

자기초점적 주의와 정서조절의 관계

이 지 영[†]

서울디지털대학교 상담심리학과

본 연구는 정서조절과정의 첫 번째 단계인 자기초점적 주의가 정서조절곤란 및 정서조절방략의 사용에 미치는 영향이나 관련성을 체계적으로 조사하고자 하였다. 이를 위해 대학생 219명을 대상으로 자기초점적 주의 성향 척도(SDSAS), 정서조절곤란 척도(DERS)와 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 실시하였다. 먼저 상관분석을 실시한 결과, 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하는 SDSAS의 일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절곤란 총점 및 부적응적 정서조절방략과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 자신에게 주의를 기울이는 방식에 따라 정서조절 측정치 상에서 차이가 나는지 알아보기 위해, SDSAS의 두 하위척도 점수에 근거해 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향 집단을 선별하고 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단을 비교집단에 포함시켰다. 그 결과, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 비방어적 자기초점적 주의 성향과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 정서조절곤란 수준이 높았고 부적응적 정서조절방략을 유의미하게 자주 사용하였다. 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 적응적 방략 가운데 가장 효과적인 접근적 방략을 유의미하게 자주 사용하였다. 본 연구의 시사점과 앞으로의 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 자기초점적 주의, 정서조절곤란, 정서조절방략, 방어적 자기초점적 주의, 비방어적 자기초점적 주의

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

정서는 생존과 적응을 위해서 고려되어야 하는 삶의 필수적인 부분으로, 매순간 자신에게 일어나는 정서를 자각하고 그것의 의미를 파악하여 상황에 적절하게 반응하고 대처하는 일은 중요하다. 정서적 정보를 처리하는 능력 가운데에서도 정서를 효과적으로 조절하는 것은 여러 연구자들에 의해서 개인의 정신 건강에 가장 중요한 요소로 제안되었다(이지영, 2003; Salovey & Mayer, 1990). 이에 정서조절의 실패가 반복되는 정서조절곤란(emotion dysregulation)은 심리적 부적응 및 정신병리를 초래할 수 있다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991). 상담소를 찾는 대부분의 내담자들은 불쾌한 정서로 고통받는 사람들이며, 인지치료, 행동치료 등의 다양한 심리치료적 접근들은 정서조절에 어려움을 겪는 내담자들에게 부정적인 정서를 감소시키기 위한 다양한 기법들을 안내한다(이지영, 권석만, 2006). 최근에는 정서조절적 측면에서의 개입을 강조하여, 심리치료자는 정서적 어려움을 겪는 내담자들에게 정서를 다루는 전략들을 안내함으로써 정서조절능력을 향상시키는 것이 심리치료의 목표라는 관점들이 꾸준히 제안되고 있다(Greenberg, 2002; Marra, 2005; Omaha, 2004).

정서조절에 관심을 가진 연구자들은 정서조절이 이루어지는 상황이나 방식 등을 강조하였다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Cole et al., 1994; Keenan, 2000). 즉, 정서조절은 한 가지 전략을 단편적으로 사용하여 이루어지는 것이 아니라, 처한 상황이나 겪는 감정 등에 따라 사용하는 전략들이 달라지며, 한 가지 이상의 전략들이 동원되고 여러 단계들을 거치는 복합적인 과정이다(Greenberg, 2002). 그러나 정서조절곤란과 정서조절방략을 중심으로

자기보고식 질문지를 사용하여 이루어진 기존의 정서조절 연구들은 이러한 측면을 충분히 반영하지 못한다는 한계가 있었다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009b). 이는 정서조절의 복합적인 측면과 정서조절이 이루어지는 상황이나 사용방식과 같은 융통적인 측면을 반영하는 도구가 결여되어 있기 때문이며, 아직까지 정서조절이 이루어지는 단계 및 과정은 잘 알려져 있지 않은 실정이다.

정서조절과정에 대한 연구는 아직까지 미미한 상태이지만, 정서조절의 첫 번째 단계가 정서를 알아차리는 것이라는 데에는 여러 연구자들이 동의하고 있다(Greenberg, 2002). 즉, 자신이 불쾌한 감정을 경험하고 있다는 것을 알아차려야 정서조절을 위한 시도를 할 수 있다는 것이다. 그런데 알아차림(awareness)을 위해서는 자신의 정서에 주의를 기울이는 과정이 필수적으로 선행되어야 한다(권선중, 김교현, 2007; 김정호, 2004). 정서지능 연구자들은 정서조절을 포함한 정서적 정보를 처리하는 과정의 첫 단계는 정서에 대한 인식 과정으로, 자신의 정서에 주의를 기울이는 과정과 자신이 경험하는 감정을 명확하게 범주화하고 명명하는 과정으로 구분하였다(이서정, 현명호, 2008; 이수정, 이훈구, 1997; Swinkels & Giuliano, 1995). 따라서 정서를 조절하기 위해서는 먼저 자신의 정서 상태에 주의를 기울이는 자기초점적 주의를 선행되어야 한다.

Mayer와 Gaschke(1988)는 정서적 정보를 잘 처리하는 사람들은 자신의 감정에 충분한 주의를 기울이며, 경험되는 정서들을 잘 변별하고, 기분을 조절할 수 있다고 믿는다고 보았다. 이러한 맥락에서 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)는 자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도, 기분을 명확하게 경험하는 정

도, 부정적인 정서상태를 종결시키고 긍정적 정서상태는 지속시킬 수 있다고 믿는 정도 등을 정서지능의 가장 특징적인 요소로 규정하고 정서에 대한 주의, 정서에 대한 명확한 인식, 정서개선 등 세 가지 차원 상에서의 개인차를 반영하는 Trait Meta-Mood Scale(TMMS)을 개발하였다. 자신의 정서에 주의를 기울이는 경향이 정서조절에 긍정적으로 기여할 것이라는 가정은 Gratz와 Roemer(2004)의 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale)에도 그대로 반영되어 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 하위척도에 알아차림과 함께 포함되었다.

알아차림 또는 정서인식의 명확성이 정서조절에 긍정적으로 기여한다는 연구 결과들이 꾸준히 보고되는 반면, 알아차림에 반드시 선행하는 자신의 기분에 주의를 기울이는 자기초점적 주의가 정서조절에 미치는 영향을 검증한 연구는 쉽게 찾아보기 어렵다. TMMS의 세 가지 요인 가운데 정서인식의 명확성은 정서조절을 할 수 있다는 기대, 적응적인 인지적 정서조절방략의 사용빈도 등 정서조절에 긍정적으로 기여하며, 정신병리와 부적으로 관련되고 주관적 안녕감과 정적으로 관련되는 등 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(유경, 민경환, 2005; 이서정, 현명호, 2008; 이수정, 이훈구, 1997; Goldman, Kraemer, & Salovey, 1996; Swinkels & Giuliano, 1995). Perls가 ‘알아차림(awareness) 그 자체가 바로 치료적일 수 있다’라고 했을 만큼 자신의 기분을 명확하게 알아차리는 것은 부정적인 감정을 조절하여 정신건강에 기여할 수 있는 중요한 수단이 된다(김정규, 1995; 이지영, 2004).

그러나 이에 반해, 자신의 기분에 주의를

기울이는 TMMS의 ‘정서에의 주의’ 요인은 ‘정서개선’ 요인과 유의미한 상관을 보이지 않았다(이서정, 현명호, 2008). 또한 DERS의 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 정서조절 관련 구성개념들과의 관계 분석에서 나머지 하위척도들과 다른 관계 양상 패턴을 보이는 등 이질적인 하위척도임이 시사되었다(이지영, 2010b; 장정원, 2010; 조용래, 2007). 박성현과 성승연(2008)은 자기초점적 주의 성향이 정서를 명확히 인식하거나 효과적인 정서조절적 개입을 보장하지는 않는다고 주장하였다. 또한 이지영(2010b)은 자기초점적 주의가 알아차림과 달리, 정서조절을 어렵게 하는 부적응적인 측면과 정서조절에 기여하는 적응적인 측면이 혼재되어 있기 때문이라고 설명하였다.

자기초점적 주의는 오랫동안 심리치료 분야에서는 개인의 적응 및 정신건강에 긍정적으로 기여하는 요인으로 인식된 반면(Conte, Plutchik, Jung, Picard, Karasu, & Lotterman, 1990; Farber, 1989; Nyklicek, Majoor, & Schalken, 2010), 정신병리 영역에서는 우울 및 불안 등의 정신병리를 유발 및 악화시키는 요인으로 간주되어져 왔다(Ingram, 1990; Silvia, Eichstaedt, & Phillips, 2005). 자기초점적 주의에 대한 모순되고 상반된 관점 및 결과들을 설명하기 위한 움직임이 이어지면서, 최근에는 서로 이질적인 성격의 두 가지 자기초점적 주의 성향이 존재한다는 데 의견이 모아졌고 여러 경험적 연구들을 통해 지지되었다(이지영, 권석만, 2005; Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999). 이후 정신건강과 관련된 자기초점적 주의와 정신병리와 관련된 자기초점적 주의를 구분하여 측정하고자 하는 움직임이 이어지면서, 이지영과 권석만(2005)은 두 가지 자기초점적 주의 성향을 구분할 수 있는 자기

초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation)를 개발하였다. 일련의 연구들에서 SDSAS의 두 가지 하위척도 가운데 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하는 일반적 자기초점적 주의 척도 점수가 높은 사람들 가운데 자기몰입 수준을 측정하는 척도 점수의 고저 수준에 따라 구분되는 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향은 우울, 불안 등 다양한 정신병리 측정치들에서 타당하게 구분될 수 있음이 입증되었다(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2005, 2009a). 방어적 자기초점적 주의를 자신에게 주의를 많이 기울이되, 자기몰입(self-absorption) 즉 과도하고 지속적이며 융통성이 없는 것이 특징으로(Ingram, 1990), 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 계속해서 기울이며 자신의 다른 측면이나 외부에 주의를 쉽게 돌리기 어려운 부적응적인 자기초점적 주의로 확인되었다. 반면, 비방어적 자기초점적 주의 성향은 자신에게 주의를 많이 기울이되, 점유되지 않은 적절한 주의 할당과 융통성이 특징으로(Chambers, Gullone, & Allen, 2009), 자신의 특정 측면에 주위가 점유되지 않으면서 적절한 수준의 주위가 다양한 측면에 할당되며 자신의 다른 측면이나 외부에 쉽게 주의를 전환시킬 수 있는 적응적인 자기초점적 주의로 확인되었다.

특히 SDSAS의 일반적 자기초점적 주의 성향 척도는 불안 및 우울 측정치와 유의미한 상관을 보이지 않았고(이인혜, 2008; 이지영, 권석만, 2005; 임선영, 최혜라, 권석만, 2007), 간이 정신진단검사(SCL-90-R)의 전반적인 정신병리 수준을 측정하는 전체심도지수(GSI)와 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포 불안, 정신증 등 8개 하위척도 점수와 유의미

한 상관을 보이지 않았다(이지영, 2010a). 이는 자신에게 주의를 기울이는 정도 자체는 정신병리 및 정신건강의 부정적 혹은 긍정적 결과와 직접적인 관련이 없음을 시사한다. 뿐만 아니라, 우울 및 불안 등의 정신병리를 유발 및 악화시키거나 적응 및 정신건강에 기여하는 자기초점적 주의를 자신에게 주의를 기울이는 것 자체가 아니라, 자신에게 주의를 기울이는 방식에 달려 있음을 보여주었다. 따라서 정신건강 수준에 대한 높은 예측력을 갖는 정서조절과정(이지영, 2010c; 최은희, 최성진, 2009)에 관여하는 자기초점적 주의에 있어서도 자신의 기분 등에 주의를 기울이는 것 자체는 정서조절능력에 직접적으로 기여하지 않을 가능성이 높으며, 자신에게 주의를 기울이는 방식 즉 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향 가운데 비방어적 자기초점적 주의 성향의 경우가 정서조절능력에 긍정적으로 기여할 것으로 기대된다.

심리치료 분야와 정신병리 영역에서 정서조절능력이 중요한 역할을 하는 것으로 주목되고 있으며(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Buckholdt, Parra, & Jobe-Shields, 2010; Fox, Hong, & Sinha, 2008; Greenberg, 2002), 일부 심리치료들(Greenberg, 2002; Marra, 2005; Omaha, 2004)은 내담자들에게 정서를 효과적으로 조절할 수 있도록 개입하는 관점들을 취하고 있다. 그런데 정서를 조절하기 위한 과정에서 필수적인 시작 단계로 자신의 기분 등에 주의를 기울이는 자기초점적 주위가 제안되고 오랫동안 정서조절에 긍정적으로 기여할 것으로 여러 연구자들(Mayer & Gaschke, 1988; Gratz & Roemer, 2004)에 의해 가정되어 왔음에도 불구하고, 이를 경험적으로 입증한 연구는 없었다. 오히려 이와 관련된 일부 연구들은 이에 반하

는 결과들을 보고하였고, 일부 연구자들(박성현, 성승연, 2008; 이지영, 2010b)은 자신에게 주의를 기울이는 것 자체가 효과적인 정서조절적 개입을 보장하지는 않는다고 주장하였다.

이에 본 연구에서는 자기초점적 주의가 정서조절에 미치는 영향이나 관련성을 체계적으로 살펴보고자 하였다. 먼저 자신에게 주의를 기울이는 정도와 정서조절곤란 수준 및 부적응적 정서조절방략의 사용빈도 간의 관련성을 조사하기 위해, SDSAS, DERS와 ERSQ를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 그런 다음, 자신에게 주의를 기울이는 두 가지 방식 즉 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향에 따라 정서조절곤란 수준과 주로 사용하는 정서조절방략의 종류에서 어떠한 차이가 나는지 알아보하고자 하였다. 본 연구의 주요한 가설은 다음과 같다. 첫째, 일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절곤란 및 부적응적 정서조절방략과 유의미한 상관을 보이지 않을 것이다. 둘째, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 정서조절곤란 수준이 높고 부적응적 정서조절방략을 자주 사용할 것이다.

방 법

연구대상

서울에 소재하는 S대학교에서 심리학 관련 교양강의를 수강하는 대학생 219명을 대상으로 자료를 수집하였다. 그 중 불성실하게 응답한 2명을 제외한 217명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 남자는 135명, 여자는 82명이었다. 전체 연령의 범위는 17세에서 31세까지

이며 평균 연령은 21.8세이고 표준편차는 2.64세였다.

두 가지 자기초점적 주의 성향 집단은 SDSAS(이지영, 권석만, 2005)의 구분 및 선발 기준을 따랐다. 즉, 전체 217명 중 SDSAS의 일반적 자기초점적 주의 성향 점수 상에서 상위 40%에 해당하는 사람들 가운데 자기몰입 점수가 상위 35% 이내에 해당하는 사람들은 방어적 자기초점적 주의 성향 집단으로, 하위 35% 이내에 해당하는 사람들을 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단으로 구분하였다. 비교집단은 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단은 일반적 자기초점적 주의 성향 점수 상에서 하위 15%에 해당하는 사람들을 포함시켜 집단의 선발 비율을 맞추었다. 세 집단의 참가자는 각기 31명, 30명, 36명으로 총 97명이었고 남자가 58명, 여자가 39명이었다.

연구도구

자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Affention in Social situation: SDSAS)

이지영과 권석만(2005)이 사회적 상황에서 나타나는 두 가지 자기초점적 주의 성향을 구분해내기 위해 개발하였다. 총 30문항으로 ‘나 자신에게 주의를 기울인다’ 등 9개 문항의 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하는 일반적 자기초점적 주의 성향 척도와 ‘어떤 기분에 자꾸 신경을 쓴다’ 등 21개 문항의 자기몰입 경향을 측정하는 자기몰입 척도로 구성되어 있다. 문항의 내용이 피검자가 보이는 성향과 일치하는 정도를 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에 표시하도록 되어 있다. 일반적 자기초점적 주의 성향 점

수가 높은 사람들 가운데 자기몰입 점수가 높은 사람들은 방어적 자기초점적 주의 성향으로, 자기몰입 점수가 낮은 사람들은 비방어적 자기초점적 주의 성향으로 분류된다. 본 연구에서 SDSAS의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .93이었고 일반적 자기초점적 주의 성향 척도는 .94, 자기몰입 척도는 .82이었다. 이지영과 권석만(2005)에서 측정된 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 일반적 자기초점적 주의 성향 척도가 .78이었고, 자기몰입 척도는 .77이었다.

정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)

정서조절곤란의 정도를 평가하기 위하여 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 한국판으로 변안한 자기보고식 검사이다. 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.

정서조절전략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)

이지영과 권석만(2007)이 다양한 정서조절전략을 포괄적으로 분류 및 측정하기 위해 개발

한 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. 인지적 방략의 '부정적으로 생각하기'와 '타인 비난하기', 체험적 방략의 '타인에게 부정적 감정 분출하기'와 '안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기', 행동적 방략의 '폭식하기'와 '탐닉활동하기' 등의 6개 방략이 부적응적인 방략이며, 10개의 적응적 방략 가운데 체험적 방략의 '감정을 표현하고 공감 얻기', 행동적 방략의 '조언이나 도움 구하기'와 '친밀한 사람 만나기'는 지지 추구적 성격의 방략, 인지적 방략의 '수동적으로 생각하기', 체험적 방략의 '즐거운 상상하기'와 행동적 방략의 '기본전환활동하기'는 주의 분산적 방략, 인지적 방략의 '능동적으로 생각하기'와 '인지적으로 수용하기', 행동적 방략의 '문제해결행동 취하기', 체험적 방략의 '감정 수용하기'는 감정이나 상황에 접근하는 성격을 지닌 접근적 방략으로 분류되었다(이지영, 2010c; 이지영, 권석만, 2009c, 2010). 내적 합치도(Cronbach α)는 인지적 방략이 .81, 체험적 방략이 .77, 행동적 방략이 .85이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었다.

결 과

일반적 자기초점적 주의 성향과 정서조절곤란 및 정서조절방략의 관계

평소 자신에게 주의를 기울이는 정도와 정

표 1. SDSAS의 하위척도와 정서조절곤란(DERS) 및 정서조절방략(ERSQ)의 상관

		일반적 자기초점적 주의 성향	자기몰입
정 서 조 절 곤 란	정서조절곤란 총점	-.04	.57***
	충동통제곤란	.08	.35***
	정서에 대한 주의와 자각 부족	-.49***	.15*
	정서에 대한 비수용성	.12	.51***
	정서적 명료성 부족	.01	.54***
	정서조절전략 접근 제한	.04	.42***
	목표지향적 행동의 어려움	.03	.36***
인 지 적 방 략	능동적으로 생각하기	.43***	-.09
	수동적으로 생각하기	.12	-.06
	인지적으로 수용하기	.04	.01
	부정적으로 생각하기	.18*	.48***
	타인 비난하기	.01	.17*
체 험 적 방 략	즐거운 상상하기	.20**	-.02
	감정을 표현하고 공감 얻기	.15*	.01
	감정 수용하기	.16*	-.04
	타인에게 부정적 감정 분출하기	-.02	.11
	안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	-.04	.20**
행 동 적 방 략	문제해결행동 취하기	.34***	-.22**
	조언이나 도움 구하기	.27***	.09
	친밀한 사람 만나기	.11	-.06
	기분전환활동 하기	.16*	.01
	폭식하기	-.04	.16*
	탐닉활동 하기	-.08	.10
경 험 적 구 분	부적응적 방략	.05	.41***
	지지 추구적 방략	.22**	.03
	주의 분산적 방략	.19**	-.03
	접근적 방략	.38***	-.12

주. SDSAS = Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation, DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale, ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire.

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

서조절능력 및 정서조절방략 간의 관계를 살펴보기 위해, SDSAS와 DERS 및 ERSQ 간에 상관분석을 실시하여 그 결과를 표 1에 제시하였다. 일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절곤란 총점과 유의미한 상관을 보이지 않았다($r=-.04, ns$). 또한 DERS의 6가지 하위척도 가운데 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’을 제외한 ‘충동통제곤란’, ‘정서에 대한 비수용성’, ‘정서적 명료성 부족’, ‘정서조절전략 접근 제한’, ‘목표지향적 행동의 어려움’ 모두와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 반면, 자기몰입은 정서조절곤란 총점을 비롯해 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’을 제외한 5가지 하위척도 모두와 .35에서 .57에 이르는 높은 정적 상관을 나타냈다.

일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절방략들을 경험적으로 구분한 4가지 요인 가운데 부적응적 방략($r=.05, ns$)과는 유의미한 상관을 보이지 않았으나, 지지 추구적 방략($r=.22, p<.01$), 주의 분산적 방략($r=.19, p<.01$), 접근적 방략($r=.38, p<.001$) 등의 적응적 방략들과는 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 부적응적 방략들 가운데에서는 ‘부정적으로 생각하기’($r=.18, p<.05$)와만 유의미한 정적 상관을 보였다. 반면, 자기몰입은 4가지 경험적 요인 가운데 부적응적 방략과 유의미한 정적 상관을 보였다($r=.41, p<.001$). 세부 방략들 중에서는 ‘부

정적으로 생각하기’, ‘타인비난하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 적응적 방략들 가운데에서는 ‘문제해결행동 취하기’($r=-.22, p<.01$)와 유의미한 부적 상관을 보였다.

자기초점적 주의 성향의 유형에 따른 정서조절곤란 및 정서조절방략 사용의 차이

집단별 인구학적 정보

표 2는 집단별로 SDSAS의 하위척도 점수의 평균과 표준편차를 구하여 제시한 것이다. 두 가지 자기초점적 주의 성향 집단은 일반적 자기초점적 주의 성향 점수는 거의 동일하였고 자기몰입 점수에서 36점 가량 차이를 보였다. 세 집단이 인구학적 정보인 성비와 연령에서 동등성이 보장되는지 알아보기 위해 집단간 차이가 나는지 조사하였다. 성비에 대해서는 비모수적 검증인 Kruskal-Wallis 검증을 실시하였고, 연령에 대해서는 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 표 3에서 보는 바와 같이, 세 집단은 성비($\chi^2_{(2, N=97)}=.83, ns$)와 연령($F_{(2, 94)}=.87, ns$)에서 유의미한 집단 간 차이를 보이지 않았다.

표 2. 집단별 SDSAS의 하위척도 점수의 평균

	일반적 자기초점적 주의 성향	자기몰입
방어적 자기초점적 주의 성향 집단(n=31)	36.65(2.93)	69.29(7.91)
비방어적 자기초점적 주의 성향집단(n=30)	35.27(1.82)	33.07(6.03)
자기초점적 주의 성향이 낮은 집단(n=36)	21.25(2.62)	36.67(11.2)

주. SDSAS = Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation. 괄호는 표준편차임.

표 3. 집단별 인구학적 특성

	1	2	3	χ^2 또는 F
남/여(명)	20/11	16/14	22/14	.83
연령(세)	21.7(2.41)	22.6(2.63)	21.9(3.14)	.87

주. 괄호는 표준편차임. 1은 방어적 자기초점적 주의 성향 집단(n=31), 2는 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단(n=30), 3은 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단(n=36)임.

자기초점적 주의 성향의 유형에 따른 정서조절곤란 수준의 차이

자신에게 주의를 기울이는 성향의 유형에 따라 정서조절능력 및 정서조절곤란 수준에서 차이가 있는지 알아보기 위해, 정서조절곤란 총점에서 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단 등 세 집단간에 유의미한 차이를 보이는지 변량분석(ANOVA)을 실시하고, 사후 비교를 위해 Tukey test를 사용하였다. 그 결과 집단간에 유의미한 차이가 나타났고($F=16.34, p<.001$), 방어적 자기초점적 주의 성향 집단이 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 유의미하게 정서조절곤란 수준이 높았으며 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단 간에는 유의미한 차이를

보이지 않았다.

자기초점적 주의 성향의 유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이

자기초점적 주의 성향의 유형에 따라 부적응적 방략과 세 가지 적응적 방략의 점수상에서 유의미한 차이가 나는지 조사하였다. 이에 ERSQ의 해당 정서조절방략 점수를 종속변인에 넣고 세 집단을 독립변인에 포함시켜 다변량분석을 실시하였다. 표 5에서 보는 바와 같이, 부적응적 방략, 지지 추구적 방략, 주의 분산적 방략, 접근적 방략 등의 4가지 경험적 요인점수로 조합된 정서조절방략의 종속변인은 자기초점적 주의 성향의 세 집단 간에 유의미한 차이를 나타냈다($F_{(8, 176)}=6.39, p<.001$: Wilk's $\lambda=.60$). 집단간 차이를 보다 상세하게 살펴보기 위해, 집단 차이의 효과로 귀인될

표 4. 자기초점적 주의 성향의 유형에 따른 정서조절곤란 총점의 차이 검증

	방어적 자기초점적 주의 성향 집단 (n=31)	비방어적 자기초점적 주의 성향 집단 (n=30)	자기초점적 주의 성향이 낮은 집단(n=36)	F	p	사후비교
DERST	90.81(18.66)	65.30(17.15)	75.46(16.93)	16.34***	0.000	1>2, 3

주. 괄호는 표준편차임. DERS = Difficulties in Emotion Regulation Scale, DERST = 정서조절곤란 총점, 사후 비교에서 1은 방어적 자기초점적 주의 성향 집단, 2는 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단, 3은 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단임.

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

표 5. 자기초점적 주의 성향의 유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이

		1	2	3	F	p	사후비교	η_p^2
경 험 적 구 분	부적응적 방략	61.81(18.08)	43.62(21.37)	46.92(20.35)	7.07**	.001 ^b	1>2, 3	.14
	지지 추구적 방략	45.42(9.88)	39.83(13.42)	36.72(10.46)	5.19**	.007 ^b	1>3	.10
	주의 분산적 방략	50.10(12.42)	49.97(10.24)	42.69(14.51)	3.46*	.036		.07
	접근적 방략	75.00(11.11)	80.63(8.08)	66.20(13.11)	4.76***	.000 ^b	1, 2>3 (2>1>3)	.25

주. 괄호는 표준편차임. 1은 방어적 자기초점적 주의 성향 집단, 2는 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단, 3은 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단임. 사후비교에서 괄호는 독립 t-검증 결과임.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^b $p < .013$.

수 있는 각 측정치의 변량의 비율을 의미하는 부분오타제곱(η_p^2)을 산출하여 함께 제시하였다. 부분오타제곱의 값이 .01 수준일 때는 집단의 효과가 작고, .06 수준일 때는 집단의 효과가 중간이며, .14 이상일 때는 집단의 효과가 크다고 판단한다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007). 따라서 부분오타제곱(η_p^2)의 값이 .23으로 나타나는 바, 자기초점적 주의 성향의 유형에 의해 설명할 수 있는 정서조절방략 측정치의 변량의 정도는 매우 큰 것으로 확인되었다.

각 종속변인에 대해 Bonferroni 교정 알파수준 .013을 사용하여 분석한 결과, 부적응적 방략과 지지 추구적 방략, 접근적 방략 점수상에서 유의미한 집단차가 발견되었으며, 특히 부적응적 방략($\eta_p^2 = .14$)과 접근적 방략($\eta_p^2 = .25$)은 집단 차이의 효과가 큰 수준으로 나타났다. 반면 주의 분산적 방략($\eta_p^2 = .07$)은 Bonferroni 교정 알파수준 .013에는 미치지 못했으나, p -value가 .036을 나타냈고 집단 차이로 설명될 수 있는 변량의 비율은 중간수준의 크기인 것으로 확인되었다.

어떤 집단 사이에서 유의미한 차이가 나타났는지 알아보기 위해 Tukey의 사후검증을 실시한 결과를 살펴보았다. 부적응적 방략의 경우, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 유의미하게 자주 사용하였고, 비방어적 자기초점적 주의 성향과 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단 간에는 유의미한 차이가 없었다. 접근적 방략의 경우, 두 가지 자기초점적 주의 성향 집단이 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 자주 사용하였고 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향 간에는 차이가 나타나지 않았다. 그러나 두 가지 자기초점적 주의 성향 집단의 접근적 방략의 점수가 두드러진 차이를 보이는 바 두 집단간에 독립 t-검증을 추가 실시한 결과, 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단이 방어적 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 접근적 방략을 통계적으로 유의미하게 자주 사용하는 것으로 확인되었다($t = -2.25$, $p < .05$). 지지 추구적 방략은 방어적/비방어적 자기초점적 주의 성향 간에 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단

이 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다.

논 의

최근 심리치료 영역에서 내담자의 정서조절 능력을 향상시키는 것이 핵심적인 치료적 목표로서 주목받고 있는 가운데(Greenberg, 2002; Linhan, 1993; Marra, 2005), 본 연구는 정서를 조절하는 과정의 필수적인 시작 단계인 자신의 기분 등에 주의를 기울이는 자기초점적 주의가 정서조절능력 또는 정서조절곤란의 수준과 주로 사용하는 정서조절방략의 종류에 미치는 관련성을 체계적으로 살펴보고자 하였다. 먼저 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정하는 일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절곤란 총점과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 또한 정서조절방략들 가운데 선행 연구(이지영, 2010b)에서 정서조절곤란 수준에 가장 높은 예측력을 갖는 것으로 확인된 부적응적 정서조절방략과 유의미한 상관을 나타내지 않았다.

일부 연구자들(Mayer & Gaschke, 1988; Salovey et al., 1995)은 자신의 감정에 주의를 기울일수록 정서적 정보를 잘 처리할 수 있다고 보았고, Gratz와 Roemer(2004)는 자신의 정서에 주의를 기울이는 정도를 정서조절곤란 척도의 한 요인인 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’에 포함시키는 등 정서조절에 긍정적으로 기여할 것으로 가정하였다. 그러나 박성현과 성승연(2008)은 자신의 정서에 주의를 기울이는 과정이 정서조절의 필수적인 시작 단계이지만, 자기초점적 주의 성향이 그 다음 단계인 정서를 명확하게 알아차리거나 효과적인 정서조절적

개입을 보장하지는 않는다고 주장하였다. 이지영(2010b)은 이에 대해 자기초점적 주의에는 정서조절을 어렵게 하는 부적응적인 측면과 정서조절에 기여하는 적응적인 측면 두 가지가 혼재하기 때문으로 보았다. 이와 관련된 경험적 연구들은 후자의 입장을 보다 지지하는 결과들을 보고하였다. 즉, DERS의 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’ 요인은 수용, 마음챙김, 사고억제 등 정서조절 관련 구성개념들과 상관을 보이지 않거나 낮은 상관을 나타냈고(조용래, 2007), TMMS의 ‘정서에의 주의’ 요인은 ‘정서개선’ 요인과 유의미한 상관을 보이지 않았다(이서정, 현명호, 2008). 따라서 본 연구에서 자신에게 주의를 기울이는 성향 자체는 정서조절곤란을 야기하는 부적응적 방략을 자주 사용하는 것과 정서조절곤란 수준과는 직접적인 관련성이 없다는 결과는 선행된 경험적 연구결과들에 부합되며, 자기초점적 주의가 정서조절능력에 직접적으로 영향을 미치지 않는다는 입장을 지지하였다.

그런데 흥미로운 점은 일반적 자기초점적 주의 성향이 지지 추구적 방략, 주의 분산적 방략, 접근적 방략 등의 정신건강에 기여하는 방략들과는 유의미한 정적 상관을 나타냈다는 것이다. 아울러, 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단이 두 가지 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 자주 사용하는 정서조절방략은 전혀 없었다. 이러한 결과는 자신에게 주의를 기울이는 것이 정서조절곤란 수준이나 정서조절능력에 영향을 미치지 않지만, 자신에게 주의를 기울일수록 정서를 조절하는 데 기여하는 방략들을 보다 자주 동원할 가능성이 높다는 것을 의미한다. 이는 정서를 조절하기 위한 시도를 하기 위해서는 자신에게 주의를 기울이는 과정이 필수적임을 시사하는 바, 정서조

절과정의 필수적인 첫 번째 단계가 자신에게 주의를 기울이는 것이라는 선행 연구자들 (Johnson, 2009; Mayer & Gaschke, 1988; Swinkels & Giuliano, 1995)의 가정을 일부 지지하는 것이라 하겠다.

자기초점적 주의에 대한 일련의 연구들은 자신에게 주의를 기울이는 것 자체가 아니라 자신에게 주의를 기울이는 방식에 따라 자기초점적 주의가 정신병리 또는 정신건강에 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2005, 2009a). 즉, 두 가지 자기초점적 주의 가운데 방어적 자기초점적 주의 성향은 비방어적 자기초점적 주의 성향에 비해 우울, 불안, 정신증 등 정신병리 측정치들에서 높은 점수를 보였으며, 자존감 수준은 유의미하게 낮았다. 이에 정신건강 수준에 대한 높은 설명력을 갖는 정서조절곤란과 정서조절방략 측정치 상에서도 자신에게 주의를 기울이는 두 가지 방식에 따라 차이가 나타나는지 조사하였다. 그 결과, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 정서조절곤란 수준이 높았고 부적응적 방략을 유의미하게 자주 사용한 반면, 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단은 방어적 자기초점적 주의 성향에 비해 접근적 방략을 자주 사용하였다. 접근적 방략은 자신의 감정과 상황에 접근하여 정서를 조절하는 방략으로서 정서조절곤란 수준을 예측하는 유일한 적응적 방략이며, 그 가운데 ‘능동적으로 생각하기’와 ‘문제해결행동 취하기’ 두 가지 방략은 16가지 방략 가운데 가장 적극적이고 효과적인 방략으로 보고되었다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c, 2009d).

이러한 결과는 자신에게 주의를 기울이는 방식에 따라 정서조절곤란 수준과 주로 사용

하는 정서조절방략의 종류가 달라진다는 것을 말해준다. 즉, 자신에게 주의를 많이 기울이되 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 계속해서 기울이며 자신의 다른 측면이나 외부에 주의를 쉽게 돌리기 어려운 방어적 자기초점적 주의 성향을 보일수록 정서를 조절하는 데 부적응적인 방략들을 자주 사용하고 정서조절에 많은 어려움을 겪는다. 반면, 자신에게 주의를 많이 기울이되 자신의 특정 측면에 주의가 점유되지 않으면서 적절한 수준의 주의가 다양한 측면에 할당되며 자신의 다른 측면이나 외부에 쉽게 주의를 전환시킬 수 있는 비방어적 자기초점적 주의 성향을 취할수록 불쾌한 감정을 효과적으로 조절하는 방략들을 보다 자주 사용하며 정서조절에 어려움을 덜 느낀다. 방어적 자기초점적 주의의 방식은 자기몰입 (self-absorption)으로 대표되며 과도하고 지속적이며 융통성이 없는 것이 특징인 반면(Ingram, 1990; McKenzie & Hoyle, 2008; Mellings & Alden, 2000; Panayiotou & Vrana, 1998), 비방어적 자기초점적 주의는 점유되지 않는 적절한 주의 할당과 융통성이 핵심적인 특징으로 자기몰입 수준이 낮은 상태를 말한다(이지영, 2010a; Chambers et al., 2009). 전자는 정신병리에 기여하는 부적응적인 자기초점적 주의인 반면, 후자는 정신건강에 기여하는 적응적인 자기초점적 주의로 확인되었다(이지영, 2010a).

두 가지 자기초점적 주의를 구분하는 기준인 자기몰입은 정서조절곤란과 정서조절방략들 가운데 정서조절곤란을 야기하는 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’ 등의 부적응적 방략들과 유의미한 상관을 보였다. 자신의 부정적 측면에 주의가 점유되는 자기초점적 주의의 방식은 주변의 상황이나

내부 또는 외부의 다양한 측면에 주의를 할당하지 못하게 하여 정서조절에 필요한 객관적인 정보를 처리하는 능력을 방해한다(Clark & Wells, 1995). 이에 불쾌감이 증폭되고 부정적 사고가 활발해짐으로써 반추, 자기비난, 타인 비난과 같은 부정적 사고방략을 사용하게 되고, 증가된 불쾌감을 즉각적으로 해소시킬 수 있는 폭식이나 감정 폭발 등의 부적응적 방략을 동원하게 될 것이다. 반면, 원활하고 융통적인 주의할당은 처한 감정과 상황을 포함한 실제적인 단서들을 처리하고, 불쾌감을 감소시킬 수 있는 행동을 신속하게 판단하여 실행하도록 도울 것이다. 실제로 자기몰입은 적응적 방략 가운데 정서조절곤란 수준을 낮추는데 가장 효과적인 ‘문제해결행동 취하기’(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009c, 2009d)와 유의미한 부적 상관을 나타냈다. Marra(2005)는 심리치료에서 성공적인 개입은 내담자가 자신의 정서를 조절할 수 있도록 돕는 것이라고 주장하였다. 본 연구 결과는 정서조절과정에서 내담자로 하여금 정서조절에 효과적인 방략을 동원하고 정서조절능력을 증진시키기 위해서는 자신에게 주의를 기울이는 방식이 매우 중요하다는 것을 시사한다.

최근 정서조절이 심리치료 및 정신병리 영역에서 매우 중요한 요인으로 주목되고 있지만(Aldao et al., 2010; Garber & Dodge, 1991; Taylor, Bagby, & Parker, 2000), 정서를 효과적으로 조절하는 단계나 과정에 대한 연구는 아직까지 미미한 상태이다. 그러나 정서를 조절하기 위한 첫 번째 단계로 자신의 정서 등에 주의를 기울이는 과정과 자신의 감정 등을 명확하게 알아차리는 과정이 여러 연구자들에 의해 제안되고 의견의 일치를 이루고 있다(박성현, 성승연, 2008; 이서정, 현명호, 2008; 이

수정, 이훈구, 1997; Swinkels & Giuliano, 1995; Greenberg, 2002). 그런데 알아차림 또는 정서 인식의 명확성이 정서조절 및 정신건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들은 꾸준히 보고되고 있는 반면(유경, 민경환, 2005; 이서정, 현명호, 2008; 이수정, 이훈구, 1997; Goldman et al., 1996), 알아차림에 반드시 선행되어야 하는 자기초점적 주의(권선중, 김교현, 2007; 김정호, 2004)가 정서조절에 미치는 영향을 검증한 연구결과는 거의 없는 실정이었다고 서로 상반된 가정이 제안되는 등 논란의 여지가 있어왔다. 이에 본 연구는 자신의 기분 등에 주의를 기울이는 자기초점적 주의와 정서조절능력 및 주로 사용하는 정서조절방략의 관계를 경험적으로 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다.

또한 자기초점적 주의가 정서조절능력 및 정서조절곤란과 직접적인 관련이 없다는 결과는 자기초점적 주의와 알아차림을 분명하게 구분하여 측정할 필요성을 지지한다. 선행 연구들(Mayer & Gaschke, 1988; Salovey et al., 1995)에서 주의와 알아차림은 자주 함께 논의되어져 왔다. 주의를 알아차림의 배경으로서 함께 공존하는 개념으로 간주되면서, Mindful Attention Awareness Scale(Brown & Ryan, 2003)과 DERS에서와 같이 주의와 알아차림은 한 척도에 포함되어 측정되었다. 이후 Brown과 Ryan(2004)은 주의와 알아차림을 구분해서 정의하는 것에 대한 필요성을 제기하였다. 이에 대해 MAAS를 한국판으로 번안한 권선중과 김교현(2007)은 주의와 알아차림을 구분하려는 시도는 개념적 논란을 가중시킬 뿐 실용적 가치가 없을 가능성이 높다고 주장하였다. 그러나 이지영(2010b)은 알아차림과 달리 자기초점적 주의가 정신병리와 정신건강 모두에 관련

이 있다고 보고되는 바(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2005, 2009a; Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999), 주의를 기울이는 것과 알아차리는 것을 구분하여 살펴볼 필요성을 제안하였다. 본 연구 결과에서 자신에게 주의를 기울이는 것 자체가 정서조절에 직접적인 관련이 없는 요인으로 확인된 만큼, 주의와 알아차림은 서로 명확하게 구분되는 개념으로 다루어져야 할 것이다. 또한 마음챙김이나 명상에서 다루는 알아차림을 가능케 하는 주의를 자신에게 주의를 기울이는 방식 가운데 비방어적 자기초점적 주의에 가까운 것으로 판단된다. 특히, 부정적인 측면에 점유되지 않으면서 융통적으로 주의를 기울이고 전환시킬 수 있는 자기초점적 주의의 방식은 정신분석에서 말하는 ‘고르게 떠 있는 주의’와 유사하며, 로저스 이론, 정신분석, 실존주의를 포함한 다양한 통찰치료에서 강조하는 자신의 행동, 사고, 느낌을 관찰하고 살피며 숙고하는 psychological mindedness(Hall, 1992; Trapnell & Campbell, 1999)의 그것과 일맥상통하다 하겠다.

한편, DERS의 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 선행 연구들에서 정서조절곤란 척도의 다른 하위척도들과 이질적인 하위척도일 가능성이 계속 제기되었다. 즉 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 다른 하위척도들과 유의미한 상관을 보이지 않거나 낮은 상관을 보였고, 정서조절 관련 개념들과의 상관분석에서 다른 하위척도들과 다른 관계 패턴을 보였으며, 강박구매 집단과 정상통제 집단간에 유일하게 차이를 보이지 않은 하위척도로 보고되었다(이지영, 2010b; 장정원, 2010; 조용래, 2007). 이에 대해 이지영(2010b)은 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’이 자기초점적 주의와 알아차림

을 함께 측정하고 있으며 ‘나는 내 감정에 주의를 기울인다(문항 6)’ 등의 정서에 대한 주의에 해당하는 문항들이 자신에게 주의를 기울이는 정도를 측정함으로써 정서조절곤란과 직접적인 관련이 없는 요인이기 때문이라고 주장하였다. 본 연구 결과, ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’은 다른 하위척도들과 달리 일반적 자기초점적 주의 성향과 -.5에 이르는 높은 부적 상관을 보였고, 일반적 자기초점적 주의는 정서조절곤란과 유의미한 상관을 보이지 않았다. 또한 DERS의 하위척도들에 대해 자기초점적 주의 성향의 유형별로 집단차를 추가적으로 조사한 결과, 두 가지 자기초점적 주의 성향에 따라 차이가 나타난 나머지 5개 척도들(집단 1 > 집단 2, 3, $p < .008$)과 달리 ‘정서에 대한 주의와 자각 부족’(집단 3 > 집단 1, 2, $p < .001$)은 자기초점적 주의 성향이 높고 낮은 집단간에 구분되는 척도로 확인됨으로써 이러한 주장은 지지되었다.

본 연구 결과들 가운데 몇 가지 사항을 살펴보면, 일반적 자기초점적 주의 성향은 정서조절방략의 4가지 경험적 구분 가운데 부적응적 방략과 유의미한 상관을 보이지 않았으나 ‘부정적으로 생각하기’와는 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 ‘부정적으로 생각하기’에 포함된 반추(rumination)가 오랫동안 우울에 대한 특징적인 자기초점적 반응양식으로 연구되어져 왔다는 점에서 충분히 설명될 수 있다(Nolen-Hoeksema, 1991; Trapnell & Campbell, 1999).

둘째, 지지 추구적 방략과 주의 분산적 방략은 Bonferroni 교정을 하였을 때 세 집단간에 차이가 발견되지 않았으나, 교정을 하지 않았을 때는 각각 유의도 .007과 .036을 보이고 중간 수준에서 집단간의 차이로 설명되는 효과

크기를 나타냈다. 특히, 지지 추구적 방략은 자기초점적 주의 성향의 두 가지 유형 간에는 차이를 보이지 않았으나, 방어적 자기초점적 주의 성향 집단이 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 자주 사용하는 경향이 나타났다. 주의 분산적 방략의 경우 사후검증에서는 유의미하게 나타나지 않았으나, 독립 t -검증을 추가적으로 실시한 결과에서 방어적 자기초점적 주의 성향 집단($t=2.21, p=.03$)과 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단($t=2.30, p=.025$)이 각기 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였다. 주의를 분산시키거나 타인에게 지지를 구하는 방략은 개인이 겪고 있는 불쾌한 감정이나 상황으로부터 벗어나게 함으로써 일시적으로 불쾌한 감정을 조절하는 데 기여하지만, 부정적 정서에 접근하여 직접적으로 처리하지는 않으므로 정서조절능력이나 정서조절곤란 수준에 궁극적인 영향을 미치지 않는 덜 효과적인 방략으로 보고되었다(이지영, 2009, 2010b; 이지영, 권석만, 2006; Fivush & Buckner, 2000; Rachman, 1980). 따라서 방어적으로 자신에게 주의를 기울이는 사람들은 자신에게 주의를 기울이지 않은 사람들에 비해 정서조절에 기여하는 방략을 동원하기는 하지만, 일시적으로 효과가 있는 회피적이고 덜 효과적인 방략들을 동원하는 경향이 있는 것으로 보인다.

셋째, 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단은 비방어적으로 자신에게 주의를 기울이는 사람들만큼 부적응적 정서조절방략을 덜 사용하였고 정서조절에 어려움을 덜 느끼는 것으로 나타났다. 정서조절곤란과 부적응적 방략의 사용이 정신건강 및 정신병리에 대한 유의미한 예언력을 갖는 것으로 나타나는 바(이지영, 2010c; 최은희, 최성진, 2009), 정신병리 측정치

상에서 두 집단간에 유의미한 차이를 보이지 않았던 선행연구결과(이지영, 2010a)와 일치한다. 이러한 결과에 근거할 때, 자신에게 주의를 기울이지 않는 것이 적응적인 방식으로 자신에게 주의를 기울이는 것과 함께 정서조절에 긍정적으로 기여할 것으로 기대할 수 있다. 그러나 앞서 논의한 바와 같이 자신에게 주의를 기울일수록 정신건강에 기여하는 방략들을 자주 사용하였고, 자신에게 주의를 기울이지 않는 사람들이 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 더 자주 사용하는 정서조절방략은 없었다. 실제로 선행연구(이지영, 권석만, 2005, 2009a)에서 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단은 비방어적 자기초점적 주의 성향 집단에 비해 사회적 상황에서는 불안 수준이 일관되게 높았고, 자기존중감 수준은 낮았으며 방어적 자기초점적 주의 성향 집단과 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 자기초점적 주의 성향이 낮은 집단에 대한 본 연구 결과는 자신에게 주의를 기울이지 않을수록 정서적 불편감에 대한 인식이 낮기 때문에, 정서조절에 어려움을 덜 느낄 것이며 불편감을 조절하기 위한 시도 또한 덜 하게 될 것이라는 점에서 이해될 수 있겠다.

본 연구의 제한점을 지적하면서 앞으로의 연구 과제를 제안하면 다음과 같다. 첫째, 평소 자신에게 주의를 기울이는 경향인 특질로서의 자기초점적 주의와 정서조절의 관계를 다루었다는 점에서 한계가 있다. 자기초점적 주의는 일시적으로 존재하는 상태 자기초점적 주의와 개인차를 반영하는 특질 자기초점적 주의로 구분된다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). 그런데 SDSAS를 사용한 본 연구는 평소 자신에게 주의를 기울이는 경향이 그 개인의 정서조절능력이나 주로 사용하는 정서조절방

략과 갖는 관련성에 대해 말해줄 뿐, 정서조절과정에서 일시적으로 자신의 기분 등에 주의를 기울이는 것이 이후 정서조절 측면들에 미치는 영향에 대해서는 다루지 않는다. 따라서 정서를 조절하는 과정에서 자신에게 주의를 기울이는 것이 이후 알아차림을 포함한 다음 단계들로 진행되는 과정을 구체적으로 밝히기 위해서는, 불쾌한 감정을 유발 및 조절하도록 하는 적절한 실험실 상황을 고안하여 상태 자기초점적 주의를 유도하고, 이를 측정하는 Focus of Attention Questionnaire(Woody, 1996)와 같은 도구를 번안 및 개발할 필요가 있다.

둘째, 정서조절에 대한 연구자들은 정서조절이 처한 상황이나 맥락에 따라 이루어질 뿐 아니라, 정서조절방략을 사용하는 방식 등이 중요하다고 강조하였다(Cicchetti et al., 1995; Cole et al., 1994). 그러나 정서조절 측정치로 사용된 ERSQ와 DERS와 같은 자기보고식 질문지를 통해 개인의 평소 정서조절적 측면을 평가하는 방식은 처한 상황적 요구에 맞게 적절하게 정서를 조절하는 융통적인 측면을 반영하기 어렵다는 문제점이 있다(이지영, 2010b; 이지영, 권석만, 2009b). 따라서 정서조절이 이루어지는 상황이나 방식을 고려하여 정서조절적 측면을 측정할 수 있는 다양한 도구나 실험 등의 방법들이 마련되어야 할 것이다.

셋째, 본 연구 결과는 심리치료적 측면에서 자신에게 주의를 기울이되 비방어적으로 주의를 기울이는 방식이 정서조절에 기여한다는 것을 보여주었다. 이러한 결과를 바탕으로 정서조절에 어려움을 겪는 내담자 또는 일반인들에게 정서조절과정의 첫 번째 단계인 자기초점적 주의 측면에서 효과적으로 개입하는 방법을 모색할 수 있다. 즉, 각 개인의 자신에

게 주의를 기울이는 방식을 확인한 후, 부정적 측면에 과도하게 주의가 점유되는 방식에서 벗어나 특정 측면에 주의가 점유되지 않으면서 자신의 다양한 측면에 적절한 주의를 기울이며 융통성 있게 주의를 전환시킬 수 있도록 안내함으로써 정서조절능력을 증진시킬 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
- 김정규 (1995). 계슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 박성현, 성승연. (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(4), 1127-1147.
- 유경, 민경환 (2005). 정서대처양식과 정서인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 19(4), 1-18.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억의 과

- 일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점 주의의 적응성과 부적응성. *한국심리학회지: 임상*, 27(3), 633-651.
- 이지영 (2003). 정서지능에 대한 연구 고찰. *학생연구(서울대학교)*, 37(1), 61-77.
- 이지영 (2004). 게슈탈트 심리치료와 위빠사나 명상의 통합적 접근. *학생연구(서울대학교)*, 38(1), 45-57.
- 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 정서조절곤란에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 821-841.
- 이지영 (2010c). 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*.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 1015-1038.
- 최은희, 최성진 (2009). 정신과 환자의 미성숙한 방어기제와 정서조절곤란이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 28(2s), 171-171.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- 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.
- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Clark, D. M., & Wells. A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Ed.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp.69-93). New York: The Guilford Press.
- 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.
- 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.
- 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.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 115-128.
- 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, DC: American Psychological Association.
- Hall, J. A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, 106, 131-140.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Johnson, D. R. (2009). Emotional attention set-shifting and its relationship to anxiety and emotion regulation. *Emotion*, 9(5), 681-690.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7, 418-434.
- Kittler, J. E., Menard, W., & Phillips, K. A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors*, 8, 115-120.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral therapy for borderline personality disorder*. New York: Guilford Press
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 102-111.
- McKenzie, K. S., & Hoyle, R. H. (2008). The self-absorption scale: Reliability and validity in non-clinical samples. *Personality and Individual Differences*, 45, 726-731.
- Mellings, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: the effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nyklicek, I., Majoor, D., & Schalken, P. A. A. M. (2010). Psychological mindedness and symptom reduction after psychotherapy in a heterogeneous psychiatric sample. *Comprehensive Psychiatry*, 51(5), 492-496.
- Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation: EMDR and bilateral stimulation for affect management*. New York: W.W.Norton & Company.
- Panayiotou, G., & Vrana, S. R. (1998). Effect of self-focused attention on the startle reflex, heart rate, and memory performance among socially anxious and nonanxious individuals. *Psychophysiology*, 35, 328-336.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- 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.

- Silvia, P., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences, 38*, 871-881.
- Swinkels, A., & Guilliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 934-949.
- 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.
- 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.
- Woody, S. R. (1996). Effects of focus of attention on anxiety levels and social performance of individuals with social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 61-69.
- 원 고 접 수 일 : 2010. 8. 27
수정원고접수일 : 2010. 10. 27
계 재 결 정 일 : 2011. 2. 9

The Relationship between Self-Focused Attention and Emotion Regulation

Ji-Young Lee

Department of Counseling Psychology, Seoul Digital University

This study aimed to investigate the relationships of self-focused attention, the first stage of emotion regulatory process, with emotion regulation strategies and emotion dysregulation. The three scales (i.e., Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation (SDSAS), Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Emotion Regulation Strategy Questionnaire (ERSQ)) were implemented to 219 undergraduates. Correlational analysis indicated that general self-focused attention was not significantly correlated with emotion dysregulation and maladaptive strategies. To examine how emotion regulatory measures differed depending upon the way of paying attention on the self, defensive/nondefensive self-focused attention groups and low self-focused attention group were created according to the scores on the subscales of SDSAS. The defensive self-focused attention group showed significantly higher scores on emotion dysregulation measures and used maladaptive strategies more frequently than others. The nondefensive self-focused attention group used approaching strategies more often than others. Implications and suggestions for future research are discussed.

Key words : *self-focused attention, emotion dysregulation, emotion regulation strategy, defensive self-focused attention, nondefensive self-focused attention*