

정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능

최 해 연[†] 민 경 환
서울대학교 심리학과

본 연구는 정서표현의 억제를 동기화하는 내적 기제로 정서표현에 대한 신념이 작용함을 밝히고자 하였다. 정서표현의 결과나 기능을 어떻게 표상하는지에 대한 내용분석을 통해 15문항을 최종 선별하여 230명의 대학생을 대상으로 '정서표현에 대한 신념' 척도의 신뢰도와 타당도를 검토하였다. 정서표현의 신념 척도는 '도구-관습적 신념'과 '정서-관계적 신념'의 2요인 구조로, 기존 연구자들이 제안한 자기보호와 친사회성 관련 신념 외에 파워나 인상 유지와 관련된 넓은 범위의 도구적이고 관습적인 신념들을 포함하였다. 상관 및 회귀 분석 결과 정서표현에 대한 부정적인 신념이 높은 정서표현갈등, 낮은 정서인식과 정서표현성을 유의미하게 설명하였고, 우울과 불안의 적응지표와 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 이러한 결과들은 낮은 표현성 자체가 병리적인 것이 아니라, 정서에 대한 부정적 신념이 선행요인으로 작용하여 정서표현의 갈등이나 억제를 유발하고 부적응 지표와 연결됨을 설명하였다는데 의의가 있다. 향후 연구의 방향 및 척도의 보완점들은 논의에서 기술하였다.

주요어 : 정서 표현, 신념, 억제, 정서표현갈등

[†] 교신저자 : 최 해 연, 서울대학교 심리학과, (151-742) 서울시 관악구 신림9동 산56-1
E-mail : chychy22@empal.com

우리가 표현하는 정서는 얼마나 경험하는 정서를 반영하는 것인가? 초기 정서이론들은 그 사람이 경험하고 있는 내적인 정서 상태가 표현으로 드러난다고 가정하고 있다(Ekman, 1993; Izard, 1997; Frijda, 1986). 정서가 유발되면 다양한 생리적 변화가 일어나 표정이나 행동경향성이 유발되고 이를 표현하는 것이 인간의 삶에 적응적 기능을 한다고 보았다. 그러나 복잡한 현대의 삶에서 경험하는 정서를 표현하는 일은 그리 간단하지 않다. 내 것을 빼앗겨 분노를 느낄 때 위협적인 표정을 지으며 공격적인 행동 경향성을 보이는 것이 더 이상 적응적이지 않은 경우가 많은 것이다. 분노를 표현했을 때 사회적 관계가 손상되거나 보복이 있을 것이 걱정하여 우리는 분노를 억제하고 드러내지 않는다. 게임에 쳐도 자존감을 유지하기 위하여 실망감을 감추며 상대와 악수를 하고, 마음에 들지 않는 선물을 받아도 상대의 기분을 배려하여 기쁜 듯 웃는다.

이런 정서 경험과 정서 표현 간의 괴리는 정서조절이나 자기통제라는 맥락 하에 억제(expressive inhibition 또는 suppression: Gross & John, 2002; Pennebaker, 1985), 정서표현규칙(Display Rule; Ekman & Friesen, 1969), 정서표현성(Kring, Smith, & Neale, 1994; King & Emmons, 1990) 등의 주제로 설명되었다. 정서 표현은 사회적 상호작용에서 핵심적 측면이기 때문에 어떻게 정서 표현을 조절하는지, 표현의 억제나 조절이 사회적 상호작용이나 개인의 안녕에 어떤 영향을 미치는지에 많은 연구자들이 관심이 갖기 시작하였다. 이에 다각적인 접근이 필요한 바, 본 연구는 정서조절의 선행요인으로써 정서 표현에 대한 신념이 정서표현이나 정서경험, 그리고 적응과 어떤 관련이 있는

지 밝혀보고자 한다.

Display Rule 연구에서 정서표현에 대한 신념

정서 표현 규칙(Display Rule)은 개인이 정서를 내적으로 경험하지만 이를 얼굴 표정이나 언어반응에서 외부로 표현하기 원하지 않을 때 가이드라인으로, 어떤 정서 표현이 상황에 적절한지를 인식하고 상황에 적절하지 않게 정서를 표현했을 때 다른 사람으로부터 부정적인 피드백을 받는다는 것을 아는 것을 포함한다(Ekman & Friesen, 1969). 여기서 정서행동은 표현규칙 자체가 아니다. 즉 낯선 사람 앞에서 웃지 않는 행동 자체가 표현규칙이 아니라 ‘낯선 사람에게는 감정을 드러내지 않는다’는 정서표현에 대한 사회적 관습을 인지적으로 표상한 것이 표현규칙이다(Matsumoto, Yoo & Hirayama, 2005). 비록 생리적 반응에 의해 정서가 유발되고 행동경향성이 촉발된다하더라도 사람들은 정서 표현이 특정 상황에 적절한지, 정서를 억제할 필요가 있는지 자신에게 저장된 지식체계를 참조하여 결정한다. 뿐만 아니라 정서를 조절하든 억제하든 실제 감정과 다르게 행동하도록 동기화되어야 하는데, 이 역시 정서표현의 결과 또는 기능에 대한 인지적 표상을 필요로 한다(Jones, Abbey & Cumberland, 1998). 이에 대한 종합적인 이론은 아직 없으나(Boucher, 1974) 발달과 문화차 분야에서 이루어진 정서표현규칙에 대한 연구들에 따르면, 표현규칙은 정서 표현 조절에 관련된 지식과 표현 규칙을 사용하려는 목표에 관련된 지식, 두 요소를 포함한다(Jones et al., 1998; Garner, 1999; Gnepp & Hess, 1986).

첫 번째 표현 조절과 관련된 상황이나 행동에 관한 지식이란 함은 정서 표현이 상황의 요구에 맞게 조절되어야 하며 이런 일반적인

기대에 어긋나는 표현을 할 경우 대가가 따른다는 이해하는 것이다. 받은 선물이 마음에 들지 않더라도 선물을 준 사람의 면전이라는 상황 요구에 맞도록 실망감을 감추고 기쁘다는 표현으로 대체한다는 것을 이해하는 것이다. 두 번째 정서조절에 내재하는 목표에 관한 지식은 표현규칙이 어떤 사회적 기능을 하는지를 이해하는 것이다. 연구자들이 표현규칙은 개인 내적으로는 자존감을 유지하고 당황스러움을 피하는 자기보호적(Self-Protective) 기능을, 관계적으로는 정서표현이 다른 사람에게 미치는 영향을 고려하는 친사회적(Prosocial) 기능을 한다고 구분하고 있다. 마음에 들지 않은 선물에 대해 실망감을 보이면 상대가 자신을 무례하다고 생각하여 배척하거나(자기보호적 기능) 상대가 실망감을 느낄 수 있다는(친사회적 기능) 정서표현의 기능이나 결과에 대한 지식 즉, 정서표현에 대한 신념(belief)이 활성화되기 때문에 자신의 실망감을 감추도록 동기화된다는 것이다. 정서 표현의 사회적 커뮤니케이션 기능을 중시하는 연구자들은(Eridlund, 1997; Kappas, Bherer & Theriault, 2000) 한발 나아가 정서 표현을 사회적 동기나 의도만으로 완전히 설명할 수 있다고 주장한다. 이들은 얼굴표정이 내적인 감정 상태보다는 사회적인 의도나 동기를 전달한다고 보았다. 표정은 단순히 내적인 정서 상태가 표출되는 것이 아니라, 그 사람의 의도를 신호하는 것이다. 미소는 그의 내적인 만족의 표출이라기보다 상대를 공격할 마음이 없다는 우호적 의도를 전달한다는 것이다. 따라서 사람들은 사회화 과정에서 표정의 사회적 의미를 읽기 위한 능력과 주의를 발달시킨다고 하였다. 이들이 주장하는 사회적 동기라는 단일 개념만으로 어떤 맥락에서 어떤 패턴의 정서 표현이 나타날 지 예측하는데

한계가 있으나(Kappas, 1996) 표현 조절에 있어 ‘어떻게’에 해당되는 상황과 행동에 대한 인식 못지않게, ‘왜’에 해당되는 동기나 목표에 대한 인식이 중요함을 확인할 수 있다.

억제 연구에서 정서표현에 대한 신념

정서표현에 대한 신념이 연구되어진 한 흐름은 정서표현의 억제와 재난생존자들에 대한 연구들(PTSD)이다. 정서 조절 연구자들은 정서적으로 각성된 상태에서 의식적으로 정서 표현을 억제하는 과정을 표현 억제로 정의하며, 정서적 자극에 대하여 억제적인 대처 양식을 습관적으로 사용하는 억제적 성격 성향자들을 많이 연구하였다(Gross, 2002). 이들 억제적 성격 성향자들은 생리적, 행동적 지표가 불쾌함을 느끼고 있다고 나타남에도, 부적 정서를 거의 경험하지 않는다고 보고하며 감정의 과잉통제와 과잉사회화를 특징적으로 보였다(Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979). 정서표현의 억제외, 정서경험과 표현의 괴리는 정서표현에 대한 양가성(King and Emmons, 1990)에서 나타나는데 이는 정서를 표현하고 싶지만 할 수가 없거나, 원하지 않으면서 정서를 표현하거나, 정서를 표현하고 후회하는 것을 포함한다. 정서표현에 대해 갈등을 겪는 사람들은 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자 하는 욕구의 갈등으로 인해 정서 표현을 억제하게 된다. 두 경우 모두 정서반응경향성을 능동적으로 억제하는데, 이는 스트레스 요인으로 작용하여 심리적, 신체적 적응에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 정서표현의 억제는 표현행동의 감소에도 불구하고 교감신경계를 활성화시켜 생리적 소모를 갖는다. 이러한 반응은 단기적으로 별 지장이 없더라도 장

기적으로 반복되다 보면 심혈관계질환과 연관됨이 보고되고 있다(Gross & Levenson, 1997). 또한 교감신경계의 활성화가 전형적인 스트레스 반응의 하나임을 생각해볼 때 스트레스가 매개변인이 되어 면역체계의 기능을 저하함으로써 여러 질병에 취약하게 할 가능성도 제기되었다(Pennebaker, 1985). 습관적이고 과도한 표현의 억제에는 적응적인 정서의 기능을 손상시키며 대인관계지지 수준을 낮추는 것으로 보고되고 있다. 자신의 느낌을 수용하고 표현하지 못하는 사람은 타인의 정서 표현도 이해하지 못하고 반응하지 못할 가능성이 높고, 부적정서뿐 아니라 정적 정서도 표현하고 공유하는 것을 꺼리기 때문에 대인관계에서 친밀감 형성에 어려움을 겪을 수 있다. 정서조절 양식의 효과성을 연구한 Gross(2003)에 따르면 습관적으로 억제를 사용하는 사람들은 스스로 진실성(authenticity)이 부족하다는 것을 인식하고 있으며 타인에게 자신의 속마음, 느낌, 태도를 솔직히 말하지 않고 고의적으로 속이는데, 왜냐하면 그들은 타인이 자신을 받아들여주고 좋아해주는 것에 대해 민감하고 항상 걱정하기 때문이다. 정서표현의 억제는 관심 잃을 것을 두려워하는 관계에서 자주 발생된다.

그러나 정서 표현 억제자들이 합리적인 대처양식을 선호하고 비억제자들에 비해 심리적 질환도 적게 겪는다는 연구결과들도 보고되면서(옥수정, 2001) 단순히 낮은 표현성이 병리적인 것이 아니라(이주일, 황석현, 한정원 및 민경환, 1997) 정서표현에 대한 갈등(King & Emmons, 1990) 등 표현하고자 하는 욕구를 억제할 때 문제가 된다는 주장이 힘을 얻고 있다.

재난 생존자들에 관한 임상 연구들에 따르면 정서표현경향성을 능동적으로 억제할 경우

만성적인 자율신경계 각성으로 면역체계가 약화되며(Pennebaker, 1985), 정서 표현에 대한 부정적 태도가 외상 사건 이후 정서적 정보 처리를 차단하는 작용을 하여, 과도한 스트레스 사건 이후의 심리적 증상의 발달과 유지에 영향을 미칠 수 있다(Josephs & Williams, 1993). 정서표현 억제와 건강 간의 관계를 연구에서도 반정서적인 태도로 인하여 부정적인 정서를 잘 표현하지 못할 때 암 발생에 취약함이 드러났다. 즉 개인이 지닌 정서표현에 대한 신념이 어떠한가가 중요한 것이다. 정서표현에 대한 부정적인 신념이 너무 강력해서 정서표현의 욕구를 억제하거나 다른 목표와 갈등을 일으킬 때 심리적 문제를 경험할 수 있을 것이다. 어떤 대상에 대한 신념이 관련된 경험과 행동에 영향을 미친다는 것은 더 이상 새로운 주장이 아니다. 선행 사건 자체보다는 사건과 관련된 개인의 역기능적 신념이 심리적 장애의 주요한 결정요인이며(Beck, 1976), 사건에 대한 평가에 따라 정서 경험과 정서 조절이 달라진다는(Gross, 1993) 주장들은 널리 받아들여지고 있다. 따라서 정서 경험을 하였으나 표현에 갈등을 하거나 표현 억제를 매개하는 심리과정으로 정서표현에 대한 신념에 대한 연구가 필요할 것이다

정서표현에 대한 신념 척도의 개발 방향

정서표현에 대한 신념이 개인의 정서경험과 정서표현에 영향을 미치고 심리적 적응과 연결될 것이라는 개연성에도 불구하고 이들 간의 관계가 분명히 밝혀지지 못하는 중요한 이유는 정서표현에 대한 신념이 어떤 구조와 내용을 갖는지 측정할 도구가 부족하기 때문이다. 정서표현규칙 연구들에서 사용하는 전형적

인 측정 방법은 여러 사회적 장면에서 정서를 유발하도록 설계된 이야기를 아동에게 들려주고 주인공이 어떤 표정을 보일 것인지, 왜 그런지를 묻는 방식으로(Gnepp & Hess, 1986; Jones, Abbey, & Cumberland, 1998; Josephs, 1994; Saarni, 1979) 개인차를 측정할 지필검사의 개발은 미약하다. Courtaid Emotional Control Scale (Watson & Greer, 1983), Emotional Expressiveness Questionnaire(EEQ; King & Emmons, 1990), Emotional Expressivity Scale(EES; Kring, Smith, & Neale, 1994), Berkeley Expressivity Questionnaire (BEQ; Gross & John, 1995, 1997), Emotion Regulation Questionnaire(ERQ; Gross & John, 2003), Display Rule Assessment Inventory(Matsumoto et al., 2005) 등의 표현 관리나 정서조절과 관련된 몇몇의 척도들이 개발되었으나, 정서조절이나 정서표현규칙 분야에서 정서표현에 대한 신념까지 포함한 척도는 아직 개발되지 않았다.

임상심리학 분야에서는 정서표현에 대한 태도를 측정하려는 시도가 있는데 Josephs와 Williams(1993)가 개발한 ‘정서 표현에 대한 태도(Attitude toward emotional expression)’ 척도가 그것이다. 연구자들은 정서표현에 대한 부정적인 태도가 스트레스 사건에 따르는 장애의 발달과 유지에 주요한 요인임을 밝히고자 하였고, 외상을 입었던 사람들을 대상으로 한 임상 연구를 기반으로 정서표현에 대한 태도를 측정하려고 만든 4문항의 역기능적 태도 척도(Dysfunctional Attitude Scale)를 발전시켜 예비 연구를 실시하였다. 20문항의 정서표현에 대한 태도 척도를 분석하여, ‘정서표현은 나약함이다’이라는 정서의 의미, ‘기분이 나쁠 때, 느낌을 숨긴다’라는 행동 경향성, ‘감정은 완벽히 통제해야한다’는 표현에 대한 신념, ‘정서 표현은 타인에게 해가 되고, 타인이 거부하게 된

다’는 결과에 대한 신념을 내용으로 하는 4요인의 척도를 만들었다. 개발 단계의 척도이지만 이는 향후 연구에 가이드라인을 제공한다. 첫째 이 척도에서는 표현 행동(느낌을 숨긴다), 표현에 대한 신념(감정을 통제해야 한다), 표현 결과에 대한 신념(거부될 것이다, 나약함을 인정한다), 결과에 대한 정서반응(나약함을 내보이는 것은 부끄러운 일이다)이 광범위하게 포함되어 있는데, 이러한 요소들을 구분할 필요가 있다. 결과에 대한 정서반응(수치심)은 적응 지표(우울)들과 혼입될 수 있다. 행동과 관련된 문항도 분리시켜야 태도나 신념이 표현 행동 및 적응과 어떻게 연결되는지 명확히 밝힐 수 있을 것이다. 둘째 연구자들도 하위 척도에 대한 연구가 필요함을 논의에서 밝히고 있는 바, 이론적인 틀을 가지고 하위 요인을 구분할 필요가 있다. 여기에는 앞서 정서표현규칙 연구들에서 밝혀진 정서표현의 결과에 대한 두 차원의 표상, 즉 ‘자기보호적’ 기능에 대한 신념과 ‘친사회적’ 기능에 대한 신념을 구분하는 것이 이론적 틀이 될 수 있을 것이다. 세 번째 고려할 요인으로는 타당도를 검증한 준거의 선정이다. 기존의 척도는 정서표현의 억제성 표현성을 낮추어 친밀한 관계형성을 저해하고 사회적 지지를 감소시킨다고 가정하여 이를 준거변인으로 사용하고 있으나 이에 대한 근거를 충분히 밝히고 있지는 못하다. 정서는 표현의 억제 외에도 다양한 방식으로 조절 혹은 표현될 수 있으므로(Matsumoto et al, 2005) 사회적 지지가 표현성과 관련되어 해석될 때는 주의가 필요하다. 표현은 때로 자신이 진정으로 경험하는 정서를 회피하거나 은폐하는 수단이 되기도 한다. 슬픔을 대한 부정적인 신념이 강한 경우 이별 상황에서 화를 내거나 유머러스하게 익살을 떨 수도 있다. 기저에 ‘슬

픔은 드러내면 나약해보인다' 또는 '슬픔을 보이면 상대에게 부담을 준다' 정서 표현에 대한 신념이 내재하기 때문에 단순히 눈물이나 표정을 숨기는데 그치지 않고 웃음 등의 전치된 행동으로 표현되어 표현성이 높아질 수도 있다. 또한 친사회성 관련 신념이 높은 사람은 억제적임에도 불구하고 관계에 민감하고 순응적이어서 사회적지지를 유발할 수도 있다. 따라서 충분한 이해가 부족한 상태에서 사회적 지지를 준거로 사용하는 것보다는 기존 연구에서 관계가 보다 분명히 밝혀진 적응 관련 변인을 준거로 사용하는 것이 바람직할 것이다.

정서표현에 대한 신념과 정서인식 및 표현, 적응의 관계

정서표현에 대한 신념들은 정서표현으로 인한 부정적인 결과를 표상하기 때문에 정서의 표현을 억제하는 작용을 할 것이다. 정서표현에 대한 신념과 표현 억제의 관계에서 밝혀야 할 중요한 측면은 적응에의 함의이다. 앞서 기술하였다시피 정서표현이 억제되었을 때 심리적, 신체적 문제가 발생한다. 그러나 여러 연구들은 낮은 표현성 자체가 문제가 아니라 표현 욕구를 적극적으로 억제하는 것이 스트레스 요인으로 작용한다고 제안하고 정서 표현에 대한 부정적 신념이 이를 매개할 수 있음을 시사하였다(Pennebaker, 1985; Josephs & Williams, 1993). 다시 말하면 정서표현에 대한 신념이 매개하여 정서표현 억제 또는 갈등을 유발하고, 억제와 갈등의 부담이 신체적 심리적 부적응을 유발할 수 있다. King과 Emmons(1990)는 정서 표현 갈등 질문지(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire; AEQ)를 개발하면서

표현행동에 내재한 개인적 동기에 주의하였다. 그는 정서 표현에 대한 갈등을 정서를 표현하기 원하나 그렇게 하는 것에 고민하는 것과 정서를 표현한 것을 후회하는 두 가지 유형으로 구분하면서 사람들이 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자 하는 욕구간의 갈등으로 인해 정서 표현을 억제하게 된다고 제안하였다. 연구결과 정서 표현에 대한 갈등은 안녕감 요소와 부적인 상관을 보였고, 이러한 결과를 근거로 정서표현 갈등은 억제적 대처 양식을 설명하는 심리적 구성개념으로 제안되었다(이주일 등, 1997에서 재인용). 그렇다면 왜 표현하고자 하는 욕구를 억제하는가? 이에 억제의 선행 요인으로 정서표현에 대한 신념을 이해하는 것이 필요하다. 정서표현에 대한 부정적인 신념이 강하다면 정서가 유발된 상황이나 정서를 이미 표현한 상황에서 갈등의 경험이 많을 것이고 표현 억제 경향도 높은 것이다.

정서표현에 대한 신념이 정서 표현을 억제한다면 이는 정서 경험에도 영향을 줄 수 있다. 정서표현의 기능 중 하나는 자신의 감정을 명명하고 이해하도록 돕는 것이다. 사람들은 자신의 정서행동이나 언어를 관찰하고 다른 사람의 반응을 보면서 자신의 정서를 보다 명확히 이해한다. 억제적 대처양식과 Trait Meta-Mood Scale 하위척도들 간의 관계에서 억제적 대처양식이 정서-주의, 정서-명료화, 정서-개선세 하위척도와 부적 상관을 보인다는(최해연, 2000) 결과를 참조할 때 정서표현에 대한 부정적인 태도는 정서표현을 억제하고 이는 정서인식을 낮춘다는 추론이 가능하다. 정서 표현에 대한 부정적 태도가 정서인식을 낮춘다면, 이후 정서적 정보 처리를 차단하는 작용을 하여, 과도한 스트레스 사건 이후의 심리적 증상

의 발달과 유지에 영향을 미칠 수 있을 것이다(Josephs & Williams, 1993) 한편으로는 정서표현의 억제는 자신의 정서에 대한 의식을 감소시켜 불편감의 원인을 이해하기 어렵게 하여 적절한 대처 노력을 방해할 수도 있다. 정서표현의 억제는 우울과도 관련있다고 보고되는데 Nolen-Hoeksema 등의 연구(1993)에 따르면 개인은 정서를 표현함으로써 환경을 변화시킬 수 있는데, 정서를 억제하는 것은 상황이 앞으로 나아질 것이라는 예상을 어렵게 한다. 따라서 어떤 행동을 취하는 대신 억제하는 것은 개인을 더 반추하게 하고, 부정정서를 지연시키며 우울증상을 나타나게 한다고 한다(Gross & Levenson, 1997에서 재인용). 정서표현에 대한 신념은 정서경험의 인식을 저하시킴으로써 우울이나 불안에 영향을 줄 수 있다.

연구의 목적 및 가설

본 연구에서는 경험정서와 표현정서의 차이가 있을 때, 즉 정서표현을 조절할 때 정서표현에 대한 신념이 관여할 것이라 가정한다. 이러한 정서표현에 대한 신념이 어떤 구조와 내용을 갖는지를 밝히고, 정서표현에 대한 신념이 정서 표현, 정서 경험, 그리고 심리적 적응에 어떤 영향을 미치는지 밝히고자 한다. 먼저 정서표현규칙 연구 결과들을 기반으로 정서표현에 대한 신념들을 ‘자기보호적 기능’과 ‘친사회적 기능’의 두 범주를 중심으로 구분하고 추가로 다른 내용 범주들이 포함되는지 검토하여 정서표현에 대한 신념척도를 구성할 것이다. 타당도의 준거로 정서표현에 대한 태도, 정서표현성 및 정서표현갈등과의 관계를 살펴본 후 정서표현에 대한 신념이 우울, 불안 등의 적응지표에 미치는 영향을 알아봄으로써

이 척도의 공준타당도를 검증해 볼 것이다. 정서표현에 대한 신념(BEE)은 정서표현에 대한 태도(AEE)와 높은 상관관계를 갖지만 더 명확한 신념영역을 측정하고 있으므로 적응지표에 대한 공준타당도가 높을 것이다. 정서표현에 대한 신념이 부정적일수록 정서표현성이 낮을 것으로 예상되며 정서표현갈등(AEQ)은 높아질 것으로 예상된다. 특히 정서표현에 대한 부정적인 신념이 표현에 대한 갈등을 심화시켜 부적응적인 상태를 야기하다고 가정하였다.

예비 연구

참가자 및 절차

정서표현에 대한 신념 척도의 예비문항을 수집하기 위하여 심리학 관련 과목을 수강하는 114명(남 22명, 여 74명, 평균 연령 24세)이 제출한 설문지와 보고서를 내용분석하였다. 첫 번째 단계로 심리학 관련 전공과목(한림대 ‘심리측정’)을 수강하는 대학생 25명에게 정서 표현, 조절 상황에서의 어떤 행동을 했는지와 그 이유에 대해 기술하게 하고 분노, 슬픔, 죄책감, 기쁨을 표현하지 않은 이유를 문장완성형 질문을 통하여 수집하였다. 두 번째 단계로 심리학 관련 교양과목(한림대 ‘성격과 적응’)을 수강하는 대학생 89명이 제출한 자기분석 보고서에서 ‘대인관계 및 정서표현 양식’에 대한 기술 중 정서표현과 관련된 신념들을 수집하였다. 세 번째 단계로는 기존 연구에서 밝혀진 정서표현과 관련된 태도, 신념, 동기(Joseph & Williams, 1994; Moore & Watson, 2001) 문항들을 포함시켰다.

문항 작성

이상 내용분석과 문헌분석을 통하여 얻은 문항과 연구자가 수정하거나 고안하여 포함시킨 문항은 총 92문항으로 이를 대상으로 일차적인 내용분석을 하였다. 정서표현이나 정서와 관련이 낮은 문항을 제거하고, 의미가 중복되거나 혼동되는 문항, 지나치게 희소하거나 보편적인 반응이 나올 수 있는 문항을 제거하여 예비척도에 포함할 42문항을 선정하였다. 예비적으로 선정된 42문항을 자기보호적 신념, 관계적 신념으로 나누었다. 그러나 수집된 문항 중에는 이들 두 범주로 구분하기 어려운 내용들이 있어, 정서표현의 유용성('감정은 일을 할 때 방해가 된다' 등), 관습('감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다' 등), 정서 관리 유용성('감정에 빠지면 회복하기 어렵다' '감정은 항상 통제 하에 있어야 한다')에 대한 신념으로 추가 구분하였다.

이렇게 작성된 42문항의 예비척도를 문항제작 단계에 참가한 114명을 포함한 163명(남56, 여106, 평균 연령 23세) 학생들에게 5점 척도로 평가하게 하였다. 기본적인 문항분석 결과 문항-총점 상관은 모두 .5 이상이고 평균도 1.7-3.0 사이로 통계적인 문항분석과정에서 문항을 제거하지는 않았다. 그러나 이 42개의 예비 문항에는 정서표현뿐만 아니라 정서경험과 관련된 신념('감정은 가능한 느끼지 않는 것이 좋다') 등 상이한 범주들의 내용들이 포함되어 있어 이를 보다 단일화할 필요가 있었다. 따라서 정서 표현과 직접 관련된 문항을 선별한다는 기준을 보다 엄격히 하여 이차 선별과정을 거쳤다. 정서경험이나 정서 일반에 대한 신념('감정은 합리적이지 않다' '감정은 쓸데없는

것이다' '감정에 지배될까 두렵다' '감정은 쉽게 변함으로 신뢰할 수 없다' '감정은 혼자 해결해야 한다' 등)을 나타내는 12문항과 정서 관리 유용성('내 감정을 잘 모른다' '감정에 빠지면 회복하기 어렵다' 등)를 나타내는 4 문항, 자기보호적 신념 중 정서표현 관련성이 떨어지는('내 감정을 들어줄 사람이 없다' '아무도 내 문제를 해결해주지 못한다') 2문항, 정서조절 관련('감정은 표현할수록 격해진다' '감정은 혼자 조용히 삭히는 것이 좋다') 2문항을 제외시켰다. 한편으로 연구의 관심이 정서 표현의 억제와 관련되기 때문에, 역방향 문항으로 포함시켰던 정서표현에 대한 긍정적 신념을 반영하는 7문항('감정을 표현해야 상대가 나를 이해한다' '감정을 표현하면서 더 친밀해진다' 등)도 제거하여 최종적으로 15문항을 선정하였다. 문항은 연구자에 의해 일차적으로 선별된 후, 본 연구를 이해하고 있는 정서심리학 전공의 대학원생 2명에게 정서표현과 관련된 신념에 적합한지 토론을 거쳤다. 문항 선별 과정에서 요인분석을 실시하였으며 최종 15문항의 요인분석 결과에서는 하위요인이 뚜렷이 구분되지 않고 단일요인으로 가장 잘 설명되었다.

본 연구

참가자 및 절차

서울과 강원도 소재 3개 대학(가톨릭대학교, 서울대학교, 한림대학교) 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 239명이 본 연구에 참여하였다. 응답이 불성실한 9명의 자료를 제외하고 230명(남 102명, 여 128명 평균연령 22.3세)의 자료를 분석하였다. 설문은 수업시간에 단체로

실시되었으며 소요 시간은 30분 내외였다.

측정도구

정서 표현에 대한 신념(Belief about Emotional Expression: BEE)

정서표현의 기능이나 결과에 대한 부정적 신념을 측정하며, 정서표현의 기능으로 자기보호, 친사회성, 유용성, 관습성 등의 내용영역을 포함한다. 예비연구를 통해 확정한 15문항을 무선적으로 배열해 각 문항이 평소 자신의 생각과 얼마나 일치하는지 5점 척도로 평가하게 하였다

정서 표현에 대한 역기능적 태도(Attitude toward Emotional Expression: AEE)

Josephs와 Williams(1993)가 정서표현에 대한 역기능적 태도를 측정하기 위하여 예비 개발한 질문지를 번안하여 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 정서의 의미, 정서 행동 경향성, 표현통제 신념, 정서표현 결과에 대한 신념을 내용으로 하다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .89이었다.

정서 표현성

Kring, Smith, & Neale(1994)이 개발한 정서 표현성 척도(Emotional Expressiveness Scale, EES)를 번안하여 사용하였다. EES는 17문항으로 구성되어 있으며 개인이 외적으로 자기 정서를 표현하는 경향성 측정한다. EEQ(King & Emmons, 1990) 대비 일반적인 정서표현 경향성을 측정하거나 정서 표현 행동의 사회적 커뮤니케이션 역할 및 타인의 정서 감지에 유용한 척도가 될 수 있다고 알려져 있다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .92이었다.

정서 표현 갈등

King과 Emmons (1990)가 개발한 정서 표현 갈등 질문지(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire; AEQ)를 번안하여 사용하였다. 정서 표현 갈등 질문지는 총 28문항으로 구성되어 있으며, 정서 표현 상황에서 여러 가지 목표에서의 갈등을 해결하기 위한 노력에 주목하고, 정서 표현, 정서 관리, 정서 규제, 미묘한 정서 표현에서의 고민(dilemma)의 과정에서 유기체가 경험하는 양가감정을 5점 척도로 평가한다. 본 연구에서의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었다.

정서인식

Salovey, Mayer, Gileman, Turvey, & Palfai(1995)이 개발한 Trait Meta-Mood Scale(TMMS)을 번안하여 사용하였다. 정서지능의 하위요소를 측정하도록 고안된 이 검사는 각 개인이 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도인 정서주의 차원, 그런 느낌을 명확하게 경험하는 정도인 정서명료성 차원, 그리고 부정적인 기분의 회복시키고 긍정적인 정서를 유지시킬 수 있다고 믿는 정서개선믿음으로 구성되어 있으며 본 연구에서의 내적일치도(Cronbach's α)는 .79이었다.

적응지표

정서 표현에 대한 신념의 영향을 알아보기 위하여 적응지표로 Beck 우울 질문지(BDI, Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961)와 Bending(1956)이 20문항으로 구성한 불안 측정치인 외현불안척도(Manifest Anxiety Scale: MAS)를 사용하였다.

결 과

신뢰도 분석

예비조사에서 문항개발과 문항분석 과정을 통해 최종적으로 선별된 문항들로 ‘정서표현에 대한 신념(Belief about Emotional Expression: BEE)’를 구성하고 척도의 신뢰도 분석을 실시하였다. 척도의 신뢰도 지수(Cronbach's α)는 .91로 높은 내적일관성을 보였고, 문항-척도간 상관이 .45~.73으로 표 1에서 각 문항들의 수리적 특성들을 제시한 바와 같이 양호한 문항변별력을 보여주었다.

요인분석

‘정서표현에 대한 신념(Belief about Emotional Expression: BEE)’ 척도가 연구자가 개념적으로 가정하였던 내용영역을 잘 측정하고 있는지

그 구성타당도를 평가하기 위하여 요인분석을 실시하였다. 사회과학 연구에서 고유요인(unique factor)가 0인 경우는 희박하고 문항 제작시에 가정하였던 내용영역(자기보호 신념, 친사회성 신념, 유용성 신념)이 의미있는 구조를 갖는지 확인하는 것이 중요하므로 공통요인분석방법인 maximum likelihood 방식으로 요인을 추출하였다. 연구자가 가정했던 내용영역들은 서로 관련이 있을 것으로 생각된다. 정서를 표현함으로써 다른 사람에게 짐이 되는 것을 중시한다는 것은(친사회적 신념) 그로 인해 자신이 나약해보이거나(관습-유용성 신념) 상처를 받을 수 있다는(자기보호 신념)과 연결될 수 있다. 실제로 사각회전을 사용하여 요인 간 상관을 확인한 결과 두 요인 사이에는 .55의 상관관계가 존재하여 사각회전인 direct oblimin 회전방식을 적용한 것이 적절하였다. eigen value가 1이상인 요인수를 구했을 때 2요인 구

표 1. 정서표현에 대한 신념 척도의 문항변별도

	문항-척도간 상관	평균	표준편차
감정을 표현해서 득이 될 게 없다	.73	2.28	0.93
감정을 드러내면 문제가 생길 것이다	.73	2.26	0.88
감정을 표현하면 마음이 더 불편해진다	.67	2.34	0.95
감정을 드러내면 나를 좋아하지 않을 것이다	.71	2.25	0.89
감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다	.61	2.06	0.94
교양있는 사람은 감정을 드러내지 않는다	.50	2.13	0.99
감정을 드러내면 나약하게 보인다	.62	2.47	1.08
감정적으로 행동하면 지는 것이다	.55	2.75	1.13
감정은 일을 할 때 방해가 된다	.55	2.87	1.04
감정을 드러내면 더욱 상처를 받는다.	.57	2.29	0.94
감정을 드러내지 않는 것이 자신을 지키는 것이다	.68	2.31	1.04
상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다	.45	2.31	0.86
감정을 드러내면 다른 사람에게 짐이 된다	.50	2.71	0.87
감정을 드러내면 상대의 기분을 상하게 한다	.56	2.50	0.87
감정을 드러내면 관계가 불편해진다	.64	2.30	0.88

조가 나타났다. 이 2개의 요인은 총 변량 중 55.5%를 설명하는 것으로 나타나는데 요인1은 전체 변량의 45%를 설명하고 요인2는 전체 변량의 10.57%를 설명하였다.

두 요인 안에 연구자가 가정하였던 내용영역이 어떻게 포함되었는지를 검토하였다. 첫 번째 요인에는 문항개발과정에서 정서표현의 유용성 및 사회관습에 대한 신념이라고 가정했던 항목들이 포함되었다. 가장 높은 요인부하량을 보이는 ‘감정을 표현해서 득이 될 게 없다’ ‘감정을 드러내면 문제가 생길 것이다’ ‘감정을 드러내면 나를 좋아하지 않을 것이다’ ‘감정을 표현하면 마음이 더 불편해진다’ 등의 항목들은 요인 2에도 높은 요인부하량을 보였다. 따라서 이들 문항은 정서표현의 유용성뿐만 아니라 자기보호와 친사회성 신념 모두와 관련되는 내용으로 정서표현의 부정적 결과에 대해 일반화된 신념이라고 볼 수 있겠다. 요인 1에 포함된 다른 문항들은 ‘감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다’ ‘교양있는 사람은 감정을 드러내지 않는다’ ‘감정을 드러내면 나약하게 보인다’ ‘감정적으로 행동하면 지는 것이다’ ‘감정은 일을 할 때 방해가 된다’의 항목들은 정서표현이 나약하거나 합리적이지 않다는 사회관습적 신념들을 반영한다고 볼 수 있다. 요인 1은 정서표현의 결과의 유용성, 합리성, 힘 등의 도구적 측면을 중시하는 내용들로 이루어졌다고 볼 수 있다. 요인 2에는 문항 제작 단계에서 자기보호 관련 신념이라 가정하였던 ‘감정을 드러내면 더욱 상처를 받는다’ ‘상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다’ ‘감정을 드러내지 않는 것이 자신을 지키는 것이다’의 사회적 관계에서 자신의 감정이 수용될지에 대한 부정적 신념을 나타내는 문항들과 ‘감정을 드러내면 다른 사람에게 짐

이 된다’ ‘감정을 드러내면 상대의 기분을 상하게 한다’ ‘감정을 드러내면 관계가 불편해진다’의 친사회성 관련 신념이라고 가정하였던 문항들이 같이 묶여졌다. 요인 2는 정서표현의 결과로 사회적 관계에서 수용되지 못하거나 친사회적이지 못할 수 있다는 신념으로 구성된다고 볼 수 있다. 요인 2가 사회적 상호작용에서 정서적인 측면을 중시하는 내용들로 이루어졌다고 본다면, 요인 1은 사회적 상호작용에서 결과, 합리성, 힘 등의 도구적 측면을 중시하는 내용들로 이루어졌다고 볼 수 있다. 따라서 요인 1을 ‘도구-관습적 신념’으로, 요인 2를 ‘정서-관계적 신념’으로 명명하였다.

다음으로 ‘정서표현에 대한 신념(BEE)’와 가장 유사한 개념을 측정하고 있는 ‘정서표현에 대한 태도(AEE)’와의 관계를 알아보았다. BEE는 AEE와 유의미하게 정적인 상관관계($r = .73$; $p < .001$)를 나타내 높은 수렴타당도를 보여 BEE가 정서표현에 대한 심리 과정을 측정하고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나 AEE는 연구자들도 향후 개발이 더 필요하다고 지적했듯이 아직 타당도가 안정되게 확인된 척도가 아니다. 따라서 척도의 구조를 확인하는 내용분석이 필요하며 이를 바탕으로 BEE 개발에 도움이 될 자료를 얻을 수 있었다. AEE를 구조를 이해하기 위하여 요인분석을 실시하고 이를 BEE의 결과와 비교하였다. AEE를 개발하였던 Josephs와 Williams(1993)은 주성분분석(principal component analysis)으로 요인을 추출하고 직교회전(varimax) 방식을 적용하였으나, 변인들의 고유요인이 없다고 가정할 수 없고 요인간의 상관관계도 존재하므로, BEE와 동일한 요인분석 방법을 적용하는 것이 적절하여 maximum likelihood 방식으로 요인을 추출하고 direct oblimin 방식으로 회전시켰다. 4개의 요인이 추

표 2. 정서표현에 대한 신념 척도의 요인구조

	도구-관습적 신념	정서-관계적 신념
감정을 표현해서 득이 될 게 없다	.75	.59
감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다	.72	.36
감정을 드러내면 문제가 생길 것이다	.70	.67
감정을 드러내면 나를 좋아하지 않을 것이다	.69	.63
교양있는 사람은 감정을 드러내지 않는다	.69	.22
감정을 표현하면 마음이 더 불편해진다	.68	.56
감정적으로 행동하면 지는 것이다	.63	.35
감정을 드러내면 나약하게 보인다	.63	.46
감정은 일을 할 때 방해가 된다	.60	.37
감정을 드러내면 상대의 기분을 상하게 한다	.39	.72
감정을 드러내면 관계가 불편해진다	.54	.70
감정을 드러내면 더욱 상처를 받는다.	.42	.68
감정을 드러내면 다른 사람에게 짐이 된다	.31	.65
감정을 드러내지 않는 것이 자신을 지키는 것이다	.62	.64
상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다	.30	.58
고유치	6.75	1.57
설명량	45%	10.57%

표 3. 측정변인들 간의 상관관계

	BEE	TMMS	EES	AEQ	BDI	MAS
정서 표현에 대한 신념						
정서 인식	-.50**					
정서 표현성	-.39**	.31**				
정서 표현 갈등	.52**	-.32**	-.47**			
우울	.22**	-.33**	-.11	.35**		
불안	.40**	-.35**	-.19**	.51**	.57**	

1. ** p < .01 * p < .05 N=238

2. 정서표현에 대한 신념=Belief about Emotional Expression: BEE

정서인식= Trait Meta-Mood Scale; TMMS

정서표현성= Emotional Expressiveness Scale: EES

정서표현갈등= Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ

우울= Beck Depression Inventory: BDI, 불안= Manifest Anxiety Scale: MAS

출되었는데 Josephs 등의 연구자들이 분석한 결과는 다르게 설명할 수 있는 결과가 나왔다. 요인 1은 ‘정서표현은 나약함의 증거이다’는 정서의 의미에 대한 신념, 요인 2은 ‘기분이 나쁠 때, 느낌을 숨긴다’라는 행동 경향성 문항들로 묶이며 Josephs 등의 연구와 동일한 구조를 보였지만, ‘표현 결과에 대한 신념’ 한 요인으로 묶였던 친사회성, 수용과 관련된 내용들이 분리되어 요인 3과 요인 4를 이루었다. 요인분석결과 몇 가지 측면을 주의를 기울일 필요가 있었다. 첫째, AEE의 요인 1은 BEE의 도구-관습적 신념 차원과 요인 3과 요인4는 BEE의 정서-관계적 신념 차원과 부합한다는 것은 BEE가 측정하는 바가 정서표현과 관련된 신념 영역을 포함하고 있음을 간접적으로 확인해준다. 둘째, Josephs의 연구에서 가정하였던 ‘감정은 완벽히 통제해야한다’는 표현에 대한 신념은 독립된 요인으로 나타나지 않았는데 이는 본연구자가 AEE의 개선점으로 지적했던 바와 일치하는 결과이다. 척도 자체가 정서표현이 역기능적이나 통제가 필요하다는 전제를 가짐으로, 정서를 통제해야한다는 내용을 별도의 요인으로 구분하지 않는 것이 논리적인 것이다. 셋째, 앞서 AEE에 신념과 행동의 항목이 섞여 있다는 것이 BEE와 주요 차이점이었는데, AEE 요인분석 결과 행동경향성 차원(요인 2)이 신념 차원들과 구분되고 있다. 정서 표현을 억누르는 행동 경향성 문항이 포함될 경우 표현성이나 사회적 지지와의 상관관계가 높아지지만 표현을 억누르는 것이 왜 부적응적 결과를 수반하는지에 대한 대답을 주지는 못한다. 그렇기 때문에 BEE에서는 자신의 진짜 감정을 억누르려한다는 전제하에, 외현적 행동에 대한 신념보다는 억제 행동의 이유가 될 수 있는 내면적 신념의 내용으로 척도를 구성하려 한

것이다. AEE가 행동경향성 문항을 포함하는 동시에 포괄적인 내용의 문항으로 구성되었기 때문에 정서표현성과 상관관계는 BEE보다 높지만(BEE-정서표현성 $r = -.39$, AEE-정서표현성 $r = -.58$; $p < .01$), 적응지표를 BEE보다 잘 설명하지는 못한다(BEE-우울 $r = .22$, AEE-우울 $r = .17$; BEE-불안 $r = .40$, AEE-불안 $r = .36$; $p < .01$). 이러한 결과에서 BEE는 ‘정서표현에 관한 부정적 신념’ 영역을 더 명확하게 측정하고 있으며, 정서표현을 억제하는 것이 왜 부적응적인 결과를 가져오는지 대안적인 설명을 제공하는데 더 적합하다 할 수 있다.

준거 척도 간 상관 및 회귀 분석. 정서조절이나 임상연구들의 결과에 따르면 정서 표현이 적다는 것 자체가 병리적인 것이 아니라 정서를 표현하고자 하는 욕구를 억제할 때 문제가 된다고 보았다. 이런 연구들은 정서표현을 억제하는 이면에서 정서표현에 대한 부정적인 태도나 신념(Pennebaker, 1985; Josephs & Williams, 1993)이 작용함을 시사하였다. 그래서 본 연구에서는 정서표현에 대한 신념(BEE)이 정서를 인식하거나 표현하는 정서 처리 과정에 영향을 미치어 적응에 영향을 주는지 확인하고 하였다. 이러한 관계가 확인된다면, BEE는 적응을 예측하는 예언타당도를 가지다고 볼 수 있을 것이다.

정서 표현에 대한 부정적 신념이 강하면 정서표현을 통해 자신의 정서상태를 통찰하는 피드백과정이 차단될 수 있고, 자신의 정서에 대한 주의나 이해가 떨어질 가능성이 있다. 이런 가정이 맞는다면 정서인식 정도를 측정하는 Trait Meta-Mood Scale를 정서표현에 대한 신념(BEE)이 유의미하게 설명하여야 할 것이다. 이를 확인하기 위한 회귀분석 결과 BEE는 TMMS 총변량의 25%를 설명하여 정서표현에

대한 신념이 정서인식정도를 유의하게 예측함을 보였다.

정서표현과의 관계에서도 정서표현에 대한 신념이 부정적일수록 정서를 표현하고 싶은 욕구는 갈등을 겪게 될 가능성이 있으며 정서를 표현한 후에도 후회할 가능성이 높다. 그러므로 연구자의 가정이 맞다면 정서표현에 대한 부정적 신념이 강할수록 정서표현갈등은 강해질 것이고 정서표현성이 억제될 것이다. 회귀분석 결과 BEE는 정서표현 갈등(AEQ) 총 변량의 27.5%를 설명하여 정서표현에 대한 신념이 정서표현갈등을 유의하게 설명하였고, 정서표현신념과 표현성(EES)은 부적 상관관계($r = -.39, p < .01$)를 보여 연구의 가설을 지지하였다. 적응지표와의 관계를 볼 때, 표현성은 우울, 불안과 부적 상관의 경향성을 보이는데 반하여, 정서표현에 대한 신념(BEE)과 정서표현 갈등(AEQ)은 우울, 불안과 유의미한 정적 상관관계를 보였다.

논 의

사람들이 경험하는 정서와 다르게 정서를 표현하는 이유로 사회화과정에서 습득한 정서표현에 대한 부정적 신념이 작용한다는 것을 밝히는 것이 연구의 목적이었다. 정서표현에 대한 신념이 개인의 정서 경험과 정서표현에 영향을 미치고 정서상태와 같은 심리적 적응과 연결될 것이라는 여러 연구의 합의에도 불구하고 정서조절, 억제, 정서표현규칙, 표현성, 자기-통제와 같은 관련된 연구 분야에서는 이를 측정할 도구가 없거나 이제 개발 단계이다. 따라서 본 연구에서는 정서표현이 사회적 커뮤니케이션이라는 관점에서 사람들이 정서표

현의 결과나 기능을 어떻게 표상하는지에 중점을 두고 정서표현에 대한 신념(Belief about Emotional Expression: BEE)을 측정하는 척도를 개발하였다. 정서표현에 대한 신념이 어떤 구조와 내용을 갖으며 정서 표현, 정서 경험, 그리고 심리적 적응과 어떤 관계인지 검토하며 척도의 신뢰도와 타당도를 평가하였다. 163명 대학생에게 실시한 설문지와 보고서 및 문헌의 내용분석을 통하여 예비문항을 개발하고 문항선별과정을 거쳐 최종 15문항을 선별하였고, 230명 대학생에게 개발한 척도와 준거변인들을 포함한 질문지에 대한 응답을 받았다.

요인분석으로 BEE의 구조와 내용을 확인한 결과, 요인 1은 ‘감정을 표현해서 득이 될 게 없다’ ‘감정을 드러내면 문제가 생길 것이다’ ‘감정을 드러내면 나를 좋아하지 않을 것이다’ ‘감정을 표현하면 마음이 더 불편해진다’의 정서표현의 부정적 결과에 대해 일반화된 신념을 반영하는 문항들과, ‘감정을 드러내는 것은 성숙하지 못한 것이다’ ‘교양있는 사람은 감정을 드러내지 않는다’ ‘감정을 드러내면 나약하게 보인다’ ‘감정적으로 행동하면 지는 것이다’ ‘감정은 일을 할 때 방해가 된다’의 정서표현이 나약하거나 합리적이지 않다는 사회관습적 신념들을 반영하는 문항들로 이루어졌다. 요인 2는 ‘감정을 드러내면 더욱 상처를 받는다’ ‘상대가 내 감정을 이해하고 공감하지 못할 것이다’ ‘감정을 드러내지 않는 것이 자신을 지키는 것이다’의 사회적 관계에서 수용될지에 대한 부정적 신념을 나타내는 문항들과 ‘감정을 드러내면 다른 사람에게 짐이 된다’ ‘감정을 드러내면 상대의 기분을 상하게 한다’ ‘감정을 드러내면 관계가 불편해진다’의 친사회성 관련 신념 문항들이 같이 묶여졌다. 요인 1을 ‘도구-관습적 신념’으로, 요인 2를 ‘정서-관계적

신념'으로 명명하였다. 문항 개발 시 이론적 틀이었던 자기보호와 친사회성 관련 신념이 분석결과에 구분되어 드러남으로 내용타당성을 지닌다고 볼 수 있었다. 그러나 정서표현의 사회적 커뮤니케이션 기능을 강조하는 연구자들이 표현규칙을 사용하려는 의도를 자기보호와 친사회성으로만 구분한데 비하여, 본 연구 결과에서는 정서표현에 대한 신념이 자기보호나 친사회성과 같이 관계적 측면에만 국한되지 않고 일을 하거나 과위를 유지하는데 유리하도록 정서표현을 조절하고, 관습적인 인상을 유지하는 도구적 측면까지 광범위하게 작용하는 것으로 나타났다. 이런 하위 차원들 간의 관계는 다양한 표집에서 검토되면서 이론화 작업이 병행되어야 할 것이다. 다음으로 낮은 정서표현성 자체가 병리적이지는 않으며 표현하고자 하는 욕구를 억제할 때 문제가 됨을 여러 연구들이 시사하고 있는바, 정서표현에 대한 부정적인 신념이 작용하여 정서표현을 억제하고 있는지 살펴보았다. 회귀분석 결과 정서표현에 대한 신념(BEE)은 정서표현 갈등(AEQ)을 유의미하게 설명하였고 정서표현성과는 부적인 상관관계를 나타내었다. 정서표현에 대한 신념은 낮은 정서인식(TMMS)와도 유의미한 관계를 보였는데, 이는 정서표현에 대한 부정적인 신념으로 정서표현에 대한 갈등과 억제가 유발하고 자신의 정서에 대한 주의나 이해를 저하시켜 우울과 불안 같은 부적응적 상태를 야기할 수 있음을 의미하는 것이다. 정서표현에 대한 신념이 정서표현갈등이나 정서인식, 부적응 지표를 유의미하게 설명함으로써 척도의 공준타당도를 확인하였다.

본 연구는 억제와 같은 정서조절을 동기화하는 내적 기제로 '정서표현에 대한 신념'이 작용함을 확인하고 그 내용과 구조를 밝혀, 왜

낮은 정서 표현성이 부적응적 지표들과 연결되는지를 설명하려 시도했는데 가장 큰 의의가 있을 것이다. 척도가 갖추어질수록 관련 연구들이 용이함으로 정서조절이나 표현규칙의 연구에도 도움이 될 것이다.

그러나 척도를 개발하면서 몇 가지 제한점이 드러났다. 첫째 본 연구는 표현-억제의 단일 차원의 관점에서 정서표현에 대한 신념 문항들을 개발하였다. 그러나 정서표현에 대한 신념은 단순히 표현-억제 차원을 넘어 다양한 성격 특질들과 관련되어 광범위한 행동에 영향을 미칠 수도 있다. Kennedy-Moore와 Watson (1999, 2001)은 정서 행동의 표현, 억제와 관련된 신념들을 성격특질과 연관시켜 구분하면서, 특정 신념 매우 강력하다면 이는 자기정체성의 중심을 이룰 수도 있다고 주장하였다. 예를 들어 '정서를 드러내면 나약해보인다' 라는 신념이 지배적으로 강력하다면 전반적으로 정서표현이 없는 억제적 성격자로 나타날 수 있다. 정서표현을 적극적으로 회피하는 것이 자기-보호에서 연유할 경우, 이들은 자신은 취약하고 타인은 위협하다는 인식하며 비난이나 거절과 같은 위협을 피하기 위하여 조심스러운 대인관계를 갖는 회피성 성격자로 나타날 수 있을 것이다. 한편 연극성 성격 성향자처럼 타인의 주의와 관심에 대한 욕구가 강렬하고 정서표현을 관심을 끄는데 이용하는 경우도 있을 것이다. 그런데 본 연구는 정서조절 연구의 맥락에서 정서표현을 억제하도록 동기화하는 부정적인 신념들을 주로 포함하였고, 정서표현을 촉진하게 동기화하는 신념들- 예를 들면 주의(Attention)와 친밀감의 추구하고 관련된 신념에는 관심을 두지 않았다. 그러나 정서표현에 대한 긍정, 부정 신념을 모두 포함한다면 성격특질을 예언하는 경로를 확인할 뿐 아니라 여러

정서 과정과 관련하여 보다 폭넓은 연구를 할 수 있을 것이다. 후속 연구에서는 이러 점에 유의하여 정서표현에 대한 긍정적 신념을 포함하는 것도 필요할 것이다. 둘째, 본 연구는 정서표현에 대한 부정적 신념을 구성하는 내용영역으로 ‘자기보호적 신념’과 ‘친사회적 신념’을 비롯한 하위영역을 가정하였다. 요인분석결과 이런 하위영역이 구분되는 경향성은 보이나, 하위요인 간에는 높은 상관관계가 존재하여 이후 분석에서는 총점을 사용하고 하위영역간의 비교는 하지 않았다. 그러나 정서표현에 대한 부정적 신념이 상이한 내용영역을 포함하고 각 내용영역과 관련된 독특한 심리적 양상이 존재하는지를 지속적으로 연구할 필요가 있다. 자신의 진짜 정서를 보이지 않는 이유가 상대를 배려한 친사회적 동기 수준에서인지, 상대에 대한 신뢰가 결여된 자기보호 동기 수준에서인지 그 부정적 신념의 종류나 강도에 따라 수반되는 정서반응이나 대인관계 패턴, 심리적 적응이 다를 수 있기 때문이다. 셋째 본 연구는 정서표현에 대한 직접적인 신념 내용만으로 내용을 제한하여 ‘정서는 합리적이지 않다’ 등의 설명력이 큰 문항들을 제외시켰는데, 직접적인 정서표현에 국한되지 않는 신념들도 표현성이나 적응과 관련을 맺을 수 있는바, 척도의 문항을 보완하고 검토하는 작업이 추후 연구에서도 이루어져야 할 것이다. 넷째, 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현에 갈등을 일으키거나 억제요인으로 작용한다는 것은 본 연구를 통하여 확인할 수 있었으나, 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서경험이나 표현의 억제 외 다른 정서조절 양식과 어떤 관련을 가지는지에 대해서는 이론적, 경험적 이해가 부족하며 지속적인 연구가 필요한 부분이다. 마지막으로 본 연구에서는 척도

의 타당도 평가에 있어서 상관분석을 하였고 때문에 신념과 억제, 억제와 적응의 관계를 인과적으로 해석할 수 없었다. 향후 연구에서는 시계열적 연구 설계나 구조방정식모델 등을 활용하여 개념들 간의 인과관계를 밝히는 노력이 필요할 것이다.

참고문헌

- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환(1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 117-140
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서 조절 방략. *서울대학교 석사학위논문*
- 최혜연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화: 기능적 유사성에 근거한 대처차원의 구분. *서울대학교 석사학위논문*.
- Boucher, J. D. (1974). Display rules and facial affective behavior: A theoretical discussion and suggestions for research. *Topics in culture learning*, 2, 87-102.
- Diefendorff J. & Richard e. (2003). Antecedents and consequences of emotional display rule perceptions. *Journal of Applied Developmental Psychology*, v.88 no.2, 284-294.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*, 1, 49-98.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 384 - 392.
- Fox NA, Calkins SD(2003). [The development of](#)

- self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27 (1), 7-26.
- Fridlund, A. (1997). The new ethology of human facial expressions. In J. A. Russell & J.M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 103-129). Cambridge: Cambridge University Press.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Garner, P.W. (1999). Continuity in emotion knowledge from preschool to middle-childhood and relation to emotion socialization. *Motivation and Emotion* 23 (4), 247-266
- Gnepp, J., & Hess, D. L. R. (1986). Children's understanding of verbal and facial display rules. *Developmental Psychology*, 22, 103 - 108.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970 - 986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95 - 103
- Gross, J. J. (1998a). 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. & John O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, V 85(2), 348-362
- Izard, C. E. (1997). Emotions and facial expressions: A perspective from differential emotions theory.
- Jones, D. C., Abbey, B. B., & Cumberland, A. (1998). The development of display rule knowledge: Linkages with family expressiveness and social competence. *Child Development*, 69, 1209 - 1222.
- Josephs, I. E. (1994). Display rule behavior and understanding it in preschool children. *Journal of Nonverbal Behavior*, 18, 301 - 326.
- Joseph S., Williams R., Irwing P. & Cammock T. (1993). The preliminary development of measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Difference*. 16. 869-875
- Kappas, A., Bherer, F. & Thériault, Mélanie(2000). Inhibiting Facial Expressions: Limitations to the Voluntary Control of Facial Expressions of Emotion. *Motivation and emotion*, v.24 no.4, 259-270
- Keltner, D., & Kring, A. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2, 320 - 342.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J.(2001). How and when does emotional expression help? *Review of General Psychology*, 5, 187 - 212.
- Kennedy-Moore, Jeanne C. & Watson, J. (1999). Expressing Emotion. 3-63.
- 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., 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.
- Matsumoto D, Yoo SH, Hirayama S, et al.(2005). Development and validation of a measure of display rule knowledge: The display rule assessment inventory. *Emotion*. 5 (1), 23-40.
- Nolen-Hoeksema, & Morrow (1993). Effects of Rumination and Distraction on Naturally Occurring Depressed Mood. *Cognition & emotion*, v.7 no.6. 561-
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*. 26, 82- 95.
- Zaalberg, R., Manstead, A. S. R. & Fischer, A. H. (2004). Relations between emotions, display rules, social motives, and facial behaviour. *Cognition & emotion*, v.18 no.2, 183-208.
- display rules for expressive behavior. *Developmental Psychology*, 15, 424 - 429.
- Salovey, P., Mayer, J., Turvey C., Goldman, S. & Palfai (1995). Emotional Attention, Clarity, and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion Disclosure & Health*, 125-154.
- Watson, M., & Greer, S. (1983). Development of a questionnaire measure of emotional control. *Journal of Psychosomatic Research*, 27, 299 - 305.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E ., & Davidson , R. J . (1979). Low-anxious, high -anxious and repressive coping styles : psychometric patterns and behavioral responses to stress. *Journal of abnormal Psychology* , 88,369- 380.
- 1 차원고접수 : 2005. 4. 15.
수정원고접수 : 2005. 6. 10.
최종게재결정 : 2005. 6. 12.

Saarni, C. (1979). Children's understanding of

The Structure and Function of Negative Belief about Emotional Expression

Hae Youn Choi

Kyung Hwan Min

Department of Psychology, Seoul National University

The purpose of this study was to identify the influence of 'Belief about Emotional Expression' on inhibition of emotional expression. In preliminary study, we developed 15 items scale by contents analysis. Factor analysis confirm 2 factor structure; 'Instrumental-conventional beliefs' and 'emotive-relational beliefs'. It not only includes beliefs former theoretical results cover- self protective, prosocial beliefs, but also beliefs like power-work oriented, conventional impress managing beliefs. the Negative beliefs about emotional expression significantly explained ambivalence on emotional expression and low expressiveness together with low emotional awareness. it also show significant correlation with depression and anxiety. It means that the scale is reliable and valid and could explain the relationship between expressiveness and wellbeing. Belief on Emotional Expression could be antecedent that make ambivalence and suppression on expression, active suppression could affect emotional adaptiveness.

Key words : *Emotion expression, Ambivalence, suppression, display rule*