

자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감

김수안 민경환
서울대학교

본 연구는 자신의 감정에 압도된 사람들이 가지고 있는 성격, 정서특성 그리고 심리적 안녕감을 알아보기 위해 실시되었다. 연구 1에서는 개인의 정서 경험 특성인 정서 명료성, 정서 강도 점수의 분포에 따라 개인들을 크게 네 집단(열정 집단, 압도 집단, 침착 집단, 냉담 집단)으로 구분하고, 정서 강도는 높지만 정서 명료성이 낮은 압도집단의 다양한 성격 및 정서 특성을 정서 강도와 명료성이 모두 높은 열정 집단과의 비교를 통해 알아보았다. 그 결과, 압도 집단은 신경증 성향이 높고, 정서를 표현하더라도 이에 대한 양가감정을 많이 경험하였으며, 자신의 기분을 능동적으로 조절하지 못하였다. 또한 열정집단에 비해 자존감과 심리적 안녕감도 낮았다. 정서 일기(emotional diary)를 사용한 연구 2에서, 압도 집단은 정서 유발 자극과 상관없이 다양한 부정 정서를 동시에 강하게 경험하였다. 연구 3에서 시나리오를 사용하여 연구를 실시한 결과, 압도 집단은 공포, 슬픔 상황에서는 회피방략을, 분노 상황에서는 능동적 조절방략을 사용하여 정서를 조절하였다. 그리고 유발된 부정 정서의 종류와 상관없이 지지추구 방략을 사용했을 때 효과성 신념이 가장 높았다. 또한 압도 집단은 열정 집단에 비해 자신이 선택한 조절방략과 그 상황에서 효과적이라고 믿는 조절방략의 종류가 불일치하는 경우가 많았다.

주요어 : 정서 경험의 개인차, 정서 명료성, 정서 강도, 정서 조절, 정서 표현, 주관적 안녕감

일상생활에서 특정 정서를 경험했을 때, ‘화가 난다’, ‘짜증이 난다’, ‘우울하다’, ‘슬프다’, ‘속상하다’와 같이 자신의 정서 상태를 정확하게 인식하고 표현하며 적절히 대처하는 사람도 있지만 ‘기분이 별로 좋지 않다’ 혹은 ‘어떤 기분인지 모르겠다’라고 하며 어떤 기분인지 인식하지 못하거나 자신의 기분에 전혀 주의를 기울이지 않는 사람도 있다. 자신의 기분 상태에 주의를 기울이며 어떤 상태인지 인식하고, 그에 대해 적절히 대처하는 개

인에 비해, 정서를 매우 강렬하게 경험하면서도 정작 자신이 어떤 정서를 경험하고 있는지 인식하지 못하는 경우에는 심리적 적응이나 안녕감이 낮을 것이라 예상해 볼 수 있다. 최근에 많은 관심을 받고 있는 정서 지능이 가지고 있는 주요 가정(Mayer, DiPaolo, & Salovey, 1990; Mayer & Geher, 1996; Salovey & Mayer, 1990; Mayer & Salovey, 1993)은 자신의 정서 상태에 주의를 기울이고 그 가치를 평가하고, 그러한 정서들의 의미에

김수안, 민경환은 서울대학교 심리학과에 재직하고 있음.

교신저자 : 민경환, (151-742), 서울시 관악구 신림9동 산 56-1번지 서울대학교 심리학과, 전화 : (02) 876-0856,

Email : minhwan@snu.ac.kr

대해 명확히 인식하며, 이를 적절히 표현하는 능력들이 정신 건강, 일상생활에서의 적절한 대처, 다양한 주변 문제의 해결에 이롭다는 것이다. 이와 같은 정서 지능에 대한 관심과 더불어 개인의 정서적 삶(emotional life)에 있어서 정서의 중요성은 여러 분야에서 강조되고 있다. 하지만, 정서 경험에서 나타나는 차이가 정서 표현이나 정서조절 등, 정서적 삶의 중요한 요소들에 대해 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 그리 많지 않았다. 따라서 본 연구에서는 정서 경험에 있어서의 개인차가 정서 표현, 정서조절, 더 나아가 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지 확인하기 위해 연구를 실시하였다.

정서 경험의 개인차

개인마다 경험하는 정서의 강도가 다르고 자신의 정서 상태에 주의를 기울이거나 이를 인식하는데 차이가 있다는 사실과 정서 경험이 개인의 삶에 중요한 영향을 미친다는 점은 여러 선행 연구를 통해 입증되었다. Diener와 동료들(Diener, 1984; Diener, Diener & Diener, 1995; Gohm, Oishi, Darlington, & Diener, 1998; Lucas, Diener & Suh, 1996)은 정서 경험이 심리적 안녕감을 구성하는 주요한 요소임을 밝히고, 주관적 안녕감에는 인지적 구성 요소(삶에 대한 만족)와 정서적 구성 요소(정적, 부정적 정서 경험의 균형)가 모두 포함되는 것으로 정의하였다. 자신의 정서 상태를 잘 아는 사람들은 정서적인 문제를 더 잘 다룰 수 있을 것이고, 따라서 자신의 느낌이 무엇인지 잘 인식하지 못하는 사람들보다 심리적 안녕감을 더 많이 경험할 것이다. 또한 정서 경험은 정신 건강에도 매우 중요하다. 예를 들어, 피로운 정서적 상황에 의해 유발된 감정에 대한 반응은 흔히 문제 중심적 대처(스트레스 요인을 제거하려는 시도)와 정서 중심적 대처(부적 정서를 감소시키려는 노력)로 나눌 수 있다. 일반적으로 대부분의 사람들은 특정한 스트레스 사건에 대한 반응으로 이 두 가지 전략을 모두 사용한다(Folkman & Lazarus, 1980, 1985). 그러나 사용되는 전략은 상황에 따라 다양하게 변화하며(Carver & Scheier, 1994; Folkman & Lazarus, 1985), 개인들은 습관적으로 자주 사용하는 대처 방식을 발전시켜 나갈 수도 있다(Carver & Scheier, 1994; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989; Miller, 1987). 문제 중심적 대처 반응을 사용하는 개인의 경향성은 일반적으로 기능

적으로 간주된다. 이는 개인 스스로가 스트레스를 야기하는 근본 원인을 제거하기 위해 노력을 기울임으로써 결과적으로 스트레스가 유발된 상황까지 제거할 수 있기 때문이다. 반면, 정서 중심적 대처는 종종 역기능적으로 여겨져 왔다. 정서 중심적 대처를 사용하는 사람들은 스트레스를 야기하는 현실 자체를 부정하는데 지나친 노력을 기울이고(Carver et al., 1994), 자기 자신을 그러한 상황과 정신적, 행동적으로 분리시킨다(Carver et al., 1989). 또한 스트레스 상황에 직면해서 이를 적극적으로 해결하려고 노력하기보다는 그들이 원하는 생각을 떠올림으로써 불편한 상황을 모면해보려는 회피 전략을 사용하기 때문에 문제 중심적 대처와는 상반되는 결과를 가져온다(Bolger, 1990; Felton, Revenson, & Hinrichsen, 1984; Folkman & Lazarus, 1985). 이렇듯 개인이 정서를 어떻게 경험하는가는 스트레스 상황에서 그들이 어떻게 행동하는가를 결정한다. 즉, 스트레스 사건에 대해 나타나는 자신의 정서적 반응을 명확히 인식하는 사람들은 그렇지 못한 사람들보다 적절하고 적응적인 대처 방식을 사용할 수 있을 것이다(Carver & Scheier, 1994; Lazarus & Launier, 1978).

이처럼 일상생활에서 일어나는 다양한 사건들 속에서 사람들이 경험하는 정서의 크기, 정서에 대한 이해에는 개인차가 존재한다. 그 중에서도 사람들이 사건을 통해 받아들이는 정서의 크기, 즉 정서 강도는 정서 경험에서 매우 중요하게 다루어지는 부분 중 하나이다. 다른 조건들이 동일한 경우, 대개 정서 반응의 크기는 정서 자극의 강도와 관련성이 크다. 최근의 연구에서 사람들이 정서를 경험하는 전형적인 강도에서의 개인차가 안정적이라는 사실이 확인되었다(Diener, Larsen, Griffin, & Emmons, 1985; Larsen & Diener, 1987). 따라서 개인들을 정서를 그다지 강하게 느끼지 않고 정서적 동요의 폭도 매우 작은 집단과 정서 경험의 크기가 매우 크고 반응적이며 정서적 동요의 폭이 큰 집단으로 크게 구분할 수 있다. Diener 등(1985)은 연구에서 동일한 수준의 정서 자극이 주어졌을 때, 이를 강하게 경험하고 정서 변화의 폭이 큰 사람들은 유발된 정서의 종류가 어떤 것인지와 관계없이 강렬한 정서 반응을 보여준다는 것을 확인하였다.

정서 경험과 관련해서 개인차로 구분되는 특성 중 많이 연구되는 개념들은 정서 명료성, 정서에 대한 주의, 정서

강도 등이 있다. 정서 명료성(emotional clarity)은 구체적인 정서들을 규명하고 기술하는 능력이다. 이는 단순히 자신의 기분이 좋고 나쁘다는 것을 아는 것과는 다른 것이며, 정서를 이해하는 정도를 반영한다. 낮은 명료성은 신경증, 고통(distress)에 대한 취약성, 정서 표현에 대한 양가적 감정과 같이 다양한 신체적, 심리적 문제들과 관련이 있다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 정서 명료성이 낮고, 자신의 정서에 대해 혼란스러워하는 사람들은 정서 상황 속에서 적절한 반응을 찾아내는 것을 어려워한다. 그러므로 이러한 개인들은 예상치 못한, 종종 문제를 야기 시키기도 하는 정서의 영향을 피하기 위해 기분을 숨기고 축소시키려 한다.

정서에 대한 주의(attention to emotion)는 자신이 경험하는 정서에 주목하고 이를 평가하려는 경향을 의미한다. 명료성과 마찬가지로 주의 역시 정서 지능을 구성하는 요소이다(Salovey et al., 1995). 자신이 경험하는 정서에 주의를 기울이는 것은 공적 자기-의식과 사적 자기-의식, 타인에 대한 공감, 신경증과 깊은 관련이 있다(Salovey et al., 1995; Swinkels & Giuliano, 1995).

정서 강도(emotional intensity)는 사람들이 전형적으로 정서를 경험하는 크기와 관련된다. 정서 강도 측정에서 높은 점수를 받은 사람들은 낮은 점수의 사람들에 비해 특정 집단에 대해 특정 정서를 유발했을 때, 집단에 대한 기존의 태도나 고정 관념 등에 크게 영향 받는 경향성을 보여주었다(Haddock, Zanna, & Esses, 1994). 이러한 결과는 정서를 강렬하게 경험하는 사람들은 유발된 정서의 영향을 상대적으로 많이 받는다는 점을 시사해 준다. 이러한 특성과 관련해, Gohm(2003)은 정서를 강렬하게 경험하는 사람들이 강렬한 정서가 자신에게 미치는 영향이나 불편감을 피하기 위해 회피 방략을 자주 사용한다는 것을 밝혔다.

정서조절과 개인차

그동안의 정서조절 연구들은 자신의 감정에 압도된 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 자신이 느끼는 정서의 강도를 줄이기 위해 스스로 기분을 조절할 것이라는 예상을 지지해준다. Lynch, Robins, Morse, 및 Krause(2001)의 연구에서, 정서를 강렬하게 경험하는 사람들은 인지적 정서적 경험들을 억압하고 회피하려는 시도를 통해 스트레

스에 대처하려는 경향이 있었다. 정서 강도가 높은 사람들이 이러한 회피 전략을 사용한다면, 자신의 기분에 압도된 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 자신의 기분을 조절하기 위해 더 많은 노력을 할 것이라고 예상할 수 있다.

부적 정서조절에 대해 자기 효능감이 낮은 사람들은 비교적 덜 효과적인 대처방법을 사용할 확률이 높고 이는 우울한 사람들에게서 확인할 수 있는 특징들이다. Catanzaro(1997)는 부적 정서조절과 관련된 연구를 통해 기분 조절에 대한 개인의 신념, 즉 자신의 조절 능력에 대한 효능감이 개인이 경험하는 정서조절에 영향을 준다는 것을 확인했다. 즉 정서조절에 있어서 정서 경험 강도가 미치는 영향은 정서에 대해 얼마나 명료하게 이해를 잘 하는가의 여부에 달려있다고도 볼 수 있다.

대부분의 기분 조절 연구와는 대조적으로, Erber 와 Erber(2001)는 기분 조절을 완화하는 상황 변인을 연구하면서, 정적 정서와 부적 정서조절을 연구하였다. 사회적 상호작용을 기대할 때(Erber, Wegner, & Theriault, 1996), 정확성이 필요한 과제를 수행할 때(Theriault, Erber, & Oktela, 1996), 혹은 인지적 수행을 요하는 과제를 해야 할 때(Erber & Erber, 1994; Erber & Tesser, 1992) 사람들은 정적 정서와 부적 정서의 경험을 축소시키고자하는 특성을 보여주었다. 이러한 상황에서 정서 경험의 강도를 줄이려는 시도는 사람들이 과제 수행 시 기분이 자신의 수행 수준에 영향을 미칠 것이라 믿고 있다는 점을 시사해 준다. 즉, 사람들은 자신의 수행에 기분이 해로운 영향을 미치는 것을 피하기 위해 현재 경험하는 기분의 크기를 줄이려 한다는 것이다. 선행 사건에서 정서를 강하게 경험하지만 자신이 경험하는 정서에 대해 혼란스러워 하고, 심지어 압도된(overwhelmed) 사람들은 다른 사람들보다 자신이 느끼는 기분 상태에서 벗어나고자 회피를 시도할 것이라 예상해 볼 수 있다.

자신의 감정에 압도된 사람들

Gohm(2003)은 정서 경험의 개인차에 대한 선행 연구를 바탕으로, 개인이 정서를 경험하는데 상이한 차이가 있다는 점에 착안하여 이와 관련된 연구를 실시하였다. 특히 정서주의, 정서 명료성, 정서 강도 점수 분포에 따른 개인 내 다변인(within-person multivariate structure)의 존재 여부에 주목하였다. 다시 말해, 동일한 선행 사건에

대해서도 개인에 따라 정서에 주의를 기울이는 정도, 이를 이해하는 정도, 경험하는 강도가 다를 수 있다는 것이다. Gohm(2003)은 군집 분석을 이용한 정서 주의, 정서 명료성, 정서 강도의 점수 분포에 따라 참가자를 네 집단으로 구분하였다. 정서 강도, 정서 명료성, 정서주의 점수 모두 평균 이상인 집단을 열정 집단(hot individuals), 정서 강도는 평균 이상인 반면 정서 명료성은 평균 이하, 정서주의는 평균 근처인 집단을 압도 집단(overwhelmed individuals), 명료성은 평균 이상이지만 정서 강도는 평균 이하이며 정서주의는 평균 근처인 집단을 침착 집단(cerebral individuals), 그리고 정서 강도, 정서 명료성, 정서주의 점수 모두 평균 이하인 집단을 냉담 집단(cool individuals)으로 명명하였다.

정서 강도, 정서 명료성 점수가 모두 평균 이상인 열정 집단은 다른 집단과 비교하여 부정, 정적 사건을 강렬하게 경험하고, 자신이 경험하는 정서가 구체적으로 어떤 것인지 정확히 이해하고 있으며 자신의 정서에 많은 주의를 기울이고 에너지를 투입하는 점이 특징이다. 압도 집단은 정적 혹은 부정 정서를 강렬하게 경험하고 있지만 정서 상태를 명확히 규명하는 능력이 떨어지므로 그 상황에 적합한 보다 세분화된 정서, 예컨대 부정 정서의 경우 공포, 슬픔, 분노, 미움 등의 세분화된 정서로서 인지하지 못하고 막연히 부적인 정서를 경험하고 있는 집단이다. 열정 집단이 자신의 상태를 명확히 인식하고 적응적으로 해결하려는 노력을 보이는 반면, 압도 집단은 자신이 처한 상황 속에서 어찌해야 할지 모른 채 혼란스러워 한다. 침착 집단의 사람들은 정서 사건을 강하게 받아들이거나 반응하지는 않지만, 자신이 경험하는 현재 정서에 대한 이해가 가능하다. 이러한 유형의 사람들은 어떤 상황에 직면했을 때 다른 집단에 비해 동요하는 폭이 적으며 이성적으로 대처하는 경향이 있다(Larsen & Diener, 1987). 냉담 집단은 정서 경험 강도가 낮고 쉽게 흥분하지 않는 점에서는 침착 집단과 유사한 경향성을 보이지만, 자신의 상태에 대한 이해 능력이 현저하게 떨어진다는 점에서 침착 집단의 개인들과는 차이가 있다. 또한, 이들은 경험하는 정서의 크기도 작지만 상황을 인식하고 이해하는 정도도 떨어진다. 따라서 자신의 기분을 적극적으로 조절할 필요성을 느끼지 못하고 적응적으로 표현하려는 의지도 다른 집단에 비해 저조하다.

자신이 경험하는 정서에 대해 명료하게 이해하지 못할 때 발생하는 혼란의 크기는 정서 경험의 강도가 약한 사람들보다 강한 사람들에게서 더욱 강렬하게 나타났다. 즉, 경험하는 정서의 강도가 약하다면 그것이 어떤 것인지 잘 알지 못한다고 해도 그렇게 문제되지 않지만, 정서 경험의 강도가 크다면 자신이 경험하는 정서가 어떤 것인지 알지 못하는 결과가 가져오는 혼란과 충격이 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다. 신체나 신경계에서 일어나는 여러 가지 증상들(Larsen & Diener, 1987), 양극성 장애가 일어날 위험(Diener, Sandvik & Larsen, 1985; Larsen, 1984)의 문제들 역시 정서경험을 강렬하게 하는 사람들에게서 더 많이 나타난다는 연구 결과도 있다. 그러나 단순히 강한 정서 경험이 심리적 안녕감에 좋지 않은 영향을 준다고 보기는 어렵다(Larsen & Diener, 1987). 강렬한 부정 경험은 동일수준의 정적 정서에 의해 상쇄될 수도 있기 때문이다. 하지만, 정서 경험은 강렬하게 하되 경험하는 정서가 무엇인지 명확히 알지 못할 경우에는 일상생활의 적응에 부정적인 영향과 혼란을 줄 수 있다. 이러한 혼란 속에서 압도 집단은 기분의 영향에 대해 더욱 민감해지고, 그러한 상태에서 벗어나기 위해 동기화되지만 효과적이지 못한 방략을 선택하게 된다(Gohm, 2003). 주로 이들은 스트레스 상황에 대처할 때 전형적으로 회피 전략을 사용한다(Gohm, 1999). 기분의 영향을 피하는 것은 이따금씩 적절한 방식일 수도 있지만, 이러한 조절 양식이 만성적인 경향으로 확장되어 자기 자신과 정서 경험사이에 거리를 두게 된다면 이는 결과적으로 자신의 주관적 안녕감을 해칠 뿐만 아니라 대인관계, 업무 능력에도 부정적인 영향을 미칠 것이므로 적응적인 상태로 보기 어렵다. 따라서 이러한 개인들의 특성을 확인하고 이들이 지닌 잠재적인 문제에 대해 고찰해 볼 수 있는 연구가 필요하다.

연구의 필요성 및 목적

그동안 정서 경험 특성 중 정서 강도의 개인차에 관해서는 많은 연구가 이루어졌다(Larsen, 1984; Larsen & Diener, 1984; Diener, Sandvik & Larsen, 1985; Haddock, Zanna, & Esses, 1994). 반면 정서 명료성의 개인차에 관한 연구는 정서 지능에 관한 연구에서 언급된 경우는 있었지만(Salovey Mayer, Goldman, Turvey & Palfai,

1995) 정서 강도 연구에 비해 상대적으로 부족하다. 특히 정서 강도와 정서 명료성의 복합적 결합 차원에 따른 개인차 연구는 앞에서 언급했듯이 그 필요성이 절실함에도 불구하고 연구된 바가 거의 없다. Gohm(2003)이 높은 정서 강도와 낮은 정서 명료성의 정서 경험 특성을 가지는 압도집단의 기분 감소(mood attenuation)에 대한 연구를 수행하였으나 이는 인지적 측면에 초점이 맞추어져 있었다.

본 연구의 목적은 높은 정서 강도와 낮은 명료성의 결합으로 이루어진 압도 집단의 전반적인 정서 특성을 알아보는 탐색적 연구이다.

따라서 연구 1에서는 자신의 기분에 압도된 사람들의 정서 경험에서의 개인차를 확인하고 이러한 차이가 정서 조절이나 정서 표현, 나아가 다양한 정서, 성격의 개인차 변인들과 어떤 관계가 있는지 알아보았다. 또한 연구 2에서는 정서일기(emotional diary)를 이용하여 압도 집단의 정서 경험 특성이 과연 일상생활에서도 나타나는지 확인하였으며, 마지막으로 연구 3에서는 시나리오 연구를 통해 실제로 정서를 유발하고 압도 집단이 정서를 조절하는 과정을 살펴보았다.

연구 1 :

정서 경험 특성에 따른 정서 및 성격의 개인차

연구 1에서는 정서 경험 특성에 따라 구분된 집단을 확인하고 각 집단의 정서 및 성격 특성을 고찰하였다. Gohm(2003)은 정서 경험의 개인차에 관한 연구에서 정서 주의, 정서 명료성, 정서 강도의 세 변인에 근거하여 군집분석을 실시했지만, 정서주의는 각 집단의 특성을 드러내는데 도움이 되지 않는 것으로 나타났다. 따라서 Gohm(2003)은 압도 집단의 특징을 논의할 때 정서 강도와 정서 명료성에 주목하고 정서 주의는 결과 분석에서 제외하였다. 본 연구에서는 Gohm(2003)의 연구 결과를 바탕으로 정서 경험 특성 중 정서 주의를 제외한 정서 강도와 정서 명료성 차원에 따라 집단을 구분하였다. 열정 집단은 정서 강도, 정서 명료성 점수가 모두 평균 이상인 집단이며, 압도 집단은 정서 강도는 평균 이상, 정서 명료성은 평균이하의 점수를 나타내는 집단이다. 그리고 침착 집단은 정서 명료성은 평균 이상, 정서 강도는 평균 이하

인 집단이고, 냉담 집단은 정서 강도, 정서 명료성 점수가 모두 평균 이하인 집단이다.

연구 1의 주요 가설을 정리해보면 다음과 같다 :

(1) 압도 집단은 정서를 경험하는 과정에서 높은 정서 강도와 낮은 정서 명료성으로 인해 내적 혼란을 겪기 때문에 열정 집단에 비해 신경증 성향이 높을 것이다.

(2) 압도 집단은 자신의 정서 상태에 대한 이해를 하지 못한 상황에서 강렬한 정서에 압도되어 불편함을 자주 경험할 것이고, 그 결과 열정 집단에 비해 주관적 안녕감과 자존감이 떨어질 것이다.

(3) 압도 집단은 열정 집단에 비해 경험하고 있는 강렬한 정서의 원인이나 상태에 대한 이해가 부족하므로 정서를 조절하고 표현하면서도 이에 대한 확신이 부족할 것이다.

(4) 압도 집단은 열정 집단에 비해 경험하고 있는 강렬한 정서의 원인이나 상태에 대한 이해가 부족하므로 능동적으로 정서를 조절하기가 힘들 것이다.

방 법

연구대상

서울대학교, 한림대학교에서 심리학개론을 수강하는 학부생들이 실험에 참가하였다. 총 238명의 참가자 중 남자는 118명, 여자는 120명이었으며 평균연령은 21.83세, 표준편차는 2.31이었다. 이 중 측정치 점수들이 모두 평균에 가깝게 분포되어 있거나 일관적으로 지나치게 높거나 낮은(2 표준편차 이상) 개인 41명(남자 19명, 여자 22명)은 Gohm(2003)의 연구에서와 마찬가지로 집단 분석에서 제외하였다.

측정 도구 및 절차

수업시간을 이용, 질문지를 실시하였으며 20-25분이 소요되었다. 질문지에 포함된 척도는 아래와 같다.

정서 경험 특성

정서 명료성 측정은 TMMS(Salovey et al., 1995)의 하위 척도 중 명료성 척도와 MAS(Swinkels & Guiliano, 1995)의 하위 척도 중 명명 척도로 측정하였고, 정서 강도는 AIM(Larsen & Diener, 1987)으로 측정하였다.

정서지능 척도(Trait Meta-Mood Scale) : Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, 및 Palfai(1995)가 정서 지능의 하위 요인을 측정하기 위해 개발한 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)를 사용하였다. 이 척도는 개인이 자신의 기분에 주의를 기울이는 정도를 측정하는 주의 차원 13문항, 정서 명료성 차원 11문항, 정서 개선에 대한 믿음 차원 6문항으로 구성되어 있으며, 각 문항에 대해 동의하는 정도를 5점 척도 상(1 : 전혀 동의하지 않는다, 5 : 전적으로 동의한다)에서 평가하도록 되어있다. 각 하위 척도의 내적 합치도는 정서 주의가 .72, 정서 명료성이 .84, 정서 개선에 대한 믿음이 .71이었다. 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)의 번안판을 토대로 약간의 수정을 거친 옥수정(2001)의 연구에서 사용된 것을 사용하였다.

기분 인식 척도(Mood Awareness Scale) : Swinkels와 Giuliani(1995)가 기분 상태에 주어지는 주의의 양상을 측정하기 위해 개발한 척도로 총 10문항으로 구성되어 있고 5점 척도상(1 : 전혀 그렇지 않다, 5 : 전적으로 그렇다)에서 평가한다. 기분 검색(monitoring)과 기분 명명(labeling)의 두 차원으로 나뉘며 각각의 두 차원에 5문항씩 나뉜다. 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)의 번안판을 사용하였으며, 내적 합치도는 .74였다.

정서 강도 척도 (Affect Intensity Measure) : Larsen과 Diener(1987)가 개발한 정서 강도 척도는 총 40문항으로 구성되며 개인이 정서를 경험하는 특징적 폭, 혹은 강도를 6점 척도상(1 : 전혀 아니다, 6 : 항상 그렇다)에서 평가하는 것이다. 본 연구에서는 한정원(1997)의 번안판을 옥수정(2001)이 수정한 것을 사용하였으며, 내적 합치도는 .85였다.

성격특성

Big 5 성격 측정 질문지(The NEO Personality Inventory Manual) : Goldberg와 Saucier(1996)의 IPIP(International Personality Item Pool 10)을 유태용, 김명언, 이도형(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 외향성, 신경증, 사회성, 성실성, 개방성의 5가지 각 요인별로 10문

항씩 총 50문항으로 구성되어 있으며 5점 척도 상(1 : 전혀 그렇지 않다, 5 : 매우 그렇다)에서 평가한다. 한국판 검사의 내적 합치도는 하위 영역별로 $N=.91$, $E=.90$, $O=.79$, $A=.67$, $C=.95$ 였다.

주관적 안녕감 및 자존감

주관적 안녕 지표(Index of Well-Being) : Campbell, Converse와 Rodgers(1976)가 개발한 것으로 보편적 안녕감을 측정하는 지표(Index of General Affect) 9문항과 삶의 만족도(Life Satisfaction)를 측정하는 척도 1문항의 두 부분으로 구성되어 있으며, 일상생활에서의 전반적인 안녕을 평정한다. 보편적 안녕을 측정하는 지표들은 사람들의 보편적인 정서 상태를 묘사하고 있는 형용사 쌍들을 한 형용사는 1점, 이와 상대되는 형용사는 7점에 배치한 후, 1점부터 7점까지 평소 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 점수를 선택하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .86이었다.

자존감 척도 : Rosenberg(1965)가 개발한 Global Self-Esteem Scale을 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 자기 개념의 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정하는 10문항으로 이루어져 있으며, 각 문항이 자신에게 해당되는 정도를 5점 척도(1 : 전혀 그렇지 않다, 5 : 전적으로 그렇다)상에서 평가한다. 한국판 척도의 내적 합치도는 .89였다.

정서 표현성

정서 표현 질문지(Emotional Expressiveness Questionnaire) : King과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 질문지는 긍정적 정서 표현을 측정하는 7문항, 부정적 정서 표현을 측정하는 4문항, 친밀감 표현을 측정하는 5문항 등 총 16문항으로 구성되어 있으며 7점 척도(1 : 전혀 동의하지 않는다, 7 : 전적으로 동의한다)상에서 평가한다. 본 연구에서는 한정원(1997)의 번안판을 옥수정(2001)이 수정한 것을 사용하였으며, 내적 합치도는 .60이었다.

정서 표현 모호성 질문지(Ambivalence Over Emotional

Expressiveness Questionnaire) : King 과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 모호성 질문지를 한정원(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 총 28문항으로 구성되어 있으며, 정서 표현, 정서 관리, 정서조절 상에서 개인이 경험하게 되는 모호성 혹은 양가감정(예 : 나는 나의 감정들을 솔직하게 표현하고 싶지만, 그것 때문에 내가 창피당하거나 상처받게 될까봐 걱정한다)을 5점 척도(1 : 전혀 그렇게 느끼지 않는다, 5 : 매우 자주 그렇게 느낀다)상에서 평가한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .88이었다.

정서조절 특성

정서조절체크리스트(Emotion Regulation Checklist) : 민경환, 김지현, 윤석빈 및 장승민(2000)이 개발한 정서조절 체크리스트를 사용하였다. 총 12개 문항을 포함하는데, 3개의 하위범주(능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식)로 구성되어 있으며 각 하위범주는 4개 문항들로 이루어졌다. 각 문항에서 묘사하는 정서조절 양식을 일상생활에서 얼마나 자주 사용하는지를 4점 척도(1 : 거의 사용하지 않는다, 4 : 매우 자주 사용한다)상에서 평가한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .64였다.

표 2. 정서 집단 별 성격, 안녕감, 정서 표현 및 조절방략

		열정 집단 평균(표준편차)	압도 집단 평균(표준편차)	침착 집단 평균(표준편차)	냉담 집단 평균(표준편차)	$F(3,193)$
성격변인	외향성	3.47(.81) _a	3.10(.77) _{ab}	3.11(.74) _{ab}	2.77(.79) _b	4.64**
	사회성	3.58(.38) _a	3.26(.47) _{bc}	3.32(.39) _b	3.06(.49) _c	8.36***
	성실성	3.23(.63)	3.04(.56)	3.21(.51)	3.02(.60)	1.78
	신경증	2.99(.66) _b	3.36(.63) _a	2.55(.57) _c	2.83(.54) _{bc}	19.66***
	개방성	3.51(.68) _a	3.21(.48) _b	3.25(.45) _{ab}	3.15(.48) _b	3.33*
안녕감	안녕감	5.02(.68) _a	4.65(.84) _{ab}	4.77(.75) _a	4.29(.84) _b	5.16**
	자존감	3.90(.64)	3.68(.55)	3.83(.47)	3.59(.54)	2.81**
정서표현	정적 표현	3.64(.52) _a	3.60(.45) _a	3.22(.47) _b	3.21(.48) _b	11.19***
	부적 표현	3.72(.62) _a	3.72(.53) _a	3.10(.63) _b	3.36(.61) _b	14.20***
	친밀 표현	3.26(.42) _{ab}	3.31(.38) _a	3.20(.36) _{ab}	3.08(.38) _b	3.04**
	양가감정	3.22(.56) _b	3.50(.43) _a	3.12(.37) _b	3.44(.49) _a	8.89***
조절방략	사회적 지지	3.84(.82) _a	3.71(.87) _a	3.26(.92) _b	3.20(.92) _b	5.61**
	회피분산	3.10(.83)	3.04(.60)	2.88(.68)	2.99(.70)	.96
	능동적 조절	3.43(.69) _a	3.16(.53) _{ab}	3.32(.53) _a	2.95(.49) _b	5.27**

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

결과 및 논의

정서 경험 특성에 따른 집단 구분

정서 경험 강도와 정서 명료성 점수 분포에 따라 참가자들을 정서 집단으로 구분하고 평균점수를 표 1에 제시하였다. 각 집단의 측정치들 사이에는 모두 유의미한 차이가 존재한다[강도 $F(3,193)=115.08$, $p<.01$; 명료성 $F(3,193)=126.26$, $p<.01$].

표 1. 정서 집단 별 정서강도와 정서명료성

집 단	N	정서강도 평균(표준편차)	정서명료성 평균(표준편차)
열정 집단	33	3.56(.22)	3.51(.25)
압도 집단	62	3.61(.25)	2.70(.32)
침착 집단	66	2.99(.22)	3.51(.25)
냉담 집단	36	2.99(.19)	2.76(.29)
총 계	197	3.28(.37)	3.12(.48)

압도 집단의 성격 및 정서 특성

정서 집단의 성격 및 정서 특성을 표 2에 제시하였다. 이 중 연구자가 관심을 가지고 있는 압도 집단의 특성을 구체적으로 알아보기 위해 정서 경험 강도의 경향성은 일치하지만 정서 명료성에서 큰 차이를 보이는 열정 집단과

압도 집단을 비교함으로써 정서 명료성이 개인의 정서나 성격특성, 심리적 적응에 미치는 영향을 알아보았다.

압도 집단의 성격 특성

압도 집단의 성격 특성을 열정 집단과의 비교를 통해 표 3에 제시하였다. 외향성, 사회성, 개방성, 신경증, 성실성의 성격의 5요인에 따른 집단간 차이를 살펴 본 결과, 열정 집단은 압도 집단에 비해 외향적이고, 타인에 대해 우호적이며, 다양한 경험에 대해 개방적이었다. 반면 압도 집단은 열정 집단에 비해 높은 신경증 성향을 보여줌으로써 가설을 지지하였다.

표 3 열정 집단과 압도 집단의 성격 비교

성격 변인	집단	N	평균 (표준편차)	t
외향성	열정	33	3.47(.81)	2.17*
	압도	62	3.10(.77)	
사회성	열정	33	3.58(.38)	3.31***
	압도	62	3.26(.47)	
성실성	열정	33	3.23(.63)	1.48
	압도	62	3.04(.56)	
신경증	열정	33	2.99(.66)	-2.73**
	압도	62	3.36(.63)	
개방성	열정	33	3.51(.68)	2.25*
	압도	62	3.21(.48)	

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

압도 집단의 심리적 안녕감과 자존감

자신의 감정에 압도된 사람들은 열정 집단에 비해 삶에 대한 만족도도 떨어지고 자존감도 낮았다(표 4 참조). 이 역시 연구 1의 가설을 지지하는 결과이다. 일상생활 속에서 강렬한 정서를 경험할 때마다 명확하게 상황을 파악하지 못하고 적응적으로 대처하지 못해서 곤란을 겪을 수 있는 압도 집단의 삶의 모습을 반영하는 것으로 볼 수 있다.

표 4. 열정 집단과 압도 집단의 주관적 안녕감과 자존감

안녕감	집단	N	평균 (표준편차)	t
안녕감	열정	33	5.02(.68)	2.12*
	압도	62	4.65(.84)	
자존감	열정	33	3.90(.64)	2.27*
	압도	62	3.68(.55)	

* $p < .05$

압도 집단의 정서 표현 특성

정적 정서나 부정적 정서, 상대방에 대한 친밀 표현에 있어서는 두 집단 사이에 유의미한 차이가 확인되지 않았다(표 5 참조). 하지만 정서 표현에 대한 양가감정에서 압도 집단이 열정 집단에 비해 상대적으로 높은 점수를 보여주었다는 점은 시사하는 바가 크다. 이는 자신의 기분에 압도된 사람들도 열정 집단과 마찬가지로 정서를 표현하지만 정서를 구체적으로 세분화시켜 인지하는 능력이 떨어지므로 정서 표현을 하면서도 적절한 표현을 하고 있는지 확신을 하지 못하는 상황이 벌어질 수 있다는 점이다. 즉, 압도 집단의 정서 표현은 자신의 정서 상태에 대한 명확한 이해 없이 경험 강도를 줄이기 위해 나타나는 것으로 생각해 볼 수 있다. 이는 압도된 집단의 사람들은 자신의 기분의 영향에 보다 민감해지고, 그러한 기분 상태를 조절하기 위해 동기화되며, 애매한 기분을 표현하고 난 후의 상황에 잘 대처할 자신이 없기 때문에 다른 집단에 비해 사건에 대한 반응성이 떨어진다(은 Gohm(2003)의 설명을 지지해주는 결과이다. 또한 이는 본 연구에서 압도 집단이 열정 집단에 비해 능동적으로 자신의 기분을 조절하지 못한다고 보고한 결과를 지지해주는 것으로도 볼 수 있다.

표 5. 열정 집단과 압도 집단의 정서 표현 비교

정서 표현	집단	N	평균 (표준편차)	t
정적표현	열정	33	3.62(.52)	.380
	압도	62	3.60(.45)	
부적표현	열정	33	3.72(.62)	.012
	압도	62	3.72(.53)	
친밀표현	열정	33	3.26(.42)	-.619
	압도	62	3.31(.38)	
표현에 대한 양가감정	열정	33	3.22(.56)	-2.694*
	압도	62	3.50(.43)	

* $p < .05$

압도 집단의 조절방략 특성

자신의 기분에 압도된 사람들은 열정 집단에 비해 자신의 기분을 능동적으로 조절하지 못하는 특성을 보여주었다($t=2.14$, $df=93$, $p < .05$)(표 6 참조). 이는 연구 1의 가설을 지지하는 결과이다. 통계적으로 유의미하지는 않지만

표 6. 열정 집단과 압도 집단의 정서조절 전략

조절전략	집단	N	평균 (표준편차)	t
사회적 지지	열정	33	3.84(.82)	.67
	압도	62	3.71(.87)	
회피분산	열정	33	3.10(.83)	.41
	압도	62	3.04(.60)	
능동적 조절	열정	33	3.43(.69)	2.14*
	압도	62	3.16(.53)	

* $p < .05$

능동적 조절전략 이외의 다른 두 가지 전략에서도 압도 집단은 열정 집단에 비해 낮은 평균을 보여주었다. 이러한 결과는 압도 집단이 자신의 기분을 조절하기 위해 회피를 많이 사용했다는 Gohm(1999)의 연구 결과와는 상이한 결과이다. 이는 강한 정서 경험에 '압도'된 나머지 정서를 조절하고 적응적으로 대처하기 위해 쏟으려는 의지 자체를 상실해서 나타나는 특징으로도 생각할 수 있다.

연구 2 :

정서일기를 통한 압도 집단의 정서 특성 확인

연구 2에서는 실제 일상생활에서 압도 집단의 정서 경험 특성을 알아보기 위해 실험 참가자들에게 정서 일기(emotional diary)를 기록하게 함으로써 연구를 실시하였다.

Carstensen, Pasupathi, Mayr, 및 Nesselroade(2000)는 18세에서 94세까지의 연령층을 대상으로 시간을 두고 반복적으로 일상생활에서 경험하는 정서가 어떠한지 조사함으로써 정서경험의 빈도, 강도, 복잡성을 측정하였다. 이러한 방식의 정서 측정은 통제된 실험실 연구나 일회적인 측정으로 개인의 전반적 경향성을 측정하는 질문지 연구와는 달리, 매일의 일상생활을 일정 기간 동안 측정한 것이므로 일회 시행으로 산출되는 자기보고식 질문지 연구의 단점을 보완할 수 있는 장점이 있다. 그러나 기존의 정서 일기 연구는 일상생활 속에서 경험한 정서의 강도나 빈도만을 조사함으로써 단순히 개인의 정서 경험 특성에 대한 정보를 제공했을 뿐, 무엇 때문에 그러한 정서를 경험했는지, 특정 사건에 대해 사람들마다 어떠한 정서를

얼마나 강하게 경험하는지 등 보다 구체적인 정보를 제공하지는 못했다.

따라서 본 연구에서는 정서 일기를 통해 일상생활에서 압도 집단이 경험하는 정서 강도를 알아보는 것도 중요하지만, 그러한 정서를 유발하는 선행 사건들, 특히 정적 정서에 비해 상대적으로 적응적인 정서조절이 요구되는 부정 정서를 유발하는 선행 사건이 어떤 것인지에 주목하였다.

선행사건의 내용을 분석함으로써, 자신의 감정에 압도된 사람들이 과연 어떤 상황에서 강렬한 부정정서를 경험하는지, 부정 정서를 유발한 원인이나 사건에 대해 얼마나 명확하게 인식하고 있는지, 그리고 유발 자극에 적응적으로 반응하고 있는지를 알아볼 수 있고, 이를 통해 압도 집단의 정서 경험 특성을 보다 구체적으로 살펴볼 수 있다.

또한 같은 내용을 포함하는 선행 사건이라 하더라도 집단 특성에 따라 경험하는 정서의 종류나 강도가 어떻게 다르게 나타나는지도 확인할 수 있다. 예를 들어 '여자 친구가 이유 없이 헤어지자고 하였다'라는 선행 사건에 대해서 어떤 사람은 슬픔 정서를 강하게 경험하지만, 어떤 사람은 슬픔보다 분노를 강하게 경험할 수 있으며, 또는 분노와 슬픔, 우울, 좌절 등을 동시에 강하게 경험할 수도 있다.

이렇듯 연구 2의 정서 일기 선행사건 내용 분석은 기존에 행해진 정서 일기 연구와는 차별화된 것으로 압도 집단의 정서 경험특성을 파악하는데 중요한 역할을 한다.

따라서 연구 2에서는 정서 일기에서 참가자들이 정서 강도를 평정할 때마다 그러한 정서를 유발시킨 선행 사건을 간략히 기술하도록 하였다. 그리고 정서 명료성의 차이에 따른 집단의 특성을 도출하기 위해 정서 경험 강도는 유사하지만 정서 명료성에서 차이를 보이는 열정 집단과 압도 집단을 비교 분석하였다.

방 법

참가자

연구 1의 참가자와 동일하다. 서울대학교, 한림대학교에서 심리학개론을 수강하는 학부생들이 실험에 참가하였다. 총 238명의 참가자 중 남자는 118명, 여자는 120명

이었으며 평균연령은 21.83세, 표준편차는 2.31이었다. 이 중 연구 1에서와 마찬가지로 41명을 제외하면 열정 집단 33명, 압도 집단 62명, 침착 집단 66명, 냉담 집단 36명이었다.

도구 및 절차

정서 일기 : Carstensen 등(2000)이 사용한 정서일기에 한 가지 정서(질투)를 추가한 유경(2004)의 정서일기를 사용하였다. 본 연구에서는 참가자들에게 총 21개의 개별 정서(분노, 죄책감, 자부심, 슬픔, 행복, 공포, 성취감, 수치심, 즐거움, 불안, 기쁨, 만족, 짜증, 좌절, 혐오, 흥미, 당황, 지루함, 흥분, 질투)에 대해 빈도와 강도(7점 척도)를 기록하도록 하였다. 또한 경험한 정서를 평정할 때마다 그러한 정서를 유발한 선행사건을 함께 기록하게 하였다. 정서 일기는 1일 5회(아침 8시에서 저녁 12시 사이의 시간 사이에 무선적으로 실시하도록 함) 일주일간, 총 35회 실시하도록 한 후 수거하여 분석하였다.

선행사건 내용 분석 절차 :

- (1) 우선 각 개인이 기록한 35회의 선행사건 중 부정 정서를 유발한다고 판단되는 사건을 선별한다.
- (2) 그 사건에서 참가자가 강도 5이상으로 평정한 부정 정서의 개수를 센다.
- (3) 각 사건에서 강도가 5이상인 부정 정서의 개수를 모두 더해 전체 부정 사건의 개수로 나누어준다. 왜냐하면 각 개인마다 전체 35회의 선행사건 중 부정 정서를 경험한다고 보고한 선행 사건의 횟수가 다르기 때문이다. 이러한 과정을 통해 한 참가자가 부정 정서를 유발하는 사건에 대해 강하게 경험하는 부정 정서의 평균 개수를 구할 수 있다.

결과 및 논의

선행사건 내용 분석

실험 참가자들이 기록한 다양한 종류의 선행 사건 중 부정 정서를 유발한다고 판단되는 선행 사건들을 분류하여 각 선행 사건에 대해 열정 집단과 압도 집단이 경험하는 부정 정서의 종류를 파악함으로써 집단의 특성을 확인하였다. 이 때, 선행 사건을 분노 유발 사건, 슬픔 유발 사

표 7. 부정정서 유발사건 발생시 경험하는 부정 정서평균 개수

집 단	N	평균 (표준편차)	t
열정 집단	33	2.50(.84)	-7.93***
압도 집단	62	4.20(1.06)	

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

건 등 각각의 부정 정서별로 분류하기에는 참가자 수가 적어 분석이 어려우므로, 부정 정서를 가진다고 판단되는 선행 사건을 하나로 묶어 분석을 수행하였다. 그 결과는 표 7에 제시하였다.

분석 결과, 부정 정서를 유발하는 사건이 발생하였을 때, 압도 집단이 경험하는 부정 정서의 개수와 열정 집단이 경험하는 부정 정서의 개수에는 유의미한 차이가 존재하였다. 압도 집단은 하나의 부정 사건에 대해 평균 4.2개의 강도 높은 부정 정서를, 열정 집단은 평균 2.5개의 강도 높은 부정 정서를 경험한다고 응답하였다. 부정 정서를 유발하는 사건 발생시 3개 이하의 부정 정서를 경험하는 참가자 비율이 열정 집단의 경우 무려 72.8%에 달하는 반면(총 33명 중 24명), 압도 집단의 경우에는 14.5%에 불과하였다(총 62명 중 9명). 이와 반대로 하나의 부정 사건에 대해 4개 이상 10개 이하의 다양한 부정 정서를 경험한다고 답한 참가자 비율의 경우에는 열정 집단이 9.1%(총 33명 중 9명), 압도 집단이 69.7%(총 62명 중 43명)로 압도 집단의 비율이 월등하게 높은 양상을 보여주었다(그림 1 참조).

연구 2를 통해 일상생활 속에서 열정 집단이 상황 특정한 한 두개의 정서를 강하게 경험하는 반면, 압도 집단은 다양한 부정 정서를 한꺼번에 경험한다는 것을 확인하였다. 즉, 열정 집단은 한 사건을 통해 경험하는 정서의 강도는 높지만 정서 명료성 또한 높으므로 일반적으로 그 상황에서 적절하다고 판단되는 정서만을 강하게 경험한다. 그러나 정서 명료성이 낮은 압도 집단은 상황에 맞지 않는 정서까지도 강하게 경험할 수 있다는 것이다.

특히 압도 집단은 이러한 여러 가지 부정 정서를 한꺼번에 강렬하게 경험하기 때문에 스스로에게 불편감을 줄 뿐만 아니라 주변 사람들까지 불편하게 함으로써 대인 관계나 사회생활에도 문제를 일으킬 수 있다. 연구 2에서와 같이 실제로 부정 사건을 경험하게 되는 경우, 압도

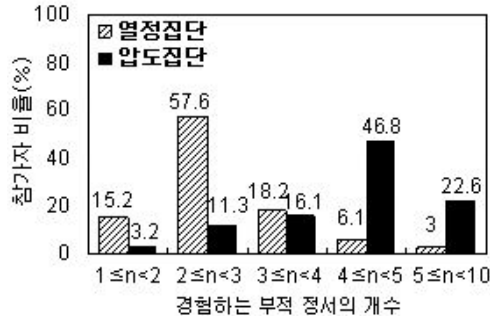


그림 1. 정서 유발 사건 발생시 강하게 경험하는 부정 정서의 평균 개수

집단이 자신의 감정을 어떻게 조절하고 대처하며, 스스로를 어떻게 느끼고 있는지 알아보기 위해 연구 3을 실시하였다.

연구 3 : 압도 집단이 사용하는 정서조절 방략과 선택방략의 효과성

연구 3의 목적은 압도 집단의 정서적 특성을 보다 구체적으로 규명하는 것이다. 특히 자기 보고 질문지가 아닌 정서 유발 시나리오를 통해, 본 연구의 중요한 변인인 정서 명료성이 압도 집단의 정서조절 과정에 어떤 식으로 관련되는지를 알아보았다.

연구 1, 2의 결과를 토대로 연구 3에서는 부정 정서의 종류를 공포, 분노, 슬픔으로 세분화하여 정서를 유발하고 압도 집단이 각 시나리오 상황에서 사용할 것이라고 응답한 조절방략을 알아보았다. 뿐만 아니라, 압도 집단이 선택한 조절방략과 별개로 각 상황에서 선택 가능한 조절방략을 다양하게 제시하여 각각의 조절방략들이 이 상황에서 얼마나 효과적이라고 생각하는지 평가하도록 하였다.

민경환 등(2000)이 대학생을 대상으로 실시한 정서조절 연구에서 개인이 선택한 조절 양식과 효과성에 대한 믿음이 항상 일치하지는 않았다. 네 가지 부정 정서(분노, 슬픔, 불안, 부끄러움)별로 선호되는 조절양식을 조사했을 때, 모든 정서에서 능동적 조절이 첫 번째로 자주 선택되었다. 그러나 각 정서조절 양식의 효과성을 질문한 결과, 분노에서는 지지 추구와 능동적 조절이, 슬픔에서는 지지 추구가, 그리고 불안과 부끄러움에서는 능동적 조절이 가장 효과적인 조절 양식으로 나타났다.

이러한 기존 연구를 바탕으로 볼 때, 정서 명료성이 떨어지는 압도 집단은 실제 상황에서 사용한다고 보고한 조절방략과 원래 효과적이라고 생각하는 조절방략 간에 차이가 더 클 것이라는 추측이 가능하다. 즉, 압도 집단은 정서 강도는 높지만 정서 명료성이 떨어지므로 기분을 조절할 때에도 자신이 처한 상황이나 기분을 명확히 파악하지 못한 채 강한 정서 경험에 휩쓸려 효과적이지 못한 조절방략을 선택할 수 있다.

따라서 연구 3에서는 자기 보고 질문지가 아닌 실제 우리에게 일어날 수 있는 상황 속에서 정서를 유도하기 위해, 유발하는 부정 정서의 종류를 공포, 분노, 슬픔으로 세분화하여 시나리오를 구성하였다. 그리고 시나리오를 이용한 정서 유도를 통해 (1)자신의 감정에 압도된 사람들이 선택한 조절방략의 종류, (2)각각의 조절방략들에 대한 효과성 신념, (3)시나리오 상에서 선택한 조절방략의 종류와 정서조절 체크리스트 상에서 효과적이라고 평가한 조절방략의 종류의 일치 정도를 살펴봄으로써, 낮은 정서 명료성으로 인해 형성되는 압도 집단의 정서적 특성을 탐색하였다.

방 법

참가자

서울대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 207명의 학생을 대상으로 연구를 실시하였다. 총 두 번에 나누어 실시한 설문지 중 불성실하게 응답하였거나 설문에 참여하지 않은 14명을 제외한 193명을 대상으로 자료를 분석하였다. 이 가운데 남자는 92명, 여자는 101명이었으며 평균연령은 22.09세, 표준편차는 2.05세였다. 분석과정에서 측정치 점수들이 너무 극단적으로 높거나 낮은 참가자, 혹은 모두 평균에 가까운 참가자(총 4명)들을 제외한 총 189명의 결과를 분석하였다.

도구 및 절차

긴 설문시간의 지루함으로 인한 시나리오 연구의 오염을 막기 위해 실험을 두 번으로 나누어 진행하였다. 첫 번째 실험에서는 연구 1에서 사용한 질문지를 사용하여 집단을 구분하였고, 일주일 후 조절방략과 효과성신념을 측정하는 시나리오 설문을 실시하였다.

설문 조사

연구 3의 설문조사는 정서 경험 특성, 주관적 안녕감, 자존감 등을 연구 1과 동일한 도구를 사용하여 측정하였다. 또한 연구1과 마찬가지로 정서표현에 대한 양가감정을 측정하였다. 이것은 King과 Emmons(1990)가 개발한 정서 표현 모호성 질문지를 한정원(1997)이 변안한 것으로, 본 연구에서의 내적 합치도는 .87이었다.

시나리오 조사

1차 설문을 끝내고 일주일 후, 같은 참가자를 대상으로 2차 시나리오 연구를 진행하였다.

정서 유발 시나리오

참가자들에게 총 3개의 시나리오를 제시하였다. 이 시나리오들은 다양한 정서들 중 적응적으로 조절이 필요한 대표적 부정 정서인 공포, 분노, 슬픔을 유발하도록 구성된 것으로, 첫 번째 시나리오는 늦은 밤 귀가길에서 자기 뒤를 쫓아오는 낯선 이를 떠올릴 때 경험할 수 있는 공포에 대한 상황을, 두 번째 시나리오는 자신의 리프트를 배긴 친구가 자신보다 더 좋은 점수를 받았을 때의 분노 상황을, 마지막 시나리오는 평소에 좋아하는 이성이 자기가 아닌 자신의 친구를 좋아한다는 것을 알았을 때의 슬픔 상황을 묘사하였다. 특히 공포 정서의 경우는 위협적인 상황에 수반하는 경우가 많으나, 본 연구에서는 위협을 배제하고 공포 상황만을 유도하도록 시나리오를 구성하였다. 예비 연구를 통해 각각의 시나리오들이 연구자가 의도한 정서들을 충분히 유발한다는 것을 확인하였다. 참가자들은 자신이 시나리오 속에 기술된 상황 속에 있다고 상상하고 각 상황에서 부정적인 정서를 얼마나 강하게 느낄지를 평정하였다. 그리고 각각의 상황에 대해 어떻게 자신의 기분을 조절할 것인지 자유롭게 서술하도록 하였다. 실제로 많은 참가자들이 개방형 질문에 대해 다양하고 성의 있게 답변 하였다. 하지만 이러한 개방형 질문은 응답자의 내적 특성을 보다 자세히 알아볼 수 있다는 장점이 있지만, 동시에 응답자의 답변이 과연 그러한 내적 특성을 반영한 것인지 정확하게 의도를 파악하기가 힘들다는 단점을 가진다. 이러한 문제점을 보완하기 위해 연구자는 조절방략을 개방형으로 선택하게 한 다음 왜 그러한 방략을 선택하였는지 그 이유도 함께 서술하도록 하였다.

정서조절 효과성 신념

각 시나리오마다 그 상황에서 선택 가능한 몇 가지 조절방략을 제시하고 그러한 방략들이 참가자들의 기분을 조절하는데 얼마나 효과적인지 평가하도록 함으로써 앞의 공포, 분노, 슬픔 상황에서 자신이 선택한 조절방략과 실제 효과적이라고 평가한 조절방략을 살펴보았다. 시나리오에서 제시한 조절방략들은 다음 세 가지 척도를 바탕으로 구성하였다.

정서 조절 체크리스트(Emotional Regulation Checklist) : 민경환, 김지현, 윤석빈 및 장승민(2000)이 개발한 정서조절 체크리스트를 사용하였다.

정서 대처 양식 질문지 : 베를린 노화 연구(Berlin aging study)에서 인터뷰를 통해 추출한 내용으로 구성된 대처양식(Staudinger & Fleeson, 1996)을 사용하였다. 이는 일상생활에서 경험하는 부정적인 사건이나 곤란한 상황에 대해 어떻게 대처하는지 확인하기 위해 고안된 대처양식(coping style) 측정 검사이다. 유능감, 포기하지 않고 문제 해결을 위해 노력, 회피, 타인에게 의지, 상황에 순응, 자신을 믿고 문제 해결을 시도, 사회적 지지 추구, 감정회복에 대한 긍정적 기대, 포기, 감정동요에 대한 대처, 하향 비교, 유머, 다양한 관점에서 문제를 분석하며 대처하는 것 등 총 13문항으로 구성되어 있으며 5점 척도(1 : 전혀 아니다, 5 : 매우 그렇다)상에서 응답하게 되어있다. 본 연구에서는 유경(2005)이 CEFA 1.10(Comprehensive Exploratory Factor Analysis; Brown, Cudeck, Tateneni, & Mels, 2002)을 이용한 요인분석을 통해 분류한 4개의 요인 중 3개 요인-자기 방어적 대처, 인지적 대처, 수동 의존적 대처-에서 설명력이 높은 문항을 선별하여 정서조절 방략으로 사용하였다.

정서조절 방략 리스트 : Thayer, Newman, & McClain(1994)에 의해 개발된 것으로 부정적인 기분을 조절하는데 사용되는 다양한 조절방략이 총 6개의 요인-능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서 발산, 약물복용, 철회 및 회피-으로 구분되어 있다. 본 연구에서는 이 중 정서조절 체크리스트와 정서 대처양식 질문지에 속하지 않는 요인인 정서 발산에 속한 두개 문항을 사용하였다.

결과 및 논의

집단 구분과 정서 특성 확인

우선 연구 1과 동일한 방식으로 집단을 구분하고 각 집단의 측정치를 표 8에 제시하였다.

안녕감, 자존감, 정서 표현에 대한 양가감정에 대해 집단 간 평균 점수의 차이를 조사하였다. 안녕감의 경우, 열정, 침착 집단의 평균 점수가 압도, 냉담 집단의 평균 점수보다 높았으며, 자존감에서는 침착 집단이 압도 집단보다 높은 평균 점수를 보인 것으로 나타났다. 또한 양가감정에서는 압도 집단과 냉담 집단의 평균 점수가 침착 집단의 평균 점수 보다 높았다 [안녕감 $F(3,193)=7.59, p<.001$; 자존감 $F(3,193)=3.37, p<.05$; 양가감정 $F(3,193)=4.15, p<.05$]. 이는 연구 1의 결과와 일치하는 것으로, 정서 명료성이 높을수록 삶에 대한 보편적인 만족도나 스스로에 대한 평가가 높다는 것을 보여준다. 또한 정서 명료성이 낮을수록 정서를 조절하고 표현하면서도 이에 대한 확신이 없음을 암시한다. 이 중 연구자가 관심을 가지는 두 집단인 열정 집단과 압도 집단을 따로 뽑아 각 변인의 평균 점수를 비교하였다(표 9 참조).

표 8. 정서 집단 별 정서강도와 정서명료성

집 단	N	정서강도 평균(표준편차)	정서명료성 평균(표준편차)
열정 집단	48	3.61(.22)	3.56(.28)
압도 집단	44	3.59(.21)	2.77(.38)
침착 집단	52	2.98(.24)	3.59(.31)
냉담 집단	45	2.98(.22)	2.73(.32)
총 계	189	3.28(.37)	3.19(.52)

표 9. 열정 집단과 압도 집단의 안녕감, 자존감, 양가감정의 비교

개인차	집단	N	평균 (표준편차)	t
안녕감	열정	48	5.15(.81)	4.45***
	압도	44	4.36(.88)	
자존감	열정	48	3.88(.61)	2.25*
	압도	44	3.60(.58)	
표현에 대한 양가감정	열정	48	3.16(.45)	-2.43*
	압도	44	3.40(.50)	

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

연구 1의 결과와 마찬가지로 압도 집단은 열정 집단에 비해 안녕감이 낮고 자존감도 떨어지며 생각이나 행동에 대한 양가감정도 많이 경험하는 것으로 나타났다. 압도 집단은 강렬한 정서를 경험하면서도 자신의 현재 정서 상태를 잘 이해하지 못하고 그 상황 속에서 감정을 어떻게 조절하고 대처해야하는지에 대해서 명확한 판단이 어렵다. 일단 현재의 상황을 해결하기 위해 어떠한 방식으로든 정서를 조절하고 행동을 취하긴 하지만 정서를 조절하기 위해 사용한 방법이나 자신의 행동이 적응적인지 확신하지 못하므로 양가감정을 경험하게 된다. 따라서 일상생활에서 겪는 이러한 불편감은 압도 집단의 삶의 만족도를 떨어뜨리고 자기 자신에 대한 자존감도 낮추는 결과를 초래하게 되는 것이다.

압도집단과 열정집단 간 정서조절방략 선택의 차이

분석 결과, 열정 집단은 유발하는 정서의 종류와 상관없이 모든 시나리오 상에서 일관적으로 능동적 조절방략을 가장 많이 선택하였다(표 10 참조). 이는 열정 집단이 압도 집단과 비교했을 때 자신의 정서를 능동적으로 조절한다는 연구 1의 결과를 지지해준다. 압도 집단은 분노 상황에서 능동적 조절방략을, 공포와 슬픔 상황에서 회피방략을 가장 많이 선택하였다.

시나리오 별로 살펴보면, 분노 유발 상황의 경우, 두 집단 모두 능동적 조절방략을 선택한 사람이 가장 많았다. 즉, 집단에 상관없이 분노 상황에서는 선생님께 말씀드리거나 리포트를 베낀 친구한테 자초지종을 듣고 직접 문제를 해결하도록 함으로써 상황을 적극적이고 능동적으로 해결하려는 사람이 많았다. 이는 시나리오에 제시된 분노 상황이 자기 관련 상황-학업과 관련된 부당한 처사으로 자신이 선택한 조절 방략에 따라 실질적인 피해를 입을 수도 있다는 두려움이 개입되었기 때문인 것으로 보인다.

공포 상황에서 열정 집단의 경우 능동적 조절방략을, 압도 집단은 회피방략을 선택한 사람의 수가 가장 많았다. 다만 압도 집단의 경우, 회피를 사용한 참가자가 59.1%로 다른 방략을 사용한 참가자 비율보다 월등히 높았지만 열정 집단은 공포 정서를 조절하기 위해 회피를 사용한 사람(35.4%)과 능동적 조절방략을 사용한 사람들의 빈도수(39.6%)간에 큰 차이가 없었다.

표 10. 열정 집단과 압도 집단이 사용한 조절방략의 종류 비교

	열정집단			압도집단		
	공포	분노	슬픔	공포	분노	슬픔
	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)	N(%)
지 지	10(20.8)	8(16.7)	10(20.8)	7(15.9)	5(11.4)	5(11.4)
회 피	17(35.4)	6(12.5)	12(25.0)	26(59.1)	9(20.5)	18(40.9)
능 동	19(39.6)	27(56.3)	14(29.2)	9(20.5)	20(45.5)	6(13.6)
방 어		5(10.4)	9(18.8)		7(15.9)	6(13.6)
수 동	2(4.2)		1(2.1)	2(4.5)	1(2.3)	5(11.4)
발 산		2(4.2)	2(4.2)		2(4.5)	4(9.1)
총 계	48(100)	48(100)	48(100)	44(100)	44(100)	44(100)

슬픔 상황에서, 열정 집단은 능동적 조절방략을 선택한 응답자의 빈도수가 많았던 반면, 압도 집단은 슬픔 상황을 견디기 힘들어하며 일단 이 상황에서 벗어나기 위해 “그녀(그)를 피한다.”거나 “술을 잔뜩 마신다.”라고 답함으로써 회피 방략을 선택한 사람이 가장 많았다.

정서조절 효과성 신념

이번에는 시나리오 상에서 자신이 사용할 것이라고 응답한 조절방략과 별개로 그 상황에서 선택 가능한 조절방략의 종류를 문항별로 제시하고, 각 문항이 이 상황에서의 조절방략으로 얼마나 효과적이라고 생각하는지 5점 척도 상에서 평정하게 하였다(표 11참조).

조절방략 별 효과성 신념을 살펴본 결과, 열정 집단과 압도 집단 모두 유발되는 부적 정서의 종류와 상관없이 지지 추구가 자신의 정서를 조절하는데 가장 효과적인 방법이라고 보고하였다. 이는 앞에서 각 집단이 선택한 조절방략의 종류에 관한 결과와는 다른 양상을 보여주는 것

이다. 앞에서 열정 집단은 모든 시나리오 상에서 일관적으로 능동적 조절방략을 가장 많이 선택하였고, 압도 집단은 분노 상황에서는 능동적 조절방략을, 공포와 슬픔 상황에서는 회피 방략을 가장 많이 선택하였다. 각 집단이 선택한 조절방략과 가장 효과적이라고 생각하는 조절방략 간에 이러한 차이가 존재한다는 사실은 일상생활에서 겪게 되는 여러 가지 사건에 대해 개인이 가지고 있는 신념과 실제 반응 하는 행동사이에 괴리가 존재할 수 있으며, 그 속에서 개인들이 갈등과 혼란을 경험할 수 있다는 것을 암시한다.

선택한 조절방략과 효과성 신념간의 관계 검증

연구자는 압도 집단이 사용하겠다고 보고한 조절방략이 그 상황에서 실제 효과적이라고 믿는 조절방략과 어느 정도 일치하는지에 관심을 가졌다. 자신의 감정에 압도된 사람들이 부적 정서를 유발하는 상황에서 사용하겠다고 답한 조절방략은 한 가지였지만, 실제 그 상황에서 효과

표 11. 열정 집단과 압도 집단의 정서조절 효과성 신념 비교

	열정 집단			압도 집단		
	공포	분노	슬픔	공포	분노	슬픔
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
지 지	3.66(.99)	3.64(.98)	3.85(.96)	3.90(.76)	3.65(1.00)	3.43(1.17)
회 피	3.50(.81)	2.51(1.23)	2.95(1.07)	3.26(.86)	2.62(1.12)	2.84(1.06)
능 동	3.02(.79)	3.47(.83)	2.90(.91)	2.93(.85)	3.37(.82)	2.71(1.06)
방 어	2.45(.61)	2.03(.87)	2.56(.67)	2.55(.78)	2.40(1.01)	2.60(.82)
수 동	2.06(.64)	1.82(.74)	2.22(.67)	2.33(.64)	2.28(.74)	2.36(.70)
발 산	1.93(.80)	2.06(1.13)	2.36(1.21)	1.79(.85)	1.79(.90)	1.93(1.09)

표 12. 열정 집단과 압도 집단의 선택 전략과 효과성 신념 간의 일치/불일치 빈도수 비교

	열정집단				압도집단			
	공포 N(%)	분노 N(%)	슬픔 N(%)	세 시나리오	공포 N(%)	분노 N(%)	슬픔 N(%)	세 시나리오
불일치	18(37.5)	21(43.8)	21(43.8)	60	28(63.6)	32(72.7)	32(72.7)	92
일 치	30(62.5)	27(56.2)	27(56.2)	84	16(36.4)	12(27.3)	12(27.3)	40
총 계	48(100)	48(100)	48(100)	144	44(100)	44(100)	44(100)	132

적이라고 믿는 전략의 종류는 여러 개 일 수 있다. 따라서 시나리오 상황에서 선택한 조절방략의 종류와 효과성 신념이 가장 높은 조절방략의 종류가 같으면 ‘일치(1로 코딩)’로, 같지 않으면 ‘불일치(0으로 코딩)’하여 자료를 분석하여 표 12에 제시하였다.

그 결과, 열정 집단은 압도 집단과 비교하여 자신이 선택한 조절방략과 실제 그 상황에서 효과적이라고 믿는 조절방략의 종류가 일치하는 빈도가 불일치하는 빈도보다 높았다. 반면 압도 집단은 열정 집단에 비해 모든 시나리오 상황에서 불일치하는 경우가 많았다. 이는 공포, 분노, 슬픔 정서 유발상황에서 모두 일관적으로 유의미하게 나타났다[공포 시나리오 $\chi^2=6.27$, $df=1$, $p<.05$; 분노시나리오 $\chi^2=7.89$, $df=1$, $p<.05$; 슬픔 시나리오 $\chi^2=7.89$, $df=1$, $p<.05$].

위의 결과를 바탕으로 볼 때, 열정 집단과 압도 집단을 구분하는 기준인 정서 명료성은 일상생활에서 정서조절방략의 효과성을 결정짓는 중요한 판단 기준이 된다는 것을 알 수 있다. 표 10을 살펴보다도 각 조절방략별 효과성 신념의 평균 점수는 6개 범주, 12개 조절방략별로 각각 점수를 평정한 것이므로 특정 상황에서 선택하겠다고 답한 조절방략의 종류는 한가지지만, 가장 효과적이라고 믿는 전략이 여러 개 일 수 있다. 그럼에도 불구하고, 압도 집단이 자신이 선택한 조절방략과 가장 효과적이라고 믿는 전략이 일치한 경우가 열정 집단에 비해 현저하게 적다는 사실은 두 집단을 구분하는 기준인 정서 명료성이 압도 집단의 부적응적인 조절방략 선택 방식을 유발하는 중요한 변인으로 작용한다는 것을 뒷받침한다. 동시에 압도 집단의 높은 정서 강도는 이들의 부적응적 조절방략이 일상생활에서 실제 문제를 유발할 수 있음을 암시한다. 따라서 압도 집단의 부적응적 조절방략 선택 방식을 변화시키기 위한 방법에 대한 논의가 필요하다.

종합논의

본 연구에서는 동일한 사건을 경험하더라도 사람마다 정서를 이해하고 받아들이는 정도가 다르다는 사실에 관심을 가졌다. 특히 자신의 감정에 압도되어 내적 혼란을 경험하는 사람들, 즉 높은 정서 강도와 낮은 정서 명료성의 결합으로 특징지어지는 압도 집단이 어떤 사람들인지를 알아보려고 하였다.

연구 1에서는 개인의 정서 경험 특성 중정서 명료성과 정서 강도 점수의 결합에 따라 참가자들을 열정 집단, 압도 집단, 침착 집단, 냉담 집단으로 구분하고, 그 중 압도 집단이 자신의 정서를 어떻게 조절하고 표현하는지, 그러한 개인들이 나타내는 성격특성은 무엇이며 심리적 안녕감에서는 어떠한 특성을 보이는지 확인하였다.

그 결과, 압도 집단의 개인들은 강렬한 정서를 경험하지만 이를 능동적이고 적응적으로 조절하지 못하였으며, 정서 표현을 하면서도 이에 대한 양가적 태도를 경험하였다. 압도 집단의 높은 신경증 성향은 이러한 정서적 특성을 지지하며, 정서 강도가 높고 명료성이 낮을수록 높은 신경증 성향을 보여준다는 Larsen과 Diener(1987)의 연구 결과와도 일치한다. 또한 압도 집단은 열정 집단에 비해 자존감이나 주관적 안녕감이 낮았다.

연구 2에서는, 정서 일기(emotional diary)를 사용하여 압도 집단에게 강렬한 정서를 경험토록 한 사건이 무엇이었는지를 함께 기술하게 하고 내용을 분석하였다. 그 결과, 압도 집단은 유발된 부정 정서의 종류와 상관없이 다양한 부정 정서를 강하게 경험하는 특징을 보여주었다.

이렇듯 압도 집단이 하나의 부정 사건에 대해 그 상황과 큰 관련이 없어 보이는 다양한 부정 정서를 한꺼번에 경험한다는 사실은 흥미롭지만, 동시에 압도 집단이 가질 수 있는 문제점을 제기할 수 있다. 예를 들어, 슬픔을

유발하는 부정 사건이 발생하였을 때, 열정 집단의 경우 좌절이나 우울, 분노와 같은 정서도 경험할 수 있지만 일반적으로는 슬픔을 강하게 경험한다. 열정 집단은 무척 슬퍼하면서도 자신의 정서 상태에 대해 명확히 이해하고 있으므로 적응적으로 상황에 대처하고 자신의 정서를 적극적으로 능동적으로 조절할 수 있다. 반면, 압도 집단은 같은 상황 속에서 자신이 어떤 정서 상태인지 명확히 이해하지 못하므로 슬픔뿐만 아니라 분노, 우울, 좌절, 불안, 공포, 짜증 등 상황과 크게 관련이 없어 보이는 부정 정서까지 강하게 경험하게 된다. 따라서 슬퍼해야 할 것인지, 화를 내야 할 것인지, 실망해야 할 것인지를 판단하지 못하고 혼란스러워 하며 상황에 능동적으로 대처하지 못한다.

또한 낮은 정서 명료성이 주는 부정적인 특성은 압도 집단의 높은 정서 강도와 결합했을 때 더욱 문제가 된다. 냉담 집단의 경우, 정서 명료성이 낮지만 압도 집단과 달리 경험하는 정서의 강도도 낮으므로 정서 경험이 야기시키는 내적 갈등도 압도 집단에 비해서 작을 것이고, 이러한 내적 갈등이 실제 생활에서는 큰 문제를 일으키지 않을 수도 있다. 하지만 압도 집단은 경험하는 정서의 크기 자체가 크기 때문에 스스로 겪게 될 불편감도 크고 이를 적응적으로 해결하기 위한 대처 역량도 높아야 한다. 따라서 대처 역량이 충분치 않을 경우 자신에게 뿐만 아니라 대인관계에서 부정적인 영향을 줄 확률도 커지므로 압도 집단이 자신의 강렬한 정서 경험을 어떤 방식으로 조절해나가는지 보다 구체적으로 알아 볼 필요가 있었다.

따라서 연구 3에서는 시나리오를 이용한 정서 유도를 통해 압도 집단이 사용하는 정서 조절 전략과 정서 조절 전략의 효과성에 대한 신념을 탐색함으로써 압도 집단의 정서적 특성을 보다 구체적으로 고찰하였다.

그리고 공포와 슬픔 상황에서, 열정 집단은 능동적 조절방략을 가장 많이 선택했지만, 압도 집단은 회피 방략을 가장 많이 선택하였다. 분노 상황에서 압도 집단이 능동적 조절방략을 가장 많이 사용하였다는 결과는, 압도 집단이 열정 집단에 비해 자신의 기분을 능동적으로 조절하지 못한다는 연구 1의 결과와 다소 상반된 것이다. 이러한

결과의 차이는 시나리오 연구의 특성이 반영된 것으로 생각해 볼 수 있다. 즉, 시나리오의 분노 상황이 자기 관련 상황이고, 사회적 관념상 능동적인 정서 조절이 필요한 상황-학습과 관련된 부당한 처사이므로 회피 성향이 강한 압도 집단조차도 능동적으로 반응할 수밖에 없었다는 것이다.

또한 정서 유발 상황에 따라 열정 집단과 압도 집단이 선택한 조절방략의 종류를 분석하는 과정에서 한 가지 흥미로웠던 사실은, 같은 조절방략을 사용한 경우라 하더라도 집단에 따라 조절방략을 사용한 이유가 달랐다는 것이다. 예를 들어 공포를 유발한 시나리오 상황에서 공포 정서를 조절하기 위해 “음악을 듣는다.”고 답한 경우, 열정 집단은 지금 상황을 개선하고 문제를 해결하기 위해 음악을 듣는다고 답한 사람이 많았지만, 압도 집단은 상황 개선이나 문제 해결과는 상관없이 일단은 지금 기분에서 벗어나고 싶거나 잊고 싶어서 막연하게 음악을 듣는다고 답한 경우가 많았다. 다시 말해 똑같은 답변이지만 조절방략을 선택한 이유에 따라 능동적 조절방략이나 회피 방략으로 서로 다르게 분류되었다. 그러나 위와 같이 동일한 답변이 나왔을 때, 조절방략을 선택한 이유만으로 실험 참가자의 내적 의도를 정확히 파악하였다고 확신하기는 어려울 듯하다. 본 연구에서 시나리오 상황에서 사용할 조절방략을 묻는 개방형 질문에서 응답자의 내적 의도를 보다 정확하게 파악하기 위해 조절방략을 선택한 이유까지 함께 물었지만, 이 결과에 대한 해석은 추후 개별 인터뷰 등 보다 정교한 분석방법을 통해 보완되어야 할 것이다.

마지막으로, 압도 집단의 경우, 공포와 슬픔 상황에서 회피 방략을 선택한 사람이 다른 조절방략을 선택한 사람에 비해 많은 것은 압도 집단이 자신의 기분을 조절하기 위해 회피 방략을 사용한다는 Gohm(1998, 1999)의 연구 결과를 지지해 주는 것이다. 하지만, Gohm(2003)은 압도 집단이 회피 방략을 선택한 이유를 그들이 자신의 강렬한 정서 경험이 타인과 주변 상황에 미칠 영향을 두려워하여 자신의 기분을 줄이는 방향으로 동기화(attenuation hypothesis)되기 때문이라고 설명하였다. 하지만 본 연구에서 압도 집단이 회피 방략을 선택한 이유는 Gohm(2003)의 연구 결과와는 달랐다. 본 설문지 연구에서 각 시나리오에 대해 왜 그러한 조절방략을 선택했는지 그 이

유를 적도록 하였다. 그 결과, 자신의 기분에 압도된 사람들은 자신의 경험에 대한 대처 방식이 타인에 미칠 영향을 생각하여 회피를 선택했다기보다는, 단순히 자신의 불편감을 견디지 못해서 회피 방략을 선택했다고 보고하였다.

다양한 정서 조절 양식에 대한 열정, 압도 집단의 효과성 신념을 살펴본 결과, 유발되는 부정 정서의 종류와 상관없이 두 집단 모두 사회적 지지추구를 가장 효과적인 조절방략이라고 평가하였다. 이는 앞에서 두 집단이 선택한 조절방략의 종류가 시나리오 별로 다르게 나타난 것과는 다른 양상을 보여준다. 이렇듯 자신이 실제로 정서를 조절하는 방식과 그 상황에서 가장 효과적이라고 생각하는 조절 방식이 서로 다르다면 이러한 차이는 일상생활에서 불편감을 불러일으킬 가능성이 높다.

실제 선택한 조절방략과 효과적이라고 믿는 조절방략이 얼마나 일치하는지 살펴본 결과, 공포, 분노, 슬픔 상황 모두에서 열정 집단이 압도 집단의 두 배 이상 일치 빈도가 높았다. 압도 집단이 자신이 선택한 조절 방략과 가장 효과적이라고 믿는 방략이 일치한 경우가 열정 집단에 비해 현저하게 적다는 사실은, 두 집단의 구분 기준이 되는 정서 명료성이 압도 집단의 조절 방략 선택 방식을 유발하는 중요한 변인으로 작용한다는 것을 뒷받침한다. 자신의 감정에 압도된 사람들은 정서 조절을 필요로 하는 다양한 부정 상황 속에서 효과적이지 못한 조절 방략을 선택할 가능성이 높다는 것을 시사한다.

본 연구는 개인의 다양한 정서 경험차원을 결합시킨 연구라는 점에서 의의를 지닌다. 높은 정서 강도와 낮은 정서 명료성 차원의 결합으로 이루어진 '자신의 감정에 압도된 사람들'은 우리 주변에서 쉽게 관찰할 수 있는 사람들이다. 하지만 그동안에는 이러한 특징을 가지는 사람들에게 관심을 두지 않거나 부정적인 시각으로 바라보았을 뿐 그러한 사람들이 가지고 있는 잠재적인 심리적 문제와 내적 갈등에 대해서는 연구된 바가 거의 없었다. 본 연구는 자신의 감정에 압도된 사람들에 관심을 가지고 그들이 어떻게 생각하고 행동하는지 살펴봄으로써 그들의 내적 갈등을 이해하고 도움을 줄 수 있는 발판을 마련하였다. 또한 그동안 정서 지능의 일부로만 인식되어왔던 정서 명료성이 압도 집단의 성격과 안녕감, 정서적 특성 전반에 미치는 영향을 알아보고, 정서 명료성이 단순히 자신과 타

인의 정서를 이해하는 능력을 넘어서서 한 개인과 개인의 삶을 특징지을 수 있는 중요한 요소임을 확인하였다.

마지막으로 본 연구의 한계 및 추후 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 시나리오 상황에서 사용할 조절 방략을 묻는 개방형 질문에서 조절방략의 분류를 보다 정확히 하기 위해 조절 방략을 선택한 이유까지 함께 물었다. 그러나 이러한 절차만으로는 실험 참가자의 내적 의도를 완전히 파악하였다고 확신하기는 힘들다. 따라서 인터뷰 등 보다 정교한 분석방법을 통해 본 연구 결과에 대한 보완이 필요하다.

둘째, 조절 방략에 대한 효과성 신념에서, 열정 집단과 압도 집단 모두 실제 선택한 방략과는 상관없이 어떤 상황에서든지 주변 사람에게 자신의 감정을 표현하고 도움을 구함으로써 문제를 해결하는 것이 효과적이라고 생각한다라는 것은 무의식적으로 그러한 조절방식을 쓰고 싶다는 내적 의지의 표출이다. 이는 다른 사람들에 비해 정서 강도가 높은 두 집단의 개인차 때문일 수도 있지만, 개인적 특성과 자율성을 중시하는 서양인에 비해 타인과의 관계와 관계속의 역할에 의해 상호의존적으로 자기를 규정하는 경향이 있는 동양인의 문화적 특성이 개입한 것일 수도 있다. 추후 문화비교 연구를 통해 이러한 결과를 가져오는 원인에 대한 좀 더 깊이 있는 고찰이 이루어질 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 이루어지지 못했지만, 추후 인터뷰 등의 방법을 통해 자신의 감정에 압도된 사람들에게 그들이 가지고 있는 다양한 특성들, 특히 정서 조절과정에서 그들이 겪는 문제점을 알아볼 필요가 있다. 또한 압도 집단이 일상생활에서 효과적인 정서 조절을 할 수 있도록 돕는 방법을 생각해보아야 할 것이다. 자신의 문제를 모르고 불편해하는 것과 이를 알고 적응적인 대처 노력을 기울이는 것은 큰 차이가 있기 때문이다.

압도 집단은 풍부한 정서적 삶을 영위하고 있는 흥미로운 사람들이다. 다만 조절 역량을 키워주고 정서 명료성을 높여줄 수 있는 교육적 효과의 개입이 필요할 뿐이다. 이들이 일상생활에서 능동적이고 적응적으로 살아갈 수 있도록 도와줄 수 있는 구체적인 방법을 제안할 수 있다면, 본 연구는 우리와 함께 살아가는 많은 압도 집단의 사람들을 보다 행복하게 만들어줄 수 있는 시작점을 마련했다는 점에서 더 큰 의미를 지닐 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절
방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른
정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성
격*, 14(2), 1-16.
- 옥수정 (2001). 억압적 성격 성향자의 정서적 특성과 정서
조절 방략. 서울대학교 석사 학위논문.
- 유 경 (2004). 일상생활에서의 정서 경험과 정서복잡성.
미발표논문.
- 유 경 (2005). 정서최적화와 정서복잡성이 장노년기 심리
적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 유태용, 김명언, 이도형 (1997). 5요인 성격검사의 개발
및 타당화 연구. *한국산업 및 조직 심리학회지*, 10,
85-102.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화
에 대한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색.
한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식
간의 관계에 대한 탐색과 연구. *한국심리학회지* 95
연차대회 학술발표논문집, 277-290.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미
치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- Bolger, N. (1990). Coping as a personality process : A
prospective study. *Journal of Personality and Social
Psychology*, 59, 525-537.
- Browne, M. W., Cudeck, R., Tateneni, K., & Mels, G.
(2002). *CEFA : Comprehensive Exploratory Factor
Analysis, Release version 1.10*.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L.
(1976). *The quality of American Life*. New York :
Russell Sage Foundation. *Journal of Personality
and Social Psychology*, 61, 427-434.
- Cantanzaro, S. J., & Greenwood, G. (1994). Expectancies
for negative mood regulation, coping, and dysphoria
among college students. *Journal of Counseling
Psychology*, 41, 34-44.
- Cantanzaro, S. J. (1997). Mood regulation expectancies,
affect intensity, dispositional coping, and dysphoria
among college students. *Journal of Counseling
Psychology*, 41, 34-44.
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade,
J. (2000). Emotional experience in everyday life
across the adult life span. *Journal of Personality
and Social Psychology*, 79, 644-655.
- Carver, S. C., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping
and coping dispositions in a stressful transition.
Journal of Personality and Social Psychology, 66,
184-195.
- Carver, S. C., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989).
Assessing coping strategies : A theoretically based
approach. *Journal of Personality and Social
Psychology*, 6, 267-283.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). *The NEO Person-
ality Inventory Manual*. Odessa, FL : Psychological
Assessment Resources.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error : emotion, reason,
and the human brain*. New York : Putnam.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological
Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors
predicting the subjective well-being of nations.
Journal of Personality and Social Psychology, 69,
851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S.
(1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal
of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Sandvik, E., & Larsen, R. J. (1985). Age and
sex effects for emotional intensity. *Development
Psychology*, 21, 542-546.
- Erber, R., & Erber, M. W. (1994). Beyond Mood and
social judgment : Mood incongruent recall and mood
regulation. *European Journal of Social Psychology*,
24, 79-88.
- Erber, R., & Erber, M. W. (2001). Mood and processing :
A view from a self-regulation perspective. In L. L.

- Martin & G. L. Clore(Eds.), *Theories of mood and cognition : A user's guidebook*(pp.63-84). Ma hwah, NJ : Erlbaum.
- Erber, R., & Tesser, A. (1992). Task effort and the regulation of mood : The absorption hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 28, 339-359.
- Erber, R., Wegner D. M., & Theriault, N. 1996). On being cool and collected : Mood regulation in anticipation of social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 757-766.
- Feist, G. J. (1994) Personality and working style of integrative complexity : A study of scientist thinking about research and teaching. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 474-484.
- Felton, B. J., Revenson, T. A., & Hinrichsen, G. A. (1984). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social Science and Medicine*, 18, 889-898.
- Folkman, S., & Lazarui, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarui, R. S. (1985). If it changes it must be a process : Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gallup, G. Jr., & Castelli, J. (1989). *The people's regulation*. New York : Macmillan.
- Gasper, K., & Clore, G. L.(2000). Do you have to pay attention to your feelings to be influenced by them? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 698-711.
- Gohm, C. L. (1999, June). *Typecasting by emotional experience : Hot, cool, cerebral, or overwhelmed*. Poster present at the meeting of the American Psychological Society, Denver, CO.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience : Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 679-697.
- Gohm, C. L., Oishi, S., Darlington, J., & Diener, E. (1998). Culture, parental conflict, parental marital status, and the subjective well-being of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 60, 319-334.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L.(2002a). Affect as information : An individual difference approach. In L. Feldman Barrett & P. Salovey(Eds.), *The wisdom in feeling : Psychological processes in emotional intelligence*(pp.89-113). New York : Guilford Press.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002b). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style, coping, and well-being. *Cognition and Emotion*, 16, 495-518.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence : Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607.
- Goldberg L. R., & Saucier G. (1996) IPIP(International Personality Item Pool10). [http : //ipip.ori.org/ipip](http://ipip.ori.org/ipip)
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion regulation : An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Haddock, G., Zanna, M. P., & Esses, V. M. (1994). Mood and the expression of intergroup attitudes : The moderating role of affect intensity. *European Journal of Social Psychology*, 24, 189-205.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression : Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 864-877.
- Labouvie-Vief, G., & Marquez, M. (2001). *Dynamic integration : Affect and cognition in later life*. Paper presented at the annual meeting of Gerontological Society of America, Chicago, IL.
- Labouvie-Vief, G., & Medler, M. (2002). Affect optimization and affect complexity : Modes and styles of

- regulation in adulthood. *Psychology and Aging*, 17(4), 571-588.
- Larsen, R. J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, 85, 2297B (University Microfilms. No.84-22112).
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic : A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 21, 1-39.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin & M. Lewis(Eds.), *Perspectives in interactional psychology*(pp.287-327). New York : Plenum.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy*, 32, 89-113.
- Mayer, J. D., & Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
- Miller, S. M. (1987). Monitoring and blunting : Validation of a questionnaire to assess styles of information seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood : The ory and research. *Motivation and Emotion*, 11, 215-249.
- Parker G. B., & Brown, L. B. (1982). Coping behaviors that mediate between life events and depression. *Archive of General Psychiatry*, 39, 1386-1391.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing Moods : The psychology of mood and mood regulation*. Lodon : Longman.
- Rippere, V. (1977). What's the thing to do when you're feeling depressed?-A pilot study. *Behavior Research and Therapy*, 15, 185-191.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self image*. Princeton, N, J. : Princeton Univ. Press.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personlaity*, 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 J. Pennebaker(Ed.), *Emotion, disclosure, and health*(pp.125-154). Washington, DC : American Psychological Association.
- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood : Potential and limits of development across the life span. In D. Chicetti & D. J. Cohen(Eds.), *Developmental psychopathology : Risk, disorder, and adaptation*(Vol.23, pp.801-847). New York : Wiley.
- Swinkels, A., & Guiliano, T. A.(1995). The measurement and conceptualization of mood awareness : Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Tetlock, P. E. (1993). Accountability and complexity of thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 74-83.
- Thayer, R. E., Newmanm J. R., & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood : Strategies for changing a bad mood, rasing energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods : Managing energy, tension, and stress*. New York : Oxford University Press.

- Therriault, N., Erber, R., & Oktela, C. (1996). *Mood and self-perception in response to negative self-information : To ruminate or regulate*. Paper presented at the meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago.
- Underwood, B., & Froming, W. J. (1980). The mood survey : a Personality measure of happy and sad moods. *Journal of Personality Assessment*, 44, 404-414.

K C I

Personality, Emotional Characteristics, and Subjective Well-being of Individuals Who are Overwhelmed with their Emotions

Sooan Kim Kyung-Hwan Min

Seoul National University

The purpose of the present study was to explore personality, emotional characteristics, and subjective well-being of individuals who are overwhelmed with their emotions.

In the first study, four groups were divided according to the distribution of average scores in emotional clarity and emotional intensity. Each group was named “hot,” “overwhelmed,” “cerebral,” and “cool.” Various personality and emotional characteristics of “overwhelmed” people who had high emotional intensity and low emotional clarity were compared to those of “hot” people who had high emotional intensity and high emotional clarity. The results showed that the “overwhelmed” people were neurotic, ambivalent about emotional expressions, and had difficulty in regulating their emotions actively. They were also low in both self-esteem and psychological well-being compared to the “hot” people.

In the second study utilizing emotional diaries it was found that the “overwhelmed” people simultaneously experienced diverse negative emotions without focusing on the single negative emotion appropriate to the emotion inducing stimulus.

In the third study utilizing emotion induction scenarios the “overwhelmed” people regulated their emotions through the avoidance strategy when they were sad or fearful, while they actively regulated the emotions when they were angry. The efficacy belief was highest when the “overwhelmed” people regulated their emotions through the social support strategy regardless of the kind of the negative emotions. Also, the degree of the inconsistency between the emotion regulation strategy used and the strategy that they thought would be effective in the real situation was greater for the “overwhelmed” people compared to the “hot” people.

Key words : individual difference in emotional experience, emotional clarity, attention to emotion, emotional intensity, emotion regulation, emotion expression, subjective well-being

원고접수 : 2006년 7월 12일

심사통과 : 2006년 8월 9일