

# 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과 연구 ; 대학생들을 대상으로

Study on Moderating Effect of Psychological Flexibility at Impact on Ambivalence over Emotional Expressiveness affects Subjective Well-being ; College Students

황희숙\*, 이영식\*\*

신한대학교 사회복지학과\*, 대전대학교 대학원 교육학과\*\*

Hee-Sook Hwang(hee@shinhan.ac.kr)\*, Young-Sig Lee(ssig2@naver.com)\*\*

## 요약

본 연구는 대학생들이 대인관계 속에서 느끼는 정서표현 양가성이 대학생들의 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과를 알아보려고 경기, 서울 대학생 300명 대상으로 직접 1대1 설문조사 하였고 이 중 부적절한 응답 5부를 제외한 295부를 분석 자료로 활용하였다. 이에 따른 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보면 자기방어 양가성은 주관적 안녕감에 강한 부정 영향을 미치었으나 관계관여 양가성은 주관적 안녕감에 영향을 주지 못하였다, 그리고 심리적 유연성의 조절효과는 자기방어 양가성에서는 주관적 안녕감에 조절효과를 보였으나, 관계관여 양가성에 있어서의 심리적 유연성의 조절효과는 주관적 안녕감에 나타나지 않았다. 이러한 결과는 정서표현 양가성에서 그 동기의 속성인 관계 관여는 그 자체가 심리적 유연성 역할을 포함하고 있다는 것과 심리적 유연성은 자기방어 양가성 에는 부적인 영향과 주관적 안녕감에 정적인 영향을 주는 조절변수로의 효과를 보이는 중요한 역할을 하고 있음을 보여준다. 그러므로 대학생 스스로 적극적인 경험수용을 통하여 심리적 유연성을 키울 수 있도록 대학생 상담현장에서 도움을 주어야 할 것이다.

■ 중심어 : | 정서표현양가성 | 심리적 유연성 | 주관적안녕감 | 대인관계 |

## Abstract

The purpose of this study is to investigate moderating effect of psychological flexibility on impact which students feel ambivalence over emotional expressiveness in interpersonal relationships. In summary, the results are as follows. Self-defence ambivalence is strong negative influence on subject well-being but concerned-relation ambivalence is not affect at subject well-being. Also, moderating effect of psychological flexibility in concerned-relation ambivalence is not appear on subjective well-bing while self-defence ambivalence is shown moderating effect of psychological at subjective well-being. These results are mean that concerned-relation itself contains psychological flexibility role and psychological flexibility is negative influence on self-defence ambivalence and positive influence at subjective well-being. Moderating effect of psychological flexibility is shown that as important role subjective well-being. So students will need to help accommodate an active experience in the field allow s college students to raise their own psychological flexibility.

■ keyword : | Emotional Ambivalence | Psychological Flexibility | Subjective Well-being | Human Relationship |

## I. 서론

고등학교를 졸업하고 대학을 입학하면 학생의 신분은 유지한 상태에서 그간 자신을 제약, 관리, 통제해왔던 교복을 벗는다. 이러한 의미는 고등학교 시절의 자신은 자신과 관련된 것을 결정함에 있어서 수동적으로 부모, 선생님의 의하여 많은 부분이 결정됐으나 대학생 시절의 자신은 자신과 관련된 많은 부분을 자신 스스로 결정으로 하여야 한다. 그리고 고등학교에 비하여 자신을 둘러싸고 있던 환경이 확대됨에 따라 스스로 더 많은 양의 결정을 해야 하며, 특히 많은 결정 가운데는 환경 간의 상호관계로 인하여 한층 더 복잡하고 어려운 결정들이 발생한다. 즉 대학생 시기에 들어오면서 자신이 결정해야 하는 양의 크기는 물론 질적으로도 어려워졌다고 할 수 있다.

또한, 인간의 발달과 성장이 전 생애 걸쳐서 이루어진다고 할 때 대학생 시기의 발달단계는 후기청소년기 이면서 초기 성인기라는 이중적 지위를 가지고 올바른 자아정체감 형성 및 성숙한 성인으로서의 발달과업이 요구되는 시기라 할 수 있다. 그러므로 이 시기는 많은 관계를 통하여 자신의 올바른 정체성을 확립하여야 하고 사회에 진입하기 전에 여러 가지 상황에 대한 직접적인 경험과 시행착오를 통해 여러 상황에 따른 적절한 답을 찾아내 성공적인 성인의 준비를 마무리하여야 할 것이다. 그런데 일부 학생들이 시기적으로 생애 발달 과정상 불가피하게 주어지게 되는 확대되고 복잡해진 상황에 수동적으로 경직되어 자신의 정서표현을 자신의 틀 안에서 벗어나지 못하여 심리적 갈등을 경험하고 이로 인해 부적응적인 행동이 나타나는 경우가 있다. 이는 정서의 표현에 대하여 갈등을 한다는 것은 갈등이 순간적인 부정적 정서로만 머물지 아니하고 그 갈등이 자신에게 영향을 주어 우울하고 심리적 고통을 경험하며 비 표현적인 경향이 있고 주관적인 안녕감이 낮아지는 것을 의미한다[1]. 또한, 정서표현에 대하여 갈등을 느끼는 개인은 정서적인 사건에 대하여 보다 민감하게 반응하고 정서적인 사건에서 벗어나는데 더 많은 시간이 걸리는 경향이 있다[2]. 그리고 다른 사람과의 상호작용 상황에서 정서표현을 억제하는 것은 라포나 친밀

감을 감소시키고 상호작용에 대한 부정적인 감정 등 사회적 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[3]. 국내에서의 정서표현 양가성에 관한 연구를 살펴보면, 정서표현양가성이 높을수록 미성숙 방어기제(투사, 분리, 수동-공격, 행동화, 공상), 자기억제(억제, 철수, 취소, 반동형성), 갈등회피(격리, 체념) 등 부정적 방어기제를 더 많이 사용하는 경향을 보이고[4], 대인관계에서 바람직하지 못한 특성인 비판, 통제, 냉담, 의심, 회피, 고립, 소심 등이 나타났다[5].

아울러 정서표현 양가성의 또 다른 중요한 문제점은 정서표현 양가성은 어떠한 상황에서 자신의 의지와 관계없이 느껴지는 순간적인 불편한 정서이기 때문에 개인에게 이러한 불편한 정서를 피하게 할 수 있는 자신의 보호방략으로 상황에 대한 경험 자체를 회피하게 하는 경험회피라는 전략을 자주 사용하게 만든다는 것이며 이로 인해 개인에게는 대학생 시기만의 혜택이라고 할 수 있는 일부 유예된 책임을 가지고 경험을 통해 답을 찾는 시기를 놓치게 하여 성인으로, 사회인으로서 절실히 요구 되어지는 능력 즉, 상황에 따른 심리적 유연성이 결여되는 결과를 초래한다는 것이다.

이렇듯 정서표현 양가성이 대학생들 개인에 미치는 영향은 정신건강, 원만한 대인관계 및 주관적 안녕감에 커다란 부정적인 역할뿐만 아니라 꼭 지니고 있어야 할 심리적 유연성을 부족하게 만든다. 심리적 유연성은 상호관계에 있어서 서로 간의 이해관계로 인하여 자칫하면 어긋날 수 있는 대인관계를 포함한 여러 상황에서 꼭 필요한 윤활작용 및 완충작용을 하고 있으므로 당연히 자신이 지니고 있어야 할 특성이다.

이는 대학생들의 주관적 안녕감 증진 및 후기청소년기 발달과업의 성공적인 완성을 위해서는 절대적으로 심리적 유연성이 필요하다는 것을 의미한다. 그러나 기존 연구들은 주로 정서표현 양가성이 심리적, 생리적으로 미치는 영향만을 주로 연구 하고 그 과정 속에 있는 심리적 유연성의 역할에 대한 연구가 미비한 상태이다. 이에 본 연구자는 심리적 유연성의 역할에 대한 체계적이고 과학적인 근거의 틀을 확보하기 위해 기존 연구 결과인 관계관여 양가성 집단이 자기방어 양가성 집단에 비하여 심리적 안녕감이 높다[6]에서 그 결과의 원

인을 관계하여 그 자체가 심리적 유연성의 역할을 하였고 때문이라고 가정하고 심리적 유연성을 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 조절변수로 사용하였다. 아울러 연구결과를 토대로 대학 상담현장에서 실질적인 사용을 함으로써 대학생들의 원만한 대인관계 형성과 대학생들의 주관적 안녕감을 올리는 데 그 목적이 있다.

## II. 이론적 배경

### 1. 정서표현 양가성

#### 1) 정서와 정서표현

정서란 자극에 대한 복합적인 반응들이 연결된 것으로 인지적 판단 및 평가, 자극에 대한 생리적 변화, 자동화된 느낌, 행동 경향성, 그리고 자극에 대하여 영향을 미치기 위한 행동을 포함하며[7], 이는 자신의 외적 자극 사건에 대한 즉각적인 생리, 인지, 현상, 행동 등 여러 가지의 기능을 일시적으로 통합하여 외부 자극에 대하여 적합성을 증진한다[8]. 그리고 정서는 자신과 타인에게 자신의 욕구와 자신의 상황 및 상태를 전달하는 정보적 역할을 하기에 타인과 친밀한 관계를 맺고 신뢰감을 형성하기 위해서는 자신의 생각과 감정을 타인과 공유하는 정서적 소통이 필요하다[9]. 또한, 정서는 개인의 주관적이고 중요한 의미를 지닌 느낌으로 의사소통할 수 있게 해주며[10] 정서표현은 자신이 경험하는 정서를 외부로 표현하는 것을 의미하며 이는 언어적 뿐만 아니라 얼굴 표정, 몸짓, 음성의 높낮이 등 다양한 형태로 정서를 표현하는 성향이다.

이렇듯이 정서표현은 외부로 자신을 알리는 역할을 하게 되어 자기 자신을 외부에 대하여 자신을 하나의 개념화를 시킨다. 이로 인해 정서표현은 자신과 타인과의 관계를 맺는 데 중요한 역할을 담당하게 되어 그 자체가 인격화되는 것이다. 즉 정서표현은 자신의 정서를 외부와 공유하여 자신의 상황을 외부에 알리는 의사소통의 수단인 동시에 타인과의 관계를 맺을 때 자신을 외부로 나타내게 하여 자신이라는 인격체를 전달하게 하는 하나의 도구가 되는 셈이다. 그러므로 자신이 느

끼고 있는 정서를 상황이나 사건에 따라 잘 적절하게 표현하는 것은 삶에 있어서 자신을 외부에 알리는 매우 중요한 결과물의 역할을 할 뿐 아니라 자신에 대한 평가에 긍정적 요인으로 작용한다.

#### 2) 정서표현 양가성

정서의 표현과 관련된 심리적, 신체적 문제는 정서의 표현 그 자체를 억압하는 것이 문제를 유발하는 것이 아니라 정서표현에 대한 욕구는 있지만, 사회적 규준이나 개인의 다른 목적들과 상충하여 이로 인해 갈등을 일으켜 정서표현을 적극적으로 억제해야 할 때 심리적, 신체적 문제가 생긴다[11]. 이렇듯 정서표현 양가성은 갈등의 한 형태로 동일한 대상에 대하여 동시에 원하면서 회피하려는 원함-회피 이라고 하는 갈등으로 이해할 수 있으며 또한, 이러한 현상을 설명하기 위하여 자신의 감정표현 욕구는 있지만 억압하고 갈등하는 것, 혹은 표현하려고 했으나 표현을 하지 못한 것, 정서를 표현하고 싶지 않았으나 표현해버린 것, 자신의 정서와 반대로 표현한 것, 정서를 표현하고 나서 후회하는 것, 등에 대하여 정서표현 양가성이라는 것을 사용하였으며 이러한 정서표현 양가성이 정신, 신체적 건강 상태에 대하여 예측이 가능하다고 하였다[1]. 이와 관련된 정서표현 양가성에 대한 국내외의 선행연구를 살펴보면 정서표현 양가성이 높은 사람들은 자신이 공감이나 사회적 지지를 덜 받는다고 지각하고 있으며[10] 정서표현에 대하여 갈등을 느끼는 개인은 정서적인 사건에 대하여 보다 민감하게 반응하고 정서적인 사건에서 벗어나는데 더 많은 시간이 걸리는 경향이 있고[2], 정서표현 양가성은 대인관계에서 바람직하지 못한 특성인 비판, 통제, 냉담, 의심, 회피, 고립, 소심 등이 나타났으며[3]. 정서표현에 대한 갈등이 높은 사람이 스트레스 상황에 처했을 때 정서표현을 적게 하고, 문제 상황에서서도 문제 중심 대처보다는 정서 중심대처를 더 많이 사용하여 우울을 더 많이 경험한다[12].

그러나 미국 대학생과 한국 대학생 집단을 비교한 연구에서는 정서 억제가 미국 대학생 집단에서는 안녕감에 부정적인 영향을 미친 반면 한국 대학생 집단에서는 영향력이 없었고[13] 미국 대학생 집단과 홍콩 대학생

집단을 비교한 연구에서도 미국 대학생 집단에서는 정서 억제가 우울에 영향을 미쳤지만, 반면 홍콩 대학생 집단에서는 정서 억제가 우울에 별로 영향을 미치지 않았다[14]. 이는 아직까지는 집단 문화의 성향이 많이 남아있는 한국 사회에서는 관계성을 중요시 생각하여 표현의 욕구는 있지만, 표현을 억제하는 것이 대인관계를 위해 스스로 자신의 표현을 조절하는 행동이라고 생각하여 양가성과 관련된 부정성이 적어짐을 의미한다. 그러므로 정서표현 양가성은 느끼는 그 동기의 속성에 따라 심리적으로 미치는 영향이 다르므로 방어적 양가성과 관계관여적 양가성을 구분하여야 한다[15]. 자기방어 양가성은 자기방어적인 동기를 가진 것으로 정서를 표현함에 있어서 정서를 표현한 후 부정적인 결과에 대한 두려움과 표현을 하지 못하여 가지게 되는 충족되지 못한 욕구를 포함하고, 관계관여적 양가성은 상대와의 관계를 의식하거나 체면, 자신의 위치 등을 유지하려고 하는 동기를 가진 개념으로 자신의 정서를 표현하는 것이 상황과 상대방에게 어떠한 영향을 미칠지 모르기 때문에 경험하는 정서적 갈등이라고 볼 수 있다[15]. 따라서 정서표현 양가성을 느끼게 만드는 원인의 속성에 따라서 자신에게 미치는 정서적 영향 및 주관적 안녕감에 다르게 나타날 수 있으므로 그 정서표현 양가성을 느끼게 하는 그 동기의 속성을 구분하여 자신에게 미치는 정서적 영향을 연구해야 할 필요를 가지게 한다.

### 3) 정서표현 양가성과 주관적 안녕감

최근 삶의 질에 대한 관심이 높아지면서 행복한 삶을 누리는 것이 기본권의 하나로 인식되고 적극적으로 추구되는 경향이 있다[16]. 사람들은 상황을 경험할 때마다 자신에게 느껴지는 인지적 판단에 따라 그에 상응하는 느낌을 가지게 된다. 이러한 느낌은 같은 객관적인 상황을 경험하는 데 있어서 사람들 따라 긍정적으로, 혹은 부정적으로 다르게 느낄 수 있으며 이때 개개인이 느끼는 주관적 안녕감이 다르다고 표현할 수 있다. 즉, 주관적 안녕감의 핵심적 요소는 각 개인 자신이 직접 느끼는 정서적 느낌이다.

정서는 신체 건강에 직접 연관되어있으며 정신 건강

과 주관적 안녕감에 영향을 주는 핵심적인 변인이고 [17] 정서 표현을 잘하는 사람일수록, 주관적 안녕감, 주관적 건강, 사회적 지지 등의 심리적 적응 지표에서 높은 점수를 얻는다[18]. 그리고 정서표현 양가성은 심리적 안녕감(신체화, 강박증, 대민 예민, 우울, 불안)과 높은 관련성이 있고 정서표현 양가성이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 친구 지지를 유의미하게 높게 지각하며 주위에 있는 네트워크 자원에 대해서도 긍정적인 태도를 보인다[19].

또한, 정서표현 양가성과 관련하여 관계보호를 위한 양가성 집단은 자기보호를 위한 양가성 집단은 비하여 심리적 안녕감이 높았으며 자기보호를 위한 양가성 집단은 자신의 정서조절 전략을 사용하면서 부정적인 방략 많이 사용하였다[6]. 이는 정서표현에 대하여 갈등을 겪는 이유에 따라서 개인에게 미치는 영향이 다를 수 있고 그 갈등의 해결하는 방법도 이에 따라 달라질 수 있음을 의미할 것이다. 이에 본 연구자는 정서표현 양가성의 특성에 따라 동일한 상황이라도 주관적 안녕감에 미치는 영향은 다르게 나타나므로 정서표현 양가성의 어떠한 속성이 주관적 안녕감에 다르게 영향을 미쳤는지 연구의 필요성을 가진다.

### 4) 정서표현 양가성과 심리적 유연성

일생에 걸쳐 성장, 발달하는 인간은 살아가면서 복잡한 정서를 경험할 수 있다. 그리고 상황에 따라서는 욕구나 표현을 억제할 수 있는 능력은 공동사회에서는 오히려 필요하고 더 기능적이라고 할 수 있다. 이에 사람들은 대부분 관계를 해치지 않는 범위에서 적절하게 상황에 따라서 자신의 감정을 표현하는 방법을 배우고 때로는 표현을 억제해야 하는 것도 익히고, 때론 정서표현에 대한 양가적인 상태를 경험하게 된다. 그런데 단순하고 일반적인 상황에서도 경직된 상태로 정서표현에 있어서 갈등한다면 이는 개인의 심리적 문제 및 적응에 있어서의 문제를 발생시킬 수 있다.

이처럼 타인과의 관계를 위하여 정서를 갈등하는 것은 기능적이라 할 수 있으나 관계를 위해서가 아니고 단순히 자기방어 측면에서 지나치게 갈등을 느끼는 것은 심리적, 생리적으로 안 좋은 결과를 초래할 것이다. 이

러한 의미는 상황에 대하여 갈등이 동일한 형태로 느껴질지라도 갈등의 동기 속성에 따라 그 결과가 달라짐을 말한다, 그리고 많은 연구가 그러한 결과를 지지하였다. 그러나 기존 연구들이 주로 정서표현 양가성의 속성과 심리적, 생리적 영향 관계를 주로 연구했을 뿐 속성 안에 있는 속성의 심리적 역할의 연구는 미비하다고 할 수 있다. 따라서 본 연구자는 선행연구를 기초로 하여 갈등하는 동기의 속성이 심리적 유연성의 역할을 하였기에 때문에 기존연구의 결과가 나온 것이라고 가정하고 심리적 유연성을 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 조절변수로 사용하였다.

## 2. 심리적 유연성(Psychological flexibility)

인간의 삶은 크고 작은 변화의 연속적인 과정이며 계속된 적응이 요구된다[20]. 이러한 의미는 전 생애 걸쳐서 심리적 유연성이 필요하다는 것을 나타낸다. 심리적 유연성(Psychological flexibility)은 수용전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)에서 설명하고 있는 수용의 확장된 개념이다. 이는 어떤 순간의 생각이나 느낌, 그리고 신체반응을 방어하지 않고 있는 그대로 충분히 체험하고 자신의 목표나 가치를 달성하기 위하여 개인이 처한 상황에 맞추어 자신의 행동을 유지하거나 변경할 수 있는 능력을 말한다. 심리적 유연성에 포함되는 내용은 현재 순간에 머무는 것, 원하지 않는 감정과 생각을 체험하는 것, 그리고 가치 또는 목표를 달성하고자 하는 의욕을 떨어뜨리는 사건을 경험하더라도 가치 또는 목표를 달성하기 위한 행동을 계속 하는 것이고[21]. 심리적수용 의도를 가지고 개인적인 경험을 수용하게 되면 회피하는 데 사용할 에너지를 긍정적인 방향으로 활용하게 되어 긍정적 정서를 경험하는 것에 개방적으로 되고[22] 심리적 수용은 정신건강을 향상시키고 상황에 대한 문제해결능력과 대처능력을 증가시킴으로써 삶에 대한 적응력과 안녕감을 높인다[23]. 또한, 심리적 수용을 통해 모든 경험을 소중하고 가치 있는 것들로 여기게 될 때, 자신 스스로 도움이 되는 건설적인 방향으로 행동이 바뀌게 된다[24]. 이처럼 심리적 수용은 대인관계에 있어서 자기개방을 통하여 자신을 발전할 수 있는 기회를 가지게 된다고 할

수 있고 삶에 대한 적응력과 장기적으로는 주관적 안녕감을 상승시킬 수 있다. 이에 본 연구는 대학생들의 주관적 안녕감 상승 및 초기성인기의 발달과업인 성숙한 성인으로의 완성에 도움을 주는 심리적 유연성이 가지는 역할에 대한 필요한 이론적 근거를 마련함에 그 목적이 있다. 이를 위하여 심리적 유연성을 정서표현양가성과 주관적 안녕감 사이의 조절변인으로 사용하여 심리적 유연성의 효과를 검증하고자 한다.

## 3. 주관적 안녕감

주관적 안녕감에 대한 정의는 학자들에 따라 다양하다. 주관적 안녕감은 개인이 생활 속에서 느끼게 되는 여러 가지의 느낌으로 안녕감, 만족감 그리고 행복감으로써 이는 정서적인 안정을 나타내주는 성격특성으로 정의되고[25], 자신이 자신의 주관적인 기준에 따라 자신의 삶에 대하여 전반적인 측면을 고려하여 내려진 인지적이고 정서적인 평가이다[26]. 그리고 주관적 안녕감은 개인이 자기 삶의 질적 수준에 대하여 긍정적이고 호의적으로 판단하는 정도이다[27].

즉, 주관적 안녕감이란 자신의 삶에 대하여 자신이 내린 자신의 주관적 평가를 의미한다. 주관적 안녕감을 만들게 하는 핵심요소로 볼 수 있는 삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서는 한 개인 안에서 발생하지만, 이는 서로 연결되어 서로 영향을 미치기도 하고 때론 분리되어 그것이 높고 낮음을 평가하여서 한 개인의 주관적 안녕감이 결정될 것이다. 긍정적인 정서를 자주 경험하고 부정적인 정서를 경험하지 않을수록 행복한 사람에 가깝고 높은 수준의 긍정적 정서와 부정적 정서를 모두 경험하는 사람은 매우 감정적인 사람에 가까우며 긍정적 정서를 거의 경험하지 않고 부정적 정서를 자주 경험하지만 그럼에도 불구하고 건강이나 자신의 소득, 다른 생활 조건이 만족스럽다고 믿는다면 이는 삶의 만족도가 높은 사람 쪽에 가깝고, 긍정적인 정서는 경험하지 못하고 부정적인 정서만 경험하면 할수록 이는 불행한 사람에 가깝다고 할 수 있다[28]. 이처럼 삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서는 서로 관련되어 있으나 경험적으로 분리되어 있어 이러한 요인들은 주관적 안녕감에 대한 전반적 이해를 위해 개별적으로 연구되

어야 한다[28].

이렇듯이 주관적 안녕감은 객관적 지표(소득, 지출, 재산의 소유, 교육수준, 나이, 성별 등)만을 가지고는 평가하기는 어렵고 각 상황에 대한 개인의 주관적 만족도에 따라서 주관적 안녕감이 결정될 수 있음을 보여주고 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

대학생들이 대인관계 속에서 어느 정도 정서표현 양가성을 경험하고 이것이 개인의 주관적 안녕감에 어떤 영향을 미치는지 그러한 관계에서 심리적 유연성이 조절 효과를 보여 주는지 알아보기 위하여 서울, 경기도에 있는 4년제 대학 3개 대학 남녀 학생 300명에게 설문지를 시행하였다. 회수된 자료 가운데 무응답이 많거나 불성실한 응답을 하였다고 판단된 5부를 제외한 295명 자료를 최종 분석에 사용하였다. 응답자의 성별 분포는 남학생이 138명(46.8%), 여학생이 157명(53.2%)으로 여자 대학생이 남학생보다 19명 많았고 조사대상자의 학년을 살펴보면 1학년 104명(35.3%)으로 가장 많았고, 2학년 72(24.4%), 3학년 85(28.8%), 4학년 34(11.5%)인 것으로 나타났다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 정서표현 양가성 척도

정서표현 양가성 척도로는 King과 Emmons[1]가 개발한 정서표현에 대한 양가성 질문지(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire : AEG) 28항을 최혜연과 민경환[15]이 우리나라의 문화적 성격을 참고하여 재구성한 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하였다. 총 24문항으로 2개의 하위 요인인 자기-방어적요인 14문항과 관계-관계적요인 10문항으로 구성되어있으며 각 문항은 5점 척도로 응답하게 되어 있으며 정서를 표현하는 데에 있어서 갈등과 억압하는 정도를 측정한다.

최혜연과 민경환 연구[15]에서 보고한 한국판 정서표

현에 대한 양가성 척도의 전체 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90 이고 하위 요인인 자기방어적 양가성은 .89, 관계관계적 양가성은 .78이었다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도는(Cronbach's  $\alpha$ ).799이고, 하위요인인 자기 방어적 양가성은 .659, 관계관계적 양가성은 .795이었다.

##### 2) 심리적 유연성 척도

심리적 유연성을 측정하기 위해 본 연구에서는 수용 행동질문지(AAQ-II)를 사용하였다. 이는 Bond 등[29]이 제작한 (AAQ-II)을 허재홍이 번안하고 타당화한 (K-AAQ-II)것으로[21]원척도에서는 10개의 문항이었으나 1, 10번을 제외하고 8개 문항으로 완성된 것을 사용하였다. 각 질문은 7점 척도로 평정하게 되어있으며 모든 문항을 역 채점 하여 점수가 높을수록 심리적수용의 정도가 높음을 의미한다. AAQ-II의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었으며, 단일 요인 구조로 보고 되었으며 허재홍, 최명식, 진형정 에서의 내적합치도는 .85이었고[21] 본 연구에서는 문항번호 1, 10을 제외한 내적합치도 .815 로 나타났다.

##### 3) 주관적 안녕감 척도

주관적 안녕감을 측정하기 위하여 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin[30]이 제작하고 류연지 가 우리나라에 맞게 구성한 생활만족도 검사(Satisfaction With Life Scale: SWLS)[31]를 본 연구에 사용하였다. SWLS는 삶에 대한 만족도를 측정하기 위하여 개발되었으며 삶에 관한 모든 영역을 포괄적으로 통합하여 제작되었다. 이 척도의 특징으로는 문항들의 질문은 성격에 관한 내용을 포함하지 않았으며 모든 문항이 우울 이나 행복의 경험빈도를 언급하지 않았다. 총 5문항으로 7점 척도에 평정하게 되어있으며 5개의 문항의 값을 합산하여 점수가 높을수록 삶에 대한 만족도가 높은 것으로 평가된다.

Diener 의 연구[32]에서 미국 대학생을 대상으로 한 검사의 신뢰도 지수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었고 한국에서는 한국인을 대상으로 김완석과 김영진의 연구[33]의 신뢰도 지수는 .86이었다. 본 연구에서의 내적합치도는 .839 이었다.

#### IV. 연구결과

##### 1. 연구대상자의 기술 통계

정서표현양가성은 하위 요인인 자기방어적 양가성과 관계관여적 양가성으로 구분하여 살펴보았다. 이에 대한 결과는 [표 1]와 같다.

표 1. 조사대상 정서표현 양가성의 기초통계

구분	최소값	최대값	평균	표준 편차	총점별 3분위	빈도 (명)	유효(%)
자기방어	1.79	4.14	2.9855	.47049	14-32점	60	20.3
					33-51점	184	62.4
					52-70점	51	17.3
					계	295	100.0
관계관여	1.00	6.00	3.3407	.70386	10-22점	17	5.8
					23-36점	172	58.3
					37-50	106	35.9
					계	295	100
심리적 유연성	2.00	7.00	5.0936	.88759	8-24점	6	2.0
					25-40점	127	43.0
					41-56점	162	55.0
					계	295	100.0
주관적안녕감	2.00	7.00	4.2339	1.15007	5-14점	39	13.2
					15-24점	178	60.3
					25-35점	78	26.5
					계	295	100.0

참고: 총점별3분위는 응답점수의 총점을 기준으로 분류한 것임.

먼저 자기방어적 양가성에 대한 3분위(개인별 해당 문항 응답점수의 총점 기준)로 분류한 것을 보면 조사대상자들이 느낀 자기방어적 양가성에 대한 부분을 3분위로 나누어 보았을 때 하위그룹 60명(20.3%), 중위그룹 184명(62.4%), 상위그룹 51명(17.3%)으로 나타났고 관계관여적 양가성에 대한 부분을 3분위로 나누어 보았을 때 하위그룹 17명(5.8%), 중위그룹 172명(58.3%), 상위그룹 106명(35.9%)으로 나타났다. 대학생들은 대인관계에 있어서 자신의 방어를 위하여 전체 대상자 중 20%를 제외한 80%는 많이 또는 어느 정도는 느끼는 것을 나타냈고 관계관여에 있어서의 느끼는 양가성은 전체 대상자 중 5.8%를 제외하고는 다 느낀다고 답하였다. 즉 정서표현 양가성을 자기방어보다는 관계관여로 인하여 더 많이 느끼고 있어 이는 대인관계와 우리나라의 집단문화의 성향으로 그러한 결과로 추정된다. 그리고 심리적 유연성은 55% 가 자신이 심리적 유연성이 있다고 생각하였고 주관적 안녕감은 60% 보

통으로 주관적 안녕감을 가진다고 하겠다.

##### 2. 변인들 간 상관관계

각 변인들 간의 상관관계를 알아보고자 상관분석을 하였다 그 결과는 [표 2]와 같다.

표 2. 변수들 간의 상관관계

	1	2	3	4
1. 자기방어양가성	-			
2. 관계관여양가성	.419**	-		
3. 심리적 유연성	-.291**	-.194**	-	
4. 주관적안녕감	-.422**	-.027**	.482**	-

\*\* 상관이 유의수준(양쪽) 0.01에서 유의함.

각 변수들 간 상관관계를 보면 자기방어 양가성은 심리적 유연성에( $r = -.291, p < .001^{**}$ )과 주관적 안녕감에( $r = -.422, p < .001^{**}$ ) 부적인 상관을 보이고 관계관여 양가성은 심리적 유연성( $r = -.194, p < .001^{**}$ )로 약한 상관을 보였고 주관적안녕감에( $r = -.027, p < .001^{**}$ )는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 심리적 유연성은 주관적 안녕감에( $r = .4821, p < .001^{**}$ ) 강한 정적상관을 보였다.

##### 3. 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향

정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위하여 정서표현 양가성을 하위요인별로 독립변수로 놓고 주관적 안녕감을 종속변수로 하여 회귀분석을 하였다. 그 결과는 [표 3]와 같다

표 3. 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향

종속변수	독립변수	B	$\beta$	t	p	VIF
주관적 안녕감	상수	6.348				
	자기방어양가성	-.713	-.301	-5.406	.000	1.000
	관계관여양가성	-.003	-.002	-.027	.978	1.000

[표 3]에서 보듯이 정서표현 양가성의 동기의 속성으로 분류하여 주관적 안녕감에 미친 영향을 살펴보면 자기방어 양가성은( $\beta = -.301, p < .0005$ ) 수준에서 부적 영향을 미친다고 볼 수 있고 관계관여 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 보면( $\beta = -.002 < .0005$ ) 수준에서 p의 수치가 .978 으로 유의미하지 않다 이렇게 볼

때 정서표현 양가성 중 자기방어 양가성만 주관적 안녕감에 부적인 영향을 준다고 할 수 있다. 이러한 결과는 정서표현 양가성의 동기의 속성 분류에 따라서 안녕감에 미치는 영향을 분류하여야 하는 의미를 말해준다.

4. 심리적 유연성의 조절효과 검증을 위한 위계적 회기분석

정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 영향을 주는 과정에서 심리적 유연성이 조절효과 나타내는지 검증하고자 정서표현 양가성의 하위변인인 자기방어 양가성과 관계관여 양가성을 독립변수로 심리적 유연성을 조절변수로 주관적 안녕감을 종속변수로 하여 위계적 회기분석을 실시하였고 독립변수와 조절변수의 상호작용항의 다중공선성을 없애기 위하여 평균중심화(Mean centering)한 변수를 사용하였다. 그 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과

변수	모형	R	R제곱	수정된R 제곱	추정값의 표준오차	통계량 변화량				유의 확률 변화량	Durbin-Wast on
						R제곱변화량	F변화량	df1	df2		
자기방어 양가성	1	.312	.097	.094	1.06045	.097	31.585	1	293	.000	1.685
	2	.504	.254	.249	.96545	.157	61.500	1	292	.000	
	3	.506	.256	.248	.96634	.001	1.464	1	291	.049	
관계관여 양가성	1	.002	.000	-.003	1.11614	.000	.001	1	293	.978	1.698
	2	.506	.256	.251	.96443	.256	100.43	1	292	.000	
	3	.509	.259	.251	.96407	.003	1.218	1	291	.271	

자기방어 양가성의 경우엔 모형 1, 2, 3으로 갈수록 R<sup>2</sup> 값이 향상되는 것을 확인할 수 있다. 즉 모형 1, 2, 3으로 갈수록 설명력이 향상된다고 할 수 있고 특히, 조절효과를 확인하는 상호작용변수의 투입에서도 R<sup>2</sup> 값이 늘어나는 것을 볼 수 있다. 결과적으로 자기방어 양가성이 주관적 안녕감에 직접 미치는 영향은 .097이라 할 수 있으며 심리적 유연성이라는 조절변수가 추가되면 최종적으로 .256의 영향을 미친다고 할 수 있어 자기방어 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리

적 유연성은 정(+의) 조절효과가 있다고 할 수 있다. 그리고 관계관여 양가성이 주관적 안녕감 미치는 영향에 있어서 심리적 유연성의 조절효과는 관계관여 양가성이 주관적 안녕감에 영향을 주지 못하므로 심리적 유연성은 조절변수의 역할이 아닌 종속변수에 직접 영향을 주는 독립변수의 역할이다.

V. 결론 및 논의

본 연구는 대학생들이 대인관계에서 느끼는 정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 알아보고 심리적 유연성의 조절효과를 알아보아 초기 성인으로 진입하는 대학생의 올바른 성숙과 주관적 안녕감을 증진하는 방안을 제시하고 이를 상담현장에서 활용하고자 실시하였다.

첫째, 정서표현 양가성과 주관적 안녕감의 상관관계는 유의하게 나왔으나 하위 요인인 자기방어 양가성과 관계관여 양가성 으로 분류하여 살펴보면 자기방어 양가성은 주관적 안녕감에 부적인 상관관계를 보였고 관계관여 양가성은 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 이는 정서표현 양가성이 동일한 형태로 나타나더라도 동일하게 해석하지 말고 왜 그러한 정서를 느끼는지 정확한 동기를 구분하여 해석해야 할 당위성을 말해준다고 할 수 있다. 둘째, 정서표현 양가성이 심리적 유연성에 미치는 영향을 보면 자기방어 양가성은 심리적 유연성에 부적으로 강한 영향을 주는 것으로 나타나 자기방어 양가성은 심리적 유연성을 떨어트린다고 할 수 있다. 이렇게 떨어진 심리적 유연성은 다시 자기방어 양가성을 강화시키어 심리적 유연성을 더욱 떨어트리는 순환적 구조로 된다고 할 수 있다.

셋째, 자신이 정서를 표현하고 싶지만 다른 자신의 목적에 따라 그것을 자발적으로 억제하고 갈등하려는 경향은 주관적 만족감을 낮게 인식하는 것으로 볼 수 있다. 이러한 경향으로 미루어볼 때 정서표현 양가성 자체는 갈등을 의미하므로 정신적 에너지를 많이 사용하게 되고 아울러 자신의 자신감 부족으로도 나타날 수도 있어 이러한 부정적인 정서가 주관적 안녕감에 부정



적인 영향을 미치는 것으로 추측할 수 있다. 그러나 정서표현 양가성 하위 요인 중 자기방어 양가성은 주관적 안녕감에 뚜렷이 부적 영향을 주는 반면 관계관여 양가성은 주관적 안녕감에 영향을 미치지 못하는 결과를 보였다. 이는 우리나라의 경우엔 아직도 집단을 위하여 자신의 표현을 억제하여 정서표현에 대한 양가성을 경험하더라도 이를 자신의 미덕으로 보고 있는 경향이 있어 이것이 심리적 유연성 역할을 하여 주관적 안녕감에는 영향을 미치지 못하는 것으로 해석할 수 있다.

넷째, 심리적 유연성은 자기방어 양가성에는 부적영향 주관적 안녕감에 정적으로 영향을 주는 것으로 나타났고 조절변수로도 효과가 있는 것으로 나타났다. 결론적으로 본 연구를 통해 심리적 유연성이 대학생 주관적 안녕감에 있어서 중요한 역할 및 성숙한 성인에 꼭 필요한 요인인 것을 확인하였으며 아울러 심리적 유연성을 가지려면 적극적인 경험수용이 필요하다는 것이다. 이를 위해서 대학생들에게 정서표현 양가성은 자신의 의지와 관계없이 드는 느낌이어서 자신의 의지로 그 느낌을 바꿀 수 없으나 경험수용은 자신의 의지로 가능하므로 이를 의식적이고 의도적인 경험수용을 통하여 정서표현 양가성을 감소시키고 주관적 안녕감을 증진시킬 수 있다는 것을 강조하여야 할 것이다. 그러므로 상담현장에서 내담자에게 내담자 자신이 적극적으로 경험수용을 할 수 있도록 상담자가 지속적인 동기 부여를 하여 내담자 스스로 동기화하여 내담자가 적극적으로 경험수용을 할 수 있도록 도움을 주어야 할 것이다. 또한, 학교 차원에서 대학생의 심리적 유연성을 성장시킬 수 있는 적극적 프로그램 시행이 필요하며 기성세대들은 대학생이 올바르게 성장할 수 있도록 기존의 기존세대에게 학습된 관습에서 벗어나 개방적이고 수용적인 인지의 변화를 가지고 대학생과 관계를 가져야 할 것이다. 이를 통해 대학생의 주관적 안녕감도 올리고 대학생이 성숙한 성인으로 갈 수 있도록 도움을 주어야 한다.

마지막으로 이 연구의 한계로는 인간의 심리를 자기보고식 설문지를 가지고 통계를 통하여 객관화시키기 어려움이 있고 그냥 어렴풋이 사람의 심리가 어떤 방향으로 간다는 경향성만을 의미하는 것으로 항상 오류가 존재하고 있다. 그러므로 자기보고식 설문지 보다는

좀 더 과학적인 접근이 필요하다고 본다. 아울러 본 연구 결과가 각 변수의 영향 및 경향성은 언급하였지만 어떠한 경로를 거쳐서 이루어지는지는 그 과정은 말하지 못하고 있다. 그러므로 어떠한 과정을 통하여 그러한 영향이 나타나는지를 알아보는 추가적인 접근이 필요하다.

## 참 고 문 헌

- [1] L. A. King and R. A. Emmons, "Conflict over emotional expression: Psychology and physical correlates," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, pp.864-877, 1990.
- [2] I. M. Katz and J. D. Campell, "Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.67, pp.513-524, 1994.
- [3] E. A. Butler, T. B. Lee, F. H. Wilhelm, N. C. Smith, E. A. Erickson, and J. J. Gross, "The social consequence of expressive suppression," *Emotion*, Vol.3, pp.48-67, 2003.
- [4] 김우석, 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식간의 관계, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2004.
- [5] 안희애, 애착과 정서표현 갈등에 따른 대인관계특성, 가톨릭대 상담심리대학원, 석사학위논문, 2006.
- [6] 엄정은, 정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [7] R. A. Plutchik, eneral psychoevolutionary theory of emotion, In R, Plutchik, & H, Kellerma(eds.), *Emotion: Theory, research, and experience*, New York: Academic Press, Vol.1, pp.3-33, 1980.
- [8] D. Keltner and M. N. Shiota, "New displays and new emotions: A commentary on Rozin and Cohen," *Emotion*, Vol.3, pp.86-91, 2003.
- [9] A. J. Fridund, "Sociality of solitary smiling:

- Potentiality by an implicit audience," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, pp.229-240, 1991.
- [10] 임민주, *정서표현의 양가성과 정서조절 양식이 삶 만족도에 미치는 영향*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2009.
- [11] J. W. Pennebaker, "Traumatic experience and psychosomatic disease exploring the roles of behavior inhibition obsession, and confiding," *Canadian psychology*, Vol.26, pp.82-95, 1985.
- [12] 박지선, 김인석, 유재학, 현명학, "정서자각 결함, 정서표현성에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향," *한국심리학회: 건강*, Vol.13, No.3, pp.571-581, 2008.
- [13] 이은경, 서은국, T. Chu, S. Kim, D. K. Sherman, "정서억제와 주관적 안녕감:문화비교 연구," *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제23권, 제1호, pp.131-146, 2009.
- [14] E. Suh, *Emotion norms, values, familiarity and subject well-being : A cross-cultural examination*, Unpublished master's thesis, University of Illinois at Urbana-Champaign, 1994.
- [15] 최해연, 민경환, "한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구," *한국심리학회: 사회 및 성격*, Vol.21, pp.71-89, 2007.
- [16] 강민완, 김선아, 심제은, "대학 경호학과 학생의 대학생활 적응이 주관적 행복감에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제10권, 제12호, pp.318-327, 2010.
- [17] R. S. Lazarus, *Emotion and adaptation*, New York: Oxford University Press, 1991.
- [18] 이주일, 황석연, 민경환. 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향," *한국심리학회: 사회 및 성격*, 제11권, 제1호, pp.117-140, 1997.
- [19] 유주현, *정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감의 관계*, 고려대학교대학원 석사학위논문, 2001.
- [20] 김종운, 김지현, "대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활 적응에 미치는 영향," *한국콘텐츠학회논문지*, 제13권, 제9호, pp.248-259, 2013.
- [21] 허재홍, 최명식, 진현정, "한국어판 수용 행동질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구," *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제21권, 제4호, pp.861-878, 2009.
- [22] L. S. Greenberg, Acceptance in experiential therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher(Eds.), *Acceptance and change: content and context in psychotherapy*, Reno, NV: Context Press, pp.53-72, 1994.
- [23] M. J. Dougher, The act of acceptance, In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher(Eds.), *Acceptance and change: content and context in psychotherapy*, Reno, NY: Context Press, pp.37-50, 1994.
- [24] 윤효균, "심리 상담의 치료적 기제," *한국 심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제1호, pp.1-13, 2005.
- [25] A. Szalai, A. The meaning of comparative research of life. In A., Szalai & F. M. Andrews(Eds.), *The Quality of life. Comparativw Studies(7-21)*, Beverly Hills, California: SAGE Publication, 1890.
- [26] E. Diener, "Subjective well-being," *Psychological Bulletin* Vol.95, pp.542-575, 1984.
- [27] R. Veenhoven, "Is Happiness relative?," *Social Indicators Research*, Vol.24, pp.1-34, 1981.
- [28] R. E. Lucas, E. Diener, and E. Suh, "discriminant of well-being measure," *Journal of personality and Social Psychology*, Vol.71, p.628, 1996.
- [29] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Bear, K. M. Carpenter, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. Zettle, "Preliminary psychometric properties of the acceptance and action questionnaire-II: revised measure of psychological flexibility and acceptance," *Behavior Therapy*, Vol.42, No.4,

pp.676-688, 2011.

- [30] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griffin, "The satisfaction With Life Scale," Journal of Personality Assessment, Vol.49, pp.71-15, 1985.
- [31] 류연지, 성격 및 욕구수준이 주관적안녕감에 미치는 영향, 연세대학교, 석사학위논문, 1996.
- [32] E. Diener, Assessing subjective well-being progress and opportunities," Social Indicators Research, Vol.31, pp.103-157, 1984.
- [33] 김완석, 김영진, "주관적안녕감척도: 공동생활 및 활동관의 연관," 한국심리학회지: 사회문제, 제3권, 제1호, pp.61-81, 1997.

#### 저 자 소 개

##### 황 희 숙(Hee-Sook Hwang)

정회원



- 1999년 2월 : 경희대학교 행정학과(행정학석사)
- 2007년 2월 : 상명대학교 행정학과(행정학박사)
- 2007년 3월 ~ 현재 : 신한대학교 사회복지학과 교수

<관심분야> : 사회복지, 가족상담, 사례관리

##### 이 영 식(Young-Sig Lee)

정회원



- 1989년 2월 : 상지대학교 경영학과(경영학사)
- 2003년 8월 : 경희대학교 행정대학원(사회복지학석사)
- 2014년 2월 : 신한대학교 지식복지 대학원(사회복지학석사)

- 2015년 3월 ~ 현재 : 대진대학교 교육학과 박사과정

<관심분야> : 상담심리, 인간행동, 정서와행동