

정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계*

최해연* 이동귀
연세대학교

민경환
서울대학교

정서 경험과 표현 과정의 주요 변인들인 정서강도, 정서주의, 정서명료성 및 정서표현양가성이 조합되면서 어떤 자연발생적인 군집을 형성하는지, 그리고 이러한 정서과정의 개인차가 정서조절양식의 선택 및 심리적 적응의 지표와 어떤 관계가 있는지를 알아보았다. 총 363명(여성193명, 남성 170명)의 참가자는 군집분석을 통하여 4개 집단으로 구분되었다. 정서강도, 정서주의, 정서 명료성이 높은 반면 정서표현양가성은 낮은 '솔직집단'은 억제적이거나 회피적이지 않으면서 가장 적응적이었다. 이와 대조적으로 정서강도, 주의, 명료성은 낮는데 양가성은 높은 '억압집단'은 억제적 정서조절 및 회피 수준이 유의하게 높으며 가장 높은 심리증상과 낮은 자존감의 부적응 상태를 보였다. 정서강도, 주의, 양가성 모두 낮은 '침착집단'은 비교적 적응적 상태임에 비해, 정서강도, 주의, 양가성이 모두 높은 '혼란집단'은 높은 심리증상을 나타냈다. 선행연구에서 정서강도와 정서주의 변인들이 심리적 적응에 미치는 효과가 일관적이지 않게 보고되어 왔는데, 본 연구 결과, 정서강도 및 정서주의가 심리적 적응에 미치는 영향이 정서명료성과 정서표현양가성에 의해 영향을 받고 있음을 알 수 있었다. 정서변인들의 조합을 통해 억압과 억제 개념을 구분할 수 있음과 정서과정에서 낮은 정서강도와 낮은 정서주의의 역할에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 정서표현양가성, 군집분석

정서는 자극에 대한 복합적인 반응들의 연쇄로서 생리적 각성, 인지적 평가, 주관적 느낌, 행동경향성 그리고 자극에 영향을 주기 위한 행동을 포함한다(Plutchik, 1982). 정서는 자율신경계 및 내분기계의 활동과 밀접히 관련되어 고유한 신체적 각성을 동반한다. 이러한 생리적 각성 정도와, 정서사건에 개인이 부여하는 의미나 평가는 개인

마다 다르고 그에 따른 정서경험에도 개인차가 생긴다. 주관적으로 지각된 정서경험은 행동경향성이나 얼굴표정으로 표현되는데 사회적 관계 내에서 그 형태나 강도가 조절된다. 정서과정은 이렇듯 다양한 요소들로 구성되는데, 이 정서과정을 연구할 때는 다음 두 가지 측면을 고려해야 한다. 첫째, 각 정서 변인들에서, 사람들이 정서를 경

* 본 연구는 2008년 최해연의 서울대학교 박사학위 논문(지도교수 민경환)의 연구3의 자료에 바탕을 두었으며, 본 학술논문의 구성, 실행, 저술 과정에서 이동귀의 지도를 받았음. 또한 본 학술논문은 연세대학교 BK21 인지 및 심리과학 전문인력양성 및 실용화사업단의 연구비 지원을 받았음.

+ 교신저자 : 최해연, (120-749) 서울시 서대문구 신촌동 134 연세대학교 심리학과, 전화 : 011) 9179-3067,
E-mail : chychy22@empal.com

험하는 정도나 드러나는 방식이 서로 다르다는 것이다. 즉, 같은 정서적 상황에서도 정서반응을 지각하는 강도나, 정서경험에 주의 기울이는 정도, 정서적 상태를 구분하고 인식하는 정도, 그리고 이런 경험을 표현하는 방식 모두에 개인차가 존재한다. 둘째, 정서과정을 구성하는 변인들이 개별적으로 기능하기보다 연결되어 서로 영향을 미친다는 점을 간과해서는 안 될 것이다. 예를 들어, 어떤 사람이 정서를 강렬하게 느낀다면 정서에 더 많이 주의할 것이고, 이때는 낮은 강도의 정서를 경험할 때와는 다른 정서 조절양식을 선택할 수 있으며, 어떤 조절양식을 취하는가에 따라 이후의 정서경험이 영향 받게 된다.

지금까지 정서연구는 정서과정이 어떤 변인들로 구성되며, 각 변인들이 어떤 기능을 하는지 밝히려 노력해 왔고, 우리는 20여 년 전에 비해 정서강도, 정서인식, 정서 표현 또는 억제 행동의 역할에 대해 많은 것을 알게 되었다. 그러나 연구들은 주로 단일 정서변인에 초점을 두고 개별적으로 이루어졌다. 그 결과, 정서 변인들 간의 상호 관련성에 대해 지식은 제한적이며, 따라서 연구 결과들이 보이는 비밀관성을 설명하기 어렵다. 정서강도의 예를 들면, 정서강도가 높은 것이 정신건강에 좋은지, 낮은 것이 좋은지? 정서강도가 높을 때, 정서표현이 많은 사람과 적은 사람은 어떤 차이가 있을지? 그렇다면, 정서강도가 낮으면서 정서표현도 적은 사람은 어떤 적응 양상을 보일지? 등 일상에서 늘 접하는 의문들에 명확한 답을 하지 못한다. 이는 지금까지의 연구가 정서 변인들의 다양한 조합으로 만들어지는 개인차를 충분히 고려하지 않았기 때문이다. 지금은 축적된 선행 연구 결과를 토대로 정서 변인들에 대한 보다 통합적인 접근이 가능한 시기이다. 따라서 본 연구에서는 정서과정을 구성하는 여러 변인들이 어떤 상호관련성을 보이는지, 그리고 정서변인들 간의 관계패턴이 적응과 어떻게 연결되는지 알아보고자 한다. 이를 위해, 정서과정을 구성하는 각 변인들에 대한 선행 연구를 개관한다.

정서강도는 개인이 전형적으로 정서를 경험하는 정도로, 정서적인 사건에 대한 각성수준과 반응성(Larsen & Diener, 1987)으로 정의된다. 정서강도는 기질의 한 측면으로, 자율신경계 각성과 관련되며(Eisenberg et al., 1991; Larsen & Diener, 1987), 정서강도가 높은 사람들은 각성 상태의 변화에 대해 생리적으로 더 민감한 것으

로 알려져 있다(Blascovich et al., 1992). 정서강도가 심리적 건강에 어떤 영향을 미치는지에 대해 여러 연구 연구들이 이루어졌으나, 그 결과는 일관적이지 않다. 높은 강도로 정서를 경험한다는 사람들은 낮은 강도를 보고하는 사람들보다 활동성과 사회성이 높고, 신체감각이 예민하고, 다양한 정서성을 추구하며, 외향성이나 정서적 안정성과 같은 적응적인 특성을 많이 보였다(King, Smith, & Neal, 1994; Larsen & Diener, 1987). 정서강도가 높은 사람들이 주관적 안녕감도 높았는데, 이에 대해서는 정서강도가 높을 경우 자신의 정서를 명료하게 인식할 수 있고, 어떻게 반응할지도 분명하기 때문에 보다 적응적일 수 있다고 논의되었다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 그러나 정서강도는 심리적 부적응과 연결되기도 한다. 특히 두려움, 불안, 분노나 죄책감 같은 부정적 정서의 경우, 정서를 강렬하게 느끼는 성향은 개인의 대처와 적응에 영향을 미칠 것이라는 것을 예상할 수 있다. 정서강도는 신경증, 신체화, 우울 증상과 정적 상관을 보였다. 정서강도가 매우 높은 사람들이 스트레스를 겪을 때 개인화나 과일반화와 같은 인지 양식으로 자기위협을 높이고, 자기비난이나 소망충족 등의 자기-초점적이고 정서-지향적인 대처를 많이 하며 자신의 정서를 잘 조절할 수 있다는 기대가 약한 것으로 나타났다(Endler & Parker, 1990; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Larsen & Diener, 1987; Williams, 1989). 이렇듯 정서강도의 효과가 긍정적 혹은 부정적으로 엇갈리게 나타나는 것은, 정서적 각성이 다른 변인들의 영향을 받아 상이한 적응상태로 이어질 가능성을 시사한다. 한 예로, 정서강도와 우울 사이에 정적인 상관이 있더라도 대처방식 변인을 통제하면 정서강도가 갖는 우울에 대한 설명력이 줄어든다는 결과(Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996)는 정서강도의 효과를 이해하려면 정서적 각성 상태에 수반하는 다른 변인들을 함께 고려해야 함을 의미한다.

정서적 각성 상태는 정서인식 과정으로 이어진다. 정서는 그 자체가 정보로서 기능하며 인간의 인지과정과 행동 선택에 중요한 영향을 미치는데(Schwarz & Clore, 1983), 자신의 정서경험을 인식하는 능력은 이러한 정서의 정보적 기능 활용을 위한 초석이다. 정서인식능력의 정의와 영향은 여러 연구자의 관심을 받아왔는데, Salovey

등(1995)은 자신의 기분에 주의를 기울이는 정도인 정서주의(attention to emotion), 쾌·불쾌 차원을 넘어 개별적인 기분들을 구분하는 능력인 정서명료성(clarity of emotion), 그리고 정서개선에 관한 믿음으로 개념화하였고, Swinkels와 Giuliano(1995)는 자신의 기분 상태에 주의를 기울이는 기분감찰(mood monitoring)과 기분을 인지하고 구분하는 능력인 기분명명(mood labeling)의 두 차원을 구분하였다. 이 중 자신의 정서에 대해 주의 기울이고 의식하는 정서주의 차원과 정서를 구분하고 언어화하는 정서명료화 차원은 반성적인(reflective) 정서인식 능력으로 정서 경험의 초기 단계에서 중요한 역할을 한다(Kennedy-Moore & Watson, 1999). 이에 비해 정서개선에 대한 믿음 차원은 정서경험 후의 정서조절능력과 관련되는 보다 복합적인 개념으로 판단되어 본 연구에서는 정서주의와 정서명료성만을 정서인식의 개인차 변인으로 포함하였다.

정서명료성이 적응을 예언한다는 결과(Salovey et al., 1995; Swinkels & Giuliano, 1995)는 상당히 일관적인 반면, 정서명료성의 기반이 되는 정서주의가 정서 경험을 처리하는 과정에서 어떤 역할을 하며 개인의 심리적 적응에 어떤 영향을 미치는지는 명확히 밝혀지지 않았다. 정서인식척도의 개별 연구에서는 정서주의가 우울이나 안녕감과 유의한 상관을 보이지 않았지만, 반추사고 연구에서는 우울과 유의한 정적 상관을 보이는(조성은, 오경자, 2007; Salovey et al., 1995) 등 연구에 따라 다른 영향을 나타냈다. 한편, 정서주의는 신체화 증상이나 자기-보고된 신체 질병과 정적인 상관을 보였는데, 이러한 정서주의와 적응의 관계는 정서조절 능력이 매개되어 달라질 수 있다는 논의가 이루어지고 있다(Lischetzke & Eid, 2003). 예를 들어, 높은 정서주의가 정서조절과 균형을 이루지 못할 때 반추사고나 부정적인 정서를 가져온다는 것이다(Thayer et al., 2003). 선행연구들의 결과를 개관해보면, 정서주의도 정서강도와 마찬가지로 그 효과가 일관적이지 않고, 적응을 예언함에 있어 제 3의 변인의 영향을 받을 수 있다는 점이 드러난다. 다시 말하면, 정서강도나 정서주의를 연구할 때는 정서 조절 및 표현의 변인들이 함께 검토되어야 한다는 것이다.

관련된 정서변인들을 함께 검토한 시도로, Gohm과 Clore(2000)는 정서강도, 정서주의, 그리고 정서명료성을

정서적 정보 처리를 조절하는 특질들로 보고 세 변인의 조합에 따른 개인차를 연구하였다. Gohm(2003)은 자신의 정서가 무엇인지 이해하는 능력의 부족은, 정서경험이 강렬할 때 특히 문제가 된다고 보았다. Gohm과 Clore(2000)는 군집분석을 사용하여 정서 경험은 강렬하지만 이에 대한 이해는 떨어지는 ‘압도(overwhelmed)집단’, 정서 강도와 명료성이 모두 높은 ‘강렬(hot)집단’, 정서강도는 낮으나 명료성은 높은 ‘사색(cerebral)집단’, 강도와 명료성 모두 낮은 ‘차분(cool)집단’을 구분하고 그 특성을 비교하였다. 그 결과, 압도집단은 강렬하고 혼란스러운 정서 경험 속에서 기분의 영향에 보다 민감하고, 자신의 사고나 행동에 기분이 미치는 영향을 피하기 위해 기분을 더 많이 조절하려 하며 전형적으로 회피전략을 사용하였다. 높은 정서강도와 낮은 정서인식 능력을 가진 사람들이 자신의 정서 상태에 압도되고 회피적인 조절양식을 사용한다는 결과는 최근 제시되고 있는 여러 심리치료 이론들과 맥을 같이 한다고 볼 수 있다. 즉, 기분장애(Martell, Addis, & Jacobson, 2001), 불안(Barlow & Craske, 2000), 경계선적 성격장애(Linehan, 1993)와 섭식장애(Garcia-Grau, Fuste, Miro, Saldana, & Bados, 2002) 등은 환자들이 강렬하고 혐오스러운 정서 상태를 회피하려고 하는 과정에서 생기는 다양한 현상일 수 있다. 이러한 심리치료모형에서는 강렬한 정서적 반응성(emotional reactivity)과 억제적 또는 회피적 조절방식이 심리질환의 발달과 유지에 주요한 역할을 함을 강조하고 있다(Davidson, 2003; Gross, 2002; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

그런데 높은 강도의 정서성과 이에 대한 낮은 이해, 회피적 조절양식에 초점을 두는 접근에서는 심리적 부적응의 또 다른 측면들을 설명하지 못한다. 그 중 하나가 정신분열증, 외상후 스트레스 장애를 비롯한 일군의 심리장애의 핵심적인 증후인 둔화된 감정(blunted/flat affect : Kraepelin, 1919)이다. 둔화된 감정은 감정표현이 많이 감소되어 외부 자극에 대해 주관적인 느낌이 없는 것으로 보이는 상태를 의미한다. 자신의 정서를 잘 전달하고 타인의 정서를 정확히 이해하는 것은 효과적인 의사소통의 근간을 이루며 대인관계의 토대가 되기 때문에, 이러한 정서적 기능의 결함은 사회적 고립과 철수, 사회적 판단력 저하로 인해 대인관계 황폐화를 비롯한 사회적 기능의 손상으로 이어진다. 둔화된 감정만큼 극단적인 상태는 아니

더라도, 경직되고 회피적인 정서표현의 역제는 심리적, 사회적 부적응과 관련된다(최해연, 2008).

둔화된 감정과 같은 증상의 존재는, 강렬한 정서경험을 명확히 이해하지 못해 ‘압도되는 집단’ 외에 다른 유형의 취약 집단이 존재할 수 있음을 시사한다. 선행연구에서 둔화된 정서 문제와 같은 측면이 잘 드러나지 않은 것은 정서의 ‘표현’ 측면이 충분히 고려되지 않았기 때문일 것이다. Gohm(2003)의 연구에서는 정서과정에 핵심적인 정서표현의 단계가 포함되지 않아, 정서표현의 양상에 따라 다른 정서과정이 어떤 영향을 받는지 알 수가 없다. Friedman과 Booth-Kewley(1987)는 정서를 강렬하게 경험하지만 이를 자유롭게 표현하는 사람들은 건강한 반면, 적대감 등의 강렬한 정서를 억압하는 사람들이 심리 신체질환에 취약함을 제안하였다. 경직되고 맥락에 민감하지 않은 정서억제 노력은 오히려 피하려던 정서 상태를 증가시킬 수 있다(Gross & Levenson, 1997). 정서 표현이 정서조절의 한 형태임을 고려할 때, 정서의 표현과 억제 방식에 따라 적응결과가 달라질 뿐 아니라 정서강도나 정서인식과 같은 다른 정서과정에도 영향을 미칠 것을 예상할 수 있다. 그러나 선행 연구에서는 정서강도와 정서표현이 정적인 관련인 있고(이주일 외, 1997), 정서강도와 정서표현의 억제(예, 정서표현양가성)의 상관관계가 유의하지 않다는 결과(King & Emmons, 1990) 정도가 보고되었을 뿐, 정서변인들의 상호관련성을 심도 있게 다루고 있지 않다. 따라서 본 연구에서는 정서적 정보처리에 관여하는 변인들의 통합적으로 다루어, 그 상호관련성과 영향을 이해하고자 한다.

정서 과정에 관여된 주요 변인들을 포괄하고, 변인들 간의 상호관련성과 그 영향을 이해하기 위하여, 정서경험의 최초 단계인 미분화된 신체적 각성부터 구체화된 표현까지 단계별로 정서 변인들이 작용하는 과정을 살펴볼 필요가 있다. 정서과정에 대한 이론으로 Kennedy-Moore, Greenberg와 Wortman(1991)은 내적인 정서경험이 외적인 정서표현으로 이어지는 정서표현의 과정 모형을 제안하였다. 이 모형에서는 정서과정을 정서강도, 정서주의, 정서인식, 정서표현 결정의 4단계로 이루어진 것으로 보고, 각 단계에서 처리 수준에 따라 정서표현 등의 정서기능에 차이가 올 수 있음을 제안하였다. 과정의 첫 단계는 정서유발 자극에 대한 전의식적 반응(prereflective

reaction)으로, 주의하거나 행동을 취해야 할 중요한 사건이 발생했다는 신체적 신호를 경험하는 것이다. 이런 정서적 각성을 느끼는 정도에는 개인차가 있고, 그 차이에 따라 이후 반응 역시 달라질 수 있다. 예를 들어 생리적 반응을 강도 높게 느낀다면, 이에 주의 기울이고 조절하려는 동기가 커질 것이다. 두 번째 단계에서는 신체적 반응에 대한 의식적인 지각, 즉 자신의 정서에 대한 주의가 이루어지는데, 정서주의의 정도에도 개인차가 있다. 특히, 정서경험을 매우 위협적으로 느낀다면, 자신에게 발생하는 정서 상태에 주의 기울이지 않음으로써 의식에서 차단할 수 있다. 정서 사건의 존재는 부정할 수 없지만 사건이 자신에게 미치는 영향은 부정할 수 있는 것이다. 이런 유형의 정서적 방어성은 억압적 대처(Weinberger, 1990)와 같이 불쾌한 정서경험을 회피하는 경향성에서 나타난다. 다음으로 정서 반응을 해석하고 명명하는 단계가 이어진다. 주관적으로 경험한 각성 상태를 인지적으로 처리하면서, 이것이 생리적이기보다 정서적인 것임을 판단하게 된다. 즉, 자신의 정서의 상태를 구분하고 이해하는 과정을 거치는 것이다. 그런데 이 단계에서 자신의 각성상태(예, 고통)는 의식하지만, 이것이 무엇인지를 구분하고 해석하는 능력을 갖지 못하면 정서적 표현을 할 수 없게 된다. 감정표현불능증(Alexithymia; Sifneos, 1972)은 이런 유형의 비표현의 예로 볼 수 있는데, 정서 경험에 대한 언어적 이해 부족으로 자신의 느낌에 적절한 반응을 하기 어려운 경우이다. 마지막 단계에서는 경험한 정서가 자신의 신념과 목표의 관점에서 볼 때 수용할만한지, 현재 사회적 맥락에서 정서를 표현하는 것이 가능하고 적절한지를 평가한다. 이 때 자신의 반응이 수용되지 않을 것이라고 느껴지면 표현을 억제하게 된다. 이 과정에서 개인이 가진 정서표현에 대한 신념이나 사회적 상황(예, 감정을 공유할 가까운 관계가 전반적으로 부재)이 표현욕구와 대립될 때, 정서표현에 대한 양가성(King & Emmons, 1990) 문제를 경험할 수 있다. 요컨대, 신체적 각성에서 표현에 이르는 정서 과정에서 내적외적 요인에 의해 정서표현이 차단될 수 있는데, 어느 과정에서 차단되었는지에 따라 비표현의 형태와 영향이 다를 수 있는 것이다(Kennedy-Moore & Watson, 1999에서 재인용).

단일 변인 중심으로만 현상을 이해하려 할 때, 변인들 간의 상호작용이나 변인들의 조합으로 인해 생겨나는 고

유한 영향이 가려질 수 있다. 정서 변인들의 상호작용을 고려하려는 시도로써, 선행연구들은 강한 정서경험이 낮은 정서인식과 결합될 때 회피적인 조절양식을 선택한다는 결과를 제시하며, 이런 회피적 조절양식이 매개가 되어 높은 정서강도가 부적응으로 이어진다는 점도 제안하고 있다(Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Gohm, 2003; Lischetzke & Eid, 2003). 그렇지만 아직 선행연구들(Gohm, 2003)의 결과로는, 둔화된 감정, 억압자 등과 같은 정서표현과정의 결합으로 인한 심리적 부적응을 잘 설명하지 못하며, 낮은 정서강도나 낮은 정서주의의 성격을 밝히지 못한다는 한계가 있다. 이에 본 연구에서는 정서과정을 구성하는 변인들을 보다 통합적으로 검토하여 정서변인들 간의 주요한 관계패턴을 알아보려 한다. 이를 위해, 정서표현의 과정 모형(Kennedy-Moore, et al., 1991)에 근거하여 정서과정의 각 단계를 반영하는 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 그리고 정서표현양가성의 네 변인을 선택하여 이들의 관계성을 탐색하고 정서변인들의 조합에 따른 정서조절양식 선택 및 심리적 적응을 살펴보고자 한다. 군집분석과 다변량분석을 사용하여 정서 변인들의 조합에 의해 자연발생적으로 형성된 군집들에 따라 정서조절양식과 심리적 적응상태에 있어 어떤 차이가 있는지 비교할 것이다. 이를 통해, 다른 변인들과의 관계패턴 속에서 정서강도나 정서주의의 역할을 보다 면밀하게 이해할 수 있을 것이다. 또한 적응적이거나 부적응적인 정서과정의 패턴을 이해할 수 있을 것이다. 구체적으로, 높은 정서강도와 낮은 정서인식의 조합을 보이는 집단 외에도, 낮은 정서강도와 낮은 인식 및 낮은 표현(높은 정서표현양가성)을 보이는 집단 역시 적응 수준이 낮을 것으로 예상된다.

종속변인으로 정서조절양식의 측정을 위해 일반적인 정서조절양식과 함께 경험적 회피 경향을 포함하였다. Gross 등의 연구자들은 정서반응의 활성화 전후의 대표적인 정서조절 방략으로 재해석과 억제를 나누었는데, 특히 억제는 진행 중인 정서 표현 행동을 감추는 조절양식이다. 억제는 실제 정서경험 수준을 조절하는데 효과적이지 못하며, 인지적 부하를 증가시키고, 생리적 반응도 증가시키는 것으로 나타났다(Gross & John, 2003; Gross & Levenson, 1997). 이에 비해 경험적 회피는 일반적인 정서조절양식보다 직접적으로 회피의 역기능성을 반영한

개념이다. 경험적 회피는 사적 사건을 부정적으로 평가하며 이를 기꺼이 받아들이기보다 회피하는 경향성을 일컫는다(Hayes et al., 1996). 바람직하지 않거나 불쾌한 정서를 억제하거나 감추려는 시도들도 이에 포함되는데, 정서 사건에 대한 경험적 회피는 이는 오히려 생리적 각성, 정서적 반응성 수준, 그리고 심리적 고통을 증가시키며 기분회복을 느리게 하는 등의 역기능성을 보여(Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Sloan, 2004), 부정적인 정서의 강도나 빈도보다 이를 회피하려는 노력이 불안과 우울과 같은 정서 장애에서 중요한 역할을 하는 것으로 이해되고 있다(Hayes et al., 1996; Forsyth, Parker, & Finlay, 2003). 다른 종속변인은 심리적 부적응을 반영하는 심리 증상 지표와 적응을 반영하는 자존감 지표를 사용하였다.

방 법

참가자 및 절차

서울 및 경기도 소재 2개 대학에서 심리학개론 수강생 363명(여193, 남 170)이 연구에 참가하였다. 참가자 평균 연령은 24.14($SD=3.41$)세였다. 참가자들은 수업시간에 연구를 소개받은 후 개별적으로 인터넷에 접속하여 설문에 참가하였다. 연구 목적, 참가자 권리 및 설문응답 방식을 안내받고 연구참가동의서에 서명한 후 설문에 응하였다. 소요시간은 30분으로 설문 참가는 수업 과제물로 인정되었다. 주요 척도 중 하나라도 결측치가 있는 22사례는 제외되고 총 341명의 자료를 분석하였다.

측정도구

정서 강도

Larsen과 Diener(1987)가 개발한 정서강도 척도(Affect Intensity Measure : AIM)를 사용하였다. 총 40문항으로 구성되고, 본 연구에서는 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)에 응답하게 되었다. 정서를 체험하는 크기 또는 강도의 개인차를 측정하며, 주관적 경험, 인지적, 신체적 반응 등 다양한 정서적 반응양식이 포함되도록 만들어졌다. 이주일, 황석현, 한정원과 민경환(1997)의 번안본을 사용하였고 본 연구에서 문항간 내적합치도는 .89이었다.

정서주의와 정서명료성

Salovey, Mayer, Gileman, Turvey와 Palfai(1995)이 개발한 정서인식 척도(Trait Meta-Mood Scales : TMMS)를 사용하였다. 정서지능의 하위요소인 정서에 대한 주의, 정서 명료성, 부정적 정서에 대한 개선 믿음을 측정하도록 고안된 총 30문항으로 구성되고, 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다) 상에 응답하게 되어 있다. 본 연구에서는 각 개인이 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도인 정서주의의 13문항, 그런 느낌을 명확하게 경험하는 정도인 정서명료성 11문항의 두 차원을 분석에 포함하였다. 최해연의 변안본(2003)을 사용하였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .79이었다.

정서표현양가성

King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire : AEQ)를 한국문화맥락에서 타당화한 한국판 정서표현양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 총 21 문항 구성되고 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)에 응답하게 되어 있다. 상반되는 표현 목표들로 인해 정서를 표현하는데 갈등하고 억압하는 정도를 측정한다. 최해연과 이동귀(2007)가 변안하였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .89이었다.

정서조절양식

Gross(2003)가 선행사건 중심 정서조절과 반응중심 정서조절의 대표적인 정서조절 방략으로 제안한 재해석 및 억제를 측정하기 위하여 개발한 정서조절 척도(Emotion Regulation Questionnaire : ERQ)를 사용하였다. 총 10문항으로 7점(1= 전혀 그렇지 않다, 7= 전적으로 동의한다) 척도에 응답하게 되어 있다. 손재민(2005)이 변안한 내용을 바탕으로 일부 문항의 표현을 수정하여 사용하였다. 본 연구에서 재해석과 억제 하위요인의 내적합치도는 .85와 .73이었다.

경험적 회피

Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Pistorello와 Toarmino(2004)가 개발한 Acceptance and Action Questionnaire를 사용하였다. 자신의 내적 경험을 지나치게 부정적으로 평

가하고(예; 감정은 나쁘다) 이를 접하고 싶지 않아하며 그러한 내적 경험의 형태와 빈도를 바꾸려는 욕구 등 정서적, 인지적 통제에 대한 높은 욕구를 측정한다. 총 9문항으로 7점(1= 전혀 그렇지 않다, 7= 전적으로 동의한다) 척도에 응답하게 되어 있다. 최해연과 민경환(2007)이 변안하였으며 본 연구에서 내적합치도는 .68이었다.

심리 증상

간이증상검사(The Brief Symptom Inventory, Derogatis & Melisaratos, 1983)를 사용하여 심리적 적응을 측정하였다. 이 도구는 간이정신진단검사지(Symptom Checklist 90-Revision; SCL 90-R)의 단축형으로, 9개의 증상(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포, 편집증, 정신증) 및 전반적인 심리적 건강 수준(Global Severity Index : 이하 GSI)을 알 수 있다. 총 53문항으로 구성되고, 검사 당일을 포함하여 지난 7일 동안 심리적 상태를 5점(1= 전혀 이렇게 느끼지 않는다, 5= 자주 이렇게 느낀다) 척도 상에 응답하게 된다. 김광일, 원호택(1978) 번역본을 이동귀, 박현주(2003)가 수정한 것을 사용하였다. 본 연구에서 간이증상검사의 내적합치도는 .97이었고, 9개 세부 증상의 내적합치도는 신체화 .87, 강박증 .82, 대인관계 예민성 .77, 우울 .85, 불안 .86, 적대감 .83, 공포 .79, 편집증 .79, 정신증 .71이었다.

자존감

Rosenberg(1965)가 개발한 척도(Global Self-Esteem Scale)를 사용하였다. 자기 개념의 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정한다. 총 10문항으로 이루어져 있으며, 5점 척도(1= 전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로 응답하게 된다. 이훈진과 원호택(1995)의 변안본을 사용하였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .89이었다.

자료 분석

여러 정서 변인들의 다양한 조합으로 나타나는 자연 발생적인 개인차를 탐색하기 위해서는 군집분석(cluster analysis)이 유용하다. 군집분석은 공통적인 특성들을 기초로 사람들이 어떻게 자연발생적이고 동질적인 하위집단들로 묶이는지를 보여준다. 정서의 체감강도, 인식정도, 표현양식의 조합으로 이루어지는 몇 개의 군집으로

사람들을 분류하고, 독특한 유형을 이루는 각 집단의 특성과 적응 수준을 검토함으로써, 정서 변인들이 작용하는 방식을 보다 정교하게 이해할 수 있다. SPSS 12.0 프로그램을 사용해서 군집분석(Cluster Analysis)과 다변량 분석(Multivariate Analysis of Variance; MANOVA)을 실시하였다. 정서변인들의 조합에 따라 몇 개의 하위 집단이 존재하는지를 알아보기 위해서 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 실시하였다. 이 방법은 위계적 군집분석인 Wards 방법과 비위계적 군집분석인 K-means 방법을 연이어 실시하는 방식으로, 위계적 군집 방법만을 사용할 때 이탈 정도가 큰 사례들이 군집형성에 미치는 영향을 최소화하는 장점이 있다.

결 과

먼저 정서경험이 표현으로 이어지는 각 과정의 개인차를 반영하는 정서강도, 정서주의, 정서명료성 그리고 정서표현양가성 사이의 관계를 상관분석을 통하여 살펴보았다(표 1). 정서강도가 높은 사람들은 자신의 정서에 유의하게 주의를 기울이지만($r=.31, p<.01$), 이런 정서강도와 정서주의는 정서명료성 또는 정서표현양가성과 상관이 높지는 않았다. 한편, 정서명료성과 정서표현양가성 사이에는 부적 상관($r=-.39, p<.01$)이 있어, 정서표현에 갈등하고 억제하는 성향이 자신의 정서 상태를 명료하게 인식하지 못하는 능력의 부족과 관련이 있음을 알 수 있다.

다음으로 정서의 체험강도, 정서에 대한 주의 및 명료성 수준, 표현 억제에서의 개인차에 따라 자연발생적으로 형성되는 군집들을 분석하여, 정서변인들의 관계패턴과 이에 따른 심리적 적응상태의 관계를 살펴보았다. 네 변인의 표준점수를 투입하여 위계적 군집분석(Wards Method, Squared Euclidean distances)을 실시하고 군집화 일정표(Agglomeration Schedule) 계수의 변화를 검토하였을 때 4개 군집이 가장 적절하였다. 이는 군집내 변량을 최소화하면서 군집-간 구분을 최대화시키는 해법이다. 3개 - 5개 군집 모두 의미 있는 파형을 보였지만 해석 가능성 측면에서도 4개 군집 해법이 적합하였다. 군집수를 정한 후, 처음 생성된 군집들의 평균점수를 초기 중심점으로 투입한 K-means 군집분석을 실시하여 사례들의

표 1. 정서 변인들 간 상관관계

	AIM	TMMS_A	TMMS_C
정서강도(AIM)			
정서주의(TMMS_A)	.31**		
정서명료성(TMMS_C)	.00	.13*	
정서표현양가성(AEQ-K)	.10	-.11*	-.39**

주. ** $p<.01$, * $p<.05$

AIM=정서강도, TMMS_A=정서주의, TMMS_C=정서명료성, AEQ-K=정서표현양가성

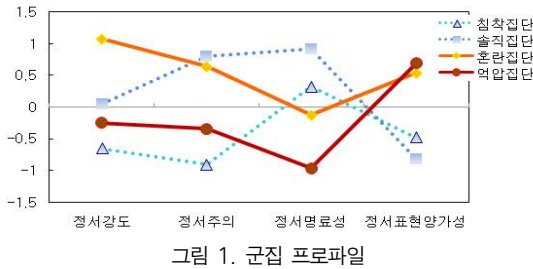
표 2. 최종 군집별 중심점

	군집 1 침착 집단	군집 2 솔직 집단	군집 3 혼란 집단	군집 4 억압 집단
정서강도(AIM)	-0.65	0.05	1.07	-0.25
정서주의(TMMS_A)	-0.90	0.80	0.64	-0.35
정서명료성(TMMS_C)	0.32	0.91	-0.13	-0.97
정서표현양가성(AEQ-K)	-0.48	-0.82	0.54	0.69
군집크기	90명	77명	81명	93명

군집변인은 표준화된 점수임 : $M=0, SD=1$

소속 군집을 정하였다. 표 2에 제시한 바와 같이 군집 1은 90명(전체의 26%), 군집 2는 77명(전체의 23%), 군집 3은 81명(전체의 24%), 군집 4는 93명(전체의 27%)으로 구성되었다.

군집 특성을 파악하여 군집명을 정하기 위하여, 군집별로 정서변인들이 조합된 형태를 검토하였다. 군집 1은 정서강도와 정서주의가 평균보다 낮고 정서명료성은 평균보다 다소 높으며 정서표현양가성은 평균보다 낮다. 정서강도가 낮으며 정서인식이나 표현에 혼란이 없는 집단으로 ‘침착집단’으로 명명하였다. 군집 2는 정서강도는 평균 수준이고 정서주의 및 명료성이 높으며 정서표현양가성은 낮다. 이는 자신의 정서경험을 자연스럽게 인식하고 표현하는 특성을 나타냄으로 ‘솔직집단’이라 명명하였다. 군집 3은 정서강도와 정서주의가 높고 정서명료성은 평균보다 떨어지며 정서표현양가성이 높은 특징을 보인다. 이는 정서를 강렬하게 경험하고 주의를 기울이지만, 정서경험이 다소 명료하지는 않고 표현은 억제하는 사람들로 ‘혼란집단’으로 명명하였다. 마지막으로 군집 4는 정서강도, 정서주의 및 명료성 모두 평균보다 낮으면서 정서표현양가성이 높은 집단이다. 즉, 자신의 정서적 상태를 잘



느끼지 않고 이에 주의 기울이거나 명료화하지 않는 집단으로, 정서를 강하게 경험하지 않는다고 보고하지만, 표현에서는 감동하고 억제하는 특징을 보인다. 이는 기존의 억압자(repressor)와 유사한 양상으로 판단되어 ‘억압집단’으로 명명하였다. 솔직집단(군집 2)과 억압집단(군집 4), 그리고 침착집단(군집 1)과 혼란집단(군집 3)은 군집 변인들의 점수에서 대조적인 프로파일을 보였다. 각 군집의 형태는 표 2와 그림1에 제시하였다.

정서강도, 정서주의, 정서명료성, 그리고 정서표현양가성 변인들의 조합으로 추출된 4개 군집이 정서조절양식과 심리적 적응 면에서 차이를 보이는지 확인하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 네 군집이 정서조절을 하는 양식에서 차이를 보이는지 살펴보기 위하여, 네 군집을 독립변인으로 하고 정서조절양식(억제와 재해석) 및 경험적 회피를 종속변인으로 두었다. Box의 공분산행렬상의 동일성 가정을 충족하지 않아, $F(18, 374903)=2.34, p<.05$, Pillai's Trace 값을 살펴본 결과, 하위 군집에 따라 정서조절양식에 유의한 차이가 있었다, Pillai's Trace=.99, $F(3, 332)=7.41, p<.01$, 부분 $\eta^2=.985$. 후속된 분산분석(ANOVA) 및 Scheffé 사후검증 결과, 정서조절을 위하여 재해석을 하는 정도에는 집단차가 없지만, 정서행동을 억제하는 정도

는 억압집단이 가장 높았고, 다음으로 침착집단과 혼란집단, 그리고 솔직집단의 순서로 유의한 차이를 보였다. 경험적 회피 면에서는 억압집단과 혼란집단이 침착집단과 솔직집단에 비해 유의하게 높은 수준의 회피 경향을 나타냈다. 군집별 정서 행동 점수와 ANOVA 결과를 표 3에 제시하였다.

심리증상과 자존감으로 조합된 심리적 적응 면에서도 유의한 집단차가 나타났다. Box의 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않아, $F(9, 647254.7)=2.209, p<.05$, Pillai's Trace 값을 보았을 때, 하위군집별 심리적 적응 정도에 유의한 차이가 있었다, Pillai's Trace=.19, $F(6, 542)=9.73, p<.01$, 부분 $\eta^2=.097$. 심리증상의 심각도(GSI)에서 억압집단과 혼란집단은 유의하게 점수가 높았고, 솔직집단과 침착집단은 평균 이하의 점수를 나타냈다. 다른 적응 지표인 자존감의 경우 억압집단만이 다른 집단들보다 유의하게 낮은 점수를 나타냈다. 반면, 솔직집단과 혼란집단은 평균 이상으로 자존감이 높으며 두 집단 간의 차이는 유의하지 않다(표 4, 그림 2 참조).

심리증상 심각도(GSI)를 이루는 9개의 증상(신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포, 편집증, 정신증)별로 군집 간 차이를 Scheffé 사후검증 한 결과, 억압집단과 혼란집단의 증상별 점수는 솔직집단에 비해 일관적으로 유의하게 높게 나타났다. 억압집단과 혼란집단을 비교하면, 우울에서만 억압집단이 유의하게 높은 점수를 보이고, 다른 증상들에서 점수 차이는 유의하지 않았다. 침착집단과 솔직집단의 증상별 점수 차이는 강박증, 공포, 정신증에서만 유의하였다(그림 3 참조).

표 3. 군집별 정서 조절 양식(원점수 평균±표준편차)

	침착집단 n=90	솔직집단 n=76	혼란집단 n=80	억압집단 n=92	F(3, 334)	사후 검증
재해석(ERQ_R)	4.59±0.84	4.66±1.15	4.71±1.13	4.55±0.87	.467	-
정서행동 억제(ERQ_S)	3.87±0.86	3.06±0.91	3.61±1.08	4.27±0.90	24.05**	2, < 3, 1, < 4
경험적 회피(AAQ)	4.97±0.94	4.76±0.97	5.46±1.05	5.68±0.90	16.36**	2, 1, < 3, 4

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

사후검정은 Scheffé 방법을 사용하여 유의한 결과만 부등호로 제시하였음($p<.05$).

1=침착집단, 2=솔직집단, 3=혼란집단, 4=억압집단

표 4. 군집별 적응 수준(표준점수의 평균±표준편차)

	침착 집단 n=76	솔직 집단 n=57	혼란 집단 n=63	억압 집단 n=79	F(3, 271)	사후 검증
심리증상						
심각도(GSI)	-.05±1.12	-.39±0.70	.13±0.85	.34±0.98	3.25**	2, < 3, 4
자존감	-.05±0.91	.43±0.79	.37±0.86	-.52±1.01	1.25**	4, < 1, < 3, 2

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

사후검정은 Scheffé 방법을 사용하여 유의한 결과만 부등호로 제시하였음(p<.05).

1=침착집단, 2=솔직집단, 3=혼란집단, 4=억압집단

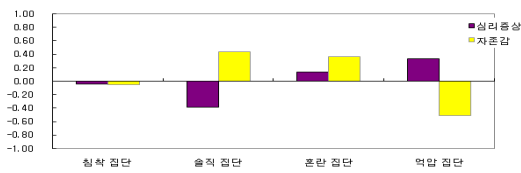


그림 2. 군집별 적응 수준(심리증상과 자존감의 z점수)



그림 3. 군집 간 심리증상 평균 비교

논 의

본 연구는 정서과정에 포함되는 변인들을 통합적으로 다룸으로써 정서변인들 간의 관계패턴 및 그 영향에 대한 이해를 넓히고자 하였다. 지금까지 정서과정의 각 변인들은 대부분 개별적으로 연구되어왔고, 정서강도, 정서주의, 그리고 정서표현에 대한 연구 결과들은 일관되지 않아 각 변인들의 기능을 이해하기 어려웠다. 예를 들어, 정서강도가 높으면 자신의 상태를 분명하게 인식하여 안녕감이 높기도 하고(Larsen & Diener, 1987; Salovey et al., 1995) 강한 정서를 조절하기 어려워 심리증상을 겪기도 하는(Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996; Williams, 1989) 등, 정서강도의 효과에 대해서 상반된 결과들이 보고되었다. 이는 정서변인과 적응변인들 간의 상관분석만으로는 그 복잡한 관계가 잘 드러나지 않을 수 있다는 점과, 단일변인 중심의 연구는 다른 변인들의 영향을 고려하지 않음으로써 복잡하거나 일관적이지 않는 결과는 설명하지

못한다는 한계를 시사한다. 이에 본 연구에서는 정서의 표현 과정 모형(Kennedy-Moore, Greenberg, & Wortman, 1991)에 근거하여 정서강도, 정서주의, 정서명료성 그리고 정서표현양가성의 네 변인을 선택하여 이들의 조합으로 나타나는 개인차를 살펴보았다. 군집분석으로 구분된 4집단 중, 정서를 강하게 느끼면서 이를 잘 인식하고 표현하는 솔직집단은 자신의 정서경험에 대해 억제하거나 회피하지 않으며, 가장 적은 심리 증상과 높은 자존감을 보였다. 정서강도와 정서주의가 낮지만 명료성이 높고 양가성이 낮은 침착집단은 다소 억제적인 조절양식을 보이나 회피적이지 않으며, 평균 수준의 적응상태를 보였다. 이들은 정서사건을 겪고 있지 않거나 자신의 정서경험을 비교적 명료하게 처리하고 있는 집단이라 추측된다. 이 두 군집과 대조적으로 정서명료성이 낮고 정서표현양가성이 높은 사람들(억압집단, 혼란집단)은 억제적 정서조절 양식을 사용하고 정서를 비롯한 자신의 사적 경험을 회피하는 경향이 높고, 심리적으로 부적응적 상태를 보였다. 군집들의 적응 수준을 비교한 결과, 정서강도와 정서주의 수준이 비슷하더라도 자신의 정서 상태에 대한 명료한 이해와 정서표현에 대한 갈등과 억압 정도에 따라 심리적 적응에 차이가 있음을 확인하였다.

낮은 정서명료성과 높은 정서표현양가성은 정서적 경험을 언어화하는 과정의 결함을 의미하며, 이런 정서처리 차단으로 심리적 부적응으로 이어지는 것으로 보인다. 사람들은 자신의 감정 상태를 표현하는 동안, 자신의 경험에 주의 기울이고, 이를 언어화하는 과정에서 자신의 정서 상태를 보다 명료하게 이해하게 된다(Traue, 1995). 느낌을 언어화하는 것은 반성적인(reflective) 의식을 가져온다. 자신의 정서 경험에 이름 붙이고 그 의미를 이해하기 위해 사실들을 연결 지으면서 능동적으로 경험의 의미를

구성하고 이해하는 것이다. 이렇게 자신의 경험을 이해할 수 있게 되면 정서적 사건은 더 견딜만하고 받아들일 수 있는 것으로 인식되게 된다(Pennebaker, 1995). 반면, 정서 표현에 갈등하고 억압하다 보면 자신의 상태를 언어로 표현하며 명료성을 높일 기회가 적어지는 것이다. 정서경험을 명료화하는 능력의 결핍은 정서적 정보 처리를 차단하여, 과도한 스트레스 사건 이후의 심리 증상의 발달과 유지에 영향을 미칠 수 있다(Josephs, Williams, Irwing, & Cammock1994).

군집별로 정서 변인들의 관계패턴을 살펴면서, 우리는 다음과 같은 함의점을 발견함으로써 정서과정에 대한 이해를 넓힐 수 있었다. 첫째, 선행연구에서 정서강도와 정서주의의 효과가 왜 일관되지 않았는지 그 한 가지 이유를 찾을 수 있었다. 정서강도가 높고 정서에 주의하는 경우이든(솔직집단, 혼란집단) 정서강도가 낮고 정서에 주의하지 않는 경우이든(침착집단, 억압집단), 정서표현양상과 정서명료성이 심리적 적응과 보다 밀접한 관련성을 보였다. 다시 말하면, 정서강도가 높은 것이(혹은 낮은 것이) 적응적일 수도, 부적응적일 수도 있다는 것이다. 정서강도 자체가 적응을 결정하는 것이 아니고 이후의 정서과정을 거쳐 정서강도의 효과가 결정된다는 것이다. 이러한 관점에서 보면, 선행 연구에서 보고된 정서강도와 적응간의 관계도 낮은 정서명료성 또는 높은 정서표현양상과 같은 다른 변인의 영향이 혼입된 결과일 가능성이 있다. 정서주의와 적응의 관계도 동일한 관점에서 설명할 수 있다.

둘째, 정서과정의 개인차를 반영하는 군집들의 적응수준을 검토함으로써, 선행연구에서 조명 받지 못했던 '낮은 정서강도, 낮은 정서주의, 그리고 정서표현에 결함'의 취약성을 이해할 수 있었다. 낮은 정서강도와 낮은 정서주의가 역기능적으로 작용할 수 있다는 점은 본 연구의 새로운 발견이기도 하다. 군집분석에서 나타난 4집단 중 혼란집단은 높은 정서강도와 낮은 정서명료성의 조합을 이룬다는 점에서 Gohm(2003)이 구분한 압도집단과 유사하다. Gohm은 정서경험이 강렬하게 하는 사람들의 경우에 낮은 정서명료성이 문제가 되며, 이들이 혼란스러운 정서경험에 압도되어 회피적인 정서조절양식을 사용한다고 보았다. 본 연구에서도 혼란집단은 압도집단과 비슷하게 회피적인 정서조절 양식을 보였다. 그런데 여기서 주

목할 점은 혼란집단에 비해, 낮은 정서강도와 낮은 정서인식의 조합을 이루는 억압집단이 더 높은 억제와 경험적 회피를 나타냈다는 것이다. 뿐만 아니라, 심리적 적응 면에서도 정서강도가 높은 혼란집단보다 정서강도가 낮은 억압집단이 더 취약한 것으로 나타났다. 자신의 감정에 주의 기울이지 않고 명료하게 이해하지 못하며, 주관적 경험 수준은 낮은데도 정서 표현에 대해서는 억제적인 억압집단은 상대적으로 많은 심리증상을 경험할 뿐 아니라 자존감 역시 유의하게 저하되어 있었다. 이에 비해 정서를 강렬하게 경험하면서 이에 주의하지만 정서명료성이 떨어지고 표현은 억제하는 혼란집단의 경우, 심리증상은 억압집단만큼 높지만 자존감이 저하되어 있지는 않다. 억압집단이 혼란집단보다 자존감이 낮다는 결과는, 낮은 정서강도 및 낮은 정서주의와 관련지어 설명해 볼 수 있다. Gohm(2003)은 정서주의가 정서명료성과 정서강도가 설명하는 것 이상의 예측력을 가지지 못한다고 보고 분석에서 제외하였다. 그러나 본 연구 결과 군집의 패턴을 자세히 검토해보면, 정서주의를 강렬한 정서경험에 수반하는 부수적 현상으로만 볼 수 없음을 알 수 있다. 억압집단이 자신의 정서 표현을 억제하려한다는 점을 고려할 때, 이들이 자신의 정서경험에 주의하지 않는 것은 회피성향을 의미할 수 있다. 정서에 주의를 기울이지 않는 경향은 정서적 처리에 대한 만성적인 회피나 무력감-불쾌한 정서경험을 위협적으로 느껴 정서주의 단계에서 차단하는 지각적 방어성(Kennedy-Moore et al., 1991)을 의미할 수 있다. 정서에 주의 기울이지 않음으로써 낮은 정서강도를 보고하고, 초기 정서 과정에서 차단은 이후의 정서인식과 정서표현 과정에서 결함을 유발한다는 해석이 가능할 것이다. 만약, 이러한 해석이 타당하다면, 정서에 대한 주의가 왜 정서지능의 첫 단계로 개념화될 수 있는지 구체적인 근거를 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 군집분석에서 정서변인들이 자연발생적으로 조합되는 형태를 토대로, 억압과 억제를 구분하는 대안적 측정법을 강구해 볼 수 있었다. 본 연구에서는 정서명료성이 낮고 정서표현양상성이 높은 사람들이 억압집단과 혼란집단으로 구분되었다. 억압집단은 정서 강도, 정서주의, 정서명료성으로 측정된 주관적인 정서경험도 낮고, 정서표현에 대해서도 양가적이다. 즉, 정서적 체형 강도는 낮은데도 정서 표현에 대해 갈등하고 억제하는 것이다.

이 부분에서, 정서표현양가성이 높은 사람들은 불분명한 정서적 상황에서도 보다 민감한 생리적 반응을 나타낸다는 점(최혜연, 2008)을 상기하면, 정서표현양가성이 높은 사람들이 낮은 정서강도를 보고한 데에는 자신의 정서 상태를 정확하게 보고하지 않았을 가능성이 있다. 또한 억압집단의 심리증상의 심각도(GSI) 수준이 높은 점을 감안하면 이들이 부적 정서를 상대적으로 강하게 경험할 개연성이 높음에도 정서체험 수준을 낮게 보고하는 것이다. 이는 억압집단이 자신의 정서적 경험을 지각하고 해석하는데 편파를 가진다고 볼 수 있는 부분이다. 이 경우 자신의 정서 상태에 대한 낮은 주의와 낮은 명료성은 정서 경험에 대한 정보처리가 정확하게 이루어지지 않는다는 의미로 해석될 수 있을 것이다. 이러한 결과는 스스로는 불쾌한 정서경험을 하고 있지 않다고 보고하지만 실제로는 정서 상황에서 민감한 생리적 각성을 나타내는 ‘억압자(repressor)’의 정의와 부합한다. 억압자들은 객관적인 행동관찰이나 생리적 지표와 대조적으로 주관적으로 불편하지 않다고 보고한다(Weinberger, 1990). 그렇지만 억압자들이 보고하는 스스로 각성되지 않았다는 판단에는 환경적 자극, 자신의 생리적 반응성이나 행동, 장기기억 등의 정보 원천에 주의하기를 피하고 정보를 비-위협적인 방식으로 해석하는 편파가 작용한다고 알려져 있다(Derakshan & Eysenck, 1999). 억압집단이 보고하는 낮은 정서강도는 이러한 해석편파의 결과일 가능성이 있는 것이다. 이에 비해, 위협적인 자극에 대한 회피가 의식적인지 무의식적인지에 따라 억제와 억압을 구분한다면, 정서표현을 억제하지만(높은 정서표현양가성), 자신이 정서를 경험하고 있다는 것을 의식하고 고통을 호소하는(높은 정서강도와 높은 정서주의) 혼란집단은 억제자를 반영한다고 볼 수 있다.

Kennedy-Moore, Greenberg와 Wortman(1991)은 내적인 정서경험이 외적인 정서표현으로 이어지는 정서과정의 각 단계에서 미약한 정서강도, 정서에 대한 비주의, 정서명료화의 부족, 정서 표현에 대한 갈등 등으로 정서표현이 차단될 수 있으며, 특히 정서경험에 대한 주의 차단을 억압적 대처(Weinberger, 1990)와 연결시킬 수 있음을 제안하였다. 군집분석 결과에서 정서강도와 정서주의 수준이 낮은 억압집단과, 정서강도와 정서주의 수준은 높으나 정서표현양가성이 높은 혼란집단은 이러한 정서과정

초기(경험과 주의)에서의 차단과 후기(표현)에서 차단을 반영하는 경험적 증거로 해석할 수 있다. 두 집단이 억압자와 억제자를 반영하다고 가정할 때 흥미로운 점은, 억압집단이 다른 집단들에 비해 심리증상이 많을 뿐 아니라 자존감 역시 유의하게 저하되어 있다는 결과이다. 낮은 자존감은 이들이 자신의 정서경험에 반응하는 양식이 자기-가치감과 연결될 정도로 지속되어 왔을 가능성을 함의한다. 억압집단이 억제적 정서조절양식과 경험적 회피경향을 가장 높게 보인다는 점도 이러한 추측을 지지하는 결과이다. 즉 억압집단의 낮은 정서적 자각과 저하된 자존감은 자신의 정서에 대한 인식과 표현을 만성적으로 억제된 결과라 추측해 볼 수 있다. 반면, 혼란집단이 억압집단과 비교하여 자존감의 손상을 보이지 않았다는 것은, 정서 상태를 의식하고 이에 주의하고 정서경험을 처리하기 때문에, 정서적 처리를 차단하는 상태에는 이르지 않았다는 의미로 해석할 수 있다. 억제자의 억제는 만성적이지만 억압적 방어성에서만큼 경직되지 않으며, 의도적인 것이다(Giese-Davis & Spiegel, 2002). 억압에 비해 억제는 자신의 행동을 의식하고 선택한다는 의미에서 주체적인만큼 그 부정적 영향도 단기적일 수 있는 것이다.

본 연구를 통해 정서과정에 대해 이해를 넓힐 수 있었으나, 이러한 발견들은 추후연구를 통해 반복 검증되어야 할 것이다. 군집분석은 표본의 특성에 민감한 탐색적 성격을 가짐으로, 추후 확인적 분석 과정을 통하여 본 연구에서 도출된 네 군집이 타당한지를 검증하여야 할 것이다. 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성 변인들이 조합 형태를 사용하여 억압자와 억제자를 구분할 수 있다는 아이디어도 가설적 단계에 있다. 실제 각 집단이 억압자와 억제자의 속성을 갖는지는 보다 세밀한 연구 설계를 통해 검증하여야 한다. 억압자들은 자신의 경험에 대한 해석편파와 자기를 긍정적으로 제시하려는 경향성을 가짐으로(Derakshan & Eysenck, 1999), 자기보고 측정 외에 실험과 관찰의 다양한 접근이 필요할 것이다. 억압자들이 불쾌한 정서적 상황에서는 정서경험이나 표현을 억제하여 자신의 상태를 긍정적으로 제시하면서도 생리적으로는 긴장된 반응을 나타내고, 사회적 평가염려가 크고 자기주장을 억제한다는 선행 연구 결과(Newton & Contrada, 1992; Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979)를 활용한 실험설계가 유용할 것이다. 자기보고 측

정치만 분석한 점은 본 연구의 제한점이기도 하다. 향후에는 구체적인 정서 사건에 대한 정서처리 과정을 실시간으로 측정하고, 자기보고된 정서강도가 실제 측정된 각성 수준과 얼마나 일치하는지를 검토하는 등 보다 실증적인 접근이 필요할 것이다. 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 정서의 경험과 표현과 관련된 변인들을 통합적으로 검토함으로써, 각 정서변인들이 적응에 미치는 상대적인 영향을 가늠할 수 있게 하였고, 각 정서변인들의 조합으로 형성된 개인차가 심리적 적응과 어떻게 연결되는지 이해를 넓혔다는 점에서 의의가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 11(1), 117-140.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성 정서강도, 정서주의력과, 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 797-812.
- 최해연 (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국관 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 21(4), 71-89.
- Barlow, D. H., & Craske, M. G. (2000). *Mastery of your anxiety and panic: Client workbook for anxiety and panic(MAP 3)*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
- Blascovich, J., Brennan, K., Tomaka, J., Kelsey, R. M., Hughe, P., & Coad, M. L. (1992). Affect intensity and cardiac arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 164-174.
- Davidson, R. J. (2003). Affective neuroscience and psychophysiology: Toward a synthesis. *Psychophysiology*, 40, 655-665.
- Derakshan, N., & Eysenck, M. W. (1999). Are repressors self-deceivers or other-deceivers? *Cognition and Emotion*, 13(1), 1-18.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Schaller, M., Miller, P. A., Carlo, G., Poulin, R., Shea, C., & Shell, R. (1991). Personality and socialization correlates of vicarious emotional responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 459-471.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). *Coping inventory for stressful situations(CISS): Manual*, Multi-Health Systems Inc.
- Feldner, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., & Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental tests of individual differences and response suppression during biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 403-411.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertinsky, M. (1996). Affect intensity, coping style, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221-228.
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, P. C. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance abusing veterans, *Addictive Behaviors*, 28, 851-870.
- Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (1987). Personality, type A behavior, and coronary heart disease: The role of emotional expression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(4), 783-792.
- Garcia-Grau, E., Fuste, A., Miro, A., Saldana, C., & Bados, A. (2002). Coping style and disturbed eating attitudes in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 116-120.
- Giese-Davis, J., & Spiegel, D. (2002). Emotion regulation and metastatic breast cancer. *International Congress Series*, 1241, 31-35.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual difference. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology*

- Bulletin*, 26, 679-697.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation : Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes : Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings : The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). Cluster analysis. In L. G. Grim & P. R. Yarnold(Eds), *Reading and understanding more multivariate statistics*(pp.147-205). Washington, DC : American Psychological Association.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy : An experiential approach to behavior change*. New York : The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders : A functional dimensional approach to diagnosis and treatment, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, P., & Toarmino (2004). Measuring experiential avoidance : A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Josephs, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences*, 16(6), 869-875.
- Kennedy-Moore, E., Greenberg, M. A., & Wortman, C. B. (1991). *Varieties of nonexpression : A review of self-report measures of emotional control*. Paper presented at the meeting of the American Psychological Association, San Francisco, CA.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion : Myths, realities, and therapeutic strategies*(p.3-22). New York : The Guilford Press.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression : Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Kraepelin, E. (1919). *Dementia praecox and paraphrenia*. Edinburgh, UK : E & S Livingstone.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness : Development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic : A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York : The Guilford Press.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3, 361-377.
- Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context : Strategies for guided action*. New York : W. W. Norton.
- Newton, T. L., & Contrada, R. J. (1992). Verbal-autonomic response dissociation in repressive coping : The influence of social context. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 159-167.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC : American Psychological Association.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotion. *Social Science Information*, 21, 529-553.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C.,

- & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair : Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(p.125-154). Washington, DC : American Psychological Association.
- Schwarz, N., & Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution, and judgments of well-being : Informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*, 513-523.
- Sifneos, P. E. (1972). The prevalence of 'alexithymia' characteristics in psychosomatic patient. In *Topics of Psychosomatic Research Karger, 255-262*. Basel.
- Simpson, J., Ickes, W., & Blackstone, T. (1995). When the head protects the heart : Empathic accuracy in dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 629-641.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action : Emotional reactivity in experiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy, 42(11)*, 1257-1270.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness : Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 934-949.
- Thayer, J. F., Rossy, L. A. Ruiz-Padial E., & Johnson, B. H. (2003). Gender differences in the relationship between emotional regulation and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research, 27(3)*, 349-364.
- Traue, H. C. (1995). Inhibition and muscle tension in myogenic pain. In J. W. Pennebaker(Ed.), *Emotion, disclosure, & health*(p.155-175). Washington, DC : American Psychological Association.
- Weinberger, D. A. (1990). The construct validity of repressive coping style. In J. L. Singer(Ed.), *Repression and dissociation : Implication of personality theory, psychopathology, and health*(p.337-386). Chicago : University of Chicago Press.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, J. R. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles : Psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of Abnormal Psychology, 88*, 369-380.
- Williams, D. G. (1989). Neuroticism and extroversions in different factors of the affect intensity measure. *Personality and Individual Differences, 10*, 1095-1100.

Clusters by Affect Intensity, Emotional Attention, Emotional Clarity, and Ambivalence over Emotional Expression and Psychological Adjustment

Hae-Youn Choi Dong-gwi Lee

Yonsei University

Kyung-Whan Min

Seoul National University

This study examined individual differences in emotional processing patterns by multiple emotional variables : Affect intensity (AI), emotional attention (EA), emotional clarity (EC), and Ambivalence over Emotional Expressiveness (AE), and their characteristics in emotion regulation and psychological adjustment. The combination of the four emotional variables drawn from 363 college students (193 female) formed four clusters. The 'Hot & Clear' group with high AI, EA, and EC, but low AE was the least avoidant in emotion regulation and adaptive. In comparison, the 'Repressed' group with low AI, EA, and EC, but high AE was the most avoidant and maladaptive. The 'Calm and Clear' group with low AI, EA, and AE, but high EC was relatively adaptive. However, the 'Conflicting' group with high AI, EA, and AE was found to be avoidant and maladaptive. The result indicates that a crucial variable that predicts psychological adjustment seems to be the AE and EC. This also sheds light on the inconsistent findings of the previous studies on the functions of affect intensity and emotional attention. It is discussed that suppression and repression could be distinguished by the combination of the aforementioned emotional variables, and that the roles of low affect intensity combined with low emotional attention in emotional processing should be more highlighted.

Keywords: Affect Intensity; Emotional attention; Emotional Clarity; Ambivalence over Emotional Expression; Cluster analysis

1차원고 접수일 : 2008년 9월 8일
수정원고 접수일 : 2008년 11월 2일
게재 확정일 : 2008년 11월 9일