

## 정서억제가 친밀한 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기구성개념의 조절효과\*

어 유 경

박 수 현†

연세대학교 심리학과

본 연구의 목적은 정서억제가 개인의 친밀한 대인관계에 미치는 영향을 검증하고 이 때 자기구성개념의 조절효과를 확인하는 데 있었다. 이를 위하여 한국인 중 현재 연인 또는 부부 등 친밀한 대인관계를 유지하고 있는 20~40대 성인을 대상으로 연구가 진행되었다(N=100). 연구 결과, 정서억제는 대인관계 만족도에 직접적으로 유의한 영향을 가지지는 못하는 것으로 검증되었다. 그러나 자기구성개념의 조절효과 분석 결과, 상호의존적 자기구성개념의 유의한 조절효과가 검증되었다. 단순기울기(simple slope)검증을 실시하여 구체적인 상호작용 양상을 살펴 본 결과, 상호의존적 자기구성개념이 낮은 집단의 경우 정서억제에 따른 관계 만족도 차이가 큰 것으로 밝혀졌다. 즉, 상호의존적 자기구성개념이 낮은 경우 정서억제를 많이 할수록 낮은 관계 만족도를 보였다. 본 연구 결과는 국외 연구 결과와 상충되었던 기존의 국내 연구결과와 달리 정서억제는 상호의존적 자기구성개념과 상호작용할 때 친밀한 대인관계 만족도에 부정적인 영향을 미치는 것으로 검증되었다는 의미를 가진다. 연구 결과를 통해 알 수 있는 정서억제가 대인관계에 미치는 영향, 그리고 이 때 자기구성개념의 조절효과에 대한 함의와 함께 연구의 제한점, 후속연구의 필요성 등이 논의되었다.

주요어 : 정서억제, 친밀한 대인관계, 대인관계 만족도, 조절효과, 상호의존적 자기구성개념

\* 본 연구는 어유경(2017)의 연세대학교 박사학위 논문 ‘The Effect of Emotional Suppression on Individuals’ Physical · Depressive Symptoms and Intimate Interpersonal Relationship: Moderating Effect of Self-Constual’를 일부 발췌한 것임.

이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2015S1A5A2A03049535).

† 교신저자 : 박수현, 연세대학교 심리학과, (03722) 서울특별시 서대문구 연세로 50  
Tel: 02-2123-5435, E-mail: parksoohyun@yonsei.ac.kr

적절한 정서조절 과정 없이 자신의 정서를 표현하는 것은 때로 인간을 곤경에 빠뜨리거나 난처한 상황에 놓이게 할 수도 있어서 정서조절은 인간의 적응에 필수 요소라 할 수 있겠다(Thompson, 1991). 이는 정서 자체가 인간에게 불필요하거나 부적응적이기 때문이 아니라 정서를 적절히 조절할 때 주어진 상황에 더 유연하게 대처할 수 있고 상황적 변화에 더 신속하고 효과적으로 대처할 수 있기 때문이다. 정서조절에는 여러 종류가 있으나 이 중에서 정서의 표현을 억제하여 주관적으로 느끼는 정서의 정도를 억제하는 정서억제(emotional suppression)는 효과적이지 못한 정서조절 전략으로 간주되고 있다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Gross, 2002; John & Gross, 2004). 한편, 정서억제의 경우 성별 간에도 차이를 보이고 있을 가능성이 시사되는데 LaFrance와 Banaji(1992)에 따르면 여성의 경우 정서를 표현하는 것을 더 선호하지만 남성의 경우에는 정서를 표현하지 않는 편을 더 선택한다. 또한 개인의 연령이 증가할수록 여성의 경우 정서억제를 많이 하고 남성의 경우 유의한 차이가 없는 등 정서억제는 연령별, 성별별 차이를 보인다(Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

정서억제 상태에서는 외현적으로 침착하고 평온해 보일 수 있으나 실제로 정서억제를 하고 있는 사람은 정서를 자유롭게 표현했을 때와 비슷한 수준의 신체적 각성과 정서를 여전히 경험하게 된다(Richards & Gross, 1999). 또한 정서억제를 할 때는 인지적 재해석과 같은 정서조절 전략을 사용할 때보다 더 많은 에너지가 사용되고 개인의 적응에 직·간접적으로 부정적인 영향을 준다는 연구들이 활발히 보고되고 있다(Butler et al., 2003; Gross & John,

2003; John & Gross, 2004; Parker, Cheah, & Roy, 2001; Richards & Gross, 2000).

정서억제는 대인관계 만족도에도 영향을 주는 것으로 밝혀지고 있다. 실제 정서억제의 98% 정도는 사회적 맥락에서 이루어진다(Gross, Richards, & John, 2006). 이렇듯 사회적 맥락과 밀접한 관계가 있는 정서억제가 대인관계 상황에 끼치는 영향에 대한 기존의 연구들은 비교적 일관적으로 부정적인 영향을 보고하고 있다. 이런 연구들에서는 정서를 표현하는 것이 친밀감이나 친숙함을 표현하는 방법 중의 하나인데 정서표현을 억제 하면 대인관계에서 친밀감이 저해된다고 간주하고 있다(Gross & Levenson, 1997). 특히 대인관계 상호작용 상황에서 정서억제를 할 경우 상대방과의 친밀감 형성이 저해되고 동시에 본인 뿐 아니라 상대방도 대인관계 상황에 대해 부정적인 감정을 가지게 하여 대인관계가 긍정적으로 유지되기 어려워진다(Butler et al., 2003; Impett et al., 2012; John & Gross, 2004). 따라서 정서억제를 많이 하는 경우 친밀한 대인관계 형성이 어려워지고 타인과 긍정적인 관계를 상대적으로 덜 맺게 되는 것으로 보고되었다(Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). 이러한 결과는 정서억제를 할 때 이미 경험한 정서의 표현을 억제하기 위해, 인지·정서적 소모가 발생하게 되는데 이로 인해 상대방에게 주의를 기울이지 못하고 상대방에게 적절히 반응하지 못하기 때문이라고 논의되었다(Lieberman & Rosenthal, 2001).

그러나 국내 연구를 살펴보면 여러 국외 연구 결과와는 달리 정서억제와 대인관계가 상관성이 없는 것으로 드러났다(허재홍, 2014). 이러한 결과는 문화에 따라 정서억제의 영향이 다를 것이라는 이전 연구 결과를 반영한 결과

라고 할 수 있겠으며 정서억제의 영향을 연구함에 있어서 문화적 변인을 반드시 고려해야 할 필요성을 시사한다(이은경, 서은국, Chu, Kim, Sherman, 2009; Butler et al., 2003). 정서억제가 대인관계에 미치는 영향을 논의한 기존의 국내 연구는 대인관계의 종류를 특정하지 않고 살펴 본 경우가 대부분이었다(윤병수, 정봉교, 2009; 허재홍, 2014). 실제 한국인 부부를 대상으로 한 연구에서 긍정적인 사건을 부부 사이에서 개방 할수록 부부 관계 만족도가 높아졌음이 밝혀져 부부나 연인 관계와 같은 친밀한 대인관계에서 정서표현의 억제는 대상을 특정하지 않은 일반적인 대인관계에서와 비교해 볼 때 다른 영향을 가질 가능성도 시사되었다(윤미혜, 신희천, 2007).

기존의 연구를 살펴보면, 문화에 따라 정서억제의 영향력이 다를 수 있음이 시사되었다. Consedine, Magai와 Bonanno(2002)는 자기 자신이나 자신이 속한 문화의 사회적 규범이 정서표현을 억제하는 것에 가치를 두고 있다면 일반적으로 기대되는 정서억제의 부정적인 영향이 감소할 것이라고 주장하는 등 문화에 따라 정서억제의 영향이 다를 가능성이 제기했다. 정서를 표현하는 것을 바람직한 것으로 평가하는 서구 문화권과 달리 동양 문화권에서는 정서 표현을 억제하고 통제하는 것을 장려하기도 하며 때로는 자신의 정서를 표현하는 것을 꺼리는 경향도 관찰된다(Kim & Markus, 1999; Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000; Markus & Kitayama, 1991). 비슷한 맥락으로, 아시아 문화권의 가치관을 측정하는 척도인 AVS(Asian Value Scale; Kim, Atkinson, & Yang, 1999)에서는 정서적 자기통제가 유의한 요인으로 검증되어 동양 문화권에서 정서를 통제하는 것이 중요함을 시사하였다. 실제 한국인

의 심리적 특징을 연구한 기존의 연구에 따르면 한국 문화는 사람들 간의 조화를 강조하고 있으며 대인관계에서의 조화가 손상되면 한국인에게 큰 스트레스로 작용한다(최인재, 최상진, 2002). 따라서 한국인에게 대인관계의 조화를 위해 자신의 정서 표현을 억제하는 것이 다른 문화권에 비해 바람직한 것으로 인식되고 있을 가능성이 있다.

Markus와 Kitayama(1991)는 다른 사람과의 상호의존적인 조화를 강조하는 동양 문화에서 자신의 고유한 정서를 표현하는 것은 사회적 조화를 방해하는 일이라고 여겨지기 때문에 개인의 정서를 억제하는 것을 독려하는 반면 서구 문화권에서는 자신을 독립적인 존재로 보고 타인과 분리시켜 결정하고 행동하는 것을 중요하게 생각하기 때문에 자신의 정서를 표현하는 것을 긍정적으로 평가한다고 하였다. 다시 말해, 개인이 자신과 타인을, 나아가 자신과 사회를 어떻게 보느냐, 타인과의 관계에서 자신의 존재를 어떻게 보느냐에 따라 정서억제의 영향이 달라질 수 있다. 구체적으로는 개인을 타인과 독립된 존재로 정의하는 경우 개인의 감정 표현이 강조되고 정서의 억제가 부정적인 영향을 가질 수 있는 반면, 개인과 타인을 분리할 수 없는 상호의존적인 존재로 여긴다면 개인의 감정 표현을 자제하는 것이 더 이상적인 것으로 판단되고 여러 가지 적응지표에 미치는 정서억제의 부정적인 영향이 감소되거나 오히려 긍정적인 영향을 보일 수도 있을 것이다(Markus & Kitayama, 1991; Oyserman, Coon, & Kimmelmeier, 2002).

이렇게 정서억제의 영향이 다르게 검증될 수 있는 이유로 개인이 가지고 있는 자기구성개념(self-construal)의 차이를 들 수 있다. 자기구성개념이란 자기 자신과 다른 사람들 사이

의 관계에 대해 개인이 가지는 관점을 의미하는데 특히 자신을 다른 사람들과는 개별적인 존재로 보는지, 다른 사람들과 연결된 존재로 보는지의 정도를 의미한다(Markus & Kitayama, 1991). 자기구성개념의 종류에는 독립적(independent) 자기구성개념과 상호의존적(interdependent) 자기구성개념이 있으며 이는 서로 독립적인 관계를 가진다(Cross, Bacon, & Morris, 2000; Markus & Kitayama, 1991; Singelis, 1994). 독립적 자기구성개념이란 “개인은 다른 개인과는 개별적인 존재다”라는 점을 기본 가정으로 하는 개념으로, 개인의 내적 특성, 개인으로서의 독특함, 자율성을 강조하는 반면, 상호의존적 자기구성개념은 “개인은 다른 개인과 연결되어 있다”라는 점을 기본 가정으로 하며 자신과 타인이 관련이 있다고 생각하며 타인, 또는 집단과의 조화와 균형을 중요시한다(Cross et al., 2000; Singelis, 1994). 자기구성개념은 성별 간의 차이가 있는 것으로 보고되고 있는데 이는 남성과 여성이 자신과 다른 사람들을 어떻게 보는지가 다르다는 점을 시사한다(Kemmelmeier & Oyserman, 2001).

개인은 자기구성개념에 따라 적절한 정서표현의 정도가 결정될 것이고 또 정서를 조절하는 방식을 결정하게 될 것이다. 연구에 따르면 상호의존적 자기구성개념을 가진 사람에게 정서억제는 대인관계의 만족도 및 대인관계 장면에서 개인의 주관적 안녕감을 향상시킬 수 있음이 밝혀졌다(Le & Impett, 2013). 즉, 상호의존적 자기구성개념을 가진 사람들은 자신의 부정적 정서가 타인에게 영향을 줄 수 있다고 판단하여 정서 표현 대신 정서를 억제하는 경향을 선택하면서 자신이 대인관계에서 조화롭게 타인을 배려했다고 생각하고 이는 자신이 가진 상호의존적 자기구성개념에 부합

하는 행동이기 때문에 자신의 정서적 안녕감에도 긍정적인 영향을 미치게 된 것으로 보인다(Le & Impett, 2013). 한편, 독립적 자기구성개념이 낮은 사람의 경우에도 개인으로서의 독특함이나 자율성을 덜 강조하게 되고 독립적 자기구성개념이 높은 사람과 비교해 볼 때, 정서를 자유롭게 표현하는 것을 덜 중요하게 여길 가능성이 있다. 기존 연구에 따르면 독립적 자기구성개념이 높을 경우 높은 전반적인 삶의 만족도나 안녕감 등을 보고하지만 낮은 사람들을 대상으로 많은 연구가 부족한 실정이다(한정연, 2008; Norasakkunkit & Kalick, 2002). 특히 정서억제의 효과와 관련되어서는 자기구성개념 중 상호의존적 자기구성개념의 역할에 대한 연구가 대부분이어서 독립적 자기구성개념을 포함한 연구가 필요하다.

이처럼 어떠한 자기구성개념을 가지고 있는냐에 따라 정서표현을 어떻게 여기는지가 달라지고, 나아가 정서의 표현을 억제하는 것이 대인관계에 미치는 영향이 달라질 수 있다. 이는 최근 진행되고 있는 비교문화 연구에서 개인의 성향과 특성, 개인이 속한 사회의 특성에 따라 정서억제의 부정적 영향이 유의미하지 않을 수도 있다고 밝힌 것에 대한 이유가 될 수도 있을 것이다(이은경 외, 2009; Butler, Lee, & Gross, 2007; Cheung & Park, 2010; Kwon, Yoon, Joormann, & Kwon, 2013; Soto, Perez, Kim, Lee, & Minnick, 2011; Su, Lee, & Oishi, 2013).

정서억제는 대부분 사회적 상황에서 일어나는 정서조절 전략이지만 2001년 이후 실시된 정서억제 연구 중 12%만이 사회적 맥락을 고려한 연구였기 때문에 대인관계 상황을 고려한 연구가 필요하다고 판단된다(Campos, Walle, Dahl, & Main, 2011). 또한 기존 연구에서는 정

서억제가 대인관계 상황에서 상대방과의 친밀도나 관계 만족도에 부정적인 영향을 주는 것으로 밝혀졌으나 대부분 서양 문화권에서 실시된 연구였으므로 한국의 실제 대인관계 상황을 반영한 연구가 필요하다(Butler et al., 2007; Le & Impett, 2013; Srivastava et al., 2009). 또한 설문을 통해 한국인을 대상으로 정서억제가 대인관계에 미치는 영향을 탐색한 일부 연구에서 정서억제가 일반적인 대인관계에 유의한 영향을 주지 않는다는 것이 밝혀졌다(이은경 외, 2009; 허재홍, 2014). 그러나 정서억제의 부정적인 영향에 대해 일관적인 결과를 보이는 서구 문화권에서도 부부나 커플을 대상으로 한 연구 결과, 친밀한 대인관계에서는 일반적인 대인관계와는 달리 정서억제가 관계 만족도에 긍정적인 역할을 할 가능성이 제기되었다(Bloch, Haase, & Levenson, 2014).

상호의존적인 자기구성개념을 가지고 있을수록 정서억제가 대인관계에 미치는 부정적인 역할이 더 감소할 것으로 예상되나 친밀한 관계에서 보이는 정서억제의 직접적인 영향을 검증한 연구가 부족한 실정으므로 이를 검증할 연구 또한 필요하다고 판단된다. 본 연구에서는 실제 친밀한 대인관계를 유지하고 있는 연구 참가자가 친밀한 관계에서 보이는 정서억제와 관계만족도를 함께 알아보아 한국 문화권에서 정서억제가 대인관계에 미치는 영향 및 이 때 자기구성개념이 가지는 조절효과

를 검증해 보도록 할 것이다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

**가설 1:** 정서억제를 많이 할수록 친밀한 대인관계에서의 관계만족도가 낮을 것이다.

**가설 2:** 정서억제가 친밀한 대인관계에서의 관계만족도에 영향을 미칠 때 자기구성개념이 유의한 조절효과를 가질 것이다.

본 연구에서 검증하고자 하는 모형이 그림 1에 제시되어 있다.

## 방 법

### 참가자

본 연구는 만 19세 이상이고 한국어를 모국어로 사용하여 설문 내용 이해하는데 어려움이 없는 성인 중 현재 친밀한 대인관계(부부 또는 연인)를 유지하고 있는 개인을 대상으로 실시되었다. 총 115명(남자 33명, 여자 82명)이 모집되었고 이 중, 각 변인의 평균에서 2SD 이상 또는 이하인 피험자 및 친밀한 대인관계 유지기간(이하, 관계유지기간)에 무응답한 피험자 15명을 제외하고 총 100명(남 29명, 여자 71명)의 자료가 분석에 사용되었다(평균 연령 35.02세, SD 8.03; 남: 37.15세, SD

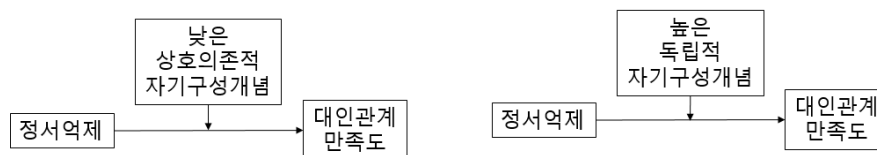


그림 1. 연구의 가설 모형

표 1. 연구 참가자의 특성

(N=100)

변인		성별		계
		남 (n=29)	여 (n=71)	
나이	20대	5	18	23
	30대	19	42	61
	40대	5	11	16
교육수준	고졸	5	9	14
	초대졸	4	12	16
	대졸	16	47	63
	대학원졸	3	3	6
	무응답	1	0	1

10.40, 여: 34.09세, SD 6.64). 연구에 포함된 참가자의 특성이 표 1에 제시되었다.

측정 도구

**친밀한 대인관계 유지기간**

친밀한 대인 관계의 지속 기간을 개월 단위로 답하게 하였다.

**정서조절설문지(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)**

친밀한 대인관계에서 보이는 연구 참가자의 정서조절전략 사용을 측정하기 위하여 인지적 재해석과 정서억제에 초점을 맞추어 Gross와 John(2003)가 개발한 것을 손재민(2005)이 번안한 정서조절설문지(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)를 사용하였다. ERQ는 인지적 재해석과 억제의 두 요인으로 구분되어 있으며 전체 10문항으로 구성되어 있다. 인지적 재해석에는 ‘나는 긍정적인 정서를 더 많이 느끼고 싶을 때 내가 생각하고 있는 것을 바꾼다’, ‘나는 스트레스를 유발하는 상황이 닥

쳤을 때 그것에 대하여 나를 평온하게 하는 방향으로 생각하려고 한다’ 등의 6문항, 억제에는 ‘나는 나의 정서를 표출하기를 꺼린다’, ‘나는 긍정적인 정서를 느끼고 있을 때 그것들을 표현하지 않으려고 주의를 기울인다’ 등의 4문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다)의 7점 척도로 평정하게 되어 있으며, 인지적 재해석의 경우 0점~36점 범위를 가지고, 억제의 경우 0점~24점의 범위를 가진다. 점수가 높을수록 각 요인의 전략을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 “친밀한 관계에서”의 정서조절 전략 사용으로 한정시켜 답하게 하여 친밀한 대인관계에서의 정서억제 정도를 측정하였고 인지적 재해석과 억제 중 억제에 초점을 맞추어 억제에 해당하는 4문항만을 분석에 사용하였다. 본 연구에서 Cronbach’s alpha 는 .80이었다.

**관계만족도척도**

친밀한 대인관계가 있는 참가자의 관계만족도를 측정하기 위해 이경성과 한덕웅(2003)이

개발한 척도를 이경성과 한덕웅(2005)이 수정한 관계만족도척도를 사용하였다. 이경성과 한덕웅(2003)이 개발한 척도가 부부를 주 대상으로 개발된 척도인 반면, 이를 수정한 이경성과 한덕웅(2005)의 척도는 결혼 전 연인관계의 친밀한 대인관계에서의 만족도까지 측정할 수 있도록 수정한 것이라 본 연구에 더 적합한 척도라 판단되었다. “OOO와 함께 하는 동안은 행복하다”, “OOO와 지내는 것은 권태롭다” 등 관계 만족을 측정하는 9문항, “나는 OOO와 관계를 지속해야 하는 의무감이 있다”, “나는 OOO와 익숙해져서 헤어질 엄두가 나지 않는다” 등 관계 지속과 관련된 7문항으로 이루어져있고 모든 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)~6점(매우 그렇다)의 7점 척도로 평정하게 되어 있다. 관계 만족도는 최소 0점~최대 96점의 범위를 가지며 점수가 높을수록 관계 만족도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach’s alpha는 .84이었다.

#### 자기구성개념척도(Self-Concept Scale; SCS)

연구 참가자의 자기구성개념을 측정하기 위해, 본 연구에서는 Singelis(1994)가 개발한 자기구성개념척도(Self-Concept Scale; SCS)를 한정연(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 타인과 자신을 구별하는 정도를 나타내는 독립적 자기구성개념(independent self-construal) 소척도와 타인과 자신의 관계성의 정도를 나타내는 상호의존적 자기구성개념(interdependent self-construal) 소척도로 나누어져 구성되어 있고 각 소척도는 12문항씩, 총 24문항으로 구성되어 있다. 독립적 자기구성개념 소척도에는 ‘다른 사람에게 의해 영향을 받지 않는 내 개인적인 정체감이 나에게 매우 중요하다’, ‘나는 다양한 면에서 다른 사람들과 달리 독

특한 내 모습을 좋아한다’ 등의 문항이, 상호의존적 자기구성개념 소척도에는 ‘내 형제나 자매가 실패하면 나는 책임감을 느낀다’, ‘나의 의견이 그룹원들의 의견과 매우 다르더라도 논쟁을 피한다’ 등의 문항이 포함된다. 이 척도는 0점(전혀 동의 안 함)~6점(전적으로 동의함)의 7점 척도로 평정하게 되어 있고, 각 소척도는 최소 0점~최대 72점의 범위를 가진다. 점수가 높을수록 해당하는 각 차원의 자기관이 강함을 나타내며 본 연구에서 Cronbach’s alpha는 상호의존적 자기구성개념의 경우 .80, 독립적 자기구성개념의 경우 .78이었다.

#### 절차

본 연구는 기관 생명윤리위원회(Institutional Review Board; IRB)의 승인을 받아 실시되었다(승인번호: 7001988-201608-SB-237-02). 연구 참가자 모집을 위해 인터넷 카페 (<http://cafe.naver.com/cosmania>, <http://cafe.naver.com/hotellover> 등)에 모집 공고를 내었고 연구 참여를 원하는 참가자들은 연구자가 제시한 온라인 설문 연구 URL (<https://ko.surveymonkey.com/t/38RJG75>)을 제공받고 사이트에 방문하여 설문을 진행하였다. 연구 참여 완료 후에는 연구 참가 사례로 1인당 5천원 상당의 커피 상품권을 온라인으로 지급하였다. 연구자는 참가자들에게 연구가 진행되는 동안 연구 참가자의 성별, 나이, 학력 등 최소한의 개인 정보만을 수집하는 등 철저히 익명성이 보장될 것을 알렸고, 연구 참여에 동의한 참가자들만을 대상으로 연구를 진행하였다.

분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 23.0 및 SPSS Macro를 사용하여 통계 분석을 하였다. 먼저, 각 변인들의 기술통계와 함께 변인들 간의 상관관계를 검토하기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 그리고 정서억제가 개인의 대인관계에 미치는 영향과 이 때 자기구성 개념의 조절효과를 알아보기 위해 SPSS Macro의 PROCESS를 이용하여 위계적 회귀분석을 실시하여 조절모형을 분석하였다(Hayes, 2013). SPSS Macro의 PROCESS는 변인을 평균중심화하고 OLS(ordinary least squares) 회귀분석을 하여 결과변인에 대한 상호작용항의 설명량을 산출함으로써 조절효과를 검증한다. 또한 조절변수가 어떤 특정한 값의 범위에서 유의한 조절효과를 나타내는지를 분석할 수 있도록 조절변수의 평균을 중심으로  $\pm 1SD$  범위로 나누어 유의도를 분석할 수 있는 장점이 있다. 회귀 분석에서는 유의한 영향을 미치는 인구통계학적 변인을 통제하였다.

결 과

변인들의 평균 및 표준편차

본 분석에 앞서 연구에 참가한 100명이 보고한 친밀한 관계에서의 정서억제, 관계만족도, 독립적 자기구성개념 및 상호의존적 자기구성개념, 관계유지기간의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값은 표 2와 같다.

변인 간의 편상관 관계

친밀한 관계에서의 정서억제, 관계만족도, 독립적 자기구성개념, 상호의존적 자기구성개념, 관계유지기간 등 측정 변인의 관련성을 알아보기 위해 변인 간 편상관 관계를 분석하였고 그 결과가 표 3에 제시되어 있다. 분석 결과, 친밀한 관계에서의 정서억제는 관계만족도, 관계유지기간과 유의한 부적 상관을 보였는데, 정서억제를 많이 할수록 낮은 관계만족도를 보고하였고 관계유지기간이 짧은 것으로 나타났다. 관계만족도는 상호의존적 자기구성개념과 유의한 정적 상관을 보였는데 상호의존적 자기구성개념이 높을수록 유의하게 높은 관계만족도를 보고하였다. 독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념이 유의한 정적 상관을 보였다.

한편 인구통계학적 변인과 친밀한 관계에서

표 2. 각 변인의 평균, 표준편차, 최소값 및 최대값 (N=100)

변인	평균	표준편차	최소값	최대값
친밀한 관계에서의 정서억제	10.94	4.21	0.00	20.00
관계만족도	58.04	12.42	30.00	89.00
상호의존적 자기구성개념	40.04	8.24	12.00	63.00
독립적 자기구성개념	39.13	8.65	13.00	59.00
관계유지기간	61.42	61.46	2.00	240.00



표 3. 각 변인간의 편상관 관계

	1	2	3	4	5	6	7
1. 친밀한 관계에서의 정서억제	1						
2. 관계만족도	-.243*	1					
3. 상호의존적 자기구성개념	.148	.298**	1				
4. 독립적 자기구성개념	.078	-.030	.455***	1			
5. 성별	.210*	-.003	-.093	-.018	1		
6. 연령	-.203*	.029	.379**	-.036	.262**	1	
7. 관계유지기간	-.208*	-.101	.062	-.044	-.138	.269***	1

주. \*\*\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$ , \* $p < .05$

의 정서억제, 관계만족도, 독립적 자기구성개념, 상호의존적 자기구성개념, 관계유지기간의 편상관 관계를 분석한 결과 성별과 연령은 정서억제와 유의한 상관이 있어서 남성일수록, 그리고 연령이 낮을수록 친밀한 관계에서 정서억제를 하는 것으로 나타났다. 독립적 자기구성개념은 연령과 유의한 상관을 보였는데 연령이 증가할수록 높은 독립적 자기구성개념을 보고하는 것으로 보였다. 위의 상관분석 결과를 본 통계 분석에 적용하여 성별, 연령, 관계유지기간을 통제하였다.

정서억제가 개인의 대인관계에 미치는 영향: 자기구성개념의 조절효과 검증

#### 정서억제가 관계 만족도에 미치는 주효과 검증

성별, 연령과 관계유지기간을 통제한 후 회귀분석을 실시하였다. 그 결과, 정서억제는 관계 만족도에 유의한 영향을 주지 않는 것으로 검증되었다( $\Delta R^2 = .014$ ,  $\beta = -.287$ ,  $\Delta F(4, 95) = .495$ ,  $p = .686$ ).

#### 자기구성개념의 조절효과 검증

자기구성개념의 조절효과를 SPSS Macro의 PROCESS(모델 1)을 사용하여 각 변인을 평균 중심화하고 위계적 회귀분석을 실시하였다. 조절변인인 자기구성개념은 상호의존적 자기구성개념과 독립적 자기구성개념으로 나누어 각각 분석하였으며 성별, 연령과 관계유지기간을 통제하였다. 분석 결과가 표 4에 제시되어 있다.

분석 결과, 상호의존적 자기구성개념은 유의한 조절효과를 가지고( $\Delta R^2 = .177$ ,  $F(6, 94) = 3.549$ ,  $p = .013$ ), 독립적 자기구성개념은 유의한 조절효과를 가지지 않은 것으로 검증되었다( $\Delta R^2 = .018$ ,  $F(6, 93) = 1.860$ ,  $p = .095$ ). 즉, 상호의존적 자기구성개념과 정서억제의 상호작용은 관계 만족도의 17.7%를 설명하여 유의한 수준의 설명량을 가지는 것으로 나타났다. 다음으로 단순기울기(simple slope)검증을 실시하여 구체적인 상호작용 양상을 살펴보았다(그림 2 참조). 그 결과 상호의존적 자기구성개념이 높은 집단( $\beta = .207$ ,  $SE = .358$ ,  $t = .572$ ,  $p = .568$ )과는 달리 상호의존적 자기구성개념이 낮은 집단의 경우 정서억제에 따른 관계 만족도 차이가 큰

표 4. 정서억제와 관계만족도의 관계에서 자기구성개념의 조절효과

	$\beta$	SE	t	[95% 신뢰구간]
통제변인 성별	-0.184	1.480	-0.124	[-3.121, 2.753]
연령	0.059	0.089	0.656	[-0.118, 0.089]
관계유지기간	0.001	0.011	0.086	[-0.218, 0.024]
정서억제	-3.747**	1.355	-2.766	[-6.435, -1.059]
상호의존적 자기구성개념	-0.382	0.368	-1.039	[-1.112, 0.348]
정서억제X상호의존적 자기구성개념	0.078*	0.031	2.528	[0.017, 0.140]
통제변인 성별	-0.111	1.592	-0.070	[-3.270, 3.047]
연령	0.072	0.105	0.681	[-0.137, 0.281]
관계유지기간	-0.003	0.012	-0.262	[-0.026, 0.020]
정서억제	-.289	0.106	-0.982	[-0.559, 0.029]
독립적 자기구성개념	0.005	0.098	1.098	[-0.079, 0.298]
정서억제X독립적 자기구성개념	0.009	0.027	1.832	[-0.014, 0.036]

주. \*\*  $p < .01$ , \*  $p < .05$ , 정서억제는 친밀한 관계에서의 정서억제를 의미함.

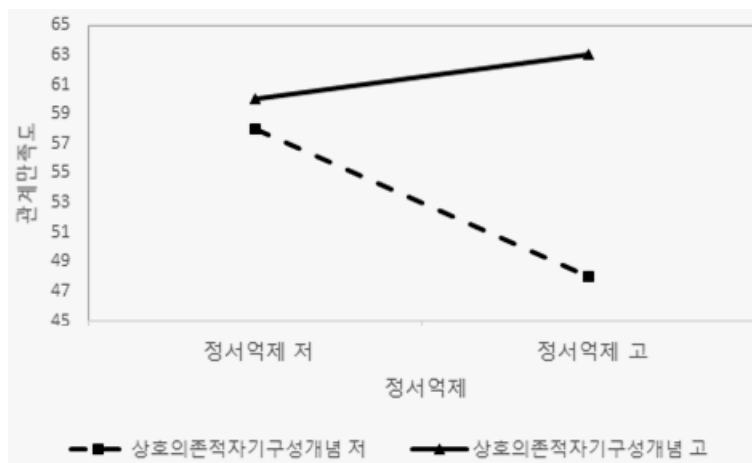


그림 2. 정서억제가 관계만족도에 미치는 영향에 대한 상호의존적 자기구성개념의 조절효과

것으로 밝혀졌다( $\beta=-1.102$ ,  $SE=.390$ ,  $t=-2.829$ ,  $p=.006$ ), 다시 말 해, 상호의존적 자기구성개념이 낮은 사람의 경우 정서억제를 많이 할 수록 유의하게 더 낮은 관계 만족도를 보고 하였다.

## 논 의

본 연구에서는 연인 및 부부 등 친밀한 대인관계를 유지하고 있는 성인을 대상으로 하여 친밀한 관계에서의 정서억제가 대인관계 만족도에 어떤 영향을 주는지, 그리고 이 관계에서 자기구성개념이 가지는 조절효과에 대해서 검증해 보았다. 친밀한 대인관계에서 정서억제를 많이 할수록 대인관계 만족도는 낮을 것이고, 이 때 자기구성개념이 유의한 조절효과를 가질 것이라고 가정하였다. 구체적으로는 자기구성개념을 상호의존적 자기구성개념과 독립적 자기구성개념으로 나누어 조절효과가 유의할 것이라고 가설을 세웠다.

연구 결과, 친밀한 관계에서의 정서억제는 관계 만족도에 직접적으로 유의한 영향을 미치는 않는 것으로 밝혀져 기존에 국외 연구 결과와는 상반된 결과였으나 국내 연구와는 일치하는 결과였다(이은경 외, 2009; 허재홍, 2014; Butler et al., 2003; Impett et al., 2012; John & Gross, 2004; Srivastava et al., 2009). 그러나 친밀한 대인관계에서의 정서억제와 상호의존적 자기구성개념의 상호작용은 유의한 조절효과를 가지는 것으로 검증되었다. 특히 상호의존적 자기구성개념이 낮은 경우 정서억제를 많이 할수록 관계만족도가 유의하게 낮은 것으로 밝혀졌다. 즉, 개인과 타인 사이의 연결성이 존재함을 기본 가정으로 상호 간의 조화를 강조하는 상호의존적 자기구성개념이 낮은 경우 자신이 사회적인 존재라는 의식을 덜 갖게 되고 자신이 유지하고 있는 친밀한 관계에서도 상대방과 자신이 조화를 이루는 것을 덜 중요하게 생각할 것이다. 따라서 친밀한 관계에서 자신의 정서를 억제하게 된다면 관계에서의 만족도가 줄어들 수 있을 것이다.

이는 상호의존적 자기구성개념이 높을수록 관계만족도에 대한 정서억제의 부정적인 영향이 유의하게 줄어든다는 기존의 국외 연구와 유사한 결과라고 할 수 있겠다(Le & Impett, 2013).

그러나 기존 국외 연구(Le & Impett, 2013)에서는 구체적으로 상호의존적 자기구성개념이 높은 경우에 정서억제가 개인의 웰빙이나 대인관계 만족도에 긍정적인 영향을 준다는 점이 밝혀졌지만 본 연구의 결과를 통해, 한국 사회와 같이 타인과의 조화를 강조하는 문화권에서는 상호의존적 자기구성개념이 높은 경우보다 낮은 경우의 영향력이 더 크다는 사실을 추론할 수 있겠다. 즉, 상호의존적 자기구성개념은 타인과 자신을 관련이 있다고 여기고 상호 간의 조화를 강조하는데 상호의존적 자기구성개념이 낮다면 친밀한 대인관계에서 자신의 정서를 억제하는 것이 관계를 위해 필요하다고 생각하지 않을 가능성이 높다. 따라서 관계에서 자신의 정서를 많이 억제할 경우 관계 만족도가 낮아질 것이다. 낮은 상호의존적 자기구성개념은 한국 사회에서 중요시 한다고 여겨지는 가치와 상반되는 경우였다. 이전 연구를 살펴보면, 해당 문화권에서 이상적이라고 생각하는 방식과 다른 방식으로 정서에 반응을 하는 경우 임상집단으로 분류될 가능성이 크다는 결과를 통해 문화적 규범과 다르게 반응할 때 개인에게 스트레스로 경험되어 부적응적 결과를 경험할 가능성이 높다는 문화규범가설(cultural norm hypothesis)이 제안되었으며 이는 위의 논의의 간접적 근거가 될 수 있겠다(Chentsova-Dutton et al., 2007; Chentsova-Dutton, Tsai, Gotlib, 2010).

또한 상호의존적 자기구성개념이 친밀한 관계에 미치는 영향에 대한 기존 연구에 따르면

상호의존적 자기구성개념은 친밀한 관계에서 얼마나 희생을 하려고 하는지, 그리고 실제 희생을 하고자 하는 결정에 어떻게 느끼는지에 영향을 준다고 한다(Day & Impett, 2017). 다시 말해, 상호의존적 자기구성개념이 두드러지는 사람은 친밀한 관계에서 자신이 상대나 관계를 위해 더 희생하는 경향이 높고 희생을 하기로 결정한 것에 대해 긍정적으로 느낀다는 것이다. 친밀한 관계에서의 희생은 여러 가지로 표현될 수 있겠지만 자신의 정서를 마음껏 표현하지 않고 상대를 배려하여 억제하는 행동을 포함한다고 볼 때, Day와 Impett (2017)의 논의는 본 연구의 결과에도 적용될 것으로 보인다.

한편 본 연구에서 독립적 자기구성개념의 경우 유의한 조절효과를 가지지 않는 것으로 검증되었다. 기존 연구들을 살펴보면, 정서억제와 대인관계의 만족도의 관계에서는 상호의존적 자기구성개념의 조절효과에 초점을 맞춘 연구들이 보고되고 있으며(Le & Impett, 2013), 독립적인 자기구성개념과 관련해서는 정서억제와 개인의 신체적, 심리적 건강과의 관계에서 또는 개인의 적응에서 유의한 효과를 가지는 것으로 검증이 되고 있는 실정이다(Cross et al., 2000). 실제 상호의존적 자기구성개념과 독립적 자기구성개념은 독립적인 개념으로 두 자기구성개념이 조절효과를 가지는 변인의 특성이 상이할 가능성이 있겠다(Cross et al., 2000). 즉, 서로 간의 조화를 강조하는 상호의존적 자기구성개념이 대인관계 장면에서 조절효과를 가진다면 독립적 자기구성개념은 대인관계 장면이 아닌 변인과 관련된 효과를 가질 수 있으나 두 가지 자기구성개념이 영향을 미치는 변인의 차이점에 대한 연구가 부족한 편으로 이에 대한 추후 연구가 필요하

다고 판단된다.

정서억제의 98%가 사회적 상황에서 일어난다고 있음에도 실제 대인관계를 고려하여 진행된 기존 연구가 많지 않은 실정에서(Campos et al., 2011; Gross et al., 2006), 본 연구는 실제 유지되고 있는 대인관계에 대해 살펴보았다는 점에 의의가 있다고 판단된다. 특히 Gross (1998)가 제안한 정서조절의 과정 중 반응변경에 해당되는 정서억제는 일반적인 대인관계에서보다 친밀한 대인관계에서 주로 사용되기 때문에 ‘정서억제가 대인관계에 미치는 영향’은 친밀한 관계를 대상으로 검증하는 것이 더 타당하다고 볼 수 있겠다(Lemay, Bechis, Martin, Neal, & Coyne, 2013; Peters & Jamieson, 2016). 그러나 현재 국내에서 실시된 연구 중, 대인관계에 미치는 정서억제의 영향에 대한 연구는 국외 연구에 비해 상대적으로 부족한 실정이며 이마저도 일반적인 대인관계에 국한된 연구였다(이은경 외, 2009). 따라서 친밀한 관계에서 한국인의 정서억제가 관계 만족도에 미치는 영향에 대한 본 연구의 의의가 있을 것으로 예상된다.

실제 일부 연구에서는 실험실에서 정서억제가 유발되도록 조작하였을 때는 정서억제의 부정적인 영향이 검증되지 않았지만 일상생활에서의 정서억제는 적응에 부정적인 영향을 주는 등, 정서억제를 실험실 상황에서 조작하기 어려움이 있음이 시사되었다(Impett et al., 2012). 그러나 본 연구와 같이 회고식 설문 방법을 사용한 경우에도 반응의 왜곡이 일어날 수 있고 인과관계를 특정할 수 없다는 기본적인 제한점을 가진다. 따라서 추후 연구에서 일기쓰기 방법(diary methodology) 등을 사용하여 일상생활에서의 정서억제를 좀 더 정확하게 측정해야 할 필요가 있겠으며 분석 방법의

변화 등을 통해 인과관계를 검증해 보는 연구도 필요할 것으로 보인다.

정서억제와 개인의 대인관계 만족도의 관계를 살펴 본 국내 연구가 국외 연구에 비해 부족한 가운데 이전 국내 연구에서는 대학생만을 대상으로 한다는 제한점을 가진 반면, 본 연구는 일반 성인을 대상으로 실시했다는 점에 의의가 있겠다(이은경 외, 2009; 한정연, 2008; 허재홍, 2014). 그러나 본 연구에서도 연구 참가자 모집에 있어서 한계점이 드러나고 있다. 즉, 본 연구는 온라인상에서 참가자를 모집하고 온라인으로 제공된 링크에서 설문에 참여하는 방식으로 진행된 만큼, 컴퓨터 사용이 용이한 연령 대 및 해당 기능 수준을 유지하는 집단만이 연구에 참여할 수 있었다는 한계점이 있다. 실제 연구 참가자의 연령이 특정 연령대에 몰려 있다는 점이 이를 증명하고 있으며 특히 관계유지기간이 상대적으로 더 길 것으로 예상되는 중·장년대의 참여자들이 부족했을 수 있다. 또한 전체 참가자 중 남성 참가자는 29명에 머무르고 있어 연구의 결과가 전체 한국인을 대표할 수 없다는 한계를 가진다. 물론 온라인 모집 및 실시가 참가자들의 연구 참여를 용이하게 하고 참여 동기 수준을 높일 수 있는 장점도 있으나 추후 연구에서는 모집 방안을 다양하게 하여 여러 연령대의, 그리고 비슷한 비율의 남성 그리고 여성의 참가자들이 참여할 수 있어야 하겠다.

본 연구의 또 다른 제한점으로 연구 참여자들이 유지하고 있는 친밀한 대인관계 기간의 차이를 들 수 있다. 참여자들이 보고한 관계 유지기간은 평균 61.42개월이었으나 표준편차가 61.46개월로 매우 커서 연구 참가자들이 친밀한 대인관계를 유지하고 있다는 공통점은 있지만 그 관계의 깊이나 단계는 다를 것으로

추정된다. 기존 연구를 고려해 본다면 연인 및 부부 등 유사한 대인관계라도 관계가 형성되고 발전되는 단계에 따라 정서억제의 영향력이 다를 수 있다는 점이 시사된다(Aron et al., 2005). 또한 일부 연구자들은 친밀한 대인관계 중에서도 상대를 선택하고 상대에게 선택을 받아야 하는 초기 단계의 관계에서는 정서억제를 포함한 정서조절이 빈번히 일어나며 필요에 따라 정서를 억제하는 것이 관계 발전에 더 좋음을 검증하였다(Gable, Gonzaga, & Strachman, 2006; Shaver & Mikulincer 2007). 반면 중년 이상 연령대에서의 친밀한 관계에서는 삶의 목적 및 양식의 변화를 경험하게 되고 삶의 의미를 재정립해 가면서 더 깊은 사회적 관계에 대한 욕구가 높아지기 때문에 정서를 억제하는 것이 관계에 긍정적인 영향을 줄 수만은 없을 것이라는 추측을 가능하게 한다(Charles & Carstensen, 2007; Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). 특히 Hawkey와 Cacioppo(2010)는 나이가 들수록 대인관계에서 부정적인 정서를 억제하는 것은 외로움을 더 경험하게 하고 이는 다른 정서적 어려움과 더 나아가 전반적인 건강에도 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사하였다. 따라서 동일한 대인관계라고 할지라도 대인관계의 형성 및 발달 단계에 따라 정서억제의 영향이 다를 수 있겠으며 이에 따라 추후 연구에서는 친밀한 대인관계의 단계를 고려한 연구 참가자 모집 및 분석이 필요할 것으로 예상된다.

본 연구에서는 친밀한 대인관계에서의 정서억제를 측정함에 있어서 일반적인 정서억제를 측정하는 척도를 친밀한 대인관계 장면으로 국한시켜 응답하게 하였다. 그러나 친밀한 대인관계의 관계 만족도에 어떤 정서에 대한 억제가 유의한 영향을 미치는지 구체적으로 알

아보지 못했다는 제한점을 가진다. 기존의 대인관계에 대한 연구에 따르면 친밀한 대인관계에서는 상대방에 대한 부정적인 정서는 표현하지 않을 경우 상대방의 기분을 보호하고 관계를 더 증진시키게 된다고 보고하고 있다 (Lemay et al., 2013; Lemay & Clark, 2008). 다른 연구에서는 일반적인 대인관계와는 달리 친밀한 대인관계에서는 긍정적인 정서를 억제하지 않고 오히려 더 많이 표현을 할수록 관계형성 및 발전에 도움이 된다고 밝히기도 하였다 (Levenson, Haase, Bloch, Holley, & Seider, 2013). 따라서 정서의 유형 및 정서가 유발되는 상황의 종류에 따라서도 정서억제의 영향이 달라질 수 있을 것이라는 추측이 가능하며 이에 대해 검증해 보는 것도 흥미로울 것이다.

기존에 실시된 대인관계와 정서억제에 관련한 서구권 연구들에 따르면 대인관계 상에서의 정서억제는 정서를 억제하는 사람에게도 영향을 주지만 동시에 대인관계 상대방에게도 영향을 준다(Impett et al., 2012; Peters & Jamieson, 2016). 그러나 본 연구에서는 친밀한 대인관계에서의 정서억제와 정서를 억제하는 사람이 보고하는 관계 만족도만 측정하였다는 점이 한계점으로 지적될 수 있겠다. 따라서 추후 연구에서는 대인관계에서 정서를 억제하는 사람과 그 상대방 모두에게 관계 만족도를 측정할 수 있도록 연구를 설계하는 것이 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서는 정서억제가 친밀한 대인관계 만족도에 미치는 영향을 자기구성개념이 어떠한 조절 효과를 가지는지 살펴보면서 개인이 어떤 형태의 자기구성개념을 가지느냐에 따라 정서억제의 영향이 다를 수 있음을 시사하였다. 그러나 달리 판단해 보면, 자기구성개념에 따라 정서억제의 정도가 결정되고(Park et al.,

2011), 정서억제가 대인관계 만족도에 영향을 주었을 가능성 또한 제기된다. 따라서 추후 연구에서 한국인의 정서억제와 대인관계 만족도 그리고 자기구성개념의 역할에 대한 여러 가지 모형을 검증해 보고 이에 대한 명확한 이론적 토대를 만들어 나가야 할 필요가 있겠다.

본 연구에서는 자기구성개념을 독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념으로 나누어 살펴보았다. 자기구성개념을 다룬 기존의 연구에 따르면 실제 독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념을 동시에 높게 보고하는 경우도 있으며 일부 연구에서는 두 가지 자기구성개념이 모두 높은 집단일수록 다양한 대처전략을 사용하게 되어 적응에 유리하다는 결과를 보고하기도 하였다(Lam, 2005). 또한 많은 연구에서 자기구성개념을 독립적-상호의존적 두 개의 차원으로 나누어 연구에 적용하고 있지만, 일부 연구자들은 자기구성개념이 두 개 이상의 다차원으로 구성되어 있을 가능성을 제기하며 이에 맞는 측정도구 개발의 필요성을 주장하고 있다(Guo, Schwartz & McCabe, 2008; Hardin, 2006). 이는 본 연구에서 독립적 자기구성개념과 상호의존적 자기구성개념이 유의한 정적 상관을 보이고 있음을 일부 설명해 줄 수 있는 주장일 수 있겠다. 한편, 다차원적 자기구성개념을 측정하는 척도 개발을 위해 미국과 태국인들을 대상으로 연구가 실시되었지만 미국인에게서만 요인이 도출되었고 태국인에게서는 요인 도출에 실패하였다(Christopher, Norris, D'Souza, & Tiernan, 2012). 이는 새로운 자기구성개념 체계가 문화권 별로 유효하지 않을 수 있음을 시사하며 명확한 이론이나 측정도구의 개발 등이 아직 이루어지지 않아 이와 관련한 연구가

더 필요할 것으로 보인다.

대인관계의 문제는 개인에게 큰 스트레스원이 되고 부적응 상황에서 가용할 수 있는 자원 중 하나인 사회적 지지를 얻지 못하여 스트레스의 부정적 영향을 완화하지 못하게 한다(Kessler, Price, & Wortman, 1985). 따라서 대인관계의 문제는 내담자가 상담 장면으로 오게 되는 큰 동기 중 하나가 되며 대인관계 문제에 정서억제가 영향을 미칠 수 있다는 본 연구 결과를 적용하여 적절한 정서 표현, 정서조절 방법에 대해 초점을 맞추어 치료 회기를 구성하는 것이 제안된다. 특히 본 연구 결과를 적용하여 자기구성개념이라는 개인의 특성에 따라 정서억제가 부적응적인 영향을 가지는 경우 이를 수정하는 치료 프로그램을 실시하고 궁극적으로 한국인들의 대인관계 만족도의 증진이 이루어질 수 있도록 후속 연구를 계획하는 것도 중요하다고 판단된다. 특히 본 연구 결과 일반적으로 정서억제가 적응에 부정적인 결과를 줄 것이라는 통념과는 달리 상호의존적 자기구성개념이 높은 한국인의 경우에는 정서억제가 대인관계 만족도에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 이러한 결과는 관계 만족도 개선을 위해 정서표현을 강조하는 개입방법이 모든 한국인에게 효과가 있지 않고 특히 상호의존적 자기구성개념이 높은 사람에게서는 더욱 그러함을 시사한다. 따라서 같은 한국인이라고 하더라도 개인의 특성에 맞게 개인차를 감안한 개입방법이 필요하다.

현재 정서조절 전략이나 정서표현 방법의 수정과 관련된 개입 프로그램을 통해 삶의 만족도나 우울감 등의 변화를 살펴 본 연구 결과가 출판되고는 있지만 주로 특정 정신장애 및 신체질환 진단을 받은 집단을 대상으로 하고 있으며 일반 성인 중, 정서억제의 부정적

인 영향을 유의하게 받을 것이라고 판단되는 집단을 대상으로 정서표현증진 프로그램 등을 실시하여 효과를 검증한 연구는 찾아보기 힘든 실정이다(Giese-Davis et al., 2002; Mennin, Fresco, Ritter, & Heimberg, 2015; Suveg, Sood, Comer, & Kendall, 2009). 따라서 친밀한 관계에서의 대인관계 만족도에 미치는 정서억제의 부정적인 영향을 더 크게 받을 것으로 여겨지는 상호의존적 자기구성개념이 낮은 사람을 대상으로 정서를 적절히 표현하고 적응적인 정서조절 전략을 개발할 수 있도록 서비스를 제공한 후 이들의 대인관계 만족도 등의 적응과 관련된 결과 변인의 변화를 검증하는 연구가 실시된다면 정서억제의 부정적인 영향력을 줄이는 데 도움이 될 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 석사학위 논문.
- 윤미혜, 신희천 (2007). 긍정적 사건과 부정적 사건의 개방이 부부의 관계웰빙에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2007(1), 286-287.
- 윤병수, 정봉교 (2009). 상담일반: 행동억제와 행동활성 체계가 정서자각, 정서억제 및 정서표현을 매개로 한 대인관계에 미치는 효과. 상담학연구, 10(1), 219-233.
- 이경성, 한덕웅 (2003). 결혼적응검사의 개발. 한국심리학회지: 건강, 8(3), 679-705.
- 이경성, 한덕웅 (2005). 친밀한 이성관계에서 이상과 현재의 차이가 관계만족에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19

- (1), 163-184.
- 이은경, 서은국, Chu, T., Kim, H. W., Sherman, D. K. (2009). 정서억제와 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 131-146.
- 최인재, 최상진 (2002). 한국인의 문화 심리적 특성이 문제대응방식, 스트레스, 생활만족도에 미치는 영향: 정 (情), 우리성을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 55-71.
- 한정연 (2008). 대학생의 문화적 자기관 유형과 자기통제력이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 허재홍 (2014). 정서억제가 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 영향-경험회피의 중재 효과. *상담학연구*, 15(2), 595-608.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aron, A., Fisher, H., Mashek, D. J., Strong, G., Li, H., & Brown, L. L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *Journal of Neurophysiology*, 94(1), 327-337.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Emotion*, 14(1), 130-144.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7(1), 30-48.
- Campos, J. J., Walle, E. A., Dahl, A., & Main, A. (2011). Reconceptualizing emotion regulation. *Emotion Review*, 3(1), 26-35.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 307-327). New York: Guilford Press.
- Chentsova-Dutton, Y. E., Chu, J. P., Tsai, J. L., Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2007). Depression and emotional reactivity: variation among Asian Americans of East Asian descent and European Americans. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 776-785.
- Chentsova-Dutton, Y. E., Tsai, J. L., & Gotlib, I. H. (2010). Further evidence for the cultural norm hypothesis: positive emotion in depressed and control European American and Asian American women. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(2), 284-295.
- Cheung, R. Y., & Park, I. J. (2010). Anger suppression, interdependent self-construal, and depression among Asian American and European American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16(4), 517-529.
- Christopher, M. S., Norris, P., D'Souza, J. B., & Tiernan, K. A. (2012). A test of the multidimensionality of the self-construal scale in Thailand and the United States. *Journal of*



- Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 758-773.
- Consedine, N. S., Magai, C., & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6(2), 204-228.
- Gross, 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.
- Day, L. C., & Impett, E. A. (2017). Giving when it costs: How interdependent self-construal shapes willingness to sacrifice and satisfaction with sacrifice in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*. Advance online publication. doi.org/10.1177/026540751769496.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904-917.
- Giese-Davis, J., Koopman, C., Butler, L. D., Classen, C., Cordova, M., Fobair, P., ... & Spiegel, D. (2002). Change in emotion-regulation strategy for women with metastatic breast cancer following supportive-expressive group therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(4), 916-925.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington DC: American Psychological Association.
- Guo, X., Schwartz, S. J., & McCabe, B. E. (2008). Aging, gender, and self: Dimensionality and measurement invariance analysis on self-construal. *Self and Identity*, 7(1), 1-24.
- Hardin, E. E. (2006). Convergent evidence for the multidimensionality of self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 37(5), 516-521.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Impett, E. A., Kogan, A., English, T., John, O.,

- Oveis, C., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2012). Suppression sours sacrifice: Emotional and relational costs of suppressing emotions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 707-720.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301-1333.
- Kemmelmeier, M., & Oyserman, D. (2001). The ups and downs of thinking about a successful other: self construals and the consequences of social comparisons. *European Journal of Social Psychology*, 31(3), 311-320.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 531-572.
- Kim, B. S., Atkinson, D. R., & Yang, P. H. (1999). The Asian values scale: Development, factor analysis, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 342-352.
- Kim, H., & Markus, H. R. (1999). Deviance or uniqueness, harmony or conformity? A cultural analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(4), 785-800.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being: Good feelings in Japan and the United States. *Cognition and Emotion*, 14(1), 93-124.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition and Emotion*, 27(5), 769-782.
- LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender-emotion relationship. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 178-201). Newbury Park: Sage.
- Lam, B. T. (2005). Self-construal and depression among Vietnamese-American adolescents. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(2), 239-250.
- Le, B. M., & Impett, E. A. (2013). When holding back helps: Suppressing negative emotions during sacrifice feels authentic and is beneficial for highly interdependent people. *Psychological Science*, 24(9), 1809-1815.
- Lemay, E. P., Bechis, M. A., Martin, J., Neal, A. M., & Coyne, C. (2013). Concealing negative evaluations of a romantic partner's physical attractiveness. *Personal Relationships*, 20(4), 669-689.
- Lemay, E. P., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647-671.
- Levenson, R. W., Haase, C. M., Bloch, L., Holley, S. R., & Seider, B. J. (2013). Emotion regulation in couples. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 267-283). New York: Guilford Press.
- Lieberman, M. D., & Rosenthal, R. (2001). Why introverts can't always tell who likes them: Multitasking and nonverbal decoding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 294-310.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture

- and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Mennin, D. S., Fresco, D. M., Ritter, M., & Heimberg, R. G. (2015). An open trial of emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder and cooccurring depression. *Depression and Anxiety*, 32(8), 614-623.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.
- 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.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin*, 128(1), 3-72.
- Park, I. J., Sulaiman, C., Schwartz, S. J., Kim, S. Y., Ham, L. S., & Zamboanga, B. L. (2011). Self-construals and social anxiety among Asian American college students: Testing emotion suppression as a mediator. *Asian American Journal of Psychology*, 2(1), 39-50.
- Parker, G., Cheah, Y. C., & Roy, K. (2001). Do the Chinese somatize depression? A cross-cultural study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36(6), 287-293.
- Peters, B. J., & Jamieson, J. P. (2016). The consequences of suppressing affective displays in romantic relationships: A challenge and threat perspective. *Emotion*, 16(7), 1050-1066.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (1999). Composure at any cost? The cognitive consequences of emotion suppression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(8), 1033-1044.
- Richards, J. M., & Gross, J. J. (2000). Emotion regulation and memory: The cognitive costs of keeping one's cool. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(3), 410-424.
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2007). Adult attachment strategies and the regulation of emotion In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446-465). New York: Guilford Press.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(5), 580-591.
- Soto, J. A., Perez, C. R., Kim, Y. H., Lee, E. A., & Minnick, M. R. (2011). Is expressive suppression always associated with poorer psychological functioning? A cross-cultural comparison between European Americans and Hong Kong Chinese. *Emotion*, 11(6), 1450-1455.
- 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), 883-897.
- Su, J. C., Lee, R. M., & Oishi, S. (2013). The role of culture and self-construal in the link between expressive suppression and depressive symptoms. *Journal of Cross-Cultural Psychology*,

44(2), 316-331.  
Suveg, C., Sood, E., Comer, J. S., & Kendall, P. C. (2009). Changes in emotion regulation following cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(3), 390-401.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.

원 고 접 수 일 : 2017. 07. 30

수정원고접수일 : 2017. 11. 13

게 재 결 정 일 : 2017. 12. 12

## The Effects of Emotional Suppression on Intimate Relationship Satisfaction: The Moderating Effect of Self-Construal

Yookyung Eoh

Soo Hyun Park

Yonsei University, Department of Psychology

The purpose of this research was to examine the effect of emotional suppression on satisfaction in intimate relationships, and to determine the mediating effect of self-construal on the relationship. The effect of emotional suppression on reported degree of relationship satisfaction in participants currently involved in intimate interpersonal relationships was examined (N=100). Emotion suppression did not have a significant direct effect on relationship satisfaction. However, interdependent self-construal was found to have a significant mediating effect. As a result of simple slope analysis, to examine the specific interaction patterns, a significant difference was found in intimate relational satisfaction between participants with low interdependent self-construal and those with high interdependent self-construal. In other words, when individuals reported lower interdependent self-construal and the more they suppressed their emotions in intimate relationships, less relationship satisfaction was reported. Whereas previous studies conducted with Koreans failed to examine the significant effect of emotional suppression on individuals' adjustment, the results of the current study demonstrated the effect of emotional suppression for Koreans. The implications and limitations of this research, as well as suggestions for future research, are discussed.

*Key words* : *emotional suppression, intimate relationship, relationship satisfaction, moderating effect, interdependent self-construal*