

## 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과\*

장 정 주\*

김 정 모

영남대학교

본 연구는 정서자각에 기초한 정서표현 훈련을 통해 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제와 대인관계간의 효과를 확인하고자 하였다. 연구 대상은 실험집단(6명), 비교집단(8명), 통제집단(10명)으로 대학생을 대상으로 실시하였으며, 비교집단은 대인관계 훈련을 실시하였다. 정서표현의 억제 점수가 분포가 상위 30%내의 기준에 해당되는 대상을 선정하였다. 본 연구에 사용된 척도는 정서자각(TMMS), 정서표현(EES), 정서표현의 태도 척도(ATEE)와 대인관계 척도(RCS)를 사용하였다. 훈련의 결과를 확인하기 위해 사전-사후검사를 실시하였으며 그 결과 정서자각, 정서표현에서 실험집단이 비교 및 통제집단에 비해 유의미하게 높게 나타났고 정서표현의 억제는 감소되었다. 대인관계의 7개 요인 중 개방성, 의사소통, 이해성에서 실험집단이 비교 및 통제집단에 비해 사후에 유의미하게 높게 나타났다. 그러나 신뢰감, 민감성, 만족감 요인에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과들을 토대로 본 연구의 의의 및 시사점과 제한점 그리고 후속 연구에 대한 제안 등에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서자각에 기초한 정서표현 훈련, 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제, 대인관계

\* 본 논문은 2009년도 장정주의 영남대학교 박사학위논문 '정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과' 중에서 일부 발췌, 수정한 것임.

† 교신저자 : 장정주, 영남대학교 심리학과, (712-749) 경북 경산시 대동 214-1  
Tel : 010-2509-6956, E-mail : manasik@hanmail.net

일상생활 속에서 사람들은 다양한 정서를 경험하고, 그 경험한 정서에 대해 반응한다. 자신이 경험한 사건과 느낌에 대한 정서를 표현하는 것은 삶의 적응에 중요하다. 최근에 원만한 인간관계에서의 적응적인 삶과 정서 이해 및 정서표현과의 관계에 대한 연구들이 많이 수행되었다. 예를 들어, 정서 지능(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), 정서표현과 신체적 건강 증진 및 심리적 안녕감(Pennebaker, 1985, 1995, 1997), 정서표현과 심리적 안녕감 간의 관계(King & Emmons, 1991; Kring, Smith, & Neale, 1994; Lieberman, Eisenberger, Crockett, Tom, Pfeifer, & Way, 2007), 정서조절과 심리적 및 신체적인 건강과의 관련성(Greenberg, 2002; Gross & John, 1997) 등의 연구이다.

James(1884)가 정서에 대한 연구를 시작한 이래 많은 이론가들은 정서에 대한 학문적 관심을 가져왔다. 정서에 대한 정의는 자극에 대한 복합적인 반응들의 연쇄로서 생리적 각성, 인지적 평가, 주관적 느낌, 행동 경향성, 그리고 자극에 영향을 주기위한 행동을 포함한다(Plutchik, 1980). 그러나 많은 정서이론가들에 의해 정서는 다양한 관점에서 정의되기도 한다. 선행 연구들에 의하면 정서는 구체적인 특정 대상에 대한 의미부여에 의해 나타나는 세분화된 감정 상태로 정의되고 있다(Frijda, 1993; Gendolla, 2000; Lazarus, 1991; Morris, 1989; Ortony, Clore, & Collins, 1988). 특히 Frijda(1993)는 정서를 표현함에 있어 사회적 측면을 강조하였는데, 정서는 환경과의 관계를 수립하고 유지하거나 붕괴하는 경향성으로서, 개인이 주변사람들이나 주변사건과 상호작용하는 방식이라고 하였으며, 상호작용이 불쾌할 때 관계를 감소시키거나 차단하려는

시도라고 정의하였다. 그는 정서를 사람들 사이의 관계에 영향을 미치고 인간관계 상호작용에서 발생하는 사건과 상황에 대한 반응이라는 것이다.

최근 들어 정서의 적응적 기능이 재조명되면서 정서에 대한 인식이 한 개인의 건강한 심리상태를 갖게 하는 긍정적 기능에 대한 인식으로 변화되고 있는 추세이다. 즉, 정서는 상황에 적절한 행동을 유발하게 하여 적응적 행동을 하도록 도우며, 사회적 행동을 결정하는 데 효과적인 정보가 된다. 많은 정서 연구들은 인간관계를 하는 데 있어서 핵심적 요인이 정서라는 주장을 하고 있다(Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990; Pennebaker, 1988; Salovey & Mayer, 1990; Swinkels & Guiliano, 1995). 특히 타인과의 관계에 대한 정서적 정보처리는 인간관계의 질에 영향을 준다(Greenberg, 2002). 인간관계에서의 정서적 상호작용은 의사소통의 수단이 되기도 한다. 즉 타인에게 자신이 경험하는 정서를 표현함으로써 자신의 심리적 상태를 타인에게 전달하여 상호작용을 조절한다. 이러한 정서적 의사소통(정서표현)을 통하여 인간관계에서 필요한 정서적인 지지와 정서적인 공유가 높아지게 된다(유주현, 2000; 한정원, 1997).

정서를 잘 이해하고 표현하는 일은 사회적 상황에서 중요한 능력으로 취급된다. 특히 Salovey와 Mayer(1990)는 정서 지능(emotional intelligence)이라는 개념을 제안하면서 정서 이해와 표현의 중요성을 강조하였다. 즉 정서적으로 유능한 사람은 자신의 정서를 명확히 자각하고 표현할 수 있다는 것이다. 정서 지능에서 언급되고 있는 정서자각(emotional awareness)은 자신의 내적 정서를 명확히 규명하여 자신의 복합적 감정을 인식하고 평가하는 것을 의

미한다(Mayer & Salovey, 1997). 따라서 정서자각이 높은 사람은 부정적 정서에 대한 명확한 인식과 평가를 통해 적응적 조절 양식을 선택할 수 있고, 그에 따라 자존감이 향상되고 삶에 대한 만족감이 높아진다(Pennebaker, Mayne, & Francis, 1997).

정서자각은 정서표현에 영향을 준다(King & Emmons, 1990; Kring, Smith & Neale, 1994; Larsen & Diener, 1987). 정서자각은 경험하는 정서가 무엇인지, 경험한 정서에 대해 어떻게 반응해야 하는지 알 수 있게 하고, 나아가 인간관계 상황에서 정서표현 능력을 향상시켜줌으로써 정서를 좀 더 정확하게 전달하게 한다(Gross & John, 1997; Mayer, et al., 1990; Salovey & Grewal, 2005; Swinkels & Guiliano, 1995). 즉 정서표현을 잘하기 위해서는 먼저 자신이 경험한 정서를 자각하는 것이 필요하다고 할 수 있다.

정서표현(emotional expressiveness)은 경험하는 정서를 외부로 표현하는 것이다. Darwin(1872)은 정서표현이 의사소통 수단으로 이용되며 적응의 의미를 갖는다고 주장했다. 이러한 정서표현은 심리적, 신체적 및 인간관계에 긍정적인 결과를 가져다준다. 예컨대, 정서표현을 잘하는 사람은 정서표현을 잘 못하는 사람에 비해 삶의 만족감이 높고(Cox & McCay, 1982; Emmons & Colby, 1995), 부정적 감정이 낮고 높은 심리적 안정감을 갖는다(Lieberman et al., 2007; Pennebaker, Barger, & Tiebout, 1989). 또한 정서표현은 정서적 정화를 가져오며 객관적 자기 이해를 높이고 당면문제를 객관적 시각에서 볼 수 있도록 함으로써 통찰을 증진시킨다(Lieberman et al., 2007; Pennebaker, 1988; Polivy, 1990). 그리고 정서표현은 신체적 안녕과도 관련이 있는데, 정서표현의 여부는 신체

건강의 증진에 영향을 준다(Lieberman et al., 2007; Pennebaker, 1985).

정서표현을 하는 것이 긍정적 효과를 갖지만, 정서표현을 하지 않는 것이 병리적이라는 것을 의미하지는 않는다. 중요한 것은 정서표현을 하고자 하는 욕구를 억제하는 것이 오히려 신체적·심리적 질병을 유발할 가능성을 높인다는 점이다(Bell & Byrne, 1978; King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1985). 부정적 정서 자체보다는 정서표현의 욕구에 대한 억제가 장기적인 생리적 각성과 신체적 불편감을 유발할 수 있다. 즉 정서표현을 억제하는 것은 신체적으로 암 발병에 대한 예언율을 높이고(Cox & McCay, 1982), 정신신체질환인 화병(火病)의 가능성을 높인다(최상진, 이요행, 1995). 또한 정서표현을 하고자하는 욕구와 정서표현 욕구의 억제 사이의 갈등에서 결국 정서표현의 욕구를 억제하는 경우, 우울, 불안 및 강박적 경향의 심화에 따른 신체적 증상이 많이 나타날 수 있다(Katz & Campbell, 1994; King & Emmons, 1990, 1991). 이러한 사람은 타인과 친밀한 관계를 발전시키는 데 어려움을 겪기 때문에 회피대처 전략을 사용하여 정서표현이 더욱 어려워지고 결국 안녕감이 감소되는 악순환을 경험하기도 한다(Emmons & Colby, 1995).

최근 들어 집단 훈련 프로그램을 통해 삶의 질을 높이려는 노력과 그 효과에 대한 연구들이 수행되고 있다. 그 중 정서자각이나 정서표현과 관련 있는 심리치료 프로그램으로는 게슈탈트 치료, 심상치료, 심리도식치료, 수용전념치료, 심리극, 참 만남 집단 및 T-group 등이 있다. 정서자각과 관련된 심리치료에 게슈탈트 치료, 심상치료, 심리도식치료, 수용전념 치료 등이 있는데, 이러한 치료는 자신의

정서, 욕구 및 사고들을 자각하는데 초점을 두고 있고 부정적 정서 또는 특정대상이나 특정 심리적 문제들을 해소하기 위해 정서자각을 유도하고 있다. 자각이 곧 치료 목표라고 주장하는 게슈탈트 치료(Gestalt Therapy)는 자신의 신체감각 및 욕구 등의 자각을 강조하고 있다(김정규, 1995). 이러한 자각을 통하여 미해결과제를 해소하는데 중점을 두고 있으며(김정규, 1995), 심상치료(Imago Psychotherapy)는 심리적 문제의 원인이 되는 부적응적인 정서의 자각과 그 근원을 탐색하기 위해 마음의 구조, 기능 및 형태 등을 규명하는 심상체험을 활용하여 심리적 문제를 극복하는데 초점을 두고 있다(최범식, 1999). 또 심리도식치료(Schema Therapy)에서의 정서자각의 활용은 만성적 성격문제를 치료하기 위해 초기 부적응도식(핵심도식)과 관련된 아동기 기억, 정서, 신체감각 및 인지를 자각하게 하여 심리적 문제를 해결하려 한다(Young, Klosko, & Weishaar, 2003). 인지치료를 확장한 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)는 경험회피(experiential avoidance)를 경험수용으로 변화시키려는 치료적 개입으로서, 정신 병리를 초래하는 경험회피를 피하거나 통제하지 않고 그대로 경험하고 알아차리기 위해 정서자각을 도입하고 있다(문현미, 2006; Hayes, Strosahl, & Willson, 1999).

그러나 이러한 기존 심리치료의 정서자각을 통한 긍정적인 면도 있지만 정서자각에 대한 관점이나 본 연구에서 보고자하는 정서자각과는 차이점이 있다. 예를 들면, 게슈탈트 치료는 자각을 통한 미해결과제의 해결이 자연스럽게 정서표현이 가능하다고 하는데, 이는 정서표현이 정서자각에 따른 자연스러운 과정이라는 것이다. 또 집단 속의 개인 작업으로 불

릴 정도로 상담자가 중심이 되어 구성된 각자의 미해결과제를 다룸으로 인해 다른 구성원들이 수동적 관찰자가 되어 정서적 상호작용을 통한 인간관계 증진에는 부족함이 있다. 또 심상치료의 경우는 개인 내적 심리 문제가 되는 부적응적 정서의 원인 규명에 초점을 두고 정서자각을 사용하는 경향이 있으며, 심리적 문제 해결방안을 터득하는 데 중점을 두어 정서 표현에 대한 관심은 부족하다(최범식, 1999). 그러므로 자신의 정서를 이해하고 표현 과정을 통해 인간관계 상호작용에서의 정서표현방식을 습득하고 개선하는 데는 한계가 있다. 심리도식치료 또한 정서자각을 함에 있어 현재 정서 경험에 대한 것이라기보다 과거 아동기 때 문제가 되었던 경험이나 대상에 초점을 두고 있으며(조성호, 2002), 핵심도식을 알고 해결하는 과정에서 표현보다는 주로 심상적 방법을 활용하기 때문에 정서표현에 대한 방법의 사용에 부족함이 있다(Young, 1999). 다음으로 수용 전념치료는 경험하는 부정적 사고나 감정을 있는 그대로 알아차리는 것을 강조하고 있어 그에 대해 자신의 생각이나 감정에 대해 어떠한 의지가 개입되지 않도록 하고 있다(문현미, 2006). 이는 자신의 경험 정서를 명확하게 알고 규명하는 능동적 과정이 부족하다고 볼 수 있다. 또 수용에 대한 심리교육을 중시하고 있어 상호작용을 통하여 자기 이해 및 수용과 함께 타인에 대한 이해와 수용을 통한 인간관계 만족감에 가치를 두기보다 수용의 목표 행동에 초점을 둔 특징이 있다.

정서표현의 방법으로 활용되는 심리극(psychodrama)의 경우, 정서의 언어적 표현보다 행동적 표현에 초점을 두고 행동표현을 통해 부적응 행동의 변화를 강조한다(Moreno, 1977). 즉 행위-중심기법들을 주로 사용하고 있어 말

로 표현하는 것을 제한하고 있어(박희석, 손정락, 2007) 정서표현의 기술을 증진하는 데는 부족함이 있다. 또한 전형적으로 주인공이라는 한 개인에게 초점이 맞추어져 있고 자신의 삶의 어떤 장면을 묘사하여 주인공이 경험한 특별한 갈등을 좀 더 충분히 이해하도록 유도하고 있기 때문에(박희석, 손정락, 2007), 정서표현의 훈련을 촉진하는 데는 부족함이 있다. 그 외 참 만남과 T-group 등은 집단프로그램에서 긍정적 인간관계를 위해 인간관계 기술을 익히게 하는 훈련으로 인간관계의 신뢰감과 자기 수용 및 타인이해를 높인다(최혜란, 1996). 그러나 T-집단은 '지금-여기'에서 느끼는 정서를 표현하여 자신의 갈등적 문제를 해결하는 것이지만 비구조적인 방법으로 이루어지기 때문에 명확한 정서의 표현을 위해 활용하는 적절한 기법이 모호한 실정이다(Crews & Melnick, 1976). 이러한 점은 정서표현력이 부족하고 적절한 정서표현의 방법을 모색하는 사람들에게는 많은 혼란을 줄 수 있다. 또한 상황에 맞는 적절한 기법이 없고 지도자의 주관적 판단에 근거하여 기법을 사용하고 있어 지도자의 역량에 따라 한 개인의 문제해결의 정도에 차이가 있으며, 그에 따라 체계화된 전략이 부족하다고 볼 수 있다.

이상과 같은 기존 심리치료 개입방법은 개입방법과 심리치료 이론에 따라 정서자각에 대한 정의, 대상 및 범위들이 일치하지 않거나 정서자각에 대한 관점들에서 차이가 있다. 본 연구에서 정서자각의 관점은 자신의 정서를 표현하기 위해 경험되는 정서를 알고 규명하는 것이다. 즉 경험하는 정서를 억제하지 않고 적절한 언어로 표현하기 위한 선행 작업으로서 자신의 정서를 명확하게 알고 규명하는 것을 말한다. 이것은 정서자각이 표현에

앞서 전제되어야함을 의미한다. 또 정서표현에 대한 기존 상담적 개입방법들에서도 심리적 문제 해결을 위해 정서표현을 부분적 혹은 기존 심리치료 이론의 개입방법에 맞게 활용되고 있다. 이러한 개입방법은 정서표현을 통한 문제해결에 중점을 둔 방법으로, 정서표현이 핵심적 방법이 되지 않고 심리적 문제 해결 기술들 중의 하나로 부분적 사용만을 하고 있다. 그 결과 정서표현을 체계적인 방법으로 훈련하는 것에는 부족함이 있다. 따라서 정서표현을 위한 체계적 훈련을 통하여 부적절한 정서를 해소하고 자신과 환경간의 효율적 상호작용을 촉진할 필요가 있다.

정서의 이해와 표현은 한 개인이 삶에 대한 적응과 질적 수준을 높이는 데 중요한 요인이 되기 때문에 자신의 정서를 효율적으로 다루는 것이 결국 한 개인의 건강한 삶을 위해서도 중요하다. 정서를 자각하고 표현하는 것은 정서를 조절하기 위한 중요한 전략이다. 정서자각을 높이고 표현을 정확하게 하는 것은 정서 조절의 능력을 향상시킨다. 정서조절을 잘 하지 못하는 것은 정서적인 부적응 상태를 초래하고 급기야 정신 병리로 이어질 수 있다(Greenberg, 2002; Gross & John, 1997). 정서를 포함한 스트레스를 대처하기 위한 방법으로 문제중심적 대처와 정서중심적 대처가 있다(Folkman & Lazarus, 1980; Gross & John, 1997). 지금까지의 연구들은 주로 문제중심적 대처의 긍정적 효과를 보고한 반면 정서중심적 대처의 효과는 부정적이거나 모호하다고 주장한다. 그러나 최근 정서에 대한 체험적 차원의 전략이 정서조절에 긍정적 효과가 있다는 주장들이 제기되면서 정서적 전략을 통한 정서조절에 대한 연구들이 보고되고 있다(Greenberg, 2002, 2008; Greenberg, Rice, & Elliot, 1991;

Stanton, Ellis, Cameron, & Danoff-Burg, 1994; Young, Klosko, & Weishaar, 2003). 정서자각과 정서표현은 정서 중심적 대처와 체험적 방략들에 속한다. 특히 정서자각과 표현의 상호작용 효과를 근거로, 정서를 조절하는 데 있어서 정서자각과 표현을 분리하지 않고 함께 고려하는 것이 중요하다는 주장이 있다(Myers, 1993; 조근호, 1997에서 재인용). 정서자각과 표현을 통하여 자신의 정서를 잘 다룰 수 있다는 것은 정서에 대한 대처 방략으로서 새로운 대안이 될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 체험적인 방략인 정서자각과 표현을 통합하여 정서조절과 같은 정서적 대처를 위한 집단 프로그램을 구성하는 것을 목표로 한다. 특히 정서표현에 앞서 정서를 자각하는 것을 우선하여 정서자각에 기초한 정서표현 훈련을 강조하고자 한다.

기존의 집단훈련 프로그램에서는 정서에 대한 이해와 표현을 통해 경험하는 정서를 적절하게 다룰 수 있는 정서조절의 기술을 간과한 면이 있다. 그리고 현재 정서조절에서 특히 자각과 표현을 함께 고려한 통합된 훈련은 없는 실정이다. 정서자각과 표현이 통합된 정서조절 방략은 정서자각에만 집중하여 정서표현이 간과되거나 반대로 정서표현의 강조로 인해 정서 자각의 훈련 부족에 따른 단점을 해소할 수 있을 것이다. 즉 정서자각과 표현이 통합된 정서조절은 자신의 정서를 이해함과 동시에 표현의 과정을 거쳐 정서를 잘 다루게 됨으로써 정서적 이해의 증진과 대인관계에서의 만족감을 높이는 데 중요한 기여를 할 것이다.

따라서 본 연구의 목적은 첫째, 정서자각과 정서표현의 통합에 중점을 둔 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램을 구성하는 것

이며, 둘째, 경험하는 정서를 명확하게 규명하는 정서자각 훈련을 한 후 정서표현 훈련을 실시하는 단계적인 방식의 프로그램을 구성하여 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 감소 및 대인관계간의 효과를 검증하고자 한다. 연구 목적을 토대로 설정한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 정서자각에 기초한 정서표현 훈련은 정서자각과 정서표현을 증진시키는가? 둘째, 정서자각에 기초한 정서표현 훈련은 정서표현의 억제를 감소시키는가? 셋째, 정서자각에 기초한 정서표현 훈련은 대인관계 요인들에 어떤 영향을 미치는가?

#### 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램의 구성

본 프로그램은 자신의 정서를 명확하게 알고, 자각한 정서를 적절하게 표현하는 정서자각과 표현을 통합한 정서자각에 기초한 정서표현 훈련을 통하여 정서자각, 정서표현 및 정서표현의 억제와 대인관계에 긍정적 효과를 갖도록 하는 것을 목적으로 한다. 그 목표에는, 첫째, 자신의 정서능력을 향상시킨다. 즉 자신의 정서를 이해하고 표현하기 위해 자신의 정서를 포착하는 능력을 키운다. 둘째, 자신의 억제된 부정적 정서를 이해하게 한다. 과거 아동기 때 형성된 억압된 부정적 정서의 습관적인 정서패턴을 자각하여 그것이 현재의 정서와 어떤 관련성이 있는지 인식한다. 셋째, 자신의 정서를 명확하게 규명하여 그러한 정서를 외부로 표현할 수 있는 적절한 정서적 언어로 선택하게 한다. 넷째, 자신이 규명한 정서를 적절한 방법으로 정서표현을 하게 한다. 다섯째, 정서표현 욕구에 대한 억제를 해

소하여 정서적 스트레스에서 자유로워질 수 있게 한다. 여섯째, 정서자각과 정서표현을 통해 정서적 안정을 도모한다. 일곱째, 자신의 긍정적 대인관계 증진을 도모한다. 본 프로그램을 통하여 대인관계관련 요인이 될 수 있는 대인간 의사소통, 이해 및 상호관계 등을 증진시키며 정서표현을 통하여 의사소통 기술을 배우게 한다. 마지막으로, 자신에 대한 객관적인 시각의 발달이 이루어지도록 한다. 즉 자신의 있는 그대로의 모습을 정확하게 파악할 수 있어 자신의 왜곡된 시각을 수정하게 한다.

이러한 목표에 따라 프로그램의 구성 과정은 우선 정서를 포착, 규명하기 위한 정서자각 프로그램이 구성되었다. 정서자각을 위한 체계적 훈련 전략으로 첫째, 지금-현재 경험하는 신체감각 및 외부 자극에 대한 느낌을 자각하는 것이다. 둘째, 타인과의 상호작용 과정에서 경험하는 정서를 자각하며 셋째, 자신의 과거 아동기에 형성된 억압된 정서를 파악하고 현재 경험하는 정서와의 관련성을 자각하는 방법이다. 정서자각 훈련의 절차는 자신의 정서 체험을 통한 정서 상태를 능동적으로 확인하고, 정서 상태의 자각을 넘어서 인간관계 상황에서 경험되는 정서를 확인하는 절차로 구성된다. 이러한 절차는 정서에 대한 체험적 전략에서 주장하고 있는 정서 체험을 통한 정서 이해 및 정서를 느끼기 등의 정서 재 경험에 근거하고 있다(Greenberg, 2002). 또한 정서자각의 과정은 경험한 정서를 좀 더 쉽고 명확하게 자각하기 위한 과정으로 자신의 신체감각적 자각부터 타인관계에서의 경험 자각 나아가 과거 아동기의 억압된 정서 자각의 순서로, 단계적인 절차로 정서자각을 유도하고 있다.

정서자각 프로그램 다음으로, 정서표현 과

정의 전략에는 첫째, 억압된 정서와 지금-여기에서의 상호작용과정에서 나타나는 정서를 표현하게 하고, 둘째, 지금-현재 경험하는 정서를 적절한 방법으로 표현하도록 훈련을 한다. 셋째, 상호작용과정에서 타인에 대해 경험하는 정서를 표현하고 경청하는 훈련으로, 타인과의 관계에서 정서를 억압하지 않고 적절한 수준으로 표현하는 방법을 익히고 나아가 자신과 관련된 타인의 정서 표현을 경청하도록 구성되었다. 넷째, 인간관계에서 긍정적 관심을 표현하는 훈련을 함으로써 타인과의 공감적 이해가 깊어지고 자신과 타인의 인격적 성숙을 이루는 훈련으로 구성되었다. 이와 같은 과정으로 구성된 정서표현 훈련의 절차는 자각한 정서를 적절하게 표현하여 자신의 정서를 다루어 정서적 행동의 균형을 유지하도록 하였다. 또, 이러한 절차는 정서자각을 통해 부정적 정서를 해소하고 완화시키는 체험적 전략에 근거를 두고 표현 훈련을 구성하였다. 즉 체험한 정서를 자각 및 이해하고 표현하는 과정에서 부정적 정서나 적응적 정서의 체험 및 표현을 통해 정서적 균형을 유지하는 정서 변화를 유도하는데 도움이 된다고 할 수 있다 (Greenberg, 2002).

이상과 같은 과정으로 구성된 프로그램은 초기, 중기 그리고 후기 단계 과정의 8회로, 각 회기는 120분으로 구성하였다. 각 회기별 진행은 참여자의 적극적 참여를 유도하였으며 가능한 소집단 훈련을 통해 회기를 진행하였다. 집단의 전개과정은 초기(1회기)에는 주로 참여자 전체의 신뢰감과 응집력을 높이는데 역점을 두었고, 중기(2회기-7회기)에는 자신의 내적 정서를 자각하고 표현하는 작업이 되도록 하였다. 그리고 후기(8회기)에는 정서표현이 긍정적인 관계와 자신과 타인을 이해하는

표 1. 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 프로그램의 회기별 구성

| 회기 | 프로그램 활동 주제                                   | 프로그램 내용  |
|----|--|--|
| 1  | 프로그램 소개 및 자기소개                               | 정서자각의 중요성 이해, 명상적 방법 소개                                      |
| 2  | 현재 경험에 대한 정서자각하기                             | 명상 훈련(호흡명상) 통해 지금-현재의 신체경험, 외부자극을 통한 정서자각 훈련, 자신의 욕구 및 정서 파악 |
| 3  | 현재 경험에서의 정서자각하기 (상황에 대한 정서자각, 상호작용에 대한 정서자각) | 주위의 주어진 상황에 대해 정서자각 타인과의 체험을 통한 정서자각                         |
| 4  | 부정적 정서 자각하기 및 긍정적 정서 자각하기 (억압 관련 정서 자각)      | 억압된 부정적 정서 이해 자신의 부정적 정서 자각 및 이해 부정적 정서를 극복할 수 있었던 긍정적 정서 이해 |
| 5  | 정서표현하기 1 (유사정서 표현하기)                         | 억압된 아동기 때 부정적 정서와 연관된 현재 생활 상에서의 유사정서를 탐색 및 표현하기             |
| 6  | 정서표현하기 2                                     | 지금-현재 경험하는 정서에 대한 적절한 언어 및 적절한 방법으로 표현<br>대인관계에서 적절한 정서적 반응  |
| 7  | 정서표현하기 3 (상호작용을 통한 정서 표현)                    | 타인과 상호작용 통해 경험하는 긍정 및 부정적 정서표현<br>인간관계에서 긍정 및 부정적 정서의 공통성 이해 |
| 8  | 타인에 대한 관심표현 마무리                              | 타인에 대한 긍정적 정서 및 관심 표현<br>자신 및 타인의 긍정성 수용                     |

데 초점을 두었다.

회기의 구성 및 절차(표 1 참고)

### 연구방법

연구대상

대학생을 대상으로 하여 정서표현의 억제 정도를 파악하기 위해 사용된 정서표현 태도의 점수에서 상위 30%의 기준에 해당되는 대상

을 선정하여 실험집단과 비교집단, 통제집단에 무선배치 하였다. 실험집단에 6명(남: 3명, 여: 3명)이었고 평균연령은 21.8세( $SD=1.83$ )이었다. 비교집단은 대인관계 증진훈련을 실시하였고 대상은 8명(남: 6명, 여: 2명)이었고 평균연령은 23세( $SD=1.07$ )이었으며, 통제집단은 10명(남: 3명, 여: 7명)이었고 평균연령은 21.4세( $SD=2.17$ )이었다.

측정도구



### 정서자각 척도

Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여 Salovey 등(1995)이 개발한 척도(Trait Meta-Mood Scale: 이하 TMMS)를 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 것을 사용하였다. 척도는 지속적이고 안정적인 정서 자각의 개인차를 측정하며, 하위요인은 정서 인식의 명확성, 정서에 대한 주의 및 정서 개선에 대한 기대이다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다~5: 매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 본 연구의 하위요인 내적 일치도 계수인 Cronbach's  $\alpha$ 는 명확성이 .80, 정서에 대한 주의가 .65, 정서 개선에 대한 기대는 .70을 보였으며, 전체 척도의 내적 일치도 계수는 .80이었다.

### 정서 표현 척도

Kring, Smith와 Neale(1994)이 개발한 정서표현성 척도(Emotional Expressivity Scale: 이하 EES)를 한정원(1997)이 번안하였다. 자신의 정서를 외부로 나타내는 정도를 나타내는 것으로 단일차원의 일반적인 정서표현성을 측정하는 것으로 총 17문항이며, 5점 척도로 응답하도록 구성되어 있다. 내적 일치도 계수인 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었다.

### 정서표현에 대한 태도

Joseph, Williams, Irwing과 Cammok(1994)이 개발한 척도로 정서표현에 관한 태도(Attitudes Toward Emotional Expression: 이하 ATEE)를 홍창희(2003)가 번안한 척도를 사용하였다. 행동적 대처양식 하위요인(예, 당황할 경우 나는 감정을 억누른다 등)과 3개 인지적 하위요인(표현의 의미에 관한 신념-예, 정서적이라는 것은 약함의 표시라고 생각한다; 표현에 관한

신념-예, 나는 항상 감정을 완벽하게 통제해야 한다; 표현결과에 관한 신념-예, 누군가를 당혹스럽게 하면 상대방은 당신을 거절할 것이다 등)을 포함하고 있다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되었고 5점 척도(1: 매우 그렇지 않다~5: 매우 그렇다)로 응답하도록 되어 있다. 내적 일치도 계수인 각 문항에 대한 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다. 점수가 높을수록 정서표현을 억제하고 부정적 결과를 예기하는 것을 의미한다. 본 연구에서는 정서표현의 억제 정도를 확인하기 위해 사용하였다.

### 대인관계 척도

Schlein과 Guerney(1971)가 개발하고 문선모(1980)가 번안한 것을 전석균(1994)이 수정, 보완한 대인관계 변화 척도(Relationship Change Scale: 이하 RCS)를 사용하였다. 총 25문항으로, 만족감, 의사소통, 신뢰감, 친근감, 민감성, 개방성 및 이해성의 7개 하위요인으로 구성되어 있으며, 5점 척도로 평가되며 점수가 높을수록 대인관계가 좋음을 의미한다. 내적 일치도 계수는 만족감 .70, 의사소통 .73, 신뢰감 .69, 친근감 .70, 민감성 .63, 개방성 .68 및 이해성 .69이었다.

### 연구 절차 및 자료 분석

본 연구는 심리학 관련 교양 과목을 수강하는 대학생을 대상으로 정서표현의 억제정도를 파악하기 위해 실시한 정서표현에 대한 태도 척도의 점수분포에서 상위 30%내의 기준에 해당되는 대상을 선정하여 실험집단, 비교집단, 통제집단에 무선배치 하였다. 실험집단으로 선정된 대상은 본 프로그램에 참가하여 훈련을 받았으며 주 1회 120분씩, 총 8회에 걸쳐 실시되었다. 실험집단의 운영은 본 연구자가

진행하였는데 본 연구자는 상담심리 1급(한국 상담심리학회)과 집단상담전문가(한국 상담학회)로서 15년 이상의 개인상담 경험 및 집단상담 지도 경험이 있다. 비교집단의 운영자는 상담심리사 2급과 미술치료사 자격을 갖고 있으며 대학 내 학생상담센터의 상담원으로 근무하고 있다. 또 학생상담센터에서 매 학기 실시되는 대인관계 증진 훈련의 주 지도자로 활동하고 있으며 7년 이상의 개인 및 집단상담의 지도 경험이 있다. 비교집단에서 실시한 훈련은 대인관계 증진 훈련으로 효과적인 인간관계의 형성과 발달을 위해 직접적이고 계획적인 교육훈련이며 효과적인 관계를 위한 기술을 습득하는 프로그램이다. 프로그램의 구성은 자기개방과 타인 이해를 위한 효과적인 의사소통 기술을 익히고 인간관계의 문제를 해결하는 방법을 익히는 내용으로 구성되어 있다. 비교집단 프로그램의 운영에 대한 절차는 프로그램 실시 전 본 연구자와 비교집단 운영자간 서로 사전 협의를 통하여 프로그램을 구조화하였으며 비교집단의 매 회기 실시 후 연구자가 점검 및 운영자와 협의하는 방식으로 실시되었다.

본 연구의 자료 분석 방법은 SPSS 15.0을 사용하여 사전-사후 집단간 다변량분석(MANOVA)을 실시하여 차이를 검증하였다.

## 결 과

### 정서자각, 정서표현, 정서표현의 역제의 효과

정서자각에 기초한 정서표현 훈련 집단과 대인관계증진 훈련인 비교집단과 통제집단의 시기에 따라 정서자각의 평균과 표준편차의

점수를 표 2에 제시하였다.

그 결과를 살펴보면(표 3, 그림 1), 정서자각에서, 집단과 시기간의 상호작용에서 통계적으로 유의미하였으며 $[F(2, 21)=3.58, p<.05]$ , 시기의 주효과는 통계적으로 유의미하였지만 $[F(2, 21)=15.86, p<.01]$  집단의 주 효과는 없었다. 단순 주효과 분석에서, 훈련 전 시기에서의 집단 간 차이 그리고 훈련 후 집단 간의 차이가 통계적으로 유의미하지 않은 결과가 나타나서 집단에 대한 동질성이 있음이 확인되었다. 각 집단별 훈련 전과 후 검사 점수를 비교하였을 때 실험집단에서만 그 차이를 확인하였다 $[F(1, 5)=7.34, p<.05]$ . 이러한 결과는 본 프로그램의 훈련이 정서자각을 높이는 효과가 있음을 의미한다.

다음으로 정서표현의 결과를 살펴보면(표 4, 그림 2), 세 집단과 시기 간의 상호작용에서 유의미함이 확인되었고 $[F(2, 21)=7.05, p<.01]$ , 훈련 전후에서도 유의미한 차이가 확인되었다 $[F(2, 21)=34.39, p<.01]$ . 단순 주효과 분석 결과에서, 훈련 전 시기에서 집단 간의 차이가 유의미하지 않았고 훈련 후 시기에서도 집단 간의 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 각 집단별 훈련 전과 후 비교를 하였을 때, 실험집단과 비교집단이 유의미한 차이가 있었다 $[F(1, 5)=12.46, p<.05]$ ,  $[F(1, 7)=9.74, p<.05]$ . 이러한 결과는 실험집단 뿐만 아니라 비교집단도 집단 시기에 따라 정서표현이 개선되었다고 볼 수 있다. 평균 점수에서는 실험집단이 비교집단보다 더 높게 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램의 훈련과 대인관계 증진 훈련 모두 정서표현을 증가시킨 것으로 해석된다. 훈련 후 시기에 비교집단과 실험집단 간에 차이가 통계적으로 유의하지 않았지만 실험집단의 평균이 비교집단에 비해 조금 높

표 2. 정서자각, 정서표현, 정서표현 억제 및 대인관계의 평균과 표준편차

| 종속변인                      | 집단 | 평균(표준편차)  |           |
|---------------------------|----|-----------|-----------|
|                           |    | 사전        | 사후        |
| 정서자각                      | 실험 | 3.33(.73) | 3.88(.43) |
|                           | 비교 | 3.31(.45) | 3.51(.47) |
|                           | 통제 | 3.30(.58) | 3.39(.50) |
| 정서표현                      | 실험 | 2.58(.49) | 3.15(.40) |
|                           | 비교 | 2.62(.69) | 2.90(.52) |
|                           | 통제 | 2.61(.49) | 2.69(.44) |
| 정서표현에 대한 태도<br>(정서표현의 억제) | 실험 | 3.75(.68) | 2.50(.77) |
|                           | 비교 | 3.56(.49) | 3.18(.75) |
|                           | 통제 | 3.74(.43) | 3.47(.48) |
| 개방성(대인관계)                 | 실험 | 2.83(.15) | 3.28(.32) |
|                           | 비교 | 2.87(.30) | 2.98(.24) |
|                           | 통제 | 2.84(.48) | 2.87(.41) |
| 의사소통(대인관계)                | 실험 | 3.30(.34) | 3.64(.20) |
|                           | 비교 | 3.28(.50) | 3.33(.56) |
|                           | 통제 | 3.20(.46) | 3.16(.59) |
| 이해성(대인관계)                 | 실험 | 3.45(.29) | 3.91(.34) |
|                           | 비교 | 3.56(.59) | 3.65(.37) |
|                           | 통제 | 3.30(.52) | 3.22(.73) |
| 신뢰감(대인관계)                 | 실험 | 3.11(.65) | 3.44(.68) |
|                           | 비교 | 3.25(.58) | 3.5(.43)  |
|                           | 통제 | 2.96(.53) | 2.93(.56) |
| 만족(대인관계)                  | 실험 | 3.20(.48) | 3.79(.51) |
|                           | 비교 | 3.50(.48) | 3.84(.44) |
|                           | 통제 | 3.60(.45) | 3.50(.55) |
| 친근감(대인관계)                 | 실험 | 3.13(.18) | 3.20(.50) |
|                           | 비교 | 3.50(.39) | 3.37(.70) |
|                           | 통제 | 3.23(.62) | 3.20(.89) |
| 민감성(대인관계)                 | 실험 | 3.66(.75) | 3.33(.40) |
|                           | 비교 | 3.50(.80) | 3.62(.69) |
|                           | 통제 | 3.10(.56) | 2.95(.86) |

게 나타나 본 프로그램이 상대적으로 정서표현에 효과가 높은 경향성은 있는 것으로 보인다. 정서표현의 억제요인의 결과에서는(표 5. 그

림 3), 세 집단과 시간간의 상호작용에서 유의미함이 확인되었고 $[F(2, 21)=8.52, p<.01]$ , 훈련 전과 후 시간간의 차이에서도 통계적으로 유

표 3. 정서자각의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합   | 자유도 | 평균 자승합 | F       |
|-----------|-------|-----|--------|---------|
| 집단간       | .53   | 2   | .26    | .48     |
| 오차(1)     | 11.57 | 21  | .55    |         |
| 시기        | .90   | 1   | .90    | 15.86** |
| 시기*집단상호작용 | .40   | 2   | .20    | 3.58*   |
| 오차(2)     | 1.19  | 21  | .05    |         |

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

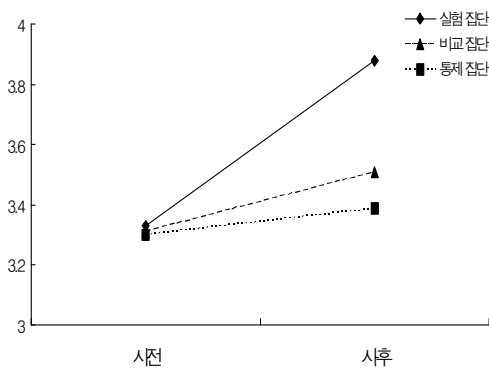


그림 1. 정서자각의 사전, 사후 변화

의미하였다 [ $F(2, 21) = 39.36, p < .01$ ]. 단순 주효과 분석을 실시하였을 때, 훈련 전 시기에서 집단 간 차이가 유의미하지 않았다. 훈련 후

시기에서는 집단 간의 차이가 확인되었다 [ $F(2, 23) = 4.03, p < .05$ ]. Scheffe 사후 검증을 실시하여 집단 간 차이를 확인해 본 결과, 실험집단과 통제집단의 차이는 통계적으로 유의미하였고 ( $p < .05$ ), 실험집단과 비교집단 그리고 비교집단과 통제집단의 차이는 유의미한 차이가 없었다. 그리고 실험집단의 훈련 전과 후의 차이를 확인했을 때, 통계적으로 유의한 차이가 있었으며 [ $F(1, 5) = 13.88, p < .05$ ], 비교집단과 통제집단에서도 훈련 전과 후에 유의미한 차이가 나타났다 [ $F(1, 7) = 8.42, p < .05$ ], [ $F(1, 9) = 11.29, p < .01$ ]. 즉 실험, 비교 및 통제의 모든 집단이 정서표현의 억제 점수에서 훈련 전, 후에 유의미하게 감소하였다. 그러나 훈련 후에 집단 간 차이에서 실험집단과 통제집단에

표 4. 정서표현의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합   | 자유도 | 평균 자승합 | F       |
|-----------|-------|-----|--------|---------|
| 집단간       | .36   | 2   | .18    | .36     |
| 오차(1)     | 10.69 | 21  | .51    |         |
| 시기        | 1.08  | 1   | 1.08   | 34.39** |
| 시기*집단상호작용 | .45   | 2   | .22    | 7.05**  |
| 오차(2)     | .66   | 21  | .03    |         |

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

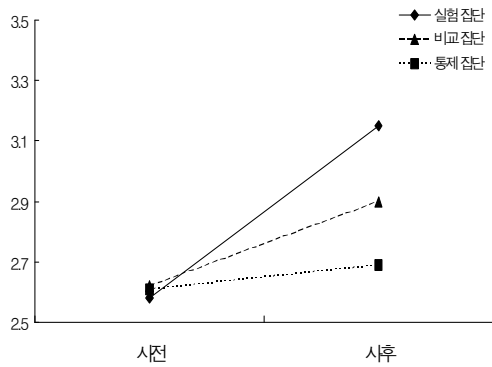


그림 2. 정서표현의 사전, 사후 변화

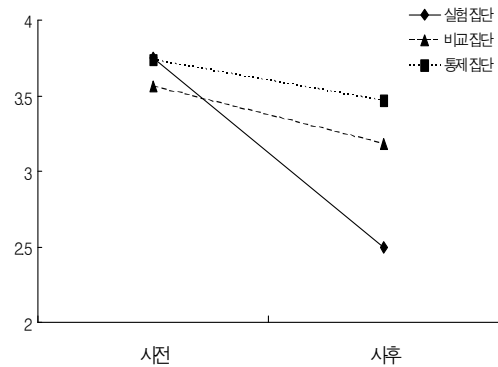


그림 3. 정서표현 억제의 사전, 사후 변화

서 차이가 있었기 때문에 본 훈련에 의한 정서표현 억제의 점수는 실험집단에서 차이가 가장 큰 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 본 훈련이 정서표현의 억제를 감소시키는 효과가 있음을 의미한다. 따라서 이러한 결과들을 종합하여 보면, 정서자각에 기초한 정서표현 훈련 집단은 정서표현의 억제가 감소됨과 함께 정서표현의 정서자각과 표현을 증진시키는데 효과가 있는 것으로 보여진다.

#### 대인관계의 효과

본 프로그램을 훈련하여 대인관계의 요인들

에 대한 결과를 살펴보았는데, 실험집단, 비교 집단 및 통제집단 간의 변량분석 결과 대인관계의 7개 하위요인 중 개방성과 의사소통, 그리고 이해성에서 유의미한 차이가 확인되었다(표 6, 7, 8, 그림 4, 5, 6). 결과를 살펴보면, 우선 개방성 차원(표 6, 그림 4)에서는 세 집단과 시기 간의 상호작용에서 통계적으로 유의미함이 확인되었고 $[F(2, 21)=4.64, p<.05]$ , 시기 간 주 효과도 유의미함이 확인되었다 $[F(2, 21)=12.02, p<.01]$ . 이러한 결과를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 단순 주효과 분석을 실시하였는데, 훈련 전 검사에서 집단 간 차이가 없었고 훈련 후 시기에서도 집단 간의 차

표 5. 정서표현 억제의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합   | 자유도 | 평균 자승합 | F       |
|-----------|-------|-----|--------|---------|
| 집단간       | 1.75  | 2   | .87    | .25     |
| 오차(1)     | 12.60 | 21  | .60    |         |
| 시기        | 4.58  | 1   | 4.58   | 39.36** |
| 시기*집단상호작용 | 1.98  | 2   | .99    | 8.52**  |
| 오차(2)     | 2.44  | 21  | .11    |         |

\*\* $p<.01$

표 6. 개방성의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합  | 자유도 | 평균 자승합 | F       |
|-----------|------|-----|--------|---------|
| 집단간       | .31  | 2   | .15    | .71     |
| 오차(1)     | 4.58 | 21  | .21    |         |
| 시기        | .44  | 1   | .44    | 12.02** |
| 시기*집단상호작용 | .34  | 2   | .17    | 4.64*   |
| 오차(2)     | .78  | 21  | .03    |         |

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

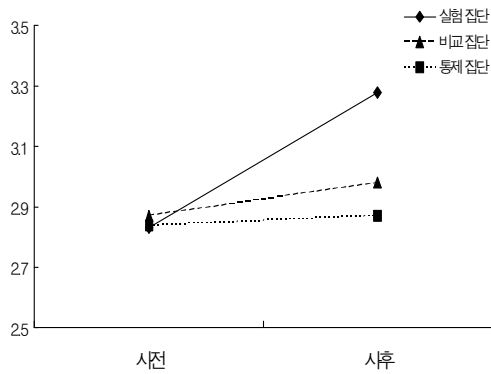


그림 4. 개방성의 사전, 사후 변화

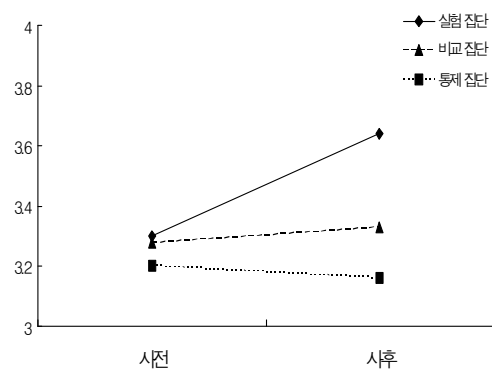


그림 5. 의사소통의 사전, 사후 변화

표 7. 의사소통의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합  | 자유도 | 평균 자승합 | F     |
|-----------|------|-----|--------|-------|
| 집단간       | .61  | 2   | .30    | .69   |
| 오차(1)     | 9.25 | 21  | .44    |       |
| 시기        | .15  | 1   | .15    | 4.94* |
| 시기*집단상호작용 | .28  | 2   | .14    | 4.39* |
| 오차(2)     | .66  | 21  | .03    |       |

\* $p < .05$

이가 유의미하지 않았다. 그리고 각 집단 별 훈련 전, 후 검사를 비교 하였을 때, 실험집단에서만 통계적 차이를 확인하였다( $F(1, 5) = 19.28, p < .01$ ). 이러한 결과는 본 훈련이 대인

관계의 개방성을 높이는 효과가 있음을 의미한다.

의사소통의 결과(표 7. 그림 5)를 살펴보면, 세 집단과 시기 간의 상호작용에서 통계적으

표 8. 이해성의 변량분석 결과

| 변산원       | 자승합   | 자유도 | 평균 자승합 | F     |
|-----------|-------|-----|--------|-------|
| 집단간       | 1.73  | 2   | .86    | 1.74  |
| 오차(1)     | 10.41 | 21  | .49    |       |
| 시기        | .29   | 1   | .29    | 4.56* |
| 시기*집단상호작용 | .53   | 2   | .26    | .20*  |
| 오차(2)     | 1.33  | 21  | .06    |       |

\* $p < .05$

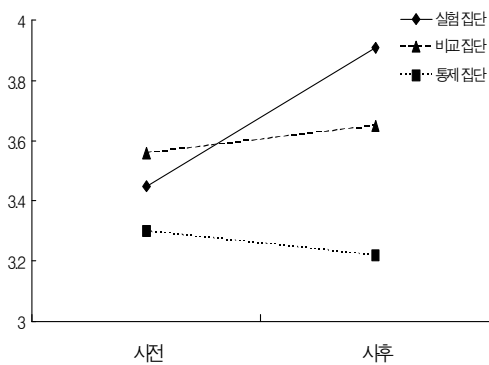


그림 6. 이해성의 사전, 사후 변화

로 유의미한 차이가 나타났고 [ $F(2, 21)=4.39, p < .05$ ], 시기 간의 주효과도 유의미한 결과가 나타났다 [ $F(2, 21)=4.94, p < .05$ ]. 단순 주효과 분석 결과에는, 훈련 전 시기에서 집단 간 차이가 없었고 훈련 후 시기에서도 집단 간의 차이가 없었다. 그리고 각 집단별 훈련 전, 후 검사 점수를 비교 하였을 때, 실험집단에서만 유의미한 차이를 확인하였다 [ $F(1, 5)=21.60, p < .01$ ]. 이러한 결과는 본 훈련이 대인관계의 의사소통의 정도를 높여주는 효과가 있음을 의미한다.

이해성 차원의 결과(표 8, 그림 6)에서는, 집단과 시기간의 상호작용에서 통계적으로 유의

미함이 확인되었고 [ $F(2, 21)=.20, p < .05$ ], 시기의 주효과도 유의미한 결과를 나타내었다 [ $F(2, 21)=4.56, p < .05$ ]. 이러한 결과들에 대한 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 훈련 전과 후 시기 모두에서 집단 간 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 그리고 각 집단 별 훈련 전과 후 비교 하였을 때, 실험집단에서만 유의미한 차이를 확인하였다 [ $F(1, 5)=7.85, p < .05$ ]. 이 결과가 의미하는 바는 본 훈련이 대인관계의 이해성의 정도를 높여주는 효과가 있음을 의미한다.

이와 같은 대인관계 요인들의 결과를 종합해보면, 본 훈련이 대인관계에서의 개방성을 높이고 의사소통의 증진 효과가 있으며 타인과의 관계에서 이해성의 정도를 높여주는데 효과가 있음을 보여주었다. 그러나 대인관계의 하위요인 중 신뢰감, 만족, 친근감, 민감성에서는 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

## 논 의

본 연구는 정서자각에 기초한 정서표현 훈련을 구성함에 있어, 정서자각과 정서표현 훈련을 통합한 체계화된 집단 프로그램을 구성

하여 정서자각과 표현, 정서표현의 억제 그리고 대인관계간의 효과를 검증하고자 하였다. 정서표현에 있어 억제적인 경향이 있는 사람을 대상으로 본 프로그램을 실시한 결과, 본 프로그램의 훈련이 정서자각 요인에서 비교 및 통제집단에 비해 높게 나타났다. 또 정서표현에서는 실험집단과 비교집단이 집단 시기에 따라 모두 유의미하게 높게 나타났으나, 평균 점수에서 실험집단이 더 높게 나타난 것으로 보아 본 프로그램의 훈련을 통해 정서표현을 증진시키는 효과가 있음을 의미한다. 정서표현의 억제 요인은 실험집단이 비교 및 통제집단에 비해 감소되는 차이가 큰 것으로 나타나 정서표현의 억제에 대한 감소효과가 있음을 볼 수 있다.

대인관계 요인에서의 결과에서는 우선 개방성 차원에서 실험집단이 비교집단과 통제집단에 비해 유의미한 차이가 있었다. 즉 본 프로그램의 훈련이 개방성 차원을 높이는 효과가 있음으로 해석된다. 또 의사소통 요인의 결과에서도 실험집단이 비교 및 통제집단에 비해 유의미하게 증가된 결과가 나타났고 이해성 차원의 결과에서도 실험집단이 더 증진된 결과가 나타났다. 이러한 결과들을 종합적으로 살펴보면, 본 프로그램의 훈련이 정서자각과 정서표현을 증진시키고 정서표현의 억제를 감소시키는 효과가 있으며 아울러 대인관계 상황에서 대인간 의사소통, 이해, 개방성을 증진시키는 효과가 있는 것으로 해석된다.

정서자각과 정서표현은 정서적 행동 균형을 유지해주는 정서조절 요소이다(Greenberg et al., 1991). 즉 정서표현이 증진되면 정서조절 능력이 높아진다는 것이다. 또 Kennedy-Moore 와 Watson(1999)은 정서자각이 정서표현을 더 잘 할 수 있는 요소가 될 수 있다고 하였다.

자신의 정서를 명확히 알고 구분할 수 있는 사람은 정서를 더욱 명확하게 표현할 수 있으며, 자신의 정서를 잘 다스릴 수 있다. 이것은 정서표현을 하는데 있어서 정서자각을 하는 것이 필요함을 시사한다. 반면에 자신의 정서에 대한 명확한 구분을 하지 못하면 정서표현이 어려울 수 있다. 정서표현의 어려움은 특히 정서를 표현하고자 하는 욕구를 억제할 경우 심리적 및 신체적 증상을 유발할 수 있다(Fridlund et al., 1984; Pennebaker & Bell, 1986). 그러나 이러한 정서표현에서의 어려움은 자신의 정서를 명확하게 자각함으로써 정서표현에 대한 갈등을 줄일 수 있고 나아가 표현을 원활하게 할 수 있을 것으로 보아진다. 이것은 인간관계에서의 정서표현이 효율적 의사소통을 증진시킬 뿐만 아니라 정서표현의 상호작용을 통해 지지적 관계를 구축할 수 있는 방향이 될 수 있다. 이는 자신의 정서를 정확히 알고 표현할 수 있는 사람은 타인에게 자신의 정서를 더 잘 표현할 수 있고 서로의 정서에 보다 적절히 반응할 수 있다(Salovey et al., 1995). 즉 경험되는 정서를 명확히 알고 잘 전달하는 것과 더불어 타인의 정서를 정확히 이해하는 것은 효과적인 의사소통을 이루는 원활한 대인관계의 토대가 된다. 또한 본 연구의 결과인 정서자각과 표현이 대인관계와의 긍정적 효과를 나타낸 것은 선행연구에서 정서자각과 표현을 함으로써 자기이해와 수용을 높여주고 나아가 타인의 정서반응에 대해 이해하고 표현해줌으로써 사회적 의사소통이 증진될 수 있다는 연구와 부합된다(Kennedy-Moore & Watson, 1999). 이러한 사회적 의사소통의 증진으로 인해 결국 인간관계에서의 정서적 대처능력의 증진과 공감능력이 증진될 수 있다는 선행연구의 결과(Kennedy-Moore &



Watson, 1999; Mayer et al., 1990)와도 부합될 수 있다. 이것은 결국 정서적 의사소통을 통해 사회적인 유대감을 높여 상호관계 증진을 도모할 수 있음으로 해석된다.

이상과 같이 본 연구의 정서자각과 정서표현의 증진 그리고 정서표현 억제의 감소 효과의 결과와 선행연구 결과들과 부합되는 연구들에서처럼 정서자각과 정서표현을 통합한 훈련은 정서자각을 높여줌과 함께 적절한 정서표현을 할 수 있음으로 정서표현에 대한 억제가 감소될 수 있다고 보여진다. 이러한 정서자각과 함께 표현에 대한 증진의 결과를 토대로 현재 경험하는 정서가 무엇인지 구분하지 못해 표현의 어려움을 겪는 사람에게 적응적인 정서적 삶을 영위하는데 기초적 훈련이 될 수 있을 것으로 기대된다.

그러나 본 연구에서 대인관계 하위요인 중 개방성, 의사소통, 이해성에서 유의미한 효과가 있었지만 만족감, 신뢰감, 민감성, 친근감에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 이 결과에 대한 원인을 추론하여 본다면, 본 프로그램은 인간관계에 대한 효과적인 기술 습득과 인간관계에서 발생될 수 있는 문제해결에 중점을 두기보다 한 개인의 내적으로 경험하는 정서를 알고 표현하는 것에 중점을 두고 있다. 그렇기 때문에 이러한 정서적 의사소통의 교류를 통하여 그와 관련된 변인에서 긍정적 영향을 미쳤지만 좀 더 깊이 있는 인간관계 교류의 결과에서 나타날 수 있는 만족감, 신뢰감, 민감성, 친근감에서는 긍정적 영향을 미치지 못한 것으로 추측된다. 또 정서자각과 정서표현은 자기 내면의 정서를 표현하는 것인 자기 표현이기 때문에 언어적 표현과 관련된 요인이나, 언어적 전달을 통한 상호작용에서의 이해차원에서 좀 더 효과를 보인 것으로

해석해 볼 수 있다. 이것은 추후 좀 더 심층적인 인간관계 상호작용에서 긍정적 요소로 작용될 수 있는 요인을 분석하여 본 훈련을 보완하여 연구할 필요가 있을 것이다.

이상과 같이 본 프로그램의 훈련이 정서변인(정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제)에서의 긍정적 효과와 대인관계에서의 긍정적 효과가 나타날 수 있었던 근거를 본 프로그램의 구성내용에서 찾아본다면, 우선 정서자각과 정서표현의 증진의 결과와 관련하여서는 정서자각을 높이기 위해 단계적 절차로 실시되었다는 점을 들 수 있겠다. 경험되는 정서를 자각하기 위한 과정으로 우선 자신의 신체적 감각을 통해 느껴지는 느낌을 자각하고, 다음으로 주변상황에 대한 자신의 느낌을 자각하고 나아가 좀 더 깊이 있는 정서를 자각하기 위해 과거 아동기의 부정적 정서를 자각하도록 유도하였다. 이러한 단계적 절차로 실행된 정서자각 훈련은 보다 쉽게 자신의 정서를 규명하고 정서표현에 대한 부담을 줄일 수 있다. 또한 정서자각 후에 실시되는 정서표현 훈련도 경험하는 정서를 적절하게 표현하도록 단계적으로 구성되어 있어 정서표현에 대한 부담감을 감소시키도록 유도하였다.

또한 정서자각과 표현의 향상이 인간관계의 긍정적 결과를 나타낸 것과 연관된 프로그램에서의 근거를 찾아본다면, 자신의 아동기 때 억압된 부정적 정서를 표현하는 것은 상당한 심리적 에너지, 용기 그리고 과감성이 필요하다고 볼 수 있다. 이러한 용기와 과감성을 가지고 정서표현 함으로써 자신의 억압된 정서로부터 자유로워지는데 도움이 된다고 할 수 있다. 또한 자신에 대한 타인의 수용과 이해를 통해 왜곡된 타인의식이 긍정적 관점으로 수정되는 계기를 가져다주었을 것으로 보아진

다.

대인관계 요인 중 개방성, 의사소통, 이해성의 효과에서는, 개방성은 타인에게 자신을 표현하는 것이나 개방하는 정도를 나타내고, 의사소통은 타인과 의사소통이나 대화를 하는데 있어 느끼는 정도를 나타내는 것이다. 개방성과 의사소통 요인이 증진된 효과를 가져다 준 근거를 프로그램 구성내용에서 찾아본다면, 프로그램의 구성 절차의 모든 훈련 방법들이 자신과 타인의 정서를 서로 개방하는 것을 통해 타인과의 의사소통능력을 높이고 자신과 타인 간 이해를 높이는 데 기여를 했을 것으로 보여진다. 또 이해성은 자신과 타인의 느낌을 이해하는 정도를 나타내는 것인데, 경험되는 정서를 자각하는 것은 자신의 정서를 명확하게 이해하게 해주고 대인관계에서 정서적 상호교류를 함으로써 상대를 이해하는데 도움이 될 수 있다. 대인관계에서의 이해성 증진과 관련된 본 프로그램의 내용을 살펴보면, 정서표현 하는 상호작용과정을 통해 자신과 타인의 정서를 이해하도록 하고, 상대방에 대한 관심표현 훈련도 대인관계의 이해성을 높이는 방법이 될 수 있다.

정서를 자각하고 표현하도록 촉진하기 위한 정서자각에 기초한 표현 훈련 프로그램을 통합 구성하여 효과를 검증한 본 연구의 의의 및 시사점을 다음과 같이 논해 볼 수 있다.

첫째, 일상생활에서 경험하는 다양한 정서의 자각과 표현이 심리적 안녕과 긍정적 인간관계를 하는데 중요한 역할을 하는 것으로서, 정서를 자각하고 표현하기 위한 훈련 프로그램을 통합·구성하여 정서표현 역제를 감소시키고 정서자각과 표현을 증진함과 함께 효율적인 인간관계를 위한 기여를 하였다고 볼 수 있다. 본 프로그램을 통하여 인간관계를 형성

하는 데 있어 정서가 중요하다는 것을 재확인하는 데 본 프로그램이 기여하였다는 것은 중요한 시사점이 될 것으로 보인다.

둘째, 정서자각에 기초한 정서표현을 통합한 프로그램을 구성하였다는 데 의의가 있다. 기존의 개인상담이나 집단상담에서는 정서자각에만 초점을 두고 정서표현에 대한 관심이 부족하거나, 반대로 정서표현에만 중점을 두어 정서자각을 등한시한 면이 있다. 또한 정서자각과 표현을 함께 훈련하기보다 정서자각, 정서표현 각각에 대한 개입방법이 사용되었다 그러나 본 프로그램은 정서가 삶의 질을 높일 수 있음을 확인하고 또 정서조절을 하기 위해 정서자각과 정서표현을 함께 통합하고 단계적으로 체계화한 프로그램을 통합 및 구성하여 정서적인 대처 능력을 높여 정서적 이해 증진과 함께 긍정적인 대인관계를 갖도록 한 것에 의미가 있다. 이 프로그램에서 중요한 것은 정서표현을 하는 데 앞서 정서자각 훈련을 실시함으로써 정서표현을 더욱 명확하고 정확하게 표현하도록 유도한 점이다. 또한 정서자각과 표현을 통합한 대처방략을 단계적인 절차로 구성한 훈련과정은 정서표현을 하는데서 오는 심리적 부담감을 줄여 준다는데 의의가 있다.

셋째, 정서자각과 정서표현의 긍정적 관점의 선행연구들이 많이 보고되었지만, 선행연구 결과들은 정서자각이나 표현과 심리적, 신체적 안녕간의 관련성을 검토하는 연구들이 대부분이었다. 그리하여 정서표현에 대한 부적응을 개선할 수 있는 대안을 모색하는 것이 부족한 실정이었다. 이에 본 프로그램이 부적응적 정서를 개선할 수 있는 대안방법이 될 수 있음을 시사한다고 볼 수 있겠다. 그러나 본 연구가 시사할 점들이 있지만 본 프로그램

을 실시하고 연구하는데 있어 다음과 같은 제한점을 들 수 있다.

첫째, 본 연구의 효과는 주로 참가자의 자기보고에 의한 결과이다. 프로그램을 통하여 어떤 변화가 있었는지 참가자의 자기보고뿐만 아니라 연구자 및 참가자 주변 사람의 관찰과 신체 생리적 및 정서적 변화를 계량적으로 밝혀나갈 수 있는 객관적 방법을 활용할 수 있다면 훨씬 더 과학적이고 실증적인 프로그램이 될 수 있을 것이다.

둘째, 추수연구의 효과를 알아보는 것이 부족하였다. 본 프로그램의 효과가 지속적으로 유지될 수 있음을 알아보기 위해, 추수연구의 결과를 분석할 필요가 있었다. 본 프로그램 결과 중에서 대인관계 요인은 개인의 일상생활을 함에 있어 중요한 요소인 만큼 프로그램의 훈련을 마치고 구성원들이 일상생활 속에서 주변사람들과의 인간관계에서 긍정적 효과가 지속되는지 확인해 보는 것은 중요하다. 이에 추후 연구에서는 추수결과를 살펴봄으로써, 본 프로그램의 효과를 좀 더 명확하게 입증할 필요가 있었다.

셋째, 본 프로그램에 참여한 대상은 대학생들로 구성되었다. 본 연구 결과의 일반화를 위해 대학생뿐 아니라 다양한 연령과 지위에 따른 대상을 구성하여 프로그램을 실시해 볼 필요가 있다. 그리하여 본 프로그램의 효과를 나타내는데 있어서, 대상의 제한을 극복할 수 있으리라 본다.

넷째, 정서자각과 정서표현을 통하여 증진될 수 있는 다양한 변인들의 탐색이 필요하다. 본 연구에서는 정서자각 및 정서표현 훈련을 통하여 정서자각 및 표현의 증진과 정서표현의 억제의 감소 그리고 대인관계 요인의 효과를 분석하였다. 대인관계의 하위요인들 중 일

부요인(개방성, 의사소통, 이해성)에서의 효과들이다. 앞으로의 연구에서는 선행연구의 결과를 입증해 보는 차원에서, 정서 변인과 신체적 변화 그리고 심리적 요인들의 변화에 대한 효과분석이 필요하다고 생각된다.

다섯째, 본 프로그램은 정서자각에 기초한 정서표현 훈련으로써, 정서자각 훈련 후 자각한 정서를 적절한 방법과 수준으로 표현하는 훈련으로 구성되어 있다. 본 프로그램이 정서자각, 표현, 대인관계의 효과 검증을 하는 방법상의 보완점을 들 수 있겠다. 즉 프로그램 실시 전 사전 검사와 프로그램 후 사후 검사로 효과 검증을 하였는데, 정서자각 훈련 후 정서자각의 증진 여부를 검증하고 정서표현 훈련 후에 사후 검증을 하는 방법으로 나누어 효과 검증을 실시한다면 정서자각의 어떤 작용이 정서표현에 영향을 줄 수 있는 좀 더 깊이 있는 정서 표현에 대한 과정적 연구가 될 수 있을 것이다. 그러나 본 프로그램은 정서자각과 함께 표현의 연결성 및 상호작용에 중점을 두어 정서자각과 표현의 기체의 작용에 대한 탐색을 간과한 면이 있다. 추후 연구에서는 본 프로그램이 효과 검증이 입증된 만큼 효과를 가져오게 된 과정과 원인을 찾는 것은 본 프로그램이 한 개인의 정서적 삶을 증진하는데 기여하는 바가 클 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김정규 (1995). 계슈탈트 심리치료. 학지사.
- 문선모 (1980). 인간관계 훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. 경상대 논문집, 19, 195-2-4.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념치료 모델을 중심으로.

- 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박희석, 손정락 (2007). 우울집단에 대한 인지 치료와 심리극의 치료적 효과. *한국심리학회: 건강*, 12(2), 411-437.
- 유주현 (2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적지지 및 심리적 안녕감과 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11, 95-116.
- 전석균 (1994). 정신분열증 환자의 재활을 위한 사회기술훈련 프로그램의 효과성에 관한 연구. 숭실대학교 박사학위논문.
- 조궁호 (1997). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. *사회과학 연구*, 6, 27-86, 서강대학교 사회과학 연구소.
- 조성호 (2002). 초기 부적응 도식과 심리적 부적응. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 14(4), 775-788.
- 최범식 (1999). 심상치료. 하나의학사.
- 최상진, 이요행 (1995). 한국인 환병의 심리학적 개념과 시도. *한국심리학회(편) 연차대회 학술발표 논문집*, 327-338.
- 최혜란 (1996). T-집단에서 피이드백 유무 및 집단원 특성에 따른 회기별 신뢰행동 변화. 동아대학교. 박사학위논문.
- 홍창희 (2003). 정서경험과 정신건강과의 관계: 정서표현성의 매개모델 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울 대학교 석사학위논문.
- Bell, P. A., & Byrne, D. (1978). *Repression-sensitization*. In H. London and J.E. Exne, Editors, *Dimension of personality*, NY: Wiley, 449-485.
- Cox, T., & McCay, C. (1982). psychological factors and psychophysiological mechanism in the etiology and development of cancers. *Social science and Medicine*, 16(4), 381-396.
- Crews, c. Y. & Melnick, J. (1976). Use of initial and delayed structure in facilitating group development. *Journal of Counseling Psychology*, 23(2), 292-298.
- Darwin, C. (1872). *The expression of emotion in man and animals*. NY: Philisophical Library.
- Emmons, R. A., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization and observer reports of social support. *Journal of Personality and social Psychology*, 68(5), 947-959.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(9), 219-239.
- Frijda, N. H. (1993). *Mood, emotion episodes, and emotion* In M. Lewis & J. M. Haviland(Eds.). *Handbook of emotions*(pp.381-403). NY: Guilford Press.
- Fridlund, A. J., Newman, J. B., & Gibson, E. L. (1984). Putting emotion in behavioral medicine: Discrete emotion psychophysiology and its relevance for research and therapy. In: C. van Dyke, L. Temoshok and L.S. Zegans, Editors, *Emotions in health and illness*, grune & stratton, New York, 117-134.
- Gendolla, G. H. E. (2000). On the impact of mood on behavior: An integrative theory and a review. *Review of General Psychology*, 4(4), 378-408.

- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an Emotion-Focused Approach to Treatment Into Psychotherapy Integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 41*(2), 154-189.
- Greenberg, L. S. (2008). Emotion and Cognition in Psychotherapy: The Transforming Power of Affect, *Canadian Psychology, 49*(1), 49-59.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1991). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. The Guilford Press.(심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. 이홍표. 2008. 서울: 학지사).
- Gross, J. J. & John, O. P.(1997). Revealing feeling: Facets of emotional expressivity in self-report, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*(2), 435-448.
- Hayse, S. C., Stosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. NY: The Guilford Press
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind, 9*, 188-205.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences, 16*(9), 869-875.
- Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and social Psychology, 67*(3), 513-524.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. (1999). *Expressing Emotion*. NY; Guilford Press.
- King, A. M., & Emmons, R. A. (1990). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and social Psychology, 58*(5), 864-877.
- King, A. M., & Emmons, R. A. (1991). Psychological, physical and interpersonal correlates of emotional expressiveness, conflict and control. *European Journal of Personality, 5*(4), 131-150.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual Differences in dipositional expressiveness: Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and social Psychology, 66*(5), 934-949.
- Larsen, R., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality, 21*(3), 1-39.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. NY: Oxford University Press.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N, I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feeling into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Association for Psychological Science, 18*(6), 421-428.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M. T., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment, 54*(6), 772-781.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 772-781.

- 55(1). 102-111.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter(Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. New York: Basic Books.
- Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama*(Vol I, 4th ed.). New York: Beacon House.
- Morris, W. N. (1989). *Mood: the frame of mind*. New York: Spring-Verlag.
- Myers, d. G. (1993). *The pursuit of happiness*. NY: Avon.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University Press.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession and confiding. *Canadian Psychology*, 26(2), 82-95.
- Pennebaker, J. W. (1988). Confiding traumatic experience and health. In S. Fisher & J. Reason(Eds.). *Handbook of life stress, cognition and health*(pp.669-682). NY: John Wiley and Sons.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experience as a therapeutic process. *American Psychological society*, 8(1), 162-166.
- Pennebaker, J. W., Barger, S. D., & Tiebout, J. (1989). Disclosure of traumas and health among Holocaust survivors. *Psychosomatic Medicine*, 51(5), 577-589.
- Pennebaker, J. W. & Bell, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281.
- Pennebaker, J. W., Mayne, T. J., & Francis, M. E. (1997). Linguistic predictors of adaptive bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 863-871.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: A Psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotion. *Social Science Information*, 21(4-5), 529-553.
- Polivy, J. (1990). Inhibition of internally cued behavior. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino(Eds.), *Motivation and cognition*(V2). NY: Guilford Press
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence, *Current Direction in Psychological Science*, 14(8), 281-285
- 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, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, D. C: APA. 125-154.
- Schlein, S., Guerney, B. G. (1971). The measurement and treatment of client anger counseling. *Journal of Counseling and Development*, 66(8), 361-365.
- Stanton, A., Ellis, A., Cameron, C. & Danoff-Burg, S. (1994) Coping through Emotional Approach: Problems of Conceptualization and

- Confounding *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 350-362.
- Swinkels, A., & Guiliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide* NY: The Guilford Press.(심리도식치료. 권석만, 김진숙, 서수균, 주리아, 유성진, 이지역. 2005. 서울: 학지사)
- Young, J. E. (1999). *Cognitive Therapy for Personality Disorder: A Schema-Focused Approach*(3th ed.). NY: Professional resource Exchange, Inc.(성격장애의 인지치료 도식중심접근. 문성원. 2005. 서울: 하나의학사).
- 원 고 접 수 일 : 2011. 7. 29  
수정원고접수일 : 2011. 9. 26  
게 재 결 정 일 : 2011. 11. 24

## **The Effect of Emotional Awareness Based Expression Training on Emotional Awareness, Emotional Expression, Suppression of Emotional Expression and Interpersonal Relationship**

**Jung Joo Chang**

**Jeung Mo Kim**

Yeungnam University

The purpose of this study was to examine the effects of emotional-awareness based expression training on emotional awareness, emotional expression, suppression of emotional expression, and interpersonal relationship. Twenty-four graduate school students were recruited and were assigned to the three groups (i.e., six, eight, and ten subjects in experimental, comparative, and control group, respectively). Participants answered questionnaires of Trait Meta-Mood Scale(TMS), Emotional Expressivity Scale(EES), Attitudes Toward Emotional Expression(ATEE) and Relationship Change Scale(RCS) at before and after the program to examine its effects. The result of this study showed that emotional variables in the experimental group were significant different with those in the comparative and control groups. And opening, communication, and comprehensibility of experimental group were significantly higher than those of comparative and control groups. Limitation of this study and implication to future research are discussed.

*Key words : emotional awareness based expression training, emotional awareness, emotional expression, suppression of emotional expression*