

유머스타일 패턴과 심리사회적 적응*

김희경, 서수균†

부산대학교 심리학과

본 연구는 긍정심리학의 기초를 토대로 인간의 강점 중 유머에 초점을 두었다. 유머스타일(친화적 유머, 자기-증진적 유머, 공격적 유머, 자기-패배적 유머)의 조합에 따라 어떤 집단이 존재하는지, 그리고 집단에 따라 심리사회적 적응에 차이가 있는지 살펴보았다. 연구를 위해 유머스타일 질문지(HSQ), 대인관계 유능성 질문지(ICQ), 전반적 자존감 척도, 주관적 안녕 지표, 역학 연구 센터 우울 척도 단축판(CES-D-10)이 사용되었고, 357명의 자료가 분석되었다. 유머 스타일의 패턴을 확인하기 위해 군집분석을 실시하였고, 그 결과 세 가지 군집이 도출되었다. (1) 군집 1은 자기-증진적 유머와 친화적 유머가 평균보다 더 높으면서 공격적 유머와 자기-패배적 유머는 평균보다 낮은 특징을 보였다. (2) 군집 2는 모든 유머 유형이 평균보다 높았고, 특히 상대적으로 적응적인 유머보다 부적응적인 유머 사용 정도가 더 높게 나타났다. (3) 군집 3은 모든 유머의 유형이 평균보다 낮게 나타났다. 군집 1은 다른 군집에 비해 자존감, 주관적 안녕감, 그리고 대인관계 유능성의 모든 영역의 점수가 가장 높고, 우울 수준이 가장 낮았다. 군집 2와 군집 3은 자존감, 주관적 안녕감, 우울에서 유의한 차이가 없었다. 군집 2는 대인관계 유능성의 하위 영역 중 대인 갈등 다루기가 다른 군집에 비해 유의하게 낮았고, 군집 3은 대인관계 유능성의 하위 영역 중 처음 관계 맺기가 다른 군집에 비해 유의하게 낮았다. 이러한 결과들은 개인의 유머스타일 패턴과 그에 따른 심리사회적 적응 수준을 구체적으로 규명하였다는 점에서 의의가 있고, 인간의 적응 수준을 높이고자 하는 개입의 근거를 제공해 준다는 점에서 중요하다.

주요어: 유머스타일, 자존감, 주관적안녕감, 우울, 대인관계 유능성, 군집분석

* 본 연구는 BK 21 플러스 [고령사회 대비 웰에이징 행복심리디자이너 양성 사업단]의 지원을 받아 수행된 연구임 [NRF F16HR31D1802].

† 교신저자(Corresponding Author) : 서수균, 부산대학교 심리학과 교수, 부산광역시 금정구 장전동 산 30, E-mail : sgseo@pusan.ac.kr

■ 최초투고일 : 2019년 2월 12일 ■ 심사마감일 : 2019년 7월 4일 ■ 게재확정일 : 2019년 7월 9일

1. 서론

21세기에 접어들면서 Martin Seligman의 주도로 시작된 긍정심리학은 인간의 긍정적인 측면에 초점을 두어 인간이 보다 행복하게 살아가는 요소와 방법을 과학적으로 연구한다. 그 동안 심리학은 인간의 불행을 줄이고자하는 데 주력해 온 반면 인간의 강점이나 건강 증진에는 별로 관심을 두지 못했다는 것이 그 배경이다. 따라서 긍정심리학은 인간의 강점에 대한 이해의 폭을 넓히고 건강의 원천이 무엇인지 이해함으로써 인간이해에 대한 균형을 맞추고자 한다(Baumgardner & Crothers, 2009).

국내에서도 긍정심리학의 기초에 맞추어 인간의 긍정적인 특성과 관련한 요소들을 규명하고, 긍정적 품성을 증진시키는 개입방법과 그 효과를 체계적으로 밝히고자 하는 시도가 증가하고 있다. 이러한 흐름과 맥을 같이하여 본 연구에서는 인간의 긍정적 특성 중 하나로 분류된(Peterson & Seligman, 2004/2009) 유머에 초점을 맞추었다. 국외의 경우 긍정심리학 운동과 함께 유머 감각에 대한 관심이 증대되고 있으나(Martin, 2007/2008) 국내의 경우 심리 분야에서 유머와 관련한 연구는 몇 편에 불과한 실정이어서, 인간 이해와 행복한 삶의 측면에서 유머에 대한 체계적인 이해가 필요하다.

유머란 웃고 웃기는 것을 좋아하고, 타인을 미소 짓게 하는 특성으로 정의된다(Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 긍정 심리학적 개입의 이론적 토대인 Fredrickson(2001)의 긍정정서의 확장 및 구축 이론에 따르면 긍정정서는 일시적으로 사고 및 행동의 목록이 확장되는데 영향을 미치고, 이어서 지속적으로 개인의 신체적, 심리적, 사회적 자원을 구축하는데 긍정적 영향을 준다. 즉, 긍정 정서 경험을 증가시키는 것이 향후

개인의 적응력을 향상시킬 수 있다는 것이다. 이러한 측면에서 유머는 심리적 고통을 감소시키고, 웰빙을 증가시키는데 긍정적 영향을 끼침으로써(Szabo, 2003) 결국 개인의 적응력 향상과 행복에 긍정적 영향을 끼칠 것이라 기대할 수 있다.

유머 감각을 측정하는 국외 연구의 최신 흐름은 유머 감각의 특성을 두 가지 차원으로 구분하는 것이다. Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray와 Weir(2003)는 유머에 관한 이론적, 임상적 문헌을 토대로 유머를 구분하는 두 가지 차원을 제안하였다. 한 가지 차원은 유머가 자기 자신을 위해 사용되는지 또는 다른 사람과의 관계를 위해 사용되는지(자기초점-타인초점)가 반영되어 있고, 또 다른 차원은 유머가 잠재적으로 이로운지 또는 해로운지(긍정적-부정적)가 반영되어 있다. 유머가 타인 초점적이면서 긍정적인 경우에는 친화적 유머(affiliative humor), 유머가 자기 초점적이면서 긍정적인 경우에는 자기-증진적 유머(self-enhancing humor), 유머가 타인 초점적이면서 부정적인 경우에는 공격적 유머(aggressive humor), 유머가 자기 초점적이면서 부정적인 경우에는 자기-패배적 유머(self-defeating humor)라고 명명하였다.

잠재적으로 이로운 유머스타일로 구분된 것은 친화적 유머와 자기-증진적 유머이다. 친화적 유머는 상대방을 즐겁게 하고 관계를 촉진하는 데 도움이 되는 유머로서, 대인 관계에서의 긴장을 완화시키는 기능을 한다(예: 사람들과 함께 있을 때 농담을 하며 사람들을 즐겁게 만들기). 자기-증진적 유머는 다른 사람과 함께 있지 않을 때에도 유머러스한 태도를 가지고, 스트레스나 역경 앞에서 유머러스한 조망을 유지하며, 삶에 대처하는 유머를 말한다(예: 기분이 좋지 않을 때 재미있는 것을 생각하여 기분이 좋아지도록 하기). 잠재적으로 해로운 유머스타일은 공격적 유머와 자

기-패배적 유머이다. 공격적인 유머는 다른 사람과의 관계에서 다른 사람을 비난하고 조롱하려는 목적의 유머를 말한다(예: 다른 사람의 실수나 결점을 가지고 웃음의 소재로 삼는 것). 자기-패배적 유머는 자기 비하적 유머를 지나치게 사용하고, 멸시를 당할 때 상대방과 함께 웃음으로써 상대방을 즐겁게 하려는 유머를 뜻한다(예: 다른 사람과 있을 때 스스로를 비하하며 웃음거리로 만드는 것).

유머스타일과 개인의 적응과의 관계를 살펴본 후속 연구들은 친화적 유머와 자기-증진적 유머의 적응적 특성과 공격적 유머와 자기-패배적 유머의 부적응적 특성에 대한 일관적인 결과를 내 놓아 유머 스타일 구분을 지지하였다. 친화적 유머와 자기-증진적 유머는 주관적 안녕감(Jovanovic, 2011), 자기존중감(Stieger, Formann, & Burger, 2011; Zeigler-Hill & Besser, 2011), 타인과의 상호작용에 있어서 긍정적인 자기 평가를 뜻하는 사회적 자기존중감(Kuiper & McHale, 2009)과 정적 상관관계를 보였고, 간이정신진단검사로 측정된 심리적 증상(Chen & Martin, 2007; Yue, Hao, & Goldman, 2010), 우울(Kuiper & McHale, 2009)과 부적 상관관계를 나타냈다. 잠재적으로 해로운 유머스타일로 분류된 공격성 유머와 자기-패배적 유머는 긍정적 정서(Jovanovic, 2011)와 부적응적으로 상관되어 있었다. 공격적 유머는 남성의 경우 이혼과 낮은 관계의 질을 예측하였고(Saroglou, Lacour, & Demeure, 2010), 자기-패배적 유머는 부정적 정신건강(Chen & Martin, 2007; Yue et al., 2010), 우울(Kuiper & McHale, 2009)과 정적으로 상관되며, 사회적 자기존중감(Kuiper & McHale, 2009), 자존감(Stieger et al., 2011; Zeigler-Hill & Besser, 2011)과 부적 상관을 보였다.

이처럼 유머 스타일은 개인의 심리사회적 적응

의 좋고 나쁨과 밀접한 관련이 있다. 하지만 개별 유머 스타일이 심리사회적 적응과 밀접한 관련이 있다는 것은 유머를 사용하는 사람들의 특성을 종합적으로 이해하는 데에는 한계를 지닌다. 왜냐하면 사람들은 한 가지 유머 스타일을 사용할 수도 있지만, 동시에 다른 스타일의 유머를 사용할 가능성도 있기 때문이다. 유머 스타일이 어떻게 조합되어 사용되는지, 그리고 그 조합에 따라 심리사회적 적응 양상이 어떠한지 살펴보는 것은 유머 스타일에 관한 일차원적인 접근에서 더 나아가 유머를 사용하는 사람들의 특성 차이를 종합적으로 설명해 줄 수 있을 것이다.

이러한 맥락에서 유머 스타일의 사용 패턴을 확인하고자 하는 연구가 일부 국가에서 수행되었다. 독일에서 수행된 Leist와 Müller(2013)의 연구에서는 유머 스타일 사용 패턴에 따라 모든 스타일의 유머를 사용 하는 집단, 모든 스타일의 유머를 사용하지 않는 집단, 적응적인 유머를 부적응적인 유머보다 많이 사용하는 집단을 분류해 냈다. 이 연구 결과에서 적응적인 유머를 부적응적인 유머보다 많이 사용하는 집단은 자존감, 삶의 만족도가 가장 높다는 것을 밝혔다. 이와 비슷하게 이탈리아 표본을 사용한 연구(Sirigatti, Penzo, Giannetti, Casale, & Stefanile, 2016)에서는 유머스타일 사용 패턴을 세 가지로 구분할 수 있음을 발견하였다: 적응적유머를 위주로 사용하는 집단, 모든 스타일의 유머를 사용하는 집단, 자기-패배적 유머를 위주로 사용하는 집단. 적응적 유머가 부적응적 유머보다 더 높은 군집은 다른 군집과 비교했을 때 심리적 안녕감 수준이 가장 높게 나타났고, 모든 스타일의 유머를 사용하는 군집은 심리적 안녕감 수준이 적응적 유머를 위주로 사용하는 군집 다음으로 높았다. 이탈리아에서는 독특하게 자기-패배적 유머만을 위주로 사용하는 집단이 하나 더 도출되었다. 이 군집의 심리적 안

녕감 수준은 다른 두 군집에 비해 가장 낮았다.

일부 국가에서 수행된 유머 스타일의 군집 분석 연구는 모두 다른 문화권에서도 일반화할 수 있는지에 대한 한계점과 추후 연구의 필요성에 대해 언급하고 있다. 왜냐하면 유머는 사회-문화적 맥락의 영향을 받기 때문인데, 유머 스타일 중 친화적 유머가 집단주의 문화와 더 많이 관련되고, 공격적 유머가 개인주의 문화와 더 많이 관련되며(Kazarian & Martin, 2006), 서양문화권인 캐나다인이 동양문화권인 중국인보다 공격적 유머를 더 많이 사용한다는 연구 결과(Chen & Martin, 2007)는 유머 스타일이 사회-문화적 영향을 받고 있다는 증거가 될 수 있다. 이렇게 유머가 사회-문화적 맥락과 관련이 있다는 증거들은 우리나라의 경우 유머가 어떻게 사용되고 있는지에 대한 연구의 필요성을 제시한다. 따라서 본 연구에서는 선행연구에서 분류된 유머 스타일 사용 군집들이 국내에서는 어떻게 나타나는지 확인해 보고자 한다.

유머스타일 군집을 확인한 후에 이어서 이러한 군집들의 심리사회적 적응 특성이 어떻게 드러나는지 다변량 분산 분석을 통해 살펴볼 것이다. 적응이란 개체가 환경과의 조화로운 관계를 만들기 위하여 행동을 변화시켜 나가는 지속적인 과정으로서 개인적으로는 행복감에 넘쳐 있으며 사회적으로는 당면한 문제를 효과적이고 능률적으로 해결하는 것이라고 정의된다(Gates, 1986; 정은이, 2003에서 재인용). 즉, 적응이란 개인내적으로는 심리적 건강, 사회적으로는 사회 환경에서 효율적으로 기능하는 능력의 두 가지 측면을 포함한다.

이러한 정의에 따라, 본 연구에서는 심리적 적응도를 측정하기 위하여 자존감, 주관적 안녕감, 우울을 포함하였다. 심리적으로 잘 적응한 개인은 정신적으로 건강하고, 긍정적 자기 개념을 갖고 있다는 특징이 있는데(김동직, 1999), 자존감은 일

반적으로 자기 자신에 대한 긍정적 지각을 가지는 것으로 정의되고, 주관적 안녕감은 한 개인이 자신의 삶에 대해 얼마나 행복하게 느끼고 있는지를 측정하는 대표적인 변인으로써 심리적 적응의 긍정적인 측면을 측정하는 핵심 변인으로 간주될 수 있다. 더불어, 심리적 적응의 부정적 측면에서 우울을 측정하였다. 우울은 인간이 경험하는 불쾌한 심리상태 중 하나이고(권석만, 1996) 개인의 심리적 부적응의 대표적 증상으로 간주되고 있어(김민정, 이동귀, 2008) 개인이 환경에 적응해 가는 과정에서 경험할 수 있는 부적응의 증상이자 결과로 볼 수 있을 것이다.

다음으로 사회적 적응 정도를 살펴보기 위하여 대인관계 유능성을 측정하였다. 사회적 적응은 앞서 기술하였던 것과 같이 사회 환경에서 얼마나 효율적으로 기능하고 있는지가 반영되어 있다. 대인관계 유능성은 개인의 사회적 기능이 적절하게 충족되어 있음을 반영하는 지표이고(김경희, 이희경, 2015), 개인의 적응, 안녕감, 행복에 중요한 요소로 강조되고 있어(배미정, 조한익, 2014) 사회적 적응의 중요한 지표로 간주될 수 있다.

특히, 본 연구에서는 유머 스타일이 사용되는 군집에 따라 대인관계 유능성의 하위 영역(처음 관계 맺기, 불쾌감 주장, 자기 노출, 정서적 지지나 조언, 대인갈등 다루기)을 구체적으로 살펴볼 것이다. Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)는 관계의 유형 또는 관계가 발전하는 단계에 따라 요구되는 대인관계 기술이 달라질 가능성을 언급하면서 대인관계 유능성의 영역을 구분하여 살펴볼 필요성을 제시하였다. 유머 스타일과 대인관계 유능성과의 관계를 직접 살펴본 연구(McCosker & Moran, 2012)에서는 대인관계 유능성이 높을수록 친화적 유머를 많이 사용하는 것과 관련이 있다는 점과 대인관계 유능성이 높을수록 공격적 유머를 덜 사용하는 것과 관

련이 있다는 점을 밝혔으나 대인관계 유능성의 구체적 영역과의 관련성은 확인할 수 없었다. 본 연구에서는 유머 스타일 군집들의 대인관계 유능성 정도를 비교함으로써 유머를 사용하는 패턴에 따라 분류된 군집들의 대인관계 유능성 특성을 구체적으로 살펴보고자 한다.

종합하면, 본 연구의 연구 문제는 다음과 같다.

(1) 유머 스타일(친화적 유머, 자기-증진적 유머, 공격적 유머, 자기-패배적 유머)이 사용되는 조합에 따라 어떤 집단이 존재하는가?, (2) 유머 스타일 사용 조합에 따른 집단들의 심리적 적응과 사회적 적응 정도에는 차이가 있는가?

이러한 연구 문제를 규명하는 것은 기존의 일차원적인 유머스타일에 대한 연구의 한계를 보완한다는 점에서, 그리고 국내 긍정심리학 분야에서 유머에 관한 체계적인 이해를 도울 수 있다는 점에서 의미가 있을 것이다. 또한 개인이 사용하는 유머스타일 패턴에 따라 심리사회적 적응 정도를 파악하는 것은 인간의 긍정적 강점에 대한 이해를 높여주는 데 기여할 것이고, 더 나아가 인간의 적응 수준을 높이도록 하는 개입의 경험적 근거를 제공해 줄 것으로 기대한다. 이를 위해 본 연구에서는 유머 스타일의 사용 정도에 따른 패턴을 확인하기 위해 군집 분석을 실시할 것이고, 유머 스타일의 사용 정도에 따른 패턴마다 심리사회적 적응도에 어떤 차이가 있는지 살펴보기 위해 다변량 분산분석을 실시할 것이다.

2. 방법

1) 연구대상

본 연구는 국내 한 대학교의 학생 중 심리학과에서 개설된 과목을 수강하는 대학생들 중 400명

을 모집하여 온라인 질문지를 실시하였다. 연구 참가를 원하는 학생은 각각의 수업에서 고지된 온라인 연구 시스템에 등록된 후 심리학과에서 수행되고 있는 연구들 중 원하는 연구를 선택하여 참여할 수 있었다. 연구에 참가한 경우 교과목 평가 점수 이외 최대 5점의 가산점을 받을 수 있도록 하였고, 연구 참가를 원하지 않을 경우 대체 과제가 부여되도록 고지하여 연구에 참가하지 않았을 때 손해가 없도록 안내되었다. 수집된 400명의 자료 중 불성실하게 응답한 자료를 제외하고 357명의 자료가 분석 대상이 되었다. 응답자의 평균 연령은 19.85세($SD=1.98$)이고, 응답자 중 남학생은 139명(38.9%), 여학생은 218명(61.1%)이었다.

2) 측정도구

유머 스타일 유머 스타일을 측정하기 위해 Martin 등(2003)이 개발한 Humor Style Questionnaire (HSQ)을 윤상영(2012)이 한국어로 번안한 도구를 사용하였다. 이 척도는 삶에 대처하는 데 유머를 사용하는 경향성을 측정하는 자기-증진적 유머(8문항), 상대방을 즐겁게 하고 관계를 촉진하는 유머인 친화적 유머(8문항), 상대방을 비난, 조롱하려는 목적의 유머를 사용하는 경향성을 측정하는 공격적 유머(8문항), 자신을 희생하면서 상대방을 즐겁게 하려는 유머 경향성을 측정하는 자기-패배적 유머(8문항)로 구성되어 있다. ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서 ‘매우 그렇다’의 7점까지 척도 상에 체크하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 각 유머 스타일의 사용 정도가 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 내적 일치도(Cronbach's α)는 친화적 유머 .88, 자기 증진적 유머 .72, 공격적 유머 .60, 자기 패배적 유머 .83으로 나타났다. 전체 내적 일치도는 .83으로 나타났다.

- 자존감: 심리적 적응을 측정하기 위한 하나의 도구로서 Rosenberg(1965)가 개발한 전반적 자존감 척도(global self-esteem scale)를 원호택과 이훈진(1995)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자존감이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 내적 일치도는 .90으로 나타났다.
- 주관적 안녕감: 심리적 적응을 측정하기 위해 Cambell, Converse와 Rodgers(1976)의 주관적 안녕 지표(Index of Well-being)를 한정원(1997)이 번안한 것 사용하였다. 주관적 안녕 지표는 긍정-부정 정서를 나타내는 형용사 쌍을 제시하여 자신에 해당되는 정도에 따라 답하는 9개 문항과 삶의 만족도(Life Satisfaction)를 묻는 1개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 일치도는 .95였다.
- 우울: 심리적 적응을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 일반 인구 집단을 대상으로 개발한 CES-D(Center of Epidemiological Studies Depression Scale)를 조맹제와 김계희(1993)가 한국어로 번안 및 타당화한 척도 중 Andresen, Malmgren, Carter와 Patrick(1994)이 20 문항에서 10문항으로 단축하여 CES-D와 일치도가 높게 나타난다고 밝힌 10문항을 선택하여 사용하였다. 최근 일주일 동안의 정서 상태에 대해 묻고, '극히 드물었다(1일 이하)'의 0점에서 '대부분 그랬다(5일 이상)'의 3점까지 4점 리커트 척도로 측정하며 가능한 점수 범위는 0-30점이다. 본 연구에서의 내적 일치도는 .86으로 나타났다.
- 대인관계 유능성: 사회적 적응 정도를 평가하기 위한 도구로서 Buhrmester 등(1988)이 개발한 Interpersonal Competence Questionnaire

(ICQ)을 김창대와 김수임(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 대인관계 유능성을 처음관계 맺기, 타인에 대한 불쾌감 주장, 자기 노출, 정서적인 지지나 조언, 그리고 대인 갈등 다루기의 5가지 영역으로 구분지어 측정하도록 개발되었고, 각 영역 당 8문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다'의 1점에서 '매우 그렇다'의 5점까지 5점 척도로 응답하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 영역의 대인관계 유능성이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서의 내적 일치도는 처음관계 맺기 .87, 타인에 대한 불쾌감 주장 .87, 자기 노출 .70, 정서적인 지지나 조언 .80, 대인갈등 다루기 .72였으며, 전체 내적일치도는 .91이었다.

3) 자료분석

유머 스타일과 심리사회적 적응 변인들과의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였고, 유머 스타일의 조합에 따라 몇 개의 하위 집단이 존재하는지 밝히기 위해 군집분석을 실시하였다. 군집분석은 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 과정을 따라, 첫 단계에서 Wards 방법으로 계층적 군집분석을 실시하여 적절한 군집 수를 확인한 후, 두 번째 단계에서 비계층적 군집분석 방법인 *k*-means 군집분석을 실시하여 최종 군집을 확정하였다. 그리고 일원 분산분석을 사용하여 확정된 군집의 네 가지 유머 스타일 특성이 통계적으로 다른 집단인지 검증하였다. 마지막으로 분류된 군집 별로 심리사회적 적응 수준에 어떤 차이가 있는지 살펴보기 위해 다변량 분산분석(MANOVA)과 사후검증(Scheffe's test)을 실시하였다.

3. 결 과

1) 각 변인 간의 상관관계

연구에 사용된 각 변인들 간의 상관 계수 및 평균, 표준 편차가 <표 1>에 제시되었다. 각 변인의 평균점수는 문항의 총합을 구한 후 총 사례수로 나누어 구하였다. 자기-증진적 유머는 자존감($r=.24$), 주관적 안녕감($r=.30$)과 정적 상관, 우울($r=-.22$)과는 부적 상관을 나타냈다. 그리고 대인관계 유능성의 전체 점수($r=.29$), 대인관계 유능성의 모든 하위 영역과 정적 상관을 보였다($r=.13\sim.29$). 친화적 유머도 자기-증진적 유머와 같은 경향을 보였으나, 그 상관 정도가 더 높은 경향이 있었다. 구체적으로 살펴보면, 친화적 유머는 자존감($r=.34$), 주관적 안녕감($r=.34$)과 정적 상관을, 우울($r=-.31$)과는 부적상관을 나타냈으며, 대인관계 유능성의 전체점수($r=.50$), 그리고 대인관계 유능성의 모든 하위 영역과 정적 상관을 나타냈다($r=.18\sim.48$).

공격적 유머는 대인관계 유능성의 전체 점수와 부적 상관이 나타났고($r=-.20$), 대인관계 유능성

의 하위 변인 중 자기 노출($r=-.11$), 정서적 지지나 조인($r=-.26$), 대인관계 갈등 다루기($r=-.39$)와 부적 상관이 나타났으며, 다른 변인과는 상관이 관찰되지 않았다. 자기-패배적 유머는 자존감($r=-.13$)과 부적 상관을 나타냈고, 대인관계 유능성의 하위 변인 중 불쾌감 주장($r=-.25$)과 유의한 부적 상관을 보였다.

2) 군집분석

유머스타일 조합에 따른 하위 집단 수를 확인하기 위하여 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 과정을 따랐다. 먼저 네 가지 유머스타일의 z 점수($M=0, SD=\pm 1$)를 투입하여 Wards 방법으로 계층적 군집분석을 실시하고 군집화 일정표 계수의 변화를 검토하였을 때 3개의 군집이 가장 적절하였다. 다음으로 앞서 제안된 군집 수를 설정하여 비계층적 군집분석 방법인 k -means 군집분석을 실시하여 각 참여자들을 해당 군집에 최종적으로 분류하였다. 군집 1은 113명(전체의 31.65%), 군집 2는 140명(전체의 39.22%), 군집 3은 104명(전체의 29.13%)으로 구성되었다. 각 군집별 군

<표 1> 유머 스타일과 심리사회적 적응 변인들과의 상관관계

($N=357$)

	유머스타일				자존감	주관적 안녕감	우울	대인관계 유능성					
	자기- 증진적 유머	친화적 유머	공격적 유머	자기- 패배적 유머				전체 점수	처음 관계 맺기	불쾌감 주장	자기 노출	정서적 지지나 조인	대인 갈등 다루기
자기-증진적 유머	-	.30**	.07	.20**	.24**	.30**	-.22**	.29**	.29**	.13*	.20**	.21**	.13*
친화적 유머		-	.03	.24**	.34**	.34**	-.31**	.50**	.48**	.18**	.41**	.47**	.30**
공격적 유머			-	.36**	-.05	-.01	.03	-.20**	.00	-.07	-.11*	-.26**	-.39**
자기-패배적 유머				-	-.13*	-.01	.10	-.04	.10	-.25**	.08	-.02	-.05
평균	32.04	42.17	25.65	29.70	36.15	47.80	18.69	145.13	27.11	28.14	28.25	30.95	30.69
표준편차	6.70	7.51	5.72	8.80	7.17	11.85	5.75	16.98	5.75	5.36	4.47	3.96	3.73

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

<표 2> 군집에 따른 유머 스타일의 평균 z점수와 비율

(N= 357)

변인	군집1	군집2	군집3	F	Scheffe's test
1. 자기-증진적 유머	.69	.07	-.84	97.86***	1>2>3
2. 친화적 유머	.67	.08	-.83	93.17***	1>2>3
3. 공격적 유머	-.67	.91	-.49	204.87***	2>(1,3)
4. 자기-패배적 유머	-.10	.59	-.68	67.27***	2>1>3
군집 별 인원	113	140	104		
군집 별 비율	31.65%	39.22%	29.13%		

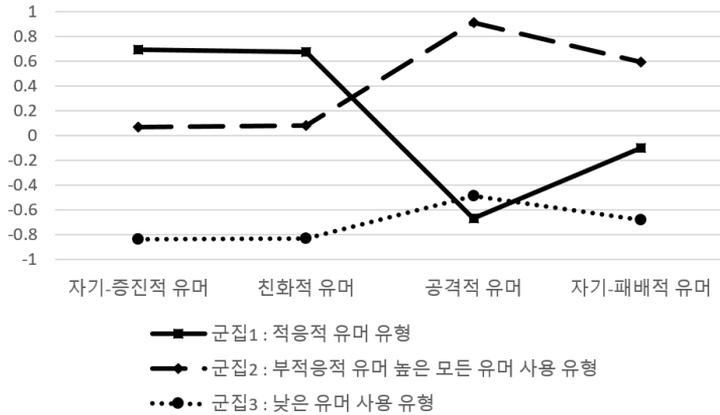
주. 군집1: 적응적 유머 유형, 군집2: 부적응적 유머 높은 모든 유머 사용 유형, 군집3: 낮은 유머 사용 유형
*** $p < .001$

집 변인들의 상대적인 점수를 절대적으로 비교하기 위해 각 군집 별 변인들의 점수를 z점수로 <표 2>에 제시하였다.

그리고 분류된 군집이 타당하게 분류되었는지 검증하기 위해 변량분석이 실시되었다. 그 결과 네 가지 유머 스타일에서 군집에 따라 유의한 차이를 확인하였다[자기-증진적 유머, $F(2, 354)=97.86, p<.001$; 친화적 유머, $F(2, 354)=93.17, p<.001$; 공격적 유머, $F(2, 354)= 204.87, p<.001$; 자기-패배적 유머, $F(2, 354)=67.27, p<.001$]. 즉 3개의 군집이 각각 다른 유머스타일의 특성을 지닌 것으로 확인되었고, 따라서 군집이 타당하게 분류된 것으로 간주할 수 있었다.

세 군집의 네 가지 유머스타일의 표준 점수와 점수의 차이를 고려하여 각 군집의 이름을 정하였다. 군집 1은 자기-증진적 유머와 친화적 유머가 높고, 공격적 유머가 낮으며, 자기-패배적 유머가 조금 낮은 수준을 보였다. 그리고 나머지 두 집단에 비해서 자기-증진적 유머와 친화적 유머에서 가장 높은 수준을 나타내어 ‘적응적 유머 유형’으로 명명하였다. 군집 1에 속하는 사람들은 유머를 사용할 때, 다른 사람과 관계에서 채치를 발휘하고 농담을 하면서도 다른 사람과 함께 있지 않더라도 삶에 대해서 긍정적인 시각을 유지하는 경향성을 지니며, 자신이나 다른 사람을 깎

아 내리는 방식의 유머를 사용하지 않는다는 특성이 있다는 것을 뜻한다. 군집 2는 공격적 유머와 자기-패배적 유머가 높고, 자기-증진적 유머와 친화적 유머를 조금 높은 수준으로 사용하는 것을 특징으로 한다. 집단을 비교해 보았을 때, 군집 2는 공격적 유머와 자기-패배적 유머에서 다른 집단에 비해 가장 높았고, 자기-증진적 유머와 친화적 유머는 군집 1보다는 작고, 군집 3보다는 컸다. 이러한 결과는 군집2에 속하는 사람들이 삶에 대처하는 데 유머를 사용하면서, 상대방을 즐겁게 하고 관계를 촉진하기 위해 유머를 사용하는 동시에, 자기 자신이나 남을 비하하는 방식을 동원하여서라도 웃음을 유발하고자 하는 경향이 높음을 뜻한다. 이러한 결과를 토대로 군집 2는 ‘부적응적 유머 높은 모든 유머 사용 유형’으로 명명하였다. 군집 3은 모든 유머 스타일에서 평균보다 낮은 수준을 보였고, 다른 군집과의 비교에서도 전반적으로 다른 두 군집에 비해 네 가지 유머스타일이 가장 낮았다. 즉, 이 군집에 속하는 사람들은 다른 사람과 함께 있는 상황이나 혼자 있는 상황이든 좀처럼 유머를 사용하지 않을 것이다. 따라서 군집 3은 ‘낮은 유머 사용 유형’으로 명명하였다. 각 군집에 따른 유머스타일 프로파일을 <그림 1>에 도식화하여 제시하였다.



<그림 1> 유머 스타일에 따른 군집 프로파일

3) 군집 별 심리사회적 적응 수준 차이 검증

추출된 군집들 간의 자존감과 주관적 안녕감, 우울, 그리고 대인관계 유능성을 비교하기 위하여 다변량 분산분석을 실시하였다. 세 군집을 독립변인으로 하고 자존감, 주관적 안녕감, 우울과 대인관계 유능성의 각 하위 변인을 종속변인으로 하였다. Box의 동질성 검정 결과 집단의 공분산 행렬의 동질성 가정이 만족되지 않았다($F(72, 314166.159)=1.65, p<.001$). 그리하여 동질성 가정이 만족되지 않았을 경우 통계적 유의성을 평가할 수 있는 조치로 제안된 Pillai's Trace 값을 살펴보았다(Hair, Black, Babin, & Anderson, 2009). 그 결과, 군집에 따라 전체 종속변인에 대한 군집 간 차이가 유의한 것으로 나타났다[Pillai's Trace=.305, $F(16, 696)=7.82, p<.001$]. 이는 종속 변수 각각에 대한 변량분석(ANOVA) 결과를 해석하는 것이 의미가 있음을 나타낸다(신혜린, 이기학, 2010). 각 종속 변인이 군집에 따라 차이가 있는지 확인하기 위해 일원 분산분석을 실시한 결과, 모든 종속 변인에서 군집 간 차이가 유의한 것으로 확인되었다. 각 종속 변인의 합계 점수가 다르므로 비교를 용이하게 하기 위해 z점

수($M=0, SD=\pm 1$)를 산출하였고, 군집 별 자존감, 주관적 안녕감, 우울, 그리고 대인관계 유능성 전체 및 하위요인 점수와 군집 간 비교 결과를 <표 3>에 제시하였다.

구체적으로 각 종속변인 별로 어느 집단에서 차이가 있는지 확인하기 위해 Scheffé의 사후검증을 실시하였다. 각 종속변인 별로 세 군집에서 어떤 차이가 있는지 살펴보면, 자존감과 주관적 안녕감에서 군집 1은 군집 2와 군집 3에 비해 높았다. 군집 2와 군집 3은 자존감과 주관적 안녕감에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 주관적 안녕감의 경우 수치상으로 군집 2보다 군집 3이 더 낮게 나타났다. 우울의 경우, 군집 1이 군집 2와 군집 3에 비해 가장 낮았고, 군집 2와 군집 3은 통계적 차이가 발견되지 않았다. 수치상으로는 군집 3의 우울 정도가 가장 높았다. 사회적 적응 면에서 대인관계 유능성 점수를 살펴보면, 군집 1은 군집 2와 군집 3에 비해서 대인관계 유능성이 유의하게 높았고, 군집 2와 군집 3은 통계적으로 차이가 없었다. 대인관계 유능성 하위 요소들을 구체적으로 살펴보면, 다른 사람과 처음 관계를 맺는 능력은(처음 관계 맺기) 군집 1, 군집 2, 군집 3 순서대로 유의하게 높게 나타났다.

<표 3> 군집 별 심리사회적 적응 수준의 z-score

(N=357)

	군집 1 M(SD)	군집 2 M(SD)	군집 3 M(SD)	F	Scheffé test
자존감	.39(.87)	-.18(.98)	-.17(1.04)	13.22*	1>(2,3)
주관적 안녕감	.36(.93)	-.05(1.02)	-.32(.92)	13.83*	1>(2,3)
우울	-.30(.90)	.08(.94)	.22(1.10)	8.67*	(2,3)>1
대인관계 유능성 전체 점수	.53(.89)	-.19(.89)	-.32(1.03)	27.26*	1>(2,3)
처음관계맺기	.37(.94)	.05(.91)	-.48(1.00)	22.13*	1>2>3
타인에 대한 불쾌감 주장	.25(1.00)	-.18(.94)	-.03(1.04)	5.86*	1>2
자기 노출	.34(.94)	-.05(.95)	-.30(1.03)	12.07*	1>(2,3)
정서적 지지나 조언	.56(.86)	-.25(.88)	-.27(1.05)	29.75*	1>(2,3)
대인 갈등 다루기	.49(.85)	-.36(.99)	-.05(.96)	25.82*	1>3>2

주. 군집1: 적응적 유머 유형, 군집2: 부적응적 유머 높은 모든 유머 사용 유형, 군집3: 낮은 유머 사용 유형
* $p<.001$

자신의 권리나 불쾌감을 주장하는 능력은(타인에 대한 불쾌감 주장) 군집 1이 군집 2보다 유의하게 높았다. 다른 사람에게 자신의 정보를 개방하는 능력과 다른 사람을 정서적으로 지지하는 능력은 군집 1이 군집 2와 군집 3에 비해 유의하게 높게 나타났다. 타인과의 관계에서 발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력은 군집 1, 군집 3, 군집 2 순서대로 유의하게 높았다.

4. 논 의

인간의 행복을 예견하고, 정신적 건강에 도움을 주는 긍정적 특성 중 하나인 유머는 친화적 유머, 자기-증진적 유머, 공격적 유머, 자기-패배적 유머로 구분되어 각각의 유머 스타일이 인간의 심리사회적 적응과 어떤 관련이 있는지 연구되어 왔다. 본 연구에서는 국내에서 유머 스타일이 조합되어 사용되는 유형을 분류하고, 그 유형마다 심리사회적 적응 정도에서 어떠한 차이가 있는지 확인하였다.

본 연구에서 군집분석 결과, 유머를 사용하는 패턴에 따라 세 집단으로 구분되는 것이 적절하였다. 유머스타일의 패턴에 따른 군집이 세 가지로 구분된 것은 자연발생적으로 유머스타일의 군집이 세 개로 분류되었던 선행연구와 같다(Leist & Müller, 2013; Sirigatti et al., 2016). 이론적 배경에 따라 유머스타일의 군집 수를 네 가지로 설정했던 Galloway(2010)의 연구에서는 적응적 유머 사용 집단, 부적응적 유머 사용 집단, 모든 유머 사용 집단, 모든 유머 사용이 낮은 집단으로 집단을 분류한 바 있다. 후속 연구들에서 자연발생적인 유머스타일을 살펴볼 때 부적응적인 유머만을 사용하는 집단은 분석에서 분류되어 나타나지 않았는데(Leist & Müller, 2013; Sirigatti et al., 2016), 이러한 점에서 본 연구의 결과는 선행 연구와 일치했다. 따라서 부적응적인 유머로 알려진 공격적 유머와 자기-패배적 유머는 단독으로 사용되지 않고, 그 유머가 사용될 때는 적응적인 유머인 친화적 유머나 자기-증진적 유머와 함께 사용되는 경향이 있음을 확인할 수 있었다.

또한 유머 스타일을 사용하는 패턴이 세 가지로

구분되어 나타나고 있는 본 연구 결과는 앞서 예상하였던 것과 같이 개개인들이 유머를 사용할 때 한 가지 유머 스타일을 사용할 수도 있지만, 동시에 다른 스타일의 유머를 사용할 가능성에 대한 증거를 보여주고 있다. 즉, 연구에서 밝혀진 바에 의하면 국내 유머 스타일 사용 패턴으로는 첫 번째로, 다른 사람과 있을 때 분위기를 좋게 하거나 함께 웃기 위해 유머를 사용하는 동시에, 혼자 있을 때에도 유머를 활용하여 스트레스에 대처하는 방식을 주로 사용하는 유형이 있고, 두 번째로 모든 스타일의 유머를 사용하면서도 다른 사람의 약점을 가지고 놀리며 웃음을 유도하거나, 자기 자신을 깎아 내리면서 웃음을 유발하려는 시도가 더 많은 유형이 있을 것이며, 마지막으로 유머를 좀처럼 사용하지 않는 유형이 존재하고 있음을 확인할 수 있었다. 이러한 군집 분석의 결과는 사회-문화적 맥락이 우리나라와는 상이한 독일에서 수행된 연구 결과와 일치하는 것이다 (Leist & Müller, 2013). 이는 사회-문화적 맥락이 상이해도 유머를 사용하는 패턴이 비슷할 가능성이 존재한다는 것을 보여주는 결과이지만 연구 결과에 대한 일반화를 위해서는 상이한 사회-문화적 맥락을 고려하여 다양한 국가에서 반복 검증될 필요가 있다. 한편, 이탈리아에서 14세~24세를 대상으로 수행된 연구에서는(Sirigatti et al., 2016) 군집 별 유머 스타일 사용에서 다른 점이 발견되었는데, 이탈리아에서는 모든 스타일의 유머를 낮게 사용하는 집단이 관찰되지 않은 대신, 자기-패배적 유머만을 더 많이 사용하는 집단이 관찰되었다. 이렇게 연구 결과가 상이한 것은 이탈리아만의 독특한 자기-패배적 유머 사용 방식 때문일 수 있고, 연구 대상의 연령 분포나 성별 분포에서의 차이 때문일 수 있다. 이를 구체적으로 밝히기 위해서는 다른 연령대와 성별 분포로 추가적으로 연구를 수행하는 것이 필요할 것이다.

군집 분석 결과를 토대로 유머스타일의 군집별로 심리사회적 적응 면에서 어떠한 차이가 있는지 분석한 결과, 군집 1(적응적 유머 유형)은 다른 두 군집에 비해서 전반적으로 적응 수준이 좋은 것으로 나타났다. 군집 1에 속한 개인들의 심리적 적응 정도를 살펴봤을 때, 자존감, 주관적 안녕감이 가장 높고, 우울 정도가 가장 낮은 특성을 보였다. 즉, 자기 자신에 대해 긍정적인 평가를 하면서, 긍정적 정서를 더 많이 느끼고, 부정적 정서를 더 낮게 경험한다고 해석할 수 있다. 선행 연구에서 군집 1과 같은 유머스타일 특성을 지닌 집단은 자존감(Leist & Müller, 2013), 심리적 웰빙 수준이 가장 높았으며(Sirigatti et al., 2016), Big-Five 성격 요인 중 우호성이 가장 높았다(Galloway, 2010). 즉, 이들은 스스로를 가치 있다고 여기는 경향이 있고, 행복도가 높으며, 다른 사람에게 관대하고 협조적인 태도를 가짐으로써 타인에게 긍정적인 모습으로 보일 수 있을 것이다. 이러한 점에서 군집 1에 속한 개인들의 심리적 적응 수준이 좋은 것은 기존의 연구 결과와 맥을 같이 한다.

군집 1의 대인관계 특성을 살펴보면, 군집 1은 대인관계 유능성의 하위 요소인 처음관계 맺기, 타인에 대한 불쾌감 주장, 자기 노출, 정서적인 지지나 조언, 그리고 대인갈등 다루기에서 다른 두 집단에 비해 그 평균 점수가 가장 높은 집단이었다. 유머스타일과 대인관계 유능성과의 관계를 살펴본 선행 연구에서는 높은 친화적 유머가 대인관계 유능성과 관련이 높고(McCosker & Moran, 2012), 더 만족스러운 인간관계를 예측하여(Dozois, Martin, & Bieling, 2009), 대인관계에 대해서 상대적으로 친화적 유머의 영향력이 크다는 것이 밝혀진 바 있다. 친화적 유머를 사용하는 사람들은 대인관계에서 다른 사람의 긴장을 완화시키고, 다른 사람과의 관계를 친밀하게 만드는 유머를 사용

하기 때문에 대인관계에서 요구되는 능력들이 모두 높은 것은 당연한 결과 일 수 있다. 추가적으로, 본 연구는 대인관계 유능성이 높은 개인은 친화적 유머만을 사용할 뿐만 아니라 자기-증진적 유머를 함께 사용하고 있다는 것을 확인하였다. 따라서 대인관계를 원만하고 만족스럽게 유지하는 사람들은 대인관계에서 다른 사람을 즐겁게 하는 능력이 있을 뿐만 아니라, 자신이나 자신의 삶에 대해 긍정적인 조망을 유지하는 태도가 있을 것으로 해석할 수 있다. 또한 앞서 논의된 바와 같이, 군집 1에 속하는 사람들은 안정적이고 긍정적인 자기감과 함께 다른 사람에게 우호적인 특성이 있었다(Galloway, 2010). 이러한 특성은 자신에 대한 안정감, 타인에 대한 신뢰를 바탕으로 하여 다른 사람과의 관계를 적절하게 형성하고 유지할 수 있게 하는 능력을 발달시킬 수 있는 토대가 되는 것으로 보인다.

두 번째 군집(군집 2: 부적응적 유머 높은 모든 유머 사용 유형)은 모든 스타일의 유머를 사용하면서 공격적 유머와 자기-패배적 유머와 같은 부적응적 유머를 상대적으로 많이 사용하는 특성이 있었다. 전체 표본의 39.22%가 이 군집에 속해 있으며 전체 표본 중 가장 큰 비율을 차지하고 있다. 이들의 심리사회적 적응 특성은 적응적 유머를 많이 사용하는 군집 1에 비해서 전반적으로 적응 수준이 다소 낮게 나타났다. 즉, 적응적 유머를 위주로 사용하는 군집 1에 비해서 자존감, 주관적 안녕감이 낮았고, 우울 수준이 높았다. 이 군집에 속하는 개인들은 다양한 형태의 유머를 많이 사용하여 유쾌해 보일 수 있는 반면에, 심리내적으로는 자신에 대한 긍정적인 감각과 행복감이 다소 낮고, 평상시에 울적함을 경험할 가능성이 있다고 해석할 수 있다.

군집 2에 속하는 사람들의 대인관계 유능성을 살펴보면, 처음관계맺기 영역이 평균보다 약간 높

은 수준이어서 적응적일 수 있으나, 특히 타인에 대한 불쾌감 주장, 대인 갈등 다루기 영역에서 모든 군집 중 가장 낮은 점수를 보여서 부적응적인 측면도 확인되었다. 이들의 대인관계 특성은 기꺼이 다른 사람과 새롭게 관계를 형성하고 새로운 모임을 제안하거나 참여하는 능력이 있지만 다른 사람과의 관계에서 불쾌감을 주장하는 것을 어려워하고, 갈등을 적절하게 다루지 못하는 경향이 있다고 해석할 수 있다. 즉, 군집 2에 속하는 사람들은 인간관계를 기꺼이 맺어 나갈 수 있지만, 그 이후에 관계를 만족스럽게 유지해가는 것에 어려움을 겪을 가능성이 시사된다.

한편, 군집 2에 속하는 개인들이 보이는 이러한 대인관계 특성은 이들의 고유한 성격적 특성에 기인할 수 있다. Galloway(2010)는 이론적 배경에 따라 유머스타일의 군집을 나누면서 모든 유머를 평균 이상으로 사용하는 군집을 분류한 바 있는데, 이 집단의 Big-5 성격 특성은 높은 개방성과 외향성, 낮은 성실성과 우호성이었다. 즉, 이들은 다양한 사람을 만나고 다양한 활동을 즐기면서도, 충동적인 경향이 있고 다른 사람의 감정에 민감하게 반응하지 못하는 경향이 있다고 해석될 수 있다. 이러한 성격 특성은 대인관계 특성에도 드러나게 되어 다른 사람과 쉽게 관계를 맺음에도 불구하고 그 관계를 유지하는 데에서 어려움을 경험하는 데에 영향을 줄 수 있을 것이다.

군집 분석을 통해 도출된 세 번째 군집(군집 3: 낮은 유머 사용 유형)은 모든 스타일의 유머를 평균 이하로 사용하는 특성이 있었다. 군집 3의 심리사회적 적응 특성을 살펴보면, 세 군집 중에서 군집 3은 상대적으로 낮은 주관적 안녕감과 상대적으로 높은 우울을 특징으로 한다. 따라서 군집 3에 속하는 사람들은 긍정적 정서 경험에 비해 부정적 정서 경험이 더 많은 경향이 있다고 볼 수 있다. 이러한 결과는 군집 3의 유머 특성을 가진 사

람들이 삶의 만족도가 다른 집단에 비하여 가장 낮게 나타났던 선행 연구의 결과와 맥을 같이 한다(Leist & Müller, 2013).

군집 3의 대인관계 적응 정도를 살펴보면, 군집 3은 대인관계 유능성의 모든 영역에서 평균 이하의 점수를 보였다. 특히, 처음관계맺기 영역이 다른 군집에 비해 유의하게 낮은 것을 확인하였다. 자기 자신과 자신의 삶에 대해 부정적으로 바라 보면서, 부정적 정서를 자주 느끼는 경향이 있는 군집 3에 속하는 개인은 자기 자신에 대한 불안정성, 타인과의 관계를 통해 경험하는 불안정성으로 인해 관계를 쉽게 시작하기 어려워 할 가능성이 시사된다. Buhrmester 등(1988)에 따르면 대인관계 유능성의 다섯 가지 영역들은 서로 영향을 주고받을 수 있다고 하면서 관계를 시작하는 능력이 높은 사람이 다른 사람과의 관계에서 정서적인 지지를 하거나 갈등을 관리하는 능력을 발달시킬 기회를 더 많이 가질 수 있다고 하였다. 새로운 사람에게 쉽게 다가가지 못하고, 새로운 사람을 만나는 것을 피하는 경향성은 대인관계 유능성의 다른 요소에도 영향을 미쳐서 인간관계를 유지해 나가는 데 필요한 능력을 습득할 기회를 저하시킬 가능성이 있다.

모든 유형의 유머를 좀처럼 사용하지 않는 특성을 지닌 군집 3의 우울 점수 평균은 10.00점 ($SD=6.32$)으로, 적어도 일주일에 하루나 이틀 정도 우울 증상을 경험한다는 것을 시사한다. 우울을 경험하는 사람들은 자기 자신이나 타인, 그리고 주변 환경에 대해 부정적이고 비관적인 생각을 하는 경향이 있는데, 이러한 인지적 사고 과정은 자기 자신의 기분을 전환하려는 시도나 다른 사람을 웃게 만드는 시도를 잘 하지 못하도록 하는데 영향을 줄 가능성이 있다. 하지만 본 연구에서는 우울과 같은 부정적 정서 특성이 유머 사용을 감소시키는 것인지, 유머를 사용하지 않는

특성 자체가 우울과 같은 부정적 정서 경험을 이끌고, 부정적 정서를 긍정적 정서로 쉽게 전환할 수 없게 만드는지에 대한 인과관계를 설명하는 데는 한계가 있다. 따라서 추가적으로 유머 사용과 부정적 정서 경험과의 인과관계, 그리고 그 매커니즘을 밝힐 수 있는 추후 연구가 필요하다.

본 연구는 군집분석을 사용하여 개인이 사용하는 유머스타일이 어떤 조합으로 군집을 이루는지 확인하였고, 유머스타일의 조합에 따라 개인의 심리사회적 적응 특성이 어떻게 드러나는지 종합적으로 검토하였다. 유머 감각이 인간을 행복하게 하는 긍정적 특성임에도 불구하고 국내 긍정심리학 분야에서는 크게 주목받지 못하여 관련된 체계적 연구가 부족한 실정에서, 본 연구는 유머 감각에 관한 체계적 이해와 함께 인간의 강점에 대한 이해를 도울 수 있다는 점에서 의의가 있다.

또한 본 연구 결과는 인간의 적응 수준을 향상시키는 유머 개입의 근거로 사용될 수 있다는 점에서 의의가 있다. 국외 연구에서는 유머감각이 훈련을 통해 향상될 수 있다는 증거를 보여주고 있는데, 유머 훈련 프로그램에 참여한 후에 참가자는 자신의 유머 감각이 향상되었다고 보고하거나 참가자의 가까운 타인이 참가자에 대해 유머 감각이 향상되었다고 보고하였고(Ruch, Rusch, & Stolz, 2018), 조현병 환자들을 대상으로 유머 감각 훈련 프로그램을 적용 한 후 참가자들은 자신의 유머 감각이 향상되었다고 보고하였다(Cai, Yu, Rong, & Zhong, 2014). 또한 참가자들은 프로그램 참가 전에 비해 참가 후에 삶의 만족도 향상(Ruch et al., 2018), 우울, 불안 감소(Cai et al., 2014)를 보고하였다. 이와 같은 연구들은 유머 감각 훈련을 통해 유머 감각의 향상 및 심리사회적 적응의 긍정적 변화를 기대할 수 있게 한다.

따라서 자기-증진적 유머와 친화적 유머의 통합적인 사용이 심리사회적 적응과 밀접하게 관련

되어 있다는 결과는 개인의 적응력 향상 및 부정적
응 완화를 위한 유머 기반 개입을 설계 할 때 타
인을 웃게 만드는 능력 향상, 그리고 웃음을 통해
자신의 기분을 고양시키는 방법에 초점을 둘 필
요성을 제시한다. 두 번째로, 본 연구 결과는 긍정
심리치료 개입에서 개인의 강점을 활용하는 방안
으로써 유머 사용의 구체적인 지침을 제공해 줄
수 있을 것이다. 유머의 긍정적, 또는 부정적인 특
성에 대한 이해가 없는 상태에서 유머 사용을 독
려하도록 하는 지침은 개입의 참가자로 하여금
부작용을 겪게 할 가능성을 배제할 수 없다. 따라
서 본 연구의 결과는 잠재적으로 해로운 것으로
분류된 공격적 유머와 자기-패배적 유머에 대한
교육 및 적응적 유머로 대체할 수 있는 훈련을 통
해 개인의 강점으로써 유머를 활용하도록 방향을
설정해 줄 필요가 있다는 근거가 될 수 있다. 마
지막으로, 본 연구는 대인관계 유능성의 하위 영
역과 유머 스타일과의 구체적인 관련성을 살펴봄
으로써 사회적 적응력 향상을 위한 유머 개입의
가능성을 제공할 수 있게 되었다. 즉, 사회적 기술
훈련의 일환으로 유머의 적응적 요소들을 활용할
수 있을 것이다.

종합하면, 본 연구는 유머 감각에 관한 체계적
이해와 인간의 강점에 대한 이해를 돕는 점에서
의의가 있고, 인간 적응 수준을 향상시키는 유머
개입의 근거로 사용될 수 있다는 점에서 의의를
지닌다. 즉, 본 연구 결과는 유머 기반 개입 시
초점을 두어야 하는 유머의 종류에 대한 근거,
긍정심리치료 개입 시 유머 사용의 구체적 지침
에 대한 근거, 사회적 적응력 향상을 위한 개입
시 유머의 요소를 사용할 근거로 사용될 수 있을
것이다.

마지막으로, 본 연구의 제한점 및 후속연구에

대한 제언점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구
대상이 대학교 한 곳으로 제한되어 있어 우리나
라 전체에 대한 연구결과라고 일반화하는 것은
어렵다. 앞으로 다양한 연령대와 다양한 지역의
성인들을 포함시키는 연구가 필요하다. 둘째, 본
연구에서는 일반적인 상황에서의 유머스타일에
대해 측정하였다. 하지만 유머스타일은 개인이 상
호작용하는 상황이나 대상, 또는 맥락에 따라 다
르게 나타날 가능성이 있다. 따라서 이성 관계나
동성 관계, 또는 부부 관계 등 다양한 상호작용
양상에 따라 유머스타일 패턴이 일관적인지, 상황
에 따라 변화하는 것이지 구체적으로 확인할 필
요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구의 주요변인들은
자기보고식 질문지를 사용하여 측정되었기 때문
에 주관적인 편파가 작용했을 가능성이 있다. 후
속 연구에서는 가까운 친구나 이성 관계 파트너
와 같은 관찰자가 참가자의 유머스타일을 평가하
는 방법을 통해 실제 주변 사람들이 참가자에 대
해 어떤 인상을 가지는지 확인하는 것도 의미가
있을 것이다. 넷째, 본 연구 결과가 심리사회적 적
응에 대한 유머기반 개입의 근거로 사용 될 수 있
으나, 이러한 해석에는 심리사회적 적응에 영향을
줄 수 있는 기질적 변인들(예: 성격)에 대한 고려
가 없어 한계점을 지닌다. 추후 연구에서 심리사
회적 적응에 대한 유머 기반 개입 설계와 효과 검
증에서 성격과 같은 기질적 변인들의 영향을 고
려할 필요가 있을 것이다. 다섯째, 심리사회적 적
응과 유머 스타일과의 패턴의 관계는 인과관계를
설명하지 못한다. 따라서 유머 스타일 패턴과 심
리사회적 적응과의 관계를 인과적으로 설명할 수
있는 실험연구 또는 종단연구 설계가 필요할 것
이다.

참 고 문 헌

- 권석만 (1996). 우울과 불안의 관계: 유발 생활사건과 인지내용에 있어서의 공통점과 차이점. <심리과학>, 5, 13-38.
- 김경희 · 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. <상담학연구>, 16(6), 83-107.
- 김동직 (1999). 문화적 맥락에서 본 개별성-관계성과 심리적 적응의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김민정 · 이동귀 (2008). 대학생의 자존감과 심리적 부적응의 관계: 승인 욕구의 중재효과. <한국심리학회지: 학교>, 5(3), 289-304.
- 김창대 · 김수임 (1999). 대인관계 능력 향상을 위한 집단 상담 프로그램의 효과 연구. <서울대학교 학생생활 연구소>, 학생연구, 35(1), 83-95.
- 배미정 · 조한익 (2014). 내현적 자기에 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. <상담학연구>, 15(6), 2417-2435.
- 신혜린 · 이기학 (2010). 사회불안 군집 유형에 따른 심리적 안정감의 차이. <한국심리학회지: 건강>, 15(2), 261-279.
- 원호택 · 이훈진 (1995). 자기개념과 편집증적 경향. <심리과학>, 4(2), 15-29.
- 윤상영 (2012). 제 2형 당뇨병 환자의 유머스타일, 우울, 자기관리 간의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정은이 (2003). 일상적 창의성과 심리 · 사회적 적응의 관계. <교육문제연구>, 18, 103-120.
- 조맹제 · 김계희 (1993). 주요우울증환자 예비평가에서 the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D)진단적 타당성 연구. <신경정신의학>, 32(3), 381-399.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- Andresen, E. M., Malmgren, J. A., Carter, W. B., & Patrick, D. L. (1994). Screening for depression in well older adults: Evaluation of a short form of the CES-D. *American Journal of Preventive Medicine*, 10(2), 77-76.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2009). *Positive psychology*. 안신호 외 역(2009). <긍정심리학>. 서울: 시그마프레스.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Cai, C., Yu, L., Rong, L., & Zhong, H. (2014). Effectiveness of humor intervention for patients with schizophrenia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 59, 174-178.
- Chen, G., & Martin, R. (2007). A comparison of humor styles, coping humor, and mental health between chinese and canadian university students. *International Journal of Humor research*, 20(3), 215-234.
- Dozois D. J. A., Martin R. A., & Bieling P. J. (2009). Early maladaptive schemas and adaptive/maladaptive styles of humor. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 585-596.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Galloway, G. (2010). Individual differences in personal humor styles: Identification of prominent patterns

- and their associates. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 563-567.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). Cluster analysis. In L. G. Grim & P. R. Yarnold (Eds.), *Reading and understanding more multivariate statistics* (pp. 147-205). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis (7th Ed.)*. NJ: Pearson Prentice Hall.
- Jovanovic, V. (2011). Do humor styles matter in the relationship between personality and subjective well-being?. *Scandinavian Journal of Psychology*, 52(5), 502-507.
- Kazarian, S. S., & Martin, R. A. (2006). Humor styles, culture-related personality, well-being, and family adjustment among Armenians in Lebanon. *International Journal of Humor Research*, 19(4), 405-423.
- Kuiper, N. A., & McHale, N. (2009). Humor styles as mediators between self-evaluative standards and psychological well-being. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 143(4), 359-376.
- Leist, A. K., & Müller (2013). Humor Types Show Different Patterns of Self-Regulation, Self-Esteem, and Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 14(2), 551-569.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37(1), 48-75.
- Martin, R. A. (2007). *The psychology of humor: an integrative approach*. 신현정 역(2008). <유머심리학: 통합적 접근>. 서울: 박학사.
- McCosker, B., & Moran, C. C. (2012). Differential effects of self-esteem and interpersonal competence on humor styles. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 143-150.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. 문용린 외 역(2009). <(긍정심리학 입장에서 본) 성격 강점과 덕목의 분류>. 서울: 한국심리상담연구소.
- Ruch, W. F., Hofmann, J., Rusch, S., & Stolz, H. (2018). Training the sense of humor with the 7 Humor Habits Program and satisfaction with life. *International Journal of Humor Research*, 31(2), 287-309.
- Saroglou, V., Lacour, C., & Demeure, M. (2010, August). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 94-121.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sirigatti, S., Penzo, I., Giannetti, E., Casale, S., & Stefanile, C. (2016). Relationships between humorism profiles and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 90, 219-224.
- Stieger, S., Formann, A. K., & Burger, C. (2011). Humor styles and their relationship to explicit and implicit self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 747-750.
- Szabo, A. (2003). The acute effects of humor and exercise on mood and anxiety. *Journal of Leisure*

Research, 35(2), 152-162.

Yue, X. D., Hao, X., & Goldman, G. L. (2010). Humor Styles, Dispositional Optimism, and Mental Health Among Undergraduates in Hong Kong and China. *Journal of Psychology in Chinese Societies*, 11(2), 173-188.

Zeigler-Hill, V., & Besser, A. (2011). Humor style mediates the association between pathological narcissism and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 50(8), 1196-1201.

Humor Style Patterns and Psychosocial Adjustment

Hee Kyung Kim, Su Gyun Seo

Department of Psychology, Pusan National University

This study focused on humor, which among the strengths of human beings and this strength is based on the positive psychology. This study aims to investigate groups of people displaying humor and the people were placed in groups depending on their combinations of humor styles (affiliative humor, self-enhancing humor, aggressive humor, self-defeating humor), and then the differences of psychosocial adjustment among the groups were examined. For this study, the Humor Style Questionnaire (HSQ), the Interpersonal Competence Questionnaire (ICQ), Rosenberg's global self-esteem scale, the Index of Well-being and the CES-D-10 were used. The answers of 357 subjects were analyzed. When performing Hierarchical clustering and k-means clustering, three clusters of the humor styles were identified: (1) Cluster 1 has above average scores on affiliative humor and self-enhancing humor and below average scores on aggressive humor and self-defeating humor; (2) Cluster 2 has above average scores on all of the styles (the negative humor styles scores are relatively higher than the positive humor styles scores); (3) Cluster 3 has below average scores on all of the styles. Members of Cluster 1 reported the highest levels in self-esteem, subjective well-being and in all the domains of interpersonal competence and members of Cluster 1 had the lowest levels in depression. No statistically significant differences were found between Cluster 2 and Cluster 3 for self-esteem, subjective well-being and depression. Cluster 2 showed a significantly low level in the Conflict Management domain as compared to that of the other groups. Cluster 3 showed a significantly low level in the Initiation domain than did the other groups. These results are significant in that they specifically identify the humor style patterns and their related psychosocial adjustment levels, and these results are important in that they provide grounds for counseling intervention to improve the level of human adaptation.

Keywords: Humor Style, Self-esteem, Subjective Well-being, Depression, Interpersonal Competence, Cluster Analysis