

## 체험적 정서조절방략의 효과\*

이지영†

서울디지털대학교 상담심리학과

권석만

서울대학교 심리학과

본 연구의 목적은 개인이 불쾌한 감정을 예방하거나 감소시키기 위해 사용하는 정서조절방략 가운데 체험적 방략의 정서조절효과를 검증하는 것이다. 이에 집단 참여자들에게 체험적 방략을 교육하고 직접 사용하도록 하여 그 결과 부정적 정서가 감소하는 정서조절효과를 경험적으로 입증하고자 하였다. 아울러 이미 정서조절효과가 확인이 된 인지적 방략을 비교 집단에 실시하여 체험적 방략의 효과와 비교하였다. 이를 위해 인지적·체험적 방략을 8회기의 집단 프로그램으로 구현하여 서로 다른 집단에 실시하고, 우울, 불안, 분노 수준을 측정하였다. 분석 결과, 체험적 방략 집단은 우울과 불안 수준이 유의미하게 감소하였고, 인지적 방략 집단은 우울, 불안, 분노 수준이 유의미하게 감소하였다. 또한 체험적 방략의 정서조절효과를 인지적 방략과 비교한 결과, 우울, 불안, 분노 감소량에서 통계적으로 유의미한 집단간 차이는 나타나지 않았다. 인지적·체험적 방략의 정서조절효과에 영향을 미치는 요인으로 고려한 성차의 경우, 우울감소량에 대한 집단과 성차의 상호작용효과가 유의미하게 나타났다. 인지적 방략 집단은 여성이 남성에 비해, 체험적 방략 집단은 남성이 여성에 비해 우울감소량이 많았다. 끝으로 본 연구의 의의와 앞으로의 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서조절, 정서조절방략, 체험적 방략, 인지적 방략

\* 본 논문은 이지영(2008)의 서울대학교 박사학위논문 '정서조절방략과 정서장애의 관계 및 체험적 정서조절방략의 효과'를 일부 발췌한 것임.

† 교신저자 : 이지영, 서울디지털대학교 상담심리학과, 서울시 마포구 도화동 560  
Tel : 02-2128-3111, E-mail : subblack@hanmail.net

우리는 일상생활 속에서 경험하는 우울, 불안, 분노와 같은 불쾌한 감정을 예방하거나 감소시키기 위해 다양한 노력을 취한다. 그러나 정서를 적절히 조절하는 것은 결코 쉬운 일이 아니다. 따라서 많은 사람들이 매일 일상에서 겪는 불쾌한 정서적 경험을 다루는 데 어려움을 겪는다. 최근 정신건강에서의 정서조절의 중요성이 대두되면서, 많은 연구자들이 정서조절에서의 곤란으로 인해 부정적 정서가 해소되지 못한 채 축적, 악화됨으로써 개인내적 기능 뿐 아니라, 사회적, 직업적 기능까지 방해 및 손상되고 결과적으로 심리적 부적응 및 정신병리가 초래될 수 있다는 데 주목하였다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Eisenberg, Fabes, Murphy, Maszk, Smith, & Karbon, 1995; Garber & Dodge, 1991; Gratz & Roemer, 2004). 또한 정서조절에 어려움을 겪는 내담자들에게 정서조절능력을 향상시킴으로써 정신건강을 증진시키고 심리치료적 효과를 증대시킬 수 있다는 치료적 관점들이 꾸준히 제안되고 있다(Fosha, 2000; Greenberg, 2002; Marra, 2005; Omaha, 2004). 특히, Greenberg(2002)와 Marra(2005)와 같은 심리치료자들은 내담자에게 효과적인 정서조절방략을 가르쳐줌으로써 정서를 잘 조절할 수 있도록 안내하는 것이 심리치료의 핵심적 요소라고 주장하였다.

정서조절방략의 종류에 관심을 가진 일부 연구자들은 각기 다른 기준에서 다양한 방략의 종류를 제안하였다(이지영, 권석만, 2006). 이러한 정서조절방략은 정서의 어떠한 측면에 개입하느냐에 따라서 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분될 수 있다는 데 여러 연구자들이 동의하였다(Gamefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999; Parkinson, Totterdell, Briner, & Reynolds, 1996).

그러나 인지적·행동적 방략의 이분법적인 구분 방식은 두 가지 범주로 분류하기 어려운 정서조절방략이 존재한다는 점에서 그 한계가 있었다. 최근 심리치료 영역에서 인지적·행동적 접근에 대한 대안모델로서 소위 '제3세력'이라 일컬어지는 체험적 접근이 북미와 유럽을 중심으로 대두되고 있다(Greenberg, Watson, & Lietaer, 1998). 체험적 치료는 심리치료 장면에서 정서(emotion)와 과정(process)에 초점을 맞추면서 정서적 체험의 정보처리 과정을 강조한다. 또한 공감, 알아차림, 탐색, 실험 등의 요소들을 통해서 내담자의 정서적 경험과 표현을 촉진하여 치료 장면에서 새로운 정서적 체험과 정서적 통합을 유도한다(Elliott, Watson, Goldman, & Greenberg, 2004; Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg, Rice, & Elliott, 1993; Greenberg et al., 1998). 이러한 접근은 기존에 주류를 이루었던 인지적 접근과 행동적 접근 그리고 역동적 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에서 최근 많은 관심을 모으고 있다. 이러한 맥락에서 Young, Klosko와 Weishaar(2003)는 심리도식 치료를 제안하면서 다양한 치료기법을 인지적·행동적 방략으로 분류하던 기존의 구분방식에 체험적 방략을 추가하여 분류하면서 심상 대화, 빈의자 기법, 역할 연기 등의 체험적 기법을 강조하였다.

이지영과 권석만(2007)은 이러한 선행 연구들과 이론들에 근거하여 다양한 정서조절방략을 정서의 어떤 측면의 변화를 통해서 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하는 분류 체계를 제안하였다. 또한 기존에 정서조절방략을 측정하는데 사용되었던 척도들이 다양한 방략들을 포괄하지 못한 채 연구자가 관심이 있는 일부

방략만을 측정하는 한계점이 있음을 지적하면서, 이러한 구분 체계 내에서 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측정할 수 있는 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire)를 개발하였다. 정서조절방략 연구에 주로 사용되었던 Emotion Regulation Questionnaire(Gross & John, 2003)는 재평가와 억제 방략을, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(Garnefski et al., 2001)와 Inventory of Cognitive Affect Regulation Strategies(Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver, & Perlman, 2006)는 인지적 방략만을 측정한다. ERSQ는 인지적·행동적 방략의 구분 방식에 체험적 방략을 추가하여 기존의 구분 범주로는 설명하기 어려웠던 정서적 체험 및 표현을 강조하는 방략을 포함시켜 다양한 정서조절방략을 설명해내고 있다는 점이 가장 큰 특징이라 하겠다. 또한 정서조절에 효과적인 방략 뿐 아니라 부적응적인 방략까지 포함하고 있다는 점에서 다른 척도들과 차별된다.

한편, 자신의 감정을 알아차리고 느끼고 표현함으로써 불쾌한 감정에 접근하는 체험적 방략을 치료적 핵심으로 강조하는 체험적 접근이 대두되면서, 체험적 방략이 치료적으로 매우 중요하고 효과적임이 주장되어 왔다(Greenberg, 2002, Greenberg & Paivio, 1997; Marra, 2005). Greenberg(2002)는 정서중심치료(Emotion Focused Therapy)를 제안하면서, 정서를 체험하는 것은 정서적 변화 과정의 핵심이라고 주장하였다. 즉, 내담자가 겪고 있는 부정적 감정 등의 정서를 변화시키기 위해서는 그러한 정서를 알아차리고 체험하는 작업이 선행되어야 한다는 것이다. 불쾌한 감정이나 충동을 느끼고 표현하는 체험적 방법의 치료적 효과는 카타르시스 이론에 의해 지지되기

도 하였다. 억압된 분노와 공격적인 충동은 심리 구조 내에 있다가 표현되어짐으로써 밖으로 표출되고자 한다. 만약 그것을 표현하지 않으면 그대로 남아 있다가 심리적인 손상을 야기할 수 있다. 분노와 충동의 표현은 심리 구조 내에서 이를 제거하고 해로운 영향으로부터 벗어날 수 있게 만든다. 또한 감정을 표현하는 과정은 감정을 명료하게 만들으로써 다른 과제 수행을 가능하게 하는 등 심리적 상태를 긍정적으로 향상시킨다(Bushman, Baumeister, & Phillips, 2001). 게슈탈트 심리치료에서 억압된 감정이나 충동은 느끼고 표현되기를 바라며 외부로 표현되기 전에는 미해결과제로 남는다고 보았다. 미해결과제로 남은 감정이나 충동으로 인해 개인은 자꾸만 긴장하거나 신경 쓰게 되고 자신도 모르게 불쾌한 감정에 휩쓸리기도 한다. 따라서 억압된 감정이나 충동을 알아차리고 느끼고 표현하고 해소함으로써 미해결과제를 완결해야 한다고 주장한다(김정규, 1995).

이처럼 체험적 방략의 치료적 효과는 여러 연구자들에 의해 주장되고 지지되어 왔으나, 측정 도구 및 연구 설계 등의 어려움으로 인해 체험적 방략의 효과를 직접적으로 검증하는 연구는 거의 찾아보기 힘들다. 최근 이루어지고 있는 체험적 접근과 관련된 연구들은 체험적 치료의 효과를 확인하고자 하는 시도들로서, 대부분이 내담자에게 체험적 심리치료를 일정 기간 실시한 후 정서적 정보처리 수준이 증가했다는 것을 보여주는 방식으로 이루어졌다(Pos, Greenberg, & Goldman, 2003; Watson & Bedard, 2006). 이에 본 연구는 개인이 불쾌한 감정을 예방하거나 감소시키기 위해 사용하는 정서조절방략 가운데 체험적 방략의 효과를 검증하고자 하였다.

선행 연구(이지영, 권석만, 2009a)에서 ERSQ를 사용하여 정신병리 가운데 정서조절과 가장 관련이 높은 정서장애에 기여하는 부적응적 정서조절방략과 정신건강에 기여하는 적응적 방략의 종류를 확인한 바 있다. 한 연구에서는 대학생 집단을 대상으로 ERSQ와 우울, 불안 및 자존감 측정치로 구성된 부적응 지표와의 상관분석을 실시하였고, 다른 연구에서는 우울장애 및 불안장애 환자 집단과 정상통제 집단에 ERSQ를 실시하여 집단간 비교 분석을 하였다. 그 결과, 인지적 방략의 ‘부정적으로 생각하기’와 ‘타인 비난하기’, 체험적 방략의 ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’와 ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, 행동적 방략의 ‘폭식하기’와 ‘탐닉활동 하기’ 등의 6개 방략이 부적응적인 방략으로 확인되었다. 한편, 인지적 방략의 ‘능동적으로 생각하기’, ‘수동적으로 생각하기’와 ‘인지적으로 수용하기’, 체험적 방략의 ‘즐거운 상상하기’, 행동적 방략의 ‘문제해결행동 취하기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’와 ‘기본전환 활동 하기’를 포함한 8개 방략은 우울장애, 불안장애 모두에 효과가 있는 적응적인 방략으로 나타났다.

그런데 체험적 방략 가운데 정서조절에 기여할 것으로 예상된 방략 중에 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’와 ‘감정 수용하기’가 상관 연구에서 우울(BDI), 불안(STAIS) 및 부적응 지표 모두와 통계적으로 유의미한 상관을 보이지 않았다. 정서장애 집단을 대상으로 한 비교 연구에서는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’가 우울장애에 적응적이지만 불안장애에는 효과적이지 않을 수 있는 방략인 반면, ‘감정 수용하기’는 불안장애에 특징적으로 효과가 있는 방략일 수 있음이 시사되었다. 특히, 불쾌한 감

정을 부인하지 않고 충분히 체험하고 받아들이는 수용(acceptance)은 정서적 변화의 핵심으로 강조되면서 최근 매우 중요한 심리치료적 요인으로 관심을 모으고 있다(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006; Greenberg, 2002). 따라서 일부 체험적 방략의 효과가 분명하게 검증되지 않은 것은 지금 여기의 장면에서 감정을 알아차리고 느끼고 표현함으로써 정서를 조절하는 체험적 방략의 특징을 자기보고식 질문지로 측정하는 데 한계가 있기 때문으로 판단된다. 즉, 문항에 대한 반응은 불쾌한 감정을 느끼고 표현하고 수용하려 시도한다는 것을 의미할 뿐, 실제로 그러한 감정을 제대로 느끼고 표현하고 받아들이는 지를 평가하기는 어렵기 때문이다(이지영, 권석만, 2009a).

이에 본 연구에서는 자기보고식 질문지를 사용한 정서조절방략과 부정적 정서 간의 상관분석 연구의 한계를 보완하기 위해, 전문가가 체험적 방략을 집단 프로그램 참여자들에게 일정기간동안 교육하고 직접 사용하도록 안내함으로써 그 결과 우울 및 불안과 같은 부정적 정서의 감소 효과가 있는지 경험적으로 확인하고자 하였다. 아울러, 체험적 방략의 효과를 비교 검증하기 위해서 이미 정서조절 효과가 확인된(이지영, 권석만, 2009a; 조용래, 원호택, 표경식, 2000) 인지적 방략을 실시한 집단을 비교집단에 포함시켰다. 체험적 방략과 인지적 방략을 집단 프로그램으로 각기 구성하여 서로 다른 집단에 8주간 실시한 뒤, 정서조절효과를 확인하고 이를 비교 검증하였다.

한편, 인지적 방략과 체험적 방략의 정서조절효과에 영향을 미칠 수 있는 개인적 요인으로 성별과 외향성-내향성, 감성성-지성성 성

격유형을 고려하였다. 정서조절방략 사용에 대한 개인차 변인으로는 성별 정도가 조사되었을 뿐(Garneski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Kommer, 2004; Gross & John, 2003; Martin & Dahlen, 2005), 그리 활발한 연구가 이루어지지 않았다. 이지영과 권석만(2009b)은 정서조절방략의 사용과 관련된 것으로 가정되는 대표적인 개인차 변인으로 성별과 성격유형을 포함시켜 이들 요인에 따른 ERSQ의 정서조절방략 사용에서의 차이를 조사하였다. 성격유형을 평가하는 도구로는 김상균과 권석만(2002)이 개발한 성격검사(Personality Test)를 사용하였다. 외향성-내향성, 감성성-지성성, 추상성-구체성, 안정지향성-변화지향성 4가지 차원 가운데 정서조절방략 사용과 관련된 것으로 예상되는 외향성-내향성과 감성성-지성성 성격유형을 조사하였다. 연구 결과, 인지적·체험적·행동적 방략 가운데 여성은 남성에 비해, 감성형은 지성형에 비해 체험적 방략을 자주 사용하였다. 외향형은 내향형에 비해 체험적 방략과 행동적 방략을 자주 사용하는 것으로 나타났다.

본 연구는 정서조절에 긍정적 기여를 할 것으로 제안되어 온 체험적 방략을 집단 프로그램 참여자들에게 교육하고 직접 사용하도록 하여 그 결과 부정적 정서가 감소하는 정서조절효과를 경험적으로 확인하고자 하였다. 비교 집단에는 이미 정서조절효과가 확인된 인지적 방략을 교육하고 사용하도록 안내하였다. 인지적·체험적 방략의 정서조절효과에 영향을 미칠 수 있는 개인차 요인으로 성별과 외향성-내향성, 감성성-지성성 성격유형을 고려하였다.

## 방 법

### 연구대상

서울 소재 S대학에서 프로그램에 참여하기를 원하는 희망자들 가운데 면접과정에서 심리적 문제로 면접 당시 개인 상담을 받고 있었던 학생들은 제외하였다. 최종 선발된 40명(남 18명, 여 22명)은 체험적 방략 집단과 인지적 방략 집단에 각 20명씩 무선 할당되었다. 프로그램에 끝까지 참가한 학생은 두 집단 모두 16명이었다. 인지적 방략 집단은 남자 9명, 여자 7명이었고 체험적 방략 집단은 남자 7명, 여자 9명이었다. 평균 연령은 23.0세(표준편차 3.05)였다. 교육수준은 인지적 방략 집단의 경우 대학생 13명, 석사과정생이 3명이었고, 체험적 방략 집단의 경우 대학생 13명, 석사과정생 2명, 박사과정생이 1명이었다.

### 정서조절방략 프로그램

프로그램은 모두 총 8회(1주당 1회, 1회당 2~2시간 반씩) 실시하였다. 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단별로 두 집단씩 그리고 각 집단에 10명씩 참가하였다. 모든 프로그램은 상담경험이 7년 이상인 상담심리전문가이자 임상심리전문가인 연구자가 진행하였다.

### 인지적 방략 집단

인지적 방략은 불쾌한 감정이 유발된 원인과 과정을 이해하고 대안적인 생각으로 대체하는 방략으로, 이러한 정의에 근거하여 구체적으로 구현해내는 매뉴얼을 제작하였다. 이를 위해 김진숙, 박세란, 이준석(2003)의 ‘우울증의 인지행동치료 집단상담 매뉴얼’, 서수균

(2003)의 ‘자기이해와 개발을 통한 분노조절 집단 프로그램’, 주리에, 이지영, 설순호(2003)의 ‘불안의 집단 인지행동치료’, 서울대병원(2000)의 ‘강박장애의 인지행동치료 집단 매뉴얼’을 참고하였다.

**1회(프로그램 소개 및 구조화):** 정서조절과 정신건강의 관계를 설명한 후 다양한 정서조절방략을 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하여 소개하였다. 본 프로그램은 감정의 원인을 이해하고 대안적으로 생각하는 인지적 방략을 다룰 것임을 안내하였다. 사전 검사를 통해 얻은 집단원 각자의 정서조절방략 프로파일을 나누어 준 후, 각자 자신의 프로파일을 바탕으로 평소 자주 사용하는 정서조절방략의 패턴을 이야기하도록 하였다.

**2회(감정의 원인을 찾아내기):** 불쾌한 감정의 원인과 유발되는 과정을 이해하는 방법을 교육한 후 자신의 경험에 대해 직접 실습하도록 하였다.

**3회(인지적 평가 다루기 I: 자동적 사고):** 인지매개모델(A-B-C 모델)을 소개한 후 불쾌한 감정에 영향을 미치는 자동적 사고를 설명하였다. 자동적 사고를 찾아내는 방법을 제시한 후 자신의 불쾌한 감정 경험에 직접 적용하여 실습하였다.

**4회(인지적 평가 다루기 II: 인지적 오류):** 주요한 인지적 오류를 설명한 후 자신의 감정 경험에 적용하여 찾아내는 실습을 하였다.

**5회(대안적 사고 찾기 I):** 부정적 자동적 사고에 도전하는 질문들을 제시한 후, 자신의 감정 경험에 적용하여 관련된 부정적 자동적 사고를 찾아내고 도전하는 실습을 하였다.

**6회(대안적 사고 찾기 II):** 부정적인 자동적 사고를 보다 합리적이고 적응적인 사고로 대체하는 방법을 안내한 후 실습을 하게 하였다.

**7회(인지적 방략 종합):** 지금까지 배운 인지적 방략을 불쾌한 감정 경험에 대해 종합적으로 사용하는 실습을 하였다.

**8회(매듭짓기):** 정서조절과 관련해 좋아지거나 도움이 된 부분과 아직 잘되지 않고 있는 부분에 대해 이야기한 후, 집단원들로부터 지지나 조언 등의 피드백을 받도록 하였다.

### 체험적 방략 집단

체험적 방략은 지금 여기의 장면에서 감정을 알아차리고 느끼고 표현하고 발산함으로써 정서를 조절하는 방략이다. 이러한 정의에 근거하여 구체적으로 구현해내는 매뉴얼을 제작하였다. 체험적 방략을 구현해내는 과정은 김정규(1995)의 ‘개수탈트 심리치료’를 주로 참고하였고, 1회기의 느낌 단어 목록 등은 김진숙 등(2003)의 ‘우울증의 인지행동치료 집단상담 매뉴얼’에 제시된 것을 포함시켰다.

**1회(프로그램 소개 및 구조화):** 본 프로그램이 체험적 방략을 다룰 것이라고 안내한 점을 제외한 모든 진행사항이 인지적 방략 집단과 동일하였다.

**2회(알아차리기):** 첫 번째 단계인 ‘알아차림’에 대해 소개한 후 게임을 통해 실습하였다. 체험적 방략의 필요성을 설명한 뒤 적응적인 방식으로 체험적 방략을 사용하는 과정을 1) 알아차리기, 2) 느끼기, 3) 표현하기, 4) 감정과 만나기(감정 해소하기) 4가지 단계로 구체적으로 나누어 교육하였다.

**3회(빈의자 기법을 사용한 집단 작업):** 집단 내에서 빈의자 기법을 사용하여 집단원 모두가 불쾌한 감정을 느끼고 표현하고 안전한 방식으로 해소하는 작업을 함으로써 체험적 방략에 대한 이해를 높였다.

**4회-6회(개별 체험적 방략 사용):** 집단원

각자가 주인공이 되어 자신의 불쾌한 감정 경험에 대해 체험적 방략을 사용하여 불쾌한 감정을 해소하는 개별 작업을 하였다.

**7회(체험적 방략 종합):** 지금까지 배운 체험적 방략을 불쾌한 감정 경험에 대해 종합적으로 사용하는 실습을 하였다.

**8회(매듭짓기):** 인지적 방략 집단과 동일하게 진행되었다.

인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단 모두 매 회기 마지막에 각 회기에서 실습한 내용을 숙제로 내주었고, 다음 회기 초반부에 숙제를 바탕으로 한 주 동안 불쾌한 감정 경험을 어떻게 조절하려 노력했는지 다루었다.

연구도구

**정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)**

이지영과 권석만(2007)이 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사이다. 총 69문항으로 이루어졌으며, 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개를 측정한다. 제시된 문항의 내용에 대해 평소 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습과 일치하는 정도를 7점 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 내적합치도(Cronbach α)는 인지적 방략이 .81, 체험적 방략이 .77, 행동적 방략이 .85이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었다.

**성격검사(Personality Test)**

김상균과 권석만(2002)이 개발한 자기보고식 척도로 외향성-내향성, 감성성-지성성, 추상성-구체성, 안정지향성-변화지향성 차원의 4가

지 차원으로 구성되어 있다. 외향성, 내향성, 감성성, 지성성, 추상성, 구체성, 안정지향성, 변화지향성의 8개 성격특성별로 10문항씩 총 80문항으로 이루어져 있으며, 0점(전혀 아니다)에서 3점(매우 그렇다)의 4점 척도 상에 평정하도록 구성되어 있다. 외향성-내향성 차원 점수는 (외향성 점수 + 30 - 내향성 점수)로 계산되며 점수가 높을수록 외향적인 반면, 점수가 낮을수록 내향적으로 간주된다. 나머지 성격차원들도 동일한 방식으로 단일 점수로 환산된다. 4가지 성격차원별로 고등학생 집단과 대학생 집단을 대상으로 각각 표준화하여 규준을 마련하였다. 규준의 T점수는 원점수의 평균을 50점으로 하고 표준편차를 10점으로 하여 산출되었다. T점수 상에서 50점 이상의 점수는 성격차원의 선형 성격특성을 나타내는 반면, 50점 이하의 점수는 후행 성격특성을 반영한다. 내적합치도(Cronbach α)는 성격 차원별로 .77~.91이었고, 검사-재검사 신뢰도는 .75~.86이었다.

성격유형 구분은 해당 차원점수의 규준 T점수 분포 상에서 평균으로부터 1표준편차 이상에 위치하는 사람들을 선발하였다. 예를 들어, 외향성-내향성 차원 T점수 상에서 1표준편차 이상에 속하는 사람들은 외향형 집단, 1표준편차 이하인 경우는 내향형 집단에 포함시켰다. 본 연구에서는 4가지 차원 중 외향성-내향성 차원과 감성성-지성성 차원 두 가지를 분석에 포함시켰다.

**Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory: BDI)**

Beck, Ward, Mendelson, Mock과 Erbaugh가 1961년에 우울 증상을 측정하기 위해 개발한 21문항의 자기보고식 검사이다. 본 연구에서는

이영호와 송종용(1991)이 변안한 것을 사용하였으며, 내적합치도(Cronbach α)는 .98이었다.

**상태불안 질문지(State-Trait Anxiety**

**Inventory: STAI-S)**

Spielberger, Gorsuch와 Lushene(1970)이 불안을 측정하기 위해 개발하였고, 김정택(1978)이 변안하였다. 상태불안을 측정하는 20개 문항과 특질불안을 측정하는 20개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 상태불안 척도만을 사용하였고, 내적합치도(Cronbach α)는 .94였다.

**상태분노 질문지(State Anger Inventory: STAXI-K)**

전경우, 한덕용과 이장호(1998)가 변안한 한국판 STAXI 중에서 상태분노를 측정하는 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며, 신뢰도 계수(Cronbach 알파)는 0.97이었다.

**주관적 방략 학습 평정지**

체험적 방략과 인지적 방략의 학습정도를 0-100점 척도 상에서 참여자가 평정하도록 한다. 0은 '전혀 학습하지 않았다', 100은 '매우 많이 학습하였다'이다.

**측정 절차 및 측정 시기**

참가자들의 인지적 방략과 체험적 방략의 사용 변화를 확인하기 위해 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하였다. ERSQ는 사전측정(1회기 시작 1주전), 중간측정(4회기 종료 직후), 사후측정(8회기 종료 직후) 시기에 실시하였다. 정서조절효과를 확인하기 위한 Beck 우울 질문지(BDI), 상태불안 질문지(STAI-S), 상태분

노 질문지(STAXI-K)는 사전, 중간, 사후, 추후(종결 2주후) 측정시기에 실시하였다. 개인차 요인으로 고려한 성격검사는 사전측정 시기에, 주관적 방략 학습 평정지는 사후측정 시기에 한 차례씩 실시하였다.

**결 과**

**사전 동질성 검증**

먼저, 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단의 사전동질성 분석을 위해서 두 집단에 참여한 사람들의 인구통계학적 특성을 비교하였다. 성별과 연령에서 두 집단 간에 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 다음으로, 처치를 가하기 이전 상태에서 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단이 서로 동질적이었는지 여부를 확인하기 위하여 각 사전측정 치들의 집단간 차이를 검증하여 그 결과를 표 1에 제시하였다.

두 집단에 학습시키고자 했던 인지적 방략과 체험적 방략의 사용빈도는 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 측정하였다. 본 연구는 정서조절에 긍정적 기여를 할 것으로 가정되는 인지적 방략과 체험적 방략을 프로그램으로 재구성하여 서로 다른 집단에 각기 교육하였다. 이에 인지적 방략 점수는 ERSQ의 5가지 인지적 방략 가운데 부적응적 방략 두 가지를 제외한 '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기' 3개 방략의 각 점수를 100점으로 환산한 뒤 합산하여 구하였다. 체험적 방략 점수 또한 5가지 체험적 방략 가운데 부적응적 방략으로 확인된 2개 방략을 제외하고 정서조절에 긍정적

표 1. 두 집단의 인구학적 특성과 사전 측정치들의 동질성 검증

	인지적 방략 집단	체험적 방략 집단	<i>t</i>
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
성별	1.44(.51)	1.56(.51)	-.69
연령	23.31(3.32)	22.75(2.84)	.52
인지적 방략	179.60(42.81)	162.72(30.92)	1.28
체험적 방략	175.78(45.32)	142.97(35.90)	2.27*
사전 우울(BDI)	13.63(7.16)	12.88(8.40)	0.27
사전 불안(STAI-S)	36.25(9.04)	30.13(10.73)	1.75
사전 분노(STAXI)	17.13(6.44)	14.56(4.19)	1.33
외향성	11.75(6.31)	10.94(5.71)	.38
내향성	17.38(6.83)	14.50(5.16)	1.34
감성성	19.38(5.21)	13.13(6.41)	3.03**
지성성	14.19(5.39)	14.44(6.72)	-.12

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

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

기여를 할 것으로 가정되었던 ‘즐거움 상상하기’, ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘감정 수용하기’ 3개 방략의 각 점수를 100점으로 환산한 뒤 합산하여 구하였다. 분석 결과, 인지적 방략 점수는 집단간에 유의미한 차이를 보이지 않았으나( $t(30)=1.28, m$ ), 체험적 방략 점수는 인지적 방략 집단이 체험적 방략 집단에 비해 유의미하게 높았다( $t(30)=2.27, p < .05$ ).

정서조절효과를 확인하기 위해 사용한 종속 측정치인 우울( $t(30)=0.27, m$ ), 불안( $t(30)=1.75, m$ ), 분노( $t(30)=1.33, m$ ) 측정치에서는 집단간 차이가 나타나지 않았다. 개인차 요인으로 고려한 4가지 성격특성 가운데 감성성을 제외한 모든 측정치에서 유의미한 집단간 차이는 발견되지 않았으나, 인지적 방략 집단이 체험적

방략 집단보다 감성성 점수가 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다( $t(30)=3.03, p < .01$ ). 성격유형별로 두 집단에 분포되어 있는 양상을 조사한 결과, 인지적 방략 집단에 마지막까지 참가한 사람들은 외향성-내향성 성격유형 중 내향성만이, 감성성-지성성 성격유형 중 감성성만이 존재하는 편향을 나타냈다.

종합해 볼 때, 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단은 사전 동질성 분석에서 체험적 방략 점수와 감성성 점수를 제외한 모든 측정치에서 유의미한 집단간 차이가 나타나지 않았다. 그러나 사전 체험적 방략 점수와 감성성 점수에서 집단간 차이를 보이는 바, 두 집단에 가해진 처치효과에 차이를 명료하게 확인하기 위해서는 향후 분석에서 두 가지 변인을

공변량(covariate)으로 통제하여 처치 이전의 차이를 고려할 필요가 있었다. 또한, 인지적 방략 집단에 두 가지 성격유형 차원 모두 한 가지 유형만이 존재하는 심각한 편향을 보이는 바, 각 방략의 정서조절효과에 영향을 미치는 중재요인으로 고려했던 변인들 가운데 성격유형에 대한 중재효과는 검증할 수 없는 한계를 나타냈다.

집단별 정서조절방략의 학습효과 비교

인지적·체험적 방략 집단의 참가자들이 학습시킨 각 정서조절방략을 유의미하게 학습하였는지 확인하기 위해, 주관적 방략 평정지를 사용하여 두 가지 방략의 학습량을 측정하였다. 각 집단에서 두 가지 방략의 학습량에서 차이를 보이는지 알아보기 위해 쌍별 *t*-검증을 실시하였다. 인지적 방략 집단은 인지적 방략을 체험적 방략에 비해 유의미하게 많이 학습한 것으로 보고하였고( $t(14)=4.48, p < .01$ ), 체험적 방략 집단은 체험적 방략을 인지적 방략에 비해 유의미하게 많이 학습한 것으로 보고하였다( $t(14)=2.40, p < .05$ ). 각 방략별로 학습량에서 집단간에 차이가 있는지 조사하기 위해, 인지적·체험적 방략의 학습량을 종속변인으로 넣고, 집단을 독립변인, 사전동질성 분석에서 집단간 차이를 보였던 사전 체험적 방략

점수와 감성성 점수를 공변량으로 고려하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 표 2에 제시된 바와 같이, 인지적 방략은 인지적 방략 집단이 체험적 방략 집단에 비해 유의미하게 많이 학습하였고( $F(1,26)=24.33, p < .001$ ), 체험적 방략은 체험적 방략 집단이 인지적 방략 집단에 비해 유의미하게 많이 학습하였다고 평정하였다( $F(1,26)=4.87, p < .05$ ).

집단별 정서조절방략의 사용빈도 변화 비교

인지적·체험적 방략 집단에서 학습한 정서조절방략의 사용빈도가 유의미하게 증가하였는지 확인하기 위해, ERSQ로 측정된 인지적 방략과 체험적 방략의 사용빈도 변화를 비교하였다. 먼저, 각 집단에서 인지적 방략과 체험적 방략의 사용빈도 변화량에서 차이를 보이는지 알아보기 위해 쌍별 *t*-검증을 실시하여 표 3에 제시하였다. 인지적 방략 집단은 학습한 인지적 방략의 증가량이 체험적 방략에 비해 유의미하게 많았고( $t(14)=2.69, p < .05$ ), 체험적 방략 집단은 학습한 체험적 방략의 증가량이 인지적 방략에 비해 유의미하게 많았다( $t(14)=-2.36, p < .05$ ). 따라서 인지적 방략 집단은 인지적 방략의 사용이 체험적 방략에 비해 유의미하게 증가하고, 체험적 방략 집단은 체험적 방략의 사용이 인지적 방략에 비해 유의

표 2. 정서조절방략 학습량에 대한 주관적 평정치의 집단간 차이 검증

방략	인지적 방략 집단	체험적 방략 집단	<i>F</i>
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
인지적 방략 학습량	79.80(12.92)	48.29(15.53)	24.33***
체험적 방략 학습량	54.80(24.55)	73.64(13.41)	4.87*

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

표 3. 인지적·체험적 방략의 사용빈도 변화량에서의 집단내 차이 검증

방략	인지적 방략 평균(표준편차)			체험적 방략 평균(표준편차)			t
	사전	사후	사후-사전	사전	사후	사후-사전	
인지적 방략 집단	177.83 (36.85)	205.88 (41.59)	28.05 (33.62)	180.77 (36.43)	184.62 (52.38)	3.85 (35.62)	2.69*
체험적 방략 집단	169.50 (29.74)	183.71 (26.30)	14.21 (26.45)	150.00 (35.15)	185.90 (27.25)	35.90 (46.79)	-2.36*

\* p<.05.

미하게 증가하였음이 확인되었다.

체험적 정서조절방략의 정서조절효과 검증

인지적 방략의 정서조절효과

먼저, 비교집단으로 채택한 인지적 방략을 주로 학습하고 사용한 인지적 방략 집단의 부정적 정서 측정치들의 사전-사후-추후 측정치에서 시기에 따른 유의미한 변화가 있었는지 피험자내 분산분석(within-subjects ANOVA)을 실시하고 그 결과를 표 4에 제시하였다. 인지

적 방략 집단에서 반복측정 방식으로 수집된 우울(F(1,14)=23.02, p<.001), 불안(F(1,14)=16.82, p<.01), 분노(F(1,14)=8.12, p<.05)의 사전-사후-추후 측정치 점수를 비교했을 때, 이들 간에 시기에 따른 체계적인 감소가 관찰되어 프로그램으로 인한 정서조절효과가 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한 부분에타제곱( $\eta^2$ )이 모두 .14 이상을 나타내는 바, 인지적 방략 집단에 가해진 처치가 우울, 불안, 분노의 감소에 미친 효과는 매우 컸던 것으로 판단된다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007).

표 4. 인지적 방략 집단의 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검증 및 효과크기

종속 측정치	사전	사후	추후	F	$\eta^2_p$	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
	m(sd)	m(sd)	m(sd)			t	d	t	d	t	d
우울 (BDI)	13.63 (7.16)	6.27 (7.49)	4.73 (6.10)	23.02***	.62	3.43**	1.00	4.80***	1.21	1.38	0.23
불안 (STAI-S)	36.25 (9.04)	25.13 (12.26)	23.87 (12.48)	16.82**	.55	3.49**	1.03	4.10**	1.15	0.44	0.10
분노 (STAXI)	17.13 (6.44)	13.80 (4.84)	11.80 (2.48)	8.12*	.37	2.75*	0.58	2.85*	0.93	1.46	0.52

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

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

종속 측정치의 변화를 세부적으로 확인하기 위해 사전-사후-추후 측정 시기간에 쌍별 t-검증을 실시하였다. 인지적 방략 집단 프로그램이 끝난 직후에 측정된 사후 측정치는 사전 측정치와 비교했을 때, 우울(t(14)=3.43, p<.01), 불안(t(14)=3.49, p<.01), 분노(t(14)=2.75, p<.05) 점수 모두에서 유의미한 차이를 보였다. 프로그램이 종결된 뒤에도 정서조절효과가 지속적으로 유지되는지 조사하기 위해 실시한 추후 측정치 또한 사전 측정치와 비교했을 때, 우울(t(14)=4.80, p<.001), 불안(t(14)=4.10, p<.01), 분노(t(14)=2.85, p<.05) 점수에서 유의미한 차이를 보였고 사후 측정치와는 유의미한 차이를 나타내지 않았다.

추가적으로, 인지적 방략 집단에 가해진 처치가 종속측정치들의 변화에 미친 영향을 보다 분명하게 살펴보기 위해 Cohen(1988)의 효과크기(d)를 계산하여 표 4에 함께 제시하였다(Cho, Smits, Powers, & Telch, 2007). 효과크기(d)가 0.2 수준일 때 작고, 0.5 수준일 때 중간이며, 0.8 이상일 때 크다고 판단한다.

$$d = \frac{M_{pre} - M_{post}}{\sqrt{\frac{SD_{pre}^2 + SD_{post}^2}{2}}}$$

프로그램 전과정(사후-사전)과 추후과정(추후-사전)에서 우울과 불안의 변화에 미친 영향은 모두 효과크기(d) 1.0 이상을 보이는 바 상당히 컸던 것으로 나타났다. 분노에 대한 처치의 효과는 전과정에서는 중간 수준(d=0.58)이었으나, 사후-추후 측정시기 사이에 0.52의 효과크기를 보이며 추후과정에서 큰 수준(d=0.93)으로 상당히 증가한 것이 확인되었다.

체험적 방략의 정서조절효과

본 연구의 목적인 체험적 방략의 정서조절 효과를 확인하기 위해, 체험적 방략을 주로 학습하고 사용한 체험적 방략 집단의 부정적 정서 측정치들의 사전-사후-추후 측정치에서 시기에 따른 유의미한 변화가 있었는지 피험자내 분산분석(within-subjects ANOVA)을 실시하였다. 그 결과, 우울(F(1,13)=7.44, p<.05)과 불안(F(1,13)=17.01, p<.01)은 사전-사후-추후 측정 시기에 따라 체계적인 감소 변화가 유의미하게 관찰되었다. 분노(F(1,13)=3.75, p=.075)는 통계적으로 유의미한 수준은 아니었으나 부분에타제곱( $\eta^2$ )이 .22를 나타내는 바, 체험적 방략 집단에 가해진 처치가 우울( $\eta^2$ =.36), 불안( $\eta^2$ =.57)과 함께 분노의 감소에 미친 효과는 상당히 컸던 것으로 판단된다.

종속측정치의 변화를 사전-사후-추후 측정 시기별로 세부적으로 확인하기 위해 각 시기간에 쌍별 t-검증을 실시하고 효과크기(d)를 구하여 표 5에 제시하였다. 체험적 방략 프로그램이 끝난 직후에 측정된 사후 측정치는 사전 측정치와 비교했을 때, 우울(t(14)=2.65, p<.05)과 불안(t(14)=2.36, p<.05) 점수에서 유의미한 차이를 보였다. 우울(t(13)=2.73, p<.05)과 불안(t(13)=4.12, p<.01)의 추후 측정치 또한 사전 측정치와 유의미한 차이를 보이고 사후 측정치와는 유의미한 차이를 보이지 않는 바, 프로그램이 종결된 뒤에도 우울과 불안의 감소 효과는 유의미하게 지속되는 것으로 나타났다. 체험적 방략 집단에 가해진 처치가 프로그램 전과정(사후-사전)과 추후과정(추후-사전)에서 우울과 불안의 변화에 미친 영향은 효과크기(d)가 0.8~1.0 사이를 보이는 바 상당히 컸던 것으로 보인다. 분노의 경우 사전-사후-추후

표 5. 체험적 방략 집단의 종속측정치들의 시기에 따른 변화 차이검증 및 효과크기(*d*)

종속 측정치	사전	사후	추후	<i>F</i>	$\eta_p^2$	사전-사후		사전-추후		사후-추후	
	m(sd)	m(sd)	m(sd)			<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>	<i>t</i>	<i>d</i>
우울 (BDI)	12.88 (8.40)	6.67 (3.60)	6.93 (6.52)	7.44*	.36	2.65*	0.96	2.73*	0.92	-0.41	0.04
불안 (STAI-S)	30.13 (10.73)	23.00 (5.35)	21.86 (5.80)	17.01**	.57	2.36*	0.84	4.12**	0.98	0.70	0.20
분노 (STAXI)	14.56 (4.19)	13.27 (2.94)	12.71 (4.32)	3.75	.22	1.17	0.36	1.94	0.51	0.43	0.15

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

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

측정치 상에서 감소 경향은 보이나 각 시기에 통계적으로 유의미한 차이를 보이지는 않았다. 집단에 가해진 처치가 분노에 미친 영향을 보다 자세하게 살펴보기 위해 조사한 효과크기(*d*)는 전과정에서는 0.36으로 다소 작았으나, 추후과정에서 0.51을 나타내며 중간 수준으로 증가한 것이 확인되었다.

**정서조절효과의 집단간 비교**

본 연구에서 확인하고자 한 체험적 방략의 정서조절효과를 인지적 방략의 정서조절효과와 비교하기 위해, 부정적 정서 감소량에서 체험적 방략 집단이 인지적 방략 집단과 비교했을 때 유의미한 차이를 보이는지 조사하였다. 이를 위해 우울, 불안, 분노의 사후 측정치에서 사전 측정치를 뺀 사전-사후 변화량과 추후 측정치에서 사전 측정치를 뺀 사전-추후

표 6. 인지적 · 체험적 방략 집단간 정서조절효과 비교

	인지적 방략 집단	체험적 방략 집단	<i>F</i>	$\eta_p^2$
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
우울(BDI) 사전-사후 변화량	6.87(7.74)	5.40(7.90)	2.98	0.10
불안(STAI-S) 사전-사후 변화량	10.60(11.75)	6.87(11.29)	3.46	0.12
분노(STAXI) 사전-사후 변화량	2.53(3.56)	1.60(5.29)	0.85	0.00
우울(BDI) 사전-추후 변화량	8.40(6.78)	5.86(8.04)	2.33	0.85
불안(STAI-S) 사전-추후 변화량	11.87(11.20)	9.43(8.55)	0.24	0.10
분노(STAXI) 사전-추후 변화량	4.53(6.16)	2.50(4.83)	0.19	0.01

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

변화량을 구하여 종속 변인에 투입하고, 집단을 독립 변인으로, 사전 체험적 방략 점수와 감성성 점수를 공변량으로 통제하여 다공분산 분석(MANCOVA)을 실시하였다. 표 6에서 보는 바와 같이, 모든 부정적 정서 감소량에서 인지적 방략 집단과 체험적 방략 집단간에 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다 ( $F(1,26) = .89$ ,  $ns$ , Wilk's  $\lambda = .79$ ).

집단간 차이를 보다 상세하게 살펴보기 위해, 집단의 효과로 귀인될 수 있는 총변화량의 비율을 의미하는 부분에타제곱( $\eta_p^2$ )을 산출하여 표 6에 함께 제시하였다. 부분에타제곱( $\eta_p^2$ )의 값이 .01 수준일 때는 처치의 효과가 작고, .06 수준일 때는 처치의 효과가 중간이며, .14 이상일 때는 처치의 효과가 크다고 판단한다(Kittler et al., 2007). 우울과 불안의 경우 .08~.12로 중간 수준의 크기를 나타내는 바, 우울과 불안의 감소량은 통계적으로 유의미한 수준은 아니었으나 중간 수준에서 집단

의 차이로 설명될 수 있는 것으로 판단되었다.

**성별이 정서조절효과에 미치는 영향**

성별이 인지적 · 체험적 방략의 정서조절효과를 증대하는 지를 검증하기 위해, 각 종속 측정치들에 대하여 위계적 회귀분석을 수행하였다. 우울, 불안, 분노의 사후-사전 변화량을 종속변인으로 하고, 독립변인으로서 집단의 종류, 성별, 집단과 성별의 상호작용 항을 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하고 그 결과를 표 7에 제시하였다. 우울감소량에 대한 집단의 설명변량은 0.9%이고 성별을 추가했을 때 4.4% 증가하였으나 집단과 성별의 상호작용 항을 추가했을 때 17.9%의 설명변량이 유의미하게 증가하는 바( $F(3,26) = 6.10$ ,  $p < .05$ ), 우울감소량에 대한 성별과 집단의 상호작용 효과가 발견되었다. 이에 각 집단별로 성별에

표 7. 부정적 정서 감소량에 대한 성별의 위계적 회귀분석 결과

종속측정치	단계	독립변인	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	<i>F</i>
우울(BDI) 감소량	1	집단	.009		.26
	2	성별	.053	.044	1.24
	3	집단 x 성별	.232	.179*	6.10*
불안(STAI-S) 감소량	1	집단	.027		.79
	2	성별	.043	.015	.43
	3	집단 x 성별	.163	.121	3.76
분노(STAXI) 감소량	1	집단	.011		.32
	2	성별	.067	.056	1.63
	3	집단 x 성별	.101	.034	.98

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

\*  $p < .05$ .

표 8. 성별에 따른 집단별 부정적 정서 감소량의 비교

종속측정치	인지적 방략 집단		체험적 방략 집단	
	남(8)	여(7)	남(7)	여(8)
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)	평균(표준편차)
우울(BDI) 감소량	2.38(5.83)	12.00(6.53)	7.14(8.11)	3.88(7.92)
불안(STAIS) 감소량	5.63(9.43)	16.29(12.16)	9.57(12.31)	4.50(10.54)
분노(STAXI) 감소량	2.75(4.59)	2.29(2.21)	3.57(5.91)	-0.13(4.32)

주. BDI = Beck Depression Inventory, STAI-S = State-Trait Anxiety Inventory - State, STAXI = State Anger Inventory.

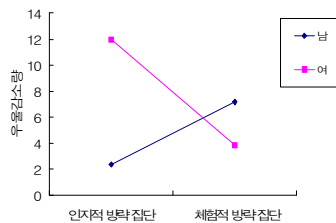


그림 1. 성별에 따른 우울 감소량의 집단간 비교

따라 우울감소량의 차이가 유의미하게 나타나지는지 쌍별 t-검증을 실시하였다. 표 8과 그림 1에서 보는 바와 같이, 인지적 방략 집단에서는 여성이 남성에 비해 많은 감소량을 보였고 ( $t(14)=-3.02, p<.01$ ), 체험적 방략 집단에서는 통계적으로 유의미하지는 않았으나 남성이 여성에 비해 2배가량의 감소량을 나타냈다 ( $t(14)=0.79, ns$ ).

### 논 의

최근 심리치료 영역에서는 인지적·행동적 접근의 한계를 보완하기 위한 대안모델로서

체험적 접근이 주목을 받으며 ‘제 3세력’으로 대두되고 있다(Elliott et al., 2004; Greenberg et al., 1998). 이러한 흐름과 함께 자신의 감정을 알아차리고 느끼고 표현함으로써 불쾌한 감정에 접근하는 체험적 방략이 심리치료의 핵심적 요소로 제안되며 그 치료적 효과가 지지되어 왔으나(김정규, 1995; Greenberg, 2002; Greenberg et al., 1993), 측정 도구 및 연구 설계 등의 어려움으로 인해 체험적 방략의 효과를 직접적으로 검증하는 연구는 거의 드물었다. 선행 연구(이지영, 권석만, 2009a)에서 정서조절방략 질문지(ERSQ)와 우울, 불안 및 부적응 지표의 상관분석을 통해 정서조절방략의 적응성을 확인하고자 시도한 바 있으나, 일부 체험적 방략의 적응성만이 확인되는 한계를 보였다. 이에 본 연구에서는 전문가가 집단 참여자들에게 일정기간 동안 체험적 방략을 직접 교육하고 이를 사용하도록 안내함으로써, 그 결과 우울 및 불안과 같은 부정적 정서가 유의미하게 감소하는 정서조절효과를 보이는지 경험적으로 확인하고자 하였다. 아울러, 이미 활발한 연구를 통해 정서조절효과가 검증된 인지적 방략(박희석, 손경락, 2007; 조용래 등, 2000)을 비교 집단에 실시하여, 체험적

방략의 효과를 인지적 방략과 비교하고자 하였다. 이를 위해 두 가지 방략을 8회기의 집단 프로그램으로 구현하여 서로 다른 집단에 실시하고, 부정적 정서(우울, 불안, 분노) 측정치를 시기별로 수집하여 집단내 비교 및 집단간 비교를 수행하였다.

먼저 두 가지 집단 참여자들 간의 사전동질성을 확인하기 위해, 성별과 연령의 인구학적 정보와 모든 사전측정치들의 집단간 차이를 조사하였다. 그 결과, 체험적 방략 점수와 감성성 점수에서 인지적 방략 집단이 체험적 방략 집단에 비해 유의미하게 높은 점을 제외한 나머지 측정치들에서는 집단간에 유의미한 차이를 보이지 않았다. 정서조절효과에 영향을 미칠 수 있는 개인차 요인으로 고려한 성격유형을 분석하기 위해 두 집단의 성격유형별 분포 양상을 조사한 결과, 인지적 방략 집단에 내향형과 감성형만이 존재하는 뚜렷한 편향을 나타냈다. 선행 연구(이지영, 권석만, 2009b)에서 감성형이 지성형에 비해 체험적 방략을 자주 사용하는 것으로 보고되는 바, 감성형만이 존재하는 인지적 방략 집단의 참가자들이 체험적 방략 집단에 비해 체험적 방략을 유의미하게 자주 사용하고 있었던 것으로 판단된다. 이러한 성격유형의 편향으로 인해, 정서조절 효과에 영향을 미치는 개인차 요인 중 하나로 고려했던 성격유형에 대해서는 중재효과를 검증하지 못하는 한계를 보였다.

인지적·체험적 방략의 정서조절효과를 검증하기 전에 본 연구의 처치가 제대로 이루어졌는지 조사하였다. 첫째, 인지적 방략 집단은 인지적 방략을 체험적 방략보다 많이 학습하였고, 체험적 방략 집단은 체험적 방략을 인지적 방략보다 많이 학습한 것으로 나타났다. 또한 인지적 방략은 인지적 방략 집단에서,

체험적 방략은 체험적 방략 집단에서 다른 집단에 비해 유의미하게 많이 학습한 것으로 보고되었다. 둘째, 인지적 방략 집단은 인지적 방략의 증가량이 체험적 방략보다 많았고, 체험적 방략 집단은 체험적 방략의 증가량이 인지적 방략에 비해 많았다.

여러 연구들에서 정서조절효과가 확인이 된 바 있는 인지적 방략 집단의 정서조절효과를 먼저 살펴보았다. 인지적 방략 집단은 우울, 불안, 분노 수준이 유의미하게 감소하였고, 프로그램 종결 2주후에도 사전 측정치와 유의미한 차이를 보이지 않아 정서조절효과가 지속적으로 유지되었다. 다음으로, 본 연구의 목적인 체험적 방략의 정서조절효과를 확인한 결과, 체험적 방략 집단은 우울과 불안 수준이 유의미하게 감소하였고 종결 2주후에도 그 효과는 유의미하게 지속되는 것으로 나타났다. 분노의 경우 통계적으로 유의미한 차이는 발견되지 않았으나 사전-사후-추후 측정치 상에서 감소 경향을 보였고, 체험적 방략 집단에 가해진 처치가 분노에 미친 영향은 프로그램 종결 2주후에는 중간 크기의 수준까지 그 효과가 증가하는 것이 관찰되었다. 체험적 방략의 정서조절효과를 인지적 방략과 비교한 결과, 우울, 불안, 분노의 사전-사후 감소량, 사전-후 감소량 모두에서 통계적으로 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 이러한 결과를 종합해 볼 때, 체험적 방략을 교육받은 집단 참여자들은 체험적 방략을 유의미하게 많이 학습하였고 자주 사용하였으며, 그 결과 부정적 정서가 유의미하게 감소하는 정서조절효과가 입증되었다. 체험적 방략의 정서조절효과는 인지적 방략의 효과와 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

이러한 결과는 심리치료적 장면에서 오랫동안



안 제기되어왔던 체험적 방략의 효과를 직접 경험적으로 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다. 카타르시스 이론에서는 체험적 방법이 억눌렸던 불쾌한 감정이나 충동의 표출과 해소를 통해 심리적 상태를 긍정적으로 향상시킨다고 제안하였다(Bushman et al., 2001). 대표적인 체험적 접근 중 하나인 게슈탈트 치료에서는 빈의자 기법, 두 의자 기법 등의 다양한 방법을 통해 해결되지 않은 채 억압된 감정이나 욕구를 알아차리고 느끼고 표현함으로써 해소해야 한다고 주장하였다(김정규, 1995). 정서중심치료를 제안하며 체험적 심리치료를 체계화한 Greenberg는 자신의 감정을 알아차리고 표현하는 것이 정서를 이해하는 인지적 방략에 비해 보다 효과적일 수 있으며 치료적 변화를 촉진시킨다고 보았다(Greenberg, 2002; Greenberg et al., 1998). 그러나 인지적 방략의 효과 연구가 활발하게 이루어진 데 반해, 체험적 방략은 그 정의와 개입 방식이 모호하고 복잡한 측면을 지니고 있어 연구가 활발하게 이루어지지 못했다. 또한 체험적 접근과 관련된 대부분의 연구가 체험적 심리치료를 내담자에게 일정기간 동안 실시한 결과 그 효과를 확인하는 방식이 주를 이루었다(Greenberg & Paivio, 1997; Pos et al., 2003; Watson & Bedard, 2006). 본 연구는 치료적 접근으로서 아니라 심리치료 장면이나 일상생활 속에서 개인이 불쾌한 감정을 다루기 위해 사용할 수 있는 방법의 한 종류로서 체험적 방략에 초점을 맞추어 정의하고 구현해냄으로써 부정적 정서를 감소시키는 정서조절효과를 입증하였다. 또한 그동안 체험적 방략과 대비되어 다루어졌던 인지적 방략(Greenberg, 2002; Greenberg et al., 1993)과 체험적 방략의 효과를 직접 비교함으로써 체험적 방략의 정서조절효과가 인지적

방략과 통계적으로 유의미한 차이가 나지는 않음을 보여주었다.

인지적·체험적 방략의 정서조절효과에 영향을 미치는 개인차 요인으로 성별 요인을 조사하였다. 그 결과, 우울감소량에 대한 집단과 성별의 상호작용효과가 유의미하게 나타났다. 즉 인지적 방략 집단에서는 여성이 남성에 비해 부정적 정서 감소량이 유의미하게 많았고, 체험적 방략 집단에서는 유의미한 수준은 아니었으나 남성이 여성에 비해 2배가량 많은 감소량을 나타냈다.

이는 이지영과 권석만(2009b)에서 체험적 방략을 여성이 남성에 비해 평소 자주 사용한다는 점과 대비되는 결과이다. 체험적 접근을 강조한 많은 연구자들은 감정을 느끼고 표현하는 과정 자체만으로는 긍정적 효과를 초래하는 데 한계가 있으며, 그 감정의 원인과 과정을 이해하는 작업이 함께 따름으로써 체험적 요소와 인지적 요소를 통합하는 작업이 필요하다(김정규, 2002; Greenberg & Pascual-Leone, 1995; Greenberg & Safran, 1987). 이러한 견해에 따르면, 평소 체험적 방략을 자주 사용해왔던 여성에게 인지적 방략의 사용을 증가시키는 개입이 보다 큰 정서조절효과를 초래했을 것으로 판단된다. 또한 이 같은 결과는 성별과 같은 개인차 요인에 따라 차별적인 정서조절방략 교육을 통해 보다 효율적인 정서조절효과를 얻을 수 있음을 시사하였다. 즉 남성에 비해 체험적 방략을 자주 사용하는 여성은 체험적 방략보다는 인지적 방략을 학습하여 사용을 증가시킬 때 보다 큰 정서조절효과를 얻을 수 있을 것이다. 비록 본 연구에서 성격유형의 편향으로 인해 감성형-지성형과 외향형-내향형에 따른 인지적·체험적 방략의 효과 차이를 조사하지는 못했지

만, 체험적 방략을 자주 사용하는 감성형과 외향형에게는 체험적 방략보다 인지적 방략을 교육하고 사용을 증가시키는 것이 보다 효과적인 개입일 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구의 한계점을 지적하며 추후 연구 과제를 제시하면 다음과 같다. 첫째, 체험적 방략과 인지적 방략의 효과를 비교하는 데 있어서 사전에 성격유형에 대한 두 집단의 동질성을 확보하지 못했다. 무선할당을 사용하여 두 집단에 참여자를 배정하였지만, 그 결과 인지적 방략 집단에 내향형과 감성형만이 존재하는 편향이 초래되었다. 이에 성격유형이 인지적·체험적 방략의 사용 증가에 따른 정서조절효과에 영향을 미치는 요인으로 기대되었으나, 집단간 편향으로 인해 정서조절효과에 미치는 영향은 검증되지 못했다. 따라서 추후에는 이를 검증하는 연구를 계획할 필요가 있으며, 이때에는 사전에 성격유형을 기초로 짝짓기(matching)를 해서 집단 간에 균등함을 보장해야 할 것이다.

둘째, 자기보고식 질문지를 통해 체험적 방략의 효과를 검증하는 한계를 보완하기 위해 본 연구 설계가 계획되었지만, 연구 처치가 제대로 이루어졌는지 확인하는 과정에서 체험적 방략의 사용빈도 변화를 ERSQ의 문항을 사용하여 측정하였다는 한계가 있었다. 그러나 앞서 언급했듯이 체험적 방략의 정의의 모호함과 평가의 어려움으로 인해 체험적 방략의 사용을 평가하기는 쉽지 않다. 또한 현재 정서조절방략을 측정하는 도구 대부분이 인지적 방략을 다루고 있을 뿐(Garnefski et al., 2001; Kamholz et al., 2006), 체험적 방략을 측정하는 도구는 ERSQ(이지영, 권석만, 2007)가 유일한 실정이다. 따라서 후속 연구들에서 체험적 방략을 보다 구체적이고 명확하게 평가

하는 다양한 연구 방법들을 모색함으로써 체험적 방략에 대한 보다 활발한 연구들이 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구에서 검증한 정서조절방략의 효과는 인지적 변화를 통해 접근하는 인지적 방략과 정서를 느끼고 표현하는 체험적 방략에 대한 일반적 효과일 뿐, 특정 세부 방략에 대한 정서조절효과라고 볼 수 없다. 따라서 이지영과 권석만(2009a)에서 비일관된 결과를 보여주었던 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘정서 수용하기’ 등과 같은 특정 방략에 대한 효과를 알아보기 위해서는 집단 참여자들에게 한 가지 방략만을 실시하여 효과를 비교하는 연구가 필요할 것으로 판단된다.

마지막으로, 정서조절에 대한 일련의 연구들은 사람들로 하여금 정서를 조절하는 능력을 향상시키는 프로그램을 개발하여 이를 제공할 수 있는 근간을 마련한다. 이에 축적된 연구결과들을 바탕으로 정서조절 코칭 프로그램을 개발함으로써, 정서적 고통을 경험하는 일반인이나 환자들에게 평소 자신이 사용하는 부적응적인 정서조절방략을 확인하여 사용을 줄이도록 하고, 좀 더 효과적이고 적응적인 정서조절방략을 소개하고 학습시켜 보다 건강하고 적응적인 삶을 살아갈 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

## 참고문헌

- 김상균, 권석만 (2002). 대학의 전공학과 선택을 위한 다면적 학과적성검사의 개발. 서울대학교 대학생활문화원.  
김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.

- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 김진숙, 박세란, 이준석 (2003). 우울증의 인지행동치료 집단상담 프로그램. 미간행.
- 박희석, 손정락 (2007). 우울집단에 대한 인지치료와 심리극의 치료적 효과. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 411-437.
- 서수균 (2003). 자기이해와 개발을 통한 분노조절 집단상담 프로그램. 미간행.
- 서울대병원 (2000). 강박장애의 인지행동치료 집단 매뉴얼. 미간행.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009a). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2009b). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 507-524.
- 전경구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K). 한국심리학회지: 건강, 3(1), 18-32.
- 조용래, 원호택, 표경식 (2000). 사회공포증에 대한 집단인지치료의 효과. 한국심리학회지: 임상, 19(2), 181-206.
- 주리아, 이지영, 설순호 (2003). 불안의 집단 인지행동치료. 미간행.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-606.
- Bushman, B. J., Baumeister, R. F., & Phillips, C. M. (2001). Do people aggress to improve their mood? Catharsis Beliefs, affect regulation opportunity, and aggressive responding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 17-32.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.
- Cho, Y., Smits, J. A. J., Powers, M. B., & Telch, M. J. (2007). Do changes in panic appraisal predict improvement in clinical status following cognitive-behavioral treatment of panic disorder? *Cognitive Therapy and Research*, 31, 695-707.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp.73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240).
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66, 1360-1384.
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect*. New York: Basic Books.
- Garber, J., & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Pascual-Leone, J. (1995). A dialectical constructivist approach to experiential change. In R. Neimeyer & M. Mahoney (Eds.), *Constructivism in psychotherapy* (pp.169-191). Washington, DC: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). *Working with emotions in Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition and the process of change*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. New York: Guilford Press.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 227-262.
- Kittler, J. E., Menard, W., & Phillips, K. A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors*, 8, 115-120.
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39,

1249-1260.

Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation. EMDR and bilateral stimulation for affect management*. New York: W. W. Norton & Company.

Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). *Classifying affect-regulation strategies*. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.

Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: The psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.

Pos, A. E., Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2003). Emotional processing during experiential treatment of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 1007-1016.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Pal. Alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Watson, J. C., Bedard, D. (2006). Clients' emotional processing in psychotherapy: A comparison between cognitive-behavioral and process-experiential therapies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 152-159.

Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.

원고접수일 : 2009. 11. 02  
 수정원고접수일 : 2009. 12. 26  
 게재결정일 : 2010. 01. 17

한국심리학회지: 상담 및 심리치료  
*The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*  
 2010, Vol. 22, No. 1, 95-116

## The Effect of Experiential Emotion Regulation Strategies

**Ji-Young Lee**

Department of Counseling Psychology,  
Seoul Digital Univ.

**Seok-Man Kwon**

Department of Psychology,  
Seoul National Univ.

This study examined the effect of experiential strategies on emotion regulation. Authors conducted experiments in which two groups of undergraduate and graduate students received workshops about either of experiential or cognitive strategies and participants' level of depression, anxiety, and anger were compared. Results showed that the levels of depression and anxiety for the experiential strategy group decreased significantly after receiving training. And also the levels of depression, anxiety, and anger decreased significantly in the cognitive strategy group. There were no significant differences between the two groups in the magnitude of the decrease of depression, anxiety, and anger. Additionally, interaction effect between sex and emotion regulation strategy on the reduction of depression was found. In the cognitive strategy group, female exhibited larger reduction in the depression score than male; whereas, in the experiential strategy group, male showed larger reduction in it than female. Implications and suggestions for future research are discussed.

*Key words* : emotion regulation, emotion regulation strategy, experiential strategy, cognitive strategy