절차로, 실험의 의도를 알아차릴 수 없게 실험의 가장 마지막에 실시하였다. 이는 네 개 실험 조건 간에 본 연구에서 행해진 실험적 조작의 차이가 아닌, 원래 지니고 있던 공격성과 감사성향의 차이로 인해 차이가 날 수 있는 가능성을 통제하기 위함이었다. 끝으로 설문지의 가장 마지막에 실험 의도를 묻는 문항을 추가하였다. 이 후 실험 의도를 파악한 7명의 자료는 분석에서 제외하였다.

### 실험 후

실험의 모든 과정을 마친 뒤 연구자는 실험 참여자들에게 연구에 대한 사후설명을 제공하였다. 이 때 연구의 본 제목과 함께 이에 부합하는 연구에 대한 설명을 제공하였다. 연구의 본 목적을 알린 후 본인의 자료를 사용하는 것에 대한 서면동의를 다시 구하였고, 이 때 동의를 철회한 사람은 없었다. 마지막으로 실험 참여과정에서 야기되었을 수 있는 심리적 불편감에 대해 상담 받을 수 있는 관련기관에 대한 정보와 함께, 소정의 답례품을 제공하였다.



**자료 분석**

먼저 실험 참여자들의 인구통계학적 특성에 대한 기술통계분석과 함께, 독립표본 *t* 검정을 사용하여 실험 조작에 대한 조작점검을 실시하였다. 마지막으로 사회적 배제 경험과 중립적인 얼굴표정에 대한 거부적 해석, 우호적 해석 간의 관계가 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따라 달라지는지 확인하기 위해 각각 이원분산분석을 실시하였다.

**결 과**

**조작 점검 결과**

**사회적 배제**

사회적 배제 경험에 대한 조작이 제대로 이루어졌는지 확인하기 위하여, 각 조건에서 실험 참여자가 지각한 무시당한 기분과 소외감의 차이를 분석하였다. 그 결과(표 1 참조), 사회적 배제 집단이 사회적 수용 집단보다 무시당한 기분과 소외감을 더 많이 느낀 것으로

나타났다, 무시: $t(87)=11.62, p<.001$ , 소외감: $t(87)=12.10, p<.001$ . 또한 게임 동안 자신이 받은 공의 횟수를 확률로 추정하도록 한 개방형 질문에서는 사회적 배제 집단이 사회적 수용 집단에 비해 유의미하게 낮은 수치로 응답하였다,  $t(68.31)=-15.67, p<.001$ . 이에 사이버불을 통한 사회적 배제 경험 조작은 성공적인 것으로 판단하였다.

**감사 정서**

감사 글쓰기 과제를 통한 감사정서 조작이 제대로 이루어졌는지 확인하기 위하여 감사 글쓰기 과제를 수행한 집단과 수행하지 않은 집단 간에 나타나는 정서에서의 차이를 분석하였다. 표 2를 통해 알 수 있듯이, 감사 글쓰기 집단이 통제 집단보다 더 낮은 수준의 부정 정서를 보고 하였으나, 과민한: $t(87)=-2.87, p<.01$ , 화가 난: $t(56.32)=-4.03, p<.001$ , 긍정 정서에서는 감사 글쓰기 집단이 통제 집단보다 더 높은 수준의 감사정서[ $t(64.88)=5.02, p<.001$ ]와 즐거운 정서를 보고하였다,  $t(65.58)=3.09, p<.01$ . 흥미진진함에서의 차이는 없었지

**표 1. 사회적 배제 및 사회적 수용 조작에 대한 두 독립표본 *t* 검정 결과**

	사회적 배제 조건	사회적 수용 조건	<i>t</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
무시	3.89(.96)	1.77(.74)	11.62***
소외감	4.02(.84)	1.84(.86)	12.10***
공을 받은 확률(%)	8.67(5.36)	33.98(9.31)	-15.67***

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

**표 2. 감사 글쓰기 및 통제 조작에 대한 두 독립표본 *t* 검정 결과**

	감사 글쓰기 조건	통제 조건	<i>t</i>
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	
감사한	4.15(.51)	3.35(.92)	5.02***
과민한	2.04(.92)	2.63(1.00)	-2.87**
화가 난	1.22(.42)	1.86(.97)	-4.03***
즐거운	3.70(.47)	3.26(.82)	3.09**
흥미진진한	3.15(.79)	3.23(.90)	-.45

\*\*\*  $p<.001$ , \*\*  $p<.01$

만,  $t(87)=-.45$ ,  $n.s.$  전반적으로 감사 글쓰기를 통한 감사 정서의 조작은 잘 이루어진 것으로 판단된다.

### 기초선 공격성과 감사성향에서의 조작 집단 간 차이 검증 결과

네 개의 처치집단이 공격성과 감사성향 측면에서 서로 동질적인 집단임을 확인하기 위하여 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과 Levene의 등분산성 검정을 모두 만족시켰으며, 네 집단 간 평균값의 유의미한 차이가 발견되지 않았다. 공격성:  $F(3,85)=2.05$ ,  $n.s.$  감사성향:  $F(3,85)=1.40$ ,  $n.s.$  따라서 본 연구의 결과는 실험 조작과 무관한 개인의 일반적 성향(공격성, 감사성향)에 의해 영향 받지 않았다고 할 수 있다.

### 사회적 배제 경험 및 감사 글쓰기 과제 수행에 따른 거부적 해석에서의 분산분석 및 단순주효과 결과

사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 거부적 해석에서의 차이를 확인하기 위해 이원분산분석을 실시하였다. Levene의 등분산성 검정 결과, 등분산성 가정은 만족되었다  $F(3,85)=1.66$ ,  $n.s.$

그 결과(표 3 참조), 사회적 배제 집단과 사회적 수용 집단 간에 거부적 해석에서의 유의미한 차이가 없었다,  $F(1,85)=1.89$ ,  $n.s.$  마찬가지로 감사 글쓰기 집단과 통제 집단 간에도 거부적 해석에서의 유의미한 차이가 발견되지 않았다,  $F(1,85)=2.55$ ,  $n.s.$  그러나 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부 간 상호작용 효과는 유의하였다,  $F(1,85)=5.19$ ,  $p<.05$ .

상호작용 효과에 대한 단순주효과 검정을 실시한 결과(그림 1 참조), 감사 글쓰기를 수행하지 않은 통제 조건에서는 사회적 배제 집단이 수용 집단에 비해 중립적인 얼굴표정을

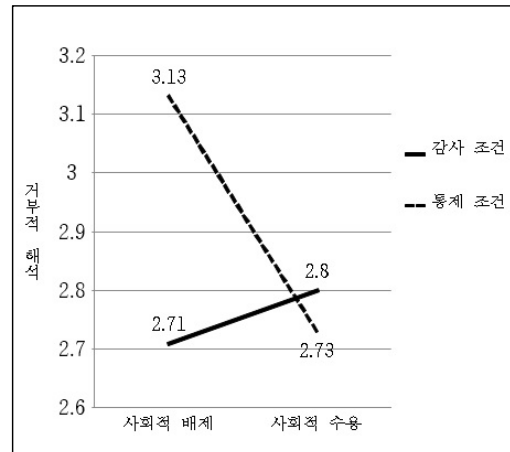


그림 1. 거부적 해석에 대한 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부 간의 상호작용

표 3. 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 거부적 해석에 대한 기술통계

	감사 글쓰기 조건			통제 조건			전체		
	M	SD	n	M	SD	n	M	SD	n
사회적 배제 조건	2.71	.60	23	3.13	.57	22	2.91	.62	45
사회적 수용 조건	2.80	.38	23	2.73	.46	21	2.77	.42	44
전체	2.75	.50	46	2.93	.55	43	2.84	.53	89

더 거부적으로 해석한 것으로 나타났지만,  $F(1,85)=6.45, p<.05$ , 감사 글쓰기 조건에서는 사회적 배제 집단과 사회적 수용 집단 간에 유의미한 차이가 없었다,  $F(1,85)=.42, ns$  또한 사회적 배제 조건에서는 감사 글쓰기 과제를 수행한 집단이 감사 글쓰기 과제를 수행하지 않은 집단에 비해 중립적인 표정을 덜 거부적으로 해석한 반면,  $F(1,85)=7.60, p<.01$ , 사회적 수용 조건에서는 두 집단 간 유의미한 차이가 발견되지 않았다,  $F(1,85)=.23, ns$

**사회적 배제 경험 및 감사 글쓰기 과제 수행에 따른 우호적 해석에서의 분산분석 결과**

우호적 해석을 종속변인으로 사용하여 동일한 이원분산분석을 실시하였다. 마찬가지로, 등분산성 가정은 만족되었다,  $F(3,85)=1.54, ns$  그 결과(표 4 참조), 사회적 배제 집단과 사회적 수용 집단 간에 우호적 해석에서 차이가 없었다,  $F(1,85)=.54, ns$  반면 감사 글쓰기 집단과 통제 집단 간에 우호적 해석에서 유의한 차이를 보이며,  $F(1,85)=4.60, p<.05$ , 감사 글쓰기 과제를 수행한 집단이 중립적인 표정을 더 우호적으로 해석한 것으로 나타났다. 그러나 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부 간 상호작용 효과는 유의하지 않았다,  $F(1,85)=.00, ns$

**논 의**

본 연구는 사회적 배제 경험이 공격적 반응을 야기하기도 하지만, 사회적 재연결을 높이기 위한 친사회적 행동을 증가시키기도 한다는 선행연구 결과에 기초하여, 사회적 배제 경험으로 인한 공격적 반응을 완충할 수 있는 효과적 개입 방안을 개발하기 위해 실시되었다. 이를 위해 사회적 배제 경험이 중립적인 얼굴표정을 적대적으로 해석하도록 하는지 여부를 살펴보고, 감사 글쓰기를 수행함에 따라 유발된 감사정서가 이러한 관계를 조절하는지 살펴보고자 진행되었다. 이를 위해 먼저 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부가 중립적인 얼굴표정을 거부적으로 해석하는 데에 미치는 영향을 살펴보았으며, 이어서 중립적인 얼굴표정을 우호적으로 해석하는 데에 미치는 영향을 살펴보았다.

먼저 중립적인 얼굴표정에 대한 거부적 해석 양상을 살펴본 결과, 사회적 배제 경험 여부에 따른 주효과와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 주효과가 모두 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 거부적 해석에 대한 사회적 배제 조작의 주효과가 발생하지 않은 것, 즉, 중립적인 얼굴표정을 거부적으로 해석하는 수준에 있어서 사회적 배제를 경험한 집단과 이를 경험하지 않은 집단 사이에 유의미한 정도

**표 4. 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 우호적 해석에 대한 기술통계**

	감사 글쓰기 조건			통제 조건			전체		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>n</i>
사회적 배제 조건	3.02	.55	23	2.81	.35	22	2.92	.47	45
사회적 수용 조건	3.09	.31	23	2.88	.56	21	2.99	.45	44
전체	3.05	.44	46	2.84	.46	43	2.95	.46	89

의 차이가 발견되지 않았다는 것은 사회적 배제 경험 이후 적대적 인지편향이 발견된다는 기존의 선행연구들(DeWall et al., 2009; Lansford et al., 2010; Williams et al., 2003)과 일치하지 않는 결과이다. 물론 사회적 배제가 항상 적대적이거나 공격적 반응을 일으키지 않는다는 것은 선행연구(Lakin, Chartrand, & Arkin, 2008; Williams & Sommer, 1997)에 의해 밝혀졌고, 이러한 비일관성은 본 연구에서 감사 글쓰기 개입을 통한 감사정서의 조절효과에 대해 살펴 보게 된 이유이다.

그러나 본 연구에서 사용한 사회적 배제 조작 방법이 기대했던 것만큼 위협적이지 않았던 것은 이러한 불일치하는 결과에 기여했을 수 있다. 예를 들어, DeWall 등(2009)의 연구에서는 실험 참여자가 파트너가 되어 함께 과제를 수행할 것이라고 예상된 상대방 실험 참여자로부터 직접 거절을 당하도록 하는 방법을 사용하여 사회적 배제를 조작하였다. 이는 본 연구에서와 같이 단지 컴퓨터 게임 상황에서 자신의 참여율이 저조했던 경험을 하는 것에 비해 훨씬 더 강력한 배제 경험을 선사했을 가능성이 크다. DeWall 등(2009)의 또 다른 실험에서는 성격검사를 실시하고 상이한 검사결과를 실험 참여자들에게 제시하는 방법을 통해 사회적 배제 경험을 조작했다. 사회적 배제 조건에 놓인 참여자들은 주변에 아무도 없이 홀로 쓸쓸하게 인생을 마감할 가능성이 높다는 내용을 검사결과로서 제시받았다. 이는 비록 타인에 의해 직접적, 물리적으로 배제를 당한 것은 아니지만 삶 전체적으로 배제된 삶을 살아갈 것이라는 메시지를 주었고, 이는 전문적인 심리검사라는 권위적 특성에 의해 개인에게 더 강력한 영향을 미쳤을 수 있다. 그러나 약 3분간 온라인 게임 상황에서 발생

한 사회적 배제는 이러한 조작보다는 덜 실제적이고 개인적 중요도가 떨어지는 것으로 경험되었을 가능성이 있다.

또한 인지편향을 측정하는 방법에서의 문제도 생각해 볼 수 있는데, 비록 얼굴표정에 대한 평가가 단어 짝짓기와 같은 과제에 비해서는 타인에 대한 태도를 측정할 수 있는 생태학적으로 더 타당한 방법일 수는 있지만(Heinrichs & Hofmann, 2001), 중립적인 얼굴표정이 해석의 논란이 될 수 있는 모호한 자극이기 보다는 무표정으로 해석되면서 적도의 중간 값에 표시한 경우가 많았을 수 있다는 것도 그 원인이 될 것이다.

그럼에도 불구하고, 사회적 배제 경험이 그 자체로는 거부적 해석 편향을 일으키지 않았으나, 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부 간에 유의한 상호작용 효과가 있었다는 것은 주목할 만하다. 먼저, 사회적 배제 경험과 적대적 인지편향 간의 정적 관계는 감사 글쓰기가 없었던 조건에서만 유효한 것으로 나타났다. 즉, 감사 글쓰기를 수행하지 않은 통제 집단 내에서는 사회적 배제를 경험한 집단이 사회적 배제를 경험하지 않은 집단에 비해 중립적인 얼굴표정을 더 거부적인 것으로 평가하였다. 그러나 감사 글쓰기를 수행한 집단 내에서는 중립적인 얼굴표정에 대한 거부적 해석 경향성에서 사회적 배제 경험 유무에 따른 두 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 감사정서의 조절효과를 살펴보지 않고 단순히 사회적 배제로 인한 적대적 인지편향에만 초점을 맞추었던 기존 연구결과들(DeWall et al., 2009; Lansford et al., 2010; Williams et al., 2003)과 일맥상통한다. 또한 사회적 배제를 경험한 집단 내에서 감사 글쓰기를 수행한 집단은 그렇지 않은 집

단에 비해 거부적 해석편향을 훨씬 덜 보인 것도 알 수 있었다. 사회적 수용을 경험한 집단에서 감사 글쓰기 여부에 따른 차이는 유의하지 않았다.

이러한 결과는 사회적 배제를 경험했을 때 활성화되는 부정적인 인지적 해석 경향성을 감사 글쓰기 과제를 수행함으로써 약화시킬 수 있음을 시사한다. 이는 곧 사회적 배제로부터 적대적 인지편향을 거쳐 공격적 행동으로 이어지는 잠재적 발달경로를 감사정서를 증진시키는 심리적 개입을 통해 효과적으로 차단할 수 있음을 의미하기도 한다. 이는 사회적 배제 그 자체에 대해 감사하게 만든다는 의미가 아니라, 사회적 배제 경험에도 불구하고 한 개인이 일상생활 속에서 알게 모르게 경험하는 무수히 많은 감사할 거리들에 초점을 맞추게 함으로써 주의의 전환을 가져오게 하고(Lambert, Fincham, & Stillman, 2012) 자신의 경험을 바라보는 관점을 확대시켜 줌으로써(Fredrickson, 2004) 부정적 경험에 대해 보다 유연하고 긍정적으로 대처할 수 있게 되며, 궁극적으로 공격적 반응을 줄이는 데 기여하게 됨을 뜻한다.

다음으로 중립적인 얼굴표정에 대한 우호적 해석 경향성을 분석한 결과 사회적 배제 경험 여부에 따른 주효과는 나타나지 않았다. 비록 사회적 배제 집단이 사회적 수용 집단에 비해 중립적인 얼굴표정에 대해 긍정적인 방향의 해석을 조금 덜 하는 것으로 나타났지만, 통계적으로 유의한 차이는 아니었다. 또한 사회적 배제 경험 여부와 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 따른 상호작용 효과도 유의하지 않은 것으로 나타났다.

그러나 감사 글쓰기 과제 수행 여부에 의한 주효과는 유의하였다. 즉 감사 글쓰기 과제

수행으로 인해 감사정서가 유발된 집단에서 통제 집단에 비해 중립적인 얼굴표정을 더 우호적인 것으로 해석하였다. 즉, 사회적 배제 경험이 있는 집단이나 그러한 경험이 없는 집단이나 모두, 감사정서를 증진시키는 개입방법에 긍정적으로 반응했다는 것을 의미한다. 바꾸어 말하면, 대인관계에서 사회적 배제와 같은 부정적 경험이 있었다라도 감사 글쓰기를 통해 감사 정서를 유도했을 때 자신의 삶에 대해 긍정적 조망을 갖도록 할 수 있음을 의미한다. 이는 앞서 사회적 배제를 경험한 사람들이 감사 글쓰기 과제를 수행한 경우 거부적 방향의 해석이 줄어들었던 결과와 더불어, 감사정서의 긍정적인 효과를 지지하는 결과이다.

이러한 긍정적 결과는 감사정서 증진 프로그램을 활용한 효과성 검증 연구를 통해서도 꾸준히 입증되어왔다. 예를 들어, 성인 남녀 또는 여대생을 대상으로 4주간 일주일에 1, 2회씩 자신이 감사한 것을 열거하거나 글을 쓰도록 했을 때, 이러한 프로그램은 우울 등의 부정 정서는 감소시키고, 정적 정서, 삶의 만족도 및 자존감은 증진시켰다(이지은, 김정호, 김미리혜, 2016; Rash, Matsuba, Prkachin, 2011). 특히, 친구에게 3주간 주 2회씩 감사함을 표현하게 했을 때 친구에 대한 긍정적 평가가 유의하게 증가함을 보여주었던 Lambert와 Fincham(2011)의 연구는 감사 글쓰기 과제를 사용한 것은 아니지만, 본 연구의 결과를 지지한다.

한편, 본 연구는 이러한 연구들과는 달리, 일회성의 글쓰기 과제를 통해서도 감사정서의 긍정적 효과가 나타남을 보여주었다는 의의를 지닌다. 자신의 지난 일상을 되돌아보며 감사한 일을 생각하고 그 내용을 구체적으로 글로

읽겨 써보는 약 5분간의 시간을 가지는 것만으로도 긍정적인 인지적 해석 경향성을 유도할 수 있다면, 이러한 처치가 몇 주 혹은 몇 달간 꾸준히 주어지는 경우 더 큰 효과를 발휘할 것이라고 예상해 볼 수 있다.

본 연구는 사회적 배제 경험으로 인해 일어날 수 있는 공격성의 기제를 이해하기 위해 정보처리 과정에서 발생하는 적대적 인지편향에 초점을 맞추었으며, 이러한 인지 편향이 감사정서에 의해 조절되는지를 알아보고자 하였다. 본 연구의 의의는 이러한 관계를 실험적 과제를 통해 직접적으로 조작하고 측정했다는 점이다. 사회적 배제 경험을 설문문을 통해 측정하는 경우, 경험 시점이나 서로 다른 경험의 강도 등에 따라 그 효과가 다르게 측정될 가능성이 존재하지만, 실험 연구는 비교적 동질적인 경험을 제공하면서 동시에 즉각적으로 그 반응을 측정할 수 있게 한다는 점에서 유용하다. 또한 사회적 상호작용 시에 반드시 접하게 되는 실제 얼굴표정을 사용함으로써 실생활에서 일어나는 인지적 해석 과정을 보다 타당하게 예측할 수 있게 했다는 의의를 지닌다.

더불어 본 연구는 사회적 배제 경험이 적대적 인지편향을 일으키고 더 나아가 공격적 반응을 초래함을 보여주었던 많은 실험연구들(예, Birk et al., 2016; Buckley, Winkel, & Leary, 2004; DeWall et al., 2009; Leary, Twenge, & Quinlivan, 2006; Wesselmann, Butler, Williams, & Pickett, 2010)과 달리, 이러한 관계를 약화시켜 바람직한 방향으로 변화시킬 수 있는 조절변인에 주목한 첫 시도라는 점에서 매우 큰 의의를 지닌다. 감사 글쓰기를 수행하지 않는 조건에서 사회적 배제로 인한 거부적 해석이 더 많이 나타난다거나, 사회적 배제 조건에서

감사 글쓰기를 한 집단이 거부적 해석을 덜함을 밝힘으로써 본인이 지닌 일반적인 감사 경향과는 무관하게 감사 글쓰기라는 감사정서 증진 개입을 통해 사회적 배제의 부정적 효과를 완충할 수 있음을 보여 주었다는 의의를 지닌다. 특히 감사정서가 얼마든지 후천적으로 형성시킬 수 있는 특성(McCullough, Tsang, & Emmons, 2004)이라는 점은 고무적인데, 사회적 배제를 경험한 사람들에게 감사 글쓰기를 포함하여 감사정서를 증진시킬 수 있는 다양한 방법들을 적용하는 것은 적대적인 인지 편향을 줄임으로써 공격적 반응을 사전에 예방할 수 있는 좋은 방안이 될 것이다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 측면에서 한계점을 지닌다. 먼저 사이버불 게임을 통한 사회적 배제 경험 조작이 실험 참여자들에게 충분히 위협적으로 지각되지 않았을 가능성이 있으므로 추후에는 보다 강력한 사회적 배제 조작 방법을 사용하여 본 연구 결과를 재검증할 필요가 있다. 또한 인지적 해석 편향에 대한 측정도구로 보다 현실적이며 타당한 방법이라고 할 수 있는 얼굴표정 사진 자극을 사용했지만, 중립적 얼굴표정을 사용하는 것이 엄밀한 의미에서 '모호한' 얼굴표정으로 전달되지 않았을 가능성이 크다. 얼굴표정에 대한 해석 편향을 측정한 연구에서는 보통 상반된 정서가를 가지는 두 가지 표정을 합성한 뒤 이를 어떤 정서로 해석하는지를 살펴보는 방식을 사용해 왔다(Joormann & Gotlib, 2006; Richards et al., 2002; Schofield et al., 2007). 물론 본 연구에서 중립적 얼굴자극을 활용했을 때에도 연구자가 기대한 방향의 결과를 얻긴 했지만, 추후 연구에서는 합성기법으로 만든 모호한 얼굴표정을 사용하여 본 연구결과를 재검증해야 할 것이다. 서양인으로만 구성된 본

연구의 사진 자극 또한 추후에는 한국인이나 적어도 동양인의 사진으로 대체될 필요가 있을 것이다. 한편, 거부적, 우호적 해석을 사전 검사에서도 측정하여 이를 공변인으로 통제하는 분석 방법을 실시하지 못했던 것도 제한점이라고 할 수 있을 것이다. 마지막으로 본 연구에서는 기초선 측정을 실험의 가장 마지막 순서에 배치하였다. 이는 공격성 척도를 먼저 실시하는 것이 이후에 이루어질 사회적 배제 조작의 의도를 눈치 채게 할 수 있다는 우려에 의한 것이었다. 사회적 배제 경험에 대한 최대한 자연스러운 반응을 얻고자하는 의도였으나, 기초선 측정에 대한 응답이 앞선 실험 처치에 의해 영향을 받았을 가능성도 존재하기에 실험날짜와 어느 정도의 시간간격을 두고 측정하는 것이 가장 바람직했을 것으로 생각된다.

### 참고문헌

권선중, 김교현, 이홍석 (2006). 한국판 감사 성향 척도 (K-GQ-6)의 신뢰도 및 타당도. **한국심리학회지: 건강**, 11(1), 177-190.

송경희, 이승연, 김희영, 황정윤 (2016). 사회적 배제경험이 여대생의 전위된 공격성에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2016(8), 283-283.

이수정, 이현성, 이정현 (2013). 문지마 범죄자에 대한 심리학적 하위유형 연구. **보호관찰**, 13(2), 136-186.

이지은, 김정호, 김미리혜 (2016). 감사일지 작성성이 우울 성향이 있는 여대생의 우울, 주관적 웰빙, 낙관성 및 인지적 정서조절 전략에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건**

**강**, 21(1), 19-46.

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.

Bailey, C. A., & Ostrov, J. M. (2008). Differentiating forms and functions of aggression in emerging adults: Associations with hostile attribution biases and normative beliefs. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(6), 713-722.

Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition & Emotion*, 26(1), 2-13.

Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827.

Bearman, P. S., & Moody, J. (2004). Suicide and friendships among American adolescents. *American Journal of Public Health*, 94(1), 89-95.

Birk, M. V., Buttlar, B., Bowey, J. T., Poeller, S., Thomson, S. C., Baumann, N., & Mandryk, R. L. (2016). The Effects of Social Exclusion on Play Experience and Hostile Cognitions in Digital Games. In *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (pp. 3007-3019). ACM.

Bryant, F. B., & Smith, B. D. (2001). Refining the architecture of aggression: A measurement model for the Buss-Perry Aggression Questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 35(2), 138-167.

Buckley, K. E., Winkel, R. E., & Leary, M. R.

- (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*(1), 14-28.
- Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2002). Violent video games and hostile expectations: A test of the general aggression model. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*(12), 1679-1686.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 452-459.
- Carter Sowell, A. R., Chen, Z., & Williams, K. D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *Social Influence, 3*(3), 143-153.
- Chow, R. M., Tiedens, L. Z., & Govan, C. L. (2008). Excluded emotions: The role of anger in antisocial responses to ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*(3), 896-903.
- Coles, M. E., & Heimberg, R. G. (2005). Recognition bias for critical faces in social phobia: a replication and extension. *Behaviour Research and Therapy, 43*(1), 109-120.
- Compton, M. T., Thompson, N. J., & Kaslow, N. J. (2005). Social environment factors associated with suicide attempt among low-income African Americans: The protective role of family relationships and social support. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 40*(3), 175-185.
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(1), 1-15.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Bushman, B., Im, C., & Williams, K. (2010). A little acceptance goes a long way applying social impact theory to the rejection-aggression link. *Social Psychological and Personality Science, 1*(2), 168-174.
- DeWall, C. N., Twenge, J. M., Gitter, S. A., & Baumeister, R. F. (2009). It's the thought that counts: The role of hostile cognition in shaping aggressive responses to social exclusion. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(1), 45-59.
- Dodge, K. A. (1980). Social cognition and children's aggressive behavior. *Child Development, 51*(1), 162-170.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude like other positive emotions, broaden and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*(3), 313-332.



- Garland, E. L., Fredrickson, B., Kring, A. M., Johnson, D. P., Meyer, P. S., & Penn, D. L. (2010). Upward spirals of positive emotions counter downward spirals of negativity: Insights from the broaden-and-build theory and affective neuroscience on the treatment of emotion dysfunctions and deficits in psychopathology. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 849-864.
- Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence, 42*(166), 265-286.
- Hasan, Y., Bègue, L., & Bushman, B. J. (2012). Viewing the world through "blood-red tinted glasses": The hostile expectation bias mediates the link between violent video game exposure and aggression. *Journal of Experimental Social Psychology, 48*(4), 953-956.
- Hawkey, L. C., Williams, K. D., & Cacioppo, J. T. (2010). Responses to ostracism across adulthood. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6*(2), 234-243.
- Healy, S. J., Murray, L., Cooper, P. J., Hughes, C., & Halligan, S. L. (2015). A longitudinal investigation of maternal influences on the development of child hostile attributions and aggression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44*(1), 80-92.
- Heinrichs, N., & Hofmann, S. G. (2001). Information processing in social phobia: A critical review. *Clinical Psychology Review, 21*(5), 751-770.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2006). Is this happiness I see? Biases in the identification of emotional facial expressions in depression and social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 115*(4), 705-714.
- Lakin, J. L., Chartrand, T. L., & Arkin, R. M. (2008). I am too just like you nonconscious mimicry as an automatic behavioral response to social exclusion. *Psychological Science, 19*(8), 816-822.
- Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52-60.
- Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Stillman, T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition & Emotion, 26*(4), 615-633.
- Lansford, J. E., Malone, P. S., Dodge, K. A., Pettit, G. S., & Bates, J. E. (2010). Developmental cascades of peer rejection, social information processing biases, and aggression during middle childhood. *Development and Psychopathology, 22*(3), 593-602.
- Leary, M. R., Twenge, J. M., & Quinlivan, E. (2006). Interpersonal rejection as a determinant of anger and aggression. *Personality and Social Psychology Review, 10*(2), 111-132.
- Lundh, L.-G., & Öst, L.-G. (1996). Recognition bias for critical faces in social phobics. *Behaviour Research and Therapy, 34*(10), 787-794.
- Maner, J. K., DeWall, C. N., Baumeister, R. F., & Schaller, M. (2007). Does social exclusion motivate interpersonal reconnection? Resolving the "porcupine problem". *Journal of Personality*

- and *Social Psychology*, 92(1), 42-55.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Tsang, J.-A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M., & Pollock, V. E. (2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality & Social Psychology Review*, 7(1), 75-97.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1999). Some methodological issues in assessing attentional biases for threatening faces in anxiety: A replication study using a modified version of the probe detection task. *Behaviour Research and Therapy*, 37(6), 595-604.
- Molano, A., Jones, S. M., Brown, J. L., & Aber, J. L. (2013). Selection and Socialization of Aggressive and Prosocial Behavior: The Moderating Role of Social-Cognitive Processes. *Journal of Research on Adolescence*, 23(3), 424-436.
- Pharo, H., Gross, J., Richardson, R., & Hayne, H. (2011). Age-related changes in the effect of ostracism. *Social Influence*, 6(1), 22-38.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and Well Being: Who Benefits the Most from a Gratitude Intervention? *Applied Psychology: Health and Well Being*, 3(3), 350-369.
- Richards, A., French, C. C., Calder, A. J., Webb, B., Fox, R., & Young, A. W. (2002). Anxiety-related bias in the classification of emotionally ambiguous facial expressions. *Emotion*, 2(3), 273-287.
- Rigby, K. (2000). Effects of peer victimization in schools and perceived social support on adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, 23(1), 57-68.
- Schofield, C. A., Coles, M. E., & Gibb, B. E. (2007). Social anxiety and interpretation biases for facial displays of emotion: Emotion detection and ratings of social cost. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 2950-2963.
- Stevens, S., Gerlach, A. L., & Rist, F. (2008). Effects of alcohol on ratings of emotional facial expressions in social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(6), 940-948.
- Tremblay, P. F., & Belchevski, M. (2004). Did the instigator intend to provoke? A key moderator in the relation between trait aggression and aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 30(5), 409-424.
- Tsumura, K., & Murata, K. (2015). Effects of social anxiety and group membership of potential affiliates on social reconnection after ostracism. *Current Research in Social Psychology*, 23(3), 18-25.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them,

- beat them: effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069.
- Twenge, J. M., Zhang, L., Catanese, K. R., Dolan Pascoe, B., Lyche, L. F., & Baumeister, R. F. (2007). Replenishing connectedness: Reminders of social activity reduce aggression after social exclusion. *British Journal of Social Psychology*, 44(1), 205-224.
- Van Beest, I., & Williams, K. D. (2006). When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 918-928.
- Veldhuis, T. M., Gordijn, E. H., Veenstra, R., & Lindenberg, S. (2014). Vicarious group-based rejection: creating a potentially dangerous mix of humiliation, powerlessness, and anger. *PLoS ONE*, 9(4): e95421.
- Wesselmann, E. D., Butler, F. A., Williams, K. D., & Pickett, C. L. (2010). Adding injury to insult: Unexpected rejection leads to more aggressive responses. *Aggressive Behavior*, 36, 232-237.
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. In R. Kowalski (Ed.), *Aversive interpersonal behaviors* (pp. 133-170). New York: Plenum Press.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Psychology*, 59(1), 425-452.
- Williams, K. D., Case, T. I., & Govan, C. L. (2003). Impact of ostracism on social judgments and decisions: Explicit and implicit responses. In J. P. Forgas, K. D. Williams, & W. Hippel (Eds.), *Social judgments: Implicit and explicit processes* (pp. 325-342). New York, NY: Cambridge University Press.
- Williams, K. D., Cheung, C. K., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762.
- Williams, K. D., Govan, C. L., Croker, V., Tynan, D., Cruickshank, M., & Lam, A. (2002). Investigations into differences between social- and cyberostracism. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6(1), 65-77.
- Williams, K. D., & Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 693-706.
- Williams, K. D., Yeager, D., Cheung, C., & Choi, W. (2012). Cyberball (version 4.0) [Software]. Retrieved January, 10, 2012.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905.
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567.

1차원고접수 : 2017. 01. 14.

수정원고접수 : 2017. 02. 20.

최종게재결정 : 2017. 02. 24.

## The Effect of Social Exclusion and Gratitude Writing on Interpretational Bias of the Facial Expression

Hee-Young Kim

Seung-Yeon Lee

Department of Psychology, Ewha Womans University

The purpose of this study was to examine the hostile cognitive bias in the task of interpreting neutral facial expressions after social exclusion and to find whether gratitude moderates the relationship between social exclusion and cognitive interpretation bias. Eighty-nine emerging adults participated in the experiment. The data analysis used a 2(social exclusion/acceptance) X 2(gratitude writing/control) ANOVA. The Cyberball game and gratitude writing task were used to manipulate social exclusion and gratitude respectively. For the interpretation task, the participants were asked to look at the neutral facial expressions and evaluate the degree of rejection as well as friendliness of each facial expression. Results indicated that there was a significant interaction effect between social exclusion and gratitude in interpreting neutral facial expressions as rejecting. However, in interpreting neutral facial expressions as friendly, only the main effect of gratitude was significant. Based on the results, therapeutic intervention strategies for negative outcomes of social exclusion were discussed.

*Key words* : social exclusion, hostile cognitive bias, cyberball game, gratitude writing, facial expression