

## 정서억제와 주관적 안녕감 : 문화 비교 연구

이은경 서은국\*  
연세대학교

Thai Chu Heejung S. Kim David K. Sherman  
University of California, Santa Barbara

본 연구는 정서억제와 주관적 안녕감의 관계가 문화에 따라 다르게 나타나는지 알아보았다. 연구 결과, 한국인들은 미국인들보다 일상생활에서 정서를 더 많이 억제하고, 정서표현 억제를 덜 어렵게 여기는 것으로 나타났다. 정서억제와 관련된 개인적 특성에서도 문화차가 있었다. 미국에서는 정서억제가 외향성과 부적 상관이 있었지만, 한국에서는 성실성과 정적 상관을 보였다. 기존의 연구들과 일관되게, 미국인 집단에서 정서억제를 많이 하는 사람들은 자아존중감이 낮고 친밀한 대인관계가 적으며, 주관적 안녕감 수준도 낮았다. 반면, 한국인 집단에서는 이러한 부정적 패턴이 나타나지 않았다. 개인의 표현보다 집단의 목표와 관계의 조화를 중시하는 한국 문화에서는 정서억제가 덜 부적응적일 수 있음을 논의하였다.

**주요어 :** 정서억제, 주관적 안녕감, 문화

정서는 우리가 관계 맺고 있는 외부세계에 대한 중요한 정보를 제공해주고(Clore, 1994) 환경에 대한 반응을 이끌어내는 역할을 한다(Morris & Reilly, 1987). 환경에 대한 적절한 정서적 반응은 개인의 적응 및 원만한 대인관계와 밀접히 연관되어 있기 때문에(Shiota, Campos, Keltner, & Hertenstien, 2004) 사람들은 일상생활에서 정서 조절의 필요성을 느끼고 정서를 적절히 다루기 위해 저마다 노력한다(Gross, 1998a). 즉, 사람들은 개인적인 자기조절 노력을 통해 어떤 정서를 언제, 어떻게 경험하고 표현할 것인지 스스로 평가하여 조절하는 것이다(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000; Gross, 1988b).

이러한 개인적 노력과 더불어 그 개인이 속한 문화적 환경도 정서조절에 영향을 미칠 수 있다. 정서를 조절하

기 위해 어떤 전략을 사용하는가는 개인의 지식 구조에 기 반 하는데, 지식 구조의 상당 부분은 그 개인이 속한 문화적 환경에 의해 형성되기 때문이다(Kitayama, Karasawa, & Mesquita, 2004; Markus & Kitayama, 1991). 다시 말해, 정서를 언제, 어떻게 조절해야 하는가에 관한 지식은 정서 경험과 표현에 관한 문화적 가치와 규범의 영향을 받게 된다. 따라서 정서의 조절은 개인의 주관적 평가체계와 함께 그 개인이 속한 사회·문화적 평가 및 표현체계에 의해 좌우된다고 할 수 있다.

그 동안 정서조절에 관한 많은 연구가 진행되어왔고(예, Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross, 2003; Gross & Levenson, 1993, 1997; John & Gross, 2004), 문화가 정서에 미치는 영향에 관한 연구도 많이 이루어져왔지만(예, Kitayama, Markus, & Kurokawa, 2000;

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

Semin, Gorts, Nandram, & Semin-Goossens, 2002; Tsai, 2007), 이 두 분야의 만남은 거의 이루어지지 않았다. 그 결과, 정서조절에 관한 대부분의 연구들은 서구의 개인주의 문화에서 수행되었고, 이러한 연구들은 다양한 정서조절 전략들이 삶의 여러 영역에 각기 다른 영향을 미친다는 것을 보여주었다(Butler et al., 2003; Gross & John, 2003; John & Goss, 2004). 그러나 문화적 배경을 고려하지 않은 이러한 연구결과들이 정서경험 및 표현에 대한 규범이 다른 문화권에서는 동일하게 적용되지 않을 가능성이 존재한다.

따라서 본 연구는 그 동안 상호교류가 없었던 정서조절 연구와 문화에 관한 연구들의 만남을 시도하고자 한다. 먼저, 정서조절 전략으로는 정서표현억제를 다룰 것인데, 그 이유는 정서의 표현이 개인의 적응적인 삶에 중요한 함의를 갖는다는 것이 선행연구를 통해 밝혀졌고 문화에 따라 정서표현의 중요도와 의미가 다를 수 있기 때문이다. 그리고 개인주의 문화권에 속하는 미국과 집합주의 문화권에 속하는 한국(Hofstede, 1991)을 비교하고자 한다. 구체적으로, 본 연구에서는 정서를 조절하기 위해 정서표현을 억제하는 수준에서 나타나는 문화적 차이를 탐색하고, 정서억제와 관련된 개인적 특성이 문화마다 다른지 살펴볼 것이다. 나아가 이러한 문화차가 주관적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 알아볼 것이다.

#### 정서억제와 안녕감

정서표현억제(emotion suppression, 이하 정서억제)는 어떤 정서가 발생했을 때 그것의 표현 행동을 의식적으로 억제하는 과정으로서, 단순히 표현의 부재를 의미하는 것이 아니라 표현을 억제하려는 적극적인 노력을 의미한다(Gross & Levenson, 1993, 1997).

정서억제에 관한 많은 연구들은 정서억제가 개인의 안녕감에 전반적으로 부정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 비디오를 시청하는 동안 참가자들에게 정서표현을 억제하도록 했을 때, 부정적 정서 표현의 억제는 부적 정서 경험을 줄이지 못한 반면, 긍정적 정서 표현의 억제는 실제로 정적 정서 경험을 감소시켰다(Gross, 1998a; Gross & Levenson, 1993; 1997). 그리고 다른 사람과 상호작용을 하는 상황에서 정서표현을 억제하는 것은 라포나 친밀감의 감소, 상호작용에 대한 부정

적인 감정 등 사회적 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Butler et al., 2003).

실험실 상황이 아닌 일상생활에서 정서억제가 개인에게 미치는 장기적인 영향을 살펴본 연구에서도 정서를 조절하기 위해 억제 전략을 많이 사용하는 사람들은 비억제자들보다 부정적인 정서를 자주 경험하고 더 우울하였으며 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(Gross & John, 2003). 뿐만 아니라, 정서억제를 많이 하는 사람들은 친밀한 대인관계가 적고 다른 사람들에게 호감을 얻지 못한다는 것이 밝혀졌다(Gross & John, 2003). 그리고 정서억제는 스트레스 반응과 심장질환과 같은 신체적 문제와도 유의미한 관련성이 있었다(Friedman & Booth-Kewley, 1987; Gross & Levenson, 1993; Pennebaker & Beall, 1986).

요컨대, 정서조절에 대한 현재까지의 많은 실험 및 개인차 연구들은 정서억제가 ‘건강하지 못한’ 정서조절 전략임을 보여주었다(John & Gross, 2004). 그러나 정서억제에 관한 기존의 연구들은 대부분 서구의 개인주의 문화에서 수행되었다는 데에 한계가 있다(Butler & Gross, 2004). 즉, 문화적 가치나 규범을 고려하지 않은 연구가 주를 이루었다고 할 수 있다. 실제로, 정서억제와 문화를 직접적으로 같이 다룬 연구는 거의 없다. 그러나 문화에 관한 많은 연구들은 정서억제의 수준과 정서억제와 관련된 개인적 특성, 그리고 억제가 주관적 안녕감에 미치는 영향이 문화에 따라 다를 수 있음을 시사한다.

#### 정서표현규범의 문화차

서양 문화권에서 개인은 독립적이고 자율적인 개체로 정의된다(Markus & Kitayama, 1991; Triandis, 1989). 이러한 관점에서 개인에게 부여되는 사회적 목표는 자신을 타인으로부터 분리시키고 자신의 내적인 특성에 기반하여 결정하고 행동하는 것이다. 따라서 개인주의 문화권의 사람들은 대부분의 상황에서 자신의 감정과 생각을 “표현”하도록 장려 받는다(Kim & Ko, 2007; Markus & Kitayama, 1991; Oyserman, Coon, & Kimmelmeier, 2002; Tsai & Levenson, 1997). 이러한 자기표현(self-expression)을 통해 개인의 고유한 정체성을 보여줄 수 있다고 생각하기 때문이다(Bellah, Madsen, Sullivan, Swidler, & Tipton, 1985). 따라서 미국을 포함한 개인주의 문화에서

는 자기표현이 매우 강조되는 개념이며, 개인의 안녕감에도 긍정적인 역할을 하는 것으로 밝혀졌다(Pennebaker & Beall, 1986).

반면, 동양 문화권에서 개인은 사회나 관계로부터 분리될 수 없는 상호존재적인 존재로 정의된다(Kim & Markus, 1999; Markus & Kitayama, 1991). 이러한 관점에서 개인은 타인들과 조화되고 자신에게 부여된 의무와 역할에 충실하도록 장려 받는다. 따라서 집합주의 문화권에서는 개인의 내적인 감정과 생각의 표현이 특별히 강조되지 않을 뿐만 아니라, 중요하게 여겨지지 않는다. 오히려 집합주의 문화권에서는 관계의 조화와 집단의 유지를 위해 강한 정서표현을 자제하는 경향이 있다(Markus & Kitayama, 1991; Oyserman, et al., 2002; Tsai & Levenson, 1997). Wierzbicka(1994)는 아시아 문화권에서는 다른 사람에게 상처를 주지 않고 관계를 유지하기 위해 많은 상황에서 억제를 장려한다는 언어적, 인류학적 증거를 제시하기도 하였다.

집합주의 문화로 분류되는 한국 사회에서도 내적 감정의 표현은 매우 억제되어왔다. 한규석(1991)에 의하면, 기분이 좋을 때 미소를 띠는 것이 적절하며 대소(大笑)를 하는 것은 '얼굴을 켜다' 하여 한국에서 강한 내면 정서의 표현은 예외적인 것으로 여겨져 왔다. 이러한 강한 정서의 외적 표현은 체면과 공손함을 중시하는 한국 문화의 전통적 가치관과 부합하지 않기 때문이다(최상진, 1997). 우리 속담에 속마음을 드러내놓고 말하는 것을 경계하는 속담(예, 말은 없을수록 좋다, 가루는 칠수록 고와지고 말은 할수록 거칠어진다)이 말을 잘하는 것을 중요하게 여기는 속담(예, 입은 비뚤었어도 말은 바로 해라)보다 훨씬 많다는 사실도 이러한 정서표현 억제의 전통을 잘 드러내 주고 있다(조공호, 1997).

이처럼 문화마다 다른 정서표현규범은 문화구성원들의 실제 표현행동과 표현에 대한 믿음에 영향을 미친다. 여러 연구들은 동양 문화보다 서양 문화에서 전반적으로 정서를 더 많이 표현한다는 것을 발견하였고(Matsumoto, 1990; Scherer, 1997), 개인주의 문화권의 사람들은 집합주의 문화권의 사람들보다 자신의 감정을 솔직히 표현해야 한다는 생각에 더 동의하는 것으로 나타났다(Matsumoto, 2007). 뿐만 아니라, 문화마다 다른 정서표현 규범은 정서의 사회화 과정에서의 문화차로 연결된다(Eisenberg,

Cumberland, & Spinrad, 1998; Harkness & Super, 1995). 한 예로, Diener와 Lucas(2004)의 연구에서 한국인들은 자신의 자녀가 분노의 표현을 억제하기를 바라는 정도가 미국인들보다 더 높았다.

이렇듯, 문화마다 다른 정서표현규범은 정서표현에 관한 문화적 관습(practices)과 사회화 과정을 통해 어린 시절부터 자연스럽게 학습된다(Adams & Markus, 2004; Knowles, Morris, Chiu, & Hong, 2001). 그렇다면 정서표현 규범의 문화차는 각 문화 구성원들이 정서를 조절하기 위해 사용하는 전략에도 영향을 미칠 것이다. 즉, 개인주의 문화보다 집합주의 문화에서 정서를 조절하기 위해 정서억제를 더 많이 할 것이라는 추측이 가능하다. 뿐만 아니라, 집합주의 문화 구성원들이 일상생활에서 억제를 더 많이 한다면, 개인주의 문화 구성원들보다 정서를 억제하는 데에 어려움을 덜 느낄 가능성이 높다.

#### 정서억제와 관련된 개인적 특성과 주관적 안녕감

앞서 살펴보았듯이, 서양 문화권에서는 자기를 표현하는 것이 매우 중요하며 많은 상황에서 긍정적으로 여겨진다. 따라서 개인주의 문화에서 정서의 억제는 사회적으로 기대되는 규범과 배치되는 정서조절 전략이라고 할 수 있다. 반면, 집합주의 문화에서는 개인의 내적인 감정과 생각의 표현이 개인주의 문화만큼 중요하지 않고, 오히려 관계의 조화를 위해 강한 정서표현을 자제하는 경향이 있다. 그러므로 집합주의 문화에서 정서의 억제는 문화적 전통과 규범에 부합하는 것이라고 할 수 있다. 다시 말해, 문화에 따라 정서억제가 갖는 사회적 의미가 다른 것이다.

이처럼 문화마다 정서억제의 의미가 다르다면, 억제와 관련이 있는 개인적 특성에서도 문화차가 나타날 것이다. 먼저 성격특질을 살펴보면, 미국인들을 대상으로 정서억제의 개인차를 살펴본 Gross와 John(2003)의 연구에서 정서억제는 외향성(extraversion)과 강한 부적 상관을 보였다. 외향성은 정적 정서의 경험(Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, & Dzokoto, 2002) 및 표현(Costa & McCrae, 1980; Emmons & Diener, 1985; Pavot, Diener, & Fujita, 1990)과 밀접한 관련이 있는 성격특질이며, 외향적인 사람들은 자기주장이 강한 특성을 지니고 있다. 그러므로 자기표현을 강조하는 개인주의 문화에서 정서를 억제하는 사람들은 정서표현과 자기주장에 능숙

하지 못한 성격의 소유자라는 해석이 가능하다. 그러나 집합주의 문화에서는 정서표현을 자제하는 것이 문화적 전통과 규범이므로, 개인이 정서표현과 자기주장에 얼마나 능숙한가가 정서억제에 중요한 변수가 아닐 수 있다. 앞서 살펴본 바와 같이, 한국 사회에서는 내적 감정의 표현을 억제해왔을 뿐만 아니라, 자신의 욕구를 억누르고 인내하는 것이 바람직하다는 전통적 믿음이 존재한다(최상진, 김태연, 2001). 따라서 한국에서는 문화적 규범과 규칙을 잘 지키는 성향의 사람들이 정서억제를 많이 할 가능성이 높다. 성격의 5요인 중, 성실성(conscientiousness)은 이러한 성향을 잘 반영하는 성격특질로서, 성실성이 높은 사람들은 사회적 준거와 규칙을 잘 따르는 특성이 있다(John & Srivastava, 1999). 그러므로 한국에서는 정서억제가 외향성과는 유의미한 관련성이 없고 오히려 성실성과 정적 상관을 보일 것이라는 추측이 가능하다.

앞서 살펴본 Gross와 John(2003)의 연구에서 정서억제는 자아존중감, 친밀한 대인관계와 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. “표현의 개인주의(expressive individualism; Bellah et al., 1985)”라는 단어에서 알 수 있듯이, 개인주의 문화에서 자아존중감은 개인의 성취와 자기표현에 근거한다(Markus & Kitayama, 1991). 그리고 이러한 문화적 환경 속에서 자신을 얼마나 잘 표현하는가는 사회적 관계에 중요한 요소로 작용할 수 있다. 이를 뒷받침하는 증거로써, Kang 등(2003)은 정서의 표현성이 친밀한 대인관계를 예측하는 정도가 한국인 집단보다 유럽계미국인 집단에서 더 높다는 것을 밝혔다. 그러므로 개인주의 문화에서 자신을 잘 표현하지 못하고 내적 감정을 억제하는 사람들은 자신에 대해 부정적인 태도를 가질 뿐만 아니라, 다른 사람들과 친밀한 관계를 맺지 못할 가능성이 높다. 그러나 관계의 조화를 위해 정서 표현을 자제하는 것이 자연스럽게 당연한 행위로 여겨지는 집합주의 문화에서는 정서의 억제가 자신에 대한 긍정적 태도나 사회적 관계와 관련이 있는 요소가 아닐 수 있다. 다시 말해, 내적 감정의 표현이 중요하지 않은 집합주의 문화에서는 정서억제가 이러한 개인적 특성들과 관련이 없을 것으로 예상된다.

이와 같이 정서억제와 관련된 개인의 성격적, 대인관계적 특성이 문화마다 다르다면, 정서억제가 주관적 안녕감

에 미치는 영향에서도 문화차가 나타날 것이다. 앞서 논의된 연구에서 정서억제를 많이 하는 미국인들은 성격이 내향적이고, 자아존중감이 낮으며, 친밀한 대인관계가 적다는 특징을 보였다. 그런데 이러한 특성들은 모두 주관적 안녕감과 관련된 요소들이다(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Kwan, Bond, & Singelis, 1997). 따라서 미국에서는 정서억제를 많이 하는 사람일수록 주관적 안녕감 수준이 낮을 것이라는 추론이 가능하다. 반면, 한국에서 정서억제와 이러한 개인적 특성들 간에 유의한 상관이 없다면, 정서억제는 주관적 안녕감을 효과적으로 예측하지 못할 것으로 예상된다. 이러한 가능성을 뒷받침하는 몇몇 연구들이 있다. 그 예로, 서구적 가치를 가지고 있는 미국인들에게서는 정서억제가 부정적 정서와 높은 상관을 보였지만, 동양적 가치를 가지고 있는 미국인들에게서는 억제와 부정적 정서 간의 상관이 나타나지 않았다(Butler, Lee, & Gross, 2007). 그리고 정서억제와 유사한 개념인 정서적 양가성 — 정서를 표현하고자 하는 욕구와 억압하려는 욕구 사이의 갈등 — 이 유럽계 미국인들의 삶의 만족도와 부적 상관이 있었지만, 중국인들의 삶의 만족도와는 관련이 없었다(Suh, 1994). 또한 한국인들의 정서적 양가성을 알아본 최혜연과 민경환(2007)의 연구에서 ‘관계-관여적 양가성’은 강박증, 우울, 대인관계예민성에서 약한 정적 상관을 보일 뿐, 다수의 부적응 지표들과는 유의미한 관련성을 보이지 않았다. 즉, 관계성을 중시하는 한국 문화에서 다른 사람과의 관계를 고려하거나 체면을 유지하기 위해 정서표현을 억제하는 성향은 부적응적이지 않을 수 있음을 시사한다.

정서표현규범의 문화차와 기존의 비교문화 연구의 결과들을 고려해 볼 때, 개인주의 문화권이 아닌 다른 문화권에서도 정서억제가 ‘건강하지 못한’ 정서조절 전략인지 검증할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 개인주의 문화인 미국과 집합주의 문화인 한국을 대상으로, 정서억제 수준과 정서억제와 관련된 개인적 특성에서 나타나는 문화적 차이를 탐색하고, 이러한 차이가 주관적 안녕감에 미치는 영향을 살펴보고자 한다.

먼저, 본 연구에서는 정서억제에 대한 자기 보고(self-report)와 친구들의 보고(peer-rating)를 통해 정서억제 수준의 문화차를 검증하고자 한다. 정서는 대부분 사회적 상황에서 많이 발생하므로(Gross, John, & Richards,

2000), 친구들은 사회적 상황에서 자연스럽게 참가자들의 정서억제 행동을 관찰할 수 있기 때문이다. 앞서의 논의를 바탕으로 미국인들보다 한국인들이 표현을 억제하는 방식을 통해 정서를 조절할 것이라고 예상된다. 나아가, 한국인들이 일상생활에서 억제를 더 많이 한다면 미국인들보다 정서를 억제하는 데에 어려움을 덜 느낄 가능성이 높다.

두 번째로, 정서억제와 관련된 개인적 특성에서도 문화차가 나타나는지 살펴볼 것이다. 개인주의 문화에서 정서억제를 많이 하는 사람들은 성격이 내향적이며, 자아존중감이 낮고, 친밀한 대인관계가 적은 특성을 보였다. 그러나 집합주의 문화에서는 정서억제가 사회적 규범과 부합하는 것이므로, 규칙을 잘 준수하는 성향의 사람들이 정서를 억제할 것이라고 예상된다. 뿐만 아니라, 내적 감정의 표현이 중요하지 않은 집합주의 문화에서는 정서억제와 자아존중감, 그리고 대인관계 사이에 유의한 관련성이 없을 것으로 생각된다. 본 연구에서는 대인관계를 측정하는 척도로서 주변사람들로부터 얼마나 지지를 받고 있다고 느끼는지에 대한 자기보고 뿐만 아니라, 친밀한 대인관계를 맺고 있는 정도에 대한 친구들의 평가를 사용하였다.

마지막으로, 정서억제가 개인의 주관적 안녕감에 미치는 영향이 문화에 따라 다르게 나타나는지 살펴보고자 한다. 자기표현이 강조되는 미국 사회에서 정서억제는 사회적으로 기대되는 행동과 배치되는 것이며, 주관적 안녕감과 관련 있는 성격적, 대인관계적 특성들과도 부적상관을 보였다. 그러므로 개인주의 문화에서는 정서억제가 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다. 그러나 집단의 유지와 관계의 조화를 중시하는 집합주의 문화에서는 정서억제가 사회적 규범에 부합하는 것일 뿐만 아니라, 주관적 안녕감과 관련 있는 개인적 특성들과 관련이 없을 가능성이 있다. 따라서 집합주의 문화에서는 정서억제와 개인의 주관적 안녕감은 유의미한 관계를 갖지 못할 것이라는 추론이다.

## 방 법

### 연구대상

한국 대학생 94명(남자 40명, 여자 54명)과 미국 대학

생 96명(남자 16명, 여자 80명)이 본 연구에 참여하였다. 한국 참가자들의 국적은 모두 대한민국이었으며, 미국 참가자들은 모두 유럽계 미국인이었다. 한국과 미국 참가자들의 평균 연령은 각각 21.6세( $SD=3.02$ ), 18.3세( $SD=1.98$ )이었다. 두 나라의 참가자들은 연구 참여에 대한 보상으로 크레딧을 부여받았다.

참가자들의 친한 친구들도 연구에 참여하였다. 한국에서는 184명의 친구들이 설문에 응답하였으며, 친구들의 참여에 대한 대가로 참가자들에게 추가 크레딧을 제공하였다. 미국에서는 171명의 친구들이 참여하였으며, 이에 대한 대가로 추천을 통해 아마존닷컴(Amazon.com)의 온라인 상품권을 지급하였다.

### 측정도구

#### 정서억제

정서를 조절하기 위해 정서억제 전략을 얼마나 많이 사용하는지 알아보기 위해, Gross와 John(2003)의 정서조절 척도(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)를 사용하였다. ERQ는 인지적 재해석 전략에 관한 6개 문항과 정서표현 억제 전략에 관한 4개 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정서억제에 관한 4문항(예, 나는 감정을 겉으로 표현하지 않음으로써 내 감정을 통제한다)을 사용하였으며, 참가자들은 각 문항이 자신과 얼마나 일치하는지 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다). 한국 척도는 본 연구자와 이중언어 사용자가 함께 번안하여 사용하였다. 본 연구에서 정서억제 문항들의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 한국과 미국에서 각각 .78, .79이었다.

#### 정서억제 어려움

정서표현을 억제하는 것이 얼마나 어렵게 느껴지는지 알아보기 위해 다음의 질문을 사용하였다: “당신이 어떤 감정을 느끼고 있을 때, 그 감정의 표현을 억제하는 것이 얼마나 어렵습니까?” 참가자들은 이 질문에 대해 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 어렵지 않다, 7=매우 어렵다).

#### 정서억제 (친구들의 평가)

참가자들의 친구들이 다음의 질문에 얼마나 동의하는

지 7점 척도로 응답하였다: “○○은 감정을 겉으로 표현하지 않음으로써 자신의 감정을 통제한다.”(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다).

#### 성격의 5요인

참가자들의 성격특질을 측정하기 위해 Gosling, Rentfrow와 Swann(2003)의 10문항 성격 측정(Ten-Item Personality Inventory; TIPI)을 사용하였다. TIPI는 성격 5요인 척도로 널리 사용되고 있는 44문항 BFI(John & Srivastava, 1999)와 60문항 NEO-FFI(Costa & McCrae, 1992)와 높은 수준의 수렴타당도와 검사-재검사 신뢰도를 보였다(Gosling et al., 2003). TIPI는 외향성(extraversion: 예, 나는 외향적이고 열정적이다), 원만성(agreeableness: 예, 나는 공감을 잘 하고 마음이 따뜻하다), 성실성(conscientiousness: 예, 나는 신뢰할 만하고 자기조절을 잘 한다), 신경증(neuroticism: 예, 나는 불안해하고 마음이 잘 상한다), 개방성(openness to experience: 예, 나는 새로운 경험에 개방적이고 단순하지 않다)을 측정하는 10문항으로 구성되어 있다. 참가자들은 각 문항들이 자신을 얼마나 잘 표현하는지 7점 척도로 평가하였다(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다). 본 연구에서는 구자영(2007)의 번안 척도를 사용하였다.

#### 자아존중감

자신에 대한 긍정적인 태도를 측정하기 위해 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale)를 사용하였다. 이 척도는 10문항으로 구성되어 있으며(예, 나는 내가 다른 사람들처럼 가치 있는 사람이라고 생각한다), 참가자들은 각 문항에 얼마나 동의하는지 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 동의하지 않는다, 7=매우 동의한다). 본 연구에서는 이훈진과 원호택(1995)의 번안 척도를 사용하였으며, 자아존중감 문항들의 내적 합치도는 한국과 미국에서 각각 .88, .91이었다.

#### 사회적 지지

주변 사람들로부터 얼마나 사회적 지지를 받고 있다고 느끼는지 측정하기 위해 Cohen, Mermelstein, Kamarck 및 Hoberman(1985)의 사회적 지지 척도(Interpersonal Support Evaluation List; ISEL)를 사용하였다. ISEL은

12문항으로 이루어져 있으며(예, 나의 깊은 근심과 걱정을 함께 나눌 수 있는 사람이 없다고 느낀다; 역코딩) 각 문항들이 자신과 얼마나 일치하는지 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다). 한국 척도는 본 연구자와 이중언어 사용자가 함께 번안하여 사용하였다. 본 연구에서 사회적 지지 문항들의 내적 합치도는 한국과 미국에서 각각 .87, .76이었다.

#### 친밀한 대인관계(친구들의 평가)

참가자가 얼마나 친밀한 대인관계를 맺고 있는지를 평가하기 위해 친구들이 다음 문항에 7점 척도로 응답하였다: “○○은 다른 사람들과 친밀한 대인관계를 맺고 있다.”(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)

#### 정서적 안녕감

참가자들의 정서적 안녕감을 측정하기 위해 5가지 정적 정서(기쁨, 사랑, 행복, 자랑스러움, 만족감)와 7가지 부적 정서(화, 슬픔, 수치심, 불안감, 죄책감, 두려움, 불행함)에 대해 지난 한 달간 경험한 빈도를 7점 척도 상에 평정하도록 하였다(1=전혀 느끼지 않았다, 4=반 정도 느꼈다, 7=항상 느꼈다). 정적 정서 경험의 평균에서 부적 정서 경험의 평균을 뺀 값을 정서적 안녕감 점수로 사용하였다(Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998 참고). 본 연구에서 정적 정서 문항들의 내적 합치도는 한국과 미국에서 각각 .83, .79이었고, 부적 정서 문항들의 내적 합치도는 한국과 미국에서 각각 .86, .75이었다.

#### 삶의 만족도

참가자들의 전반적 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)의 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale; SWLS)를 사용하였다. 이 척도는 자신의 삶에 얼마나 만족하고 있는가를 측정하는 5문항으로 구성되어 있으며(예, 나는 나의 삶에 만족한다) 참가자들은 각 문항에 얼마나 동의하는지 7점 척도로 응답하였다(1=전혀 동의하지 않는다, 7=매우 동의한다). 본 연구에서는 안신능(2006)이 번안한 척도를 사용하였으며, 삶의 만족도 문항들의 내적 합치도는 한국과 미국에서 각각 .87, .83이었다.

연구절차

참가자들은 컴퓨터실에 와서 연구에 대한 설명을 듣고 설문사이트(www.surveymonkey.com)에 접속하여 설문을 작성하였다. 한국과 미국 참가자들은 설문의 마지막 부분에 친한 친구 두 명의 메일 주소를 제공하도록 요청 받았다. 참가자들이 설문을 작성한 다음 날, 참가자들의 친구들에게 설문사이트 주소가 링크된 메일이 발송되었다. 메일에는 연구에 대한 설명과 함께 연구 참가자로서의 권리, 그리고 응답내용의 익명성 보장 등에 대한 정보가 포함되었다.

결 과

정서억제 수준의 문화차

일상생활에서 한국인들이 미국인들보다 정서를 더 많이 억제하는 것으로 나타났다. 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 한국인들의 정서억제 평균점수( $M=3.44, SD=1.23$ )는 미국인들의 억제 평균점수( $M=2.80, SD=1.17$ )보다 유의미하게 높았다,  $t(188)=-3.669, p=.000$ . 이러한 결과는 한국인들이 정서를 조절하기 위해 미국인들보다 억제 전략을 더 많이 사용하는 것을 보여준다.

예상한 대로, 친구들이 평가한 참가자들의 정서억제 수준에서도 문화차가 나타났다. 분석 결과, 친구들이 보고한 한국인 집단의 정서억제 평균점수( $M=4.28, SD=1.30$ )는 미국인 집단의 평균점수( $M=3.29, SD=1.41$ ) 보다 유의미하게 더 높았다,  $t(175)=-4.881, p=.000$ .

다음으로, 한국인들이 미국인들보다 정서표현 억제를 더 쉽게 느끼는지 알아보기 위해 독립표본 *t*검증을 실시하였다. 분석 결과, 정서억제 어려움에 대한 한국인들의 평균점수( $M=3.51, SD=1.52$ )는 미국인들의 평균점수( $M=3.96, SD=1.69$ ) 보다 유의경계상에서 더 낮은 것으로 나타났다,  $t(188)=1.924, p<.06$ . 이러한 결과는 한국인들이 평소에 정서억제를 더 많이 하므로, 정서를 억제하는 것에 대해 미국인들보다 어려움을 덜 느끼는 것으로 해석할 수 있다.

정서억제 관련 변인들의 문화차

정서억제와 관련된 개인적 특성이 문화에 따라 다르게 나타나는지 알아보고자, 정서억제와 성격특질, 자아존중

표 1. 정서억제와 성격변인들의 상관관계

	정서억제	
	미국	한국
외향성	-.439***	-.159
성실성	.035	.217*
개방성	-.243*	-.276**
원만성	-.063	-.008
신경증	.102	-.143

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

감, 사회적 지지, 친밀한 대인관계(친구들의 평가) 간의 상관분석을 실시하였다.

표 1에서 볼 수 있듯이, 기존의 연구와 일관되게 미국인 집단에서는 정서억제와 외향성 사이에 강한 부적 상관( $r=-.439, p<.001$ )이 있었다. 즉, 미국 사회에서는 정서표현과 자기주장에 능숙하지 못한 사람들이 정서를 억제하는 경향이 높다고 해석할 수 있다. 그리고 예상대로, 한국인 집단에서 정서억제와 성실성 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다( $r=.217, p<.05$ ). 즉, 집합주의 문화권에서는 정서억제가 문화적 규범에 부합하는 것이므로, 사회의 준거와 규칙을 잘 따르는 성격의 사람들이 정서억제 경향이 높다는 것을 보여준다. 추가적으로, 정서억제는 미국과 한국 모두에서 개방성(미국 :  $r=-.243, p<.05$ , 한국 :  $r=-.276, p<.01$ )과 부적 상관이 있었으며, 다른 성격 특질과는 유의미한 관련이 없었다.

다음으로, 기존의 연구와 일관되게 미국인 집단에서 정서억제는 자아존중감( $r=-.364, p<.001$ ), 사회적 지지( $r=-.444, p<.001$ ), 그리고 친밀한 대인관계에 대한 친구들의 평가( $r=-.335, p<.01$ )와 모두 유의미한 부적 상관을 보였다(표 2). 즉, 미국 사회에서 정서를 억제하는 사람들은 자신에 대한 부정적인 태도를 가지고 있고, 다른 사람

표 2. 정서억제와 자아존중감, 대인관계변인들의 상관관계

	정서억제	
	미국	한국
자아존중감	-.364***	-.020
사회적 지지	-.444***	-.188
친밀한 대인관계(친구의 평가)	-.335**	-.119

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

들과 친밀한 관계를 맺지 못하는 경향이 있다. 그러나 예상대로, 한국인 집단에서는 정서억제가 이러한 개인적인 특성들과 유의미한 상관이 없었다. 즉, 내적 감정의 표현이 중요하지 않은 한국 사회에서는 정서억제가 자신에 대한 태도나 대인관계에 영향을 주는 변인이 아니라는 것을 알 수 있다.

정서억제와 주관적 안녕감

정서억제와 정서적 안녕감

문화에 따라 정서억제와 정서적 안녕감의 관계가 다르게 나타나는지 알아보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 문화는 비연속변인이므로 더미코딩(미국=0, 한국=1)을 하였고, 정서억제 변인은 Aiken과 West(1991)의 권고에 따라 평균을 기준으로 중심화(centering)한 값을 사용하였다. 첫 번째 단계에서는 문화변인과 정서억제변인을 입력하였고, 두 번째 단계에서는 문화×정서억제의 상호작용 변인을 추가하여 종속변인인 정서적 안녕감을 예측하였다. 분석 결과, 정서적 안녕감에 대한 문화와 정서억제의 상호작용은 유의미한 것으로 나타났다,  $F(1, 186)=4.171, p<.05$ . 그림 1은 두 변인의 상호작용을 정서억제 수준의 평균으로부터  $\pm 1SD$ 의 회귀선으로 나타낸 것이다. 각 회귀선의 기울기가 통계적으로 유의한지 알아보기 위해 단순효과 분석을 실시하였다. 분석 결과, 미국인들은 정서억제를 많이 할수록 정서적 안녕감이 감소하지만,  $\beta=-.314, t=-3.010, p=.003$ , 한국인들에게서는 정서억제와 정서적 안녕감 사이에 유의미한 관련성이 나타나지 않았다,  $\beta=-.019, t=-.193, p>.10, ns$ . 즉, 미국에서는 정서의 억제가 개인의 정서적 안녕감에 부정적인 영향을

을 미치는 요소로 작용하나, 한국에서는 정서억제가 개인의 정서적 안녕감을 예측하는 데에 중요한 변인이 아니라는 것을 알 수 있다.

정서억제와 삶의 만족도

문화에 따라 정서억제와 삶의 만족도의 관계가 다르게 나타나는지 알아보기 위하여 동일한 분석을 실시하였다. 분석 결과, 삶의 만족도에 대한 문화와 정서억제의 상호작용은 유의미한 것으로 나타났다,  $F(1, 186)=6.772, p=.01$ . 그림 2는 두 변인의 상호작용을 정서억제 수준의 평균으로부터  $\pm 1SD$ 의 회귀선으로 나타낸 것이다. 단순효과 분석 결과, 미국인 집단에서는 정서억제 수준이 높아질수록 삶의 만족도가 낮아졌으나,  $\beta=-.234, t=-2.309, p<.03$ , 한국인 집단에서는 정서억제가 삶의 만족도를 유의하게 예측하지 못하였다,  $\beta=.131, t=1.351, p>.10, ns$ . 종합하면, 정서억제가 개인의 주관적 안녕감에 미치는 영향이 문화에 따라 다르다는 것을 알 수 있다. 즉, 미국인 집단에서는 정서억제를 많이 할수록 주관적 안녕감 수준이 낮아지지만, 한국인 집단에서는 정서억제와 주관적 안녕감 사이에 유의한 관련성이 없었다.

그러나 이러한 결과는 주관적 안녕감에 기여하는 성격 요인에 의한 효과일 가능성이 있다. 성격특질 중 외향성은 주관적 안녕감과 강한 관련성이 있다고 알려져 왔고 (Costa & McCrae, 1980), 이 둘의 관계에 있어서는 문화차도 별다른 영향을 끼치지 못하는 것으로 보인다(Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000). 한국 대학생들을 대상으로 한 이화령 등(2008)의 연구에서도 외향적인 사람들이 더 행복한 것으로 나타났다. 따라서 위계적 회귀

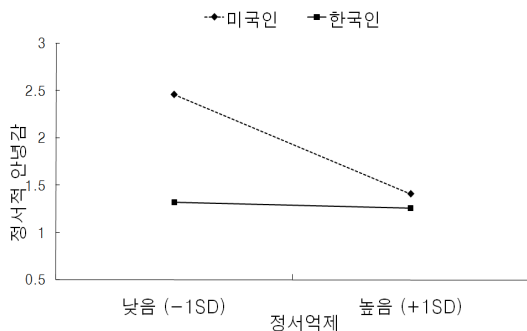


그림 1. 문화에 따른 정서억제와 정서적 안녕감의 관계

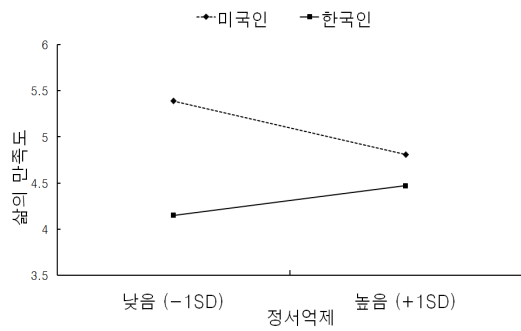


그림 2. 문화에 따른 정서억제와 삶의 만족도의 관계



표 3. 주관적 안녕감 예측에 대한 위계적 회귀분석(미국인 집단)

단계	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
정서적 안녕감 <sup>1</sup>							
1	외향성	.296	.282	2.849**	.079	.079	8.115*
2	외향성	.174	.165	1.539	.137	.057	7.353*
	정서억제	-.332	-.266	-2.479*			
삶의 만족도 <sup>1</sup>							
1	외향성	.166	.208	2.063*	.043	.043	4.255*
2	외향성	.100	.125	1.124	.072	.029	3.617*
	정서억제	-.179	-.189	-1.701			

주1. 종속변인 \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

분석을 통해 외향성의 효과를 통제하고도 정서억제가 주관적 안녕감을 유의하게 예측할 수 있는지 검증하고자 하였다.

먼저, 정서적 안녕감을 종속변인으로 하여 1단계에 외향성을, 2단계에 정서억제 수준을 예측변인으로 하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 표 3에서 볼 수 있듯이, 미국인 집단에서 정서억제 수준은 외향성을 통제하고도 유의미하게 정서적 안녕감을 예측하였다,  $\beta = -.332$ ,  $t = -2.479$ ,  $p = .015$ . 즉, 미국인 집단에서는 정서억제가 기질과는 독립적으로 정서적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다고 할 수 있다. 삶의 만족도에서는 외향성을 통제했을 때 정서억제의 설명력이 유의경계상에 있었다,  $\beta = -.179$ ,  $t = -1.701$ ,  $p = .09$ . 이러한 결과는 미국인 집단에서 정서억제는 행복의 인지적 측면보다 정서적 측면에 더 직접적인 영향을

미치는 것으로 해석할 수 있다. 다시 말해, 정서억제를 많이 할수록 정적 정서는 덜 경험하고 부정 정서는 자주 경험하는 반면, 삶에 대한 전반적인 만족도에는 그만큼의 큰 영향을 못 미치는 것으로 보인다.

한국인 집단을 상대로 동일한 분석을 실시하였다. 표 4에서 볼 수 있듯이, 외향성을 통제했을 때 정서억제는 정서적 안녕감( $\beta = .028$ ,  $t = .277$ ,  $p > .10$ )과 삶의 만족도( $\beta = .170$ ,  $t = 1.656$ ,  $p > .10$ ) 모두를 유의미하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 한국인 집단에서는 외향성이 주관적 안녕감을 예측하는 설명량 이상으로 정서억제의 설명력이 없었다.

종합하면, 미국인 집단에서는 정서억제가 외향성과는 독립적으로 주관적 안녕감을 예측하고 있다. 즉, 일상생활에서 정서억제를 많이 할수록, 주관적 안녕감 수준이 낮

표 4. 주관적 안녕감 예측에 대한 위계적 회귀분석(한국인 집단)

단계	예측변인	B	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	F
정서적 안녕감 <sup>1</sup>							
1	외향성	.304	.285	2.857**	.081	.081	8.160**
2	외향성	.309	.290	2.850**	.082	.001	4.077*
	정서억제	.041	.028	.277			
삶의 만족도 <sup>1</sup>							
1	외향성	.148	.205	2.008*	.043	.043	4.255*
2	외향성	.167	.232	2.265*	.070	.028	3.426*
	정서억제	.166	.170	1.656			

주1. 종속변인 \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

다는 것을 의미한다. 그러나 한국인 집단에서는 정서억제가 주관적 안녕감을 유의하게 예측하지 못하고 있다. 즉, 정서억제라는 것이 개인의 주관적 안녕감 수준을 결정하는 데에 중요하지 않은 요소라는 것을 알 수 있다.

## 논 의

본 연구는 정서억제의 수준과 정서억제와 관련된 개인적 특성, 그리고 정서억제가 주관적 안녕감에 미치는 영향이 문화에 따라 다르게 나타난다는 것을 밝혔다. 먼저, 한국인들은 미국인들보다 일상생활에서 정서를 조절하기 위해 정서표현억제 전략을 더 많이 사용하였다. 이러한 정서억제 수준의 문화차는 자기보고와 친구들의 보고 모두에서 확인되었다. 그리고 한국인들은 정서를 억제하는 것에 대해 미국인들보다 덜 어렵게 느끼는 것으로 나타났다.

나이가 본 연구에서는 정서억제와 관련된 개인적 특성에도 문화차가 있음을 밝혔다. 일상생활에서 정서를 많이 억제하는 미국인들은 성격이 내향적이고 자아존중감이 낮으며, 친밀한 대인관계를 맺지 못하는 경향이 있다. 그러나 한국에서는 정서의 억제가 문화적 전통과 규범에 부합하는 것이므로 사회의 준거와 규칙을 잘 따르는 성향의 사람들이 정서억제를 하는 경향을 보였다. 그리고 정서억제는 자아존중감과 대인관계와 유의미한 관련성이 없었다. 뿐만 아니라, 미국인 집단에서는 정서억제가 개인의 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 주관적 안녕감과 강한 관련성이 있는 외향성을 통제하고도 정서억제가 주관적 안녕감을 유의하게 예측한 점은, 미국 사회에서 정서를 표현하지 않고 억제하는 것이 행복을 저해하는 요소로 작용하고 있음을 보여준다. 반면, 한국인 집단에서는 정서억제와 주관적 안녕감 사이에 유의한 관련성이 없었다. 즉, 한국 사회에서 정서의 억제는 개인의 행복에 영향을 미치는 중요한 요인이 아니라고 해석할 수 있다.

본 연구는 정서억제가 주관적 안녕감에 미치는 영향이 문화에 따라 다르다는 것을 밝혔지만, 이러한 문화차를 설명할 수 있는 구체적인 메커니즘은 제시하지 못하였다는 한계가 있다. 미국 사회에서는 정서억제가 행복을 저해하는 요소인 반면, 한국 사회에서는 그렇지 않은 이유

가 무엇인가? 이에 대해 정서억제로 인해 발생하는 비진정성(inauthenticity)에 대한 지각과 정서억제의 유연성(flexibility)이라는 두 가지 가능성을 생각해 볼 수 있다.

개인주의 문화에서 자아의 일관성(consistency)은 매우 강조되어 온 개념이다(Markus et al., 1997). Rogers (1951)는 내면세계의 불일치를 해결한 후에야 최적으로 기능할 수 있다고 주장하였으며, Maslow(1954)는 자아실현을 위해서 내면의 불일치가 하나로 통합될 필요가 있음을 강조하였다. 이처럼 서구 사회에서 자아의 일관성은 심리적 건강을 위한 필수조건으로 여겨져 왔다. 그러나 내면의 감정을 밖으로 드러내지 않는 정서억제는 필연적으로 내적 경험과 외적 표현 사이의 불일치(incongruence)를 수반하게 되며, 이러한 불일치는 자아의 일관성을 저해하는 요소이다. 따라서 자신의 감정을 솔직히 표현하지 않을 때 느껴지는 비진정성(Sheldon, Ryan, Rawsthorne, & Ilardi, 1997)은 자아의 일관성을 증시하는 미국 사람들에게 심리적 불편감을 초래할 수 있다. 즉, 정서억제로 인해 발생하는 비진정성이 개인의 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것이다.

그러나 집합주의 문화에서는 내면의 생각과 외적 행동이 일치해야 한다는 생각이 덜 공유된다. 한 예로, Iwao(1988, Triandis 논문에서 인용됨, 1989)의 연구는 문화마다 지닌 자아의 일관성에 대한 서로 다른 태도를 보여주었다. 이 연구에서 대부분의 미국인들은 내면의 생각과 다르게 행동하는 시나리오 속의 주인공에 대해 반대하였지만, 일본인들의 44%는 이 주인공이 상황을 “적절하게” 다루었다고 응답하였다. 그리고 아시아인들은 행동이 내면의 태도와 일치해야 한다고 믿는 정도가 미국인들보다 낮으며(Kashima, Siegal, Tanaka, & Kashima, 1992), 내적 자아(inner self)의 연속성(continuity)을 덜 추구하는 것으로 나타났다(Tafarodi, Lo, Lee, & Katsura, 2004). 뿐만 아니라, 아시아 문화권은 사회적 규범과 관계의 조화를 위해 개인의 일관성을 기꺼이 희생하도록 장려한다(Kim et al., 1999, Markus & Kitayama, 1991). 정리하자면, 집합주의 문화는 내면의 경험과 외적 행동 사이의 일치를 개인주의 문화보다 덜 중요하게 여길 뿐만 아니라, 비일관성에 대해 더 관용적인 태도를 보인다고 할 수 있다. 따라서 한국인들은 정서억제로 인한 내적 감정과 외적 행동의 비일관성에 대해 미국인들보다 심리적 불

편감을 덜 느낄 것이고, 이로 인해 정서억제가 주관적 안녕감을 유의하게 예측하지 못하는 것일 수도 있다.

두 번째 가능성은 정서억제의 유연성(flexibility) 수준이다. **Bonnano**와 그의 동료들(2004)은 상황적 요구에 맞게 자신의 감정을 유연하게 표현·억제하는 능력이 2년 후의 적응수준을 예측한다는 것을 보여주었다. 이 연구는 정서억제의 절대적 수준보다는 정서억제를 얼마나 유연성 있게 하느냐가 적응적인 삶에 더 중요하다는 것을 보여준다. 그렇다면, 미국인 집단에서 정서억제가 주관적 안녕감과 부정 상관을 보인 이유는 상황적 요구에 대해 민감하게 대처하지 못하고 습관적으로 정서억제를 하는 경향 때문일 가능성이 있다. 이로 인해, 사람들과 친밀한 대인관계를 맺지 못하고, 자신에 대해 부정적 태도를 가질 수 있는 것이다. 반면, 아시아 문화권은 사회적 요구나 타인에게 자신을 맞추도록 강조하며(Morling, Kitayama, & Miyamoto, 2002), 상황 특정한 규범(situation-specific norm)에 맞게 행동하는 것이 중요하다(Triandis, 1995). 그렇다면, 한국인들은 상황과 관계의 특성에 맞게 융통성 있는 억제를 하기 때문에 미국 집단에서와 같이 정서억제의 부정적 영향이 나타나지 않은 것일 수 있다. 예를 들어, 관계의 조화를 중시하는 집합주의 문화에서 정서를 억제하는 사회적 맥락은 주로 자신의 자이에 포함되는 내집단과의 관계에 집중되어 있을 가능성이 높다. 이를 뒷받침하는 간접적인 증거로써, **Gross**와 그의 동료들(2006)의 연구는 아시아계 미국인들이 낯선 사람(strangers)과 함께 있을 때는 유럽계 미국인들과 비슷한 수준으로 정서를 조절하지만, 친구나 가족과 함께 있을 때는 유럽계 미국인들보다 정서를 더 많이 조절한다는 것을 보여주었다. 이와 같은 가능성을 검증하기 위해 후속 연구에서는 일상재구성법(Daily Reconstruction Method)과 같은 방법을 통해, 한국인들이 사회적 상황과 관계에 따라 정서억제를 유연성 있게 하는지에 대해 알아볼 필요가 있다.

본 연구는 ERQ 정서조절 척도를 사용하여 한국인들이 전반적으로 정서를 많이 억제한다는 것을 보여주었다. 그러나 보다 세부적인 정서문항을 통해 정서억제 수준을 측정한다면, 억제하는 정서의 종류에도 문화차가 있는지 알아볼 수 있을 것이다. 예를 들면, 행복이라는 정서는 한국과 미국에서 모두 긍정적인 정서로 여겨지지만, 행복의 표현에 있어서는 서로 다른 태도를 취한다. 서구 문화에

서는 행복이 개인적 노력의 결과물로 여겨지므로(Uchida, Norasakkunkit, & Kitayama, 2004) 행복한 감정을 적극적으로 표현하겠지만, 동양 문화에서는 나의 행복이 사회적 맥락에서는 문제가 될 가능성을 내포하고 있다고 간주되므로(Kitayama & Markus, 1999) 행복의 표현을 자제하는 경향을 보일 것이다. 이처럼 집합주의 문화에서는 관계를 해칠 수 있는 정서의 표현을 개인주의 문화보다 더 억제할 가능성이 높다. **Kitayama** 등(2006)은 자부심과 화와 같이 개인의 내적인 속성과 관계있는 정서를 *사회적 분리*(socially disengaging) 정서, 동정심과 죄책감과 같이 다른 사람과 관계있는 정서를 *사회적 관계*(socially engaging) 정서라고 분류하였다. 이 연구에서 일본인들은 미국인에 비해 사회적 관계정서를 더 강하게 경험하고, 사회적 관계 정서가 일본인들의 안녕감(well-being)을 더 잘 예측하는 것으로 나타났다. 이 분류에서 자부심과 화 같은 사회적 분리 정서는 표현하였을 때 관계를 해칠 수 있는 잠재적 가능성이 높은 반면, 동정심이나 죄책감과 같은 사회적 관계 정서는 표현하더라도 관계를 해칠 가능성이 낮다. 따라서 개인주의 문화권의 사람들보다 집합주의 문화권의 사람들은 사회적 관계 정서보다 사회적 분리 정서를 더 많이 억제할 것으로 예상된다.

본 연구는 그 동안 정서조절 연구 분야에서 배제해 온 문화적 요소를 고려하였다는 데에 의의가 있다. 정서억제에 관한 이전의 많은 연구들은 정서억제가 ‘건강하지 못한’ 정서조절 전략이라는 결론을 내렸다. 그러나 본 연구의 결과는 문화에 따라 이러한 결론이 적용되지 않을 수 있음을 보여주었다. 즉, 본 연구는 내적 감정의 표현이 상대적으로 덜 중요한 집합주의 문화에서는 표현을 억제함으로써 정서를 조절하는 전략이 개인의 행복에 영향을 미치는 요소가 아니라는 것을 보여주고 있다. 그리고 한국인 집단에서 정서억제가 개인의 성격적, 대인관계적 특성에도 관련이 없었던 점을 볼 때, 집합주의 문화권에서 정서억제는 건강하거나 건강하지 못한 전략이라는 판단기준을 떠나서 오히려 중립적인(neutral) 것으로 보인다.

결론적으로, 본 연구는 정서조절과 문화의 만남을 시도하여, 특정 정서조절 전략이 갖는 사회적 의미와 개인의 행복에 미치는 영향이 문화에 따라 다를 수 있음을 밝혔다. 따라서 본 연구는 정서조절이 순수히 개인 내에서 발

생하는 것이 아닌 문화적 환경의 영향을 받는 과정이라는 중요한 통찰을 제공하였다고 할 수 있다.

### 참 고 문 헌

- 구자영 (2007). 행복의 양이 한정되어 있다는 믿음과 주관적 안녕감. 연세대학교 석사학위논문.
- 안신능 (2006). 자기개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교 석사학위논문.
- 이화령, 임남연, 류초롱, 서은국, 박수진 (2008). 외향적 기질과 행동이 유발하는 정적 정서. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 22, 159-175.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기 개념과 편집증적 경향. 심리과학, 4, 15-29.
- 조공호 (1997). 한국인의 주관적 안녕과 정서의 조절. 사회과학연구(서강대학교 사회과학연구소), 6, 27-86.
- 최상진 (1997). 한국인의 심리적 특성. 현대심리학의 이해. 학문사.
- 최상진, 김태연 (2001). 인고에 대한 한국인의 심리 : 긍정적 보상기대와 부정적 과실상계를 중심으로. 한국심리학회지 : 사회문제, 7, 21-38.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국관 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 21, 71-89.
- 한규석 (1991). 사회심리학 이론의 문화특수성 : 한국인의 사회심리학 연구를 위한 고찰. 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 6, 132-155.
- Adams, G., & Markus, H. R. (2004). Toward a conception of culture suitable for a social psychology of culture. In M. Schaller & C. S. Crandall(Eds.), *The psychological foundations of culture*(pp.335-360). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression : Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA : Sage.
- Bellah, R. N., Madsen, R., Sullivan, W. M., Swidler, A., & Tipton, S. M. (1985). *Habits of the heart : Individualism and commitment in American Life*. New York : Harper & Row.
- Bonnano, G. A., Papa, A., O'Neill, K., Westphal, M., & Coifman, K. (2004). The importance of being flexible : The ability to enhance and suppress emotional expression as a predictor of long-term adjustment. *Psychological Science*, 15, 482-487.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3, 48-67.
- Butler, E. A., & Gross, J. J. (2004). Hiding feelings in social contexts : Out of sight is not out of mind. In P. Philippot & R. S. Feldman(Eds.), *The regulation of emotion*(pp.101-126). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture : Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion*, 7, 30-48.
- Clore, G. C. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman & R. J. Davidson(Eds.), *The nature of emotion : Fundamental questions*(pp.103-111). New York : Oxford University Press.
- Cohen, S., Mermelstein, R., Kamarck, T., & Hoberman, H. (1985). Measuring the functional components of social support. In I. G. Sarason & B. R. Sarason (Eds.), *Social support : Theory, research, and application*(pp.73-94). The Hague, the Netherlands : Martinus Nijhoff.
- 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.
- 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., Suh, E. M., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, M. L., & Lucas, R. E. (2004). Adults' desire for children's emotions across 48 countries : Associa-

- tions with individual and national characteristics. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 525-547.
- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. L. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry*, 9, 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation : Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Emmons, R. A., & Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- 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, 783-792.
- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.
- Gross, J. J. (1998a). Antecedent- and response-focused emotion regulation : Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. (1998b). The emerging field of emotion regulation : An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process : Implications for affect, relationship, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., John, O. P., & Richards, J. M. (2000). The dissociation of emotion expression from emotion experience : A personality perspective. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 712-726.
- Gross J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression : Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 970-986.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings : The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 95-103.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes(Eds.) (pp.13-35). *Emotion regulation in families : Pathways to dysfunction and health*. Washington DC : American Psychological Association.
- Harkness, S., & Super, C. (1995). Culture and parenting. In M. H. Bornstein(Eds.), *Handbook of parenting, Vol.2 : Biology and ecology of parenting*(pp.211-234). Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation : Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1333.
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big Five trait taxonomy : History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin, & O. P. John(Eds.), *Handbook of personality : Theory and research* (pp.102-138). New York : Guilford Press.
- Kang, S., Shaver, P. R., Sue, S., Min, K., & Jing, H. (2003). Culture-specific patterns in the prediction of life satisfaction : Roles of emotion, relationship quality, and self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 1569-1608.
- Kashima, Y., Siegal, M., Tanaka, k., & Kashima, E. S. (1992). Do people believe behaviors are consistent with attitudes? Towards a cross-cultural psychology of attribution processes. *British Journal of Social Psychology*, 31, 111-124.
- Kim, B. S. K., Atkinson, D. R., & Yang, P. H. (1999). The Asian values scale : Development, factor analysis, validation, and reliability. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 342-352.

- Kim, H. S., & Ko, D. (2007). Culture and self-expression. In C. Sedikides & S. Spencer(Eds.), *Frontiers of social psychology :The self*(pp.325-342). NY : Psychology Press.
- Kitayama, S., Karasawa, M., & Mesquita, B. (2004). Collective and personal processes in regulating emotions : Emotion and self in Japan and the United States. In P. Philippot & R. S. Feldman(Eds.), *The regulation of emotion*(pp.251-273). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (1999). Yin and yang of the Japanese self : The cultural psychology of coherence. In D. Cervone & Y. Shoda(Eds.), *The coherence of personality : Social cognitive bases of personality consistency, variability, and organization* (pp.242-302). New York : Guilford Press.
- Kitayama, S., Markus, H. R., & Kurokawa, M. (2000). Culture, emotion, and well-being. Good feelings in Japan and the United States. *Cognition & Emotion, 14*, 93-124.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience : Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 890-903.
- Knowles, E. D., Morris, M. W., Chiu, C.-Y., & Hong, Y.-Y. (2001). Culture and the process of person perception : Evidence for automaticity among East Asians in correcting for situational influences on behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 1344-1356.
- Kwan, V. S., Bond, M. H., & Singelis, T. M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction : Adding relationship harmony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 1038-1051.
- 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.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self : Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review, 98*, 224-253.
- Markus, H. R., Mullan, P. R., & Kitayama, S. (1997). Selfways : Diversity in modes of cultural participation. In U. Neisser & D. Jopling(Eds.), *The conceptual self in context : Culture, experience, self-understanding*(pp.13-60). New York : Cambridge University Press.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation and Emotion, 14*, 195-214.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Ariola, M., Ataca, B., & Bond, M. H. et al. (in press). Mapping expressive differences around the world : The relationship between emotional display rules and individualism v. Collectivism. *Journal of Cross-cultural Psychology*.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York : Harper & Brothers.
- Mesquita, B. (2003). Emotions as dynamic cultural phenomena. In R. Davidson, H. Goldsmith & K. R. Scherer(Eds.), *The handbook of the affective sciences* (pp.871-890). New York : Oxford University Press.
- Morling, B., Kitayama, S., & Miyamoto, Y. (2002). Cultural practices emphasize influence in the United States and adjustment in Japan. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 311-323.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood : Theory and research. *Motivation and Emotion, 11*, 215-249.
- Oyserman, D., Coon, H. M., & Kimmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism : Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin, 128*, 3-72.
- Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality & Individual Differences, 11*, 1299-1306.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting

- a traumatic event : Toward and understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274-281.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ : Princeton University Press.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy : Its current practice, implications, and theory*. Boston : Houghton Mifflin.
- Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 902-922.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., & Dzikoto, V. (2002). Culture, personality, and subjective well-being : Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 582-593.
- Semin, G. R., Gorts, C. A., Nandram, S., & Semin-Goossens, A. (2002). Cultural perspectives on the linguistic representation of emotion and emotion events. *Cognition & Emotion*, 16, 11-28.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Iardi, B. (1997). Trait self and true self : Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1380-1393.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstien, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. In P. Philippot & R. S. Feldman(Eds.), *The regulation of emotion*(pp. 127-155). Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Suh, E. M. (1994). *Emotion norms, values, familiarity, and subjective well-being : A cross-cultural examination*. Unpublished mater's thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign.
- Suh, E. M., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures : Emotion versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493.
- Tafarodi, R. W., Lo, C., Lee, W. W., & Katsura, H. (2004). The inner self in three countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 35, 97-117.
- Triandis, H. C. (1989). The self and social behavior in differing cultural contexts. *Psychological Review*, 96, 506-520.
- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and collectivism*. Boulder, CO : Westview Press.
- Tsai, J. L. (2007). Ideal Affect : Cultural causes and behavioral consequences. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 242-259.
- Tsai, J. L., & Levenson, R. W. (1997). Cultural influences on emotional responding : Chinese American and European American dating couples during interpersonal conflict. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 600-626.
- Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness : Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5, 223-239.
- Wierzbicka, A. (1994). Emotion, language, and cultural scripts. In S. Kitayama & H. R. Markus(Eds.), *Emotion and culture*(pp.133-196). Washington, D C : American Psychological Association.

## **Is Emotion Suppression that Bad? Comparing the Emotion Suppression and Subjective Well-being Link in Two Cultures**

**Eunyoung Lee      Eunkook M. Suh**  
Yonsei University

**Thai Chu      Heejung S. Kim      David K. Sherman**  
University of California, Santa Barbara

The present study examined possible cultural differences in the relation between emotion suppression and subjective well-being. Compared to Americans, Koreans reported chronically higher levels of emotion suppression, but reported less difficulty in doing so. Cultural variation also emerged in the individual characteristics associated with emotion suppression. Emotion suppression was negatively associated with extraversion in the U. S., whereas it related positively with conscientiousness in Korea. Consistent with past findings, Americans who habitually suppressed their emotions had lower self-esteem, were emotionally distanced from others, and experienced lower subjective well-being than others. Interestingly, these negative patterns were absent in the Korean sample. Overall, the negative psychological signs of emotion suppression seem less evident in Korean culture where collective goals and harmony take precedence over expressions of individuality.

**Keywords: Emotion suppression; Subjective well-being; Culture**

1차원고 접수일 : 2008년 12월 26일  
수정원고 접수일 : 2009년 2월 18일  
게재 확정일 : 2009년 2월 23일