

정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향

이주일 · 황석현 · 한정원 · 민경환

서울대학교 심리학과

본 연구는 정서체험과 정서표현간의 상호관련성을 검증하기 위해, 정서체험, 정서표현과 정서적 지지, 주관적 안녕, 주관적 건강, 신체질환의 측정치들간의 관계를 살펴보고자 한 것이다. 314명의 대학생 집단을 대상으로 한 연구 결과, 정서체험과 정서표현성간의 상관관계가 발견되었다. 정서체험과 정서표현을 측정하는 척도들간에는 정적인 상관이 있었으며, 정서체험과 정서표현감등 척도들간의 상관관계도 발견되었다. 두 번째로, 정서체험과 정서표현은 모두 개인의 정서적 지지와 주관적 안녕에 영향을 주었다. 정서표현감등은 건강과 신체적 질환에 영향을 주는 것으로 나타났다. 세 번째로 정서 체험과 정서 표현이 정서적 지지 및 주관적 안녕에 미치는 영향을 분석한 결과 정서체험의 강도와 정서표현성에 따른 개인차가 발견되었다. 네 번째로 본 연구는 정서적 지지가 정서체험과 정서표현이 심리적 안녕에 미치는 영향을 매개하는 변인임을 시사한다. 정서적 지지는 정서체험과 주관적 안녕, 정서표현과 주관적 안녕간을 매개하고, 정서표현 감등과 주관적 안녕, 정서표현 감등과 주관적 건강 및 정서표현 감등과 신체질환간의 관계성의 정도를 매개하는 변인으로 해석되었다.

자신이 느끼는 기분, 정서, 및 감정이 어떤 것인지를 명확히 알고, 자신의 느낌을 자신의 내면과 상황적 요구에 맞도록 적절히 표현하는 것은 개인의 생활을 심리적으로나 신체적으로 건강하게 하는 데 많은 기여를 한다(Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). 개인의 정서 문제가 중요한 이슈로 등장하게 된 것은 개인의 주관적 체험과 자기 발전을 강조하는 사회현상과 관련하여 생각할 수 있다. 다시 말해서, 개인의 문제보다 사회의 문제나 집단의 가치가 중시되던 풍토에서 개인적 가치가 중시되고 개인의 정서와 감정이 중시되는 풍토로 옮겨가게 된 것과 관련이 된다.

정서 지능을 최초로 개념화한 Salovey와 그 동료들

인 Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)는 정서를 표현하는 것이 긍정적인 효과를 가져다 줄 수 있다고 주장하였다. 그러나 다른 한 편으로 정서의 표현이 그다지 바람직하지 않으며 조절되고 자제되어야 할 대상으로써 간주되어 온 것도 사실이다. 정서의 표현이나 강한 체험은 조절되고 자제되어야 하는 대상으로 여겨져 온 것이다. 그러나, 정서 자체에 대한 관심이 높아지고, 정서의 가치가 새롭게 인식되면서 정서의 표현과 체험이 갖는 의미를 찾고자 하는 연구들이 시도되어 왔다(Kring, Smith, & Neale, 1994; King & Emmons, 1990; Larsen & Diener, 1987).

일반적으로 정서성(emotionality)의 개념은 정적인

상태나 중성적인 상태에서 부적인 상태로 변화되는 경향(Watson & Clark, 1992), 또는 긍정적이거나 부정적인 정서를 경험하는 성향(Tellegen, 1984)을 일컫는다. 정서의 체험과 성격간의 관련성에 대한 연구들을 보면, 긍정적인 정서성은 외향성과, 부정적인 정서성은 신경증 차원과 관련이 있다(Larsen & Ketelaar, 1991; Watson, Clark, & Tellegen, 1988; McCrae & Costa, 1987). 또한, 부정적인 정서성 수준에서 높은 사람들은 스트레스를 많이 느끼고 그것에 대한 대처방식이 서투르며, 더 많은 건강 문제를 호소하는 반면, 긍정적인 정서성 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 많은 행복감을 느끼고, 더 많은 사회적 지지를 받는 것으로 나타났다(Lonigan, Carey, & Finch, 1994; Watson & Clark, 1992; Cohen & Hoberman, 1983). 정서의 체험과 관련된 이러한 개인의 성향이 시간적 안정성을 갖는지를 살펴 본 연구에 의하면, 피험자들은 3년간에 걸친 연구에서 정서 체험의 빈도에 있어서 안정성을 나타내었으며, 개별 정서의 체험과 성격 특질간의 관계에서도 일관성을 보여 주었다(Izard, Liberto, Putnam & Haynes, 1993).

Larsen과 Diener(1987)는 정서 체험의 강도(intensity)를 이용하여 유기체의 반응성 및 다양성을 측정할 수 있다고 보고, 정적인 정서와 부적인 정서의 체험강도를 측정할 수 있는 정서 강도 척도(Affective Intensity Measure; AIM)를 개발하여 정서 강도, 성격 특성, 인지 양식 및 건강과의 관련성을 검증하였다. 그들의 연구결과에 따르면 정서 강도의 수준은 유기체가 정서를 경험하는 정도를 나타내 주는 특성으로서 이용 가능하였는데, 정서의 범주나 자극의 종류에 따라 변화되지 않는 일관적인 양상을 보여 주었다. 즉, 긍정적인 정서를 강하게 경험하는 사람은 부정적인 정서도 강하게 경험한다는 것이다.

한편, Larsen과 Diener(1987)는 정서 강도가 개인의 신체적, 심리적 안녕에 독특한 영향을 끼친다는 것을 발견하였다. 매우 높은 강도의 정서를 경험했던 사람들은 신체적인 불편과 불안, 성급함, 공포 등의 부정적 상태를 겪어야 했으나, 의외로 이러한 상태에 대해 행복하지 못하다고 보고하거나 불만족을 표시하지

는 않았다. 또한 정서 강도는 활동성, 사회성, 각성 상태 및 반응성과도 높은 상관을 보여 주었는데, 정서체험 강도가 높은 사람들이 보다 활동적이고 사교적이며, 신체 감각이 예민하고, 높은 정서적인 반응성과 다양한 정서성을 추구하는 것으로 나타났다.

Kring, Smith 및 Neale(1994)의 연구와 King과 Emmons(1990)의 연구 결과를 보면 정서 강도는 정적인 정서표현 및 부적인 정서표현과 유의미한 정적인 상관을 보여 주었고, 정서 표현성과도 유의미한 정적인 관련성을 나타내었다. 또한 외향성, 정서적 안정성과 같은 성격 변인과 정적인 관련이 있었고, 상황에 맞게 자신을 적절히 조절하는 능력인 자기검색 성향과도 정적인 관련성을 보여 주었다. 이러한 결과들은 다양한 정서의 체험과 명확하고 강한 정서의 체험이, 자신의 정서를 밖으로 표현하는 것, 정서 표현에 있어서의 안정성 및 상황에 적절하게 대응하는 능력과 상호 관련된다는 사실을 의미하는 것이다. 이러한 연구 결과들은 정서 체험을 강하게 하는 사람들이 보다 심리적, 신체적 안녕감이 높을 가능성을 시사하는 것이다. 정서를 강하게 체험하는 사람은 자신의 정서에 대해 명료하므로 어떻게 반응해야 할지가 명료한 사람이다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995). 따라서, 자신의 정서가 무엇인지에 대해서 갈등이 적을 것이고, 정서에 어떻게 반응해야 할지도 분명할 것이다. 그 결과 심리적 스트레스 등에 덜 빠지게 되고, 정서로 인한 심리적 질환을 겪는 일도 적을 것이다.

표현성(expressiveness)에 대한 연구는 비언어적 커뮤니케이션에 대한 연구들에서 활발히 이루어져 왔다(Manstead, 1991). 이러한 연구에서는 표현성을 유기체가 의도하지 않은 상황에서 얼굴 표정을 통해 드러나는 정서적 반응의 정도(Halberstadt, 1991), 혹은 얼굴 표정을 포함한 언어적 또는 여러 가지 비언어적 행동으로 판단되는 것으로서 다른 사람이 보기에 표출적이고, 개방적이며, 억제적이지 않은 정도(Riggio & Friedman, 1982)라고 정의하였다. 이러한 연구들은 일관되게 표현성과 대인관계에 있어서의 긍정적 효과를 연결시키고 있는데, 표현적인 사람들이 표현을 잘

못하는 사람들에 비해 다른 사람들로 부터 더 많은 사랑을 받고, 눈에 잘 띄며, 타인의 정서에 많은 영향을 끼친다고 보고하고 있다.

한편, 정서에 대한 관심이 증가됨에 따라 개인적 특질의 하나로써 정서 표현성을 연구하려는 시도가 이루어졌다. Friedman, Prince, Riggio, 및 Dimatteo 등(1980)은 '표현적이며 카리스마적이고 역동적인 개인'을 측정하기 위한 감정 커뮤니케이션 검사(Affective Communication Test; ACT)를 만들었다. 그러나 이 검사는 매우 표현적인 사람들을 측정하기 위한 용도로 마련된 것이기 때문에 일반적인 표현성의 특질을 측정하기에는 제한적이라고 할 수 있다. Riggio(1986)는 사교성 검사 목록(Social Skill Inventory)을 만들었는데, 그것의 하위 척도 중의 하나가 정서 표현성 척도이다. 하지만 이 검사 역시 표현성과 관련된 능력을 측정하는 것으로, 대인관계적 상호작용시 요구되는 능력에 관련된 것이다.

성격 특성의 하나로써 정서적 표현성을 측정하려는 시도는 King과 Emmons(1990)에 의해서도 이루어졌다. 그들은 정서 표현성과 정서 표현에서의 갈등성을 구분하기 위한 연구를 시도하였는데, 정서 표현성을 측정하는 내용으로 구성된 16문항의 정서 표현 질문지(Emotional Expressivity Questionnaire; EEQ)를 개발하였다. 이 척도는 부정적 정서의 표현, 긍정적 정서의 표현, 및 친밀감 표현을 나타내는 세 요인으로 구성된 척도이다. 이들 연구자들은 세 요인을 합한 것을 정서 표현성의 측정치로 간주하였다.

정서 표현성을 측정하는 단일 척도의 개발은 Kring, Smith 및 Neale(1994)에 의해 이루어졌다. 그들은 King과 Emmons(1990)의 정서표현 질문지가 부적 정서성과 정적 정서성이 서로 독립적이라는 사실을 간과하였다고 지적하고, 이전 연구자들의 표현성 척도에 나타난 능력 차원이나 동기 차원을 배제한 새로운 단일 차원의 척도를 구성하였다. 그들은 정서 표현성을 '정서를 밖으로 표출하는 것'으로 정의하고, 표현의 내용도 정적이거나 부적이거나 상관없으며, 표현 양식 또한 표정, 음성, 제스처에 의한 표현 등 다양할 수 있다고 제안하였다. 이러한 개념에 근거하여

그들은 사람들이 자신의 정서를 외부로 나타내는 정도를 측정하는 정서 표현성 척도(Emotional Expressiveness Scale; EES)를 개발하였다.

정서 표현과 정서 체험을 정서 지능의 관점에서 본 연구자들은 자신의 정서를 정확히 알고 표현하는 것이 개인이 적응적으로 기능하는 데 중요한 역할을 한다는 견해를 가지고 있다(Goleman, 1995; Salovey & Mayer, 1990). 기본적으로 정서를 표현하는 것이 이롭다는 가정은 정서 표현과 자율신경계의 반응이 서로 역의 관계를 나타낸다는 사실에 근거하고 있다(Jensen, 1987; Buck, 1984). 정서의 표현을 억누르는 것은 자율신경계의 활동을 증가시키고, 이러한 자율신경계의 만성적인 각성상태는 심리적, 신체적 질환과 연결된다는 것이다.

그러나, 정서 표현과 건강간의 관계가 이렇게 단순한 것만은 아니다. 자율신경계의 각성과 표현성, 비표현성의 관계는 당면 상황과, 표현에서의 개인차 등에 의해 달라진다는 연구(Roth & Cohen, 1986)와 비표현적인 억압형의 사람들이 보다 표현적인 민감형의 사람들보다 자신의 건강에 관한 문제를 덜 표출한다는 연구(Bell & Byrne, 1978)들에서 강조되었듯이, 단순히 표현을 못하는 것 자체를 병리적이라고 간주할 수는 없다. Pennebaker(1985)에 따르면, 정서 표현의 결핍 자체가 병리적인 것이 아니라 정서를 표현하고자 하는 욕구를 능동적으로 억제하는 경우에 한하여 자율신경계의 만성적인 각성이 초래되고 그 결과 신체적 질환으로 연결된다는 것이다. 타인들에게 부정적이지만 중요한 생활 사건들을 밝히고 싶은 욕구를 억제하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 건강 문제가 발생할 위험이 컸다. 따라서 중요한 것은 정서를 표현하고자 하는 의도와 욕구 또는 정서 표현에 대한 개인의 목표이다. 즉, 개인이 표현적인가, 비표현적인가가 문제가 되는 것이 아니고, 이런 정서 표현에 대한 목표가 사회규범이나 다른 목표와 갈등이 생겼을 때 개인이 심리적, 신체적 질환을 경험하게 된다는 것이다.

King과 Emmons(1990)는 여러 연구 결과들을 토대로 하여 정서표현 갈등 질문지(Ambivalence over Emo-

tional expressiveness Questionnaire; AEQ)를 개발하였다. 이는 정서에 관련된 개인적 추구목표(personal striving)의 갈등을 측정하는 것으로 표현 행동에 내재한 개인적 동기의 역학 관계를 나타낸다. 정서와 관련 있는 개인적 추구목표의 예를 들면 '언제나 침착하게 보인다', '항상 얼굴에 미소를 띠고 있다', '자신의 감정에 솔직하고 개방적이다' 등이다. 정서 표현에 대한 갈등은 두 가지 유형을 띠 수 있는데, 첫 번째 유형은 정서를 표현하기를 원하나 그렇게 하는 것에 대해 고민하는 것이며, 두 번째 유형은 정서적으로 표현하기는 했으나 그렇게 한 것에 대해 후회하는 것이다. 정서 표현에 대한 갈등을 겪는 사람들은 정서를 표현하고자 하는 욕구와 표현하지 않고자 하는 욕구간의 갈등으로 인해 정서 표현을 억제하게 된다. 연구 결과에 의하면, 정서표현성은 개인의 안녕감과 정적인 상관을 나타냈으나 비안녕감(ill-being)과는 관련이 없었다. 그러나 정서 표현에 대한 갈등은 안녕감 요소들과는 부적인 관계를 나타냈고, 비안녕감 요소들과는 부적인 상관을 나타냈다. 이러한 결과들에 근거하여 King과 Emmons(1990)는 개인의 심리적, 신체적 질환은 정서 표현 자체보다는 정서 표현에 대한 갈등과 관련된다라고 주장하였다.

King과 Emmons(1990)는 정서표현 갈등성을 억압적 대처 양식(repressive coping style)을 설명하는 심리적 구성개념(psychological construct)의 하나로서 사용할 수 있다고 제안하였다. 억압적 사람들(repressors)은 부정 정서에 대한 인식과 표현을 억제하는 반면, 정서표현에 대해 갈등하는 사람들은 억제(inhibition)하는 동시에 반추(rumination)하고, 정적 정서와 부정적 정서 모두를 억제 및 반추하게 된다는 것이다.

Kring, Smith 및 Neale(1994)은 정서 표현성과 정서 체험 강도와의 관련성을 언급하면서, 이 두 가지가 상호 관련성은 있지만, 완전히 중복되는 개념은 아니라고 제안하였다. 그들의 연구에서 정서 강도 척도(AIM)는 다차원으로 구성된 정서표현 질문지(EEQ)와는 .26($p < .05$), 단일 차원으로 구성된 정서표현성 척도(EES)와는 .41($p < .001$)의 정적 상관을 보여 주었다. 그러나, 정적 정서와 부정 정서를 체험하는 빈도

와 정서 표현성과는 유의미한 관련성을 보여 주지 못했다. 따라서 정서 체험과 정서 표현이 독립적으로 기능할 수 있으며, 정서 표현성과 정서 체험 강도에 따라 사람들을 분류하는 것이 가능하다는 것이 제안되었다. 즉, 정서 체험 강도는 낮는데 비해서 정서 표현성 수준이 높은 사람들이 있을 수 있고, 정서 체험 강도는 높는데 비해서 정서 표현성 수준이 낮은 사람들이 있을 수 있다는 것이다. 실제로 정신병리자들을 대상으로 한 연구(Kring, Kerr, Smith, & Neale, 1993)에서 정신분열증 환자들은 정서 강도에 비해 정서 표현 능력이 떨어지는 것으로 나왔다. 또한 이들 연구자들은 검증되지는 않았지만 정서 강도는 낮으나 정서 표현성이 높은 사람들로써 히스테리성 환자를 예시하였다.

Emmons와 Colby(1995)는 정서 표현성이 심리적 안녕감과 관련을 갖는 이유에 관심을 가졌다. 그들은 중요한 타인의 정서적 지지는 개인의 심리적 어려움을 감소시켜 주는 역할을 한다는 연구 결과(Cohen & McKay, 1983; House, 1981)에 근거하여 사회적 지지가 정서 갈등과 개인의 안녕감을 매개하는 것이라고 가정하였다. 그들의 연구 결과, 자신의 정서를 표현하는 것은 타인으로부터 사회적 지지를 획득하게 하는 역할을 하고, 이러한 사회적 지지가 심리적 안녕감과 연결된다는 사실이 검증되었다. 즉, 정서 표현에 대한 갈등이 정서와 관련된 개인적 정보의 상호교환을 통한 친밀한 관계의 발전을 어렵게 하고 따라서 타인으로부터의 정서적 지원을 어렵게 한다는 것이 밝혀졌다. 따라서, 정서 표현에 대한 갈등이 높은 사람들은 중요한 타인들(가족, 친구, 동료 및 가까운 친척 등)로부터 정서적 지지를 잘 받지 못하며, 그 결과로 개인적 안녕감이 낮을 가능성이 있다.

Emmons와 Colby(1995)의 연구에서 정서 갈등을 측정하기 위해 사용한 정서 표현에 대한 갈등 척도와 중요한 타인에게 자신의 생각과 느낌을 표현하는 것에 대한 공포를 나타내는 친밀감 표현에 대한 갈등 척도는 주위 사람들로 부터 자신이 처한 문제의 해결을 위한 조언을 받거나 일을 수행할 때 같이 참여해 줄 가능성, 타인과 비교될 때 긍정적인 평가를 받을

가능성 등과 부적인 상관을 나타냈다. 이는 정서 표현에 갈등적인 경우, 중요한 타인으로부터 원하는 사회적 지지를 받을 가능성이 적음을 의미한다. 실제로 일상 경험에서 타인으로부터 정서적 지지를 받았는지를 조사하여 정서 표현의 갈등 성향과의 관련성을 검증해 본 결과(Emmons & Colby, 1995), 정서 표현에 갈등적인 사람들은 자신에게 문제가 생겼을 경우 주위 사람에게 접근하여 문제를 해결하는 대처 전략(주위의 누군가에게 이야기를 하여 정보를 얻고, 문제를 구체화하고, 자신의 느낌을 표현하고, 이해와 동정을 얻는 것 등)을 사용하기보다 회피 전략(문제를 현실보다 가볍게 여기려 하고, 문제 자체에 대해 생각하는 것을 부정하고, 아무 일도 일어나지 않은 것처럼 행동하는 것 등)을 사용하는 것으로 나타났다. 또한 정서 표현에 갈등을 보이는 사람들은 주위 사람으로부터 도움을 요청하는 것의 유용성에 대해 부정적인 태도를 가지고 있는 것으로 나타났다. 이런 요소들이 정서표현 갈등이 높은 사람들이 주위로부터 사회적 및 정서적 지지를 받지 못하게 하는 것으로 볼 수 있다.

연구의 목적 및 가설: 본 연구의 목적은 개인의 특성으로서 정서 체험 및 정서 표현이 개인의 심리적, 신체적 안녕감에 미치는 영향을 밝혀 보고자 하는 것이다. 그리고, 정서체험 및 정서표현의 직접적인 영향 이외에 정서적 지지가 이들 정서적 특성과 안녕감간의 관계를 매개하는 변인인지를 확인하고자 하는 것이다. 그외에 최근 정서지능에서 이야기되고 있는 개인의 정서적 특성의 세차원 즉, 정서에 대한 인식, 정서에 대한 표현, 정서에 대한 조절 특성 중에서 정서에 대한 인식과 정서의 표현간의 관계성을 살펴보고자 하는 것이다.

먼저, 정서에 대한 인식을 나타내는 개인의 정서체험 강도와 정서표현을 나타내는 특성들-정적 정서표현, 부정 정서표현, 정서표현 갈등, 일반적인 정서표현성- 간의 상호 관련성을 살펴보고, 다음으로 정서의 체험과 표현이 정서적 지지, 주관적 안녕감, 주관적 건강, 신체질환의 경험 등에 미치는 영향을 알아볼 것이다. 또한 정서체험의 강도와 정서표현 수준에

따른 정서적 지지와 주관적 안녕감에서의 차이가 존재하는지 살펴보고, 마지막으로 정서적 지지의 매개 변인으로서의 효과를 검증해 볼 것이다.

방 법

피험자

서울대학교에서 '심리학 개론'과 '인간관계의 심리학'을 수강하고 있는 314명의 학생들이 본 연구에 참여하였다. 설문조사에 응한 학생들 중 불성실하게 답한 4명을 제외한 310명의 자료가 분석에 포함되었다. 응답자들의 평균 연령은 만 20.5세였고, 표준편차는 2.93이었다.

절 차

수업시간의 약 30분을 할애받아 일반인들의 보편적인 정서경험을 조사하기 위한 연구라고 소개하고 성별, 나이, 학번, 가족 사항과 같은 일반적인 인구학적 변인에 답하고, 검사일을 기록하게 하였다. 다음으로, 주관적 안녕 척도, 신체적 증후 목록, 주관적 건강 척도, 대인 관계 지지 척도, 정서 강도 척도, 정서 표현성 척도, 정서 표현 갈등 질문지, 정서 표현 질문지에 답변하게 하였다. 정서 강도 척도, 정서 표현성 척도, 정서 표현 갈등 질문지, 정서 표현 질문지는 본 연구를 위해 처음으로 변안되어 심리학과 대학원생들을 통한 예비 조사를 통해 신뢰도 검증을 거친 후에 사용되었다. 질문지 작성에 소요되는 시간은 대개 20분에서 30분 정도였다. 질문지 문항들과 척도에 대한 세부 분석 결과는 한정원(1997)의 논문에 제시되어 있다.

도 구

정서 체험과 표현 측정치

1) 정서 강도 척도: Larsen과 Diener(1987)가 개발한 정서 강도 척도를 변안하여 사용하였다. 정서 강도 척도(Affect Intensity Measure; AIM)는 총 40문항으로 구성되며, 개인의 정서 체험에 있어서의 크기 혹은 강도의 차이를 측정하는 것이다. 또한 정서적 반

응이 표출되는 다양한 정서 표현 경로가 포함되도록 구성되어 있어서, 주관적 경험(예: 누군가 나를 칭찬할 때, 나는 터질 듯 행복해지곤 한다), 신체적 반응(예: 내가 초조해질 때, 나는 온몸이 떨린다), 인지적 수행(예: 내가 어떤 불가능하다고 생각했던 과제를 완수했을 때 나는 희열을 느낀다)등 다양한 정서적 반응 양식이 반영되도록 만들어졌다. 척도에 대한 응답은 전혀 아니다(1)에서 항상 그렇다(6)까지의 6점 척도상에 답하게 하였다.

2) 정서 표현성 척도: Kring, Smith, 및 Neale(1994)이 개발한 정서 표현성 척도(Emotional Expressivity Scale; EES)를 번안하여 사용하였다. 정서 표현성 척도는 각 개인이 외적으로 자기 정서를 표현하는 경향성(예: 내가 강한 감정을 느끼더라도 외적으로 표현하지 않는다.)을 전혀 아니다(1)에서 항상 그렇다(6)까지의 6점 척도상에 답하게 하였다. 정서 표현성 척도는 17문항으로 구성되어 있으며, 문항의 내용은 본인이 지각하는 정서 표현의 정도(예: 나는 감정을 잘 표현하지 않는다) 및 이에 대한 타인의 평가(예: 다른 사람들이 나의 감정을 읽을 수 있다)로 구성되어 있다.

3) 정서 표현 질문지: King과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionnaire; EEQ)를 번안하여 사용하였다. 정서 표현 질문지는 부정적 정서 표현, 긍정적 정서 표현, 친밀감 표현과 관련된 내용들을 측정하며, 긍정적 정서 표현(예: TV를 보거나 책을 읽으면서 나는 크게 웃는 때가 있다) 7문항, 부정적 정서 표현(예: 내가 화가 나 있을 때 주위 사람들은 대개 알아차린다) 4문항, 친밀감 표현(예: 사람들이 나에게 고마운 일을 했을 때 나는 당황해서 그 자리에서 감사 표시를 하는 것이 어렵다) 5문항으로 이루어진 총 16문항으로 구성된 척도이다. 척도에 대한 응답은 전혀 동의하지 않는다(1)에서 전적으로 동의한다(7)까지의 7점 척도상에 답하게 하였다.

4) 정서표현 갈등 질문지: King과 Emmons(1990)가 개발한 정서표현 갈등 질문지(Ambivalence over Emotional expressiveness Questionnaire; AEQ)를 번안하여

사용하였다. 정서 표현 갈등 질문지는 총 28문항으로 구성되어 있으며, 정서 표현 상황에서 여러 가지 목표간의 갈등을 해결하기 위한 유기체의 노력에 주목하고, 정서 표현, 정서 관리, 정서 규제, 미묘한 정서의 표현에 대한 갈등의 과정에서 유기체가 경험하는 모호한 감정 혹은 양가감정을 측정하는 것이다. 질문지 문항에 대해서 전혀 그렇게 느끼지 않는다(1)에서 매우 자주 그렇게 느낀다(5)까지의 5점 척도에 답하게 하였다.

정서적 지지 측정치

대인 관계에서의 정서적 지지에 대한 지각을 평가하기 위한 도구로는 Cohen과 Hoberman(1983)이 개발한 대인 관계 지지 평가 목록(Interpersonal Support Evaluation List; ISEL)을 기초로 하여 김정희(1987)가 번안, 수정한 사회적 지지 척도(Social Support Scale)가 있다. 이 척도는 정보 및 평가 지지, 유형적 및 도구적 지지의 두 요인으로 구성되어 있으며, 정보 및 평가 지지를 재는 13문항, 유형적 및 도구적 지지를 측정하는 7문항으로서, 총 20문항으로 구성되어 있다. 응답자들은 각 항목을 읽고 그것이 자신에게 해당되는지의 여부를 '그렇다'와 '아니다' 중에서 고르도록 되어 있으며, 전체 항목의 반은 '그렇다'가 나머지 반은 '아니다'가 긍정적 지각 상태를 나타내도록 구성되어 있다.

본 연구에서는 김정희(1987)의 사회적 지지 척도를 실시하여 그 중 정서적 지지를 나타내는 문항들을 선별해 내었다. 연구에 참여한 310명을 대상으로 요인 분석을 실시한 결과, 5개의 하위 요인이 추출되었다. 다섯 가지 하위 요인 중 가장 높은 설명력을 가진 첫 번째 요인의 내용이 정서적 지지(emotional support)를 표상하는 항목들이었다. 이 첫 번째 요인에 속하는 문항은 9문항이었으며, 부록에 제시되어 있다.

안녕감 관련 측정치

1) 주관적 안녕의 측정: Campbell, Converse, 및 Rodgers(1976)의 주관적 안녕 지표(Index of Subjective Well-Being)를 번안하여 사용하였다. 주관적 안녕 지표

는 보편적 안녕을 측정하기 위한 지표로서 '지루한-흥미로운', '즐거움-괴로운', '쓸모없는-귀중한', '친절한-외로운', '알찬-공허한', '낙담시키는데 희망찬', '실망스러운-보람있는', '불행한-행복한', '최상의 기회를 주는 기회를 주지 않는'과 같은 양극의 형용사 쌍으로 된 9문항과 삶에 대한 전반적 만족도를 '완전히 불만족스럽다'에서 '완전히 만족스럽다'까지의 7점 척도 상에 표시하게 하는 1문항으로 구성되어 있다. 척도에 대한 점수는 9문항의 형용사 쌍에서 선택한 점수의 평균과 삶에 대한 만족도를 묻는 문항에 1.1의 가중치를 둔 점수를 합하여 최종점수를 산출한 것이다. 차경호(1995)는 주관적 안녕감을 높은 삶의 만족도, 적은 부적인 정서, 그리고 많은 정적인 기분을 느끼는 상태라고 정의하였는데 본 연구에서 사용한 척도에서도 이 세 가지 요인이 모두 포함된 것으로 측정되었다.

2) 주관적 건강의 측정: 개인이 주관적으로 느끼는 신체적 건강 상태를 측정할 목적으로 실시되었다. 자신의 건강상태에 대한 질문에서, 매우 나쁘다(1), 나쁘다(2), 그저 그렇다(3), 좋다(4), 매우 좋다(5)의 5점 척도에 답하게 하여 개인별 점수 계산을 하였다.

3) 신체적 증후의 측정: Pennebaker(1985)의 광범한 신체적 증후 목록 중 일부를 발췌하여 King과 Emmons

(1990)가 사용한 신체적 증후 지표에 근거하여 정상적인 대학생 집단에 적합한 신체적 증후 지표를 구성하여 사용하였다. 두통, 감기, 몸살, 설사, 변비, 구토, 호흡장애의 7가지 사항에 대해 지난 1년 동안 경험한 빈도를 없음(1), 1-2번(2), 3-4번(3), 5번 이상(4) 중에서 선택하게 하였다. 개인별 점수는 선택지에 해당하는 점수를 모두 더하여 산정하였다. 점수가 높을수록 신체적 증후의 빈도가 높음을 의미한다.

결 과

정서 체험과 정서 표현. 본 연구의 목적 중의 하나는 정서 체험과 정서표현간에 상호 밀접한 관련성이 존재한다는 것을 확인하는 것이었다. 이를 위해, 자신이 느끼는 감정에서 민감하고 명확하게 세부 감정들간의 차이를 구분할 수 있는 사람들이 자신의 정서 표현을 잘하고 정서 표현에 있어서의 갈등을 적게 하리라는 가설을 수립하였다. 본 연구에서는 예상대로 정서체험 강도가 정서 표현성 척도의 점수, 정서 표현 질문지의 점수들과 모두 유의미하게 정적인 상관($r = .42, r = .54; p < .001$)을 나타냈다. 한편, 정서체험 강도는 표현성 척도들보다는 낮지만 정서표현 갈등과

표 1. 측정 변인들간의 상관관계

	정서체험		정서 표현				정서지지		안녕		
	1	2	3	3-1	3-2	3-3	4	5	6	7	8
1. 정서체험 강도	(.87)										
2. 정서표현 1	.42***	(.92)									
3. 정서표현 2	.54***	.54***	(.78)								
-1. 정적정서표현	.42***	.33***	.74***	(.75)							
-2. 부적정서표현	.53***	.48***	.75***	.33***	(.78)						
-3. 친밀감표현	.20***	.39***	.65***	.29***	.19**	(.61)					
4. 정서표현갈등	.13*	-.44***	-.12*	-.01	-.02	-.27***	(.91)				
5. 정서적 지지	.15*	.37***	.26***	.16**	.13*	.28***	-.35***	(.75)			
6. 주관적 안녕	.17*	.27***	.25***	.20**	.08	.27***	-.24***	.37***	(.91)		
7. 주관적 건강	.05	.10	.08	.04	.09	-.09	-.13*	.20***	.34***	(.)	
8. 신체적 질환	.07	.01	.03	.08	-.01	.08	.19**	-.109	-.112*	-.41***	(.)

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, N = 310

2. 대각선의 ()안의 숫자는 신뢰도 계수임. 주관적 건강은 1문항이고, 신체 질환은 빈도이므로 계산 안함.

3. 정서체험 강도=Affective Intensity Measure; AIM, 정서표현1=정서표현성 척도; Emotional Expressiveness Scale; EES, 정서표현2=정서표현 질문지; Emotional Expressivity Questionnaire; EEQ, 정서표현갈등: Ambivalence over Emotional expressiveness Questionnaire; AEQ.

유의미한 정적 상관($r = .13, p < .05$)을 보여 주었다. 정서체험 강도는 정서표현 질문지 중 정적 정서표현, 부정 정서표현과 높은 관련성($r = .42, r = .53, p < .001$)을 가졌다.

정서 표현을 나타내는 척도들 사이에서는 표현성 척도간에는 정적인 상관($r = .54, p < .001$)이 나왔고, 정서 표현과 정서표현 갈등간에는 부적인 상관($r = -.44, p < .001; r = -.12, p < .05$)이 나왔다. 정서표현 질문지의 세 하위 척도들과 정서표현 갈등과의 관계는 세 하위 척도중 친밀감 표현만 정서표현 갈등과 유의미한 관련($r = -.27, p < .001$)이 있었다. 표현 척도들간의 상관치들은 기대한 대로 유의미한 상관을 보이기는 했지만 정서체험 강도와 보여준 상관치들을 고려할 때, 그리 높은 수치는 아닌 것으로 보인다. 정서표현 질문지에서 측정된 세 가지 하위 척도인 정적인 정서표현, 부적인 정서표현, 친밀감 표현 척도들간에도 상호 유의미한 상관들($r = .33, p < .001; r = .29, p < .001; r = .19, p < .01$)이 나타났지만 정서표현 질문지를 단일 구성의 척도로 보기에는 상관이 크지 않았다.

한편, 개인의 정서체험 강도와 표현성에는 개인별 삶의 차이를 나타내는 인구학적 변인이 영향을 줄 수 있으리라고 여겨진다. 예컨대, 정서 체험과 표현에서의 남녀간 성차는 여러 연구(King & Emmons, 1990; Shields, 1987; Hochschild, 1983)에서 보고되었다. 본 연구에서도 정서 체험과 표현에 있어서의 성차를 분석하였고 그 외에 전공에 따른 차이를 알아보기 위해

전공 계열별로 정서체험과 표현의 차이를 분석하였고, 가정 내에서의 개인의 위치가 주는 영향을 알아보기 위해 출생 순위에 따른 정서 체험과 표현의 차이를 살펴보았다.

분석 결과 정서체험 강도와 일반적 정서 표현성에서는 여성이 남성보다 유의하게 높은 점수를 나타냈다($t = 2.31, p < .05; t = 3.53, p < .001$). 정서표현 질문지에서는 전체적으로나, 세 가지 하위 요소 모두에서 여성이 남성보다 정서 표현적이라는 경향성은 나타났으나 집단간의 차이가 유의미하지 않았다. 한편 정서표현 갈등에 있어서는 남성이 여성보다 갈등의 정도가 약간 높은 것으로 나타났으나 차이가 유의미하지는 않았다. 성차 이외의 다른 인구학적 변인으로 전공 계열별, 출생 순위별로 정서 체험과 표현에 차이가 있는지를 분석한 결과 집단간의 차이가 나타나지 않았다.

정서의 체험, 표현과 정서적 지지 및 안녕. 정서 체험성이 강한 것과 정서를 잘 표현하는 것이 중요한 타인으로부터 정서적 지지를 얻거나 주관적인 안녕감, 주관적인 건강 및 개인이 보고하는 신체적 질환의 수와 같은 안녕감에 영향을 주리라는 것도 본 연구에서 검증하고자 하는 것 중의 하나였다. 또한 정서를 측정된 변인들이 정서적 지지 및 안녕감을 설명하는 중요도에서의 차이를 보는 것도 관심사 중의 하나였다.

본 연구의 결과, 정서 체험은 정서적 지지와 주관

표 2. 정서체험 및 표현의 성차

	정서체험		정서표현				
	AIM	EES	EEQ			AEQ	
			정적표현	부적표현	친밀감표현		전체
남(N=229)	3.65 (0.46)	3.45 (0.68)	4.15 (0.90)	3.42 (1.02)	4.19 (0.82)	3.92 (0.64)	2.96 (0.56)
여(N= 80)	3.79 (0.49)	3.78 (0.81)	4.32 (0.90)	3.48 (1.21)	4.23 (0.99)	4.01 (0.79)	2.85 (0.63)
Unequal t 검증	-2.24*	-3.23**	-1.52	-0.37	-0.35	-0.94	1.33

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. AIM: 정서체험 강도(6점 척도), EES: 정서 표현성 척도(6점 척도), EEQ: 정서표현 질문지(7점 척도), AEQ: 정서표현 갈등(5점 척도)
3. 점수는 각 척도의 합산 점수이며, 괄호안은 표준편차 점수임.

적 안녕감과 같은 심리적 요소와는 유의미한 정적상관($r = .15, p < .05; r = .17, p < .01$)을 보였으나, 주관적 건강, 신체적 질환과 같은 보다 신체적인 요소와는 유의미한 관련성을 나타내지 않았다. 두 가지 정서표현 척도들도 정서적 지지와 주관적 안녕감과 같은 심리적 요소와는 유의미한 정적상관($r = .37, r = .26, p < .001; r = .27, r = .25, p < .01$)을 보였으나, 주관적 건강, 신체적 질환과 같은 보다 신체적인 요소와는 유의미한 관련성을 보이지 못하였다. 정서표현 질문지의 세 척도간 차이를 살펴본 결과도 이와 유사했으나, 친밀감 표현과 정적 감정 표현이 부적 감정 표현보다 높은 상관을 보여 주었다. 한편, 정서표현 갈등은 정서적 지지와 안녕을 나타내는 주관적 안녕감, 주관적 건강과는 부적인 상관($r = -.35, p < .001; r = -.24, p < .001; r = -.13, p < .05$)을 보였고, 비안녕을 나타내는 신체적 질환과는 정적 상관($r = .19, p < .01$)을 나타냈다.

한편, 정서체험과 정서표현 요소들이 정서적 지지와 안녕감에 미치는 영향을 비교하기 위해 회귀분석을 하였다. 회귀분석 결과, 정서체험과 정서표현은 신체질환을 제외하고, 정서적 지지, 주관적 안녕, 주관적 건강에 대해서 유의미한 설명력을 가짐을 보여 주었다. 정서체험과 정서표현의 상대적 영향력을 비교한 결과 정서표현 요소들이 정서체험보다 정서적 지지 및 안녕감 요소들에 더 많은 영향을 미침을 보여 주었다. 정서표현 요소 중에서는 정서표현 갈등이 정서적 지지 및 안녕감에 가장 많은 설명력을 가짐을 보여주었다.

정서를 경험하는 정도와 정서에 대한 표현은 정서

적 지지와 안녕과 같은 일상생활에서 중요한 역할을 하는 것으로 간주될 수 있지만, 정서의 경험 강도가 클수록 좋은 것인지, 그리고 정서에 대한 표현을 많이 할수록 좋은 것인지에 대해서는 논쟁의 여지가 있다. Larsen과 Diener(1987)의 연구에 의하면 매우 강렬한 정서의 경험은 종종 신체적 불편을 초래할 수도 있으며, 불안, 성급함, 공포 등의 심리적인 어려움을 동반하기도 하는 것으로 나타났다.

정서 체험과 정서 표현이 일상생활에 주는 독특한 의미를 파악하기 위해 정서 경험 및 표현과 관련된 점수에서 상위 20% 집단을 상위 집단으로, 평균을 중심으로 20%에 속하는 점수를 기록한 집단을 중간 집단으로, 그리고 하위 20%를 하위 집단으로 분류하였다. 그리고 세 집단에서 정서적 지지와 주관적 안녕에서 차이가 있는지를 살펴보았다. 정서표현 갈등은 주관적 건강과 신체적 증상과도 유의미한 상관관계를 보였으므로 정서표현 갈등의 정도에 따른 세 집단간 차이를 분석하였다.

정서적 변인의 수준에 따른 정서적 지지의 차이를 살펴본 결과 상, 중, 하 세 집단 모두에서 차이가 났다. 정서 체험의 경우에는 정서체험 강도가 하위이거나 상위인 집단보다 중간인 집단이 가장 많은 정서적 지지를 받았다($F = 6.40, p < .05$). 두 개의 정서표현 척도에서는 모두 정서 표현에서 상위 집단이 하위 집단에 비해 정서적 지지를 많이 받는 것으로 나타났다($F = 15.26, p < .001; F = 6.50, p < .001$). 정서표현 갈등의 경우는 갈등의 정도가 적을수록 정서적 지지를 많이 받았다($F = 15.54, p < .001$).

정서적 변인의 수준에 따른 주관적 안녕의 차이를

표 3. 정서체험 및 표현의 정서적 지지와 안녕감에 대한 설명량

	정서적 지지	안녕		
		주관적 안녕	주관적 건강	신체질환
정서체험 강도	0.057	0.099	0.000	0.056
정서 표현성 척도	0.174	0.060	0.119	0.022
정서표현 질문지	0.091	0.133	-0.009	0.006
정서표현 갈등	-0.269	-0.213	0.232	-0.123
R^2	0.189***	0.119***	0.043**	0.021

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, $N = 310$, 2. 변인들 간의 관계는 표준화계수 β 를 나타냄.

표 4. 정서 변인의 수준에 따른 정서적 지지의 차이

변인별	집단구분 (N)	정서적 지지		F
		M	SD	
정서체험 강도	하위집단(62)	6.19	2.79	6.40*
	중간집단(53)	7.67	1.17	
	상위집단(63)	7.10	2.21	
정서표현 1	하위집단(63)	5.79	2.81	15.26***
	중간집단(52)	7.29	1.95	
	상위집단(66)	7.85	1.62	
정서표현 2	하위집단(59)	6.22	2.55	6.50***
	중간집단(60)	6.78	2.28	
	상위집단(59)	7.75	2.13	
정서표현 갈등	하위집단(64)	8.05	1.49	15.54***
	중간집단(61)	7.21	2.08	
	상위집단(61)	6.02	2.47	

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. 정서체험 강도= Affective Intensity Measure; AIM, 정서표현1=정서표현성 척도; Emotional Expressiveness Scale; EES, 정서표현2=정서표현 질문지; Emotional Expressivity Questionnaire; EEQ, 정서표현갈등: Ambivalence over Emotional expressiveness Questionnaire; AEQ
3. 정서적 지지는 최소 0점에서 최대 9점 사이이며, 점수가 높을수록 정서적 지지가 많은 것을 나타낸다.

살펴본 결과는 네 변인 모두 대체로 선형적 관계를 보여 주었다. 즉, 정서체험 강도의 경우 상위 집단이 중간 집단과 하위 집단에 비해 주관적 안녕이 높았다 ($F = 3.61, p < .05$). 정서 표현의 경우도 상위 집단의 주관적 안녕이 가장 컸으며, 하위 집단의 주관적 안녕이 가장 떨어졌다 ($F = 5.06, p < .01$; $F = 7.77, p < .001$). 정서 표현에 대한 갈등의 경우 갈등이 적은 하위 집단의 주관적 안녕이 가장 컸고, 갈등이 많은 상위 집단의 주관적 안녕이 가장 떨어졌다 ($F = 8.81, p < .001$).

한편 정서 표현에 대한 갈등은 정서적 지지와 주관적 안녕감 같은 심리적 변인들 뿐만 아니라 건강에 대한 주관적 느낌이나 실제로 신체적 질환을 호소하는 양에서도 상, 중, 하 세 집단간에 차이가 나타났다. 그러나, 주관적 건강에 대해서는 집단간의 차이가 유의미하지는 않았다 ($F = 1.46, ns$). 그러나, 정서 표현에 대한 갈등이 적을수록 주관적으로 느끼는 건강도가 커지는 경향성은 보여주었다. 또한, 개인이 호

표 5. 정서 변인의 수준에 따른 주관적 안녕의 차이

변인별	집단구분 (N)	주관적 안녕		F
		M	SD	
정서체험 강도	하위집단(62)	9.24	2.35	3.61*
	중간집단(53)	9.19	2.33	
	상위집단(63)	10.17	2.17	
정서표현 1	하위집단(63)	8.50	2.59	5.06**
	중간집단(52)	9.50	2.21	
	상위집단(66)	9.78	2.35	
정서표현 2	하위집단(59)	8.52	2.58	8.81***
	중간집단(60)	8.95	2.48	
	상위집단(59)	10.23	2.33	
정서표현 갈등	하위집단(64)	10.30	1.98	7.77***
	중간집단(61)	9.32	2.46	
	상위집단(61)	8.57	2.48	

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. 정서체험 강도=Affective Intensity Measure; AIM, 정서표현1=정서표현성 척도; Emotional Expressiveness Scale; EES, 정서표현2=정서표현 질문지; Emotional Expressivity Questionnaire; EEQ, 정서표현갈등: Ambivalence over Emotional expressiveness Questionnaire; AEQ.
3. 주관적 안녕은 최소 2.10에서 최대 14.70사이이며, 점수가 클수록 주관적 안녕이 큰 것을 나타낸다.

소하는 질병의 수로 측정된 신체적 질환에 대해서도 정서 표현에 대한 갈등이 적을수록 신체 질환을 호소하는 양이 줄어들었다 ($F = 5.47, p < .01$).

표 6. 정서표현 갈등의 수준에 따른 주관적 건강, 신체적 증후의 차이

변인별	집단구분 (N)	주관적 건강		F
		M	SD	
정서표현 갈등	하위집단(64)	3.58	0.81	1.46
	중간집단(61)	3.38	0.76	
	상위집단(61)	3.36	0.82	

변인별	집단구분 (N)	신체적 질환		F
		M	SD	
정서표현 갈등	하위집단(64)	13.19	3.81	5.47**
	중간집단(61)	14.69	3.47	
	상위집단(61)	15.25	3.53	

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, N = 310,

2. 정서표현갈등: Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire; AEQ 3. 주관적 건강은 최소 1에서 최대 5점임, 신체적 질환은 최소 7에서 최대 28임.

정서적 지지와 안녕. Emmons와 Colby(1995)의 연구에서는 안녕감 변인과 정서 변인간의 매개변인으로 서 지각된 사회적 지지를 사용하였다. 사회적 지지에는 물질적 도움이나 업무 수행에 대한 물리적 도움과 문제해결에 있어서의 조언이나 개인적 피드백 같은 요인 등이 포함되어 있었다. 본 연구에서는 그런 내용은 배제하고 정서적인 문제 즉, 심리적인 형태의 문제에 대해 중요한 사람으로부터 도움을 받는 것으로 국한하여 정서적 지지를 측정하였다.

이렇게 결정된 정서적 지지 척도와 안녕감 척도들 간의 관계를 본 결과, 정서적 지지는 주관적 안녕 및 주관적 건강과는 정적인 상관을 나타냈고($r = .37, p < .001$; $r = .20, p < .001$), 신체적 질환과는 강하지는 않지만 부적인 상관을($r = -.109, p < .054$)을 나타냈다. 주관적 건강과 주관적 안녕간의 관계에는 정적인 상관($r = .34, p < .001$)이 나왔고, 주관적 건강 및 안녕과 신체적 질환간의 관계는 부적인 상관($r = -.12, p < .05$; $r = -.41, p < .001$)을 나타냈다. 한편, 신체와 관련된 변인들간의 관계인 주관적 건강과 신체적 질환간에는 높은 부적 상관이 나타났다($r = -.41, p < .001$).

정서 체험과 정서 표현의 조합에 따른 정서적 지지 및 안녕. Kring, Smith와 Neale(1994)은 정서 체험의 강도와 정서 표현성에 따라 사람들을 분류했을 경우에 정서체험 강도는 낮고 정서 표현성은 강한 사람은 히스테리적 성격을 갖는 반면, 정서체험 강도는 높는데 정서 표현은 강하지 않은 경향성은 정신분열증 환자들에게서 나타난다고 제안하였다. King과 Emmons(1990)도 정서를 강하게 느끼지 못해서 표현적이지 않은 사람들, 즉 비체험적인 사람들(inexperienced)과 정서 체험은 강하나 표현을 자제하거나 억제하는 사람들, 즉 억제자(inhibitor)를 구분할 필요가 있다고 제안하였다. 본 연구에서는 정서체험 강도의 고저와 정서 표현의 고저에 따라 개인의 정서적 지지의 획득과 안녕에 어떤 차이가 생기는지를 보고자 하였다. 정서 체험과 정서 표현이 모두 낮은 사람과 모두 높은 사람에 대한 비교와 Kring 등(1994)의 제안에 따라 정서 체험과 정서 표현이 불균형적인 사람들의 특성을 살펴보았다.

본 연구 결과 정서 체험과 정서 표현성이 모두 낮은 사람들은 정서 체험도 높고 정서 표현성도 높은

표 7. 정서 체험과 정서 표현의 조합에 따른 정서적 지지 및 안녕의 차이 정서체험강도

정서체험강도	정서표현성	N	변인별 점수평균	F	비 고
저	저	27	5.33	3.50*	최소값 0.00, 최대값 9.00
저	고	4	8.00		
고	저	9	5.67		
고	고	24	7.58		
저	저	27	8.38	3.75*	최소값 2.10, 최대값 14.70
저	고	4	11.24		
고	저	9	10.50		
고	고	24	10.11		
저	저	27	3.44	0.04	최소값 1.00, 최대값 5.00
저	고	4	3.50		
고	저	9	3.56		
고	고	24	3.50		
저	저	27	14.67	0.61	최소값 7.00, 최대값 28.00
저	고	4	16.00		
고	저	9	15.89		
고	고	24	14.00		

주: 1. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

2. F: 정서체험과 정서표현의 상호작용효과

사람들에 비해 정서적 지지를 획득하는 정도가 낮았고, 주관적 안녕과 주관적 건강의 지표로 측정된 안녕감이 낮았으며, 신체적 질환의 수는 많은 것으로 나타났다. 한편, Kring 등(1994)의 예언에 따른 분석을 해본 결과 정서적 체험 강도는 낮는데 비해 정서 표현을 많이 하는 사람들은 정서적 체험과 정서 표현이 모두 낮은 사람에 비해 정서적 지지를 많이 받고, 주관적 안녕도 높았으며, 주관적 건강도 높았다. 반면, 이들은 신체적 질환의 보고도 가장 많이 하였다. 한편, 정서적 체험 강도는 높는데 정서 표현은 낮은 사람은 정서체험 강도도 높고 정서 표현도 많이 하는 사람에 비해 정서적 지지는 적게 받았으나 주관적 안녕과 주관적 건강은 거의 차이가 없으나 신체적 질환은 더 많이 보고하는 것으로 나타났다.

정서적 지지의 매개변인 효과. Baron과 Kenny (1986)에 따르면 독립변인-매개변인-종속변인의 관계는 1)독립변인이 매개변인에 영향을 주고, 2)독립변인이 종속변인에 영향을 주고, 3)독립변인과 매개변인이 함께 종속변인에 영향을 줄 때, 두 번째 경우의 방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 설명량보다 세 번째 방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 설명량이 줄어들면 성립한다고 제안하였다. 그들은 세 변인 중에 어느 한 변인이 두 변인 사이를 매개할 조건을 밝히는 필요조건으로서 4가지 매개 조건을 제안하였다. 매개조건 (1)은 독립변인과 매개변인간 유의미한 관계, 조건 (2)는 독립변인과 종속변인간 유의미한 관계, 조건 (3)은 매개변인과 종속변인간 유의미한 관계, 조건 (4)는 독립변인+매개변인과 종속변인간의 유의미한 관계이다. 여기서 독립변인의 β 계수가 매개변인 추가시 유의미 수준에서 무의미 수준으로 떨어지는 경우에는 완전 매개(full mediation), 떨어지지는 하나 유의미 수준이 아닌 경우는 부분 매개(part mediation)관계가 성립된다고 본다(2번과 4번 매개조건에서 독립변인의 β 계수의 크기 비교).

본 연구에서는 정서체험 강도, 정서표현성 척도, 정서표현 질문지 그리고 정서표현 갈등의 4가지 정서변인과 주관적 안녕간의 관계에 대한 정서적 지지의 매개 효과를 살펴보았다. 그리고, 정서표현 갈등

표 8. 정서적 지지의 매개변인 효과

매개조건	독립변인 = AIM, 종속변인 = 주관적 안녕					
α	R^2	표준화계수 β	SE β	t	p	
1	0.02**	0.14	0.26	2.56	0.011	
2	0.03**	0.17	0.28	3.03	0.003	
3	0.13***	0.37	0.06	6.9	0.000	
4	0.15***	0.12	0.26	2.25	0.025	
독립변인 = EES, 종속변인=주관적 안녕						
1	0.14***	0.37	0.16	6.92	0.000	
2	0.07***	0.27	0.18	4.92	0.000	
3	0.13***	0.37	0.06	6.91	0.000	
4	0.16***	0.16	0.18	2.78	0.006	
독립변인 = EEQ, 종속변인 = 주관적 안녕						
1	0.07***	0.25	0.18	4.62	0.000	
2	0.06***	0.25	0.19	4.53	0.000	
3	0.13***	0.37	0.06	6.91	0.000	
4	0.16***	0.17	0.19	3.09	0.002	
독립변인 = AEQ, 종속변인 = 주관적 안녕						
1	0.12***	-0.35	0.20	-6.55	0.000	
2	0.06***	-0.24	0.22	-4.42	0.000	
3	0.13***	0.37	0.06	6.91	0.000	
4	0.15***	-0.13	0.22	-2.35	0.019	
독립변인 = AEQ, 종속변인 = 주관적 건강						
1	0.12***	-0.35	0.20	-6.55	0.000	
2	0.02*	-0.13	0.08	-2.20	0.026	
3	0.04***	0.20	0.02	3.59	0.000	
4	0.04***	-0.06	0.08	-1.08	0.282	
독립변인 = AEQ, 종속변인 = 신체 질환						
1	0.12***	-0.35	0.20	-6.55	0.000	
2	0.03**	0.18	0.37	3.23	0.001	
3	0.01	-0.11	0.10	-1.93	0.054	
4	0.035**	0.16	0.39	2.71	0.007	

주1 매개조건 1. 독립변인과 매개변인간 관계, 2. 독립변인과 종속변인간 관계, 3. 매개변인과 종속변인간 관계, 4. 독립변인+매개변인과 종속변인간의 관계. 매개충족 조건: 독립변인의 β 계수가 매개변인 추가시 유의미 수준에서 무의미 수준으로 떨어지는 경우 완전매개, 떨어지지는 하나 유의미수준이 아닌 경우는 부분매개임(2번과 4번의 β 계수비교).

주2. AIM(Affective Intensity Measure): 정서체험 강도, EES (Emotional Expressiveness Scale): 정서표현성 척도, EEQ(Emotional Expressivity Questionnaire): 정서표현 질문지, AEQ(Ambivalence over Emotional expressiveness Questionnaire): 정서표현 갈등 질문지

주3. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

과 주관적 건강, 정서표현 갈등과 신체질환 간의 관계를 정서적 지지가 매개하는지를 살펴보았다. 연구 결과는 표 8에 제시되어 있다.

예상대로 매개조건 (2)와 매개조건 (4)를 비교해 볼 때 중다회귀계수가 확실히 증가하는 것으로 나타났다. 특히 주관적 안녕을 종속변인으로 했을 경우에, 정서체험 강도와 주관적 안녕간에는 설명력이 12% 증가하였고, 정서 표현성 척도와 주관적 안녕간에는 설명력이 9% 증가하였고, 정서 표현 질문지와 주관적 안녕간에는 설명력이 10% 증가하였으며, 정서표현 갈등과 주관적 안녕간에는 설명력이 9% 증가하였다. 더 주목할만한 것은 설명량(R²)이 증가함에도 불구하고, 정서적 지지변인이 추가되었을 경우에 정서변인들의 설명력(표준화계수 β)이 모두 현저하게 줄어드는 것 즉, 유의미 수준에서 차이가 생기는 것이다. 설명력이 줄어든 양으로 볼 때 정서변인들이 매개조건을 충족시켜 준다고 볼 수 있다. 정서표현 갈등과 주관적 안녕, 정서표현 갈등과 신체질환간에서도 매개조건(2)와 (4)를 비교하면 설명량이 1, 2% 정도 증가하였고, 정서표현 갈등의 설명력이 떨어짐을 볼 수 있다. 따라서 이 경우에도 정서적 지지의 매개조건이 충족된 것으로 간주할 수 있다.

논 의

정서 체험과 정서표현간에 상호 밀접한 관련성이 존재한다는 것을 확인하려고 한 결과, 정서 체험이 정서 표현과 밀접한 관련이 있음을 보여 주었다. 주목할 사실은 정서체험이 정서표현 갈등과도 정적인 관련이 있다는 것인데, 정서체험 강도가 높다는 것은 정서를 표현하는 것과 직접 관련이 될 뿐만 아니라 표현할 것인가 말 것인가를 갈등하게 되는 것과도 관련이 된다는 것을 의미한다. 그런데, King과 Emmons (1990)의 연구에서는 정서체험 강도와 정서표현 갈등간에 관련성이 없었는데($r = .00$), 본 연구에서는 두 변인간에 유의미한 정적 관련성이 나타났다. 이 결과는 정서 표현에 대한 갈등을 겪는 사람들은 정서에 대한 체험을 강하게 하면서, 그것을 표현하는 것에

대해 갈등하는 사람들이라는 것을 의미한다. 즉 자신의 정서를 표현하는데 대해 능동적인 억제(active inhibition)를 하는 사람들일 가능성이 높음을 시사하는 것이다. 본 연구에서 정서표현 갈등은 정서표현을 나타내는 척도들과 부적인 관계를 나타냈다는 사실도 이를 뒷받침하는 증거이다. King과 Emmons(1990)는 이들을 정서체험을 못해서 비표현적인 사람들(inexperienced)과 구분하여 정서체험에 대한 표현을 억제한다는 의미에서 정서표현 억제자(inhibitor)라고 불렀고 정서표현에 대해 갈등을 겪는 사람들이 이런 특성을 지니고 있다고 언급한 바 있다.

정서 표현을 나타내는 정서표현 척도들간의 관계에 대한 결과는 정서 표현의 양식이 다양함을 시사해 준다. 특성 차원의 정서표현(EES)과 실제적인 정서 표현(EEQ)간의 상관이 예상만큼 높지 않았으며, 실제적인 정서 표현의 모습을 나타내는 정적 정서, 부정적 정서, 친밀감 표현간의 관계도 척도간의 상호 설명량이 10%를 넘지 않았다. 또한 정서 표현과 정서표현 갈등간의 관련성도 높지 않았다. 이 결과들은 정서 표현을 나타내는 세 가지 척도들을 각기 독립적인 척도로 활용할 수 있음을 나타내는 것이라 할 수 있다. 또한 정서표현 질문지(EEQ)는 단일 구성의 척도로 사용하기보다는 세 가지 하위 척도로 나누어서 사용하는 것이 바람직함을 시사해 준다. 정서체험 강도와 정서 표현을 나타내는 두 척도와의 관련성에서 정서 표현성 척도(EES)가 정서표현 질문지(EEQ)보다 상관이 낮게 나온 것은 Kring 등(1994)의 결과와 같았는데, 이는 정서 체험과 정서 표현성을 구분하려면 정서 표현성 척도를 사용하는 것이 바람직함을 보여주는 것이다. 정서표현 갈등 척도와의 관계는 정서표현성 척도(EES)와의 상관이 정서표현 질문지와의 상관보다 컸는데 이 결과도 정서 표현성척도가 정서 표현성을 보다 잘 나타내는 것임을 시사하는 것이다. 정서표현 질문지는 정서 표현의 형태를 구분해서 사용할 경우, 즉 정적 정서의 표현과 부정적 정서의 표현이나 친밀감의 표현이 필요한 경우에 유용한 척도라고 여겨진다.

한편, 개인별 삶의 차이를 나타내는 인구학적 변인

에 따라 개인의 정서체험 강도와 표현성 차이를 본 결과들은 여성이 남성에게 비해 정서를 강하게 체험하고 표현적이라는 것을 보여 준다. 또한 여성이 남성에게 비해 정서 표현에 대한 갈등이 적은 경향이 있다는 것을 보여주었다. King과 Emmons(1990)의 연구에서는 정서 표현에 대한 갈등이 여성들에게서 더 많이 나타났으며, 실제의 정서 표현을 나타내는 정서표현 질문지에서도 여성이 높았고, 특히, 정적 정서의 표현과 친밀감의 표현에 있어서는 여성이 높았다. 그리고, 부적 정서의 표현에서는 차이가 없었다. 그러나 본 연구에서는 King과 Emmons(1990)의 결과와는 다소 다른 결과가 나왔는데, 이는 최소한 본 연구에 참여한 남학생들이 여학생들보다 자신의 정서 표현에 대해 더 갈등적일 가능성이 있음을 의미한다. 한편, 전공이나 출생순위에 따라 정서체험이나 정서표현에서 차이가 나지 않았다는 결과는 전공 선택이나 출생 순위 같은 변인은 정서 체험과 표현에 큰 영향을 미치지 않음을 의미한다.

본 연구에서 정서체험 강도와 정서표현은 모두 정서적 지지를 얻거나 주관적인 안녕감, 주관적인 건강 및 개인이 보고하는 신체적 질환의 수와 같은 안녕감과 관련이 있었다. 즉, 정서체험 강도가 강하다는 것과 정서 표현성이 강하다는 것이 대인관계에서 정서적 지지를 획득하는 과정이나 개인적 안녕감을 유지하는데 중요한 역할을 하였다. 추가로 정서적 지지, 주관적인 안녕감, 주관적인 건강 및 개인이 보고하는 신체적 질환 수를 종속변인으로 하고, 정서체험과 정서 표현성 척도들을 독립변인으로 하여 회귀분석을 해본 결과, 정서표현이 정서체험보다 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 결과는 특히 정서에 대해 보다 표현적인 것이 사회생활에 있어 중요하다는 것을 말해준다. 즉, 정서체험 자체보다는 정서의 표현이 정서적 지지와 안녕감 요소와 더 높은 관련을 보임을 시사한다.

정서표현 질문지를 통해 측정된 정서의 표현을 나타내는 세 요인들간을 비교해 본 결과는 친밀감에 대한 표현과 정적 감정을 표현하는 것이 부적 감정을 표현하는 것보다 타인으로부터 정서적 지지를 획득하

거나 주관적 안녕을 얻는데 더 중요하다는 것을 시사해 준다. 정서 표현성을 측정하는 정서 표현성척도, 정서표현 질문지, 정서표현 갈등질문지 중에서 직접적인 정서 표현을 나타내는 척도인 정서 표현성척도, 정서표현 질문지는 안녕 요소와만 관련이 되나 정서표현 갈등 척도는 안녕 요소와 비안녕 요소 모두와 관련이 되었다. 이는 King과 Emmons(1990)의 연구와 같은 결과로, 정서표현 갈등은 안녕감 뿐만 아니라 비안녕감(ill-being)에도 영향을 준다는 것을 보여주는 것이다. 한편, 정서적 지지는 정서체험 강도, 정서표현 척도 모두와 유의미한 관련성을 보여주었는데 이 결과는 정서적 지지가 정서 변인들과 안녕감 요인들을 매개하는 변인일 가능성을 시사하여 준다.

한편, 정서의 경험 강도가 클수록 좋은 것인지, 그리고 정서에 대한 표현은 많이 할수록 좋은 것인지에 대해서 분석해 보았는데, 몇 가지 재미있는 결과도 출되었다. 본 연구에서 정서체험과 정서적 지지간에는 역 U의 관계성이 나타났다. 본 연구에서 정서체험 강도가 중간적인 사람들이 타인으로부터 정서적 지지를 많이 받은 것은 지나치게 정서적이거나 무감동적인 사람에 비해 적당히 정서적인 사람이 주위로 부터의 정서적 지지를 받을 가능성이 크다는 것을 의미한다. 정서 표현성의 경우 자신의 감정을 많이 표출할수록 정서적 지지를 받을 가능성이 많다는 것을 보여주는데, 특히 표현적인 특성을 가진 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 훨씬 많은 정서적 지지를 받는 것으로 나타났다. 실제적으로 정서표현 행동을 많이 하는 사람들을 구분하는 정서표현 질문지에서 상위점수를 받은 집단의 경우에도 정서적 지지를 가장 많이 받았다. 표현적인 사람이 정서적 지지를 많이 받는 것은 정서 표현에 대한 갈등이 적은 사람이 가장 많은 정서적 지지를 받은 결과와도 일치하였다.

정서적 변인의 수준에 따른 주관적 안녕의 차이를 살펴본 결과는 네 변인 모두 대체로 선형적 관계를 가짐을 보여 주었다. 그러나, 본 연구에서 정서 체험의 경우, 정서 체험이 중간 정도인 사람들의 주관적 안녕이 가장 낮았는데 이는 좀 의외의 결과로 보인다. 왜냐하면 이들이 정서적 지지를 가장 많이 받는

사람들이었기 때문이다. 비록 하위 집단과 유의미한 차이가 나지는 않았지만, 주목해 볼 대목이라고 여겨진다. 왜냐하면 타인으로부터 정서적 지지를 받는 데는 중간 정도의 정서적인 사람이 유리하지만, 주관적 안녕감은 개인이 보다 정서적일수록 높다는 것을 의미하기 때문이다. 즉, 타인으로부터 정서적 지지를 받는 것과는 별도로 정서적인 성향이 강할수록 주관적 안녕감이 높아진다는 것을 의미한다. 한편 특질적으로 보다 표현적이고 실제적으로도 표현을 많이 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 주관적 안녕감을 많이 느꼈고, 정서 표현에 대한 갈등이 적은 사람이 보다 주관적 안녕감이 높았다는 사실은 정서를 표현하는 것 자체가 개인에게 적응이나 행복감을 느끼게 하는데 기여함을 의미한다.

한편 정서 표현에 대한 갈등을 상, 중, 하 세 집단으로 나누어 분석해 본 결과, 정서적 지지와 주관적 안녕감에서 뿐만 아니라 건강에 대한 주관적 느낌이나 실제로 신체적 질환을 호소하는 양에서도 차이가 나타났다. 이 결과는 정서 표현에 대한 갈등은 심리적인 요소뿐만 아니라 건강이나 신체 질환의 수와 같은 구체적인 요소에 대해서도 영향을 줌을 의미한다. 본 연구의 결과는 정서 변인과 안녕감 변인간의 매개 변인으로 사용한 정서적 지지는 심리적인 차원의 개인의 안녕감 뿐만 아니라 건강이나 신체적 질환과도 관련이 됨을 보여주었다. 즉, 안녕감과 비안녕감 모두에 영향을 주는 변인임을 보여주는 것이다. 그리고, 앞에서 정서적 지지는 정서체험 및 정서표현 척도와 유의미한 상관을 보였으므로, 이 결과는 정서적 지지가 정서 체험 및 정서 표현과 안녕감, 비안녕감 변인간을 매개할 가능성이 있다는 것을 시사하는 것이다.

정서체험 강도의 고저와 정서 표현(정서표현성)의 고저에 따라 개인의 정서적 지지의 획득과 안녕에 어떤 차이가 생기는지를 본 결과는 정서체험 강도와 정서표현 강도가 모두 높은 사람이 모두 낮은 사람들에 비해 일상생활에서 유리함을 보여준다. 두 집단간의 차이는 정서체험 강도나 정서 표현만으로 나누었을 경우보다 모두 차이의 정도가 컸다. 정서체험 강도와 정서 표현이 모두 낮은 사람과 모두 높은 사람의 정

서적 지지의 차이는 2.25였으며, 주관적 안녕의 차이는 1.73이었는데 정서 체험이나 정서표현 척도만으로 상, 하 집단간의 차이를 낸 결과는 모두 이보다 적었다. 이 결과는 두 변인이 함께 정서적 지지와 안녕 변인들에 영향을 준다는 것을 의미한다.

정서 강도는 높는데 정서 표현을 잘하지 않는 사람들은 둘 다 높은 사람들과 비교해 볼 때, 정서적 지지는 적게 받고 신체적 질환은 많은 것으로 보고했다. 그리고 주관적 안녕과 주관적 건강도는 유의미하지는 않지만 약간 높았다. 이 결과는 Larsen과 Diener (1987)의 연구에서 예측된 결과라고 할 수 있다. 즉, 정서 경험의 강도가 높은 사람은 신체적 불편과 더불어 심리적 어려움을 겪어야 할 경우도 있으나 그러한 상태를 행복하지 못하거나 불만족하다고 여기지는 않았다. 그렇지만 자신의 정서를 능동적으로 억제함으로써 인해 만성적인 자율신경계의 각성을 초래하고 이것이 신체적 질환을 유발할 수도 있다는 Pennebaker (1985)의 연구 결과와 같이, 본 연구에서도 정서체험은 높으나 정서 표현성이 낮은 사람들이 정서 표현성이 높은 사람보다 신체적 질환의 수를 많이 보고하였다. 즉 정서 체험은 많이 하는데 표현성이 낮은 사람들은 실제적인 질환에도 불구하고 자신의 신체적 불편함을 보고하지 않는 사람, 즉 억제자(inhibitor)일 가능성이 있다.

정서 강도는 낮는데 정서 표현성이 높은 사람들의 경우에는 둘 다 낮은 사람들에 비해 정서적 지지의 획득이 높았고, 주관적 안녕감과 주관적 건강도 높았다. 그런데 이들은 또한 신체적 질환도 많다고 보고하였다. 이 결과는 이들이 자신의 상태에 대해 자신이 느끼는 것 이상으로 과장해서 보고할 가능성이 있음을 시사하는 것이다. 이 가능성은 이 집단이 네 집단 중에서 정서적 지지에 대한 지각이 가장 높았고, 주관적 안녕감도 제일 높았으며, 마찬가지로 신체적 질환에 대한 보고도 제일 높았던 데서 설득력이 있다고 보여진다. 따라서 이들은 자신의 현재 상태 이상으로 과다 보고하는 사람들(over-expressor)일 가능성이 있다.

Baron과 Kenny(1986)의 제안에 따라 독립변인-매

개변인-종속변인의 관계를 분석한 결과 정서적 지지의 매개조건이 충족된 것으로 보인다. 이 결과들은 정서적 지지가 정서 체험과 정서표현을 매개하여 주관적 안녕에 영향을 준다는 것을 시사한다. 그리고 정서표현 갈등과 주관적 안녕간의 관계뿐만 아니라 정서표현 갈등과 주관적 건강, 그리고 정서표현 갈등과 신체적 질환간의 관계에서도 정서적 지지가 매개변인의 역할을 한다는 것을 의미한다. Baron과 Kenny (1986)는 표준화계수가 유의미수준에서 무의미 수준으로 떨어지는 경우에 완전매개 조건이 충족된다고 보았는데 본 연구에서 정서적 지지가 회귀방정식에 추가될 경우 정서변인들의 표준화계수가 완전히 무의미 수준으로 떨어지지 않는지만 상당한 정도로 떨어짐을 볼 때 매개조건이 충족되는 것으로 보는 것이 타당할 것이다. 본 연구에서 나타난 정서적 지지의 매개변인의 효과를 그림 1과 같이 도해화하여 보았다.

본 연구가 가지는 의의로서는 사회적인 기능과 일상적인 적응에 있어서 정서체험과 정서표현의 기능을 확인하였다는 것을 들 수 있다. 이 두 요인은 정서 지능에서 이야기되는 자신의 정서를 인식하는 능력과 상황적 요구에 적절하게 정서를 표현하는 능력과 관련되는 사항이다. Salovey와 Mayer(1990)는 정서의 평가와 표현, 정서의 조절, 정서의 활용에 대한 능력

의 세 가지 요소로 정서 지능을 개념화하였다. 그가 이야기한 정서의 평가와 표현은 자신이 느끼고 있는 것을 정확히 알고 표현하는 능력이다. 그들은 이런 능력을 정서 지능의 한 영역으로 개념화한 이유로, 정서를 정확히 평가하고 표현할 수 있는 사람들은 자신의 정서를 보다 빨리 인식할 수 있고, 다른 사람에게 그런 정서를 더 잘 표현할 수 있으며, 자신의 정서에 보다 적절히 반응할 수 있게 해 준다는 것을 들고 있다.

Goleman(1995)도 정서 지능의 요소를 5가지 들고 있는데, 그 중에서 자신의 정서를 인식하는 능력과 정서를 관리하는 능력을 언급하고 있다. 자신의 정서에 대한 인식능력은 자신의 감정을 있는 그대로 인식하는 것으로 자신의 진정한 감정을 읽고 이해하는 능력이다. 정서에 대한 자기 인식이란 자기의 내적 기분에 대해 계속적으로 주의 집중을 하는 것으로 감정에 휩쓸리지 않고 독립적인 상태에서 자기 숙고를 하는 것이며, 자기의 기본과 그 기분에 대한 사고 과정을 인식하는 것을 말한다. 이에 비해 정서를 관리하는 능력은 분노, 우울, 스트레스 등의 감정이 적절히 표현되도록 하는 능력이다. 정서 관리의 목표는 정서의 억압이나 과다 표출이 아니라 균형을 이루는 데 있다.

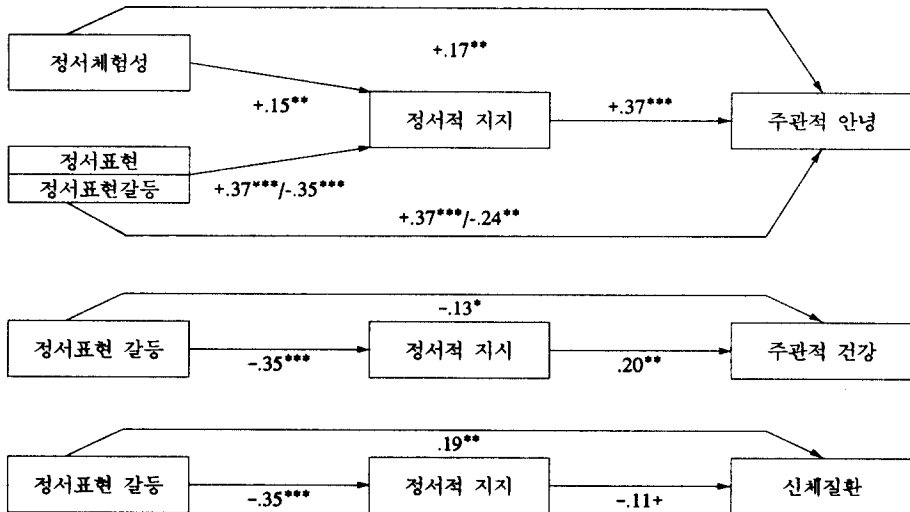


그림 1. 정서적 지지의 매개효과

주: 변인간의 관계는 Pearson상관계수임. +: $p < .10$, *: $p < .05$, **: $p < .01$, ***: $p < .001$

본 연구의 결과는 정서체험과 정서표현의 두차원이 밀접히 관련이 되는 요소이기는 하지만 완전히 중복되는 변인은 아니라는 것을 보여준다. 즉, 정서체험과 표현이 주관적 안녕 및 심리적 안녕에 다르게 영향을 미칠 수 있다는 것을 보여준다. 이 결과는 조직장면에서 체험정서와 표현정서간의 부조화를 나타내는 정서적 노동(emotional labour)에 대한 연구들(Morris & Feldman, 1996; Ashforth & Humphrey, 1993)과 같이 체험정서와 표현정서간의 부조화가 초래하는 효과(비안녕감, 정서적 탈진, 직무만족의 저하, 더 나아가 생산성의 저하 등)에 대해 관심을 돌리게 만든다. 즉 정서체험과 정서표현간에 괴리가 생길 경우 심리적 및 신체적 영향을 받을 수 있음을 보여준다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 언급하면, 첫째, 정서 변인들을 자기보고형 질문지만으로 측정하였기 때문에 응답자의 머리 속에 있는 기억에 의한 답변에 의존할 수 밖에 없었고, 이 과정에서 발생할 수 있는 오류와 왜곡을 통제할 수 없었다는 것을 들 수 있다. 둘째로, 본 연구는 일회적 설문조사에 의해 시행된 것이므로 측정 변인들의 장기적인 신뢰성을 확보할 수 없었다는 점을 들 수 있다. 셋째로, 정서적 지지의 매개변인의 효과가 곧바로 본 연구에서 사용한 변인들간의 인과관계를 나타내는 것으로는 볼 수 없다는 것이다. 본 연구에서는 인과관계를 보고자 하는 것이 아니었으므로 인과성을 밝히기 위한 추가적인 연구가 시행될 필요가 있다. 또한 정서적 지지가 아닌 또 다른 매개변인을 밝혀 볼 수가 있는데 예컨대 자기검색(self-monitoring)의 구성개념을 들 수 있다. 자기검색이란 환경에 맞게 자신을 적절하게 조절하는 성향 및 능력을 나타내는 개념이므로 정서체험이나 정서표현이 주관적안녕에 미치는 영향을 매개할 수 있을 것이다. 네째로, 정서의 적응적 기능을 알아보기 위한 매개변인과 종속 변인으로서 선정된 정서적 지지, 주관적 안녕 및 신체적 건강 등은 정서 변인 이외의 여러 가지 외생변인들에 의해 영향을 받을 가능성이 있다는 점을 들 수 있다. 이런 부분들에 대한 보완과 다양한 집단을 포괄한 연구를 통해 정서의 표현 및 체험이 가지는 함의를 확인하고, 더 나아가 정

서의 체험과 표현뿐만 아니라 정서의 조절이 갖는 함의에 대한 연구가 요망된다.

참 고 문 헌

- 김정희(1997). 지각된 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 작용-대학 신입생의 스트레스 경험을 중심으로. 서울대학교 문학박사학위논문.
- 차경호(1995). 한국, 일본 및 미국 대학생들의 삶의 질 비교 삶의 질의 심리학: 한국심리학회 춘계 심포지움, 115-143.
- 한정원(1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 문학석사학위논문.
- Ashforth, B. E. & Humphrey, R. H.(1993). Emotional labour in service roles: The influence of identity. *Academy of Management Review, Vol.18. No.1.88-115.*
- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1173-1182.*
- Bell, P. A., & Byrne, D.(1978). Repression-sensitization. In H. London & J. E. Exner(Eds.), *Dimensions of personality*(pp. 449-485). New York: Willey.
- Bradburn, N.M.(1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine.
- Cherline, A., & Reeder, L. G.(1975). The Dimensions of psychological well-being. *Sociological Methods and Research, 4, 189-214.*
- Buck, R.(1984). *The Communications of Emotion*. New York: Guilford Press.
- Cox, T., & McCay, C.(1982). Psychological factors and psychophysiological mechanisms in the etiology and development of cancers. *Social Science and Medicine, 16, 381-396.*
- Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L.(1976).

- The Quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Cohen, S., & McKay, G.(1983). Social support, stress and buffering hypothesis: A theoretical analysis. In A. Baum, J. E. Singer, & S. E. Taylor (Ed.), *Handbook of psychology and health*(vol. 4. 253-267). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M.(1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.
- Friedman, H. S., Prince, L. M., Riggio, R. E., & DiMatteo, M. R.(1980). Understanding and assessing nonverbal communication of emotion: The Affective Communication Test, *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 333-351.
- Goleman, D.(1995). *Emotional Intelligence*. NY; Bantam Books.
- Halberstadt, A.(1991). Family patterns of nonverbal development. In R. S. Feldman & B. Rime (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior*(106-160). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hochschild, A. R.(1983). *The managed heart*. Berkeley: University of California Press.
- House, J. S.(1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Izard, C. E., Liberdo, D. Z., Putnam P., & Haynes, O. M.(1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 847-860.
- Jensen, M. R.(1987). Psychobiological factors predicting the course of breast cancer. *Journal of Personality*, 55, 317-342.
- 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.
- Kring, A. M., Kerr, S., Smith, D. A., & Neale, J. M.(1994). Flat affect in schizophrenia does not reflect diminished subjective experience of emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 507-517.
- Larsen, R. J. & Ketelaar, T.(1991). Personality and susceptibility to positive and negative emotional states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 132-141.
- Larsen, R., & Diener, E.(1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Lonigan C. J., Carey, M. P., & Finch, A. J.(1994). Anxiety and depression in children and adolescents: Negative affectivity and the utility of self-reports. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62, 1000-1008.
- Manstead, A.(1991). Expressiveness as an individual difference. In R. S. Feldman and B. Rime(Eds.), *Fundamentals of Nonverbal Behavior*(pp. 285-328). Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T., Jr.(1987). Validation of a five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- Morris, J. A. & Feldman, D. C.(1996). The dimensions, antecedents, and consequences of emotional labor. *Academy of Management Review*,

Vol. 21, No. 4, 986-1010.

- Pennebaker, J. W.(1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Riggio, R. E.(1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- Riggio, R. E., & Friedman, H. S.(1982). The intercorrelations of self-monitoring factor, personality trait, and nonverbal social skills. *Journal of Nonverbal Behavior*, 7, 33-45.
- Roth, S. & Cohen, L. J.(1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Shields, S. A.(1987). Women, men, and the dilemma of emotion. In P. Shaver & C. Hendrick(Eds.), *Review of Personality and Social Psychology* (vol. 7, pp. 229-250). Beverly Hills, CA: Sage.
- Salovey, P. & Mayer, J. D.(1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- 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 Pennebaker, J. W.(Ed.) *Emotion, Disclosure, and Health*(pp. 125-154). Washington, DC: APA.
- Tellegen, A.(1985). Structures of moods and personality and their relevance to assessing anxiety, with an emphasis on self-report. In A. H. Tuma & J. D. Maser(Eds.), *Anxiety and the Anxiety Disorders*(pp.681-706). Hillside, NJ: Erlbaum.
- Watson, D. & Clark, L. A.(1992). Affects separable and inseparable: On the hierarchical arrangement of the negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 489-505.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A.(1988). Development and validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.