

감정 지능의 의미와 측정

尹顯錫·金善柱 (충남대)

<< 요약 >>

본 논문은 감정지능의 이론을 소개한다. 감정지능은 Mayer와 Slovey가 착안한 아이디어이며 Goleman이 심화 확대시킨 인성 이론이다. 감정 지능은 감정을 정확히 지각하고, 인식하고, 표현하는 능력, 감정을 생성하거나 이용하여 사고를 촉진시키는 능력, 감정과 감정 지식을 이해하는 능력, 감정 발달과 지력 발달을 촉진시키기 위하여 감정을 조정하는 능력이다. 감정지능의 구성요인은 자신의 감정을 인식하기, 다른 사람의 감정을 인식하기, 자신에게 동기를 부여하기, 자신의 감정을 다루기, 다른 사람의 감정을 다루기이다. 신뢰도와 타당도가 검증된 감정지능 검사도구가 아직 개발되지는 않았지만 이를 간접적으로나마 측정할 수 있는 검사도구는 감정지각 질문지, 귀인양식검사, 낙관성검사 등이 있다.

I. 서론

인간은 머리로 생각하는 이성적 존재이며, 가슴으로 느끼는 감정적 존재이고, 이성과 감정으로 문화를 학습하고 창조하는 창의적 존재이다. 근현대 교육은 이성의 기능을 충분히 발휘하도록 하는 것이 인생 성공 또는 인간 행복에 이르는 왕도로 생각하고 이성의 요체인 IQ발달에 초점을 맞추어 왔다. 그러나, 최근 연구들은 IQ는 성공 또는 행복을 10-20%만을 설명해 준다고 보고하고 있다(Salovey & Mayer, in press). 그렇다면 성공 또는 행복의 80-90%를 결정하는 요

인은 무엇인가? 여러 요인들(예를 들면, 사회 계급, 뇌신경 발달, 행운)을 고려할 수 있겠지만 최근에 제기되고 있는 인성 요인이 감정 지능(Emotional Intelligence) 또는 감정 지수(Emotional Quotient)이다

선진 기업 인사 담당자들은 기업 입사시험에서 합격하느냐 불합격하느냐는 IQ에 달려있지만 입사를 해서 만족스러운 생활을 하느냐 불만족스러운 생활을 하느냐 또는 승진하느냐 못하느냐는 EQ에 달려 있다고 말하고 있다.

Goleman(1995)은 한 개인의 성공을 예언할 때 IQ와 표준화 성취 검사에 의해 측정된 지력(brainpower)은 마음(mind)의 질보다 덜 중요하다고 주장한다. 가슴(감정; hearts)이 머리(이성; heads)를 지배한다는 아이디어이다. 따라서, 머리의 힘인 IQ로만 삶을 추구하는 시대는 지나가고 가슴의 힘인 EQ로 살아가는 시대가 되었다.

감정 지능 또는 감정 재능의 진수를 보여주는 예화를 들어본다.

길동이는 서울에서 태권도를 공부하고 있었다. 어느 날 오후, 그는 서울에서 전철을 타고 집에 가고 있을 때, 어떤 노동자가 전철을 탔다. 그 노동자는 몸집이 크고, 매우 술에 취해 있었으며, 매사가 시비조이었고, 복장은 지저분하였다. 그 노동자는 술에 취해 몸을 비틀거리며 승객들을 괴롭히기 시작했다. 그는 아기를 안고 있는 부인을 때렸다. 그 부인은 벌렁 자빠졌다. 그녀는 얼른 일어나 구석으로 도망쳤다. 그 술주정뱅이는 또 다른 사람들에게도 주먹을 휘둘렀다. 그는 차간의 통로에 세워 있는 철봉을 움켜잡고 소리치며 그 철봉을 때려고 안간힘을 다하였다.

그때, 길동이는 어느 누군가가 심하게 상처 입기 전에 자신이 개입해야 되겠다고 생각하였다. 길동이는 매일 8시간씩 태권도 연습을 하였기 때문에 신체적 컨디션은 최상의 상태였다. 그러나, 사범의 말씀이 생각났다: “태권도는 화해의 예술이다. 당신이 사람들을 이기려고 한다면, 당신은 이미 진 것이다. 우리는 싸움을 거는 방법이 아니라 싸움을 해결하는 방법을 연마한다.”

실제로, 길동이는 태권도를 싸움을 걸기 위해서 이용하지 말고, 방어를 하기 위하여 이용하라는 사범의 말씀을 존경하여 왔다. 마침내 그는 지금이 자신의 태권도 실력을 실제로 시험해 볼 수 있는 좋은 기회라고 생각하였다. 그래서, 승객들이 공포에 떨어 꼼짝없이 의자에 앉아 있을 때, 길동이는 천천히 그리고 신중히 일어섰다. 술주정뱅이가 그를 보자마자 “아하, 너는 뭐야! 너에게 주먹 맛을 보여주겠다.” 라고 소리치며 길동이에게 덤비려고 하였다.

술주정뱅이가 행동을 개시하기 직전에, 어떤 사람이 귀청이 떨어질 듯한 목소리로 “여보게!” 라고 불렀다. 그 목소리는 친한 친구를 갑자기 만나서 부르는 반가운 목소리이었다. 술주정뱅이는 깜짝 놀라서 두리번거리다가 조그만 한 노인을 쳐다보았다. 그 노인은 70세가량 되어 보였고 두루마기를 입고 있었다. 그 노인은 술주정뱅이에게 환한 미소를 지으며 손짓으로 그를 불렀다. 술주정뱅이는 “나는 당신을 절대로 가만두지 않겠다.” 소리치며 그 노인에게 성큼성큼 걸어들었다. 그때, 길동이는 만약 그가 조금만 폭력적인 행동을 하면, 그를 내동댕이치려고 준비하였다.

그 노인은 “어떤 술을 마셨소?” 라고 물었다. 그 노인의 눈은 빛나고 있었다. “소주를 먹었오. 당신이 상관할 일이 아니잖소.”라고 술주정뱅이는 고향을 질렀다.

“아, 그래요. 소주 참 좋지요.” 다정한 목소리로 그 노인은 말하였다.

“나도 소주를 좋아해요. 매일 밤 나와 아내는 소주로 분위기를 잡고 정원에 나가지요. 우리는 고목 벤치에 앉아서 소주를 마시지요.” 그 노인은 뒤뜰에 있는 감나무에 대한 이야기, 정원에 있는 나무에 대한 이야기, 저녁에 소주를 마시는 즐거움에 관한 이야기를 계속하였다.

술주정뱅이가 그 노인의 말을 들을 때 술주정뱅이의 얼굴은 부드러운지기 시작하였다. 그의 주먹은 풀렸다. “나도 감을 좋아해요...” 라며 그는 말했다. 그의 목소리는 점점 진정되어 갔다. 그 노인은 쾌활한 목소리로 “그렇군요, 틀림없이 당신의 부인은 무척 미인 일거예요.”말하였다. “아니오, 마누라는 죽었어요.”라고 말하며 흐느껴 울기 시작하였다. 그는 상처한 이야기, 집을 잃은 이야기, 실직한 이야기를 하였다.

마침내 전차가 목적지에 도착하여 길동이가 내릴 때쯤, 그 노인은 술주정뱅이에게 자기 집으로 가자고 하자, 술주정뱅이는 기어가 그 노인의 무릎에 머리를 묻었다.

위의 예화에서 노동자의 행패를 제어하는 물리적인 힘의 접근은 노동자 또는 다수인에게 불행을 가져다 줄 가능성이 큰 반면에 감정지능의 힘의 접근은 노동자에게는 물론 다수인에게 행복을 가져다 줄 확률이 크다는 것을 시사한다. 이와 같이 감정지능이 인간 생활에서 매우 중요함에도 불구하고 국내에서 아직 체계적으로 연구된 바가 없으므로 감정지능의 기초이론인 감정지능 개념의 형성 과정, 감정 지능의 본질, 감정 지능 측정의 가능성을 고찰하는 것이 본 논문의 목적이다.

II. 감정 지능 개념의 형성 과정

1. 감정과 지능

감정 지능의 개념을 이해하기 위해서는 지능(intelligence)과 감정(emotion)의 개념을 살펴볼 필요가 있다. 18세기 이후부터, 심리학자들은 정신(mind)이 인지(cognition), 정의(affect), 동기(motivation) 세 부분으로 이루어져 있다고 보았다(Mayer & Salovey, in press). 지능(Intelligence)은 정신 기능의 인지적인 측면으로서 학습, 기억, 추론, 판단, 적용을 포함하는 인지적인 영역의 효율적인 조작이라고 말할 수 있다. 감정(Emotion)은 정신 기능의 정의적인 측면으로서 심리학자들과 철학자들이 논의해 온 감정의 개념을 종합하면 두 관점으로 나뉜다.

첫째는 감정이 정신활동을 방해하므로 감정을 통제해야 한다는 관점이다. 즉, 감정과 이성을 상반적 관계로 보며(Woodworth,1940), 감정이 이성의 작용을 방해하고, 오도하고, 간섭하는 것으로 본다.

두번째는 감정이 인지 활동과 후속 행동에 영향을 주기 때문에 감정은 체계적인 반응이라는 관점이다(Leeper, 1948; Easterbrook, 1959). 감정은 “행동을 일깨우고, 행동을 지속시키고, 행동을 조정하는 과정”이라는 견해이다. 즉, 감정과 이성을 상보적 관계로 보며 감정이 사고를 촉진시키는 것으로 보는 관점이다. 본 논문에서는 체계적 감정 반응이 적응을 돕는 것으로 보며, 체계적 감정 반응이 대인 상호작용과 사회 상호작용을 풍부한 경험으로 변형시키는 것으로 본다. 동기(motivation)는 생물학적 충동 또는 목표 추구 행동이다. 본 논문에서는 인지(cognition), 정의(affect) 그리고 동기(motivation)가 주요 내용이다. Mayer와 Salovey(in press)의 감정 지능의 정의는 감정이 사고를 더욱 지적으로 만들고 사람은 감정을 지적으로 생각한다라는 점을 강조한다. 이 두 가지는 감정과 지능을 연결시킨다.

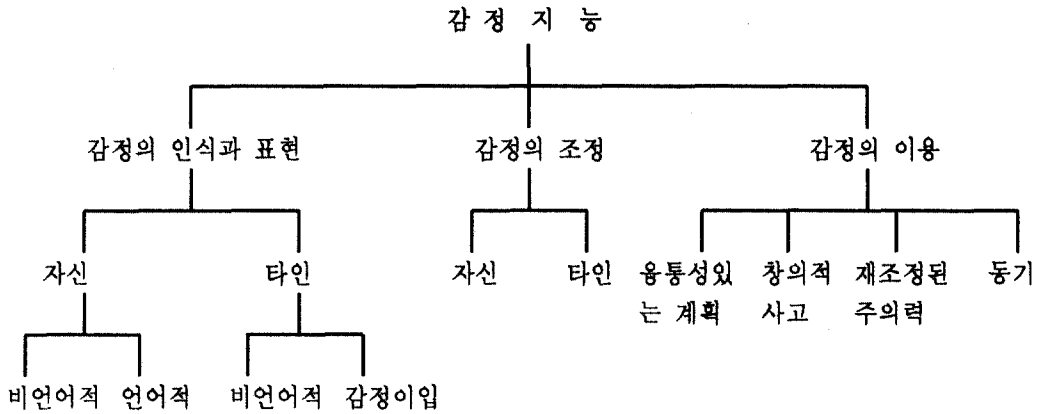
2. 감정 지능 개념의 기원, 정의, 범위

감정 지능(Emotional Intelligence) 또는 감정 지수(Emotion Quotient; EQ)라는 개념을 최초로 사용한 사람은 미국의 심리학자 Mayer와 Salovey이다.

Mayer와 Salovey(1989-1990)는 처음에 감정 지능을 “자신의 감정(또는 기분)들과 다른 사람들의 감정(또는 기분)들을 점검하는 능력, 그 감정(또는 기분)들을 구별하는 능력, 그리고 이러한 정보를 이용하여 자신의 사고와 행동을 이끄는 능력”으로 정의하였다. 달리 표현하면, 감정 지능은 감정정보처리능력이며, 감정정보처리능력은 자신과 다른 사람들의 감정을 정확히 지각하고, 인식하고, 적절히 표현하는 능력, 삶을 향상시키는 방법으로 자신과 타인의 감정을 적합하게 (효과적으로) 조정하는 능력, 동기를 부여하고 계획을 수립하고 목표를 성취하기 위하여 감정들을 이용하여 자신의 행동을 이해하고 이끄는 능력이다(Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990).

이 감정 지능을 포함하고 있는 정신 과정들에는 ①자신과 타인의 감정을 인식하고 표현하는 것, ②자신과 타인의 감정을 조정하는 것, ③감정들을 적절한 방법으로 이용하는 것 등이 있다. 이 구성 요소들의 개요가 [그림1]에 제시되어 있다(Mayer & Salovey, 1989-1990).

이 정의는 감정을 지각하고 조정하는 것을 언급하고 있을 뿐 감정에 대한 사고를 빠뜨리고 있다. 따라서, Mayer와 Salovey(in press)는 감정 지능을 다시 정의하고 있다. : “감정 지능은 감정을 정확히 지각하고, 인식하고, 표현하는 능력, 감정을 생성하거나 이용하여 사고를 촉진시키는 능력, 감정과 감정 지식을 이해하는 능력, 감정 발달과 지력 발달을 촉진시키기 위하여 감정을 조정하는 능력이다.”



[그림1] 감정 지능의 구성 요소

위의 정의를 분석하여 그림으로 표현하면 [그림2]와 같다(Mayer & Salovey, in press).

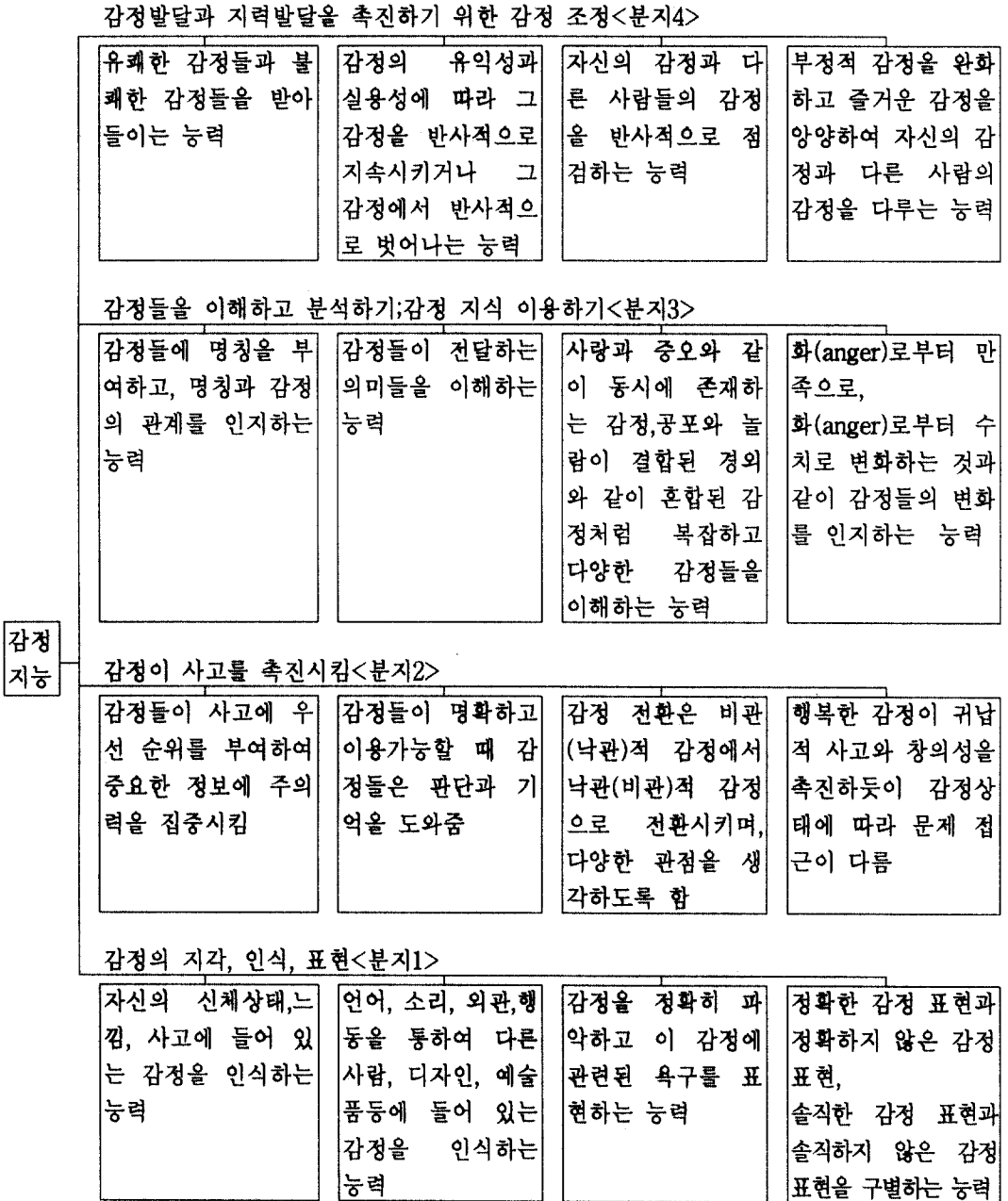
그림에는 감각, 지각, 기본적인 감정 반응에 가까운 낮은 과정<분지1>에서부터 좀 더 심리적으로 통합된 과정에 가까운 높은 과정<분지4>에 이르기까지 배열된 네 가지 분지가 있다. 가장 낮은 분지는 “감정의 지각, 인식, 표현”등의 영역이고, 가장 높은 분지는 의식적이고 사려 깊은 “감정 조정”의 영역이다. 각각의 분지에는 네 가지씩 대표적인 능력들이 있다. 대체적으로 초기에 나타나는 능력은 왼쪽에 있다. 나중에 발달하는 능력들은 오른쪽에 있다. 각각의 능력들은 자신과 다른 사람의 감정에 적용된다. 이 감정 지능의 개념을 기초로하여 Salovey는 감정 지능을 다섯 가지 영역 또는 요인으로 구분하고 있다.

첫째는 자신의 감정을 인식하기이다. 자기 인식(self-awareness), 즉 감정이 생겼을 때 그 감정을 인식하는 것은 감정 지능의 주요한 부분이다. 순간 순간의 감정을 점검하는 능력은 심리적 통찰과 자기 이해에 중요하다.

둘째는 자신의 감정을 다루기이다. 자신의 감정을 달래고 걱정이나 우울함 혹은 짜증 등을 털어 버리는 능력은 또한 중요한 감정 지능에 속한다. 이 능력이 부족한 사람은 끊임없이 절망감에 빠지지만, 이 능력이 뛰어난 사람은 인생의 역경을 더 빨리 극복한다.

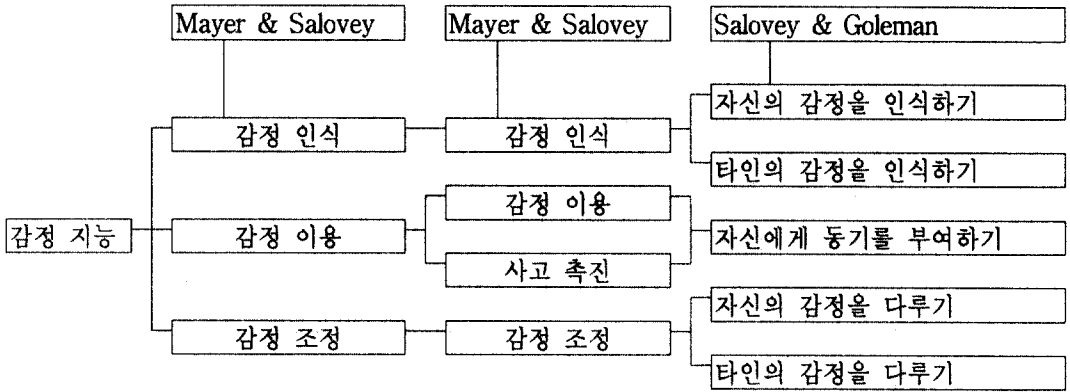
세째는 자신을 동기화하기이다. 주의 집중과 자기동기화 그리고 창의력을 위해서는 목표에 감정을 결합하는 것이 꼭 필요하다. 만족을 지연시키고 충동을 억제하는 것과 같은 감정의 자기 통제는 모든 성취의 기초가 된다.

네째는 타인의 감정을 인식하기이다. 감정이입(empathy)은 기본적인 대인관계 기술이다. 감정이입적인 사람은 다른 사람이 무엇을 원하는지를 알려주는 미묘한 사회적 신호에 더 민감하다.



[그림2] 감정 지능의 개념과 위계

다섯째는 타인의 감정을 다루기(사회 지능, 인간관계 기술)이다. 인간관계 기술은 주로 타인의 감정을 다루는 기술이다. 인간관계 능력은 대중적 인기와 지도력 혹은 대인관계의 효율성을 좌우한다. 이 능력이 뛰어난 사람은 다른 사람과 상호작용을 잘 한다. 그들은 사회적 스타이다(Goleman,1995). Goleman은 Mayer와 Salovey의 감정 지능 이론을 심화 발전시켰다. 지금까지 감정 지능의 개념 형성 과정을 요약하면 [그림3]과 같다.



[그림3] 감정 지능 개념의 발달 과정

III. 감정 지능의 본질

1. 자신의 감정을 인식하기

자신의 감정을 정확히 인식하고 표현하는 것은 감정 지능의 요체이다. 감정 인식의 중요성을 함축하고 있는 예화를 제시한다(Goleman, 1995).

일본의 어떤 사무라이가 고승에게 천당과 지옥의 의미를 설명해 달라고 했다. 이 때, 그 고승은 “너 같은 얼간이를 위해 귀한 시간을 낭비할 수 없다.”하고 모욕적으로 말했다. 이에 격분한 그 사무라이는 칼을 빼면서 “당신의 그 무례함 때문에 나는 당신을 단칼에 베겠다.” 하고 소리쳤다. 이에 대해 그 고승은 “그것이

바로 지옥이요.”하고 조용히 말했다. 이 때 그 사무라이는 그 고승의 훌륭한 가르침을 깨닫고 칼을 도로 칼집에 넣으면서 고개 숙여 감사했다. 그 때, 그 고승은 “그것이 바로 천당이요.”라고 말했다.

심리학자들은 사고 과정을 인식하는 정신작용을 메타인지(metacognition)라 부르고 자신의 감정을 인식하는 정신작용을 메타 무드(metamood), 자기 인식(self-awareness)이라고 부른다. 자기인식과 관련있는 예화를 제시한다(Goleman, 1995).

지금 유럽을 가기 위해 비행기를 타고서 시베리아 상공을 나르고 있다고 가정해 보자. 아무 이상 없이 비행을 하다가 갑자기 비행기 기장의 안내 방송이 나온다. “여러분, 기상 상태가 갑자기 나빠졌습니다. 승객 여러분은 자리로 돌아가 좌석 벨트를 메고 조용히 앉아 계십시오.” 이어서 갑자기 비행기가 아래로 똑 떨어지다가 멈추고 사방팔방으로 흔들리는 경험을 한다고 가정해 보자.

이 상황에 직면했을 때 과연 어떻게 대처하겠는가? 당신은 기상 상태가 좋아질 때까지 읽던 책을 계속 읽거나 보던 영화를 계속 감상하겠는가? 아니면 긴급 상황에서의 승객의 주의 사항을 읽어보겠는가? 아니면 승무원들의 표정을 관찰하겠는가? 아니면 기체의 결합 여부를 알기 위해 엔진 소리에 귀를 기울이겠는가?

이 비행기 시나리오는 어떤 사람이 곤경 상황에 처했을 때 주의 깊고 사려 깊게 대처하는가 아니면 주의를 다른 데로 돌려 대처하는가를 알아보는 일종의 심리 검사이다. 어떤 식으로 대처하느냐에 따라 그 개인이 경험하는 감정의 결과가 확연히 달라질 것이다. 주의 깊게 대처하는 사람은 강렬한 정서 반응을 보일 것이나 주의를 다른 데로 분산시키는 사람은 자신의 감정에 덜 관심을 갖고 덜 반응을 보일 것이다. 이 예는 감정을 잘 인식하는 사람이 있는가 하면 감정을 전혀 인식하지 못하는 사람이 있다는 것을 시사해 준다.

느낌이 없는 사람은 어떤 일이나 사람에 대해 긍정적 혹은 부정적 감정을 느끼지 못한다. 그 이유는 느낌이 없는 사람은 분노나 슬픔 혹은 기쁨을 느끼지 못하는 불감증 환자이기 때문이다. 심리치료가들은 이런 증상을 감정언어결핍증(alexithymia)이라 부른다.

감정 언어 결핍증에 관한 대표적인 예화를 제시한다.

홍변호사는 머리 속의 종양수술을 받았다. 수술은 분명히 성공적이었는데 그를 잘 알고 지낸 사람들은 수술 후에 그가 더 이상 홍변호사가 아니라고들 한다. 즉, 그의 성격이 완전히 바뀌었다는 말이다. 한 때는 매우 유능한 변호사이던 그가 수술 후에는 변호사업을 더 이상 수행할

수 없을 정도로 변했고, 부인과도 이혼했으며, 이상한 투자를 해서 가산을 탕진하고, 마침내는 동생들 집에서 거주하는 더부살이 인생으로 전락하고 말았다.

홍변호사의 문제는 참으로 이해하기 힘든 문제이다. 그는 분명히 지적으로는 과거와 마찬가지로 똑똑한데, 시간관리를 전혀하지 못하고 일을 처리하는 우선 순위도 뒤죽박죽이었다. 수많은 지적 능력검사를 통해서 그의 능력은 손상되지 않았다는 것이 판명되는데도 불구하고 왜 이런 일이 벌어질까? 그는 결국 뇌 전문의를 찾게 되었다.

홍변호사의 뇌신경을 검사한 의사는 수술 후 홍변호사의 정신창고에서 한 가지가 빠져버린 것을 발견하였다. 홍변호사는 논리적 사고, 기억, 주의집중 등 인지적 능력면에서는 아무런 잘못이 없었으나, 유독 자신의 내부에 발생했던 감정을 아주 완전히 잘 잊어버린다는 것을 발견하였다. 더욱 놀라운 점은 평생동안 자신에게 가장 슬펐던 일과 실패했던 일들을 아무런 감정없이 방관자와 같은 입장에서 줄줄 이야기한다는 점이다. 자신에게 비극적인 사건들로 인해 아무런 고통을 느끼지 않는다는 말이다.

그 뇌 전문의는 홍변호사가 보여준 감정적 불감증은 뇌종양 수술 때 전액골 앞에 있는 엽(prefrontal lobes)이 제거되어, 감정뇌와 신피질의 사고능력을 연결해 주는 끈이 절단되었기 때문이라고 진단했다. 그 결과 홍변호사는 감정이 없는 컴퓨터와 같이 계산하여 사고할 수는 있어도 여러가지 일들에 가치를 부여하지는 못하는 존재로 변해버린 것이다. 모든 선택은 가치중립적이기 때문에 모든 이성적 판단은 무감정적으로 이루어진다는 것이다.

홍변호사는 일상적인 결정을 내릴 때도 문제가 있는 것으로 밝혀졌다. 의사가 홍변호사의 입장에서는 도저히 받아들일 수 없는 날과 시간대에 치료날짜와 시간을 잡아도 홍변호사는 아무런 이의를 제기하지 않고 우물쭈물하였다. 그는 특정 시간대에 대한 자신의 감정이 무엇인지를 전혀 알지 못하였기 때문에 자신에게 좋은 시간대를 선택할 수 없었던 것이다.

이 예화는 어떤 중요한 일에 대한 결정은 이성에 의해서만 이루어질 수 없으며 감정이 빠진 이성은 불완전할 수밖에 없다는 것을 암시한다. 평생동안 감정이 매우 중요한 역할을 한다는 점을 시사한다.

요컨대, 감정을 정확히 지각하고 인식하고 표현할 수 있는 사람일수록 자신의 감정을 더 빨리 지각하고 반응할 수 있으며 이 감정을 다른 사람들에게 더 잘 표현할 수 있다. 감정적으로 지적인 사람들은 자신들의 감정에 더 적절히 반응할 수 있다.

2. 타인의 감정을 인식하기

사람들이 자신들의 감정뿐만 아니라 자신의 주변 사람들의 감정을 지각하는 것은 감정지능의 핵심이다. 타인의 감정을 인식하는 능력은 곧 감정이입(empathy)능력이다. 그리스어 *empathia*

는 ‘타인의 감정을 자신에게 가져오는 것’으로, 이 용어는 처음에 심리학 이론가들이 다른 사람의 주관적인 경험을 인식하는 능력이라는 뜻으로 사용하였다. 감정이입은 다른 사람의 감정들을 이해하고 그 감정들을 다시 경험하는 능력이다. 즉, 감정이입은 다른 사람의 입장을 이해하고, 다른 사람의 감정들을 정확히 인식하고, 그 감정들에 따라서 똑같은 감정 또는 적절한 감정을 경험하고, 이러한 내적 경험을 전달하고 또는 내적 경험에 따라 행동하는 것이다. 따라서, 감정이입은 감정이 서로 조화되는 현상이며, 자기 인식(self-awareness)의 토대가 될 뿐만 아니라 이타주의의 근원이며, 도덕적 판단과 행위의 기초가 된다. 감정언어결핍증환자, 반사회인 또는 범죄자들(정신병자, 강간범, 가정파괴범, 유아유괴범등)의 공통점은 감정이입의 능력이 결여되어 있다.

요컨대, 다른 사람들의 감정 반응들을 능숙하게 인식하는 것과 다른 사람들의 감정 반응에 능숙하게 감정이입적으로 반응하는 기술들을 가지고 있는 사람들은 다른 사람들의 감정 반응을 정확히 판단할 수 있고 사회적으로 적합한 행동을 할 수 있다. 이러한 기술들을 가지고 있는 사람들은 진실하고 다정한 사람으로 인식되지만 이러한 기술들을 가지고 있지 않은 사람들은 멍청하고 야비스러운 사람으로 비쳐질 것이다

3. 자신에게 동기를 부여하기

적극적인 동기 -열심, 열성, 자신-는 성공하기 위한 필수적 요소이다. 올림픽 선수들, 세계 일류의 음악가들, 국제 그랜드 마스터들에 관한 연구에 의하면, 그들의 공통된 특징은 혹독한 기계적인 훈련을 하기 위하여 스스로 자신에게 동기를 부여하는 능력을 갖고 있다는 사실이다. 사람들은 열정과 쾌락 또는 적절한 불안을 통해서도 동기를 부여받는다. 감정들은 사고하고 개척하는 능력, 원대한 목표를 달성하기 위한 훈련을 수행하는 능력, 문제 해결 능력을 향상시키기도 하고 방해하기도 한다. 즉, 감정 지능은 모든 능력을 촉진시키거나 방해하기도 하기 때문에 모든 능력에 깊이 영향을 미친다. 이러한 의미에서, 감정 지능은 지배 적성(master aptitude)이다. 자신에게 동기를 부여하는 심리적 요소들을 간략히 소개하면 다음과 같다.

(1) 충동 통제(만족 유예, 끈기, 인내력) : The Marshmallow Test

충동을 참는 것보다 더 중요한 심리적 기술은 없다. 그것은 모든 감정 절제의 뿌리이다. 왜냐하면, 모든 감정들은 본질상 한 두 가지 충동으로 작용하기 때문이다.

Mischel(1990)은 유치원생을 대상으로 다음과 같이 실험하였다.

실험자는 4살 아동들을 한 명씩 방으로 불러들여 가벼운 고민 거리를 주었다.

“내가 너에게 마시멜로(과자의 일종)를 하나 주겠다. 너는 지금 이 마시멜로를 먹

어도 된다. 그러나 내가 외출한 동안에 (15-20분) 마시멜로를 먹지 않고 기다리면 너에게 마시멜로 두개를 주겠다."라고 말하고 실험자는 외출하였다. 그가 외출하자 어떤 아동들은 즉시 마시멜로를 먹었고, 또 다른 아동들은 잠시 기다렸다가 마시멜로를 먹었으며, 나머지 아동들은 마시멜로를 먹지 않고 실험자가 돌아올 때까지 기다렸다. 그 아동들은 마시멜로의 유혹을 뿌리치기 위하여 눈을 지그시 감기도 하고, 머리를 팔로 감싸기도 하고, 노래를 부르기도 하고, 게임을 하거나 잠에 들어 버리기조차 하였다. 실험자가 되돌아 와서는 마시멜로를 먹지 않고 기다린 학생들에게 마시멜로를 하나 더 주었다.

실험 아동들이 성장하여 청소년이 되었을 때 실험자는 이들을 추적 조사하였다. 마시멜로를 먹어 버렸던 아동들과 마시멜로를 먹지 않았던 아동들간의 감정 차이와 사회성 차이가 인상적이었다. 마시멜로의 유혹을 거부했던 아동들이 청소년이 되었을 때 그들은 더 사교적이었고, 더 자신감이 있었고, 더 독립심이 강하였으며 좌절과 스트레스를 더 잘 극복하였다.

마시멜로를 먹었던 아동들이 청소년이 되었을 때 그들은 사회적 접촉을 싫어하였고, 고집이 세었고, 결단성이 없었으며, 쉽게 좌절하였고, 자신들을 악한 존재 또는 가치 없는 존재로 생각하고, 스트레스를 많이 받았다. 충동을 유예하는 능력은 심혈을 기울이는 노력에 근원을 두고 있다.

실험 아동들이 고등학교를 졸업할 때 그들의 SAT점수를 비교해 보면 마시멜로를 먹지 않은 아동들의 수학능력시험평균점수가 마시멜로를 먹은 아동들의 수학능력시험평균점수보다 통계적으로 유의한 차이가 있을 정도로 상당히 높았다. 만족 유예 능력은-IQ자체와는 별도로-강력한 지적 잠재력이 된다는 사실을 암시한다.

“목표 지향적이고 자발적인 만족 유예(goal-directed self-imposed delay of gratification)”는 감정 자기 조정(emotional self-regulation)의 본질이다.

(2) 부정적 사고

자신의 감정을 잘 이용하는 사람들은 예상되는 불안-다가오는 연설, 시험등-을 이용하여 자신에게 스스로 동기를 부여할 수 있고 그리하여 잘 준비하여 잘할 수 있다.

적절한 불안은 훌륭한 성취를 일궈 낸다. 전혀 불안해하지 않으면 무관심하게 되고 동기가 전혀 생기지 않는다. 반면, 너무나 불안해하면 어떠한 노력도 할 수 없다. 좋은 기분이 지속될 때, 우리는 더 융통성이 있고 더 복잡성이 있는 사고를 할 수 있어 훨씬 쉽게 문제 해결 방식을 찾을 수 있다.

창의적 해결 방식을 요구하는 문제를 해결할 때 유쾌한 웃음의 효과는 매우 크다. 한 연구에 의하면, 코믹 영화를 본 사람들이 창의적 사고 검사 문제를 더 잘 해결하였다고 한다.

창의적 사고 검사의 예: 피험자들은 양초, 성냥, 압정 상자를 받는다. 피험자들은 마루 바닥에 촛농이 떨어지지 않고 양초가 탈수 있도록 양초를 벽에 부착해야 한다. 이 문제를 받은 대부분 사람들은 “기능적 고착”-물건들(양초, 성냥, 압정 상자)을 인습적 방법으로 사용하는 생각-에 빠진다.

그러나, 코믹 영화를 본 사람들은 다큐멘터리 영화를 본 사람들에 비해서 압정을 담고 있는 상자를 압정만을 담는 상자가 아닌 다른 용도의 상자로 보았으며, 그리하여 창의력 해결 방식을 찾아내었다: 압정 상자를 벽에 압정으로 고정시키고 그것을 양초 받침대로 사용하였다.

기분이 좋은 상태에서 계획을 수립하고 의사를 결정할 때 사람들은 지각적 편견(perceptual bias)을 갖게 되고, 그리하여 더 확산적이고 긍정적인 사고를 하게 된다. 기분이 좋을 때 기억은 긍정적 방향으로 치우치게 된다. 마찬가지로, 기분이 나쁠 때 기억은 부정적 방향으로 치우치게 되고 그리하여 불안해한다.

(3) 희망

희망은 목표가 어떠한 것이든 그 목표를 달성하고자 하는 의지와 방법을 가지고 있다고 믿는 것이다. 감정 지능의 관점에서 볼 때, 희망을 갖는다는 것은 난제 또는 실패에 아랑곳하지 않고, 불안해하지 않고, 패배주의적 태도를 버리고, 의기소침하지 않는다는 것을 의미한다. 희망과 관련있는 실험을 예시한다.

당신이 이번 학기의 학점 목표를 B로 설정하였다고 하자. 학점을 산정할 때는 지난 학기의 학점 30%를 반영하기로 되어 있다. 그런데 당신은 줄곧 D학점을 받았다. 그리고 지난 학기의 학점이 D라는 사실은 방금 알았다. 당신은 어떻게 할 것인가?

희망 수준이 높은 학생들은 지난 학기의 학점을 보강하기 위하여 체계적으로 생각하고 열심히 공부하였다. 희망 수준이 보통인 학생들은 학점을 향상시키는 방법들을 생각하였지만 방법들을 실행하려는 결심은 적었다. 희망 수준이 낮은 학생들은 포기하였다.

이 연구를 한 Snyder(1991)가 희망 수준이 높은 신입생들의 학점과 희망 수준이 낮은 신입생들의 학점을 비교했을 때, 그는 희망이 SAT점수보다 대학 신입생들의 첫 학기의 학점을 더 잘 예언한다는 사실을 발견하였다. 지적 능력이 같다면, 감정 적성(emotional aptitude)이 중요한 영향을 미친다. Snyder는 희망 수준이 높은 사람은 ①자기 자신에게 동기를 부여할 수 있고 ②자신의 목표를 성취하기 위한 방법들을 찾고 ③곤경에 처했을 때 일이 잘 될 것이라고 스스로 기운을 돋우며 ④자신의 목표에 도달하기 위한 다양한 방법들을 찾아낼 뿐만 아니라 목표 달성이 불가능할 경우 목표를 변경시킬 정도로 융통적이며 ⑤큰 과제를 좀더 작고 다루기 쉽게 분석하

는 판단력을 가지고 있다고 하였다.

(4) 낙관주의

낙관주의는-희망처럼-실패와 좌절에도 불구하고 만사가 잘될 것이라는 강한 기대를 갖는 것을 의미한다. 감정 지능의 관점에서 볼 때, 낙관주의는 사람들이 곤경에 처했을 때 그들이 무감각, 절망, 의기소침의 늪으로 빠지는 것을 막아 준다. 비관주의자의 정신은 절망을 낳지만 낙관주의자의 정신은 희망을 낳는다.

Seligman(1991)은 자신의 귀인 이론이 1988년 서울 올림픽 경기에서 극적으로 증명되었다고 말한다. 미국의 수영 선수 Biondi가 7개의 금메달을 획득하리라고 미국인들은 기대하였다. 그러나, Biondi는 첫 두 경기에서 금메달 획득에 실패하였다. 그래서 대부분 스포츠 해설가들은 Biondi가 좌절을 극복할 수 없으리라고 생각하였다. 그러나 Seligman은 그렇지 않았다. 그는 경기 전에 미국 수영 선수들을 대상으로 낙관주의 검사를 실시하였다. 검사 결과, Biondi는 매우 낙관적인 마음을 소유하고 있었음이 나타났다. Biondi는 좌절을 곧 극복하고 다음 5경기에서 5개의 금메달을 획득하였다. 낙관주의는-희망처럼-인생에 특별한 이익을 준다. 긍정적 사고방식 또는 부정적 사고방식은 선천적 기질에서 비롯된다. 어떤 사람들은 긍정적 사고방식을 가지고 있고, 어떤 사람들은 부정적 사고방식을 가지고 있다. 그러나 기질은 경험에 의해 조절될 수 있다. 낙관주의와 희망-절망과 자포자기-은 학습될 수 있다.

(5) 무아지경

Csikszentmihalyi(1990)는 자신의 일이 이제까지보다는 의외로 잘될 때의 상태를 무아지경(Flow)이라고 불렀다. 무아지경은 자기 망각의 상태이며 무념 무상의 경지이다. 이러한 의미에서, 무아지경의 순간은 비이기적이다. 무아지경은 자연발생적인 기쁨의 감정이다. 감정 지능이 최선의 상태일 때 무아지경에 이를 수 있다. 무아지경일 때 감정은 억제되고 수동적으로 되는 것이 아니라 적극적이고 힘이 있다. 무아지경은 유쾌한 감정이기 때문에, 무아지경은 본질적으로 가치가 있다. 무아지경의 예화를 제시하면 다음과 같다.

어떤 외과 의사는 어려운 수술을 할 때 무아지경 상황에 있었다. 그가 수술을 마쳤을 때 그는 수술실 마루 바닥에 깨진 기와 조각을 보고 어떤 일이 있었느냐고 물었다. 그가 수술에 전념하고 있을 때 천장의 일부가 무너졌다는 말을 듣고 그는 깜짝 놀랐다.

무아지경에 이르는 한 방법은 당면 과제에 의도적으로 빈틈없이 정신을 집중하는 것이다. 고도로 집중된 상태가 무아지경의 본질이다. 무아지경에 이르는 또 한 방법은 자신들이 잘할 수

있는 일을 찾고 능력에 적합한 일을 하는 것이다.

Csikszentmihalyi(1990)는 “부담이 보통보다 조금 크고 평소보다 더 잘할 수 있을 때 사람들은 가장 집중하는 것 같다. 부담이 너무 적으면 지루해 한다. 부담이 너무나 크면 불안해한다. 일이 너무 단순하면 따분해지고 일이 너무 어려우면 불안해 진다. 무아지경은 권태와 불안 사이의 미묘한 상태에서 생긴다.”고 말한다. 성취 수준이 높은 학생들은 공부 자체가 즐거움이다. 공부가 그들에게 무아지경을 제공하기 때문이다. 성취 수준이 낮은 학생들은 공부 자체가 불안이다. 무아지경 상황에 이르는 기술을 익히지 못했기 때문이다.

다요인 지능 이론을 개발한 Gardner(1993)는 무아지경과 그것을 의미하는 긍정적 상태를 가장 바람직한 교수 방법으로 보며, 그것들은 학생들에게 외적 보상보다는 내적 보상으로서 동기를 부여한다고 본다. 그는 “희망이란 아동들이 학습에서 무아지경을 얻을 때 그들이 용기를 얻어 새로운 분야에 도전하는 것이다.”라고 말한다. 일반적으로, 아동이 좋아하는 분야에 그 자신이 몰입할 때 기술 또는 지식의 숙달은 자연적이고 이상적으로 생긴다. 자신이 좋아하는 분야-그것이 무용이든 수학이든, 음악이든-를 수행하는 것이 무아지경의 기쁨의 근원이라는 사실을 알 때, 최초의 정열은 높은 성취의 씨앗이 될 수 있다. 그것은 무아지경을 유지하는 능력을 확장시키기 때문에 그것은 점점 더 나아지도록 하는 중요한 동기가 된다: 그래서 아동은 행복해진다. 이것이 가장 긍정적인 학습과 교육의 모델이다. 학습을 통해서 무아지경을 추구하는 것은 인간적이고 자연적이고 효과적인 방법이다.

요컨대, 감정을 생산적으로 이끄는 것이 지배 적성이다. 충동 억제, 만족 유예, 기분 조절은 사고를 방해하기보다는 촉진하고, 실패에도 아랑곳없이 계속 도전하도록 동기를 부여하며, 무아지경에 이르는 방법을 찾고 그리하여 더 효과적으로 수행하는 방법을 찾는 것을 촉진한다.

4. 자신의 감정을 다루기

자신의 감정을 다루는 능력은 곧 자제 능력이다. 자제 능력은(self-mastery)은 감정 폭풍을 진정시키고 견디어 내는 능력이다. 자제 능력의 어원은 그리스어 *sophrosyne*로서 ‘삶을 조종하는 지혜와 신중’이라는 뜻이다. 동서고금을 막론하고 감정에 휩쓸리지 않고 이겨내는 감정 자제는 중요한 덕목으로 간주되어 왔다. 감정 자제의 근본 목적은 감정을 억제하는 데 있는 것이 아니라 균형을 이루는 데 있다. 즉 감정 중용이다. 감정을 말로 나타내지 않으면 무미건조하고 무의미하며 반대로 감정이 너무 극단적으로 되면 절망, 불안, 분노, 정신적인 동요를 나타내는 병리적인 현상이 생길 수 있다. 감정이 너무 오래 강하거나 너무 길어지면 안정감을 잃게 된다. 우리가 경험하는 감정을 계속적으로 점검하고 관리하는 것이 감정적 행복의 열쇠이다. 긍정적인 감정과 부정적인 감정의 비율은 행복을 결정해 준다.

5. 타인의 감정을 다루기

감정 지능은 다른 사람들의 감정 반응을 조정하고 바꾸는 능력을 포함한다. 감정 적성은 다른 사람의 마음을 알고 이러한 감정을 더욱 구체화하는 방법으로 행동하는 능력이다. 다른 사람의 감정을 다루는 조정 능력이 인간관계를 다루는 기예의 핵심이다. 이러한 대인 관계 능력을 나타내기 위해서는 자제력(self-control)-분노, 비통, 충동, 흥분을 진정시키는 능력-을 가지고 있어야 한다. 다른 사람의 감정을 다루기 위해서는 훌륭한 인간관계의 기술, 즉 능숙한 자기 관리와 감정이입이 필요하다. 이것을 기초로 “인간관계 기술”이 발전한다. 이것들이 결여되면 사회에 잘 적응하지 못하고 인간관계에서 실패한다. 또한 지적으로 아무리 현명할지라도 인간관계는 실패하게 되고, 비난받기 쉽고, 남의 기분을 모르는 사람으로 전락하게 된다. 반면에 이러한 사회 능력을 가지고 있는 사람은 대인관계를 잘 맺고, 사람들에게 영향력을 발휘하고, 인간관계를 성공적으로 이끌며, 사람들을 편하게 한다. Hatch와 Gardner(1990)는 인간관계를 빛나게 하는 구성요소 네 가지 - 지도 능력(organizing group):집단 구성원들의 노력을 유발하고 조정하는 능력, 조정 능력(negotiating solutions):갈등을 예방하거나 협상하고, 중개하고, 조정하는 능력, 친화 능력(personal connection): 감정이입과 상호 이해의 재능, 분석 능력(social analysis):사람들의 감정, 동기, 관점을 탐지하고 간파하는 재능-를 제시하였다. 이 인간관계 능력들은 감정 지능에 기초한다. 이 인간관계 능력들을 갖춘 사람은 사회의 우등생이며 사회의 스타이다.

이와는 달리, 대화 또는 전화를 끊어야 할 때를 모르는 사람, 작별 인사를 알아채지 못하고 계속 말하는 사람, 다른 사람의 관심은 아랑곳하지 않고 자기중심적으로 말하는 사람, 다른 화제로 돌리는 것을 무시하는 사람, 꼬치꼬치 캐기를 좋아하는 사람은 사회의 열등생이다.. 이와 같이 정상적이지 못한 사회성은 기본적으로 상호작용이 결여되어 있음을 나타낸다. 심리학자들이 Dyssemia(그리스어 dys-"difficulty" 그리스어 semes- "signal")라는 말을 만들었다. Dyssemia는 비언어 메시지를 알지 못한다는 뜻이다.

IV. 감정 지능 측정의 가능성

감정 지능을 측정하는 대표적인 도구로는 Mayer, DiPaolo 그리고 Salovey(1990)의 감정 지각 질문, Peterson et al. (1982)의 귀인 양식 검사, Seligman(1991)의 낙관성 검사, Golman(1995)의 EQ검사 등이 있다.

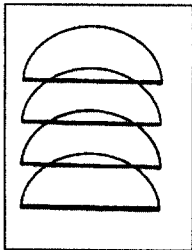
1. 감정 지각 질문지

감정 지각 질문지는 6가지의 얼굴 모양, 6가지의 색깔, 6가지의 디자인으로 구성되었다. 얼굴 모습은 행복, 슬픔, 분노, 불안, 놀람, 혐오 등 표준 감정을 나타낸다. 6가지의 흑백 디자인중 2가지는 직선으로 된 디자인이고, 2가지는 곡선으로 된 디자인이며, 나머지는 직선과 곡선으로 된 디자인이다. 색깔은 빨강색, 청색, 녹색, 노랑색, 검정색, 흰색이다. 얼굴, 색깔, 디자인 각각은 6가지의 기본 감정-행복, 슬픔, 분노, 불안, 놀람, 혐오-을 나타낸다. 이 검사는 감정지각능력을 측정한다.

질문지 예



	확실히 없다.		확실히 있다.		
행복	1	2	3	4	5
슬픔	1	2	3	4	5
분노	1	2	3	4	5
놀람	1	2	3	4	5
불안	1	2	3	4	5
혐오	1	2	3	4	5



	확실히 없다.		확실히 있다.		
행복	1	2	3	4	5
슬픔	1	2	3	4	5
분노	1	2	3	4	5
놀람	1	2	3	4	5
불안	1	2	3	4	5
혐오	1	2	3	4	5

들이 학교, 스포츠, 직장에서 얼마나 성공할 것인가를 매우 정확히 나타내는 지표라고 보고 있다. 낙관성 검사는 48문항으로 구성되어 있으며 각 문항은 일상 생활에서 겪을 수 있는 가상 상황(좋은 사건-24문항, 나쁜 사건-24문항)이며 답지는 각 문항당 2개씩이 있고 답지는 가상 상황의 원인(일시적-지속적, 특정적-일반적, 내적-외적의 성격)을 설명해 놓은 것이다. 피험자들은 가상 상황을 생각해 보고 자신의 생각과 가장 일치하는 답지를 선택한다. 이 검사는 낙관성, 비관성 그리고 희망 수준을 측정한다.

질문지 예

당신이 파티에서 함께 춤추자는 요청을 자주 받았을 때

- (1) 나는 파티에서 잘 나가는 편이야
- (2) 그날 밤엔 내가 제일 멋있는 차림을 하고 있었어.

4. Goleman식의 EQ 검사

Golman의 EQ검사는 EQ를 검사하는 방법을 예시한 것으로서 4지 선다형으로서 10문항으로 구성되어 있다. 이 검사는 감정지능의 수준을 측정한다.

질문지 예

갑자기 폭풍우를 만나 추락이라도 할 듯이 좌우로 요동치는 비행기에 타고 있다면 당신은 어떻게 하겠는가?

- (1) 가급적이면 비행기 창밖을 보고 공상을 하겠다.
- (2) 승무원의 행동을 주의 깊게 살피고, 긴급 대피 요령을 읽으면서 긴급 상황에 유의하겠다.
- (3) 잠을 청하겠다.
- (4) 비행기가 요동을 쳐도 나는 그것을 긴급 상황으로 인식하지 않을 것이다.

V. 향후 과제

감정 지능에 관련된 기술들을 개발해 온 사람은 자신의 감정을 정확히 지각할뿐만 아니라 효과적으로 조정하여 적합하게 표현하고, 다른 사람들의 감정을 인지하고 조정하며, 적합한 행동에 동기를 부여하기 위하여 감정과 기분을 이용한다. 이러한 사람은 자아를 실현한 사람이라고 할 수 있다.

IQ와 EQ는 반대되는 능력이 아니라 분리된 능력이다. IQ와 EQ간의 상관은 매우 낮기 때문에 두 능력은 독립적으로 존재하는 능력이다. 일부 사람들은 IQ와 EQ 모두의 혜택을 누리지만 어떤 사람들은 어느 것도 혜택을 누리지 못한다. 사고의 기초하에 감정을 사용하고, 감정 자체에 관한 사고를 하는 것은 중요한 능력이다. 이성적 지혜와 감정적 지혜의 조화로 보다 많고 나은 성공과 행복된 삶을 영위할 수 있다. 그러나, 현재의 학교교육은 IQ교육에는 심혈을 기울이고 있지만 EQ교육은 암흑의 상태이다. 따라서 교육자들은 IQ교육뿐만 아니라 EQ교육에 대한 인식의 대전환이 필요하다.

이러한 인식의 대전환하에 교육자들은 자신과 타인의 감정을 인식하는 기술 및 능력, 자신과 타인의 감정을 다루는 기술 및 능력, 자신을 동기화하는 능력, 감정을 이입하는 능력, 만족을 유예하는 능력, 충동을 절제하는 능력, 절망속에서 생각할 수 있는 능력, 낙관적 사고를 갖는 능력, 인간관계 기술 등을 비롯한 다양한 EQ교육 내용을 개발해 내야 한다.

또한 교육자들은 EQ교육내용을 효과적이고 독창적으로 가르치고 배울수 있도록 감정 교육 교육과정, 교수-학습방법 그리고 매체를 개발해야 한다.

아울러 교육자는 EQ수준, 강점, 결함을 질적, 양적으로 알아낼 수 있는 종합적인 검사 도구를 개발해야 하며 그리하여 감정적 소질과 능력을 살리고 감정적 부족과 결핍을 보충할 수 있도록 해야 한다.

참 고 문 헌

- Christopher Peterson. et al.(1982). *Attributional Style Questionnaire*. New York: Plenum Press.
- Daniel Goleman.(1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Daniel Stern.(1987). *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Diane Tice.(1993). Controlling anger: self-induced emotion change. *Handbook of Mental Control V.5*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Dolf Zillmann.(1993). Mental control of angry aggression. *Handbook of Mental Control V.5*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Easterbrook, J. A.(1959). The effects of emotion on cue utilization and the organization of behavior. *Psychological Review*,66.
- Howard Gardner.(1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice*. New York:

Basic Books.

- John D. Mayer., Maria DiPaolo., & Peter Salovey.(1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment, 1990,53(3 & 4),772-781 copyright © 1990.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- John D. Mayer., & Peter Salovey.(in press). *Emotional Intelligence.* New York: Basic Books.
- Leeper, R. W.(1948). A motivational theory of emotions to replace "emotions as disorganized response". *Psychological Review,55.*
- Martin L. Hoffman.(1984). *Moral Behavior and Development: Advances in Theory, Research, and Applications.* New York: John Willy and Sons.
- Martin E. P. Seligman.(1991). *Learned Optimism.* New York: Knopf.
- Mihaly Csikszentmihalyi.(1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* New York: Harper and Row.
- Paul Ekman., & Wallace Friesen.(1975). *Unmasking The Face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Peter Salovey., & John D. Mayer.(1989-90). Emotional intelligence, *Imagination, Cognition and Personality, vol. 9(3) 185-121.*
- Robert Rosental.(1977). *Advances in Psychological Assessment.* San Francisco: Jossey-Bass.
- Rogers, C. R.(1951). *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory.* Houghton Mifflin, Boston.
- Schaffer, L. F., Gilmer, B., & Schoen, M.(1940). *Psychology.* Harper & Brothers, New York.
- Snyder, C. R.(1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology 60(4).*
- Stenberg, R. J.(1986). *Beyond IQ: A Triarchic theory of human intelligence.* New York: Cambridge University Press.
- Stephen Nowicki.(1992). *Helping the Child Who Doesn't Fit In.* Atlanta: Peachtree

Publishers.

- Susan Nolen-Hoeksma.(1993). Sex differences in control of depression, *Handbook of Mental Control V.5*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Terman, L. U.(1916). *The measurement of intelligence*. Boston: Houghton Mifflin
- Thomas Hatch.(1990). Social intelligence in young children. *Paper delivered at the annual meeting of the American Psychological Association*.
- Thurston, L. L.(1938). Primary mental ability. *Psychometric Monographs, No.1*. Chicago: University of Chicago Press.
- Walter Mischel.(1990). Predicting adolescent cognitive and self-regulatory competencies from preschool delay of gratification. *Developmental Psychology, 26(6)*.
- Wechsler, D.(1958). *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*. Baltimore: Williams.
- William Styron.(1990). *Darkness Visible :A Memoir of Madness*. New York: Random House.
- Woodworth, R. S.(1940). *Psychology 4th Edition*. New York:Henry Holt.
- Young, P. T.(1943). *Emotion in Man and Animal: Its Nature and Relation to Attitude and Motive*. New York: John Willey & Sons.

Abstract

Emotional Intelligence: Meaning and Measurement

Youn, Hyeon-Syok & Kim, Ohn-Juh

The authors reviewed the concept of emotional intelligence(EQ) proposed by Mayer and Salovey in 1990, and proposed possible methods to measure EQ.

EQ involves ability to perceive, appraise, and express emotion, to access and generate feelings when they facilitate thought, to understand emotion and emotional knowledge, and

to regulate emotion to promote emotional and intellectual growth.

The concept of EQ consists of five main domain: Knowing one's emotions, regulating one's emotion, motivating oneself, knowing emotions in others, and handling social relationships. Knowing one's emotions—recognizing a feeling as it happens—is the keystone of emotional intelligence. The ability to monitor feelings from moment to moment is crucial to psychological insight and self-understanding. An inability to notice our true feeling leaves us at their mercy. People with greater certainty about their feelings are better pilots of their lives. Managing emotions is the capacity to soothe oneself, to shake off rampant anxiety, gloom, or irritability. People who are poor in this ability are constantly battling feeling of distress, while those who excel in it can bounce back far more quickly from life's setbacks and upsets. Marshaling emotions in the service of a goal is essential for paying attention, self-motivation, mastery, and creativity. Emotional self-control underlies accomplishment of every sort. Empathy is the fundamental people skill. People who are empathic are more attuned to the subtle social signals that indicate what others need or want. The art of relationships is skill in managing emotions in others. Theses skills are the abilities that undergird popularity, leadership, and interpersonal effectiveness. People who excel in these skills do well at anything that relies on interacting smoothly with others.

Although the concept of EQ is proposed as a new and powerful concept for explaining human ability in terms of emotion, instruments to measure EQ should be developed. Attribution theory and meta-mood theory suggest that scales for optimism, self-resiliency, and meta mood could be used for measuring EQ.

It was discussed that a teacher should be interested in EQ as well as IQ. It was also discussed that EQ should be developed systematically through schooling.

발 표 : 1996 년 9 월 21 일
1차심사 : 1996 년 11 월 4 일
2차심사 : 1997 년 1 월 10 일