
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정애 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은 · 박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라 · 박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립 · 박 현 진 · 장 문 선 · 구 본 훈 · 배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선 · 최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절[†]

박 지 선[‡]

부산가톨릭대학교 사회복지상담학과

정서조절은 사회생활과 심리적 안녕감에 있어 매우 중요한 것으로 초진단적 요인으로 고려되고 있다. 아동과 청소년 시기는 향후 적응에 기초가 되는 정서조절 능력이 발달하는 중요한 시기이다. 현 연구는 발달적 관점에서 아동과 청소년의 정서조절에 관한 문헌들을 리뷰하고 이 시기에 발달적 관점의 중요성을 강조하기 위해 수행되었다. 이를 위해 정서조절의 정의, 단계별 정서조절 발달 양상, 뇌와 정서조절의 발달, 아동·청소년의 정서조절과 부모의 정서조절 및 정서표현, 및 아동·청소년의 정서조절과 정신병리와의 관계를 살펴보았다. 또한 아동·청소년 상담 및 치료 장면에서 정서조절 개입 현황을 살펴보았다. 앞서 살펴본 내용들을 토대로 아동·청소년 시기의 정서조절 연구 방향에 대해 논하였다.

주요어: 정서조절, 아동·청소년, 발달정신병리, 상담 및 심리 치료, 예방

정서는 사고와 행동에 영향을 주기에 인간 적
응에 있어 매우 중요한 요인이다. 많은 연구자들
이 정서의 중요성을 인식해 왔으나 정서는 그 중
요성에 비해 소홀히 취급되어 온 경향이 있다. 왜
냐하면 오랫동안 이성을 중시하는 풍조가 만연해
있었고 정서 그 자체를 비이성적이며 본능적으로
보았기 때문에 마땅히 통제되어야 한다고 생각해

왔기 때문이다(정옥분, 정순화, 임정화, 2008). 그
러나 정서혁명의 영향으로 정서에 관한 많은 연
구가 수행되었다. 그 결과, 현재는 정서조절, 정서
이해, 그리고 정서지능과 같은 구성개념들과 관련
된 연구 결과들이 지나치게 과하게 보고된 면도
없지 않다(Cole, Martin, & Dennis, 2004;
Southam-Gerow, & Kendall, 2002).

[†] 본 연구는 부산가톨릭대학교 교내학술지원비에 의해 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박지선, 부산시 금정구 오륜대로 57 부산가톨릭대학교 사회복지상담학과,
Email: lala@cup.ac.kr

정서는 인간의 삶에서 자연스럽게 경험되는 것으로 경험된 정서를 어떻게 다루느냐가 적응에 영향을 미치기에 여러 정서 관련 개념 중에서도 정서조절에 주목할 필요가 있다. 정서조절 능력은 정신건강에 토대가 되는 것으로(Gresham & Gullone, 2012), 문제해결 능력, 대인관계의 질, 그리고 신체 건강과 관련이 있다(Repetti, Taylor, & Seeman, 2002). 정서조절을 잘 하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 사회 적응력이 양호하고(Eisenberg, Fabes, Guthrie, & Reiser, 2000), 주관적 안녕감도 높아(Larsen & Prizmic, 2004), 정신적으로 더 건강하다 할 수 있다. 반면, 정서조절이 잘 안되어 정서적으로 불안정한 사람은 자신에게 주어진 스트레스를 크게 지각하며 더 많은 심리적인 피로감을 느끼기 쉽다(Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). 정서조절에서의 결함은 불안(Baker, Holloway, Thomas, Thomas, & Ownes, 2004), 우울(Rude & McCarthy, 2003)뿐 아니라 다양한 정신장애(Repetti et al., 2002)와 관련이 있다. 정서조절은 그 자체로 신체적, 정신적 기능에 영향을 줄 수 있지만 걱정과 스트레스를 적절히 조절하지 못하게 만들어(심태경, 이민규, 2013) 적응력을 떨어뜨릴 수도 있다.

현재 초진단적 요인으로 고려되고 있는 빈약한 정서조절 능력(Ehring & Watkins, 2008; Moses & Barlow, 2006; Kring & Sloan, 2010)은 발달정신병리학의 핵심주제(Cloe, Michel, & Teti, 1994)로 많은 연구자들과 임상가들이 관심을 갖고 있다(Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 정서조절이 발달정신병리학의 핵심주제라는 것은 정서조절을 발달의 연속성 안에서 살펴보는 것이

중요함을 의미한다. 발달정신병리학은 개인의 부적응 행동의 기원과 과정에 관해 연구하나(Cole et al., 1994), 발달정신병리학자들은 발달의 일탈이나 왜곡을 이해하기 위해 정상적 발달에 관한 지식이 필요하다고 강조한다(장휘숙, 1998). 성인기 적응에 기초가 되는 정서조절 능력은 아이가 태어나 성장해감에 따라 개인내적 요인과 환경적 요인이 상호작용하면서 발달해 간다. 무엇보다도 아동기는 사회성과 인지 발달에 중요한 시기로 사회성과 인지 발달은 정서조절 능력의 발달과 밀접한 관련을 맺고 있다. 그러므로 아동과 청소년의 정서조절 능력의 발달에 대해 살펴보는 것은 매우 의미 있는 일이 될 것이다. 그동안 국내에서도 아동과 청소년에 관한 정서조절 연구가 지속적으로 수행되어 왔다. 그러나 이러한 연구들은 성인 연구 결과들을 토대로 정서조절과 부적응 간의 관계를 밝히거나 특정 정서조절 프로그램을 개발하여 그 효과를 검증하는 데에 초점이 맞추어져 왔다. 본 연구는 정서조절에 대한 기초 연구로 아동기와 청소년기의 정서조절 능력의 발달적 이해를 돕고자 한다. 이를 위해 먼저 정서조절의 개념부터 살펴보고 두 번째로 단계별 정서조절 능력의 발달 과정, 뇌 발달과 정서조절 발달 관계를 살펴볼 것이다. 세 번째로 정서조절 능력의 발달에 있어 주양육자의 영향을 살펴볼 것인데 특히 정서조절을 포함한 자기통제 능력의 발달에 있어 부모의 영향력을 살펴볼 것이다. 마지막으로 아동·청소년상담 및 심리치료 영역에서의 정서조절 관련 개입과 연구 동향을 살펴볼 것이다.

정서조절의 정의

정서조절에 대한 접근에는 2요인 접근과 1요인 접근이 있다. 먼저 2요인 접근 관점에서는 정서조절이 1)정서생성과 정서와 관련된 일련의 과정, 2) 정서가 유발된 후에 뒤따르는 일련의 과정을 포함하고 있다고 보았다. 이 2요인 이론에 따르면 우리는 어떤 강렬한 정서를 경험한 후, 이 정서를 감소시키려 시도한다는 것이다. 반면, 1요인 접근에서는 정서와 정서조절이 외적 상황에 적응하기 위해 결합된 것으로 정서조절이 정서를 생성하는 시스템에서의 어떤 과정을 수정하는 것이며, 정서 과정이나 정서 활성화의 어느 단계에서든 나타날 수 있다고 보았다(Putnam & Silk, 2005). 정서조절을 어떻게 정의하느냐에 따라 측정방법을 비롯한 연구 방향이 구체화되기에 정서조절을 정의하는 것은 매우 중요하다. 그러나 정서조절 연구가 시작된 이래 정서조절에 대한 많은 정의가 이루어졌음에도 불구하고 아직 합의된 정의는 없다(Weinberg & Klonsky, 2009).

정서조절 연구에는 두 가지 주요 흐름이 있는데(Bariola, Gullone, & Hughes, 2011), 그 중 하나는 Young이 1943년에 제안한 것으로, 정서를 사고 과정과 그에 수반하는 행동을 교란시키는 비합리적 혹은 비이성적으로 이해하는 것이다. 두 번째 흐름은 Lazarus가 1991년에 제안한 것으로 정서를 우리로 하여금 해가 되는 것을 변별하게 해 주거나 안녕과 적응을 돕기 위한 적응의 기제로 이해하는 것이다. 현재 후자가 전자의 흐름보다 더 우세하여 정서가 개인과 개인이 놓여 있는 환경 간의 관계를 시작, 유지, 변경, 종결하게 하는 것을 돕는 기능적인 목적을 지니고 있다고 본

다(Campos, Mumme, Kermoian, & Campos, 1994). 따라서 본 연구에서는 정서조절을 두 가지 요인으로 구분해서 다루어야 하는지, 한 요인으로 다루어야 하는지의 여부를 논하기보다는 정서조절이 인간의 적응에 많은 영향을 미친다는 점에서 정서조절의 기능적인 측면에 초점을 맞추어 정서조절 개념을 살펴보려 한다.

Tompson(1994)은 효과적인 정서조절이란 융통적이며 상황에 따라 달라질 수 있는 것이고 수행을 고취시키며 생리학적, 각성, 얼굴표정, 행동적 표현, 동기, 개인 간 목표, 개인 내 목표, 인지적 평가를 포함하는 다양한 시스템을 관리하는 것으로 보았다. 또한 정서조절이 비록 부적응적인 행동으로 표현된다 할지라도 효과적인 기능을 지니고 있으며 정서조절의 발달에 다양한 요인이 영향을 미칠 수 있다고 보았다. Gross(1999)는 정서조절이란 경험하고 있는 정서, 경험하게 될 정서에 의식적, 자발적으로 영향을 받는, 그리고 이러한 정서를 어떻게 경험하고 표현할지에 대한 일련의 이질적인 과정으로 보았다. 그는 정서조절을 선행사건에 초점을 맞춘 것과 반응에 초점을 맞춘 것 두 가지로 구분하고 선행사건에 초점을 맞춘 유형에는 상황선택, 상황수정, 주의할당, 인지적 변화가 반응에 초점을 맞춘 유형에는 반응조정이 포함된다고 보며 인지적 변화와 반응조정에 대한 자세한 정보를 제공하였다. 또한 정서조절의 두 가지 뚜렷한 유형은 선행사건에 초점을 두는 정서조절전략과 반응에 초점을 두는 정서조절전략으로 보았다(Gross, 1998b; Gross & John, 2003). 인지적 재평가와 같이 선행사건에 초점을 두는 정서조절 전략은 정서를 유발하는 시스템에 대한 투입의 조작을 의미하나, 표현 억제

와 같은 반응에 초점을 두는 전략은 시스템의 산출을 조작하는 것을 말한다. 인지적 재평가는 강렬한 부정적인 정서를 하향 조절하기(down-regulating)위한 효과적이고 적응적인 방법으로 (Ochsner & Gross, 2004), 안와전두피질(orbito-frontal cortex)이라는 억제성 연결(inhibitory connections)에 의하여 편도체와 같은 정서를 산출하는 뇌 영역에서 측전전두영역(lateral prefrontal regions)의 하향식 조절(top-down regulation)을 포함한다(Lorenz, Minoshima, & Casey, 2003; Quirk & Berr, 2006).

Cole 등(2004)은 정서조절이란 매 순간의 맥락적 요구에 맞게 자신의 정서 양상을 수정하는 지속적인 과정으로 보았다. 또한 Gratz와 Roemer (2004)는 정서조절을 정서자각과 이해, 정서수용, 충동 행동을 통제하는 능력, 그리고 부정적인 정서를 경험하고 있을 때에도 목표에 따라 행동할 수 있는 능력, 개인적 목표와 상황적 요구에 맞춰 융통적으로 자신의 정서 반응을 조절할 수 있는 상황적으로 적절한 정서조절전략을 사용할 수 있는 능력을 포함하는 것으로 정의하였다. 이러한 정의를 종합해 볼 때, 정서조절이란 내·외적인 과정으로, 고유의 목적을 가지고 수행되며, 인지적, 행동적인 측면과 밀접하게 관련이 있음을 알 수 있다.

정서조절의 발달

연령이 증가함에 따라 특정 인지 기능이 감퇴하는 것(Zacks, Hasher, & Li, 2000)과는 달리 정서기능은 개선된다(Carstensen & Lockenhoff, 2003). 그것은 연령이 증가함에 따라 인지적 용통

성이 증가하기 때문에(Labouvie-Vief, Hakim-Larson, & Hobart, 1987), 그리고 유의미한 타인과 정서적으로 친밀한 관계를 유지하고자 하는 동기를 가지고 있기 때문에(Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999) 더 나이가 든 사람이 젊은 사람보다 정서를 좀 더 효과적으로 조절할 수 있게 되는 것이다(Orgeta, 2009). 또한 연령이 증가함에 따라 신경증도 감소하는데(Costa & McCrae, 1992), 연구에 따르면 더 나이가 든 성인은 부정적인 정서경험이 더 적었을 뿐 아니라(Gross, Carstensen, Pasupathi, Tasai, Skorpen, & Hsu, 1997) 정서관련 신경계 활동도 적었다(Levenson, Carstensen, Friesen, & Ekman, 1991). 정서조절에서의 연령 관련 차이를 조사한 연구에서 Lawton, Kleban, Rajagopal, 및 Dean(1992)은 젊은 성인에 비해 나이가 든 성인이 좀 더 많은 정서적 통제 전략을 사용한다고 보고하였다.

정서조절결함은 정서발달과 관련이 있는 발달과제를 성취하는데 실패한 것으로 볼 수 있다(Dodge & Garber, 1991). 많은 정신과 질환은 아동기 혹은 청소년에 나타나는 정서조절에서의 결함으로 특징 지워지는데, 정서조절 결함 과정에 기저 하는 기제를 탐색하기 위해서는 발달적 접근이 필요하다(Pitskel, Bolling, Kaiser, Crowley, & Pelphrey, 2011). 정서조절에 대한 발달적 연구는 향후 개인차와 정서 조절 발달의 기초가 되는 기질, 성숙, 사회적인 영향력이 발달하는 유아기와 초기 아동기에 초점을 맞춰왔다(Eisenberg, Champion, & Ma, 2004). 이 시기는 정서가 유발되는 상황을 좀 더 상세하게 분석하여 원인과 결과를 평가할 수 있게 되며, 정서를 이전과는 다른 방식으로 표현할 수 있게 되는 등 정서이해에 있

어 중요한 발달적 변화가 있기 때문이다(Stegge & Meerum Terwoegt, 2007). 따라서 이 시기에 연구의 초점이 맞추어진 것은 당연한 결과일 수 있으나 앞서도 언급하였듯이 정서조절은 점진적으로 발달하기에 유아기나 학령전기 아동 뿐 아니라 중기, 후기 아동기와 청소년기에 대해서도 살펴볼 필요가 있다. 여기서는 먼저 발달적 관점에서 Zeman, Cassano, Perry-Parrish 및 Stegall (2006)과 Cole 등(1994)이 정리한 발달 단계별 정서조절 능력에 대해 살펴보고 뇌와 정서조절 발달, 정서조절 발달에 가장 영향을 많이 미치는 부모 요인에 관해 살펴보려 한다.

유아기와 걸음마기. 태어난 지 3개월 된 유아는 분노, 공포, 기쁨과 같은 기본적인 정서와 관련된 보편적인 안면 표정을 보인다. 3~12개월의 유아와 태어난 지 1~2년 된 걸음마기 동안 아동의 정서 발달은 일차적으로 정서표현을 발달시키는데 초점이 맞춰진다. 어른들은 정서를 유발한 사건에 노출되는 것을 감소시키거나 진정시키는 행동을 통해 아이들이 자신의 정서를 내 보이는 것을 조절하도록 돕는다.

생의 첫 1년 동안의 정서조절곤란은 유아가 가진 정서조절 자원과 상황적 요구가 잘 맞지 않을 때 발생한다. 또한 역기능적인 양육과도 관련이 있는데 유아가 경험하고 있는 정서가 보호자로 하여금 적당한 반응을 이끌어 내지 못할 때 성마름, 무관심과 같은 방식으로 표현되기 시작한다. 이 시기에는 정서적 각성을 통제하는 방법 중 일부를 학습하게 된다. 6개월에서 12개월 사이에 정서의 강도, 지속성이 증가하며 반응 잠재기는 감소한다. 또한 문제가 되는 정서 강도, 지속성, 기

분 변화가 나타난다. 무엇보다도 유아기와 걸음마기의 적응적인 정서조절 능력이 발달하기 위해서는 적절히 반응해 주는 사회적 상호작용이 필요하며 이런 상호작용에서의 실패가 향후 해로운 결과를 야기한다. 기질적으로 까다로울수록 부정적인 정서 반응 역치가 더 낮으며 부정적인 정서를 조절하지 않는 경향을 보이는데 이런 부정적인 정서성이 부모-자녀 관계에서 갈등을 야기할 뿐 아니라 훗날 정신병리로의 발달을 촉진시키는 위험 요인이 된다.

유아기에 자신의 정서를 내 보이는 것과 관련된 정서 사회화가 시작된다. 걸음마기에는 수치심, 당황, 자긍심과 같은 자의식적 정서가 발달하게 되는데 이런 자의식적 정서는 문화에 따라 다양한 방식으로 표현된다. 걸음마기 후반에 아이는 자신의 정서를 표현할 수 있는 많은 정서 어휘를 습득하게 된다. 다양한 정서 언어를 사용하게 되는 것은 정서적으로 도전적인 상황에 대해 자기 자신에게 말하는 것이나 자신의 기분 상태를 조절하는데 도움이 되는 사람에게 자신의 이야기를 하는 것으로 자기 조절이 가능해졌음을 의미한다.

학령전기. 학령전기와 초기 학령기 동안에는 표현 규칙에 대한 이해와 사용이 증가한다. 표현 규칙은 사회적 맥락 요구와 일치하게 정서 행동을 수정하도록 안내하는 문화적으로 정의된 규칙이다. 이러한 유형의 정서 조절은 자신의 내적인 정서 경험과 겉으로 보여줄 수 있는 얼굴표정, 목소리, 그리고 행동 표현을 의도적으로 분리할 수 있음을 의미한다. 표현규칙 전략은 동정심을 유발하기 위해 고통을 과장하는 것, 실제로 매우 화가 났지만 조금 화가 난 것처럼 보이게 하는 것과

같은 정서의 최소화, 실망했을 때에도 행복한 표정을 짓기와 같은 정서 표현의 대체, 그리고 포커 페이스와 같은 정서 표현의 중화를 포함한다.

학령 전기는 새로 태어난 동생, 유치원 선생님, 같은 동네에 사는 또래 등으로 사회적 망이 확장 되는데 이런 변화가 정서에 대한 새로운 정보를 제공해 준다. 이 시기부터 아동기 동안에는 상황적 요구에 적합하도록 정서 강도와 지속성을 조절하는 능력을 발달시켜야 한다. 정서 반응성과 정서조절에서의 개인차는 문제가 없는 학령전기 아동으로부터 문제가 있는 학령전기 아동을 감별할 수 있게 한다. 학령전기 동안 자기조절 전략이 증가하는데 아동이 처한 상황이 정서를 잘 처리하는 능력의 발달을 방해할 때, 아동은 부인, 해리 혹은 잘못된 행동과 같이 좀 더 미성숙한 대처 방식을 사용하게 된다. 유아기나 초기 아동기 동안에는 다양한 정서를 경험하며, 자신의 정서가 어떻게 기능하는지 관찰하고, 정서 상태의 결과를 학습하며, 정서에 관해서 말하고, 정서 경험을 조절하며, 정서를 성공적으로 활용하는 기본적인 전략들을 습득해야 한다.

학령기와 청소년기. 인지, 사회적 발달이 이루어짐에 따라 정서조절 능력도 발달하게 되는데, 아동기 동안에는 자신의 정서경험을 내면화하고 정서조절을 양식화한다. 학령기 아동은 밖으로 표현된 정서가 주관적인 정서경험과 꼭 일치하지는 않는다는 것을 알게 된다. 중기 아동기에는 아동의 표현규칙 이해와 사용이 더욱 더 증가한다. 성별에 따라 조절 방식이 다른 성별 사회화가 두드러진다. 또한 한 상황에서 겉으로 보여 지는 타인의 정서반응이 그들 내면의 정서반응과 일치하지

않을 수도 있다는 것을 인식한다. 특히 중기 아동기는 정서 문제의 출현을 연구할 수 있는 중요한 시기이다.

12세에서 18세까지의 중기 아동기로부터 청소년기까지는 정서를 조절하는 능력이 더욱 발달한다. 정서조절과 관련된 의사결정은 동기, 정서 유형, 사회적 맥락에 따라 차별화된다. 자신의 정서표현이 대인관계에 미치는 영향에 대한 인식이 증가하는데 부모에서 또래로의 사회적 관계 변화는 특정 정서를 표현하는데 영향을 미친다. 이 시기에는 타인의 평가에 대한 민감성이 증가하고 정서표현의 강도나 빈도가 증가한다. 무엇보다도 청소년기 동안 발생하는 생물학적, 인지적, 사회적 체계에서의 변화는 청소년으로 하여금 정서를 유발하는 무수히 많은 상황에 처하게 하므로 보다 잘 적응하기 위해서는 성공적인 정서 관리가 필요하다(Larson & Richards, 1991). 청소년기는 좀 더 빈번한, 강렬한 정서를 경험하는 시기이다(Larson & Lampmanpetraitis, 1989). 따라서 청소년 시기는 정서조절을 연구해야 하는 적절한 시기인데 Silk, Steinberg 및 Morris(2003)는 그 이유를 다음과 같이 밝히고 있다(박지선, 2008에서 재인용). 우선 청소년기는 정서적 각성을 유발하는 신체적, 심리적, 사회적 변화를 수반하는 과도기로, 청소년 시기의 정서경험은 다른 어느 시기보다도 강렬하기 때문이다. 둘째, 정서조절에 기여하는 호르몬, 신경, 인지 체계가 청소년기 전반에 걸쳐 성숙하기 때문이다. 셋째, 정동장애나 행동장애를 포함하는 다양한 형태의 정신병리의 출현이 청소년기 동안에 극적으로 증가하기 때문이다. 그러므로 청소년 시기의 정서조절에 대한 이해는 이 시기의 적응과 정신 건강을 이해하는데 도움

이 된다. 무엇보다도 청소년의 중요한 발달 과업은 지속적으로 정서조절 기술을 습득하여 그 기술을 숙달하는 것이다(Adraian, Zeman, Erdley, Lisa, Homan, & Sim, 2009)

뇌 발달과 정서조절. 동기와 청소년기 전반에 걸쳐 강력한 유인물이 존재할 때, 목적 지향적인 방식으로 자신의 사고와 행동을 억제하는 능력이 발달한다(Keating & Bobitt, 1978; Case, 1972; Pascual-Leone, 1970). 중기 아동기와 청소년기 전전두피질과 변연계에서 나타나는 신경학적 성숙(Spear, 2000)이 정서조절 과정에 관여하는 것으로 알려져 있다(Steinberg, 2005).

정서조절에 관여하는 주요 뇌 부위는 편도체(amygdale), 전전두피질(prefrontal cortex), 대뇌전측대상회(Anterior Cingulate Cortex; ACC), 시상하부 뇌하수체 부신피질 시스템(Hypothalamic-pituitary-adrenocortical System; HPA system), 미주신경톤(vagal tone) 등이다(Zeman, Cassano, Perry-Parrish, & Stegall, 2006). 여기서는 편도체, 전전두피질, 대뇌전측대상회를 중심으로 살펴보려 한다. 먼저 편도체는 경험으로부터 학습하는 능력과 정서 각성 유도, 감시, 종결에 중심 역할을 담당한다. 정서와 관련된 얼굴 표정에 대한 편도체 활동성은 3.5세와 8.5세에 증가한다(Todd, Evans, Morris, Lewis, & Taylor, 2011). 청소년기는 스트레스에 대한 정서적인 반응을 조절하는 편도체가 더욱 더 발달하는 시기이지만 급속한 신체 변화와 호르몬 분비, 독립과 의존성 간의 갈등으로 정서적으로 예민해져 부적응을 경험하기가 더 쉽다(박지선, 2010).

전전두피질의 성숙은 추상적 사고, 문제해결, 연

역적 추론과 같은 좀 더 고차원적 능력과 관련이 있는데, 이러한 능력들이 성공적이고 효과적인 정서조절에 있어 중요하다(Steinberg, 2005). 발달적 관점에서 볼 때, 집행기능인 전전두피질은 지속적인 시놉스 생성을 통해 청소년 후기나 성인 초기까지 가장 더디게 발달하는 뇌 영역으로(Rakic, Bourgeois, & Goldman-Rakic, 1994), 사고, 행동, 정서의 의식적인 통제와 관련이 있다(Baddeley, 1996). 전전두엽과 정서조절은 밀접한 관련이 있는데, 좌측 전두 활동성은 접근 관련 행동, 긍정적인 기분의 경험, 긍정적인 정서의 지각과 관련이 있는 반면, 우측 전두 활동성은 부정적인 정서의 경험과 지각, 철수 행동과 관련이 있다(Zeman et al., 2006). 전두엽의 집행기능은 “cool” 집행기능과 “hot” 집행기능으로 나눌 수 있는데 “cool” 집행기능은 수 처리, 분류, 규칙 사용과 같은 순수하게 인지적 문제에 의해 평가되어지는 반면에 “hot” 집행 기능은 정서와 동기의 조절을 포함하는 문제와 관련 있다(Hongwanishkul, Happaney, Lee, & Zelazo, 2005). 이런 두 가지 측면의 집행기능은 전전두엽 피질(PFC)의 서로 다른 영역과 관련이 있는데 “cool” 집행기능은 배외측전전두피질(dorsolateral prefrontal cortex; DLPFC), “hot” 집행기능은 복내측전전두피질(ventral medial prefrontal cortex; VMPFC)에서 기원한다(Perlman & Pelphrey, 2011). 특히 정서적 각성의 조절은 복내측전전두피질의 대뇌전측대상회(anterior cingulate cortex)와 관련이 있다(Lange, Williams, Young, Bullmore, Brammer, Williams et al., 2003). 7세에서 14세 아동을 대상으로 부정적인 정서를 조절하는 능력을 조사한 연구에서 나이 어린 아동과 비교했을 때 더 나이든 아동이

복측 전전두피질 영역의 움직임이 감소된 양상을 보였다. 이러한 결과는 아동이 성숙해 감에 따라 자신의 정서를 조절하는 좀 더 효율적인 전두피질 기능을 갖게 됨을 의미한다(Lamm & Lewis, 2010).

Perlman 등(2011)은 연구를 통해 정서가 조절되어야 하는 때에 대뇌전측대상회와 편도체의 효과적인 연결성이 증가함을 발견했는데, 이런 연결성은 연령에 따라 증가하였다. 갈등과 갈등 해결에 있어 중요한 뇌 영역은 대뇌전측대상회로(van Veen, Cohen, Botvinick, Stinger, & Carter, 2001), 이 영역은 2세에서 7세 사이의 초기 연령에서 발달되기 시작한다(Rueda, Fan, McCandliss, Halparin, Gruber, Lercari et al., 2004).

종합하여 뇌 발달과 정서조절 능력의 발달은 밀접하게 연관되어 있다. 따라서 정서조절의 발달과 관련이 있는 편도체, 전전두피질, 대뇌전측대상회 등의 뇌 영역 발달을 촉진할 수 있도록 돕는 것이 정서조절능력의 발달에 매우 중요하다고 볼 수 있다.

아동·청소년의 정서조절과 부모의 정서조절과 정서표현. 아동의 성장 과정에서 부모의 역할은 아무리 강조해도 지나침이 없다. 정서조절 능력 또한 양육자의 영향을 많이 받는데, 가족 맥락 안에서 부모의 정서 표현의 빈도, 강도와 유인가(valence)는 아동과 청소년의 정서와 사회적 발달과 관련이 있다(Eisenberg, Cumberland, & Spinrad, 1998). 가령, 부정적인 정서표현이 많으면서 긍정적인 정서 표현은 적은 부모를 둔 8세에서 12세 아동은 부모와의 관계에서 갈등이 발생할 때 자기 자신을 비난하기가 더 쉬울 것이다

(Fosco & Grych, 2007). Thompson(1994)은 아동의 자기조절 능력의 발달 뿐 아니라 정서조절 발달에 있어서도 부모의 양육태도가 중요하다고 보았다. 부모는 직접적 혹은 간접적인 개입 방식을 통해 자녀가 자신의 정서를 관리하도록 돕기 때문이다. 아동 정서조절 능력의 발달과 부모의 정서 사회화 요인이 관련되어 있다는 것에 근거하여, 다수의 정서조절 이론가들은 아동이 모델링과 사회적 참조 경로를 통해 부모의 정서조절 양상을 모방한다고 보았다(Morris, Silk, Steinberg, Myers, & Robinson, 2007; Bridges, Denham, & Ganiban, 2004; Thompson, 1994). Cole 등(1994)은 아동이 내재화를 통해 부모와 유사한 정서조절전략을 발전시켜 나간다고 보았고, Yap과 그의 동료들(2008, 2010)은 청소년 자녀가 부정적인 정서를 표현할 때, 엄마가 불쾌해 하거나 질책 혹은 혐오스런 반응을 보이는 경우, 부적응적인 정서조절전략을 더 많이 사용한다는 것을 발견하였다. 이러한 결과는 아동의 정서발달에 있어 부모의 정서 사회화가 중요한 역할을 담당하는 것을 보여 주는 것이다. 부모는 자신의 정서 표현을 통해 자녀에게 정서 정보를 제공하는데, 그림 1에 부모와 자녀의 정서, 정서조절, 결과 행동 간의 관계를 보여주는 부모의 정서 사회화의 교류모델(Zeman et al., 2006)을 제시하였다. Barrett와 Campos는 아동의 정서적 유능감이 부모의 정서 표현에 의해 영향 받을 수 있는 4가지 방식을 가정했다. 첫째, 부모는 그들의 반응을 통해 무의식적으로 자녀의 정서 표현에 영향을 준다. 둘째, 부모는 특정 정서의 언어표현, 얼굴표정, 행동 표현을 모델링한다. 셋째, 부모는 정서처리와 관련된 일반적인 행동이나 행동 경향성을 보여 준다. 넷째, 부모는 자

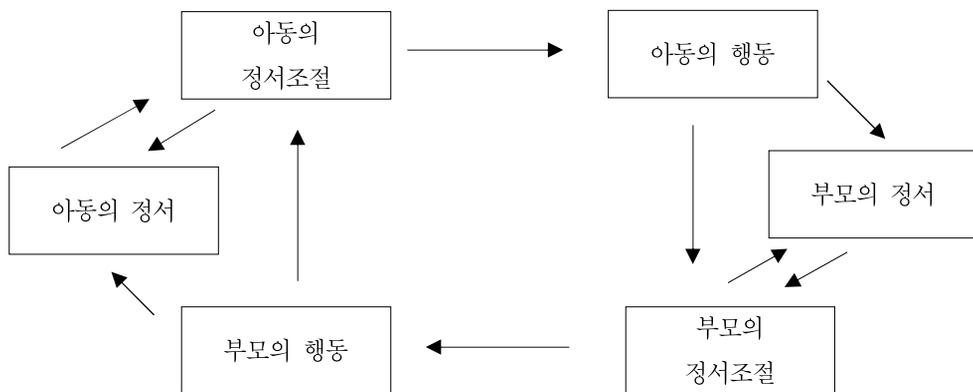
녀에게 자신만의 정서력(emotional history)을 바탕으로 한 정서 환경을 제공한다.

정서조절능력을 포함하는 자기조절능력은 인지, 언어, 사회적 성숙과 함께 발달하므로(Kopp, 1989) 유아기부터 초기 아동기의 정서조절과 부모의 영향에 관한 연구가 많았다(John & Gross, 2004). 반면에 후기 아동기나 청소년기는 활발히 탐색되지 못했다(Bariola, Gullone, & Hughes, 2011). 앞서 살펴보았듯이 아동과 청소년의 정서조절 능력의 발달에 있어 주양육자의 영향이 크을 참고로 할 때, 부모가 후기 아동기나 청소년기 동안의 정서조절에 미치는 영향은 어떠한지에 관해 활발한 연구가 수행되어야 한다.

정서조절과 아동·청소년 정신병리와의 관계

특정 상황 하에서 나타나는 정서조절 방식은 적응 기능을 위태롭게 하거나 손상시키며 그런 방식들이 정신병리 증상을 뒷받침하거나 증상을 형성하게 하는데 이러한 부적응적인 정서조절 방식을 정서조절 곤란(emotion dysregulation)이라 한다(Cole et al., 1994). 정서조절곤란은 단순히

조절되지 않은(unregulated) 정서를 의미하는 것은 아니다. 즉, 정서조절곤란은 정서가 조절되지 않은데서 발생한 문제가 아니라 정서를 조절함에 있어 결함을 지니고 있는 것으로 너무 과하게 조절되거나 너무 조절되지 않아서 과생되는 문제와 관련이 있다. 많은 정신장애는 아동기 혹은 청소년 초기에 나타나는 정서조절에서의 결함으로 특징지을 수 있는데(Davidson & Slagter, 2000), 빈약한 정서조절 능력은 정신장애진단편람(DSM)의 축 I 장애의 반 이상, 그리고 축 II 장애 모두와 관련이 있다(Gross & Levenson, 1993). 특히 자폐증(autistic disorder)은 타인의 감정을 지각하지 못하고 의사소통을 위한 안면 표현이 적거나 없는 것을 특징으로 하며 사소한 환경 변화에도 스트레스를 받으며 비정상적인 행동으로 편안함을 추구하고, 파괴적 행동장애(disruptive behavior disorder)는 타인의 감정에 대한 관심, 죄책감이나 후회가 부족하며 과민하고 분개하며 낮은 좌절감 내력, 복수심, 짜증 등을 특징으로 할 뿐 아니라, 불안 관련 장애(anxiety-related disorder)는 비현실적이고 지속적인 걱정과 공포, 자기 확신의 부족, 소심함, 뚜렷한 긴장감 등을 특징으로 한다



<그림 1>. 정서조절에 있어 부모 사회화의 교류 본성에 관한 가설적 모델(Zeman et al., 2006)

(Cole et al., 1994).

정서조절에서의 결함은 아동기 정신병리와 관련이 있었는데(Keenan, 2000) 특정 유형의 정신병리와 관련하여 정서조절결함의 일반성과 특수성에 대한 증거들이 존재한다(Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, Homan, & Sim, 2009). 즉, 내재화와 외현화 장애 둘 다에게 공통적인 ‘비특정적 정서 역기능 요인(Steinberg & Avenevoli, 2000)’이 있다는 증거가 있는 반면, 외현화와 내재화 행동문제는 각각 정서를 조절하지 않는 것(under-regulation of emotion)과 정서를 과하게 조절하는 것(over-regulation of emotion)과 관련이 있다(Plutchik, 1993)는 증거가 있다. 특수성 가설에서는 특정 정서조절결함이 특정 유형의 부적응적인 행동 문제들과 관련이 있다고 제안한다(Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, Homan, & Sim, 2009). 기분 장애와 같은 내재화 문제를 가진 아동은 그렇지 않은 아동에 비해 부정적인 정서를 다루는데 어려움이 더 많았으며 자신의 정서를 다루는데 있어서도 더 낮은 자기 효능감을 보고하였고(Garber, Braafladt, & Zeman, 1991) 부정적인 정서를 경험할 때 회복되는 시간도 더 길었다(Sheeber, Allen, Davis, & Sorensen, 2000).

발달적 맥락에서 볼 때, 청소년기는 약물 사용, 위험한 성행동과 그 밖의 부적응적인 행동 문제를 포함하는 여러 가지 위험 행동(Hessler & Katz, 2010)뿐 아니라 스트레스와 정신병리가 증가하는 시기(Gilbert, 2012)이다. 청소년기 위험 행동과 스트레스는 청소년이 자신의 정서적 경험을 다루는 능력과 관련이 있는데, 역기능적인 정서조절 방식과 정서적으로 유도된 행동이 청소년기 위험 행동의 중요한 예측인자일 수 있다(Cooper,

Wood, Orcutt, & Albino, 2003). 아동과 성인보다 청소년은 정서 자극에 대한 반응 시간이 더 빠르고 좀 더 극단적인 방식으로 정서를 경험하며 정서 편향도 더 강하였고 정서 상태의 변화도 더 심하였다(Tottenham, Hare, & Casey, 2011).

아동·청소년 상담 및 심리치료 영역에서의 정서조절

정신병리가 발달함에 있어 정서와 정서조절이 영향을 미친다는 증거에도 불구하고 전통적인 치료적 개입은 정서기능에 대한 강조 없이 인지적이고 행동적인 기능 측면에 초점을 맞추어 왔다(Izrd, 2002). 비록 정서조절에 관하여 합의된 정의는 없지만 정서조절은 한 개인이 경험하는 정서와 그 경험의 역사적 근원을 이해하는 것, 정서를 적절하게 표현하고 인식하는 것을 학습하는 것, 그리고 정서를 수정하기 위하여 문제가 되는 정서양상을 경험하는 것 등과 같이 많은 치료적 함의를 가진다(Cole et al., 1994).

성인을 대상으로 한 정서중심치료(Emotion-focused therapy; EFT)에서는 정서경험 의미의 중요성을 강조해 왔다. 여기서는 “정서도식(emotion schemes)”을 강조하는데 정서도식이란 미래의 정서경험을 위한 토대가 되는 것이다. 따라서 EFT에서는 부적응적인 정서도식을 포함하는 내담자의 정서자각 증가에 초점을 맞춘다. 치료자들은 내담자가 정서도식을 활성화시키도록 하고 정서도식의 역사적 토대와 정서 처리 과정에 대해 작업한다. EFT에서의 목표는 내담자가 자신의 정서 경험을 통합적으로 이해하고 좀 더 적응적으로 경험할 수 있도록 돕는 데에 있다

(Suveg, Kendall, Comer, & Robin., 2006).

정서에 대한 연구가 증가했음에도 불구하고 아동과 청소년을 대상으로 한 치료에 예방적 노력에 정서 이론과 연구 결과들이 적용된 것은 비교적 최근에 이르러서이다(Suveg et al., 2006). 불안장애아동을 대상으로 하는 Suveg 등(2006)의 정서중심인지행동치료(emotion-focused cognitive-behavioral treatment; ECBT)는 Kendall의 CBT 프로그램 내용이 포함하고 있을 뿐 아니라 좀 더 깊이 정서를 이해하기와 정서 조절 관련 기술의 내용까지 포함한다. 이 치료를 받은 후 정서 관련 기술과 전반적인 기능이 향상되었으며 불안 증상은 감소하였다. Suveg 등(2007)은 아동·청소년의 정서조절과 정신병리와 관련된 연구 결과들을 검토한 후 정신병리를 가진 청소년에게서 확인된 정서결함이 우울증의 우울감, 불안장애의 불안감과 같은 특정 장애에만 한정된 것이 아니므로 광범위한 치료적 접근이 필요함을 제안하였다. 경제적 사회적으로 불리한 입장에 있는 아동을 대상으로 미국에서 실시된 헤드스타트(Head Start) 프로젝트에 참여한 아동에게 실시한 Izard, Trantacosta, King과 Mostow(2004)의 정서 강좌(Emotion Course; EC)는 아동의 정서 지식과 부정적인 정서 경험을 조절하는 능력을 키워 주기 위한 예방적 개입이다. EC는 행복, 슬픔, 분노, 공포 정서의 내용으로 22회기로 구성되어 있으며 교사가 훈련을 받아 실시한다. 이 프로그램에 참여했던 아동들은 이후 정서 지식이 증가하였고 정서조절 능력이 향상되었다.

Kovacs, Sherrill, George, Pollock, Tumuluru와 Ho(2006)는 7세에서 12세 청소년들을 대상으로 한 맥락 관련 정서조절 치료(contextual emotion-

regulation therapy; CERT)를 실시하였다. 이 치료는 10개월 동안 30회기로 구성되는데 처음에는 한 주에 한 번에서 두 번의 회기를 구성하나 점차 한 달에 한 번으로 회기를 줄여 나간다. 발달 과정을 고려한 프로그램인 CERT는 대인 관계적 맥락에서의 정서조절에 초점을 두어 주 양육자를 참여시킨다. 아동의 발달 수준에 적합한 정보를 주고 기술을 가르치는데 여기에는 정서 발달, 정서 인식 기술, 그리고 문제해결 기술에 관한 정보가 포함된다.

캐나다에서 실시된 “공감의 뿌리(Roots of Empathy; ROE)”라는 프로그램은 공감적 염려와 조망 수용이라는 공감의 두 가지 차원과 정서조절에 기술과 정서 이해를 가르치는 것에 초점을 맞춰 유치원생부터 8학년 아동들에게 실시되는 학교에 기반한 예방 프로그램이다(Schonert-Reichle, Smith, Zaidman-Zaitz, & Hertzman, 2012). 이 프로그램의 일차적인 목적은 공격성과 반사회적 행동을 감소시키는 것이다. 이와 유사한 미국 프로그램인 대안적 사고 전략을 촉진하기(Promoting Alternative Thinking Strategies; PATHS) 또한 예방적 개입에 해당하는데, 이 프로그램도 학교 장면에서 실시되며 생물학적, 환경적 영향을 고려해 정서 관련 기술들을 가르친다. 프로그램에는 전두엽에 의한 정서와 행동의 고차 순위 처리와 조절이라는 수평통제(vertical control)와 전두엽과 변연계의 신경학적 상호연결성을 증진시키는 수직통제 내용이 포함된다. PATHS 관련 연구(Greenberg, Kusche, Cook, & Quammen, 1995)는 치료 후에 정서 단어 유창성과 정서 경험을 논하는 능력이 향상되었으며 스트레스를 받는 동안의 문제 해결 능력도 향상되

었다고 보고하였다.

국내에서도 아동과 청소년 시기의 정서조절에 관한 중요성을 인지하여 이들을 대상으로 한 다양한 정서조절 프로그램이 개발되어 실시되었다. 우선 특정 아동과 청소년을 대상으로 한 집단치료 프로그램을 살펴보면 가정학대 피해 가출 청소년의 정서 부적응에 주목하여 자신의 감정 탐색, 인식, 표현, 조절에 중점을 둔 정서조절프로그램(박은민, 김봉환, 2009), 보호자의 양육거부나 학대 또는 가출 등의 이유로 가정에서 분리되어 공동생활 가정에서 생활하는 아동을 대상으로 자기정서 이해, 타인정서 공감, 부정적 정서 조절 등의 내용으로 구성된 정서조절능력 증진을 위한 집단상담 프로그램(손경숙, 2007), 저소득층 아동을 대상으로 정서인식과 표현, 정서조절 등의 내용으로 구성된 정서표현과 정서조절을 강화하는 문학치료 프로그램(최은주, 2011), 위기 청소년을 대상으로 자기정서이해, 타인정서이해, 적응적인 정서표현 등을 내용으로 하는 정서조절력 향상을 위한 집단영화치료 프로그램(강은주, 천성문, 2011), 공격성이 높은 중학생을 대상으로 감정탐색, 감정표현 등을 내용으로 하는 정서조절 집단상담 프로그램, Wee센터에 의뢰된 위기 청소년의 문제 행동 감소와 정서조절 능력의 함양에 목적을 둔 놀이 중심의 정서조절 프로그램(이정자, 2013)이 있다.

국내에서 2000년부터 2011년 3월까지 예절, 체육, 무용, 놀이, 사회성, 언어, 원예, 음악 등의 다양한 방식으로 아동과 청소년에게 사회·정서프로그램을 실시한 국내 석·박사학위 논문 99편을 메타분석(이혜숙, 최인숙, 임신일, 2011)한 결과, 아동·청소년 사회정서발달 증진 프로그램의 평균 효과 크기는 중간정도의 효과(0.472)가 있는 것으로 나

타났다. 그리고 연구대상으로는 장애아동, 대상기관으로는 유치원과 어린이집, 가정유형에서는 공동생활가정, 연령 및 학년에서는 중·고등학생이 높은 평균효과크기를 보였다. 연구자들은 이러한 결과를 바탕으로 발달의 결정적인 시기인 유아기와 청소년기의 사회정서발달 프로그램 실시가 도움이 되는 의미 있는 일이라고 제안하였다.

논의

아동 및 청소년 정신건강 문제의 병인론과 예방 연구에 있어 중요한 안건은 적응적인 정서성이 위험, 부적응, 정신병리로 이어지는 과정을 확인하고, 적응적인 기능과 정신병리적인 기능을 구분하는 정서성에서의 개인차를 이해하는 것이다(Cole et al., 1994). 이를 위해서는 정상적인 정서조절 능력의 발달에 대한 이해가 선행되어야 한다. 정서조절능력이 하루아침에 생겨나는 것이 아니고 연령이 증가함에 따라 성숙하기에 발달적 연속성 안에서 정서조절능력을 살펴보고 정서조절능력이 잘 발달할 수 있도록 도와주는 것은 향후 정신건강과 관련된 사회적 비용절감차원에서 매우 의미 있는 일이 될 것이다. 이러한 점에 착안하여 본 연구에서는 발달적 관점에서 아동·청소년의 정서조절과 현재의 치료적 개입 동향에 대해 살펴보았다. 살펴 본 주요 내용들을 정리하고 향후 아동과 청소년의 정서조절에 대한 연구를 위한 제언을 하고자 한다.

먼저, 정서조절에 대한 정의부터 살펴보았는데, 정서조절에 대한 많은 연구가 수행되어 왔음에도 불구하고 아직까지 정서조절에 대한 합의된 정의는 없다. 비록 정서조절이 개인 내적인 요인과 환

경적인 요인과의 지속적인 상호작용을 통해 발생하고 어떤 방식으로든 목적 지향적인 특성을 지니고 있다는 점에서 의견이 일치하지만 연구자 각각의 주안점에 따라 다양한 정의를 내리고 있는 것이다. Cole 등(2004)은 이러한 점에 주목하여 정서 조절에 관한 연구를 수행할 때 연구자는 자신의 연구 방향을 안내하고 발전시켜 나갈 작업정의(working definition)를 지켜야 한다고 제안한다. 특히 아동과 청소년은 발달 과정 중에 있다는 점을 고려할 때, 아동과 청소년의 정서조절 능력에 대한 연구를 수행하기 위해서는 정서조절에 대한 연구 방향을 설정하기 위해 가장 적절한 개념적 정의를 바탕으로 연구를 수행할 필요가 있다.

둘째, 정서조절은 점진적으로 발달해 간다. 생의 첫 1년 동안의 정서조절곤란은 유아의 욕구와 상황적 요구가 맞지 않을 때 경험할 수 있다. 학령 전기와 학령기 동안에는 정서 표현에 대한 이해와 규칙의 사용이 점점 더 증가하면서 정서조절 기술들이 발전하며 청소년기에 정서조절이 양식화된다. 뿐만 아니라 뇌 발달도 정서 발달과 밀접한 관련을 맺고 있다. 따라서 아동과 청소년의 정서조절 연구는 이런 발달적 맥락을 고려해야 한다. 그러나 현재 수행되는 아동과 청소년의 정서조절 연구들은 발달적 맥락에 대한 고려 없이 성인 연구결과를 토대로 이루어지는 경우가 대부분인 것으로 생각된다. 앞서 살펴보았듯이 발달단계에 따라 정서를 조절하는 능력은 각기 다르다. 정서조절은 단순히 개인차의 관점에서 다룰 수 있는 것이 아니라 인지, 사회성, 두뇌, 정서 등 다양한 영역에서의 발달과정과 관련하여 다루어져야 한다. 따라서 이 시기의 정서조절과 부적응 양상간의 관계를 살펴보는 것도 중요하지만, 발달적

맥락에서 정서조절에 관한 기초 연구가 활발히 수행될 필요가 있다. 이러한 연구를 수행할 때 발달정신병리학적 관점이 도움이 될 것으로 생각된다. 왜냐하면 발달정신병리학적 관점은 정서가 어떻게 조절되고 그 조절이 시간에 따라 어떻게 변화되는지를 조사할 수 있는 하나의 틀을 제공하며 어떤 처리조건이 문제가 되는 것인지, 그리고 무엇이 향후 정신장애 증상으로 발전하게 되는지 혹은 장애를 유지하게 하는지의 틀을 제공할 수 있기 때문이다(Cole et al., 1994). 특히 정서조절은 신경생리학적, 인지적, 주관적 평가와 같은 내적 시스템, 얼굴표정, 행동 기능과 같은 행동 요소들, 그리고 문화적 가치, 사회적 맥락의 중요성, 개인적 동기/목적과 같은 외적/사회적 구성요소들을 포함하는 다양한 시스템과 구성요소의 관리와 체계화를 포함한다(Kopp, 1982). 또한 Cole 등(1994)이 제안한 바와 같이 정상군, 위험군, 임상군 아동·청소년의 정서조절 양상의 비교 작업이 활발히 이루어져야 한다.

셋째, 아동과 청소년의 정서조절결함은 다양한 정신병리 증상과 관련이 있었다. 발달정신병리학에서 중재(intervention)란 일탈된 유기체가 적응적 경로로 되돌아 올 수 있도록, 유기체를 변화시키는 기능을 하는 계획된 외적 입력이나 투입을 말한다(Marvin, 1992). 이러한 중재에는 예방을 목적으로 하는 예방적 중재와 치료를 목적으로 하는 치료적 중재가 포함된다(장휘숙, 1998). 여기서 치료적 중재란 일탈된 발달 경로에서 정상적 발달 경로로 되돌아 올 수 있도록 돕는 개입을 말하는 것으로 뚜렷한 부적응이나 정신장애를 경험하고 있는 아동과 청소년이 발달의 정상궤도로 돌아 올 수 있도록 돕는 정서조절 개입전략 연구

가 좀 더 활발히 이루어져야 할 것으로 생각된다.

넷째, 정서혁명 이래로 많은 정서관련 연구들이 수행되어 왔음에도 불구하고 이러한 연구 결과를 토대로 아동과 청소년을 대상으로 한 예방의 노력은 비교적 최근에서야 이루어져 왔다(Suveg et al., 2006). 발달적인 측면에서 볼 때 정서조절 능력이 잘 발달하지 않았을 때에 성인기 부적응으로 이어지므로 예방적인 차원에서 개입이 매우 중요하다 할 수 있다. 현재 아동과 청소년을 대상으로 한 정서중심인지행동치료(Suveg et al., 2006), 맥락적 정서조절치료(Kovacs et al., 2006)을 비롯하여 정서조절능력을 함양시켜 줄 수 있는 프로그램들이 실시되고 있다. Nerkin, Wupperman, Reichardt, Pejic, Dippel과 Znoj(2008)은 정서조절에서의 문제가 다양한 정신장애에서 흔히 발견되므로 다양한 정신장애의 발달, 유지, 치료에 필수적인 정서조절 기술을 확인해야 하며, 이런 기술들을 향상시킬 수 있는 특정 장애에만 국한되지 않으면서도 이런 기술들을 향상시킬 수 있는 개입법을 개발해야 할 뿐 아니라 특정 장애 치료에 이런 개입내용을 포함시킴으로써 정신장애를 위한 현재의 심리학적 개입의 효율성이 개선될 수 있다고 제안하였다. 앞서 살펴본 바와 같이 현재 국내에서도 예절, 체육, 무용, 놀이, 사회성, 언어, 원예, 음악 활동 등에 기반한 다양한 사회·정서발달 연구가 수행되었지만 이 연구들은 특정 시기의 정서조절발달 특징을 심도 있게 고려하지는 않은 것으로 보인다.

Berking(2007)이 여러 문헌들을 참고로 하여 적응적인 정서조절을 개념화하는 모델에서 제안한 주요 기술들은 다음과 같다: 1)정서자각(e.g., Lischetzke & Eid, 2003), 2)정서를 확인하고 명명하

기(e.g., Bagby, Parker, & Taylor, 1994; Feldman-Barrett, Gross, Christensen, & Benvenuto, 2001), 3)신체 감각과 관련된 정서를 해석하기(e.g., Damasio, 1994; Marchesi, Fontò, Balista, Cimmino, & Maggini, 2005), 4)정서 메시지를 이해하기(e.g., Southam-Gerow & Kendall, 2002), 5)정서적으로 스트레스가 되는 상황에서 자기 자신을 지지하기(e.g., Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Clark, 2006; Leahy, 2002), 6)기분이 좀 더 나아지기 위해 부정적인 정서를 적극적으로 바꿔보기(e.g., Catanzaro & Greenwood, 1994; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995), 7)정서를 수용하기(e.g., Greenberg, 2002; Hayes, Strohsal, & Wilson, 1999; Leahy, 2002), 8)부정적인 정서를 감내하기(e.g., Kabat-Zinn, 2003; Kobasa, Maddi, & Kahn, 1982), 9)중요한 목표를 달성하기 위해 정서적으로 스트레스가 되는 상황에 직면하기(e.g., Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strohsal, 1996). Berking(2007)의 모델에서 강조하는 것은 자신이 바라는 방향으로 정서를 수정하는 능력과 정신 건강에 필수적인 원치 않는 부정적인 정서를 감내하는 것이다.

Berking(2007)의 모델은 아동이나 청소년에 초점을 맞춘 제안은 아니다. 그러나 성인 정서조절에 관한 개입에 있어 중요한 요인들로 고려해야 하는 주요 기술들을 제안하고 있는데 국내에서도 이렇듯 정서조절에 특화된 예방 프로그램을 개발할 필요가 있다. 이를 위해서는 아동·청소년 정서조절 능력을 발달시키는데 도움이 되는 요인들을 확인하여 이 요인들을 토대로 프로그램이 개발되어야 한다. 또한 앞서 살펴보았듯이 정서조절 능력은 연령이 증가함에 따라 성숙된다. 가령 자

의식적 정서가 발달하는 단계, 표현규칙 전략이 발달하는 단계 등 각 단계에 발달 과업을 충실히 이행할 수 있도록 돕는 예방 프로그램이 필요하다. 마지막으로 유아기, 아동기 그리고 청소년기의 정서조절 능력 발달에 주 양육자의 영향이 크므로 자녀의 정서조절 능력을 발달시킬 수 있도록 돕는 부모 대상 프로그램의 개발도 필요할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 강은주, 천성문 (2011). 집단영화치료프로그램이 위기 청소년의 정서조절력과 문제행동에 미치는 효과 연구. *청소년상담연구*, 19(2), 23-46.
- 박은민, 김봉환 (2009). 가정학대 피해 가출 청소년을 위한 정서조절 집단상담 프로그램 개발. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(1), 93-111.
- 박지선 (2008). 경계선 성격장애 성향 청소년의 정서조절결함 모형에 관한 연구. 중앙대학교대학원 박사학위청구논문.
- 박지선 (2010). 비행 청소년과 일반 청소년의 정서와 자기 개념 비교. *대한스트레스학회지*, 18(1), 29-39.
- 심태경, 이민규 (2013). 수면과 정서조절은 스트레스와 걱정이 안녕에 미치는 효과를 매개하는가? *한국심리학회지: 건강*, 18(4), 783-806.
- 손경숙 (2007). 공동생활 가정 아동의 정서조절 능력 증진을 위한 집단상담프로그램 개발 및 효과. 서울여자대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 이선영 (2006). “교사의 상호작용 행동과 영아의 사회정서적 행동간의 관계”. 성신여자대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 이정자 (2013). 놀이중심의 정서조절 프로그램이 위기 청소년의 문제행동 및 정서조절 능력에 미치는 효과. *놀이치료연구*, 17(1), 57-68.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이혜숙, 최인숙, 임신일. (2011). 아동·청소년대상의 사회·정서발달프로그램 연구의 메타분석. *한국영유아보육학*, 69, 233-255.
- 장휘숙 (1998). 발달정신병리학의 이해. 서울: 학지사
- 정옥분, 정순화, 임정하 (2008). 정서발달과 정서지능. 서울: 학지사
- 최은주 (2011). 정서표현과 정서조절을 강화하는 문학치료 프로그램이 저소득층 아동의 또래관계에 미치는 효과. 경북대학교 대학원 석사학위청구논문.
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Homan, K., & Sim, L. (2009). Social contextual links to emotion regulation in an adolescent psychiatric inpatient population: do gender and symptomatology matter? *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 50(11), 1428-1436.
- Baddeley, A. (1996). Exploring the central executive. *Quarterly Journal of Experimental Psychology: Human Experimental Psychology* (Special Issue: Working Memory), 49A, 5-28.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale II: convergent, discriminant, and concurrent validity. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 33-40.
- Baker, R., Holloway, J., Thomas, P. W., Thomas, S., & Owens, M. (2004). Emotional processing and panic. *Behavior Research & Therapy*, 42, 1271-1287.
- Bariola, E., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2011). Child and adolescent emotion regulation: The role of parental emotion regulation and expression. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 198-212.
- Berking, M. (2007). *Training Emotionaler Kompetenzen. [Affect regulation training]*. Heidelberg: Springer.

- Berking, M., Wupperman, P., Reichardt, A., Pejic, T., Dippel, A., & Znoj, H. (2008). Emotion-regulation skills as a treatment target in psychotherapy. *Behaviour Research & Therapy, 46*, 1230-1237.
- Bridges, L., Denham, S., & Ganiban, J. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development, 75*, 340-345.
- Campos, J., Campos, R., & Barrett, K. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*, 394-402.
- Campos, J. J., Frankel, C. B., & Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*, 377-394.
- Campos, J., Mumme, D. L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 284-303.
- Catanzaro, S. J., & Greenwood, G. (1994). Expectancies for negative mood regulation, coping, and dysphoria among college students. *Journal of Counseling Psychology, 41*, 34-44.
- Case, R. (1972). Validation of a neo-Piagetian capacity construct. *Journal of Experimental Child Psychology, 14*, 287-290.
- Carstensen, L. L., Issacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *The American Psychologist, 54*, 165-181.
- Carstensen, L. L., & Lockenhoff, C. E. (2003). Aging, emotion, and evolution: The bigger picture. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1000*, 152-179.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development, 75*, 317-333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 73-100.
- Cooper, L. M., Wood, P. K., Orcutt, H. K., & Albino, A. (2003). Personality and the predisposition to engage in risky or problem behaviors during adolescence. *Journal of Personality & Social Psychology, 84*, 390-410.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory(NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory(NEO-FFI) professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Davidson, R. J., & Slagter, H. A. (2000). Proving emotion in the developing brain: functional neuroimaging in the assessment of the neural substrates of emotion in normal and disordered children and adolescents. *Mental Retardation Developmental Disability Research Reviews, 6*, 166-170.
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). Emotion and social information processing. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 159-181). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Eisenberg, N., Champion, C., & Ma, Y. (2004). Emotion related regulation: An emerging construct. *MerrillPalmer Quarterly, 50*, 236-259.

- Eisenberg, N., Cumberland, A., & Spinrad, T. I. (1998). Parental socialization of emotion. *Psychological Inquiry, 9*, 241-273.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality & Social Psychology, 78*, 136-157.
- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development, 75*, 334-339.
- Feldman-Barrett, L., Gross, J. J., Christensen T. C., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition & Emotion, 15*, 713-724.
- Garber, J., Braafladt, N., & Zeman, J. (1991). The regulation of sad affect: An information processing perspective. In J. Garber, & K. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation & dysregulation* (pp. 208-240). New York: Cambridge University Press.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Gilbert, P., Baldwin, M., Irons, C., Baccus, J., & Clark, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: an imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20*, 183-200.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school-aged children: The effects of the PATHS curriculum. *Development and Psychopathology, 7*, 117-136.
- Gresham, D., & Gullone, E., (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality & Individual Differences, 52*(5), 616-621.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition & Emotion, 13*, 551-573.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tasai, J., Skorpen, C. G., & Hsu, A. Y. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology & Aging, 12*, 590-599.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 581-605). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality & Social Psychology, 64*(6), 70-986.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, C. M., & Strohsal, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: a functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Hessler, D. M., & Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence

- and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, *33*, 241-246.
- Hongwanishkul, D., Happaney, K. R., Lee, W. S. C., & Zelazo, P. D. (2005). Assessment of hot and cool executive function in young children: Age-related changes and individual differences. *Developmental Neuropsychology*, *28*, 617-644.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, *128*(5), 796-824.
- Izard, C. E., Trantacosta, C. J., King, K. A., & Mostow, A. J. (2004). An emotion-based prevention program for Head Start children. *Early Education & Development*, *15*, 407-422.
- Keatin, D. P., & Bobbitt, B. L. (1978). Individual and developmental differences in cognitive processing components of mental ability. *Child Development*, *49*, 155-167.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science & Practice*, *7*, 418-434.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality & Social Psychology*, *42*, 168-177.
- Kovacs, M., Sherrill, J., George, C. J., Pollock, M., Tumuluru, R. V., & Ho, V. (2006). Contextual emotion-regulation therapy for childhood depression: Description and pilot testing of a new intervention. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *45*, 892-903.
- Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., & Hobart, C. J. (1987). Age, ego level, and the life-span development of coping and defense processes. *Psychology & Aging*, *2*, 286-293.
- Lamm, C., & Lewis, M. D. (2010). Developmental change in the neurophysiological correlates of self-regulation in high- and low-emotion conditions. *Developmental Neuropsychology*, *35*, 156-176.
- Lange, K., Williams, L. M., Young, A. W., Bullmore, E. T., Brammer, M. J., Williams, S. C. R., Gray, J. A., & Phillips, M. L. (2003). Task instructions modulate neural response to fearful facial expressions. *Biological Psychiatry*, *53*, 226-232.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, & applications* (pp. 40-61). New York: Guilford.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Graef, R. (1980). Mood variability and the psychosocial adjustment of adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*, *9*, 469-490.
- Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., & Dean J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology & Aging*, *7*, 171-184.
- Leahy, R. L. (2002). A model of emotional schemas. *Cognitive & Behavioral Practice*, *9*, 177-190.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., & Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology & Aging*, *6*, 28-35.
- Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, *3*, 361-377.
- Lorenz, J., Minoshima, S., & Casey, K. L. (2003). Keeping pain out of mind: the role of the dorsolateral prefrontal cortex in pain modulation. *Brain*, *126*, 1079-1091.

- Marchesi, C., Fontò, S., Balista, C., Cimmino, C., & Maggini, C. (2005). Relationship between alexithymia and apnic disorder: a longitudinal study to answer an open question. *Psychotherapy & Psychosomatics*, *74*, 56-60.
- Marvin, R. S. (1992). Attachment-and family systems-based intervention in developmental psychopathology. *Development & Psychopathology*, *4*, 697-711.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review Psychology*, *52*, 397-422.
- Morris, A. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, *16*(2), 361-386.
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, *13*(6), 818-826.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2004). Thinking makes it so: A social cognitive neuroscience approach to emotion regulation. In R. F. B. K. D. Vohs (Ed.), *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, & Applications* (pp. 229-255). New York: The Guilford Press.
- Rakic, P., Bourgeois, J. P., & Goldman-Rakic, P. S. (1994). Synaptic development of the cerebral cortex: Implications for learning, memory, and mental illness. *Progress in Brain Research*, *102*, 227-243.
- Rueda, M. R., Fan, J., McCandliss, B. D., Halparin, J. D., Gruber, D. B., Lercari, I. P., et al., (2004). Development of attentional networks in childhood. *Neuropsychologia*, *42*, 1029-1040.
- Pascual-Leone, J. A. (1970). A mathematical model for transition in Piaget's developmental stages. *Acta Psychologica*, *32*, 301-345.
- Perlman, S. B., & Peltz, K. A. (2011). Developing connections for affective regulation: Age-related changes in emotional brain connectivity. *Journal of Experimental Child Psychology*, *108*, 607-620.
- Pitskel, N. B., Bolling, D. Z., Kaiser, M. D., Crowley, M. J., & Peltz, K. A. (2011). How grossed out are you? The neural bases of emotion regulation from childhood to adolescence. *Developmental Cognitive Neuroscience*, *1*, 324-337.
- Plutchik, R. (1993). Emotions and their vicissitudes: Emotions and psychopathology. In M. Lewis, & J. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 53-66). New York: Guilford Press.
- Quirk, G. J., & Berr, J. S. (2006). Prefrontal involvement in the regulation of emotion: Convergence of rat and human studies. *Current Opinion in Neurobiology*, *16*, 723-727.
- Repetti, R. L., Taylor, S. E., & Seeman, T. E. (2002). Risky families: Family social environments and the mental and physical health of offspring. *Psychological Bulletin*, *128*, 330-366.
- Schonert-Reichl, K. A., Smith, V., Zaidman-Zait, A., & Hertzman, C. (2012). Promoting children's prosocial behaviors in school: impact of the "Roots of Empathy" program on the social and emotional competence of school-aged children. *School Mental Health*, *4*, 1-21.
- Sheeber, L., Allen, N., Davis, B., & Sorensen, E. (2000). Regulation of negative affect during mother-child problem-solving interactions: Adolescent depressive status and family processes. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *28*, 467-479.

- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869-1880.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding: implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review, 22*, 189-222.
- Spear, L. P. (2000). Neurobehavioral changes in adolescence. *Current Directions in Psychological Science, 9*, 111-114.
- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in Cognitive Sciences, 9*, 69-74.
- Steinberg, L., & Avenevoli, S. (2000). The role of context in the development of psychopathology: A conceptual framework and some speculative propositions. *Child Development, 71*, 66-74.
- Stegge, H., & Meerum Terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross, (Ed), *Handbook of emotion regulation* (pp. 249-268). New York: Guilford Press.
- Suveg, C., Kendall, P. C., Comer, J., & Robin, J. A. (2006). A multiple-baseline evaluation of an emotion-focused cognitive-behavioral therapy for anxious youth. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 36*, 77, 85.
- Suveg, C., Southam-Gerow, M. A., Goodman, K. L., & Kendall, P. C. (2007). The role of emotion theory and research in child therapy development. *American Psychological Association, 14*, 358-371.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25-52.
- Todd, R. M., Evans, J. W., Morris, D., Lewis, M. D., & Taylor, M. J. (2011). The changing face of emotion: Age-related patterns of amygdala activation to salient faces. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6*(1), 12-23.
- Tottenham, N., Hare, T. A., & Casey, B. J. (2011). Behavioral assessment of emotion discrimination, emotion regulation and cognitive control in childhood, adolescence, and adulthood. *Frontiers in Psychology, 2*, 1-9.
- van Veen, V., Cohen, J. D., Botvinick, M. M., Stenger, V. A., & Carter, C. S. (2001). Anterior cingulate cortex, conflict monitoring and levels of processing. *NeuroImage, 14*, 1302-1308.
- Weinberg, A., & Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment, 21*(4), 616-621.
- Zacks, R. T., Hasher, L., & Li, K. Z. H. (2000). Human memory. In F. I. Craik, & T. A. Salthouse (Eds.), *Handbook of aging and cognition* (pp. 293-357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Developmental and Behavioral Pediatrics, 27*(2), 155-168.

원고접수일: 2014년 1월 20일

논문심사일: 2014년 2월 3일

게재결정일: 2014년 2월 28일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2014. Vol. 19, No. 1, 1-21

Emotion Regulations of Child and Adolescent from Developmental Perspectives

Jisun Park

Department of Social Welfare & Counseling,
Catholic University of Pusan

The adaptive regulation of emotion is critical for social functioning and psychological well-being. Also, it is being considered as a transdiagnostic factor. The purpose of the present study is to review the emotion regulations of child and adolescent from developmental perspectives and to emphasize the importance of development perspectives for emotion regulations during this period. To achieve this, definitions of emotion regulation, developmental aspects of emotion regulations of brain developments of emotion regulations, relationships between emotion regulations of child and adolescent, parents' emotion regulations and emotion expressions, emotion regulations of children and adolescents' psychopathology with the current state of counseling and psychological interventions were all examined. Finally, further research tasks on the children and adolescents' emotion regulations according to the base of previous contents were suggested.

Keywords: emotion regulation, Child, adolescent, Developmental Psychopathology, Counseling and Psychological Intervention, Prevention