

정서처리유형의 구분에 따른 정서경험과 대처방식 이해*

최 해 연†

한국상담대학원대학교

정서처리과정의 주요 변인들인 정서강도, 정서주의, 정서 명료화, 정서표현양가성이 조합되어 형성되는 정서처리유형의 타당성을 확인하고, 정서처리유형에 따라 정서경험과 이에 대한 대처방식에 어떤 차이가 있는지 살펴보았다. 대학생 186명(남 55%)의 설문자료를 군집분석한 결과, 선행연구와 동일한 유형의 4개 군집이 추출되었다. 정서강도, 정서주의, 정서명료성은 모두 평균보다 낮으면서 정서표현억제는 평균보다 높은 억압집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 낮지만 정서명료성은 평균보다 높고 정서표현억제가 평균보다 낮은 침착집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 높으며 정서명료성이 높고 정서표현억제가 낮은 솔직집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 높지만 정서명료성은 평균보다 낮고 정서표현억제가 높은 혼란집단이 나타났다. 솔직집단과 억압집단, 그리고 침착집단과 혼란집단은 정서변인의 조합 및 심리적응 지표에서 대조적인 프로파일을 보였다. 유형별 정서경험과 스트레스 대처방식에 차이를 확인한 결과, 긍정적 정서사건을 경험할 때 솔직집단과 혼란집단은 유의하게 높은 수준의 긍정정서를 보고하였고 억압집단은 유의하게 낮은 수준의 긍정정서를 보고하였다. 부정적 정서사건에 관한 부정정서에는 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 부정적 정서사건에 대한 대처방식을 살펴보았을 때 사회적 지지추구에서 억압집단과 솔직집단 사이에 유의한 차이가 나타났다. 억압집단은 다른 집단들보다 긍정정서를 유의하게 적게 경험하고 스트레스에 대처하기 위해 정서적 지지추구나 정서표현을 유의하게 적게 사용하였다. 억압집단 구분의 함의를 사회적 지지추구 및 긍정정서의 경험이 자기기능의 회복에 미치는 영향을 중심으로 논의하였다.

주요어 : 정서처리유형, 억압, 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 정서표현양가성, 군집분석

* 이 논문은 2011년도 교육과학기술부의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음.
(NRF-2011-332-1242S1A5A8516)

† 교신저자: 최해연, 한국상담대학원대학교, (137-865) 서울시 서초구 서초동 1437-1, Tel: 02-584-6851,
E-mail: chychy22@empal.com

자신이나 타인의 정서적 신호를 알아차리고 반응하며 소통하는 것은 심리적, 신체적, 사회적 적응 전반에 핵심적인 역할을 한다. 정서는 성격의 중요한 부분일 뿐만 아니라 다른 심리과정들을 통합하고 조직화하는 핵심적인 성분인 것이다(Pervin, 1996). 심리과정들을 조직화하는 정서의 작용 방식을 연구하는 것은 인간의 행동과 적응을 이해하는 주요한 경로이다. 최근 정서의 중요성과 그 역할에 대한 인식은 높아졌지만, 인간의 삶 그리고 고통과 변화의 중심에 있는 정서가 구체적으로 어떻게 작용하는지 실증적인 지식은 여전히 부족한 상황이다. 본 연구에서는 인간이 자신의 정서를 자각하고 표현하는 과정에서 개인차가 존재하는지 확인하고, 이러한 정서처리 과정에서의 차이가 정서 경험과 이에 대한 대처, 그리고 적응에 어떻게 연결되는지 고찰해보고자 한다.

지난 1990년대부터 정서의 기능이 새로이 인식되면서 정서의 생리적 기반, 정서의 경험과 회피, 정서인식, 정서표현, 정서조절 등 정서는 다양한 측면에서 연구되어 왔다. 최근에는 한걸음 나아가 정서를 이루는 다양한 요소들 간의 상호관련성과 유기적인 작동방식을 이해하려는 노력 역시 이루어지고 있다. 이러한 접근 중 하나로 최해연, 민경환, 이동귀(2008)는 단일 정서 변인이 적응을 결정짓기보다 일련의 정서처리과정을 거치면서 각 변인들의 효과가 달라질 수 있다는 연구결과를 보고하였다. 이들은 정서과정(Kennedy-Moore, Greenberg, & Wortman, 1991) 모델에 기반하여 정서적 사건으로 인한 생리적 변화의 지각, 이에 대한 주의와 상징화, 그리고 정서의 표현성을 반영하는 정서강도, 정서주의, 정서명료화, 정서표현양가성의 네 변인들을 정서처리과정을 반영하는 핵심 변인들로 보았다. 동일한 정서 자극이더라도 이에 반응하여 생성된 신체적 반응을 감지하고 정서적 신호로 지각하는 강도, 정서적 신호에 주의 기울이는 정도, 이러한 내적 신호들을 정서경험으로 통합하고 인식하는 정도, 그리고 정서경험을 언어로 표현하는 정도는 사람마다 차이가 있다. 어떤 사람은 정서적 사건을 겪으며 자신의 경험에 주의하고 비교적 명확하게

심경의 변화를 알아차리며 이를 표현하는데 큰 어려움을 겪지 않는 반면, 어떤 사람은 자신이 무엇을 느끼고 있는지 잘 모르거나 제대로 표현하지 못할 수 있다. 강렬한 정서 경험을 할 때 자신의 정서경험을 구분하고 언어적으로 표현할 수 있는 사람과 그렇지 않은 사람들이 구분될 것이며, 이러한 정서처리과정의 차이는 상이한 행동패턴이나 적응양상으로 이어질 수 있다. 그리고 정서의 경험과 표현이 분리된 현상이 아닌 것처럼 각 정서처리과정은 서로 유기적으로 연결되어 기능할 것이다. 이러한 정서처리과정에서의 개인차는 정서변인들의 특정한 조합을 통하여 측정이 가능하다.

이에 정서처리과정의 네 변인을 투입하여 군집 분석을 실시하고 변인들이 조합되는 고유한 방식을 탐색하였다. 그 결과 슬직, 억압, 침착, 혼란의 네 가지 집단을 구분하였다. 정서 체험의 수준이 강하며, 이러한 내적 신호에 주의하고 그 정서적 의미를 명료하게 인식하고 과도한 갈등 없이 표현하는 ‘슬직집단’은 가장 적응적이었다. 이와 대조적으로 정서강도, 주의, 명료성 모두가 낮는데 표현은 억제하는 ‘억압집단’은 많은 심리증상과 함께 가장 낮은 자존감을 보였다. 정서강도와 정서주의가 낮지만 명료성이 높고 표현억제는 낮은 ‘침착집단’은 정서 표현을 억제하는 조절방법을 사용하지만 회피적이지 않으며, 평균 수준의 적응상태를 보였다. 마지막으로 정서강도, 주의, 표현억제 모두 높은 ‘혼란집단’은 많은 심리증상을 보였지만 자존감이 저하되어 있지는 않았다.

이러한 결과는 정서처리과정의 유관 변인들을 종합적으로 다룸으로써, 정서변인들의 관련성에 대한 이해를 높이고 그동안 주목받지 못한 정서강도나 정서주의의 역할을 조명하였다. 정서적인 사건에 대한 각성수준과 반응성으로 정의되는 정서강도(Larsen & Diener, 1987)는 연구에 따라 주관적 안녕감과 같은 적응 상태와 상관을 보이기도 하고, 우울과 같은 부적응 상태와 상관을 보이기도 하였다. 정서강도가 높은 사람들이 자신의 정서 상태를 분명히 알기 때문에 이후 반응을 잘 선택할 수 있는 것인지, 자신의 정서에 압도되어 이후 조절에 어려

움을 겪는지(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997; King, Smith, & Neal, 1994; Larsen & Diener, 1987) 분명하지 않다. 마찬가지로 정서주의가 어떤 기능을 하는지에 대해서도 우리는 아직 잘 알지 못하고 있다. 정서는 환경에 대한 정보를 제공함으로써 정서적 신호에 주의를 기울이는 것은 인간의 적응에 중요한 요소이다. 따라서 정서주의는 정서지능(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)과 같은 정서적 능력의 기초로 간주되었다. 그러나 정서주의가 실제 어떻게 작용하고 어떤 결과를 가져오는지 경험적 연구를 통해 밝혀진 바는 많지 않고, 일관적이지도 않았다(조성은, 오경자, 2007; Salovey, et al., 1995; Swinkels & Giuliano, 1995). 그런데 정서처리과정의 주요변수를 함께 분석하니, 정서강도나 정서주의의 효과는 정서를 명료하게 인식하는 정도 혹은 이러한 정서적 욕구를 표현하는데 갈등하고 억제 하는 정도에 따라 달라졌다(최해연 등, 2008). 정서주의나 정서강도의 효과가 일관적이지 않았던 것은 정서명료성이나 정서표현양가성과 같은 다른 변인의 영향 때문이라 볼 수 있었다. 이러한 결과는 일견, 정서주의나 정서강도는 특별한 역할을 하지 않는다는 의미처럼 보인다. 그러나 ‘억압집단’을 주의 깊게 살펴보면, 낮은 정서주의나 정서강도가 함의하는 바에 다시 주목하게 된다. 억압집단은 자신의 정서에 주의를 기울이지 않고 그 체험 수준도 낮고, 따라서 정서명료성 역시 낮으며 자신이 경험한 감정을 잘 표현하지 못한다. 이런 억압집단은 심리적 적응 상태가 가장 열악하게 나타났는데, 이는 낮은 정서강도와 낮은 정서주의가 적응에 미치는 영향을 보다 깊게 살펴볼 필요가 있음을 의미한다. 이들의 심리증상 수준(GSD)를 고려하면 고통이나 부적정서를 상대적으로 많이 경험할 가능성이 있는데도, 이들은 정서강도를 낮게 보고하였다. 또한 이들은 경험에 대한 회피 성향을 보였다. 이러한 결과들을 고려할 때 억압집단에서 정서에 주의를 기울이지 않는 경향은, 불쾌한 정서경험을 주의 단계에서 차단하는 지각적 방어성(Kennedy-Moore et al., 1991)을 의미한다고 볼 수 있다. 정서에 주의를 기울이지 않기 때문에 낮은 정서강도를 보고하고, 초기 정서 과정

에서의 차단은 이후의 정서인식과 정서표현 과정에 결함을 초래할 수 있는 것이다.

그런데 이와 같이 억압집단을 구분하고 이들이 정서처리과정에 방어성이 개입된다는 해석은 아직 가설적 상태에 있다. 낮은 정서주의와 정서강도의 영향이 무엇인지 밝히기 위해서는, 정서처리유형의 타당성 확보하고 새로운 논의를 통해 각 유형에 대한 이해를 넓혀가야 할 것이다. 특히 정서의 인식과 표현이 저하된 억압집단과 같은 유형의 특성을 보다 구체적으로 이해할 필요가 있다. 기분장애나 경계선적 성격장애 경우처럼, 정서를 강렬하게 경험하지만 이를 회피하려는 특성을 가진 사람들의 병리적 취약성에 대해서는 많은 연구들이 이루어졌다. 정서강도가 높지만 낮은 정서명료성을 보이는 사람들이 자신의 정서적 경험에 압도되고 부적응적 대처를 하는 것으로 알려졌다(Davidson, 2003; Gohm, 2003; Linehan, 1993). 그러나 앞서 언급한 바와 같이 정서처리과정의 초기 단계에서 자신의 내적 신호에 주의를 기울이지 않는 사람들에 대해서는 밝혀진 바가 많지 않다. 억압은 가장 보편적인 방어기제이고 심리증상 형성에 핵심적이라는 주장은 오랜 역사를 가지고 있지만, 이를 경험적 연구로 확인하고 그 기제를 구체적으로 밝히는 데는 큰 진전을 이루지는 못하였다. 정서처리유형에 대한 후속 연구가 필요한 이유 중 하나는, 정서처리유형 구분을 통해 억압자를 구분할 가능성이 있기 때문이다. 한국의 경우 낮은 불안과 높은 사회적바람직성으로 억압자를 타당하게 구분하기 어렵다는 결과가 보고된 바 있다(최해연, 2009). 이에 억압자를 구분하는 대안적인 측정방식을 필요로 한다. 따라서 정서처리유형의 구분의 타당성이 확인된다면, 억압이라는 방어기제를 보다 다양한 방식으로 연구할 수 있을 것이다.

이에 본 연구에서는 선행연구에서 제안한 정서처리유형 개념의 타당성을 반복검증하며, 특히 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 개인차를 조합하여 억압자를 구분할 수 있다는 제안을 심화시키고자 한다. 선행연구에서 사용된 군집분석은 표본의 특성에 민감한 성격을 가지므

로, 확인적 분석 과정을 통하여 억압집단, 혼란집단, 침착집단, 솔직집단의 정서처리유형 구분이 타당한지 검토할 것이다. 특히, 이경희와 김봉환(2010)은 같은 방법론을 적용하였으나 혼란집단, 솔직집단, 침착집단의 3개 군집만을 보고하였다. 연구자에 따라 다른 유형구분이 보고됨으로, 독립적인 표본을 대상으로 반복 연구를 실시하여 어떠한 결과보다 안정적인지 확인할 필요가 있다. 정서처리유형에 대한 반복 검증 후, 억압집단을 중심으로 정서처리과정에 대한 이해를 넓혀가고자 한다.

유형에 따른 정서처리과정의 속성을 밝히는 첫 단계로, 각 유형별로 정서경험 및 이에 대한 대처방식에 어떤 차이가 있는지 밝히고자 한다. 정서는 여러 수준의 정보처리를 통합하는 유기적인 구성과정에서 생겨난다. 우리 내부에서 감정, 인지, 동기, 감각운동적인 정보들은 서로 영향을 미치며 정보처리 되고, 이런 과정들을 통합되며 최종적인 기분이 생성된다. 그리고 이러한 과정이 의식적으로 자각되고 통합될 때 즉, 신체가 느끼는 감각에 주의 기울이고 이를 자각하여 상징화할 때 비로소 정서의 의식 속에 출현하게 된다(Greenberg & Paivio, 1997). 그리고 이렇게 상징화된 자료는 새로운 의미를 창조하고 문제를 해결하거나 결정을 인도할 수 있다. 따라서 어떠한 질의 경험을 어떠한 수준으로 경험하는지는 개인의 적응의 중요한 함의를 갖는다. 본 연구에서는 억압집단이 지각적 방어성을 가진다고 가정한다(박최혜연 등, 2008) 억압집단의 경우 긍정정서나 부정정서 모두 낮은 정서경험을 할 것으로 기대한다.

정서의 경험은 자신이 지닌 자원에 대한 평가나 구체적인 행동경향성과 함께 대처과정으로 이어진다(Lazarus, 1994). 사람들이 사용하는 대처양식은 상당한 일관성을 가지며(David, 1997), 보다 기본적으로 폭넓은 개인의 경향성을 나타낸다(Watson, David, & Suls, 1999). 스트레스와 같은 강렬한 정서적 자극에 대한 대처방식이, 개인의 정서적 유능성과 관련 있을 것이라는 점은 쉽게 가늠할 수 있으나 아직 그러한 직관은 과학의 토대 위에 충분히 구체화되지 못하였다. 개인의 정서처리과정의 특성과 대처

의 관계는 주로 반추, 정서 표현 억압, 그리고 사회적지지 추구 등의 대처방식과 관련하여 연구가 이루어졌다. 자신의 정서에 대한 과도한 주의를 의미하는 반추는 자신의 정서를 명료화하지 못하는 것과 관련된다. 정서를 명료하게 인식하고 그 의미를 이해하지 못하는 것은 빈약한 대처로 이어진다(Salovey, Mayer, Turvey, Goldman, & Palfai, 1995; Swinkels & Giluliano, 1995). 사회적지지는 스트레스 사건에 직접적으로 영향을 미치거나 완충 역할을 한다(Cohen & Wills, 1985). 정서적으로 유능한 사람들은 풍부한 사회적 지지망을 형성하고 스트레스 기간 동안 이러한 네트워크에 의존할 수 있다. 정서적 능력은 개인이 좋은 사회적 유대를 형성할 수 있게 할 뿐 아니라 어려운 시기에 정서의 나눔이나 지지를 받는 것과 같은 사회적 지지망을 활용하는 것이 이롭다는 인식을 유연하게 한다(Salovey, Bedell, Detweiler, & Mayer, 1999). 스트레스를 겪으며 정서를 표현하거나 표현을 억제하는 대처 양식의 영향도 비교적 많은 연구가 이루어진 분야이다. 자신의 정서 상태를 정확하게 지각하고 평가하지 못하는 사람은 문제의 원인을 인식하기 어려울 것이다. 자신의 정서경험을 개방적으로 보고할 수 있는 사람들은 자신의 느낌을 수용하지 않는 사람들이나 아무렇지 않다고 주장하는 사람들보다 우울 수준이 낮았다(Pennebaker & Francis, 1996). 본 연구에서는 억압집단이 억압적 방어성을 지닌다고 가정한다, 억압집단이 다른 집단들에 비해 회피적인 대처방식을 보다 많이 사용하고 사회적지지추구가 적을 것으로 기대하였다.

본 연구에서는 정서처리유형의 개념을 제안하고 있다. 정서처리유형은 개인이 최종적으로 인식하는 정서적 각성 및 정서적인 각성 및 이에 대한 반응과 연결될 것이고, 결과적으로 대처과정에서 중요한 차이를 초래할 것이다. 이러한 차이를 이해함으로써, 사람들이 각자 형성해 온 정서처리의 방식에 따라 삶의 제 문제를 어떻게 다루며 어떤 경로를 통해 각자의 적응 상태에 이르는지 보다 구체적으로 이해할 수 있을 것이다. 역으로 유형 특정한 정서경험이나 대처방식은 유형 구분의 타당성을 지

지하고 각 유형에 대한 정보를 제공할 것이다.

방 법

참가자 및 절차

서울 소재 대학에서 심리학개론 수강생 186명(남 107, 55%)이 연구에 참가하였다. 참가자 평균 연령은 22.25($SD=5.14$)세였다. 참가자들은 수업시간에 연구에 관한 설명을 받은 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. 2개 이상의 주요 변수에 응답하지 않은 5사례는 제외되었다.

측정도구

정서강도

Larsen과 Diener(1987)가 개발한 정서강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)를 사용하였다. 총 40 문항으로 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 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 자

신의 느낌에 주의를 기울이는 정도인 정서주의 13 문항, 그런 느낌을 명확하게 경험하는 정도인 정서명료성 11문항의 두 차원을 분석에 포함하였다. 최해연의 번안본(2003)을 사용하였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .79이었다.

정서표현양가성

King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 한국 문화 맥락에서 타당화한 한국판 정서표현양가성 척도(AEQ-K)를 사용하여 정서표현 경향성을 측정하였다. 총 21문항으로 구성되고 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)에 응답하게 되어있다. 상반되는 표현 목표들로 인해 정서를 표현하는데 갈등하고 억압하는 정도를 측정한다. 최해연과 이동귀(2007)가 번안하였으며, 본 연구에서 내적합치도는 .89이었다.

긍정 및 부정정서

박인조와 민경환(2000)의 연구에서 선별된 감정 단어를 사용하여 최해연(2012)이 한국인의 정서 경험을 측정하기 위하여 구성된 척도이다. 정서를 기술하는 것으로 원형성과 친숙성이 높은 대표 단어 87개를 사용하였다. 60개의 부정정서단어와 27개의 긍정정서단어로 구성된다. 본 연구에서는 참가자에게 최근 경험한 정서사건을 기술하게 한 후, 4점 리컬트 척도 상에 자신이 그 사건과 관련하여 경험한 정서의 수준을 표기하도록 하였다. 긍정정서와 부정정서 척도의 내적합치도(Cronbach's alpha)는 각각 .91, .95로 나타났다.

대처 양식

Carver & Scheier(1989)가 개발한 스트레스 대처 척도(Coping Orientation to the Problems Experienced: COPE)의 한국어 번안본(최해연, 2003)을 사용하였다. COPE는 스트레스에 대한 다양한 영역의 대처 양식을 측정한다. 대처의 특정 측면에 초점을 맞추어 이론적으로 유도된 13개의 하위요인을 포함하며 각 요인은 4문항으로 구성되어 있다. 적극적인 문

체해결 행동(내적합치도 .71), 문제해결을 위한 계획(.74), 문제집중 및 다른 행동 자제(.61), 신중 및 자신의 행동 자제(.75), 도구적인 사회적 지지 추구(.82)의 5요인은 문제-중심적 대처를 반영하며 정서적인 사회적 지지 추구(.82), 정서에 주의 및 표출(.75), 수용(.71), 종교의존(.95), 행동적 유리(.76), 인지적 유리(.65), 부정(.71), 알콜 및 약물에 의한 유리의 8개 요인은 정서-중심적 대처를 반영하는 것으로 구성되어 있다. 총 53문항으로, 리컬트 4점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 요인분석과 군집분석을 사용한 예비분석 결과에 따라 문제-중심적 대처의 하위차원들과 긍정적 재해석 및 수용의 하위차원을 묶어 '접근적 대처', 정서적인 사회적 지지 추구, 도구적인 사회적 지지추구, 정서에 주의 및 표출의 하위차원 들을 묶어 '사회적 지지추구', 행동적 유리, 인지적 유리, 부정의 차원을 묶어 '회피적 대처'의 세 차원을 분석에 포함하였다.

심리적응

간이증상검사(The Brief Symptom Inventory, Derogatis & Melisaratos, 1983)를 사용하여 심리적 적응을 측정하였다. 이 도구는 간이정신진단검사지(Symptom Checklist 90-Revised; 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. 심리적응의 두 번째 지표로 Rosenberg(1965)가 개발한 척도(Global Self-Esteem Scale)를 사용하였다. 자기 개념의 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정한다. 총 10문항으로 이루어져 있

며, 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하게 된다. 이훈진과 원호택(1995)의 번안본을 사용하였으며, 내적합치도는 .89이었다.

자료 분석

SPSS의 군집분석(cluster analysis)을 사용하였다. 군집분석은 공통적인 특성들을 기초로 사람들이 어떻게 자연발생적이고 동질적인 하위집단들로 묶이는지 보여준다. 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 정서표현양가성의 조합으로 선행연구에서 제안된 4개 군집이 안정적으로 나타나는지 확인하였다. 다음 단계로 정서처리유형에 따라 생활사건에서 유발된 정서경험과 부정적 생활사건에 대한 스트레스 대처 양식에 차이가 있는지 다변량분석을 사용하여 분석하였다.

결 과

정서의 체험강도, 정서에 대한 주의 및 명료성 수준, 정서 표현 억제 정도에 따라 자연발생적으로 형성되는 개인차 유형들이 신뢰로운 개념인지 확인하기 위하여 선행연구와 동일한 절차의 군집분석을 실시하였다. 위계적 군집분석(Wards 방법)으로 4개 군집을 지정하여 군집들의 평균점수를 구한 후, 이를 초기 중심점으로 투입하여 K-means 군집분석을 실시하였다. 군집 1은 51명(26%), 군집 2는 46명(24%), 군집 3은 38명(19%), 군집 4는 59명(30%)으로 구성되었다.

군집별로 정서변인들이 조합된 형태를 검토하였다. 군집 1은 정서강도, 정서주의, 정서명료성은 모두 평균보다 낮으면서 정서표현양가성이 평균보다 높은 집단이다. 즉, 정서경험의 강도가 낮고 자신의 정서상태에 주의 기울이지 않는 경향이 있어 정서상태에 대한 명료성은 떨어지나, 정서를 표현해야 할 상황에서는 갈등하고 억제하는 특징을 갖는 집단이다. 선행연구(최해연, 이동귀, 민경환, 2008)에서 '억압집단'으로 구분된 군집과 부합되는 유형이었다.

군집 2는 정서강도와 정서주의가 평균보다 낮고, 정서명료성은 평균보다 높으며 정서표현양가성은 평균보다 낮았다. 정서인식이나 표현에 혼란이 없는 집단으로 선행연구에서 ‘침착집단’으로 구분된 군집과 유사한 파형을 나타냈다. 군집 3은 정서강도와 정서주의가 평균보다 높으며 정서명료성이 높고 정서표현양가성은 낮다. 이는 자신의 정서경험을 분명하게 인식하고 표현하는 특성을 나타낸다. 선행연구의 ‘솔직집단’과 유사한 파형이다. 군집 4는 정서강도와 정서주의가 평균보다 높고 정서명료성은 평균보다 떨어지며 정서표현양가성이 높은 특징을 보인다. 이는 정서를 강하게 경험하고 자신의 정서 상태에 주의 기울이지만, 정서경험을 명료하게 인식하거나 편안하게 표현하지 못하는 특성을 나타낸다. 이는 선행연구에서 ‘혼란집단’으로 구분된 집단과 유사한 파형이다. 각 변인별로 군집 간 차이는 정서강도에서는 군집 3과 군집 4, 정서명료성에서 군집 2와 군집 3 사이의 차이를 제외하고는 모두 통계적으로 유의하였다. 각 군집의 형태는 그

림 1에 제시하였다.

본 연구에서 도출된 네 군집이 선행연구에서 제안된 군집들과 기능적으로 유사한지 적응변인들과의 상관관계를 비교함으로써 검토하였다. 네 군집을 독립변인으로 하고 심리증상과 자존감으로 조합된 심리적응을 종속변인으로 투입하여 다변량분석(Multivariate Analysis of Variance; MANOVA)을 실시하였다. Box의 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않아, $F(9, 2.883)=1.514, p<.05$, Pillai's Trace 값을 보았을 때, 하위군집별 심리적 적응 정도에 유의한 차이가 있었다, Pillai's Trace=.114, $F(6, 378)=3.817, p<.001$, 부분 $\eta^2=.057$. 심리증상의 심각도(GSI)에서 억압집단과 혼란집단은 유의하게 점수가 높았고, 솔직집단과 침착집단은 평균 이하의 점수를 나타냈다. 다른 적응 지표인 자존감의 경우 억압집단과 혼란집단은 각각 솔직집단과 침착집단보다 유의하게 낮은 점수를 나타냈다. 선행연구와 마찬가지로 솔직집단(군집 3)과 억압집단(군집 1), 그리고 침착집단(군집 2)과 혼란집단(군집 4)은 군집변인들의 점

표 1. 군집 프로파일

	군집 1	군집 2	군집 3	군집 4
정서강도	-1.06	-0.19	0.86	0.52
정서주의	-0.95	-0.39	0.96	0.51
정서명료성	-0.36	0.83	0.63	-0.76
정서표현양가성	0.12	-0.33	-0.86	0.71
군집크기	50명	46명	38명	57명

군집변인은 표준화된 점수임: $M=0, SD=1$

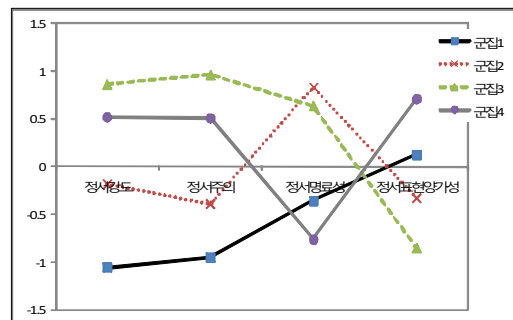


그림 1. 군집 프로파일

표 2. 군집별 적응 수준(표준점수의 평균±표준편차)

	억압집단	침착집단	솔직집단	혼란집단	F(3)	사후 검증
심리증상(GSI)	.21±1.03	-.24±1.01	-.42±.85	.29±.94	5.46**	1>3, 4>2, 3
자존감	-.30±.88	.30±.89	.37±1.10	-.18±.96	5.27**	3, 2>4, 1

** $p<.001$, * $p<.05$ 1=억압집단, 2=침착집단, 3=솔직집단, 4=혼란집단,

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

표 3. 군집별 긍정, 부정 정서경험 양상

	억압집단	침착집단	솔직집단	혼란집단	F(3, 184)	사후 검증
긍정정서	2.31±.50	2.69±.62	3.11±.57	2.83±.56	15.47**	3, 4>2>1
부정정서	2.00±.62	1.88±.50	2.15±.48	2.26±.59	5.01*	4>2

** $p < .001$, * $p < .05$ 1=억압집단, 2=침착집단, 3=솔직집단, 4=혼란집단, 사후검정은 Scheffé 방법을 사용하여 유의한 결과만 제시($p < .05$).

표 4. 군집별 부정정서사건에 대한 대처방식

		억압집단	침착집단	솔직집단	혼란집단	F(3, 187)	사후 검증
대처 방략	접근적 대처	2.65±.32	2.72±.48	2.74±.41	2.57±.47	1.56	-
	회피적 대처	1.68±.56	1.52±.34	1.62±.46	1.68±.43	1.38	-
	사회적 대처	2.45±.65	2.75±.58	2.98±.61	2.64±.72	5.06*	3>1
사회적 대처	정서적지지추구	2.50±.88	2.96±.78	3.25±.73	2.78±.91	4.40**	3, 2>1, 3>4
	도구적지지추구	2.62±.77	2.88±.72	2.98±.80	2.70±.86	1.19	-
	정서표현	2.24±.69	2.43±.51	2.70±.69	2.43±.68	3.66*	3>1

** $p < .001$, * $p < .05$ 1=억압집단, 2=침착집단, 3=솔직집단, 4=혼란집단, 사후검정은 Scheffé 방법을 사용하여 유의한 결과만 제시($p < .05$).

수에서 대조적인 프로파일을 보였다.

각 정서처리유형이 어떤 특성이 있는지 이해를 넓혀가고자 정서의 경험과 그에 대한 대처방식에서의 집단 간 비교를 실시하였다. 첫 단계로 군집에 따라 최근 경험한 정서적 사건을 떠올릴 때 회상되는 정서 경험에 차이가 있는지 확인하기 위하여 다변량분석을 실시하였다. Box의 공분산행렬의 동일성 가정이 충족되지 않아, $F(9, 2.897)=.945$, $p < .05$, Pillai's Trace 값을 보았을 때, 하위군집별 경험하는 정서에 유의한 차이가 있었다, Pillai's Trace=.262, $F(6, 368)=9.231$, $p < .001$, 부분 $\eta^2=.13$.

심리적응 지표가 좋았던 솔직집단은 긍정정서와 부정정서 모두 상대적으로 많이 경험하였다. 적응 수준이 낮았던 혼란집단 역시 긍정정서와 부정정서를 모두 상대적으로 많이 경험하였다. 적응 수준이 높았던 침착집단은 긍정정서는 많이 보고하지만 부정정서 경험은 가장 적었다. 적응 수준이 낮았던

억압집단은 부정정서 측면에서는 다른 집단과 유의한 차이를 보이지 않았지만 긍정정서는 유의하게 낮은 수준을 나타냈다.

이어 군집에 따라 부정적 정서사건을 직면할 때 주로 사용한 대처양식에 어떠한 차이가 있는지 집단 간 차이 분석을 하였다. 부정정서경험 수준에서 집단 간 차이는 나타나지 않았다. 군집별 대처방식에서는 정서적 지지추구와 정서표현에서 억압집단과 솔직집단 사이에 유의한 차이가 나타났다 ($F=4.40$, $F=3.66$, $p < .05$). 사회적 지지추구의 하위차원을 나누어 볼 때 도구적 지지추구보다는 정서표현이나 정서적 지지추구에서 집단 간 차이가 유의하게 나타났다. 솔직집단은 가장 적극적으로 정서적 지지추구를 사용하는 반면, 억압집단은 다른 집단들과 차이가 유의하게 정서표현이나 정서적 지지추구 수준이 낮았다.

논 의

본 연구는 심리과정들을 통합하고 조직화하는 정서가 의식적으로 경험되고 소통되는 과정에서의 개인차인, 정서처리유형 개념의 타당성을 반복 검증하고, 유형에 따른 정서 경험과 대처에서의 특성을 알아보는데 목적이 있다. 특히 정서처리유형의 구분을 통해 억압자를 구분할 수 있다 논의된 바, 억압집단이 보이는 정서경험과 대처방식의 특징을 면밀히 검토하고자 하였다.

정서의 경험에서 표현까지 이어지는 정서처리과정에서 주요 변인들인 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 정서표현양가성이 조합되면서 형성되는 정서처리유형들이 선행연구(최해연, 이동귀, 민경환, 2008)와 일관되게 도출되는지 확인하고자 군집분석을 실시하였다. 그 결과, 정서강도, 정서주의, 정서명료성은 모두 평균보다 낮으면서 정서표현양가성이 평균보다 높은 억압집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 낮지만 정서명료성은 평균보다 높고 정서표현양가성은 평균보다 낮은 침착집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 높으며 정서명료성이 높고 정서표현양가성은 낮은 솔직집단, 정서강도와 정서주의가 평균보다 높지만 정서명료성은 평균보다 낮고 정서표현양가성이 높은 혼란집단이 나타났다. 솔직집단과 억압집단, 그리고 침착집단과 혼란집단은 군집변인들의 점수에서 대조적인 프로파일을 보였고, 심리증상과 자존감에서도 솔직집단과 침착집단은 적응적인 반면 억압집단과 혼란집단은 부적응적인 상태를 나타내어 선행연구의 결과를 반복 검증하였다.

이러한 정서변인들의 조합으로 형성된 정서처리유형에 따라 정서적 사건에 어떻게 반응하는지 알아보기 위하여, 정서 경험과 이에 대한 대처방식에서 집단 간 차이를 분석하였다. 긍정적인 정서사건에 대해 솔직집단과 혼란집단은 상대적으로 높은 수준의 긍정정서를 보고한 반면 억압집단은 가장 낮은 수준의 긍정정서를 보고하였다. 부정적인 정서사건에 대한 부정정서 수준에서는 집단 간 차이가 뚜렷하게 나타나지 않았지만 혼란집단과 침착집단 사이

의 차이는 존재하였다. 즉, 혼란집단은 다른 사람들에 비해 긍정정서와 부정정서 모두 유의하게 많이 느끼는 속성을 보였다. 솔직집단 역시 긍정정서와 부정정서를 많이 느끼는 편으로 긍정정서는 다른 집단들과 차이가 유의하였고 부정정서에서는 차이는 집단차가 유의한 수준은 아니었다. 침착집단은 긍정정서와 부정정서를 모두 상대적으로 적게 경험하는 편이지만 긍정정서는 억압집단보다는 유의하게 많이 경험하고, 부정정서는 솔직집단보다 더 적게 경험하였다. 마지막으로 억압집단은 다른 집단들과 비교할 때 가장 낮은 수준의 긍정정서경험을 보고하였고 부정정서 경험에서는 다른 집단과 차이가 유의하지 않았다. 정서강도와 정서주의의 성향이 높은 솔직집단과 혼란집단이 긍정적이건 부정적이건 정서경험을 많이 보고하는 한편, 정서강도와 정서주의의 성향이 낮은 침착집단과 억압집단이 긍정적이건 부정적이건 정서경험을 적게 보고한 것은 집단의 정서처리의 특성을 나타낸 것으로 볼 수 있다. 특히 억압집단 집단의 결과는 주목할 만하다.

억압자들은 객관적인 지표가 불안함을 경험하고 있다는 것을 나타내는 상황에서도 스스로는 불편하지 않다고 보고하며, 정보를 비-위협적인 방식으로 해석하는 편파를 보인다고 알려져 있다(Derakshan & Eysenck, 1999; Weinberger, 1990). 억압집단이 다른 집단들에 비해 심리증상을 유의하게 많이 보고함에도 부정정서의 수준은 다른 집단과 유의한 차이가 없다는 점, 긍정정서 역시 유의하게 적게 경험한다는 점은 이들이 정서적 정보에 대한 방어적 특성을 가짐을 시사한다고 볼 수 있다. 본 연구에서 최근 경험한 단일 사건을 대상으로 정서경험을 측정하였기 때문에, 단일 사건에 대한 정서경험이 심리증상과 연결된다고 가정하기에는 한계가 있다. 그러나 특정사건에 대한 정서적 반응은 일반적인 정서반응의 특성을 반영할 가능성이 높은 바, 억압집단이 다른 집단과 유의하게 다른 수준의 정서경험들을 보고하였다는 점은 더 깊은 논의가 필요한 부분이다. 한편 부정적인 정서사건이 유발하는 스트레스에 대처하는 전략을 집단 간 비교한 결과, 문제중심적 대처나 회피적 대처에서 집단 차는 유의하지

않았다. 그러나 억압집단은 솔직집단이나 침착집단에 비해 스트레스를 겪을 때 정서표현이나 정서적 지지추구를 통해 대처하는 행동을 유의하게 적게 보였다.

억압집단이 스트레스 상황에서 사회적지지를 상대적으로 적게 구하며, 긍정적인 사건을 겪을 때 긍정정서를 상대적으로 적게 경험한다는 사실은, 억압집단이 왜 낮은 수준의 심리적 적응을 보이는지 설명할 단초가 된다. 사회적지지는 스트레스에 대한 완충효과를 가지며(Cohen & Syme, 1985), 강한 스트레스 상황에서 보호요인으로 작용한다. 좋은 사회적지지를 받은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 스트레스에서 잘 회복한다. 사회적지지가 충분할 때 위기요인의 부정적인 영향이 감소하고 목표를 달성하려는 동기가 높아진다(Rosental, 1995). 이처럼 사회적지지가 긍정적 효과를 갖는다는 것은 잘 알려진 바이지만, 사회적지지가 사람들이 스트레스에 대처하고 회복하는 어떻게 도움이 되는지 그 기제는 제대로 알려져 있지 않다. 긍정정서의 경우도 마찬가지다. 긍정정서는 직접적 또는 간접적으로 심리적 적응과 연결된 것으로 나타나고 있다. 긍정정서는 그 자체로 웰빙 및 낮은 수준의 심리적 문제를 의미하며, 좋은 심리적 기능과 연결된다(Bonanno & Keltner, 1997; Folkman & Moskowitz, 2000; Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). 그러나 긍정정서는 부정정서처럼 행동을 직접적으로 유발시키지는 않기 때문에 긍정정서가 어떤 행동을 촉진하고 어떻게 심리적 적응에 기여하는지 그 기제가 쉽게 관찰되지는 않는다. 본 연구의 결과, 자신의 정서 상태에 대해 낮은 인식과 원활하지 않은 표현 경향을 가진 사람들, 즉 억압집단이 유의하게 낮은 수준의 긍정정서를 경험하고 스트레스 사건에 대처함에 있어 사회적지지를 유의하게 적게 사용하며 동시에 심리적 적응에 취약성을 보이고 있다는 결과는, 사회적지지추구의 기능과 영향에 대해 이해를 돕는 정보이다. 정서적 경험과 표현에 취약한 사람들이 긍정정서의 경험 역시 적다는 것은 어떤 의미인가? 자신의 정서적 경험과 표현에 취약한 사람들이 스트레스 상황에서 사회적

지지를 추구하는 경향이 적다는 점이 적응과 어떻게 연결될 수 있는가? 이에 대해 본 연구자는 Baumeister 외 연구자들이 주장한 자기고갈(self depletion) 개념과 사회-기능적 관점(social-functional perspective: Frijda & Mesquita, 1994; Keltner & Haidt, 1999)에서 억압집단의 제한된 사회적지지추구가 초래할 수 있는 효과를 논의하고자 한다.

선택, 의사결정, 자기통제와 같은 집행 기능이 작동하는 데는 심리적자원이 소모된다. 그런데 인간의 심리적자원은 제한되어 있어서 한 가지 과제의 수행은 이후 과정의 수행을 저해할 수 있다. 특히 사람들이 스트레스를 겪을 때는 제한된 심리적자원을 최대한으로 동원하게 되고, 이런 대처노력의 여파로 심리적자원이 고갈될 수 있다. 즉 문제를 해결하려 하거나 자신의 감정을 다루려는 대처 노력 자체가 집행기능이 관련된 모든 영역에서 정상 기능을 수행할 능력을 소진시킬 수 있는 것이다(Baumeister, Faber, & Wallace, 1999). 효과적인 대처와 적응을 위해서는 이렇게 고갈된 자기기능의 회복이 필요한데, 연구자들은 회복을 촉진하는 두 요인으로 사회적지지와 긍정정서를 제안해왔다. 사회적지지 중에서도 정서적지지는 타인이 스트레스를 겪은 당사자가 기운 내도록 격려하는 직접적인 노력인데, 이는 소진된 자아를 재충전시키는 역할을 타인이 대신해주는 것이다. 특히, 정서적지지 과정에서 타인이 긍정정서를 촉진하는데 성공하면, 그 이후에는 긍정정서 자체가 재충전의 역할을 하여 집행기능을 회복을 돕는다. 사회적지지의 핵심적인 요인인 사회적 유대감 역시 긍정정서의 주요한 원천이다(Baumeister & Leary, 1995). 여기서 주목할 또 하나의 주장은 긍정정서가 고갈된 자기기능을 회복시키는 역할을 한다는 점이다. 긍정정서가 자아고갈효과를 상쇄시킴을 증명한 일련의 실험결과들은, 긍정정서가 심리적 자원을 재충전하여 자기조절 능력의 회복을 촉진함을 보여준다. 철자지우기 등 과제 수행 후 동영상상을 제시하여 긍정, 부정, 중립의 정서를 유도하고 이후 수행의 질을 평가할 때, 긍정정서의 역할은 일관적이었다. 자원이 고갈된 상태로 계속 과제를 수행한 중립이나 부정정서 유도

조건의 참가자들은 이후 과제수행 수준이 저하된 반면, 긍정정서 유도 조건의 참가자들은 더 정확히 그리고 더 오랫동안 과제를 수행하였다(Nygren, Isen, & Taylor, 1996; Tice, Baumeister, Shmueli, & Muraven, 2007). 긍정정서가 자기고갈에서 회복시키는 기능을 한다는 주장은 다른 연구들에서도 지지 받고 있다. Fredrickson 외의 연구자들은 긍정정서가 스트레스에 의해 유도된 긴장된 신체 상태를 회복시키는 기능을 한다는 사실을 밝혔다. 동영상을 보고 두려움이 유도된 후, 실험조작을 통하여 긍정정서를 경험하게 된 참가자들은 긍정정서를 경험하지 않은 비교집단보다 빠르게 실험조작 전의 심혈관 활동 수준을 회복하였다(Fredrickson & Levenson, 1998). 요약하자면, 긍정정서의 경험은 자기기능을 회복하게 하여 적응을 촉진하는데, 사회적지지는 타인이 격려를 통하여 또는 긍정정서의 유발을 통하여 자기기능의 회복을 돕는 것이다.

정서의 사회적 기능에 중점을 두는 연구자들도, 사회적지지와 긍정정서의 경험이 심리적 적응에 핵심적인 역할을 한다는 점에 동의한다(Frijda & Mesquita, 1994; Keltner & Haidt, 1999). 정서의 핵심적인 기능은 인간의 사회적 상호작용과 관계를 조율하는 것이다. 그런데 이러한 기능은 개인이 내면에서 느끼는 정서적 상태를 다른 사람과 정확하게 소통하는지에 의존한다. 개인이 보이는 정서적인 행동이 그 사람의 내적 상태와 일치할수록 정서의 의사소통적, 사회적 기능은 좋을 것이다. 반면 정서 행동이 경험과 분리될 때 사회적 의사소통은 저해된다(Gross & Levenson, 1993; Keltner & Kring, 1998). 내적 경험과 행동의 불일치는 타인이 그 사람의 실제적인 내적 상태를 이해하는데 혼란을 주거나 진정성을 낮게 평가하게 한다. 이러한 불일치는 낮은 안녕감과 높은 우울을 예언하는데, 경험과 행동의 불일치는 사회적 유대를 매개하여 적응에 영향을 미쳤다(Mauss, et al., 2011). 즉 내적 경험을 잘 인식하고 표정이나 말을 통한 정서표현이 이에 일치할 때, 유대감이 보다 잘 형성되고 이런 유대감은 적응을 예언한다는 것이다. 본 연구에서 억압집단은 정서에 주의를 잘 기울이지 않으며 정서체

험의 강도는 낮다고 보고한다. 그러나 이들은 다른 집단에 비해 부정적 상태이므로, 부정적 정서를 체험할 가능성도 높은 것이다. 따라서 이들의 보고가 자신의 정서상태를 명확히 인식하지 못하고 다른 사람과 편안하게 나누지 못하는 특성을 반영한다고 볼 수 있다. 억압집단의 특성에 대해 보고된 바와 같이(Derakshan & Eysenck, 1999; Weinberger, 1990), 이들은 자신의 내적 경험에 일치되게 편안하게 정서를 경험하고 표현하지 못하는 것이다. 이러한 특성을 가진 억압집단이 사회적지지추구와 긍정정서를 낮게 보고한 것은 이들의 사회적 상호작용 및 유대감 형성에서 취약하다는 점을 반영할 수 있다. 긍정정서는 타인에게 우호적인 의도와 접근가능성을 전달하거나, 타인에게 긍정적인 정서를 일으킴으로써 사회적 유대의 형성과 강화를 만들어내는 역할을 하는데(Frijda & Mesquita, 1994; Keltner & Haidt, 1999; Shiota, Campos, Keltner, & Hertenstein, 2004), 억압집단이 낮은 긍정정서와 사회적지지추구의 경향을 보인다 함은, 이들이 사회적 유대감 형성에도 취약성을 가질 수 있음을 시사한다. 낮은 사회적 유대는 손상된 심리적 기능과 연결된다는 결과는 여러 연구에서 일관되게 나타난다(Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkey, & Thisted, 2006; Steverink & Lindenberg, 2006).

정서처리유형의 구분, 특히 억압집단이 보이는 정서경험과 대처방식의 특징을 이해하는 것은, 증거기반의 심리학적 개입을 가능하게 할 것이다. 상담에서 증상과 치료목표를 정서의 관점에서 설명하는 상담수의 연구자들은 정서처리의 과정이 순조롭게 이루어지지 못하고 단절될 때 정서가 증상이 된다고 본다(Greenberg & Paivio, 1997). 자신의 정서적 경험을 상징화시키며 명확하게 인식하고, 다른 사람에게도 표현하는 과정이 원활하게 이루어지지 못하는 것이 반복될 때 자연스러운 감정은 불안이나 우울과 같은 심리증상이 된다는 것이다. 그렇다면 본 연구의 억압집단이 함의하는 바와 같이, 자신의 정서적 경험에 주의를 기울이지 않고 경험하는 정서의 수준을 적절히 자각하지 못하는 경우 심리증상으로의 변질에 취약할 수 있다. 최근 심리치료

이론들에서는 정서처리과정의 중요성을 강조하고 있다. 정서를 충분히 경험할 수 있는 능력을 키우고 정서적 고통을 감소시키는 것(McGlashan & Miller, 1982), 자신의 문제에 대한 느낌을 경험하고 표현하는 것(Prochaska, Norcross, & DiClemente, 1994) 이 심리치료의 주요한 목적이며 치료 요인으로 이해되고 있다. 치료에서 정서를 다루는 것은, 새로운 경험을 통해 제대로 소화되지 못하고 억압된 감정들을 불러냄으로써 정서처리과정을 완성하면서 진정한 변화를 이끌어가는 것이기도 하다. 감정을 자기(self)에 통합하는 과정에는 신체가 느끼는 정서적 느낌을 분별하고 상징화하고 소유하고 명확히 표현하는 것, 정서를 허락하고 수용하는 것, 정서를 상호체계로 사용하는 법을 배우는 것들이 포함된다 (Greenberg & Paivio, 1997). 심리치료자들에게 정서처리과정과 유형에 대한 지식은, 억압집단과 같이 정서처리과정에서 취약성을 가진 내담자들을 이해하고, 이들이 유연하게 정서를 인식하고 표현하도록 촉진하는데 유용할 것이다.

더욱 많은 관심을 가져야 할 문제 중 하나는, 심리치료에서 긍정정서를 어떻게 다룰 것인지에 대한 논의가 아직 활발하지 못하다는 점이다. 억압집단이 긍정정서 경험 수준이 낮고 스트레스 상황에서 정서적 소통과 지지추구가 낮다는 결과는, 치료자가 내담자의 긍정정서를 보다 주의해서 다루어야 한다는 점을 함의한다. 치료 장면에서 온 상당수의 내담자들은 즐거움이나 사랑을 느끼지 못하거나, 무감각하거나 둔화된 정서 상태이거나, 무망감을 느끼며 희망이나 행복 같은 감정을 신뢰하지 못한다. 정서가 너무 많아도 문제이지만 너무 적어도 문제가 된다. 그런데, 치료자도 긍정정서에 주목하지 않음으로써 은연중에 긍정적 정서의 타당성이나 중요성을 무시하고 간과할 수 있다. 치료자는 긍정적 정서의 출현을 인식하고 지지해야 한다 (Greenberg & Paivio, 1997). 내담자의 정서적 경험과 반응에 주의하고 반영하고, 탐색을 촉진하여 긍정적 경험에 대한 자각을 높이고 그 가치를 명료화하고 자기감을 강화하도록 도울 수 있을 것이다. 정서처리유형의 구분은 심리치료 분야에만 필요한 것

은 아니다. 정서처리과정의 개인차가 개인의 성격 형성에 어떻게 기여하는지, 사회적 상호작용에서 어떻게 발현되는지, 환경의 인지 및 판단에 어떤 영향을 미치는지를 밝혀감으로써, 정서의 제 요소들에 대한 이해를 넓혀 인간이 충분히 기능하는 (fully functioning) 삶을 사는 데 도움이 되는 심리학적 지식을 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 박인조, 민경환 (2000). 한국어 감정단어의 목록 작성과 차원탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(1), 109-129.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 22(2), 369-384.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체현 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.
- 최혜연 (2009). 한국인에게는 억압이 적응적인가?: 억압 측정의 타당성 논의. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 179-216.
- 최혜연, 이동귀, 민경환 (2008). 정서강도, 정서주의, 정서명료성, 및 정서표현양가성의 군집과 심리적 적응의 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(4), 59-73.
- Baumeister, R. F., Faber, J. E., & Wallace, H. M. (1999). Coping and ego depletion. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (pp.50-60). New York: Oxford University Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*,

- 117, 497-529.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 126-137.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms. Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging, 21*(1), 140-151.
- Carver, C. & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283.
- Cohen, S. & Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social support and health*. Orlando, FL: Academic Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin, 98*, 310-357.
- 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.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The Brief Symptom Inventory: an introductory report. *Psychological Medicine, 13*, 595-605.
- Folkman, S. & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist, 55*(6), 647-654.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion, 12*, 191-220.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237-258.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). *The social roles and functions of emotions*. Kitayama & Marcus (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influenced*(pp.51-87). Washington, DC: American Psychological Association.
- Gohm, C. L. (2003). Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Difference. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(3), 594-607.
- Greenberg L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with Emotions in Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. & Levenson, R. (1993). Emotional Suppression: Physiology, Self-Report, and Expressive Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(6), 970-986.
- Keltner, D. & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology, 2*(3), 320-342.
- Keltner, D., & Haidt, J. (1999). The social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion, 13*, 505-521.
- 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.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: Development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 934-949.
- 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.
- Mauss, I. B., Shallcross, A. J., Troy, A. S. John, O. P., Ferrer, E., Wilhelm, F. H. & Gross, J. J. (2011). Don't hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(4), 738-748.
- McGlashan, T. H. & Miller, G. H. (1982). The goals of psychoanalysis and psychoanalytic psychotherapy. *Arch Gen Psychiatry*, 39(4), 377-388.
- Nygren, T. E., Isen, A. M., & Taylor, P. J. (1996). The influence of positive affect on the decision rule in risk situations: Focus on outcome (and especially avoidance of loss) rather than probability. *Behavior and Human*, 66(1), 59-71.
- Pervin, L. A. (1996). Personality: A view of the future based on a look at the past. *Journal of Research in Personality*, 30(3), 309-318.
- Pennebaker, J. W. & Francis, M. E. (1996). Cognitive, Emotional, and Language Processes in Disclosure. *Cognition & Emotion*, 10, 601-166.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1994). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47, 1102-1114.
- 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.
- Salovey, P., Bedell, B. T., Detweiler, J. B., & Maye, J. D. (1999). Coping intelligently. (Ed.) Snyder, C. R. *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. Philippot, Pierre (Ed); Feldman, Robert S. (Ed), *The regulation of emotion*(pp. 127-155). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Steverink, N. & Lindenberg, S. (2006). Which social needs are important for subjective well-being? What happens to them with aging? *Psychology & Aging*, 21(2), 281-290.
- Swinkels, A. & Giluliano, T. (1995). The Measurement and Conceptualization of Mood Awareness: Monitoring and Labeling one's Mood States. *Society for Personality and Social Psychology*, 21(9), 934-949.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(3), 379-384.
- Watson, D., David, J. P., & Suls, J. (1999). Personality, affectivity, and coping. (Ed.) Snyder, C. R. *Coping: The psychology of what works*. New York: Oxford University Press.
- 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.
- 1차원고접수 : 2013. 1. 14.
수정원고접수 : 2013. 2. 20.
최종게재결정 : 2013. 2. 21.

Validation of Emotional Processing Types and Type contingent Emotional Experience and Coping Style

Hae-Youn Choi

Korea Counseling Graduate University

This study examined the reliability of individual differences in emotional processing types formed by the combination of four emotional variables: Affect Intensity (AI), Emotional Attention (EA), Emotional Clarity (EC), and Ambivalence over Emotional Expressiveness (AE), and their impact on emotional experience and regulation. Four clusters were drawn from 186 college students (55% male), which is consistent with the result of former research. 'Repressed' group with low AI, EA, and EC, but high AE; 'Calm and Clear' group with low AI, EA, and AE, but high EC; 'Hot & Clear' group with high AI, EA, and EC, but low AE and 'Conflicting' group with high AI, EA, and AE was reaffirmed. 'Hot & Clear' group contrasted with 'Repressed' group, and 'Calm and Clear' contrasted with 'Conflicting' group in terms of patterns of variables combination, and psychological adjustment. After replicating the emotional processing types, emotional experience and regulation according to the types were explored. 'Repressed' group reported significantly lower level of positive emotion but little difference in experience of negative emotion. They also showed lower level of social support seeking in stressful situation compared with 'Hot & Clear' group. The implications of low level of positive emotion and social support seeking were discussed, in terms of their role in executive function recovery, and the validity of distinguishing repressor by the combination of the aforementioned emotional variables.

Key words : *Emotional processing types, Repressor, Affect Intensity, Emotional Attention, Emotional Clarity, Ambivalence over Emotional Expression*