

정서강도가 정서억제에 미치는 영향: 자아해석양식의 조절효과*

이 지 영

신 희 천†

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 정서강도가 정서억제에 미치는 영향을 살펴보고, 정서강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식의 조절효과를 확인하고자 하였다. 정서강도와 자아해석양식의 유형에 따른 구체적인 효과를 확인하기 위해 정서강도의 경우 긍정정서와 부정정서로 구분하였으며, 자아해석양식은 독립적 자아해석양식과 관계적-상호의존적 자아해석양식으로 구분하여 분석하였다. 이를 위해, 대학생 396명을 대상으로 정서강도, 정서억제, 자아해석양식에 대한 설문 조사를 실시하였으며, 위계적 회귀분석을 통해 정서강도가 정서억제에 미치는 영향과 자아해석양식의 상호작용 효과를 검증하였다. 그 결과 긍정정서 강도와 부정정서 강도는 모두 정서억제에 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 특히 긍정적인 정서강도가 정서억제에 미치는 영향을 관계적-상호의존적 자아해석양식이 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 긍정정서와 부정정서 모두 강하게 경험할수록 정서를 억제하는 수준이 낮아진다는 것을 나타내며, 정서를 경험하는 강도뿐만 아니라 자기를 지각하는 방식인 자아해석양식이 정서억제에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 제한점, 그리고 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 정서강도, 정서억제, 자아해석양식

* 본 논문은 이지영의 2014년 8월 석사학위 청구논문의 일부를 바탕으로 한 것임.

† 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5번지

Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

우리는 매일 수많은 정서를 경험한다. 정서는 순기능도 가지고 있지만 항상 유용한 것은 아니기 때문에 경험하는 정서를 적응적으로 조절하는 것이 필요하다. 정서조절에 대한 연구가 증가하면서 적응적인 정서조절방략과 부적응적인 정서조절방략을 구분하기 시작했고, 그 중 정서억제는 대표적인 부적응적인 정서조절방략인 것으로 밝혀졌다(이지영, 권석만, 2006; Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). 다양한 심리치료 접근법에서 억압된 정서를 의식화해야 하는 것을 공통적으로 가정하는 점과(최해연, 민경환, 2003) 정신역동접근, 인간중심치료, 게슈탈트 치료, 인지행동치료 등 다양한 심리치료 접근에서 정서표현을 치료의 중요한 부분으로 간주한다는 사실(Kennedy-Moore & Watson, 1999)만으로도 정서억제가 상담 및 심리치료 분야에서 핵심적인 주제라는 것을 알 수 있다.

정서억제는 “감정을 의식하지만 표현이 결여된 것”, “진행 중인 정서표현 행동을 감추는 것”으로, 경험하는 정서와 관련된 사고를 억압하고 정서를 표현하는 행동을 의식적으로 억누르는 것을 의미한다(Gross & John, 2003). 그러나 정서억제는 정서를 표현하는 행동만 감소시킬 뿐, 정서 경험 자체를 감소시키는 효과는 없는 것으로 나타났다(Gross, 1998). 즉, 경험하는 정서를 외부로 표현하지는 않지만 정서의 영향은 계속 받기 때문에 본인이 실제로 경험하고 있으면서도 표현하지 않는 불일치를 겪게 되고, 스스로 진실하지 못하다고 느끼면서 부정적인 정서를 경험하게 된다(John & Gross, 2004). 실제로 정서억제를 많이 사용하는 사람들은 긍정적인 정서를 덜 경험하고 부정적인 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(Gross & John, 2003), 정서억제와 다양

한 심리적 지표들의 관계를 통해서도 정서억제가 부적응적인 정서조절방략이라는 것을 알 수 있다. 정서억제를 많이 사용하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 스트레스를 더 많이 경험하고 자신의 정서조절능력에 대한 효능감이 낮은 것으로 나타났으며(Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003), 심리적 안녕감, 삶의 만족도, 낙관주의, 자아존중감 등 긍정적인 심리적 지표들과는 부적으로 관련된 반면 우울과는 정적으로 관련되었다(Gross & John, 2003; Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). 뿐만 아니라 정서억제는 심혈관계의 교감신경계를 활성화시켜 생리적 측면에도 부정적인 영향을 미쳤으며, 기억도 손상시켜 정서억제를 하는 동안 제시된 정보의 회상과 재인에 어려움을 겪는 것으로 나타났다(Richards & Gross, 1999). 또한 정서억제를 많이 하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 정서 경험을 공유하는 경험이 적고, 사회적 지지를 적게 받으며, 관계의 친밀성이 낮아 사회적 관계에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Gross, 2002; John & Gross, 2004). 이러한 정서억제를 습관적으로 사용할 경우 우울, 불안 등 병리적인 결과로 이어질 수 있다(King & Emmons, 1990). 이렇듯 부적응적인 정서조절방략인 정서억제의 사용이 개인의 심리적 건강을 심각하게 저해하므로, 정서억제의 선택에 영향을 미치는 변인들에 대한 연구가 필요하다.

정서를 어떻게 조절할 것인지는 정서를 어떻게 경험하는지에 따라 달라진다(Diener, Diener & Diener, 1995). 정서경험에서의 개인차를 설명하는 변인들 중 하나인 정서강도는 정서적인 사건에 대한 각성수준과 반응성으로, 정서를 경험하는 강도를 반영한다(Larsen &

Diener, 1987). 정서강도는 개인의 기질적인 측면으로 자율신경계 각성과 관련되어(Larsen & Diener, 1987; Strelau, 1991) 정서강도 수준이 높은 사람들은 각성상태의 변화에 더 빠르고 민감하게 반응하며(Blascovich, Brennan, Tomaka, Kelsey, Hughe, & Coad, 1992), 긍정적인 정서든 부정적인 정서든 강하게 경험하는 것으로 나타났다(Diener, Larsen, Levin, & Emmons, 1985). 정서강도는 정서를 처리하는 과정의 초기 과정으로 이후의 과정인 정서조절에 중요한 영향을 미치지만(Gross, 2003), 정서강도가 정서조절에 어떠한 영향을 미치는지 명확하게 이해하기 어렵다. 특히 정서강도와 정서억제의 관계는 일관되지 않게 나타난다. 정서강도가 높은 사람들이 강한 정서반응을 보이고, 정서를 더 드러내고 표현한다는 결과가 있는 반면(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; 허재홍, 2007; King & Emmons, 1990; Kring, Smith, & Neale, 1994), 정서강도가 높은 사람들이 강렬한 정서로 인한 불쾌감을 해소하기 위해 억제적 조절방략을 더 선택한다는 결과도 보고되고 있어(Gohm, 2003; Lynch, Robins, Morse, & Krause, 2001) 정서강도가 정서억제에 어떤 영향을 미치는지 이해하기 어렵다.

이처럼 선행연구들에서 정서강도와 정서억제의 관계가 일관되지 않게 나타나는 것은 크게 두 가지 가능성에서 비롯된 것으로 보인다. 첫째, 긍정정서와 부정정서를 구분하지 않아 정서강도가 정서억제에 미치는 효과가 혼재되었을 가능성이 있다. 긍정정서와 부정정서는 서로 독립적인 요인이며(Watson & Clark, 1984; Diener & Emmons, 1985), 특히 정서강도를 이루는 하위요인 간 상관성이 높지 않아 정서강도를 단일요인으로 가정하고 분석할 경우 잘못된 결과가 도출될 수 있음이 밝혀졌다(Rubin,

Hoyle, & Leary, 2012). 정서의 방향성에 따라 정서를 조절하는 방식이 달라진다는 연구 결과들도 이러한 가정을 뒷받침한다. 일반적으로 사람들은 긍정적인 정서는 원하고 부정적인 정서는 피하려고 하여(Larsen, 2000) 긍정적인 정서를 경험할 때에는 이에 주의를 기울이고 향유함으로써 긍정적인 정서 경험으로 인한 즐거움을 증진시키려는 반면(Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 1984), 부정정서를 경험하는 과정에서 방어기제가 활성화 되어(Catanzaro, 1997, Craske, 2003) 회피와 같은 대처전략을 사용하게 될 가능성이 높다(허재홍, 오충광, 2014; Craske, 2003). 부정정서와 정서조절에 대한 선행연구에서도 부정적인 정서를 경험하는 강도가 높을수록 원치 않는 정서나 생각을 억제하려고 하고, 그 결과 심리적 불편감이 증가되는 것으로 나타났다(Lynch et al., 2001).

둘째, 정서강도와 정서억제의 관계가 일관되지 않게 나타나는 것은 정서강도와 정서억제의 관계에서 제 3의 변인이 영향을 미치기 때문일 수 있다(최해연, 이동귀, 민경환, 2008). 일례로 정서명료성의 수준이 높으면 자신이 경험하고 있는 정서에 대해 명확히 인식하기 때문에 정서를 억제하지 않지만(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), 정서명료성의 수준이 낮아 자신이 무엇을 경험하고 있는지 명확하게 인식하지 못할 때는 강한 정서에 압도되어 억제적 조절방략을 사용하게 된다는 연구결과가 있다(Gohm, 2003). 이처럼 정서강도와 정서억제 및 정서회피의 관계에서 중간변인이 영향을 미칠 수 있으므로 정서억제와 같은 부적응적 정서조절방략에 영향을 미치는 조절변인들에 대한 탐색이 요구된다.

최근 정서조절에 중요한 영향을 미치는 변인으로 자아해석양식이 주목받고 있다(김효선,

2013; Kafetsios & Hess, 2013; Li, Fung, Isaacowitz, & Lang, 2015). 자아해석양식은 자기를 지각하는 방식으로, 자기를 독립적인 존재로 지각하는지 혹은 관계적이고 상호의존적인 존재로 지각하는지에 따라 독립적 자아해석양식과 상호의존적 자아해석양식으로 구분할 수 있으며(Markus & Kitayama, 1991), 상호의존적 자아해석양식이 특히 친밀한 관계에서 작동할 때 이를 관계적-상호의존적 자아해석양식이라 부른다(Cross, Bacon, & Morris, 2000). 자기를 지각하는 방식은 태어날 때부터 결정되는 것이 아니라 개인이 속한 사회적 환경과 문화적 요인의 영향을 받아 학습되는 것으로 사회문화적 환경에 따라 달라진다(Markus & Kitayama, 1991). 사람들이 지니는 자아해석양식이 어떠한지에 따라 인지적, 동기적, 정서적 처리과정에서 차이를 보이며(Markus & Kitayama, 1991), 정서를 조절하는 방법 역시 달라지기 때문에 (Cross & Madson, 1997; Markus & Kitayama, 1991) 자아해석양식의 역할을 구체적으로 탐색함으로써 정서조절 과정을 명확히 이해하는데 도움을 얻을 수 있을 것이다.

‘독립적 자아해석양식’은 자아개념에 독립성과 자율성이 중요하게 포함된 것으로, 자기를 타인과 분리되어 있고, 단일하며, 안정적인 존재로 정의하는 것을 의미한다. 독립적 자아해석양식 수준이 높은 사람들은 자신의 태도, 신념, 목표와 같은 내적 특성을 중요하게 생각하고, 목표 지향적이며, 직접적인 의사소통 방식을 선호한다. 이들은 사회적 맥락, 관계, 소속감은 상대적으로 덜 중요하게 생각하기 때문에 타인의 사고, 감정, 행동은 덜 고려하게 된다(Markus & Kitayama, 1991). 특히 정서 표현 측면을 살펴보면, 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들은 자신의 독립성과 자

율성을 무엇보다 중요하게 생각하기 때문에 타인에게 정서를 표현하는 것은 독립성을 손상시키는 행동으로 간주하고 이를 주저하는 경향이 있다(Diener & Larsen, 1993, Uchida, Kitayama, Mesquita, Reyes, & Morling, 2008). 실제로 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들은 스트레스 수준이 높을 때 이를 타인에게 개방하지 않고 지지 또한 구하지 않는 것으로 나타났다(변상우, 2003). 긍정적이든 부정적이든 정서를 강렬하게 경험하는 것 자체가 개인에게 스트레스 상황이 된다는 점을 고려해보면(Tice & Bratslavsky, 2000) 정서경험이 정서억제에 미치는 영향이 독립적 자아해석양식의 수준에 따라 차이를 보일 것이라고 예상할 수 있다. 이는 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들 즉 자율성, 자기주도적 성취를 중시하는 사람들은 스트레스를 강하게 경험할 때 문제로 인한 정서를 다루는 전략보다는 문제 해결을 위주로 대처방법을 강구하기 때문이다(변상우, 2003). 독립적 자아해석양식과 개념이 유사한 개인주의 성향에 대한 연구에서도 개인주의 성향이 높은 사람들은 스트레스 사건과 그로 인한 정서를 타인에게 덜 표현하고 덜 개방한다는 결과가 제시된 바 있다(변상우, 2003; 홍승범, 박혜경, 2013). 개인주의 성향이 높은 사람들은 타인 또는 상황에 대한 의존성을 최소화하고자 하고(Markus & Kitayama, 1991), 본인의 노력이 더 효과적이라고 믿기 때문에 스트레스 사건과 그로 인한 정서를 타인에게 덜 표현하고 덜 개방하는 것이다. 이러한 연구결과들은 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들이 정서를 더 억제할 것이라는 예측을 뒷받침한다고 볼 수 있다. 즉, 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들은 정서를 강하게 경험할 때, 본인의 노력

으로 정서를 조절하고자 타인에게 표현하거나 의지하지 않으려고 할 것이며, 결과적으로 정서억제를 더 사용할 것으로 예측할 수 있다.

이에 비해 '관계적-상호의존적 자아해석양식'은 자기를 타인 및 사회적 상황과 밀접하게 연결되어 있고, 적응적이고 유연하게 변화할 수 있는 존재로 정의하는 것을 의미한다. 관계적-상호의존적 자아해석양식이 높은 사람들은 사회적 지위, 역할, 대인관계와 같은 외적이고 공적인 특성들을 중요하게 생각하고, 친밀한 관계를 형성하고 이를 조화롭게 유지할 때 자기에 대한 긍정적인 관점을 가지고 자아존중감이 향상된다(Cross et al., 2000). 이로 인해 타인과 우호적인 관계를 맺고 연합하려는 욕구, 타인에게 도움과 공감을 구하고 의존적이고자 하는 욕구, 비난과 배척을 피하려는 욕구 등을 가진다(Harter, 1993). 특히 정서 표현의 경우, 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들은 경험하는 정서를 드러내고 표현하는 것으로 나타났다(Diener & Larsen, 1993). 사적인 경험을 표현하고, 개방하고, 타인과 나누는 것을 관계의 친밀성과 상호의존성을 증진시키는 행동으로 여기기 때문에(장정주, 김정모, 2008; Tsang, McCullough, & Fincham, 2006), 경험하는 정서를 더 표현하고 개방하는 것이다(Cross et al., 2000; Langhinrichsen-Rohling, Palarea, Cohen, & Rohling, 2000). 또한 집단주의 성향이 높은 사람들이 스트레스 수준이 높을수록 타인에게 더 개방하고 사회적 지지를 구한다는 결과가 확인되었으며(Park et al., 2013), 국내연구에서도 집단주의 성향이 높은 사람들이 자신의 정서를 타인에게 개방하고 지지를 구함으로써 문제를 해결하고자 한다는 결과가 나타났다(홍승범, 박혜경, 2013). 아울러 후속 연구에서 경험하

는 스트레스 수준, 문화적 특성, 대처방법의 상호작용을 고려해야 할 필요성이 대두되었다(홍승범, 박혜경, 2013). 앞서 언급한 바와 같이 정서를 강하게 경험하는 것이 내적 자원을 크게 소모하는 스트레스 상황에 속하는 것임(Tice & Bratslavsky, 2000)을 고려해보면 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들이 정서를 강하게 경험할 때 이를 덜 억제할 것이라고 예측할 수 있다.

이러한 배경에서 본 연구의 목적은 다음과 같다. 정서강도와 정서억제의 관계가 일관되지 않게 나타난 것은 긍정정서 강도로 인한 효과와 부정정서 강도로 인한 효과가 혼재되었을 가능성이 있으며, 두 변인간의 관계에서 조절변인이 작용했을 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서는 정서강도를 긍정정서 강도와 부정정서 강도로 세분하여 정서의 방향성에 따른 효과를 확인하는 한편, 자아해석양식을 조절변인으로 상정하여 두 변인간의 관계를 보다 면밀히 살펴보고자 다음과 같은 연구문제 및 연구가설을 수립하였다.

연구문제 1. 정서강도가 정서억제에 미치는 영향은 긍정적 정서와 부정적 정서에 따라 다를 것이다.

가설 1. 긍정적 정서강도는 정서억제에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

가설 2. 부정적 정서강도는 정서억제에 긍정적인 영향을 미칠 것이다.

연구문제 2. 정서강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식의 조절효과가 있을 것이다.

가설 3. 정서강도와 정서억제의 관계에서

독립적 자아해석양식이 상호작용하여 정서억제를 높일 것이다.

가설 4. 정서강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식이 상호작용하여 정서억제를 낮출 것이다.

방 법

연구대상

경기도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이 중에서 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 396명의 자료를 분석에 사용하였으며, 남자 199명(50.3%), 여자 197명(49.7%)으로 나타났다. 연령대를 살펴보면 10대 13명(3.3%), 20대 380명(96%), 30대 2명(0.5%), 40대 1명(0.3%)로 나타났다.

측정도구

정서강도

Larsen(1984)이 개발한 정서강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)를 사용하여 개인이 정서를 경험하는 폭 혹은 강도를 측정하였다. 총 40문항으로 이루어져 있으며, 한정원(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 또한 본 연구에서는 보다 상세하게 분석하기 위해 Weinfurt, Bryant와 Yarnold(1994)가 제안한 요인 구조를 토대로 긍정정서 강도와 부정정서 강도로 구분하여 사용하였다. 본 연구에서의 내적합치도는 .88이었다. 문항의 예는 '내가 어려운 일을 해냈을 때, 나는 기쁘거나 의기양양해진다.' 등이다. 6점 척도(1= 전혀 아니다,

6= 항상 그렇다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 정서강도 수준이 높음을 나타낸다.

정서억제

Gross(2003)가 개발한 정서 조절 질문지(Emotion Regulation Questionnaire: ERC)로 정서 조절방략 중 인지적 재해석과 억제를 측정하는 척도이다. 손재민(2005)이 번안한 척도를 사용하였으며, 정서억제에 관한 4문항만을 사용하였다. 개인이 정서를 표현하지 않고 억제하려는 정도를 측정하며, 본 연구에서의 내적합치도는 .83이었다. 문항의 예는 '나는 감정을 남에게 드러내지 않는다.' 등이다. 7점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 7= 전적으로 그렇다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 정서억제 수준이 높음을 나타낸다.

독립적 자아해석양식

Singelis(1994)가 개발한 자아해석척도 중 독립적 자아해석양식을 측정하는 척도이다(Independent Self-Construal Scale: ISCS). Singelis(1994)의 상호의존적 자아해석양식 척도는 집단주의적 특성을 반영하는데, 본 연구에서는 보다 친밀한 관계에서 나타나는 관계적-상호의존적 자아해석양식을 조절변인으로 상정하였다. 그렇기 때문에 Singelis(1994)의 척도에서는 독립적 자아해석양식을 측정하는 12문항만 사용하였다. 방희정과 조혜자(2003)가 한국어 판으로 번안한 것을 사용하였으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .72이었다. 문항의 예는 '나는 오해를 받기보다는 확실히 아니라고 말하는 편이다.' 등이다. 6점 척도(1= 매우 아니다, 6= 매우 그렇다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 독립적 자아해석양식의 수준이 높음을 나타낸다.

관계적-상호의존적 자아해석양식

Cross 등(2000)이 개발한 척도(Relational-Interdependent Self-Construal Scale: RISC)로 총 11 문항으로 구성되어 있으며, 가깝고 친밀한 관계 안에서의 상호의존적 자아해석을 측정한다. 방희정과 조혜자(2003)가 번안한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .79이었다. 문항의 예는 '친밀한 관계는 내가 누구인가에 중요하게 반영된다.' 등이다. 6점 척도(1= 매우 아니다, 6= 매우 그렇다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 관계적-상호의존적 자아해석양식이 높음을 나타낸다.

절차

본 연구를 위해 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였고, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach의 α 계수

를 사용하여 신뢰도 분석을 실시하였다. 둘째, 정서강도가 정서억제에 미치는 영향을 자아해석양식이 조절하는지 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한 모든 분석에서 변인들 간의 다중공선성을 방지하고, 조절효과와 해석을 용이하게 하기 위해 분석에 사용된 모든 독립변수와 조절변수의 척도 점수는 평균중심화하였다.

결 과

긍정정서 강도, 부정정서 강도, 독립적 자아해석양식, 관계적-상호의존적 자아해석양식, 정서억제의 관계

긍정정서 강도, 부정정서 강도, 독립적 자아해석양식, 관계적-상호의존적 자아해석양식, 정서억제 간의 관련성을 알아보기 위해 상관

표 1. 연구변인들 간의 기술통계 및 상관관계

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----|---------|---------|---------|--------|-------|-------|
| 1 | 1 | | | | | |
| 2 | .899** | 1 | | | | |
| 3 | .763** | .404** | 1 | | | |
| 4 | .268** | .382** | -.003 | 1 | | |
| 5 | .244** | .219** | .188** | .132** | 1 | |
| 6 | -.361** | -.363** | -.220** | -.126* | -.041 | 1 |
| M | 3.80 | 3.87 | 3.69 | 3.95 | 4.17 | 3.68 |
| SD | 0.46 | 0.54 | 0.55 | 0.57 | 0.56 | 1.20 |
| 왜도 | 0.11 | -0.06 | 0.07 | -0.05 | -0.25 | 0.20 |
| 첨도 | -0.23 | -0.03 | -0.28 | 0.14 | -0.06 | -0.54 |

주. 1은 정서강도, 2는 긍정정서강도, 3은 부정정서강도, 4는 독립적 자아해석양식, 5는 관계적-상호의존적 자아해석양식, 6은 정서억제

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

분석을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 제시한 바와 같다. 먼저 정서강도와 정서억제의 상관을 살펴보면, 긍정정서강도는 정서억제와 유의미한 부적상관을 보였으며($r=-.363, p<.01$), 부정정서강도의 경우 정서억제와 유의미한 부적상관을 보였다($r=-.220, p<.01$). 자아해석양식 중 독립적 자아해석양식은 정서억제와 유의미한 부적 상관을 보였으나($r=-.126, p<.05$), 관계적-상호의존적 자아해석양식은 정서억제와 유의미한 상관을 보이지 않는 것으로 나타났다($r=.041, ns$). 정서강도와 자아해석양식의 상관관계를 살펴본 결과, 정서강도는 독립적 자아해석양식과 유의미한 정적상관을 보였으며($r=.268, p<.01$), 관계적-상호의존적 자아해석양식과도 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다($r=.244, p<.01$). 한편 긍정정서 강도는 독립적 자아해석양식과 유의미한 정적 상관을 보였으며($r=.382, p<.01$), 관계적-상호의존적 자아해석양식과도 유의미한 정적상관을 보이는 것으로 나타났다($r=.219, p<.01$). 그러나 부정정서강도는 독립적 자아해석양식과 유의미한 상관을 보이지 않았으며($r=-.003,$

ns), 관계적-상호의존적 자아해석양식과는 유의미한 정적상관을 보이는 것으로 나타났다($r=.188, p<.01$).

긍정정서 강도 및 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식의 조절효과

다음으로 긍정정서 강도, 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증해보았다. 긍정정서 강도와 정서억제와의 관계에서 독립적 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 표 2의 분석결과를 살펴보면, 긍정정서 강도가 정서억제에 미치는 주효과는 유의미한 것으로 나타났으나($t=-7.727, p<.001$), 조절변인인 독립적 자아해석양식이 정서억제에 미치는 주효과는 유의미하지 않았다. 또한 긍정정서 강도와 독립적 자아해석양식의 상호작용항 역시 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 긍정정서 강도와 정서억제의 관계에서 독립적 자아해석양식의 조절효과는 유의미하지 않은 것으로 볼 수

표 2. 긍정정서 강도와 정서억제의 관계에서 독립적 자아해석양식의 조절효과 검증결과

| 예측변인 | B | β | t | 공선성 통계량 | | R^2 | ΔR^2 |
|----------|-------|---------|-----------|-----------|-------|-------|--------------|
| | | | | tolerance | VIF | | |
| 긍정정서 강도 | -.809 | -.363 | -7.727*** | 1.000 | 1.000 | .132 | .132 |
| 긍정정서 강도 | -.822 | -.368 | -7.243*** | .854 | 1.170 | .132 | .000 |
| 독립적 자아해석 | .031 | .015 | 0.285 | .854 | 1.170 | | |
| 긍정정서 강도 | -.819 | -.367 | -7.192*** | .850 | 1.177 | | |
| 독립적 자아해석 | .032 | .015 | 0.299 | .852 | 1.173 | .132 | .000 |
| 상호작용 | .046 | .014 | 0.289 | .987 | 1.013 | | |

Durbin-Watson=2.081

** $p < .01$, *** $p < .001$, 상호작용=긍정정서 강도×독립적 자아해석양식

있다.

다음으로 긍정정서 강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 먼저 투입된 독립변인과 조절변인 간의 다중공선성을 확인하기 위해 분산팽창요인(VIF)과 공차한계(tolerance)를 확인한 결과, 공차한계가 0.1이하이거나 분산팽창요인이 10이상인 경우 다중공선성을 고려해야 한다는 기준(이학식, 임지훈, 2011)에 해당하지 않아 다중공선성과 관련된 문제는 없는 것으로 나타났다. 표 3의 결과를 살펴보면, 긍정정서 강도가 정서억제에 미치는 주효과는 유의미한 것으로 나타났으며($t=-7.727, p<.001$), 조절변인인 관계적-상호의존적 자아해석양식은 정서억제에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 긍정정서 강도와 관계적-자아해석양식의 상호작용항이 새로운 예측변인으로 투입된 세 번째 단계의 회귀모형은 이전 단계에 유의미한 증분설명량을 가지는 것으로 나타났으며($\Delta R^2=.012, p<.05$), 상호작용항 역시 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다

($t=-2.365, p<.05$). 이러한 결과를 구체적으로 확인하기 위해 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준을 평균을 중심으로 ± 1 표준편차 수준으로 구분하여 각 수준에서의 회귀선을 그래프로 표현해보았다. 그림 1을 살펴보면, 관계적-상호의존적 자아해석양식이 -1 표준편차($B=-.612, t=-4.341, p<.001$), 평균($B=-.848, t=-7.917, p<.001$), 그리고 $+1$ 표준편차($B=-1.083, t=-7.149, p<.001$)에서 모두 긍정정서 강도가 정서억제에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높아질수록 그 영향력이 강해지는 것을 알 수 있다.

부정정서 강도와 정서억제와의 관계에서 독립적 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 표 4의 분석결과를 살펴보면, 부정정서 강도가 정서억제에 미치는 주효과는 유의미한 것으로 나타났으며($t=-4.479, p<.001$), 조절변인인 독립적 자아해석양식이 정서억제에 미치는 주효과 또한 유의미한 것으로 나타났($t=-2.599, p<.01$). 하지만 부정정서 강도와 독립적 자아

표 3. 긍정정서 강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식의 조절효과 검증결과

| 예측변인 | B | β | t | 공선성 통계량 | | R^2 | ΔR^2 |
|----------|-------|---------|-----------|-----------|-------|-------|--------------|
| | | | | tolerance | VIF | | |
| 긍정정서 강도 | -.809 | -.363 | -7.727*** | 1.000 | 1.000 | .132 | .132*** |
| 관계적 자아해석 | .086 | .040 | 0.837 | .952 | 1.050 | .133 | .002 |
| 긍정정서 강도 | -.848 | -.380 | -7.917*** | .947 | 1.056 | | |
| 관계적 자아해석 | .097 | .046 | 0.950 | .950 | 1.052 | .145 | .012* |
| 상호작용 | -.419 | -.111 | -2.365* | .994 | 1.006 | | |

Durbin-Watson=2.099

** $p < .01$, *** $p < .001$, 상호작용=긍정정서 강도×관계적-상호의존적 자아해석양식

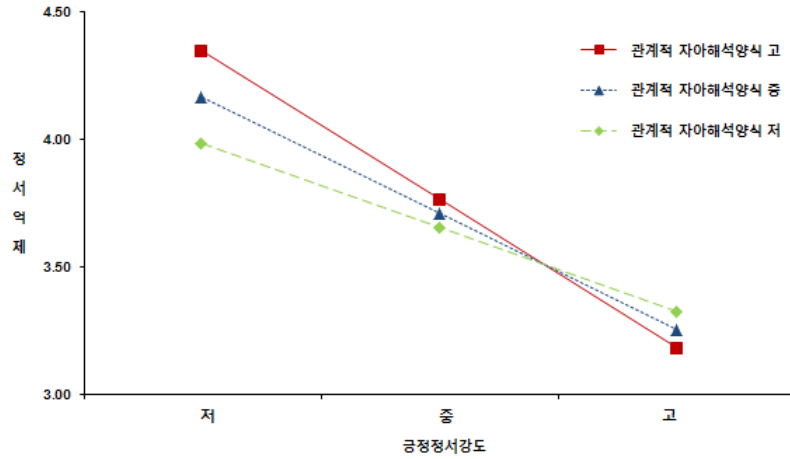


그림 1. 긍정정서 강도가 정서억제에 미치는 영향에 대한 관계적-상호의존적 자아해석양식의 조절효과

표 4. 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 독립적 자아해석양식의 조절효과 검증결과

| 예측변인 | B | β | t | 공선성 통계량 | | R^2 | ΔR^2 |
|----------|-------|---------|-----------|-----------|-------|-------|--------------|
| | | | | tolerance | VIF | | |
| 부정정서 강도 | -.484 | -.220 | -4.479*** | 1.000 | 1.000 | .048 | .048 |
| 부정정서 강도 | -.485 | -.221 | -4.520*** | 1.000 | 1.000 | .065 | .016 |
| 독립적 자아해석 | -.268 | -.127 | -2.599** | 1.000 | 1.000 | .069 | .004 |
| 부정정서 강도 | -.491 | -.223 | -4.577*** | .998 | 1.002 | .069 | .004 |
| 독립적 자아해석 | -.275 | -.130 | -2.658** | .998 | 1.002 | .069 | .004 |
| 상호작용 | .261 | .066 | 1.349 | .996 | 1.004 | | |

Durbin-Watson=2.094

** $p < .01$, *** $p < .001$, 상호작용=부정정서 강도×독립적 자아해석양식

해석양식의 상호작용항은 유의미하지 않은 것으로 나타나 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 독립적 자아해석양식의 조절효과는 유의미하지 않은 것으로 볼 수 있다.

부정정서 강도와 정서억제와의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 표 5의 분석결과를 살펴보면, 부

정정서 강도가 정서억제에 미치는 주효과는 유의미한 것으로 나타났으나($t=4.479, p<.001$), 조절변인인 관계적-상호의존적 자아해석양식이 정서억제에 미치는 주효과는 유의미하지 않았다. 또한 부정정서 강도와 관계적-상호의존적 자아해석양식의 상호작용항 역시 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존

표 5. 부정정서 강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식의 조절효과 검증결과

| 예측변인 | B | β | t | 공선성 통계량 | | R^2 | ΔR^2 |
|----------|-------|---------|-----------|-----------|-------|-------|--------------|
| | | | | tolerance | VIF | | |
| 부정정서 강도 | -.484 | -.220 | -4.479*** | 1.000 | 1.000 | .048 | .048 |
| 부정정서 강도 | -.484 | -.220 | -4.395*** | .965 | 1.037 | .048 | .000 |
| 관계적 자아해석 | .001 | .001 | 0.010 | .965 | 1.037 | | |
| 부정정서 강도 | -.479 | -.218 | -4.337*** | .961 | 1.040 | | |
| 관계적 자아해석 | .005 | .002 | 0.045 | .963 | 1.039 | .050 | .002 |
| 상호작용 | -.143 | -.040 | -.807 | .993 | 1.007 | | |

Durbin-Watson=2.113

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$, 상호작용=부정정서 강도×관계적-상호의존적 자아해석양식

적 자아해석양식의 조절효과는 유의미하지 않은 것으로 볼 수 있다.

논 의

본 연구에서는 정서강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식이 조절효과를 가지는지를 검증해보았다. 정서강도가 정서조절방략의 선택에 영향을 미친다는 것은 여러 선행연구들을 통해 검증되어 왔으나, 대표적인 부적응적 정서조절방략인 정서억제와는 일관되지 않은 결과를 보였다. 이는 정서강도가 긍정정서 강도와 부정정서 강도로 구분하지 않은 채 분석에 사용하여 효과가 혼재되었을 가능성이 있으며, 정서강도와 정서억제의 관계에서 중간변인이 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 이에 본 연구에서는 정서강도를 정서의 방향성에 따라 구분하여 분석하였고, 중간변인에 대해 탐색하여 정서강도와 정서억제의 관계를 밝혔다.

먼저 정서강도를 긍정정서 강도와 부정정서

강도로 나누어 정서억제에 미치는 영향을 검증한 결과 긍정정서 강도와 부정정서 강도 모두 정서억제에 부적인 영향을 미쳐 가설이 부분적으로 지지되었다. 긍정적인 정서이든 부정적인 정서이든 강렬하게 경험할수록 이를 억제하지 않고 드러내고 표현하게 되는데, 이는 긍정적인 정서를 경험할 경우 정서경험에 더욱 주의를 기울이고 타인과 공유함으로써 즐긴다는 선행연구(Bryant, 1989; Bryant & Veroff, 1984)와는 일치하는 결과이며, 부정적인 정서 경험을 억제하고 회피하려 한다는 선행연구(허재홍, 오충광, 2014; Craske, 2003; Lynch et al., 2001)와는 일치하지 않는 결과이다. 정서강도와 정서억제의 관계에 대한 선행연구들과 비교하면, 정서강도가 높은 사람들이 강한 정서반응을 보이고 정서를 더 드러내고 표현한다는 결과들(이주일 등, 1997; 허재홍, 2007; King & Emmons, 1990; Kring et al., 1994)과 일치한다. 이러한 결과는 정서의 강렬한 경험을 억누르지 않고 발산하는 것은 정서의 방향성에 관계없이 동일하나 그 과정은 다를 수 있음을 시사한다. 긍정적인 정서는 주의와 인지

의 범위를 확장시켜 개인의 자원을 확립하고 (Fredrickson, 1998), 환경과 활발히 상호작용하도록 하며(Cacioppo, Gardner, & Berntson, 1999), 인간관계 질도 향상시키기에(Fredrickson, 1998) 사람들은 긍정정서를 유지하고 증진시키고자 긍정적인 정서 경험을 타인과 나누고 축하하는데(Langston, 1994) 이러한 과정은 정서강도가 강할수록 더 강해지는 것으로 보인다. 이에 비해 부정적인 정서는 불쾌한 사건에 대한 반응으로 무기력과 슬픔을 수반하고(Watson, Clark, & Carey, 1988), 자살사고를 높이는 등(Rainer, 1984) 긍정적인 정서와는 다른 위협적인 효과를 가진다. 따라서 사람들은 부정적인 정서를 기피하고(Larsen, 2000) 부정적 정서경험에서 벗어나려 노력하는데, 이때 정서강도가 강렬할수록 타인에게 도움을 구하거나 정서를 발산하는 것과 같은 즉각적인 조절방략을 선택할 가능성이 높아져(Westen, 1994) 부정적 정서를 더 많이 드러내고 표현하는 것으로 해석된다.

다음으로 정서강도와 정서억제의 관계에서 자아해석양식이 조절효과를 가지는지 검증한 결과 자아해석양식의 조절효과가 나타나지 않았다. 정서강도가 정서억제에 미치는 주효과만이 유의미하여 정서강도 수준이 높을수록 정서억제 수준이 낮아진다는 것을 알 수 있었다. 정서강도를 단일요인으로 간주했다면 정서강도와 정서억제 및 자아해석양식 변인 간에는 유의미한 관계가 없다고 오인할 수 있으나, 정서강도를 긍정정서 강도와 부정정서 강도의 하위요인으로 세분화하여 분석한 결과, 자아해석양식의 조절효과가 부분적으로 확인되었다. 긍정정서 강도와 정서억제의 관계에서 관계적-상호의존적 자아해석양식의 조절효과가 확인되었다. 관계적-상호의존적 자아해석

양식 수준이 낮을 때에도 긍정정서를 강하게 경험하면 정서억제 수준이 낮게 나타났으나, 관계적-상호의존적 자아해석양식 수준이 높을 때에는 정서억제 수준이 확연히 낮아지는 것을 확인하였다. 앞서 설명한 것처럼 정서억제는 사회적 관계에 부정적인 영향을 미친다(Gross, 2002; John & Gross, 2004). 관계적-상호의존적 자아해석양식이 높은 사람들은 타인과의 관계가 자기개념에 중요하게 포함되므로, 사회적 관계에 대한 위협은 자기개념에 대한 위협으로 느껴질 것이다. 즉, 이들은 친밀성과 상호의존성을 증진시키기 위해 노력하는 사람일수록 긍정적인 정서를 강하게 경험할 때 이를 더욱 표현하고 나누는 것이다. 이는 관계적-상호의존적 자아해석양식 수준이 높은 사람들이 정서경험을 더 표현하고 개방한다는 연구 결과(Cross et al., 2000; Langhinrichsen-Rohling et al., 2000)와 일치하며, 특히 강한 정서경험 같은 스트레스 상황에서 타인에게 더 개방한다는 연구 결과(Park et al., 2013)와도 맥락을 같이 하는 결과이다.

이렇듯 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들이 긍정정서를 강하게 경험할 때 정서억제 수준이 낮아지는 한편, 긍정정서를 약하게 경험할 때에는 정서억제 수준이 높아지는 것을 확인하였다. 이러한 결과가 나타나는 것에 대해 다음과 같은 가능성을 생각해볼 수 있다. 정서강도 수준이 높을 경우 자신이 어떤 정서를 경험하고 있는지 명료하게 인식할 수 있으며, 어떻게 반응할지도 분명하게 결정할 수 있다(이주일 등, 1997; Kring et al., 1994). 즉, 긍정정서를 강하게 경험할 때에는 이를 명확하게 인식할 수 있으므로 정서를 표현함으로써 긍정적인 에너지를 발산하고 즐거움을 타인과 공유하여 관계를

다지려고 할 것이다. 하지만 긍정정서를 약하게 경험할 때에는 자신의 경험을 명확하게 인식하지 못하므로, 이를 향유하고 나눔으로써 관계의 친밀성을 높이기보다는 오히려 거만하게 보일 것을 우려하고, 눈치를 보며, 타인의 감정을 배려하기 때문에 표현하지 않는 것이다. Tamir(2009)의 연구에 따르면 사람들은 일반적으로 긍정정서를 원하고 더 지속시키고자 하지만 개인적 또는 상황적 요인에 따라 긍정정서를 하향조절하기도 한다. 이 때 긍정정서를 억제하는 가장 큰 이유는 사회적 걱정으로, 다른 사람의 감정에 상처를 입히거나 자신의 사회적 이미지가 손상될지도 모른다는 두려움이다. 자신의 성공을 과시하거나 다른 사람을 동정하는 것처럼 인식되는 것을 우려하여 자신의 긍정정서를 억제하는 것이다(Miyamoto & Ryff, 2011).

그러나 부정정서 강도의 경우 자아해석양식의 조절효과가 나타나지 않았는데, 이는 자기조절자원의 고갈과 관련지어 해석할 수 있다. 정서를 경험하면 자기조절자원을 소모하여 정서를 조절하게 된다(Tice & Bratslavsky, 2000). 자기조절자원을 충분히 사용할 수 있으면 원하는 대로 정서를 적절하게 조절할 수 있겠지만, 개인이 가지는 자기조절자원에는 한계가 있기 때문에(Muraven, Tice, & Baumeister, 1998) 자기조절자원이 고갈되면 자기조절의 실패가 일어난다(Schmeichel & Baumeister, 2004). 선행연구에 따르면 부정적인 정서를 강하게 경험하는 사람들은 자기조절에서 실패할 가능성이 높는데, 부정적인 정서를 강하게 경험하는 사람들의 경우 다른 여러 가지 상황을 고려하여 조절을 시도하기 보다는 현재의 부정적인 정서경험을 빨리 벗어나기를 바라기 때문에 조절에서 실패하게 되는 것이다(Tice, Bratslavsky,

& Baumeister, 2001). 부정적인 정서를 강렬하게 경험할 경우 간접적이고 느린 정서조절방법보다는 사회적지지 구하거나 정서 발산 같은 즉각적이고 신속한 정서조절방식을 선택한다는 연구결과(Westen, 1994)도 부정적인 정서를 강하게 경험할 때에는 자기조절 노력을 충분히 기울이지 못할 것이라는 예측과 맥을 같이 한다. 즉, 정서강도 수준이 높아 정서를 강렬하게 경험하는 사람에게는 경험하는 정서의 방향성에 따라 다르게 개입해야 한다는 것을 의미한다. 정서강도 수준이 높은 사람이 긍정적인 정서를 경험할 경우 이를 적응적으로 조절할 수 있는 전략을 교육하고 훈습하는 개입방법이 효과적일 것으로 보인다. 특히 사회적 역할과 관계의 조화에 대해 지각하도록 돕는 작업이 정서억제 수준을 낮추는데 유효하게 작용할 것이다. 한편 부정적인 정서를 경험할 경우에는 앞에서 제안한 방법과는 다른 방법이 필요하다. 이미 부정적인 정서를 강하게 경험하고 있는 상황에서는 다른 정보를 받아들이거나 처리할 능력이 제한적이므로, 정서 경험 시 즉각적으로 정서조절전략을 교육하는 개입방법은 효과적이지 않다. 또한 이러한 상황에서는 평상시에 인지, 동기, 정서과정의 기준이 되었던 자아해석양식도 작용하지 않게 된다. 그렇기 때문에 부정적인 정서 경험 시에는 정서를 조절하려는 시도가 효과가 없으므로, 인지적으로 주의를 기울일 수 있는 내적 에너지가 생길 때까지 시간을 갖는 것이 필요하다. 주의 분산, 환기, 다른 일에 몰두하기, 마음 가라앉히기 등의 전략이 효과적일 수 있으며, 정서적 각성 상태를 어느 정도 가라앉히고 나서 이를 적절하게 조절할 수 있도록 개입하는 것이 효과적일 것이다.

또한 독립적 자아해석양식의 수준이 높은

사람들이 정서경험을 더 억제하고 표현하지 않을 것이라는 선행연구와 달리(변상우, 2003; 홍승범, 박혜경, 2013; Diener & Larsen, 1993), 정서강도와 정서억제의 관계에서 독립적 자아해석양식의 조절효과는 관찰되지 않았다. 이는 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들이 추구하는 일치성과 관련지어 생각해볼 수 있다. 일치성은 상황 또는 대상과 관계없이 내적 특성을 드러내고 표현하는 것으로, 독립적 자아해석양식이 높은 사람들에게 성숙과 자기통합의 지표로서 기능한다(Cross & Morris, 2003). 본 연구에서는 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들이 독립성과 자율성을 중시하고, 독립성의 손상을 우려하여 자신의 조절능력에 더 의지하고 타인에게 표현하지 않는다는 이론적 배경을 근거로 정서억제를 덜 할 것으로 예측하였다. 그러나 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람들에게 일치성은 심리적 안녕감 및 고통과 밀접하게 관련되는 만큼 내적 경험을 억제하거나 왜곡하지 않고 그대로 표현하려고 할 것이다(Markus & Kitayama, 1991). 이렇듯 예측된 조절효과와 상충되는 효과가 독립적 자아해석양식의 조절효과를 상쇄시켰을 가능성이 있다.

이러한 결과를 바탕으로 본 연구가 가지는 의의와 제한점, 그리고 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 먼저 본 연구의 제한점을 살펴보면 첫째, 표본이 대학생에 한정되어 있어 연구결과를 일반화하기에 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 연령대 및 임상집단을 대상으로 연구를 진행하여 연구결과를 폭넓게 적용할 수 있도록 할 필요가 있다. 또한 본 연구는 자아해석양식의 조절효과를 확인하기 위해서 실험적 조작이 아니라 설문조사를 통해 수집한 자료를 대상으로 회귀

분석을 실시하였다. 때문에 자아해석양식의 조절효과를 직접적으로 검증하였다고 보기 힘든 부분이 있다. 따라서 이후 연구에서는 본 연구의 내용을 바탕으로 실험설계를 실시하여 결과를 재검증해볼 필요성이 있다. 둘째, 본 연구에서는 개인의 심리적, 사회적 건강을 저해하는 부적응적인 정서조절방략에 영향을 미치는 변인을 탐색하고자 대표적인 부적응적인 정서조절방략인 정서억제를 종속변인으로 선정하였다. 그러나 정서를 조절하는 방략에는 정서억제 외에도 여러 가지가 있다. 예를 들어 인지적 재해석의 경우 상황에 대한 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미 또는 중요성을 변화시키는 정서조절방략으로, 정서적, 인지적, 사회적 측면에서 적응적인 조절방략으로 알려져 있다(John & Gross, 2004). 정서조절방략이 적응적인지 부적응적인지에 따라 상이한 결과가 도출될 수 있으므로, 후속 연구에서는 보다 다양한 정서조절방략에 대한 연구가 필요하다. 셋째, 연구결과에서 상호작용의 크기가 작게 나타났는데, 이는 적절한 통제변인이 연구에 포함되지 않았기 때문일 수 있다. 따라서 정서억제에 영향을 미칠 수 있는 다른 변인들을 탐색하여 통제시킨다면 상호작용의 효과크기가 더 커질 것이다. 예를 들어, 정서주의, 정서명료화, 정서표현 양가성 또한 정서 조절에 영향을 미칠 수 있기 때문에 이에 대한 고려가 필요하다(Kennedy-Moore, Greenberg, & Wortman, 1991). 그 외에도 자존감(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), 부정적 정서의 조절에 대한 일반화된 기대(Catanzaro & Mearns, 1990), 성별(Kring & Gordon, 1998) 등이 정서조절에 영향을 미칠 수 있으므로, 후속 연구에서는 이를 적절히 통제하여 상호작용 효과를 살펴볼 필요가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 세 가지 의의를 가진다. 첫째, 본 연구에서는 그 동안 단일요인으로 사용되어왔던 정서강도를 하위요인으로 구분하여 더 상세한 효과를 검증하였다. 지금까지 정서강도에 대해 다룬 연구들은 대부분 정서강도를 단일요인으로 가정하고 사용하였는데, 정서강도가 하위요인으로 구분된다는 주장에 따라 본 연구에서는 긍정정서 강도와 부정정서 강도의 하위요인으로 구분하여 분석에 사용하였다. 그 결과 정서강도를 단일요인으로 투입했을 때는 얻지 못했던 결과를 확인하였다. 이러한 결과는 정서강도를 하위요인으로 구분해야 한다는 주장과 (Rubin et al., 2012), 긍정정서와 부정정서가 독립적인 요인이라는 주장들(Watson & Clark, 1984; Diener & Emmons, 1985) 지지하는 결과이다. 즉, 본 연구에서는 정서강도의 하위요인을 구분함으로써 정서의 종류가 정서조절방략의 선택에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었고, 지금까지의 선행연구에서 정서강도의 효과가 분명하지 않았던 것이 하위요인의 효과가 혼재되었기 때문일 수 있다는 가능성을 밝혔다. 또한 지금까지는 단지 정서를 강하게 경험하는 사람에 대한 개입방법을 모색하였으나, 본 연구의 결과를 통해 정서의 방향성에 따라 다르게 접근해야 함을 알 수 있었다.

둘째, 본 연구에서는 정서강도와 정서억제의 관계에서 조절효과를 가지는 변인을 확인하였다. 두 변인간의 관계에서 중간변인이 영향을 미칠 것이라는 선행연구의 제언을 증명하였고, 정서강도와 정서억제의 관계에 대한 이해를 발전시켰다는 점에서 의의를 가진다. 본 연구 결과 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높은 사람일수록 긍정적인 정서

를 강하게 경험하면 정서억제를 훨씬 덜 한다는 것을 확인했다. 이러한 결과는 동양 문화권에서 긍정적인 정서를 경험할 때 더 많이 억제한다는 주장(Miyamoto & Ryff, 2011)에 또 다른 설명을 제공하며, 상호의존적 자아해석양식이 심리적 건강과 관련이 없거나 오히려 부정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과 (Cross et al., 2000; Norasakkunkit & Kalick, 2002)와는 다르게 정서억제를 덜 사용함으로써 심리적 건강에 긍정적으로 기여할 수 있음을 보였다.

마지막으로 정서조절방략의 사용을 예측하는 기질적인 측면뿐만 아니라 사회문화적 측면을 확인하였다. 정서강도는 정서조절에 영향을 미치는 중요한 변인이기는 하지만, 개인의 기질적인 측면이기 때문에 치료적으로 접근하기에는 한계가 있다. 그러나 본 연구에서는 개인이 자기에 대해 지각하는 방식에 따라 정서억제 수준이 달라진다는 것을 확인하여 선행연구의 한계를 보완하였다. 즉, 개인의 기질적인 측면뿐만 아니라 인지적인 측면도 함께 다룸으로써 정서조절곤란 내담자를 보다 심층적으로 이해할 수 있으며, 치료자가 개입할 수 있는 가능성을 넓혔다는 점에서 의의를 가진다. 그러나 앞에서 설명한 것처럼 정서의 방향성에 따라 서로 다른 개입이 요구된다. 부정적인 정서를 강하게 경험할 경우 개인의 자아해석양식에 따라 정서조절방략을 선택하지 못하고 정서경험을 참지 못하고 드러내게 된다. 독립적 자아해석양식의 수준이 높은 사람이든, 관계적-상호의존적 자아해석양식의 수준이 높은 사람이든 관계없이 억제 수준이 낮아지지만, 개인이 가지고 있는 자아해석양식의 종류에 따라 정서조절의 실패에 대한 반응이 다를 것이다. 예를 들어, 독립적 자아해석

양식의 수준이 높은 사람들의 경우 정서경험 조절의 실패를 자신의 능력 부족으로 받아들일 수 있다. 이들은 자아 초점적 정서를 보이므로, 자신에 대한 분노, 슬픔, 좌절감 등의 정서를 경험할 가능성이 높다(Markus & Kitayama, 1991). 한편, 관계적-상호의존적 자아 해석양식의 수준이 높은 사람들의 경우 정서 경험 조절의 실패를 사회적 관계 측면에서 생각할 가능성이 높다. 특히, 관계적-상호의존적 자아해석양식이 우세한 한국 사회에서는 부정적인 정서를 경험할 경우 이를 있는 그대로 표현하기 보다는 정서를 억제하고 상대가 듣고 싶어 하는 이야기만 하게 된다(Triandis, 1994). 그런데 부정적인 정서를 억제하지 못하고 표현할 경우 사회적 규범을 위배했다고 생각할 것이며(전경구, 김교헌, 류준범, 2000; Stephan, Stephan, & De Vargas, 1996), 정서조절의 실패에 대해 수치심, 죄책감 등의 정서를 경험할 가능성이 높다. 그렇기 때문에 부정정서를 강하게 경험할 경우 자아해석양식의 종류에 관계없이 이를 드러내고 표현한다고 하더라도, 개인이 어떤 자아해석양식을 가지는지에 따라 다른 사고 및 정서를 보일 가능성이 높으므로 개별 특성에 맞춘 개입이 필요하다.

참고문헌

- 김효선 (2013). 긍정정서 억제와 주관적 안녕감의 관계에서 자기해석 양식의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 방희정, 조혜자 (2003). 관계적-상호의존적 자아의 암묵적 표상. 미간행.
- 변상우 (2003). 개인주의-집단주의 성향과 스트레스 지각이 대처 방식에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 손재민 (2005). 정서조절방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현억제인의 비교. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이학식, 임지훈 (2011). SPSS 18.0 매뉴얼. 서울: 집현재.
- 장정주, 김정모 (2008). 정서적 자각, 표현, 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계간의 관계에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 697-714.
- 전경구, 김교헌, 류준범 (2000). Experience and expression of anger in Korean and American. 재활심리학회: 재활심리연구, 7, 61-75.
- 최혜연, 민경환 (2003). 정서이해와 정서표현에 의한 대처 척도 보완과 정서-중심적 대처 하위 차원의 가능성 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(3), 105-118.
- 최혜연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 22(4), 59-73.
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 허재홍 (2007). 정서자각, 정서체험, 정서표현이 대학생의 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료,

- 19(3), 767-784.
- 허재홍, 오충광 (2014). 부정정서 경험빈도와 경협회피가 청소년의 안녕감에 미치는 영향. *상담학연구*, 15(6), 2401-2415.
- 홍승범, 박혜경 (2013). 문화성향과 사회적지지. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 125-150.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Blascovich, J., Brennan, K., Tomaka, J., Kelsey, R. M., Hughe, P., & Coad, M. L. (1992). Affect intensity and cardiac arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 164-174.
- Bryant, F. B. (1989). A Four Factor Model of Perceived Control: Avoiding, Coping, Obtaining, and Savoring. *Journal of Personality*, 57(4), 773-797.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and woman. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G. (1999). The affect system has parallel and integrative progressing components: Form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 839.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Catanzaro, S. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, and dispositional coping preferences as correlates of depressive symptoms: A conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22, 1023-1029.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54, 546-563.
- Craske, M. G. (2003). *The origins of phobias and anxiety disorders: Why more women than men*. Oxford, England: Elsevier Science.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5-37.
- Cross, S. E., & Morris, M. L. (2003). Getting to know you: The relational self-construal, relational cognition, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 512-523.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., & Morris, M. L. (2000). The Relational-Interdependent Self-Construal and Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 791-808.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., & Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*, (pp. 405-415). New York: Guilford Press.
- Diener, E., Larsen, R. J., Levin, S., & Emmons, R. A. (1985). Intensity and frequency:

- Dimensions underlying positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 1253-1265.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental tests of individual differences and reponse suppression during biological challenge. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 403-411.
- Fredrickson, B. L., (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Gohm, C. L. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 594-607.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent - and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 348-362.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents. In R. F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of self-regard* (pp. 87-116). New York: Plenum Press.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality, 72*, 1301-1333.
- Kafetsios, K & Hess, U. (2013). Effects of Activated and Dispositional Self-Construal on Emotion Decoding Accuracy. *Journal of Nonverbal Behavior, 37*(3), 191-205.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies* (pp. 3-22). New York: The Guilford Press.
- Kennedy-Moore, E., Greenberg, M. A., & Wortman, C. B. (1991). *Varieties of nonexpression: A review of self-report measures of emotional control*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- Kring, A. M., & Gordon, A. L. (1998). Sex differences in emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 686-703.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 934-949.
- Langhinrichsen-Rohling, J., Palarea, R. E., Cohen, J., & Rohling, M. L. (2000). Breaking up is hard to do: Unwanted pursuit behaviors

- following the dissolution of a romantic relationship. *Violence and victims*, 15(1), 73-90.
- Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1112.
- Larsen, R. J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, 5, 2297B. (University Microfilms No. 84-22112)
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 129-141.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Li, T., Fung, H. H., Isaacowitz, D. M., Lang, F. R. (2015). Attention to negative emotion is related to longitudinal social network change: The moderating effect of interdependent self-construal. *Geriatrics and Gerontology International*, 15(8), 1079-1086.
- Lynch, T. R., Rovins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32, 89-113.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Miyamoto, Y., & Ryff, C. (2011). Cultural differences in the dialectical and non-dialectical styles and their implications for health. *Cognition & emotion*, 25(1), 22-39.
- Muraven, M., Tice, D. M., Baumeister, R. F. (1998). Self-Control as limited resource: Regulatory depletion patterns, *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 774-789.
- Norasakkunkit, V., & Kalick, S. M. (2002). Culture, ethnicity and emotional distress measures: The role of self-construal and self-enhancement. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 56-70.
- Park, J., Kitayama, S., Karasawa, M., Curhan, K., Markus, H. R., Kawakami, N., ... & Ryff, C. D. (2013). Clarifying the links between social support and health: Culture, stress, and neuroticism matter. *Journal of Health Psychology*, 18(2), 226-235.
- Rainer, J. D. (1984). Genetic factors in depression and suicide. *American Journal of Psychotherapy*, 38(3), 329-340.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at Any Cost? The Cognitive Consequences of Emotion Suppression. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033-1044.
- Rubin, D., Hoyle, R., Leary, M. (2012). Differential predictability of four dimensions of affect intensity. *Cognition & emotion*, 26, 25-41.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. (2004).

- Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs(Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 84-98). New York: Guilford Press.
- Singelis, T. M. (1994). The Measurement of independent and interdependent self-construals. *Journal of Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 580-591.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(4), 883-889.
- Stephan, W. G., Stephan, C. W., & De Vargas, M. C. (1996). Emotional expression in Costa Rica and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27(2), 147-159.
- Strelau, J. (1991). Renaissance in research on temperament: wher to? In Strelau, J. & Angleitner, A. (Eds.) *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (pp.337-358) New York: Plenum.
- Tamir, M. (2009). What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101-105.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control, *Psychological Inquiry*, 11(3), 149-159.
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it!, *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53-67.
- Triandis, H. C. (1994). Major cultural syndromes and emotion. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Uchida, Y., Kitayama, S., Mesquita, B., Reyes, JAS., & Morling, B. (2008). Is perceived emotional support beneficial? Well-being and health in independent and interdependent cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, 741-754.
- Watson, D. & Clark, L. (1984). Negative affectivity. *Psychological Bulletin*, 96, 465-490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affect and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 97, 346-353.
- Weinfurt, K. P., Bryant, F. B., and Yarnold, P. R. (1994). "The Factor Structure of the Affect Intensity Measure: In Search of a Measurement Model", *Journal of Research in Personality*. 28, 314-331.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.

원고접수일 : 2015. 12. 28
수정원고접수일 : 2016. 06. 01
게재결정일 : 2016. 07. 12

The Influences of Affect Intensity on Emotion Suppression: The Moderating effects of Self-Construals

Jiyoung Lee

Heecheon Shin

Ajou University

This two-fold study examined the effects of Affect Intensity on Emotion Suppression as well as the moderating effects of Self-Construals on the relationship between Affect Intensity and Emotion Suppression. We sort out Affect intensity from Positive affect intensity and Negative affect intensity. Also we sort out Self-Construals from Independent self-construal and Relational-Interdependent self-construal to find concrete effect. Three hundred ninety-six participants completed the questionnaire. For this purpose, we used hierarchical regression analysis. First, Positive Affect Intensity and Negative Affect Intensity negatively effect Emotion Suppression. Second, Relational-Interdependent Self-Construals moderated the relationship between Positive Affect Intensity and Emotion Suppression. These results suggest not only the intensity of affect but view of one's self influence the use of Emotion Suppression. Implications and limitations of this study were discussed.

Key words : *Affect Intensify, Emotion Suppression, Self-Construal*