韓國心理學會誌 : 社會 및 性格
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2008, Vol. 22, No. 1, 159～175

외향적 기질과 행동이 유발하는 정적 정서

이화령 임낭연 류초롱 서은국* 박수진
연세대학교 타임프로덕션

외향적 기질과 행동이 모두 정적 정서를 유발할 수 있다는 가설을 가지고 세 연구가 실시되었다. 연구 1에서는, 두 방송 프로그램 참가자의 성격 분석을 통해, 실제로 기질적 외향성이 높은 사람들이 일상의 구체적 선택 상황에서도 자신의 외향성 수준과 잘 맞는 상황을 선택하는 경향을 보여주었다. 더불어 외향적인 사람들은 기존 연구들과 유사하게 정적 정서를 비롯한 주관적 안녕감 수준도 높은 경향을 보고했다. 연구 2에서는 선천적인 기질에 관계없이, 외향적 행동을 한 실험 참가자들에게서도 내향적으로 행동하는 경우보다 정적 정서가 유의미하게 높아지는 경향이 나타났다. 마지막으로, 연구 3을 통해 외향적 행동으로 유발된 일시적 정적 정서는 각 개인별 기질적 외향성 수준에 따라 차이가 있으며, 외향적 행동 수준이 극단적이지 않을 경우 선천적 외향성과 정적 정서 간 정적 상관관계를 보임을 확인했다. 세 연구 결과의 주관적 안녕감에 대한 시사점과 논의, 한계점이 제시되었다.

주요어 : 기질적 외향성, 외향적 행동, 정적 정서

우리의 삶은 선택의 연속이다. 태어난 가정, 문화, 학급 같이 주어지는 것들도 있지만, 현대 사회에서 개인의 선택이 삶의 중요한 변수라는 점은 자명한 사실이다. 그런데 일상의 선택들에는 알게 모르게 개인의 내적 특성들이 녹아있다. 성격특질, 행복수준, 기질 등이 각 개인들의 선택에 자연스럽게 반영되며, 사람들은 이러한 과정을 통해 어떤 사회적 맥락에 자신을 노출시킬지를 결정한다(Mehl, Gosling, & Pennebaker, 2006; Snyder & Ickes, 1985 참고). 예를 들어, 스트레스 해소라는 같은 목적을 가지더라도 외향성(extraversion) 수준에 따라 많은 친구들과 어울리려는 사람들이 있는 반면, 조용히 혼자 책을 읽거나 음악을 들으려는 사람들도 있을 것이다. 이렇듯 개인의 성격특질은 단지 주어진 환경에 대해 반응하는 수동적인 속성뿐만 아니라, 자신이 상호작용할 사회적 환경을 선택하고 원하는 방향으로 만들어가는 능동적 속성도 지닌다(Buss, 1987).

외향성 측면에서 살펴볼 때, 성격의 적극적 환경 선택 기능은 단순한 선택 기능을 넘어 장기적으로 개인의 주관적 안녕감(subjective well-being)을 예측하는 중요한 단서가 될 수 있다. 실제 많은 연구들은 외향적인 사람들이 정적 정서(positive affect)를 얻기 쉬운 사회적 상황들을 선호하는 경향을 보이고(Argyle & Lu, 1990; Pavot, Diener, & Fujita, 1990), 보상에 민감하며 보다 접근적인 태도를 취한다고 보고해왔다(Gray, 1990; Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000). 외향성과 주관적 안녕감의 강력한 상관관계를 보여주는 많은 기존 연구들을 고려한다

* 교신저자 : 서은국, (120-749) 서울시 서대문구 신촌동 134 연세대학교 심리학과, 전화 : 02) 2123-2446,
E-mail : esuh@yonsei.ac.kr

www.kci.go.kr

면(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999), 이러한 성향을 가진 개인은 행복 수준 측면에서 상대적으로 유리한 위치를 점할 것이라는 예상이 가능하다.

그런데 최근 Fleeson, Malanos와 Achille(2002)의 연구결과는 선천적인 외향성이 높은 주관적 안녕 수준에 필수적 조건이 아닐 수 있음을 시사한다. 그들은 타고난 기질에 관계없이 외향적인 행동만으로 정적 정서가 일시적으로 상승되는 것을 확인하고, 더 나아가 외향적인 상태 유지를 위한 지속적 개입(intervention)이 개인적 행복 수준을 상승시키는데 도움이 될 수 있다고 언급한 바 있다. 이 연구 결과는 기존 연구들이 보여 주었던 외향성과 정적 정서, 주관적 안녕감 간의 긴밀성에 외향적 행동이 어떤 관련을 가지는지에 대한 의문을 제기한다.

본 연구는 외향적 기질과 상태가 개인이 정적 정서를 느끼는데 어떤 방식으로 관여하는지 알아보는데 그 목적이 있다. 상대적으로 안정적인 외향적 기질과 일시적인 외향적 행동이 일상의 선택과 행동에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 알아보고자 한다. 더불어 기질적 외향성과 외향적 행동, 정적 정서의 관계가 개인의 장기적인 행복 수준예측에 어떤 시사점을 줄 수 있는지 살펴보고자 한다.

성격의 상황선택 기능과 외향성

기질과 행복의 관계를 살펴볼 때, 성격의 '상황 선택 기능'은 간과할 수 없는 개념이며, 이는 성격 심리학 전반에 관련이 있는 성격-상황 일치(personality-situation congruence) 가설에서 그 기원을 찾을 수 있다. 일찍이 G. W. Allport는 성격은 '환경에 대한 개인의 독특한 적응을 결정짓는 개인 내의 정신 신체적 체계의 역동적 조직(Allport, 1937, p.48)'이라고 정의했다. 다시 말해, 성격은 개인의 고유한 특성이 표출되는 '상황'을 전제한다. 이후 수많은 심리학자들 또한 각 개인은 자신의 기질과 일치하는 환경을 찾기 때문에 인간의 행동을 이해하기 위해서는 행동이 일어났던 '상황'을 함께 이해해야 한다고 주장해 왔다(Allport, 1937; Block, 1968; Endler, 1988; Michel, 1969, 1977; Magnusson, 1981, 1988, 1990).

이런 성격의 상황선택 기능은 전통적인 실험 연구들로는 살펴보기 어려운 경우가 많다(Cantor & Kihlstrom, 1980; Endler & Edward, 1986; Magnusson & Endler, 1977). 인과관계의 방향성 획득을 목적으로 하는 실험 연구들은 특정 변인을 제외한 나머지 변인을 모두 통제하고, 참가자를 무선 할당하는 과정을 필연적으로 거치게 된다. 이러한 과정은 참가자들을 실제 세계와 동떨어진 인위적인 상황으로 몰아가, 개인차에 의해 환경을 선택할 수 있는 기회를 박탈한다. 개인차에 관심을 가지는 성격 심리 분야의 연구에서 이러한 방법은 극단적인 상황 자체가 주는 압박으로 참가자 고유의 성향을 관찰하기 어렵기 때문에 자칫 문제가 될 수 있다(Ickes, 1982; Ickes, Snyder, & Garcia, 1997; Wachtel, 1973). 그래서 많은 연구자들은 개인차 연구에는 실험 연구 방법과 함께 적절히 자연적 관찰을 보완할 필요성이 지적해왔다(Furnham, 1981; Holland, 1966, 1985).

개인차에 대한 자연 관찰의 중요성은 외향성에 대해서도 예외는 아니다. 외향성과 환경의 상호작용에 관심을 가졌던 연구들은 외향적인 성격을 가진 사람들이 생활 전반에서 조금 다른 선택을 한다고 보고하고 있다(Diener, Larsen, & Emmons, 1984; Emmons & Diener, 1986; Emmons, Diener, & Larsen, 1986). 외향적인 사람은 여가를 보내는 경우, 외향적인 사람이 가지는 특징들인 사회적이거나 자극 추구적인 상황을 고르는 경향이 강하게 나타났고(Emmons & Diener, 1986), 참가자의 외향성과 다른 사람과 보내는 여가시간의 실제 비율 간에 .41로 상당히 높은 상관관계를 보였다(Diener, Larsen, & Emmons, 1984). 또한 외향적인 사람들이 사회적인 여가시간을 많이 보내는 경향은 자신이 선택한 상황일 때 더 큰 상관(.49)을 보이며, 이 경우에 정적 정서도 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(Emmons, Diener, & Larsen, 1986). 이러한 연구들은 외향적인 사람들의 특징이 일상의 선택에 미치는 영향을 보여주기 때문에, 외향성의 특징에 대한 설득력을 배가시켜준다.

외향성과 정적 정서, 그리고 행동적 외향성

외향성과 정적 정서는 상당히 오랜 기간 연구된 주제 중 하나이며(Lucas & Diener, 2001), 이들의 밀접한 관계는 근래 성격 심리 분야에 큰 파장을 일으킨 발견 중 하나로 손꼽힌다. 부적 정서를 낮춤으로써 정적 정서를 얻을 수 있다는 기존의 생각과 달리, 두 정서가 각기 독립적인 기제를 가지며(Diener & Emmons, 1984) 대표적인 성격 요소인 외향성과 신경증이 정적 정서와 부적 정서에 각각

www.kci.go.kr

독립적인 영향을 미친다는 주장은 정서 연구를 비롯한 성격 심리학 전반의 연구 흐름을 바꾸는 중요한 계기가 되었다(Costa & McCrae, 1980, 1984; Emmons & Diener, 1986; Larsen & Ketelaar, 1991; Tellegen, 1985). 특히, 개인 간 비교 연구들을 통해 외향성과 정적 정서의 강력한 상관관계가 증명되었으며(Diener & Lucas, 1999; Lucas & Fujita, 2000), 이 관계에 있어서는 문화차도 별다른 영향을 끼치지 못하는 것처럼 보인다(Lucas et al., 2000). 실제로 외향적인 사람들은 사회적이고 오락적인 분위기를 선호하며, 실제로 이러한 상황을 선택했을 때 정적 정서를 더 느낀다고 보고되어 왔다(Emmons & Diener, 1986). 예를 들어, 집에서 혼자 공부하는 것 보다는 사람들이 많은 도서관에서 공부할 때 더 정적 정서를 많이 느끼는 경향을 보인다(Diener et al., 1984). 또한, 외향적인 사람들은 같은 활동을 해도 상대적으로 정적 정서를 더 많이 느끼며(Diener, Sandvik, Pavot, & Fujita, 1992; Pavot, Diener, & Fujita, 1990), 정적 정서에 더 접근적인 성향을 보인다(Gray, 1970, 1990). 이에 대해, Lucas 등(2000)은 Gray(1970)의 '행동적 접근 기제(behavioral activation system; BAS)' 개념을 차용하여 외향적인 사람들의 정적 정서에 대한 접근적인 성향을 보상에 대한 민감성으로 설명했다. 또한, Tellegen(1985)과 Watson과 Clack(1997)은 외향성의 여섯 개 하위 요소 중 정적 정서가 외향성과 가장 큰 상관관계를 보이며, 외향성의 나머지 하위요소까지 아우르는 핵심적인 요소라고 주장했다.

이러한 일련의 연구들은 성격 분야를 모태로 하는 행복 연구의 든든한 밑거름이 되었다 해도 과언이 아니다. 개인의 외향적 기질은 주관적 안녕감의 세 하위 구성요소인 정적 정서와 부적 정서, 삶의 만족도 중 정적 정서와 긴밀한 관련성을 가지고 있을 뿐만 아니라, 삶의 만족도에 체계적으로 영향을 미치기 때문이다(Diener et al., 1999). 외향성은 이렇듯 한 사람의 정적 정서 예측에 중심적인 역할을 하며, 주관적 안녕감의 전 생애에 걸친 안정성을 뒷받침하는 근거로 볼 수 있다.

최근 Fleeson(2001)은 한 개인 안에서의 외향성 차이, 즉 외향적인 상태에 대한 연구를 통해, 그간의 개인차 중심의 외향성과 정적 정서의 관계에 새로운 관점을 제시했다. 그는 실제 행동을 추측할 때, 선천적 기질보다는 현재의 일시적인 상태가 더 정보가를 가지며, 기존 연구들에서의 외향적 기질을 개인 내에서의 외향적인 상태의 빈도로 설명할 수 있다고 주장하였다. 특히 Fleeson 등(2002)은 성격-상황 일치 가설과 달리 내향적인 사람들도 외향적인 행동을 했을 때 정적 정서가 상승했으며, 심지어 외향성 수준이 높은 사람들보다도 정적 정서의 상승 수치가 높았다고 보고했다. 외향적인 행동을 불편하게 여길 것이라고 생각했던 내향적인 사람이 오히려 정적 정서의 상승을 많이 경험했다는 것은 기존 연구들과 관련하여 궁금증을 불러일으킨다. 일시적인 외향성 상승이 기질적 외향성에 제약받지 않는다면, Fleeson 등(2002)의 주장대로 일시적인 외향성의 합이 기질적 외향성이 가지는 환경 선택 기능을 대체할 수 있을 정도로 정적 정서 유발에 동일한 기능을 할 수 있는지에 대한 의문이 든다. 이는 선천적인 기질이 없어도 외향적으로 행동하려는 노력으로 안정적인 정적 정서의 획득이 가능한지에 대한 의문이라고 해석할 수 있다.

종합해보면, 성격은 매 순간 자신이 상호작용할 환경을 선택하는 기능을 하기 때문에 외향성이 높은 개인의 경우 자신의 외향성을 표출할 수 있는 환경을 선택하려 한다고 추측할 수 있다. 외향성이 정적 정서 경험과 행복 수준을 결정하는 중요한 요인임을 고려해볼 때, 외향성의 환경 선택 기능은 개인의 행복 수준에 체계적인 영향을 미칠 것이다. 하지만 선천적 외향성이 낮아도 외향적인 상태를 유지함으로써 일시적인 정적 정서 상승이 일어날 수 있다는 보고들을 통해, 행동적 외향성만으로 기질적인 외향성이 가지는 장점을 누릴 수 있는지 의문을 가질 수 있다. 이러한 논리라면, 꾸준히 외향적으로 행동하면 정적 정서를 높여 개인의 행복수준에 긍정적 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 하지만 기질적 외향성에 대한 기존 연구들과 상황 선택 기능을 고찰해 볼 때, 단순히 외향적으로 행동하는 것이 타고난 기질과 관계없이 유지되기는 힘들 것이며 장기적으로 주관적 안녕감 수준을 높이기는 어려울 것이라 예측된다.

따라서 본 연구자들은 외향적 기질과 행동이 정적 정서와 어떤 관계를 가지는지 알아봄으로써, 이 기질적, 행동적 외향성이 과연 정적 정서 유발에 동일한 기능을 하는지 탐구하는 것을 목표로 한다. 우선 연구 1에서 실제 세계의 사례를 통해 기질적 외향성의 환경 선택 기능을 탐

www.kci.go.kr

색적으로 살펴보았다. TV 방송 프로그램 참가를 원하는 두 집단의 성격을 분석하여 외향적인 사람은 체계적으로 다른 환경을 선택하고, 이러한 환경이 정적 정서를 활성화시키는지 살펴보았다. 이어서 연구 2와 3에서는 참가자들을 외향적으로 행동(연기, 노래)하도록 하였을 때, 개인의 정적 정서가 높아졌는지 살펴보았다. 또한 기질적 외향성이 각 조작에 대한 정적 정서 변화에 영향을 미치는지 살펴보았다. 연구 3에서는 추가적으로 외향적 행동 수준이 단계적으로 증가되었을 때에도 개인의 정적 정서가 지속적으로 높아지는지를 개인의 기질적 외향성과 관련하여 살펴보았다. 그리고 기질적, 행동적 외향성과 정적 정서의 관계가 주관적 안녕감에 어떤 제안점이 있는지 논의하였다.

연구 1

많은 연구들을 통해 외향적인 기질은 많은 사람들과 어울리고, 보다 자극적이며 활발한 신체 활동을 요구하는 상황을 선호한다고 보고되어 왔다(Argyle & Lu, 1990; Furnham, 1981; Pavot, Diener, & Fujita, 1990). 개인의 성격은 자신과 상호작용할 환경을 능동적으로 선택하는 기능을 가지고 있기 때문에(Buss, 1987; Mehl, Gosling, & Pennebaker, 2006), 일상에서도 외향적 기질을 가진 사람들이 보다 외향적인 상황을 선택할 수 있다(Ickes, Snyder, & Garcia, 1997). 연구 1에서는 전국 단위로 방송되는 오락프로그램[1]과 퀴즈프로그램[2]의 예선참가자들을 대상으로 설문을 이용해 외향성의 상황 선택기능에 대한 탐색적 연구를 실시했다. 모두 상금이 걸려있는 방송 프로그램이지만, 전자는 등수에 관계없이 많은 사람들과 춤추고 노래하며 즐기는 분위기인 반면, 후자는 한정된 소수와 긴장감 있는 상호작용을 하며 연속적으로 문제를 풀기 때문에 외향성 수준면에서 다소 차이가 난다는 점을 미루어 짐작할 수 있다. 앞에서 언급한 외향성의 특성을 고려해본다면, 외향적인 사람들이 자신의 기질을 상대적으로 잘 충족시켜줄 수 있는 환경을 제공하는 오락프로그램을 선택할 가능성이 높다고 예상해볼 수 있다. 따라서 본 연구자들은 오락프로그램 참가를 선택한 집단이 퀴즈프로그램을 선택한 집단 보다 외향적인 성향을 보이며, 정적 정서 수준과 함께 행복 수준도 더 높을 것이라는 가설을 가지고 설문을 분석하였다.

방 법

연구대상

249명의 전국노래자랑 1차 예선참가자들과 80명의 퀴즈대한민국 1차 예선참가자들을 대상으로 설문조사를 실시하였다.[3] 참가자들이 각 프로그램의 예선 참가로 인한 특정 정서 상승효과 방지를 위해 예선 참가 이전에 설문조사를 실시하였다. 두 프로그램 예선 참가자 연령 분포는 모두 10대에서부터 60대까지 전 연령대에 거쳐 다양했으며(노래자랑 : M=36.16, SD=16.83; 퀴즈 : M=38.76, SD=12.44), t 검증 결과 평균 연령의 유의한 차이가 없었다(p>.15). 각 프로그램별로 불성실한 답변자를 제외하고, 전국노래자랑 예선참가자 212명(남자 102명)과 퀴즈대한민국 예선참가자 76명(남자 58명)의 응답 결과를 분석하였다.

측정도구

성격 5요인(Big 5)

수정된 NEO 성격검사(NEO-PI-R; Revised NEO Personality Inventory)를 이용해 다섯 가지 성격 특질인 신경증(neuroticism), 외향성(extraversion), 개방성(openness to experience), 원만성(agreeableness), 성실성(conscientiousness)을 측정하였다(Costa & McCrae, 1992). 본 연구에 사용된 척도는 연구용으로 가장 널리 쓰이는 60문항의 검사로, 성격 요소별로 각 12개의 문항으로 이루어져 있다. 참가자들은 60개의 각 서술에 대해 얼마나 자신과 일치하는지 7점 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 7점=매우 그렇다)를 사용하여 보고하도록 하였다. 본 연구에서는 구자영(2007)의 번안 척도를 사용하였으며, 번

1) 한국방송공사(KBS)에서 10여 년째 방송하고 있는 일반인 참여 오락프로그램 '전국노래자랑'

2) 한국방송공사(KBS)에서 방송하고 있는 일반인 참여 토너먼트 서바이벌 퀴즈프로그램 '퀴즈대한민국'

3) 전국노래자랑과 퀴즈대한민국 두 프로그램 모두 본 방송까지 3차에 거친 예선을 거치게 된다. 전국노래자랑의 1차 예선은 보여주고 싶은 장기를 간단히 보여주고, 퀴즈대한민국의 1차 예선은 서면 시험을 치른다.

www.kci.go.kr

안 척도와 마찬가지로 참가자들의 성격은 각 성격 요소에 해당하는 문항들의 합계(각 84점 만점)로 환산하였다. 본 연구 대상자들로부터 측정한 신뢰도(Cronbach's α)는 외향성 .76을 포함하여 각 성격 요소 모두 적절한 수준이었다.

주관적 안녕감(Subjective Well-Being)

참가자들의 행복 수준을 알아보기 위해 주관적 안녕감을 측정하였다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). 우선 전반적인 삶의 만족도를 측정하기 위해 '삶의 만족도(SWLS, Satisfaction With Life Scale; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)'를 사용하였다. 양 극단이 "1=전혀 그렇지 않다", "7=매우 그렇다"인 이 7점 척도의 총 범위는 5점부터 25점이며, 주관적 안녕감의 인지적인 측면을 측정한다. 본 연구에서는 안신능(2006)이 번역한 척도를 사용하였으며, 본 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .85로 나타났다.

이와 함께 '정서적 만족도(ITAS, Intensity and Time Affect Scale; Diener, Smith, & Fujita, 1995)'를 이용하여 주관적 안녕감의 정서적 요소를 측정하였다. 이 척도의 24개의 문항은 애정, 기쁨, 사랑, 행복감, 만족감 등이 포함된 정적 정서 8문항과 두려움, 수치심, 슬픔, 걱정 등을 포함한 부적 정서 16문항으로 이루어져 있다. 참가자들은 자신이 최근 한 달간 주어진 정적 정서와 부적 정서를 얼마나 자주 느끼는지 7점 척도(1=전혀 느낀 적이 없다, 4=반 정도 느꼈다, 7=항상 느꼈다)로 보고하였다. 본 연구에서는 박정현(2006)에서 사용된 번안 척도를 정적 정서와 부적 정서로 각각 합산하여 사용하였으며, 각 정서의 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .86과 .92로 높게 나타났다.

결과 및 논의

우선 각 집단의 외향성과 행복 수준의 차이를 알아보기 위해 T-test를 실시했다. 표 1과 같이, 예상대로 오락프로그램 예선참가자들이 퀴즈프로그램 예선참가자들보다 유의미하게 외향적이었다, $t(296)=3.89$, $p<.001$. 그리고 오락프로그램을 선택한 사람들은 주관적 안녕감도 상대적으로 높았다. 오락프로그램 참가 집단은 퀴즈 집단에 비

표 1. 프로그램별 예선참가자의 외향성과 주관적 안녕감의 세 요소별 평균

	성격	주관적 안녕감		
	외향성	삶의 만족도	정적 정서	부적 정서
오락프로그램	5.17	21.72	32.34	15.79
퀴즈프로그램	4.67	18.07	29.04	18.98

해 삶의 만족도와 정적 정서를 느끼는 수준이 유의미하게 높았고, $t(296)=3.89$, $p<.001$; $t(296)=2.63$, $p<.01$, 부적 정서는 보다 낮은 경향을 보였다, $t(296)=3.85$, $p<.001$. 예상대로 외향적인 성향을 가진 개인들이 자신의 외향성을 표출하기 쉬운 오락프로그램을 선호하는 경향이 나타났다.

추가적으로, 퀴즈프로그램 예선참가자들($M=4.63$, $SD=.74$)은 오락프로그램 예선참가자들($M=4.22$, $SD=.71$)보다 개방성 면에서 유의하게 높은 경향을 보였다, $t(296)=4.26$, $p<.001$. 오락프로그램의 경우 장기자랑을 위해 많은 사람들 앞에서 익숙한 노래와 춤을 통해 외향성을 표현하고 즐기는 상황이다. 반면 퀴즈프로그램에서는 다양한 주제의 문제들을 막힘없이 풀어야 하기 때문에, 다방면의 지식에 대한 관심과 지적 호기심을 반영하는 개방성이 상대적으로 중요한 성격 특질이 될 수 있다. 정리해보면, 각 상황이 요구하는 특성에 좀 더 잘 맞는 성격을 가진 사람들이 각 프로그램을 선택했다고 유추할 수 있다. 두 집단 간 나머지 세 가지 성격특질(신경증, 원만성, 꼼꼼함)은 유의미한 차이가 없었다.

연구 1에서는 개인들이 자신의 외향성을 반영하여 일상에서 서로 다른 선택을 한다는 점을 경험적 자료를 통해 살펴보았다. 외향성이라는 고유한 개인차가 방송프로그램의 선택 같은 구체적인 상황에까지 적용된다는 점은 성격의 상황선택 기능이 상당한 영향력이 있음을 보여준다. 무엇보다도 이 결과는 인위적인 실험실 상황이 아니라, 각 개인이 자신의 고유한 외향성을 발현할 자연스러운 상황에서 관찰되었다는 것에 의미가 있다.

연구 2

연구 1은 사람들은 자신의 성격 특질의 하나인 외향성 수준과 잘 맞는(fit) 상황을 선택하는 경향을 보일 뿐 아니

www.kci.go.kr

라, 외향적 집단은 이전 연구들과 같이 주관적 안녕감도 상대적으로 높은 경향을 보여주었다. 그런데 최근 Fleeson 등(2002)은 기질적 외향성이 아닌, 개인 내에서 변화하는 일시적인 외향적 상태 역시 정적 정서를 유발할 수 있다고 보고하였다. 즉, 외향적이지 않은 사람도 잠시 외향적으로 행동함으로써 정적 정서가 상승하는 경험을 할 수 있다는 것이다. 특히 이러한 일시적 정적 정서 상승은 오히려 내향적인 사람에게 더 극적으로 나타났다는 점에서 흥미롭다. 그러나 이러한 연구결과는 개인의 내적 정서에 집중하는 경향을 보이는 서양 집단에서 얻은 결과이므로, 상대적으로 상황적 맥락이나 사회적 가치가 개인의 정서에 중요하게 다루어지는 집단주의적인 문화에서도 이러한 현상이 일어나는지 반복 검증해 볼 필요성이 있다고 본다(Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998). 연구 2에서는 Fleeson 등(2002)의 연구에서 착안하여, 대본 읽기 과제에 따라 외향적으로 혹은 내향적으로 행동한 참가자들의 정적 정서 수준을 측정하고, 이 과정을 통해 정적 정서가 유발된다면 타고난 외향성에 따라 정적 정서가 어떤 영향을 받는지 알아보았다. 더불어 이러한 현상이 Fleeson 등(2002)이 언급한 개인의 장기적 주관적 안녕감 수준과 어떤 관련을 가지는지 논의했다.

방 법

연구대상

만 18~26세의 연세대학교 학부생 40명(남자 29명)이 '심리학 실험'이라는 교내 광고를 보고 실험에 자원하고 정보제공에 동의하였다. 참가자들은 실험 참가 대가로 5,000원을 현금으로 지급받았다.

측정 도구와 조작

사전설문

본 실험에 참가하기 전에 참가자들의 평소 행복 수준과 행복 관련 성격 요인들을 측정하기 위해 다음과 같이 사전 설문을 실시하였다.

주관적 안녕감

사전 설문을 통해 참가자들의 주관적 안녕감을 측정하였다. 우선 연구 1과 동일하게 '삶의 만족도(SWLS)' 5문항을 사용하고, 정서적 안녕감은 연구 1에서 사용한 '정서적 만족도(ITAS)' 총 24문항 중 정적/부적 정서 각 다섯 문항씩 추출하여 10문항의 단축된 형태로 측정하였다.[4] 참가자들은 자신이 최근 한 달간 각각 주어진 정적 정서와 부적 정서를 얼마나 자주 느꼈는지 7점 척도(1=전혀 느낀 적이 없다, 4=반 정도 느꼈다, 7=항상 느꼈다)로 평정하였다. 두 척도 모두 문항 값을 합산하여 사용하였다(삶의 만족도 : 25점 만점, 정서적 만족도 : 각 35점 만점). 각 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .79(삶의 만족도), .85(정적 정서), .76(부적 정서)으로 나타났다.

외향성과 신경증

참가자들의 성격의 5 요소 중 주관적 안녕감의 좋은 예측치인 외향성과 신경증을 측정하기 위해 '10 문항 성격 측정(TIPI, Ten Item Personality Measure; Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003) 일부를 번안하여 사용하였다.[5] TIPI는 성격 5 요소의 기본 검사인 NEO-Personality Inventory를 대신할 수 있는 검사로 설문 시간의 제한으로 본 검사를 실시할 수 없을 때 사용한다. 이 검사는 각 문항별로 성격 5 요소의 특징을 묘사하는 형용사 한 쌍으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 구자영(2007)의 번안 척도 총 10문항 중 외향성과 신경증을 측정하는 4문항의 형용사 여덟 개를 골라, 각 형용사별로 외향성 4문항, 신경증 4문항으로 측정하였다. 참가자는 본래 척도와 동일하게 각 문항에 해당하는 형용사를 "나는 내 자신을 _____한 사람이라고 생각 한다"라는 문장에 대입했을 때 자신과 얼마나 비슷한지를 7점 척도로 표시하였다(1=전혀 아니다, 7=전적으로 그렇다). 본 검사의 경우, 외향성과 신경증은 해당 문항 값을 합산하여 사용

4) Fleeson, Malanos, & Achille(2002)의 실험에서와 마찬가지로 참가자들의 시간 부담을 덜어주기 위하여 정서척도인 ITAS 24문항 중, 본 실험의 조작과 가장 관련이 높다고 판단되는 정서 형용사 10개(각 정서별 5개)를 연구자들의 협의를 통해 추출하였다.

5) 외향성과 신경증은 성격 5요소 중 주관적 안녕감과 일관적으로 높은 상관을 보이는 두 요소이며, 개인의 행복 수준과 정적 정서에 가장 좋은 예측치라 많은 연구를 통해 보고되고 있다(Diener & Lucas, 1999). 이를 근거로 본 연구 주제인 기질적 외향성과 정적 정서, 주관적 안녕감과 관련성이 적은 나머지 세 성격 요소(성실성, 개방성, 원만성)는 제외하였다.

www.kci.go.kr

하였으며(각 28점 만점), 검사의 신뢰도(Cronbach's α)는 외향성이 .62, 신경증이 .66으로 나타났다.

조작

참가자들의 외향성 수준을 실험적으로 조작하기 위하여 희곡 「올리아나」[6] 중, 동일한 인물들이 등장하지만, 각 인물의 외향성 수준은 확연히 다르게 나타나는 두 장면의 대사를 비슷한 길이로 추출하여 사용하였다. 주어진 대본은 본래의 희곡과 같았고, 성역할에 대한 편견을 배제하기 위하여 등장인물들의 이름 대신 '교수'와 '학생'이라는 단어로 바꾸어 사용하였다.

사후설문

참가자들은 한 장면이 끝날 때마다 그 장면의 대본을 읽는 동안 자신이 실제로 얼마나 외향적으로 행동하였는지를 평가하고, 현재 느끼고 있는 정서를 보고하였다. 외향적 행동에 대한 평가는 Fleeson 등(2002)의 실험 1에서 참가자들의 외향성을 측정하기 위하여 사용했던 여러 형용사 중 '원기 왕성한', '말이 많은', '수줍은(역평가)', '자기주장이 강한'의 네 단어를 차용하여, 각 단어가 얼마나 자신의 행동과 일치하는지 7점 척도로 평가하게 했다. 정서를 측정하기 위한 문항에서는 사전 설문에서 정서적 만족감 측정에 사용되었던 정적/부적 정서 형용사를 그대로 사용하였으나, 대본 읽기 직후 현재 느끼고 있는 정서를 평가하도록 하였다. 참가자의 외향성 수준 평가는 총 4문항의 평균값을 사용하였으며(7점 만점), 검사의 신뢰도(Cronbach's α)는 외향성이 .62, 신경증이 .66으로 나타났다.

절차

실험참가자들은 대기실에서 먼저 사전 설문을 작성한 후, 두 사람씩 짝을 지어 별도로 마련된 실험실로 안내되었다. 연구자는 두 참가자에게 실험절차에 대한 간단한 설명과 함께 희곡의 배역인 '교수'와 '학생' 역할을 임의로 배정하여 두 장면(장면 1과 2)의 대본을 나눠주고 연기하는 방식으로 진행되었다. 단, 참가자들은 주어진 대본을 읽되, 대본의 내용에 따라 해석한 역할의 성격에 맞춰 연기하는 것이 아니라, 연구자의 상황 설명과 자신이 맡은 역할이 어떻게 행동해야 하는지에 대한 연구자의 지시에 주의를 기울이며 대본을 읽도록 했다.

참가자들은 먼저 장면 1을 연기하기 전에, 장면 1의 내용에 대한 간단한 설명(자신만만한 교수가 수업에 대한 걱정 때문에 면담을 하러 온 학생을 격려하고 설득을 하는 상황)을 듣고, 교수 역할은 자신감 있게, 학생 역할은 조심스러운 태도로 연기하고, 가능한 실감나게 대본을 읽도록 지시 받았다. 장면 1의 대사를 읽고, 참가자들은 준비된 사후 설문을 작성했다. 이후 참가자들은 장면 2의 상황 설명(자신을 무시했다는 이유로 교수를 고소한 학생이 당황한 교수를 몰아붙이는 상황)을 듣고, 학생 역할은 당당하고, 교수 역할은 위축된 상황이라는 설명을 듣고, 앞에서와 마찬가지로 대사를 읽고 사후 설문을 작성했다. 실험이 끝난 후, 참가자는 실험실 밖에서 서면을 통한 자세한 사후 설명과 함께 참가비를 받았다.

결과 및 논의

조작 검토(manipulation check)

실험 분석에 앞서, 참가자들의 행동에 대한 외향성 조작이 유의했는지 확인하기 위해, 각 장면과 역할에 대해 참가자 스스로 평가한 외향적 행동의 수준을 분석하였다. 자신이 맡은 역할에 따라 장면 1과 2에서의 외향성 간 유의미한 상호작용이 나타났다, $F(1, 38)=13.97$, $p=.001$. 표 2를 보면 학생 역할의 참가자들은 장면 2에 비해 장면 1에서 내향적으로, 교수 역할의 참가자들은 반대로 장면 2에서 더 외향적으로 행동했다는 것을 알 수 있다. 이 결과는 연구자의 조작 의도와 일치하며, 각 역할과 외향적 혹은 내향적 행동을 실시한 순서에 관계없이 각 행동 수준이 비슷하게 평가되었다는 것을 의미한다. 그리고 이러한 외향성 평가는 사전에 측정한 참가자들의 주관적 안녕감, 기질적 외향성, 신경증 수준 통제에 영향을 받지 않았다.

추가적으로, 사전 측정을 통해 얻어진 참가자의 기질적 외향성과 신경증은 주관적 안녕감과 각각 정적 상관(삶의

6) D. Mamet(1992)의 이 희곡은 '존(John)'이라는 남자 교수와 '캐롤(Carol)'이라는 여대생, 두 인물만이 등장하며 총 세 막이 진행되는 동안 두 인물 간의 권력 관계가 변화하는 내용으로 이루어져 있다. 실험에 사용된 제 1막의 장면(이하 장면 1)에서는 '존'이 교수로서 권위를 가지고 있으나, 제 3막(이하 장면 2)은 '존'을 고소한 '캐롤'이 대화를 주도하게 된다.

www.kci.go.kr

만족도 : $r(38)=.61$, $p<.01$, 정서적 안녕감[7] : $r(38)=.41$, $p<.01$)과 부적 상관(삶의 만족도 : $r(38)=-.41$, $p<.01$, 정서적 안녕감 : $r(38)=-.53$, $p<.01$)을 보임으로써, 기존 주관적 안녕감 관련 연구 결과들과 일치하는 경향을 보여주었다.

행동과 기질의 외향성 수준과 정서

대본 읽기에 따른 참가자들의 정서 변화를 관찰하기 위해, 사후 설문을 통해 얻어진 참가자들의 외향적 행동 수준과 정적 정서, 부적 정서의 세 요소 간 상관관계를 살펴보았다. 분석 결과, 표 3에서와 같이 행동이 외향적일수록 장면 1에서는 유의미하게 높은 정적 정서를, $r(38)=.45$, $p=.004$, 장면 2에서는 높은 정적 정서와 낮은 부적 정서 모두를 보고하였다, $r(38)=.40$, $p=.01$; $r(38)=-.35$, $ps<.05$. 다시 말해, 참가자 스스로 외향적 행동이라고 평가할수록 정적 정서를 더 느끼는 경향을 보였고, 장면 2에 한해 부적 정서를 덜 느끼는 경향도 추가적으로 나타났다.

외향적인 행동뿐만 아니라, 참가자의 타고난 외향성 수준이 각 조작별로 유발되는 정적 정서에 차이를 가져오는지 살펴보았다. 먼저 사전 설문에서 얻은 참가자들의 외향성 점수를 전체 참가자 평균을 기준으로 하여 평균 이상은 외향적인 사람으로(21명), 평균 이하는 내향적인 사람으로(19명) 하여 두 집단으로 나눴다. 표 4의 다변량 분석 결과, 기질적으로 외향적인 사람들은 실험 조작에 의한 효과가 나타나지 않았지만, 내향적인 사람들은 외향적으로 행동할 때 정적 정서가 높아지고, 내향적으로 행동할 때에는 낮아지는 경향성을 유의미하게 보여주었다, $F(1, 17)=6.51$, $p<.05$. 이는 내향적인 사람들이 외향적인 사람들보다 외향적인 행동으로부터 정적 정서 상승을 더 많이 경험한다는 흥미로운 경향을 보여준다. 연구 2는 다른 과제를 통해 단 몇 분의 외향적인 행동만으로도 일시적으로 개인의 정적 정서를 높여줄 수 있으며, 이러한 처치가 내향적인 사람들에게 특히 더욱 효과가 있다는 Fleeson 등(2002)의 연구 결과와 일치한다. 이러한 결과는 앞에서 언급했듯이, 내향적인 사람들이 자신의 기질과 잘 맞는 내향적인 상황을 선택하는 경향을 보이기 때문에 주관적 안녕감이 상대적으로 낮다는 기존 연구들과 다소 상반된다. 이 결과대로라면, 기질의 선택 효과를 억제하고 외향적으로 행동할 수 있는 상황만을 선택한다면 궁극적으로 개인의 행복 수준을 높일 수 있다는 주장이 설득력을 가질 수 있다.

하지만 이 연구에서 몇 가지 짚고 넘어가야 할 문제가 있다. 우선 연구 2의 조작은 내향적인 조건과 외향적인 조건이 존재할 뿐 외향적인 조건 내에서의 강도와 빈도 차이를 고려하지 못했다는 아쉬움이 남는다. 예를 들어, '노래방에서 노래 부르기' 는 비교적 익숙한 수준의 외향적 행동인 반면, '지하철 안에서 큰소리로 노래 부르기'는 평생 한 번도 해보기 쉽지 않은 일이다. 이 두 가지 행동은 모두 외향적이지만, 분명 다른 수준의 외향적인 행동이라고 볼 수 있다. 외향적인 행동도 그 수준과 빈도에 대한 기준을 적용해 분류한다면, 기질적 외향성의 영향을 다양하게 살펴볼 수 있으리라 생각한다.

그리고 이 조작은 두 사람이 같이 시행함으로써 빚어지는 상호작용 효과가 있을 수 있다. 단순히 외향적

표 2. 장면과 역할에 따른 행동의 외향성 수준(평균)

역할	장면 1	장면 2
학생(내향-외향)	3.7	5.1
교수(외향-내향)	4.3	3.6

표 3. 외향적 행동 수준과 각 정서와의 상관관계

		정적정서	부적정서
외향적 행동	장면 1	.45**	-.20
	장면 2	.40**	-.35*

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

표 4. 기질적 외향성에 따른 각 역할과 장면에서의 정적 정서(합)

행동의 외향성(역할)	장면 1	장면 2
기질적 외향성 집단		
내향 - 외향(학생)	18.6	19.4
외향 - 내향(교수)	16.4	18.1
기질적 내향성 집단		
내향 - 외향(학생)	12.8	17.2
외향 - 내향(교수)	16.3	14.3

7) 정서적 안녕감은 사전에 측정된 정적 정서 값에서 부적 정서 값을 뺀 수치를 사용하였다.

www.kci.go.kr

으로 대사를 읽었기 때문이 아니라 같이 대사를 읽은 사람에 의해 영향을 받을 수 있다는 가능성을 배제할 수 없다.

연구 3

연구 2에서는 Fleeson 등(2002)이 보여준 외향적 행동에 의해 유발된 정적 정서를 재확인하고, 내향적인 사람도 외향적으로 행동하면 정적 정서를 경험한다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 자신의 기질에 맞는 상황이 아니더라도 외향적인 행동을 계속한다면 기질과 관계없이 정적 정서의 혜택을 얻을 수 있기 때문에 개인의 주관적 안녕감 수준을 한 단계 높일 수 있다는 Fleeson 등(2002)의 주장을 뒷받침하는 결과처럼 보인다. 하지만 외향적 행동수준을 전적으로 참가자 자신이 판단했다는 점이 다소 아쉽다. 외향적인 행동은 기질과 다르게 시각적으로 나타난다는 점에서 객관적인 기준을 제시할 수 있는 특성을 가지고 있다. 그 수준에 있어서도, 상대적으로 익숙하고 빈번한 외향적인 행동이 있고, 상당히 보기 드문 외향적인 행동이 존재할 수 있다.

연구 3에서는 이 점들을 고려하여, '노래 부르기'라는 다른 조작을 이용해 외향적 행동의 정적 정서 증가 효과를 보다 체계적으로 살펴보았다. 연구 2에서 사용된 '내향적-외향적' 행동 조건보다 세분화되고 객관적인 행동 지침을 참가자들에게 제시하고 각 단계에 맞는 외향적 행동을 하도록 권유하였다. 이 조작을 통해, 본 연구자들은 우선 참가자들이 자기 보고를 통해 판단하는 외향적 수준과 객관적 행동으로 표출되는 외향적 수준이 각각 정적 정서 유발에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 특히 연구 2에서 보다 좀 더 세분화된 조작을 통해 선천적 외향성이 행동의 외향성 수준에 따라 정적 정서 유발에 미치는 영향력이 달라질 수 있다는 가능성을 엿보고, 이 결과가 개인의 행복 수준에 어떤 시사점을 주는지 가늠해보고자 했다.

방 법

연구대상

만 19~27세의 연세대학교 학부생 20명(남자 13명, 여자 7명)이 '심리학 실험'이라는 교내 광고를 통해 실험에 자원하였다. 실험실에 들어가기 전에 참가자에게는 원하지 않는 경우 중간에 그만 둘 수 있으며 아무런 불이익이 없을 것이라는 것을 알렸으나 실험을 포기한 사람은 없었다. 참가자들은 정보제공에 동의하였으며, 실험 참가 대가로 10,000원을 현금으로 지급받았다.

측정도구

연구 2와 동일한 사전설문과 사후설문이 실시되었다. 각 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 연구 2와 같이 적절한 수준이었다.

절차

실험참가자들은 연구 2와 동일하게 사전 설문을 작성한 후, 한 사람씩 별도로 마련된 '노래 부르기'라고 적혀 있는 실험실로 안내되었다. 실험실에는 두 명의 연구자가 앞쪽 단상을 보며 앉아 있었고, 참가자는 연구자들을 바라보며 단상의 동그라미 표식 위에 서 있도록 했다. 참가자들은 우선 '노래 부르기'라는 실험 절차에 대한 간단한 설명을 듣고, 제시된 노래 두 곡[8]중 원하는 곡을 골랐다. 연구자는 첫 번째 조건에 대한 설명과 함께 참가자가 정확히 이해했는지 확인한 후, 조건에 맞게 노래를 부르도록 했다. 참가자는 노래를 부른 직후 옆에 마련된 간단한 사후설문을 실시하였고, 다시 지정된 자리로 돌아오면 다음 조건에 대해 같은 과정이 반복되었다. 실험은 모두 세 조건에 대해 차례대로 진행되었으며, 모든 과정이 끝난 후 참가자는 실험실 밖에서 서면을 통한 자세한 사후 설명과 함께 참가비를 받았다.

제시된 세 조건은 다음과 같다.

조건1 : 차려 자세로 무표정하게 부르기

차려 자세로 몸을 전혀 움직이지 않고무표정한 상태로 정면을 바라보면서 노래를 부르도록 했다참가자가 최대한 감정표현과 몸의 움직임을 자제하도록 지시했다

8) 우리나라의 대표적 대중가요인 '남행열차'와 '밤이면 밤마다'가 제시되었다. 이 곡들은 실험 참가자인 대학생들이 잘 아는 곡이며, 흥겨운 곡이라는 점에서 이 노래들이 선정되었다. 전 참가자들이 실험 중에 친숙하고 자연스럽게 불렀으며, 혹 참가자들이 가사를 잊어버릴 경우에 대비해 가사를 적은 안내판도 제시되었다.

www.kci.go.kr

조건 2 : 자연스럽게 부르기

노래에 맞는 약간의 흥겨운 동작(박수치기, 다리/몸 움직이기, 자연스러운 표정)을 첨가하여 노래를 부르도록 했다. 자연스러운 분위기를 위해 작동하지 않는 마이크를 제공했다. 연구자들은 이 과정 중 참가자들이 제시된 행동들을 모두 수행하도록 계속 박수를 치거나 몸을 움직이라고 부추겼다

조건 3 : 최대한 활발하게 부르기

주어진 공간을 최대한 활용하여 격렬한 움직임을 보여주며 노래를 부르도록 했다. 노래를 부르는 동안 제시된 원을 벗어나 자신이 할 수 있는 만큼 흥겨우며 빠르고 큰 동작을 보여준다는 마음으로 노래를 부르도록 했다. 연구자들은 이 과정 중, 계속 몸을 더 크고 빠르게 움직이라고 부추겼다

결과 및 논의

조작 검토(manipulation check)

실험 분석에 앞서, 참가자들의 행동에 대한 외향성 조작이 유의했는지 확인하기 위해, 다변량 분석을 실시했다. 각 조작 단계별로 참가자 스스로 평가한 외향성 수준을 비교한 결과, 유의미한 차이가 나타났다, $F(1, 19)=20.04$, $p<.001$. 사후 검증을 통해, 다음 단계 조건으로 이행하는 과정 각각에서 일시적 외향성 증가를 확인할 수 있었다, $F(1, 19)=26.02$, $p<.001$; $F(1, 19)=15.75$, $p=.001$. 표 5에 제시된 것과 같이 참가자들은 각 조건에 따라 자신의 외향적 행동 수준이 증가했다고 판단하였으며, 덧붙여 참가자들은 각 조작에서 연구자들이 요구했던 객관적 행동 기준을 잘 따랐고, 실험을 포기하거나 중단하는 경우는 관찰되지 않았다.

단계적 외향적 행동과 정적 정서 변화

연구자가 제시한 세 가지 조건에 따라 참가자들의 정적 정서의 변화가 나타났는지 알아보기 위해 다변량 분석을 실시했다. 그 결과 세 가지 조건 전체적으로 참가자들의 정적 정서에 유의미한 변화가 있는 것으로 나타났다, $F(2, 38)=8.05$, $p=.001$. 사후검증 결과 표 5에서와 같이, 움직임을 제한했던 조건 1보다는, $M=15.75$, $SD=.5.56$, 자연스럽게 움직이도록 했던 조건 2에서 정적 정서가 유의미하게 증가하는 경향을 살펴볼 수 있었다, $M=26.81$, $SD=19.15$, $F(1, 19)=11.36$, $p=.003$. 하지만 최대한 외향적 행동을 이끌어냈던 조건 3으로 이행 되는 과정에서는 정적 정서의 유의미한 변화가 존재하지 않았다, $M=19.80$, $SD=6.12$. 정리해보면, 조건 1과 조건 2간의 정적 정서 증가 현상은 예상대로 Fleeson 등(2002)과 일치하는 결과라고 볼 수 있다. 그러나 조건 2에서 조건 3으로의 변화는 이전 단계의 정적 정서 변화와 다른 결과를 보여줌으로써, 단순히 외향적 행동을 한다고 정적 정서가 지속적으로 증가하는 것이 아님을 보여준다.

단계별로 다른 양상을 보이는 정적 정서 변화의 원인을 살펴보기 위해, 정적 정서 변화량과 참가자의 기질적 외향성 간의 관계를 살펴보았다. 구체적으로, 정적 정서 변화량을 조건 1과 2 간의 첫 번째 변화와 조건 2와 3 간의 두 번째 변화로 나누고, 이 두 정적 정서 변화와 참가자의 기질적 외향성 간의 상관관계를 분석하였다. 그 결과, 표 6와 같이 참가자의 선천적 외향성은 조건 1에서 조건 2로 넘어가는 과정(첫 번째 변화)과 조건 2에서 3으로 넘어가는 과정(두 번째 변화) 모두에서 정적 정서 변화량과 정적 상관관계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 특히, 조건 1과 조건 2 사이의 정적 정서의 변화량은 외향적인 사람일수록 증가하는 뚜렷한 경향을 보여주며, 조건 3(극단적인 외향적 행동)으로 넘어가는 과정의 경우에는 정적 정서는 미미한 개인차를 보였다. 정적 정서의 첫 번째 변화는 선천적으로 외향적일 수록 일시적 외향적 행동이 정적 정서

표 5. 각 조건별 참가자가 보고한 행동의 외향성 수준과 정적 정서의 평균과 표준편차

	행동의 외향성 (평균)	정적 정서	
		평균	표준편차
외향적 행동 수준			
조건 1(차려 자세로)	3.0	15.75	5.56
조건 2(자연스럽게)	4.1	19.15	5.71
조건 3(최대한 활발하게)	4.4	19.80	6.12

표 6. 외향적 행동 수준과 정적 정서 변화량의 상관관계

	기질적 외향성
정적 정서 변화	
조건 2 - 조건 1	.418
조건 3 - 조건 2	.025

www.kci.go.kr

를 크게 높이지 못한다는 연구 2의 결과와 상반되는 결과이다. 또한 두 번째 변화는 참가자들의 외향성 행동이 정적 정서 상승을 이끌어내지 못한 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 외향적으로 행동하면 정적 정서가 증가한다는 주장에 대한 추가적 설명이 필요함을 보여준다.

이 결과들에 대해, 연구 2의 조작을 연구 3의 조작과 비교해보면 몇 가지 실마리를 얻을 수 있다. 우선 조건 2를 연구 2의 외향적인 행동 조건으로, 조건 3을 추가된 좀 더 외향적인 조작으로 본다면, 연구 2의 외향적인 조건과 연구 3의 조건 2는 비교적 무난한 외향성 표현이라 볼 수 있다. 다시 말해, 이 조작들은 비교적 참가자가 일상에서 즐길 법한 외향적인 행동이라고 판단할 수 있다(표 2와 5 참고). 이에 비해 연구 3의 조건 3은 상당히 인위적인 상황에서 극단적인 외향적 행동을 요구하는 것 자체가 기질과 관계없이 어색함과 당황스러움을 유발하여 이런 효과가 나타났을 가능성이 있다.

그런데 기질적 외향성과 조건 1과 조건 2 간의 정적 정서의 변화의 강한 정적 상관은 연구 2와 연구 3의 조작 2가 실제 같은 효과를 보였는지 의문을 일으킨다. 두 조작은 연구 3의 조건 3에 비해서는 무난한 조건이겠지만, 두 조작이 가지는 표현성의 차이로 인해 참가자가 느꼈던 행동의 외향성 수준이 달라질 수 있다. Langston(1994)의 연구에 의하면 긍정적 경험에 대한 표현 수준이 높은 사람들은 경험의 긍정성 수준이 많이 높아지더라도 정적 정서가 높아지는 경향이 나타났다. 이 점에서 볼 때, 연구 2의 조작은 주어진 대본을 연구자의 요구에 맞춰 읽도록 하는 수동적인 조작인데 반해, 연구 3의 조작은 상대적으로 실험참가자의 표현성에 의존하는 경향이 큰 조작이라 할 수 있다. 다시 말해, 낯선 사람인 연구자 앞에서 실행하기에 노래 부르는 행동(연구 3의 조작)은 대본 읽는 행동(연구 2의 조작)에 비해 기질에 따라 상당히 부담스럽게 느껴질 가능성이 있다. 결국, 연구 2의 조작과 연구 3의 조작은 모두 정적 정서를 불러일으킬 수 있는 조작이지만, 그 내용적인 차이 때문에 연구 3에서는 외향적 행동에 더 익숙한 외향적인 사람들에게 더 유리하게 작용하게 되지 않았을까 추측해볼 수 있다.

이러한 결과는 기존의 외향성의 상황 선택 기능을 고려해 보면, 개인의 주관적 안녕감 수준에 대한 논의점을 얻을 수 있다. 연구 3을 통해 외향적인 사람들은 주어진 실험 상황과 같이 외향적인 상황(특히 조건 2)에서 개인의 정적 정서 상승을 얻는데 상대적으로 유리하다는 것을 알 수 있었다. 이 점은 기질과 관계없이 외향적인 행동을 할 수 있는 상황을 계속 찾아 정적 정서 상승을 꾸준하게 유지시켜줌으로써 내향적인 사람들도 외향적인 사람들의 주관적 안녕감 수준까지 근본적으로 끌어올릴 수 있다는 Fleeson 등(2002)의 주장에 한계점을 보여주는 결과라고 볼 수 있다.

종합 논의

이상의 연구들은, 기질과 행동 수준의 외향성으로 인해 발생하는 정적 정서 간의 관계를 탐구하고, 더 나아가 이들의 관계가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 모색하기 위한 목적으로 시행되었다. 우선, 통제되지 않은 자연 상태에서 각 개인은 기질적 외향성 수준에 잘 맞는 상황을 선택하는 경향을 보이며, 외향성이 높은 집단은 주관적 안녕감도 높다는 것을 밝혔다(연구 1). 그리고 실험을 통해 외향적 행동만으로도 한 개인 내에서 일시적으로 정적 정서가 올라갈 수 있고, 이런 정서 변화가 기질적 외향성의 영향을 받을 수 있다는 기존의 연구 결과를 재확인했다(연구 2). 마지막으로, 외향적 행동 수준이 단계적으로 높아질 경우, 외향적 기질은 정적 정서를 유발에 한계를 보이며, 행동 수준에 따라 외향적 기질이 정적 정서 유발에 정적인 영향을 미치기도 한다(연구 3).

본 연구의 의의는 세 가지 차원에서 언급할 수 있다. 첫째로 외향성의 상황 선택 기능을 인위적인 통제 상황이 아닌 실제 세계에서 일어나는 일을 바탕으로 살펴보았다는 점이다. Bower(1973, p.327)는 그의 논문을 통해, “환경의 작용으로 인간의 행동이 바뀌는 것만큼이나, 인간의 기능으로 그 상황을 변화시킨다(“Situations are as much a function of the person as the person’s behavior is a function of the situation”)”고 언급한 바 있다. 하지만 많은 사회 성격 분야 연구들이 특정 변인에 초점을 맞춘 실험의 ‘인과관계의 방향성’이라는 장점을 취하는 대신, 성격 심리학이 궁극적으로 탐구하고자 개인차 발현의 기회를 박탈하고 최소화시키는 결과를 초래하는 경우가 많다(Ickes et al., 1997). 본 연구 결과는 전 연령대를 대상으로, 실험실 상황에서 이미 연구자가 설정한 선택의 틀에

www.kci.go.kr

서 벗어나, 자신의 의도대로 행동한 개인들의 유사한 두 가지 선택 결과를 분석한 결과를 포함했다는 점에서 그 간의 관련 연구 결과들의 좋은 근거가 될 수 있다고 생각한다.

둘째로, 기질적으로 내향적인 사람들 역시 외향적으로 행동할 때에 정적 정서가 상승한다는 Fleeson 등(2002)의 연구 결과를 동양문화권인 우리나라에서 다시 한 번 검증했다는 점에 의의가 있다. Suh 등(1998)은 정서적 경험이 개인에게 국한된 것이 아닌, 개인이 속한 사회의 규범(norm)과 가치(value) 등과 복잡하게 맞물려 있는 동양 사회의 경우, 서양에 비해 개인의 외향성과 정적 정서를 단순하게 연결하기 힘들다고 언급한 바 있다. 이러한 경향은 개인 내의 외향성 변화에서도 관찰될 가능성이 존재한다. 본 연구에서는 정서 경험의 문화차에도 불구하고, 개인 내에서의 외향성과 정적 정서의 관계가 기존 연구들과 유사하게 규명되었다. 이러한 결과는 외향성과 정적 정서 관계의 문화 보편성을 방증 하는 결과로 볼 수 있다.

셋째로, 본 연구는 행동적 외향성 수준을 단계별로 제시하여 외향적 기질과 행동 각각이 가지는 영향과 그 한계점을 실제적으로 보여주었다. 외향적으로 행동하는 것만으로 일시적인 정적 정서 유발 효과를 얻을 수 있다는 Fleeson(2001)의 주장은 개인의 기질적 외향성 수준과 관계없이 일어난다는 점에서 특히 인상적이었다. 이들의 연구는 외향성 연구의 새로운 측면을 보여주었지만, 외향적 행동 수준을 측정하는 면에서는 다양하지 못했다고 생각한다. 따라서 본 연구는 외향적 행동 수준의 세분화를 통해, 외향적 행동의 수준이 점점 높아지면 일시적 행동이 정적 정서를 더 이상 유발하기 힘들다는 점을 보여주었다. 특히 외향적 행동의 경우 객관적으로 보이는 행동양식과 행동하는 사람 스스로가 판단하는 외향적인 행동 수준 간에 차이가 나타날 가능성을 고려하고, 기질적 외향성이 '외향적 행동'인지 여부를 판단하는 내적 기준이 될 수 있음을 제시하였다.

넷째로, 연구 2와 연구 3에서 외향적 행동으로 다른 조작을 사용함으로써 기질적 외향성이 외향적 행동으로 유발된 정적 정서에 정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다. 외향적 행동 수준은 상당히 다양하며, 그 행동의 특성에 의해서도 민감하게 변화할 수 있다. 특히 연구 3에서 사용된 과제는 단계별로 객관적인 기준이 주어졌지만, 연구 2에 비해 참가자의 표현적인 성향이 반영될 여지가 큰 조작이었고, 그 결과 기질과 정적 정서 변화량에 정적 상관관계를 이끌어 내게 되었다고 추측된다.

외향적 상태 유지와 주관적 안녕감

본 연구는 Fleeson 등(2002)의 연구를 재검증하면서도, 많은 행복 연구들이 주장하는 '외향적인 기질이 전 일생의 행복에 중요한 요소라는 점'을 뒷받침하고 있다. 앞에서도 언급했듯이, 그들의 연구가 행복 수준의 개입에 관련하여 고무적인 것은 사실이지만, 이 연구 결과만으로 내향적인 사람들을 외향성이 높은 사람들만큼 행복 수준 자체를 영구적으로 높일 수 있다고 단정 짓는 것은 무리가 있다. 사실 외향성 수준에 관계없이 누구나 생활 속에서 필요에 의해서, 혹은 익숙한 상황에서 잠시 외향적으로 행동하는 일은 비일비재하다. 하지만 꾸준히 외향적인 행동과 상황을 선택 한다는 것은 이와 조금 다른 문제이다. 이에 대해 Diener, Lucas와 Scollon(2006)은 각 개인들의 행복에 대한 고정 수준(set point)이 다르며, 이 차이에 유전적인 영향이 있다고 언급했다. 이런 주장은 주관적 안녕감이 단순히 정적 정서의 합으로 얻어질 수 있는 것이 아님을 간접적으로 보여준다.

외향적인 사람은 안정적인 속성의 외향적 기질을 가지고 있으며, 이는 그가 일상에서 시시각각 외향적으로 행동할 수 있도록 하는 일종의 기본적 에너지를 반영하는 성향으로 볼 수 있다. 이 높은 활동 성향은, 외향적인 성격을 가진 사람은 '자연스럽게' 외향적으로 행동할 가능성이 있다는 것을 뜻한다. 일상 속에서 그들은 보다 쉽게 정적 정서를 얻는 경험을 하고, 이러한 경험의 축적은 궁극적으로 행복 수준이 전 생애에 걸쳐 안정적이고 높은 수치를 가지도록 하는 수많은 자원 중 하나가 된다고 볼 수 있다. 결국 기질적 외향성 수준으로 인해, 외향적 행동을 할 수 있는 상황을 선택하고 이렇게 선택된 상황에 맞는 행동으로 정적 정서를 만들어 내는 일련의 과정이 벌어지는 것이다. 문제는 내향적인 성격을 가진 사람들도 외향적인 행동을 하면 정적 정서를 느낄 수 있다는 점은 동일하지만, 외향적으로 행동할 수 있는 환경을 선택하고 행동하게 하는 기질적인 성향은 약하다는 사실에 있다. 내향적인 사람들은 상대적으로 외향적으로 행동하는 것을 불편해하고 망설이며, 이런 상황으로 자신을 몰아가는

www.kci.go.kr

것을 두려워하는 경우가 많다. 이런 특성은 상대적으로 정적 정서라는 보상을 얻기 어려운 상황을 조성할 수 있으며, 이러한 심리적 불편함으로 인해 내향적인 사람들은 외향적 행동 직후에 얻게 되는 정적 정서를 반감시킬 가능성이 잠재되어있는 것이다. 결국, 외향적인 기질을 가진 사람이 더 행복한 경향을 보이는 이유는 어떤 상황에 외향적으로 행동하기 때문만이 아니라, 궁극적으로 자신이 외향적으로 행동할 것으로 예측되는 상황을 끊임없이 스스로 찾고, 선택하여 그 상황으로 자신을 인도하는 본유적인 동기에서 찾을 수 있다.

그렇다고 외향적인 사람들이 늘 외향적인 상황을 고른다는 뜻은 아니다. 단지, 그들이 내향적인 사람들에 비해 외향적인 상황을 고를 가능성이 높다는 것이다. 전 생애를 기준으로 본다면, 이런 선택 가능성은 외향성에 따라 체계적인 정적 정서 경험의 차이를 만들어 낼 가능성이 높으며, 나아가 주관적 안녕감 수준에도 영향을 미칠 것임을 간과할 수 없다. 이러한 이유로 행복해지기 위한 개입이 일시적으로는 효과를 볼 수 있겠지만, 장기적이고 본질적인 변화를 유도하기에는 한계를 가질 수밖에 없다.

연구의 한계점

본 연구는 연구 1의 대상이 전 연령대에 분포하는 반면, 연구 2와 3의 연구대상이 대학생 집단에 한정되어 있다는 제한점이 있다. 특히 후자의 경우, 전자에 비해 집단 동질성이 상당히 높은 경향이 있을 뿐 아니라, 실험 참가비 지급으로 인해 외향적으로 행동하려는 동기가 높아졌을 가능성을 배제할 수 없다. 연구 1과 연구 2, 3을 같은 참가자를 대상으로 실시하는 종합적인 연구가 실시된다면 연구 1의 결과를 연구 2, 3에 좀 더 합리적으로 적용시킬 수 있으리라 생각한다.

그리고 연구 3에서 각 참가자가 시행했던 세 조작 단계의 순서효과를 고려하지 못했다는 점에서 아쉬움이 남는다. 연구 2의 경우 각 대본의 역할별로 내향적인 연기와 외향적인 연기의 순서를 다르게 하는 두 집단이 존재했고, 조작 검토 과정에서도 역할별 정적 정서의 상호작용이 나타나 순서효과를 어느 정도 통제할 수 있었다. 그러나 연구 3의 경우 한 참가자가 같은 노래를 세 번 부르는 과정을 통해, 요구되는 외향적 행동 수준이 점점 높아지는 한 방향으로만 실험을 했기 때문에 순서 효과가 나타날 가능성을 제대로 통제하지 못했다. 특히, 점점 외향적으로 행동하도록 했던 조작이 '연습효과'로 작용했을 수 있다. 처음 만나는 두 명의 연구자 앞에서 어색하게 시작한 조건 1과 점점 그 상황에 익숙해져가는 조건 2는 참가자가 느끼기에 상당히 다를 수 있다. 이러한 효과는 참가자들의 조작 직후 정서 변화에 영향을 주었을 가능성을 내포한다.

또한 연구 3의 조건 1인 '차려 자세로 부르기'가 참가자에게 어색하고 불편한 조건으로 인식되었을 가능성이 있다. 실제로 다른 사람 앞에서 노래를 부르는 것은 기본적으로 외향적인 상황이라 볼 수 있으며, 처음 보는 사람 앞에서라면 더 더욱 그렇다. 그리고 '노래 부르기'라는 행위 자체가 주는 기본적인 정적 정서도 무시할 수 없다. 특히 실험에 사용된 곡들은 일반적으로도 참가자들에게도 흥겹다고 판단되는 곡들이었고, 이 노래 자체가 주는 정적 정서가 얼굴 표정과 몸동작으로 표현되는 것이 어찌 보면 당연한 일이다. 이렇게 흥겨운 노래를 사용한 연구 3의 조건 1은 어색함과 불편함으로 인식되었을 수 있고, 이로 인해 정적 정서가 감소하였을 가능성이 있으며, 그래서 결국은 조건 2에서 정적 정서가 상대적으로 상승한 것처럼 나타났을 가능성을 배제할 수 없다. 노래 부르기 조건 이외에 훨씬 중성적인 자극을 이용한 실험으로 이를 재증명 하고, 그 순서에도 변화를 준다면 본 연구의 한계점을 극복하는 좋은 연구가 될 것이라고 생각한다.

마지막으로, 본 연구는 외향적인 행동이 참가자들의 정적 정서를 상승시키는 경향은 확인했지만, 외향적인 행동의 어떤 요소가 정적 정서를 유발했는지는 확인할 수 없는 것이 사실이다. 연구 2의 조작의 경우, 외향성의 하위 요소인 사회성과 자기주장성 중 어떤 요소가 더 영향을 끼쳤는지 알 수 없다(Costa & McCrae, 1992). 또한, 정적 정서를 상승시켰던 연구 3의 '노래부르기'는 노래를 부르는 행위 뿐 아니라, 노래 자체의 흥겨움, 노래에 관한 특정 기억 등이 영향을 미쳤을 가능성도 있다. 앞으로 외향적 행동의 어떤 특성이 정적 정서를 상승시키는데 주된 역할을 하는지에 대한 연구가 진행된다면, 외향성과 정적 정서의 관계에 대한 더 깊은 이해를 도모할 수 있으리라 기대한다.

www.kci.go.kr

참 고 문 헌

구자영 (2007). 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 주관적 안녕감. 연세대학교 석사학위논문.

박정현 (2006). 가시적 자아와 개인의 인지 및 정서 특징. 연세대학교 석사학위논문.

안신능 (2006). 자기개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교 석사학위논문.

Allport, G. W. (1937). *Personality : A psychological interpretation.* New York : Holt, Rinehart, & Winston.

Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11,* 1011-1017.

Block, J. (1968). Some reasons for the apparent inconsistencies of personality. *Psychological Bulletin, 70,* 201-212.

Bower, K. S. (1973). Situationism in psychology : An analysis and a critique. *Psychological Review, 80,* 307-336.

Buss, D. M. (1987). Selection, evocation, and manipulation. *Journal of Personality and Social Psychology, 53,* 1213-1221.

Cantor, N., & Kihlstrom, J. F. (1980). Cognitive and social process in personality : Implications for behavior therapy. In C. M. Franks & G. T. Wilson (Eds.), *Handbook of behavior therapy.* New York : Guilford Press.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being : Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 38,* 668-678.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO personality inventory manual.* Odessa, FL : Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual.* Odessa, FL : Psychological Assessment Resources, Inc.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 47,* 1105 - 1117

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49,* 71-75.

Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz(Eds.), *Well-being : The foundations of a hedonic psychology*(pp.213-229). New York : Russell Sage Foundaton.

Diener, E., Larsen, R. J., & Emmons, R. A. (1984). Person×situation interactions : Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology, 47,* 580-592.

Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill : Revising adaptation theory of well-being. *American Psychologist, 61,* 305-314.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a U.S. national probability sample. *Journal of Research in Personality, 26,* 205-215.

Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69,* 130-141.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125,* 276-302.

Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). Influence of impulsivity and sociability on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 50,* 1211-1215.

Emmons, R. A., Diener, E., & Larsen, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence : Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology, 51,* 815-826.

Endler, N. S. (1988). Interactionism revisited. : "On the role of situations in personality research." In S. G. Cole & R. G. Demaree(Eds.), *Applications of interactional psychology : Essays in honor of Saul*

www.kci.go.kr

B. Sells(pp.179-1888). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Endler, N. S., & Edward, J. M. (1986). Interactionism in personality in the twenties century. *Personality and Individual Differences, 7,* 379-384.

Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality : Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology, 80,* 1011-1027.

Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect : Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology, 83,* 1409-1422.

Furnham, A. (1981). Personality and activity preference. *British Journal of Social Psychology, 20,* 57-68.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B., Jr. (2003). A very brief measure of the big five personality domains. *Journal of Research in Personality, 37,* 504-528.

Gray, J. A. (1970). The psychophysiological basis of introversion extraversion. *Behaviour Research and Therapy, 8,* 249-266.

Gray, J. A. (1990). Brain systems that mediate both emotion and cognition. *Cognition and Emotion, 4,* 269-288.

Holland, J. L. (1966). *The psychology of vocation choice.* Waltham, MA : Blaisdell.

Ickes, W. (1982). A basic paradigm for the study of personality, roles and social behavior. In W. Ickes & E. S. Knowles(Eds.) *Personality, roles and social behavior*(pp.305-341). New York : Springer-Verlag.

Ickes, W., Snyder, M., & Garcia, S. (1997). Personality influences on the choice of situations. In R. Hogan, J. A. Johnson, & S. Briggs(Eds.), *Handbook of personality psychology*(pp.165-195). San Diego, CA : Academic Press.

Langston, C. A. (1994). Capitalizing on and coping with daily-life events : Expressive responses to positive events, *Journal of Personality and Social Psychology, 67,* 1112-1125.

Larsen, R. J., & Ketelaar, T. (1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology, 61,* 132-140.

Lucas, R. E., & Diener, E. (2001). Understanding extraverts' enjoyment of social situations : The importance of pleasantness. *Journal of Personality and Social Psychology, 81,* 343-356.

Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extraversion. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 452-468.

Lucas, R. E., & Fujita, F. (2000). Factors influencing the relation between extraversion and pleasant affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 1039-1056.

Magnusson, D. (1981). Problems in environmental analysis-an introduction. In D. Magnusson (Ed.), *Toward a psychology of situations : An interactional perspective*(pp.3-7). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Magnusson, D. (1988). On the role of situations in personality research : An interactional perspective. In S. G. Cole & R. G. Demaree(Eds.), *Applications of interactional psychology : Essays in honor of Saul B. Sells*(pp.155-178). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Magnusson, D. (1990). Personality development from an interactional perspective. In L. Pervin(Ed.), *Handbook of personality : Theory and Research*(pp.193-222). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Magnusson, D., & Endler, N. S. (1977). *Personality at the crossroads : Current issues in interactional psychology.* Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Mamet, D. (1992). *Oleanna.* New York : Vintage books; 김진나 역 (1999). 올리아나, 도서출판 동인, 서울.

Mehl, M. R., Gosling, S. D., & Pennebaker, J. W. (2006). Personality in its natural habitat : Manifestations and implicit folk theories of personality in daily

www.kci.go.kr

life. *Journal of Personality and Social Psychology, 90,* 862-877.

Mischel, W. (1969). Continuity and change in personality, *American Psychologist, 24,* 1012-1018.

Mischel, W. (1977). On the future of personality measurement. *American Psychologist, 32,* 246-254.

Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences, 11,* 1299-1306.

Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures : Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology, 74,* 482-493.

Tellegen, A. (1985). Structures of mood and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser(Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders*(pp. 681-706). Hillsdale, NJ : Erlbaum.

Wachtel, P. L. (1973). Psychodynamics, behavior therapy, and the implacable experimenter : An inquiry into the consistency of personality. *Journal of Abnormal Psychology, 82,* 324-334.

Watson, D., & Clark, L. A. (1997). Extraversion and its positive emotional core. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs(Eds.), *Handbook of personality psychology*(pp.767-793). San Diego, CA : Academic Press.

www.kci.go.kr

韓國心理學會誌: 社會 및 性格
Korean Journal of Social and Personality Psychology
2008, Vol. 22, No. 1, 159～175

Influence of Trait-level and Behavioral Expressions of Extraversion on Positive Affect

Hwaryung Lee Nangyeon Lim Chorong Ryu Eunkook M. Suh
Yonsei University

Su-Jin Park
Time Production, Inc.

A strong link exists between trait extraversion and positive affect (Diener & Lucas, 1999). However, Fleeson, Malanos, & Achille (2002) have recently found that acting extravertedly can also boost positive effect even among dispositionally introverted individuals. Three studies were conducted to examine the interactive influence of trait extraversion and extraverted behavior on positive affect among Korean college students. In Study 1, we found that people spontaneously choose personality congruent situations in everyday life settings, such as when they decide to appear as a participant on a TV program. Extraverted people were drawn more to a show program, whereas a quiz program attracted highly open individuals. In Study 2, consistent with Fleeson et al.(2002), behaving in an extraverted manner accentuated positive affect even among introverts. Finally, the amount of positive affect experienced when engaging in varying levels of extraverted actions depended on the person's trait extraversion level. Implications for understanding the co-influence of the trait-level and behavioral expressions of extraversion on positive affect are discussed.

Keywords: **Extraversion; Behavioral expression; Positive affect**

1차원고 접수일 : 2008년 2월 3일
수정원고 접수일 : 2008년 2월 22일
게재 확정일 : 2008년 2월 24일

www.kci.go.kr