

정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향

이 지 영[†]

서울디지털대학교 상담심리학과

본 연구는 정서조절방략과 정서조절곤란 간의 관계를 조사하고, 정서조절방략들이 정서조절 곤란에 미치는 영향을 경험적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 집단을 대상으로 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정 및 구분하는 정서조절방략 질문지(ERSQ)와 정서조절곤란 수준을 포괄적으로 평가하는 정서조절곤란 척도(DERS)를 실시하였다. 먼저 상관분석을 실시한 결과, 부적응적 정서조절방략은 정서조절곤란 총점과 유의미한 정적 상관을 보였다. 적응적 정서조절방략들 중에서 주의 분산적 방략과 접근적 방략이 정서조절곤란 총점과 유의미한 부적 상관을 나타냈고, 지지 추구적 방략은 정서조절곤란과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 다양한 정서조절방략들이 정서조절곤란의 수준에 미치는 영향을 조사하기 위해 중다회귀 분석을 실시한 결과, 정서조절방략들에 의해 정서조절곤란을 설명하는 모델은 통계적으로 유의미하였고, 정서조절방략들은 정서조절곤란의 전체 변량 가운데 39%를 설명하였다. 정서조절방략들 가운데 부적응적 정서조절방략이 정서조절곤란에 대한 가장 높은 예측력을 보였고, 적응적 방략들 중에서는 접근적 방략만이 정서조절곤란을 통계적으로 유의미하게 예언하였다. 본 연구의 시사점과 앞으로의 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서조절방략, 정서조절곤란, 부적응적 방략, ERSQ, DERS

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

최근 정서조절에 대한 관심이 증가하면서, 연구자들은 정서조절의 어려움이 정신건강 및 정신병리 영역에 미치는 영향에 주목하였다 (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt, & Zeichner, 2010; McLaughlin, Hatzenbuehler, & Hilt, 2009). Cole, Michel과 Teti(1994)는 정서조절의 실패가 계속해서 반복되고 만성적으로 나타나는 것을 정서조절곤란(emotion dysregulation)이라고 명명하였다. 이러한 정서조절곤란은 부정적인 정서를 축적 및 악화시킴으로써 개인내적 기능뿐 아니라, 사회적·직업적 기능을 방해하고 손상시켜 심리적 부적응 및 다양한 정신병리를 초래할 수 있다(Cole et al., 1994; Garber & Dodge, 1991; Kring & Werner, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003).

일부 연구자들은 정서조절과 대비되는 개념으로서 정서조절곤란을 보다 분명하게 정의내리기 위해 꾸준한 노력들을 시도하였다 (Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Keenan, 2000; Philippot & Feldman, 2004). Keenan(2000)은 정서조절곤란의 정의에 대한 수많은 고려사항들을 정교화하여 3가지 측면에서 정의 내렸다. 첫째, 정상적인 행동이나 과정이 상황에 맞지 않게 극단적인 방식으로 자주 사용되는 것이다. 즉, 정서조절과 정서조절곤란은 연속선상에 있으며 맥락은 두 가지를 구분하는 중요한 역할을 한다. 둘째, 정서조절곤란은 사회적, 직업적 기능에서의 손상과 관련된다. 셋째, 정서조절체계의 행동적, 체험적, 생리적 요소들에 장애가 나타난다는 것이다. 그런데 정서조절곤란을 정의하고자 한 연구자들은 먼저 정서조절이나 정서조절과정에 대한 분명한 정의나 이해가 선행되어야 한다는 것과 이러한 선행 작업이 쉽지는 않다는 데 공통적으로 의견

을 모았다(Cicchetti et al., 1995; Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997). 이는 정서조절이라는 용어 자체가 모호하고 복잡한 개념일 뿐 아니라, 정서조절 및 정서조절과정이 정서의 종류, 처한 상황, 인지적·체험적·행동적·생리적 요소 등의 다양한 요인들이 서로 복합적으로 관련되어 있는 매우 복잡한 과정이기 때문이다(Diamond & Aspinwall, 2003; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Gross & John, 2003; Walden & Smith, 1997). 이에 연구자들은 정서조절 및 정서조절과정에 대해 각자의 연구관심사에 따라 정의를 내리거나 선택함으로써 연구를 진행해오고 있다(이지영, 권석만, 2006).

대부분의 정신병리가 정서적 정보처리 상에서 장애가 있다고 보고되었고(Kring & Bachorowski, 1999; Thoits, 1985), 그 가운데에서도 정서조절에서의 곤란이 정신병리를 설명하는 데 핵심적인 역할을 한다고 보았다 (Philippot & Feldman, 2004). 정서조절곤란은 우울장애, 불안장애, 물질관련장애, 섭식장애, 신체화장애 등의 다양한 정신병리와 관련이 있음이 꾸준히 보고되고 있다(Green, Gahill, & Malhi, 2007; Kobak & Ferenz-Gilles, 1995; Mennin, Heimberg, Turk, & Fresco, 2005; Taylor, Bagby, & Parker, 2000). 그러나 정서조절 및 정서조절곤란은 적절하게 평가하는 측정도구의 결핍으로 인해 정서조절과 유사한 구성개념을 측정하는 Trait Meta-Mood Scale(TMMS; Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)과 Toronto Alexithymia Scale(TAS; Taylor, Ryan, & Bagby, 1985) 등의 도구를 사용하거나 다양한 실험상황을 연출하여 평가되었다(Mennin et al., 2005; Taylor et al., 2000). 이에 Gratz와 Roemer (2004)는 정서조절을 (1) 정서의 자각과 이해, (2) 정서의 수용, (3) 부정적인 정서를 경험할

때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, (4) 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해서 바라는 대로 정서적 반응들을 조절하려고 상황적으로 적절한 정서조절방략들을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의하고, 이에 근거하여 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 개발하였다(조용래, 2007에서 재인용). DERS는 성인 집단에 이어서 청소년 집단에도 타당화되었고(Weinberg & Klonsky, 2009), 국내에서는 조용래(2007)에 의해 한국판으로 변안 및 타당화되어 사용되고 있다.

이후 정서조절곤란 척도(DERS)의 개발로 인해 정신병리에 대한 정서조절 및 정서조절곤란의 관련성을 검증하고자 하는 연구들은 보다 활기를 띠게 되었다. 정서조절곤란의 정도는 정신병리를 유의미하게 예언하는 것으로 확인되었다(최은희, 최성진, 2009). 정서조절곤란은 정신과적 증상 가운데 코카인 및 알코올 의존(Fox, Axelrod, Paliwal, Sleeper, & Sinha, 2007; Fox, Hong, & Sinha, 2008), 경계선적 성격장애(Bornovalova, Gratz, Daughters, Nick, Delany-Brumsey, Lynch, Kosson, & Lejuez, 2008), 강박증상(노민지, 지은혜, 조용래, 2009)과 관련되는 것으로 보고되었다. 또한 다른 변인들 간의 관계에서 정서조절곤란은 부정적 정서 및 충동성 등의 요인이 폭식행동으로 발전하는 데 대한 매개요인(mediator) 또는 중재요인(moderator)의 역할을 하였다(이미현, 채규만, 2009; 정수진, 이민규, 2009; Buckholdt, Parra, & Jobe-Shields, 2010).

한편, 정서조절곤란을 정의하고자 한 연구자들은 정서조절곤란을 설명하는 여러 요인들 가운데 정서조절방략의 사용을 주요한 요인으

로 고려하였다. Cicchetti 등(1995)은 정서조절곤란이 정서조절방략이나 정서조절과정을 부적절하거나 부적응적으로 사용하는 것이라고 보았다. 일부 연구자들(Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997)은 정서조절방략을 극단적인 방식으로 사용하는 것을 강조하였다. Gratz와 Roemer(2004)는 정서조절곤란을 포괄적으로 정의하면서 정서조절방략을 융통적으로 사용하는 것의 어려움을 6가지 요인 중 하나로 포함시켰다. Mennin 등(2005)은 범불안장애의 정서조절곤란 모델을 제안하면서, 높은 정서적 강도, 정서에 대한 인식 및 이해 부족, 정서에 대한 부정적 반응성과 함께 부적응적인 정서조절반응을 들어 정서조절곤란을 설명하였다. 이처럼 정서조절곤란을 정의하거나 설명하는 여러 가지 측면 중의 하나가 정서조절방략의 사용 부분이다.

정서를 조절하는 과정에서 사용하는 정서조절방략들 가운데에는 불쾌한 정서를 효과적으로 감소시키는 방략도 있는 반면, 오히려 불쾌한 정서를 축적 및 악화시킴으로써 다양한 정신과적 증상 및 정신병리로 발전시키는 방략들 또한 존재한다(이지영, 권석만, 2006; Aldao et al., 2010; Silk et al., 2003). 일부 연구자들은 정서조절을 위해 동원하는 구체적인 방략에 주목하고 정서조절방략과 정신건강 및 정신병리의 관련성을 조사하고자 하였다(이지영, 2010b; Davey & Levy, 1998; Gross & John, 2003; Nolen-Hoeksema, 1991; Silk et al., 2003; Westen, 1994). Gross와 John(2003)은 Emotion Regulation Questionnaire를 사용하여 인지적 재평가와 표현적 억제 두 가지 방략 가운데 전자는 적응적인 반면 후자는 부적응적인 방략임을 보여주었다. Cognitive Emotion Regulation Questionnaire가 측정하는 9가지 인지적 방략

가운데 반추, 자기비난, 타인비난, 과묵화는 부적응적인 반면 긍정적 재평가, 긍정적 재초점화 등이 적응적인 것으로 보고되었다 (Garnefski et al., 2001; Martin & Dahlen, 2005). 그러나 이들 질문지들은 연구자가 관심을 갖는 일부 전략만을 선택적으로 측정하고 있다는 한계점이 있었다.

이에 이지영과 권석만(2007)은 다양한 정서 조절방략을 포괄적으로 측정하고 선행연구 및 이론에 근거해 정서의 어떤 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하여 측정하는 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire)를 개발하였다. ERSQ를 사용하여 정서조절방략과 부정적 정서, 정서장애 및 정신병리와의 관련성을 조사한 일련의 연구들을 통해, 16개 방략 가운데 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 확인되었고, 인지적 방략의 '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기'와 '인지적으로 수용하기', 체험적 방략의 '즐거운 상상하기', '감정을 표현하고 공감 얻기'와 '감정 수용하기', 행동적 방략의 '문제해결행동 취하기', '조언이나 도움 구하기', '친밀한 사람 만나기'와 '기분전환 활동 하기' 등의 10개 방략은 정서조절에 효과가 있는 적응적인 방략으로 나타났다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c, 2010).

ERSQ의 16가지 방략은 고차 요인 구조(higher-order factor structure) 분석을 통해 경험적으로는 부적응적 방략과 3가지의 적응적 방략으로 다시 구분되었다(이지영, 권석만,

2009d). '감정을 표현하고 공감 얻기', '조언이나 도움 구하기'와 '친밀한 사람 만나기' 등 3개 방략은 '지지 추구적 방략', '수동적으로 생각하기', '즐거운 상상하기', '기분전환활동하기' 등 3개 방략은 '주의 분산적 방략', '능동적으로 생각하기', '문제해결행동 취하기', 그리고 '인지적으로 수용하기'와 '감정 수용하기' 등 4개 방략이 감정이나 상황에 접근하여 조절하는 성격을 지닌 '접근적 방략'에 포함되었다. 특히, 적응적 방략이 3가지 경험적 요인으로 구분된 점은 선행 연구(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000)에서 부정적 정서를 조절하는 데 효과가 있는 방략들이 경험적으로 능동적, 회피/분산적, 지지 추구적 양식 등 세 가지로 구분될 것이라는 주장을 뒷받침하였다(이지영, 2010b). ERSQ를 사용한 연구에서 우울장애, 불안장애, 강박구미 성향 집단과 폭식 집단은 정상통제집단에 비해 부적응적 방략을 자주 사용하였다(이지영, 권석만, 2009c; 장정원, 2010). 또한 부적응적인 방략은 부적응 도식이 우울에 미치는 영향을 부분 매개하였고(정미현, 2009), 군적응과 관련되는 것으로 나타났다(오미령, 2009). 개인차 요인들 가운데 여성은 남성에 비해 체험적 방략을 자주 사용하였고, 지지 추구적 방략과 주의 분산적 방략을 보다 자주 사용하였다. 내향성 성격유형은 외향형에 비해 부적응적인 방략을 자주 사용한 반면, 외향형은 내향형에 비해 적응적인 방략을 자주 사용하였고 체험적 방략과 행동적 방략을 자주 사용하는 것으로 나타났다(이지영, 권석만, 2009b). 또한 정서를 강렬하게 경험하는 정서강도 수준이 높을수록 부적응적인 방략을 자주 사용하였고, 적응적 방략들 가운데에서는 덜 효과적인 주의 분산적 방략과 지지 추구적 방략을 자주 사용하는 것으로

확인되었다(이지영, 2009).

이처럼 정신건강 및 정신병리 영역에서 정서조절의 중요성이 대두되면서, 정서조절에 대한 연구는 크게 정서조절곤란과 정서조절방략의 두 가지 측면에서 적응 및 정신건강과 정신병리에 대한 관련성을 조사하는 연구들이 대부분을 이루었다. 그런데 정서조절곤란을 설명하는 주요한 요인으로 정서조절방략의 사용 문제가 중요하게 제안됨에도 불구하고(Cicchetti 등, 1995; Gratz & Roemer, 2004; Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997), 정서조절곤란과 정서조절방략의 관계를 체계적으로 조명하거나 경험적으로 조사한 연구는 쉽게 찾아보기 어렵다. 정서조절방략 측면에서 정서조절곤란에 대한 설명은 크게 부적응적 정서조절방략을 사용하는 것, 적응적 정서조절방략을 상황에 맞지 않게 부적절하게 사용하는 것, 적응적 정서조절방략을 극단적인 방식으로 사용하는 것 등의 여러 측면으로 구분될 수 있다.

이에 본 연구에서는 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정 및 구분하는 정서조절방략 질문지(ERSQ)와 정서조절곤란 수준을 포괄적으로 측정하는 정서조절곤란 척도(DERS)를 사용하여 평소 주로 사용하는 정서조절방략의 종류와 정서조절곤란의 관계를 조사하고, 정서조절방략들이 정서조절곤란에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 이때 정서조절곤란에 대한 다양한 정서조절방략들의 관련성 및 예언력을 보다 의미 있게 해석하기 위해서, 선행 연구(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009d; 민경환 등, 2000)에서 정신병리 및 정서조절곤란과의 관련성이 보고 및 논의되어온 부적응적 방략, 지지 추구적 방략, 주의 분산적 방략, 접근적 방략 등 4가지 경험적 구분을 기준으

로 주로 분석하였다.

방 법

연구대상

심리학 관련 교양강의를 수강하는 대학생 214명을 대상으로 자료를 수집하였다. 남자는 132명, 여자는 82명이었다. 평균 연령은 21.8세이고 표준편차는 2.65세였다.

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. 이지영과 권석만(2007)의 연구에서 나타난 내적 합치도(Cronbach α)는 인지적 방략이 .81, 체험적 방략이 .77, 행동적 방략이 .85이었으며, 2주간격의 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었다.

정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)

정서조절곤란의 정도를 평가하기 위하여 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 한국판으로 번안한 자기보고식 검사

이다. 각 문항 내용이 평소 자신에게 얼마나 자주 해당되는지 그 정도를 5점 척도 상에서 평정하도록 되어 있다. 총 36개 문항 중 11개는 반대로 채점하도록 되어 있고, 총점이 높을수록 정서조절곤란의 정도가 더 크다는 점을 의미한다. 충동통제곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한과 목표지향행동의 어려움 등 6개의 하위척도로 구성되어 있다. 한국판 DERS의 내적합치도(Cronbach α)는 전체 척도 .92이었고, 6개 하위척도들의 내적합치도(Cronbach α)는 .74~.89였다.

결 과

정서조절방략과 정서조절곤란의 관계

먼저 정서조절방략과 정서조절곤란의 관계를 조사하기 위해서, 정서조절방략의 점수에 영향을 미치는 것으로 나타난 성별 요인을 통제하고 16개 세부 방략 점수와 정서조절곤란 간의 부분상관계수(partial correlation coefficient)를 구하여 표 1에 제시하였다.

부적응적 방략으로 확인된 6개 방략의 총점은 정서조절곤란 총점과 매우 높은 정적 상관을 나타냈다($r_p = .56, p < .001$). 부적응적 방략 6개 가운데 ‘탐닉활동 하기’($r_p = .11, m$)를 제외한, ‘부정적으로 생각하기’($r_p = .58, p < .001$), ‘타인 비난하기’($r_p = .26, p < .001$), ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’($r_p = .36, p < .001$), ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’($r_p = .26, p < .001$), ‘폭식하기’($r_p = .23, p < .01$) 등 5개 방략

이 정서조절곤란 총점과 유의미한 정적 상관을 보였다. ‘탐닉활동 하기’는 DERS의 6가지 하위 척도 가운데 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’과만 유의미한 정적 상관을 나타냈다($r_p = .15, p < .05$).

적응적 방략들의 3가지 경험적 요인 가운데 주의분산적 방략($r_p = -.26, p < .001$)과 접근적 방략($r_p = -.30, p < .001$)은 정서조절곤란 총점과 유의미한 부적 상관을 보였으나, 지지 추구적 방략($r_p = -.13, p = .068$)은 통계적으로 유의미한 수준의 상관을 보이지 못했다. 적응적 방략에 속한 10개 세부 방략들을 살펴보면, 주의 분산적 방략에 속하는 ‘수동적으로 생각하기’($r_p = -.23, p < .01$), ‘즐거운 상상하기’($r_p = -.21, p < .01$), ‘기분전환활동 하기’($r_p = -.22, p < .01$), 접근적 방략에 해당하는 ‘능동적으로 생각하기’($r_p = -.27, p < .001$), ‘문제해결행동 취하기’($r_p = -.38, p < .001$), ‘감정 수용하기’($r_p = -.14, p < .05$), 지지 추구적 방략 가운데 ‘친밀한 사람 만나기’($r_p = -.24, p < .001$)를 포함한 7개 방략이 정서조절곤란 총점과 유의미한 부적 상관을 나타냈다.

DERS 총점과 유의미한 상관을 보이지 않은 3개 방략 가운데 지지 추구적 방략에 속하는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’($r_p = -.28, p < .001$)와 ‘조언이나 도움 구하기’($r_p = -.23, p < .01$)는 DERS의 6가지 하위 척도 가운데 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 그런데 ‘인지적으로 수용하기’는 DERS 총점($r_p = -.06, m$) 뿐 아니라 6가지 하위 척도 모두와 유의미한 상관관계를 나타내지 않았다.

표 1. 정서조절방략과 정서조절곤란의 부분상관계수(partial correlation coefficient)

	ERSQ 세부방략	DERS총점	DERS1	DERS2	DERS3	DERS4	DERS5	DERS6
인지적방략	능동적으로 생각하기	-.27***	-.12	-.45***	-.01	-.26***	-.21**	-.13*
	수동적으로 생각하기	-.23**	-.18**	-.20**	-.07	-.12	-.34***	-.07
	인지적으로 수용하기	-.06	-.02	-.07	-.08	-.02	-.08	.03
	부정적으로 생각하기	.58***	.42***	.07	.51***	.37***	.57***	.47***
	타인 비난하기	.26***	.24**	.02	.21**	.20**	.20**	.23**
체험적방략	즐거운 상상하기	-.21**	-.17*	-.27***	.02	-.14*	-.24***	-.13
	감정을 표현하고 공감 얻기	-.05	.01	-.28***	.02	-.01	-.07	.14
	감정 수용하기	-.14*	-.07	-.30***	.02	-.13	-.05	-.11
	타인에게 부정적 감정 분출하기	.36***	.44***	.07	.20**	.20**	.24**	.40***
	안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	.26***	.24**	.03	.24***	.17*	.14	.27***
행동적방략	문제해결행동 취하기	-.38***	-.18*	-.43***	-.16*	-.32***	-.29***	-.24**
	조언이나 도움 구하기	-.05	-.01	-.23**	.05	-.03	-.06	.05
	친밀한 사람 만나기	-.24***	-.25***	-.16*	-.07	-.11	-.28***	-.19**
	기분전환활동 하기	-.22**	-.24**	-.18**	-.01	-.10	-.33***	-.13
	폭식하기	.23**	.12	.07	.17*	.20**	.19**	.21**
	탐닉활동 하기	.11	.11	.15*	-.01	.04	.08	.12
경험적구분	부적응적 방략	.56***	.45***	.11	.43***	.37***	.48***	.50***
	지지 추구적 방략	-.13	-.09	-.27***	-.01	-.06	-.15*	.01
	주의 분산적 방략	-.26***	-.23**	-.26***	-.03	-.15*	-.36***	-.13
	접근적 방략	-.30***	-.13	-.46***	-.06	-.26***	-.22**	-.16*

주. ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire, DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERS1 = 정서조절곤란척도-충동통제곤란, DERS2 = 정서조절곤란척도-정서에 대한 주의와 자각 부족, DERS3 = 정서조절곤란척도-정서에 대한 비수용성, DERS4 = 정서조절곤란척도-정서적 명료성 부족, DERS5 = 정서조절곤란척도-정서조절전략 접근 제한, DERS6 = 정서조절곤란척도-목표지향적 행동의 어려움.

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

정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향

다양한 정서조절방략들이 정서조절곤란의

수준에 미치는 영향을 조사하기 위해, 종속변인으로는 정서조절곤란 총점을 사용하였고 부적응적 방략, 지지 추구적 방략, 주의 분산적

방략, 접근적 방략 등의 정서조절방략의 4가지 경험적 요인을 예언변인에 포함시켰다. 먼저 모든 변인들 간의 상관을 구해 표 2에 제시하였다. 예언변인들 사이의 상관은 지지 추구적 방략과 주의 분산적 방략 사이의 상관 ($r=.55, p<.001$)을 제외하고는 다중공선성의 문제가 제기될 만큼 높은 상관은 보이지 않았다. 그러나 지지 추구적 방략과 주의 분산적 방략 간의 상관이 높게 나타나는 바, 중다회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 실시할 때 공차한계 값(Tolerance)과 분산팽창요인(VIF) 값을 함께 확인함으로써 예언변인들 사이의 상관으로 인한 다중공선성의 위험이 존재할 가능성을 알아보았다. 표 3에 제시된 결과를 살펴보

면, 공차한계 값은 모두 .60 이상으로 .3 이하가 아니었고 VIF 값은 10보다 매우 작은 1과 2 사이의 범위 값을 나타내는 바, 예언변인들 간의 관련성이 낮아 다중공선성의 위험은 매우 낮은 것으로 판단되었다(최옥현, 김봉환, 2007).

정서조절곤란이 정서를 조절하기 위해 사용하는 정서조절방략들에 의해 예측될 수 있는 정도를 파악하기 위해, 부적응적 방략, 지지 추구적 방략, 주의 분산적 방략과 접근적 방략을 예언변인에 넣고 정서조절곤란 총점을 종속변인에 넣은 다음 입력법(Enter)으로 표준 회귀계수를 구하였다. 그 결과 정서조절방략들에 의해 정서조절곤란을 예측하는 모형은

표 2. 예언변인들 및 종속변인 사이의 상관 (N=214)

	1	2	3	4	5
1. 정서조절곤란(DERS)	1.00				
2. 부적응적 방략	.55***	1.00			
3. 지지 추구적 방략	-.12	.14*	1.00		
4. 주의 분산적 방략	-.25***	-.04	.55***	1.00	
5. 접근적 방략	-.30***	-.10	.19**	.37***	1.00

주. DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale.

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

표 3. 정서조절방략이 정서조절곤란(DERS)에 미치는 영향을 검증하기 위한 동시적 회귀분석 결과

	Beta	t	Tolerance	VIF	R ²
부적응적 방략	.54	9.59***	.95	1.05	.39***
지지 추구적 방략	-.09	-1.37	.67	1.49	
주의 분산적 방략	-.10	-1.36	.62	1.62	
접근적 방략	-.20	-3.40**	.85	1.17	

주. DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale.

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

선형 관계를 나타내며 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F_{(4,203)}=32.65, p<.001$). 또한 R^2 의 값은 .39로서, 정서조절곤란의 전체변량 가운데 39%가 정서조절방략들의 사용에 의해 설명되는 것으로 보고되었다. 정서조절방략들 가운데 부적응적 방략과 접근적 방략이 정서조절곤란을 예측하는 데 통계적으로 유의미한 변인으로 확인되었다. 부적응적 방략은 정서조절곤란에 대한 가장 많은 예측력을 보였다($Beta=.54, t=9.59, p<.001$). 적응적 방략들 가운데에서는 처한 감정이나 상황에 직접적으로 접근하여 감정을 조절하는 접근적 성격의 방략만이 정서조절곤란을 유의미하게 예언하는 것으로 나타났다($Beta=-.20, t=-3.40, p<.01$).

논 의

본 연구는 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정하는 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 정서조절방략과 정서조절곤란의 관계를 직접적으로 조사하고, 정서조절방략들이 정서조절곤란에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다.

먼저 정서조절방략과 정서조절곤란 간의 관계를 살펴보기 위해 ERSQ와 정서조절곤란척도(DERS)의 상관분석을 실시한 결과, 부적응적 방략으로 확인된 6개 방략의 총점은 DERS 총점과 높은 정적 상관을 보였다. 즉, 부적응적 정서조절방략들을 자주 사용할수록 정서조절곤란 정도가 심한 것으로 확인되었다. 또한 중다회귀분석 결과, 정서조절방략들 가운데 부적응적 방략이 정서조절곤란을 가장 잘 예측하는 것으로 나타났다. 대부분의 정신병리는 정서조절에서 어려움이 있는 것으로 보고

되어졌고(Kring & Bachorowski, 1999; Thoits, 1985), 정서조절곤란은 우울장애, 불안장애, 물질관련장애, 섭식장애 등 다양한 정신병리와 관련이 있는 것으로 나타났다(Fox et al., 2008; Green et al., 2007; Mennin et al., 2005; Taylor et al., 2000; Weinberg & Klonsky, 2009). 정서조절방략의 측면에서는 억제, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화 등의 방략들이 우울, 불안 및 다양한 정신병리 수준을 초래 및 악화시키는 방략들로 확인되었다(Aldao et al., 2010; Garnefski et al., 2001; Martin & Dahlen, 2005; Gross & John, 2003). 또한 ERSQ를 사용한 연구에서 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’, ‘탐닉활동 하기’ 등 6개 방략을 포함한 부적응적 방략은 정신병리에 대해 가장 높은 설명력 및 예측력을 보였다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c). 따라서 정서조절방략들 가운데 정신병리에 대한 가장 높은 예측력을 보인 부적응적 방략이 정신병리를 설명하는 주요한 요인으로 다루어져온 정서조절곤란의 수준을 가장 잘 설명한다는 것은 쉽게 예상될 수 있는 결과이다.

선행 연구(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c, 2010)에서 부정적 정서를 감소시키는데 기여하고 정신병리와 부적응적으로 관련되는 적응적인 방략으로 확인된 10개 방략 가운데 주의 분산적 성격의 방략과 접근적 성격의 방략이 정서조절곤란 총점과 유의미한 부적 상관을 보임으로써 정서조절의 어려움과 직접적으로 관련되는 것으로 나타났다. 그러나 지지 추구적 성격의 방략은 정서조절곤란과 통계적으로 유의미한 수준의 상관계수를 보이지 않음으로써, 정서조절능력에는 직접적으로 관련

되지 않는 것으로 보고되었다. 또한 정서조절 전략들이 정서조절곤란에 미치는 영향을 조사하기 위해 실시한 중다회귀분석 결과, 세 가지 적응적 전략들 가운데 접근적 전략만이 정서조절곤란을 통계적으로 유의미하게 예측하였다. 그런데 부적응적 전략과 달리 적응적 전략들은 정서조절곤란에 대한 관계패턴이 정신병리에 대한 관계패턴과 서로 달랐다. 선행연구(이지영, 2010b)에서 지지 추구적 전략, 주의 분산적 전략, 접근적 전략 등의 적응적 전략들은 정신병리 측정치와 모두 부적 상관을 보였고, 적응적 전략들 가운데 지지 추구적 전략이 정신병리를 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다.

적응적 전략에 대한 이러한 결과는 정서조절곤란 수준을 낮추는 데 효과적인 전략과 정신병리 수준을 낮추는 데 효과적인 전략이 서로 다르다는 것을 시사한다. 또한 다음의 몇 가지 측면들에서 논의해볼 수 있겠다. 첫째, 정서조절능력에 직접적으로 영향을 미치는 적응적 전략의 종류는 지지 추구적이거나 주의 분산적인 전략이 아니라, 처한 감정이나 상황에 직접 접근하여 정서를 조절하는 성격의 전략이라는 것이다. 이러한 결과는 참여자들에게 자신의 개별 정서경험에 대해 사용한 정서조절방략을 체크하고 그 효과를 주관적으로 평가하도록 한 연구(민경환 등, 2000)에서, 능동적, 회피/분산적, 지지 추구적 양식 등 세 가지 가운데 능동적 전략이 가장 효과적으로 나타났던 것과 일치한다. 접근적 전략에 속하는 네 가지 전략 가운데 특히 ‘능동적으로 생각하기’와 ‘문제해결행동 취하기’는 가장 적극적으로면서도 효과적인 방략으로 시사된 바 있다(이지영, 권석만, 2009c, 2009d). Greenberg (2002)는 정서조절의 측면에서 심리치료적 접근

을 제안하면서, 정서를 조절할 때 정서적 체험을 수용하고 정서적 의미를 이해하는 것이 정서적 변화의 핵심이라고 주장하였다. 즉, 궁극적인 정서조절을 위해서는 불쾌한 감정을 그대로 느끼고 받아들이는 ‘정서 수용하기’와 감정의 원인을 이해하고 대안적으로 생각하는 ‘능동적으로 생각하기’ 방략과 문제를 직접 해결하는 행동을 취하는 등의 감정이나 상황에 직접 접근하는 성격의 정서조절방략을 취해야 한다는 것이다.

둘째, 주의 분산적 전략은 정서조절능력 및 정서조절곤란과 관련은 되지만, 정서조절곤란의 수준을 직접적으로 예언하지는 않는다. 주의분산은 우울을 경감시키고 우울의 지속시간을 줄이는 데 긍정적으로 기여하는 조절방략으로 보고되었다(김진영, 2000; 한덕용, 박준호, 2005). 또한 이러한 주의분산의 효과는 개인으로 하여금 겪고 있는 불쾌한 감정으로부터 벗어나게 하기 때문으로 알려져 있다. 그러나 Fivush와 Buckner(2000)는 주의분산은 완전한 대처 방략이 아니라고 주장하였다. 그 이유는 자신의 감정을 다루지 않는 것은 알코올중독과 폭력적인 행동과 같은 외현화 장애를 유발할 수 있기 때문이라는 것이다. 또한 Rachman (1980)은 회피와 주의전환이 정서적 정보를 처리하는 것을 방해함으로써 궁극적으로는 병리적인 고통을 이끈다고 주장하였다. 이러한 주장들은 주의분산적 방략이 일시적으로 부정적 정서를 감소시키는 데 기여할 수는 있으나, 부정적인 정서를 처리하는 것을 방해하므로 장기적으로는 정서조절에 효과적이지 않을 뿐 아니라 오히려 어려움을 초래할 수 있음을 시사한다(이지영, 권석만, 2006). 따라서 본 연구의 결과는 이러한 주장을 일부분 경험적으로 뒷받침하는 것이라 볼 수 있겠다.

셋째, 정신병리 수준을 예측하는 유일한 적응적 방략이었던 지지 추구적 방략이 정서조절곤란에 직접적으로 기여하거나 예측하지는 않는 것으로 보여 진다. 정서조절곤란과의 상관분석에서 통계적으로 유의미하지 않았고 정서조절곤란을 유의미하게 예측하지도 않았다. 이러한 결과로 볼 때, 불쾌한 감정을 경험할 때 다른 사람들에게 공감이나 위안을 얻거나 조언이나 도움을 구하는 등의 지지를 구하는 방략들을 자주 사용하는 것은 주의 분산적 방략과 마찬가지로 부정적 정서를 직접적으로 처리하는 것이 아니기 때문에 개인의 정서조절능력이나 정서조절곤란 수준에 궁극적인 영향을 미치지 않는으나, 그 과정에서 다른 사람들과 친밀감을 형성하고 사회적 지지망을 구축할 수 있다는 점에서 정신건강에 긍정적으로 기여하고 정신병리 수준을 낮출 수 있는 것으로 생각된다(이지영, 2010b).

중다회귀분석 결과, 정서조절방략들에 의해 정서조절곤란을 설명하는 모델은 통계적으로 유의미하였고, 정서조절곤란의 전체 변량 가운데 39%가 정서조절방략들의 사용에 의해 설명되는 것으로 나타났다. 정서조절이 정신건강 및 정신병리에 중요한 역할을 한다는 것을 증명하기 위해, 많은 연구자들은 정서조절곤란과 정서조절방략의 각 측면에서 정서조절의 관련성과 역할을 규명하고자 노력하였다. 특히, 정서조절방략의 측면에서는 다양한 정신병리 수준을 증가 또는 감소시킬 수 있는 방략을 조사하는데 주목하였다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c; Aldao et al., 2010). 이에 우울 및 불안과 같은 부정적 정서 측정치(정미현, 2009; Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & Kommer, 2004; Gross & John, 2003; Martin & Dahlen, 2005), 우울장애 및 불안장애

등의 정서장애(이지영, 권석만, 2009c; 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우, 2007; Joormann, Dkane, & Gotlib, 2006)와 같은 정신과적 증상과의 관련성을 조사함으로써 정서조절방략의 부적응성을 확인하고자 하였다. 그러나 정서조절방략의 사용이 직접적으로 영향을 미칠 것으로 예상되는 정서조절능력 및 정서조절곤란 수준과의 관련성을 구체적으로 다루거나 경험적으로 검증한 연구는 찾아보기 어려웠다. 정서조절곤란을 정의하고자 한 연구자들은 정서조절곤란을 설명하는 여러 요인들 가운데 정서조절방략을 부적절하게 사용하거나 적절한 정서조절방략을 동원하지 못하는 점을 중요하게 들었다(Cicchetti et al., 1995; Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997). 이에 본 연구는 정서를 조절하기 위해 동원하는 정서조절방략의 종류와 정서조절곤란의 관계를 경험적으로 검증하고, 평소 사용하는 정서조절방략의 종류가 정서조절곤란 수준의 상당 부분을 설명함으로써 정서조절곤란에 영향을 미친다는 것을 직접 확인하였다는 점에서 그 의의가 있다.

한편, 본 연구 결과 가운데 흥미로운 것은 DERS 총점과 유의미한 상관을 보이지 않은 부적응적 방략의 ‘탐닉활동 하기’와 적응적 방략의 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’와 ‘조언이나 도움 구하기’가 모두 DERS의 하위 척도 가운데 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’과는 유의미한 상관을 보인 점이다. 특히, ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 부적응적 방략 가운데 DERS 총점과 유의미한 정적 상관을 보이는 5개 부적응적 방략과는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이와 같은 결과는 다음의 몇 가지 측면에서 해석될 수 있다. 첫째, ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 척도가 DERS의 다른 하위

척도들과 구분되는 다소 이질적인 하위척도일 수 있다는 것이다. 한국판 DERS의 6개 하위척도들과 관련 구성개념들과의 관계를 분석한 결과 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 척도는 나머지 하위척도들과 다른 양상의 관계패턴을 보임으로써 이러한 가능성을 지지하였다(조용래, 2007). 즉, 5개 하위척도 모두 관련 구성개념들과 중간에서 높은 수준 사이의 상관을 보였으나 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 특질 상위-기분 척도(TMMS)와 높은 부적 상관을, 수용과 행위 질문지(AAQ) 및 마음챙김 주의 자각척도(MAAS)와 비교적 낮은 상관을 보인데 반해 사고역제 질문지(WBSI)와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 또한 6개 하위척도들 간의 상관계수를 조사한 결과, 나머지 5개 척도들 간에는 모두 유의도 .001 수준에서 높은 정적 상관을 보인 반면, ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 ‘정서적 명료성 부족’ 척도를 제외한 ‘충동통제곤란’, ‘정서에 대한 비수용성’, ‘목표지향적 행동의 어려움’, ‘정서조절전략 접근 제한’과 유의미한 상관을 보이지 않았다(오은혜, 노상선, 조용래, 2009).

DERS의 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’에 속하는 7개 문항을 살펴보면, ‘나는 내 감정에 주의를 기울인다(문항 6)’와 같이 자신의 감정에 주의를 기울이는 자기초점적 주의와 ‘나는 내 감정에 대해 분명하게 알고 있다(문항 1)’와 같은 알아차리는 내용으로 구성되고 모두 역채점된다. 자신에게 주의를 기울이는 자기초점적 주의의 경우 오랫동안 심리치료 분야에서는 적응 및 정신건강에 기여하는 요인으로 간주되는 반면(Conte, Plutchik, Jung, Picard, Karasu, & Lotterman, 1990; Nyklicek, Majoor, & Schalken, 2010), 정신병리 영역에서는 우울 및 불안 등의 정신병리를 유발 및 악화시키는 요

인으로 간주되고 연구되어졌다(Farber, 1989; Silvia, Eichstaedt, & Phillips, 2005). 따라서 자기초점적 주의를 측정하는 데 주로 사용되어온 사적자의식 척도(Rri SCS; Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975)를 사용한 일련의 연구들은 서로 모순되거나 비일관된 결과들을 보고하였다(이지영, 권석만, 2005; Creed & Funder, 1998). 이러한 측면에서 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 척도 또한 자기초점적 주의 가운데 정서조절을 어렵게 하는 부적응적인 측면과 정서조절에 기여하는 적응적인 측면이 다소 혼재되어 있기 때문에 DERS의 다른 하위척도들과 이질적인 관계패턴을 보였을 가능성이 있다. 두 가지 자기초점적 주의를 구분하기 위해 개발된 자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation; 이지영, 권석만, 2005)를 사용한 일련의 연구들(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2009a)에서 자기초점적 주의의 이질적인 두 가지 성향이 타당하게 구분될 수 있음이 입증되었다. 즉, SDSAS의 두 가지 하위척도 가운데 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하는 일반적 자기초점적 주의 성향 척도 점수가 높은 사람들 가운데 자기몰입 수준을 측정하는 척도 점수의 고저 수준에 따라 적응적 및 부적응적 자기초점적 주의 성향이 타당하게 구분되었다. 또한 SDSAS의 일반적 자기초점적 주의 성향은 불안 및 우울과 유의미한 상관을 보이지 않았고(이인혜, 2008; 이지영, 권석만, 2005; 임선영, 최혜라, 권석만, 2007), 간이정신진단검사(SCL-90-R)의 전체심도지수(GSI)와 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 정신증 등 8개 하위척도 점수와 유의미한 상관을 보이지 않았다(이지영, 2010a). 이러한 결과는 자신에게 주의를 기울이는 정

도 자체는 긍정적 혹은 부정적 결과와 직접적인 관련이 없다는 가정을 지지하는 것이다.

둘째, 6개 부적응적 방략 가운데 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’ 방략들은 자신의 정서에 주의를 기울이고 자각하는 정도와 관련이 없지만, 술, 담배, 게임 등의 중독가능한 활동을 사용하는 방략만이 자신의 정서에 주의를 기울이거나 알아차리지 못하는 사람들이 주로 사용하는 부적응적 방략이라는 것이다. 알코올, 약물, 인터넷 등의 중독에 대한 연구는 최근 사회적으로 문제가 되면서 꾸준히 이루어지고 있다(김은영, 2009; 서승연, 이영호, 2007). 선행 연구들에서 중독자의 주된 개인적 특성으로 충동적이고 즉각적인 만족을 추구하고 자기 통제력이 낮다는 점을 들고 있다(송원영, 1998; Young & Rodgers, 1998). 그런데 중독 가능한 활동에 빠지는 주요한 이유 중 하나는 술, 담배, 게임 등의 활동이 스트레스로 인한 긴장이나 불안을 일시적으로 완화시켜주기 때문이다(권석만, 2003). 즉, 이들은 자신의 불쾌한 감정에 주의를 기울여 알아차리고 원인을 이해하여 적절한 방법으로 감정을 완화시키는 것이 어려울 뿐 아니라 그러한 방법에 대해 잘 알지 못하는 사람일 수 있겠다.

마지막으로 논의해볼 점은 적응적 방략 가운데 ‘인지적으로 수용하기’가 정서조절곤란의 총점 및 6가지 하위척도 모두와 유의미한 상관관을 보이지 않았다는 것이다. 이는 선행 연구들(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c)에서 ‘인지적으로 수용하기’가 우울장애 및 불안장애 환자 집단과 정상통제 집단 간의 비교분석에서는 정상통제 집단이 정서장애 집단에 비해 자주 사용하는 방략으로 나타나 적응성

이 시사되었으나, 상관분석에서는 우울, 불안 및 자존감 측정치로 구성된 부적응 지표, 간이정신진단검사(SCL-90-R; 김광일, 김재환, 원호택, 1984)의 전체심도지수(GSI) 및 9가지 하위척도 점수와 모두 유의미한 상관관을 보이지 않았던 점과 함께 논의해볼 수 있겠다. 이에 대해 이지영(2010b)은 심리학적 사건을 인지나 행동의 변화와 같이 직접적으로 변화시키는데 초점을 두는 접근법과 달리, 수용과 명상 등의 맥락적이고 체험적인 변화 전략들을 자기보고를 통해 수행을 평가하는 데는 분명한 한계가 있다고 지적하였다. 현재 수용을 직접적으로 평가하는 측정도구는 거의 없는 실정이며, 수용을 측정하는 데 주로 사용되는 Acceptance and Action Questionnaire(AAQ; Hayes, Strosahl, Wilson, Bissett, Piasecki, 2004)는 체험적 회피의 측정도구로 알려져 있을 뿐 아니라 AAQ와 CERQ의 수용은 우울에 정적 상관관을 보이는 등 비일관된 결과들을 보고하였다(Forsyth, Parker, & Finlay, 2003; Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Martin & Dahlen, 2005). 이러한 측면에서 자기보고식 측정도구인 ERSQ의 ‘일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들여야 한다(문항 27)’와 같은 인지적 수용의 문항들이 수용하려는 시도를 기술했고 있을 뿐, 그 결과 제대로 수용하였는지를 반영하지는 못하기 때문에 볼 수 있다. 즉, 인지적 수용 문항들에 자주 사용한다고 응답한 사람들 가운데에는 상황이나 인지를 바꾸려 하지 않고 그대로 받아들여려는 시도가 제대로 이루어져 불쾌한 정서의 감소가 효과적으로 이루어진 사람들도 있지만, 시도는 하나 제대로 받아들이지 못했거나 올바른 방식이 아닌 체념이나 포기와 같은 부정적인 상태가 초래되는 경우도 있기 때문에 정

서조절곤란 점수와 유의미한 상관을 보이지 않았을 수 있겠다.

본 연구의 제한점을 지적하면서 앞으로의 연구 과제를 제안하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 정서조절방략과 정서조절곤란을 측정하는 데 사용된 도구인 ERSQ와 DERS는 정서조절이 이루어지는 상황이나 방식을 충분히 반영하지 못하는 한계가 있다. 정서조절곤란을 정의하고자 했던 연구자들은 정서조절이 이루어지는 맥락과 방식을 공통적으로 강조하였을 뿐 아니라(Cicchetti et al., 1995; Keenan, 2000; Walden & Smith, 1997), 상황적 요구에 따라 정서조절방략을 융통성 있게 사용하는 능력이 여러 연구자들에 의해 강조되었다(Bonanno, Papa, Lalande, Westphal, & Coifmann, 2004; Cole et al., 1994). 그러나 자기보고식 질문지를 통해 평소 사용하는 정서조절방략을 평가하는 방식은 방략을 사용하는 상황이나 방식을 반영하기 어렵다는 문제점이 있다. 따라서 정서조절곤란과 정서조절방략의 관계를 다양한 측면에서 포괄적으로 다루는 데 한계가 있었으며, 이에 본 연구의 결과는 평소 주로 사용하는 정서조절방략의 종류와 정서조절곤란의 관계에 국한시켜 해석할 필요가 있겠다.

또한 DERS의 제작 과정에서 ‘정서조절전략들에 대한 접근 제한’이 상황에 적절한 전략들을 융통성 있게 사용하는 빈도를 반영함으로써 맥락 의존적 성질을 반영하였다고 주장하지만(조용래, 2007; Gratz & Roemer, 2004), 여기에 속한 4개 문항을 살펴보면 ‘나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 오랫동안 내가 그런 상태로 있을 것이라고 믿는다(문항 15)’와 같이 기분이 불쾌할 때 처한 기분에서 벗어나거나 달리 할 수 있는 것이 없다고 지각하는 내용을 담고 있을 뿐 상황에 따라 융통적으로

정서조절을 시도하는 것을 반영한다고 보기 어렵다. 따라서 정서조절이 이루어지는 상황이나 방식을 고려하여 정서조절적 측면을 측정할 수 있는 도구나 실험 등의 방법들이 마련되어야 할 것이다.

둘째, 정서조절곤란을 정의하거나 설명하면서 정서조절방략을 주요하게 언급하였지만, 정서조절곤란과 정서조절방략의 개념을 명확히 구분하거나 둘 간의 관계를 체계적으로 다룬 연구는 거의 찾기 어렵다. 정서조절곤란 개념을 포괄적으로 정의했던 Gratz와 Roemer (2004)는 총동통제곤란, 정서적 명료성 부족, 목표지향적 행동의 어려움 등과 함께 6가지 요인 중 하나로 정서조절방략의 사용을 포함시켰다. 이러한 측면에서 DERS의 ‘정서조절전략들에 대한 접근 제한’이 정서조절방략 질문지와 상당부분 중복된 개념을 다루고 있을 가능성이 예상된다. 그러나 해당 문항들을 살펴보면 ‘나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 내 기분을 더 좋아지게 하기 위하여 내가 할 수 있는 일이 아무 것도 없다고 믿는다(문항 28)’, ‘나는 화가 나거나 기분이 나쁘면, 궁극적으로 기분이 더 좋아지는 방법을 내가 찾아낼 수 있다고 믿는다(문항 22)’와 같이 정서조절방략을 시도하는 것 자체를 평가하고 있을 뿐 구체적인 정서조절방략의 사용을 측정하고 있지는 않다는 점에서 구분될 수 있다. 그러나 정서조절곤란을 설명하는 여러 가지 측면 가운데 한 부분으로 언급되고 있는 만큼, 정서조절곤란과 정서조절방략의 개념을 명확하게 구분하고 그 관계를 분명히 할 필요가 있다. 이를 위해서 정서조절곤란의 개념을 보다 구체적으로 정의하고 정서조절곤란을 유발하는 원인들에 대해 체계적으로 조사하는 연구들이 이어져야 하고, 또한 정서조절방략과 정서조

절곤란을 포괄적으로 측정하는 데 사용되는 ERSQ와 DERS의 하위차원들 간에 구체적인 관계를 구조방정식 등을 이용하여 밝힐 필요가 있겠다.

셋째, 정서조절과 정신건강 및 정신병리의 관련성은 정서조절곤란과 정서조절방략의 측면에서 각기 연구되어왔지만, 정서조절방략, 정서조절곤란, 정신병리 등의 세 변인들 간의 관계에 대해서는 거의 알려진 바가 없다. 부적응적 정서조절방략은 정서조절곤란과 정신병리에 각기 높은 정적 상관과 높은 예측력을 나타낸 반면, 적응적 정서조절방략의 경우 정신병리를 유의미하게 예측한 방략은 지지 추구적 방략이었고 정서조절곤란을 유의미하게 예측한 방략은 접근적 방략으로 서로 다른 패턴을 나타냈다(이지영, 2010b). 이는 세 변인들 간의 관계를 설명하는 가설들 가운데 정서조절방략의 사용이 정서조절곤란의 매개에 의해 정신병리에 영향을 미칠 가능성이 낮음을 시사한다. 따라서 세 변인들을 포함하는 경험적 연구를 통해 이들 변인들 간의 관계를 명확하게 밝히는 후속 연구들이 이어져야 할 것이다.

넷째, 정서조절방략들과 정서조절 관련 구성개념들에 대한 관계패턴에서 DERS의 다른 하위척도들과 이질적인 양상을 보인 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 척도는 자신의 정서에 주의를 기울이는 자기초점적 주의(self-focused attention)와 알아차림(awareness)이 혼재되어 있는 문제점이 있는 것으로 판단된다. Brown과 Ryan(2004)은 주의와 알아차림을 분명하게 구분하는 것에 대한 필요성을 제기하였다. 이에 대해 권선중과 김교현(2007)은 주의와 알아차림을 구분하는 것은 어려울 뿐 아니라 실용적 가치가 없다고 주장하였으나, 이들 또한 김정호(2004)가 알아차림을 주의의 결과

로서 보는 관점에는 동의하였다. 특히, 자기초점적 주의가 수많은 선행 연구들에서 적응적인 측면과 부적응적인 측면 모두에 관련이 되는 것으로 알려져 있는 바(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2005, 2009a; Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999), 주의를 기울이는 것과 알아차리는 것을 구분하여 관련 변인들과의 관계를 구체적으로 살펴보고자 하는 시도들이 필요할 것으로 판단된다.

마지막으로, 본 연구 결과는 상담 현장에서 정서조절에 어려움을 겪는 내담자들을 효과적으로 개입하기 위해서는 먼저 그들이 평소 사용하는 부적응적인 방략들을 확인하고 그 사용을 줄이도록 하는 것이 가장 중요하며, 적응적인 정서조절방략 가운데에서도 특히 ‘문제해결행동 취하기’, ‘능동적으로 생각하기’ 등과 같이 불쾌한 감정이나 상황에 직접 접근하는 방략들을 사용하도록 안내하는 것이 효과적임을 시사한다. 이러한 결과들을 바탕으로 개인상담 및 집단상담 장면에서 실시하는 정서조절향상 개입 프로그램을 개발하여, 정서적 고통을 경험하는 일반인이나 환자들에게 정서조절능력을 효과적으로 증진시킬 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권석만 (2003). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.
 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성출판사.
 김은영 (2009). 보호관찰 청소년의 인터넷 중

- 독과 관련된 심리사회적 특성. 청소년복지 연구, 11(4), 1-23.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제안. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부 초점적 반응양식 - 반추적 반응양식 대 반성적 반응양식 -. 서울대학교 석사학위논문.
- 노민지, 지은혜, 조용래 (2009). 대학생의 강박증상과 걱정수준에서 정서조절곤란의 역할. 한국심리학회지: 임상, 28(1s), 255-255.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 서승연, 이영호 (2007). 일상적 스트레스, 사회적 지지, 몰두 성향과 인터넷 중독과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 391-405.
- 송원영 (1998). 자기효능감과 자기통제력이 인터넷의 중독적 사용에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 오은혜, 노상선, 조용래 (2009). 부정적인 사회적 자기 개념과 정서조절곤란이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 인지행동치료, 9(1), 75-89.
- 오미령 (2009). 병사의 정서인식명확성 및 정서조절방략과 군 적응과의 관계. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이미현, 채규만 (2009). 부정적 정서와 폭식행동의 관계: 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 28(1s), 256-256.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성. 한국심리학회지: 임상, 27(3), 633-651.
- 이지영 (2009). 정서강도와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(4), 1217-1226.
- 이지영 (2010a). 자기초점적 주의 성향과 정신병리의 관계: 적응적 대 부적응적 자기초점적 주의. 한국심리학회지: 일반, 29(2), 371-388.
- 이지영 (2010b). 정서조절방략이 정신병리에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(3), 731-749.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 451-464.
- 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). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. 인지행동치료, 9(1), 39-55.
- 이지영, 권석만 (2009b). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 507-524.
- 이지영, 권석만 (2009c). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2009d). 정서조절방략 질문지(ERSQ)의 16개 방략의 경험적 구분. 한국임상심리학회 2009년도 동계 연수회 포스터 발표 초록집, 31-32.

- 이지영, 권석만 (2010). 체험적 정서조절방략의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 95-116.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 39-56.
- 장정원 (2010). 강박구매성향자의 정서적 취약성 및 정서조절방략. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정미현 (2009). 부적응 도식과 우울간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 정수진, 이민규 (2009). 충동성이 폭식행동에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 28(2s), 169-169.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 26(3), 663-679.
- 최옥현, 김봉환 (2007). 대학생의 애착관계 및 유형과 진로탐색효능감이 진로발달에 미치는 영향. *상담학연구*, 8(3), 1063-1084.
- 최은희, 최성진 (2009). 정신과 환자의 미성숙한 방어기제와 정서조절곤란이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 28(2s), 171-171.
- 한덕용, 박준호 (2005). 스트레스 사건에 관한 생각억제와 자기노출이 행복과 건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 10(2), 183-209.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M., Coifmann K. (2004). The importance of being flexible. The ability to both enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482-487.
- Bornovalova, M. A., Gratz, K. L., Daughters, S. B., Nick, B., Delany-Brumsey, A., Lynch, T. R., Kosson, D., Lejuez, C. W. (2008). A multimodal assessment of the relationship between emotion dysregulation and borderline personality disorder among inner-city substance users in residential treatment. *Journal of Psychiatric Research*, 42, 717-726.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Buckholdt, K. E., Parra, G. R., & Jobe-Shields, L. (2010). Emotion dysregulation as a mechanism through which parental magnification of sadness increases risk for binge eating and limited control of eating behaviors. *Eating Behaviors*, 11, 122-126.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, A., Hildebrandt, T. B., & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the

- association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men and Masculinity*, 11(1), 53-64.
- 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).
- Conte, H. R., Plutchik, R., Jung, B. B., Picard, S., Karasu, B., & Lotterman, A. (1990). Psychological mindedness as a predictor of psychotherapy outcome: A preliminary report. *Comprehensive Psychiatry*, 31(5), 426-431.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, 12, 411-431.
- Davey, G. C. L., & Levy, S. (1998). Catastrophic worrying: Personal inadequacy and a perseverate iterative style as features of the catastrophising process. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(4), 576-586.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion*, 27(2), 125-156.
- Farber, B. A.(1989). Psychological-mindedness: can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, 26, 210-216.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H.(1975). Public and private self-consciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. In A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp.232-253). Cambridge: University Press.
- Forsyth, J. P., Parker, J. D., & Finlay, C. G. (2003). Anxiety sensitivity, controllability, and experiential avoidance and their relation to drug of choice and addiction severity in a residential sample of substance-abusing veterans. *Addictive Behaviors*, 28(5), 851-870.
- Fox, H. C., Axelrod, S. R., Paliwal, P., Sleeper, J., & Sinha, R. (2007). Difficulties in emotion regulation and impulse control during cocaine abstinence. *Drug and Alcohol Dependence*, 89, 298-301.
- Fox, H. C., Hong, K. A., & Sinha, R. (2008). Difficulties in emotion regulation and impulse control in recently abstinent alcoholics compared with social drinkers. *Addictive Behaviors*, 33, 388-394.
- 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.
- Green, M. J., Cahill, C. M., Malhi, G. S. (2007). The cognitive and neurophysiological basis of emotion dysregulation in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 103, 29-42.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 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.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G., Bissett, R. T., Piasecki, M. (2004). A preliminary trial of twelve-step facilitation and acceptance and commitment therapy with poly substance-abusing methadone-maintained opiate addicts. *Behavior Therapy*, 35, 667-688.
- Joormann, J., Dkane, M., & Gotlib, I. H. (2006). Adaptive and maladaptive components of rumination? Diagnostic specificity and relation to depressive biases. *Behavior Therapy*, 37, 269-280.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 418-434.
- Kobak, R., & Ferenz-Gilles, R. (1995). Emotion regulation and depressive symptoms during adolescence: A functionalist perspective. *Development and Psychopathology*, 7, 183-192.
- Kring, A. M., & Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion*, 13(5), 575-599.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman (Ed.). *The regulation of emotion* (pp.359-385). Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 894-904.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behavioral Research and Therapy*, 43, 1281-1310.

- Nyklicek, I., Majoor, D., & Schalken, P. A. A. M. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, in press.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (2004). *The regulation of emotion*. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, & health* (pp.125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Silvia, P., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38, 871-881.
- Taylor, G. J., Ryan, D. P., & Bagby, R. M. (1985). Toward the development alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 44, 191-199.
- Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (2000). Disorders of affect regulation: Alexithymia in medical and psychiatric illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 48, 603-604.
- Thoits, P. A. (1985). Self-labeling processes in mental illness: The role of emotional deviance. *American Journal of Sociology*, 92, 221-149.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Walden, T. A., & Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 21(1), 7-25.
- Weinberg, A., Klonsky, E. D. (2009). Measurement of emotion dysregulation in adolescents. *Psychological Assessment*, 21(4), 616-621.
- Young, K. S., & Rodgers, R. C. (1998). Internet addiction and its personality correlations. *Paper presented at the 70th annual meeting of the Eastern Psychological Association, Boston, MA.*

원고접수일 : 2010. 06. 23

수정원고접수일 : 2010. 08. 05

게재결정일 : 2010. 08. 13

The Effects of Emotion Regulation Strategies on Emotion Dysregulation

Ji-Young Lee

Department of Counseling Psychology, Seoul Digital University

This study aimed to investigate the relation between the emotion regulation strategies and the emotion dysregulation as well as and the effects of the emotion regulation strategies on the emotion dysregulation. For this purpose, Emotion Regulation Strategy Questionnaire (ERSQ) and Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) were implemented to 214 undergraduate students to measure the emotion regulation strategies and the emotion dysregulation, respectively. Correlational analysis indicated that maladaptive strategies were positively correlated with the emotion dysregulation and distractive strategies and approaching strategies among adaptive strategies were negatively correlated with the emotion dysregulation. Results of multiple regression analysis showed that the emotion regulation strategies accounted for 39% of the variance in the emotion dysregulation. The maladaptive strategies exhibited the highest predictive power for the emotion dysregulation. In addition, among adaptive strategies only approaching strategies were significant predictors of the emotion dysregulation. Implications and suggestions for future research are discussed.

Key words : emotion regulation strategy, emotion dysregulation, maladaptive strategy, ERSQ, DERS