



청년과 노인의 얼굴과 언어로 보는 정서표현의 연령차 및 정서표현이 안녕감에 미치는 영향*

Received: January 17, 2026
Revised: February 10, 2026
Accepted: February 18, 2026

김영경
충북대학교 인간심리연구소/ 학술연구교수

교신저자: 김영경
충북대학교 인간심리연구소
충북 청주시 서원구 충대로 1

Age Differences in Facial and Verbal Emotional Expression and Their Associations with Well-Being in Young and Older Adults

E-MAIL:
ykkwhite@hanmail.net

Young-Kyoung Kim
Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/
Research Professor

* 이 논문은 2022년 대한민국
교육부와 한국연구재단의 지원을
받아 수행된 연구임
(NRF-2022S1A5B5A16053141).

ABSTRACT

본 연구에서는 청년과 노인을 대상으로 자신이 경험한 사건에 대한 기억, 즉 자전적 기억을 회상할 때 나타나는 얼굴 및 언어적 정서표현의 연령차를 알아보았다. 참가자는 청년 34명(평균연령 22.18세)과 노인31명(평균연령 75.94세)이었으며 자전적 인터뷰, AI에 따라 행복, 슬픔, 분노, 공포/놀람, 혐오를 느꼈던 사건을 말했다. 말하는 동안의 얼굴표정을 코딩시스템 FACES를 사용하여 얼굴표정 변화의 빈도, 강도, 시간을 측정했으며, AI의 코딩법을 기준으로 자신의 정서를 표현한 말의 빈도를 긍정 및 부정 정서로 나누어 살펴보았다. 그 결과, 얼굴표정에서 노인이 청년보다 부정 정서를 표현하는 빈도가 더 높은 것으로 나타났다. 언어에서는 노인보다 청년이 긍정 정서와 부정정서를 표현하는 빈도가 더 높았으며, 청년의 정서표현이 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서표현의 연령차가 정서를 표현하는 수단에 따라 다를 수 있으며 정서표현이 개인의 행복과 연결될 수 있음을 시사한다. 논의에서 본 연구의 의의, 제한점, 추후연구에 대해 기술하였다.

주요어 : 얼굴 정서 표현, 언어 정서 표현, 자전적 기억, 주관적 안녕감, 노화



© Copyright 2026, The Korean Journal of
Developmental Psychology.
All Rights Reserved.
This is an Open Access article distributed
under the terms of the Creative Commons
Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)
which permits unrestricted
non-commercial use, distribution, and
reproduction in any medium, provided the
original work is properly cited.

우리는 일상생활에서 '정서(emotion)'와 '감정(feeling)'을 동일한 의미로 혼용하지만, 정서는 주관적인 경험, 행동, 생리적 영역이 연결되어 일어나는 변화를 포함하는 다면적이고 신체 전반적인 현상이다(Mauss et al., 2005). 이는 우리가 정서를 묘사하기 위해 '화가 나서 날뛰는', '감동해서 눈물을 흘리는', '두려움에 얼어붙은'과 같은 언어 표현을 사용하는 것에서 볼 수 있다(Frijda, 1986). 정서이론에는 각성 차원, 정서가 차원 등 몇 가지 차원 위에서 정서가 연속적으로 분포한다는 차원적 정서이론이 있는가 하면, 인간에게는 차원이 아니라 독립적이고 구분되는 단일 정서가 존재한다고 보는 비연속적 정서이론이 있다.

비연속적 정서이론(Discrete Emotion Theory)은 인간의 정서를 몇 가지 기본적인 구분되는 종류로 나누어 이해한다. 대표적인 기본정서로는 분노, 공포, 놀람, 슬픔, 혐오, 행복 등이 있고 각 정서는 고유한 표정, 행동, 생리적 반응을 동반한다고 본다. 정서를 차원이 아닌 독립된 기본 단위로 가정하는 만큼 이 이론은 시간이 지나면서 기본 정서 이론(Basic Emotion Theory)으로 불리고 있다. 이러한 견해를 가진 초기 이론가는 Darwin으로 거슬러 올라간다. 그는 정서표현은 보편적이며, 생존과 번식에 유리한 기능을 하므로 진화적으로 형성되었다고 주장했다(Darwin, 1896). 이후 Izard와 Ekman은 얼굴 표정을 통해 기본 정서를 연구했는데, 기본 정서는 문화에 상관없이 공통적으로 발견된다는 것을 보여주었다(Ekman, 1993; Izard, 1971; Matsumoto & Ekman, 1989). 이 이론은 기본 정서가 얼굴 표정, 행동, 생리적 신호와 연결되어 있고 문화 초월적이며, 측정이 가능하여 정서 실험연구의 좋은 기반이 되었다.

정서경험의 연령차

우리는 일상에서 많은 사건을 겪으면서 다양한 정서를 경험하게 되는데, 일상적 정서 경험이 연령에 따라 다른가는 발달심리학의 관심 주제로 연구되어 왔다. 사람들은 대체로 노인은 신체기능과 인지능력이 감퇴하고 사회 관계망이 축소될 뿐만 아니라 부모, 친척, 형제자매, 친구, 배우자 같은 친밀한 사람과 사별을 경험하면서 슬픔, 우울, 허망함 등 부정적인 정서를 많이 느낄 것이라고 생각한다. 그러나 Diener 등(1985)의 연구에서 긍정적 정서 경험과 부정적 정서 경험 모두 연령이 증가하면서 감소하였으며, Lawton 등(1992)에서는 노화에 따라 정서 강도가 감소되는 것이 발견되었다. 또한 Barrick 등(1989)은 긍정적 정서 경험은 연령차가 없었으나 노인의 부정적 정서의 발생 빈도와 강도는 낮다는 것을 보여주었다. 이와 같이 정서경험에 관한 초기연구에서 일반적인 고정관념과 다른 결과가 나타났다. 그 이후로 꾸준히 정서경험의 연령차에 관한 연구에서 이와 유사한 결과가 나타났고, 최근에 Pfund와 동료들(2024)이 14개 종단연구로 다양한 문화권의 11-104세 18만 6천여 명의 자료를 분석한 결과, 부정적 정서가 청소년기와 젊은 성인기에 높다가 중노년기에 감소하고 노년기 이후에 안정되는 것으로 나타났다. Charles 등(2023)이 22-95세 미국 성인을 대상으로 한 연구에서도 연령이 증가함에 따라 일상적인 심리적 고통과 부정적 정서가 낮아지고 긍정적 정서가 높아지는 결과를 보여주었다.

이러한 현상에 대해 Carstensen(1992)은 사회정서적 선택이론(Socioemotional Selectivity Theory)을 주창하였는데, 이 이론에 의하면 노인은 자기에 남은 시간이 많지 않음을 인식하고 삶

의 목표가 정서적 안녕감을 유지하는 것으로 변한다. 따라서 부정적인 자극을 회피하고 긍정적인 자극을 선택하며 부정적인 정서는 정서조절을 통해 감소시킨다. Lawton 등(1992)은 사람이 삶의 경험이 쌓이면서 감정을 더 잘 조절하게 되어 불쾌한 감정을 덜 표현하고 잘 다루는 방식이 발달한다고 하였다. 신체와 인지기능의 저하에도 불구하고 오히려 정서적 안정감과 만족감을 유지하려는 적응과정을 거친다고 하면서 정서적 적응이론(Emotional Adaptation Theory)을 펼쳤다. 또 Labouvie-Vief(2003)가 대표 제안자인 역동적 통합이론(Dynamic Integration Theory)에 의하면 사람이 나이 들수록 인지적 자원이 줄어들어 인지적 유연성이 감소하지만, 정서적 동기는 강화되어 정서를 안정시키고 단순화하는 정서적 지혜로 균형을 맞춘다. 생애통제이론(Lifespan Theory of Control)에서는 인간이 자신의 삶과 발달을 통제하려는 동기가 있는데, 젊은 시기에는 환경을 바꾸거나 도전하고 성취하고자 하는 1차적 통제가 강하지만, 중년을 거치면서 외부 환경이 통제 불가능할 때 수용, 재해석, 목표 전환 같은 2차적 통제가 중요해지고 노년기에는 2차적 통제로 심리적 안녕을 유지하는 것이 성공적인 발달이라고 본다(Heckhausen & Schulz, 1995). 그리고 Gross(1998)가 주도한 정서 조절 이론 (Emotion Regulation Theory)에서는 전 생애에 걸쳐 정서조절이 중요하고 이는 심리적 건강과 연결되는데, 노년기일수록 긍정적 재평가나 주의 전환 같은 전략을 더 자주 사용하고 이것이 정신건강에 더 유리하다고 강조한다. 일반적인 사회 통념과 달리 노년기가 우울, 고독, 불행감으로 점철되지 않고 정서적 안녕감이 유지되거나 향상되는 현상에 대해 상기한 이론들은 정서적 동기, 적응, 조절의 중요성을 주장하는 공통점이 있

다. 이는 긍정적인 정서 경험이 정신 건강에 핵심적이라는 것을 말해 준다고 할 수 있다.

얼굴정서 표현

노화에 의한 정서적 경험의 특성은 정서 측정을 통해 알아볼 수 있다. 한 가지 방법은 일상에서 경험할 수 있는 긍정정서와 부정정서를 제시한 PANAS(Watson 1988; Mroczek & Kolarz, 1998)를 사용하여 일주일 또는 한 달 등 일정 기간 동안 각 정서를 얼마나 자주 경험했는지 리커트 척도로 표시하도록 한다. 이러한 자기 보고식 방법은 일상 생활을 잘 반영한다는 이점이 있지만 참여자가 성실하고 진실되게 반응한다는 전제가 있어야 한다. 또 다른 방법은 실험실의 통제된 상황에서 정서 유발 과제로 정서를 산출하여 측정하는 것이다. 정서를 나타내는 통로는 다양하다. 초기 연구는 거의 전적으로 얼굴 근육의 움직임에 집중했으나, 정서 표현은 다중양식적 행동 패턴이므로 언어, 얼굴 근육, 음성, 시선, 자율신경 신호, 몸짓이나 자세 등에도 관심을 기울이게 되었다(Keltner et al., 2019). 정서에 대한 이론이 다양하지만, 정서 이론가들은 언어적 메시지는 물론이고 그 메시지를 전달하는 목소리, 얼굴, 신체 등을 통해 표현하는 것이 의사소통의 핵심이라는 것에 동의한다.

정서표현에 관련된 초기 연구로 Gross와 동료들(1997)이 아프리카계·유럽계·중국계 미국인, 노르웨이 거주자, 미국 수녀 등 다양한 참가자를 대상으로 설문지를 사용하여 정서 경험, 정서 조절, 정서 표현에 대해 알아보았다. 여러 표본에서 나타난 일관된 결과는 연령이 증가하면서 부정적인 정서 경험은 감소하고 정서 조절은 증가하는 것이었으며 표현성에 대한 결과는 일관되지 않았다. 그

이후 정서 유발 절차를 사용하는 얼굴표현 연구에서 영화 클립을 사용한 연구를 살펴보면, Tsai 등(2000)이 슬픔, 두려움, 혐오 등을 유발하는 영화를 시청하면서 보이는 얼굴표정 반응을 분석하였는데, 청년이 노인보다 정서를 더 자주, 더 강하게 표현하는 것으로 나타났다. 최근에 Zempelin 등(2021)이 네 가지 기본 정서, 분노, 혐오, 행복, 슬픔을 일으키는 영화 클립을 사용한 연구에서도 청년이 노인보다 모든 정서를 더 많이 표현한다고 할 수는 없지만 더 다양하고 뚜렷한 얼굴 표현을 보여주었다. 상반된 결과가 나타난 연구도 있다. 노인은 고통스러운 내용의 영화를 보고 슬픔과 걱정의 얼굴 표정을 더 많이 보였으며, 사기를 높이는 영화를 시청할 때에도 노인이 청년 및 중년층보다 행복한 표정을 더 많이 드러내었다(Lwi et al., 2019).

자전적 기억 회상을 정서 유발과제로 사용한 Malatesta-Magai 등(1992)의 연구에서도 청년은 분노반응이 강하지만 다른 정서는 덜 드러내는 반면, 노인은 분노뿐만 아니라 행복, 슬픔 등 다양한 정서를 드러내었다. 이러한 결과는 노인이 자신의 정서를 잘 드러내지 않는다는 고정관념과는 다른 결과이다. 한편, 얼굴정서 표현에 연령차가 나타나지 않은 연구도 있다. 이 연구는 청년, 중년, 노인, 세 연령집단을 대상으로 자신의 과거 경험을 떠올려서 정서를 재경험하도록 하였다. 이런 과정을 통해 드러나는 얼굴표정을 분석한 결과, 정서 표현의 강도 및 빈도는 세 연령집단에서 유사하게 나타났다(Magai et al., 2006).

영화 시청이나 자전적 기억의 회상이 아니라 자연스럽게 대화하는 상황에서 표현되는 정서를 측정하는 연구도 수행되었다. Magai 등(1996)은 가족과 정서를 일으키는 이야기를 나누는 동안 얼굴표정을 코딩하였다. 그 결과, 청년이 노인보다 긍정

정서와 부정 정서 모두 더 자주, 더 강하게 표현했는데, 노인은 특히 부정 정서 표현이 적은 것으로 나타났다. 부부의 대화로 살펴본 연구도 있다. 집안 문제나 생활 습관 같은 갈등을 일으키는 주제에 대해 토론하는 동안 얼굴 표정을 분석한 결과, 노인 부부가 청년 부부보다 부정 정서를 더 강하게 표현함으로써 노인이 항상 표현을 억제하는 것은 아님을 보여주었다(Kunzmann et al., 2005). 상기한 연구를 살펴보면 얼굴정서 표현의 연령차에 대한 결과는 정서 유발 도구나 상황에 상관없이 일관되지 않은 경향이 있다고 할 수 있다.

언어정서 표현

얼굴표정이 대표적인 비언어적 정서표현이라면, 정서표현의 또 다른 강력한 수단은 언어이다. 언어적 정서 표현에서의 연령차를 다룬 연구를 살펴보면, Labouvie-Vief와 동료들(2003)은 참가자에게 행복, 슬픔, 분노, 공포를 느꼈던 자전적 기억을 이야기하도록 하였다. 녹취록에서 정서단어를 분류하여 빈도를 계산한 결과, 청년은 분노, 슬픔 같은 부정적 정서를 더 자주 언급하는 반면, 노인은 긍정적 정서를 더 많이 말하거나 긍정과 부정이 섞인 복합적인 정서를 더 언급하는 것으로 나타났다. 그리고 Carstensen 등(2000)의 연구에서는 청년, 중년, 노년, 세 집단에게 1주일 동안 매일 저녁에 그 날 경험한 상황과 정서를 기록하도록 하였다. 즉, 일기 보고서를 작성하였고 이를 언어분석 프로그램을 사용하여 긍정 및 부정 단어 빈도를 계산하였다. 그 결과, 연령이 높을수록 정서 경험의 강도는 낮았으며, 긍정적인 정서 단어 사용은 젊은층에서 노년층으로 가면서 증가하였다. 그러나 연령 증가에 따른 부정적 정서 단어의 사용 감소는 나타나지

않았다. 이러한 결과는 노년기에 정서 경험의 강도는 덜하지만 상황을 긍정적으로 본다고 해석할 수 있다. 상기한 두 연구는 긍정성 효과를 보여주면서 사회정서적 선택이론을 지지한다고 할 수 있다. 그러나 이러한 양상의 연령차가 나타나지 않은 연구도 있다. Pasupathi 등(1999)은 부부가 대화하는 장면을 녹화하여 녹취하였고 화자와 청자의 상호작용을 분석하였다. 분석 결과, 긍정 및 부정 정서 단어 사용의 빈도에서 연령차가 나타나지 않았다. 단, 갈등 상황에서 노인은 부정 정서 단어를 언급하지 않는 경향이 있었다.

정서 표현과 안녕감

정서표현이 사회적 상호작용에서 어떤 기능을 하는지 알아보는 것도 의미가 있다. 얼굴정서 표현과 안녕감 간 관계에 관한 연구는 많지 않은데, 최근에 Kavanagh 등(2024)이 대학생들을 대상으로 타인과 상호작용하는 영상을 촬영하여 표현성과 호감도, 성격 특성 간 관계에 대해 알아보았다. 그 결과, 얼굴정서 표현 수준은 친화성, 내/외향성과 관련이 있었으며 얼굴표현성이 높은 사람은 상호작용 상대로부터 더 호감을 받는 것으로 나타났다. 또한 갈등상황에서 표현성과 친화성이 높은 경우에는 갈등상황의 협상에서 유리한 결과를 얻을 수 있었다. 이러한 결과는 얼굴표현이 단지 감정 전달에 그치지 않고 타인과 잘 연결되고 신뢰를 쌓음으로써 사회적 유대를 구축할 수 있다는 것을 의미한다.

언어적 정서표현과 안녕감 간 관계는 주로 임상 영역에서 수행되었던 표현적 글쓰기 효과에 관한 연구에서 볼 수 있다. Niles 등(2013)은 116명의 대학생들을 대상으로 실험집단은 감정적으로 힘든 경험에 대해, 통제집단은 감정과 관련 없는 중립적

주제, 예컨대 일과 계획에 대해 글쓰기를 3일간 실시하였다. 그 결과, 표현적 글쓰기를 한 실험집단은 통제집단에 비해 우울, 불안이 유의하게 향상되었고 신체적으로도 효과가 있는 것으로 나타났다. 그런데 정서 표현성이 낮은 사람은 효과가 없거나 부정적인 반응을 보이기도 함으로써 글쓰기를 통한 언어적 정서 표현은 정서적 개방성이 높을수록 유익하다고 할 수 있었다. 글쓰기가 아닌 말하기와 안녕감 간 관계를 본 연구를 살펴보면, 정서표현이 정서경험에 영향을 주기도 하지만 정서적 단어를 사용하는 것만으로 정서 상태를 예측하기는 어렵고 (Sun et al., 2020), 정서표현이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 주지는 않지만 회복 탄력성을 매개로 간접적인 효과가 있는 것으로 나타났다 (Eldeleklioglu & Yildiz, 2020).

일상의 사회적 상호작용에서 얼굴 및 언어 표현은 개인에 따라 다양하고 표현의 결과도 다를 수 있다. 개인차보다 더 상위 수준에서 정서표현에 영향을 주는 것이 문화이다. 개인주의 문화에서는 활기차게 크게 웃고 자주 웃는 것이 안녕감과 연결되는 반면, 집단주의 문화권에서는 잔잔한 미소를 더 선호하고 웃음 빈도와 안녕감 간 상관관계는 사회적 상황에 따라 달라지며 사회적 조화가 안녕감에 더 중요하다(Tsai et al., 2006; Kitayama et al., 2006; Oishi et al., 2007). 언어표현에서도 유사한 결과가 나타났다. 서구문화에서는 개인적 경험을 언어로 표현하고 긍정적 정서를 언어로 자주 강하게 표현하는 것이 안녕감과 연결되었다. 이에 반해 한국, 중국을 비롯한 동아시아 문화권에서는 긍정적 정서표현이 서구문화에서보다 행복과 약하게 연결되며 (Eid, & Diener, 2001) 개인적인 긍정적 경험보다 타인과의 관계 경험을 언어로 표현하는 것이 안녕감과 더 연결되었다(Suh et al., 1998). 오히려 자

기의 정서를 표현하는 것이 부담으로 작용하기도 하였다(Kim & Sherman, 2007).

연구 목적

일상에서 어떤 정서를 경험하는가는 개인의 안녕에 중요하다. 사회정서적 선택이론을 비롯한 정서 경험과 관련된 여러 이론에 의하면 노인은 정서 조절을 통해 부정 정서는 줄이고 긍정 정서 상태를 유지한다. 이에 따라 노년층이 다른 연령층보다 긍정 정서를 더 많이 경험하는 것으로 알려져 있다. 노년기 정서와 관련하여 국내에서는 주로 정서조절(고선규, 고영건, 2009; 김민희, 민경환, 2004; 박은선, 이영호, 2016; 전다솜 등, 2019) 및 긍정 편향(고선규 등, 2009; 김영경, 2022, 2024; 남미경, 방희정, 2018; 박명숙, 박창호, 2011; 연보라, 김소연, 2018)에 초점을 맞추고 있고, 정서 인식에서의 연령차를 알아본 연구는 있으나(김영경, 2014; 송인혜 등, 2008) 정서 표현에서의 연령차를 살펴보는 연구는 찾아보기 어렵다. 우리나라가 수명 연장으로 인해 인구 고령화가 급격히 진행되어 초고령사회로 진입한 상황에서 노화에 의한 신체변화, 인지 변화, 사회관계변화 등을 이해하고 수용하며 적응, 대처하여 노년기 안녕감을 유지하는 것이 중요한 노년기 발달과제가 되었다. 따라서 연령 증가에 따라 일상에서 경험하는 정서의 표현이 어떠한지, 그러한 정서표현이 안녕감과 관련이 있는지 이해할 필요가 있다. 더구나 개인주의 문화에서 정서표현을 조장하는 반면(van Hemert et al., 2007), 집단주의 문화에서는 정서표현이 적으며(Cordaro et al., 2018), 정서표현과 안녕감 간 관계도 문화에 따라 다르므로(Eid, & Diener, 2001; Tsai et

al., 2006) 우리 문화에서 생활해온 내국인 대상의 연구가 필요하다.

본 연구는 노화에 의한 정서표현의 변화 및 정서표현이 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 청년과 노인을 대상으로 자기가 경험한 생활사건을 이야기할 때 정서 표현의 연령차가 나타나는지 알아보았는데, 참가자의 정서를 용이하게 유발하기 위해 기본 정서, 즉 행복, 슬픔, 분노, 놀람/공포, 혐오를 느낀 생활사건을 회상하도록 하였다. 연구의 목적은 개별 정서별 표현의 연령차를 탐색하는 것이 아니라 전반적인 정서표현에서의 연령차를 알아보는 것이다. 따라서 다섯 가지 사건을 이야기하는 동안 정서표현의 대표적인 통로인 언어와 얼굴로 표현한 정서를 긍정 및 부정 정서로 나누어 살펴보았다. 그리고 이러한 정서표현이 청년과 노인의 안녕감에 영향을 미치는지 알아보았다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자전적 기억 회상 시 얼굴정서 표현에 연령차가 나타나는가?

연구문제 2. 자전적 기억 회상 시 언어정서 표현에 연령차가 나타나는가?

연구문제 3. 정서표현은 청년과 노인의 주관적 안녕감에 영향을 미치는가?

방 법

연구대상

청년은 C대학교 심리학연구참가자모집시스템을 통해 모집하였고 노인은 복지관 이용자 중 공지를 통해 신청을 받았으며 청년과 노인 모두 성비를

표 1. 참가자특성

	청년		노인		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
n(남/여)	34 (17/17)		31 (15/16)			
연령	22.18	2.49	75.94	4.44		
교육 연수	14.06	1.63	12.58/	3.50	2.21*	.030
우울	7.24	6.46	8.03	6.40	-.50	.619
인지기능			28.03	1.45		

**p*<.05.

맞추고자 노력하였다. 청년의 평균연령은 22.18세 ($R=18-29$), 노인의 평균연령은 75.94세($R=66-89$)였다. 본 연구는 임상군이 아닌 정상인 대상이며 자전적 기억을 떠올리고 정서를 표현하는 과제가 있으므로 회상과제 수행에 문제가 없어야 하고 회상 내용에 영향을 미칠 수 있는 정서 상태도 점검할 필요가 있다. 따라서 우울검사(BDI)를 통해 심한 우울상태에 속하는 24점 이상이거나, 노인의 경우에는 간이정신상태검사(MMSE-KC)를 실시하여 검사 점수가 24점 미만인 경우에는 참가가 제한되었다. 연구에 67명이 참가하였으나 2명이 참가 제한 수준에 해당하여 최종적으로 청년 34명과 노인 31명, 총 65명의 자료가 분석되었다. 연구 참여 사례로 청년은 수강과목에서 2크레딧과 5천 원권 문화상품권을, 노인은 5만 원의 상품권을 수령하였다. 참가자 특성은 표 1에 제시하였다.

연구도구

자전적 기억 회상 과제

Levine 등(2002)이 자전적 기억 회상을 위해 개발한 자전적 인터뷰 AI(Autobiographical Interview)를 사용하였다(AI에 대해 김영경 등,

2009 참조). AI는 먼저 일반적 탐문회상 단계에서 참가자 자신이 경험한 사건에 대해 자유회상하는데, 인터뷰어의 아무런 개입 없이 참가자가 이야기를 끝내도록 한다. 이때 사건의 구체성이 의심스러우면 ‘더 이야기할 것이 있는지’, ‘구체적인 경우를 말할 수 있는지’ 확인 후 구체적 탐문회상으로 간다. 이 단계에서는 사건이 발생한 때, 장소, 시각, 생각이나 감정 등 AI의 채점 분류의 세부범주 중에 참가자가 자발적으로 언급하지 않은 것을 질문한다. “그때가 몇 시쯤이었어요?”, “동생이 그랬을 때 기분이 어떠셨어요?”가 그 예이다. 정서표현을 이끌어내기 위해 지시문은 예컨대 “지금까지 경험한 일 중에 ‘행복한 일’ 하면 어떤 일이 생각나세요?”이었다. 행복뿐만 아니라 슬픔, 분노, 놀람/공포, 혐오를 느낀 사건을 각 하나씩 다섯 가지 사건을 회상하도록 하였다. 6가지 기본 정서 중 ‘놀람’과 ‘공포’는 연구자의 선행연구에서 참가자들이 정서를 구분하여 두 가지 사건을 회상하는 데 어려움을 느끼는 측면이 있어 하나의 선택 사건으로 묶었다. 회상 후에 각 사건에 대한 정서 강도를 ‘매우 약함’부터 ‘매우 강함’까지 5점 척도로 답하였다. 그리고 노인의 경우에는 이야기하는 과정에 질문과 무관한 이야기를 하는 경우가 있다. 이는 노화에

의한 발화현상의 하나로, 화제를 벗어나는 발언 (Off-Topic Speech, OTS)이라 한다. 이에 해당하는 내용은 분석에서 제외하였다(OTS에 대해서는 김영경, 진영선, 2013 참조).

얼굴정서 코딩

Ekman과 Friesen(1976, 1978)이 기본 정서 이론을 기반으로 얼굴 근육의 움직임을 측정하는 시스템 FACS와 EMFACS를 개발하였는데, Kring과 Sloan(1991; 2007)이 이들의 단점을 보완하여 개발한 FACES(Facial Expression Coding System)를 사용하였다. FACES는 측정 도구를 제대로 사용하기 위해 코딩 훈련에 많은 시간이 소요되는 기존 도구의 대안적 시스템이다. 이 시스템에서 정서 표현은 중립적 표현, 즉 표현 없음에서 비 중립적 표현으로의 변화 그리고 중립적 표현으로 되돌아오는 변화로 정의한다. 얼굴표현을 특정 정서로 분류하는 데에는 측정 대상에 대한 추론이 필요한데, FACES에서는 감지된 표현이 긍정적인지 부정적인지, 즉 정서가를 결정할 뿐 특정한 정서 이름을 적용할 필요가 없다. 또한 얼굴 표현의 빈도, 강도, 지속시간을 기록한다. 본 연구의 목적은 청년과 노인의 특정 정서별 표현 수준을 비교하는 것이 아니라 정서적 표현 자체의 차이를 보는 것이다. 따라서 개별 정서로 특정해야 하는 기존 도구의 문제점을 배제하고 정서적 표현의 유무만을 측정하는 FACES가 적절하여 선택하였다. 그리고 자전적 기억을 인출할 때 사건 발생 당시를 재경험하면서 회상한다 하더라도 당시의 특정 정서가 모두 그대로 유지되는 것은 아니다. 다른 정서로 변하거나 중립으로 변했을 수 있으므로 개별 정서로 특정하여 분류하기보다 정서를 드러내는지 여부를 측정하는 도구로 선택하였다.

본 연구에서 측정 항목은 정서의 표현빈도, 표현 강도, 표현시간이었는데, 얼굴정서 평가지에 참가자의 표정이 중립을 벗어나는 순간의 시각을 기록하고 표정이 다시 중립으로 돌아가는 시각을 기록하여 정서표현 시간을 초 단위로 산출하였다. 시간 측정 횟수가 표현빈도가 되며, 표현된 정서가 긍정인지 부정인지 표시하였다. 표현강도는 Lwi 등 (2019)을 참조하여 5점 척도로 평가하였다. 예컨대, 행복의 경우에 주의 깊게 보아야 알아차릴 수 있는 매우 얇은 미소는 1점, 쉽게 알 수 있는 미소는 2 점, 미소 짓는 얼굴에 약한 웃음소리가 동반되면 3 점, 중간 크기의 웃음소리를 내면 4점, 파안대소는 5점이다. 슬픔의 경우에는 안쪽 눈썹이 올라가거나 입꼬리가 내려가면 1점, 목소리가 흔들리면 2점, 코를 훌쩍이면 3점, 눈물을 보이면 4점, 말을 중단하고 흐느끼면 5점으로 평가하였다. 그리고 정서가 표현된 각 시간에 어떤 내용을 말하고 있었는지를 참고로 간략하게 기록하였다. 두 평정자 간 신뢰도는 표현빈도에서 신뢰계수가 .756이었으며 표현강도가 .743, 표현시간은 .728로 양호하였다.

언어정서 코딩

자전적 인터뷰(AI)를 통해 참가자가 구술한 내용의 녹취록을 작성하고, AI 코딩 법의 '정서' 범주 기준을 중심으로 채점하였다. 참가자가 경험한 사건과 관련해 발화한 언어 중 자신의 정서상태에 해당하는 것을 정서로 코딩한다. 가장 명확한 기본 기준은 "동생 말을 들으니깐 좀 당황스러웠고", "타일러도 말을 안 들어서 화가 났죠."에서와 같이 정서를 나타내는 형용사가 있는 것이다. 그러나 "화가 난 아빠가 그쪽으로 가서", "친구가 깜짝 놀라면서 소리를 질렀어요"와 같이 다른 사람의 정서에 대한 언급은 해당되지 않는다. 그리고 자신의

정서를 언급하고 있지만 정서표현으로 코딩하지 않는 경우가 있다. “아빠와 같이 달리니 기분이 참 좋았다”는 정서로 코딩되지만 “나는 운동을 아주 좋아하는데” 또는 “무섭고 강한 사람인 줄 알았거든요”는 회상자의 그 사건에 대한 정서라기보다 장기간 지속되어 온 의미정보에 해당한다. 또 동일한 언어로 단순 반복된 표현은 포함하지 않는다.

그 외에도 몇 가지 유의할 점이 있다. 정서를 나타내는 단어가 없어도 정서를 표현하는 경우가 있다. “진정이 안 돼서”, “고향같이 느껴지고”, “뭐 이런 애들이 다 있지 싶었다”, “가슴이 빠근해졌어요”, “섬에 혼자 떨어져 있는 것 같았어요” 등이 그 예다. 사고로 표현했으나 정서를 표현한 경우도 있다. 예컨대 “그때가 한 번씩 생각나요”, “저 언니 진짜 별로다 생각했어요”, “슬프다는 생각이 들었어요” 등은 ‘생각’으로 언급되었으나 정서를 나타내고 있고 노년층에서 이런 표현을 드물지 않게 발견할 수 있다. 그리고 동일 단어라도 상황에 따라 다를 수 있다. “장비에 문제가 있어서 물속에 20분 정도 있었는데 힘들었어요”는 신체적 고통이지만, “호흡하기 힘들어하는 모습을 보는 게 힘들었어요”는 심적 괴로움을 표현하는 것으로 정서로 코딩하였다.

위의 예시에서 볼 수 있듯이 정서 표현은 하나의 단어가 아닌 몇 개의 연결된 단어 조합일 수 있으며 정서를 담고 있지 않은 단어 조합이 정서를 표현하기도 한다. 따라서 정서를 나타내는 품사, 단어의 수를 계산해주는 자동화 툴을 사용하기보다 시간과 노력이 더 소요되지만 문장을 단위로 코딩 기반의 언어 분류 체계를 사용하였다. 문장 수 산출 시 새로운 내용의 문장이 시작되는데도 문장을 끝내지 않고 ‘~는데’, ‘~하고’ 등으로 연결하는 경우에는 두 개의 문장으로 분리하여 계산하였다. 두

평가지가 평정 이전에 평정 기준을 숙지하였고 평정 과정에서 의문이 있는 경우에 논의하였기 때문에 평정자 간 평정 일치도는 .929로 높게 나타났다.

주관적 안녕감

주관적 안녕감은 서은국과 구재선(2011)이 개발한 단축형 척도를 사용하였다. 세 가지 하위요인, 즉 삶의 만족, 긍정적 정서, 부정적 정서로 구성되었으며 9개 문항을 5점 척도로 반응하게 되어 있다. 만족감과 긍정적 정서를 더한 값에서 부정적 정서를 뺀 값이 최종 안녕감 점수이다. 점수가 높을수록 행복감이 크며 내적 일치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

연구절차

참가자는 C대학교 실험실에서 본 연구에 대한 설명을 들은 후, 자전적 기억 회상의 영상 촬영을 허용한다는 의사 표명과 함께 연구참여 동의서에 서명하였다. 서명 후, 참가자는 가장 먼저 자전적 기억 회상 과제를 수행하였는데, 참가자가 모자나 마스크를 착용한 경우에는 얼굴 표정이 잘 드러날 수 있도록 양해를 구하여 탈착하였다. 특정 정서를 유발하는 사건의 회상이 그 이후의 사건 회상에 영향을 미칠 수 있으므로 다섯 가지 사건의 회상 순서는 무선으로 진행하였다. 회상과제 후에는 우울, 주관적 안녕감 척도 순으로 설문지에 답하였다. 노인의 경우에는 회상과제에 앞서 인지기능검사를 실시하였다. 모든 연구 참가 절차를 완료하는 데 청년은 대체로 약 40분, 노인은 60분 정도가 소요되었다.

자료분석

청년 및 노인 참가자의 인구통계학적 및 심리적 특성을 비교하기 위해 독립표본 t 검정을 실시하였다. 얼굴표현 및 언어표현에서의 연령차도 독립표본 t 검정으로 알아보았는데, 얼굴 및 언어표현의 측정치는 다섯 가지 사건을 이야기하면서 드러낸 정서를 긍정/부정으로 분류하고 정서표현의 합으로 평균과 비율을 산출하였다. 그리고 얼굴 및 언어정서 표현과 심리상태 간 관계를 알아보기 위해 상관분석 및 회귀분석을 시행하였다. 모든 통계분석은 SPSS 21을 사용하였다.

결 과

본 분석에 앞서 참가자들이 자전기억 회상 후 5점 척도로 답한, 사건에 대한 정서 강도를 분석하였는데, 청년은 평균 4.17($SD=.38$), 노인은 4.42($SD=.43$)로 연령차가 통계적으로 유의하지 않았다($t=-2.48, ns$).

얼굴정서 표현의 연령차

얼굴로 자기의 정서를 표현하는 데 연령차가 나타나는지 알아보기 위해 자전적 기억을 회상하는 동안 나타난 얼굴표현의 빈도, 강도, 시간을 긍/부정으로 나누어 분석하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다. 이에 앞서 자전적 기억을 회상하는 시간은 청년이 평균 1030.09($SD=248.62$), 노인은 1607.74($SD=505.16$)sec.로 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다($t=-.5.93, p<.001$).

정서빈도는 발화시간 대비 표현 빈도율인데, 각 참가자의 총 발화시간을 분모, 긍/부 정서표현 빈도가 분자인 값에 100을 곱하여 산출하였다. 청년의 긍정표현 빈도의 평균은 1.10, 표준편차는 1.00이었고 노인은 1.02, 표준편차 .60으로 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의하지 않았다($t=.39, ns$). 부정표현 빈도는 청년이 .09($SD=.17$), 노인은 .27($SD=.28$)로 연령차가 나타났다($t=-3.05, p<.01$). 따라서 노인은 청년보다 부정정서 표현 빈도가 더 많다고 할 수 있다.

표현강도는 참가자가 표현한 1부터 5까지의 정서 강도의 합을 표현 빈도로 나누어 산출한 평균값

표 2. 연령과 얼굴정서에 따른 정서표현요인에 대한 t 검정 결과

시간 단위: sec.

		청년		노인		계 M (SD)	t	
		M	SD	M	SD			
빈도	긍정정서	1.10	1.00	1.02	.60	1.20 (.99)	.39	-.42
	부정정서	.09	.17	.27	.28	1.29 (.72)	-3.05**	
강도	긍정정서	2.25	.72	2.41	.59	2.20 (.81)	-.98	-1.56
	부정정서	1.31	1.65	2.07	1.46	2.46 (.52)	-1.96	
시간	긍정정서	4.16	4.75	2.78	1.94	5.37 (5.59)	1.51	.67
	부정정서	1.20	3.49	1.76	2.83	4.58 (3.58)	-.71	

** $p<.01$.

인데, 긍정정서는 청년의 평균이 2.25, 표준편차는 .72였고 노인은 평균 2.41, 표준편차 .59로 청년과 노인의 긍정정서 표현 강도에서 연령차가 나타나지 않았다($t=-2.98, ns$). 부정정서에서도 청년의 평균이 1.31, 표준편차 1.65였고 노인의 평균은 2.07, 표준편차 1.46으로 청년과 노인의 표현 강도에 차이를 보이지 않았다($t=-1.96, ns$).

그리고 얼굴정서 표현시간은 전체 발화 시간인 분모, 정서표현 시간이 분자인 값에 100을 곱하여 산출하였다. 청년의 긍정정서 표현시간 평균은 4.16, 표준편차 4.75였고 노인은 2.78, 표준편차 1.94로 집단 간 차이가 없었다($t=1.51, ns$). 부정정서에서도 청년은 1.20, 표준편차 3.49였고 노인이 1.76, 표준편차 2.83으로 연령차가 나타나지 않았다($t=-.71, ns$).

언어정서 표현의 연령차

청년과 노인이 언어로 정서를 표현을 하는 데 연령차가 나타나는지 알아보기 위해 정서표현 빈도를 알아보았다. 빈도는 전체 문장 수를 분모로, 긍/부정적 정서표현 문장 수를 분자로 산출된 값에 100을 곱하여 비율을 계산하였다. 이에 앞서 총 문장 수는 청년의 평균이 80.47, 표준편차 30.41이었고 노인의 평균은 164.42, 표준편차 62.01로 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타났다($t=-7.03, p<.001$).

긍정정서의 빈도는 표 3에서 볼 수 있듯이 청년의 평균은 4.25, 표준편차 2.61이었고 노인의 평균은 2.76, 표준편차 2.00으로 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다($t=-2.55, p<.05$). 부정정서에서도 청년의 평균이 13.18, 표준편차 5.89였고 노인은 평균이 6.56, 표준편차가 2.79였으며 집단 간 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($t=5.69, p<.001$). 따라서 청년은 노인보다 긍정 및 부정정서 표현 빈도가 더 높다고 할 수 있다.

얼굴 및 언어 정서표현과 안녕감 간 관계

청년과 노인의 얼굴 및 언어 정서표현이 주관적 행복에 미치는 영향을 각각 살펴보기 위해 상관 및 회귀분석을 실시하였다. 이에 앞서 청년과 노인의 주관적 행복 점수는 청년의 평균이 14.47, 표준편차 6.84였고 노인의 평균은 16.06, 표준편차 5.64로 두 연령집단 간 차이가 나타나지 않았다($t=-1.02, ns$).

청년

청년의 정서표현과 주관적 안녕감 간 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 표 4에서와 같이 얼굴표현의 변인들 중에 긍정빈도와 긍정시간($r=.67, p<.01$), 부정빈도와 부정강도($r=.58, p<.01$), 긍정강도와 긍정시간($r=.35, p<.05$), 부정강도와

표 3. 연령과 언어정서에 따른 정서표현빈도에 대한 t 검정 결과

		청년		노인		계 M(SD)	t
		M	SD	M	SD		
빈도	긍정정서	4.25	2.61	2.76	2.00	17.42(6.36)	2.55*
	부정정서	13.18	5.89	6.56	2.79		

* $p<.05$. *** $p<.001$.

표 4. 청년의 정서표현과 주관적 안녕감 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 얼굴_긍정빈도	-								
2 얼굴_부정빈도	-.104	-							
3 얼굴_긍정강도	.254	.251	-						
4 얼굴_부정강도	-.051	.575**	.277	-					
5 얼굴_긍정시간	.670**	.019	.352*	.142	-				
6 얼굴_부정시간	-.070	.223	.086	.625**	-.108	-			
7 언어_긍정빈도	.063	-.252	-.266	-.192	.116	-.055	-		
8 언어_부정빈도	.045	-.213	.110	-.013	.006	.168	-.037	-	
9 주관적 안녕감	.299	-.009	.359*	-.244	.273	-.354*	.355*	.045	-

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

부정시간($r = .63$, $p < .01$) 간 상관이 나타났다. 그리고 주관적 안녕감은 얼굴의 긍정표현 강도($r = .36$, $p < .05$), 언어적 긍정정서의 표현빈도($r = .36$, $p < .05$)와 정적 상관이 나타났으며, 얼굴의 부정정서 표현 시간($r = -.35$, $p < .05$)과는 부적 상관이 통계적으로 유의하였다.

청년의 주관적 안녕감에 대한 정서표현 변인들의 설명력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였고 그 결과를 표 5에 제시하였다. F 통계값은 3.65, 유의 확률은 .006으로, 얼굴의 긍정정서 표현의 강도 ($t = 3.06$, $p < .05$)와 언어적 긍정정서 표현 빈도 ($t = 3.28$, $p < .01$)가 유의하였으며 주관적 안녕감 총

표 5. 청년의 주관적 안녕감에 대한 정서표현요인의 회귀분석

종속변인	독립변인	β	표준 오차	표준화 계수	t	R^2	F	P
주관적 안녕감	얼굴_긍정빈도	1.36	1.31	.20	1.04	.54	3.65**	.006
	얼굴_부정빈도	8.67	7.38	.21	1.18			
	얼굴_긍정강도	4.66	1.52	.49	3.06*			
	얼굴_부정강도	-.77	.96	-.19	-.80			
	얼굴_긍정시간	-.14	.30	-.10	-.48			
	얼굴_부정시간	-.61	.38	-.31	-1.63			
	언어_긍정빈도	1.28	.39	.49	3.28**			
	언어_부정빈도	.11	.17	.10	.66			

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

변화량의 54%를 설명하는 것으로 나타났다.

노인

노인집단의 상관분석 결과는 표 6에 제시되어 있다. 표 6에서와 같이 정서표현 변인 간 상관은 나타났으나 주관적 안녕감과 정서표현 변인 간 상관은 볼 수 없었다. 얼굴의 긍정표현 빈도와 긍정표현 시간 간 상관성이 유의하였으며($r=.68, p<.01$),

얼굴표현의 부정정서 빈도는 강도($r=.41, p<.05$), 시간($r=.60, p<.01$)과 정적 상관을 보였다. 얼굴의 긍정정서 표현강도는 얼굴의 긍정 및 부정정서 시간과 상관성이 나타났으며($r=.37, p<.05$), 부정정서 표현강도는 시간과의 상관성이 유의하였다($r=.51, p<.01$). 그리고 언어적 긍정정서 표현빈도는 얼굴의 긍정정서 표현시간($r=.44, p<.05$)과, 언어의 부정정서 표현빈도($r=.40, p<.05$)와 상관성이 통계적으

표 6. 노인의 정서표현과 주관적 안녕감 간 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 얼굴_긍정빈도	-								
2 얼굴_부정빈도	.211	-							
3 얼굴_긍정강도	.290	.340	-						
4 얼굴_부정강도	-.047	.413*	.007	-					
5 얼굴_긍정시간	.681**	.257	.374*	-.089	-				
6 얼굴_부정시간	.007	.598**	.370*	.506**	.101	-			
7 언어_긍정빈도	.201	-.088	.106	-.256	.441*	-.008	-		
8 언어_부정빈도	-.013	.071	.078	-.076	.150	.094	.403*	-	
9 주관적 안녕감	.262	.064	-.011	-.078	.263	-.137	.156	.025	-

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

표 7. 노인의 주관적 안녕감에 대한 정서표현요인의 회귀분석

종속변인	독립변인	β	표준 오차	표준화 계수	t	R^2	F	P
주관적 안녕감	얼굴_긍정빈도	1.31	2.63	.14	.50	.13	.41	.903
	얼굴_부정빈도	3.31	5.37	.17	.62			
	얼굴_긍정강도	-.84	2.28	-.09	-.37			
	얼굴_부정강도	.03	.97	.01	.03			
	얼굴_긍정시간	.41	.92	.14	.44			
	얼굴_부정시간	-.44	.57	-.22	-.77			
	언어_긍정빈도	.27	.72	.10	.38			
	언어_부정빈도	-.03	.45	-.02	-.08			

로 유의하였다.

노인의 주관적 행복에 대한 정서표현 관련 독립 변수의 설명력을 알아보기 위해 회귀분석을 실시하였다. 표 7에서 볼 수 있듯이 F 통계값은 .41, 유의확률은 .903로 모형이 통계적으로 유의하지 않았으며 계수값이 유의한 독립변수도 없었다. 따라서 얼굴 및 언어를 통한 정서 표현으로는 노인의 주관적 안녕감을 예측할 수 없다고 할 수 있다.

논 의

본 연구는 급격한 인구 고령화가 진행되고 있고 노화 및 노인에 대한 기본 정보가 필요한 가운데, 노화에 따른 정서표현의 변화를 살펴보고 정서표현이 행복에 미치는 영향을 알아보기 위해 수행되었다. 연구 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 얼굴정서표현에서 노인은 청년보다 부정정서의 표현빈도가 더 높은 것으로 나타났다. 둘째, 언어 영역에서는 청년이 노인보다 긍정정서와 부정정서의 표현 모두 빈도가 더 높은 것으로 나타났다. 셋째, 청년의 주관적 행복은 긍정정서의 얼굴 표현 강도와 긍정정서의 언어표현 빈도의 영향을 받는 것으로 나타났다.

사회정서적 선택이론을 비롯한 여러 이론에 의하면 노인은 정서 조절을 통해 청년보다 부정정서 경험을 덜 하고 긍정적 정서상태를 유지하려 한다. 이러한 주장을 뒷받침하는 연구가 다수 있다 (Blanchard-Fields et al., 2004; Li & Fung, 2011). 정서표현과 관련해서는 Fölster 등(2014)이 얼굴표정에 미치는 연령의 영향을 여러 측면에서 제기하였다. 먼저, 노화가 진행되면서 얼굴 근육의 활동성이 감소하여 노인은 얼굴의 정서 표현력이

낮아지는 데에다 주름이 생기고 피부가 처져 표정이 덜 명확해진다는 점을 언급하였다. 그리고 젊은 얼굴에 비해 노인 얼굴의 정서표현에 대한 인식이 덜 발달하여 노인의 얼굴표정을 감지하지 못하거나 약하게 인지할 수 있다는 점도 제기하였다. 이러한 신경학적 및 인지적 요인 외에 노인은 정서적 안녕감 유지를 위해 정서를 조절한다는 심리적 요인도 작동한다. 나이가 들면서 사회적 규범이나 개인적인 경험에 따라 부정적인 정서를 덜 표현하고 강한 정서표현을 부적절하다고 느끼거나 불편해할 수 있다.

그러나 본 연구의 얼굴정서 표현 결과는 노인이 청년보다 얼굴정서표현을 더 많이 하는 것으로 나타났다. 이는 Lwi 등(2019)과 Malatesta-Magai 등(1992)의 결과를 지지한다. Kunzmann 등(2005)의 연구에서는 노인이 경우에 따라 부정적인 정서를 더 강하게 드러냈는데, 노인은 타인과 오랜 관계 속에서 감정 표현이 축적되며 노년기에 더 직접적으로 드러나기도 하였다. 이는 노인이 항상 표현을 억제하는 것이 아니라 맥락에 따라 정서를 더 풍부하게 표현하기도 한다는 것을 의미한다. 관계 유지 경험이 많은 노인은 특히 부정적 정서를 나눌 때 얼굴표정이 더 풍부할 수 있다. 그리고 Labuschagne 등(2020)이 재미있거나 슬픈 영화를 보면서 정서표현을 억제하라고 했을 때 노인은 근육 반응성이 감소하여 높은 강도의 재미있거나 슬픈 자극에 대해 정서표현을 억제하지 못했다. 이는 근육 반응성 감소가 얼굴표현성을 낮추기도 하지만 정서표현 억제의 제한점이 될 수 있으며, 얼굴표정이 정서조절전략의 영향을 덜 받을 수 있음을 말해 준다. 얼굴표정은 타인에 대한 관심과 공감을 전달하고 도움이 필요할 때 그런 상태를 알리는 신호 역할을 한다. 다시 말해 미소나 웃음은 다른 사

람들로부터 호감을 이끌어내며(Johnston et al., 2010), 고통스러울 때 슬픔이나 두려움 같은 부정적 정서를 표현함으로써 도움과 지지가 필요하다는 신호를 보내어 상대가 도움을 주도록 동기 부여할 수 있다(Graham et al., 2008). 노년기에는 신체 및 인지 기능이 감퇴한 가운데 관계망은 축소되어 관계망 내의 사람들과 공감과 지지를 주고받으며 관계성을 두텁게 유지하는 것이 필요하다. 이러한 측면에서 얼굴표현은 관계 유지에 의미 있는 수단이 될 수 있다. 노화에 의한 피부 주름과 근육 활동성의 감소가 삶의 경험과 타인에 대한 관심·애정을 덜지 못하고 정서가 표현될 수 있다. 그리고 노인이 청년보다 부정정서 얼굴표현 빈도가 더 높게 나타난 결과에 대해 추측해볼 수 있는 또 다른 이유는 부정적인 생활사건의 심각도 차이이다. 청년은 성적이나 대학입학, 친구, 선후배 등과의 관계 갈등, 이성문제, 조부모 및 반려동물과의 사별 등 그 시기에 겪을 수 있는 힘든 문제를 이야기하였다. 노인은 많은 인생경험으로 문제가 주는 충격을 흡수하고 대처하는 능력이 커졌다고 해도 개인의 삶에서 처음 겪고 일상의 안녕감을 크게 해치는 사건을 많이 이야기하였다. 김영경(2022)은 노인의 중요생활사건의 주제를 알아보았는데, 부정적 사건 중 가장 높은 비율을 차지했던 사건 주제가 부모, 배우자, 형제자매, 심지어 자녀와의 사별이었다. 가까운 사람과의 불화, 절교 등의 관계문제가 두 번째였으며 그 다음이 취업, 승진, 업무능력, 은퇴와 같은 생업과 관련되는 것이었다. 건강문제와 금전적 문제도 높은 편이었다. 이들 생활사건은 삶의 근본이 흔들릴 수 있을 만큼 부정적 영향이 큰 사건이라 할 수 있다. 이런 괴롭고 슬프고 힘들었던 경험을 떠올리며 이야기할 때 언어로는 부정적 정서를 덜 표현한다 하더라도 얼굴로 드러나는 정서

를 억제하기는 쉽지 않다. 얼굴표정은 언어적 표현보다 일차적이고 직접적이며 인지적 과정을 덜 거치므로 정서조절이 덜 일어날 수 있을 것이다.

이에 비해 언어정서에서는 청년이 노인보다 표현을 더 많이 하는 것으로 나타나, 청년이 부정적인 언어를 더 많이 발화하고(Labouvie-Vief et al., 2003) 노인이 부정적인 정서의 언어를 덜 사용한다(Pasupathi et al., 1999)는 선행연구 결과를 지지하였다. 이와 동시에 이들 선행연구의 공통적인 또 다른 결과, 즉 노인이 긍정 정서를 더 많이 말한다는 결과는 지지하지 않았다. 본 연구에서는 노인이 부정정서뿐만 아니라 긍정정서의 언어도 청년보다 덜 사용하였다. 언어적 정서표현은 얼굴표정과는 달리 선행연구에서 대체로 노인이 더 긍정적이고, 청년은 더 부정적인 경향이 안정적으로 나타나는 것으로 알려져 있다. 본 연구의 언어표현 결과도 노인의 정서조절 능력을 보여주지만 전형적인 양상과는 다른 측면을 보여준다. 이는 정서표현에 작용하는 문화의 영향에서 그 이유를 찾아볼 수 있을 것이다. 서구 문화에서 개인의 감정과 개성 표현을 장려하는 반면, 동아시아 문화에서는 타인을 배려하고 타인과의 조화가 중요하여 감정을 절제하는 경향이 있다(Markus & Kitayama, 1991). 실제로 한국인을 대상으로 한 연구에서 노인은 청년에 비해 부정적인 정서뿐만 아니라 긍정정서도 약화시켜 반응하는 것으로 나타났다(안미소, 김혜리, 2017). 우리나라의 현재 노년층은 성장기에 솔직한 정서표현을 삼가고 절제하는 것을 미덕으로 교육받았고 자신의 정서를 솔직하고 강하게 드러내는 것은 무례하고 당돌한 행동으로 여겨졌다. 이러한 문화적, 시대적 차이가 언어적 표현에 작용했을 것으로 생각된다.

그리고 정서표현과 주관적 안녕감 간 관계에 대

한 결과에서 긍정적인 얼굴표정 강도와 긍정적 정서의 언어표현 빈도는 청년의 주관적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. Laurenceau 등 (1998)이 청년을 대상으로 수행한 연구에서 자기의 감정을 억제하지 않고 자연스럽게 표현하면 대인관계에서 친밀감이 형성되어 긍정정서가 증가하고 관계 만족감이 높아지면서 주관적 안녕감이 높아진다는 것을 보여주었다. 또 대학교 입학 전후의 학생을 대상으로 한 종단연구에서도(Srivastava et al., 2009) 정서표현을 잘 할수록 사회적 연결감과 삶의 만족도가 높았다. 본 연구에서 노인에 비해 자신의 정서를 잘 표현하는 청년의 경우에는 정서표현이 행복에 영향을 준다는 결과를 지지하였는데, 부정적 정서의 표현 절제가 요구되는 문화에서 긍정적 정서의 표현이 주관적 안녕감과 연결되었을 것으로 추측된다. 청년보다 긍정 및 부정정서의 표현을 절제하는 노인의 경우에는 정서표현과 안녕감 간 관계가 나타나지 않았다. 그러나 250명의 한국노인 대상 연구에서 스트레스가 높을 때 자기 노출이 주관적 안녕감에 영향을 주는 것으로 나타났다(김혜경, 서경현, 2014). 정서표현이 주관적 안녕감에 직접적으로 영향을 주지 않는다 하더라도 사회적 연결성이 건강, 행복과 강력한 연관성이 있다는 측면에서(Cacioppo et al., 2006; Hawkley et al., 2006) 어떤 주제에 대한 이야기를 어떤 수준으로 표현하는 것이 안녕감과 연결되는지 살펴볼 필요가 있을 것이다.

본 연구는 청년과 노인을 대상으로 자전적 기억의 회상을 통해 일상적 맥락에서 정서표현의 연령차를 알아보았다. 이러한 연구가 드문 가운데 얼굴표정과 언어라는 두 가지 표현수단으로 정서표현을 살펴본 것이 본 연구의 의의라고 할 수 있을 것이다. 또한 얼굴과 언어라는 정서표현 수단에 따라

연령차가 다르고 정서표현이 주관적 안녕감에 영향을 준다는 결과를 볼 수 있었다는 점도 연구 의의라 하겠다. 한편, 제한점도 있다. 먼저, 연구 참가자가 청년은 대학생으로만 구성되었고 노인은 복지관을 이용하고 정신상태 검사를 통과하여 신체 및 인지기능이 양호한 사람으로 구성되었으므로 결과를 일반화할 때 참가자 특성을 고려해야 할 것이다. 또 다른 제한점으로, 본 연구에서 정서표현을 많이 이끌어내기 위해 자전적 기억의 회상 지시문이 예컨대, '슬펐던 일 하면 먼저 떠오르는 사건'을 회상하도록 하였다는 점이다. 언제 일어난 사건인가에 따라 정서의 유형이나 강도가 달라질 수 있는데, 사건의 발생 시기에 대한 제한을 두지 않았다. 본 연구에서처럼 자전적 기억을 정서유발 자극으로 사용하는 것은 개인의 삶을 반영하는 자연발생 조건에서 표현되는 정서를 살펴볼 수 있다는 점에서 의미가 있다. 그러나 과거 시점에 발생한 사건에 대해 현재에 표현되는 정서라는 점을 고려해야 한다. 예컨대, 과거의 분노사건을 이야기할 때 그 당시의 분노가 현 시점에서 생생하게 재경험되기도 하지만, 언어로는 "화가 났어요"라고 해도 현재는 분노가 가라앉았거나 그 당시에 화가 난 자신과 상황을 재미있게 생각하며 웃을 수 있다. 자전적 기억이 개인에 따라 내용이 다르고, 동일한 사건이라도 시점에 따라 상이한 정서를 경험할 수 있는 반면, 영화 클립 같은 자극을 사용하는 경우에는 동일한 시점에서 동일한 자극에 대한 정서반응의 차이를 명료하게 비교할 수 있다는 이점이 있다. 마지막으로 본 연구에서 얼굴정서 분석을 코더 기반의 평정을 하였는데, 이는 대화 상황에서 자연스럽게 인식하는 정서표현을 반영한다는 면에서 의미가 있으나 자동화 시스템에 비해 미세한 표정변화를 놓칠 가능성이 있다는 점도 고려해야 할 것이다.

본 연구를 통해 노화에 따른 정서경험의 표현에서의 연령차를 살펴보았는데, 추후에 이러한 기본 정보의 반복 검증과 함께 더 세부적이고 심도 있는 후속연구가 수행되어야 할 것이다. 우선, 본 연구에서 선택하지 않은 다른 분석법을 사용하여 정서표현에 대해 더 풍부한 결과를 얻을 수 있을 것이다. 또 본 연구에서는 정서를 긍/부정으로 분류하여 살펴보았는데, 적절하고 신중한 정서 유발 과제와 분석법을 적용하여 개별정서로 세분화하면 노화에 따르는 정서표현의 변화를 좀 더 상세히 볼 수 있을 것이다. 또한 정서표현에는 성차가 있는 것으로 알려져 있는데, 이러한 성차가 노년층까지 유지되는지 확인하는 것도 필요하다. 여기에서 좀 더 나아가 노인의 성격이나 자기개방 수준에 따라 정서표현과 주관적 안녕감 간 관계가 어떻게 다른지 알아보면 좋을 것이다.

Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.

참고문헌

- 고선규, 강효신, 이태호 (2009). 정서 얼굴에 대한 노인의 선택적 주의 과정 특성. **한국심리학회지: 임상**, **28**(1), 81-96.
doi: 10.15842/kjcp.2009.28.1.005
- 고선규, 고영건 (2009). 노인과 청년 집단의 인지적 정서 조절 비교. **인지행동치료** **9**(2), 65-85.
UCI: G704-SER000008935.2009.9.2.002
- 김민희, 민경환 (2004). 노년기 정서경험과 정서조절의 특징. **한국심리학회지: 일반**, **23**(2), 1-21.
UCI: G704-001037.2004.23.2.006
- 김영경 (2014). 노화에 따른 얼굴표정 정서인식능력의 변화. **인간발달연구**, **21**(1), 19-34. UCI: G704-000726.2014.21.1.009
- 김영경 (2022). 노인의 중요생활사건 정서가에 따른 사건의 주제, 발생 시기 및 회상정보 인출량. **인간발달연구**, **29**(2), 57-79.
doi: 10.15284/kjhd.2022.29.2.57
- 김영경 (2024). COVID-19에 관한 자전적 기억으로 보는 긍정편향: 청년과 노인 비교. **한국생활과학회지**, **33**(4), 451-461.
doi: 10.5934/kjhe.2024.33.4.451
- 김영경, 진영선 (2013). 정서인지기능이 탈화제 발언(off-topic speech)에 미치는 효과(2013). **한국심리학회지: 발달**, **26**(3), 47-69.
UCI: G704-000281.2013.26.3.004
- 김영경, 진영선, 이장호 (2009). 노화와 자전적 기억: 회상유형과 사상유형에 따른 일화 및 비일화 기억 양상 간 비교. **한국심리학회지: 발달**, **22**(3), 19-32.
UCI: G704-000281.2009.22.3.002
- 김혜경, 서경현 (2014). 노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할. **한국심리학회지: 건강**, **19**(1), 353-370.
doi: 10.17315/kjhp.2014.19.1.019
- 남미경, 방희정 (2018). 노인의 정서 정보에 대한 선택적 주의와 기억 인출의 긍정성 효과. **한국심리학회지: 발달**, **31**(4), 99-122.
doi: 10.35574/KJDP.2018.12.31.4.99
- 박명숙, 박창호 (2011). 정서 그림의 회상에서 긍정성 효과에 대한 한국 노인과 젊은이의 비교.

- 한국심리학회지: 인지 및 생물**, 23(1), 171-194.
doi: 10.22172/cogbio.2011.23.1.007
- 박은선, 이영호 (2016). 한국 노인과 청년의 부정적 정서조절에 연령과 개인 차이가 미치는 영향. **한국노년학**, 36(1), 123-136.
UCI: G704-000573.2016.36.1.003
- 서은국, 구재선 (2011). 단축형 행복 척도 (COMOSWB) 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 25(1), 95-113.
doi: 10.21193/kjssp.2011.25.1.006
- 송인혜, 김혜리, 조경자, 이수미 (2008). 얼굴표정을 통한 정서읽기 능력의 성인기 발달. **한국심리학회지: 발달**, 21(3), 63-80.
UCI: G704-000281.2008.21.3.010
- 안미소, 김혜리 (2017). 정서경험 빈도와 정서조절 방향에 나타난 한국 노인의 정서최적화 특징. **한국노년학**, 37(1), 201-219.
UCI: G704-000573.2017.37.1.012
- 연보라, 김소연 (2018). 긍정적 정서에 대한 주의편향이 노인의 연합기억에 미치는 효과. **한국심리학회지: 발달**, 31(1), 51-70.
doi: 10.35574/KJDP.2018.03.31.1.51
- 전다솜, 김혜리, 허아정, 박선우, 김문걸 (2019). 최후통첩게임 상황에서의 부정정서 조절에 관한 연구: 한국 노인과 청년 비교. **한국노년학**, 39(4), 921-939.
doi: 10.31888/JKGS.2019.39.4.921
- Barrick, A. L., Hutchinson, R. L., & Deckers, L. H. (1989). Age effects on positive and negative emotions. *Journal of Social Behavior and Personality*, 4, 421-429.
- Blanchard-Fields, F., Stein, R., & Watson, T. L. (2004). Age differences in emotion-regulation strategies in handling everyday problems. *Journals of Gerontology Series B, Psychological Sciences and Social Sciences*, 59, 261-269.
doi: 10.1093/geronb/59.6.P261
- 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, 140-151.
doi: 10.1037/0882-7974.21.1.140
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, 7(3), 331-338.
doi: 10.1037//0882-7974.7.3.331
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Charles, S. T., Rush, J., Piazza, J. R., Cerino, E. S., Mogle, J., & Almeida, D. M. (2023). Growing old and being old: Emotional well-being across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(2), 455-469. doi: 10.1037/pspp0000453
- Cordaro, D. T., Sun, R., Keltner, D., Kamble, S., Huddar, N., & McNeil, G. (2018). Universals and cultural variations in 22 emotional expressions across five cultures. *Emotion*, 18, 75-93.

- doi: 10.1037/emo0000302
- Darwin, C. R. (1896). *The expression of the emotions in man and animals*. New York: Appleton.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology, 21*(3), 542-546. doi: 10.1037/0012-1649.21.3.542
- Eid, M., & Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter- and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(5), 869-885. doi: 10.1037/0022-3514.81.5.869
- Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist, 48*(4), 384-392. doi: 10.1037/0003-066X.48.4.384
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1976). Measuring facial movement. *Journal of Environmental Psychology, 1*, 56-75. doi: 10.1007/BF01115465
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *The Facial Action Coding System: A Technique for the Measurement of Facial Movement*. Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press. doi: 10.1037/t27734-000
- Eldeleklioglu, J. & Yıldız, M. (2020). Expressing Emotions, Resilience and Subjective Well-Being: An Investigation with Structural Equation Modeling. *International Education Studies, 13*(6), 48-61. doi: 10.5539/ies.v13n6p48
- Fölster, M., Hess, U., Werheid, K. (2014). Facial age affects emotional expression decoding. *Frontiers in Psychology, 5*, 1-13. doi: 10.3389/fpsyg.2014.00030
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S., & Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*(3), 394-406. doi: 10.1177/0146167207311281
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Göttestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). "Emotion and aging: Experience, expression, and control." *Psychology and Aging, 12*(4), 590-599. doi: 10.1037//0882-7974.12.4.590
- Hawkley, L. C., Masi, C. M., Berry, J. D., & Cacioppo, J. T. (2006). Loneliness is a unique predictor of age-related differences in systolic blood pressure. *Psychology and Aging, 21*, 152-164. doi: 10.1037/0882-7974.21.1.152
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1995). A life-span theory of control. *Psychological Review, 102*(2), 284-304. doi: 10.1037/0033-295X.102.2.284

- Izard, C. (1971). *The face of emotion*. New York: Appleton-Century Crofts.
- Johnston, L., Miles, L., & Macrae, C. N. (2010). Why are you smiling at me? Social functions of enjoyment and non-enjoyment smiles. *British Journal of Social Psychology, 49*(Pt. 1), 107-127. doi: 10.1348/014466609X412476
- Kavanagh, E., Whitehouse, J., & Waller, B. M. (2024). Being facially expressive is socially advantageous. *Scientific Reports, 14*(1), 1-20. doi: 10.1038/s41598-024-62902-6
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional Expression: Advances in Basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior, 43*(2), 133-160. doi: 10.1007/s10919-019-00293-3
- Kim, H., & Sherman, D. K. (2007). "Express Yourself": Culture and the Effect of Self-Expression on Choice. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(1), 1-11. doi: 10.1037/0022-3514.92.1.1
- 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*(5), 890-903. doi: 10.1037/0022-3514.91.5.890
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (1991). The facial expression coding system (FACES): A users guide. unpublished manuscript.
- Kring, A. M., & Sloan, D. M. (2007). The Facial Expression Coding System (FACES): Development, Validation, and Utility. *Psychological Assessment, 19*(2), 210-224. doi: 10.1037/1040-3590.19.2.210
- Kunzmann, U., Kupperbusch, C. S., & Levenson, R. W. (2005). Behavioral inhibition and amplification during emotional arousal: a comparison of two age groups. *Psychology and Aging, 20*(1), 144-158. doi: 10.1037/0882-7974.20.1.144
- Labouvie-Vief (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science, 12*(6), 201-206. doi: 10.1046/j.0963-7214.2003.01262.x
- Labouvie-Vief, G., Lumley, M. A., Jain, E., & Heinze, H. (2003). Age and gender differences in cardiac reactivity and subjective emotion responses to emotional autobiographical memories. *Emotion, 3*(2), 115-126. doi: 10.1037/1528-3542.3.2.115
- Labuschagne, I., Pedder, D. J., Henry, J. D., Terrett, G., & Rendell, P. G. (2020). Age Differences in Emotion Regulation and Facial Muscle Reactivity to Emotional Films. *Gerontology, 66*(1), 74-84. doi: 10.1159/000501584
- Laurenceau, J.-P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness

- in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251.
doi: 10.1037//0022-3514.74.5.1238.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, 7(2), 171-184.
doi: 10.1037//0882-7974.7.2.171
- Levine, B., Svoboda, E., Hay, J. F., Winocur, G., & Moscovitch, M. (2002). Aging and autobiographical memory: Dissociating episodic from semantic retrieval. *Psychology and Aging*, 17(4), 677-689.
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15, 246-254. doi: 10.1037/a0024694
- Lwi, S. J., Haase, C. M., Shiota, M. N., Newton, S. L., & Levinson, R. W. (2019). Responding to the emotions of others: Age differences in facial expressions and age-specific associations with relational connectedness. *Emotion*, 19(8), 1437-1449.
doi: 10.1037/emo0000534
- Magai, C., Consedine, N. S., Krivoshekova, Y. S., Kudadjie-Gyamfi, E., & McPherson, R. (1996). Emotion expression during naturalistic social interactions: Age differences in facial expressivity. *Psychology and Aging*, 11(4), 731-743.
doi: 10.1037/0882-7974.11.4.731
- Magai, C., Consedine, N. S., Krivoshekovas, Y. S., Kudadjie-Gyamfi, E., & McPherson, R. (2006). Emotion experience and expression across the adult life span: insights from a multimodal assessment study. *Psychology and Aging*, 21(2), 303-317. doi: 10.1037/0882-7974.21.2.303
- Malatesta-Magai, C., Jonas, R., Shepard, B., & Culver, L. C. (1992). Type A behavior pattern and emotion expression in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 7(4), 551-561.
doi: 10.1037//0882-7974.7.4.551
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
doi: 10.1037/0033-295X.98.2.224
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (1989). American-Japanese cultural differences in intensity ratings of facial expressions of emotion. *Motivation and Emotion*, 13(2), 143-157.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds?: Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.
doi: 10.1037/1528-3542.5.2.175
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333-1349.

- doi: 10.1037//0022-3514.75.5.1333
- Niles, A. N., Haltom, K. E. B., Mulvenna, C. M., Lieberman, M. D., & Stanton, A. L. (2013). Randomized controlled trial of expressive writing for psychological and physical health: The moderating role of emotional expressivity. *Anxiety, Stress, & Coping, 27*(1), 1-17.
doi: 10.1080/10615806.2013.802308
- Oishi, S., Diener, E., & Lucas, R. E. (2007). The Optimum Level of Well-being: Can People Be Too Happy? *Perspectives on Psychological Science, 2*(4), 346-360.
doi: 10.1111/j.1745-6916.2007.00048.x
- Pasupathi, M., Carstensen, L. L., Levenson, R., & Gottman, J. M. (1999). Responsive listening in long-married couples: A psycholinguistic perspective. *Journal of Nonverbal Behavior, 23*(2), 173-193.
doi: 10.1023/A:1021439627043
- Pfund, G. N., Bastarache, E. D., ... Mroczek, D. M. (2024). Lifespan trajectories of negative and positive affect: A coordinated analysis of 14 longitudinal studies. *European Journal of Personality, 39*(44), 1-23.
doi: 10.1177/08902070241293967
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883-897.
doi: 10.1037/a0014755
- Suh, E., Diener, Ed., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 482-493. doi: 10.1037/0022-3514.74.2.482
- Sun, J., Schwartz, H. A., Son, Y., Kern, M. L., & Vazire, S. (2020). The Language of Well-Being: Tracking Fluctuations in Emotion Experience Through Everyday Speech. *Journal of Personality and Social Psychology, 118*(2), 364-387.
doi: 10.1037/pspp0000244
- Tsai, J., Knutson, B., & Fung, H. H. (2006). Cultural Variation in Affect Valuation. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(2), 288-307.
doi: 10.1037/0022-3514.90.2.288
- Tsai, J. L., Levenson, R. W., & Carstensen, L. L. (2000). "Autonomic, subjective, and expressive responses to emotional films in older and younger adults." *Psychology and Aging, 15*(4), 684-693.
doi: 10.1037//0882-7974.15.4.684
- van Hemert, D. A., Poortinga, Y. H., & van de Vijver, F. J. R. (2007). Emotion and culture: A meta-analysis. *Cognition and Emotion, 21*, 913-943.
doi: 10.1080/02699930701339293
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative

affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.

doi: 10.1037//0022-3514.54.6.1063

Zempelin, S., Sejunaite, K., Lanza, C., & Riepe, M. W. (2021). Emotion induction in young and old persons on watching movie segments: Facial expressions reflect subjective ratings. *PLoS One*, 16(6).

doi: 10.1371/journal.pone.0253378

Age Differences in Facial and Verbal Emotional Expression and Their Associations with Well-Being in Young and Older Adults

Young-Kyoung Kim

Research Institute for the Human Mind, Chungbuk National University/ Research Professor

This study investigated age differences in facial and verbal expressions during autobiographical memory narration and examined their associations with subjective well-being. Participants included 34 young adults ($M = 22.18$) and 31 older adults ($M = 75.94$). They recalled emotional life events and completed a subjective well-being scale. Facial expressions were coded using the Facial Expression Coding System (FACES), and verbal expressions were evaluated using the Autobiographical Interview (AI) rating system. Both facial and verbal expressions were classified as positive or negative. The results showed that older adults displayed a higher frequency of negative facial emotional expressions, whereas young adults produced more verbal emotional expressions. Emotional expression was associated with subjective well-being among young adults. These findings suggest that emotional expression may differ depending on the expression channel and may be related to personal well-being. Implications, limitations, and directions for future research are discussed.

Keywords : facial emotional expression, verbal emotional expression, autobiographical memory, subjective well-being, aging