

정서 처리의 인지 평가모델을 기반으로 한 정서 억제의 차원성과 심리 사회적 적응*

우 성 범†

본 연구는 정서 표현의 억제 구인을 Kennedy-Moore & Watson의 정서 처리의 인지 평가모델에 따라 구체적으로 구분하여 정서 억제의 구성개념을 명료화하고 정서 억제의 다차원적 이해를 돕고자 하였다. 또한 정서 억제와 관련한 구성개념과 성차와 관련한 선행연구들의 이슈들을 종합하여 정서 억제를 성별 비교를 통해 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 성인 남녀 657명을 대상으로 정서에 대한 태도, 감정표현 불능증, 정서 조절 곤란 척도와 우울, 분노, 일상적 스트레스 척도를 실시하였다. 정서 억제 요인과 관련한 척도들을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과 KMW모델의 각 단계에 해당하는 정서 억제 요인들이 나타나 '정서적 정보에 대한 주의 어려움', '정서의 이해와 해석 어려움', '정서 통제 신념', '정서 표현 취약성 신념'으로 명명하였다. 다음으로 요인분석에서 나타난 각 정서 억제 요인을 기준으로 군집분석을 실시하여 연구참가자들을 분류하였다. 그 결과 4가지 군집이 추출되어 '정서 통제 신념 군집', '정서 표현 군집', '정서주의 실패 군집', '전반적 억제 군집'으로 명명하였다. 각 군집을 대상으로 우울, 분노, 일상적 스트레스의 평균차이를 검증한 결과, 모든 종속변수에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 성별에 따른 정서억제 군집들의 빈도가 차이가 있는지 알아본 결과 남성에서는 전반적 억제 군집의 빈도가 높게 나타났으며, 여성에서는 정서표현 군집의 비율이 높게 나타났다. 마지막으로 정서 억제에 대한 네가지 군집이 심리 사회적 적응에 미치는 영향에서의 성차가 존재하는지 분석하였고, 본 연구 결과를 바탕으로 시사점을 논의하였다.

주요어 : 정서억제, 정서억압, 정서표현의 인지평가 모델, 다차원적 정서 억제과정, KMW모델

* 이 논문은 2018년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임
(NRF-2018S1A5B5A07073350).

† 교신저자 : 우성범, 가천대학교 문화콘텐츠기술연구소 연구교수. 경기도 성남시 수정구 복정동 성남대로 1342, E-mail: wsungbum@gmail.com

정서는 자극에 대한 생리적인 각성과 자극에 대한 인지적 평가, 주관적인 느낌들과 행동의 경향성의 일련의 복합적인 반응으로 알려져 있다(Pulchik, 1982). 이러한 정서는 개인의 자율신경계 및 내분비계의 활동과 밀접히 관련되어 있으며, 정서에 대해 각성 정도나 부여하는 의미와 평가도 개인마다 차이가 있다. 현대의 복잡한 사회환경 속에서 개인의 정서 경험에서 나타나는 생리적인 변화와 그 표현방식, 반응 양식이 어떠한 결과를 가져오는지에 대해서 예측하기가 쉽지 않다. 예를 들어 타인이 마음을 상하게 했을 때 화가 나지만, 동시에 화를 냈을 경우의 결과를 예상하거나 상대방과의 관계를 고려하여 분노를 조절한다. 정서를 조절하고 검열하는 과정에서 정서 표현이 부정적인 결과를 가져올 것이라는 기대가 높은 사람일수록 자유로운 정서 표현을 억제할 것이다. 한편 정서를 표현하지 않게 되는 결과는 같지만, 그것이 부정적인 결과에 대한 기대 때문이 아니라 감정을 인식하고 표현하는 능력에 제한이 있는 경우도 있다. 정서를 자주 표현하지 않고 억제하면 정서에 대한 정신적 표상이 구성되지 못하기 때문에 자신의 정서를 적절히 표현하기 어려워진다(Taylor, Bagby, & Parker, 1991; Bagby, Parker & Taylor, 1994). 이러한 정서 표현과 그 억제와 관련해서 현재까지 많은 연구가 이루어져 왔고 국내에서도 정서 억제가 영향을 미치는 변인(이지영, 신희천, 2016)이나 정서 억제의 영향에 대한 연구(어유경, 최지영, 박수현, 2019)들이 이루어지고 있다.

정서 억제와 관련한 중요한 연구주제는 정서를 표현하지 않는 것이 개인의 안녕감에 미치는 영향에 대한 것이다. 이에 관련해서는 상반된 의견들이 존재하는데 초기의 연구들

은 정서 억제가 개인의 안녕감에 전반적으로 부정적인 영향을 미친다고 주장한다. Gross와 Levenson(1993)의 연구에 따르면 연구참가자들에게 비디오를 시청하게 하고 비디오에 대한 정서 표현을 억제하도록 했을 때 부정적 정서 표현의 억제는 부적 정서 경험을 줄이지 못하였지만, 긍정적 정서 표현의 억제는 실제로 정적 정서 경험을 감소시켰다(Gross & Levenson, 1993; 1997; Gross, 1998). Butler와 Gross의 2003년 연구에도 다른 사람과 상호작용을 하는 상황에서 정서 표현을 억제하는 것은 라포나 친밀감의 감소, 상호작용에 대한 부정적인 감정 등 사회적 관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실험상황이 아닌 일상생활에서도 정서를 조절하기 위해 억제전략을 많이 사용하는 사람들은 비 억제자들보다 부정적인 정서를 자주 경험하고, 더 우울하였으며, 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(Gross & John, 2003). 그뿐만 아니라, 정서 억제를 많이 하는 사람들은 친밀한 대인관계가 적고, 다른 사람들에게 호감을 얻지 못한다는 것이 밝혀졌으며(Gross & John, 2003), 정서 억제는 스트레스 반응과 심장질환과 같은 신체적 문제와도 유의미한 관련성이 있었다(Friedman & Booth-Kewley, 1987; Gross & Levenson, 1993; Pennebaker & Beall, 1986). 이러한 연구들은 전반적으로 정서 억제가 개인의 안녕감에 미치는 부정적인 효과들을 증명하였고 정서 억제는 역기능적인 정서 조절전략으로 간주 되었다.

한편 정서 억제가 개인의 안녕감에 부정적이라는 주장에 대한 반대의견도 존재한다. 이러한 관점은 정서표현 억제의 건강하고 효과적인 측면이 간과되고 있으며, 때로는 억제의 실패가 억제의 역기능보다 심각한 문제를 가

저울 수 있다는 것이다. 억제가 역기능적이라는 주장의 핵심적인 전제는 정서 표현을 억제할 때 억제하려는 사고나 정서가 사라지지 않으며 오히려 신체적인 스트레스 반응은 커진다는 것인데, 실제로 많은 억제의 노력은 생리적 반응 없이 이루어지며, 기존 연구들에서 억제의 부정적 효과가 나타나는 이유는 억제를 측정하는 과정에서 억제 이외에 침묵적 사고 등이 측정되기 때문이라는 주장이다(Rassin, 2005). 또한, 정서를 표현함으로써 정서적 긴장이 해소되기도, 더욱 강한 정서 반응을 초래할 수 있다는 점 역시 지적되고 있다. 분노를 표현할수록 분노가 지속되거나, 쉽게 분노를 느끼며 화를 내는 습관이 생길 수 있다(Kennedy-Morre & Watson, 2001). 억제가 자율신경계를 반등시킨다는 주장과 달리, 분노를 느낀 사건을 화난 목소리로 표현하는 경우가 가장 높은 심박률과 혈압을 나타내고(Siegman, 1994), 비 표현적 억압자들 보다 표현적인 민감한 사람들이 더 많은 건강 문제를 보였다(Bell & Byrne, 1978). 부정적 정서를 표출 함으로써 조절하는 사람들은 보통 사람들보다 대인관계에서 더 많이 불안해하고(Jerome & Liss, 2005), 조절 또는 억제되지 못한 과도한 정서 표현이 사고와 의사소통에 영향을 미쳐 갈등, 이혼, 심리적 장애를 심화시킨다(Gottman, 1993). 이러한 결과들은 정서 억제가 적응적인지 부적응적인지에 대한 의문을 제기한다.

정서 억제는 남성 심리학과 젠더연구에서도 가장 주요한 주제 중 하나로 다루어져 왔다(Wong & Rochlen, 2005). 남성의 성 역할 고정관념으로 인한 정서적 표현의 제한은 제한된 정서성(Restrictive Emotionality)이라는 용어로 알려지게 되었다(O'Neil, Helms, Gable, David, & Wrightsman, 1986). 제한된 정서성은 '자신의

감정을 표현하는 것에 대한 곤란 및 두려움, 기본적인 정서를 표현할 단어를 찾아내기 어려움'으로 정의된다(O'Neil, Good, & Holmes, 1995), 남성의 제한된 정서성은 수줍음과 터프함(Bruch, 1998), 친밀한 관계를 맺기 어려움(Sharpe & Heppner, 1991), 결혼생활 불만족(Sharpe, 1993), 불안(Cournoyer & Mahalik, 1995), 우울(Shepard, 2002), 도움 추구 행동에 대한 부정적인 시각(Robertson & Fitzgerald, 1992)과 관련 있다는 일련의 연구들이 있다. 최근에도 제한된 정서성이 여러 가지 대인관계 및 개인 내적 문제와 관련 있음을 주장하는 경험 연구들은 점차 증가하는 추세이다. 하지만 제한된 정서성과 성차에 관한 연구에서도 상반된 의견이 존재한다. 첫 번째는 과연 남성들이 여성들보다 정서 표현성이 떨어지는가에 대한 이유이다. 선행연구들에 의하면 남성은 여성보다 긍정적, 부정적 정서를 더 적게 표현하고 정서 표현의 강도에 있어서도 여성보다 훨씬 더 미약한 정서 표현을 하는 것으로 알려져 있다(LaFrance & Banaji, 1992). O'Neil(1981)에 따르면 남성들은 여성성을 두려워하고 여성적인 것에 대해 평가절하하도록 사회화된다. 여성스러움은 정서의 표현성과 관련이 있으므로 남성들은 정서적 표현을 하지 말아야 한다는 암묵적 메시지를 받게 된다(우성범, 2019). 예를 들면 남성들이 슬픔이나 수치심과 같은 자신의 취약한 감정을 드러내는 것이 여성적이라고 여기고, 정서적으로 고통스러울 때도 감정을 표현하지 않으려고 하는 것이다. 하지만 이와 상반되는 주장도 있다(Heesacker et al., 1999; Wester, Vogel, Pressly, & Heesacker, 2002). Wester(2002)은 정서에 대한 여러 경험적 데이터들을 바탕으로 남성과 여성의 정서적 행동이 다른 점보다는 유사점이 더 많으며, 또한

차이점이 있더라도 차이가 작고, 일관적이지 않으며, 특정 상황적 맥락에 따라 제한적이라고 주장하였다.

정서 표현과 성차에 관련한 또 다른 이슈는 정서 표현억제의 원인에 대한 것이다. 남성의 정서 표현억제에 대한 이유에 대해 일반적인 설명은 남성들은 정서에 대한 인식이 부족하여서 그들의 정서를 표현할 능력이 없다는 것이다(Brooks & Gilbert, 1995; Levant, 1998; Steinberg & Silverberg, 1986). Steinberg와 Silverberg(1986)는 남성들이 아무것도 느끼지 않게 조건화되기 때문에 그들은 전적으로 그들이 무엇을 느끼는지에 대한 인식이 없다고 주장하였다. 같은 관점에서 Levant(1998)는 이러한 현상을 ‘규범적 남성 감정표현불능증(normative male alexithymia)’으로 명명하였고 남성들 사이에서 만연한 현상이라고 주장하였다. 하지만 Wester와 그의 동료들(2002)은 이러한 주장에 대해 의문을 제기하였다. Balswick(1988)에 따르면 남성들이 정서 표현이 제한적인 이유는 그들이 정서를 표현할 능력이 없다가 보다 표현하지 않기를 권장 받기 때문이다. Fischer와 Good (1997) 또한 남성이 내재화한 전통적인 남성적 성 역할은 정서를 인식하는 능력에 영향을 주기보다 정서를 표현하려는 의지에 영향을 준다고 결론 내렸다. 즉, 전통적인 남성적 성 역할을 내재화한 남성일수록 자신의 정서를 표현하지 않았는데, 이는 무엇을 느끼는지 모르는 것과 같이 정서를 인식하지 못하는 능력보다는, 그들이 느끼는 정서를 묘사하지 않으려는 경향성과 더 높은 관련이 있다는 것이다.

앞서 살펴본 정서 표현의 억제 또는 억압과 관련한 일련의 상반된 주장들을 살펴보면 연구자들마다 정서 억제와 관련한 구성개념을

몇 가지로 혼재해서 사용하고 있다. 대표적인 것들이 억제(suppression) (Gross & Levenson, 1993)과 억압(repression) (Weinberger, Schwartz, & Davidson, 1979), 제지(inhibition) (Pennebaker, 1997), 감정표현 불능증alexithymia(Taylor & Bagby, 2004), 제한적 정서성(restrictive emotionality) (O’Neil et al., 1986)이다.

정서 억제(suppression)는 Gross와 Levenson (1993)이 다양한 정서 조절 방식의 하나로 개념화한 것으로 ‘정서적 자극에 대한 개인의 정서적 반응 행동의 의식적 제지’로 정의된다. Gross와 그의 동료들이 주장한 ‘정서 처리 모델(a process model of emotion)’에 따르면, 정서는 정서 단서에 대한 평가로부터 시작되어 경험적, 신체적, 행동적 반응을 포함하는 하나의 경향성을 유발한다. 이러한 경향성이 한번 일어나면 개인은 상황을 선택 또는 수정하거나, 주의 할당을 조정하거나 상황에 대한 의미를 변화시키는 방식으로 정서를 조절할 수 있는데 정서 억제는 정서가 완전히 활성화된 상태에서 행동적 반응을 억제함으로써 정서를 조절하는 방식을 반응 초점적(response-focused) 전략 중 하나로 간주한다. 즉, 이미 진행 중인 정서 경험을 외적으로 표현하지 않는 방식으로 이루어지는데 이러한 정서 표현을 억제(expressive suppression)하는 것은 상황적 특성이나 정서의 종류에 구애받지 않는 비교적 안정적으로 나타나는 개인적 성향으로 여겨지며 전반적인 정서적 안녕감을 낮추는 것으로 나타났다(Gross & John, 2003).

억압(repression)은 개인이 고통스럽고 불쾌한 소망, 감정, 생각, 경험을 인지적으로 의식하지 못하거나 기억하지 못하는 방어기제로 정의되며(DSM-5, 2013) 억제(suppression)와는 다르게 자신의 부정적인 정서를 의식하지 못한다.

즉, 정서를 억압하는 개인은 객관적인 증거들(생리적 반응: 심장 박동, 피부의 붉어짐, 체온 증가 등)과 별개로 자신의 기분이 나쁘지 않다고 믿는다(Weinberger, 1990). 정서 억제적인 사람은 부정적인 정서를 의식은 하지만 표현하지는 않는다(Vaillant & Vaillant, 1990). 제지(inhibition)는 정서를 표현하는 것의 반대 개념으로 정신분석적 치료 장면에서 흔히 사용되는 용어이다. 정서 경험을 만성적으로 제지하는 것은 신체화 증상과 높은 관련이 있는 것으로 알려져 있다(King & Emmons, 1990; Pennebaker, 1985; Petrie Booth & Pennebaker, 1998).

감정표현 불능증(alexithymia)은 1977년에 Sifneos에 의해 처음으로 개념화되었으며, 그 어원은 그리스어로 '정서를 언어화하지 못한다'라는 데서 왔다(Sifneos, 2000). 감정표현 불능증은 정서를 인지하는 능력과 정서를 상징적으로 묘사하는 능력의 결함을 보여 정서적 느낌과 신체 감각을 변별하는 데서 곤란을 보이는 성격 특징을 보인다. 또한, 감정표현 불능증의 수준이 높은 이들은 감정인식과 감정표현의 곤란, 신체 감각과 감정의 구별 곤란, 너무 구체적이고 현실적인 인지 양식, 상상력의 현저한 결핍 등의 인지적-정서적 장애를 경험한다(Taylor, Ryan & Bagby, 1985). 일차적인 감정표현 불능증과 이차적인 감정표현 불능이 있는데, 일차적인 감정표현 불능증은 유전이나 생물학적인 원인에 의해 나타나는 특성으로 볼 수 있으며, 이차적인 감정표현 불능증은 외상에 대한 대처 또는 방어기제로 주로 아동기나 성인기의 외상이 원인이 되는 것으로 알려져 있다(이주성, 2005).

이러한 정서 억제 관련 구인의 다양성과 연구의 불일치는 정서 억제에 포함된 다양한 차

원을 명료화하고 그것 들을 측정할 수 있는 척도의 필요성이 있음을 시사한다. 국내 연구에서도 정서 억제 구인을 측정할 때 Gross와 John(2003)가 개발한 정서조절 방략 척도를 사용한 연구(이지영, 신희천, 2016; 어유경, 최지영과 박수현, 2019)와 감정표현 불능증 척도를 사용한 연구(김가형, 백용매, 2014), 정서 표현태도 척도(ATEE)를 사용한 연구(사수연, 2016) 등이 혼재되어 있다. 이러한 개념과 척도의 불명확성으로 인해 정서 억제와 관련한 연구 결과를 통합하여 결론을 내리기 어려운 실정이다. 심지어 권소영 등(2019)의 연구에서는 정서 억제가 감정표현 불능증에 영향을 미치는 구조모형을 검증하였는데, 이는 의식적 억제 과정이 정서를 언어적으로 표현할 능력에 영향을 준다는 가정으로 정서 억제와 관련한 구성개념이 연구자들에게도 불명확한 개념으로 인식되고 있음을 시사한다. 따라서 정서 억제 구인이 가진 다양한 측면들을 명료화하고 기존의 구성개념들의 차이점을 구분하는 것은 앞서 기술한 정서 억제와 성취 혹은 정서 억제의 영향을 구체적으로 파악하는 데에도 도움을 줄 수 있을 것이다. 예를 들어 정서 표현의 억제가 개인이 정서를 지각하고 경험하지만, 사회적 규범에 따라 표현을 하지 않는 것을 선택하는 것인지, 혹은 자신의 정서를 인식하는 능력이 부족하여 표현할 수 없는 것인지, 정서 경험 자체가 제한되어 있는지 등의 다양한 차원으로 나누어서 볼 수 있다. 또한, 정서 억제의 문제를 가진 개인에 대한 구체적인 치료적 개입방안에 대해서도 시사점을 줄 것이다. 이를 위해 본 연구에서는 정서 표현과정에 대한 이론적 모형인 정서표현의 인지평가 모델(Kennedy-Morre & Watson, 2001)에 근거하여 관련 개념들을 통합적으로

검토하여 정서억제의 이해를 발전시키고자 한다. 이에 따라 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 정서 억제의 요인구조는 정서 표현의 인지평가모델(KMW모델)에 따라 구분되는가?

둘째, 탐색적 요인분석에서 나타난 정서 억제의 각 요인에 따른 군집은 무엇이고 이러한 군집에 따라 우울, 분노, 스트레스가 차이가 나타나는가?

셋째, 정서 억제의 하위군집 비율은 성별에 따라 차이가 나타나는가?

넷째, 정서 억제의 하위군집에 따른 우울, 분노, 스트레스가 성별에 따라 차이가 있는가?

정서표현의 인지평가 모델(Cognitive-Evaluative Model of Emotional and Nonexpression: KMW model)

Kennedy-Morre와 Watson(2001)는 정서 표현과 관련한 구성개념을 구체화 명료화하는 데 도움을 줄 수 있는 개념적 모델(KMW model)을 제안하였다. 정서 표현의 인지 평가모형(Cognitive-Evaluative Model of Emotional and Nonexpression)은 내적인 정서 경험이 외적인 표현으로 나타나기까지의 과정을 구체적으로 설명하고 있다. 같은 정서 자극을 경험하더라도 이를 신체 반응으로 감지하고 정서적 신호로 받아들이는 정도, 정서적 신호에 주의를 기울이는 정도, 정서적 신호를 경험에 통합하고 언어로 표현하는 정도는 사람마다 차이가 있다. 어떤 사람은 정서적 변화를 일으키는 외부사건에 대해 경험에 주의를 기울이고 내면의 변화를 알아채 이를 적절히 표현하는데, 어려움을 겪지 않을 수 있지만, 어떤 사람은 자신의 정서 경험을 인식하고 해석하거나 표

현하지 못 할 수 있다. 결국, 정서 처리 과정의 차이는 개인의 심리 사회적 적응에 차이를 가져올 수 있으며, 이러한 정서 처리과정에서의 개인차는 정서 관련 변인들의 특정한 조합을 통하여 측정할 수 있다(최혜연, 2013). KMW모델의 각 단계는 다음과 같다.

첫 번째 단계는 정서를 일으키는 자극이나 정서적 정보에 대해서 자동적인 생리적 반응으로 전 의식(preconscious)단계라고 할 수 있다. 개인은 주의하거나 행동을 취해야 할 중요한 사건에 대해 신체적인 신호를 경험해야 한다. 예를 들어 가족의 죽음에 대해 전해들은 사람은 정서적으로 각성 되고 그 결과로 심장 박동이 빨라질 것이다. 이 단계에서 감정의 표현과 관련한 문제는 정서적 각성과 관련한 문제로 개인이 자극에 대한 정서적 반응이 없거나 미비함을 의미한다. 첫 번째 단계에서 처리 과정의 성공과 실패는 생리학적 측정용 도구를 이용해서 정서적 반응에 대한 체온과 심박수를 측정함으로써 알아볼 수 있다(Woodford, Lin, Danos & Hurst, 2001).

두 번째 단계는 정서에 대한 의식적 지각을 의미한다. 신체적 반응에 대한 지각, 즉 자신의 정서에 대한 주의를 이루어지는 데 정서 경험을 매우 위협적인 것으로 느끼거나, 부정적인 감정을 차단하려는 동기가 있을 때 두 번째 단계에서의 처리 실패가 일어난다. 예를 들어 자신이 약하다고 지각하고 싶지 않은 개인은 자신의 슬픔을 억압하는 것으로 동기화될 수 있는데, 그러한 경우 정서에 주의하지 않는 방식으로 정서를 억압할 수 있다. 개인이 부정적인 감정을 의식적으로 지각하지 않으면 부정적인 감정 또한 표현되지 않는다. 학자들은 이 단계에서 실패가 즉 부정적 감정과 같은 자신의 부정적인 요소에 대해 부정하

고 의식적 자각이 없는 억압적 대처방식을 초래한다고 제안하였다(Garssen & Remie, 2004; Kennedy-Morre & Watson, 2001, Lumley, Tojek & Macklem, 2002). 두 번째 단계를 측정하는 척도의 대표적인 것은 정서 조절 곤란(DERS)척도의 정서적 주의와 자각 부족 요인을 들 수 있다(Wong et al., 2005).

세 번째 단계는 개인의 정서적 반응에 대한 해석과 ‘나는 슬프다’와 같은 정서의 명명(labeling) 단계이다. 개인은 주관적으로 경험한 각성상태를 인지적으로 처리하면 그 신호가 생리적인 것이 아니라 정서적 신호로 판단하고, 자신의 정서를 구분하고 이해하는 과정을 거친다. 만약 자신의 각성상태는 의식하지만, 그것이 무엇인지 구분하고 해석하는 능력을 갖추지 못한 경우에는 정서 표현을 할 수 없게 된다. 예를 들어 어떤 사람이 상황에 대해서 부정적인 무엇인가를 느끼기는 하지만 그 감정에 대해 해석하지는 못하고 고통만을 경험하는 것이다. 학자들은 이 단계에서의 실패는 감정을 언어로 표현하는 능력이 부족한 감정표현 불능증의 구인으로 설명할 수 있음을 제안하였다(Garssen & Remie, 2004; Lumley, Tojek & Macklem, 2002). 감정표현 불능증은 정서 경험에 대한 언어적 이해 부족으로 자신의 느낌에 적절한 반응을 하기 어려운 것이다. 세 번째 단계를 잘 측정할 수 있는 척도는 TAS-20(Bagby, Parker & Taylor, 1994)이지만 TAS-20의 세 가지 하위요인(Difficulty Identifying Feelings, Difficulty Describing Feelings, and Externally-Oriented Thinking)의 어떠한 단계와 관련이 있는지에 대해서는 명확하지 않다(Lumley, 2004).

네 번째 단계와 다섯 번째 단계는 의식적인 억제로 설명할 수 있는데 이는 무의식적

억압과는 다르게 의식적이고 자발적이라는데 그 이전 단계들과 구별된다(Lumley, Tojek & Macklem, 2002). 네 번째 단계는 정서 표현에 대한 자신의 신념과 목적에 대한 평가와 관련이 있다. 이 단계에서의 실패의 원인은 개인이 정서 표현에 관련한 부정적인 신념을 가지고 있는 경우에 나타난다. 예를 들어 겁을 먹는 것은 잘못된 것, 또는 감정을 드러내는 것이 약한 것이라는 신념을 가지고 있는 경우를 들 수 있다. 이 단계에서 개인은 정서를 지각하고 표현할 능력이 있지만, 정서 표현에 대한 부정적인 믿음으로 표현하지 않는 것이라고 볼 수 있다.

다섯 번째 단계는 당면한 사회적 맥락에서 정서 표현이 허용되는지에 대해 당사자가 어떻게 지각하는 것과 관련되어 있다. 이 단계에서는 사회적으로 정서를 표현하는 것이 받아들여지지 않는다고 생각할 때에 억제가 일어난다. 예를 들어 남성이 그들의 동료들이 있는 곳에서는 취약한 감정을 표현하는 것이 부적절하다고 믿고 동료들로부터 수용되지 않고 놀림을 당할 것으로 생각하는 경우 그들의 감정을 억압할 수 있다. 네 번째와 다섯 번째 단계는 정서 표현에 대한 태도 척도(ATEE: Joseph, Williams, Irwing & Cammock, 1994)와 관련이 있으며 사회적, 문화적 영향에 따라 많은 영향을 받을 수 있는 단계이다(Wong et al., 2005).

Wong과 Rochlen(2005)은 KMW모델이 남성의 정서적 행동의 이해와 설명에 도움을 줄 수 있다고 제안하였다. 정서와 정서 처리 과정은 심리치료에서도 중요한 이슈이므로(Greenberg, 2002; Wester et al., 2002) 이를 밝히는 것은 치료적으로도 중요한 함의가 있을 것으로 생각된다. 따라서 본 연구에서는 정서 억제와 관

런한 구성개념을 KMW 모델에 따라 구별하고 각 단계의 요인구조를 명료화하는 데 그 목적이 있다. 이후 KMW 모델의 각 단계에 해당하는 정서 억제 요인이 우울, 분노, 스트레스에 미치는 영향을 알아보려고 한다. 우울은 우울한 기분을 주된 증상으로 하는 기분장애로 다양한 심리적, 신체적 문제를 동반하게 되며, 깊은 낙담으로 인한 개인적인 무가치감이나 무감동을 동반하는 상태로 나타나 정신 건강을 반영하는 개념으로 종종 사용된다(권석만, 2003). Kahn과 Garrison(2009), Garrison과 Kahn(2010)의 연구는 정서 표현억제가 우울을 증가시킬 수 있음을 지지하며, 박원주(2017)의 국내 연구에서도 동일한 결과를 보였다. 분노 표현양식은 정서의 인식과 조절과 관련하여 많이 연구되는 변인이다. Goleman(1978)은 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 없을수록 분노 조절의 어려움을 겪는다고 주장하였으며, 이는 국내 연구들에서도 지지가 되고 있다(신정미, 조성호, 2014; 심다혜, 이승연, 2015). 정서 경험을 다루는 방식에 따라 스트레스의 차이도 나타나게 되는데 Moore와 그 동료들(2008)의 연구에서 정서 억제 수준이 높을수록 스트레스를 증가시키는 것으로 나타났고, Powell(2018)의 연구에서도 정서 억제가 스트레스와 유의한 정적 관련성을 보였다. 하지만 이러한 일련의 결과들은 정서 억제를 모두 의식적 수준에서의 정서 조절방략의 하나로만 가정하였다는 데 그 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 KMW 모델에 의해 구체화 된 정서 억제 요인에 따라 개인을 분류하여 각 단계의 정서 억제에 속하는 개인의 우울과 분노, 스트레스의 차이를 알아보아 구체적 정서억제 요인이 개인에게 미치는 영향을 알아보려고 한다. 또한 정서 억제의 군집이 성별에 따라

어떤 비율로 존재하고 그 비율의 성차가 존재하는지 알아보고 정서 억제 군집의 심리 사회적 적응이 성별에 따라 차이가 나타나는지 검증하여 정서 억제에 관한 성차에 대한 이슈를 파악해 보고자 한다. 이를 위한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

방 법

연구대상

본 연구를 위해 19세 이상의 성인 남녀 657명을 모집하였다. 표집 방법은 온라인 리서치 회사가 보유한 패널을 대상으로 하였다. 온라인 설문 배포할 시, 연구에 대한 공지문에는 연구 목적, 연구 내용, 연구의 의의, 소요 시간 등에 대한 충분한 내용을 포함하며, 자발적 참여자에게만 연구가 이루어짐을 알렸고, 또한 연구 참여 및 연구 결과와 관련하여 일체 비밀이 보장됨을 확실히 명시하고 연구 참가에 대한 동의서를 받았다. 참가자의 성별은 남성 322명(49.0%), 여성 335명 (51.0%)로 나타났고, 연령은 20세부터 59세까지로 평균 39.38(SD=11.12)세로 나타났다. 지역별로는 서울 222명(35.5%), 부산 44명 (6.7%), 경기 201명 (30.6%), 충청 96명(14.6%), 경상 54명(8.2%), 전라 30명(4.6%), 강원 10명(1.5%)로 나타났다.

측정도구

정서 조절 곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)

정서 조절 곤란의 정도를 평가하기 위하여 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래

(2007)가 한국판으로 번안한 자기 보고식 검사이다. 각 문항 내용이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당하는지 그 정도를 5점 척도상에서 평정하게 되어 있다. 총 36개 문항 중 11개는 반대로 채점하게 되어 있고, 총점이 높을수록 정서 조절 곤란의 정도가 더 크다는 점을 의미한다. 충동 통제 곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서 조절전략에 대한 접근 제한과 목표 지향행동의 어려움 등 6개의 하위 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서 조절 곤란 척도 중 KMW모델을 구성하는 정서표현과 관련 있는 요인인 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 요인과 ‘정서적 명료성의 부족’ 요인을 사용하였다. 원척도의 내적합치도(Cronbach)는 전체 척도 .92로 나타났으며 본 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach)는 .93으로 나타났다. 연구에서 사용된 정서에 대한 주의와 자각 부족’ 요인의 신뢰도는 .70, 정서적 명료성의 부족 요인의 신뢰도는 .86으로 나타났다.

정서표현에 대한 태도(ATEE)

Joseph, Williams, Irwing와 Cammock(1994)이 개발한 이 척도는 정서 표현을 억제하는 태도를 측정하기 위한 것이다. 전체 문항은 총 20개이고, 5점 리커트 척도로 응답하게 되어 있어 참가자들은 1점부터 5점으로(전혀 그렇지 않다 ~ 매우 그렇다) 응답하였다. 이 척도는 총점이 높을수록 정서의 표현을 억제하고 정서를 표현했을 때 부정적인 결과를 예상하는 것을 의미한다. 이 척도는 본래 네 개의 요인으로 구성되어 있다. 제 1요인은 정서 표현의 의미에 관한 신념(예: 도움을 요청하는 것은 약하다는 표시이다)을 측정한다. 제 2요인은

행동 스타일(예: 당혹스러운 경우 나는 감정을 억누른다)을 측정한다. 제 3요인은 정서 표현에 대한 신념(예: 나는 항상 완벽하게 통제해야 한다)을 측정한다. 제 4요인은 정서 표현의 결과에 대한 신념(예: 사람들이 나의 참모습을 알게 되면 나를 대수롭지 않게 여길 것이다)을 측정한다. 이 척도의 원척도에서의 내적합치도는 하위 요인별로 각각 .85, .88, .70으로 보고되고 있다. 본 연구에서는 각각 .78, .80, .75로 나타났다.

감정표현불능증(TAS-20)

신현균, 원호택(1997)이 Bagby, Parker & Taylor(1994)가 제작한 Toronto 감정표현불능증 척도 개정판(20-Item Alexithymia Scale; TAS-20)을 국내에 맞게 번안, 수정한 척도를 사용하였다. 척도는 23문항으로 구성되어 있고, 5점 척도이며 ‘전혀 그렇지 않다’를 0점으로 ‘매우 그렇다’를 4점으로 채점한다. 척도 점수는 23문항의 점수를 더해서 계산하며, 요인별로도 계산된다. 감정표현 불능증 척도는 총 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 요인 1은 정서를 확인하고, 정서와 정서 인식에 대한 신체 감각을 구별하는 능력을 측정하며, 요인 2는 외적으로 지향된 사고를 측정한다. 요인 3은 정서를 타인과 의사소통하는 능력을 측정한다. 김가영(2008)의 연구에서 나타난 척도의 신뢰도는 .82로 보고되었고 본 연구에서의 신뢰도는 .83으로 나타났다.

우울척도(CES-D)

우울을 측정하기 위해 미국정신보건 연구원이 일반인들의 우울을 측정하기 위해 개발한 The Center for epidemiologic studies Depression (CES-D; Devins et al., 1988)를 전경구, 최상진과

양병창(2001)이 번안한 한국판 우울척도를 사용하였다. 이 척도는 우울과 관련 증상이나 행동을 측정하는 20개 문항으로 이루어져 있다. 각각의 문항은 우울 증상의 빈도에 따라 0~3점까지로 응답하게 되어 있어, 총 합계 60점을 만점으로 하고 있다. 전경구(2001)의 연구에서 나타난 척도의 신뢰도는 .91로 보고 되었으며, 본 연구에서의 신뢰도는 .89로 나타났다.

일상생활 스트레스(Korean Version of Daily Stress Inventory: K-DSI)

스트레스를 측정하기 위해 조숙행, 이현수, 송현철, 김승현, 서광운, 신동균(2000)이 제작한 한국어판 일상생활 스트레스 척도(K-DSI)를 사용하였다. 이 척도는 일상생활에서 경험할 수 있는 다양한 사건들의 문항으로 구성되어 있고 각 문항들은 7점척도(예: 스트레스를 전혀 안 받는다- 1점, 스트레스를 극도로 받는다 - 7점)로 구성되어 있다. 총 36개의 문항으로 '대인관계의 문제' 12문항, '개인적 능력' 10문항, 환경적인 사소한 생활사건 14문항으로 구성되어 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것으로 해석한다. 조숙행 등(2000)의 연구에서는 전체 신뢰도 계수가 .99로 나타났으며, 본 연구에서 신뢰도는 .94로 나타났다.

상태-특성 분노표현척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean Version: STAXI-K)

분노 관련 변인을 측정하기 위해 Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)의 상태-특성 분노 표현 척도를 전경구, 한덕웅과 이장호(1996)가 한국판으로 개발한 척도를 사용하였다. 이 도구는 4점 Likert 척도로 분노 반응을 겉으로 드러내는 대신에 내적으로 상당한 고통과 스트레스

를 경험하는 정도를 측정하는 분노 억제 8문항, 상대나 혹은 자신을 언어적 혹은 신체적으로 공격하고 스스로 분노 반응을 외부로 직접 드러내는 정도를 측정하는 분노 표출 8문항, 상황에 적절하고 문제해결에 도움이 되도록 분노반응을 통제하기 위한 다양한 평정 혹은 완화전략을 사용하는 정도를 측정하는 분노 통제 8문항 등 총 24문항으로 구성되어 있다. 전경구(1996)의 연구에서 분노표현 방식 척도의 Cronbach's α 값은 분노 억제 .75, 분노 표출 .74, 분노 통제 .88로 나타났고, 본 연구에서는 분노 억제 .84, 분노표출.86, 분노 통제. 82로 나타났다.

분석 방법

IBM SPSS 24.0을 이용하여 연구참가자들의 빈도와 기술통계 분석을 실시하였으며, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 최대우도법(ML)으로 추정하였으며 Promax 회전방법을 실시하였다. 또한 탐색적 요인분석의 요인수 선정을 위하여 고유치, 스크리도표, 요인수에 따른 RMSEA적합도 지수를 비교하여 선정하였다. 탐색적 요인분석에서 나타난 다차원 요인에 대하여 2단계 군집분석을 실시하여 정서억제 요인에 따라 참가자들을 분류하였다. 이후 정서 억제 군집에 따른 정신건강 변인들의 평균 차이 검증을 위하여 ANOVA를 실시하고 Scheffe사후검증을 실시하였다. 성별 간의 차이를 알아보기 위하여 분류된 군집에 따른 성별의 빈도 차이에 대한 교차 분석을 시행하였으며, 정서 억제 군집과 성별을 독립변수로 설정하여 우울, 분노, 스트레스에 미치는 영향에서의 상호작용을 이원 변량분석을 통해 분석하였다.

결 과

탐색적 요인분석

정서억제의 구성개념을 KMW모델에 따라 구체적인 측정도구로 개발하고자 정서조절 곤란 척도(DERS), 정서에 대한 태도(ATEE), 감정표현 불능증(TAS-20)척도를 요인분석을 통해 분석하여 각 하위요인의 구인하고 있는 정서억제와 관련한 구체적인 차원을 탐색하고자 하였다. KMW 모델은 남녀 모두에게 적용할 수 있는 일반적인 정서 처리 과정에 대한 이론이므로 모든 참가자를 포함하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석을 시행하기 전에 자료가 요인분석에 적합한지 알아보기 위하여 KMO와 Bartlett 구형성 검증을 시행하였다. 그 결과 KMO는 .898, Bartlett의 구형성 검증은 $\chi^2=6549.01$, $p<.001$ 로 나타나 요인분석을 실시하기에 적절한 자료임이 확인되었다. 탐색적 요인분석에서 적절한 요인 추출 방법으로 제안되는 방법은 측정오차를 가정하는 최대우도법과 주축요인 방법이 있다 (Fabringer, 1996). 그중 최대우도법은 다변량 정규성의 가정이 요구되거나 적합도 지수를 추정할 수 있다는 장점이 있다. 최대우도법을 실시하기 위해 정규성 가정을 확인한 결과 모든 문항에 대해서 왜도가 -.71~.75사이로 나타났

고, 첨도가 -1.09~1.46으로 나타나 정규성 가정이 성립하는 것으로 나타났다. 따라서 적합도 지수를 추정할 수 있는 최대우도 방법으로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석에서 요인 수 선정을 위한 방법으로는 여러 가지 방법이 있으나 전통적으로 사용되는 고유치(Eigen value) 1을 기준으로 하는 방법은 요인 수가 최대 추정될 수 있고 측정오차를 가정하지 않는 주성분 분석을 기반한 지수라는 제한점이 있다(Fabringer & Wegener, 2011). 따라서 본 연구에서는 Preacher, Zhang, Kim & Mels(2013)가 제안한 방법을 사용하였다. 이 방법은 Cudeck과 Henly(1991)의 프레임을 적용한 것으로 탐색적 요인분석의 각 요인수에 대한 RMSEA 지수를 구하여 RMSEA지수가 .05보다 작게 나타나는 가장 작은 값의 요인을 선택하는 방법이다(Preacher, Zhang, Kim & Mels, 2013). 정서억제와 관련한 척도들의 탐색적 요인분석 결과 4요인의 RMSEA가 .041로 나타나 기준값이 .05보다 작은 요인으로 나타났다. 따라서 본 연구에서 4요인 구조를 가장 적절한 요인수로 선택하였다.

탐색적 요인분석 결과, 첫 번째 요인은 정서조절 곤란(DERS)의 하위요인 중 ‘정서적 명료성 부족’(예: 내가 어떻게 느끼고 있는지 알지 못한다), 감정표현 불능증(TAS-20) 중 ‘정서

표 1. 탐색적 요인분석의 요인수에 따른 적합도지수

	χ^2	df	RMSEA	(90% 신뢰구간)
2요인	1393.575***	432	.064	.055~.073
3요인	996.476***	402	.052	.044~.060
4요인	718.986***	373	.041	.032~.050

*** $p<.001$

인식과 신체 감각의 구별 곤란' (예: 내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 자주 혼동한다)의 내용이 포함되어 있다. 이는 자신의 감정을 인식하는 것이 어려운 상태, 즉 정서에 따른 신체적 각성 반응은 존재하지만, 그에 대해 인식하고 명명하여 해석하기 어려운 것을 의미한다. 이는 KMW 모델의 3단계에 해당하는 정서적 정보를 이해하고 해석하는 단계의 어려움을 나타내었다. 따라서 '정서 이해와 해석 어려움' 요인으로 명명하였다.

두 번째 요인은 정서조절 곤란(DERS)의 하위요인 중 '정서 주의 및 자각 부족'(예: 역문항- '나는 어떻게 느끼는지 주의를 기울인다. '), 감정표현 불능증(TAS-20)의 '외적으로 지향된 사고'(예: 역문항- '어떤 문제가 생겼을 때 내 감정 상태를 잘 파악하면 문제해결에 도움이 된다. ')의 하위요인에 해당하는 내용으로 구성되었다. 외적으로 지향된 사고 요인은 감정표현 불능증의 정의 중 '사고가 내적 경험을 향하지 못하고 외부 현실로 향하는 특성'에 해당하는 요인으로 이는 KMW 모델의 2단계에 해당하는 정서적 단서에 주의를 기울이는 단계의 어려움에 해당한다고 볼 수 있다. 해당 요인은 역 문항으로 구성되어 이에 대한 점수가 높을수록 정서적 신호에 주의를 기울이지 않으며, 정서에 대한 의식적 지각을 피하는 방식의 정서 억제요인으로 해석할 수 있다. 따라서 '정서 주의 어려움'으로 명명하였다.

세 번째 요인은 정서 표현의 태도(ATEE)의 하위요인 중 결과에 대한 신념(사회적 거절, 예: '사람들이 나의 참모습을 알게 되면 나를 대수롭지 않게 여길 것이다.', '사람들이 나의 약점을 알게 되면 나를 거부할 것이다.')에 해당하는 것으로 정서를 표현하는 것이 취약하고 나약하고 다른 사람에게 거절당할 것이라

고 느끼는 내용을 담고 있다. 이는 KMW모델의 5단계인 의식적 억제 중 사회적 상황에서 정서 표현에 대한 부정적 신념에 부합하는 요인으로 볼 수 있다. 즉, 개인이 정서를 인식하고 표현할 능력도 있지만, 타인에게 거부당하거나, 사회적 상황에서의 정서 표현이 부적절하다고 믿고 억제하는 것으로 볼 수 있다. 따라서 '사회적 취약성 신념'으로 명명하였다.

네 번째 요인은 정서표현의 태도(ATEE)의 하위요인 중 표현에 대한 신념(통제유지 예: '나는 늘 감정을 완벽하게 통제해야 한다.', '감정은 항상 스스로 조절해야 한다.')으로 KMW모델의 4단계에 해당하며 마찬가지로 의식적 억제 중 정서 표현에 대한 부정적 신념으로 볼 수 있다. 이 단계에서도 개인은 정서를 인식하고 표현할 능력이 있지만, 정서를 통제하고 조절해야 한다는 믿음으로 정서를 표현하지 않는 상태로 이해할 수 있다. 따라서 '정서 통제 신념'으로 명명하였다.

정서 억제 관련한 척도들의 탐색적 요인분석 결과 추출된 4가지 요인은 KMW모델의 5단계 과정 중 1단계인 생리적 반응을 제외한 나머지 4단계에 대응하는 것으로 나타났다. 추출된 각 요인을 KMW모델의 단계 순서에 따라 구분하면 2단계를 '정서 주의 어려움', 3단계는 '정서 이해와 해석 어려움', 4단계를 '정서 통제 신념', 마지막 5단계는 '사회적 취약성 신념'으로 볼 수 있다. 따라서 탐색적 요인분석에서 나타난 요인구조가 KMW 모델의 각 단계와 대응되는 것으로 볼 수 있다.

군집분석

다음으로 요인분석으로 나타난 4가지 정서 억제 관련 요인에 따라 참가자들의 구분하기

표 2. 정서억제 관련 변인들에 대한 탐색적 요인분석결과 (N=657)

		정서 이해와 해석 어려움 (KMW: 3단계)	정서 주의 어려움 (KMW: 2단계)	사회적 취약성 신념 (KMW: 5단계)	정서 통제 신념 (KMW: 4단계)
DERS4	내가 어떻게 느끼고 있는지를 알지 못한다.	.74	.07	-.01	-.06
DERS5	내 감정을 이해하기 어렵다.	.76	.09	-.02	.01
DERS9	내가 느끼는 감정(방식)에 대해 혼란스럽다.	.71	-.02	-.02	.06
DERS32	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 다른 어떤 일에 대해서도 생각하기가 어렵다.	.59	-.08	.10	.06
TAS1	내가 어떤 감정을 느끼고 있는지 자주 혼동한다.	.81	-.03	.05	.00
TAS3	의사들조차도 이해하지 못하는 신체 감각을 느낀다.	.61	-.14	.25	-.11
TAS6	기분이 상했을 때는 내가 슬픈 건지, 두려운 건지, 화가 나는 건지 분간이 안 된다	.63	-.02	.24	-.04
TAS7	몸에서 느껴지는 감각 때문에 종종 당황하게 된다.	.55	-.08	.33	-.11
TAS9	나는 참으로 알 수 없는 감정(기분)을 느낀다.	.68	-.08	.17	.00
TAS13	내 속마음을 모르겠다.	.70	.07	-.03	.24
TAS14	내가 왜 화가 났는지 모르는 때가 종종 있다	.70	.02	.15	.03
TAS2	내 기분(감정)을 적절한 말로 표현하기가 어렵다.	.80	.04	-.12	.15
TAS11	다른 사람에 대한 내 느낌을 말로 나타내기가 힘들다.	.62	.07	.09	.21
TAS8	무슨 일이 있을 때 왜 그런 일이 일어났는지를 알아보기보다는 그냥 그런가 보다하고 넘긴다.	.45	.00	.04	.12
TAS18	영화나 연극이 인간의 내면세계를 상징적으로 보여 줄 때 이해하기 어렵다.	.55	.03	.18	.04
DERS1	내 감정에 대해 분명하게 알고 있다.	.32	.57	-.03	.01
DERS2	나는 어떻게 느끼는지 주의를 기울인다.	.08	.58	.10	-.01
DERS6	나는 감정에 주의를 기울인다.	-.09	.55	.00	.04
DERS7	내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확하게 안다.	.19	.59	-.02	-.03
DERS8	내가 느끼고 있는 것에 관심이 있다.	-.07	.60	.21	-.06
DERS10	나는 화가 나거나 기분이 나쁠 때, 내 감정을 알아차린다.	.20	.47	.12	-.13
DERS33	나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내가 진정으로 느끼고 있는 것이 무엇인지 신중하게 이해한다.	-.19	.42	.07	.00
TAS5	인생사의 여러 문제를 표면적으로 봐 넘기기보다는 꼼꼼히 분석하는 것을 좋아한다.	-.11	.43	-.18	.01

표 2. 정서억제 관련 변인들에 대한 탐색적 요인분석결과 (N=657) (계속)

		정서 이해와 해석 어려움 (KMW: 3단계)	정서 주의 어려움 (KMW: 2단계)	사회적 취약성 신념 (KMW: 5단계)	정서 통제 신념 (KMW: 4단계)
TAS19	어떤 문제가 생겼을 때 내 감정 상태를 잘 파악하면 문제해결에 도움이 된다.	-.10	.47	.06	-.06
TAS4	내 기분을 쉽게 말로 표현할 수 있다.	.14	.49	-.11	.12
ATEE7	도움을 요청하는 것은 약하다는 표시이다.	-.02	.02	.71	.15
ATEE11	누군가에게 충고나 도움을 구하는 것은 약함을 인정하는 것이다.	-.01	.02	.80	.09
ATEE12	정서적이라는 것은 나약함의 표시라고 생각한다.	.16	.03	.73	-.01
ATEE15	사람들이 나의 참모습을 알게 되면 나를 대수롭지 않게 여길 것이다.	.12	.05	.61	.10
ATEE16	사람들이 나의 약점을 알게 되면 나를 거부할 것이다.	.22	.08	.64	.05
ATEE17	당혹스러운 경우 나는 대개 느끼는 감정을 숨기려고 한다.	.05	.01	.33	.48
ATEE18	나는 항상 감정을 숨겨야 한다.	.22	.02	.34	.46
ATEE1	나는 감정을 드러내는 것이 편안하지 않다.	.21	.07	.00	.64
ATEE2	나는 늘 감정을 완벽하게 통제해야 한다.	.20	-.02	.14	.56
ATEE3	자신의 약점을 드러내는 것은 부끄러운 일이다.	.08	-.03	.20	.54
ATEE4	감정은 항상 스스로 조절해야 한다.	-.07	-.27	-.10	.56
ATEE5	당황할 경우 나는 감정을 억누르는 편이다.	-.05	-.11	.12	.56
ATEE6	내가 나쁜 감정을 표현하면 상대방에게 상처를 줄 것이다.	-.06	-.18	.06	.49
ATEE13	나는 내 문제로 인해 다른 사람에게 부담을 주어서는 안 된다고 생각한다.	-.20	-.10	.25	.43
ATEE19	나는 사람들이 늘 자기의 감정을 조절해야 한다고 생각한다.	-.06	-.23	.00	.55
ATEE20	나는 느끼는 감정을 거의 드러내지 않는다.	.12	.01	.10	.63

* p<.05

위하여 군집분석을 실시하였다. 본 연구에서 군집분석의 절차는 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 군집분석을 실시하였다. 우선, 위계

적 군집분석을 Wards 방법을 통해 실시하여 도출된 군집화 일정표(agglomeration schedule)의 변화폭과 해석 가능성을 바탕으로 군집의 수

를 확인한 결과 4개 군집을 가장 적합한 것으로 나타났다. 이에 1단계 군집 수를 기준으로 비 위계적 군집분석인 K-mean 군집분석을 실시하였다. 군집분석 결과 도출된 4개 군집에 따른 정서 억제요인들은 다음과 같다. 첫 번째 군집은 참가자 중 130명(19.7%)이 포함되었고 정서 억제 요인 중 ‘정서 통제 신념’이 높은 집단으로 나타나 ‘정서 통제 신념’ 군집으로 명명하였다. 두 번째 군집은 참가자 중 167명(25.4%)가 포함되었고 정서 억제의 4가지 요인이 모두 평균보다 낮게 나타나 ‘비억제’ 군집으로 명명하였다. 세 번째 군집은 전체 참가자 중 168명(25.6%)로 나타났으며 정서적 정보의 주의 어려움 요인이 높게 나타나 ‘정서적 주의 실패’ 군집으로 명명하였다. 마지막 군집은 전체참가자 중 192명(29.2%)로 나타났다. 이 군집은 ‘정서적 정보에 대한 주의 실패’

요인은 평균적으로 나타났으나 ‘정서 이해와 해석 어려움’, ‘정서 통제 신념’, ‘사회적 취약성 신념’ 모두 높게 나타나 ‘전반적 억제 군집’으로 명명하였다.

각 군집에 대해 KMW 모델의 단계별 수준에 따라 살펴보면 다음으로 1 군집인 ‘정서 통제 신념’ 군집은 정서적 정보를 인식하고 해석하여 명명하는 무의식적 단계에서는 실패가 없으나 개인이 스스로 조절해 정서를 통제하는 것이 바람직하다는 신념을 가진 집단이다. 2 군집인 ‘비억제’ 군집은 정서를 억제하지 않고 표현이 자유로운 집단, 정서 표현과 정에서 어떤 요인에도 실패가 없는 개인들로 해석할 수 있다. 3 군집인 ‘정서적 주의 실패’ 집단은 정서적 정보를 인식하는 능력이 부족한 집단으로 외부 자극에 반응해서 나타나는 정서에 주의를 기울이지 않고 인지적 정보나

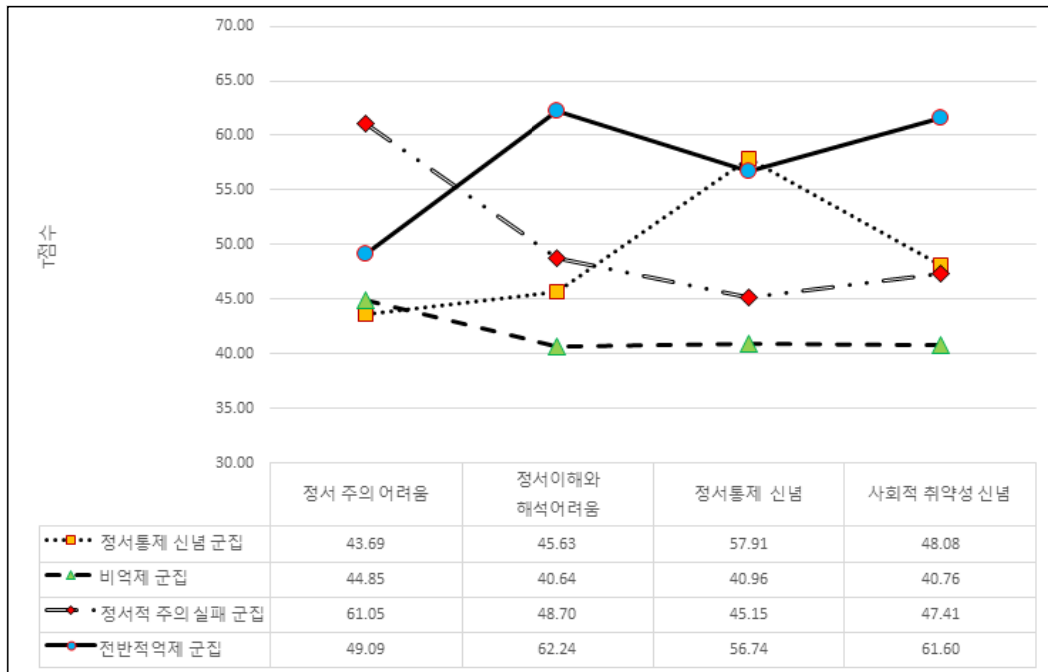


그림 1. 정서억제 요인에 따른 군집 프로파일

외부 환경에 주의를 기울이면서 정서를 느끼지 못하는 집단으로 볼 수 있다. 마지막으로 4군집인 ‘전반적 억제’ 군집은 정서적 정보이해와 해석 및 정서 통제 신념 및 정서 표현 취약성 신념 모두 높게 나타나 전반적으로 정서 표현단계마다 실패가 높은 개인들로 이루어져 있음을 확인할 수 있었다.

군집에 따른 종속변수들의 평균차이검증

군집분석 결과 나타난 4가지 집단의 우울과 분노, 스트레스에 차이가 있는지 알아보기 위하여 각 군집을 독립변수로, 우울척도(CESD), 상태 분노척도, 일상생활 스트레스 척도를 종속변수로 설정하여 일원 변량분석을 실시하였다. 그 결과 종속변수로 선택한 모든 변인에서 정서억제 집단간의 차이가 유의하게 나타났다. 구체적으로 집단간의 차이를 알아보기 위하여 scheffe 사후검증을 실시하여 집단차이를 분석한 결과 우울(CESD)은 비억제 군집에서 가장 낮은 것(M=1.32)으로 나타났으며 전반적 억제 군집(M=2.20)에서 가장 높게 나타났다. 분노 억제는 정서주의 실패 군집(M=3.03)에서 가장 낮은 것으로 나타났으며

정서 통제 신념 군집(M=3.43)에서 가장 높게 나타났다. 분노 조절과 분노 표현은 비억제 군집과 정서 주의 실패 군집에서 낮게 나타났으며 전반적 억제 군집에서 높게 나타났다. 마지막으로 일상적 스트레스는 비억제 군집이 가장 낮게 나타났고(M=1.69), 다음으로 정서 통제 신념 군집(M=1.86)과 정서 주의 실패 군집(M=1.85)이 유사하게 나타났으며, 전반적 억제 군집은 가장 높은 스트레스 점수를 보였다(M=2.27). 이를 정리하면 전반적으로 우울과 스트레스와 같은 정신건강 변인은 비억제 군집이 가장 건강하게 나타났으며 전반적 억제 군집은 다른 집단에 비해 심리적 고통이 높은 것으로 해석된다. 또한, 전반적 억제 군집은 분노 억제과 표현, 분노 조절에서도 모두 상대적으로 높은 평균을 나타내 정서를 억제하는 집단이 분노표현에 있어 일관적이지 못하거나 양가적인 분노 표현 태도를 보일 수 있음을 시사한다. 정서 통제 신념 군집과 정서 주의 실패 군집은 전반적으로 우울과 스트레스에서는 평균 차이가 두드러지지 않았으나, 분노에서는 상대적인 차이를 보였는데 정서 통제 집단의 분노 억제와 분노 조절이 정서 주의 실패 군집보다 상대적으로 높게 나타

표 3. 정서억제 4군집에 따른 우울, 상태 분노, 스트레스의 평균차이 검증 ANOVA (N=657)

종속변수	정서통제	정서표현	정서주의	정서억제	F
	신념 군집	군집	실패 군집	군집	
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
우울(CES-D)	1.55 ^b (.51)	1.32 ^a (.35)	1.67 ^b (.48)	2.20 ^c (.59)	104.09 ^{***}
분노억제(STAX-R)	3.43 ^d (.56)	3.24 ^c (.50)	3.03 ^a (.57)	3.19 ^b (.58)	13.09 ^{***}
분노표현(STAX-E)	2.63 ^a (.67)	2.72 ^a (.65)	2.76 ^a (.65)	3.09 ^b (.64)	16.43 ^{***}
분노조절(STAX-S)	3.38 ^b (.61)	2.98 ^a (.58)	3.13 ^a (.59)	3.41 ^b (.56)	20.70 ^{***}
스트레스(K-DSI)	1.86 ^b (.40)	1.69 ^a (.42)	1.85 ^b (.40)	2.27 ^c (.50)	59.54 ^{***}

*** p<.001

났다.

군집과 성별의 교차분석

이러한 정서 억제 군집이 성별에 따라 차이가 나타나는지 알아보기 위하여 교차 분석

을 실시하여 각 군집의 비율이 성별에 따라 다른 비율을 보이는지 검증하였다. 그 결과 성별에 따른 군집 별 빈도의 차이가 유의하게 나타났다($\chi^2=17.15$). 구체적으로 살펴보면 정서 표현 군집은 남성이 20.2%, 여성이 30.4%로 여성이 정서 표현 군집에 해당하는 빈도가

표 4. 성별에 따른 군집별 빈도차이에 대한 교차분석 (N=657)

		정서통제 신념군집	정서표현 군집	정서 주의 실패 군집	전반적 억제 군집	전체	2
남	빈도	62	65	79	116	322	
	%	19.3%	20.2%	24.5%	36.0%	100.0%	
여	빈도	68	102	89	76	335	
	%	20.3%	30.4%	26.6%	22.7%	100.0%	
전체	빈도	130	167	168	192	657	
	%	19.8%	25.4%	25.6%	29.2%	100.0%	

**p<.01

표 5. 성별과 정서억제 군집에 따른 우울, 분노, 스트레스 이원변량분석 (N=657)

		정서 통제신념 군집 M(SD)	정서 표현 군집 M(SD)	정서적 정보주의 실패군집 M(SD)	전반적 억제 군집 M(SD)	군집(A)	성별(B)	A x B
우울	남	1.49(.41)	1.25(.30)	1.61(.46)	2.18(.55)	$F=104.07^{***}$	$F=6.47^{**}$	$F=.08$
	여	1.61(.58)	1.36(.37)	1.72(.50)	2.24(.64)			
분노억제	남	3.47(.58)	3.37(.53)	3.07(.61)	3.21(.53)	$F=13.44^{***}$	$F=5.61^{**}$	$F=.74$
	여	3.39(.54)	3.16(.46)	2.98(.54)	3.17(.65)			
분노표출	남	2.62(.64)	2.62(.62)	2.73(.58)	3.09(.64)	$F=16.45^{***}$	$F=1.48$	$F=.49$
	여	2.64(.70)	2.79(.67)	2.79(.71)	3.10(.65)			
분노조절	남	3.28(.51)	2.84(.51)	2.99(.53)	3.30(.54)	$F=25.11^{***}$	$F=27.75^{***}$	$F=.18$
	여	3.47(.68)	3.07(.61)	3.26(.62)	3.58(.56)			
스트레스	남	1.83(.38)	1.60(.38)	1.83(.37)	2.26(.50)	$F=60.30^{***}$	$F=4.02^*$	$F=.57$
	여	1.89(.41)	1.75(.44)	1.87(.43)	2.30(.52)			

더 높았다. 반면에 전반적 억제 군집은 남성이 36.0%, 여성이 22.7%로 남성이 빈도가 더 높게 나타났다.

마지막으로 정서 억제에 대한 4가지 군집에 따른 우울, 상태 분노, 스트레스의 차이가 성별에 따라 다르게 나타나는지 알아보기 위하여 정서 억제 4군집(A)과 성별(B)을 대상으로 이원변량분석 (two-way ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 군집의 주 효과는 우울($F=104.07$, $p<.001$), 분노 억제($F=104.07$, $p<.001$), 분노 표출($F=104.07$, $p<.001$), 분노 조절($F=104.07$, $p<.001$), 스트레스($F=104.07$, $p<.001$)에서 모두 유의하게 나타났다. 성별의 주 효과 또한 분노 표출을 제외한 우울($F=6.47$, $p<.01$), 분노 억제($F=5.61$, $p<.01$), 분노 조절($F=27.75$, $p<.001$), 스트레스($F=4.02$, $p<.0$)에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로는 분노 억제는 남성의 평균이 높게 나타났고, 우울, 분노 조절, 스트레스는 여성이 높게 나타났다. 군집에 따른 종속변수가 성별에 따라 차이가 나타나는지 상호작용항을 살펴본 결과 유의한 상호작용은 나타나지 않았다. 이는 정서 억제의 군집에 따른 개인의 정신건강이 남녀에게서 유사한 것으로 해석할 수 있다.

논 의

본 연구는 정서 억제의 구성개념을 KMW 정서처리과정 모델의 단계에 따라 구체화하기 위해 정서 억제와 관련한 척도들에 대해 요인 분석을 실시하였다. 이를 통해 정서 억제의 구인을 구체화하고 요인들을 단계의 특징을 살펴보기 위해 정서에 대한 태도 척도, 감정 표현 불능증, 정서 조절 곤란 척도를 대상

로 탐색적 요인분석을 시행하여 정서 억제와 관련한 다차원적 요인을 파악하였다. 탐색적 요인분석 결과 나타난 요인들의 내용을 확인한 결과 각 요인이 '정서 이해와 해석 어려움', '정서적 주의 어려움', '사회적 취약성 신념', '정서 통제 신념'의 내용을 담고 있어 KMW 모델의 단계에 부합하는 것으로 확인되었다. 또한, 각 하위요인에 대한 군집분석을 실시하여 정서 억제의 하위군집을 파악하고 명명한 뒤 정서 억제의 하위군집에 따른 우울, 스트레스, 분노의 차이를 확인하였다. 이후 정서 억제 군집에 따른 성별의 빈도 차이를 검증하였고, 정서 억제 군집과 성별에 따른 우울, 분노, 스트레스의 차이를 알아보았다.

탐색적 요인분석에서 나타난 '정서 주의 어려움' 요인은 정서조절 곤란(DERS)의 하위요인 중 '정서 주의 및 자각 부족', 감정표현 불능증(TAS-20)의 '외적으로 지향된 사고'에 해당하는 문항들로 측정되었다. 이는 KMW 모델의 2번째 단계에 해당하며 개인의 부정적 정서 경험이 차단되어, 의식상으로 경험되지 않는 단계라고 볼 수 있다. 즉 정서적 정보를 알아차리지 못해서 표현하지 못하는 무의식적 과정이다(Garssen & Remie, 2004; Kennedy-Moore & Watson, 1999; Lumley et al., 2002). 이들은 느낌과 감정에 초점을 맞추기보다는 상황과 문제 해결에 조건화되기 때문에 무엇을 느끼는지에 대한 인식이 별로 없다(Brooks & Gilbert, 1995, Silverberg, 1986). Salovey와 Mayer(1990)는 정서 지능(emotional intelligence)이라는 개념을 제안하면서 정서 이해의 중요성을 강조하였다. 정서적으로 유능한 사람은 자신의 정서를 명확히 자각하고 표현할 수 있는 정서 자각(emotional awareness) 능력이 있어 자신의 내적 정서를 명확히 규명하여 알아차릴 수 있는데 반면에 정

서적 정보를 자각하지 못하는 개인은 인식하지 못하기 때문에 표현할 수도 없고 결과적으로 정서표현이 제한된다. 군집 분석 결과 정서적 정보를 인식하지 못하는 요인이 두드러지는 ‘정서적 주의 실패’ 군집이 나타났는데, 해당 군집은 ‘전반적 정서 억제’ 군집보다는 적용적으로 나타났으나, ‘비억제’ 군집보다는 상대적으로 우울, 분노, 스트레스가 높게 나타났다. Gohm과 Clore(2002)에 따르면 자신이 경험하고 있는 정서를 명확하게 인식하지 못하는 사람은 정서를 유발했던 원인을 제거하는 문제해결 전략을 사용할 자원이 부족하여 향후 행동을 계획하기 어렵다. 또한, 정서에 대한 지각과 인식이 부족하게 되면 심리적 수용이 감소하고(김영자, 정남운, 2016), 부정적인 영향력을 발휘하는 다양한 생활 사건에 대해 취약해지며(김영자, 2014), 우울, 불안 등의 심리적 부작용을 초래할 수 있다(박지선 등, 2008)는 선행연구와 일치한다. 정서의 내용을 정확하게 이해하면 내면의 갈등을 잘 다루고 사회적 상황에서 적절한 반응과 대처를 할 수 있다(홍슬기, 박경, 2017). 더불어 정서를 정확하게 지각하고 반응하는 능력은 타인의 정서를 추론하고 사회적 정보처리 부분에서 긍정적인 영향을 준다(김아름, 이지연, 2011). 따라서 사회적, 대인 관계적 능력에도 관계될 것으로 보인다.

탐색적 요인분석에서 나타난 ‘정서 이해와 해석 어려움’ 요인은 정서조절 곤란(DERS)의 하위요인 중 ‘정서적 명료성 부족’과 감정표현 불능증(TAS-20) 중 ‘정서 인식과 신체 감각의 구별 곤란’의 내용이 포함되어 있다. 이는 자신의 감정을 인식하는 것이 어려운 상태, 즉 정서 경험에 따른 신체적 각성은 의식하지만, 정서에 대한 정신적 표상을 구성하는 능력,

정서를 언어적으로 적절하게 표현하고 의사소통할 능력이 부족한 것을 의미한다. 군집분석 결과 정서 이해와 해석의 어려움이 높은 개인은 정서 통제 신념, 사회적 취약성 신념 또한 높게 나타나 전반적인 ‘정서 억제’ 군집으로 나타났다. ‘전반적 억제 군집’은 성별 간 빈도 차이에서 유의하게 남성들의 비율이 높게 나타났다. 이는 LaFrance와 Banaji(1992)의 주장처럼 남성의 정서 표현이 여성들보다 억제되어 있음을 지지하는 결과이다. O’Neil, Helms, Gable, David와 Wrightsman(1986)남성들의 성역할과 관련하여 정서 표현의 갈등 요인이 존재하고, 그로 인해 남성들이 감정 노출을 어려워하고, 다른 사람의 감정표현도 불편해한다고 주장하였다. 정서를 억제하는 남성들은 자기 자신의 여성스러운 부분을 무시하거나 억제하고 있으며, 자신의 연약한 감정을 자각하고 표현하는 것을 차단함으로써 여성스러운 감정으로부터 자신을 보호할 수 있을 것으로 생각하는 것이다. 국내 연구에서도 김혜인(2007)은 아동기 정서적 학대 경험이 있고 난 뒤에 자신의 감정에 관해 확인하고 변별하지 못하는 정서 인식의 어려움이 생기고, 이는 정서에 적절히 대처하지 못하게 되어 정서 표현억제를 사용하게 된다고 주장하였다. 또한 우리나라와 같은 가부장적인 성향이 짙은 유교 문화권에서 남성들에게 “감정”이나 “정서”라는 것은 아직도 감추어야만 하고, 절대 드러내서는 안 된다는 금기 경향으로 인해 정서를 확인, 인식하고 표현하는 과정이 남성들에게 있어서는 여성들보다 더 어려운 과정일 수 있다고 제안하였다. 이와 같은 맥락으로 본 연구에서도 전반적 억제 군집은 가장 높은 우울, 분노표현, 스트레스 점수를 보여 이들이 우울하지만, 표현하지 못하기 때문에 가장 고

통스럽고, 그것을 분노나 행동화 문제로 나타낼 가능성을 시사하였다. 교차분석에서 나타난 남성 집단에서 나타난 높은 정서 전반적 억제 군집의 비율은 또 다른 시사점을 제시한다. 선행연구자들(Balwick, 1988; Levant, 1998; Wester et al., 2000)을 살펴보면 남성들의 정서 표현억제가 표현할 능력이 없어서 표현하지 못하는 것인지, 혹은 표현할 능력은 있지만 표현하지 않는 것인지에 대한 논란이 있었다. 하지만 본 연구 결과에 나타난 정서 억제 군집의 성별의 빈도 차이는 전반적인 표현집단과 전반적 억제집단에서만 나타났다. 이는 남성의 정서 표현억제가 무의식적, 의식적 억제를 모두 포함하고 있음을 보여준다. 즉 정서 억제집단의 경우 감정을 이해하고 명명하는 무의식적 단계와 의식적 단계인 정서 표현에 대한 부정적 신념이 모두 높게 나타났는데, 이는 남성이 사회화되면서 내재화하는 남성 규범에 정서 억제의 요인이 있으며(우성범, 2019), 이러한 압력이 정서적 발달을 저해함과 동시에 신념체계에도 광범위한 영향을 미치고 있음을 뒷받침한다.

KMW 모델의 4단계와 5단계 해당하는 요인은 ‘정서 통제 신념’요인과 ‘사회적 취약성 신념’으로 정서 표현의 태도(ATEE)의 하위요인 중 ‘표현에 대한 신념’과 ‘결과에 대한 신념’에 해당한다. ‘정서 통제 신념’요인이 높은 개인은 늘 감정을 통제해야 하고 감정을 표현하는 것은 나약하다고 믿기 때문에 정서를 표현하는 것에 대한 수치심과 불편감을 느낀다. ‘사회적 취약성 신념’이 높은 자신이 정서를 표현할 때 타인에게 부정적인 피드백이 올 것이라고 기대하며, 실제로 부정적인 피드백을 경험했을 가능성이 크다. 이 두 가지 요인 모두 의식적으로 감정을 인식하고 명명할 수도

있는 단계, 즉 언어적으로 표현할 능력은 있으나 표현하지 않는 형태로 정서를 억제한다. 이와 관련해 King과 Emmons(1990)는 정서는 표현하고자 하는 욕구와 동기를 일으키지만, 자신의 감정을 솔직하게 표현하는 것에 대하여 약점을 드러내는 것이라고 인식하여 꺼리는 사람이 존재하며, 이러한 사람들이 건강 문제를 더 많이 보인다고 주장하였다. 정서 통제요인은 군집분석 결과 정서 통제의 요인 점수만 상승하는 ‘정서 통제 군집’으로 두드러지게 나타났다. 분노 관련 변인들과 평균 비교에서 ‘정서 통제’ 군집은 ‘정서적 주의 어려움’ 군집보다 분노를 억제하거나 조절하려는 경향성이 높게 나타났다. 부정적 정서를 불편해하는 개인이 분노를 직접적으로 분노나 적대감을 표현하는 것을 어려워하고(정해숙 등, 2011; Tangney, 1992) 억제나 철회 등과 같은 자기 억제적인 방식으로 분노를 다룬다. 이 때문에 분노를 억제하려나 조절하려는 경향 모두 상대적으로 높은 평균을 보인 것으로 해석할 수 있다. 하지만 내재화된 분노나 조절에 실패한 분노는 불확실한 느낌을 통해 표현되거나 불분명한 것을 표현할 수 있다(허정원, 2016).

마지막으로 정서 억제의 네 가지 군집에 따른 우울, 불안, 스트레스에서 성별의 상호작용 효과는 나타나지 않았다. 이는 정서 억제가 미치는 개인의 심리 사회적 영향은 성차가 없는 것으로 해석된다. 즉 전반적 정서 억제집단은 남녀 모두 가장 부적응적이며, 비억제 집단은 남녀 모두 가장 적응적으로 나타났다. 이는 전반적인 정서 억제의 경향성은 여성보다 남성에게 더 두드러지게 나타나지만, 정서 경험의 기능과 정서 억제의 결과에 대해서는 성차가 없음을 암시한다. Wester(2002)은 경험

적 연구의 검토 통해 남성과 여성의 정서 표현과 정서 경험에 근본적인 생물학적인 차이가 존재하지 않으며, 차이를 보이는 요인들은 성역할이나 문화 또는 상황적 맥락에 의해 충분히 설명할 수 있다고 제안했는데 본 연구의 결과 또한 이를 지지하는 것으로 해석할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 정서 억제와 관련한 선행연구의 다양한 쟁점과 불일치성은 정서 표현 억제에 대한 명확한 구성개념의 부재와 측정 도구의 한계로 인한 것일 수 있다. 선행연구들은 정서 억제의 구성개념을 억제(suppression)과 억압(repression), 제지(inhibition), 감정표현 불능증(alexithymia), 제한적 정서성(restrictive emotionality, 1986)등의 다양한 용어들로 표현하고 있다. 본 연구는 KMW모델을 이용하여 이러한 정서 억제의 다양한 구성개념을 명료화하여 이론으로만 존재했던 정서 처리의 인지과정 모델을 기존 척도들의 문항을 이용하여 각 요인을 변별하여 측정할 수 있게 구성하였다. 구체적으로 KMW모델에 또한, 각 단계의 어려움을 가진 정서 억제집단들이 느끼는 심리적 어려움을 비교하였고, 성차와의 빈도 차이도 파악하여, 정서 억제의 각 차원의 차별적 영향을 파악하였다. 이는 개인의 정서적 행동의 이해와 설명에 도움을 줄 수 있고 정서 억제의 성차와 관련한 이슈들에 대한 구체적인 정보를 제공하였다.

심리치료 모델 중 정서를 치료의 초점에 맞추는 정서 중심 치료에서는 정서 표현이 심리치료의 핵심적 과정이다(Greenberg, 2002). 그러나 어떤 개인은 정서를 억압하여 인식하지 못하고(2단계), 어떤 개인은 그들이 느끼는 것을 이해할 수 없고(3단계), 어떤 사람들은 부정적 정서를 불편해하거나(4단계), 타인에게 표현할

안정한 공간이 없다고 느낄 수 있다(5단계). 정서 억제의 구체적인 과정과 단계별 분류는 상담자가 내담자가 가진 정서 처리 방식을 이해하는 데 도움을 줄 수 있지만, 이를 측정하는 구체적인 평가 도구는 그동안 존재하지 않았다. 그러므로 본 연구에서 나타난 정서 억제 구인을 측정하는 도구를 실시하여 정서 처리 과정에 어떠한 문제가 일어나는지를 구체적으로 파악하는 것은 상담자가 정서 문제에 대한 적절하고 효율적인 치료계획을 세우는 것을 도울 수 있다. 구체적으로 살펴보면 정서를 표현하지 못하는 내담자의 정서적 과정을 평가하고 어떤 단계에서 문제가 있는지를 파악하여 정서 표현단계를 완수할 수 있도록 도울 수 있는 것이다. 자신의 감정을 언어적으로 표현하는 것은 신체화 증상을 보이는 내담자에게도 도움을 줄 수 있다(Ebeling, Moilanen, Linna & Rasanen, 2001). 신체화 증상을 보이는 환자들이 감정을 분석하고 언어화하는 능력이 부족한 것을 고려할 때(김가형, 백용매, 2014; 서순영, 2012) 본 연구에서 나타난 정서 억제의 단계에 대한 인식과 평가는 환자나 내담자로 하여금 자신의 정서에 주의를 기울이고 명명하고 표현하는 것을 도울 수 있다. 정서적 정보를 인식하는 것에 어려움이 있는 경우에는 치료자는 신체적 반응을 지각하여 정서 인식을 증가시킬 수 있는 개입 방법을 선택할 수 있다. 정서의 이해와 해석의 어려움을 겪는 내담자에게는 정서단어 교육을 실시하거나(최은실, 방희정, 2013)이나 감정 카드와 같은 도구를 활용할 수 있을 것이다(박인조, 민경환, 2005). 또한, 정서 표현에 대한 역기능적 신념을 가진 내담자에게는 정서 표현과 관련한 신념이나 도식을 탐색하고 적응적으로 수정하는 인지 치료나 행동 실험을 권

유할 수 있을 것이다. 즉, 본 연구를 통해 나타난 정서 억제에 대한 구인을 구체적으로 구분할 수 있는 척도를 사용하여 개인의 정서 억제가 어떤 단계의 문제로 발생하는지를 파악한다면 정서 문제에 대한 적절하고 효율적인 치료계획을 세울 수 있다. 또한, 내담자의 정서 표현에 대한 신념이 상담자의 정서 표현에 대한 신념과 차이가 있을 때, 내담자의 가치와 반대되는 방식으로 행동하도록 강요하는 것은 치료적 동맹을 방해할 수 있다. 이때 정서 표현과정에 대한 도구를 활용하여 내담자와 이야기 하는 것을 통해 정서 표현신념을 탐색하는 것은 내담자에게 자신의 신념을 재평가하는 데 도움을 줄 수 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 다루는 정서는 다양한 긍정 정서와 부정 정서를 포괄하여 전반적 정서 표현에 대해 다루었다. 하지만 향후 특정 상황과 특정 정서에 대해서 좀 더 구체적인 연구가 필요할 수 있다. 예를 들어 부부관계와 같이 장기적 친밀감을 이루는 경우나 공적 상황을 구분하여 정서 억제를 다루거나, 다양한 정서 반응 중 특정한 정서에 대한 억제의 차별적 효과와 같은 구체적인 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구는 횡단 연구로서 정서 억제에 따른 우울, 분노, 스트레스 등이 장기적으로 어떠한 변화 양상을 보일지 알기 어렵다는 단점이 있다. 특정한 정서 억제 군집이 시간에 따라 변화하는지, 혹은 시간과 독립적으로 일정하게 유지되는지에 관한 실증적인 연구는 발달적 관점에서 정서 억제과정을 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서 후속 연구에서는 종단연구를 하여 정서 억제의 요인들이 시간에 따라 어떻게 변화하고 이러한 변화가 정신건강과 관련한 변인들에 미치는

영향을 파악할 필요가 있다.

셋째, 본 연구는 한국의 일반 성인들을 대상으로 진행되었다. 하지만 정서 억제의 개념이 문화적 차이에도 영향을 받는 변인임을 고려할 때 비교문화 연구가 필요하다. 후속 연구에서는 서구문화권 및 한국 이외의 동아시아권 국가들과의 비교문화 연구를 통해 문화적 자기 구성개념에 따른 정서 억제의 다차원적 효과를 확인할 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 사용한 우울, 분노, 스트레스는 정신건강을 예측하는 변인들로 주로 사용되지만 크게 보면 정서 반응에 포함될 수 있다. 그로 인해 연구에서 나타난 무의식적 억압집단들은 이러한 종속변수들에 대한 인식이 어려울 수 있다. 예를 들어 자신의 우울감을 인식하지 못하는 개인은 CESD로 측정된 우울 증상에 민감하게 반응하지 않을 수 있다. 후속 연구에서는 정서를 억압하는 개인의 정서적 고통이나 스트레스를 측정하는 다양한 측정 방법을 고려하여 해당개념을 다양한 방법으로 동시에 측정하는 다특질-다방법(multitrait-multimethod; MTMM)과 같은 방법론을 고려할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구에서는 KMW모델의 1번째 단계인 생리학적 반응을 측정할 수는 없었다. 첫 번째 단계에 정서 처리 과정은 정서적 자극이 있을 때, 개인이 의식하지 못하는 순간 어떻게 신체적 반응이 나타나는지에 대한 과정이다. 이는 설문 연구와 같은 자기 보고식 조사 방법으로는 측정할 수 없다. 따라서 추후 연구에서 심박수나 체온, fMRI와 같은 신경생리학적 측정 도구를 바탕으로 엄격하게 통제된 실험연구에서 가능할 것이다.

참고문헌

- 권소영, 곽자랑, 김비아, & 이동훈 (2019). 한국 대학생의 자기관과 감정표현불능증의 관계: 상호독립적 자기관 결핍에 따른 정서 표현양가성 및 정서억제의 매개 효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(2), 101-118.
- 김가영 (2008). 청소년의 학대 경험과 자살 생각 및 감정표현 불능증과의 관계. *숙명여대 석사학위논문*.
- 김가형, 백용매 (2014). 청소년의 감정표현불능증, 정서인식 명확성이 신체화 증상에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(1),
- 김아름, 이지연 (2011). 완벽주의와 정서 강도, 정서 인식 명확성에 따른 하위집단과 정신건강. *열린교육연구*, 19(1), 197-218.
- 김영자, 정남운 (2016). 대학생의 정서인식 명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 수용의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 395-409.
- 김혜인, 김은정 (2007). 아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응 간의 관계: 정서 인식의 어려움, 정서 표현억제의 매개효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*. 1214-215.
- 박인조, 민경환 (2005). 한국어 감정 단어의 목록 작성과 차원 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(1), 109-129.
- 박지선, 김인석, 현명호, 유재학 (2008). 정서 자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(3), 571-581.
- 사수연 (2016). 기혼 남녀의 성인애착과 결혼 만족의 관계: 정서자각과 정서표현억제의 매개효과. *한국계슈탈트상담연구*, 6(1), 59-79.
- 서순영 (2012). 아동의 정서인식 명확성 및 정서 표현성과 신체화 증상의 관계. *경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 신정미, 조성호 (2014). 정서인식 명확성과 분노 표현방식 관계에서 분노 반추의 매개효과. *인간이해*, 35(1), 129-148.
- 신현균, 원우택 (1997). 한국판 감정표현 불능증 척도 개발 연구. *한국심리학회: 임상*, 16(2), 219-231.
- 심다혜, 이승연 (2015). 중학생의 아버지 애착과 역기능적 분노 표현 간의 관계: 정서인식 명확성과 자기효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 발달*, 28(2), 41-61.
- 어유경, 박수현 (2018). 정서 억제가 친밀한 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기 구성 개념의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(1), 121-141.
- 어유경, 최지영, 박수현 (2019). 정서억제가 신체증상에 미치는 영향: 자기구성개념의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(3), 631-646.
- 이주성 (2005). 아동기 피학대 경험이 폭력행동에 미치는 영향: 해리와 감정표현 불능증의 매개효과 검증. *고려대학교 박사학위논문*.
- 이지영, 신희천 (2016). 정서강도가 정서억제에 미치는 영향: 자아해석양식의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(3), 637-657.
- 우성범, 양은주 (2014). 한국판 남성우울척도 (Korean Masculine Depression Scale) 타당화 연구. *인간발달연구*, 21, 115-132.
- 우성범 (2019). 한국 남성의 남자다움은 무엇

- 인가?: 남성성에 대한 개념도 연구. 한국 심리학회지: 문화 및 사회문제, 25(3), 203-229.
- 이은경, 서은국 (2009). 정서 억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 131-146.
- 전경구, 김동연, 이준석 (2000). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K) 개발연구. 미술치료연구, 7(1), 33-50.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노 표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 인간이해, 32(2), 89-107.
- 조숙행, 이현수, 송현철, 김승현, 서광운, 신동균 (2000). 한국어판 일상생활 스트레스 척도 (K-DSI) 의 표준화 연구. 정신신체의학, 8(1), 72-87.
- 진효정, 김정규 (2016). 정서 인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향: 여대생 중심으로. 청소년학연구, 23(9), 83-106.
- 최은실, 방희정(2013). 정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과 연구. 한국심리학회지: 발달, 26(1),17-39.
- 최해연 (2013). 정서 처리유형의 구분에 따른 정서경험과 대처방식 이해. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 27, 1-15.
- 허정원 (2016). 청소년의 분노가 학업성취도에 미치는 뇌 반구성 연구. 상담심리교육복지학회, 3, 39-46.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- Balswick, J. (1988). *The inexpressive male: Lexington Books/DC Heath and Com.*
- Byrne, D., Golightly, C., & Sheffield, J. (1965). The Repression-Sensitization scale as a measure of adjustment: Relationship with the CPI. *Journal of Consulting Psychology*, 29(6), 586.
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W., & Sellers, A. (2005). Impact of Gender Role Conflict, Traditional Masculinity Ideology, Alexithymia, and Age on Men's Attitudes Toward Psychological Help Seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73.
- Brooks, G. R., & Gilbert, L. A. (1995). *Men in families: Old constraints, new possibilities. In A new psychology of men. (pp. 252-279).* New York, NY, US: Basic Books/Hachette Book Group.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48.
- Consedine, N. S., Magai, C., & Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the emotion inhibition-health relationship: A review and research agenda. *Review of General Psychology*, 6(2), 204-228.
- Cournoyer, R. J., & Mahalik, J. R. (1995). Cross-sectional study of gender role conflict examining college-aged and middle-aged men. *Journal of counseling psychology*, 42(1), 11.
- Cudeck, R., & Henly, S. J. (1991). Model selection in covariance structures analysis and the "problem" of sample size: A clarification.

- Psychological bulletin*, 109(3), 512.
- Devins, G. M., Orme, C. M., Costello, C. G., Binik, Y. M., Frizzell, B., Stam, H. J., & Pullin, W. M. (1988). Measuring depressive symptoms in illness populations: Psychometric properties of the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) scale. *Psychology and Health*, 2(2), 139-156.
- Fabrigar, L. R., & Wegener, D. T. (2011). *Exploratory factor analysis*: Oxford University Press.
- Fischer, A. R., & Good, G. E. (1997). Men and psychotherapy: An investigation of alexithymia, intimacy, and masculine gender roles. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 34(2), 160.
- Friedman, H. S., & Booth Kewley, S. (1987). The "disease-prone personality": A meta-analytic view of the construct. *American Psychologist*, 42(6), 539.
- Garssen, B., & Rennie, M. (2004). *Different concepts or different words?* Concepts related to non-expression of negative emotions.
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion*, 16(4), 495-518.
- Gottman, J. M. (1993). A theory of marital dissolution and stability. *Journal of family psychology*, 7(1), 57.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy integration*, 12(2), 154.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 64(6), 970.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). Cluster analysis In Reading and Understanding More Multivariate Statistics. *Washington, DC: American Psychological Association.*, 99-146.
- Heesacker, M., Wester, S. R., Vogel, D. L., Wentzel, J. T., Mejia-Millan, C. M., & Goodholm Jr, C. R. (1999). Gender-based emotional stereotyping. *Journal of Counseling Psychology*, 46(4), 483.
- Jerome, E. M., & Liss, M. (2005). Relationships between sensory processing style, adult attachment, and coping. *Personality and*

- individual differences*, 38(6), 1341-1352.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammock, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and individual differences*, 16(6), 869-875.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of general psychology*, 5(3), 187-212.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Kirmayer, L. J. (1987). Languages of suffering healing: Alexithymia as a social and cultural process. *Transcultural Psychiatric Research Review*, 24(2), 119-136.
- Regier, D. A., Kuhl, E. A., & Kupfer, D. J. (2013). The DSM 5: Classification and criteria changes. *World psychiatry*, 12(2), 92-98.
- LaFrance, M., & Banaji, M. (1992). Toward a reconsideration of the gender-emotion relationship. *Emotion and social behavior*, 14, 178-201.
- Levant, R. F. (1998). *Desperately seeking language: Understanding, assessing, and treating normative male alexithymia*. John Wiley & Sons Inc.
- Levant, R. F., Hall, R. J., & Rankin, T. J. (2013). Male Role Norms Inventory - Short Form (MRNI-SF): Development, confirmatory factor analytic investigation of structure, and measurement invariance across gender. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 228.
- Lumley, M. A., Tojek, T. M., & Macklem, D. J. (2002). *Effects of written emotional disclosure among repressive and alexithymic people*. In *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. (pp. 75-95). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Lumley, M. A. (2004). Alexithymia, emotional disclosure, and health: A program of research. *Journal of personality*, 72(6), 1271-1300.
- Magovcevic, M., & Addis, M. E. (2008). The Masculine Depression Scale: development and psychometric evaluation. *Psychology of Men & Masculinity*, 9(3), 117.
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000.
- O'Neil, J. M., Good, G. E., & Holmes, S. (1995). *Fifteen years of theory and research on men's gender role conflict: New paradigms for empirical research*. In *Parts of this chapter were presented at the 102nd Annual Convention of the American Psychological Association, Los Angeles, CA, Aug 1994*. Basic Books.
- O'Neil, J. M., Helms, B. J., Gable, R. K., David, L., & Wrightsman, L. S. (1986). Gender-Role Conflict Scale: College men's fear of femininity. *Sex roles*, 14(5), 335-350.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology*, 95(3), 274.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science*, 8(3), 162-166.

- Petrie, K. J., Booth, R. J., & Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1264.
- Plutchik, R. (1982). A psycho evolutionary theory of emotions. In: Sage Publications.
- Powell, P. A. (2018). Individual differences in emotion regulation moderate the associations between empathy and affective distress. *Motivation and emotion*, 42(4), 602-613.
- Preacher, K. J., Zhang, G., Kim, C., & Mels, G. (2013). Choosing the optimal number of factors in exploratory factor analysis: A model selection perspective. *Multivariate Behavioral Research*, 48(1), 28-56.
- Rassin, E. (2005). *Thought suppression*: Elsevier.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of social and personal relationships*, 20(5), 599-620.
- Robertson, J. M., & Fitzgerald, L. F. (1992). Overcoming the masculine mystique: Preferences for alternative forms of assistance among men who avoid counseling. *Journal of counseling psychology*, 39(2), 240.
- Robertson, J. M., Woodford, J., Lin, C. W., Danos, K. K., & Hurst, M. A. (2001). The (un) emotional male: Physiological, verbal, and written correlates of expressiveness. *The Journal of Men's Studies*, 9(3), 393-412.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Sharpe, M. J., & Heppner, P. P. (1991). Gender role, gender-role conflict, and psychological well-being in men. *Journal of Counseling Psychology*, 38(3), 323.
- Sharpe, R. M., & Skakkebaek, N. E. (1993). Are oestrogens involved in falling sperm counts and disorders of the male reproductive tract?. *The Lancet*, 341(8857), 1392-1396.
- Shepard, P. (2002). *Man in the landscape: A historic view of the esthetics of nature*: University of Georgia Press.
- Sifneos, P. E., Apfel-Savitz, R., & Frankel, F. H. (1977). The phenomenon of alexithymia: Observations in neurotic and psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 28, 47-57.
- Sifneos, P. E. (2000). Alexithymia, clinical issues, politics and crime. *Psychotherapy and psychosomatics*, 69(3), 113-116.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In *Individual differences, stress, and health psychology*(pp. 89-108). Springer, New York, NY.
- Tangney, J. P. (1992). Situational detenninants of shame and guilt in young adulthood. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(2), 199-206.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and psychosomatics*, 44(4), 191-199.
- Vaillant, G. E., & Vaillant, C. O. (1990). Natural

- history of male psychological health: XII. A 45-year study of predictors of successful aging at age 65. *The American Journal of Psychiatry*.
- Weinberger, D. A., Schwartz, G. E., & Davidson, R. J. (1979). Low-anxious, high-anxious, and repressive coping styles: psychometric patterns and behavioral and physiological responses to stress. *Journal of abnormal psychology*, 88(4), 369.
- Weinberger, D. A. (1990). The construct validity of the repressive coping style. *Repression and dissociation: Implications for personality theory, psychopathology, and health*, 337-386.
- Wester, S. R., Vogel, D. L., Pressly, P. K., & Heesacker, M. (2002). Sex differences in emotion: A critical review of the literature and implications for counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 30(4), 630-652.
- Wong, Y. J., Pituch, K. A., & Rochlen, A. B. (2006). Men's restrictive emotionality: An investigation of associations with other emotion-related constructs, anxiety, and underlying dimensions. *Psychology of men & masculinity*, 7(2), 113.
- Wong, Y. J., & Rochlen, A. B. (2005). Demystifying Men's Emotional Behavior: New Directions and Implications for Counseling and Research. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 62.

논문 투고일 : 2021. 09. 03

1 차 심사일 : 2021. 09. 23

게재 확정일 : 2021. 11. 15

Dimensionality of emotion suppression and psychosocial adaptation: Based on the cognitive process model of emotion processing

Woo Sungbum

Gachon University

The purpose of this study is to clarify the constructs of emotion suppression and help understanding on the multidimensional nature of emotion suppression by classifying constructs for suppression according to the KMW model. Also, this study examined the gender differences of emotion suppression. For this purpose, 657 adult male and female subjects were evaluated for attitude toward emotions, and difficulty in emotional regulation, as well as depression, state anger and daily stress scale. As a result of the exploratory factor analysis on the scales related to the emotion suppression factors, the emotion suppression factors corresponding to each stage of the KMW model were found to be 'distraction against emotional information', 'difficulty in understanding and interpretation of emotions', 'emotion control beliefs', 'vulnerability on emotional expression beliefs'. Next, the study participants were classified by performing a cluster analysis based on each emotion suppression factor. As a result, four clusters were extracted and named 'emotional control belief cluster', 'emotional expression cluster', 'emotional attention failure cluster', and 'general emotional suppression cluster'. As a result of examining the average difference of male depression, depression, state anger, and daily stress for each group, significant differences were found in all dependent variables. As a result of examining whether there is a difference in the frequency of emotional suppression clusters according to gender, the frequency of emotional suppression clusters was high in men, and the ratio of emotional expression clusters was high in women. Finally, it was analyzed whether there was a gender difference in the effect of the emotional suppression cluster on psychosocial adaptation, and the implications were discussed based on the results of this study.

Key words : Emotion suppression, repression, masculinity, Multidimensional emotional suppression process, KMW model