

공유된 긍정정서가 행동적 동시성과 인지적 및 정서적 공감에 미치는 효과*

엄 형 준 이 희 경[†]

가톨릭대학교

박사과정

교수

본 연구는 공유된 긍정정서를 경험한 실험집단이 중립 정서 집단에 비해 공감 점수에 차이가 있는지 확인하고, 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감 간 경로를 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 18세 이상 성인 쌍을 대상으로 공유된 긍정정서 집단과 공유된 중립정서 집단을 구성하였으며, 집단별 주제에 대해 5분간 대화를 나누고 공감 검사를 시행하였다. 이후 CARMA 프로그램을 활용하여 대화 당시 자신의 정서를 평정하였다. 표집된 자료를 토대로 독립 표본 t검증을 활용하여 집단 간 차이를 분석하였으며 위계적 회귀분석을 통해 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감 간에는 유의한 정적 상관이 나타났으며 행동적 동시성과 공감 간에도 유의한 정적 상관이 나타났다. 둘째, 실험집단과 통제집단 간 공감 검사의 점수 차이가 유의하였다. 셋째, 공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감 간 완전매개 효과가 나타났다. 이러한 연구 결과를 토대로 본 연구의 의의와 한계점, 후속연구를 위한 제언에 대하여 논의하였다.

주요어 : 공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감

* 본 연구는 엄형준(2023)의 가톨릭대학교 석사학위논문 ‘공유된 긍정정서가 정서표현 동시성과 인지적 및 정서적 공감에 미치는 효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 이희경, 가톨릭대학교 심리학과, 경기도 부천시 원미구 지봉로 43

Tel : 02-2164-4296, E-mail : ahalee@catholic.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
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.

긍정정서의 기능과 기제를 탐구한 연구자인 Fredrickson(2001)은 긍정정서가 개인에게 미치는 긍정적인 효과를 확장 및 구축 이론(broaden and build theory)을 통해 개념화하고 제시했다. 해당 이론은 긍정정서가 순간적인 인지, 행동의 확장을 촉진함으로써 개인의 심리, 신체, 사회적으로 유익한 자원 구축에 도움을 줄 수 있음을 밝히고 있다. 그동안 긍정정서와 삶의 만족(Busseri, 2018), 신체적 건강과 심리적 안녕감(Nath & Pradhan, 2012) 등의 개인의 적응적 심리, 신체적 결과와 밀접하다는 연구 결과들이 축적 되어왔다.

기존 긍정정서 연구들은 개인 내적 경험 측면의 긍정정서에 대한 연구들이 많았다. 그러나 최근 연구결과들은 사회적 관계에서 공유되고 경험된 긍정정서가 혼자 경험한 긍정정서보다 대인관계에 큰 영향을 미치고(Brown et al., 2022), 긍정정서의 유익한 효과를 강화할 수 있는 것으로 나타났다(Boothby et al., 2014; Fredrickson, 2016). 이는 긍정정서가 대인관계, 사회적 자원 구축에 갖는 이점을 보다 정확히 이해하기 위해 대인관계에서 공유된 긍정정서를 함께 살펴볼 필요가 있음을 시사한다.

이러한 맥락에서 Fredrickson(2016)은 양질의 대인관계에서 긍정정서를 공유하는 경험의 개인차에 대한 ‘긍정성 공명’ 이론을 제기하였다. 긍정성 공명은 첫째, 대인관계에서 함께 경험하거나 공유한 긍정정서를 특징으로 하는 정서 과학적 관점의 공유된 긍정정서, 둘째, 상대를 향한 존중과 애정, 따스한 마음을 중심으로 서로의 안녕을 바라는 관계 과학적 관점의 상호 관심과 배려, 셋째, 비언어적 행동, 신경계 활동이 상호 관계에서 조율되는 행동적, 생물학적 동시성을 특징으로 한다(남태현, 이희경, 2020). 긍정성 공명은 사회적 친

밀감 (Mauss et al., 2011), 상호 이해(Waugh & Fredrickson, 2006), 사회적 상호작용과 지지적 관계(Prinzing et al., 2023) 등을 촉진하고 개인의 사회적 자원 축적을 도울 수 있다.

공유된 긍정정서는 집단의 구성원들이 느끼는 긍정적인 정서가 일치된 정도가 큰 것으로 (이승윤, 고성훈, 2017), 주관적으로 긍정적인 경험을 둘 이상의 사람들과 관계에서 나누거나, 긍정정서를 함께 경험하는 것을 의미한다 (Major et al., 2018). 긍정정서의 공유는 상대방의 적극적이고 건설적인 반응이 뒤따를 때 높은 긍정정서와 삶의 만족으로 이어질 수 있으며(Lambert et al., 2013), 사건 자체보다도 긍정정서에 큰 영향을 미칠 수 있다(Gable et al., 2004). 양질의 대인관계에서는 긍정정서의 공유가 지속적으로 발생하며, 사회적 결과, 건강 등 유익한 심리사회적 결과에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 것으로 알려졌다(Algoe, 2019). 공유된 긍정정서는 긍정정서, 행복의 증가와 함께 대인관계 지표들을 향상하는 반면(Gable et al., 2004), 긍정적인 사건, 감정의 공유의 결여는 낮은 행복, 슬픔과 불안의 증가와 연관된다(Schwartz et al., 2022). 현재 공유된 긍정정서와 사회적 변인에 대한 연구들은 부부(Brown et al., 2022; Otero et al., 2020), 1년 이상의 연인관계(Don et al., 2022) 등을 대상으로 종단적인 연구를 진행해 왔다. 이러한 연구들은 일관적으로 높은 공유된 긍정정서가 대인관계 만족, 대인관계 질과 행복감 등 유익한 심리사회적 변수들을 향상할 수 있음을 밝히고 있다(Brown et al., 2022; Otero et al., 2020). 이러한 선행연구에 의하면, 공유된 긍정정서는 개인의 안녕에 기여하는 바가 큰 변수라고 볼 수 있다.

그러나 기존의 연구들은 몇 가지 중대한 한

계가 있다. 먼저, 종단적 방법론의 특성상 혼입을 배제하기 어려워 공유된 긍정정서가 심리사회적 결과에 해당하는 변수들에 영향을 줄 수 있는지를 밝히는 데 그쳤다는 점이다. 공유된 긍정정서가 대인관계의 유지와 형성 단계에 주는 이점은 무엇인지, 어떤 경로를 통해 영향을 미칠 수 있는지에 대해서는 확인된 바가 적다. 이러한 심리적 경로의 규명은 상담 및 심리치료에도 중요한 의의가 있다. 선행연구 결과를 고려했을 때, 공유된 긍정정서의 사회적 이점은 대인관계의 어려움을 겪는 내담자들의 사회적 역량 발달과 적응에 도움을 줄 수 있을 것으로 예상된다. 그러나 앞서 언급한 구체적인 심리적 경로를 확인한 연구의 부족으로 인해 공유된 긍정정서가 상담 실무에 갖는 함의가 무엇인지, 어떻게 활용될 수 있는지 확인하기 어려웠다. 다음으로, 상대적으로 밀접하고 친밀하며, 정서적 교류가 빈번한 특수한 관계인 연인이나 부부관계를 대상으로 연구가 진행되어 친구나 동료 등 다른 친밀한 관계에 대해 검증할 필요성이 있다는 점이다(Brown et al., 2022; Don et al., 2022; Otero et al., 2020). 공유된 긍정정서는 연인관계만의 특수한 현상이 아니라는 점에서, 기존 연구들의 긍정적이고 유익한 결과를 일반화하기 위해서는 다양한 사회적 관계를 포함하여 전반적인 친밀한 대인관계에서의 양상을 확인해 볼 필요가 있다. 마지막으로, 긍정정서를 어떻게 공유하는 것이 더 효과적인지 파악하기가 어려웠다. 대부분의 연구는 공유된 긍정정서의 장기적 효과에 주목하였기 때문에, 공유 과정에서 발생하는 상호작용과 행동들이 갖는 심리적 기능은 확인된 바가 제한적이었다.

본 연구는 이러한 한계점을 보완하기 위해

공유된 긍정정서와 공감, 행동적 동시성의 관계에 주목하였다. 먼저, 공감은 다른 사람의 감정을 공유하는 능력으로, 대인관계에 중요한 변수이다(Davis, 1980). 공감 연구들은 크게 정서적 단서와 타인의 관점을 이해하는 인지적 공감과 타인의 정서 경험을 이해하고 온정적인 감정을 느끼는 정서적 공감으로 나누어 정의해 왔고(Cohen & Strayer, 1996), 현재도 그 흐름이 이어지고 있다. 공감은 대인관계 만족도, 대인관계 형성 능력 등 양질의 대인관계에 도움을 주는 것으로 알려져 있다(고화정 외, 2022; 최혜진, 김선영, 2015). 긍정정서는 공감의 발달에 영향을 미칠 수 있다. Fredrickson(2001)의 확장 및 구축 이론에 의하면, 긍정정서의 인지적 확장 효과는 타인에 대한 개방적이고 확장된 관점을 촉진한다. 이는 공감, 이해의 향상과 사회적 자원 구축을 돕는다. 구체적인 연구결과들을 살펴보자면, 긍정정서는 인지적 공감(김경희, 이희경, 2015), 다른 문화적 배경을 가진 사람들에 대한 높은 관점 수용과 연민(Nelson, 2009) 등과 연관이 있는 것으로 알려졌다. 이러한 긍정정서와 공감 간 관계는 공유된 긍정정서에서도 유사하게 나타날 가능성이 있다. Rimé 등(2020)에 의하면 정서의 공유는 상대와 유사한 정서상태를 활성화하고, 일시적인 동기화를 촉진한다. 이는 타인의 감정을 내 감정처럼 경험하게 하며 친밀감을 향상하는 것으로 나타났다. 긍정정서의 공유 과정에서 분비되는 옥시토신은 대표적인 애착, 공감 등과 연관된 호르몬으로 사회적 연결과 관련된 감정들을 활성화한다(Algoe et al., 2017). 이러한 선행연구들은 긍정정서의 공유가 공감과 연관될 가능성을 시사한다.

다음으로, 동시성(Synchrony)은 사회적 상호

작용 내에서 두 사람의 행동이나 정서가 조화와 균형을 이루는 정도를 의미하며(Bernieri et al., 1994), 시각, 청각, 촉각과 같은 신체감각 자극의 인식을 통해 발생한다(Vroomen & Keetels, 2010). Fredrickson(2016)은 동시성을 긍정적 공명의 중요한 특징으로 보고 상호 행동적 및 생물학적 동시성이라 명명했다. 이는 단순한 행동 모방을 넘어서 상호작용에서 상대의 마음과 정서를 고려하며 비언어적 행동, 신경활동 등이 비의식적이고 자동적으로 조율되는 현상이다(Major et al., 2018). 행동적인 동시성은 생리, 신경적 수준에서도 연관될 수 있다(Feldman, 2012, 2015). 긍정적인 대인관계 상호작용에서 조율된 비언어적 정서표현 행동의 동시성이 옥시토신의 동시성으로 이어진다는 연구결과가 대표적으로(Feldman et al., 2010), 생리적, 행동적 반응의 일치와 조율은 긍정정서의 공유와 밀접한 관련성을 갖는 대인관계 현상이라 볼 수 있다.

한편, 특정 감정을 경험하고 있는 사람을 관찰하거나 상상하는 것은 그 감정과 관련된 신체적, 신경적 반응, 자동적인 모방을 촉진함으로써 유사한 감정 상태를 활성화해 공감에 영향을 미친다(전미이, 임성문, 2019; Hatfield et al., 1993). 또한 상대의 경험을 신체감각을 활용해 구체적으로 시뮬레이션하는 것은 인지적 추론보다 공감에 효과적인 것으로 알려졌다(김성지, 유금란, 2021), 다시 말하자면, 효과적 공감을 위해서는 상대방의 행동, 생리적 상태를 면밀하게 관찰하고 마치 자신의 감정처럼 재경험하는 과정이 필요하다는 것이다. 이를 통해 행동적 동시성과 공감 간의 연관성을 추측해 볼 수 있다. 행동적 동시성은 상대의 마음에 주의를 기울여 그 사람의 생각과 행동의 예측에 필요한 인지적 자원을 확보하

고 계산하도록 촉진함으로써 정신적 상태에 대한 귀인을 돕는다(Baimel et al., 2018). 또한 상대와 유사성을 느끼도록 촉진해 공감적 태도와, 이타주의적 도움과 같은 친사회적 동기를 강화한다는 점에서 공감에 중요한 변인이라 볼 수 있다(Valdesolo & DeSteno, 2011). 긍정정서를 공유하며 발생하는 행동적, 생리적 동시성 역시 타인에 대한 주의와 관심을 증가시켜 공감을 촉진하고 장기적인 대인관계 질에 영향을 미쳤다(Chen et al., 2021). 본 연구는 이러한 선행연구들에 기반하여 얼굴표정, 목소리, 신체 행동 등 객관적이고 물리적인 관찰이 가능한 비언어적 정서표현 행동의 동시성을 측정하고자 한다.

종합해 보면, 긍정정서의 공유는 대인관계 변인들, 나아가 장기적인 사회적 자원의 축적과 개인의 안녕에 긍정적 영향을 줄 수 있는 변수로서(Brown et al., 2022; Prinzing et al., 2023), 인간의 사회적 적응과 안녕에 중대한 함의를 갖는다. 하지만 현재 국내에서 공유된 긍정정서와 이론적 틀인 긍정성 공명에 대한 연구는 이제 개관되어 연구가 부족한 실정으로(남태현, 이희경, 2020; 이승운, 고성훈, 2017), 어떤 메커니즘을 통해 대인관계에 영향을 미칠 수 있는지 구체적으로 확인할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 공유된 긍정정서의 효과를 명료하게 확인하기 위해 공유된 긍정정서와 공감 간 관계를 실험적 방법으로 검증하려 한다. 또한, 긍정정서의 공유에서 활성화되는 행동적 동시성은 어떤 함의를 갖는지 확인하고자 한다. 이를 통해 공유된 긍정정서와 적응적 대인관계 결과의 연관성을 밝힌 기존 연구의 이해의 폭을 확장하고 정서과학에 대한 후속연구의 기초적 자료로 활용할 수 있을 것으로 기대된다.

구체적인 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감 간 유의한 정적 상관을 보일 것이다. 둘째, 실험집단(공유된 긍정정서 집단)과 통제집단(공유된 중립정서 집단)의 공감 점수는 유의한 차이가 있을 것이다. 셋째, 실험집단과 통제집단의 행동적 동시성은 유의한 차이가 있을 것이다. 넷째, 공유된 긍정정서와 공감 간의 관계를 행동적 동시성이 부분매개할 것이다.

방 법

연구참여자

본 연구는 만 18세 이상 34세 미만의 6개월

이상 친밀한 관계를 유지해 온 친구, 연인, 선 후배 등 성인 쌍을 대상으로 실험을 진행하였다. 수도권 C대학교 학생들과 온라인 대학 커뮤니티, SNS(인스타그램, 카카오톡)등에 실험 참가 홍보문을 게시하여 모집했다. 대상자 선정의 준거로, Don 등(2022)의 5분 대화를 활용한 실험실 기반 긍정적 상호작용 연구를 참고하여 6개월 이상 유지 중인 친밀한 관계를 연구 참여 기준으로 정해 공지하고 참여 신청을 받아 진행했다.

연구 참여자들은 각 쌍별로 온라인 추첨방식을 통해 실험집단과 통제집단에 무선헌당되었다. 실험집단 28명(14쌍), 통제집단 28명(14쌍)으로 총 56명이 최종 선정되었으며, 연구대상자의 인구통계학적 정보, 일반적 특성에 대한 빈도분석을 실시하여 표 1에 제시했다. 연

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성 분포(N=56)

구분		실험집단(N=28)	통제집단(N=28)
성별	남성	7	7
	여성	21	21
학력	고등학교 졸업	2	1
	대학 재학	18	20
	대학 졸업	0	1
	대학원 재학	8	5
	대학원 졸업	0	1
관계 유형	친구	18	24
	연인	4	2
	동료(선/후배 등)	6	2
교제 기간	6개월 이상 ~ 1년 미만	11	10
	1년 이상 ~ 3년 미만	9	6
	3년 이상 ~ 5년 미만	1	4
	5년 이상	7	8

구에 참여한 피험자의 평균 연령은 실험집단 만 22.59세($SD=3.33$), 통제집단 만 22.71세($SD=3.26$), 전체 만 22.59세($SD=3.27$)이다. 피험자들이 느끼는 친밀도는 실험집단 매우 높다 15명(53.6%), 높다 13명(46.4%)로 나타났으며 통제집단 매우 높다 18명(64.3%), 높다 8명(28.6%), 보통이다 2명(7.1%)으로 나타났다. 다음으로 두 집단 간 차이를 카이제곱 분석을 사용해 확인하였다. 먼저 인구통계학적 특성을 살펴보면, 집단 간 성별의 차이는 자유도 1에서 카이제곱 값이 0.00, 유의확률이 1.00으로 통계적으로 유의하지 않았다. 연령 역시 자유도 12에서 X^2 값 9.43, 유의확률 .66으로 나타나 집단 간 차이가 없었으며, 학력 또한 자유도 4에서 X^2 값 3.13, 유의확률 .54로 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 다음으로 집단별 대인관계 정보에 대해 분석한 결과, 관계 유형은 자유도 2에서 X^2 값이 3.52, 유의확률이 .17이었으며, 교제 기간은 자유도 3에서 X^2 값 2.51, 유의확률 .47, 친밀도의 집단 간 차이는 자유도 2에서 X^2 값이 5.93, 유의확률이 .05로 나타나 모두 집단 간 차이가 유의하지 않았다.

실험절차

본 연구는 연구자 소속기관 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board)의 승인을 받아 시행되었다. 실험은 방음시설이 갖춰진 독립 공간에서 이루어졌으며 실험절차는 다음과 같

다(그림 1 참조). 먼저, 피험자들이 실험실을 방문하면 연구 동의서 작성 및 실험 설명 후 사전동질성 검증을 위해 인구통계학적 정보, 공감, 긍정정서 및 부정정서 사전 설문을 시행하였다. 사전 공감은 사후 검사의 연습 효과를 고려하여 Davis(1980)의 대인관계 반응 지수(Interpersonal Reactivity Index [IRI]) 척도를 박성희(1997)가 번안한 것을 사용해 측정했고, 내적합치도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다. 긍정 및 부정정서는 Watson 등(1988)이 개발하고 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 번안한 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule [PANAS])를 통해 측정하였으며 내적 합치도는 .82였다.

다음으로 실험집단과 통제집단은 집단별 대화 주제에 대한 지시문을 받아 3분간 작성하였다. 실험집단의 지시문은 윤미혜와 신희천(2009)의 사건공유지를 수정해 사용하였다. 해당 지시문은 함께 있는 상대와 경험했던 긍정적 사건들 중 상대에게 고마웠던 순간, 즐거웠던 순간, 행복했던 순간 등 상대와 관련된 긍정적 사건을 세 가지 적도록 구성되어 있다. 통제집단은 변순용 등(2018)의 논문을 발췌하여 자율주행차의 윤리적 쟁점에 대해 상대를 설득할 수 있게끔 논리적으로 자신의 의견을 적도록 하였다.

3분 후 연구자가 실험실에 들어와 대화 주제를 안내하고 나가면 피험자들은 5분간 대화를 나누었다. 모든 대화는 피험자 당 1대의



그림 1. 실험 절차

스마트폰을 자리 맞은편에 배치하여 얼굴 정면을 동시 녹화하였다. 실험집단은 기록한 긍정적 사건에 대해 자신과 상대방의 긍정적인 감정을 충분히 느껴보고 내적으로 경험한 감정이 잘 드러날 수 있도록 표현하며 대화를 나눌 것을, 통제집단은 자율주행차의 사고 책임과 인공지능의 판단과 같은 쟁점에 대한 자신의 생각을 중립적 상태에서 감정을 최대한 배제하고 상대방의 논리를 꼼꼼히 확인하며 대화를 나누도록 하였다. 연구자가 실험실을 나가고 5분 뒤 문을 두드리면 대화를 종료하였다.

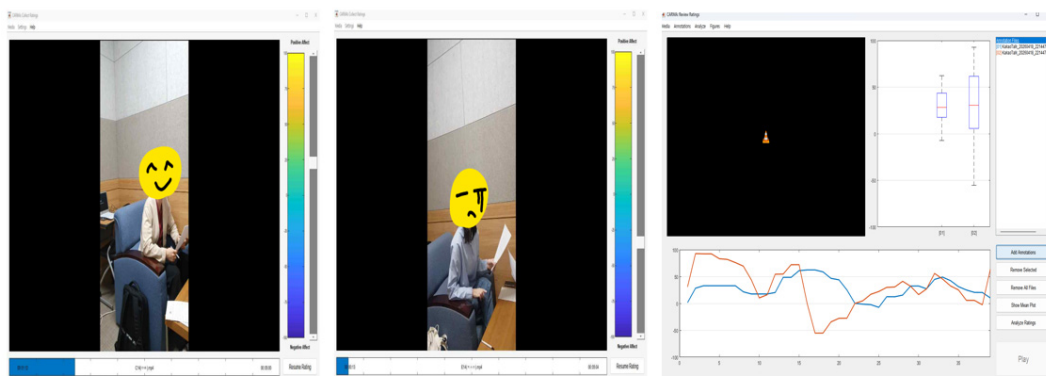
대화 종료 후 공감 점수의 변화가 있는지 검증하기 위해 한국판 다면적 공감 검사(Korean-Multifaceted Empathy Test, K-MET)를 사용하여 피험자들의 공감 수준을 측정했다. 공감 검사 종료 후 피험자들은 동일한 노트북에 설치된 CARMA 프로그램을 통해 자신의 대화 영상을 보며 대화 중 자신이 경험했던 정서를 기록하게끔 하였다. K-MET와 CARMA 평정에 앞서 기기 조작에 대한 연습 시행 및 안내절차를 진행했다. 실험 종료 후 사후설명(debriefing)을 하였으며, 실험 시간은 총 40분이

었다. 마지막으로, 심리학과 대학원생 평정자 3명(남자 1명, 여자 2명)이 영상을 시청하며 얼굴 표정, 목소리, 신체 동작 등의 비언어적 정서표현들을 평정하였다.

측정 도구

공유된 정서

대화 중 정서를 산출하기 위해 CARMA (Software for Continuous Affect Rating and Media Annotation; Girard, 2014) 프로그램을 통해 대화 중 자신이 경험했던 정서를 평정하도록 하였다(그림 2). Girard(2014)의 CARMA 프로그램은 순간적인 감정 변화의 평가와 연속적인 측정을 위해 개발된 프로그램이며, +100에서 -100까지 25점 단위 총 8개 구간으로 나뉘어져 있다. 멀티미디어 파일을 프로그램에 불러와 재생하고 감정 변화에 따라 마우스로 바(bar)를 조작해 1초 단위로 평정이 이뤄진다. 5분 대화가 끝난 이후 연구자가 실험실로 돌아와 촬영에 사용한 스마트폰을 수거하였고, 공감 검사가 끝난 후 다시 실험실로 돌아와 노트북에 촬영된 동영상상을 옮겨 피험자들이 개별적으로



1. CARMA 사용 예시 - 긍정정서 평정 2. CARMA 사용 예시 - 부정정서 평정 3. CARMA 사용 예시 - 공유된 정서 평정
그림 2. CARMA 프로그램 예시

정서를 평정하였다. 정서 평정에 대해, ‘이제 자신의 영상을 시청하며 기분을 평가하게 될 것인데, 영상을 시청하는 지금의 기분이 아닌 대화를 나눌 당시의 기분에 대해 평가하게 될 것입니다. 옆에 보이는 바(bar)를 이용하여 기분의 변화가 생길 때마다 좋고 나쁜 정도를 나타내 주세요. 대화 중 기분이 좋아졌다면 바를 위로, 기분이 안 좋아졌다면 아래로 내려주시면 됩니다. 만약 기분이 변화가 없고 평상시 상태를 유지했다면 0점 근처에 바를 위치해 주세요.’라고 지시하였다.

CARMA 프로그램을 통해 평정한 정서를 토대로 실험집단과 통제집단의 공유된 긍정정서, 공유된 중립 정서, 개인 정서 평균을 산출하였다. 공유된 정서 평정은 Brown 등(2022)의 방식을 활용하였다. Brown 등(2022)의 연구는 두 피험자가 같은 시간(초)에 중간점 이상의 정서를 평정했을 때 공유된 긍정정서를 1초 경험한 것으로 간주하고 총 시간(초)을 합산하였다. 본 연구에서는 CARMA 프로그램의 25점 단위 구간을 기준으로 공유된 중립 정서는 두 피험자 모두 중간 지점인 0을 기준으로 -25 ~ +25점 사이로 정서를 평정했을 때, 공유된 긍정 정서는 두 피험자 모두 +25점 이상의 정서를 평정했을 때 해당 초를 1로 코딩하여 합산하였다.

행동적 동시성

행동적 동시성을 측정하기 위해, 우선 촬영된 5분 대화 영상을 Ekman과 Friesen(1978)의 Facial Action Coding System(FACS)을 사용해 비언어적 정서표현 행동을 측정하였다. FACS는 얼굴 근육의 해부학적 움직임을 기반으로 한 평정체계로서, 눈과 코를 얼굴 상부, 턱과 입을 얼굴 하부로 구성하여 얼굴 상하부의 움직

임을 Action Unit(AU)으로 평정한다. 대화 도중의 공유된 정서 경험이 얼굴 표정에 어떻게 반영되는지 확인하고자 해당 평정 체계를 변안해 사용했다. FACS는 물리적 정서 표현의 관찰과 피험자 간의 일치성을 확인하기에 용이하지만, 얼굴 근육의 움직임만으로는 정서를 정확하게 평정하기 어렵고, 표정 이외의 비언어적 정서 표현들을 반영하는 데 한계가 있다(Coan & Gottman, 2007). 따라서 진정한 상호작용의 동시성이 일어났는지 확인하고자 Coan과 Gottman(2007)의 The Specific Affect Coding System(SPAFF) 체계를 같이 변안해 사용해 평가하였다. SPAFF 체계는 Ekman과 Friesen(1978)의 FACS에서 제시하는 AU를 측정하고 중요 물리적 단서로 평가하지만, AU의 조합만으로 정서를 평가하는 FACS와 달리 대화의 내용, 맥락과 목소리, 행동 등의 추가적인 정보와 지표를 활용해 정서를 평가한다. SPAFF는 크게 긍정정서와 중립, 부정정서로 분류되며 각 정보들의 조합을 통해 어떤 정서를 표현하고 있는지 평가한다. 모든 정서평정 체계들은 본 연구자가 변안 후 상담심리전공 교수 1인과 상담심리학 석사학위 취득자 1인의 검수 과정을 거쳤다.

동시성에 대한 많은 연구들은 신체적으로 나타난 물리적 행동을 준거로 평정하고 있으며 이러한 평정 방법은 평정자 간 신뢰성의 문제가 존재하지만 컴퓨터로는 계산할 수 없는 정서를 예측하는 능력이 우수하여 여전히 장점이 존재한다(Delaherche et al., 2012). 본 연구는 심리학과 대학원생 평정자 3인(남자 1, 여자 2)을 모집하여 본 연구자 주도로 교육 및 연습을 진행했다. 연습 절차는 SPAFF를 사용한 Otero 등(2020)의 연구를 참고해 활용했다. 평정자들은 배우 두 명이 긍정정서와 부

정정서를 공유하는 국내 영화, 드라마 영상자료를 SPAFF와 FACS를 사용해 평정했다. 이후 불일치에 대해 논의하며 평정 방식을 조율하였고, 이 방식으로 10회의 연습 과제를 시행했다. 연습 시행이 완료된 뒤 본 연구 평정은 독립적으로 이루어졌다.

행동적 동시성은 다음과 같은 절차로 평정하였다. 먼저, 실험 절차가 완료된 후 5분 대화 영상을 피험자들의 표정, 몸짓, 행동 등의 비언어적 행동 전체를 1초 단위로 평정했다. 다음으로, 이 평정 정보들을 토대로 SPAFF 코딩을 하였다. 피험자들의 시간대별 정서 분류(긍정정서/부정정서/중립정서)에 대한 평정자간 SPAFF 코딩이 일치한 경우 1차 분석 대상으로 선정하였다. 마지막으로, 피험자의 얼굴 표정을 얼굴 근육 상부/하부로 나눠 각각 코딩했다. 이에 대한 평정자들의 FACS 코딩 내용이 일치하면 행동적 동시성이 발생했다 보고 1로 코딩해 총 점수를 합산하였다. 평정자간 신뢰도(Cohen's Kappa)는 .62로 나타났다.

공감(Korean-Multifaceted Empathy Test [K-MET])

5분 대화로 피험자들 간 공감의 차이가 발생했는지 검증하기 위해, Dziobek 등(2008)이 개발한 다면적 공감 검사(Multifaceted Empathy Test [MET])를 이슬아 외(2016)가 번안하여 개발 타당화한 한국판 다면적 공감 검사(Korean-Multifaceted Empathy Test [K-MET])를 사용하였다. K-MET는 컴퓨터를 통해 사진 자극을 제시한다. 제시된 사진에 대해 네 개의 보기 중 인물의 정서 상태가 무엇인지 추론하는 객관식 질문과 주관식 질문들을 통해 인지적 공감과 암묵적 정서적 공감, 명시적 정서적 공감을 측정한다. K-MET는 총 8가지 긍정적

감정, 12가지 부정적 감정에 대한 사진 자극들이 제시된다. 인지적 공감 척도는 정답을 맞출 경우 1점으로 채점하며, 암묵적 정서적 공감 척도와 명시적 정서적 공감 척도는 9점 리커트 척도를 통해 응답한다. 저각성의 사진 자극(예, 평화로운, 편안한)에 대한 암묵적 정서적 공감은 상대의 감정과 유사한 수준의 각성을 경험하는 것이 공감의 정의상 타당할 수 있어 낮은 각성수준을 강한 공감 반응으로 채점할 것을 제안한 원 저자의 제언에 따라 역채점하였다. 인지적 공감 척도는 주관식 6문항, 객관식 20문항, 암묵적 및 명시적 공감 척도는 각각 20문항으로 구성되었다. 이슬아 등(2016)의 연구에서 암묵적 정서적 공감은 .83, 명시적 정서적 공감은 .89의 내적합치도를 보였으며 본 연구에서 내적합치도는 암묵적 정서적 공감이 .83, 명시적 정서적 공감이 .93이었다.

자료 분석

자료분석을 위해 SPSS 25.0 프로그램을 사용하였다. 먼저, 자료 특성의 분석을 위해 기술통계분석과 연령, 성별 등에 대해 카이제곱 분석을 하였고 상관분석을 통해 각 변인 간 관계를 확인했다. 실험의 효과를 확인하기 위해 다음과 같은 순서로 분석을 진행했다. 먼저, 독립표본 *t*-검정을 활용해 집단 간 공감, 긍정정서 및 부정정서의 사전동질성을 검증하고 정서 공유 처치에 대한 조작점검을 했다. 다음으로, 실험집단과 통제집단 간 K-MET 공감 점수와 행동적 동시성의 차이를 확인하기 위해 독립표본 *t*-검정을 시행하였다. 마지막으로, 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감간의 직접효과와 간접효과를 검증하기 위해

위계적 회귀분석을 실시하고 매개모형의 유의성을 Sobel test를 통해 검증하였다.

조작 점검

실험집단과 통제집단에 정서의 유도가 적절히 이루어졌는지 알아보기 위하여 각 집단의 정서별 공유 시간과 개인별 정서의 차이검증을 실시하였다(표 3). 먼저, 대화 중 개인의 정서에 대한 집단 간 차이가 유의하였다($t=8.240, p=.000$). 다음으로, 실험집단과 통제집단의 공유된 긍정정서는 t 값이 12.509로 유의수준 .001 에서 차이가 유의하였고, 공유된 중립정서 역시 t 값 -8.065, 유의수준 .001 수준에서 집단 간 차이가 통계적으로 유의하였다. 이는 처치를 통한 정서의 유도가 잘 이루어졌음을 시사하며, 실험집단은 통제집단에 비해 유의미하게 더 높은 긍정정서를 경험한 것으로 나타났다.

결 과

사전동질성 검증

실험집단과 통제집단 간 처치 전 긍정/부정정서와 공감에 대한 차이가 존재하는지 알아보기 위하여 차이검증을 실시하였다(표 2). 먼저, 집단 간 공감의 차이는 유의하지 않았다($t=.048, p=.962$). 다음으로, 집단 간 긍정정서의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다($t=.710, p=.481$). 마지막으로, 부정정서에 대한 집단 간 차이 역시 유의하지 않아($t=.174, p=.863$), 집단 간 동질성이 확보됐다.

표 2. 집단 간 공감, 긍정정서, 부정정서의 독립표본 t검정 결과

	실험집단(N=28)		통제집단(N=28)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
공감	2.42	.57	2.42	.42	.048	54	.962
긍정정서	2.77	.63	2.66	.53	.710	54	.481
부정정서	2.18	.78	2.14	.76	.174	54	.863

표 3. 정서별 공유 시간, 개인 정서에 대한 독립 표본 t검증 결과

	실험집단(N=28)		통제집단(N=28)		<i>t</i>	<i>df</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
개인 정서	48.07	21.25	9.31	2.45	8.240***	54
공유된 긍정정서(초)	177.57	70.68	7.57	13.27	12.509***	54
공유된 중립정서(초)	35.21	27.63	161.07	77.82	-8.065***	54

주. *** $p<.001$

주요 척도 간 상관

본 연구대상의 측정 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 시행하였다. 상관분석 결과와 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 값은 표 4에 제시하였다. 측정 변인들의 왜도와 첨도 값이 각각 2와 7을 넘지 않는 것으로 나타나 정규분포의 조건을 만족하는 것으로 나타났다(West et al., 1995).

주요 결과를 구체적으로 살펴보면 공유된 긍정정서는 대화 중 개인 내적 정서($r=.864$, $p<.01$), 행동적 동시성($r=.696$, $p<.01$), K-MET 공감검사 점수($r=.299$, $p<.05$)와 유의한 정적 상관을 보였으며, 공유된 중립 정서($r=-.703$, $p<.01$)와는 유의한 부적 상관을 보였다. 공유된 중립정서는 대화 중 개인 정서($r=-.671$, $p<.01$), 행동적 동시성($r=-.564$, $p<.01$)과 유의한 부적상관을 나타냈다. 대화 중 개인 정서는 행동적 동시성($r=.675$, $p<.01$), K-MET 공감

검사 점수($r=.374$, $p<.01$)와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 행동적 동시성은 K-MET 공감검사 점수($r=.464$, $p<.01$)와 유의한 정적 상관을 나타냈다.

집단 간 차이 비교

5분 대화 처치에 따라 공감과 행동적 동시성에 차이가 존재하는지 확인하기 위하여 실험집단의 K-MET 점수와 통제집단의 K-MET 점수 간 차이검증을 실시했다. 분석 결과는 표 5, 그림 3에 제시하였다.

먼저, 실험집단과 통제집단 간 인지적 공감은 t 값이 4.288로 유의수준 .001에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 이는 5분 대화 이후 공유된 긍정정서 집단의 인지적 공감 점수가 통제 집단에 비해 높았음을 의미한다. 다음으로, 정서적 공감과 관련하여, 실험집단과 통제집단 간 암묵적 정서적 공감의 차이는

표 4. 주요 변인 간의 기술통계 및 상관분석

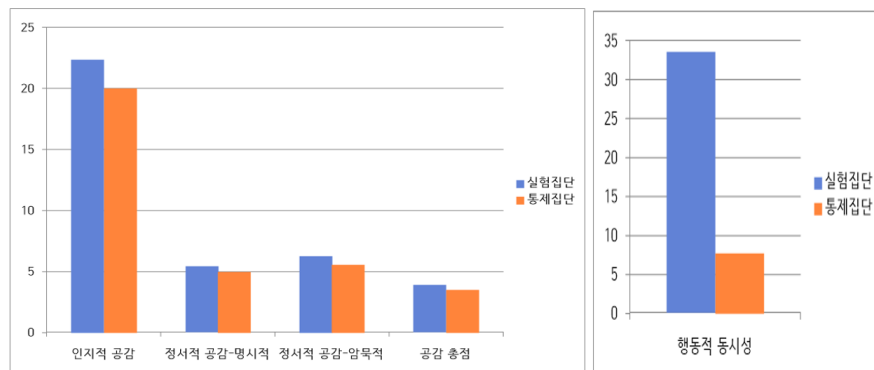
측정변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 공유된 긍정정서	1						
2. 공유된 중립정서	-.703**	1					
3. 대화 중 개인 정서	.864**	-.671**	1				
4. 행동적 동시성	.696**	-.564**	.675**	1			
5. K-MET(공감)	.299*	-.259	.374**	.464**	1		
6. PANAS(사전 정서)	-.047	-.087	.005	-.064	.290*	1	
7. IRI(사전 공감)	-.037	-.026	.014	.115	.395**	.286*	1
평균	92.57	98.14	28.690	20.57	3.367	2.411	2.419
표준편차	99.473	85.903	26.203	18.963	.648	.518	.495
왜도	.698	.873	.627	1.070	-1.015	.816	-.528
첨도	-.863	-.420	-.162	.631	1.965	.089	-.341

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

표 5. 집단 간 공감, 행동적 동시성 점수 차이에 대한 독립 표본 t검증 결과

	실험집단(N=28)		통제집단(N=28)		<i>t</i>	<i>df</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
인지적 공감	22.36	1.79	20.00	2.29	4.288***	54
정서적 공감 - 암묵적	5.40	.86	4.95	.94	1.877	54
정서적 공감 - 명시적	6.25	1.07	5.53	.54	2.126*	54
공감 총점	3.86	.54	3.48	.70	2.344*	54
행동적 동시성	33.50	17.99	7.64	7.88	6.966***	54

주. * $p < .05$, *** $p < .001$



1. 집단 간 공감 점수 차이

2. 집단 간 행동적 동시성 차이

그림 3. 집단별 공감, 행동적 동시성 평균점수

유의하지 않았다($t=1.877$, $p=.066$). 반면, 실험 집단과 통제집단 간 명시적 정서적 공감의 차이는 t 값이 2.126으로 유의수준 .05에서 유의했다. 이러한 결과는 실험집단이 통제집단에 비해 상대방에 대해 의도적으로 공감하고자 하는 동기가 높았음을 의미한다. 마지막으로, 공감 총점에서 집단 간 차이 t 값은 2.344로, 유의수준 .05 수준에서 유의하여 실험집단이 통제집단에 비해 공감이 높은 것으로 확인됐다.

피험자 간 비언어적 정서표현 행동의 동시성과 관련하여, 실험집단은 통제집단에 비해

유의미하게 높은 행동적 동시성이 나타났다($t=6.966$, $p=.000$). 이는 5분 대화 도중 공유된 실험집단이 얼굴 표정, 몸짓과 같은 비언어적 행동들의 동기화를 더 자주 경험했다고 볼 수 있다.

공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감에 대한 위계적 회귀분석

공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감 간 유의한 경로가 존재하는지 검증하기 위해 SPSS 25.0를 통해 Baron과 Kenny(1986)의 위계

표 6. 공유된 긍정정서가 공감에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석

준거변인	단계	예측변인	B	SE	β	t	p	R ²	ΔR^2
행동적 동시성	1	공유된 긍정정서	.133	.019	.696	7.125***	.000	.485	.475
	2	공유된 긍정정서	.002	.001	.299	2.307*	.025	.090	.073
	3	공유된 긍정정서	.000	.001	-.046	-.269	.789	.216	.187
		행동적 동시성	.017	.006	.496	2.927**	.005		

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

적 회귀분석을 실시하였다. 자세한 분석 결과는 표 6과 같다.

먼저 잔차독립성을 판단하기 위해 Durbin-Watson값을 확인하였을 때 1.828로 나타나 상호 독립성이 확인되었다(성태제, 2019). 다음으로 독립변인 간 다중공선성을 판단하기 위해 VIF 값을 확인했을 때, VIF가 1.940으로 나타났다 10이 넘지 않아 다중공선성의 문제가 시사되지 않았다(성태제, 2019). 위계적 회귀분석의 1단계, 공유된 긍정정서는 행동적 동시성을 유의하게 설명하는 것으로 나타났다($\beta = .696$, $R^2 = .485$, $p = .000$). 2단계에서 공유된 긍정정서가 공감에 미치는 영향은 유의하였으나($\beta = .299$, $R^2 = .090$, $p = .025$), 3단계에 행동적 동시성을 추가로 투입하였을 때 공유된 긍정정서의 설명력은 유의하지 않게 되었으며($\beta = -.046$, $p = .789$), 행동적 동시성이 유의하게 설명하여($\beta = .496$, $p = .005$, $R^2 = .216$), 완전매개 효과가 나타났다. 매개효과의 유의성에 대한 Sobel test 결과, Z값이 2.626, $p < .01$ 으로 나타나 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다.

논 의

본 연구는 만 18세 이상 34세 미만 성인 쌍

을 대상으로 공유된 긍정정서가 공감에 미치는 영향을 실험적으로 확인해 통제집단과 비교하였고, 행동적 동시성이 공유된 긍정정서와 공감 간 어떤 역할을 할 수 있는지 경로를 분석하였다. 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간 상관분석 결과, 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감 간 상관이 유의했으며, 행동적 동시성은 공감과 유의한 상관을 보였다. 이는 긍정정서와 공감의 관계를 밝힌 선행연구 결과들을 지지하는 결과이며(김경희, 이희경, 2015; 정봉교, 김지연, 2006), 정서의 공유가 상호 조율을 통해 일시적 동시성을 유도할 수 있다는 Rimé 등(2020)의 주장을 지지한다. 또한, 행동적 동시성과 공감 간 연관 관계를 밝힌 연구결과들과 일맥상통한다(김혜리 외, 2012; 송해리, 2022). 본 연구에서 긍정정서의 공유가 빈번할수록 행동적 동시성과 공감이 높았으며, 높은 행동적 동시성은 높은 공감 점수와 연관됐다. 주목할 만한 부분은 공유된 긍정정서와 공감의 관계로, 공유된 긍정정서가 개인의 안녕을 넘어 관계 안에서 타인을 이해하는 능력과 연관이 있음을 확인했다. 본 연구의 공유된 긍정정서, 행동적 동시성, 공감 간 유의한 상관관계는 세 변인이 상호 긴밀하게 연결되어 대인관계 질을 높이는 통합적 역동을 만들어낼 수 있음

을 시사한다.

둘째, 실험집단의 공감 점수가 통제집단과 유의한 차이를 보여 두 번째 가설이 지지되었다. 먼저, 실험집단의 인지적 공감은 통제집단보다 유의하게 높았다. 이는 긍정정서와 인지적 공감의 연관성을 밝힌 김경희와 이희경(2015)의 연구결과와 일치한다. 본 연구는 실험집단 피험자들에게 5분간 대화를 통해 상대방과 긍정정서를 지속적으로 공유하고 활성화하도록 하였다. 이러한 처치가 Fredrickson(2001)이 제시한 일시적 인지적 확장 효과를 통해 상대의 관점과 정서를 이해하고 인지적으로 추론하는 인지적 공감을 향상했을 것으로 추측해 볼 수 있다. 다음으로, 실험집단의 명시적 정서적 공감이 통제집단에 비해 유의하게 높았다. 선행연구에서 긍정정서는 타인에 대한 접근 동기와 행동 활성화를 통해 공감의 향상으로 이어졌다(정봉교, 김지연, 2006; Weisz et al., 2021). 같은 맥락에서, 본 연구의 실험집단 역시 긍정정서를 공유하며 상대방의 정서와 상태에 대한 개방적이고 호의적인 태도와 접촉 동기가 촉진돼 명시적 정서적 공감 수준이 높아졌을 것으로 추측해 볼 수 있다. 마지막으로, 실험집단과 통제집단 간 공감의 총점 역시 유의미한 차이가 있었다. 이처럼 공유된 긍정정서는 인지적 공감 및 정서적 공감이 일시적으로 향상되도록 할 수 있는 것으로 보인다. 긍정정서의 기능을 통해 이러한 결과의 의미를 해석해 볼 수 있다. 긍정정서가 미치는 영향을 실험적으로 확인한 이해선과 양수진(2021)에 의하면 긍정정서를 처치를 통해 유도했을 때 주의범위, 생각, 행동의 확장, 친사회적 행동 동기의 즉각적인 향상이 나타났다. 이는 긍정정서의 공유가 확장 및 구축 효과를 통한 인지적 공감의 향상뿐만 아

니라, 타인을 이해하고 돕고자 하는 온정적인 마음과 행동 동기를 강화해(Zhou et al., 2022) 정서적 공감에도 영향을 미칠 수 있다는 의미이다. 본 연구 결과는 이러한 연구들과 일맥상통한다. 높은 공감은 대인관계 형성에 이점을 갖는 변인이다(고화정 등, 2022). 또한 상대에게 많은 공감을 받는다 지각하게 하며(조영주, 2020), 관계 만족도를 높이고 대인관계의 지속적 유지를 돕는다는 점에서(전희정, 양재원, 2019) 대인관계의 형성과 유지를 비롯한 관계의 과정 전체에 중요한 영향을 미칠 수 있다. 본 연구는 공유된 긍정정서의 기능이 개인의 유익을 넘어 공감적 이해와 동기의 강화를 통해 대인관계를 안정적으로 형성하고 유지하는 과정을 지원하며 장기적으로는 사회적 자원의 구축에 기여할 수 있음을 확인했다.

셋째, 실험집단의 행동적 동시성은 통제집단과 유의한 차이가 있었다. 행동적 동시성은 Fredrickson(2016)이 설명한 긍정성 공명 이론의 핵심적 특징 중 하나로, 이러한 결과는 긍정성 공명 이론을 지지하고 이론의 핵심적 특징을 재확인하는 바이다. 대인관계 상호작용에서 적극적인 정서표현과 반응은 상호 간 원활한 긍정정서의 공유에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요소이다(Lambert et al., 2013). 다시 말해, 비언어적 의사소통과 정서 표현이 활발하고 잘 조율될수록 상대와 양질의 공유된 긍정정서를 경험할 수 있다는 것이다. 본 연구에서도 실험집단은 통제집단보다 빈번한 행동적 동시성을 경험했다. 이는 공유된 긍정정서가 공유된 부정정서나 공유된 중립정서에 비해 유의하게 높은 생리학적, 행동적 동시성을 활성화한다는 것을 밝힌 Chen 등(2021)의 연구결과와 일치한다. 통제집단 역시 5분간 활발한 상호작용을 진행했음에도 실험집단의 행동

적 동시성이 유의미하게 높았던 것은 긍정정서 공유의 특수성에 기인했을 수 있다. 행동적인 모방이나 조율에 대한 지시가 없었음에도 실험집단 피험자들은 긍정정서를 공유하며 상대의 표정, 몸짓과 같은 미세한 정서 표현의 단서들을 포착하고 이와 유사한 행동 반응을 보였다. 이는 긍정정서의 대인관계적 기능인 상대에 대한 관심의 증가와 관점의 확대로 인한 정서적 연결이 신체적 연결을 활성화했기 때문일 수 있다(Chen et al., 2021). 반면, 인지적 추론이 주가 된 통제집단의 중립정서 공유 처치에서도 일정 수준의 동시성은 발생할 수 있으나(Jiang et al., 2012), 본 연구에서는 긍정정서 공유 집단에 비해 그 수준이 낮았다. 이는 공유된 긍정정서가 공유된 중립정서보다 상호 간의 행동적 동기화를 강력하게 촉진하는 기제임을 뒷받침한다.

넷째, 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감 간의 완전매개 효과가 나타났다. 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감 간 부분매개 효과가 있을 것이라 가정한 네 번째 가설은 부분적으로 지지되었다. 이러한 결과는 행동적 동시성과 공유된 긍정정서가 밀접한 연관성을 갖고, 공감을 촉진하는 효과적인 기제이기 때문일 것으로 추측해 볼 수 있다. 긍정정서가 공유될 때 개인의 신경활동은 자동적으로 공유되고, 신체의 움직임을 조율하며 타인이 느끼는 정서를 자연스럽게 시뮬레이션한다(Prochazkova & Kret, 2017; Singer & Lamm, 2009). 오래전부터 이러한 신경적, 신체적 조율은 공감의 기초가 되는 기본적인 생리적 매커니즘으로 밝혀져왔다(Hatfield et al., 1993). 나아가, 의사소통 중 발생하는 비언어적 단서를 정서적, 생리적, 신체적으로 함께 조정하고 경험하는 것이 인지적 공감과 정서적 공감에

중요한 영향을 미친다는 연구 결과들이 축적되고 있다(송해리, 2022; Baimel et al., 2018). 위계적 회귀분석 2단계에서 유의했던 공유된 긍정정서가 행동적 동시성이 추가되었을 때 유의하지 않아진 것은 이처럼 공감과 행동적 동시성 간 강력한 연관이 존재하기 때문일 것으로 보인다. 본 연구 결과에 의하면, 공유된 긍정정서가 공감에 영향을 미치는 경로는 다음과 같이 해석할 수 있다. 우선, 상대와의 상호작용에서 긍정정서를 경험하며 확장된 주의와 사고를 활용해(이혜선, 양수진, 2021), 충분히 상대의 신체적, 행동적 단서를 관찰한다. 이는 자동적으로 상대와 정서표현, 행동의 조율과 일치를 촉진해 행동적 동시성의 상태를 활성화한다. 이때, 우리는 상대와 나의 유사성을 더 쉽게 발견하게 되고 타인의 감정과 마음에 접촉해 자신의 경험처럼 재경험하고자 하는 동기가 활성화되어, 공감의 향상이 일어난다(정봉교, 김지연, 2006; Valdesolo & DeSteno, 2011).

위와 같은 연구 결과들을 종합했을 때, 본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 첫째, Fredrickson(2016)의 긍정성 공명 이론을 바탕으로 공유된 긍정정서가 개인의 안녕감에 미치는 영향을 넘어 사회적 관계의 형성과 유지에 어떻게 도움을 줄 수 있는지 확인했다. 본 연구의 목적은 공유된 긍정정서와 공감 간 구체적인 심리적 경로를 탐색해 어떻게 공감이 향상될 수 있는지 밝혀내는 것이었다. 연구 결과, 공유된 긍정정서는 정서를 공유하는 상호작용 과정에서 자연스럽게 행동적 동시성이 활성화되어 공감을 촉진할 수 있는 것으로 보인다. 이렇게 촉진된 공감은 상대와의 대인관계를 형성하고, 나아가 지속적 유지를 돕는 자원으로서 사회적 적응에 긍정적인 영향을

줄 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구는 이처럼 공유된 긍정정서가 안정적 대인관계 구축을 돕는 심리적 메커니즘을 규명하고, 타인과의 연결감을 강화하여 사회적 적응에 기여하는 중요한 자원임을 확인했다. 이는 상담 및 심리치료 장면에서도 중요한 함의를 갖는다. 상담 과정에서 내담자가 보고하는 긍정적 경험은 주호소 문제인 부정적 경험에 가려져 우선순위에서 밀리기 쉬운 경향이 있다. 그러나 본 연구 결과에 의하면 내담자의 긍정적 경험과 긍정정서가 상담에서 표현됐을 때 이를 상담자가 충분히 공유하는 것 역시 중요할 수 있다. 상담자가 내담자의 긍정적인 경험에 대해 구체적으로 반응하고 함께 경험함으로써, 내담자 공감 능력의 향상과 대인관계 역량의 증진을 기대해 볼 수 있을 것이다. 다음으로, 일상생활에서 쉽게 사용할 수 있는 공감 교육 및 개입의 개발과 활용을 통해 대인관계에 도움을 줄 수 있다. 타인의 고통에 대한 공감은 상당한 인지적, 정서적 비용을 수반하기 때문에 공감적 동기를 낮출 수 있다(Cameron et al., 2019). 반면 긍정정서의 공유는 이러한 부담이 적고 상대의 내면에 접근하도록 동기를 부여한다는 점에서(Zaki, 2014), 공감의 활성화에 실질적 함의를 갖는다. 본 연구 결과를 적용해 타인과 자주, 신체적 반응과 행동을 적극적으로 조율하며 긍정정서를 공유하도록 돕는 기법 및 프로그램을 개발하여 적용해 본다면, 공감에 대한 거부감은 낮추고 공감적 동기와 정확도를 상승시키는 효과를 기대해 볼 수 있을 것이다. 추후 본 연구의 결과와 제언을 토대로 상담에서 내담자의 사회적 자원 구축을 돕는 구체적인 적용 방법을 검증하는 연구들이 축적된다면 대인관계의 어려움을 겪는 내담자들에게 도움이 될 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 공유된 긍정정서와 공감 간 관계를 기존의 자기보고식 척도가 아닌 실험적 절차와 행동적 지표들을 활용해 측정하여 신뢰성을 확보하고자 하였다. 먼저, 공유된 긍정정서를 5분 대화 처치와 CARMA(Girard, 2014) 프로그램을 활용해 비교적 자연적인 환경에서 실시간 변화를 관찰했다는 점이다. 이를 통해 대화 중 피험자 쌍 사이에 얼마나 긍정정서가 공유되고 있는지 정확하게 확인할 수 있었다. 다음으로, 본 연구는 기존에 활용되던 자기보고 설문이 아닌 측정도구를 통해 공감을 측정하였다. 긍정정서는 주관적으로 평정한 공감과는 연관성이 있었으나 객관적 공감 정확도 평가 결과와는 관련이 없거나 부적 상관이 나타나기도 하는 등(Devlin et al., 2014), 자기보고식 설문을 통한 공감의 측정은 피험자의 주관성으로 인해 실제 공감과 차이가 생길 수 있다는 문제가 있다. 이에 본 연구는 객관적 다면 검사인 K-MET(이슬아 등, 2016)를 활용하여 인지적 공감과 정서적 공감을 측정함으로써, 공유된 긍정정서가 실제 공감의 차이에 미치는 영향을 확인할 수 있었다. 또한, 긍정정서의 인지적 확장을 비롯한 효과는 상당히 짧은 시간 동안 나타나 시간의 경과가 결과의 유의성에 영향을 미칠 수 있기 때문에(이혜선, 양수진, 2021), 본 연구는 공유된 긍정정서가 공감에 미치는 영향을 즉각적으로 확인하였다. 이러한 설계를 통해 혼입을 배제하고자 시도해 본 연구에서 나타난 집단 간 공감 점수의 차이는 실제 공유된 긍정정서의 영향을 보다 정확히 반영한다 볼 수 있겠다. 마지막으로, FACS(Ekman & Friesen, 1978)와 SPAFF(Coan & Gottman, 2007)의 평정체계를 활용하여 행동적 동시성을 측정했다. 두 평정체계는 인간 얼굴 근육의 움직임을 준거로 비언

어적 정서표현 행동들을 평정한다는 점에서 기존 대화 녹화를 활용한 연구에서 정서표현을 평정자의 주관에 맡겨 평가한 연구에 비해 (전희정, 양재원, 2019), 체계적인 평정 시도가 이루어졌다고 볼 수 있다.

셋째, 행동적 동시성이 공유된 긍정정서와 공감의 관계에서 갖는 영향을 확인했다는 점이다. 본 연구에 의하면 행동적 동시성은 긍정정서의 공유가 어떻게 공감을 증진하는지 설명할 수 있는 중요한 변인이라 볼 수 있다. 긍정정서는 공감과 연관성이 있는 것으로 보이지만, 이와는 반대되는 결과 역시 존재했다. Devlin(2014) 등의 연구에서 긍정정서는 공감과 일관적으로 관련되지는 않았다. 개인 내적 긍정정서 수준에 따라 결과가 달라졌는데, 상대가 강한 긍정적인 정서를 표현할 때는 정확한 공감이 가능했지만 긍정정서의 표현 강도가 낮거나 상반된 정서인 부정정서를 표현하는 경우 오히려 공감정확성이 낮아져 공감에 실패하였다. 이는 공감이 많은 인지적인 비용과 노력을 요하는 복잡한 정신적 활동이기에, 나의 상태와 다른 정서에 대해 공감하는 것 자체를 회피하고자 하기 때문일 수 있다(Cameron et al., 2019). 다시 말해, 단순히 긍정정서가 높다거나, 대화를 통해 표면적으로만 긍정적인 감정을 공유하고 나섰다고 해서 공감이 증진될 가능성은 높지 않을 수 있다는 것이다. 행동적 동시성은 이러한 공감이 갖는 인지적 부담을 덜고 상대의 마음에 접촉하도록 도울 수 있다. Masaoka 등(2026)은 정서를 표현하는 얼굴 영상 자극을 제시하고 피험자의 호흡 패턴에 맞추어 실험자들이 자극의 호흡 패턴이 동기화되도록 자극을 조작하였는데, 긍정정서 조건의 얼굴 자극을 제시하고 호흡이 동기화된 조건에서 피험자들의 공감이 향상되었다.

이는 행동적 동시성이 의도하지 않더라도 비언어적 단서를 모방하며 자연스럽게 상대의 상태와 정서를 경험하고 이해하도록 하는 핵심적 기제임을 시사하며, 본 연구의 결과와 일치한다. 또한, 상호 간의 동시성은 신경계의 각성 수준보다 공감을 잘 예측한다는 점에서 (Coutinho et al., 2014) 각성 수준이 낮은 긍정정서를 공유할 때에도 상대와 행동적으로 잘 동기화된다면 공감이 향상될 수 있을 것으로 예상해 볼 수 있다. 정리하자면, 긍정정서를 공유할 때 개인이 느끼는 정서 강도나 대화의 내용보다 상대와 신체적, 행동적으로 얼마나 조율되어 동시성이 활성화되었는지가 공감의 증진에 중요할 수 있다는 점을 밝힌 것이 본 연구가 갖는 의의이다.

넷째, 상담자의 공감 향상에 함의를 가질 수 있다. 본 연구는 상담에서 내담자의 긍정적 정서를 단순히 수용하는 차원을 넘어 행동적 동시성을 활성화함으로써 상담자의 공감을 증진할 수 있음을 확인했다. 신체 반응과 행동을 내담자와 실시간으로 조율하고 일치시키는 것은 내담자의 마음과 유사한 경험을 하도록 도와 효과적인 공감 반응을 가능케 한다(김성지, 유금란, 2021). 이런 점에서 행동적 동시성은 상담자가 내담자의 감정 변화를 정확히 추론하고 깊이 이해하는 것을 돕는 변인일 가능성이 있다. 따라서 행동적 동시성을 적극적으로 활성화하고 활용하는 연습이 상담자의 공감에 도움이 될 것으로 추측해 볼 수 있다. 또 다른 측면에서, 상담자가 일상에서 경험한 긍정정서를 주변 대인관계를 통해 공유하고 함께 경험하는 것이 상담자 자신의 안녕, 긍정적인 결과에도 도움이 되지만(Algoe, 2019), 공감 발달에도 기여할 것으로 추측해 볼 수 있다. 이러한 상담자의 공유된 긍정정서가 갖

는 이점은 추후 연구를 통해 면밀하게 규명할 필요가 있을 것으로 보여진다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 공유된 긍정정서의 지속시간을 측정 변인으로 활용하였으나 공유된 긍정정서의 강도에 대해서는 분석하지 못했다는 점이다. 공유된 긍정정서의 총 시간을 분석대상으로 활용하였기 때문에 상대와 얼마나 유사하거나 강한 정서를 공유했는지에 따른 영향은 파악할 수 없었다. 본 연구에서 나타난 공유된 긍정정서와 행동적 동시성, 공감의 관계가 빈번한 긍정정서의 공유로 인해 발생한 효과인지, 확인되지 못했던 정서 공유의 강도와 수준 차이에 의해서인지는 확인이 어려웠다. 따라서 추후 연구에서는 피험자 간 정서 공유의 강도, 피험자 간 공유된 긍정정서의 일치 정도에 따라 결과가 달라질 수 있는지 확인해 볼 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서의 정서는 1초 단위로 측정이 되었으며, 행동적 동시성 역시 1초 단위로 평정이 되었다. 하지만 정서는 연속적이며 시간과 변수들에 민감하게 영향을 받아 정서의 공유와 비언어적 상호작용 과정을 완전히 분리하여 분석했다고 보긴 어렵다. 가령, 상대와 경험한 즐거운 경험을 표현하는 순간 상승한 긍정정서가 즐거운 경험 때문에 상승한 것인지, 이전에 표현했던 긍정정서로 인한 것인지 불분명하다. 또한, 상대방의 말을 들을 때 상승한 긍정정서의 경우에도 상대가 표현하는 긍정정서의 언어적, 비언어적 표현 중 어떤 요인에 의해 정서가 상승된 것인지, 이전 대화 주제가 영향을 미친 것인지 확인이 어려웠다. 따라서 추후 연구에서는 공유된 긍정정서와 행동적 동시성 간 자기회귀 효과의 가능성

을 염두하여 시계열 분석과 같은 시간적 영향을 고려할 수 있는 분석방법을 활용해 보는 것이 도움이 될 수 있겠다.

셋째, 공유된 긍정정서와 개인 내적 긍정정서가 미치는 영향을 분리하여 확인해 볼 필요가 있다. 본 연구에서는 공유된 긍정정서의 기능을 검증하는 것에 초점이 맞추어져 있어 공유된 중립정서 집단을 통제집단으로 선정하였지만, 개인 내적 긍정정서를 경험하는 집단과 공유된 긍정정서를 경험하는 집단을 구성하여 동일한 처치를 실시해 긍정정서의 공유여부가 어떤 차이를 만들 수 있는지 확인해 본다면 공유된 긍정정서와 그 기능에 대한 이해를 넓힐 수 있을 것이다. 나아가, 다양한 정서와 공유 조건을 달리하는 등 정서 종류의 차이와 공유 유무에 따라 공감에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 여러 조건에서 검증해 봐야 할 것이다.

넷째, 본 연구 결과와 생리학적 동시성의 연관성에 대한 검증이 필요하다. Fredrickson (2016)의 긍정성 공명 이론은 행동적 동시성과 함께 생리학적 동시성의 중요성을 언급하고 있다. 본 연구에서는 행동적 동시성만을 측정하였으나, 기존 연구결과들(Chen et al., 2021; Feldman, 2012)에 의하면 호르몬, 심장 박동 등 신경적 수준에서도 생리학적 동시성이 활성화됐을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 어떤 생리학적 기제가 긍정정서의 공유, 공감과 연관성을 가질 수 있는지 확인해 볼 필요가 있겠다.

참고문헌

고화정, 박서연, 고현 (2022). 대학생의 공감능

- 력과 대인관계만족도 관계에서 긍정심리 자원의 매개효과. *동아인문학*, (59), 393-418.
- 김경희, 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. *상담학연구*, 16(6), 83-107.
- 김성지, 유금란 (2021). 심상 시뮬레이션을 활용한 공감의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(2), 631-651.
- 김혜리, 손정우, 엄진섭, 정명숙, 박민, 박영옥, 천영운, 문은옥 (2012). 얼굴표정 자극에 대한 아동의 안면모방과 정서공감간의 관계. *한국심리학회지: 인지 및 생물*, 24(4), 433-452.
- 남태현, 이희경 (2020). 한국판 긍정성 공명 척도의 타당화 연구. *재활심리연구*, 27(3), 135-161.
- 박성희 (1997). 공감학: 공감과 친사회행동. 문음사.
- 변순용, 황기연, 임이정 (2018). 자율주행자동차에 대한 한국형 윤리 가이드라인 연구. *윤리연구*, 1(123), 203-239.
- 성태제 (2019). *알기 쉬운 통계분석* (3판). 학지사.
- 송해리 (2022). 정서전염과 공감의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 22(15), 227-241.
- 윤미혜, 신희천 (2009). 일상사건의 공유를 통한 부부의 친밀감 발달과정. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 17-32
- 이슬아, 전경옥, 조현주, 권정혜 (2016). 한국판 다면적 공감 검사(K-MET)의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 35(2), 541-556.
- 이승운, 고성훈 (2017). 공유된 긍정 정서 (Shared Positive Affect)의 기제, 선행요인과 결과에 대한 고찰 및 긍정 조직학(Positive Organizational Scholarship)에의 적용. *인사조직연구*, 25(2), 159-192.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 이혜선, 양수진 (2021). 대학생의 향유하기로 유도된 긍정 정서가 주의 확장과 친사회적 행동 의도에 미치는 영향. *인간발달연구*, 28(4), 115-133.
- 전미이, 임성문 (2019). 심상 축진이 공감증진에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(4), 1249-1265.
- 전희정, 양재원 (2019). 인지 및 정서적 공감과 연인의 관계만족도. *한국심리학회지: 여성*, 24(4), 465-483.
- 정봉교, 김지연 (2006). 공감, 정서와 동기 유형 및 심장반응. *한국심리학회지: 인지 및 생물*, 18(1), 21-37.
- 조영주 (2020). 파트너에 대한 공감, 지각된 파트너의 공감과 커플 관계만족의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(4), 1941-1965.
- 최혜진, 김선영 (2015). 유아의 자기조절능력과 공감능력이 대인관계형성능력에 미치는 영향: 공감능력의 매개효과. *열린유아교육연구*, 20(5), 323-346.
- Algoe, S. B. (2019). Positive interpersonal processes. *Current Directions in Psychological*, 28(2), 183-188.
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Grewen, K. (2017). Oxytocin and social bonds: The role of

- oxytocin in perceptions of romantic partners' Bonding Behavior. *Psychological Science*, 28(12), 1763-1772.
- Baimel, A., Birch, S. A., & Norenzayan, A. (2018). Coordinating bodies and minds: Behavioral synchrony fosters mentalizing. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 281-290.
- 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(6), 1173-1182.
- Bernieri, F. J., Davis, J. M., Rosenthal, R., & Knee, C. R. (1994). Interactional synchrony and rapport: Measuring synchrony in displays devoid of sound and facial affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(3), 303-311.
- Boothby, E. J., Clark, M. S., & Bargh, J. A. (2014). Shared experiences are amplified. *Psychological Science*, 25(12), 2209-2216.
- Brown, C. L., Chen, K., Wells, J. L., Otero, M. C., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2022). Shared emotions in shared lives: Moments of co-experienced affect, more than individually experienced affect, linked to relationship quality. *Emotion*, 22(6), 1387-1393.
- Busseri, M. A. (2018). Examining the structure of subjective well-being through meta-analysis of the associations among positive affect, negative affect, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 122, 68-71.
- Cameron, C. D., Hutcherson, C. A., Ferguson, A. M., Scheffer, J. A., Hadjiandreou, E., & Inzlicht, M. (2019). Empathy is hard work: People choose to avoid empathy because of its cognitive costs. *Journal of Experimental Psychology: General*, 148(6), 962-976.
- Chen, K. H., Brown, C. L., Wells, J. L., Rothwell, E. S., Otero, M. C., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2021). Physiological linkage during shared positive and shared negative emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1029-1056.
- Coan, J. A., & Gottman, J. M. (2007). The specific affect coding system. In J. A. Coan, & J. J. B. Allen(Eds.), *Handbook of Emotion Elicitation and Assessment*. (pp. 267-285). Oxford University Press.
- Cohen, D., & Strayer, J. (1996). Empathy in conduct-disordered and comparison youth. *Developmental Psychology*, 32(6), 988-998.
- Coutinho, J. F., Silva, P. O., & Decety, J. (2014). Neurosciences, empathy, and healthy interpersonal relationships: Recent findings and implications for counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 541-548.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *JASA Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85-103.
- Delaherche, E., Chetouani, M., Mahdhaoui, A., Saint-Georges, C., Viaux, S., & Cohen, D. (2012). Interpersonal synchrony: A survey of evaluation methods across disciplines. *IEEE Transactions on Affective Computing*, 3(3), 349-365.
- Devlin, H. C., Zaki, J., Ong, D. C., & Gruber, J.

- (2014). Not as good as you think? trait positive emotion is associated with increased self-reported empathy but decreased empathic performance. *PLoS ONE*, 9(10), e110470.
- Don, B. P., Fredrickson, B. L., & Algoe, S. B. (2022). Enjoying the sweet moments: Does approach motivation upwardly enhance reactivity to positive interpersonal processes? *Journal of Personality and Social Psychology: Interpersonal Relations and Group Processes*, 122(6), 1022-1055.
- Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Bahnemann, M., Heekeren, R. H., Wolf, T. O., & Convit, A. (2008). Dissociation of cognitive and emotional empathy in adults with asperger syndrome using the multifaceted empathy test (MET). *Journal of Autism Developmental Disorder*, 38, 464-473.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1978). *Facial action coding system: A technique for the measurement of facial movement*. Consulting Psychologists Press.
- Feldman, R. (2012). Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior*, 61(3), 380-391.
- Feldman, R. (2015). Sensitive periods in human social development: New insights from research on oxytocin, synchrony, and high-risk parenting. *Development and Psychopathology*, 27(2), 369-395.
- Feldman, R., Gordon, L., Schneiderman, I., Weisman, O., & Zagoory-Sharon, O. (2010). Natural variations in maternal and paternal care are associated with systematic changes in oxytocin following parent-infant contact. *Psychoneuroendocrinology*, 35(8), 1133-1141.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2016). Love: Positivity resonance as a fresh, evidence-based perspective on an age-old topic. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 847-858). The Guilford Press.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? the intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228-245.
- Girard, J. M. (2014). Carma: Software for continuous affect rating and media annotation. *Journal of Open Research Software*, 2(1), e5.
- Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current Directions in Psychological Science*, 2(3), 96-100.
- Jiang, j., Dai, B., Peng, D., Zhu, C., Liu, L., & Lu, C. (2012). Neural Synchronization during Face-to-Face Communication. *Journal of Neuroscience*, 32(45), 16064-16069.
- Lambert, N. M., Gwinn, A. M., Baumeister, R. F., Strachman, A., Washburn, I. J., Gable, S. L., & Fincham, F. D. (2013). A boost of positive affect: The perks of sharing positive experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 24-43.
- Major, B. C., Le Nguyen, K. D., Lundberg, K. B., & Fredrickson, B. L. (2018). Well-being correlates of perceived positivity resonance: Evidence from trait and episode-level assessments. *Personality and Social Psychology*

- Bulletin*, 44(12), 1631-1647.
- Masaoka, Y., Honma, M., Nakayama, M., Matsui, M., Yoshikawa, A., Kosuge, S., Kosuge, M., Shoji, D., Sakakura, S., & Izumizaki, M. (2026). Shared breath of joy enhances empathy through breathing synchronization. *Scientific Reports*, 16(1), 4754.
- 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.
- Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161-174.
- Nelson, D. W. (2009). Feeling good and open-minded: The impact of positive affect on cross cultural empathic responding. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 53-63.
- Otero, M. C., Wells, J. L., Chen, K. H., Brown, C. L., Connelly, D. E., Levenson, R. W., & Fredrickson, B. L. (2020). Behavioral indices of positivity resonance associated with long-term marital satisfaction. *Emotion*, 20(7), 1225-1233.
- Prinz, M., Le Nguyen, K., & Fredrickson, B. L. (2023). Does shared positivity make life more meaningful? perceived positivity resonance is uniquely associated with perceived meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(2), 345-366.
- Prochazkova, E., & Kret, M. E. (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: A neurocognitive model of emotional contagion. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 99-114.
- Rimé, B., Bouchat, P., Paquot, L., & Giglio, L. (2020). Intrapersonal, interpersonal, and social outcomes of the social sharing of emotion. *Current Opinion in Psychology*, 31, 127-134.
- Schwartz, E. K., Le, T. P., & Cohen, A. S. (2022). Sharing positive events: Ecological momentary assessment of emotion regulation via social capitalization in schizotypy. *Psychiatry Research*, 308, 1-7.
- Singer, T., & Lamm, C. (2009). The social neuroscience of empathy. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1156(1), 81-96.
- Valdesolo, P., & DeSteno, D. (2011). Synchrony and the social tuning of compassion. *Emotion*, 11(2), 262-266.
- Vroomen, J., & Keetels, M. (2010). Perception of intersensory synchrony: A tutorial review. *Attention, Perception, Psychophysics*, 72(4), 871-884.
- 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.
- Waugh, C. E., & Fredrickson, B. L. (2006). Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship. *The Journal of Positive Psychology*, 1(2), 93-106.
- Weisz, E., Ong, D. C., Carlson, R. W., & Zaki, J. (2021). Building empathy through

- motivation-based interventions. *Emotion*, 21(5), 990-999
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Sage Publications.
- Zaki, J. (2014). Empathy: A motivated Account. *Psychological Bulletin*, 140(6), 1608-1647.
- Zhou, J., Prinzing, M. M., Le Nguyen, K. D., West, T. N., & Fredrickson, B. L. (2022). The goods in everyday love: Positivity resonance builds prosociality. *Emotion*, 22(1), 30-45.
- 원 고 접 수 일 : 2026. 03. 11
수정원고접수일 : 2026. 04. 23
게 재 결 정 일 : 2026. 05. 11

The Effects of Shared Positive Emotions on Behavioral Synchrony and Cognitive and Emotional Empathy

Hyeongjun Eom

Heekyung Lee

The Catholic University of Korea

Doctoral Student

Professor

This study examined whether groups experiencing shared positive emotions differ in empathy levels compared to shared neutral emotion groups, and investigated the structural pathways among shared positive emotions, behavioral synchrony, and empathy. Pairs of adults (aged ≥ 18) were assigned to either a shared positive or a shared neutral emotion group, engaged in 5-minute conversations, and completed empathy assessments. Participants' emotions were then rated using the CARMA program. Data were analyzed using independent t-tests and hierarchical regression analysis. The key findings are as follows: First, significant positive correlations were found among shared positive emotions, behavioral synchrony, and empathy. Second, the experimental group showed significantly higher empathy scores than the control group. Third, behavioral synchrony fully mediated the relationship between shared positive emotions and empathy. Finally, the study discusses theoretical implications, limitations, and suggestions for future research.

Key words : Shared positive emotions, behavioral synchrony, Empathy