

한국적 정서표현의 특징에 관한 탐색적 연구

박 소 영[†]

주 은 선

덕성여자대학교

본 연구는 한국적 정서표현을 탐색하고 그 특징을 분석하기 위한 목적으로 총 97명의 상담자를 대상으로 질적연구를 실시하였다. 일상에서 직·간접적으로 경험하고 사용하는 정서표현을 수집하여 합의적 질적연구방법-수정본(CQR-M)으로 분석하였고, 정서표현의 내용과 그 안에서 나타난 한국적 정서표현의 특징인 신체영역을 통한 표현을 중심으로 분석하여 그 결과를 제시하였다. 총 6개의 영역과 24개의 범주를 도출하였다. '두려움·놀람', '분노·경멸·혐오', '수치심·수줍음', '슬픔·우울함', '즐거움·기쁨', '죄책감·자책감'의 각 영역에서 가장 빈도가 높았던 범주와 표현을 제시했다. 각 영역에 해당하는 정서표현을 11개 신체영역을 중심으로 추가 분석하고 그 빈도를 제시했다. 본 연구는 한국적 정서표현의 특징과 그 내용을 분석하여 그 결과를 제시하고 정서표현과 한국 문화적 특징에 관한 연구적 의의와 제한점을 논하며 후속연구를 위한 제언을 밝혔다.

주요어 : 한국적 정서표현, 신체적(somatic)표현, 질적연구, CQR-M, 상담자

[†] 교신저자: 박소영, 덕성여자대학교 일반대학원, 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33
Tel: 02-901-8301, E-mail: y3808017@daum.net

자신을 긍정적으로 생각하고, 직접 정서를 경험하고 정서적으로 성장하는 것은 인간이 가지는 가장 우선적인 욕구 가운데 하나이다(Herman, 1992). 정서(emotion)는 유기체가 신체적으로 흥분하게 되어 행동할 때의 경험이다(Greenberg, 2003). 사고와 행동을 조절하고 신경자극에 반응하여 인간이 적응적으로 기능하게 만들고, 자아를 구성하는 가장 근본적이고 주요한 요인이다. 이뿐만 아니라 다른 사람에게 자기상태에 대한 정보를 제공하는 의사소통의 한 부분을 차지하는 총체적인 개념이다(Greenberg & Paivio, 2003). 이러한 정서를 표현한다는 것은 한 개인이 경험하는 정서에 담긴 긍정적, 부정적 내용을 외적으로 전하는 것을 의미한다(Kring, Smith, & Neale, 1994). 적응적 정서표현은 한 개인이 추구하는 목표를 이룰 수 있도록 도와주는 역할을(정옥분, 2007), 그리고 신체 및 심리 건강, 대인관계에도 긍정적인 효과를 가진다(Emmons & Colby, 1995; Pennebaker, 1985). 정서표현은 유기체와 환경 사이의 관계를 변화시켜 그 상황에서 필요 이상의 정서를 경험하지 않도록 도와준다. 원활한 정서적 소통은 일상의 심리적 만족감에서, 대인관계의 상호작용, 관계 또는 정서적 안녕감에서 중요하다(Greenberg, 2003; 장정주, 2012). 반면, 개인의 목적, 사회규범 및 문화에서 비롯된 정서표현의 어려움은 불안, 신체화장애, 우울증, 강박증과 같은 심리적인 문제로 이어지기도 한다(King & Emmons, 1990).

미국인과 인도네시아 부족에게 각각 동일한 정서 자극을 주고 그에 따른 얼굴표정을 연구한 결과, 두 집단 모두 동일한 얼굴표정과 생리적 반응을 했다. 하지만 분석과정 중 인터뷰에서 인도네시아 부족은 애초에 제시된 정서의 경험을 거의 해석하거나 표현하지 않았

다는 사실을 발견했다(Levenson, Ekman, Heider, & Freisen, 1992). 특정 문화가 가진 정서의 독특성이 언어표현을 통해 나타난 것이다. 이처럼 정서는 사회적인 요인이기에 문화에 따라 달라진다. 개인의 주관성이 크게 작용하더라도 개인이 받아들인 교육과 예절 같은 문화와 역사적 배경에 의하여 그 표현 방식이 달라 나타난다(Kövecses & Palmer, 1999; 김주연, 2006). 표현방법 중 언어표현은 문화에 따른 내적 정서상태와 경험을 가장 섬세하게 표현한다(박인조, 2005). 같은 뿌리의 언어를 사용하더라도 서로 다른 문화적, 역사적 배경 때문에 그만의 독특한 표현양상을 가진다(Pantic et al, 2005). 언어적 표현은 정서의 다양성과 그 경험을 분명하고 정확하게 전달하는 가장 발달된 수단이며, 사회의 구성체(constructs)로서 보다 정확하게 정서의 본질을 이해할 수 있다(Averill, 1980; 김향숙, 2003; 손선주 등, 2012).

한국은 전 세계 50개국 중 개인주의 점수를 18점 받으며 43위를 차지한, 고도의 집단주의 문화를 가진 나라이다. 0점에 가까울수록 집단주의임을 의미한다(Hofstede, 1991). 한국의 독특한 문화적 특징으로는 상황 의존적, 관계 중심적, 타인중심적 정서, 단일문화주의와 가부장주의 등이 있다(Dumont, 1970; Miller & Bersoff, 1992; 김선영, 2009). 한국과 미국 대학생을 대상으로 한 연구는 둘 사이의 공통적인 표현과 동일한 뜻이어도 전혀 통하지 않는 표현들을 발견했다. 한국에선 특히 분노 같은 부정정서를 자유롭게 표현하는 것을 타인과 조화로운 관계에 위협이 된다고 여기고 있었으며, 대인관계에 방해가 된다고 보는 개인특성을 변화시키려는 경향과 이를 억제하고 규제하는 전통적인 태도가 표현에서 두드러지게 나타났다(Kim, 1985). 더불어 자신의 가족 외

에 다른 사람 앞에서 자신의 정서를 표현함에 있어 대체로 내성적인 태도를 가지고 있었다 (Pederson, Draguns, Lonner, & Trimble, 2002). 예로부터 ‘체면’을 중시하고 부탁을 거절하기 쉽지 않고, 좋고 싫음을 표현하는 데 익숙하지 않으며, 타인중심적 정서표현인 동정·공감은 장려되지만, 자부심과 자신에 대한 분노 등 자기중심적 정서표현은 억누르는 경향(한규석, 2001), 정서표현 자체를 나약함으로 평가하기에 이를 숨기고 억제(안미경, 2018), 일상 속 조화로운 대인관계를 강조, 타인배려를 미덕으로 인식하는 것 등에서 한국의 문화적 특징이 나타난다.

권석만(1996)은 한국문화와 한국인의 특징을 정신병리를 통해 살펴보고 그 특징을 몇 가지로 정리하였고, 화병(울화병), 신병, 사회공포증, 정신분열증적 망상, 고3병, 고부갈등, 신체화 등이 여기에 해당된다. 문화적 분위기에서 오랜 기간 충분히 정서표현을 하지 못하고 억제하게 되면 이는 신체에도 변화를 일으킨다. 자율 신경계의 활동이 증가하고, 만성적인 각성상태가 유지되며, 심지어 신체적 및 심리적 질환으로도 연결 될 수 있다는 사실은 이미 밝혀진지 오래다(Pennebaker, 1985). 신체화(somatic disorder, somatization)는 심리적으로 겪는 갈등과 고통이 신체증상을 통해 표현되나, 생리적·의학적으로는 설명되지 않으며, 정서적인 고통이나 사회적인 부담을 피하거나 줄이기 위해 시도하면서 나타난다(Kleinman, 1977; Lipowski, 1988). 사회적 유대를 중요시하는 한국 사람의 높은 신체화 경향성은 오래전 연구적 관심을 받기 시작했다(이만홍, 1983; 김명정 & 김광일, 1975; 민성길 & 김경희, 1987). 철저하게 진행된 횡문화적 연구결과가 이를 뒷받침한다(이기연, 1988; Kim, Li, & Kim, 1999; Kim, Hwu,

Zhang, Lu, Park, Hwang, Kim, & Park, 2001). 문화정신의학에서도 신체화가 발견되는 빈도나 그 양상을 문화에 따라 차이가 난다고 보았고, 문화적인 측면이 주요하게 논의되어야 한다고 본다(김광일, 2003). 심리적 고통을 느낄 때 신체언어에 부합하는 신체증상을 보이게 되고, 자신의 마음상태 및 정서를 직접 설명하지 않아도 신체언어를 통해 표현하고 전달한다. 단순히 심리관련 질병이 아니라, 신체화는 직설적으로 심적 고통을 표현하기 어려운 사회적 상황과 문화에서 신체영역을 매개로 의사를 전달하고 동시에 사회적 유대를 유지하는 기능을 하는 것이다. 문화마다 특유의 신체언어가 통용되고 각 신체의 상징적 의미와 표현양상이 다르게 나타난다는 연구결과가 주요한 근거이다(Piccinelli & Simon, 1997; Waitzkin & Magana, 1997; Baarnhielm & Ekblad, 2000). 화가 나는 충격적인 일을 경험한 뒤, 갈등과 체념으로 오랜 시간 분노(anger)를 표현하지 못하고 억누름으로써 신체로 투사하게 된다. 이것이 ‘화병(Hwa-byung)’이다. Lee(1977)는 최초로 화병을 한국인의 ‘분노증후군’이라고 정의 내렸고, Min(1991), Choi 등(1995), Lee(1996), Sin 등(1998), Koh 등(1999)은 화병이 한국 고유의 문화특유증후군이라고 정의했다. 미국정신의학회는 1995년에 정신장애 진단 및 통계편람 4판(DSM-IV)에서 화병을 문화 특유증후군의 하나로 등재하고 이를 한국 민속증후군의 하나인 분노 증후군으로 설명했다. 마지막으로 한국적 정서표현의 특징에서 대표적인 예로 ‘한(恨)’이 있다. ‘한(恨)’은 일상뿐 아니라 한국문화 전반에 깊게 자리하고 있다. 이를 설명하는 주요이론은 ‘체화된 마음이론(theory of embodied mind)’으로, 즉 정서와 신체(몸)가 긴밀하게 관련되어 있음을 뜻한다. 정

서와 마음이 신체(몸)에 어떤 방식으로 연관되어 있는지를 설명한다(이영의, 2011). 이와 같이 한국적 정서경험 및 정서표현이 신체부위와 관련되어 또는 신체를 통해 표현되고 있다는 점을 주요한 특징으로 볼 수 있다.

정서표현 연구에서 문화적 특징에 주목한 사례는 이미 시작되었다. 많은 연구가 언어표현을 중심으로 이루어졌다. 문화에 따라 그 양상은 다르지만 사람은 자신의 상태와 정서경험의 상당부분을 언어로 표현한다. 이는 언어가 정서적·신체적 웰빙과 고통의 소통과정에서 핵심적인 매개체로 기능하기 때문이다(Dzokoto, Opare-Henaku, & Kpobi, 2013). Markus & Kitayama(1994)은 문화에 따라 정서표현이 달라짐을 증명했고, Ameka(2002)는 가나의 Ewe 부족이 느낌을 적절하게 표현하기 위해 신체의 부분을 함께 언급하여 서로 다른 정서를 표현함을 밝혔다. 이는 보편적으로 몸 속, 특정 내부 장기, 신체부분을 참조하여 정서를 표현한다는 결과(Enfield & Wierzbicka, 2002)와 부합한다. Dzokoto & Okazaki(2006)는 같은 아프리카 문화 내 서로 다른 언어를 구사하는 토착민족을 대상으로 정서표현을 비교했고, 그 결과 각 집단이 경험하고 표현하는 정서의 종류가 달랐으며, 신체부위를 사용했고, 정서에 따라 사용하는 신체 부위의 종류에서 차이를 보였다. 국내의 선행연구 중 대표적으로 김중주 외(1992)는 한국인 신경증 환자가 증상(주로 우울)을 호소할 때, '머리가 당긴다.', '눈앞이 캄캄하다.', '목에 뭐가 걸려있는 것 같다.' 등 신체부위를 참조한 언어표현이 특징적으로 나타남을 밝혔다. 한국 관용어에서 나타나는 정서표현의 특징으로 감각 및 신체부위의 사용(전체 중 신체부위가 들어간 정서표현이 77%를 차지)을 보고했다(김향숙, 2001).

권경일(2009)은 한국어(문헌) 관용구에서 정서표현이 큰 비중을 차지하며, 내면적·외형적 정서표현에서 신체부위가 두루 사용됨을 밝혔다. 옛 한국문헌 속 정서표현에서 총 5가지 정서(화·기쁨·슬픔·미움·두려움)를 표현할 때 각각 80개, 46개, 27개, 33개, 35개의 신체부위가 참조됨을 밝혔다(응웬티꾸잉안, 2013).

선행연구의 결과들은 한국문화에서 정서표현을 할 때 실제 생리적 변화와 별개로 그 내용이 신체영역(부위)과 연관이 있었으며, 이러한 특징이 정서의 언어표현에서 유의미하게 나타나고 있음을 밝혔다. 하지만 앞선 연구들의 다수는 기록·문헌에만 기초한 언어학 연구, 객관식 문항을 통한 정서단어 수집, '낱말' 수준에 국한된 정서표현분석(예. 고달프다, 신명나다, 짹짹하다, 아쉽다 등), 해당 언어적·사회적 맥락을 고려하지 않은 채 영어자료를 단순 대응(단어 대 단어) 번역하여 사용, 임상 장면의 환자를 대상으로 특정 소수의 정서만을 분석 등의 제한점을 가진다(이만영, 1990; 안신호 등, 1993; 한덕웅 & 강혜자, 2000; 박인조 & 민경환, 2005; 이준웅 등, 2008; 손선주 등, 2012; 김송이 외, 2013; 이수상, 2016; 최해연 & 최종안, 2016). 무엇보다 일상에서 실제로 정서를 언어로 표현할 때, 단순히 단어 혹은 낱말만을 사용하여 표현하고 이해하는 데에는 한계가 있다. 국립국어원 표준국어대사전은 낱말을 다음과 같이 정의한다. "언어 분리하여 자립적으로 쓸 수 있는 말이나 이에 준하는 말. 또는 그 말의 뒤에 붙어서 문법적 기능을 나타내는 말." 가게에서 사과를 판다. 이 문장에서 낱말은 '가게', '사과', '판(다)', '에서', '를'이다. 많은 선행연구들은 한 두 개의 낱말로만 이루어진 표현만을 연구하였다. 모든 사람이 특정 혹은 동일한 단일 상황에서

만 정서표현을 하는 것이 아니기 때문에 상호 작용의 맥락적 의미를 고려해야 한다. 이러한 이유로 실제 사용하는 정서표현을 연구하기 위해서는 단일 낱말 수준 이상의 표현을 수집하고 맥락적 의미를 고려하는 방법으로 탐색 및 분석할 필요가 있다.

본 연구는 한국적 특징인 신체영역을 통한 정서표현을 중심으로 실제로 경험하고 사용하는 정서표현을 질적연구방법을 사용하여 탐색하고자 한다. 선행연구의 한계를 보완하면서, 나아가 본 연구결과가 추후 문화적(한국적)측면에서 정서표현에 대한 이해와 활용범위를 넓히는 기초자료로서 기여하길 기대한다. 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 한국적 정서표현과 그 특징인 신체영역(부위)와 관련된(somatic) 표현을 탐색한다. 둘째, 한국적 정서표현을 신체영역(부위)에 따라 탐색한다.

방 법

연구대상

본 연구는 탐색적 연구로서 실제로 경험하고 사용하는 정서표현을 최대한 풍부하게 수집하고 분석하기 위한 대상을 고려하였다. 다양한 대상과 상황에서 정서자극과 그 경험, 정서표현을 자주 접하고 다루며 정서표현을 촉진하고 실천하는 환경에 종사하는 심리상담자를 연구의 대상자로 선정했다. 기본적으로 상담자는 다양한 내담자를 만남으로써 정서경험과 정서표현에 있어서 능동적인 태도를 교육 및 훈련받는다. 상호작용에서 상대와 본인이 경험하고 있는 것, 그 '느껴진 의미'를 민감하게 파악하는 경험적 지식에 능숙하다(송

재영 & 이윤주, 2014). 더불어 정서표현 같은 맥락적 특수성이 주요한, 독특하며 모호한 상황 및 경험을 정확하게 이해하고 표현할 수 있으며, 인지적·정서적 능력에서 통합적인 발달과정을 가진다(손은정 등, 2003; 최한나, 2005).

본 연구의 참여자는 총 105명이며, 그 중 총 문항의 50% 이상을 무응답 하거나 불성실하게 답변한 설문지 8개를 제외한 97명의 설문지를 최종 자료로서 분석에 사용하였다. 참여자는 여자 83명(85.6%), 남자 14명(14.4%)이며, 20대, 30대가 각 27명씩(27.8%), 40대 23명(23.7%), 50대 이상 20명(20.6%)으로 나타났다. 석사과정 재학 및 수료, 졸업한 참여자는 64명(66%), 박사과정 재학 이상은 3명(3.1%)이었다.

연구 절차

합의적 질적연구방법(Consensual Qualitative Research, CQR)의 수정본인 'CQR-Modified'은 새롭고, 예상치 못한 현상과 주제를 탐구하는데 효과적이기 때문에 탐색 및 탐구 연구에서 사용된다(Mahrer, 1988; Hill, 1990). 연구된 현상을 묘사, 기본 지식을 확장, 추후 연구를 위한 기초자료 수집 등에도 적합한 통합적 방법이다. 이는 정서표현의 내용과 그 경험을 탐색하고 한국적 특징을 분석하는 본 연구의 목적에 적절하다고 보았다. 특히 CQR-M 방법을 선택한 이유로는 소수를 대상으로 한 심층적인 자료 분석도 의미가 있지만, 다수의 대상이 경험하고 사용하는 정서표현을 탐색하는 것이 주요 연구문제이기 때문이다. Spangler, Liu., & Hill(2012)의 절차에 따라 먼저 표본으로부터 설문지로 응답을 표집하고 분석절차를

거쳐 범주를 도출하였다. 이 과정에서 분석팀과 합의함으로써 도출된 범주를 수정·보완하고 최종 자료를 코딩했다. 추가 질문을 하지 않기 때문에 자료를 해석할 때 애매하고 모호할 수 있지만, 분석과정에서 여럿이 모여 합의를 통해 진행했기 때문에 연구자의 주관적 판단을 예방하고 보완할 수 있었다. 합의과정에서는 각 분석자가 데이터를 살피고 해석하여 핵심요인을 구체화했다. 분석자 각자는 해석근거를 증거로 서로의 의견이 일치될 때까지 함께 논의하였다.

CQR은 결과 비교에서 *general, typical, variant*, 등으로 빈도를 표시하지만, CQR-M은 각 범주의 반응 수를 해당 영역의 총 반응 수로 나눈 비율로 빈도를 표시하고 가장 많은 반응만을 결과에서 논의한다. CQR-M은 높은 일치율을 가진 자료를 도출하는 것이 목표가 아니고, 자료코딩의 합리적인 이유에 대해서 연구자와 분석팀 간 합의가 중요하다(Spangler, Liu, & Hill, 2012). 본 연구에서도 여럿의 분석자가 미묘하고 애매한 의미상의 차이에 대해 합의하는 과정을 가졌다. 주관적인 기대와 편견을 배제하고 자료의 중요부분을 놓치지 않기 위한 분석과정 이전에 서로가 가진 기대 및 편견을 자세하게 논의하였다(Hill, 2016).

분석팀 및 감수자

본 연구의 분석팀은 연구자 1인을 포함하여 총 4인으로 구성하였다. 이 중 2명은 분석 당시 임상 및 상담심리 전공의 석사과정 4학기 재학생으로 CQR 질적연구 합의팀으로 2회 참여, 해외 질적연구 자료수집 및 분석에 1회 참여하였다. 나머지 2인은 분석 당시 임상 및 상담심리 전공 석사 수료자로서 전문 상담사

자격증을 갖추고 있으며 상담교육 및 경력은 3년 이상, 질적연구 수행 및 분석 경험은 평균 4회이다. 감수자 1인은 상담심리 전공 교수로 재직 중이며 질적 연구방법으로 다수의 연구를 수행하였고, 관련 저서를 집필하였다.

분석팀은 총 2번 사전모임에서 CQR-M 매뉴얼과 분석절차를 숙지하고 분석에 포함시킬 응답에 대한 기준을 합의하였다. 그리고 각자가 가지고 있는 기대와 편견에 대해 논의하였다. 그 내용은 다음과 같다. 한국인은 정서를 표현하기를 어려워하고 불편해 할 것, 언어적 표현은 덜 다양하며 짧을 가능성이 높을 것, 서양문화의 표현에서는 보기 드문 특징이 있을 것, 문화적 특성이 결과에 영향을 줄 수 있을 것 등 이었다. 이후 자료분석을 진행하였다. CQR-M은 비교적 간략한 질적 데이터를 수집하기 때문에, 자료를 요약하는 핵심개념 구성 및 감수 절차를 따로 거칠 필요는 없지만(Spangler, Liu, & Hill, 2012), 본 연구에서는 분석결과의 타당성을 높이고자 감수자에게 중간 및 최종 감수를 받아 진행하였다.

자료분석

일상에서 사용되는 경험적인 정서표현을 탐색하기 위한 구체적인 문항구성을 위해 분석할 정서를 선정할 필요가 있었다. 정서표현 연구의 선행사례에서도 정서를 구분하여 진행했으며(예: 기쁨, 슬픔, 분노, 공포), 특히 언어적 정서표현 연구에서 이는 필수 불가결하다(Planalp, 1999; Ekman, 2003). 정서는 문화와 밀접한 관계를 가지기에 국내 및 해외 선행연구 중에서 정서범주와 목록인 “834개 정서용어”(한덕웅 & 강혜자, 2000), “개별정서척도 7요인”(김송이 외, 2013), “감정 단어 점검표”(Hill,

2012)을 참조하여 문항구성에 사용될 10개의 정서(뿌듯함, 슬픔, 혐오감, 두려움, 수줍음, 화남, 죄책감, 놀람, 수치스러움, 기쁨)를 최종적으로 선정하였다. 문항의 내용은 해당 정서를 경험했던 때를 떠올린 후 그 때의 경험을 최대한 자유롭게 표현하도록 했다. 각각 다른 4명의 참여자에게 1차, 2차 예비설문지를 실시하였고, 1차 설문지 피드백에 따라 정서경험의 회상 및 몰입을 돕는 설명과 응답 예시를 미리 제시하여 문항에 대한 이해를 높이고 최대한 많은 표현을 응답할 수 있도록 수정했다. 최종문항 예시는 다음과 같다. “제시된 정서를 경험했던 상황과 느낌을 충분히 떠올려 주세요. (중략) 직접 경험한 것, 주변에서 듣거나 다른 사람이 사용했던 표현들도 적어주세요.”, “충격적이고 놀랐을 때를 떠올려 주세요. 그 때의 상태, 기분, 정서(감정), 신체느낌 등 자유롭게 표현으로 적어주세요. 그리고 표현에 대한 의미와 설명도 자세히 적어주세요.” 온·오프라인 설문지와 이메일을 통해서 2016년 10월 4일부터 10월 31일 중에 배포 및 수집하였다.

영역과 범주 구성

연구자 1인은 모든 응답을 종합하고, 그 중 분석에 포함시킬 정서표현을 선별하여 해당 표현이 나타내고 있는 정서를 영역으로서 도출했다. 그 후 분석팀 각자는 원자료를 숙지하고 연구자와 함께, 총 3번의 분석과정을 가졌다. 분석과정과 그 기준은 크게 3단계 나뉘어 진행되었으며 다음과 같다.

단계 1, 정서표현의 탐색과 선별. 본 연구에서는 정서의 실제적, 경험적 표현을 탐색하는데 일차적 목적이 있기 때문에, 연구자와 분

석팀은 정서표현의 선별 기준으로 ‘개인적인 에피소드에 대한 본인의 생각(의견)과 상황설명은 제외’하기로 합의하였다. 대신 정서표현에서는 제외시키되 정서표현이 내포하는 의미를 분석할 때 참고하였다. 더불어 한국적 정서표현의 특징인 ‘신체부위를 통해 나타내는’ 응답, 그리고 ‘경험 및 체험에서 비롯된’ 응답을 기준으로 선별했다. 여기서 선별된 응답이 참여자가 체험한 정서경험에서 비롯된 표현인지 여부를 합의하였다.

단계 2, 영역 및 범주 확정. 정서에 따른 표현과 그 특징을 탐색하기 위해 문항제작 단계에서부터 살펴볼 정서를 정하였다. 각 정서를 영역으로 두고 분석하였고, 해당 영역의 응답과 그 의미가 일치할 경우 해당 영역들을 하나로 묶었다. 분석팀은 정서표현에서 사용되는 신체영역뿐 아니라, 해당 영역을 통해 정서경험을 서술하는 방식도 유의미한 특징으로 보고 이를 기준으로 범주를 합의하였다. 서로의 의견이 다를 경우 그 부분에 합의가 될 때까지 영역 및 범주의 명칭을 수정 및 보완하였다. 합의 하에 분석팀 전원이 동의하는 경우에만 목록과 범주자료로 인정하였다. 영역에 따른 범주 명칭은 분석팀이 유의미하다고 선정한 정서표현들 중에 나타내는 의미가 공통된 표현들을 묶었다. 분석과정에서 분석팀은 각 정서표현에 내포된 의미를 합의하기 위해 구체적인 근거로 응답의 상황설명을 함께 제시하였다. 이 과정을 여러 번 걸쳐서 최종 범주를 확정하였고, 유의미한 의미를 지닌 한 범주로 묶인 표현들을 가장 잘 아우르는 범주 명칭을 최종 합의하였다. 그 결과, 6개의 영역과 24개의 범주를 도출하였다.

단계 3, 정서표현의 분류 및 분석결과 감수. 확정된 영역과 범주에 맞는 정서표현을 분류

하였고, 그 과정에서 각 범주가 의미하는 바가 다른 범주와 충분히 차별적인지, 중복된 부분의 유무 및 해당 표현의 맥락에 따라 어떤 의미가 내포되었는지를 비교하며 합의과정을 거쳤다. 주관적 해석은 최소한으로 하고 최대한 원자료에 근거하는 의미를 확인하고, 필요할 시 합의 후 범주를 합치거나 나누는 수정 및 보완과정을 가졌다. 최종적으로 도출한 영역과 범주, 해당내용은 부록 1에 자세히 제시하였다.

본래 CQR-M 분석절차에서는 자료가 비교적 간단하고 맥락에서 자유로워 분석팀의 합의 과정만으로도 충분하다고 보기 때문에 감수를 필수과정으로 요구하지 않는다(Spangler, Liu., & Hill, 2012). 하지만 본 연구에서는 분석 과정

및 결과의 객관성과 타당성을 위해 감수자 1인에게 피드백을 받아 진행하였다. 영역을 병합하고, 범주명칭을 명확하게 제시하여 중복되는 응답을 분리하였다. 정서표현 본연의 의미와 한국적 특징을 중심으로 2번의 분석과정을 추가 실시하여 최종결과를 도출하였다.

코딩 및 빈도표시

CQR-M은 특징적으로 분석과정에서 비교적 단순한 자료라도 수집한 뒤에 바로 범주로 코딩이 가능하다(Hill, 2016). 최종적으로 도출한 영역과 범주에 응답을 코딩하였고, 그 과정에서 애매하고 모호한 또는 새로운 내용의 자료가 발견될 경우에는 원자료가 의미하는 바를

표. 1 범주에 따른 빈도 분석

영역	범주	빈도 (%)	내용
두려움· 놀람	충격을 받거나 멈춰버린	89 (91.8)	심장이 멈춰버린 것 같은/ 목소리가 나오지 않는다/ 머릿속이 멈춰버렸다/ 머릿속이 새하얀/ 심장이 철렁 내려앉는/ 어안이 병병한
	오싹하고 서늘한	82 (84.5)	간담이 서늘하다/ 등골이 오싹하다/ 가슴이 서늘해진/ 머리 밑이 서늘한/ 머리털이 곤두섰다/ 오금이 저린다
	압박되고 긴장되는	80 (82.5)	심장이 쫓깃해진다/ 심장이 조여든다/ 간이 콩알만 해졌다/ 목구멍이 말라가는/ 숨통을 죄여온다
	굳어지고 매여있는	42 (43.3)	목이 막혀버린/ 머리가 무거운 상태/ 뒷목이 뻣뻣해진다/ 손발에 피가 안 통하는
	순간적이고 극심한	25 (25.8)	화가 치밀어 오른다/ 위장이 뒤틀린다/ 피부위에 뭔가 기어 다닌는/ 뼈가 피부 밖으로 탈골하는
분노· 경멸· 혐오	열이 나거나 타들어가는	78 (80.4)	속이 부글부글 끓는/ 가슴이 타들어가는/ 눈에서 불이난다/ 목의 식도부분이 뜨겁게 타오른다
	치밀어 오르고 터져버리는	68 (70.1)	가슴에서 울화가 치밀어 오르는/ 머리가 터질 거 같은/ 속 깊은 곳에서부터 올라오는
	거슬리고 편치 않은	65 (67.0)	얼굴이 구겨지는/ 토할 것 같은 기분/ 마음이 날카롭고 예리한/ 장이 뒤틀리는/ 뼈가 삭고 굵는다

표 1. 범주에 따른 빈도 분석

(계속)

영역	범주	빈도 (%)	내용
분노· 경멸· 혐오	모여 뭉치고 힘이 들어가는	61 (62.9)	이가 뿌득뿌득 갈리는/ 뒷목이 당기는/ 온몸이 바들바들 떨리 는/ 뒷골이 딱딱한
	뜨겁고 뒤집어지는	87 (89.7)	속에서 화가 난다/ 속이 미식거린다/ 숨이 뜨겁다/ 복장(가슴) 이 탄다/ 피가 온몸으로 거꾸로 퍼지는
수치심· 수줍음	숨고 싶고 어색한	60 (61.9)	얼굴을 들고 다닐 수 없다/ 얼굴 팔린다/ 얼굴에 먹칠을 한다/ 눈을 둘 곳이 없다
	위축되고 움츠러 드는	49 (50.5)	몸이 베베 꼬이는/ 온 몸을 찌르는 듯한/ 온몸이 맞은 것처럼 얼얼한/ 손발이 오그라든다
	밖으로 드러나 보이는	36 (37.1)	온몸이 경직되어 뻣뻣한/ 몸을 움직이는 게 어색한/ 치부가 들 어난/ 몸서리 쳐지다
슬픔· 우울함	무게감이 있는	60 (61.9)	몸 전체가 바닥으로 꺼져 내려가는/ 온몸이 젖은 솜처럼 축 쳐지는/ 머리가 무겁다
	죄이고 눌리거나 아픈	51 (52.6)	목이 죄이고 어떤 것이 가득 차있는/ 가슴이 딱딱한/ 마음이 찢어진/ 가슴 한켠이 시리고 아리는
	빠져 내려가고 없어지는	40 (41.2)	몸에서 에너지가 빠져 나가버린/ 팔 다리에 힘이 들어가지 않 는/ 식욕마저 사라지고 입맛이 없는
	놓아버리고 정지된	26 (26.8)	눈앞이 컴컴한/ 가슴 속이 허하다/ 속이 텅 비어버린/ 손 놓아 버리는
즐거움· 기쁨	뭉이지 않고 자유로운	73 (75.3)	마음에 있던 모든 것들을 털어내 버리는/ 세포가 살아서 날아 갈 것 같은 가벼움/ 발걸음이 가벼운
	가득하고 넘쳐나는	29 (29.9)	마음이 벅차오른다/ 안 먹어도 배부른 포만감이 든/ 마음이 좋 은 기운으로 차서 단단해진
	미세하게 떨리고 편안한	27 (27.8)	심장이 파르르 떨리는/ 가슴이 살살 간지름/ 가슴이 몽글몽글한/ 마음이 평온하고 안정되는
	온기가 퍼져나가는	26 (26.8)	가슴이 따뜻한 무언가로 퍼져나가는/ 몸에 뜨거운 에너지가 순환하는 것처럼
	불편하고 미안한	72 (74.2)	가슴속에 한이 맺히다/ 마음이 찢어진다/ 미안함에 어쩔 줄 모 르는/ 볼 낮이 없다/ 눈에 밝힌다
죄책감· 자책감	무겁고 쳐지는	34 (35.1)	가슴이 짓눌리고 답답한/ 누군가 어깨에 앉아있는/ 목 속에 답 답한 응어리가 남아 있는
	제 기능을 못하는	27 (27.8)	머릿속이 멍해지고 생각이 느려진/ 손발이 끊어진 느낌/ 몸을 가눌 수 없는

중심으로 분석팀이 합의하여 코딩하였다. 정서표현을 탐색하고 정서에 따른 한국적 특징을 면밀하게 보기위한 합의기준은 다음과 같다. 각 영역의 범주에 하나 이상 해당되는 응답 사례는 해당되는 범주에 모두 코딩하여 빈도를 계산한다. 하나의 답변에서 같은 내용이 여러 번 나온다고 하여도 한 번으로 계산한다. 각 범주에 해당하는 빈도를 전체 응답 빈도로 나누어 각 범주가 차지하는 빈도를 구하여 그 비율을 백분율로 표시했다. 예를 들어, 전체

응답자 97명 중 73명이 '즐거움, 기쁨' 영역의 '몹이지 않고 자유로운' 범주에 해당하는 답을 하였다면, 빈도는 73이 되며, 그 빈도의 비율은 $(73/97) * 100$ 으로 계산하여 75.3%가 된다.

신체영역을 중심으로 빈도 측정

마지막으로 분석팀은 신체영역을 통해 나타나는 표현적 특징을 중심으로 정서표현을 최종적으로 도출된 영역을 기준으로 분석하였다.

표 2. 신체영역에 따른 분석

신체영역	정서표현 (전체)	두려움 · 놀람 (149)	분노 · 혐오 (73)	수치심 · 수줍음 (104)	슬픔 · 우울함 (70)	즐거움 · 기쁨 (71)	죄책감 · 자책감 (57)
온몸(신경)		28 (18.8%)	16 (21.9%)	24 (23.1%)	25 (35.7%)	27 (38.0%)	13 (22.8%)
가슴(마음)		7 (4.7%)	12 (16.4%)	5 (4.8%)	25 (35.7%)	20 (28.2%)	17 (29.8%)
이목구비		25 (16.8%)	32 (43.8%)	19 (18.3%)	12 (17.1%)	4 (5.6%)	5 (8.8%)
폐(숨) · 복부(속)		15 (10.1%)	38 (52.1%)	7 (6.7%)	9 (12.9%)	8 (11.3%)	6 (10.5%)
손 · 발 · 팔 · 다리		22 (14.8%)	7 (9.6%)	19 (18.3%)	9 (12.9%)	10 (14.1%)	2 (3.5%)
심장		11 (7.4%)	3 (4.1%)	4 (3.8%)	5 (7.1%)	8 (11.3%)	1 (1.8%)
머리 (털 · 고개 · 골 · 뇌)		24 (16.1%)	24 (32.9%)	10 (9.6%)	5 (7.1%)	3 (4.2%)	7 (12.3%)
목		12 (8.1%)	6 (8.2%)	5 (4.8%)	6 (8.6%)	0 (0.0%)	1 (1.8%)
어깨 · 등		7 (4.7%)	1 (1.4%)	5 (4.8%)	2 (2.9%)	5 (7.0%)	4 (7.0%)
얼굴		3 (2.0%)	6 (8.2%)	12 (11.5%)	3 (4.3%)	2 (2.8%)	0 (0.0%)
기타 (혈액 · 땀, 뼈, 피부, 간)		6 (4.0%)	6 (8.2%)	1 (1.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

각 정서에 따라 해당 신체영역이 포함되는 빈도와 그 비율을 도출했다. 합의한 코딩 기준으로는 하나의 정서표현에서 두 가지 이상의 다른 신체영역이 사용된 경우, 해당되는 신체영역 모두에 포함시켰으며, 하나의 표현에서 똑같은 신체영역을 두 번 이상 언급하여도 그 의미가 같은 경우에는 한번으로 계산하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

결 과

실제 일상에서 사용하는 정서표현을 수집하여 탐색하고 그 특징을 총 6개의 영역 ‘두려움·놀람’, ‘분노·경멸·혐오’, ‘수치심·수줍음’, ‘슬픔·우울함’, ‘즐거움·기쁨’, ‘죄책감·자책감’과 24개의 범주를 통해 나타냈다. CQR-M 절차에 따라 각 영역의 가장 높은 빈도의 범주내용을 자세히 다루었다(Spangler, Liu, & Hill, 2012).

‘두려움·놀람’의 정서표현

두려움 문항과 놀람 문항의 응답은 거의 비슷하였다. 총 5개 범주이며, ‘충격을 받거나 멈춰버린’이 가장 높은 빈도로 91.8%가 응답했다. 큰 충격을 주는 외부 자극에 의해 머리, 심장, 눈(앞), 목(목소리) 등의 신체영역이 일시적으로 멈춰버리거나, 순간적으로 반응하지 못하는 경험적 의미를 가진 표현이 해당된다.

두려움과 놀람을 경험할 때 응답은 주로 몸 전체, 특히 신체 뒤쪽(뒷골·등골·등줄기 등)과 관련되었다. 찌릿하고 서늘하며 소름이 돋는 경험적 의미의 표현이 그 외 부위(등·가

슴·간·머리 등)와 관련지어 나타났다. 경험적 의미를 서술한 응답에서는 급격하게 힘이 들어가거나 보통 때보다 민감해진 감각, 그리고 손과 발 같은 좁은 부위에 한정해서 경험하는 신경 및 감각을 표현했다. 신체의 특정 부위가 아니어도 밀접하게 연관된, 목소리(목)·입안·침(입)에 대해 표현하고 있다. 주목할 점은 순간적이고 빠른, 큰 세기로 느껴지는 표현이 속·위장·배·뺨·눈 등의 부위에서 나타난다는 것이다. 구역질·소화·식욕을 표현한 응답은 배·위장과 관련되어 나타났다. 이와 같은 표현은 불안장애에 속하는 불안증상과 공포증을 앓는 사람의 신체증상인 심박증가, 떨림, 발한, 근 긴장, 위장의 통증, 입이 마르는 증상 등(Amies 등, 1983)과 부합되는 결과이다. 공포증을 가진 사람이 아니어도 일반적으로 이와 같은 증상을 생리적인 변화 없이, 심리적인 경험으로 겪을 수 있으며, 시간에 따라 그 정도가 감소하여 사회적 수행이 가능하게 된다(장재홍, 1996). 이는 두려움과 놀람의 정서표현에서 신체변화 혹은 신체부위를 관련시킨 경험적 표현이 일상적으로 자주 사용되고 있음을 보여준다.

‘놀람’의 경우, 다른 문항에 비해 응답의 길이가 짧았으며, 의성어가 많이 포함되었고, 무응답 비중이 가장 높았다. 그리고 문항 제작 단계에서 참고했던 국내 정서표현 범주에는 ‘놀람’이 없었지만(김송이 외, 2013; 한덕웅, 강혜자, 2000), 국외 정서표현 범주에는 ‘놀람’이 포함되어있었다(Hill, 2012). 이는 서양에서 ‘놀람’을 하나의 정서로 여기지만, 한국에서는 ‘놀람’을 정서로 여기지 않거나, 의식적으로 표현하는 것에 익숙하지 않다고 볼 수 있다. 마지막으로 빈도는 높지 않았지만 두려움과 놀람 직후에는 분노와 관련된 표현이 관찰되었다.

‘분노·경멸·혐오’의 정서표현

‘분노, 경멸, 혐오’ 영역은 4가지 범주로 구성되며, ‘열이 나거나 타들어가는’ 범주는 80.4%가 응답한 가장 높은 빈도를 보였다. 이 범주는 몸속에서 느껴지는 화(火)를 생생하게 묘사하고 있으며, 그 열기를 가슴(마음)과 머리를 중심으로 몸의 윗부분(눈·목·식도·위 등)을 통해 표현하였다. 특히 마치 그 순간에 불이 붙어 타들어가고 있는 듯한 경험을 표현하였다. 이는 정서의 한국적 특징인 분노의 불(火) 속성과 일치한다(민성길, 1989). 비언어 뿐만 아니라 언어적인 표현에서 더 자주 나타난다. 특히, “열불 난다.”, “열이 치민다.”, “속 끓는다.” 등의 표현은 본 연구에서 나타나는 열기가 속에서 끓고, 목을 타고 올라와 가슴과 머리까지 나타나는 다수의 정서표현과 상당히 일치한다.

분노, 경멸, 혐오를 경험할 때의 정서표현은 몸에 힘이 들어가 경직된, 부들부들 떨리는 경험적 표현을 목·가슴·치아(이)·피부·골 등의 신체영역과 관련지어 응답했다. 특히 ‘몸에 힘이 들어간다.’, ‘치가 떨린다.’는 높은 빈도를 차지했다. 이뿐만 아니라, 신체내부에서 솟아 올라와 심장·가슴·머리까지 차올라 터져버릴 것 같은 느낌을 표현하며, 주로 몸의 윗부분(머리·가슴·심장·속(위장))과 함께 나타났다. 눈과 관련된 표현이 많았고, 그 중 뒤틀리고 꼬이는, 메스껍고, 한이 맺힌 등은 상대적으로 다른 표현들보다 느끼는 정서의 강도가 세고 상당히 심기가 불편할 때 높은 빈도로 나타나는 표현이었다. 다양한 신체영역(배·뺨·목·머리·눈·얼굴 등)이 관련지어 나타났으며 분노, 경멸, 혐오의 정서표현이 가장 다양하고 풍부했다.

‘수치심·수줍음’의 정서표현

수치심과 수줍음은 설문지문항에서 구분하여 각각 물어봤음에도 같은 영역으로 묶일 정도로 그 응답이 비슷했다. 우선 수치심과 수줍음의 개념을 살펴볼 필요가 있다. 수치심은 긍정적, 부정적 측면 모두를 가지고 있다. 타인의 눈을 의식함으로써 사회적 기준에 따라 살아가려는 사회적 적응이라는 측면에서 긍정적이나, 병리적 수준으로 자신을 타인으로부터 소외시키고 자신에 대한 확신이 줄어들고 정체성이 모호해지면, 타인과의 친밀감 문제를 일으킬 수 있는 역기능적 측면이 그렇다(김용태, 2010). 그래서 수치심은 심리적·관계적·사회적 현상과 긴밀하게 관련된 정서이다. 특히 수치심에는 타인의 영향력이 크게 작용하는데, 타인의 관점을 통해 자신을 보려는 경향 때문이다. 국외 연구들은 수치심을 부적절한, 무가치감(worthlessness), 무능감(powerlessness)의 정서라고 정의한다(Wiklander, Samuelsson, & Asberg, 2003; Wilson, 2000). 즉, 자신이 가치가 없다고 느낄 때, 무얼 해도 소용없고 어떤 것도 할 수 없을 때 수치심을 느낀다. 이는 개인적인 실패로 이어지는데, 다른 사람과 계속 비교함으로써 가지는 열등감, 심지어 자신의 성취나 존재까지도 다른 사람보다 못하다고 느낄 수 있다.

수줍음은 아직까지 통일된 정의는 없지만 낮은 타인과 만남, 관계에서 긴장하고 말수가 적어지고 일반적으로 기대되는 사회적 행동을 억제하는 공통된 특징을 가진다. 생리적 증상, 고통스러운 자의식, 부정적 평가에 대한 걱정, 억제된 과묵한 반응 등도 포함된다(Cheek & Kransnoperova, 1999). 성인의 경우 수줍음은 사회공포증, 대인관계에서 자기-비난적 사고, 신

체적 각성과 관련성을 가진다(Bruch, 1989).

총 4가지 범주로 구성되고, 89.7%가 응답한 ‘뜨겁고 뒤집어지는’ 범주가 가장 높은 빈도를 차지했다. 이 범주에는 머리·얼굴·목·심장·속(배) 등에서 열기를 경험하고, 숨이나 땀으로 나타나는 정서표현이 포함된다. 특히 ‘뒤집어지는’이 뜻하는 의미는 생리적인 반응에서 비롯된 뜨거움이나, 분노처럼 치솟아 오르는 폭발의 뜨거움이 아니다. 상대적으로 잔잔하고 불편한 참기 힘든 경험에 가깝다. ‘분노’에서 나타난 정서표현이 다른 영역에서보다 수치심·수줍음에서 자주 발견되었다. 다른 특징으로 사람들로부터 숨고 싶고 도망가고픈 상황을 마주할 때 얼굴·속살·치부를 내비치는 표현으로 나타났다.

이에 대해 수치심이 ‘수줍음·부끄러움’으로 변형된 것이며, 이는 두 정서 모두 평가에 의해 발생되고 도덕성과 완전성을 나타내기 때문이라고 본다(Dost & Yagmurlu, 2008; Pineles & Street, 2006). 한국문화의 주요 특징인 상황의존, 타인중심, 관계중심적인 태도(Dumont, 1970; Miller & Bersoff, 1992; 김선영, 2009)가 수치심의 타인영향력요인과 수줍음의 사회적요인과 연결되어 나타난 결과로 볼 수 있다.

‘슬픔·우울함’의 정서표현

‘슬픔·우울함’ 영역은 4가지 범주로 구성되었다. ‘무게감이 있는’은 61.9%가 응답한 가장 빈도가 높은 범주이다. 무거움을 느끼거나 무거운 어떤 것이 짓누르는 경험을 나타내는 표현과 특히 몸·머리·발(걸음)에서 무거움을 호소하는 표현이 주로 나타났다. 특정 부위보다는 신체전반에서 느껴지는 무거움을

표현했다.

슬픔과 우울함을 표현할 때 주로 가슴(마음)과 목에서 메이고 조여 오는 아픔에 대해 많이 나타내며, 답답하고 짓눌리고 찢어지는 심한 통증이 동반되어 실제로 그 순간 느끼는 것처럼 표현했다. 심지어 그 고통이 극심하게 지속되어 가슴을 내리치는 행동으로 이어지거나 그렇지 않더라도 이를 표현하는 사례도 있었다. 눈에 보이지 않는 기력을 몸을 통해 구체적인 언어로 표현하고, 배(복부)를 언급함으로써 소화와 기력의 영향으로 낮아지는 식욕 관련 표현이 관찰되었다. 이러한 정서표현은 슬프고 우울할 때 식욕이 줄어들거나 늘어나고, 몸의 기력이 떨어지는 등 실제 생리적으로 경험할 수 있는 변화와 상당히 비슷한 양상을 보이는 것을 알 수 있다.

본 영역에 해당되는 정서표현은 슬픔과 우울함을 상당히 경험할 때 보고하는 응답 및 의미가 유의미하게 일치한다. 몸 안쪽 깊숙한 곳에서 느껴지는 묵직함, 울컥거림과 함께 꺾꺾 눌러 담는 느낌, “가슴을 부여잡는” 등을 그 예로 들 수 있다(안미경, 2018). 이는 슬픔과 우울함을 경험할 때 몸에 에너지가 거의 남아 있지 않는 것처럼 활력이 없고, 무기력한 체험을 반영하는 것으로 볼 수 있다. 보통 슬픔을 느낄 때, 공격적인 반응보다 소극적으로 마음에 묻고 넘어가는 것이 가장 높게 나타난 특징이라는 결과도 이를 지지한다(양복금 & 김경희, 2000). 특히 가슴과 목 주변에서 해당 경험을 많이 표현하는 것을 고려할 때, 심리적으로 깊은 슬픔과 우울함을 가장 잘 전달하고 이해할 가능성이 높은 신체부위가 가슴과 목 주변임을 보여준다.

'즐거움·기쁨'의 정서표현

'즐거움·기쁨' 영역은 4가지의 범주로 구성된다. '묶이지 않고 자유로운' 범주가 가장 빈도가 높았고 전체의 75.3%가 응답하였다. 주로 온몸에 대한 언급이 많으며, 그 외 가슴(마음)·머리·허파(숨)·어깨·다리 등의 부위와 함께 몸의 전체적인 부분, 넓은 범위를 참조하여, 어디에도 얽매이지 않고, 활기분한, 탁 뚫려 후련해진 시원함, 들쭉거리고 덩실거리는 가벼움의 경험을 표현했다. 특히 기쁨의 표현에서 가슴(마음)과 심장이 벅차오르고 부풀어 오른다는 표현과 함께 배, 허기가 채워지고 (밥)맛이 좋아지고 입맛이 좋아진다는 응답이 특징적이었다. 이는 슬픔과 우울함의 정서표현에서 나타난 식욕이 감소하고 소화기 안 되는 응답과 대조를 이룬다.

즐거움과 기쁨을 나타내는 정서표현들은 중 몇몇은 선행연구결과에서 나타난 응답들과 일치하였다. 기쁨과 성취감의 정서표현에서 "들뜨다", "가슴이 벅차다", "해방감을 느끼다"(김송이 외, 2013), 기쁨과 상쾌함의 정서표현에서 "살맛나다", "흥겹다", "흥나다", "활기분하다", "후련하다"(홍중선 & 정연주, 2009) 등을 예로 들 수 있다. 본 연구의 신체영역에 따른 분석에서도 즐거움과 기쁨을 나타내는 정서표현은 몸 전체를 아우르는, 특히 가슴 부위를 가장 많이 참조하였다. 다른 정서표현과 비교해봤을 때, 즐거움과 기쁨을 나타낼 때는 특정 좁은 부위보단 넓고 전체적인 부위에서, 세부변화의 언급의 빈도가 낮은 것이 그 특징으로 볼 수 있다.

'죄책감·자책감'의 정서표현

'죄책감·자책감' 영역은 3가지 범주로도 출되었다. '불편하고 미안한' 범주는 74.2%가 응답하고 빈도가 가장 높았다. 여기서 불편함이란 주로 가슴(마음)과 관련된 아픔과 고통의 경험을 의미한다. 특히 '미안함' 표현은 높은 빈도로 관찰되었다. 미안함 자체는 직접적으로 신체와 관련이 없지만, 죄책감이나 자책감에서 비롯된 미안함으로 인해 얼굴(뺨)·눈·머리·고개·가슴 등의 신체부위를 사용한 정서표현이 관찰되었다.

죄책감, 자책감 영역에 해당되는 정서표현들 중 몇몇은 이전 선행연구에서도 정서표현으로 나타나긴 했지만, "죄책감", "미안하다", "죄스럽다", "자기혐오" 등의 단어 자체를 사용한 직접적인 표현으로 쓰였다. 정서표현을 다룬 선행연구의 대부분은 정서표현을 정서에 따른 구분 없이 목록식 나열로 제시하고 있기에 해당 정서표현이 나타내는 의미를 구별하여 이해하기 쉽지 않다(최해연 & 최종안, 2016; 이준웅 등, 2008).

본 영역에서 주목할 특징은 미안함에 대한 정서표현 중 다수가 죄책감과 자책감에 연관성을 가지고 사용되고 있다는 점이다. 죄책감에 대해서는 비슷한 정서로 보이는 수치심(shame)과 비교해 보면 더 이해하기 쉽다. 죄책감은 도덕성(moral)과 관련된 정서이지만, 수치심(shame)은 아니다. 죄책감이 자신에게 향할 때 자신을 악하다고(evil) 보지만, 수치심은 추하다고(ugly)본다. 죄책감이란 정서는 스스로를 잘못에 대한 책임감으로 여기는 경험과 밀접한 연관성을 가진다(Miceli & Castelfranchi, 2018). 이는 본 연구결과에서 수치심과 죄책감이 별도의 정서로 구분되었다는 점, 그리고 죄책감

의 정서표현에는 도덕성과 관련된 책임감의 측면에서 미안함과 연관되어 나타난 점을 지지한다.

신체영역에 따른 정서표현

한국적 정서표현의 선행연구와 본 분석결과를 통해 정서표현에서 주요하게 나타난 신체영역과 관련된 응답을 상세하게 탐색하였다. 추가로 정서표현을 신체영역을 중심으로 하여 그 빈도와 비율을 분석하였다. 각 정서의 표현에서 사용된 신체영역을 구분하여 어느 부위가 얼마나 자주 사용되는지를 분석하였다. 전체적으로 모든 정서에서 가장 많이 사용된 신체영역은 ‘온몸(신경)’이었다. 어떤 특정부위가 아닌 온몸을 전체로 보거나, 온몸에 뻗쳐 있는 모든 신경을 사용해서 경험하는 정서를 표현하는 내용을 담고 있다. 그 외의 나머지 부위는 정서에 따라 차이가 있다. 이목구비(귀·눈·입·코)는 ‘분노·협오’, ‘수치심·수줍음’, ‘슬픔·우울함’, ‘두려움·놀람’ 순으로 차지하고 있다. 가슴(마음)의 경우 ‘슬픔·우울함’, ‘죄책감·자책감’, ‘즐거움·기쁨’ 순으로 그 빈도가 상이하다. ‘분노·협오’는 이목구비뿐만 아니라 머리와 얼굴에서도 빈도가 높다. 즉, 분노와 협오를 표현할 때는 특히 얼굴을 포함한 위쪽 신체영역을 주로 사용했다. 얼굴 아래, 목부터 가슴까지(목·가슴·마음·심장)는 ‘슬픔·우울함’에서 가장 많이 나타났다. 그 외 특징적인 것은 복부(속)에서 나타난 분노와 협오의 표현이다. 다른 표현보다도 위와 장을 나타내는 부위에서 눈에 띄는 높은 빈도를 보여준다. 이는 저학년 학생을 대상으로 진행한 연구에서 복부(속)부위에서 분노를 느낀다는, 특히 여학생들이 정서를 체내의 장

기로 내재화하는 강한 경향성을 가진다는 결과와 일치한다(Lewis, Wolman, & King, 1971). 정서표현과 신체(영역) 사이의 관련성은 ‘감정표현불능증’을 통해서 현재까지도 유의미하게 논의되고 있다. 신체상의 변화 또는 신체부위를 참조하여 현재 자신이 경험하는 정서경험을 표현하는 사람일수록 정서표현을 언어로 적절하게 하지 못할 가능성이 높다고 한다(주은선 & 최선우, 2013). 이는 정서표현을 억제하는 문화에선 해당 양상이 특징적으로 나타날 수밖에 없음을 지지한다. 김종주 외(1992)의 연구에서도 신체영역에 따른 표현의 빈도를 계산하였을 때, 가장 빈도가 높은 부위는 머리, 가슴, 복부, 온몸이었다. 기쁨을 표현할 때는 가슴, 슬픔을 표현할 때는 가슴과 복부, 분노를 표현할 때는 눈·복부(속)·이 등이 주로 나타났음을 보고한 결과와도 일치한다(김향숙, 2001). 이는 한국적 정서표현에서 신체부위를 통한 경험적 표현이 일상에 자리하고 있다는 연구가설을 지지하는 결과로 볼 수 있다.

논 의

본 연구는 한국적 정서표현과 그 특징의 탐색을 목적으로 총 97명의 상담자를 대상으로 일상에서 사용하고 경험하는 정서표현에 대한 개방형 질문으로 구성된 서술식 설문문 실시하였다. 수집한 응답은 CQR-M으로 분석하였다. 그 결과 6개의 영역(‘두려움·놀람’, ‘분노·경멸·협오’, ‘수치심·수줍음’, ‘슬픔·우울함’, ‘즐거움·기쁨’, ‘죄책감·자책감’)과 24개의 범주를 도출하였다. 더불어 한국적 정서표현의 특징인 ‘신체(somatic)영역을 중심으로

진행한 분석결과를 추가적으로 도출했다. 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 한국적 정서표현의 의미와 특징을 중심으로 수집하고 분석하였다. 도출된 정서 전체에서 신체영역을 사용하여 정서표현을 사용하고 있음을 알 수 있었다. 신경증 환자를 대상으로 한 김종주 외(1992)의 연구에서 보고된 머리·골·뒤통수 등이 사용된 ‘머리가 당긴다.’, ‘머리가 터질듯하다.’, ‘머리가 멍하다.’, ‘둔기로 머리를 맞은 듯하다.’, ‘머리에서 열이 난다.’ 등의 정서표현은 본 연구결과와 일치한다. 얼굴과 이목구비(눈·귀·코·입)가 사용된 ‘얼굴이 달아오른다.’, ‘얼굴에서 열이 난다.’, ‘눈앞이 캄캄하다.’, ‘눈이 감긴다.’, ‘입이 마른다.’, ‘코가 시큰시큰하다.’ 등의 표현도 동일하게 발견되었다. 목이 언급된 ‘목에 뭐가 걸려있는 것 같다.’, ‘목구멍에 뭐가 올라와 막는다.’, ‘목이 막힌 거 같다.’ 등 이와 동일하거나 거의 유사한 표현이 본 연구의 ‘슬픔·우울함’ 영역에서 발견되었다. 흉부(가슴)와 관련된 ‘가슴이 답답하다.’, ‘호흡이 힘들다.’, ‘호흡이 가쁘다.’ 등, 복부와 관련된 ‘소화가 안 된다.’ 등의 응답이 관찰되었다. 선행연구와 일치하는 이러한 결과는 대상은 다를지라도 일상에서 사용하는 정서표현 중 상당부분이 신체영역을 활용한다는 점, 높은 신체화 경향을 가진 사람뿐만 아니라 일반적으로 자주 사용되는 표현상의 특징임을 뒷받침하는 근거가 된다.

더불어 본 연구는 단일 정서(슬픔)만이 아닌, 그 외 여러 정서상의 표현을 수집하여 탐색했다는 점에서 선행연구와 유의미한 차이가 있다. 간단히 낱말 한 두 개로 이뤄진 정서표현이나 수반된 신체영역이 아닌(예. 노엽다. 갑갑하다. 분하다. 처량하다. 비통하다. 성질나

다. 불길하다. 혼미하다. 등), 주어와 술어로 구성된 실제로 사용되는 정서표현을 분석하였다. 그 덕분에 각각의 정서표현이 가진 의미를 구체적이고 명확하게 설명할 수 있었다. 각 정서에서 어떤 양상이 두드러지는지, 표현들 간 특징적 차이는 무엇인지를 탐색하는 것은 그것만으로도 해당 정서경험과 이를 표현하는 다양한 정서표현에 대한 이해를 넓힐 수 있다. 한 가지 예로, 본 연구결과에서 여러 다른 정서에서 공통적으로 나타나는 표현이라도 해당 표현이 사용된 맥락과 경험은 각 정서에서 다르게 사용됨을 밝혔다. 이는 언어적 표현 자체는 같을지라도 개인이 경험하는 정서는 다를 수 있고, 혹은 공통된 표현의 경우 그 만큼이나 다양한 정서를 표현하는데 두루 통용될 가능성이 높음을 함의한다. 본 연구가 탐색적 연구인만큼 질적 연구방법을 통해 한국적 정서표현을 주어와 술어로 이루어진 응답의 형태로 표현의 의미와 쓰임, 그 맥락을 보다 깊이 있게 분석할 수 있었다. 선행연구에서 정서표현을 단일 어휘로만 수집하여 범주와 차원을 양적연구방법으로 그 목록을 도출한 것과는 결과적으로 서로 다른 의의를 가진다(김송이 외, 2013; 박인조 & 민경환, 2005; 한덕웅 & 강혜자, 2000).

둘째, 문헌연구의 결과를 실제로 경험하고 사용하는 정서표현을 통해 확인하였다. 김향숙(2001)과 응웬티꾸잉안(2013)의 문헌연구에서 밝힌 ‘발걸음이 가볍다. 코끝이 찡하다. 가슴이 벅차다.(기쁨), ‘목이 메다. 가슴을 짓누른다. 애간장이 녹다. 가슴이 무겁다.’(슬픔), ‘이가 갈리다. 눈에 날이 서다. 속이 타다. 속이 터지다.’(분노), ‘간담이 서늘하다. 간이 떨리다. 등골이 오싹하다.’(두려움), ‘배알이 풀리다. 속이 메스껍다. 배가 아프다.’(미움) 등의 표현이

본 연구의 결과와 일치하였다. 비록 문헌연구에서 밝힌 결과 중, 일부 표현만 일치한 것은 오래된 문헌에서 발췌한 정서표현과 현재의 일상에서 사용하고 있는 정서표현 간의 시간적·환경적·맥락적 차이에서 비롯된 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구결과는 임상 장면과 비(非)임상 장면 모두에서 내담자가 신체영역을 사용해서 표현하는 정서경험을 보다 구체적으로 이해할 수 있다. 더 나아가서 정서경험을 자체를 촉진하고 표현할 수 있도록 돕는 기초자료로서의 의의가 있다. 신체를 통해 정서를 밀접하게 경험하고 표현하는 것은 특히 한국인의 우울증과 신체화장애에 대한 이해를 증진시키고, 진단기준 설정에 도움을 주며 나아가 정신병리 연구와 그 용어 제정에도 기여한다는 사실은 오래전에 밝혀지기도 했다(김중주 외, 1992).

넷째, 실제로 변화가 초래된 생리적인 양상인지 혹은 신체적인 변화가 없는 온전히 심리적 경험의 은유적 표현인지 구분하기 모호한 정서표현이 발견되었다. 예를 들어 ‘심장이 터져버릴 듯하다.’, ‘온몸이 따뜻해지는 느낌’ 등의 응답이 많았다. 즉, 실제로 심장박동이 크게 상승한 것인지, 혹은 신체적 변화는 없지만 심리적인 경험을 언어적으로 표현한 것인지를 분명히 구분하기 어려웠다. 본 연구에서는 이 또한 정서표현에서 나타나는 의미 있는 현상으로 보고 결과에 포함시켜 제시했다. 문화마다 어떤 정서를 어떤 방법으로 얼마만큼 표현할지를 조절하고 통제하는 규칙은 다르다(Kalat & Shiota, 2006). 정서표현을 할 때 생리적인 변화, 신체적인 변화를 언급하는 양상은 한국의 문화적 특징과 연결되어 있을 가능성이 높다. 단순히 신체적(physical) 변화만을 의미하고 정서경험과는 아무런 관련이 없는

것이 아닌, 경험하는 정서를 자세히 표현하는 하나의 특징적인 방법임을 시사한다.

마지막으로 정서표현, 그리고 함께 나타나는 한국적 특성을 정서표현, 문화, 심리학, 정서, 심리치료 등에 관련된 연구·교육에 활용될 기초자료로서 의의를 가진다. Gentner와 Goldin-Meadow(2003)에 따르면 정서의 언어적 표현과 거기서 나타나는 차이를 분석하고 연구함으로써 사고와 언어 간 관계에 대한 이해를 넓히고 있으며, 현재는 언어학자, 인류학자, 심리학자 모두가 새롭게 연구하는 분야가 되어가고 있다고 했다. 이에 대해 이해하는 것은 특히 다양한 문화와 언어 환경에서 근무하는 교육자, 심리치료사 등의 종사자에게 특히 중요하다. 내담자가 자신의 정서를 깊이 체험할 때, 자신이 가진 문제를 가장 잘 해결할 수 있고, 상담자는 내담자의 상황과 그에 따른 다양한 정서를 공감하고 존중함으로써 상담의 치료관계 속에서 긍정적인 변화를 불러올 수 있기 때문이다(Elliot, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004). 뿐만 아니라 넓게는 심리학, 공학, IT(Information Technology), BT(Biology Technology)의 융·복합 분야에서 정서표현 자료는 중요한 가치를 지닌다(손선주 등, 2012).

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 정서표현의 측정문항 제작과 문항이해를 돕는 안내에서 오는 어려움이다. 참여자 중 다수가 문항을 이해하고 응답하는 데 어려움이 있었다고 보고하였다. 그 이유로는 객관식이나 단답형이 아닌 열린 질문의 서술형 문항이었기 때문에 참여자가 이해하고 응답하는 과정에서 겪는 문항피로도가 상당히 높았던 것으로 사료된다. 후속연구에서는 응답 및 분석결과에 중요한 영향을 미칠 수 있는 요인을 고려하여 보완할 필요

가 있다.

둘째, 본 연구는 상담자를 대상으로 하였다. 상담자는 본 연구 목적에 부합하는 특성을 가진 참여자인 동시에 전문분야 종사자이고, 대다수가 여성 및 고학력자라는 요인이 있기에 이에 따른 제한점이 있을 수 있다. 예를 들어, 한국문화에서 여성에게 수줍음은 적응적인 부분으로 간주되는 반면에 남성은 성 역할과 기대에 위배되는 측면을 가지고 있어서 부정적인 정서를 느낄 가능성이 크다(오가혜 & 안창일, 2006). 본 연구 참여자의 성별은 85.6%가 여성이었다. 추후 연구에서는 그 외 대상으로 연구를 진행하여 본 연구결과의 일반화를 보완할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 강혜자, 한덕웅 (1994). 정서의 공발생 경험 구조. 한국심리학회지: 일반, 13(1), 207-218.
- 국립국어원 표준국어대사전. <https://stdict.korean.go.kr>
- 권경일 (2009). 감정표현 관용구의 의미적 특성에 관한 연구. 문법 교육, 11, 119-140. 한국문법교육학회.
- 권석만 (1996). 임상심리학에서의 비교문화연구: 정신병리에 나타난 한국 문화와 한국인의 특성. 한국심리학회(편), 심리학에서의 비교문화연구. (pp. 251-294). 서울: 한국심리학회.
- 김광일 (1969). 한국 전래해몽에 관한 정신분석학적 고찰: 체상에 관하여. 신경정신의학, 8(2), 15-27.
- 김광일 (2003). 문화와 신체화. 정신신체의학, 11(1), 3-14.
- 김명정, 김광일 (1975). 히스테리신경증 환자의 임상적 고찰. 신경정신의학, 14, 25-40.
- 김선영 (2009). 한국과 독일의 다문화 비교. 한국정책연구, 9(1), 175-194.
- 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은 (2013). 개별정서척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 3-89.
- 김용태 (2010). 상담일반: 사회-심리적 특성으로서 수치심의 이해와 해결. 상담학연구, 11(1), 59-73.
- 김주연 (2006). 감정 표현 관용구에 대한 기초연구. 한국일본어문학회 학술발표대회논문집, 31-32.
- 김향숙 (2001). 한국어 감정표현 관용어 연구. 미출간 박사학위 논문, 인하대학교.
- 문수정 (1999). 상담수퍼비전 교육내용 요구분석: 상담자의 경력수준을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 민성길 (1989). 화병(火病)의 개념에 대한 연구. 神經精神醫學, 28(4), 604-616.
- 민성길, 김경희 (1987). 우울증에서 보는 신체화 증상에 대한 연구. 신경정신의학, 17, 149-154.
- 민성길, 소은희, 변용욱 (1989). 정신과 의사와 한의사들의 화병에 대한 개념. 신경정신의학, 28, 146-154.
- 박인조, 민경환 (2005). 한국어감정단어의 목록작성과 차원탐색. 한국심리학 회지: 사회 및 성격, 19(1), 109-129.
- 손선주, 박미숙, 박지은, 손진훈 (2012). 한국어 감정표현단어의 추출과 범주화. 감성과학, 15(1), 105-120.
- 손은정, 유성경, 심혜원 (2003). 상담자의 자기성찰(reflection)과 전문성 발달. 상담학연구, 4(3), 367-380.

- 송재영, 이윤주 (2014). 초심상담자와 경력상담자의 공감유형의 차이 분석. *상담학연구*, 15(1), 125-144.
- 심홍섭, 이영희 (1998). 상담자 발달수준 평가에 관한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 10(1), 1-28.
- 안미경 (2018). 50대 중년남성의 우울경험에 대한 탐구-전문직 남성을 중심으로. *질적 탐구*, 4(3), 165-199.
- 안신호, 이승혜, 권오식 (1993). 정서의 구조: 한국어 정서단어 분석. *한국심리학회지: 사회*, 7, 107-123.
- 양복금, 김경희 (2000). 아동의 슬픔 정서에 대한 대처반응 연구. *생활과학논집*, 3, 33-49.
- 오가혜, 안창일 (2006). 수줍음과 우울의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 25(3), 657-673.
- 이영의 (2011). 한국인의 대표 감성으로서의 한(恨)의 구조. *호남문화연구*, 49, 149-186.
- 웅웬티꾸잉안 (2013). 한-베 감정적 신체 관용 표현 대조연구.
- 이기연 (1988). 한국인 신체화장애의 진단기준에 관한 횡문화적 비교 및 우울증과의 상관관계. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이만홍 (1983). 비정신과 진료에 있어서의 somatoform disorder: 그 임상양상과 치료적 접근. *최신의학*, 26, 54-62.
- 이수상 (2016). 한글 감정단어의 의미적 관계와 범주 분석에 관한 연구.
- 이준웅, 손현주, 나은경, 김현석 (2008). 정서단어 분류를 통한 정서의 구성 차원 및 위계적 범주에 관한 연구.
- 장재홍 (1996). 사회공포증의 증상이해와 치료적 고찰: 인지-행동 치료모델을 중심으로. *인간이해*, 17, 15-33.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서 조절과 공감에 미치는 영향. *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, 28(1), 147-170.
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2007). 정서발달과 정서지능. 서울: 학지사.
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현 불능증에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 777-802.
- 최상진 (1990). 속담을 통해 본 한국인의 심성에 대한 사회적 표상. *사회과학연구 (중앙대학교 사회과학연구소)*, 4, 133-176.
- 최한나 (2005). 상담자 발달 연구의 동향과 과제. *상담학연구*, 6(3), 713-727.
- 최해연, 최종안 (2016). 한국인의 정서 구조와 측정. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 30(2), 89-114.
- 한규석 (1991). 사회심리학 이론의 문화특수성: 한국인의 사회심리학 연구를 위한 고찰. *한국심리학회지: 사회*, 6(1), 132-155.
- 한규석 (2001). 사회심리학의 이해. 서울: 학지사.
- 한덕웅, 강혜자 (2000). 한국어정서 용어들의 적절성과 경험빈도. *한국심리학회지: 일반*, 19(2), 63-99.
- 홍종선, 정연주 (2009). 감정동사의 범주 규정과 유형 분류. *한국어학*, 45, 387-420.
- Ahn, S. H., Lee, S. H., & Kwon, O. S. (1993). Activation dimension: A mirage in the affective space(감정의 구조: 한국어감정단어 분석). *Korean Journal of Social Psychology*, 7(1), 107-123.

- Ameka, F. (2002). Cultural scripting of body parts for emotions: On "jealousy" and related emotions in Ewe. *Pragmatics and Cognition*, 10, 27-58.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- Amon-Jones, C. (1986). The thesis of constructionism. In R. Harré (Eds.), *The Social construction of emotions*. (pp. 32-56). Oxford England: Basil Blackwell.
- Arnold, M. B. (1960). *Emotion and personality*. New York, NY: Columbia University Press.
- Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik and H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience*. Vol. I. Theories of emotion (pp. 305-339).
- Baarnhielm, S. & Ekblad, S. (2000). Turkish migrant women encountering health care in Stockholm: a qualitative study of somatization and illness meaning. *Cult Med Psychiatry* 24, 431-452.
- Bruch, M. A. (1989). Familial and developmental antecedents of social phobia: Issues and findings. *Clinical Psychology Review*, 9, 34-47.
- Cheek, J. M., & Kransnoperova, E. N. (1999). Varieties of shyness in adolescence and adulthood. In L. A. Schmidt, & J. Schulkin(Eds.) (1999). *Extreme fear, shyness, and social phobia: origins, biological mechanisms, and clinical outcomes*. New York: Oxford University Press.
- Choi, S. J. & Lee, Y. H., (1995) A Conceptualization of Korean Culture Syndrome. Paper presented at the Annual Conference of the Korean Psychological Association, 327-338.
- Dost, A., & Yagmurlu, B. (2008). Are constructiveness and destructiveness essential features of guilt and shame feelings respectively? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 38(2), 109-129.
- Dumont, L. (1970). *Homo hierarchicus*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Dzokoto, V. A., & Okazaki, S. (2006). Happiness in the eye and the heart: Somatic referencing in west african emotion lexica. *Journal of Black Psychology*, 32(2), 117-140.
- Dzokoto, V. A., Opere-Henaku, A., & Kpobi, L. A. (2013). Somatic Referencing and Psychologisation in Emotion Narratives: A USA-Ghana Comparison. *Psychology and Developing Societies*, 25(2), 311-331.
- Ekman, P. (1982). *Emotions in the human face* (2nd, ed.), England: Cambridge University Press.
- Ekman, P. (2003). *Emotions Revealed: Recognizing faces and feeling to improve communication and emotional life*. New York: Times books.
- Emmons R. A. & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: relation to perceived availability daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Enfield, N. J., & Wierzbicka, A. (2002). Introduction: The body in description of emotion. *Pragmatics & Cognition*, 10, 1-25.
- Fairebairn, W. R. (1962). *An object relations theory of personality*. New York: Basic Books.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge,

- England: Cambridge University Press.
- Gentner, D., & Goldin-Meadow, S. (2003). *Language in mind: Advances in the study of language and thought*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. NY: Bantam Books.
- Greenberg L. S. & Paivio. S. C. (2003). *Working with Emotions in Psychotherapy*. The Guilford Press: New York London.
- Greenberg, L. (2006). Emotion-Focused Therapy: A Synopsis. *J Contemp Psychother*, 36, 87-93.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1989). Emotion in psychotherapy. *American Psychologist*, 44, 19-29.
- Halberstadt, A. (1991). Family patterns of nonverbal development. In R. S. Feldman & B. Rime(Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior*(106-160).
- Herman, E. (1992). Being and doing: Humanistic psychology and the spirit of the 1960s. In B. L. Tischler (Ed.), *Sights on the sixties* (pp.87-101). New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Hill, Clara. E. (2016). *합의적 질적 연구: 사회과학 현상 탐구의 실질적 접근*. 서울: 학지사.
- Hill, C. E. (1990). A review of exploratory in-session process research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 288-294.
- Hill, C. E., Siegelman, L., Gronsky, B., Sturniolo, R., & Fretz, B. R. (1981). Nonverbal communication and counseling outcome. *Journal of Counseling Psychology*, 28, 203-212.
- Hofstede, G. (1991). *Cultures and organizations: Software of the mind*. London: McGraw-Hill.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2006). *Emotion*. CA: Wadsworth
- Kim D. H., & Park Y. C. (2001). Schizophrenic delusions in Seoul, Shanghai and Taipei: a transcultural study. *Kor J Med Sci* 16, 888-894.
- Kim, K, I., Li D. G., & Kim, D. (1999). Depressive symptoms among Chinese, Korean-Chinese and Koreans: a transcultural study. *Transcult Psychiatry*, 36, 303-316.
- Kim, K. (1985). Expression of emotion by americans and Koreans. *Korean Studies*, 9, 38.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Kleinman AM (1977). Depression, somatization and the "new cross cultural psychiatry". *Soc Sci Med* 11, 3-10.
- Koh. H. J., & Kim, H. Y. (1999). Literatures Review on Womens in HwaByung. *The Journal of Keimyung Nursing Science*, 5(1), 179-186.
- Kövecses, Z., & Palmer, G. B. (1999). Language and emotion concepts: What experientialists and social constructionists have in common. In G. B. Palmer & D. Occhi(Eds.), *Languages of sentiment: Cultural constructions of emotional substrates*(pp. 237-262). Amsterdam: John Benjamins.
- Kring, A. M. Smih, 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.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford, England: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and Reason: Marking sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.
- Lee, K. J. (1996) Psychiatric Nursing Intervention Program on the "Wha-Byung Patient". *The Journal of Ewha Nursing Science*, 8(2), 87-99.
- Lee, S. H. (1977). A study on the "HWA-BYUNG" (Anger Syndrome). *J. Koryo Gen. Hosp.*, 1(2), 63-69.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at perspective taking. *Journal of Personality*, 66(1), 1-37.
- Levenson, R. W., Ekman, P., Heider, K., & Friesen, W. V. (1992). Emotion and autonomic nervous system activity in the Minangkabau of West Sumatra. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 972-988.
- Lewis, W. C., Wolman, R. N., & King, M. (1971). The development of the language of emotions. *Am J Psychiat* 127, 1491-1497.
- Wolman, R. N., Lewis, W. C., & King, M. (1972). The development of the language of emotions: IV. bodily referents and the experience of affect. *The Journal of Genetic Psychology*, 121(1), 65-81.
- Lipowski, Z. I., (1988). Somatization: The concept and its clinical application. *Am J Psychiatry* 145, 1358-1368.
- Loganbill, C., Hardy, E., & Delworth, U. (1982). Supervision: A Conceptual Model. *The Counseling Psychologist*, 10, 3-42.
- Mahrer, A. R. (1988). Discovery-oriented psychotherapy research. *American Psychologist*, 43, 694-702.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991a) Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The cultural construction of self and emotion: Implications for social behavior. In S. Kitayama & H. R. Markus(Eds.), *Emotion and culture: Empirical investigations of mutual influence* (pp. 89-130). Washington, DC: American Psychological Association.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1994). The cultural shaping of emotion: A conceptual framework. In S. Kitayama & H. R. Markus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (pp. 339-351). Washington, DC: American Psychological Association.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Reconsidering the differences between shame and guilt. *Europe's Journal of Psychology*, 14(3), 710-733. doi:http://dx.doi.org.libproxy.duksung.ac.kr:8080/10.5964/ejop.v14i3.1564
- Miller, J. G., & Bersoff, D. M. (1992). Cultural and moral judgment: How are conflicts between justice and interpersonal responsibilities resolved? *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 541-554.
- Min, S. K. (1991). Hwa-byung and The Psychology of Hahn. *J. Korean, Med. Assoc.* 11, 1189-1198.
- Oatley, K., & Jenkins, J. (1992). Human

- emotions: Function and dysfunction. *Annual Review of Psychology*, 43, 55-85.
- Oatley, K., & Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge, MA: Blackewll.
- Pantic, M., Sebe, N., Cohn, J. F., & Huang, T. (2005). Affective multimodal human-computer interaction, Proceedings of the 13th ACM Int'l Conference on Multimedia (Multimedia '05), 669-676.
- Park, I. J. & Min, K. H. (2005). Making a list of Korean emotion terms and exploring dimensions underlying them(한국어감정단어의 목록 작성과 차원탐색). *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 19(1), 109-129.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Piccinelli M, Simon G. (1997). Gender and cross-cultural differences in somatic symptoms associated with emotional distress: An international study in primary care. *Psychol Med* 27, 433-444.
- Pineles, S. L., & Street, A. E. (2006). The differential relationships of shame-proneness and guilt-proneness to psychological and somatization symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(6), 688-704.
- Planalp, S. (1999). *Communicating Emotion, Social, Moral, and Cultural Processes*. Cambridge University Press.
- Riggio, R. E., & Friedman, H. S. (1982). The intercorrelation of self-monitoring factor, personality trait, and nonverbal social skills. *Journal of Nonverbal Behavior*, 7, 33-45.
- Rosenthal, P. (1977). *Advance in psychological asmsmt*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Schafer, R. (1983). *The analytic attitude*. New York: Basic Books.
- Skovholt, T. M., & Ronnestad M. H. (1992). *The Evolving Professional Self: Stages and Themes in Therapist and Counselor Development*. John Wiley & Sons.
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2012). Consensual qualitative research for simple qualitative data: An Introduction to CQR-M. In C. E. Hill (Ed), *Consensual Qualitative Research: A Practical Resource for Investigating Social Science Phenomena* (pp. 269-283). Washington, D. C: American Psychological Association.
- Waitzkin H, Magana H (1997). The black box in somatization: Unexplained physical symptoms, culture and narratives of trauma. *Soc Sci Med*, 45, 811-825.
- Wiklander, M., Samuelsson, M., & Asberg, M. (2003). Shame reactions after suicide attempt. *Scand Journal of Caring Science*, 17, 293-300.
- Wilson, M. (2000). Creativity and shame reduction in sex addiction treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 7, 229-248.

1차원고접수 : 2018. 08. 22.

수정원고접수 : 2018. 12. 16.

최종게재결정 : 2019. 03. 11.

An Exploratory Study of Characteristics in Korean Emotional Expression

So-young Park

Eun-Sun Joo

Duksung Women's University

This study is to explore Korean emotional verbal expressions and to analyse the characteristics. 97 counselors have participated in the qualitative research. Participants have been asked to write about emotional expressions used directly or indirectly in daily routine. All the data has been analysed by Consensual Qualitative Research-Modified(CQR-M), additionally focused on the somatic feature, one of characteristics of Korean emotional expression. 24 categories and 6 domains have been resulted in. The first domain, 'fear & fright', is with five categories: 'shocked and paused', 'feeling chill', 'pressed and nervous', 'stiff and tied', 'momentary and extreme'. The second domain, 'anger & contempt', has four categories: 'getting a fever and burning', 'welling up and burst', 'offensive and uncomfortable', 'cramped and tensed'. In the third domain, 'shame & shy', there are four categories: 'getting hot and overturning', 'hiding and awkward', 'shrinking and withering', 'exposed'. The fourth domain, 'sad & depressed', has four categories: 'feeling heavy', 'tighten and hurt', 'going down and disappear', 'release and stop'. The fifth domain, 'pleasure', is with four categories: 'untied and unconstrained', 'full and awash', 'fluttering and comfortable', 'warmth to spread'. In the sixth domain, 'guilty conscience', has three categories: 'feel sorry and uneasy', 'drooping', 'impaired'. In the discussion, according to the results, contributions of Korean emotional expression and limitations have been suggested in a perspective of promoting understanding of Korean emotional expressions and providing base data for education course and future studies.

Key words : Korean emotional expression, somatic expression, Qualitative Research, CQR-M, Counselor

부 록

부록 1. 정서표현

영역	범주	표현
	충격을 받거나 멈춰버린	‘손에 아무것도 쥐어지지 않은 듯(사레7)’, ‘일이 손에 안 잡힌다(사레43)’, ‘모든 신체기능이 멈춘 것 같은(사레63)’, ‘심장이 얼어붙는 듯(사레86)’, ‘심장이 철렁 내려앉는다(사레52)’, ‘심장이 떨어질 뻔했다(사레24)’, ‘심장이 멈춘 것 같다. 뇌가 정지된, 마비된(사레9)’, ‘머릿속이 멈춰버렸다(사레49)’, ‘머릿속이 멍하다. 마음이 내려앉는다(사레43)’, ‘머리에 뭔가 콕 들어와서 빠져나가지 않는, 머릿속에 각인되는 듯한(사레16)’, ‘목소리조차 낼 수 없는(사레36)’, ‘목소리가 나오지 않는다. 목이 막혀버렸다(사레26)’, ‘목에 칼이 들어왔다(사레11)’, ‘목이 멍멍하고 막힌다. 목을 조르는 느낌(사레10)’, ‘눈이 커지고 튀어나올 것만 같은(사레58)’, ‘눈앞이 흐릿해진다. 머리가 멍해지는(사레40)’, ‘눈앞이 하얘지는(사레15)’, ‘눈앞이 캄캄하다(사레6)’, ‘몸의 신경이 얼어붙는다(사레20)’, ‘어안이 병병하다(사레18)’, ‘가슴 한가운데가 묵하고 빠져 버린(사레9)’, ‘뇌가 멈춰버린 것 같다(사레105)’, ‘(사레40)’, ‘골 때린다. 머리가 얼얼한(사레27)’, ‘눈이 아른거리고 몽롱한(사레40)’, ‘눈앞에 불빛이 아른거리는(사레51)’, ‘눈앞이 노래지다(사레70)’, ‘눈앞에 번갯불이 스친 듯(사레13)’, ‘다리가 힘이 풀린다(사레22)’, ‘팔, 다리가 힘이 없다, 빠진다(사레43)’, ‘말을 잊지 못하는(사레84)’, ‘말이 나오지 않는다(사레21)’, ‘적절한 말이 생각나지 않는(사레74)’, ‘말을 횡설수설하거나 더듬는(사레80)’
	오싹하고 서늘한	‘손끝이 차가워진(사레1)’, ‘손발이 차가워진다(사레28)’, ‘손끝이 차가워지는(사레82)’, ‘몸의 세포들이 쭈뼛쭈뼛 서는 느낌(사레97)’, ‘몸 주변에서 한기를 느끼다, 오한이 든다(사레76)’, ‘몸이 차가워지는, 추워지는(사레21)’, ‘온몸에 한기가 서린다(사레17)’, ‘간담이 서늘하다(사레15)’, ‘가슴이 서늘해진다(사레31)’, ‘머리 밑이 서늘해진다(사레41)’, ‘뒤뚱수(땀골)가 싸늘하다. 서늘하다. 머리가 쭈뼛 서는 느낌(사레8)’, ‘얼굴이 서늘하다(사레78)’, ‘땀목이 빠르고 차갑다(사레54)’, ‘온몸에 털이 바짝 선다(사레51)’, ‘몸서리 쳐진다(사레38)’, ‘온몸에 소름이 돋는(사레24)’, ‘머리부터 발끝까지 몸이 움찔하다(사레7)’, ‘머리가 뻘뻘 선다(사레53)’, ‘머리털이 곤두섰다. 팔다리가 멈춰버렸다(사레55)’, ‘머리털이 곤두섰다(사레18)’, ‘땀골이 쭈뼛 서다(사레5)’, ‘온몸이 후덜덜 하다, 덜덜 떨린다(사레25)’, ‘손발이 떨린다(사레36)’, ‘손이 (부들부들)떨린다(사레51)’, ‘팔다리가 부들부들 떨린다(사레53)’, ‘손발이 덜덜 떨린다. 목에 침이 마르는(사레15)’, ‘이빨이 덜덜거리는 느낌(사레58)’, ‘등줄기가 오싹하다(사레12)’, ‘등골이 오싹하다(사레4)’, ‘등에 식은땀이 나며 몸이 오싹하다. 온몸의 찌릿한 전율을 느끼는(사레23)’, ‘간이 떨린다(사레12)’, ‘간이 콩알만 해졌다(사레7)’, ‘전신으로 찌릿하고 전기가 흐른 듯(사레14)’, ‘간담이 서늘하다. 등골이 오싹하다(사레57.63)’
	두려움, 놀람	‘손발에 피가 안 통하는 기분, 저리다(사레28)’, ‘손에 땀이 난다(사레10)’, ‘발걸음이 무겁다(사레23)’, ‘온몸의 오간이 살아나 민감한(사레73)’, ‘온몸의 감각이 바짝 선다(사레50)’, ‘온몸의 신경이 곤두선다. 날카로운(사레18)’, ‘몸을 웅크리게 되는(사레38)’, ‘온몸을 조여 오는 느낌(사레38)’, ‘(온)몸 전체를 짓누르는 느낌(사레26)’, ‘식은땀이 등줄기를 타고 흐른다(사레54)’, ‘어깨에 힘이 들어가는(사레37)’, ‘어깨가 움츠러들다, 움츠러다(사레27)’, ‘심장이 벌렁 걸린다(사레12)’, ‘심장이 쪼그라든다. 조여드는(사레25, 31)’, ‘심장이 쪼그라든다. 풀린다(사레7)’, ‘심장이 터질 것 같이 두근거린다(사레10)’, ‘가슴이 벌렁거린다(사레47)’, ‘마음이 불안하다(사레58)’, ‘뇌 속에 신경전달물질들이 나오는 긴장(사레20)’, ‘땀골이 당기는(사레38)’, ‘뒤뚱수가 당긴다(사레23)’, ‘목소리가 가늘어지고 떨린다(사레42)’, ‘목구멍이 말라가는 느낌, 목이 메어 마른침을 삼키는(사레14)’, ‘목구멍에 쑤서 넣는 것처럼 눌러 담는(사레3)’, ‘얼굴부분에 긴장이 집중된다. 숨을 죽인다(사레13)’, ‘귀가 뻘뻘 세워 진다(사레13)’, ‘입술이 쪼그라드는 기분(사레105)’, ‘이를 악물게 된다(사레84)’, ‘입술을 꼭 문다(사레41)’, ‘입이 마르고 건조해지는 느낌(사레29)’, ‘마른침을 삼킨다(사레23)’, ‘침이 바짝 마르는 느낌(사레6)’, ‘입안이 바짝바짝 마른다(사레7)’, ‘숨이 고르게 나오지 않는(사레56)’, ‘숨쉬기 힘들다(사레45)’, ‘호흡이 거칠어지는(사레17)’, ‘숨통이 죄어온다(사레10)’, ‘온몸에 땀이 난다(사레63)’, ‘가슴이 터질 것 같은(사레52)’, ‘심장이 터져버릴 듯(사레66)’, ‘심장이 몸 밖으로 튀어나갈 듯(사레79)’, ‘심장을 토하는 줄(사레88)’, ‘머리가 터질 것 같다(사레62)’, ‘발을 뚱뚱 구른다(사레93)’, ‘숨이 가빠지고 오르락 내리락 한다(사레20)’, ‘숨이 가슴 위쪽으로 올라오는(사레89)’
	굳어지고 베어있는	‘한발도 내딛을 수 없다. 팔다리가 묶여서 고정된 것 같은(사레61)’, ‘두 손 두발이 모두 묶여버린(사레56)’, ‘머리가 무거운 상태(사레102)’, ‘고개를 들 수 없다(사레17)’, ‘얼굴이 상기된다(공음)(사레85)’, ‘무릎이 굳어지면서 걸음이 멈춘다(사레23)’, ‘팔 근육은 매우 긴장, 수축한다. 팔다리가 둔감하다(사레20)’, ‘오금이 저린다(사레13, 47)’, ‘몸의 감각이 무뎠어지는(사레59)’, ‘몸의 근육이 빠르게 수축, 이완되는(사레38)’, ‘몸 둘 바를 모르겠다(사레50)’, ‘입이 다물어지지 않는다(사레57)’, ‘머리에서 쥐가 난다(사레25)’, ‘배속 길이 뻥가 내려앉다(사레43)’, ‘땀목이 당기는(사레80)’, ‘목이 메고 속이 답답한(사레80)’
	순간적이고 극심한	‘몸에 피가 거꾸로 솟는다(사레23)’, ‘토할 것 같다. 헛구역질 나온다(사레86)’, ‘체한 듯 울렁거리다(사레75)’, ‘소화가 잘 안 된다(사레52)’, ‘위장이 뒤틀린다(사레28)’, ‘아랫배가 아프다(사레64)’, ‘눈에 힘이 들어가고, 눈동자가 커진다(사레41)’, ‘눈알을 굴리다(사레30)’, ‘눈을 추켜세우는(사레23)’, ‘빠가 피부 밖으로 탈출한다(사레97)’, ‘피부위에 뭔가 기어 다니는 듯한(사레62)’, ‘화가 치밀어 오른다(사레25)’, ‘분노가 치밀어 올라온다(사레56)’, ‘온몸이 자저려진다(사레1)’, ‘온몸이 아파온다(사레20)’, ‘신체가 무너져 내리는(사레54)’, ‘마음이 켜어진다(사레24)’, ‘눈(알)이 튀어나온다(사레30)’, ‘소화가 안 된다(사레7)’, ‘식욕이 떨어진다(사레66)’

부록 1. 정서표현

(계속 1)

영역	범주	표현
열이 나거나 타들어가는		‘얼굴에 열이 오르는(사레1), ‘속이 탄다. (사레3), ‘얼굴과 머리 위쪽으로 열이 오른다.(사레4), ‘심장이 막 뛰는 것은 아니지만 뜨거운 용암처럼 들끓는다. 마음이 들끓는다.(사레5), ‘속에서 불이 부글부글 끓는다. 속에서 불이 들 끓고 있는(사레16), ‘속이 까맣게 타 들어간다. 열불이 난다.(사레7), ‘몸에 열이 나고 온 몸의 감각이 깨어나는, 심지어 뜨겁기도 했다가 차가워지는 느낌(사레8), ‘가슴 속이 부글부글 끓는 느낌, 머리에 열이 받는다. 머릿속이 너무 뜨거워 머리가 돌아버린 것 같은(사레9), ‘얼굴이 붉그락 돼서 고개를 돌린다.(사레10), ‘눈에서 불이 난다.(사레11), ‘가슴이 타는 것 같다. 속에서 천불이 난다. 눈에 에너지가 모여서 뜨거워진 느낌, 얼굴에 열기가 모여, 열 받아 죽겠다.(사레13), ‘눈에서 불이난다.(사레26), ‘머리가 뜨겁고 열이 오른다. 목의 식도부분이 뜨겁게 타오른다. 목이 마른다. 애간장이 녹는다. 속이 타버릴 거 같다. 온몸이 뜨거워지고 특히 가슴위쪽이 타들어가는 느낌(사레14), ‘속이 타들어간다. 열불난다.(사레21), ‘내 안에 불덩이가 커져가고 몸에서 열이 나는 것 같다. 몸에서 견장을 수 없는 불길기 퍼지는 듯하다.(사레105)’
	치밀어 오르고 터져버리는	‘얼굴과 머리에 피가 물리는 느낌, 화를 몸 밖으로 폭발시키고 싶은(사레1), ‘중오심이 속 깊은 곳에서 올라오며, 울화가 치밀어 오르고 뭔가 걸린 것처럼 계속 답답한(사레2), ‘머리가 터질 것 같다. 머리로 피가 몰려서 두경이 열릴 거 같다.(사레4), ‘피가 거꾸로 솟는다. 머리가 터질 것 같다. 울화가 치밀어 오른다.(사레5), ‘피가 거꾸로 솟는다. 가슴에서 울화가 치민다. 가슴에서 뜨거운 불덩이 같은 것이 목구멍까지 확 올라오는 느낌(사레9), ‘혈압 오른다.(사레11), ‘눈에 피가 물리는 느낌, 머리 두경이 열린다. 머리가 폭발한다. 속 터진다.(사레12), ‘속 터져 죽을 거 같다.(사레17), ‘복장이 터진다.(사레21), ‘머리가 터질 것 같다. 두경이 열린다. 머리부터 짜증이 밀려 내려온다. 심장이 풍선처럼 터져버릴 것 같다.(사레22), ‘속에서 육한다(사레24), ‘열이 뻗지면서 머리가 서늘해진다.(사레30), ‘온몸의 피가 머리쪽으로 향하는(사레33), ‘울화가 치밀고, 속이 터질 것 같다.(사레43)’
분노, 경멸, 혐오		‘손발이 차가워지고, 뱃속이 불편해진, 토할 것 같은 느낌, 눈이 날카로워지고 속으로 칼을 간다.(사레1), ‘눈엣 가시다. 얼굴을 구긴다. 밥맛 떨어져. 입맛 떨어져.(사레4), ‘토할 것 같다. 마음(가슴)이 날카롭다. 예리하다.(사레5), ‘눈앞에서 없어지길 바란다. 눈에 거슬린다. 속이 뒤틀리는(사레6), ‘미간이 쨍그러지고, 구겨지는, 눈에 상당히 거슬리는, 눈에 날이 서는, 눈초리가 날카롭다. 마음이 쓸쓸한, 눈초리가 날카롭다. 속이 개운치 않다. 장이 꼬이는 것 같다. 장이 뒤틀린다. 역장이 무너진다. 마음 속 깊이 한이 맺힌(사레7), ‘몸이 진저리 처진다.(사레9), ‘속이 뒤집어지고, 뒤틀리는, 눈앞에서 당장 치워버리고 싶은(사레10), ‘눈이 돌아간다. 눈이 뒤집힌다.(사레11), ‘뺨가 썩는, 삭는, 붉는, 속이 매스꺼리고 토할 거 같다. 구역질난다.(사레12), ‘가슴에 날이 섰다(사레13), ‘눈에 날이 서고, 눈을 가늘게 뜨며 눈(눈)을 부라린다.(사레14), ‘눈이 쭈시고 눈이 빠질 것 같다.(사레43), ‘마음이 날카로워진다. 말투에 가시가 돋는다. 눈에서 광선이 나올 듯(사레15), ‘신경이 바짝 곤두서고 매우 날카롭다. 토할 거 같고, 속이 안 좋다.(사레16), ‘아랫배가 더부룩한, 아 밥맛이 없다. 밥맛 떨어진다.(사레23), ‘온 몸의 신경이 곤두서는 느낌(사레17), ‘배알이 풀린다. 속이 뒤틀린다.(사레19), ‘눈에 한이 설인다.(사레26), ‘목소리에 한이 맺혔다.(사레27), ‘속이 좋지 않다. 속이 더부룩하다. (위장)속이 쓰리다.(사레28), ‘토가 나오고 속이 미스꺼리며 속이 뒤집힌다.(사레56), ‘속이 메스껍다(사레69), ‘머리끝까지 화가 납니다.(사레76), ‘위장기간에서 반응이 온다. 뱃속이 꼬이는 느낌, 배알이 풀리는(사레77), ‘속에 응어리가 맺힌(사레78), ‘머리가 하얘진다. 눈앞이 새하얗게 변합니다.(사레88)’
	거슬리고 편치 않은	‘이름 악물거나 팔다리에 힘이 들어가는(사레1), ‘이가 갈리고 치가 떨린다. 온몸이 부들부들 떨리는(사레9), ‘뭔가 뒤통수를 맞은 느낌(사레2), ‘발이 안 떨어진다. 손끝이 무겁다. 뒷목이 당긴다.(사레4), ‘손이 부들부들 떨리고, 이가 뻑뻑뻑득 갈리는, 턱도 파르르 떨리는(사레6), ‘입술이 파르르 떨리고 손이 부들부들 떨리는, 치가 떨리는 뒷골이 심하게 당긴다. 뒷골이 먹먹하다(사레7), ‘눈이 치켜 올라가고, 눈에 힘을 주는, 심장을 압박하고 힘을 줘서 단단하게 만드는 느낌, 목에 힘이 잔뜩 들어가고 몸에도 힘을 주는(사레8), ‘몸이 친근근근하다. 몸이 안 움직인다. 뒤통수를 세게 맞았다.(사레11), ‘이가 부들부들 갈리고 팔가 주먹에 힘이 들어간다. 몸이 경직되어있다.(사레14), ‘몸이 굳어버리는 것처럼 쭈뼛거리려는(사레18), ‘숨이 무거워진다. 가슴이 더 크게 부풀어 오르고 크게 내쉬며 이마에 힘이 들어간다.(사레20), ‘피부가 파르르 떨리고, 몸에 핏대가 선다.(사레23), ‘뒷목이 빠근하다. 뒷골 당긴다.(사레29), ‘어이가 없고 치가 떨리는(사레39), ‘눈에 힘이 들어가고 눈물이 날 거 같다.(사레41), ‘온몸에 힘이 들어가서 그런지 뒷골부터 어깨까지 아프다.(사레84), ‘머리가 잡자기 무거워지기도 하고(사레91), ‘매우 격양되며 몸이 딱딱하게 굳는다.(사레92)’
수치심, 수줍음		‘얼굴이 화끈거린다. 열이 오르다.(사레9), ‘얼굴이 터질 것 같이 벌개진다(사레4), ‘불이 달아오른다.(사레13), ‘뺨이 맞은 것처럼 화끈거린다.(사레22), ‘긋불이 뜨겁다(사레56), ‘귀가 빨개진다(사레88), ‘눈시울이 뜨거워진다.(사레41), ‘눈물이 나올 것만 같다.(사레89), ‘목부터 머리끝까지 후끈 달아오르다(사레4), ‘머리와 등이 뜨겁다(사레14), ‘머리부터 식은땀이 난다(사레47), ‘머리가 아프다(사레39), ‘머리카락 사이로 땀이 솟아오르는(사레40), ‘온몸에서 진땀이 나는(사레34), ‘등 뒤에 식은땀이 난다.(사레26), ‘피가 온몸으로 거꾸로 퍼지는 (사레97), ‘손에 땀이 난다(사레17), ‘손발에서 열이 난다.(사레29), ‘손에 불을 쥐다(사레14), ‘손바닥에 땀이 느껴지는(사레40), ‘목구멍에서 뭔가 울컥하고 올라온다(사레4), ‘목이 탁하고 막혀버리는 느낌(사레14), ‘가슴에 한이 맺힌다(설 인다)(사레4), ‘가슴에 멍이 들다(사레24), ‘복장(가슴)이 탄다.(사레29), ‘심장이 벌렁벌렁(사레78), ‘혀 깨물고 죽고 싶은 심정(사레70), ‘입맛도 없어지고(사레45), ‘호흡(숨)이 가빠지는(사레28), ‘호흡이 불규칙하다(사레43), ‘숨이 뜨겁다(사레43), ‘속이 미식 거린다.(사레10), ‘속이 불편하다. 소화가 잘 안 되는 느낌(사레57), ‘토할 것 같은(사레81), ‘적개심이 생긴다(사레52), ‘화가 나기도 한다.(사레35)’
	뜨겁고 뒤집어지는	

부록 1. 정서표현

(계속 2)

영역	범주	표현
	숨고 싶고 어색한	‘면목이 없다(사레17), ‘얼굴에 먹칠을 한다(사레5), ‘얼굴에 침 뱉는 기분(사레58), ‘쪽(얼굴) 팔린다(사레8), ‘체면이 구겨진다(사레7), ‘눈앞이 흐리다(사레22), ‘눈앞이 아득(아찔)하다(사레25), ‘시야가 흔들리고 초점이 잘 맞지 않는다(사레61), ‘눈을 둘 곳이 없다(갈 곳을 잃다)(사레9), ‘눈을 어디에 뒤편할지 모르겠다(사레11), ‘눈뜨고 볼 수 없다(사레51), ‘귀는 먹먹해진다(사레61), ‘머리가 새하얗게 되다(사레7), ‘머릿속이 텅 비었다(사레21), ‘머리부터 발끝까지 맥이 탁하고 빠지는(사레14), ‘고개를 들 수 없을 정도(사레1), ‘몸을 앞으로 구부리는데(몸을 숙인다)(사레35), ‘몸을 구겨서 귀 구멍에 숨고 싶은, 심장이 간지럽다(사레28), ‘몸을 움직이는 게 어색하다(사레7), ‘몸 전체가 간질거린다(사레38), ‘손바닥이 간질거린다(사레17), ‘다리에 힘이 풀리는, 주저앉는(사레96), ‘다리에 힘이 들어가고 빠져버린다(사레52), ‘이가 근질근질(사레79)
수치심, 수줍음	위축되고 움츠러 드는	‘몸이 줄어드는 느낌(사레10), ‘뒤통수가 뜨겁다(따갑다)(사레61,63), ‘머리와 어깨가 짓눌리는 느낌(사레12), ‘몸을 (비틀 어지고)베베 쏜다(꼬인다)(사레20), ‘몸이 작아지는 거 같은(움츠러들다)(사레25), ‘온몸이 찌부러진다(오그라든다). 발끝도 오그라들고, 움츠러든, 손발이 따뜻해지는 듯(사레20), ‘온 몸을 찌르는 듯한, 온몸이 맞은 것처럼 얼얼한(사레16), ‘온 몸의 털이 추뿔거리는 (사레18), ‘온 몸의 신경이 곤두선 것 같다(사레56), ‘몸에 에너지가 없어진다(사레60), ‘몸과 마음이 더럽혀진 기분(사레79), ‘손발이 찌릿찌릿하다(사레4), ‘손끝까지 긴장되고 오그라드는, 입가가 긴장된 (사레20), ‘손발이 오글거린다(사레5), ‘손발이 차가워진다(사레6), ‘손발이 저릿저릿 하다(저리다)(사레43), ‘목이 빠근하다(사레7), ‘뒤통이 뻘뻘하게 굳어진(사레23), ‘말이 안 나오는(사레32), ‘아무 말도 안 나온다(사레74), ‘어깨가 무겁다(사레13), ‘어깨를 졸힌다(사레89), ‘다리 근육이 긴장되어 뻘뻘해진(사레14), ‘마음이 쪼그라든다(줄어든다)(사레68), ‘마음 줄이다(조마조마하다)(사레22), ‘심장에 무언가 꽂힌(사레11), ‘심장이 멎는 듯하다(사레22), ‘마른침을 삼키는(사레14)
	밖으로 드러나 보이는	‘치부가 드러났다(사레30), ‘별거벗겨진 느낌이다.(105사레), ‘오만상을 찌푸리다(사레27), ‘얼굴색을 바꾼다(사레30), ‘눈을 흘기다(사레27), ‘신체가 경직되고 굳는(사레2), ‘온몸이 경직되어 뻘뻘한(사레6), ‘얼굴이 딱딱해진 (사레23), ‘몸 둘 바를 모르다(사레15), ‘내 알몸을 보인 것 같은(사레9), ‘몸 안의 속을 다 내비친 거 같은(사레9), ‘몸이 마치 내 몸 같지 않다(사레10), ‘손을 가만히 두지 못한다(사레85), ‘발을 동동 구르는 기분(사레16), ‘겉을겉이가 맥없이 느린(사레23), ‘다리가 바들바들 떨린다(사레14), ‘이를 악물고 바르르 떨다. 치가 떨리는 수치(사레30)
	무게감이 있는	‘몸이 축축 무겁게 처진다(사레1), ‘몸이 물먹은 솜처럼 축 처진다. 온몸을 중력이 잡아당기는 느낌(사레10), ‘몸이 가라앉는다(사레7), ‘몸이 땅에 깔린다. 발이 무겁다. 발걸음이 무겁다(사레12), ‘발걸음도 무겁고 어깨도 무겁다(사레3), ‘머리가 무겁다. 머리에 무언가 무거운 것이 가득 차있고 여유 공간이 없는 느낌(사레4), ‘어깨가 처진다. 팔다리가 축 축 늘어진다(사레11), ‘머리와 상체 주변으로 무언가 심하게 눌리는 것 같다(사레20), ‘몸이 무겁다. 몸이 아래로 축축 처진다(사레44), ‘발이 땅에 박혀버렸다(사레51), ‘심장위에 쇠 덩어리가 올려져 있는 것 같다(사레65)
슬픔, 우울함	죄이고 놀리거나 아픈	‘몸이 아픈 것 같고, 눈물이 날 것 같고, 속에서부터 울컥울컥 똥가 올라오는(사레1), ‘슬픔을 마음속 깊이 삭인다. 마음이 뒤죽박죽 복잡한 실타래처럼 줄줄이 얽혀져있다(사레3), ‘목이 콧 막힘(사레2), ‘목이 약간 쉰이는 느낌(사레4), ‘마음, 가슴이 먹먹하다. 쓰라리다. 마음이 갈기갈기 찢어진다(사레5), ‘마음이 막히고 아픈, 목이 콧 조여맨 듯(사레6), ‘몸이 사무진다. 가슴이 아리고 마음이 차갑다(사레7), ‘심장에 압박감이 느껴지고(사레8), ‘심장이 저리고, 가슴이 미어진다. 목이 뎀다(사레9), ‘속이 짓눌려 미어진다(사레10), ‘가슴이 무너진다. 역장이 무너진다. 심장이 찢릿찌릿하다(사레12), ‘토 할 것 같이 속이 불편하다. 소화가 잘 안 된다. 눈가로 열기가 올라오는 느낌(사레14), ‘가슴에 똥가가 엉켜 있는 듯(사레16), ‘가슴 한켠이 시리듯이 아려온다(사레17), ‘목이 똥가로 메여오고 막혀온다. 뜨거운 똥가가 목을 쪼여온다(사레19), ‘눈에 몽클함이 가득 찬다(사레23), ‘마음속이 상한다. 마음이 까맣게 타들어간다(사레25), ‘마음이 쪼여지듯 아프다. 마음이 더 찢릿하게 아프다(사레26), ‘가슴이 갈기갈기 찢어지는데(사레31), ‘코끝이 쟁쟁하다 라고 표현해요(사레34), ‘마음에 한이 설인다(사레48), ‘곳잔등이 쟁하다. 얼굴이 얼얼하다(사레56), ‘코끝이 쟁하고 뎀다(사레53), ‘가슴에 똥가가 박힌 듯이 쪼여지듯 아프다. 가슴에 한이 설인다(사레60), ‘가슴에 통증이 느껴진다(사레65), ‘가슴 부분이 울컥하는 통증을 느낀다(사레80)
	빠져 내려가고 없어지는	‘온몸이 무기력해진다(사레1), ‘몸 전체가 다운되고 무기력해짐, 바닥으로 몸이 꺼져 내려가는 느낌(사레2), ‘몸이 녹아 내릴 것 같은, 몸이 흐느적거리는 기분(사레4), ‘얼굴에 수심이 깊은, 얼굴 낯이 어둡다. 손 끝이나 움직일 힘이 없고 온몸이 녹초가 되었다(사레7), ‘에너지가 몸에서 빠져나가버린 것처럼 기운이 하나도 없는(사레9), ‘몸을 움츠리게 됩니다(사레17), ‘몸이 벌벌 떨린다(사레20), ‘온몸에 힘이 빠지고, 식욕마저 사라진다. 입맛이 없다(사레21), ‘소화가 안 되는(사레25), ‘입맛이 없다. 입맛이 떨어진다(사레55), ‘몸 전체가 깊고 어두운 곳으로 빨려 들어가는 기분, 막막함이 물려온다(사레22), ‘몸이 움츠러 들고 쪼그라드는 느낌(사레30), ‘몸이 땅으로 꺼지는 느낌(사레38), ‘몸에 힘이 빠지고, 밥맛이 없다(사레67), ‘몸에서 아무 에너지가 안 나오는 느낌(사레77), ‘칠혹 같은 어둠에 둘러싸인(사레78), ‘식욕은 떨어진다(사레86)

부록 1. 정서표현

(계속 3)

영역	범주	표현
슬픔, 우울함	놓아버리고 정지된	'눈앞이 캄캄한(사레1), '눈앞이 어둡고 캄캄해요(사레16), '뒤편 간에 손 떼고 싶다. 손 놓고 싶은 감정(사레2), '다 놓아버리고 싶은 심정(사레79), '손가락 하나 까딱하고 싶지 않다(사레10), '가슴이 공허하고 외로움(사레5), '마음이 공허하고 허전하다(사레69), '화도 났다가(사레6), '가슴이 텅 빈 것 같은(사레9), '마음과 가슴속이 허하다. 눈이 초점을 잃었다. 눈이 풀렸다(사레11), '머리가 차가워지는(사레18), '몸이 차가워지는 것 같다(사레20), '머리위에서 물물 몸 안에 들어 붓는데, 몸에 있는 구멍이란 구멍으로 물이 다 새버려서 속이 텅 빈 느낌(사레28), '심장박동이 느껴지는 것 같은(사레51), '배가 뻥 뚫린 느낌(사레81), '가슴이 멍해지고 가슴한 구석이 비어 있는 듯 허전한(사레96)
	뭉이지 않고 자유로운	'체중이 싹 내려간다(사레17), '몸이 구름 위에 떠 있는 것 같다. (중략) 구름위에 있는 것처럼 온 몸이 가볍고 날아갈 거 같을 때 사용합니다(사레9), '온몸의 체중이 사라진다(사레25), '몸이 들쭉들쭉 움직이는(사레26), '몸이 가볍고 텅 실덜실(사레62), '몸이 으쓱겨러지는(사레39), '몸이 이완되고 가벼운(사레20), '몸이 붕 뜨는 기분(사레28), '온몸의 세포가 깨어난 느낌(사레5), '온몸의 감각들이 흥분되어 깨어있는(사레10), '몸의 자율신경이 살아나는 느낌, 세포가 살아서 날아갈 것 같은 가벼움(사레96) 등 주로 온 몸, 몸 주변, 그리고 세포와 근육까지 가벼움을 느끼며, 마치 떠있고 이완되는 느낌을 표현하고 있다. '발걸음이 가볍고 팔다리가 펄럭이는 듯하다(사레54), '발걸음이 경쾌하다(사레50), '다리가 가볍다(사레23), '다리가 가볍게 움직인다(사레62) 등 팔과 다리, 발뿐만 아니라 발걸음까지 언급되었으며, '가슴이 뻥 뚫렸다(시원하다)(사레25), '마음이 홀가분한(사레15), '마음에 있던 모든 것들을 털어내 버린다(사레2), '머리가 맑아지는(사레32), '머리가 뻥 뚫렸다(사레20), '머리가 차분해지며 맑아진다(사레10), '속이 뻥 뚫린다(사레13), '숨을 쉬어도 가볍게 가쁘고 시원한, 들어가고 나오는 숨이 편안한(사레20), '허파에 바람 든 것 같은 기분(사레28), '어깨가 들쭉인다(사레14), '어깨에 날개가 달린 것 같은(사레92), '어깨가 활짝 펴지고(사레23)
즐거움, 기쁨	가득하고 넘쳐나는	'가슴이 부풀어 터질 것 같이 기쁘다(사레30), '가슴이 벅찬다는 표현을 한다(사레10), '가슴에 호숫물이 팍찬(사레103), '가슴이 부풀고 벅차오르는(사레27), '가슴이 무인가로 가득차서 이미 충분(사레16), '마음이 좋은 기운으로 차서 단단해진(사레23), '마음에 기쁨칠을 한 것처럼 윤기가 흐르는(사레12), '심장이 터질 듯 부풀어 오른다(사레41) '몸에서 생기가 돈다(사레69), '에너지가 몸에서 넘쳐흐른다. 자신감이 몸 안에서 뿜어져 나온다(사레51), '온몸 가득 따뜻하고 좋은 에너지가 흘러 넘친다(사레40), '온몸에 힘이 솟아(사레23) 등의 온몸에 가득히 에너지, 힘, 자신감을 표현하였다. '몸의 허기조차 채워지는 기분(사레4), '먹지 않아도 배가 부르다(사레56), '배가 부른거 같고 포만감도 느껴지는(사레91), '몸의 허기조차 채워지는 기분(사레4), '눈에서 빛이 난다(사레11), '눈이 또렷하게 뜨인다(사레14), '주변이 핑크빛이다(사레51), '두 다리가 쪽 펴진다(사레14)
	미세하게 떨리고 편안한	'가슴이 살살 간지른(사레91), '가슴이 간질간질하면서 부풀어 오르는(사레53), '가슴이 몽클해진, 눈이 편하게 감기는(사레20), '가슴이 설린다(사레7), '마음이 잔잔하고 평화로운 (사레40), '마음이 평온하고 안정되는(사레80), '마음이 풀리는(사레12), '마음이 편안하다(사레42), '마음이 안정된다(사레11), '심장이 간질간질, 신체가 천천히 힘이 빠져서 늘어지는(사레10), '심장이 파르르 떨리는, 코끝이 정하다(사레38), '온몸이 부드럽고 폭신평신타(사레29), '몸에 전율이 흘렀다(사레11), '얼굴에 좋다고 쓰여 있다(사레50)
죄책감 자책감	은기가 퍼져나가는	'심장이 터져버릴 듯 하다(사레11), '심장이 조금더 빨리 뛰는(사레10), '심장이 따뜻해지는 느낌, 온몸이 따뜻해지는 느낌, 특히 가슴 쪽(사레10), '심장이 쫄깃하다. 심장을 쥐었다 폼다 하는 것 같은(사레38), '몸에 포근한 느낌이 든다(사레75), '온몸에 피가 빠르게 순환하는 것 같다. 얼굴에 열이 오른다(사레65), '온몸에 따뜻한 온기가 퍼져나가는(사레23), '몸 전체에 기분 좋은 열감(사레19), '온몸이 붕 떠 있는 따뜻하고 포근한 느낌(사레5), '몸에 뜨거운 에너지가 순환하는 것처럼 따뜻(사레12)
	불편하고 미안한	'미안함에 어쩔 줄 모르는(사레51), '가슴이 쿡쿡 찢린다(사레9), '가슴 한켠이 욕신겨리는(사레86), '가슴을 치고 싶은(사레16), '가슴(마음)이 먹먹해서 내리치는(누르는)(사레24), '가슴에 한이 맺히다(사레46), '가슴속에 한이 맺혔다(사레58), '가슴이 몽클하고 두근거리는(사레56), '가슴에 평생 담아두는(사레79), '(떨린 듯이) 가슴(마음)이 아프다(사레97), '마음이 쪼개진다(사레62), '에간장이 녹는다(사레75), '고개를 못 들겠다(들 수 없다)(사레15), '눈이 감기는(사레10), '눈을 질끈 감다(사레27), '눈의 초점을 잃은(사레73), '머리를 쥐어박고 싶은 심정(사레3), '머리를 쥐어뜯고 싶은 심정(사레96), '머리를 조아린다(사레55), '머리카락을 흔들어 뽑아버릴 심정(사레22), '머리를 땅구멍에 박고 울고 싶은(사레28), '몸 속 깊은 곳에서 뜨거운 것이 나오는(사레14), '몸에 나쁜 느낌이 남아있는 것처럼 점점한(사레59), '온몸의 신경이 불편하고 답답한(사레74), '속이 터진다(사레53), '속이 미어진다(사레58), '슬픔이 배에서부터 위로 타고 올라오는(사레29), '몸을 움츠리고 작아진다(사레20), '몸이 위축된다(목부터 허리까지 구부림)(사레60)
죄책감 자책감	무겁고 처지는	'가슴이 무겁고 납덩이가 든(사레1), '가슴이 쿙하고 내려앉는다. 온몸이 물먹은 숨처럼 무거운(사레10), '가슴(마음)이 짓눌리고 답답한(사레22), '목 속에 답답한 응어리가 남아있는(사레40), '마음 한구석이 움직일 수 없고 돌덩이가 된(사레97), '몸이 철근만건 무거운(사레36), '몸의 균형이 아래로 내려가는(사레13), '몸과 시선의 방향이 아래로 향한다(사레97), '몸의 기운이 바닥으로 흐르는(사레97), '누군가 어깨에 앉아 있는(사레11), '어깨가 축 처지는(사레50), '어깨가 내려앉고 무거운 것이 올려진(사레56), '등이 굽혀지는(사레64)
	계 기능울 못하는	'가슴이 뻥 뚫린 공허함(사레6), '가슴이 사늘하다(사레32), '마음속이 공허한(사레12), '심장이 쪼그라든다(사레82), '입이 바짝 마른다(사레41), '입을 막고 빙어리가 된(사레56), '말문이 막힌다(사레70), '머릿속이 멍해지고 생각이 느려진(사레23), '몸에 기운이 하나도 없다(사레50), '몸이 오그라드는(사레30), '온몸의 기운이 빠진다(사레105), '속이 울렁거리는(사레14), '체한 것처럼 소화가 잘 안 되는 (사레91), '손발이 끊어진 느낌(사레5), '손발이 차가운(사레32)