



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

은유를 활용한 정서 이해 프로그램이  
대학생의 감정표현불능증에 미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

이 소 라

2016년 6월



은유를 활용한 정서 이해 프로그램이  
대학생의 감정표현불능증에 미치는 영향

지도교수 송 재 홍

이 소 라

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2016년 6월

이소라의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

위 원 \_\_\_\_\_ (인)

제주대학교 사회교육대학원

2016년 6월





The Effect of Emotional Understanding  
Program Using Metaphor on Collegiate  
Alexithymia

Lee, So Ra  
(Supervised by Professor Song, Jae Hong)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement  
for the degree of Master of Social Education

2016. 06.

Department of Psychotherapy  
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY



# 목 차

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 국문초록 .....                 | v         |
| <b>I. 서 론 .....</b>        | <b>1</b>  |
| 1. 연구의 필요성과 목적 .....       | 1         |
| 2. 연구문제 .....              | 3         |
| 3. 용어의 정의 .....            | 4         |
| 1) 정서 이해 .....             | 4         |
| 2) 감정표현불능증 .....           | 4         |
| <b>II. 이론적 배경 .....</b>    | <b>5</b>  |
| 1. 정서 .....                | 5         |
| 1) 정서의 의미와 기능 .....        | 5         |
| 2) 정서와 얼굴표정 .....          | 9         |
| 2. 정서 이해 .....             | 11        |
| 3. 감정표현불능증 .....           | 15        |
| 4. 정서 이해와 은유 .....         | 19        |
| 1) 은유의 의미와 기능 .....        | 19        |
| 2) 은유의 치료적 기능과 정서 이해 ..... | 22        |
| 3) 정서 이해에서 은유의 활용 .....    | 24        |
| <b>III. 연구방법 .....</b>     | <b>29</b> |
| 1. 실험설계 .....              | 29        |
| 2. 연구대상 .....              | 29        |
| 3. 측정도구 .....              | 30        |
| 4. 실험도구 .....              | 31        |
| 1) 프로그램 구성을 위한 사전 작업 ..... | 31        |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 2) 프로그램 구성 및 전개 .....    | 33 |
| 5. 통계적 분석 .....          | 41 |
| <b>IV. 연구결과</b> .....    | 42 |
| 1. 정서인식 어려움의 감소 효과 ..... | 42 |
| 2. 정서표현 어려움의 감소 효과 ..... | 44 |
| 3. 외부지향적사고의 감소 효과 .....  | 45 |
| <b>V. 결론 및 논의</b> .....  | 47 |
| 참고문헌 .....               | 51 |
| <b>ABSTRACT</b> .....    | 59 |
| <b>부    록</b> .....      | 62 |

## 표 목 차

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| <표 III-1> 연구 대상 .....                | 30 |
| <표 III-2> TAS-20K의 문항 구성 및 신뢰도 ..... | 31 |
| <표 III-3> 프로그램의 구성 .....             | 33 |
| <표 IV-4> 정서인식 어려움의 혼합 변량 분석 .....    | 42 |
| <표 IV-5> 정서인식 어려움의 $t$ -검정 결과 .....  | 43 |
| <표 IV-6> 정서표현 어려움의 혼합 변량 분석 .....    | 44 |
| <표 IV-7> 정서표현 어려움의 $t$ -검정 결과 .....  | 45 |
| <표 IV-8> 외부지향적사고의 혼합 변량 분석 .....     | 46 |

## 그림 목 차

|  |    |
|--|----|
| [그림 III-1] 연구의 설계 .....                | 29 |
| [그림 III-2] 프로그램 도구로 선정된 돌들 .....       | 32 |
| [그림 IV-3] 정서인식 어려움의 사전, 사후 평균 변화 ..... | 43 |
| [그림 IV-4] 정서표현 어려움의 사전, 사후 평균 변화 ..... | 45 |

은유를 활용한 정서 이해 프로그램이  
대학생의 감정표현불능증에 미치는 영향

이 소 라

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 송 재 흥

이 연구의 목적은 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 감정표현불능증에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하는 것이다. 이를 위해 연구자가 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 I. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서 인식 향상에 효과가 있는가?

연구문제 II. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서 표현 향상에 효과가 있는가?

연구문제 III. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 외부지향적사고 감소에 효과가 있는가?

위의 연구문제를 검증하기 위하여 비동등 집단 사전·사후검사 설계(non-equivalent group pretest-posttest design)에 의해 실험 연구가 수행되었다. 제주도 내 J대학교의 1, 2학년 197명 중에서 감정표현불능증 척도 점수가 상위 약 15% 이내의 대학생 40명을 연구 대상으로 하였다. 연구 대상 중 16명의 연구 참여자를 모집하였고, 실험집단 8명, 통제집단 8명으로 구성하여 실험을 실시하



였다. 실험집단에는 3시간으로 구성된 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 실시되었고, 감정표현불능증 척도를 사전 및 사후검사로 실시하여 그 변화를 살펴보았다. 통제집단에는 프로그램이 실시되지 않았고, 동일한 검사가 실시되었다.

이 연구에서 사용한 측정도구는 한국형 20항목 토론토 감정표현불능증 척도(TAS-20K)이다. 이 척도는 Taylor 외(1985)가 개발한 TAS(Toronto Alexithymia Scale)의 개정판인 TAS-20(Bagby et al, 1994)을 정운선 외(2003)가 한국의 실정에 맞게 번안한 것이다.

이 연구에서 수집된 자료는 SPSS Win 18.0 프로그램을 통해 분석되었다. 연구자는 수집된 자료로부터 평균, 표준편차를 산출한 후, 혼합변량분석(Mixed ANOVA)과 대응표본 *t*-검정을 실시하였다. 연구에서 얻어진 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 정서 인식 향상에 유의한 효과를 보였다. 감정표현불능증의 하위요소 중, 정서인식 어려움(요인1)에 대하여 실험집단의 사후점수는 통계적으로 유의미하게 감소하였지만, 통제집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 정서 표현 향상에 유의한 효과가 있었다. 감정표현불능증의 하위요소 중, 정서표현 어려움(요인2)에 대하여 실험집단의 사후점수는 통계적으로 유의미하게 감소하였지만, 통제집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 외부지향적사고 감소에 유의한 효과를 보이지 않았다. 감정표현불능증의 하위요소 중, 외부지향적사고(요인3)에 대한 실험집단 및 통제집단의 사후점수는 각각 감소를 보였지만, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

이상의 연구 결과는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서 인식과 정서 표현 향상에 효과가 있음을 시사한다. 이 연구에서 연구자는 특히 자연물인 돌에 얼굴표정을 은유하는 과정을 이용하여 자신의 정서를 돌에게 투사시켜 이해할 수 있는 프로그램을 진행하였다. 돌에 투사된 얼굴표정을 통해 자신의 정서를 알아차린 후, 미술도구를 이용하여 돌의 표정을 뚜렷하게 표현하는 과정은 자신의 정서를 이해하는 데에 어느 정도 기여한 것으로 볼 수 있다. 이 연

구는 국내 연구에서 처음 시도되어졌고, 감정표현불능증 완화 및 추후 정서 이해 프로그램 개발 연구에 은유가 응용될 수 있는 가능성을 제시했다는 데에 의의가 있다.

주요어: 정서 이해, 감정표현불능증, 은유, 돌



# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성과 목적

사회적 존재로서 우리는 사람들과 관계를 맺고 소통하며 살아간다. 다른 사람들과 상호작용하기 위해 자신의 내적 상태인 마음을 주고받는다. 마음을 전달하기 위해서 언어적인 방법을 쓰기도 하지만, 주로 행동이나 얼굴표정 등의 비언어적 방법을 이용한다. 그 중에서도 얼굴표정은 우리 마음의 정서를 드러내는 유용한 수단으로, 얼굴표정을 통해 상대방의 마음을 알아차리고, 이해할 수 있다. 하지만 상대에게서 정서를 읽을 수 없고, 특히 자신의 정서가 어떤지 알 수 없다면 타인을 이해하는 것은 물론이고 자기 자신을 이해할 수 없기에 혼란스러움을 느낄 수 있다.

최근 정서를 간과한 채 학문학습에만 치중한 현 학교교육 현장에서는 학교폭력, 왕따 등의 학교문제가 심화되고 있는 실정이며, 이에 대한 방안으로 사회정서학습 및 인성교육 등이 거론되면서, 정서에 대한 관심이 쏠리고 있다(송재홍, 2015). 초, 중, 고등학생을 대상으로 부분적으로 정서교육이 시행되고 있긴 하지만, 오랜 시간 대학 입시 위주의 교육과정을 밟은 후 대학교에 갓 입학한 대부분의 대학생들은 오랫동안 자신 또는 타인의 정서를 살펴볼 여유를 가지지 못한 경우가 많을 것이라 여겨진다.

그러나 Erikson에 의하면 대학생 시기인 청년기는 친밀한 관계를 맺고 폭넓은 사회적인 관계를 형성하는 단계로, 타인을 이해하고 깊은 공감을 나눌 수 있는 능력이 필요하다(정옥분, 2004에서 재인용). 다른 사람들과의 진정한 소통은 서로의 욕구, 정서를 이해하는 것에서 출발하기 때문에 타인 또는 자신의 정서를 이해하는 능력은 대학생들에게 특히 중요할 것이다.

자신의 정서를 명확하게 이해하는 것은 정서를 더 적절하게 표현할 수 있게 하고, 정서에 잘 대처할 수 있게 한다. 그리고 정서를 잘 다루는 것은 개인의 심리적 안녕감과 신체적 건강뿐만 아니라 인간관계 형성에 영향을 주며, 개개인의

학습 및 문제해결능력에도 긍정적 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 이처럼 정서를 이해하고 표현하며, 다루지는 과정을 정서과정이라고 하며, 한 개인이 적응적인 삶을 영위하는데 정서가 매우 중요함을 알 수 있다(장정주, 2009, 2012).

정서의 능력적 측면에서 정서지능이란 자신과 타인의 정서에 대한 점검, 변별 및 이를 토대로 자신의 사고와 행동을 결정하는 능력을 말한다. 정서적으로 유능한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 일상생활에서 자신의 정서를 잘 알아차리고 이해하며, 동일한 정서를 유발하는 상황에서도 건설적인 방향으로 정서를 처리하는 방법을 아는 사람이라고 할 수 있다. 그러나 자신의 정서를 인식하고 표현하는 것뿐만 아니라 타인의 정서를 인식하고 공감하는 데에 어려움을 느끼는 사람들도 있다. 이들은 따뜻하고 친밀한 관계를 형성하는 데에 어려움을 겪고, 정서 관련 정보를 효과적으로 처리하지 못하므로 스트레스에 취약하며, 많은 신체질환 및 정신장애와 연관이 되어 있다. 이러한 정서장애를 감정표현불능증이라 하며, 정서지능과 강한 부적 관계가 있다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008). 이 연구에서는 이러한 감정표현불능증 경향을 보이는 대학생을 대상으로 하여, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램을 시행하고, 이 프로그램의 영향을 알아보려고 하였다.

선행연구에서 대학생을 대상으로 감정표현불능증을 감소시키고자 한 연구는 전소라(2012)의 마음챙김 기반 인지 치료 프로그램, 강상현과 손정락(2004)의 사이코드라마 등이 있었고, 각각 유의한 효과를 얻었다. 주은선과 최선우(2013)는 정서를 있는 그대로 느끼며 알아차리는 포커싱 체험심리치료(Focusing-Oriented Psychotherapy)를 적용하여 여대생의 감정표현불능증을 유의하게 감소시키는 효과를 얻었다.

하지만 현재 대학생들을 대상으로 하는 정서 프로그램 관련 연구는 유아와 청소년을 대상으로 하는 연구에 비해 거의 이루어져 있지 않다. 한편 문용린, 곽윤정, 이강주는 아동 및 청소년에 비해 성인의 경우, 정서지능의 하위요인 중 정서를 인식하고 표현하는 영역이 정서를 조절하고 활용하는 영역보다 더 낮게 나타남을 설명하였다. 이는 상대적으로 낮은 정서인식과 정서표현 영역에 좀 더 중점을 두어 대학생에게 정서 이해 프로그램을 시행하는 것이 효과적임을 알 수 있다(김빛나, 2016에서 재인용). 따라서 연구자는 대학생의 정서인식과 정서표현 능력에 중점을 두고, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램을 시행 하였다.

연구자는 감정표현불능증 경향의 대학생들이 좀 더 안전한 방법으로 정서를 체험하도록 정서를 은유의 대상에 투사시켜 이해해보고자 하였다. 은유는 낯선 대상을 우리에게 친숙한 대상을 이용해 빗대어 설명하는 방식으로, 상담 장면에서 내담자의 내면세계를 효과적으로 탐색할 수 있는 도구로 많이 쓰이고 있다. 특히 은유는 인지되지 못하거나 표현되지 않은 정서를 다룰 때 유용한 도구이다. 감정표현불능증 성향을 보이는 사람들이 정서를 표현하기 위해 보다 안전한 공간을 선호하고, 그들의 제한된 상상력이 부정적인 정서를 조율하기 위한 긍정적인 함축을 가진 상상적인 활동(환상, 꿈, 놀이 등)을 제한함을 볼 때(Gay, Hanin, & Luminet, 2008), 간접적이고 창조적인 상상력을 활용하는 은유를 이용하여 감정표현불능증을 다루어 보는 것은 적절하다고 보여 진다.

이 연구의 프로그램에서는 특히 자연물인 돌을 이용하여 정서를 이해해 보았다. 돌에서 발견하는 얼굴표정과 감정표현불능증 경향의 대학생들이 느끼는 정서는 모호하다는 점에서 유사성을 가지고 있고, 돌이 일상생활에서 흔히 접할 수 있지만 자세히 살피지 않으면 간과하기 쉬운 대상인 것처럼 우리의 정서도 돌과 비슷한 성격을 가지고 있다고 생각되어지기 때문에 돌은 정서의 은유로 적합하다고 볼 수 있다. 우리가 인식하지 못 하거나, 인식하고 싶지 않았던 정서는 자연스럽게 돌의 모습에 투사되어 표정으로 나타나게 된다. 같은 돌이라도 인식되는 표정은 해석하는 주체에 따라 다양하게 은유되어 나타나며, 내담자는 돌이 가진 이야기와 표정에서 자신의 이야기와 정서를 발견하고 이를 이해하게 된다. 또한 돌과의 대화에서 돌의 이야기를 공감하고 위로하는 과정은 자기 자신을 위로하는 과정으로도 볼 수 있다.

이를 토대로 연구자는 은유를 활용하여 정서를 인식하고 표현하는 프로그램이 대학생들의 감정표현불능증에 어떤 영향을 미치는지를 자세히 연구하고자 한다.

## 2. 연구문제

이 연구의 목적은 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 감정표현불

능증에 미치는 영향을 살펴보는 것이다. 이를 위해서 연구자가 구체적으로 탐구하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 I. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서인식 향상에 효과가 있는가?

연구문제 II. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서표현 향상에 효과가 있는가?

연구문제 III. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 외부지향적사고 감소에 효과가 있는가?

### 3. 용어의 정의

#### 1) 정서 이해(emotion understanding)

정서 이해는 자신의 감정을 인식하고 적절히 표현하는 능력으로, 정서 인식과 정서 표현으로 구분될 수 있다. 정서 인식(emotion identification)은 자기 내부의 정서를 있는 그대로 자각하는 것을 의미하며, 자신의 정서를 알아차리고 평가하는 것을 포함한다(Salovey & Mayer, 1990). 정서 표현(emotion expression)은 내부의 정서 경험을 외부로 표출함으로써, 정서와 자신의 정서와 관련된 욕구를 정확하게 표현하는 것이다(Salovey, Brackett, & Mayer, 2004; 최은실, 2010에서 재인용).

#### 2) 감정표현불능증(alexithymia)

감정표현불능증은 정서 이해 즉, 자신의 감정을 인식하고 적절히 표현하는 능력이 부족하여 정서 곤란의 상태를 의미한다(Sifneos, 1973).

## II. 이론적 배경

### 1. 정서(emotion)

#### 1) 정서의 의미와 기능

정서(emotion)는 라틴어 *emovere*에서 파행된 말로, ‘움직이다’를 의미하는 ‘*movere*’에 ‘밖으로’를 의미하는 접두사 ‘*e-*’가 붙어서 ‘밖으로 행동을 표출하도록 만들다’라는 어원적 의미를 가지고 있다(이민규, 2005). 정서에 대한 정의는 정서의 다차원적 측면과 관련하여 생리적 차원, 인지적 차원, 기능적 차원, 사회적 차원으로 구분된다.

생리적 차원에서 William James는 정서 유발 자극을 자각한 후에 신체적 변화가 일어나고 이런 신체적 변화에 따른 느낌을 정서라 하였다. 또한 Walter Cannon은 정서 유발 자극에 대하여 뇌의 특정 부분이 정서 경험을 초래함을 강조하였다. 인지적 차원의 대표적 학자인 Lazarus는 정서를 인지적 평가 이후에 연쇄적으로 일어나는 대처과정으로서 전반적 평가, 행동경향성, 심리적 반응양상이나 주관적인 경험 등 모두를 포함한다고 하였다. Plutchik는 정서를 ‘환경에 적응하기 위한 행동을 준비시키는 내적 동기인’이라고 정의하였고, 생존기체로서의 기능적인 측면을 강조하였다. 사회적 차원에서 Frijda는 정서를 ‘환경과 관계를 설정, 유지, 해체하려는 경향성’이라 하였고, 정서를 타인이나 주변 사건들과 상호작용하는 방식으로 보았다(장정주, 2009에서 재인용). 정서에 대한 합일된 정의는 없지만, 보편적으로 외부자극에 대한 의식적 또는 무의식적 반응으로 동의된다.

정서와 유사한 단어로는 기분(mood), 감정(feeling) 등이 있다. 먼저 정서와 기분의 관계를 살펴보면, 수 시간 또는 수 일 동안 길게 지속되며 안정적 경향을 보이는 기분과 달리, 정서는 수 초 또는 수 분 동안 짧게 유지되며 사라진다(Ekman, 1992). 또한 Frijda에 의하면 기분은 뚜렷한 특정 대상이 없이 얻어지는



것이지만, 정서는 비교적 뚜렷한 특정 대상을 통해 발생된다고 한다. 한편 정서와 감정은 서로 호환적으로 사용되어지나, Langs에 의하면 정서가 감정보다 정서장애의 맥락에서 주로 사용된다고 한다(장정주, 2009에서 재인용). 이 논문에서 정서와 감정, 이 두 개념은 동일하게 사용되어졌다.

과거에는 다양한 의사결정이나 문제해결에 있어서 합리적인 이성이 매우 중요한 것으로 여겨졌다. 초기 역사적인 관점에서 정서는 이성과 상반되는 개념으로 인식되어졌고, 이성에 의해서 통제되어야 한다고 여겨졌다. 정서는 이성보다 비합리적이며, 번덕스럽기 때문에 이성이라는 지혜로운 힘에 통제되어야 한다는 것이다. 고대 그리스 시대의 스토아학과 철학자에 의하면, 인간은 이성을 현혹하는 정서를 뿌리치기 위해서 투쟁하는 존재이며, 현자란 정서가 없는 사람이라고 여겨졌다. 이와 같은 이성주의는 이후 많은 서구 사상에 영향을 주었고, 오늘날 우리의 삶에도 많이 스며들어 있다. 특히 교육에서는 정서를 합리적인 문제해결과 의사결정에 방해되는 것으로 간주하여, 오랫동안 정서보다는 학문중심의 교육을 지나치게 중시하는 경향을 보였다. 하지만 최근 새롭게 조명된 정서의 기능에 의하면 정서는 이성이 발휘될 수 있는 토대가 된다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008).

우리는 논리적으로 사고하고 지각, 기억하는 인지적인 능력인 지적 능력이 개발된다면 높은 수준의 학습 효과가 나타날 것이라 기대한다. 하지만 이러한 지적 능력이 제대로 발휘되느냐는 정서에 의해 상당히 영향 받는다. 정서는 학습과정에서 중요한 집중력과 기억력에 영향을 미치고, 의사결정 과정에서도 중요하게 작용한다. 정서반응은 우리가 하는 일에 주의집중하게 만들거나, 중단시키게 함으로써 지능을 향상시킬 수 있다.

기억과 정서가 관련이 높다는 것은 최근 뇌 연구에서도 밝혀졌다. 뇌에서 정서를 관장하는 주요 부위는 대뇌변연계와 대뇌피질의 앞쪽의 전두엽이라 하는데, 대뇌변연계의 여러 하부 조직 중 편도체가 초기 정서를 일으키고, 이를 보다 사회적인 정서로 처리하는 역할을 하는 곳이 전두엽이다(Sylwester, 1995). 특히 대뇌변연계에서는 기억 관련 중추인 해마를 포함하는데, 이는 정서 관련 중추인 편도체와 서로 긴밀하게 상호작용을 한다고 한다. 이와 관련하여 Strongman(1982)은 정서자극과 중립자극에 대한 회상 능력을 비교했을 때, 기억에 있어 정서 자극은 중요성을 밝혔다. 한편 정서와 의사결정의 관계에서, Damasio는 뇌의 정서

관련 부분에 손상을 입은 환자가 인지, 지능 등에서는 전혀 문제가 없음에도 불구하고 의사 결정, 대인관계, 사회생활에 어려움을 겪음을 지적하며, 정서가 배제된 채 이성만으로는 제대로 의사결정을 내릴 수 없고 판단과 의사결정 과정에서 정서가 주도적으로 영향을 주는 것을 언급했다(Van Hecke, 2007). 이와 관련하여 Lopes(1987)도 의사결정 모형에서 정서를 포함시켰더니 의사결정 모형의 설명력이 높아짐을 확인하였다.

정서는 기억이나 의사결정뿐 아니라, 대인관계, 건강 등과도 연결되어 있다. 대인관계와 관련하여 정서는 타인에게 자신의 내적 상태에 대한 정보를 제공하는 의사소통의 기능을 한다. 특히 얼굴 표정은 직접적이고 효과적으로 정서를 나타내는 편리한 방법으로, 언어로 소통이 불가능한 동물의 정서를 살펴볼 때도 우리는 동물의 얼굴 표정을 보며 마음 상태를 읽을 수 있다. 얼굴 표정을 통해 상대의 정서를 알게 됨에 따라 그에 따른 반응을 결정할 수 있고, 타인과 적절한 상호작용을 할 수 있게 된다. 자신, 타인에 대한 정서 인식과 이해 능력이 뛰어난 사람들은 정서의 표현과 조절을 잘 하며 따라서 외부환경에 보다 적응적으로 대처할 수 있고, 보다 원만한 대인관계를 만들어 나갈 수 있다. 특히, 타인의 정서에 대한 공감이나 감정이입 능력은 사회적 관계형성에 중요한 요인으로 작용한다.

정서는 행동을 동기화하는 기능을 가지고 있기 때문에, 우리의 건강을 유지하는 데에 도움을 준다. 윤현석과 김은주(1996)는 정서가 행동을 일깨우고, 행동을 지속시키고, 행동을 조정하는 과정이라 하였고, 이는 환경에 대한 정서의 적응적인 면을 보여준다. 위험상황에서 ‘공포’를 느낀 동물들이 자신을 보호하기 위해 주위를 경계하거나 달아나는 행동을 취하는 것처럼, 정서는 특정한 상황에서 생리적 각성을 일으켜 유기체가 환경에 적응할 수 있도록 도와준다. 이러한 정서의 적응적 기능에 근거하여, 적절한 범위에서 작용하는 정서는 긍정적이든 부정적이든 건강을 조절하고 향상시키는 데 중요한 역할을 수행한다. 두려움이나 고통 등 부정적인 정서라도 그 상황에서 자기 자신을 보호하거나 긴장을 해소시키는 역할을 할 수 있기 때문에 역기능적인 정서라 할 수 없다. 다만 긍정적이거나 부정적인 정서가 지나친 형태로 반복하여 나타날 때, 또는 정서가 거의 나타나지 않거나 그 표현 수준이 제한적이라면 정서의 문제가 있을 수 있다고 보았다(정옥

분, 정순화, 임정하, 2008).

한편, 우리가 경험하는 정서는 외부 자극 또는 사건 자체뿐만 아니라 그에 따른 인지적 평가, 사회적 영향력, 자신(self)의 인지 발달 수준 등에 따라서 달라질 수 있고(송재홍, 2015), 이에 근거하여 우리가 취하는 적응적 행동은 달라진다. 특히 정서에 대한 인지적 관점에 따르면, 정서자극에 대하여 어떤 인지적인 평가를 하느냐에 따라 경험하는 정서는 달라진다. Arnold는 새로운 정서경험은 과거의 정서경험에 대한 기억을 바탕으로 하여 직관적으로 평가된 결과라 하였다. 그의 정서의 자극이론(excitatory theory of emotion)에 의하면, 과거의 상황과 정서 기억에 근거하여 현재 상황이 자신에게 어떤 영향을 미칠 것인가를 평가하게 되고, 평가 결과에 따라 현재 상황에 접근할지 회피할지 결정하는 ‘예비적 평가’ 과정에서 정서적 태도(emotional attitude)가 발생하게 된다. Schachter는 정서자극에 의해 발생하는 생리적 각성을 사회적 맥락에 따라 어떻게 해석하는지에 따라 경험하는 정서가 다름을 주목하였고, Lazarus는 사건에 대한 주관적인 인지적 평가 과정을 제시하고 이로부터 정서가 발생됨을 설명하였다. 그의 인지적 평가 과정에서 1차적 평가는 사건이 현재 자신이 추구하는 목표와 관련되었는가(목표관련성), 사건이 추구하는 목표에 도움이 되는가(목표합치성), 사건이 자신의 안녕과 자존감에 어떤 영향을 미치는가(자아관련성)로 이루어지며, 2차적 평가는 비난과 치하, 자신의 대처 역량, 앞으로의 기대감에 따라 이루어진다. 각각의 정서는 독특하고 극적인 구성 대본으로 이루어지고, 구성 대본 속에 각 정서의 핵심 주제를 가지고 있다. 예를 들어 수치심은 자신의 이상에 맞지 않는 삶을 살았다는 극적인 구성 대본을 가지며, 자아 이상에 맞게 행동하지 못한다는 핵심주제를 가진다. 구성 대본에 의한 정서의 해석은 외부 자극/사건 자체뿐만 아니라 자극을 경험하는 개인의 지능, 사회기술, 대처양식 등의 다양한 배경요소들의 조합으로 이루어진다. 그는 구성 대본을 변화시키기 위하여, 정서가 발생하기 전, 후의 자신의 정서와 사고에 주의를 기울이는 인지를 강조하였고, 발생한 상황을 다른 관점으로 보는 방어적 재평가에 대해 언급하였다(송재홍, 2015; 정옥분, 정순화, 임정하, 2008).

## 2) 정서와 얼굴표정

정서를 표현하는 방법은 언어적인 방법과 비언어적인 방법을 통해 이루어지는데, 비언어적 방법에는 목소리, 행동, 생리적 측정치, 얼굴표정 등이 있다. 이 중 얼굴표정은 정서 소통의 주된 수단으로, 정서 분화 및 구체화 과정 등 인간의 발달 과정에서 중요할 뿐 아니라, 내적 정서 상태를 효과적으로 표현하여 대인간의 의사소통과정에서도 매우 중요하다(이재홍, 2009).

얼굴표정은 특정 문화나 종족으로부터 나온 것이 아닌 인류 공통적인 비언어적인 의사소통 방법으로, Darwin이 그의 저서인 『인간과 동물의 정서표현』(1872)에서 동물과 인간의 얼굴표정이 유사하게 나타나고, 범문화적으로 나타난다고 처음 언급하였다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008에서 재인용).

특정 정서를 경험하게 되면, 신체의 생리적인 변화와 얼굴표정이 위계적으로 변화하게 된다(Rosenberg, 1998). Tomkins는 각 정서마다 특유의 표정이 존재하며, 표정변화를 통해 정서의 변화를 효과적으로 볼 수 있다고 하였다. 이에 덧붙여 Izard는 정서의 적응적인 기능을 강조하며 10가지의 기본정서가 인간의 기본적인 동기체계를 반영하여 서로 상이한 행동결과를 낳는다고 보았다. 그에 의하면 각각의 정서는 특정 상황에서 유발되며, 특징적인 표현, 신체 생리적 반응 및 행동을 발생시키고, 인간은 이러한 정서를 이용하여 일상의 문제들을 효과적으로 해결해 나간다고 한다(장성리, 2010에서 재인용).

Izard의 연구에 영향을 받아 Paul Ekman도 인류의 보편적인 얼굴표정을 근거로 하여 놀람, 두려움, 혐오, 화, 슬픔, 행복의 6가지 정서를 인간의 기본 정서로 주장하였다. 그는 우리가 특정 정서를 느낄 때 특정한 얼굴근육이 움직인다는 점을 이용해 6가지 정서의 기본표정모형을 만들어 정교화 시키고 여러 연구들을 통해 타당성을 확인하였다. 한편 Robert Plutchik는 정서를 인간의 보편적 정서인 기본정서와 기본정서의 조합으로 파생된 복합정서로 분류를 했고, 8가지 기본 정서를 공포, 분노, 기쁨, 슬픔, 수용, 혐오, 기대, 놀람이라 하였다. 학자별로 주장되는 기본정서와 복합정서는 다양하게 분류되고 있으며 아직까지 합일되지는 않았다.

한편 얼굴표정이 정서와 일치하지 않는 경우도 있고, 정서의 표현 방식이 개인

의 사회적 지위, 직업, 종교, 신념, 개인이 소속된 사회의 도덕적 이념 등 사회문화에 큰 영향을 받는다는 점에서 얼굴표정에서 보여 지는 정서는 개인차나 문화적 특수성을 무시할 수 없다. 특히 우리 사회의 집단주의적 성향은 개인의 정서를 억압하는 것을 미덕으로 여기고, 성역할의 사회화 과정에 따라 ‘남자는 울면 안 된다’, ‘여자는 분노를 참아야 한다’ 등의 정서 표현에 대해 금기시하는 분위기를 조성하기도 한다.

앞서 경험되는 정서가 여러 가지 요인으로 달라짐을 언급하였듯이, 얼굴표정에서 지각되는 정서는 개인의 경험, 주어지는 상황의 맥락 등에서 달라진다. Pollak과 Sinha(2002)는 신체적으로 학대받은 아이들이 그렇지 않은 아이들보다 지각정보가 적은 불확실한 표정을 화난 얼굴표정으로 지각함을 확인하였다.

또한 Halberstadt와 Niedenthal(2001)은 합성된 얼굴 표정 사진에 대해 주어지는 정서 언어 조건이 달라질 때, 동일한 얼굴 표정을 지각하는 것이 달라짐을 확인하였다. 즉, 정서에 대한 얼굴 표정이 사전에 어떠한 언어적 맥락 속에서 지각되었느냐에 따라 정서에 대한 기억이 편향되었다. 특히 사진 속 인물이 특정 정서를 느꼈는지에 대한 이유를 적극적으로 생각하였을 때, 참가자들이 그 정서를 느끼는 강도가 증가하였다. 긍정적인지 부정적인지 명확하지 않은 정서인 무표정 또는 놀란 표정을 지각하는 경우에도 사전에 제공된 정서에 대한 맥락이 긍정적인지 부정적인지에 따라 참여자의 두뇌의 활성화 영역이 달라졌다(Thielscher & Pessoa, 2007). 결과적으로 부정확한 표정을 평정할 때에 부정적인 맥락에서는 더 부정적인 것으로, 긍정적 맥락에서는 덜 부정적인 것으로 평정함을 보였다.

얼굴표정을 민감하게 받아들이는 정도도 개인의 경험이나 상태에 따라 다르게 보고되었다. 예를 들어, 우울한 경향의 사람과 불안을 호소하는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 각각 슬픈 얼굴표정과 두려움에 관련된 얼굴표정에 대해 더 민감하게 인식하는 경향을 보였다(Joormann & Gotlib, 2006). 긍정적 정서 강도가 극단에서 중립으로 변화되는 과정에서, 높은 사회불안 증상을 겪는 사람은 그렇지 않은 사람들보다 더욱 높은 정서 강도에서 긍정적 정서가 사라진다고 인식하였고, 전반적으로 얼굴표정의 정서 인식에서 더 높은 오류를 보였다(양재원, 오경자, 2009). 임유경과 오경자(2010)는 비행 청소년 집단이 일반 청소년 집단에 비해 기쁨, 두려움, 슬픔 표정에서 정서를 정확하게 인식하기 위한 정서 강도 역치

가 유의미하게 높지만, 화난 얼굴 표정에선 유의한 차이가 없음을 확인하였다.

한편, 얼굴 표정 변화는 정서를 조절할 수 있는 하나의 방략으로 활용되기도 한다. 우리에게 잘 알려진 안면 피드백 가설(facial feedback hypothesis)에 의하면 특정 얼굴표정을 짓는 것에 따라 그에 상응하는 정서가 증가할 수 있다고 한다. 우리는 의도적으로 얼굴표정을 웃는 표정으로 만들면 기분이 좋아지는 것을 쉽게 경험해 볼 수 있으며, Ekman에 의하면, 우리는 정서조절의 한 방략으로써 어린 시절 부터 얼굴표정을 과장하고 최소화, 억제 등의 기술을 사용한다고 하였다(이재홍, 2009에서 재인용). 안면 피드백 가설은 여러 경험적 연구들에 의해 지지 되었지만(Soussignan, 2002; Strack, Martin, & Stepper, 1988), 안면 피드백 가설이 궁극적으로 정서의 변화를 낳기보다는 정서의 강도만을 변화시킨다는 연구 결과(Tourangeau & Ellsworth, 1979)와 더불어, 내면의 정서와 외면의 정서가 반대되는 경험은 자신의 정서를 속이는 것으로 여겨질 수 있다는 점에서 정서 조절에서의 제한점을 보이기도 한다. Sutton과 Rafaeli도 내면의 정서와 외면의 정서가 다르게 체험될 때, 부정적 정서가 증가하고 긍정적 정서가 감소할 수 있다고 주장하였다(이재홍, 2009에서 재인용). 직접적으로 통제될 수 없는 정서의 속성을 고려해보아도, 정서를 인위적으로 만들어 내는 것에는 한계가 있다고 짐작할 수 있다. 정서는 우리가 만들어 내는 것이 아니라 우리로부터 나오는 것이며, 우리는 이러한 정서를 변화시키기 위해 정서 이외의 것들을 부단히 통제하려고 시도할 뿐이기 때문이다(최현석, 2011).

## 2. 정서 이해(emotional understanding)

우리가 경험하는 다양한 정서는 외부자극에 대한 자연스러운 반응으로, 우리의 생존과 적응뿐 아니라, 원활한 의사소통과 문제해결에 필수적인 부분으로 여겨진다. 정서가 역기능적으로 작용하게 될 경우, 우리는 부정적인 정서와 고통을 느끼고 문제행동을 보이는 등 개인내적 기능뿐만 아니라 사회적 직업적 기능에 손상을 입을 수 있으며, 결과적으로 부적응인 정신 병리 증상을 보일 수 있다. 따라서 개인의 삶에서 느껴지는 정서를 잘 파악하고, 다루는 것은 매우 중요하다



(이지영, 권석만, 2006; 최은실, 2010).

이러한 정서의 기능적인 측면을 중요시 하며, Salovey와 Mayer(1990)는 정서를 다루는 능력을 강조한 정서지능(emotional intelligence)이란 개념을 도입하였다. 정서지능은 자신과 타인의 정서에 대한 점검, 변별 및 이를 토대로 자신의 사고와 행동을 결정하는 능력으로, 전통적인 지능의 개념과는 달리 학습을 통해 변화 가능한 것으로 간주되고 있다. 이들은 초기 정서지능의 하위영역을 ①정서에 대한 인식, 평가와 정서 표현, ②정서 조절, ③정서 사용으로 구별하였다. 그리고 1997년에 좀 더 발전된 정서지능의 4요인 모델을 ①정서에 대한 명확한 지각, 평가, 표현, ②정서를 통한 사고의 촉진, ③정서의 이해와 분석, ④정서적·지적인 성장을 위한 정서의 반영적 조절로 구분하여 제시하였다. 이를 정서지능의 4요인 모델이라 하며, 정서를 지각하고 표현하는 단순한 능력에서부터 보다 적응적으로 정서를 의도적으로 조절하는 가장 높은 수준의 능력까지를 아우른다. 정서적으로 유능한 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 일상생활에서 자신의 정서를 잘 알아차리고 이해하며, 동일한 정서를 유발하는 상황에서도 건설적인 방향으로 정서를 처리하는 방법을 아는 사람이라고 할 수 있다. 정서적 정보를 잘 처리하고 조절한다면 개인 내적으로 또는 사회적으로 보다 적응적인 삶을 살아갈 수 있을 것이다(장정주, 2009, 2012).

정서를 잘 다루기 위한 정서 조절 능력은 자신의 정서를 인식하고 표현하는 능력으로부터 시작된다. 이 논문에서 연구자는 자신의 정서를 인식하고 표현하는 능력을 정서 이해(emotional understanding)라 정의하고, 정서인식과 정서표현 변인을 중점적으로 다루고자 한다.

우선 우리의 정서 경험이 어떻게 이루어지며 처리되는지 살펴보고자 한다. 대표적인 정서적 정보 처리 과정은 Kennedy-Moore, Greenberg와 Wortman의 4단계 정서표현 과정 모형에서 잘 나타난다. 각 단계는 ①정서강도, ②정서주의, ③정서인식, ④정서표현 결정으로 구분되며, 전체적으로 내적으로 경험한 정서를 의적으로 표현하는 과정을 설명한다. 정서강도 단계는 개인이 내적으로 정서를 경험하는 단계로, 개개인의 각성 수준에 따라 달라진다. 정서주의 단계는 정서에 주의를 기울이는 단계로, 주의를 기울이는 정도에 따라 그 다음 단계인 정서인식에 영향을 미친다. 정서인식 단계는 경험한 정서를 명확하게 인식하는 단계이며,

정서표현 단계는 경험한 정서를 표현하는 단계로, 정서표현에 대한 갈등을 포함한다. 개인의 정서 경험은 각 단계의 정서변인 즉, 정서강도, 정서주의, 정서인식, 정서표현의 상태에 따라 다르게 나타나며, 구성하는 변인들이 개별적으로 작용하기 보다는 서로 영향을 미치며 작용한다. 결국 정서는 단일 변인이 아닌 여러 정서변인이 복합적으로 작용하는 복합정서 변인으로 이해된다(김주연, 2014에서 재인용).

이 논문에서 다루고자 하는 정서 인식과 정서 표현에 대한 변인을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

정서 인식(emotion identification)은 자기 내부의 정서를 그대로 자각하는 것을 의미하며, 자신의 정서를 알아차리고 평가하는 것을 포함한다(Salovey & Mayer, 1990). 정서인식이 높을수록 심리적 안정과 삶의 만족도에 긍정적 영향을 준다. 정서를 명확하게 인식하는 것은 정서를 더 적절하게 표현할 수 있게 하며, 그로 인해 타인으로부터 사회적 지지를 얻기 쉽다. 자신의 기분을 명확하게 경험하는 사람들은 자신의 정서에 근거하여 행동 계획을 세울 수 있으며, 부적응적 인지적 정서 조절을 덜 사용하고, 우울이나 불안, 신체화 등의 문제를 덜 경험한다고 한다(홍주현, 심은정, 2013). 따라서 높은 정서인식 능력은 부정적 정서로부터의 회복 시간을 줄이고, 정서에 잘 대처할 수 있게 한다. 자신의 정서를 잘 아는 사람은 다른 사람의 정서를 잘 추론할 수 있고, 이는 대인관계에 긍정적 영향으로 작용할 수 있기 때문에 행복한 삶을 살아가는데 도움을 준다.

한편, Swinkels와 Guiliano(1995)는 정서의 인식 과정을 정서주의와 정서인식 변인을 포괄하여 설명하였다. 그들에 따르면 정서인식은 정서를 점검하고 명명화하는 과정으로 구성되었다. 이 때 자신의 정서에 주의를 기울이고, 점검하는 과정을 단독으로 실시되면 지나간 일들을 반추하는 경향만 늘어나서 불안이 증가하는 경향이 높아진다. 그러나 정서를 정확하게 범주화하여 명명화하는 과정이 정서를 점검하는 과정과 함께 이루어지면, 이는 정서조절에 도움을 주는 요인으로 작용한다. 그러나 정서를 명확히 인식하더라도 경험한 정서에 대한 수용이 이루어지지 않는다면 오히려 부정적 정서만을 경험할 수 있다고 한다. 따라서 인식한 정서에 대해 스스로 수용할 수 있는 자세가 필요하다고 볼 수 있다(하현주, 권석만, 2010).



정서인식 능력의 어려움은 생의 초기에 경험한 심리적 외상으로 인해 신경구조적 문제가 발생하거나, 정서적 상태에 민감하지 않거나 정서를 구별에 어려움이 있는 양육자에게서 성장하는 경우 등에서 발생된다고 보고되어 있다(최은실, 2010).

정서 표현(emotion expression)은 내부의 정서 경험을 외부로 표출함으로써, 정서와 자신의 정서와 관련된 욕구를 정확하게 표현하는 것이다(Salovey, Brackett, & Mayer, 2004; 최은실, 2010에서 재인용). 정서표현은 개인의 내적 긴장을 조절하는 역할을 하며, 정서표현에 대한 갈등이나 좌절의 경험은 부적응적인 이차정서를 유발한다(이지연, 2008). Emmons와 Colby(1995)에 의하면, 우리는 정서를 표현함으로써 타인으로부터 사회적 지지를 획득할 수 있고, 이로 인해 심리적 안녕감을 얻을 수 있다. 정서를 표현하면 정서의 해소를 경험하게 되기 때문에 정서표현이 정서를 조절하는 한 방법이 될 수 있다. 결국 정서표현을 잘 하는 것은 심리적, 신체적 안정을 가져다주며, 긍정적인 인간관계를 맺는 것에 도움을 주는 등 한 개인의 적응적인 삶에 큰 영향을 줄 수 있다고 보여 진다.

그러나 개인은 주변 상황을 고려하여 자신의 정서를 표현할 것인지, 표현하지 않을 것인지를 선택하게 되는데, 정서를 표현하지 않는 정서표현의 억제는 개인을 둘러싼 사회문화적 상황 등에 따라 적응적인 역할을 수행할 수 있다. Vaillant(2000)도 억제를 보다 적절한 때와 상황에서 감정 표현을 할 수 있도록 행동, 감정적 반응 및 관념적 걱정을 미루는 성숙한 방어기제로 보았다. 하지만 습관적인 억제는 개인의 행복과 건강에 위협이 될 수 있다.

한편 정서표현에 대한 양가성(ambivalence over emotional expressiveness)이란 정서를 표현하는 것에 대한 욕구가 있음에도 불구하고 주저하여 억제하는 것을 말하는데, 이는 자신이 경험한 정서를 수용하고 표현하는 것에 갈등하는 측면을 나타낸다(박하얀, 정윤경, 최해연, 2015). 정서를 단순히 억제하는 것보다는 정서표현에 대한 갈등이 더 병리적인 원인이 된다고 한다(Pennebaker, 1985). 조한익과 이미화(2012)는 심리적 적응에 있어서 정서억제의 순기능을 확인한 반면, 정서억제보다는 정서표현에 대한 양가성이 심리적 안녕감과 부적 상관을 강하게 보임을 밝혔다. Mongraine과 Vettese에 의하면 정서표현에 대한 양가성으로 인해 개인은 정서 표현을 통제하기 위한 막대한 에너지를 사용하게 되고, 내적인

긴장의 상태에 지속적으로 노출될 가능성이 크다(최해연, 민경환, 2007에서 재인용). 또한 이들은 현재의 경험과 충분히 접촉하지 못하여 정서를 유발하는 문제를 해결하는 것에 어려움이 크며, 문제 해결 시 직접 문제를 해결하기보다는 회피하려는 경향이 높다고 한다(최해연, 민경환, 2007).

특히 불안이나 우울, 감정표현불능증 등은 정서를 인식하고 표현하는 것을 어렵게 만들며, 자의식적 평가정서인 수치심이 높은 사람도 수치심이 낮은 사람보다 자신의 정서를 알아차리는 데에 어려움을 겪고 정서 표현에 대한 양가감정을 가지는 경우가 많으며, 정서를 외적으로 표현하는 수준이 낮았다(이지연, 2008).

### 3. 감정표현불능증(alexithymia)

감정표현불능증은 부족함을 의미하는 ‘a’, 단어를 의미하는 ‘lexia’와 정서를 의미하는 ‘thymos’라는 희랍어의 합성어로, 정신분석가인 Sifneos(1973)가 자신의 정서를 인식하고 표현하는 것에 어려움을 느끼는 환자들에게 처음 사용하였다. 감정표현불능증은 ‘정서를 언어화하지 못한다’는 뜻을 가지고 있으며, 감정표현불능증을 보이는 사람들은 정서를 인식하고 이를 상징적으로 표상하는 능력에서의 결함을 보인다(최덕룡, 2002). 이들의 두드러진 4가지 특징은 첫째, 자신의 정서를 잘 인식하지 못하고, 정서적 각성을 유발하는 감정과 신체감각 간의 차이를 구분하는데 어려움이 있고, 둘째, 자신의 감정을 타인에게 기술하는데 어려움을 보이며, 셋째, 상상력이 부족하고, 넷째, 융통성이 부족하며 외부 사건의 세부적인 상황을 중시하는 인지양식을 가지고 있는 것이다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008: 360).

감정표현불능증은 자신의 정서를 이해하고 전달하는 것에 어려움을 느낄 뿐만 아니라, 타인의 정서에 대한 인식 능력과 민감성이 부족하여 타인에 대한 공감도 이루어지기 힘들다. 여러 연구에 따르면, 감정표현불능증이 심각할 경우 타인의 얼굴표정에서 나타나는 정서를 제대로 인식하지 못하고, 공감에 어려움을 보이는 등 정서지능과 부적상관이 있는 것으로 보인다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008). 이들은 최소한의 언어로 반응을 하며, 자신의 정서를 신체적으로 혹은 생

리적으로 표현한다. Krystal에 의하면 이들은 불충분한 언어 표현으로 인해 자신의 느낌을 전달할 때에 어려움을 겪으며, 면담 시 둔감하고 세속적이며, 상상력이 결핍된 것처럼 보이기도 한다. 스트레스 상황을 대처하기 위해 정서를 생각하거나 이를 사용하는 능력이 부족하며, 대인관계에서 감정적 결핍을 보이며, 자기 자신을 달래고, 돌보는 능력이 부족하다(이경규, 2013에서 재인용).

임상 연구들에서 감정표현불능증은 많은 신체질환 및 정신장애와 연관성이 제시되었다. 감정표현불능증은 신체화 증상과 관련이 높고, 우울증, 불안장애, 강박장애, 성격장애, 건강염려증과 해리장애, 식이장애, 물질남용, 외상후 스트레스 장애 등 여러 정신 병리적 현상들과 관련성을 보였다. 신현균(2000)은 대학생의 감정표현불능증이 신체화 증상에 직접적인 영향을 끼침을 확인하였고, 노대영(2008)은 강박장애 환자가 감정표현불능증적 경향이 높고, 그들의 불안과 우울 점수는 감정표현불능증의 정서를 잘 알지 못하고, 표현하지 못하는 요인과 연관이 있음을 설명했다. 그는 특히 불안이 감정표현불능증의 가장 중요한 설명요인을 제시하였다. 권용철과 유성은(2013)은 간접 외상 경험이 빈번하게 발생하는 경찰들을 대상으로 외상후 스트레스 장애 증상과 감정표현불능증이 정적으로 유의한 상관관계가 있음을 밝혔고, 감정표현불능증이 충격적인 사건의 경험에 대한 정서적 회피반응이라는 점에서 외상후 스트레스 장애와 연관이 크다고 보았다.

한편 감정표현불능증을 정신신체장애 환자들의 특징이 아니라 보다 포괄적인 성격차원으로 이해하려는 시도도 있으며, 건강한 성인에 있어서도 감정표현불능증이 유의하게 존재한다는 것이 증명되었다(Haviland et al., 2000). 감정표현불능증과 개정된 NEO 성격척도와의 관계에서, 감정표현불능증이 높으면 개정된 NEO 성격척도의 경험에 대한 개방성과 외향성 차원은 일관적으로 낮은 점수를 보였고, 신경성 차원은 높은 점수를 보였다.

감정표현불능증을 측정하는 도구로는 Taylor 외(1985)가 개발한 TAS-26을 수정, 번안한 TAS-20K가 보편적으로 이용되고 있고, 감정을 인식하고 정서적 각성을 유발하는 감정과 신체감각 간의 차이를 구별하는 것의 어려움, 타인에게 자신의 감정을 표현하는 것의 어려움, 일상생활에서 외적으로 드러나는 세부적인 측면을 중요시하는 외부지향적 사고를 평가하는 3가지 하위척도로 구성되어 있다(정옥분, 정순화, 임정하, 2008에서 재인용).

감정표현불능증의 원인은 아직 뚜렷하게 규명되지 않았지만 감정표현불능증이 뇌의 신경학적 구조와 관련하여 뇌의 정서정보 전달의 문제와 상관관계가 있다는 주장이 제기되었고(Sifneos, 1973), 정서를 사회적 · 문화적 맥락에서 이해하는 사회문화적인 관점에서는 가족 내의 부모와의 관계에서 경험하는 정서 경험을 중요시하여, 감정표현불능증을 예측하는 요인들로 부모의 정서관련 양육행동(emotion-related parenting practives), 양육자와의 애착 등을 제시하고 있다. 또한 인지적 관점에서 정서표현에 대한 신념(belief about emotional expression), 정서표현에 대한 양가성(ambivalence over emotional expressiveness) 등이 다루어졌다. 임수연(2015)에 따르면, 부모의 정서관련 양육행동 중 부모의 감정불인정, 회피애착, 정서에 대한 신념이 대학생의 감정표현불능증과 유의미한 정적 상관을 보였고, 부와 모의 감정불인정이 감정표현불능에 영향을 미치는 과정에서 정서에 대한 신념과 회피애착이 각각 완전매개효과를 보임을 확인했다.

사회문화적인 관점에서 부모의 양육행동과 정서적 반응을 통해 자녀는 태어나 처음 정서적인 상호작용을 배우고, 정서를 어떻게 표현하고 조절하는지 배우게 된다. 초기 양육자는 반영(mirroring)을 통하여 자녀의 정서 조절을 돕고, 자녀의 정서적 신호를 민감하게 읽고, 반응한다. Linehan에 따르면 자녀의 정서를 있는 그대로 수용하지 않고 자녀의 정서 표현을 무시 또는 처벌하는 부모의 감정불인정은 자녀의 정서, 믿음뿐만 아니라 존재까지도 위협하게 된다(최해연, 2008에서 재인용). 애착이론과 관련하여, 정서표현에 대하여 부모가 공감과 지지를 해주리라는 믿음이 없는 불안정 애착의 유아는 부정적인 정서표현을 표현하고 이해받는 경험을 하지 못한다. 그들은 그들의 정서가 받아들여지지 못한다고 인식을 하게 되며, 자신의 정서에 적절히 대처하지 못하게 된다(김용희, 2012). 초기 관계 경험은 세상과 타인에 대한 기대 및 반응의 틀로 내면화되며, 이는 정서적인 상황에서 환경을 지각하고 자신의 경험을 설명하는 과정에 영향을 미치게 되고, 특정한 반응으로 우리의 행동을 동기화시킨다. 우리가 자신의 정서는 다른 사람으로부터 수용 받지 못할 것이라고 기대하거나, 정서를 표현하면 오히려 갈등이 악화될 것이라 믿게 되면, 스스로 자신의 정서, 욕구를 억누르고 이를 표현하지 않게 된다(최해연, 2008). 즉 정서의 표현 결과가 부정적일 것이라 믿게 된다면, 정서의 자유로운 표현이 억제될 것이다. 이는 결국 정서가 수용되고 공

감되어지는 상황에서 정서 표현과 정서 이해가 이루어지며, 자신의 정서가 정화되는 경험을 할 수 있게 됨을 알 수 있다.

정신분석적 관점에서 McDougall(1984)은 감정표현불능증을 부인(denial) 및 분열(splitting)과 관련된 일련의 발달적 방어라고 보았다. 감정표현불능증은 감정으로 통하는 의식적인(언어적인) 통로를 억제하기 때문에 일어나며, 그 결과 두통, 요통, 피로, 체중 감소 등의 육체적 증상 등이 발생하게 된다(Flaherty, 2006). 정신분석학자들은 억압된 정서를 표현하게 함으로써 이를 치유할 수 있다고 보았다(미국정신분석학회, 2002).

Marty et al.에 따르면, 감정표현불능증은 외부지향적 사고와 정서에 정면으로 맞서기를 회피하는 성격을 포함하기 때문에, 감정표현불능증인 사람은 언어적 사고에 근거로 한 치료 과정에 참여하기 주저할 수 있으며, 그 과정에서 신체화가 나타날 가능성이 있다(Gay, Hanin, & Luminet, 2008에서 재인용). 따라서 감정표현불능증을 다루는 연구들은 대부분 그들의 정서를 다른 것에 빗대어 접근하는 경우가 많으며, 그렇지 않을 경우 그 정서를 온전히 받아들일 수 있도록 유도하는 접근을 취한다.

대학생을 대상으로 감정표현불능증을 다루는 연구는 자신의 문제를 연기로 표현하는 과정에서 정서를 체험하는 사이코드라마(강상현, 손정락, 2004), 부정적 정서와 사고를 비판단적으로 수용하는 마음챙김 기반 인지 치료 프로그램(전소라, 2012) 등을 통해 이루어졌고 각 연구에서 감정표현불능증에서 유의한 감소 효과를 얻었다. 주은선과 최선우(2013)는 정서를 있는 그대로 느끼며 알아차리는 포커싱 체험심리치료(Focusing-Oriented Psychotherapy)를 적용하여 여대생의 감정표현불능증을 유의하게 감소시키는 효과를 얻었다.

그 밖의 연구에서 김옥희(2006)가 자신의 생각이나 정서를 적절히 표현할 수 없어서 신체적 증상을 호소하는 신경증 환자를 대상으로 무용/동작 치료 프로그램을 적용하여 감정표현불능증의 감소 효과를 얻었고, 박민정(2011)은 점토를 이용한 집단미술치료를 이용하여 알코올 의존 환자의 감정표현불능증을 유의미하게 감소시켰다. Gay, Hanin와 Luminet(2008)은 최면상태에서 트라우마 상황을 포함한 동화를 은유로서 활용한 정신적 심상(mental image)이 감정표현불능증 감소에 영향을 미침을 확인하였다. 이들은 참여자들의 트라우마 상황과 부정적인

정서와 연결되는 동화 주인공의 상황에 변화를 유도하여 참여자에게 현재와는 다른 자기주장과 정서 표현을 하도록 해결책을 제시하였다.

이상의 연구자들은 내담자의 인식하지 못하거나 표현하지 못한 정서를 신체나 예술매체, 정신적 심상 등의 안전한 공간을 통해 경험하고 표현하도록 프로그램을 구성하여 내담자의 감정표현불능증을 감소시켰다. 언어화 시키지 못한 정서가 표현되면서, 연구 참여자들은 정서가 방출되지 못해서 괴롭고, 만족스럽지 못한 과거의 정서경험보다 만족스러운 정서경험을 하게 된다. 감정표현불능 성향을 보이는 사람들이 정서를 표현하기 위해 보다 안전한 공간을 선호하고, 그들의 제한된 상상력이 부정적인 정서를 조율하기 위한 긍정적인 함축을 가진 상상적인 활동(환상, 꿈, 놀이 등)을 제한함을 볼 때(Gay, Hanin, & Luminet, 2008), 간접적이고 창조적인 상상력을 활용하는 은유를 이용하여 감정표현불능증을 다루어 보는 것은 적절하다고 보여 진다. 또한 자신의 정서를 다른 대상으로 투사시키는 은유의 감정이입적 투사 개념을 통해, 은유가 우리의 내적인 정서를 통찰하는 데에 효과적인 도구라 보여 진다.

#### 4. 정서 이해와 은유

##### 1) 은유의 의미와 기능

###### (1) 은유의 의미

metaphor의 어원은 metaphora라고 하며 ‘초월’을 뜻하는 meta와 ‘전하다, 가져가다’의 phora라는 말이 결합되어 ‘한 장소에서 다른 곳으로 옮기다’라는 뜻을 가진다. 은유는 기원 전 Aristotle에 의해 시학에서 처음 언급되었다. 그는 은유를 “한 사물에 그 사물이 아닌 다른 사물에 속하는 이름을 적용하는 것”으로 정의하였고 이는 유추관계에 의하여 이루어진다고 하였다(정원용, 1988에서 재인용). 그에 따르면 은유는 두 사물 간의 유사성에 근거하여 어휘 단계에서 적용되어지며, 어휘를 꾸미는 장식적인 기능을 한다. 이후 은유는 수사법의 한 종류로서 정상적인 언어에서의 일탈된 표현으로 여겨지게 되고, 그 쓰임은 주로 문학의 영역에



제한된다.

하지만 은유를 보는 새로운 관점이 20세기 초 Richards와 Black에 의해 이론적으로 체계화되었다. Richards에 의하면 은유는 개개의 어휘 단계에서 이루어지는 언어(비유)의 문제가 아니라 사고의 문제이다(정희자, 1999에서 재인용). 은유는 단순히 수사적 표현이 아니라, 모든 담화에서 사용되는 일상적인 표현이며, 의사소통의 전략으로서의 기능을 한다. Richards는 은유를 원관념(tenor)과 보조관념(vehicle)으로 구성된 것으로 보았으며, 은유를 원관념과 보조관념에 의해 주어질 문맥 사이의 상호작용의 결과라 하였다(정성미, 2010에서 재인용). 이 때, 은유는 원관념과 보조관념 간의 단순한 유사성에 의해 작용하는 것이 아니라, 그 둘 사이에서 일어나는 상호작용의 결과로 새로운 의미를 가지는 것을 말한다.

Black은 Richards의 이론을 좀 더 체계화하여 은유를 세 가지 유형인 대치 이론(substitution view), 비교 이론(comparative view), 상호작용 이론(interaction view)으로 분류하였다. 대치 이론은 언어의 장식적 효과를 어휘 단계의 은유로 나타낸 것으로, 'A는 B이다'라는 은유는 'A는 C이다'라는 의미를 전달하기 위해 대신 사용된 표현이다. 비교 이론은 직유 표현의 축약형으로서 은유를 나타낸다. 이는 두 개념의 유사성을 문자적 서술(literal statement)로 나타내는데, 'A는 B이다.' 라는 은유는 'A는 ~한 점에서 B와 같다.' 라고 바꾸어 말할 수 있다. 즉, B가 가지고 있는 어떤 속성을 A와 비교하는 것이다. 상호작용 이론에 따르면 'A는 B이다'의 은유에서 B는 하나의 개별적인 사물이 아니고, 일반 성격의 의미 체계 역할을 한다. B에 관해 연상되는 일반 속성이 A에 투사되고, A와 B가 서로 상호작용하여 은유의 의미를 낳는다(박정희, 2006에서 재인용).

은유에 대한 현대이론인 인지언어학 이론에서 Lakoff와 Johnson(2006)은 은유를 한 개념적 영역을 다른 영역으로 이해하는 인지과정이라 정의하고 은유를 경험에 근거한 개념과 사고의 문제로 보았다. 그들에 의하면 은유의 본질은 '한 종류의 사물을 다른 종류의 사물의 관점에서 이해하고 경험하는 것'으로서, Johnson은 은유가 투사(projection)의 방식으로 작용함을 설명하였고, 비슷한 관점에서 Lakoff는 은유를 개념 체계 안의 영역 간 사상(cross-domain mapping in the conceptual system)으로 설명하였다. 그들은 개념적 은유(conceptual metaphor)란 개념을 설명하며, 은유가 추상적 범주를 개념화하는 인지적 도구의

역할을 한다고 하였다. 여기서 개념화(conceptualization)란 은유를 생성하기 위한 인지적 작용으로, 새로운 범주화를 만드는 것으로 볼 수 있다(Lakoff & Johnson, 2006).

## (2) 은유의 기능

첫째, 은유는 언어적으로 추상적이고 설명하기 어려운 개념을 좀 더 친근한 대상을 통해 쉽게 인지할 수 있도록 하여 우리의 의사소통을 원활하게 한다. 예를 들어 마음이나 사랑, 자유 같은 추상적인 단어는 은유를 통해서 좀 더 이해되기 쉽다. 시각적으로 표현된 은유는 언어적으로 표현하기 어려웠던 메시지나 정서를 이미지를 이용해 함축적으로 표현할 수 있다. 일상적 표현이 아닌 은유의 표현 방식은 우리의 주의를 끌게 만들고, 긴장 또는 놀라게 하는 정서를 불러일으키며, 이는 문자적이고 직설적인 표현보다 선명한 인상을 남긴다.

둘째, 은유는 세계를 개념화하며, 우리의 언어와 행동 방식에 영향을 준다. 은유는 사물과 세계를 묘사하고 어떤 사물의 속성을 부각시켜 인지하게 만들어 준다. 그러나 은유는 그것이 쓰이는 맥락에 따라 부분적으로 구조화된다. 어떤 은유가 주로 선택되어 쓰이느냐는 문화에 따라 다를 수 있으며 그에 따라서 우리의 서로 다른 행동을 나타낼 수 있다. 같은 문화 속에서의 집단 구성원들은 은유를 통해 서로 일정한 세계관과 행동을 구조화시키며 소통하게 된다(오성호, 2006).

하지만 사회적으로 구성된 은유는 대중매체나 교육 및 정치 지도자들 등에 의해 강요되어 무비판적으로 받아지는 경우가 많은데, 이런 은유가 절대적 기준으로 기능하게 된다면 서로 충돌되는 의미들을 절충하기가 힘들어지게 된다(Lakoff & Johnson, 2006). 따라서 우리는 은유가 어떤 상황과 사회적 흐름에 쓰이는지 검토할 필요가 있고, 어떤 은유를 선택하느냐에 따라 우리의 사고와 행위는 달라질 것이다.

한편 Lakoff와 Johnson(2002)은 우리의 체험에 근거하여 은유가 형성될 뿐 아니라 형성된 은유는 우리의 체험에 영향을 미치며, 결국 우리는 은유를 통해 세계를 이해한다고 하였다. 그들은 제2세대 인지과학의 핵심적 발견 세 가지(마음의 신체화, 인지적 무의식, 은유적 사고)<sup>1)</sup>를 근거로 체화된 인지 이론을 전개하



였다. 체화된 인지이론에 관한 대표적 예는 맥베스 부인 효과(Lady Macbeth effect)에서 볼 수 있다. 윌리엄 셰익스피어의 <맥베스> 중, 맥베스 부인이 국왕을 살해한 후 피가 손에 묻지 않았지만 손을 씻는 장면은 그녀가 손을 씻으면 죄의식도 씻겨 내려간다고 생각했기 때문이라 볼 수 있다(이인식, 2014, 1). 같은 맥락으로 Chen-Bo Zhong와 Katie Liljenquist는 실험에 참여한 학생들에게 도덕적인 행위나 비도덕적인 행위를 했던 과거를 회상하도록 한 후 단어 채우기를 하였다. W \_ \_ H 와 S \_ \_ P에서 빈칸을 완성하게 한 결과, 비도덕적인 행위를 떠올린 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 WASH나 SOAP처럼 몸을 씻는 행위와 관련된 단어를 완성할 가능성이 높게 나타남을 확인하였다. 또 비도덕적인 행위를 떠올린 학생들은 연필과 물티슈를 선택하게 하였을 때, 도덕적인 행위를 회상한 학생들보다 물티슈를 선택하는 경향이 2배 정도 많음을 확인하였다. 이들은 몸을 씻음으로서 비도덕적인 행위도 씻겨 질 수 있다고 여겼다고 볼 수 있다. 실험 결과, 도덕성에 대한 사고는 신체의 청결과 은유적으로 깊게 연결되어 있음을 확인하였고, 몸의 감각이나 움직임이 마음의 인지기능에 영향을 줄 수 있음을 확인하였다(Holden, 2006, September 7).

셋째, 은유는 새로운 의미를 창조한다. 은유는 기존의 개념화된 사고의 틀을 벗어나 사물들에 대한 또 다른 유사성을 연상함으로써 생성되며, 이 때 이루어지는 새로운 개념화 과정에서 능동적 인지 작용인 상상력과 창의력이 동원된다(백지연, 2009). Lakoff와 Johnson(2006)도 새로운 은유가 새로운 실재를 창조하는 힘이 있다고 언급하였고, 은유가 이성과 상상력을 융합하기 때문에 상상적 합리성(imaginative rationality)을 지닌다고도 하였다.

## 2) 은유의 치료적 기능과 정서 이해

은유는 상담 장면에서 내담자의 내면세계인 정서를 효과적으로 탐색할 수 있는 도구로 사용된다. Lakoff와 Johnson(2002)는 우리가 은유적 사고를 통해 특정

---

1) Lakoff, G., & Johnson, M. (1999). 『몸의 철학』, 임지룡 외 역(서울: 박이정, 2002)  
 첫째, 마음이 신체적 경험에 의해 형성되며(마음의 신체화) 둘째, 사람의 인지는 대부분 무의식적이고(인지적 무의식) 셋째, 사람의 사고는 대부분 은유적이다(은유적 사고).

대상에 대한 감정이입적 투사가 가능하며, 이를 통해 정서 경험과 정서 이해를 할 수 있다고 보았다. 배선운(2007: 55)이 은유가 막연하고 관념적인 인간의 정서에 형상을 입혀 체화시켜준다고 하였듯이, 인지되지 못하거나 표현되지 않은 정서는 은유를 통해 쉽게 드러낼 수 있다. Lyddon, Clay와 Spark(2001)도 은유는 내담자의 정서인식을 확장하고, 정서적 환기를 증가시키며, 느껴지는 감각과 비문자적인 경험의 표현을 가능하게 한다고 하였다.

또한 은유는 문자 그대로의 언어로는 전달할 수 없는 정서의 주관적인 특질을 잘 표현하도록 도와준다. Fainsilber와 Ortony(1987)는 정서의 강도에 따라서 은유의 사용이 달라짐을 실험적으로 확인했다. 그들은 사람들이 보다 강렬한 정서를 설명할 때, 더 많은 은유를 발생시키는 것뿐만 아니라, 좀 더 복잡하고 강력한 은유(더 풍부하고, 선명한 은유)를 사용하는 것을 발견했고, 자신의 구체적 행동보다는 내면의 정서처럼 표현이 곤란한 경우, 문자적 표현보다는 은유 표현을 유용하게 사용함을 발견했다. 이에 근거하여 그들은 은유가 주관적인 정서를 좀 더 풍부하고 구체적으로 전달하기 때문에 의사전달에 필수적인 도구가 될 수 있다고 주장하였다. 결국 은유는 정서를 명확히 인식하고, 안전하게 표현할 수 있도록 하여 정서를 이해하는 것에 도움을 준다고 볼 수 있다.

특히 은유는 직접적인 방식이 아닌 간접적인 방식으로 작용하여 대상을 우회로 비유하여 설명하기 때문에, 상담에서 내담자의 문제나 정서를 다룰 때 은유를 사용하면 내담자의 저항이 감소시킬 뿐만 아니라 직설적 표현보다 좀 더 선명한 인상을 주어 통찰에 도움을 준다. 은유의 다의성으로부터 발생하는 은유의 간접성은 내담자에게 안정감을 주고, 자신의 문제를 관조하도록 하며, 그 과정에서 내담자 스스로 문제의 해결을 모색하게 만든다(정성미, 2009).

한편 은유는 평소 인식되지 못했던 두 개념 사이의 연관성이 화자의 독특한 경험을 통해 발견되며, 우리는 이를 통해 대상에 대한 새로운 해석과 사고를 하고, 새로운 정서를 느낄 수 있다. 은유의 창조성으로 인한 새로운 해석, 인식의 전환은 치료적 도구로서의 은유의 역할을 나타낸다(백지연, 2009). 예를 들어 좌절 경험을 더 앞으로 나아가기 위한 단단한 발판으로 여기는 것은 ‘좌절’에 새로운 역할과 의미를 부여하는 것이다. 이러한 의미 부여를 통해 우리는 좌절이라는 고통스러운 정서의 강도를 덜 느낄 수 있고, 호기심이나 기대감 등을 느낄 수도

있다. 배선운(2008)은 어머니와의 관계에서 두려움을 보이는 K군의 사례를 들어 인식의 전환을 가져다주는 은유의 치료적인 힘을 강조했다. K군은 어머니의 무서운 눈을 억압이나 지시, 강제의 의미를 띤 은유로 인식하고, 자신을 나약하고 무기력한 존재로 여겼다. 하지만 어머니의 무서운 눈을 카리스마 있는 눈으로 재해석하고, 어머니의 눈과 닮은 자신의 눈을 통해 자신도 어머니와 같은 힘 있는 존재로 인식할 수 있게 되면서 어머니와의 관계도 회복할 수 있었다.

### 3) 정서 이해에서 은유의 활용

심리치료 및 상담에서 은유는 Milton Erickson과 그의 제자들에 의해서 사용되기 시작되었다. Erickson은 이야기와 은유를 사용하여 내담자를 트랜스 상태(몽환의 최면 상태)로 유도한 후, 내담자의 무의식 속에서의 문제해결 자원을 찾도록 조력한다(O'Connor & McDermott, 2000). 그는 은유적인 의사소통을 통해 내담자가 스스로 문제를 인식하고 행동을 변화시킬 수 있다고 생각했다. 내담자가 지닌 주관적인 은유를 고찰하여 내담자의 문제를 파악한 후, 내담자의 부정적 은유를 긍정적 은유로 변화시킴으로써 내담자는 새롭게 세상을 바라볼 수 있게 된다. Erickson에 의하면 문제에 대해 내담자가 느끼는 고통이 클수록 문제를 다루는 직접적인 의사소통은 내담자의 저항을 유발하기 때문에 상담자의 접근 방식은 은유적이어야 함을 설명했다(이윤주, 양정국, 2007에서 재인용). 그가 제안한 스토리텔링은 은유가 적용된 대표적 치료 기법이다(이선형, 2012).

Erickson의 제자인 Zeig는 치료적 은유(therapeutic metaphor)란 개념을 심상 혹은 일화 형식의 정보를 내담자에게 제공하여 새롭고 생산적인 행동을 촉발하는 스토리텔링의 한 기법으로 정의하였고, 그 형식은 그림 언어, 속담, 전설, 우화, 동화, 요정이야기 등이 있다고 하였다(송재홍, 2014에서 재인용). 치료적 은유에서는 은유와 대상간의 심상적 유사성(imagistic familiarity)뿐만 아니라 은유와 대상간의 관계적 유사성(relational familiarity)을 발견할 수 있고, 이 관계적 유사성에서부터 현상을 변화시키거나 재해석·재구성하는 것을 목표로 한다(구미향, 1998).

이야기 치료, 문학 치료, 인지행동치료 등 여러 심리치료 분야에서 은유는 다

양하게 활용되어 정서에 영향을 미친다. 이야기치료에서는 개인이 가진 문제를 외적인 인격체로 의인화하는 은유의 과정을 통해, 문제와 문제를 지닌 개인을 구별하고, 자신의 삶에 영향을 미치는 문제를 객관적으로 볼 수 있게 된다. 이전에 문제로 인해 구속받았던 내담자는 무기력함이나 수치심, 죄의식 등의 부정적인 정서를 쉽게 느꼈지만, 문제와의 새로운 관계를 통해 내담자는 문제를 이겨낼 수 있는 힘을 가질 수 있게 된다(송재홍, 2014). 문학 치료에서는 문학 작품 속 인물과의 동일시를 통해 개인의 억압된 부정적인 정서가 인물에게 투사되면서 무의식적, 대리적으로 자신의 정서나 문제를 덜 수 있게 된다. 작품 속 인물에 대한 감상을 표현함으로써 자신의 정서의 정화인 카타르시스와 통찰이 이루어진다(최은주, 2010).

선행사건에 대한 역기능적 신념이나 사고를 변화시키는 인지행동치료에서 은유는 신념의 경계를 확장시키는 도구로 활용이 된다. 인지행동치료의 수용 전념 치료 기법에서는 부정적인 정서를 보편적이고 자연스러운 과정으로 여기고, 그 정서를 없애거나 회피하지 않고 수용하는 방식을 지니는데, 이러한 맥락에서 내담자가 내부적으로 치중된 통제 전략을 확인하여 버리고, 현재의 힘든 정서와 생각을 수용하는 것을 배운다. 또한 주관적 경험을 변화시키려고 애쓰지 않고 단지 알아차리며, 가치 있는 결과를 낳는 현시적인 행위에 집중하도록 배우게 된다(Bach & Hayes, 2002). 내담자는 흐르는 시냇물에 나뭇잎을 띄우는 연습이나 장기관 비유 등의 여러 은유를 통해 이러한 과정을 효과적으로 배울 수 있게 되며 자신의 정서를 수용할 수 있게 된다(김진미, 손정락, 2013; 서민정, 김도연, 2012).

언어로 표기하기 힘든 생각이나 정서는 그림, 음악, 장난감, 자연물 등을 통해 은유로서 표현된다. 음악치료, 미술치료 등 표현예술치료에서는 내담자의 내면이 그들이 창조하는 은유를 통해 간접적으로 표현된다.

먼저 음악은 인간의 내면인 정서를 깨닫고 느끼고 표현하는 도구로 효과적이라 알려져 있는데, 음악의 표현성을 정서적 언어로 이해하는 과정을 은유적 사고로 보았다. 인지론자 Peter Kivy의 윤곽선 이론(contour theory)에 의하면 음악의 형식을 들음으로써 음악 속의 정서를 지각 혹은 인지할 수 있다고 한다(권순원, 2008에서 재인용). 특히 음의 높낮이나 장단의 양상에 따라 달라지는 선율이 일반적인 사람들의 행동적 패턴(기쁠 때는 활기찬 행동, 슬플 때는 힘없고 느린

행동, 자신감이 있을 때는 확고하게 앞으로 나서는 행동 등)과 답음을 확인할 수 있고, 이에 근거하여 정서를 느낄 수 있다. 즉, 선율의 표현적 특질 중에서 ‘기쁨’과 닮은 특질, ‘슬픔’과 닮은 특질이 각각 존재하고, 이를 듣고 ‘기쁘다’, ‘슬프다’라는 정서를 느끼는 것이다(권순원, 2008; 김태희, 2004). 권순원(2008)은 선율 패턴을 4가지 범주(정형 리듬적 순차·도약 선율, 변형 리듬적 도약·순차 선율, 동음 반복적 지속 선율, 순차와 도약의 복합 선율)에서 인지할 수 있는 보편적 정서에 대해 연구하여 그 가능성을 확인하였다. 음악치료에서 음악을 통해 다양한 정서, 과거의 기억들을 탐색하고, 정서를 다루는 연구가 진행되고 있다. 심상음악치료를 이용해 정서를 충분히 경험하고 수용함으로써 정서를 조절하는 사례연구(장문정, 2014; Goldberg, 2002)뿐만 아니라 악기나 노래를 활용한 집단음악치료 프로그램을 시행하여 자신과 타인의 정서를 이해하고, 정서 표현을 향상시키는 연구들의 효과가 증명되었다(김경량, 2012; 김은선, 2011; 진선주, 2004).

음악치료와 마찬가지로 미술치료를 통해 언어적으로 정서를 표현하기 어려워하는 내담자들은 괴롭고 고통스러운 정서나 스트레스를 해소하고, 정서적인 안정을 얻을 수 있다. 미술을 통해 정서를 표현하는 것은 정서를 시각화하는 다양한 활동으로 이루어진다. Malchiodi에 의하면 이미지를 통해 드러난 시각적인 언어는 언어로 인해 단순화된 내적 표현을 더 생생하고 풍부하게 만든다(이슬, 2016에서 재인용). 음악과는 달리 미술 작품은 영속성이란 특성을 가지기 때문에, 자신이 만든 작품을 다시 보면서 과거의 정서를 회상할 수 있고, 주관적인 기억의 왜곡을 방지할 수 있으며, 거리를 두고 작품을 보면서 자신의 정서나 사고패턴 등에 대한 통찰력을 가질 수 있다. 또한 미술은 상징적이고 은유적으로 표현되기 때문에 내담자가 자신의 내면을 시각화하는 과정을 덜 부담스럽게 느끼고, 부인과 왜곡하는 정도가 덜 하다(유미, 2010).

미술에서는 다양한 색, 표현 매체, 기법 등을 통해 정서를 쉽게 표현할 수 있다. 색채는 우리의 정서에 많은 영향을 주고, 개인의 성향, 기질, 정서적 상황을 투사하는 매체이다(김경순, 2014). 색채의 자유로운 사용은 자신의 정서 표현과 정확에 긍정적인 효과를 주며(서복희, 이근매, 2013; 주리아, 2010), 표현된 색채의 심리적 상징과 이미지를 통해 그림을 그린 사람의 심리적 상태, 감정 변화 등을 이해할 수 있다(유봉자, 2009).

색채뿐만 아니라 미술에서 쓰이는 적절한 매체나 기법들은 정서를 효과적으로 표현할 수 있도록 한다. 미술 매체로는 연필, 목탄, 파스텔, 파스넷 물감 등의 회화 도구나 점토, 천, 과자, 자연물(흙, 잎, 돌 등), 잡지 등의 다양한 재료가 활용되며, 표현 기법으로는 난화 그리기, 물감을 뿌리기, 불기, 점토 던지기 등이 사용된다. 한편, Wadeson에 의하면, 우리는 사용하는 미술매체 자체의 성질에 따라 부드러움, 딱딱함, 날카로움 등의 감각적인 경험을 할 수 있고, 이 또한 즐거움, 편안함, 슬픔, 분노 등의 정서반응을 이끌어 낸다(이슬, 2016에서 재인용). 한편, 정서를 이해하고, 정서를 안정시킬 때에 자주 사용되는 미술 치료 기법에는 기쁨, 슬픔, 분노 등의 정서를 그림으로 그려보는 감정차트 만들기, 신체의 감각을 통해 감정을 알아보는 감정 신체화 그리기, 난화 그리기, 점토 작업, 콜라주 작업, 만다라 작업 등이 있다.

미술을 이용하여 정서를 인식하고 표현하는 과정은 여러 연구들에 의해 진행되고 있다. 강복인(2015)은 정서를 인식하고 표현하는 능력에 결핍을 보이는 조현병 환자들에게 신체정서를 표현하거나 짝꿍의 얼굴을 만드는 활동, 감정 필름을 만드는 활동 등을 포함한 집단미술치료가 정서 표현에 유의미한 효과를 보임을 확인하였다. 곽승주(2013)는 정서 표현이 서툰 중도입국 청소년의 정서가 난화 속에서 발견되는 이미지 영상과 이야기에 무의식적으로 투사되어 표현되고, 이를 통해 중도입국 청소년의 정서 표현이 향상됨을 확인하였다. 이슬(2016)은 애매한 표정을 짓고 있는 모딜리아니 화가의 인물화 등을 통해 자신의 정서를 투사하고 자신의 내적 정서를 표현하도록 하는 인물화 작업과 자신을 힘들게 하는 정서, 대상을 자유롭게 점토로 표현하는 과정 등을 담은 집단미술치료를 이용해 대학생의 정서표현 및 정서조절 향상을 보였다.

한편, 정서 그 자체는 몇 가지 보편적인 은유로 표현되며 이는 상담 및 심리치료 과정에서 유용하게 쓰일 수 있다. 예를 들어, 정서에 대한 우리 몸의 생리적 반응에 근거하여 정서를 ‘온도’로 은유할 수 있다. 정성미(2009)는 이를 활용하여 상담 장면에서 정서표현이 힘든 내담자에게 정서를 ‘온도’로 은유하여 접근한다면, 정서를 좀 더 쉽게 표현할 수 있을 것이라 제안했다. 또한 상담자는 내담자와 함께 ‘온도’를 낮추는 방법에 대해서 함께 탐색해 보면서 내담자의 무의식에 있던 정서의 문제를 의식으로 표출시켜 다뤄볼 수도 있다.



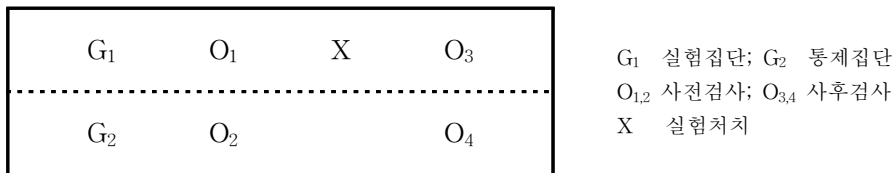
자연물이나 자연 현상과의 유사성에 근거하여 정서를 ‘날씨’나 ‘계절’ 등으로 표현하는 방식도 보편적이다. 예를 들어 우리는 슬픔을 ‘비가 오늘 날’에 빗대어 표현하거나 외로움을 ‘가을의 낙엽’으로 표현할 수 있다.

그러나 같은 정서라도 사람들마다 느끼는 정서의 강도나 느낌이 다르듯이 정서에 대한 은유 표현은 개인마다 다를 것이다. 예를 들어 분노라는 정서는 어떤 이에게 불을 뿜는 용의 이미지 일 수도 있고, 또 다른 이에게는 펄펄 끓는 가마솥의 이미지 혹은 곧 폭발할 것 같은 화산처럼 표현될 수 있다(정성미, 2009). 슬픔이라는 정서도 어떤 이에게는 느리지만 지속적으로 오는 이슬비로 표현될 수 있고, 어떤 이에게는 폭우처럼 강하게 쏟아지는 비의 모습이 될 수 있다. 내담자 개인마다 다른 이미지로 정서를 표현하기 때문에, 상담에서는 내담자가 가진 정서에 대한 은유를 확인하고, 그 속에서 자각하지 못한 새로운 인식을 자각하게 하여 기존의 은유를 새롭게 바꿈으로써 정서의 문제를 해결해 볼 수 있다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 실험설계

이 연구에서 연구자는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램의 효과를 검증하기 위해 이를 적용한 실험집단과 적용하지 않은 통제집단을 대상으로, 사전검사와 사후검사를 실시하여 실험처치 효과를 비교하는 비동등 집단 사전·사후검사 설계(non-equivalent group pretest-posttest design)를 사용하였다. 실험집단 참여자는 180분간 은유를 활용한 정서 이해 프로그램에 참여하였고, 실험집단과 통제집단 참여자는 실험처치 전, 후에 감정표현불능증에 대한 사전, 사후검사를 실시하였다. 연구자는 통계적 분석 방법으로 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 이용하여 집단 간, 집단 내 평균의 차이를 비교하였다. 이 연구의 설계를 도식화 하면 [그림 Ⅲ-1]과 같다.



[그림 Ⅲ-1] 연구의 설계

#### 2. 연구대상

이 연구의 대상은 J대학교 교육대학 1, 2학년 대학생 205명이었다. 연구자는 이들을 대상으로 하여 한국형 20항목 토론토 감정표현불능증 검사를 실시하였다. 검사는 설문 조사로 진행되었으며, 연구자가 직접 대학생들의 수업 강의실을 방문하여 감정표현불능증 검사 설문지를 배부하고 그 결과를 수합하였다.

부정확하게 표기된 설문지 8부를 제외한 총 197명을 대상으로 감정표현불능증



평균을 구하였고(평균: 47.24, 표준편차: 8.09), 평균으로부터 1표준편차 떨어진 상위 약 15%의 대학생 40명을 대상으로 연구 참여 지원자를 모집하였다. 연구 참여 동의를 얻은 16명을 최종 연구대상으로 하였다(평균: 62.75, 표준편차: 5.34).

연구자는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램에 참여 동의를 얻은 8명을 실험 집단, 그렇지 않은 8명을 통제집단으로 배정하여 실험을 진행하였다. 집단원들의 평균연령은 19.6세(표준편차: .81)였고, 연령범위는 18세~21세였다. 각 집단 참여자의 성별과 학년 분포는 <표 III-1>과 같다.

<표 III-1> 연구 대상

|    |     | 실험집단 | 통제집단 | 계  |
|----|-----|------|------|----|
| 성별 | 남성  | 2    | 5    | 7  |
|    | 여성  | 6    | 3    | 9  |
| 학년 | 1학년 | 1    | 2    | 3  |
|    | 2학년 | 7    | 6    | 13 |
| 계  |     | 8    | 8    | 16 |

### 3. 측정도구: 한국형 20항목 토론토 감정표현불능증 척도(Korean Version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale; TAS-20K)

측정도구는 한국형 20항목 토론토 감정표현불능증 척도(TAS-20K)이다. 이 척도는 감정표현불능증을 측정하기 위해 Taylor 외(1985)가 개발한 TAS(Toronto Alexithymia Scale)의 개정판인 TAS-20(Bagby et al., 1994)을 정운선 외(2003)가 한국의 실정에 맞게 번안한 자기보고식 척도이다.

총 20문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로, 20점~100점 범위를 가진다. 각 문항의 채점은 1번(전혀 그렇지 않다)은 1점, 2번은 2점, 3번은 3점, 4번은 4점, 5번(매우 그렇다)은 5점으로 이루어졌다. 단, 부정형 항목인 4, 5, 10, 18, 19 번은 채점 시 점수를 역순으로 부여하였다.

총점이 높을수록 감정표현불능증 경향이 높다는 것을 의미한다. Bagby 외

(1994)의 원척도에서는 감정표현불능증에 대한 절단점을 61점 이상으로 보았고, 51점 이하인 경우는 감정표현불능증이 아니라고 하였다. 그러나 TAS-20K에서는 아직 이러한 절단점이 제시되고 있지 않다.

TAS-20K는 3개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 요인 1(정서인식 어려움)은 감정을 확인하고, 감정적으로 자극 될 때의 감정과 신체감각을 구별하는 능력에서의 어려움, 요인 2(정서표현 어려움)는 주관적 감정을 타인에게 표현하는 능력에서의 어려움, 요인 3(외부지향적사고)은 외부 지향적인 사고 유형이다.

하위요인별 문항 구성 및 신뢰도는 <표 III-2>와 같다. 이 논문에서 전체문항과 요인 1, 요인 2, 요인 3에 대한 신뢰도 Cronbach's  $\alpha$ 는 각각 .797, .805, .746, .474로 측정되었다.

<표 III-2> TAS-20K의 문항 구성 및 신뢰도

| 하위요인     | 문항번호                             | 문항수 | Cronbach's $\alpha$ |
|----------|----------------------------------|-----|---------------------|
| 정서인식 어려움 | 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14            | 7   | .85                 |
| 정서표현 어려움 | 2, 4*, 11, 12, 17                | 5   | .77                 |
| 외부지향적사고  | 5*, 8, 10*, 15, 16, 18*, 19*, 20 | 8   | .59                 |
| 계        |                                  | 20  | .81                 |

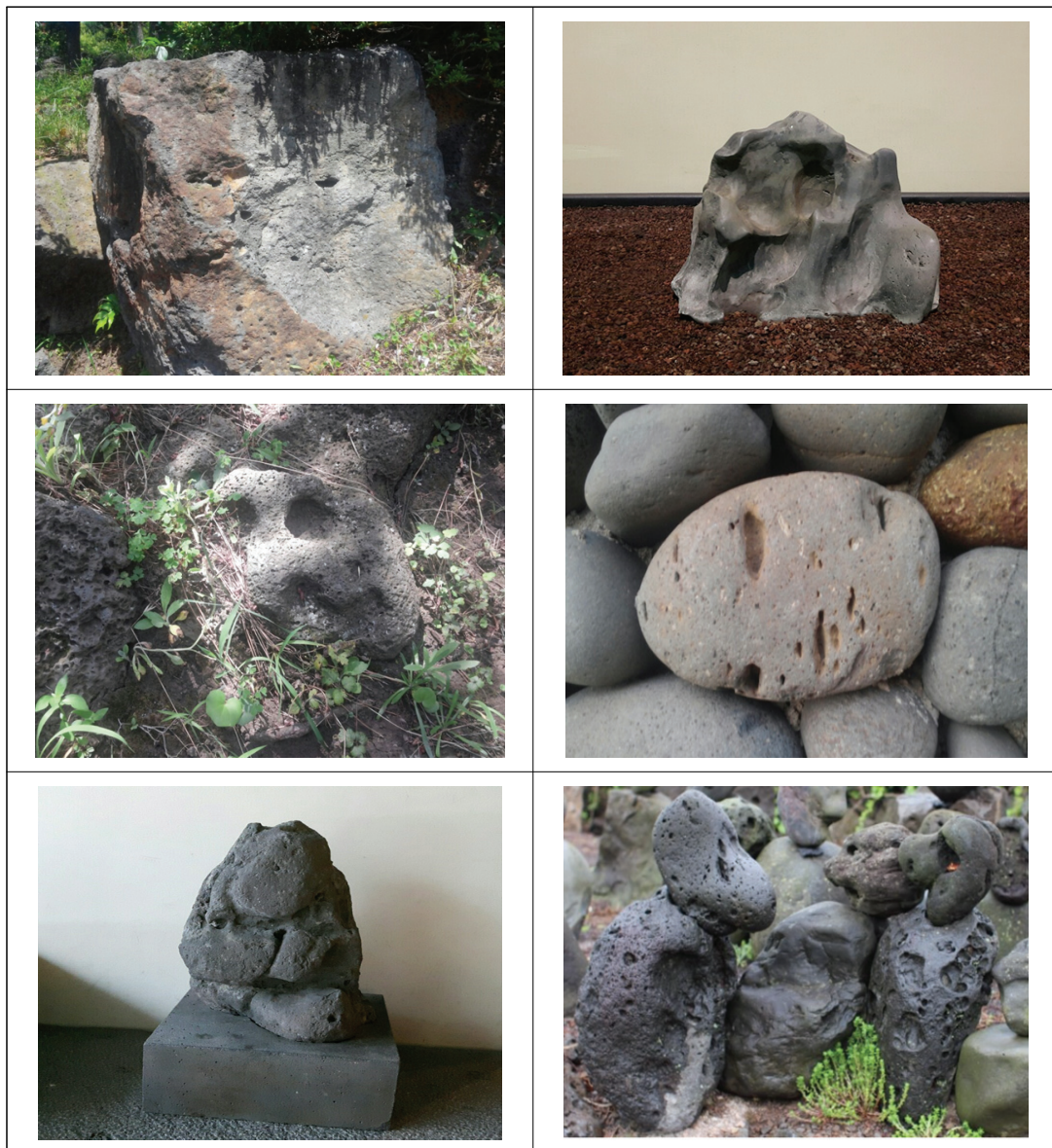
(\*는 역채점 문항)

#### 4. 실험도구: 은유를 활용한 정서 이해 프로그램

##### 1) 프로그램 구성을 위한 사전 작업

이 연구는 얼굴 표정을 엿볼 수 있는 돌 사진과 실제 돌을 실험 재료로 사용하였다. 돌 사진의 돌들은 연구자가 직접 돌을 살펴본 후 얼굴표정을 발견하기 쉬운 돌들로 구성되었고, 다양한 돌들을 전시해 둔 제주돌문화공원이나 제주돌마을공원 또는 주변 오름과 길거리에서 쉽게 볼 수 있는 돌들을 대상으로 연구자

가 선정하였다. 연구자는 2015년 7월부터 직접 돌과 대화를 나누면서 40여개의 돌 사진을 얻었고, 그 중 31개의 돌을 임의로 선정하여 프로그램에 사용하였다. 참여자들은 카드로 만들어진 31개의 돌 사진들 중에 각자 원하는 사진을 선택하여 돌과의 대화를 진행하였다. 프로그램에 선정된 돌 사진의 예시는 [그림 III-2]와 같다.



[그림 III-2] 프로그램 도구로 선정된 돌들

## 2) 프로그램 구성 및 전개

우리의 정서는 보통 얼굴표정을 통해 쉽게 관찰된다. 하지만 자신의 얼굴표정은 거울을 들고 얼굴표정을 관찰하지 않는 이상 뚜렷하게 잘 볼 수 없고, 더군다나 자신이 어떤 정서를 느끼는지 모를 경우 얼굴표정에서도 잘 나타나지 않을 수 있다. 이 논문의 프로그램에서 참여자들은 은유를 통해 정서에 대한 생각과 이미지를 알아보고, 자신이 느끼는 모호한 정서를 사람의 얼굴표정과 닮은 돌의 표정에서 찾아본다.

프로그램의 목적은 은유를 통해 투사된 자신의 정서를 이해하는 것이다. 프로그램의 내용은 크게 두 가지로 구성된다. 첫째는 정서를 구체적인 사물이나 대상 또는 추상적인 이미지로 표현하는 것으로써, 정서를 이해하는 고전적인 방법 중 하나이다. 둘째는 ‘돌과의 대화’로, 자신의 정서를 돌과의 대화를 통해 이해하는 것이다. 돌에서 보이는 얼굴표정은 참여자마다 다르게 발견하고 해석한다는 가정하에 프로그램이 진행되었다. 프로그램의 구성은 <표 III-3>과 같다.

<표 III-3> 프로그램의 구성

| 단계 | 목표                 | 내용   | 시간   |
|----|--------------------|--|------|
| 도입 | 프로그램 소개 및 관계 형성    | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 프로그램 소개와 자기소개</li> <li>○ 일상생활에서 나의 정서 경험 살펴보기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 정서의 중요성 알아보기</li> <li>- 자주 느끼는 정서 생각해 보기</li> </ul> </li> </ul>  | 30분  |
| 전개 | 은유를 이용한 정서 인식 및 표현 | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 정서를 언어/그림 은유로 표현하기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 언어 은유로 표현하기</li> <li>- 그림 은유로 표현하기</li> </ul> </li> <li>○ 자연물(돌)에서 얼굴표정을 찾고, 대화 나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 돌 사진에서 돌의 표정을 읽고, 돌과 대화 나누기</li> <li>- 돌에 표정을 넣고, 돌과 대화 나누기</li> </ul> </li> </ul> | 120분 |
| 정리 | 프로그램 정리 및 다짐하기     | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 소감 나누기                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 알아차린 자신의 정서 및 전체적인 소감 나누기</li> </ul> </li> <li>○ 프로그램 마무리하기</li> </ul>  | 30분  |

프로그램은 도입(30분), 전개(120분), 정리(30분) 단계를 포함하여 총 3시간으로 구성되었으나, 실제 프로그램에서는 참여자들이 직접 돌을 고르는 장소(제주 함덕 해변)까지 왕복하는 시간(60분)을 더하여 총 4시간으로 진행되었다. 전개 단계와 정리 단계를 위주로 실제 프로그램에서 진행되었던 활동 내용은 [부록 3]에 수록하였다.

다음은 프로그램 구성 단계별 구체적인 내용이다.

### (1) 도입 단계

도입 단계에서는 프로그램 소개 및 자기소개 후, 정서에 대하여 서로 간단히 이야기 하는 시간을 가진다. 평소 정서를 잘 느끼지 못하거나 잘 표현할 수 없어서 불편했던 상황을 떠올리고, 정서가 중요한 이유와 정서의 종류에는 어떤 것이 있는지 등을 이야기 나누며, 서로의 생각을 공유한다. 이 단계에서 연구자는 앞으로 진행될 프로그램에 대한 구성원들의 내적 동기를 유발하고, 처음 만나는 구성원들은 서로의 정서 경험을 나누면서 친밀감과 동질감을 느낄 수 있다. 도입 단계의 예시는 다음과 같다.

#### ○ 프로그램 소개와 자기소개

- L: 정서는 우리의 일상생활에서 매일 발생하지만, 잘 살펴보지 않으면 쉽게 지나쳐 버리는 경우가 많습니다. 정서를 잘 살펴보지 않으면 우리는 때때로 자신이 어떤 정서를 느끼는지 모를 때가 있고, 어떻게 행동을 해야 할지 모를 때도 있습니다. 따라서 우리가 일상생활에서 잘 살펴보지 못했던 자신의 정서를 이해하기 위해 ‘은유를 활용한 정서 이해 프로그램’을 시행하려고 합니다. 이 프로그램의 목표는 은유라는 도구를 활용하여 자신의 정서를 인식하고 표현하는 것입니다. 이러한 목표를 달성하기 위해서 우리는 언어/그림/자연물(돌)을 이용하여 정서를 은유적으로 인식하고 표현해 보려고 합니다. 프로그램을 시작하기에 앞서, 서로 인사를 나누고 별칭을 지어봅시다. 별칭은 이 프로그램에서 사용할 자신의 이름입니다.
- M: 안녕하세요. 만나서 반갑습니다. 저는 ○○○입니다. (자기소개 후) 이 프로그램에서 제가 사용할 별칭은 ‘행복’입니다. 이 프로그램을 통해 제가 느끼는 정서를 잘 알 수 있게 되면 행복할 수 있을 것 같아서 별칭을 ‘행복’이라 지었습니다.

#### ○ 일상생활에서 나의 정서 경험 살펴보기

##### - 정서의 중요성 알아보기

- L: 자신이 정서를 잘 느끼지 못했을 때의 자신의 경험을 나눠보고, 정서가 어떤 점에서 중요한지 알아보시다.
- M: 친구들 어떤 일로 슬퍼할 때, 저는 친구들이 표현하는 만큼의 슬픔은 느껴지지 않아서 그 자리가 불편했어요. 나한테 문제가 있나 생각이 들기도 하고, 그런 정서



를 느끼는 친구들이 신기하기도 했어요. 정서를 잘 느꼈으면 그 친구한테 좀 더 위로를 해 줄 수 있었을 것 같아요. 정서는 친구를 이해할 때 필요해요.

- 자주 느끼는 정서 생각해 보기

L: 자신이 알고 있는 정서의 종류를 brainstorming 해 보고, 자신이 자주 느끼는 정서와 그 때의 상황을 말해봅시다.

M:

슬프다, 부끄럽다, 수치스럽다, 미안하다, 불안하다, 무섭다, 오싹하다, 놀라다, 두렵다, 실망하다, 흥분하다, 화가 나다, 짜증나다, 분노하다, 부럽다, 초조하다, 그럽다, 외롭다, 허무하다, 공허하다, 지루하다, 무기력하다, 황홀하다, 즐겁다, 기쁘다, 설레다, 행복하다, 뿌듯하다, 자랑스럽다, 애뜻하다, 감동적이다, 고맙다 (32개)

이 중에서 내가 자주 느끼는 정서는 '두려움'입니다. 일을 시작하고, 마무리하는 단계에서 두려움이 느껴집니다. 나에게 주어진 일을 하는 것이 웬지 모르게 두렵습니다.

## (2) 전개 단계

전개 단계는 두 가지 활동으로 이루어졌다. 첫 번째 활동은 정서를 언어와 그림 은유로 나타내는 것이다. 언어 은유를 이용한 방법은 자신에게 정서가 어떤 의미인지를 생각하며 'A는 B이다'와 같이 '정서는 땡 땡이다.'로 표현하는 것이다. 그림 은유를 이용한 방법은 6가지 정서가 각각 어떤 이미지로 형상화될 수 있을지를 생각해 본 후, 그에 따른 느낌이나 장면을 그림으로 은유하여 나타내는 것이다. 여기서 6가지 정서는 Paul Ekman의 6가지 기본 정서(놀라움, 두려움, 혐오, 화, 행복, 슬픔)를 뜻한다. 첫 번째 활동에서 참여자들은 자신의 정서를 좀 더 편하게 표현하고, 각자가 지니고 있는 정서의 의미와 이미지를 생각해 볼 수 있다.

전개 단계의 두 번째 활동은 돌에서 얼굴표정을 찾고, 돌과 함께 이야기를 나눠보는 것이다. 돌이 가지고 있는 얼굴의 모양과 표정, 색깔 등을 자세히 살피고, 돌과 대화를 나눈다. 돌과 마음의 대화는 돌의 표정 속에 담긴 돌의 마음을 읽어 주고, 이에 대해 참여자가 공감하고 위로하는 형식으로 진행된다. 돌과 나누는 대화 내용은 자유롭게 하되, 돌과 처음 대화를 나누게 되는 참여자들을 위해 송재홍(2015)이 제시한 아래의 대화 단계에 기초하여 연구자가 대화 단계 틀을 제공하였다. 이는 [부록 2]에 수록하였다.

사물(돌)과 대화하기: 5단계(송재홍, 2015)

step1) 돌과 인사 나누기

step2) 돌의 얼굴 모습 더듬기

step3) 돌의 얼굴 표정 살펴보기

step4) 돌과 마음의 대화 시도하기

step5) 대화한 내용을 바탕으로 자기 모습 관찰하기

돌이 가지고 있는 이야기는 연구 참여자의 상상력으로 이루어지고, 그 이야기 속에 자신의 모습과 상황이 투사되어 나타난다. 참여자는 돌이 가진 이야기와 돌의 표정에 대해 관심을 가지고 이야기를 들어주고, 돌이 보이는 정서와 마음을 이해하는 시간을 가진다. 돌과 마음의 대화는 대화체의 글로 바로 적으면서 이어 나가도 좋고, 직접 소리 내어 돌과 대화한 내용을 녹음한 후 글로 옮겨 적어도 좋다.

돌이 들려주는 이야기에는 자신이 지나쳐 버렸던 마음 또는 현재의 마음과 정서가 투사되어 나타나기 때문에 참여자는 종이에 적은 돌과 나눈 대화를 다시 읽으면서 자신의 상황을 되돌아보고, 자신이 느끼는 정서는 어떤지 살펴보는 시간을 가진다. 이 때 연구자는 자신의 이야기를 잘 만들어 내지 못하는 참여자에게 돌에 대한 다양한 질문들을 건네어 이야기를 이끌어 내도록 돕는다. 연구자는 돌이 가진 이야기를 참여자들이 스스로 만들어 나가도록 조력하고, 그 대화 속에서 참여자들이 스스로 자신의 모습을 볼 수 있도록 참여자들이 만든 돌의 이야기에 대하여 재진술(debriefing) 및 반영(reflection) 등을 하며, 참여자와 같은 편에 서서 돌을 바라보며 이야기 나눈다. 참여자는 돌의 정서를 위로하고 지지하는 대화를 하면서 돌의 이야기를 관심 있게 들어주고, 돌이 가진 문제를 함께 풀어 나가는 역할 등을 하게 된다. 반대로 돌은 털어놓기 힘들었던 참여자 자신의 문제나 정서를 편하게 이야기 하는 대상이 될 수도 있다. 돌과의 대화를 통해 참여자 자신의 상황을 이야기 하면서, 돌에게 지지를 받거나 위로를 받을 수 있다.

돌과 스스로 마음의 대화를 나눈 후, 돌과 함께한 마음의 이야기를 다른 참여자들과 함께 나눈다. 각자의 돌들에 대해 궁금한 점들을 서로 물어보면서, 참여자들은 돌에 대한 자신의 상상력을 더 발휘하게 된다.

처음 돌과 대화를 시도하는 참여자들을 위해 연구자가 얼굴표정을 잘 볼 수

있는 돌 사진들을 제시하였고, 이를 통해 대화를 나눠본 이후 참여자들이 실제 돌을 고르고 이야기 나누도록 하였다. 실제의 돌은 여러 각도에서 얼굴 표정을 살펴보고, 무게를 느껴보고, 감촉을 느껴보는 등 다양하게 관찰할 수 있기 때문에 돌이 가지는 이야기를 풍성하게 할 수 있다. 또한 아크릴 물감을 이용해 돌의 얼굴표정을 뚜렷하게 표현해 보면서, 정서에 대해 명확하게 인지할 수 있게 하였다. 두 번째 활동에서 참여자들은 평소 알아차리지 못했던 자신의 정서를 돌과의 대화를 통해 편하게 표현하고 인지하며 이해할 수 있다. 전개 단계의 예시는 다음과 같다.

○ 정서를 언어/그림 은유로 표현하기

- 언어 은유로 표현하기

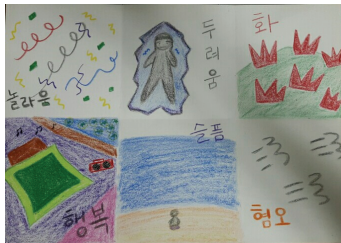
L: ‘정서’를 언어 은유로 나타내어 봅시다. ‘정서는 □□입니다’라고 표현한다면 어떤 단어로 채울 수 있을까요? 그리고 그 이유는 무엇입니까?

M: “정서는 나그네입니다. 정서는 나그네처럼 어느 순간 내 몸으로 들어와서 머물다가 어느 순간이 되면 다시 나가는 것 같아요. 힘들게 하는 정서도, 기쁜 정서도 들어왔다가 다시 나갑니다.”

- 그림 은유로 표현하기

L: 보편적인 6가지 정서(놀라움, 두려움, 화, 행복, 슬픔, 혐오)를 그림 은유로 나타내어 봅시다. 6가지 정서에서 느껴지는 이미지를 표현한다면 어떻게 표현할 수 있을까요? 그리고 그 이유는 무엇입니까?

M:



- 놀라움: 놀라움은 깜짝 생일 파티에서 생일폭죽을 터뜨린 것입니다. 예상치도 못한 파티와 예상치도 못한 폭죽소리로 어리둥절해요. 폭죽 소리로 심장이 떨리기도 했지만, 기쁘거나 고맙기도 합니다. 놀라움 이후에 여러 감정이 이어져요.
- 두려움: 두려움은 내가 얼려진 것입니다. 두려움에 사로잡히면 저는 아무 것도 못하게 되거든요. 몸은 얼음처럼 차가워지고, 굳어집니다. 아무리 발버둥을 쳐도 움직일 수가 없어요.
- 화: 화는 산불입니다. 불이 난 원인이 있지만, 그 원인을 발견하려면 주의 깊게 봐야 돼요. 원인을 찾기 쉬운 때도 있지만, 어떨 때는 그 이유를 알 수 없을 때도 있어요. 작은 불이지만 급속도로 번지기도 하고, 산불이 나면 나무가 타버려서 다시 원래대로 회복하는 데에는 시간이 꽤 걸리듯이 저도 화가 나면 진정시키기에는 꽤 시간이 걸려요.



- 행복: 행복은 캠핑장의 부드러운 이불입니다. 내가 고되고 지쳤을 때, 부드럽고 포근한 이불 속에 들어가면 휴식을 취할 수 있고, 다시 힘을 낼 수 있듯이, 행복은 내가 힘들 때, 힘을 줍니다. 그리고 캠핑장 이불 속에서는 아름다운 별도 뚜렷하게 볼 수 있기 때문에 더 행복해 집니다.
- 슬픔: 슬픔은 잔잔한 바다입니다. 물결의 움직임이 있지만, 바다가 너무 커서 잘 느껴지지 않듯이, 슬픔에 빠지면 원래 보이던 것이 잘 보이지 않아요. 바다처럼 슬픔도 너무 커 보이고, 변하지 않을 것 같습니다. 혼자 바다를 보면 외로움도 느껴집니다.
- 혐오: 혐오는 행동하게 만드는 것입니다. 혐오하는 것을 피하기 위해 나는 썩~하고 도망갑니다. 또 어떨 때는 혐오하는 대상에 대해 참을 수가 없어서 혐오하는 대상을 공격하기도 합니다. 혐오하는 대상을 없애려고 해요. 그림은 화가 나는 것을 표현한 것이기도 하고, 도망가는 모습을 표현한 것이기도 합니다.

○ 자연물(돌)에서 얼굴표정을 찾고, 돌과 대화 나누기

- 돌 사진에서 돌의 표정을 읽고, 돌과 대화 나누기

- I: 마음에 드는 돌 사진에서 얼굴 표정을 찾아본 후, 돌과 마음의 대화를 나눠 봅시다. 돌과 마음의 대화를 나누는 방법은 ‘돌과 대화하기(5단계)’ 틀을 이용합니다. 첫째, 돌과 인사를 나눕니다. 첫 만남이 어떤 느낌인지 살펴봅니다. 둘째, 돌의 얼굴 모습을 살펴봅니다. ①이목구비가 어떤지, ②얼굴모양이나 색깔은 어떤지, ③특이한 점이 있는지 등을 살펴봅니다. 셋째, 돌의 얼굴 표정을 살펴봅니다. ①어떤 표정이 지어졌는지 그려보고, ②그 표정이 뜻하는 정서가 어떤 것인지 정서 단어로 적어봅니다. 여러 표정이 보일 수도 있습니다. 넷째, 돌과 마음의 대화를 시도합니다. ①돌의 이름은 무엇인지, ②표정이 왜 그런지, ③돌이 필요하거나 원하는 것이 무엇인지 등 돌이 가진 이야기를 들어주고, 또 반대로 돌이 나에게 물어보는 것이 있다면 답변을 해 줍니다. 대화를 자유롭게 나누면서 서로에 대해서 알아가되, 대화 시에는 서로의 말에 공감해 주고, 위로해 주고, 지지하도록 합니다. 다섯째, 대화한 내용을 바탕으로 자신의 모습을 관찰합니다. ①대화 중 또는 대화 후에 떠오르는 생각이나 사건이 있나요? ②그 때 상황에서의 나의 표정과 정서 단어를 찾아봅니다. ③그 표정이 나에게 말하고 싶었던 것이 있었다면, 무엇이이었을까요?? ④그 표정에게 간단히 편지를 적어봅시다. ⑤편지를 쓴 후, 나의 마음은 어떤가요? 나의 정서를 표정으로 그려봅시다.
- M: ① 선택한 돌의 표정과 정서 종류



무표정

② 돌과의 대화

행복: 안녕 돌아, 내 이름은 행복이야. 너는 지금 누워있는 것 같네. 너의 이름이 뭐니?

돌: 안녕 나는 이름이 없어. 그냥 돌이라고 불러. 난 지금 옆으로 누워서 사람들을 바라보고 있어.

행복: 응. 그러면 돌아, 사람들을 바라보고 있으니까 어때?

돌: 다들 사정이 달라서 사람들도 제 각각인거 같아. 행복해 보이는 사람들도 있

고, 슬퍼 보이는 사람도 있고, 재밌네.  
 행복: 재미있어? 그런데 네 얼굴은 재미가 없는 표정인 거 같아. 무표정한 모습이 보여.  
 돌: 보면 알다시피 난 돌담의 돌이야. 사람들은 오고가고 재밌을 거 같은데, 나는 여기서 꼼짝 못하고 누워서 사람들만 쳐다보고 있어. 그게 답답해서 무표정이 지어지는 것 같아.  
 행복: 돌담에 속해 있어서 답답한 거로구나. 너도 재미를 느끼고 싶구나.  
 돌: 맞아. 테구르르 굴러다니고 싶어. 재미가 없어.  
 행복: 굴러다니고 싶은데 돌담으로 역할을 해야 하니깐 재밌지도 않고 하루하루 고역이겠다.  
 돌: 엄청 그래!  
 행복: 그럴 것 같아. 혹시 네 주위의 다른 돌들은 어떻게 버티고 있는지 아니? 다른 돌들 중에도 너처럼 힘든 친구들이 있지 않을까?  
 돌: 글썸, 난 잘 이야기를 안 나눠봐서, 모르겠어.  
 행복: 그래? 평소에 친구들과 이야기는 잘 나누지 않고 있었구나.  
 돌: 응. 별로 이야기하는 것은 좋아하지 않아서. 그리고 난 이름도 없는걸.  
 행복: 그래도 넌 이야기를 듣는 것은 좋아하는 것 같은데, 맞아?  
 돌: 맞아. 듣는 것은 좋아. 재밌는 이야기가 많은 사람이 좋아.  
 행복: 그러면 이름을 짓고, 다른 친구들의 재밌는 이야기를 들으러 가는 게 좋을 것 같은데 어때?  
 돌: 음 그래. 좋을 것 같아.  
 행복: 그래, 그러면 우선 친구들끼리 서로 부를 수 있는 이름을 같이 지어볼까?

### ③ 관찰한 나의 모습

혼자 있는 것이 편하지만 또 재미없을 때가 있는 것 같다. 재미를 위해서는 다른 사람들과 어울리는 것도 필요한데, 나는 다른 사람들과 어울리는 것은 편하지 않을 때가 많은 것 같다. 이야기도 하는 것보다는 듣는 것이 편하다. 그러나 사람들과 있으면 혼자 있을 때보다는 또 다른 재미를 발견할 수 있고, 외롭지는 않아서 좋을 것이다. 혼자 있어도, 함께 있어도 외롭지 않았으면 좋을 것 같다.

- 돌에 표정을 넣고, 돌과 대화 나누기

I: 마음에 드는 돌에 얼굴 표정을 찾아보고, 아크릴 물감을 이용해 얼굴표정을 뚜렷하게 표현한 후, 돌과 마음의 대화를 나눠 봅시다. 앞서 이용한 '돌과 대화하기(5단계)'틀을 활용하면 됩니다.

M: ① 선택한 돌의 표정과 정서 종류



행복

### ② 돌과의 대화

굴: 안녕 돌아, 만나서 반가워. 난 굴이야. 너의 이름이 뭐니?  
 돌(해냄): 내 이름은 해냄이야. 나는 뭔가 성취하는 것을 좋아해서 내가 이렇게 지었어. 내 이름이 빛이 나는 것 같아서 좋아.  
 굴: 우와 많은 것을 성취해 본 것 같은 표정 같아. 노란색 눈썹과 주황색 눈이 부드러워 보여. 그리고 웃고 있는 네 미소에는 자신감이 느껴져. 살짝 부끄러워

하는 모습도 귀여워 보인다.

돌(해냄): 응. 난 오랫동안 성취하는 것을 즐겨왔어. 거기에 뿌듯함을 느껴. 하지만 사실 모든 과정이 즐겁지는 않았어. 쉽지 않았던 것 같아. 하지만 내 이름처럼 해냈지. 그런데 나도 사실 포기한 것도 많아. 다 성취한 것은 아니야. 하지만 내가 성취한 것을 소중하다고 느껴.

굴: 난 성취한 것에 소중함을 느끼진 않았던 것 같아. 그게 내가 정말 원하는 것인지 모르는 경우가 많아서 그런 걸까? 난 왜 성취감을 제대로 느끼지 못할까?

돌(해냄): 내가 원하는 것이 아니어서 그런가?

굴: 아직 내가 원하는 것이 뭘지 잘 모르겠어.

돌(해냄): 내가 조금이라도 원하는 것에 열정적으로 하는 것이 중요할 것 같아. 그러면 그게 너의 소중한 것이 될 수 있지 않을까?

굴: 맞는 것 같아. 아, 난 내가 조금이라도 원하는 것이 인정받을 수 있는 것이라고 생각 못 했어. 내가 하는 일을 내가 인정하지 못했던 것 같아. 결국 다른 사람이 내가 선택한 일에 대해 별로라고 하면, 슬퍼했던 것 같아. 나는 다른 사람에게 인정받기를 절실히 원했나봐. 나에 대해서 내가 자신이 없어했고. 내가 원하는 걸 내가 묵살했어.

돌(해냄): 그렇게 살아가면 행복하지 않을 것 같은데, 넌 어땠어?

굴: 맞아. 난 내 삶이 없는 것처럼 느껴졌어. 난 그저 실로 묶인 인형 같아. 마리오네트 인형처럼. 그래서 내가 이루고자 했던 것이 실패하거나 이룰 수 없는 상황이면 엄청 좌절했던 것 같아. 모든 일에서는 실패할 수도 있고, 이룰 수 없는 상황일 수 있는데. 내가 사람들에게 의지하면서도 불안해했던 것도 이 때문인 것 같아.

돌(해냄): 그랬구나, 많이 힘들었겠다. 정말 힘들었겠다..

굴: 응. 아무리 날 다독이고, 생각해도 스스로 힘이 나지 않았어. 난 원래 이렇지 않았는데.

돌(해냄): 원하지 않는 행동을 해서 너도 정말 답답하겠다..

굴: 응. 맞아. 답답해. 답답해. 네가 나를 알아주는 것 같아서, 그래도 기분이 좀 낫다. 고마워.

### ③ 관찰한 나의 모습

성취하고, 인정받기 위해 조급한 나의 모습이 보인다. 스스로 인정하지 못하는 부분을 다른 사람에게 인정을 받으려고 한다. 그 때 나는 초조하고, 한심하다. 나 스스로 나를 인정해 주는 것이 필요하고, 내 삶에 대해서 책임감 있게 행동해야 할 것 같다.

## (3) 정리 단계

정리 단계는 프로그램 통해 느꼈던 자신의 정서와 생각을 다른 참여자들과 공유한다. 자신이 알아차린 정서에 대해서 이야기 나누고, 그 정서가 원하는 것이 무엇인지, 그 정서를 위해서 어떻게 행동을 할 것인지 다짐하는 시간을 가진다. 끝으로 연구자는 돌과 함께 이야기한 것처럼 평소에 자신의 정서와 대화를 나누는 시간을 가지는 것을 독려하고, 이는 주변의 돌과 대화를 하거나 정서를 그림은유로 표현했던 것을 떠올려서 그 이미지와 이야기를 나누면 도움이 될 수 있음을 나눈다. 함께 평소 자신의 정서를 좀 더 소중하게 여기길 다짐하며 프로그램을 마친다. 이 단계에서 참여자들은 프로그램을 통해 깨달은 점을 되새기고,

앞으로의 자신의 정서를 소중히 할 수 있도록 다짐한다. 정리 단계의 예시는 다음과 같다.

○ 소감 나누기

- 알아차린 자신의 정서 및 전체적인 소감 나누기

L: 이번 프로그램을 통해서 자신이 느끼는 정서를 이해해 보는 시간을 가졌습니다. 프로그램에서 발견한 나의 정서는 어떤 것이 있나요? 그리고 프로그램 후에 드는 생각이나 느낌은 어떤지 함께 나눠봅시다.

M: 저는 평소에 그냥 기분이 안 좋다고 생각했는데, 이 마음이 외로움이었다는 것을 알게 되었습니다. 평소 별로 신경 쓰지 않았던 정서였는데, 그 정서가 내 행동을 정하는 것 같아서 놀랍기도 하고 조심해야겠다는 생각이 듭니다, 프로그램 후에 제가 어떤 정서를 느끼는지, 어떤 상태인지 알 수 있었어요. 그리고 정서를 편하게 털어놓을 곳이 없었는데, 돌에게 털어놓으니깐 편하고 좋았어요.

○ 프로그램 마무리하기

L: 우리의 정서는 주변의 돌처럼 멈추어서 자세히 살펴보지 않으면 쉽게 지나쳐 버릴 수 있습니다. 앞으로 자신의 정서를 어떻게 대할 것인지는 여러분의 몫입니다. 자신의 정서를 소중하게 여기고, 정서와 함께 대화를 나누면서 살아간다면 좀 더 행복한 하루하루가 될 것입니다. 감사합니다.

## 5. 통계적 분석

이 연구의 통계 분석에는 SPSS Win 18.0 프로그램이 사용되었다. 연구문제로 제시된 감정표현불능증의 세 하위요인에 대하여 집단별 사전, 사후검사를 실시한 후, 평균과 표준편차를 산출하였다. 집단 간 평가시점에 따라 반복 측정된 점수들이 유의한 차이가 있는지 알아보기 위해 집단 간(2) \* 검사시점(2)에 따른 혼합변량분석(Mixed ANOVA)을 실시하였고, 구체적인 프로그램의 처치효과를 보기 위해 실험집단 내 사전-사후검사 점수와 통제집단 내 사전-사후검사 점수에 대한 대응표본 *t*-검정을 실시하였다.

## IV. 연구결과

연구자는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 감정표현불능증에 미치는 효과를 알아보기 위하여 연구문제를 통계적으로 검증하고 그 결과를 해석하였다.

### 1. 정서인식 어려움의 감소 효과

정서인식 어려움의 감소 효과를 알아보기 위해서 집단 간 차이와 집단 내 검사시점의 상호작용에 대한 혼합 변량 분석을 실시한 결과는 <표 IV-4>와 같다.

<표 IV-4> 정서인식 어려움의 혼합 변량 분석

| 변량원     | SS    | df | MS    | F      |
|---------|-------|----|-------|--------|
| 집단 간    |       |    |       |        |
| 집단      | .092  | 1  | .092  | .243   |
| 오차      | 5.296 | 14 | .378  |        |
| 집단 내    |       |    |       |        |
| 검사시점    | 1.469 | 1  | 1.469 | 5.744* |
| 검사시점*집단 | .827  | 1  | .827  | 3.231* |
| 오차      | 3.582 | 14 | .256  |        |

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

<표 IV-4>에서 나타난 바와 같이, 집단 간의 차이는 유의하지 않았지만, 집단 내 검사시점에 따른 차이는 유의한 것으로 나타났다( $F(1, 14)=5.744, p < .05$ ). 또한 검사시점과 집단 간 상호작용 효과도 유의미한 차이를 나타냈다( $F(1, 14)=3.231, p < .05$ ). 이는 사전, 사후검사에 따른 점수의 변화가 집단에 따라 통계적으로 유의하게 다르다는 것을 나타낸다.

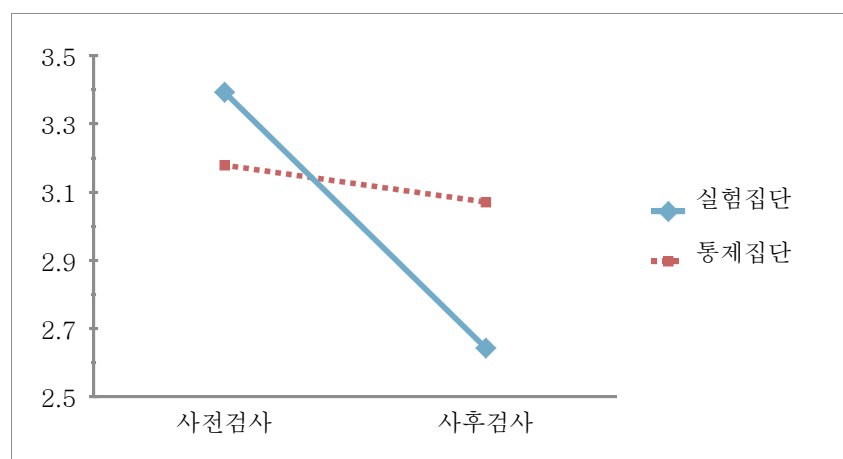
상호작용 효과의 구체적인 양상을 알아보기 위해서 대응표본  $t$ -검정을 시행하였고, 그 결과는 <표 IV-5>와 같다.

<표 IV-5> 정서인식 어려움의  $t$ -검정 결과

| 구분                    | 실험집단(N=8)              |      | 통제집단(N=8)            |      | $t(14)$ |
|-----------------------|------------------------|------|----------------------|------|---------|
|                       | $M$                    | $SD$ | $M$                  | $SD$ |         |
| 사전                    | 3.39                   | 0.48 | 3.18                 | 0.53 | .844    |
| 사후                    | 2.64                   | 0.60 | 3.07                 | 0.63 | -1.398  |
| $t_{\text{사전-사후}}(7)$ | 2.158* ( $r = -.660$ ) |      | 1.271 ( $r = .929$ ) |      |         |

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

<표 IV-5>에서 나타난 바와 같이, 사전-사후 평균 차이는 실험집단에서 유의하게 나타났으나( $t_{\text{사전-사후}}(7)=2.158, p < .05$ ), 통제집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $t_{\text{사전-사후}}(7)=1.271, p > .05$ ). 이는 정서인식 어려움에 대한 실험집단의 사전-사후 평균 차이가 실험집단에 투입된 은유를 활용한 정서 이해 프로그램의 효과에서부터 비롯된 것임을 보여준다. 즉, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서인식 어려움 감소에 효과가 있음을 나타낸다. 정서인식 어려움의 사전, 사후 평균 변화를 도식화 하면 [그림 IV-3]과 같다.



[그림 IV-3] 정서인식 어려움의 사전, 사후 평균 변화

## 2. 정서표현 어려움의 감소 효과

정서표현 어려움의 감소 효과를 알아보기 위해서 집단 간 차이와 집단 내 검사시점의 상호작용에 대한 혼합 변량 분석을 실시한 결과는 <표 IV-6>과 같다. <표 IV-6>에서 나타난 바와 같이, 집단 간의 차이는 유의하지 않았지만, 집단 내 검사시점에 따른 차이는 유의한 것으로 나타났다( $F(1, 14)=8.153, p<.01$ ). 또한 검사시점과 집단 간 상호작용 효과도 유의미한 차이를 나타냈다( $F(1, 14)=7.195, p<.01$ ). 이는 사전, 사후검사에 따른 점수의 변화가 집단에 따라 통계적으로 유의하게 다르다는 것을 나타낸다.

<표 IV-6> 정서표현 어려움의 혼합 변량 분석

| 변량원     | SS    | df | MS    | F       |
|---------|-------|----|-------|---------|
| 집단 간    |       |    |       |         |
| 집단      | .061  | 1  | .061  | .157    |
| 오차      | 5.458 | 14 | .390  |         |
| 집단 내    |       |    |       |         |
| 검사시점    | 1.361 | 1  | 1.361 | 8.153** |
| 검사시점*집단 | 1.201 | 1  | 1.201 | 7.195** |
| 오차      | 2.338 | 14 | .167  |         |

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

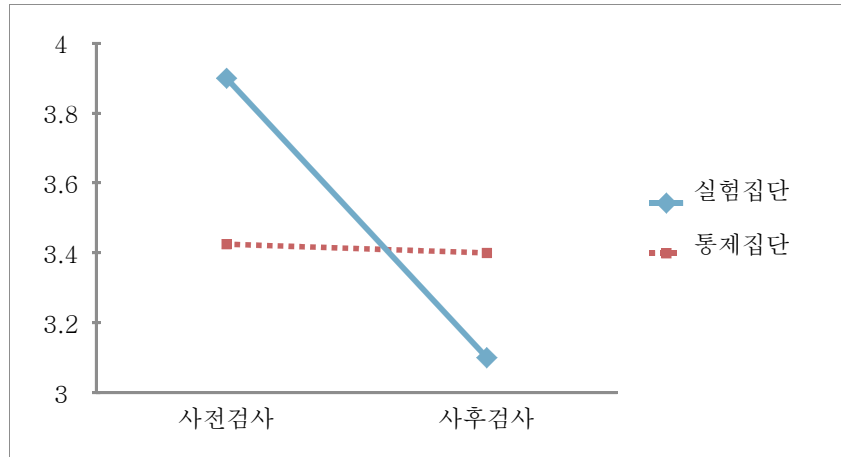
상호작용 효과의 구체적인 양상을 알아보기 위해서 대응표본  $t$ -검정을 시행하였고, 그 결과는 <표 IV-7>과 같다. <표 IV-7>에서 나타난 바와 같이, 사전-사후 평균 차이는 실험집단에서 유의하게 나타났으나( $t_{사전-사후}(7)=3.306, p<.01$ ), 통제 집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다( $t_{사전-사후}(7)=.158, p>.05$ ). 이는 정서표현 어려움에 대한 실험집단의 사전-사후 평균 차이가 실험집단에 투입된 은유를 활용한 정서 이해 프로그램의 효과에서부터 비롯된 것임을 보여준다. 즉, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서표현 어려움 감소에 효과가 있음을 나타낸다.

<표 IV-7> 정서표현 어려움의 *t*-검정 결과

| 구분                | 실험집단(N=8)                 |           | 통제집단(N=8)              |           | <i>t</i> (14) |
|-------------------|---------------------------|-----------|------------------------|-----------|---------------|
|                   | <i>M</i>                  | <i>SD</i> | <i>M</i>               | <i>SD</i> |               |
| 사전                | 3.90                      | 0.41      | 3.43                   | 0.56      | 1.929*        |
| 사후                | 3.10                      | 0.62      | 3.40                   | 0.49      | -1.070        |
| <i>t</i> 사전-사후(7) | 3.306** ( <i>r</i> =.177) |           | .158 ( <i>r</i> =.646) |           |               |

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

정서표현 어려움의 사전, 사후 평균 변화를 도식화 하면 [그림 IV-4]와 같다.



[그림 IV-4] 정서표현 어려움의 사전, 사후 평균 변화

### 3. 외부지향적사고의 감소 효과

외부지향적사고의 감소 효과를 알아보기 위해서 집단 간 차이와 집단 내 검사시점의 상호작용에 대한 혼합 변량 분석을 실시한 결과는 <표 IV-8>과 같다. <표 IV-8>에서 나타난 바와 같이, 집단 간 및 집단 내 변량원에 대한 점수 차이는 유의하지 않았다. 이는 사전, 사후검사에 따른 외부지향적사고의 점수 변화가 통계적으로 유의미하지 않음을 나타낸다. 즉, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 외부지향적사고 감소에 효과가 없음을 나타낸다.



<표 IV-8> 외부지향적사고의 혼합 변량 분석

| 변량원     | SS    | df | MS   | F    |
|---------|-------|----|------|------|
| 집단 간    |       |    |      |      |
| 집단      | .059  | 1  | .059 | .128 |
| 오차      | 6.452 | 14 | .461 |      |
| 집단 내    |       |    |      |      |
| 검사시점    | .004  | 1  | .004 | .058 |
| 검사시점*집단 | .000  | 1  | .000 | .006 |
| 오차      | 1.065 | 14 | .076 |      |

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

## V. 결론 및 논의

이 연구는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 감정표현불능증에 어떠한 영향을 미치는가를 규명하기 위하여 수행되었다. 이러한 목적을 달성하기 위하여 연구자는 구체적인 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

연구문제 I. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서인식 향상에 효과가 있는가?

연구문제 II. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 정서표현 향상에 효과가 있는가?

연구문제 III. 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 외부지향적사고 감소에 효과가 있는가?

연구자는 이 연구에서 나타난 결과를 토대로 연구문제에 대한 결론과 논의를 아래와 같이 제시하였다.

첫째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 정서인식 향상에 유의하게 효과를 나타냈다. 실험 결과 감정표현불능증의 하위요소 중, 정서인식 어려움 요인에서 실험집단의 학생의 점수가 유의하게 감소하였다. 이는 은유가 추상적 대상인 정서를 좀 더 알기 쉬운 대상이나 이미지로 빗대어서 설명하는 방식임을 고려할 때, 언어, 그림, 돌을 이용한 은유가 자신의 모호했던 정서를 인지하기 쉬운 대상으로 구조화시켰음을 알 수 있다. 또한 이 프로그램이 하루 단시간으로 진행되었음에도 불구하고, 정서 인식 향상에 도움이 되었던 것은, 직접적인 표현보다 간접적이지만 선명한 인상을 주는 은유의 속성이 잘 반영되었음을 알 수 있다. 은유를 통한 참신한 표현은 직접적인 표현보다 더 기억에 남아 우리에게 감동을 주기 때문에 정서 표현에 따른 정서 인식 향상에 더욱 효과적이었으리라 보인다. 또한 돌을 자세히 살피고, 얼굴표정을 직접 넣어보는 과정은 얼굴표정에 대한 인식을 뚜렷하게 만들 수 있도록 해 주며, 체화된 인지이론에 근거하여 볼 때 이런 활동이 무심했던 정서에 좀 더 주의를 기울여 인지할 수 있도록 유도했

을 가능성도 보여 진다.

그리고 돌에 투사하여진 이야기 속에 자신의 정서가 반영됨을 알아차리는 과정에서 자신의 정서를 인지할 가능성이 높아진다. Swinkles와 Giuliano가 언급하였듯이 정서를 인식하는 과정에서 정서를 명명하는 것이 중요하기 때문에(최은실, 2010에서 재인용), 돌에게 이름을 붙이거나, 얼굴표정을 정서 단어로 표현하는 과정도 정서 인식을 향상시킨다고 볼 수 있다.

둘째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 정서 표현 향상에 유의한 효과가 있었다. 실험결과 감정표현불능증의 하위요소 중, 정서표현 어려움 요인은 실험집단에서 유의미한 감소가 나타났지만, 통제집단에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 프로그램 내에서 정서에 대한 표현은 은유를 이용해 반복적으로 시행 되었고, 프로그램 자체가 집단 프로그램으로 진행되어서 구성원들과 자신의 정서를 나누는 기회가 많았기 때문에 감정표현불능증의 다른 하위요인들보다 통계적으로 유의미한 효과를 나타낼 수 있었던 것으로 보인다.

또한 돌을 이용해 얼굴표정에서 정서를 읽는 과정은 돌의 얼굴표정에서 보여지는 정서를 적절히 판단하여 표현하는 능력과 관련 있으며, TAS-20K의 정서표현 어려움 요인도 자신의 정서를 타인에게 잘 표현하는 능력에 대한 판단과 관련된다는 점에서, 이 과정은 정서 표현 관련 요인과 연관이 깊음을 알 수 있다. 노진찬 외(2011)도 TAS-20K의 정서인식 어려움 요인과 외부지향사고 요인보다 정서표현 어려움 요인이 얼굴정서인식과제 수행도와 '수행(performance)'이라는 점에서 관련이 깊음을 설명하며, 이 둘의 상관관계를 설명하였다. 또한 돌의 모호해 보이는 얼굴표정을 아크릴 물감의 다양한 색으로 선명하게 만드는 과정은 정서를 뚜렷하게 인식하도록 만드는 것 이전에, 정서를 뚜렷하게 표현하는 것과 관련이 있다고 볼 수 있다.

특히 은유는 직접적인 표현이 아니라 간접적이고 우회적인 방법이기 때문에 참여자들은 평소 자신에게 낯설게 느껴지는 정서를 다른 대상에게 투사하여 보다 편하게 표현할 수 있었다. 또한 돌과의 대화에서 돌이 가진 이야기와 정서를 공감, 위로, 지지해 주는 과정은, 돌에 투사된 자기 자신의 정서를 스스로 위로하고 달래는 과정 즉, 자기위로(self-soothing)와 유사하다. 수용해주고 공감해주는 환경에서 정서가 표현되기 쉽고, 정화되기 쉬움을 생각해볼 때, 돌과의 대화 과

정은 이를 충족시킨다고 볼 수 있다.

음악 치료, 미술치료, 이야기치료 등에서도 은유를 이용하여 정서를 다루고자 하는 연구가 다양하게 진행되고 있고, 정서인식, 정서표현과 정서 조절 등에 유의한 효과를 보이고 있음을 가만할 때(곽승주, 전순영, 2013; 김경량, 2012; 김은선, 2011; 진선주, 2004; 최은주, 2010), 은유는 정서를 이해하는 유용한 도구라 할 수 있겠다. 특히 자연 현상이나 자연물 은유를 통하여 자신의 내면 상태를 효과적으로 탐색해 볼 수 있으며, 이는 우리의 일상 경험에 근거한 친숙한 방법이라고 볼 수 있다. 예를 들어, 조효은(2009)은 태양, 비, 눈 등의 날씨의 표현 방식에 빗대어 내면의 정서 상태를 표현하는 은유가 자기성찰의 도구로 활용될 수 있음을 언급하였다.

셋째, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 외부지향적사고 감소에 효과가 없었다. 외부지향적사고 요인은 다른 하위요인들보다 특성적 요인이라고 볼 수 있으며, 하루 단시간의 프로그램이 참여자의 사고 변화에서 유의한 차이를 이끌어 내기에는 한계가 있으리라 보인다.

대학생의 사고 양식에 대한 성격적인 부분을 연구한 서미옥(2004)의 연구를 살펴보면, TAS-20K의 외부지향적인 사고 요인은 Sternberg가 제안한 사고양식들 중 세부적인 것에 집중하는 지엽적인 사고양식과 관련이 깊을 것으로 보인다. 이러한 지엽적인 사고는 Holland검사의 창의성을 지향하는 예술형과 부적인 상관을 나타내며(Zhang, 2000), NEO 성격척도의 개방성과도 부적인 상관을 나타냈다(Zhang, 2002). 한정되고 고정된 생각을 가지며, 개방성과 외향성이 낮은 감정표현불능증 경향의 사람들에게 은유는 좀 더 편안하게 사고할 수 있게 하며, 좀 더 확장된 사고를 할 수 있도록 만드는 효과적인 도구일 것이다. 따라서 이 프로그램에 다양한 은유적 사고를 유도하는 활동들을 보완하고, 참여자들이 반복적으로 프로그램에 참여할 수 있는 환경이 주어진다면, 외부지향적사고 요인에서도 긍정적인 효과를 보일 것이라 기대된다. 이는 추후연구에서 확인되어질 필요가 있겠다.

이상을 종합하여 볼 때, 은유를 활용한 정서 이해 프로그램은 대학생의 정서인식과 정서 표현 능력 향상에 효과적이었고, 나아가 대학생의 감정표현불능증을 감소시키는 데에 긍정적인 영향을 보일 것이라 생각된다.

연구자는 은유를 활용한 정서 이해 프로그램이 대학생의 감정표현불능증에 미치는 영향이라는 주제를 다루었다. 이 연구에서는 기존의 언어 은유와 그림 은유 기법을 활용함과 동시에, 돌이 가진 형태, 무늬, 색을 보고 돌의 얼굴표정 읽은 후 이야기를 나누는 ‘돌과 대화하기’ 활동을 새롭게 시도하였다. 돌과의 대화로부터 우리의 내면의 정서와 이야기가 돌에 투사되어 나타나는 것을 알 수 있다. 이 연구를 통해 자연물인 돌이 자신을 비추는 거울이 될 수 있음을 알 수 있었고, 이 프로그램이 감정표현불능증의 하위요인인 정서인식과 정서표현에 효과가 있음을 밝혔다는 점에서 연구의 의의가 있다고 하겠다.

끝으로 이 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 특정 대학의 1, 2학년 대학생들을 대상으로 프로그램이 실시되었기 때문에 모든 대학생에게 일반화시키기 어려울 것으로 보인다. 학년별 많은 대상 수를 확보하여 프로그램을 운영하고 그 결과를 비교할 필요가 있다. 특히 TAS에 의해 측정된 감정표현불능증과 연령이나 성별, 사회경제적 지위, 지능 등의 상관여부가 분분함에 따라 연구결과의 일반화를 위해서는 더 큰 표집이 필요할 것으로 보인다(Parker, Taylor, & Bagby, 1989). 둘째, 은유 활용에 따른 프로그램 효과를 구체적으로 알기 위해, 은유를 활용하지 않은 정서 프로그램과의 비교가 이루어질 필요가 있다. 셋째, 이 연구는 프로그램에 대한 단시간의 효과만을 알아보았고, 장기적인 효과를 확인하지 않았다. 후속 연구에서는 추후 변화를 확인하여 프로그램에 대한 효과가 얼마나 지속되고, 어떠한 변화가 있는지를 알아볼 필요가 있다. 넷째, 돌과의 대화를 진행함에 있어서 각 집단원들의 상상력이 필요하지만, 감정표현불능증 경향이 높은 경우 상상력이 결핍되는 경향을 보인다. 따라서 상상력이 제한된 대상자를 염두하고 상상력을 증진시킬 수 있는 활동들을 보완하여 프로그램을 진행하는 것이 필요하다. 다섯째, 이 연구에서 정서를 측정하는 방법은 TAS-20K의 자기보고식 방법으로 제한되어 있다. 이후의 연구에서는 행동 관찰 및 생리적 측정법 등을 이용하여 다양한 각도에서 정서를 정확히 측정할 필요가 있다. 여섯째, 이 연구에서 연구자는 각 정서에 대한 강도를 구별하여 다루지 않았다. 추후 이를 보완한다면 정서를 좀 더 명확히 인식하고 표현하는 것에 도움이 될 것이다.

## 참고문헌

- 강복인 (2015). 집단미술치료가 입원한 조현병 환자의 정서표현, 정서행동, 대인 관계 및 삶의 질에 미치는 영향. **임상예술치료연구**, 4(1), 27-51.
- 강상현, 손정락 (2004). 사이코드라마가 대학생의 감정표현 불능증, 신체화 증상 및 삶의 질에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 9(2), 243-263.
- 곽승주, 전순영 (2013). 난화를 활용한 이야기 만들기 미술치료가 중도입국 청소년의 정서표현 및 이야기 구성에 미치는 효과. **미술치료연구**, 20(5), 991-1012.
- 구미향 (1998). 치료적 은유. **놀이치료연구**, 1(1), 1-13.
- 권순원 (2008). **선율에 내포된 정서의 은유적 표현성 연구**. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 권용철, 유성은 (2013). 경찰관의 외상후 스트레스 장애(PTSD) 증상과 관련된 인지적, 정서적 특성. **한국심리학회지**, 32(3), 649-665.
- 김경량 (2012). **집단음악치료가 정신분열병 환자의 자기감정표현과 대인관계에 미치는 영향**. 석사학위논문, 원광대학교 동서보완의학대학원.
- 김경순 (2014). 미술교육에서 정서 표현 교육을 위한 교수 학습 개념 연구. **미술교육연구논총**, 38, 27-47.
- 김빛나 (2016). **대학생의 정서지능향상을 위한 집단상담 프로그램 개발**. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 김옥희 (2006). **무용/동작 치료프로그램이 신경증 환자의 신체화, 우울, 불안과 감정표현불능증에 미치는 효과**. 박사학위논문, 경북대학교.
- 김용희 (2012). 애착이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 정서경험의 매개효과. **청소년학연구**, 19(9), 231-256.
- 김은선 (2011). **음악치료가 다문화가정 아동의 언어적, 감정적 자기 표현력 증진에 미치는 효과**. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 김주연 (2014). 정서경험 군집에 따른 낙관성, 부정적평가의 두려움 및 정서적부

- 적응 행동의 차이: 정서인식 명확성, 정서표현 양가성의 군집 비교. **상담학연구**, 15(1), 145-159.
- 김진미, 손정락 (2013). 수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 18(2), 267-283.
- 김태희 (2004). **음악적 표현성(expressiveness)의 은유적 인지에 관한 연구**. 석사학위논문, 한국교원대학교.
- 노대영 (2008). **강박장애의 감정표현불능증**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 노진찬, 박성혁, 김경희, 김소율, 신성욱, 이건석 (2011). 정신분열병 환자에서의 감정표현불능증과 얼굴정서인식결핍. **생물정신의학**, 18(4), 239-244.
- 미국정신분석학회 (2002). **정신분석용어사전**. 서울: 한국심리치료연구소.
- 박민정 (2011). **점토중심의 집단미술치료가 알코올 의존 환자의 감정표현불능증에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- 박용혁 (2006). 미술 작품 감상 과정에서의 은유적 투사의 종류. **미술교육논총**, 20(3), 121-148.
- 박정희 (2006). **은유의 양상과 기능**. 박사학위논문, 경성대학교.
- 박하얀, 정운경, 최혜연 (2015). 정서표현양가성의 발달과 이에 따른 정서표현성, 문제행동 및 심리적안녕감: 아동·청소년·성인집단의 비교. **한국심리학회지**, 28(3), 189-207.
- 배선운 (2007). **은유치료: 문학치료에 대한 은유적 접근**. 석사학위논문, 경북대학교.
- 백지연 (2009). **은유의 방법을 적용한 미술 수업 연구: 상상력 증진 효과를 중심으로**. 석사학위논문, 서울교육대학교 교육대학원.
- 송재홍 (2014). 상담에 있어서 맥락주의와 치료적 은유의 활용. **초등상담연구**, 13(1), 21-48.
- 송재홍 (2015). 아동 상담에서 정서의 이해와 개입: 인성교육의 실천적 대안. **초등상담연구**, 14(4), 467-496.
- 서미옥 (2004). 대학생의 사고양식과 다섯 가지(Big Five) 성격 특성들의 관계. **아시아교육연구**, 5(3), 115-140.



- 서민정, 김도연 (2012). 수용-전념 치료가 아동기 정서적 학대 경험이 있는 대학생의 정서인식과 표현 및 부정적 신념에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 17(3), 557-572.
- 서복희, 이근매 (2013). 색채심리의 유효성과 활용방안에 대한 연구. **예술심리치료연구**, 9(1), 139-160.
- 신현균 (2000). 부정적 정서, 감정표현불능증, 신체감각 증폭지각, 및 신체적 귀인이 신체화에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 19(1), 17-32.
- 양재원, 오경자 (2009). 사회불안 증상과 얼굴표정 정서 인식의 민감성과 인지 편향. **인지행동치료**, 9(2), 87-107.
- 오성호 (2006). **서정시의 이론**. 서울: 실천문학사.
- 유미 (2010). **미술치료의 이해**. 파주: 이담북스.
- 유봉자 (2009). 기획 특집: 몸, 권력, 이미지: 미술치료와 아동의 색채이미지. **인문학연구**, 37, 159-179.
- 윤현석, 김은주 (1996). 감정 지능의 의미와 측정. **교육심리연구**, 10(3), 183-204.
- 이경규 (2013). 신체증상을 호소하는 환자의 정신치료. **정신분석**, 24(2), 78-85.
- 이민규 (2005). **끌리는 사람은 1%가 다르다**. 서울: 더난출판.
- 이선형 (2012). 예술치료를 위한 “은유”의 개념과 기능에 대한 소고. **드라마 연구**, 37(1), 145-166.
- 이슬 (2016). **집단미술치료가 대학생의 지각된 스트레스, 정서표현 및 정서 조절에 미치는 효과**. 석사학위논문, 서울여자대학교 특수치료전문대학원.
- 이윤주, 양정국 (2007). **밀턴 에릭슨 상담의 핵심 은유와 최면**. 서울: 학지사.
- 이인식 (2014, 1). **몸으로 생각한다**. 불교문화, 20-27.
- 이재홍 (2009). **얼굴 표정이 우울 정서 조절에 미치는 효과**. 석사학위논문, 계명대학교.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. **상담학연구**, 9(2), 353-373.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지**, 18(3), 461-493.



- 임수연 (2015). **대학생이 지각한 아버지와 어머니의 감정불인정과 감정표현불능: 정서신념과 회피애착의 매개효과**. 석사학위논문, 서강대학교.
- 임유경, 오경자 (2010). 얼굴 표정 정서인식의 민감도. **한국심리학회지**, 29(4), 1029-1046.
- 장문정 (2014). 부정적 감정 조절을 위한 감정중심 가이딩의 심상음악치료 사례 연구. **한국음악치료학회지**, 16(2), 69-91.
- 장성리 (2010). **정서적 공감과 안면 피드백의 상호작용이 정서반응에 미치는 영향**. 석사학위논문, 중앙대학교.
- 장정주 (2009). **정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과**. 박사학위논문, 영남대학교.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. **정서·행동장애연구**, 28(1), 147-170.
- 전소라 (2012). **마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 폭식 경향이 있는 대학생의 폭식행동, 정서적 섭식, 정서조절곤란 및 감정표현불능증에 미치는 효과**. 석사학위논문, 전북대학교.
- 정성미 (2009). 은유의 치료적 활용. **어문논집**, 42, 121-136.
- 정성미 (2010). 감성과 인문치료의 언어, 은유. **인문과학연구**, 24, 201-220.
- 정옥분 (2004). **발달심리학: 전생애 인간발달**. 서울: 학지사.
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2008). **정서발달과 정서지능**. 서울: 학지사.
- 정운선, 임효덕, 이양현, 김상헌 (2003). TAS-20의 한국판 3종간의 신뢰도 및 타당도 비교. **정신신체의학**, 11(1), 77-88.
- 정원용 (1988). **은유의 생성과 해석에 관한 연구**. 박사학위논문, 동아대학교.
- 정희자 (1999). 삶으로서의 은유. **외대논총**, 19(3), 219-247.
- 조한익, 이미화 (2012). 정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감 간의 관계 연구. **청소년상담연구**, 20(1), 89-105.
- 조효은 (2009). **교과 기반 학급관리 프로그램이 초등학교 아동의 자아존중감과 교우관계에 미치는 효과**. 석사학위논문, 제주대학교 교육대학원.
- 주리아 (2010). **미술치료학**. 서울: 학지사.
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서

- 및 감정표현 불능증에 미치는 효과. *한국심리학회지*, 32(4), 777-802.
- 진선주 (2004). 성인 정인지체인의 감정표현 향상을 위한 음악활용의 효과. 석사학위논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 최덕룡 (2002). 대학생의 정서표현 특성에 관한 연구: 감정표현불능증을 중심으로. 석사학위논문, 안동대학교.
- 최은실 (2010). 정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과연구. 박사학위논문, 이화여자대학교.
- 최은주 (2010). 정서표현과 정서조절을 강화하는 문학치료 프로그램이 저소득층 아동의 또래 관계에 미치는 효과. 석사학위논문, 경북대학교.
- 최해연 (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. 박사학위논문, 서울대학교.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. *한국심리학회지*, 21(4), 71-89.
- 최현석 (2011). 인간의 모든 감정: 우리는 왜 슬프고 기쁘고 사랑하고 분노하는가. 파주: 서해문집.
- 홍주현, 심은정 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강-정서조절곤란의 매개효과. *한국심리학회지*, 32(1), 195-212.
- Bach, P., & Hayes, S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 1129-1139.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale: Part II, convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6, 169-200.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability daily utilization, and observer re-ports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 947-959.

- Fainsilber, L., & Ortony, A. (1987). Metaphorical uses of language in the expression of emotions. *Metaphor and Symbol, 2*, 239-250.
- Flaherty, A. W. (2006). **하이퍼그라피아**(*The midnight disease*, 박영원 역). 서울: 휘슬러(원서는 2005년 출판).
- Gay, M. C., Hanin, D., & Luminet, O. (2008). Effectiveness of an hypnotic imagery intervention on reducing alexithymia. *Contemporary Hypnosis, 25*, 1-13.
- Goldberg, F. S. (2002). A holographic field theory model of the Bonny Method of Guided Imagery and Music(BMGIM). In K. Bruscia & D. Grocke(Eds.), *Guided imagery and music: The Bonny method and beyond*. (pp. 359-378). Gilsum, NH: Barcelona Publishers.
- Halberstadt, J. B., & Niedenthal, P. M. (2001). Effects of emotion concepts on perceptual memory for emotional expressions. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 587-598.
- Haviland, M. G., Warren, W. L., & Riggs, M. L. (2000). An observer scale to measure alexithymia. *Psychosomatics, 41*, 385-392.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2006). Is this happiness I see? Biases in the identification of emotional facial expressions in depression and social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 115*, 705-714.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2002). **몸의 철학**(*Philosophy in the flesh: The embodied mind and its challenge to western thought*, 임지룡 외 역). 서울: 박이정(원서는 1999년 출판).
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2006). **삶으로서의 은유**(수정판)(*Metaphors we live by*, 노양진·나익주 역). 서울: 박이정(원서는 1981년 출판).
- Lopes, L. L. (1987). Between hope and fear: The psychology of risk. *Advances in Experimental Social Psychology, 20*, 255-295.
- Lyddon, W. J., Clay, A. L., & Sparks, C. L. (2001). Metaphor and change in counseling. *Journal of Counseling and Development, 79*, 269-274.
- McDougall, J. (1984). The "dis-affected" patient: Reflections on affect

- pathology. *The Psychoanalytic Quarterly*, 53, 386-409.
- O'Connor, J., & McDermott, I. (2000). **NLP의 원리**(*Principles of NLP*, 설기문 역). 서울: 학지사(원서는 1996년 출판).
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1989). The alexithymia construct: Relationship with sociodemographic variables and intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, 30, 434-441.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82-95.
- Pollak, S. D., & Sinha, P. (2002). Effects of early experience on children's recognition of facial displays of emotion. *Developmental Psychology*, 38, 784-791.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, 2, 247-270.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Sifneos, P. E. (1973). The prevalence of alexithymic characteristics in psychosomatic patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22, 255-262.
- Soussignan, R. (2002). Duchenne smile, emotional experience, and autonomic reactivity: A test of the facial feedback hypothesis. *Emotion*, 2, 52-74.
- Strack, F., Martin, L. L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 768-777.
- Strongman, K. T. (1982). Emotional influences on memory. *Current Psychological Research*, 2, 69-74.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's

- mood states. *Personality and Social Bulletin*, 21, 934-949.
- Sylwester, R. (1995). *An educator's guide to the human brain*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Taylor, G. J., Ryan, D., & Bagby, R. M. (1985). Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Thielscher, A., & Pessoa, L. (2007). Neural correlates of perceptual choice and decision making during fear - disgust discrimination. *The Journal of Neuroscience*, 27, 2908-2917.
- Tourangeau, R., & Ellsworth, P. C. (1979). The role of facial response in the experience of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1519-1531.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanism: Their role in a positive psychology, *American Psychologist*, 55, 89-98.
- Van Hecke, M. L. (2007). **블라인드 스팟: 내가 못 보는 내 사고의 10가지 맹점**(*Blind spots: why smart people do dumb things*, 임옥희 역). 서울: 다산초당(원서는 2007년 출판).
- Zhang, L. F. (2000). Are thinking styles and personality types related? *Educational Psychology*, 20, 271-283.
- Zhang, L. F. (2002). Measuring thinking styles in addition to measuring personality traits? *Personality and Individual Differences*, 33, 445-458.
- Holden, C. (2006, September 7). Cleanliness and godliness—It's true. *Science*, Retrieved from <http://www.sciencemag.org>

## ABSTRACT

# The Effect of Emotional Understanding Program Using Metaphor on Collegiate Alexithymia

Lee, So Ra

Major in Psychotherapy

Graduate School of Social Education

Jeju National University

Supervised by Professor Song, Jae Hong

The research aims to examine the effect of an emotional understanding program using metaphor to treat collegiate alexithymia. The research questions that will be answered to achieve research purpose are as follows:

- Question 1. Will an emotional understanding program using metaphor influence an increase in collegiate emotional identification?
- Question 2. Will an emotional understanding program using metaphor influence an increase in collegiate emotion expression?
- Question 3. Will an emotional understanding program using metaphor influence a decrease in collegiate externally-oriented thinking?

In order to identify the above research questions, the research was conducted using a nonequivalent group pretest-posttest design. The subjects were 40 undergraduates who have alexithymia scale scores within the top 15% of first-year and second-year students, 197 undergraduates, at J National University of Education located in Jeju Special Self-Governing Province, South Korea. 16 research participants were recruited among the 40 undergraduates and the research was conducted with each 8 subjects each in the experimental group and the control group. The researcher implemented the emotional understanding program on the experimental group once for 180 minutes and the alexithymia scale was applied for preliminary and post tests. The same test was taken by a control group which did not undertake the emotional understanding program.

The measurement tool used in this study is the Korean Version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20K). The TAS-20K developed by Lee, Y.H. (2003) is an adapted version of Bagby et al's TAS-20 (1994) which was appropriate for Korean society and in turn was developed from the TAS (Toronto Alexithymia Scale) designed by Taylor et al. (1985).

The research findings were processed by the SPSS Win 18.0 program. Average and standard deviation were computed and the statistical methods used to verify the hypothesis were Mixed ANOVA and paired t-test. The results of this study are summarized as follows.

First, the program using metaphor was effective for the enhancement of collegiate emotional identification. The experimental group's score of the difficulty of emotional identification as a subcategory of alexithymia decreased meaningfully in the experimental group compared to the control group. Second, the program using metaphor presented a significant enhancement in collegiate emotion expression. The experimental group's score of the difficulty of emotional expression as a subcategory of alexithymia decreased meaningfully compared to the control group. Third, the program using

metaphor did not result in a significant decrease in collegiate externally-oriented thinking as a subcategory of alexithymia. Even though the experimental group's score for externally-oriented thinking decreased, the change was not statistically important.

The research results show that the emotional understanding program was effective for enhancing emotional identification and expression, and it suggests there is a positive influence on the decline of collegiate alexithymia. This study contributed in some part to students understanding their own emotions because they could see their emotional state through projected facial expressions on stones painted clearly with art supplies. This research is significant in that it is the first time in Korea that the effect of metaphor to understand emotions by projections on natural objects, stones, has been tested and verified in relation to its effect on alexithymia. This process should be applied in further research into developing emotion understanding programs to treat alexithymia.

Key words: emotional understanding, alexithymia, metaphor, stone



## 부 록

[부 록 1] 감정표현불능증 검사지

[부 록 2] 돌과 대화 활동지

[부 록 3] 실제 프로그램 활동 내용(전개 단계 및 소감나누기 내용)

[부 록 1] 감정표현불능증 검사지

## 설 문 지

안녕하십니까?

먼저 여러분의 귀중한 시간을 내어 이 설문에 참여해 주신 것에 진심으로 감사드립니다.

이 설문지는 대학생을 대상으로 하여, 정서 인식과 표현에 관한 연구를 목적으로 작성되었습니다.

각 문항들에 대하여 정답은 없으며, 여러분의 의견을 듣고자 하는데 목적이 있으므로 솔직하게 응답하여 주시기 바랍니다.

응답해 주시는 모든 내용은 일체 공개되지 않고 비밀로 처리됨을 약속드리며, 내용은 이 연구 이외의 다른 용도로는 쓰이지 않습니다.

귀하의 응답이 연구 논문에 중요한 자료로 활용되오니 다소 시간이 걸리시더라도 느끼고 있는 생각이나 경험을 한 문항도 빠짐없이 성의 있게 응답해 주시면 대단히 감사하겠습니다. 이 내용은 연구 자료로 소중하게 이용 될 것입니다. 감사합니다.

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

연구자: 이 소 라

지도교수: 송 재 흥

문의사항 있을시 아래 이메일 주소로 연락주세요.

☞ E-mail: tkzi56@naver.com

※ 다음 문장들을 읽으면서, 자신의 상태를 잘 나타낸다고 생각되는 대답을 골라 표시(V)해 주시면 감사하겠습니다.

| 문항   | 전혀<br>그렇지<br>않다 | 약간<br>그렇지<br>않다 | 보통<br>이다 | 다소<br>그렇다 | 아주<br>그렇다 |
|--|-----------------|-----------------|----------|-----------|-----------|
| 1. 지금의 감정 상태가 어떤지 잘 모를 때가 종종 있다.                           | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 2. 나의 감정을 적절한 말로 표현하기 힘들 때가 있다.                            | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 3. 의사(醫師)도 이해하기 힘든 뭔가(감각)를 몸에 느끼고 있다.                      | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 4. 나의 감정을 남에게 손쉽게 표현할 수 있다.                                | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 5. 나는 어떤 문제를 단순히 논리적으로 설명하는 것보다는 그 문제의 이유를 이해하려고 노력하는 편이다. | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 6. 몹시 속이 상했을 때 자신이 슬픈 건지 놀란 건지 화난 건지를 잘 모를 때가 있다.          | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 7. 자신의 몸에 이상한 감각이 느껴져서 당황할 때가 종종 생긴다.                      | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 8. 무슨 일이 일어났을 때 왜 그렇게 되었는지 알아보기보다는 그냥 가만히 놓아두는 편이다.        | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 9. 뭐라고 표현해야 할지 모를 느낌(감정)을 느끼고 있다.                          | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 10. 감정을 느낀다는 것이 매우 중요하다고 생각한다.                             | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |

| 문항  | 전혀<br>그렇지<br>않다 | 약간<br>그렇지<br>않다 | 보통<br>이다 | 다소<br>그렇다 | 아주<br>그렇다 |
|---|-----------------|-----------------|----------|-----------|-----------|
| 11. 다른 사람에 대한 나의 감정을 설명해 내기가 어렵다.                       | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 12. 다른 사람들이 나에게 감정 표현을 더 많이 하라고 권한다.                    | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 13. 내 마음속이 어떻게 되어가고 있는지 잘 모르겠다.                         | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 14. 내가 왜 화가 났는지 잘 모를 때가 종종 있다.                          | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 15. 다른 사람들의 어떤 느낌보다는 그들의 일상적인 활동에 관하여 이야기 하는 것을 더 좋아한다. | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 16. 나는 심각한 드라마보다는 가벼운 오락 영화를 더 좋아한다.                    | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 17. 나의 속마음을 친한 친구에게조차도 말하기 어렵다.                         | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 18. 서로 아무런 말을 주고받지 않아도 친밀감을 느낄 수 있다.                    | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 19. 자기 자신의 문제를 해결할 때 내 감정을 되새겨 보는 것이 도움이 된다고 느낀다.       | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |
| 20. 영화나 연극의 숨겨진 의미를 생각하면 재미가 없어진다.                      | ①               | ②               | ③        | ④         | ⑤         |

※ 다음은 귀하의 일반적인 사항을 알아보는 문항입니다. 해당되는 곳에 표시(V)하거나 간단하게 기입하여 주시면 감사하겠습니다.

**1. 이름과 성별은?**

이름 \_\_\_\_\_ ① 남성 ② 여성

**2. 생년월 및 연령은?** \_\_\_\_\_년 \_\_\_\_\_월, (만 \_\_\_\_\_) 세  
(예: 1990년 8월, 만24세)

**3. 학과 및 학년은?**

학과(전공) \_\_\_\_\_ ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

**4. 종교는?**

① 기독교 ② 불교 ③ 천주교 ④ 무교 ⑤ 기타 \_\_\_\_\_

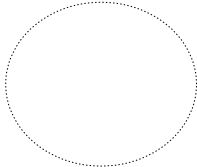
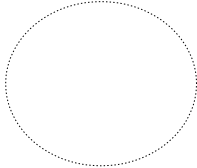
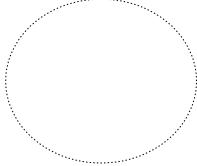
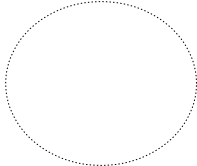
**5. 연락처는?**

☎ \_\_\_\_\_

설문에 응답해 주셔서 고맙습니다.  
귀하의 성실한 응답은 연구에 큰 도움이 될 것입니다.  
좋은 하루 되세요.

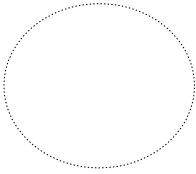
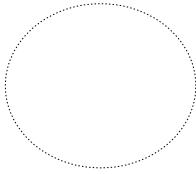
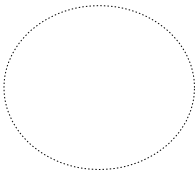
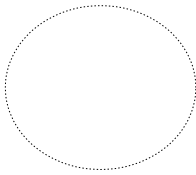
[부 록 2] 돌과 대화 활동지

돌과 대화하기(5단계)

|   |         |
|---|---------|
| 1. 돌과 인사 나누기  |         |
| - 첫인상   |         |
| 2. 돌의 얼굴 모습 더듬기   |         |
| - 이목구비, 얼굴모양  |         |
| - 색깔  |         |
| - 특이사항  |         |
| 3. 돌의 얼굴 표정 살펴보기  |         |
|  | <정서 단어> |
|  | <정서 단어> |
|  | <정서 단어> |
|  | <정서 단어> |

#### 4. 돌과 마음의 대화 시도하기 (또는 돌이 하는 이야기)

- 돌의 이야기 들어 주기 (돌의 이름/나이/성별/표정/상황, 돌이 필요한 것, 원하는 것 등)
- 공감하고, 위로/지지하기

| 5. 대화한 내용을 바탕으로 자기 모습 관찰하기                               |   |
|--|---|
| - 떠오르는 생각 또는 사건?   |   |
| - 그 당시의 나의 표정과 정서  |  (    )  (    )     |
| - 표정이 나에게 말하는 것은?  |   |
| - 표정에게   |   |
| - 지금의 나의 표정과 정서  |  (    )  (    ) |
| This too shall pass away, but thank you for finding me.. |   |



### [부 록 3] 실제 프로그램 활동 내용(전개 단계 및 소감나누기 내용)

#### ○ 정서를 언어/그림 은유로 표현하기

##### - 언어 은유로 표현하기

M(오드리): “정서는 **왕꿈틀이**입니다. 정서는 색색깔의 감정이 내 속에서 꿈틀거릴 때가 있기 때문입니다.”

M(돌): “정서는 **일기장**입니다. 정서는 내가 느끼는 솔직한 감정이 드러나는 것이기 때문입니다.”

M(달): “정서는 **별**입니다. 정서는 하늘의 상태에 따라 보이는 별이 달라지듯이 상황에 따라 정서 또한 달라지기 때문입니다.”

M(꽃): “정서는 **거울**입니다. 정서는 거울을 보면 내 모습을 알 수 있듯이 정서가 지금의 내 마음과 상태를 나타내는 것이기 때문입니다.”

M(나무): “정서는 **짐장**입니다. 정서는 인간을 살아있게 해주기 때문입니다.”

M(산): “정서는 **비밀번호**입니다. 정서는 남에게 함부로 보여주기 힘들기 때문입니다.”

M(맑음): “정서는 **파동**입니다. 정서는 퍼져나가서 시간이 지나면 서서히 사라지기 때문입니다.”

M(새싹): “정서는 **수박**입니다. 정서는 길에서 느낄 때랑 들여다봤을 때랑 다르기 때문입니다.”

##### - 그림 은유로 표현하기

M(오드리):



- 놀라움: 아차! 하는 느낌표가 떠오릅니다. 뭔가 잃어버렸을 때, 또 내가 뭘 잃어버렸지 라고 생각을 많이 해요.
- 두려움: 철장 밖에 있는 사람이 제 자신인데, 철장 안으로 들어가는 것을 두려워하는 것을 나타낸 것입니다. 어쩌면 제가 철장 안으로 들어갈 것 같기도 해요. 두려움이 나한테 하는 말은 인생이 원래 다이내믹하고 그런거니까 그냥 받아들이라고 말하는 것 같아요.
- 화: 빨강은 감정적인 것, 검정은 어두운 것.. 이 두 색이 막 멧대로 섞여 있는 것이에요. 화가 나면 뒤섞여서 막 요동치는 것 같아요.
- 행복: 행복은 하늘을 둥둥 떠 있는 듯이 기분 좋은 것입니다.
- 슬픔: 엄청 멀리 바다에 나갔을 때, 아무것도 없고, 비바람 치고 파도치는 모습

을 나타낸 것입니다. ‘이 순간은 벗어날 수 없다.’ 라고 말하는 것 같아요. 슬픔이란 감정은 좋아하려고 해도 좋아질 수 없으니까요.

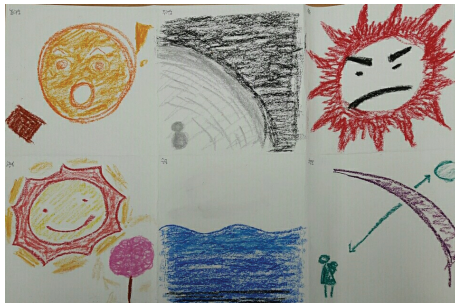
- 혐오: 주변의 큰 사람들이 작은 아이에게 비난하고 혐오하니 계속 이 아이는 작아지고 있어요. 쪼그라든 작은 아이는 억울하고 외롭고 슬픈 감정을 느껴요. 보라색은 날카로운 느낌이 들어요.

M(돌):



- 놀라움: 놀라움은 뚜껑을 열면 스프링 장치가 되어 있는 인형이 튀어나오는 것 이에요. 인형이 ‘놀랐지, 놀랐지?’라고 놀리는 것 같아요. 놀라지 말아야지 하면서도 그게 제 맘대로 잘 안돼요.
- 두려움: 어렸을 때 주사 맞는 것이 정말 두려웠어요. 피하고 싶어서 울면서 떼를 쓰던 기억이 생생해요. 그래서 주사기를 그렸어요. 아직도 두렵기는 하지만 지금은 어렸을 때처럼 심하진 않는 것 같아요.
- 화: 화는 온도계에서 온도가 끝까지 올라간 것입니다. 온도계가 터지기 일보직전 이에요. 참다가, 참다가 누적된 것이 터지려는 것입니다. 평소에는 화를 별로 안 내는데, 참지 못할 지경에 이르면 빵하고 터져요.
- 행복: 불꽃이 팡팡 터지는 장면입니다. 예전에 학교 축제에서 불꽃을 보았던 기억이 나요. 너무 아름다운 광경이라서 눈을 떼지 못했어요. 시간가는 줄 몰랐어요. 불꽃이 끝나고도 한동안은 매우 행복했어요.
- 슬픔: 슬픔은 깊은 우물 같아요. 깊은 우물처럼 슬픔에 한번 빠지면 잘 나오질 못하는 것 같아요. 어떨 때는 그 속에 혼자 있고 싶기도 해요.
- 혐오: 혐오하면 교도소의 죄를 지은 사람들이 생각나요. 흉악한 범죄를 저지른 사람들을 보면 인간이면서 어떻게 저런 행동을 할 수 있는지 이해가 되지 않고, 혐오감이 들어요. 끔찍하고 보기 싫어요.

M(달):



- 놀라움: 놀라는 표정을 그렸어요, 놀라서 주황빛 얼굴이 됐어요.
- 두려움: 두려울 때는 혼자 있고 아무도 없을 때예요. 밖에는 캄캄하고 두려워서

이 아이는 웅크리고 혼자 있어요. 좀 불쌍해요.

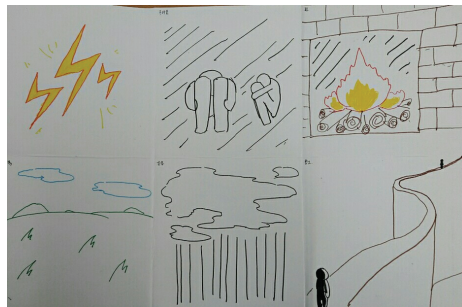
- 화: 뜨거운 태양의 모습이에요. 얼굴표정은 화가 가득해요. 무서운 표정을 지어요. 너무 뜨거워서 다가가지 못해요.
- 행복: 해님이 웃으면서 따뜻하게 해 줘요. 그래서 꽃나무가 따뜻하게 벌을 쫓고 있어요. 정말 좋아요. 저도 편안하게 따뜻하게 누워있었으면 좋겠어요.
- 슬픔: 슬픔 때는 바다를 많이 보는 것 같아서 그랬어요. 그냥 계속 바다를 바라보다 보면 좀 슬픔이 나아지는 느낌이 들어요.
- 혐오: 혐오하는 대상이 있으면 최대한 멀어지고 싶어서 이렇게 그랬어요. 과제, 발표, 행사가 다 혐오의 대상이에요. 다른 좋은 것들이 와서 이것들을 무시하고 싶어요. 쉬고 싶어요.

M(꽃):



- 놀라움: 놀라움을 느끼면 새롭고 신나는 것 같아요. 어디로 튈지 모르는 느낌을 표현했어요.
- 두려움: 두려울 때 몸이 이렇게 떨려요. 특히 제가 안경을 벗으면 앞이 보이지 않는 데 그 때 두려움이 엄청 큰 것 같아요.
- 화: 화는 도대체 어떻게 해야 할지 모르겠어요. 한번 휩싸이면, 저 스스로 통제가 되질 않는 것 같아요. 화가 나는 날이면 계속 기분이 안 좋아요. 화가 안 났으면 좋겠어요.
- 행복: 동산에 꽃들이 있고, 맑은 날을 그렸어요. 행복은 꽃처럼 예쁜 것들을 보면서 편안한 쉬는 것입니다. 이런 곳에 있으면 정말 행복할 것 같아요.
- 슬픔: 슬픔은 주룩주룩 내리는 여름비에요. 슬픔도 다양할 것 같아서 여러 색으로 표현했어요. 비가 왕창 내리고 나면 기분이 좀 좋아져요.
- 혐오: 혐오의 감정은 좀 싫고, 이상한 느낌이에요. 제가 왜 혐오감을 느끼는지 잘 모를 때도 많아요. 분명하지 않고 혼란스러운 느낌인 것 같아요.

M(나무):



- 놀라움: 번개처럼 놀라움은 강렬하게 오는 것 같아요. 한꺼번에 머리를 얻어맞는 느낌? 번개 칠 때 그런 것처럼.
- 두려움: 두려울 때 는 웅크리고 있는 모습이 떠올라요. 무섭고 두려워서 어떻게 할지 모르고 가만히 있어요. 근데 저만 두려운 건 아닌가 봐요.
- 화: 벽난로에 불처럼 화가 나는 것 같아요. 화를 크게 내 본 적은 없어요. 평소에도 화가 막 나질 않고. 화가 나도 시간이 지나면 없어져요.
- 행복: 행복은 멀리 산, 구름 있고, 들판이 있는 곳인 것 같아요. 편하고 시원한 느낌이에요.
- 슬픔: 슬픔은 비가 끊임없이 내리는 모습이에요. 저 속에 있으면 힘들 것 같네요.
- 혐오: 혐오는 혐오하는 대상이랑 멀어지는 느낌이랄까. 저랑 저 사람이랑 멀어져 있는 것입니다. 두렵기도 한 것 같아요.

M(산):



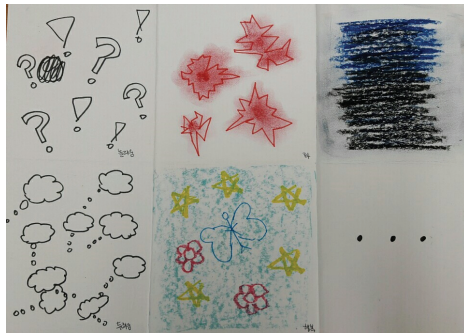
- 놀라움: 놀라움은 느낌표로 표현했어요. 예상치 못한 것들이 발생했을 때는 당황스럽기도 하고. 무슨 이런 일들이 발생하나 싶기도 하고. 어이가 없다고 할까.. 받아들여지지 않아요.
- 두려움: 두려움이 올 때는 온 몸이 잔잔히 계속 떨려요. 특히 발표 준비할 때 두려움을 많이 느껴요. 두려움에서 벗어나려고 나름 노력하는데 잘 안되네요.
- 화: 화가 나면 두껍 열린다고 하잖아요. 화가 나서 머리가 뜨거운 걸 나타냈어요.
- 행복: 행복은 스마일처럼 많이 웃는 것 같아요. 즐거워야 행복하니까. 미소가 보이면 따라 미소 짓게 되요.
- 슬픔: 잘 모르겠지만, 딱 이런 색깔로 표현이 될 것 같아요. 슬픔의 감정은 뭐라고 잘 표현하진 못하겠어요. 혼자 있는 느낌이고, 우울한 느낌이죠..
- 혐오: 혐오는 화가 난 것 같은 느낌이에요. 없애버리고 싶어서 막 낙서한 것처럼 그렸어요.

M(맑음):



- 놀라움: 크게 반짝하는 별이에요. 놀라면 재밌기도 하고 신기하기도 해서 새로운 기분이 들어요.
- 두려움: 두려움은 여러 산들을 집어 삼키는 불이 이리저리 돌아다니는 것입니다. '요새 과제가 많아서 과제를 다 하지 못할 거 같아.' '잘 하고 싶은데 잘 못하면 어떻게 하지'처럼 내가 잘 버틸 수 있을까 두렵습니다.
- 화: 큰 파도가 덮칠 것 같은 모습입니다. 요새 저한테 화를 많이 내는데, '과제를 미리미리 해야지, 왜 넌 안했어!'라고 말합니다. 시간 쫓기면 대충하게 돼서 제 스스로 화가 날 때가 많아요.
- 행복: 행복은 예쁘고 보석같이 반짝이는 것입니다. 즐거운 느낌, 사랑받는 기분이 듭니다.
- 슬픔: 슬픔은 회색 구름이 비를 계속 뿌리는 모습이에요. 과제가 너무 많아서 피곤하니까, 여유가 없으니까, 서두르다보니 놓치는 것이 많아서 아쉽다는 생각에 슬픔니다.
- 혐오: '웁' 하고 돌아서버리고 싶은 마음입니다. 쳐다보기 싫은 마음..

M(새싹):



- 놀라움: 알쏭달쏭? 궁금하고, 놀라기도 한 모습입니다. 그래서 친구들한테 뭐냐고 물어보고, 새로운 것이 있으면 알게 됩니다.
- 두려움: 두려울 때는 생각이 꼬리를 물고 잊혀 지지 않을 때입니다. 저 사람은 왜 저럴까, 왜 이럴까. 과제를 안 했는데 어찌지. 이리저리 생각해도 막상 해결은 되지 않는데도, 걱정을 안 하면 또 두려워서 걱정을 하기도 해요.
- 화: 화는 빨간 가지입니다. 찢리면 아프고, 상처가 나니까. 제가 상처받고 화나서 표현했는데 제가 또 남한테 상처 주기도 해서.. 좀 싫어요.
- 행복: 별이랑 꽃이랑 나비를 좋아해서 그렸어요. 행복하면 좋은 것들만 있을 것 같아서요.
- 슬픔: 아무것도 생각하고 싶지 않을 때 인 것 같아요. 우울하고 아무것도 하고 싶지 않은..
- 혐오: 혐오란 감정이 들면 그냥 말이 안 나오는 상태예요. 너무 혐오감이 들면 그렇잖아요. 생각하기도 싫을 때요.



○ 자연물(돌)에서 얼굴표정을 찾고, 돌과 대화 나누기

- 돌 사진에서 돌의 표정을 읽고, 돌과 대화 나누기

M(돌)

① 선택한 돌의 표정과 정서 종류



의지에 찬, 열망하는

② 돌과의 대화 中

M(돌): 돌아, 안녕? 내 이름도 돌인데, 만나서 반가워. 내가 너랑 이야기하고 싶었던 이유는 네가 어딘가를 쳐다보고 있는 것 같아 보여서 목표가 있어 보였기 때문이야. 또 너는 어떤 몸짓이나 춤을 추고 있는 것 같아서 행복해 보여.

돌: 맞아! 그런데 나는 평원처럼 넓은 곳으로 가서 자유롭고 싶어. 여기에 갇혀서 좀 답답해.

M(돌): 아, 그렇게 보인다. 넌 평원으로 가기를 열망하는 것 같아.

돌: 맞아. 파란 하늘이 있는 들판에, 뛰어다니는 곳에 가고 싶어.

M(돌): 네 마음을 정말 이해해. 나도 진짜 쉬고 싶은데, 쉴 수가 없어. 나도 평원에서 평온해 지고 싶어.

돌: 너도 그렇구나. 너랑 나는 닮은 점이 많구나. 나는 너보다 훨씬 많이 살아 온 돌이지만, 너랑 상황이 비슷한 것 같아서 너의 어떤 이야기든 들어줄 수 있을 것 같아.

M(돌): 고마워! 그런데 네가 있는 곳은 어두운데, 어째서 네 주위만 그렇게 밝을 수 있니?

돌: 그건 내가 밝은 에너지를 뿜고 있기 때문이야. 너도 이렇게 될 수 있어. 그리고 잘 보면 이렇게 밝아 보이는 내 주위에도 그림자가 있지? 세상 모든 이는 밝은 면과 어두운 면을 모두 가지고 있어. 그러니까 억지로 어두운 면을 가리려 하지 않아도 되고, 밝은 면만 보여주려고 할 필요도 없어.

M(돌): 너의 말을 들으니 자신감이 좀 생기는 것 같아. 고마워.

돌: 아니야. 너야말로 가만히 있는 내 모습에 많은 장점들을 찾아주어서 내가 더 고마운걸! 또 내 표면을 봐. 얼핏 보기엔 매끄러워 보이지만 중간 중간 파이고 거친 면도 보이지? 그런데도 너는 나를 아름답게 보았잖아? 이게 모

든 이가 완벽할 필요가 없는 이유야. 그런 생각을 하면 너도 나처럼 될 수 있어.

③ 관찰한 나의 모습

돌이 갇힌 공간에서 답답하기도 하면서 평원으로 가기를 열망하는 것처럼 나도 평원에서 여유롭고 자유롭고 싶다. 진짜 쉬고 싶은데, 쉴 수가 없어서 종강만 기다리고 있는 나의 모습이 보인다. 나에게 평원은 종강일 것 같은 생각을 든다. 현재 나는 많이 지친 것 같다. 내 감정에 신경 쓰지 못했는데, 내 감정을 달래줘야겠다는 생각이 든다. 그리고 발표하면서 남보다 못할까봐 걱정했던 내 모습이 떠올랐다. 당시 너무 걱정스럽고 슬픈 감정을 느꼈다. ‘그럴 수도 있지.’라고 충분히 그럴 수 있다고 이해해 주고 싶다.

M(꽃)

① 선택한 돌의 표정과 정서 종류



기쁨, 쓸쓸함, 슬픔

② 돌과의 대화 中

M(꽃): 안녕, 돌아.

돌: 안녕, 넌 날 왜 골랐니?

M(꽃): 미안 사실 내가 고르고 싶었던 것은 따로 있었는데, 다 빼앗겨 버렸어. 하지만 지금 보니 너도 참 괜찮은 돌인 것 같아. 네 표정을 읽는 것이 처음엔 좀 어렵고 당황스러웠는데, 지금 보니 엄청 기뻐하는 것 같아. 크게 뜬 눈과 활짝 벌린 입이 눈에 보여.

돌: 그래, 그럴 수도 있겠구나. 하지만 꼭 그렇지만은 않아.

M(꽃): 응 정말 그런 것 같아. 다른 사람이 보기엔 고통스러운 것 같이 보일 수도 있고, 혹은 아예 내가 알아내지 못한 다른 부분에 집중할 수도 있지! 너에게서 표정을 읽는 다는 것이 신기해!

돌: 사실 그 표정이라는 것도 사람이 느끼기에 따라 보이는 것이겠지만, 우리는 모두 다른 돌이야. 네가 그 많은 돌 사진 중에 아무거나 고르지 않고, 열심히 생각하고 고민한 이유가 바로 이것 때문이지.

M(꽃): 맞아. 난 돌에 대한 생각은 별로 안하고 지냈던 것 같아. 돌아, 요새 넌 어떠니?

돌: 글썄.. 그냥 그래.. 나는 항상 가만히 있기 때문에 별로 다른 일은 없어. 매일 매순간 같은 곳을 지키지. 가끔 나를 보러 와주는 사람들이 있기는 하지

만, 그뿐이야. 나를 보고는 다들 발길을 돌리지. 내가 돌이긴 해도, 가끔은 혼자 가만히 있다는 게 조금은 쓸쓸해. 어떨 때는 나를 보러 와주는 사람들이 너무 고맙다가도 밤이면 그 사람들을 원망하곤 해. 그 사람들이 왔다가 떠났다는 사실이 나를 외롭게 만들기도 하거든.

M(꽃): 사람인 나도 그런 감정을 느끼는데 움직이지 못하는 너는 더 그렇겠다. 하지만 그 속에서 새로운 즐거움이라든가, 어떤 무언가를 찾거나 발견해 보는 것이 어떨까? 새로움이라는 것은 너의 그 깊은 외로움 속에서 너를 꺼내 줄 지도 몰라. 물론 힘든 일이겠지만, 한번 도전해봐. 너는 충분히 아름다운 돌인걸. 게다가 너는 매끄럽잖아.

돌: 그래, 나도 언제까지 이런 외로움에 잡혀 있을 수는 없어. 용기와 힘이 생기면 도전해 볼게.

### ③ 관찰한 나의 모습

나도 아침에부터 정신없이 일어나서 하루일과를 마치고 잠들기 전 외로움을 느끼는 내 모습이 떠오른다. 너무 외롭고, 내일을 기대하고 싶은데, 기대할 일이 없다는 게 슬프다. 나에게서 무언가 새로운 것이 필요한 것 같다.

M(맑음)

#### ① 선택한 돌과 정서 종류



슬픔, 무기력, 외로움

#### ② 돌과의 대화 中

M(맑음): 돌돌아, 넌 왜 거기에 올라가 있지?

돌(돌돌이): 그냥 올라와 있어.

M(맑음): 너의 표정을 보니 쓸쓸하고 외로워 보이는데, 혹시 무슨 일 있지?

돌(돌돌이): 무슨 일 없어.

M(맑음): 그렇구나, 그러면 혹시 지금 필요하거나 원하는 것 있지? 하고 싶은 것도 괜찮고.

돌(돌돌이): 그런데 넌 누구니?

M(맑음): 난 맑음이라고 해. 저 멀리서 너를 발견하고 너와 친구가 되고 싶어 찾아왔단다.



돌(돌돌이): 그렇구나, 하, 저 하늘의 달은 왜 저렇게 예쁘지.

M(맑음): 아, 달을 보고 있었구나. 달이 예뻐?

돌(돌돌이): 응. 달을 보면 참 예쁘지 않니? 나도 저렇게 모두에게 사랑받는 예쁜 달이 되고 싶어.

M(맑음): 그렇구나. 돌돌이는 모두에게 사랑받는 달이 되고 싶었구나. 그런데 그 과정이 조금 힘이 드는 모양이구나.

돌(돌돌이): 그 과정이라니, 나는 저렇게 예쁜 달이 될 수 없어. 봐봐, 나는 이렇게 울퉁불퉁 못생긴 돌이라구. 색은 왜 이렇게 칙칙한지.

M(맑음): 음.. 나는 네가 개성있고 따뜻하다고 생각이 되는데..

### ③ 관찰한 나의 모습

다른 사람의 모습을 보며 부러워하는 나 자신이 생각한다. 더 나은, 더 좋은 사람이 되고 싶은 마음이 들고, 그렇지 못한 나의 모습에 실망도 한 것 같다. 나만의 색을 찾고 싶다. 하지만 나에게도 밝은 에너지가 있다고 생각되고, 나의 밝은 에너지를 마음껏 분출하면서 나만의 색을 찾길 바란다.

M(새싹)

#### ① 선택한 돌과 정서 종류



슬픔, 화남

#### ② 돌과의 대화 中

M(새싹): 돌아, 나는 처음에 너의 밝은 부분을 보고 참 편안해보이고, 미끄럽고 반짝인다고 생각했어. 그런데 자세히 보니 잘 보이지 않는 부분에 네 표정이 시무룩하고 슬퍼 보여.

돌: 맞아. 내 밝은 부분은 매끄럽고 밝아. 하지만 자세히 들여다보면 내 밑 부분은 울퉁불퉁하고 패인 곳이 많아. 나는 이 부분이 싫어. 사람들이 나의 매끄럽고 예쁜 부분만 보면 좋겠어. 사람들이 내 울퉁불퉁한 곳을 보면 날 못났다고 생각할 것 같아.

M(새싹): 사실 나도 그래. 나는 장난도 잘 치고 밝지만, 우울할 때도 많고 모난 생각도 할 때가 많아. 뽕족뽕족할 때도 많고.. 사람들이 그런 내 모습을 보는 게 싫을 때도 있어.

돌: 그렇구나. 나랑 똑같네. 그런데 나는 한편으론 이런 면을 다른 사람이 봐야

반짝반짝 더 예뻐 보일 것 같다는 생각도 들어.

M(새싹): 맞아. 어두운 부분이 있어서 밝은 면도 있고, 더 빛나 보일 거야. 누구나 다 어두운 모습도 있지 않을까? 너의 어두운 부분도 괜찮아.

③ 관찰한 나의 모습

나도 평소에 돌처럼 내 어두운 면이나 모난 부분들을 숨기고 싶어만 했다. 안 좋아 보이는 모습들은 감추고, 드러내지 않으려고 했다. 그래서 표현하지 않고, 혼자만 속으로 삭이거나 티를 내지 않았다. 답답하고, 불편했다. 내가 싫어하는 부분이고, 남도 싫어할 것 같았기 때문이다. 다들 어두운 면이 있을 텐데, 나도 내 감정을 드러내면 안 될까? 나도 내 감정을 드러내고 싶다.

- 돌에 표정을 넣고, 돌과 대화 나누기

: 실험 재료로 사용한 실제 돌은 다양한 모양의 돌을 살펴볼 수 있는 장소에서 참여자들이 스스로 선택한 돌이다. 이 연구에서는 제주 함덕 해변 주변의 돌이 많은 곳을 선정하여 연구자와 참여자들이 함께 이동하여 참여자들 각자가 얼굴 표정이 보이는 돌을 직접 고르고, 돌과 대화를 나누었다. 또한 돌에 보이는 희미한 얼굴 표정을 아크릴 물감을 이용해 선명하게 표현해 보는 과정을 가지면서 정서를 뚜렷하게 표현하도록 하였다. 아크릴 물감으로 표현된 참여자들의 돌 사진의 모습은 아래의 그림과 같다.

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
|  |  |  |  |
| 오드리   | 돌   | 달  | 꽃   |
|  |  |  |  |
| 나무  | 산   | 맑음   | 새싹  |

M(산)

① 선택한 돌과 정서 종류



행복

② 돌과의 대화 中

M(산): 안녕 돌아, 넌 이름이 뭐니?

돌: 안녕 난 이름이 없어. 그냥 돌이라고 불러줘.

M(산): 난 산이야. 만나서 반가워. 넌 정말 환하게 웃는 것 같아서 보는 나까지도 기분이 좋아지는 것 같아.

돌: 그래? 고마워. 나는 원래 환하게 웃는 스타일은 아닌데, 웃는 걸 연습하고 있어.

M(산): 아 정말? 너도 잘 웃는 스타일을 아닌가보구나. 나도 그래.

돌: 응. 원래 나는 잘 웃지 않아. 그런데 사람들이 웃는 걸 더 좋아하더라고.

M(산): 웃는 것은 피곤하지 않아?

돌: 처음에는 그랬는데 지금은 좀 많이 좋아진 것 같아.

M(산): 난 가만히 있고 싶을 때가 많아. 그냥 조용히 있고 싶어.

돌: 사람들하고 이야기 하면 재밌지 않을까?

M(산): 재미보다는 피곤할 것 같아.

돌: 넌 혼자 조용히 있고 싶구나?

M(산): 맞아. 그냥 가만히 있고 싶어.

돌: 그러다가 외롭지는 않을까?

M(산): 외로운 것은 많이 익숙해서 괜찮아.

돌: 음 그렇구나, 그럼 혼자 있다가 혹시 외롭다면 나한테 와.

M(산): 고마워. 넌 마음 편히 대할 수 있을 것 같아.

돌: 그리고 이렇게 나처럼 웃으면 재밌을 거야. 재미있는 걸 같이 찾아보자.

M(산): 그래 좋아..

③ 관찰한 나의 모습

혼자 지내는 게 너무 익숙해서 다른 사람들하고 웃고 떠드는 것은 좀 불편하다. 근데 사실 나는 외로움을 많이 타는 것 같다. 처음 교대에 왔을 때 느껴졌던 외로움이 생각난다. 집에서 그냥 게임하고 잠만 자는데, 뭔가 심심하다. 돌처럼 웃으면서 재미를 찾고 싶다.

○ 소감 나누기

- 알아차린 자신의 정서 및 전체적인 소감 나누기

M(오드리): 처음 잘 모르는 친구들과 만나서 어색했지만, 정서를 그림으로 표현하고 돌을 색칠하는 것이 즐거웠다. 돌에게 말을 걸어보는 것이 색달랐고, 내게 이렇게 풍부한 상상력이 있음을 깨달았다.

M(돌): 평소에 다른 사람들과 비교하며 슬픔을 많이 느꼈던 것 같다. 나를 좀 더 다독여 주고 싶었다. 프로그램에서 정서에 관한 그림을 그려보는 것이 재미있었고, 돌과 대화하는 것이 매우 신선했다. 대화를 하면서 돌에게 점점 애착이 갔던 것

- 같다. 오랜만에 바다를 봐서 좋았고, 행복했다.
- M(달): 기운 없고 지친 상태로 무기력을 많이 느끼고 있었다는 것을 알게 되었다. 낯선 사람과 이야기를 나누는 것이 어색했지만, 같은 정서도 사람들마다 느끼고 생각하는 것이 다를 수 있다는 것을 알 수 있어서 흥미로웠다.
- M(꽃): 처음엔 프로그램에 적극적으로 참여하고 싶은 생각이 들었지만 맘처럼 쉽게 되지 않았다. 그래도 평소에 스스로 무언가를 표현하는 것을 좋아하지 않던 나였는데, 6가지 감정을 표현하는데 큰 어려움이 없어서 신기했다. 돌과 대화하는 것이 처음엔 뜬금없고 당황스러웠지만, 그래도 막상해보니 그리 어렵지 않았다. 돌과의 대화가 나 스스로와의 대화라고 느껴졌다. 이 한 번의 프로그램으로 정서각을 쉽게 할 수 있다고는 생각하지 않지만, 오랜만에 여러 감정을 느껴봐서 좋았다.
- M(나무): 프로그램 내내 아련한 느낌을 가졌다. 자신의 정서를 탐구하고 성찰하는 시간을 고등학교 이후로 제대로 가지지 못했다. 초등학교나 중학교 때에는 나에게 진정으로 생각해 보는 시간을 가지기도 했는데.. 나의 마음에 대해 알고 싶었지만 나는 그냥 몸만 커버린 것 같다. 어린 시절의 기억이 아련하다.
- M(산): 이번 활동이 직접적으로 나의 정서 표현 능력 향상에 도움이 되었는지 잘 모르겠지만, 정서를 그림으로 나타내고, 돌과 대화를 하는 것이 매우 재미있었다. 유익한 시간이었고, 다음 프로그램에 참여할 기회가 있다면 좀 아는 사람하고 같이 참여하고 싶다. 다 선배들이라 너무 심심하고 외로웠다.
- M(맑음): 사람들에게 사랑받고 싶은 마음이 매우 크고, 다른 사람들을 부러워하는 나를 발견했다. 활동이 전반적으로 부담스럽지 않아서 하기 편했다. 돌을 가지고 하는 활동들이 새롭고 신기한 경험이었다.
- M(새싹): 아무 생각 없이 돌을 통해서 내 생각을 얘기해 보는 것이 굉장히 편안했다. 요즘 이것저것 일이 많아 많이 지쳤는데, 오랜만에 다른 사람 신경 쓰지 않고 대화하는 것이 편했다. 돌과 대화를 나누면서 돌의 입장에서 얘기했던 것이 어찌면 나의 진짜 속마음이었는지도 모른다고 생각했다. 평소에 생각해보지 못했던 나의 속 이야기, 감정을 알 수 있어서 좋았다.