

## ‘즐거움’은 지지적 정서 표현을 유발한다 'Joy' Promotes Supportive Reactions in Social Interactions

임낭연\* · 신지은\* · 홍성우\* · 서은국\*\*  
Nangyeon Lim\* · Ji-eun Shin\* · Seongwoo Hong\* · Eunkook M. Suh\*\*

\*연세대학교 심리학과  
\*Department of Psychology, Yonsei University

### Abstract

Positive affect has beneficial consequences in various life domains including social relational aspect. This study proposes that 'joy,' a highly arousing positive social emotion, promotes emotionally supportive reactions during a social interaction. In Study 1, after controlling for confounding personality characteristics (e.g., extraversion, agreeableness, adult attachment) and cognitive variables (e.g., empathy, self-esteem), positive affect predicted the amount of emotional support and enthusiasm one showed to a person who was describing a positive experience. The arousal dimension of positive emotion appeared to be the key in creating this outcome. Study 2 found that people were most likely to react in supportive ways (e.g., more laughing, emotion sharing, and active-constructive responses) to other's conversation after viewing a joy-inducing (rather than pride, awe, calm) film clip. These results partly explain why happy people are socially popular and suggest that one of the central functions of "joy" is to promote social bonding with others.

**keyword:** social interaction, positive emotion, arousal, emotion expression, joy

### 요약

행복은 대인관계 측면에서 긍정적인 결과를 산출한다. 그러나 구체적으로 행복한 사람들의 어떤 대인행동이 관계적으로 긍정적 결과를 도출하는지에 대해서는 연구된 바가 많지 않다. 상호작용 시 상대방에게 지지적인 정서를 표현해주는 것은 관계의 형성과 만족에 중요한 역할을 한다. 본 논문에서는 두 개의 연구를 통하여 고각성의 긍정적 정서인 '즐거움'이 상호작용 시 상대방에 대한 지지적인 정서 표현을 유발하는지 알아보려고 한다. 연구 1에서는 긍정적 정서가 성격과 인지적 요인을 통제한 뒤에도 여전히 유의하게 지지적 정서 표현을 예측하였다. 긍정적 정서의 이러한 효과는 고각성 정서로 인한 것이었다. 연구 2에서는 '즐거움'이 유발된 참가자들이 '자랑스러움', '경이로움', '편안함'이 유발된 참가자들에 비해 타인의 이야기에 적극적으로 정서를 표현하고 상대를 지지하였다. 본 연구는 긍정적 정서가 대인 관계에 어떻게 이득을 주는지에 대한 단서를 제공함과 동시에, 그 중에서도 특히 '즐거움'이 사회적 관계 형성을 촉진하기 위해 진화되었을 가능성을 제안한다.

**주제어:** 긍정 정서, 사회적 관계, 각성, 즐거움, 정서 표현

---

이 논문은 2011년도 정부재원(교육과학기술부 인문사회연구역량강화사업비)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음 (NRF-2011-330-B00230)

† 교신저자 : 서은국 (연세대학교 심리학과)

E-mail : esuh@yonsei.ac.kr

TEL : 02-2123-2446

FAX : 02-365-4354

## 1. 서론

행복은 다양한 영역에서 긍정적인 결과를 산출한다(Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). 그 중에서도 대인관계 측면에서의 긍정적 결과가 가장 두드러진다. 이를테면 행복한 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 관계 만족이 높고(Diener & Seligman, 2002), 친구가 많으며(Requena, 1995), 결혼 가능성이 높다(Harker & Keltner, 2001). 그러나 구체적으로 행복한 사람들의 어떤 대인행동이 관계적으로 긍정적 결과를 도출하는지에 대해서는 연구된 바가 많지 않다.

다만, 행복의 구성요소 중에서도 인지적 측면인 삶에 대한 만족 또는 부정적 정서보다는 특히 긍정적 정서가 관계의 형성과 유지에 필수적인 역할을 하는 것이 보고되어 있다(Diener, 1984). 긍정적 정서는 원활한 사회관계를 위한 윤택유 역할을 한다. 예를 들어 긍정적 정서를 경험하면 상호작용 시 더 많이 웃고(Harker & Keltner, 2001), 상대방의 행동을 모방하며(Chartrand & Van Baaren, 2009; van Baaren, Fockenberg, Holland, Jassen, & van Knippenberg, 2006), 자기 개방을 많이 한다(Collins & Miller, 1994; Cunningham, 1988). 또한 긍정적 정서 상태에 있을 때 사람들은 친사회적인 행동을 더 많이 한다(Isen, 1987; Schaller & Cialdini, 1990). 이러한 이유로 인해 긍정적 정서가 유발된 사람들과의 상호작용은 더 즐겁고 유익하다는 평가를 받는다(Berry & Hansen, 1996).

본 연구는 긍정적 정서가 유발하는 어떤 행동이 관계적으로 긍정적 결과를 도출하는지에 대하여 알아보고자 한다. 구체적으로 긍정적 정서, 특히 고각성 정서인 ‘즐거움’이 타인과의 정서 교류, 타인에 대한 정서적 지지를 하도록 하여 관계만족을 높일 것이라고 제안한다.

## 2. 지지적 정서 표현

상대방과 정서를 주고 받는 것은 사회적 관계의 형성과 유지 및 만족에 중요한 역할을 한다(e.g. Aron, Norman, Aron, McKenna, & Heyman, 2000; Gross & John, 2003; Rimé, 2009; Tronick, 1989; Uchino, Cacioppo, & Kiecolt-Glaeser, 1996). 특히 상대방의 이야기에 적극적으로 정서를 표현하는 것은 관계 만족에 긍정적인 효과가 있다. 즉, 자신의 이야기에 상대방이 정서적 반응을 보여줄 때 상대방과의 친밀함이

증가한다(Laurenceau, Barret, & Pietromonaco, 1998). 또한 타인의 이야기에 대해 자신의 정서를 적극적으로 표현하는 것은 호감을 높이는 전략의 하나로 통한다(Berg & Archer, 1982).

정서 교류 중에서도 지지적 정서 표현은 대인관계에 중요한 영향을 미친다. 지지적 정서 표현은 타인과의 상호작용 시 상대방의 이야기에 대하여 상황에 맞는 적절한 정서 표현을 하고 정서를 교류하는 것으로(Peters & Kashima, 2007; Riggio, 1986), 중요한 사회적 기술의 하나이다. 자신에게 일어난 좋은 일을 누군가에게 이야기했을 때 상대방이 적극적으로 기쁨을 드러내며 관심을 표현할 때, 이 일의 문제점을 지적하거나 무시, 또는 소극적으로 지지하는 것 보다는 상대에 대한 호감이 증가하며 관계 만족이 높아진다(Gable & Reis, 2010).

이러한 지지적 정서 표현에는 다양한 성격적, 인지적인 요인이 영향을 미칠 수 있다. 성격 5요인 중, 사회적 활동성과 가장 연관성이 높은 외향성(Watson, Clark, McIntyre, & Hamaker, 1992)과 타인에게 공감하는 능력과 관련된 친화성(Graziano, Habashi, Sheese, & Tobin, 2007)은 정서 표현성과 정적 상관을 갖는다(Gross & John, 1995). 더불어 타인에 대한 사회적 지지를 예측하는 안정 애착(Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992), 높은 자존감(Lakey, Tardiff, & Drew, 1994), 직접적으로 타인의 정서를 함께 경험하는 능력인 공감(Davis, 1983) 역시 타인에 대한 적극적인 지지적 정서 표현을 유발할 가능성이 있다.

본 연구에서는 위와 같은 성격적, 인지적 요인들의 영향을 통제하여도 긍정적 정서가 타인의 이야기에 지지적 정서를 표현하는 데 기여함을 검증하고자 한다. 대인관계 상황에서 긍정적 정서는 상대방과의 심리적 거리를 감소시키고(Waugh & Fredrickson, 2006) 더 많은 정서적 지지를 하게 한다(Iida, Seidman, Shrout, Fujita, & Bolger, 2008). 실제로 아동들을 대상으로 한 연구에서 긍정적 정서가 높은 아동들은 타인의 좋은 사건에 대해 지지적 정서를 더 많이 표현하였다(Sallquist, Eisenberg, Spinrad, Eggum, & Gaertner, 2009). 이러한 결과들은 긍정적 정서가 타인에 대한 지지적 정서 표현을 증가시킬 가능성을 보여준다. 그렇다면 모든 긍정적 정서가 동일한 효과를 보일까?

### 3. 정서의 각성수준과 지지적 정서 표현

정서는 크게 감정가(valence)와 각성 수준의 두 차원으로 이루어져 있다(Larsen & Diener, 1992; Russell, 1980). 이 중 각성 수준이란 정서가 얼마나 신경생리학적 흥분을 동반하는지에 관한 것으로, 사람들이 정서를 경험하고 판단하는 데 중요한 역할을 담당한다(Schachter & Singer, 1962). 이런 맥락에서 정서의 각성 수준은 정서 표현에도 영향을 미칠 수 있다.

구체적으로 고각성 긍정 정서가 지지적 정서 표현을 유발할 것으로 예측할 수 있다. 이에 대한 근거는 다음과 같다. 첫째, 고각성 정서는 타인에 대한 평가를 더 극단적인 방향으로 유도한다. 예컨대 간단한 운동으로 각성 수준이 높아진 참가자들은 각성 수준이 낮은 참가자들보다 긍정적이지만 모호하게 묘사된 대상에 대해서 더 긍정적인 평가를 내렸다(Stangor, 1990). 그러므로 각성 수준이 높을 때 타인이 표현하는 정서에 대해 더 강한 정서적 반응을 할 것이다. 둘째, 높은 각성을 동반한 긍정 정서를 경험할 때 사람들은 자기 확장을 경험하여 타인과 자신을 더욱 가깝게 느낀다(Aron, Norman, & Aron, 1998). 즉, 고각성 긍정 정서는 타인과의 일체감을 증가시켜 타인의 긍정적인 사건을 마치 자신의 것처럼 경험하게 할 수 있다. 따라서 이는 타인의 긍정적인 사건을 마치 자신의 일처럼 기뻐하고 행복해하는 지지적 정서 표현을 유발할 수 있다. 셋째, 긍정적인 고각성 상태는 보상을 찾게 하는 행동적 접근 시스템과 관련이 있다(Burgdorf & Panksepp, 2006; Thayer, 1989). 타인과의 정서적 교류와 사회 활동은 긍정적인 보상을 주는 과정이므로(Gable & Reis, 2010), 사람들은 고각성의 긍정적 정서를 경험할 때 더욱 타인에게 지지적인 반응을 보일 것을 예측할 수 있다.

뿐만 아니라, 고각성 긍정 정서는 저각성 긍정 정서보다 상대방에게 잘 드러난다. 고각성 정서는 행동으로 드러나며 쉽게 조절하기 어렵다(Merten, 1997). 예를 들어, 고각성 긍정 정서인 즐거움이 유발하는 음성적 표현은 안도, 만족과 같은 저각성 긍정 정서에 비해 쉽게 식별된다(Sauter & Scott, 2007). 또한 고각성 정서는 음성 표현과 몸의 움직임 등 동반하는 웃음을 유발한다. 따라서 저각성 긍정 정서가 유발하는 미소보다 상대의 눈에 더 잘 띈다(Ruch & Ekman, 2001). Ridgeway와 Waters(1987)의 실험에서 아동들에게 고각성 긍정 정서인 흥분(excitement)과 저각성 정서인 편

안함을 유발시켰다. 그 결과, 평가자들은 흥분이 유발된 아동들이 편안함이 유발된 아동들보다 더 긍정적인 정서 경험을 하는 것으로 평가하였다. 즉, 고각성 긍정정서가 겉으로 잘 드러나기 때문에 타인으로 하여금 개인이 어떤 정서를 경험하고 표현하고 있는지 수월하게 판단하도록 도울 수 있다.

이러한 근거들을 통해 고각성 긍정 정서가 타인에 대한 지지적 정서 표현을 유발할 것이라고 예측할 수 있다. 더 나아가 고각성 긍정 정서 중에서도 지지적 정서 표현을 유발하는 특정 개별 정서가 존재할 수 있다.

### 4. 개별 정서와 지지적 정서 표현

개별 정서 이론(discrete emotion theory)은 정서가 질적으로 서로 다르며, 각각의 진화적인 목적을 가지고 발달해왔음을 주장한다(Lazarus, 1991; Stein & Oatley, 1992). 즉, 정서의 감정가나 각성 수준이 유사해도 각각의 정서를 유발하는 이유와 인지, 행동적 결과가 다르다는 것이다(Gruber, Oveis, Keltner, & Johnson, 2011).

이를 토대로 본 연구는 다양한 고각성 긍정 정서 중 특히 ‘즐거움’이 지지적 정서 표현을 유발할 것으로 예측한다. 그 이유는 먼저, 즐거움이 겉으로 표현되는 큰 웃음을 유발하며(Herring, Burlison, Roberts, & Devine, 2011), 이러한 표현이 다른 긍정적 정서에 비해 더욱 식별이 쉽기 때문이다(Sauter & Scott, 2007). 또한 즐거움은 사회적으로 유발된 긍정 정서이므로 사회적 상황에 보다 능숙하게 대처하도록 하는 기능을 할 수 있다(Britton, Taylor, Berridge, Mikels, & Liberzon, 2006).

앞선 논의들을 정리하면 다음과 같다. 상호작용 상황에서 타인의 이야기에 대한 지지적 정서 표현은 관계의 형성과 만족에 중요한 역할을 한다. 본 연구는 고각성 긍정 정서, 그중에서도 특히 ‘즐거움’이 타인에 대한 지지적 정서 표현을 하게 할 것임을 검증하고자 한다. 구체적으로, 연구 1에서는 지지적 정서 표현과 상관이 높은 성격 및 인지적 요인들을 통제해도 긍정적 정서가 지지적 정서 표현을 유의하게 예측하는지, 그리고 그 효과가 고각성 긍정 정서인 즐거움에 의한 것인지 살펴볼 것이다. 연구 2는 실험 연구로, 다양한 고각성 긍정 정서를 접화한 뒤 다른 정서가 접화된 집단에 비해 ‘즐거움’이 접화된 집단이 타인과

상호작용을 할 때 더욱 지지적인 정서 표현을 보이는지 검증할 것이다.

## 5. 연구 1

연구 1의 목적은 성격적, 인지적 요인을 통제하여도 긍정적 정서가 지지적 정서 표현을 유의하게 예측하는지 검증하는 것이다. 이를 위해 타인에 대한 지지적 정서 표현을 증가시키는 외향성, 친화성, 안정 애착, 자존감 및 공감을 분석에 포함하여 통제하였다. 이어서 긍정적 정서의 전체적인 효과가 저각성보다는 고각성 긍정 정서로 인한 것임을, 특히 ‘즐거움’이 이러한 효과를 유발하는지 살펴보았다.

### 5.1. 연구 방법

#### 5.1.1. 연구 대상

한국연구재단의 지원으로 2012년 5월 실시한 연구 ‘세계 속 한국인의 행복과 번영’의 자료를 이용하였다. 서울 소재 2개 대학에서 총 299명(남자 152명, 평균 18.8세)이 설문에 참여하였다.

#### 5.1.2. 설문 내용

**정서.** 긍정적 정서 경험의 빈도는 긍정 및 부정적 경험 척도(SPANE, Scale of Positive And Negative Experience; Diener et al., 2009)로 측정하였다. 이 중 긍정적 정서경험 6문항(긍정적인, 좋은, 유쾌한, 즐거운, 행복한, 만족스러운)만을 분석에 사용하였다. 참가자들은 지난 한 달간 이 정서를 얼마나 자주 경험했는지 7점 척도(1 = 전혀 느끼지 않았다, 7 = 항상 느꼈다)로 보고하였다. 예비연구를 통해 SPANE의 긍정 정서의 각성 수준을 평가한 결과<sup>3)</sup>, 고각성 긍정 정서

에 해당하는 ‘즐거움’, ‘유쾌한’의 상관 계수는 .611( $p < .001$ ), 긍정 정서 6문항 전체의 내적 일치도는 .883이었다.

**성격.** Costa와 McCrae(1992)의 NEO PI-R 척도에서 외향성과 친화성 하위 척도(각 12문항, 7점 척도)를 이용하였으며, 각 12문항의 평균을 분석에 사용하였다. 문항간 내적 일치도 계수는 각각 외향성 .853, 친화성 .690이었다.

**안정 애착.** 성인 애착 유형(Bartholomew & Horowitz, 1991) 중, 안정 애착에 대한 설명을 제시하여 이것이 자신의 대인관계 특성을 얼마나 잘 설명하는지 7점 척도(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그렇다)로 응답하게 하였다.

**자존감.** “나 자신에 대해서 얼마나 만족하는가”에 대해 7점 척도(1 = 전혀 만족스럽지 않다, 7 = 매우 만족스럽다)로 응답하게 하였다.

**공감.** Davis(1980)의 대인관계 반응 척도(IRI; Interactive Reaction Index)의 관점 수용, 공감적 염려 하위 척도에서 각 2문항씩 추출하였다(예, 관점 수용: “나는 결정하기 전에 다른 사람들의 다양한 의견을 알려고 노력한다”; 공감적 염려: “나는 어떤 일들이 일어나는 것을 보며 감동받을 때가 종종 있다”). 공감의 하위 척도에 따라 사회적 지지의 패턴이 다를 수 있으므로 (Devoldre, Davis, Verhofstast, & Buysse, 2010) 두 요인을 각각 분리된 독립변인으로 분석에 이용하였다.

**지지적 정서 표현.** 종속 변인인 지지적 정서 표현은 “친구에게 얼마나 정서적 지지를 주는가”와 “주위 사람에게 좋은 일이 일어나서 내게 이야기했을 때, 가끔 당사자보다 더 행복해하며 흥분하고 있다고 느낀다”의 2 문항을 통해 7점 척도로 측정되었다. 첫 번째 문항은 포괄적 상황에서의 정서적 지지를, 두 번째 문항을 타인의 좋은 사건에 대한 긍정적 반응을 의미한다. 본 연구에서는 두 문항을 따로 구분하여 분석하였다.

### 5.2. 연구 결과

먼저 예측변인과 종속변인의 단순상관을 살펴본 결과, 부정 정서를 제외한 모든 예측변인이 두 종속 변인과 유의한 정적 상관을 보였다(표 1). 모든 상관의 유의도가 .05보다 작고 .001보다 작은 경우가 많아, 강

3) 정서의 각성 수준을 분류해놓은 기존 연구가 존재하나 (김영아, 김진관, 박수경, 오경자, 정찬섭, 1998), SPANE의 모든 문항이 평가되어 있지 않기 때문에 새로이 SPANE 정서들의 각성 수준을 평가했다. 대학생 55명(남자 27명)이 정서 문항들의 각성 수준을 9점 척도로 평가하였다. 그 결과 ‘즐거움( $M = 5.93$ )’과 ‘유쾌함( $M = 5.91$ )’을 ‘행복함( $M = 5.13$ )’, ‘만족스러운( $M = 5$ )’, ‘긍정적인( $M = 4.8$ )’, ‘좋은( $M = 4.42$ )’ 보다 유의하게 높은 각성 수준으로 판단하였다. 그러므로 향후 분석에서

‘즐거움’과 ‘유쾌함’을 고각성 긍정 정서로, 나머지 네 정서를 저각성 긍정 정서로 분류하여 분석하고자 한다.

한 상관성이 있는 것을 확인하였다. 긍정적 정서를 자주 경험하고, 외향성과 친화성, 자존감, 공감능력이 높으며, 안정 애착을 형성한 사람들이 타인과 정서적 지지를 더 자주 주고받으며 타인의 긍정적 사건에 더욱 긍정적인 정서를 표현했다.

Table 2. Hierarchical Regression of Control Variables, and Positive Affect on Emotional Support and Positive Response

Predictor variables	Step 1			Step 2		
	B	SE	$\beta$	B	SE	$\beta$
<b>Dependent variable : Emotional support</b>						
Negative affect	.048	.075	.039	.091	.077	.074
Extraversion	.345	.107	.222**	.263	.112	.169*
Agreeableness	.144	.101	.086	.154	.100	.091
Self-esteem	.104	.066	.099	.059	.069	.057
Secure attachment	.059	.051	.077	.055	.051	.071
Perspective-taking	.111	.062	.106 <sup>+</sup>	.099	.062	.095
Empathic concern	.126	.069	.105 <sup>+</sup>	.115	.068	.096 <sup>+</sup>
Positive affect				.213	.093	.160*
	$R^2 = .199$ $\Delta R^2 = .199^{***}$			$R^2 = .213$ $\Delta R^2 = .014^*$		
<b>Dependent variable: Positive response</b>						
Negative affect	.098	.099	.063	.153	.102	.099
Extraversion	.277	.142	.141 <sup>+</sup>	.171	.149	.087
Agreeableness	.058	.144	.027	.069	.133	.032
Self-esteem	.404	.088	.030	-.017	.092	-.013
Secure attachment	.108	.068	.112	.103	.068	.107
Perspective-taking	.112	.082	.085	.098	.082	.074
Empathic concern	.178	.091	.117 <sup>+</sup>	.165	.091	.108 <sup>+</sup>
Positive affect				.273	.124	.162*
	$R^2 = .107$ $\Delta R^2 = .107^{***}$			$R^2 = .122$ $\Delta R^2 = .015^*$		

Note: +  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

다음으로 독립변인 중 긍정적 정서 교류를 더욱 강하게 예측하는 변인을 파악하기 위해 위계적 회귀분

석을 실시하였다(표 2). 1단계에 긍정적 정서를 제외한 모든 예측변인을, 2단계에 긍정적 정서를 투입하였다. 그 결과 정서적 지지는 1단계에서 외향성만이 유의한 예측변인이었다. 2단계에 투입된 긍정적 정서는 다른 변인들을 고려하고도 유의하게 정서적 지지를 예측하였다( $p < .05$ ). 외향성 또한 여전히 유의한 예측력을 보였다. 긍정적 반응에 있어서는 1단계에서는 유의하게 종속변인을 예측하지 못했고 2단계에 투입된 긍정적 정서가 유의하게 긍정적 반응을 예측하였다( $p < .05$ ). 이와 같은 결과는 성격 및 인지적 요인을 고려해도 긍정적 정서가 지지적 정서 표현에 정적인 영향을 미친다는 본 연구의 가설을 지지한다.

Table 1. Bivariate Correlation of Affects, Personality Traits, and Supportive Emotion Expression

	Emotional support	Positive response
Positive affect	.343***	.251***
Negative affect	-.118*	-.033
Extraversion	.378***	.259***
Agreeableness	.238***	.135*
Self-esteem	.267***	.153**
Secure attachment	.291***	.225***
Perspective-taking	.255*	.183**
Empathic concern	.224***	.201***

Note: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

이어 긍정 정서를 고각성(즐거움, 유쾌함)과 저각성(좋은, 행복한, 만족스러운, 긍정적인)으로 구분하여 종속변인을 예측하는지 분석하였다. 그 결과 두 종속변인 모두 고각성 긍정 정서만이 유의하게 예측하였다(all  $ps < .05$ , 표 3).

마지막으로 긍정적 정서 중에서도 이러한 결과에 영향을 미친 개별 정서를 알아보기 위해 6가지 긍정 정서 각각을 예측변인으로 하여 종속변인에 대한 다중회귀분석을 실시하였다. 그 결과 정서적 지지는 ‘즐거움’만 유의하게 예측하였고, 긍정적 반응은 ‘좋은’에 이어 ‘즐거움’이 경계 수준에서( $p = .054$ ) 종속변인을 예측하였다(표 3 아래 부분).

### 5.3. 논의

연구 1에서 긍정적 정서가 타인에 대한 지지적인 정서적 반응을 예측하며, 이 효과는 성격적, 인지적 특성을 통제하고도 유의함을 확인하였다. 특히 타인의 좋은 일에 대한 긍정적 정서 반응은 긍정적 정서에 의해서만 유의하게 예측되었다. 그동안 정서적 지지는 대체로 타인의 부정적인 사건이나 스트레스를 다루는 맥락에서 이루어졌으나(Uchino et al., 1996), 본 연구의 결과는 긍정적 정서가 대화의 주제와 관계 없이 지지적인 반응을 유발한다는 점을 보여준다.

Table 3. Regression Coefficients ( $\beta$ ) of Positive Emotions on Supportive Emotion Expression

Predictor variables	Dependent variables	
	Emotional support	Positive response
High-arousal positive emotion	.355**	.207*
Low-arousal positive emotion	.007	.057
Joyful	.213*	.191 <sup>+</sup>
Happy	.091	-.057
Contented	.071	.005
Positive	.011	-.037
Good	-.099	.186*
Pleasant	.134 <sup>+</sup>	.009

<sup>+</sup>  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

예비 연구 결과에 따라 ‘즐거움’과 ‘유쾌함’을 고각성 긍정 정서로, ‘좋은’, ‘만족스러운’, ‘긍정적인’, ‘행복한’을 저각성 긍정 정서로 구분하여 실시한 회귀분석에서 고각성 긍정 정서만이 두 종속변인을 모두 유의하게 예측하였다. 이어 개별 정서를 예측변인으로 하여 실시한 다중회귀분석 결과 ‘즐거움’이 두 종속변인을 예측하였다. 종속변인 ‘정서적지지’는 ‘즐거움’만 유의하게 예측한 반면, ‘긍정적 반응’은 ‘즐거움’과 ‘좋은’이 함께 예측하였다. 이러한 결과들은 고각성 긍정 정서가 지지적 정서 표현을 예측하며, 특히 ‘즐거움’이 유독 강한 예측력을 가진다는 본 연구의 가설을 지지한다.

하지만 본 연구에는 몇 가지 한계점이 있다. 우선, 지지적 정서 표현이 자기보고 방식으로 측정되었다는

점이다. 대인관계 행동에서 스스로의 평가와 타인의 평가에는 차이가 있을 수 있으며(Burhmaster, Furman, Wittenberg, & Reis, 1988), 본 연구의 결과가 행복한 사람의 스스로에 대한 긍정적 편향 때문일 가능성이 존재한다. 둘째, 연구 1의 결과가 ‘즐거움’ 정서의 고유한 특성이 아닌 높은 각성 수준으로 인한 흥분의 효과일 수 있다는 점이다. 이 두 가지 가능성을 배제하기 위해 연구 2에서 ‘즐거움’과 함께 다양한 고각성 긍정 정서의 효과를 비교하였다.

## 6. 연구 2

‘즐거움’이 겉으로 드러나는 지지적 정서 표현을 유발함에 있어, 다른 고각성 긍정 정서와 구별되는 고유한 효과가 존재하는지 알아보기 위해 두 번째 연구를 실시하였다. 정서를 접화한 뒤 실제 행동을 관찰하는 실험을 통하여, 고각성 긍정 정서인 ‘즐거움’, ‘자랑스러움(pride)’, ‘경이로움(awe)’ 중 ‘즐거움’이 유발된 조건에서만 지지적 정서 표현의 변화가 나타나는지 살펴보고자 하였다. 또한 참가자 간의 실제 대화를 대화 당사자와 제 3자가 평가하여 자기보고의 한계를 보완하였다.

자랑스러움과 경이로움은 고각성 정서로 각각의 고유한 정서 표현 방식을 가진다(Simon-Thomas, Keltner, Sauter, Sinicropi-Yao, & Abramson, 2009; Tracy & Robins, 2004). 그러나 이 두 정서는 즐거움과는 달리 지지적 정서 표현을 유발하지는 않을 것으로 예상된다. 그 이유는 우선 자랑스러움은 타인보다 자기 자신에게 초점이 맞추어진 정서로(Shiota, Keltner, & John, 2006), 타인에 대한 반응에 영향을 미치지 못하거나 오히려 감소시킬 가능성도 있기 때문이다. 그리고 경이로움은 자신의 지식수준을 뛰어넘는 새롭고 복잡한 자극을 마주했을 때 경험하는 정서로 사회적 상호작용 보다는 예술이나 자연, 영적인 자극을 통해 유발되기 때문이다(Shiota, Keltner, & Mossman, 2007). 그러므로 본 연구에서는 즐거움만이 사회적 상호작용에서 지지적 정서 표현을 유발할 것으로 예상된다.

### 6.1. 연구 방법

#### 6.1.1. 연구 대상

서울 소재 대학생 80명(남자 32명)이 실험에 참여하였다. 이들은 실험 참여의 대가로 수업 크레딧 또는

5,000원을 지급받았다.

### 6.1.2. 연구 절차

서로를 모르는 동성의 두 참가자가 짝을 이루어 네 가지 실험 조건에 무작위로 10쌍 씩 할당되었다. 네 가지 조건은 즐거움(남자 3쌍), 자랑스러움(남자 4쌍), 경이로움(남자 5쌍), 편안함 조건(남자 3쌍)이었다. 실험실에 도착한 참가자들은 실험 참가 동의 후, 가위바위보를 통해 각각 이긴 사람은 ‘말하는 사람’, 진 사람은 ‘듣는 사람’의 역할을 맡았다. ‘말하는 사람’이 자신에게 일어났던 일을 먼저 이야기 하면 ‘듣는 사람’은 그 이야기를 듣고 그에 대해 반응하는 역할이었다. 역할 결정 후, 개별 공간에서 설문 1을 실시하고, 자리를 옮겨 첫 번째 대화(대화 1)를 실시했다. 그 후 다시 개별 공간에서 정서 점화 및 설문 2를 실시한 뒤 자리를 옮겨 두 번째 대화(대화 2)를 실시했다. 마지막으로 개별 공간에서 설문 3을 실시 후 실험이 종료되었다.

**설문 1** 연구 1과 동일한 척도를 사용하여 ‘듣는 사람’의 외향성, 친화성, 공감을 측정하였다. 또한 정서 표현성 척도(Gross & John, 1995)를 이용해 정서를 표현하는 정도를 측정하였다. 참가자들이 실험실에 오는 동안 각성 수준이 증가했을 가능성이 있으므로, 우선 모든 조건의 참가자들을 비슷한 정서 상태로 만들기 위해, 설문 후 ‘듣는 사람’에게 1분 정도의 바닷가 영상을 보여주어 편안한 상태가 되도록 했다. 영상 관람 후 참가자들은 현재 기분 또는 상태에 대한 질문에 10개 항목(나쁜, 즐거운, 흥분되는, 편안한, 힘찬, 자랑스러운, 기운찬, 짜증나는, 경이로운, 걱정되는)에 대하여 9점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 9 = 매우 그렇다)로 응답하였다. 각성 수준은 흥분되는, 힘찬, 기운찬, 걱정되는 의 평균 점수를 사용하였다.

‘듣는 사람’이 설문 1을 실시할 동안, ‘말하는 사람’에게는 ‘살면서 즐거웠던 일이나 재미있었던 일, 또는 행복했던 일’을 세 가지 떠올려 간단히 적도록 하였다. 그 후, 제비뽑기로 첫 번째 대화의 주제 한 가지를 선정하였다. 대화 준비를 위해 선정한 사건에 대해 짧게 글로 정리하였다.

**대화 1** 두 참가자 중 ‘말하는 사람’이 제비뽑기로 뽑은 대화 주제에 대하여 이야기를 시작했다. ‘듣는 사람’에게는 이 이야기에 대하여 가만히 듣거나, 질문을 하거나 본인의 이야기를 하는 등, 자연스럽게 반응

하도록 했다. 대화는 2분 동안 진행되었다. 대화 동안 ‘듣는 사람’의 모습을 디지털 카메라로 촬영하였다.

**정서 점화** ‘듣는 사람’은 개별 공간에서 정서 점화 영상을 관람하였다. 영상을 통한 정서 점화는 Gross와 Levenson(1995)에 의해 효과가 검증되었다. 예비 연구를 통해 개별 정서 점화 영상을 선정했다. 영상 관람 후 설문 1과 동일한 정서 및 상태 질문에 응답하였다.

**설문 2** ‘듣는 사람’이 정서 점화 영상을 보는 동안 ‘말하는 사람’은 대화 1 동안의 상대방의 반응을 평가했다. Gable, Reis, Impett 및 Asher(2004)은 자신의 긍정적 경험에 대해 이야기할 때 상대방이 보이는 반응을 적극적-수동적, 건설적-파괴적의 두 차원, 총 네 가지 유형으로 구분하였다. 적극적-건설적 반응은 타인의 이야기에 긍정적인 정서와 관심을 적극 표현하는 반응이고, 수동적-건설적 반응은 정서와 관심을 덜 표현하며 조용히 지지해주는 것이다. 적극적-파괴적 반응은 상대방의 좋은 일의 잠재적인 나쁜 점을 지적하여 사건의 가치를 절하하는 것이고, 수동적-파괴적 반응은 별 관심을 보이지 않는 것이다. 이 네 가지 반응 유형 중, 적극적-건설적 반응만 대인관계 만족에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되었다(Gable & Reis, 2010).

‘말하는 사람’은 대화 상황에서 ‘듣는 사람’이 위의 네 가지 반응 패턴을 각각 어느 정도 보였는지 평가하였다. 본 연구에서 살피고자 하는 지지적 정서 표현을 가장 잘 나타내는 행동 패턴은 적극적-건설적 반응이다. 더불어 “나와 정서를 함께 나누었다”, “자주 웃었다”, “내 이야기에 정서적 반응을 표현하였다”의 문항에도 응답하도록 하였다. 설문 응답을 마친 뒤, 설문 1에서 적었던 세 이야기 중 남은 두 이야기에서 추첨을 통해 대화 2의 주제를 선정하였다. 그리고 이 사건에 대하여 간략하게 글로 정리하여 대화 2를 준비했다.

**대화 2** 대화 1과 같은 방식으로 진행되었다.

**설문 3** 설문 2와 동일하게 ‘말하는 사람’이 상대의 반응을 평가하였다.

## 6.2. 연구 결과

### 6.2.1. 조건 간 차이

일원배치분산분석 결과 조건 간 외향성, 친화성, 공감, 정서 표현성 및 정서에 유의한 차이가 존재하지 않았다(all ns). 즉, 조건 간 참가자 무선 할당이 이루

어졌고 정서 점화 전 참가자들의 정서 상태에 차이가 없었음을 보여준다.

### 6.2.2. 정서 조작 검증

정서 점화의 효과를 살펴보기 위해 각 조건에서 점화 전후 유의한 정서 차이가 있는지 대응 표본 t검증을 실시하였다(표 4). 그 결과 고각성 긍정 정서 세 조건(즐거움, 자랑스러운, 경이로운)은 각각 목표한 정서만을 유의하게 증가시켰고 저각성 긍정 정서인 편안함을 유의하게 감소시켰다(all  $ps < .05$ ). 편안함 조건은 모든 정서에서 정서 변화가 없었는데, 이는 참가자들에게 처음 관람한 영상을 통해 편안한 상태를 유발하였기 때문에 나타난 결과로 해석된다.

Table 4. Manipulation Check: Emotion Change by Condition

	Joy	Pride	Awe	Calm	Negative emotion
Joy	2.1**	-0.3	-0.7	1.5**	0.2
Pride	-0.8 <sup>+</sup>	2.4*	1.2	-2.6*	0.5
Awe	0.7 <sup>+</sup>	0.7	2.9**	-2.0**	0.1
Calm	0.4	-0.9	-0.4	0.1	0.3

Note: <sup>+</sup>  $p < .10$ , \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

이어 각 영상이 유의한 각성 수준의 변화를 유발하였는지 알아보기 위해 ‘흥분되는’, ‘힘찬’, ‘기운찬’, ‘각성되는’ 네 문항의 평균을 구하여(네 문항의 신뢰도는 설문 1과 설문 2에서 각각 .703과 .889이었다), 조건별로 대응표본 t검증을 실시하였다. 그 결과, 편안함 조건을 제외한 나머지 세 조건에서 모두 각성 수준의 변화가 유의했다(all  $ps < .05$ ). 또한 각성 수준 변화의 정도가 정서 조건별로 다른지 알아보기 위해 설문 2의 각성 수준에서 설문 1의 각성 수준을 빼 값, 즉 변화량을 계산하였다. 그리고 점화 조건을 요인으로 하여 일원배치 분산분석을 실시한 결과, 편안함 조건을 제외한 나머지 세 조건은 각성 수준 변화량에 유의한 차이가 없었다(각성 수준 변화량: 즐거움 조건 = 1.4; 자랑스러운 조건 = 1.7; 경이로운 조건 = 2.0; 편안함 조건 = 0.0). 즉, 영상을 통한 특정 정서 점화 및 각성 수준 점화가 성공적이었다.

### 6.2.3. 조건별 반응

대화 1과 대화 2 간의 ‘듣는 사람’의 반응 변화에 정서 조건 간 차이가 있는지 알아보기 위해 각 조건별 대응 표본 t검증을 실시하였다. 그 결과 즐거움 조건에서는 대화 2에서 대화 1보다 적극적-건설적 반응은 증가( $t(9) = 2.751, p < .05$ ), 수동적-파괴적인 반응은 감소했다( $t(9) = -2.636, p < .05$ ). 또한 상대방의 이야기에 정서적 반응을 더 많이 표현했다고 평가되었다( $t(9) = 4.743, p < .01$ ). 자랑스러운 조건에서는 대화 2에서 수동적-파괴적 반응이 감소하였고( $t(9) = -2.815, p < .05$ ), 경이로운 조건의 참가자들은 대화 2에서 더욱 자주 웃었다고 평가되었으나( $t(9) = 2.586, p < .05$ ) 그 외 반응 평가에는 변화가 없었다. 편안함 조건의 참가자들은 모든 반응에서 유의한 변화가 없다고 평가되었다(all  $ps > .10$ ).

자랑스러움과 경이로움 조건의 참가자들도 정서 표현에 유의한 변화가 있다고 평가되었으나, 즐거움 조건에서만 다양한 행동 측정치에서 일관적으로 변화를 보였다. 즉, 영상을 통해 즐거운 정서가 증가한 참가자들은 상대방의 이야기에 당사자보다 더욱 흥분하고 행복해하며 타인에게 많은 질문을 하며 진실로 관심을 보였다는 평가를 받은 것이다. 더불어 상대방에게 관심과 흥미가 없다는 느낌을 덜 주었으며, 정서적인 반응을 표현한다는 느낌을 더 주었다. 이러한 결과는 저각성 긍정 정서(편안함)나 다른 고각성 긍정 정서(자랑스러움, 경이로움)에 비해 즐거움이 유독 타인에 대한 지지적 정서 표현을 유발한다는 본 연구의 가설을 뒷받침한다.

### 6.2.4. 대화 영상 평가

가설과 조건을 모르는 두 평가자가 대화 동안 ‘듣는 사람’을 촬영한 영상(음성을 제거한 화면만)을 평가하였다. 정서적 반응은 표정이나(Ekman, 1993) 목소리(Simon-Thomas et al., 2009)뿐 아니라 비언어적 행동(예. 상대방과의 접촉, Christophe & Rimé, 1997)을 통해서도 나타나기 때문이다. 기술적인 문제로 인해 누락된 영상을 제외한 66개의 대화 장면(즐거움  $N = 6$ , 자랑스러움  $N = 9$ , 경이로움  $N = 8$ , 편안함  $N = 10$ )에 대하여 평가자들은 정서 표현 여부, 상대 이야기에 대한 관심, 상호작용, 상대에 대한 호감, 반응의 다섯 항목을 7점 척도로(1 = 전혀 그렇지 않다, 7 = 매우 그

렇다) 평가하였다. 두 평가자의 평정은 어느 정도 일치하였다( $r = .56 \sim .67$ ). 이러한 결과는 참가자들의 반응이 겉으로 보기에든 확연히 드러나는 행동적인 측면을 포함하고 있음을 의미한다. 점화 전후의 대화 영상에 대한 평가자들의 응답을 대응표본 t검증을 통해 분석한 결과, 즐거움 조건에서만 ‘상대방에게 호감 있어 보인다’는 평가가 유의하게 증가하였고( $t(5) = 3.796, p < .05$ ), 나머지 문항들은 모든 조건에서 유의한 변화가 나타나지 않았다.

### 6.3. 논의

연구 2의 결과는 다양한 고각성의 긍정 정서 중에서도 특히 즐거움을 경험할 때 타인의 이야기에 지지적 정서 표현을 한다는 본 연구의 가설을 지지한다. 참가자들의 각성 수준이 즐거움, 자랑스러움, 경이로움 조건에서 모두 유의하게 증가하였다. 이는 한국에서도 이 정서들을 고각성 정서로 분류하는 것이 타당함을 보여준다.

‘말하는 사람’은 즐거움이 점화된 ‘듣는 사람’에 대해 지지적 정서 표현을 평가하는 다양한 문항에서 변화가 있다고 보고하였다. 이러한 반응의 변화는 다른 조건에서도 보고되었지만(자랑스러움 조건: 수동적-과피적 반응 유의한 감소; 경이로움 조건: ‘정서를 함께 나누었다’ 경계 수준 증가, ‘자주 웃었다’ 유의한 증가), 즐거움 조건만이 다양한 반응 평가에서 일관적으로 우호적인 반응의 증가를 보였다. 즉, ‘듣는 사람’에게 즐거움이 유발되었을 때 ‘말하는 사람’은 상대방이 정서를 적극적으로 표현하고, 관심어린 질문을 하며, 자신의 이야기를 지지하는 반응을 더 보였으며 무관심한 반응은 덜 보였다고 평가하였다.

제3자가 평가한 대화 장면 영상 분석을 통해 보다 객관적인 판단을 할 수 있었다. 즐거움 조건에서 상대방에 대한 호감 표현이 유의하게 증가하고 정서적 표현도 경계 수준에서 증가했다( $p = .052$ ). 나머지 조건에서 유의한 반응의 변화는 보고되지 않았으나 경이로움 조건에서 정서 표현, 관심 표현, 호감 표현, 전반적 반응에서 경계 수준의 증가를 보였다. 이러한 결과는 경이로운 영상에서 약간의 즐거운 정서가 유발되어( $t(9) = 2.090, p = .066$ ) 나타난 현상일 것으로 생각된다. 또한 경이로움 조건에서 평가한 반응의 변화량과 즐거움 조건에서 평가한 반응의 변화량은 유의한 차이가 없음에도 불구하고 경이로움 조건에서만 경계

수준에서 변화가 보고된 것은 경이로움 조건의 표본 수가 즐거움 조건의 표본 수보다 많았기 때문일 가능성도 있다(경이로움  $N = 8$ , 즐거움  $N = 6$ ).

반면 영상을 평가한 평가자의 보고에 비해 직접 상호작용을 한 당사자는 비교적 일관적으로 즐거움 조건에서 유의하게 정서적 표현 반응의 증가를 보고하는데, 이러한 차이는 대화 내용으로 인한 것일 수 있다. 기술적인 문제로 인해 대화 내용을 녹음할 수 없었기 때문에 평가자들은 대화 내용이 제거된 영상을 보고 참가자들의 반응을 평가하였다. 정서적 표현은 얼굴이나 자세뿐 아니라 언어로도 전달 될 수 있다. 상대방이 이야기를 꺼냈을 때 그 이야기의 내용과 관련 있는 언급을 하였을 경우에 반응하는 사람에 대한 매력도와 관계 형성 의지가 증가하며(Davis & Perkowski, 1979), 그러한 판단은 대화 내용이 제거된 영상을 본 평가자 보다는 실제 상호작용을 한 당사자만이 판단할 수 있다.

종합적으로, 연구 2는 즐거움이 다른 종류의 고각성 긍정 정서나 저각성 긍정 정서에 비해 타인의 이야기에 대한 정서적 표현 반응과 지지적 태도를 유발한다는 본 연구의 가설을 잘 뒷받침한다.

## 7. 종합 논의

본 연구의 결과는 즐거움이 타인과의 상호작용에서 지지적 정서를 표현하게 하는 요인임을 보여준다. 연구 1에서 참가자들의 긍정적 정서는 외향성이나 자존감, 공감과 같은 성격적이고 인지적인 요인을 통제하고도 여전히 유의하게 타인과의 상호작용에서 정서적 반응을 얼마나 많이 하는가를 예측하였다. 특히 타인의 좋은 일에 대하여 긍정적으로 반응하는 정도는 유일하게 긍정 정서만 유의하게 예측하였다. 그 중에서도 특히 고각성 긍정 정서인 즐거움이 이러한 효과를 나타내었다. 연구 2에서도 즐거움이 유발된 참가자들만 타인의 이야기에 대한 지지적 정서 표현이 유의하게 증가하였고 이는 제3자의 눈으로도 객관적으로 관찰하고 평가할 수 있는 것이었다. 이러한 결과는 다양한 고각성 긍정 정서 중에서도 특히 사회적 상호작용과 관련이 강한 즐거움 정서가 지지적 정서 표현에 대한 고유한 영향력을 가진다는 본 논문의 주장을 뒷받침한다.

본 연구의 결과는 행복한 사람이 대인관계에서 긍정적인 평가를 받고 사회적으로 유익한 결과를 얻는

이유에 대하여 한 가지 가능성을 제시한다. 상호작용을 할 때 적절한 정서를 표현하는 것은 만족스러운 대인관계에 도움이 된다(Gable & Reis, 2010; Laurenceau et al., 1998). 평소에 즐거움을 자주 경험하는 사람이 타인에게 더욱 정서적이고 지지적인 반응을 보여줄 것이고, 이는 상호간 친밀함과 관계만족을 향상시켜 줄 것이기 때문이다.

본 연구에서 살펴본 지지적 정서 표현이란 타인의 정서를 지지하는, 상황에 맞는 ‘적절한’ 정서 표현을 뜻한다. 여기에서 ‘적절한’ 정서 표현이란 반드시 긍정적 정서만을 의미하는 것은 아니다. 예를 들어 대화 상대가 부정적인 상황에 처하여 부정적 정서를 표현하는 경우에도 긍정적 정서가 타인에 대한 지지적 반응을 유발할 것인가? 긍정적 정서가 유발된 사람은 긍정적 정서가 감소할 가능성이 있는 과제에 덜 참여한다는 연구결과를 고려하면(Isen & Simmonds, 1978), 긍정적 정서를 경험 할 때 오히려 사람들은 타인의 스트레스에 관심을 덜 가질 가능성이 있다.

그러나 이와 반대로 긍정 정서를 경험하는 사람이 타인의 부정적 사건에 대하여도 보다 지지적 반응을 보일 가능성도 크다. 긍정적 정서는 관심의 범위를 확장시킴으로써(Fredrickson, 1998) 타인의 안녕을 더욱 고려하게 만들 수도 있다. 또한 긍정적 정서는 자신의 정서를 조절하고 타인에게 표현하기 위한 에너지를 회복시키는 효과를 가지기도 한다(Tice, Baumeister, Shmueli, & Muraven, 2007). 긍정적 정서를 통해 축적해온 자원들(Fredrickson, 2001)은 타인에 대한 정서적 지지 표현을 가능하게 하는 원동력일 수 있다. 이에 대하여는 추후 연구를 통해 검증해 볼 필요성이 있다.

본 논문에서 진행한 두 개의 연구는 ‘즐거움’이라는 고각성 긍정 정서가 지지적 정서 표현을 유발함을 보여주었다. 그렇다면 그 구체적인 기제는 무엇일까? 우선 각성 수준은 지지적 정서 표현에 선형적인 영향을 미치지 않는 것으로 보인다. 연구 2의 추가적 분석에서 참가자들의 정서 변화량과 반응의 변화량은 유의한 상관관이 없었는데, 이는 반드시 특정 정서나 각성의 변화량만큼 반응의 변화가 선형적으로 유발되는 것은 아님을 의미하기 때문이다. Fredrickson(1998)은 긍정적 정서가 부정적 정서처럼 특정 행동을 취하게 하기 보다는 ‘행동 경향성’을 증가시킨다고 주장하였다. 어쩌면 즐거움을 경험할 때 활성화 되는 뇌의 특정 영역이 전반적인 정서적 표현을 위한 ‘준비’를 시키며, 즐거운 정서로 인한 정서 표현의 정도나 변화의

양은 개인의 성향에 따라서 달라지는 상호작용 효과가 존재할 수 있을 것이다. 이러한 가능성에 대해서는 후속 연구를 통해 더욱 구체적으로 이해할 수 있을 것이다.

마지막으로, 과연 긍정적인 정서의 역할은 무엇인가? 사회적 관계가 진화에 유리한 자원을 형성해주고, 그 과정에서 주어지는 ‘긍정적 정서’라는 선물을 얻기 위해(Buss, 2000), 사람들은 사회적 활동에 참여할 것이다. 이런 맥락에서는 긍정적 정서는 보상 내지는 부산물에 불과하며, 사람들은 이런 보상을 위해서 특정 행동을 한다. 즉, 긍정적 정서라는 보상이 강화물으로써 간접적으로 특정 행동에 참여토록 하는 것이다. 하지만 Fredrickson(2001)은 각각의 긍정적인 정서가 직접적으로 유발하는 특정 인지적, 행동적 패턴의 존재에 대해서 주장한 바 있다. 본 연구에서도 ‘즐거움’이라는 특정 정서가 사회적 상호작용 상황에서 ‘지지적 정서 표현’이라는 구체적인 모습을 강화하는 것으로 나타났다.

한편 개별 정서 이론가들은 각각의 정서가 특별한 목적을 가지고 진화했다고 주장한다. 예를 들어 자랑스러움은 타인의 주목을 끄는 공개적인 자랑 및 과시를 촉진하여 개인의 사회적 지위를 향상시키는 역할을 한다(Griskevicius, Shiota, & Nowlis, 2010). 그렇다면 즐거움의 진화적인 목적은 무엇일까? 본 연구는 사회적 상황에서 자주 유발되는 ‘즐거움’이라는 정서가 타인에 대한 지지적 정서 표현을 증가시킴으로써 상호간의 친밀함과 유대감을 증진시켜주는 역할을 한다고 제안한다.

하지만 즐거움이 유발하는 정서 표현은 꼭 사회적인 상황에서만 나타나는 것은 아니다. 분명히 즐거움은 사회적인 상황과 강한 연관성이 있지만, 그로 인해 촉진되는 특정 행동이 반드시 사회적인 상황에서만 나타날 것이라고 보기는 어렵다. 앞선 논의처럼 즐거움이 뇌의 특정 부분을 활성화 시켜서 전반적 정서 표현 정도가 증가하도록 준비시켜 준다면, 그런 정서 표현은 혼자서 재미있는 놀이를 하거나 다른 과제를 하는 동안에도 나타날 수 있다. 아쉽게도 연구 2에서는 사회적이지 않은 상황을 비교 및 통제조건으로 설정하지 않았기 때문에, 혼자 과제를 하는 상황에서 즐거움의 효과가 어떻게 나타나는지 알 수 없다.

그러나 만약 사회적이지 않은 상황에서도 즐거움이 정서 표현을 더욱 촉진한다고 하더라도 그러한 결과가 즐거움이 사회적 유대감을 강화하기 위해 진화했

을 가능성을 부정하는 것은 아니다. 신체의 어느 부위가 특정 역할을 담당하기 위해 진화했다라도 그 신체 부위는 다른 일을 위해서도 사용될 수 있기 때문이다. 즉, 즐거움이 타인과의 상호작용에서 적극적으로 지지적인 정서를 표현하기 위해 진화하였다 하더라도, 그러한 행동 양식은 혼자 있는 동안에도 나타나도록 일반화될 수 있다.

본 연구의 제한점을 정리하면 다음과 같다. 먼저, 본 연구에서는(연구 2) 대화 상황에서 상대가 얼마나 지지적 정서표현을 하였는지를 피험자끼리 주관적으로 평정하도록 하였다. 이러한 주관성의 한계를 보완하기 위해 대화 당사자가 아닌 제3자가 객관적으로 영상을 평가하는 실험을 함께 진행하였다. 하지만 긍정 정서를 경험하는 사람이 대체로 더 좋은 평가를 받는다는 점(Berry & Hansen, 1996; Lyubomirsky et al., 2005)을 감안할 때, 제3자 평가에서도 긍정적 정서 경험자에 대한 후광효과가 나타났을 가능성이 여전히 존재한다.

다음으로, 정서 경험의 평가와 관련한 문제가 제기될 수 있다. 평가자에 상관없이, 평가되는 긍정 정서들 간의 의미적 구분 자체가 모호할 수 있기 때문이다. 또한 실험을 통해 집화된 즐거움 정서 상태가 실험 기간 내내 일정하게 유지되었는지 여부도 알 수 없다. 이에 개별 정서의 발생과 경험 정도, 유지 시간 등을 보다 객관적으로 측정할 수 있는 후속 연구(예, 생리적 자료 추출 및 측정)가 이루어져야 할 것이다.

요컨대, 본 연구는 행복한 사람이 관계적 측면에서 왜 성공적인지에 대한 기제를 밝힘으로써 긍정적 정서의 역할과 가치를 보다 구체적으로 제시하였다. 특히 본 연구는 즐거움이라는 개별 정서가 가지는 기능과 역할에 대한 이해를 확장했다는 점에서 의의가 있다.

## REFERENCES

- Aron, A., Norman, C. C., & Aron, E. N. (1998). The self-expansion model and motivation. *Representative Research in Social Psychology*, 22, 1-13.
- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couple's shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 273 - 284.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.
- Berg, J. H., & Archer, R. L. (1982). Responses to self-disclosure and interaction goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 501-512.
- Berry, D. S., & Hansen, J. S. (1996). Positive affect, negative affect, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 796 - 809.
- Burgdorf, J., & Panksepp, J. (2006). The neurobiology of positive emotions. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 173-187.
- Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.
- Britton, J. C., Taylor, S. F., Berridge, K. C., Mikels, J. A., & Liberzon, I. (2006). Differential subjective and psychophysiological responses to socially and nonsocially generated emotional stimuli. *Emotion*, 6, 150-155.
- Chartrand, T. L., & van Baaren, R. B. (2009). Human mimicry. *Advances in experimental social psychology*, 41, 219-274.
- Christophe, V. & Rimé, B. (1997). Exposure to the social sharing of emotion: Emotional impact, listener responses and the secondary social sharing. *European Journal of Social Psychology*, 27, 37-54.
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Cunningham, M. R. (1988). Does happiness mean friendliness? Induced mood and heterosexual self-disclosure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14, 283 - 297.
- Davis, M. A. (1980). multidimensional approach to individual differences in empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional

- approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- Davis, D., & Perkowski, W. T. (1979). Consequences of responsiveness in dyadic interaction: Effects of probability of response and proportion of content-related responses on interpersonal attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 534-550.
- Devoldre, I., Davis, M. H., Verhofstadt, L. L., & Buysse, A. (2010). Empathy and social support provision in couples: Social support and the need to study the underlying processes. *Journal of Psychology*, 144, 259-284.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being* (pp. 247-266). Springer Netherlands.
- Ekman, P. (1993). Facial expression and emotion. *American Psychologist*, 48, 376-379.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in and interpersonal context. *Advances in experimental social psychology*, 42, 195-257.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & 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, 228-245.
- Graziano, W., Habashi, M., Sheese, B., & Tobin, R. (2007). Agreeableness, empathy, and helping: A person X situation perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 583-599.
- Griskevicius, V., Shiota, M. N., & Nowlis, S. M. (2010). The many shades of rose-colored glasses: An evolutionary approach to the influence of different positive emotions. *Journal of Consumer Research*, 37, 238-250.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1995). Facets of emotional expressivity: Three self-report factors and their correlates. *Personality and Individual Differences*, 19, 555-568.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1995). Emotion elicitation using films. *Cognition and Emotion*, 9, 87-108.
- Gruber, J., Oveis, C., Keltner, D., & Johnson, S. L. (2011). A discrete emotions approach to positive emotion disturbance in depression. *Cognition and Emotion*, 25, 40-52.
- Harker, L., & Keltner, D. (2001). Expressions of positive emotions in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 112-124.
- Herring, D. R., Burlinson, M. H., Roberts, N. A., & Devine, M. J. (2011). Coherent with laughter: Subjective experience, behavior, and physiological responses during amusement and joy. *International Journal of Psychophysiology*, 79, 211-218.
- Iida, M., Seidman, G., Shrout, P. E., Fujita, K., & Bolger, N. (2008). Modeling support provision in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94, 460-478.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes and social behaviour. *Advances in experimental social psychology*, 20, 203-253.
- Isen, A. M., & Simmonds, S. F. (1978). The effect of feeling good on a helping task that is incompatible with good mood. *Social Psychology*, 41, 346-349.
- Kim, Y., Kim, J., Park, S., Oh, K., & Chung, C. (1998). Dimension of the emotion structure through the analyses of emotion related terms in Korean language. (정서관련 어휘 분석을 통한 내적 상태의 차원 연구). *Korean Journal of The Science of Emotion and Sensibility*, 1(1), 145-152.
- Lakey, B., Tardiff, T. A., & Drew, J. B. (1994). Negative social interactions: Assessment and

- relations to social support, cognition, and psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology, 13*, 42-62.
- Laurenceau, J. -P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1238-1251.
- Larsen, R. J., & Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology: Emotion* (Vol. 13, pp. 25-59). Newbury Park, CA: Sage.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*, New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Merten, J. (1997). Facial-affective behavior, mutual gaze, and emotional experience in dyadic interactions. *Journal of Nonverbal Behavior, 21*, 179-201.
- Stein, N. L., & Oatley, K. (1992). Basic emotions: Theory and measurement. *Cognition and Emotion, 6*, 161-168.
- Peters, K., & Kashima, Y. (2007). From social talk to social action: Shaping triad with emotion sharing. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 780-797.
- Requena, F. (1995). Friendship and subjective well-being in Spain: A cross-national comparison with the United States. *Social Indicators Research, 35*, 271 - 288.
- Ridgeway, D., & Waters, E. (1987). Induced mood and preschoolers' behavior: Isolating the effects of hedonic tone and degree of arousal. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 620-625.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 649-660.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion Review, 1*, 60 - 85.
- Ruch, W., & Ekman, P. (2001). The expressive pattern of laughter. In A. Kaszniak (Ed.), *Emotion, qualia, and consciousness* (pp. 426 - 443). Tokyo: Word Scientific
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 1161-1178.
- Sallquist, J., Eisenberg, N., Spinard, T. L., Eggum, N. D., & Gaertner, B. M. (2009). Assessment of preschoolers' positive empathy: Concurrent and longitudinal relations with positive emotion, social competence, and sympathy. *Journal of Positive Psychology, 4*, 223-233.
- Sauter, D. A., & Scott, S. K. (2007). More than kind of happiness: Can we recognize vocal expressions of different positive states? *Motivation and Emotion, 31*, 192-199.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). Cognitive, social and physiological determinants of emotional states. *Psychological Review, 69*, 379-399.
- Schaller, M., & Cialdini, R. B. (1990). Happiness, sadness and helping: A motivational integration. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (Vol.2, pp. 265-296). New York: Guilford.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & John, O. P. (2006). Positive emotion dispositions differentially associated with Big Five personality and attachment style. *Journal of Positive Psychology, 1*, 61-71.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: Elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion, 21*, 944-963.
- Simon-Thomas, E. R., Keltner, D. J., Sauter, D., Sinicropi-Yao, L., & Abramson, A. (2009). The voice conveys specific emotions: Evidence from vocal burst displays. *Emotion, 9*, 838-846.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation: The role of attachment styles. *Journal of Personality and*

*Social Psychology*, 71, 899-914.

- Stangor, C. (1990). Arousal, accessibility of trait construct, and person perception. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 305-321.
- Thayer, R. E. (1989). *The biopsychology of mood and arousal*. New York: Oxford University Press.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). Show your pride: Evidence for a discrete emotion expression. *Psychological Science*, 15, 194-197.
- Tronick, E. Z. (1989). Emotional and emotion communication in infants. *American Psychology*, 44, 112-119.
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119, 488-531.
- van Baaren, R. B., Fockenber, D. A., Holland, R. W., Janssen, L., & van Knippenberg, A. (2006). The moody chameleon: The effect of mood on non-conscious mimicry. *Social Cognition*, 24, 426-437.
- Watson, D., Clark, L. A., McIntyre, C. W., & Hamaker, S. (1992). Affect, personality, and social activity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 1011-1025.
- 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. *Journal of Positive Psychology*, 1, 93-106.

원고접수: 2013.05.30

수정접수: 2013.06.22

게재확정: 2013.06.27