

2주차.

감정의 이해



1교시 감정이란?

2교시 감정의 경험

3교시 감정의 표현과 평가

학습내용

1. 감정이 중요한 이유
2. 감정이란 무엇인가?



학습목표

- 우리 삶에서 감정이 중요한 이유를 설명할 수 있다.
- 감정의 개념적인 정의와 구성 요인을 설명할 수 있다.



들어가며...



만약 우리에게 감정이 없다면?





감정표현 불능증(alexithymia)

자기 감정 상태를 인식/표현하는 데
어려움을 겪는 성향

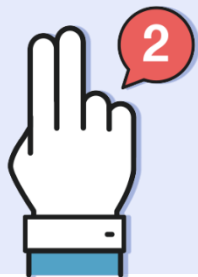


1. 감정이 중요한 이유



우리의 **판단과 의사결정**에 핵심적인 역할

- ① **의식 수준에서**
즐거웠던 경험과 활동을 다시 하려고 함
- ② **무의식 수준에서**
직감에 따라 내린 결정이 옳을 때도 있음



인간관계에서의 핵심적인 역할

- ✓ 감정과 느낌에 의존하여
함께 있거나 피하고 싶은 사람을 결정함
- ✓ 웃음과 울음 등의 감정은
서로 유대하고 소통할 때
강력한 소통 방법으로 이용함



사회적 상호작용을 할 때에 핵심적인 역할

✓ 목소리, 몸짓, 이모티콘(표정)은
감정적 뉘앙스를 덧붙여
감정을 표현하고 공유할 수 있는 수단임

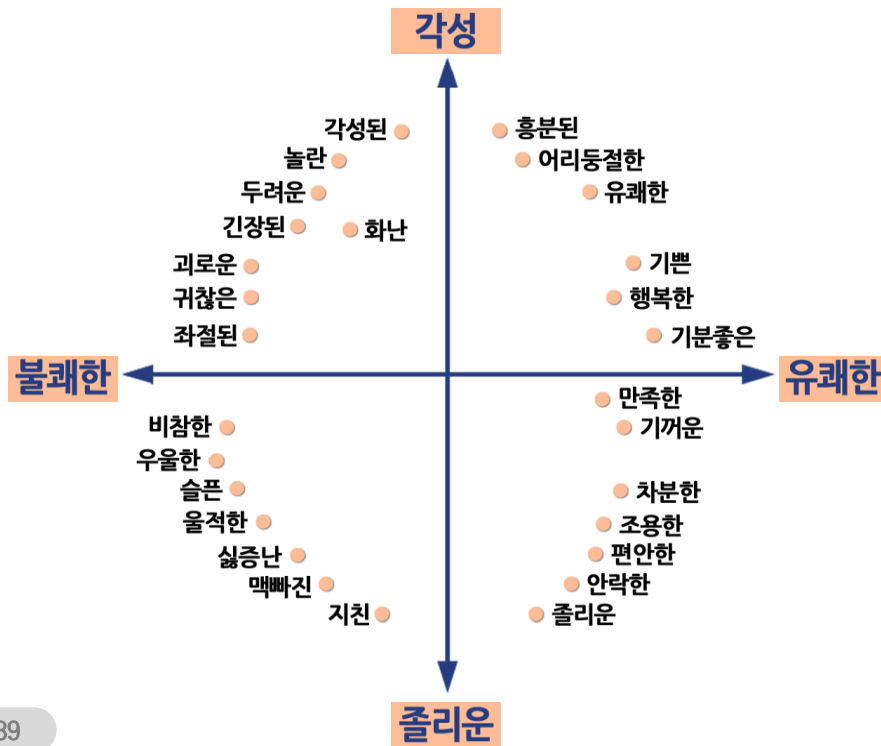


2. 감정이란 무엇인가?

폴 에크만(Paul Ekman, 1984)은
인류가 보편적으로 이해할 수 있는 **6가지 핵심 감정**을 발견함



사람들은 보편적으로 감정을
유인가(긍정-부정)와 각성(높은-낮은) 차원에 위치시킴





느낌
feelings

감성
sensitivity

감정
emotion

느낌 feelings

어떤 현상, 사건을 접했을 때 마음에서 일어나는 느낌이나 기분
- 신체적 감각 속성을 강조

감성 sensibility

외부 자극을 지각하여 비롯되는 고도의 심리적 체험으로 쾌적감, 고급감, 불편함 등의 복합적인 감정

감정 emotion

외부 자극에 대한 주관적 느낌과 관찰 가능한 행동, 상황에 대한 인지적 평가가 수반되는 반응

◆ 생리적 요인

교감신경(각성)		부교감신경(이완)
동공 확대	눈	동공 수축
감소	침 분비	증가
증가(축축함)	땀 분비(피부)	감소(건조함)
증가	심장 박동	감소
억제	소화	촉진
증가	<u>스트레스 호르몬</u>	감소



자율신경계의 활동은 생리적 각성을 변화시킴

◆ 행동적 요인



얼굴 피드백 효과

얼굴 근육 상태가 분노, 공포, 행복 등과 대응하는 감정을
촉발하는 경향성

◆ 인지적 요인

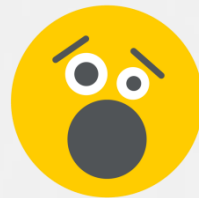


감정 유발 자극을 어떻게 해석하고,
반응에 대해 **어떻게 이름 붙이는가**에
따라 전혀 다른 감정을 경험할 수 있음

두렵거나 무서울 때의 몸의 반응과
당황하였을 때의 몸의 반응 사이에
공통점과 차이점은 무엇인지에 대해
기술해 봅시다.

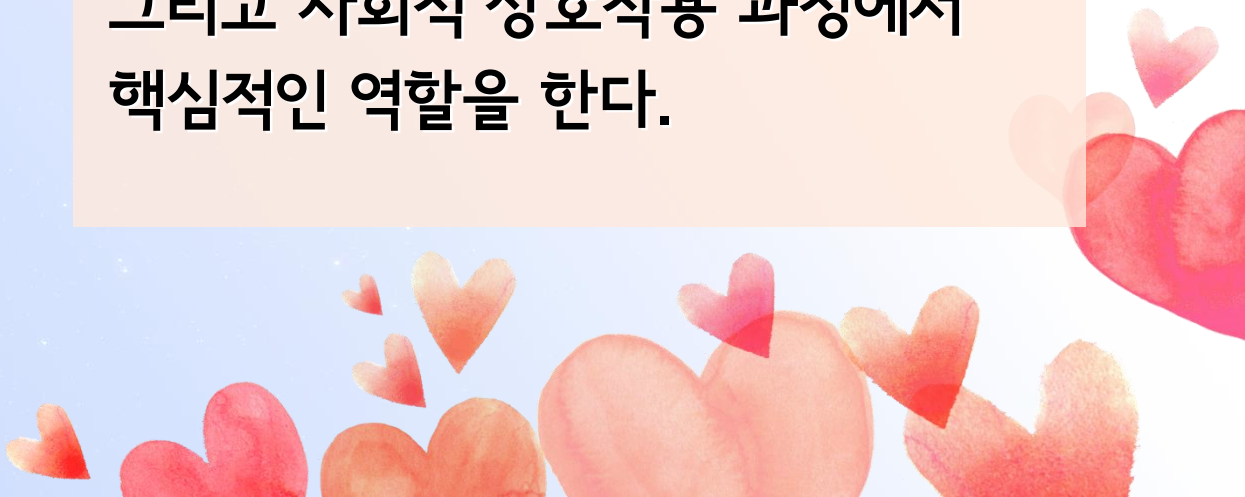


VS



Point 1

감정은 우리가 판단하고
의사결정하거나 인간관계를 맺을 때,
그리고 사회적 상호작용 과정에서
핵심적인 역할을 한다.



Point 2

감정을 구분하고 이해하는 것은
인간이 가지는 보편적인 특성이다.



Point ③

외부 자극에 대한 주관적 느낌,
관찰 가능한 행동, 상황에 대한
인지적 평가가 수반되는 반응으로
감정을 정의할 수 있다.



2주차.

감정의 이해



다음시간에는

1교시 감정이란?

2교시 감정의 경험

3교시 감정의 표현과 평가



참고문헌

- Arlie Russell Hochschild. (1983). The managed heart, University of California Press
- Arlie Russell Hochschild. 이가람. (2009). 감정노동 : 노동은 우리의 감정을 어떻게 상품으로 만드는가. 이매진
- Catherine Loveday. 김성훈. (2016). 나는 뇌입니다. 행성B이오스

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.