

청소년들의 정서조절방략 사용 패턴과 심리적 적응

최 성 환

최 해 연[†]

한국상담대학원대학교

본 연구는 청소년들이 사용하는 정서조절방략들을 조합한 사용패턴이 심리적 적응과 어떤 연관을 맺는지를 분석하였다. 사람들이 다양한 정서조절방략들을 동시에 사용할 수 있다는 가정 하에, 청소년들에 따라 정서조절방략의 사용 패턴이 어떻게 나타나는지 알아보기 위하여 8가지 정서조절방략들에 대해 군집분석을 실시하였다. 분석 결과, 부적응적 방략들은 평균 이하로 사용하고 적응적이거나 중립적 방략들은 평균 이상으로 활용하는 ‘기능적 조절 집단’, 부적응적 방략들을 평균 이상으로 활용하고 적응적·중립적 방략들은 평균 이하로 활용하는 ‘역기능적 조절 집단’, 8가지 방략들을 모두 평균 이상으로 활용하는 ‘조절방략 총동원 집단’, 8가지 방략들을 모두 평균 이하로 활용하는 ‘조절방략 저활용 집단’ 등 네 개 집단들이 구분되었다. 군집에 따른 적응의 수준을 살펴본 결과, 기능적 조절집단과 조절방략 저활용 집단이 다른 두 집단에 비해 내재화와 외현화 수준이 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 자존감은 기능적 조절 집단이 유의미하게 높고, 역기능적 조절 집단은 유의미하게 낮으며 다른 두 집단은 중간 수준으로 나타났다. 적응적이거나 중립적인 조절방략들보다 부적응적인 조절 방략들의 사용이 심리적 적응과 더 관련될 수 있음과 그 함의를 논의하였다.

주요어 : 청소년, 정서조절, 군집분석, 심리적 적응, 내재화, 외현화

[†] 교신저자 : 최해연, 한국상담대학원대학교, 서울시 서초구 효령로 366 504호
Tel : 02-584-6851, E-mail : chychy22@empas.com

개인의 정서적 능력을 키우는 것은 기본적인 발달과제이자 상담 과정에 핵심적인 요소이다. 정서는 삶을 영위할 수 있도록 하는 기능적인 내적 신호체계로, 목표의 우선순위를 설정하게 하고, 행동을 조직화하며, 행동에 대한 동기로 작용한다(Frijda, 1986; Tomkins, 1984). 또한 정서 상태는 주의, 기억, 의사결정 등 인지처리과정 전반에 영향을 미친다(Bower, 1981; Isen, 1999). 이러한 정서의 역할에 대한 인식의 증가와 함께, 정서조절은 정신건강에 핵심적인 과정으로 이해되고 있다(Gross & Munoz, 1995). 적절한 정서조절 능력을 보유하여 건강하게 정서를 조절하는 법을 습득하는 것은 개인의 발달과 적응에 핵심적인 요소이다. 정서조절 능력이 제대로 발달하지 못하거나 발휘되지 못할 때, 이는 정신건강에 광범위한 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(조용태, 2007). 불안과 우울증을 포함한 정동장애(Kashdan et al., 2014)나 경계선적 성격장애(Gratz, Levy, & Tull, 2012; Linehan, 1993)를 비롯한 성격장애 외에도 섭식장애(Lingswiler, Crowther, & Stephens, 1989), 알코올남용(Cooper, Frone, Russell, & Mudar, 1995) 등과 같은 심리장애들은 내담자가 자신의 부정적인 정서 상태를 조절하려는 시도의 결과로 나타나거나 정서조절의 실패가 주요한 원인으로 이해된다. 최근 정서중심적 심리치료(Greenberg & Paivio, 2008)나 변증법적 심리치료(Marra, 2005) 등 정서처리과정에 초점을 두는 심리치료 이론들은, 과도한 정서적 민감성이나 정서조절의 실패, 고통스러운 각성을 감소시키기 위하여 장기적 전략보다는 즉각적으로 정서적 자극을 감소시키는 데 노력을 기울이는 경향을 정신장애의 공통적인 기제로 보고 적절한 정서조절 기술을 훈련시키는 것을 중요한 치료적 개입으로

활용한다. 정서조절의 어려움은 심리치료 맥락에서 재경험되며, 이때 상담자는 내담자가 자신의 정서를 유용한 방식으로 다루는 능력을 발달시키도록 도울 필요가 있다는 것이다(Greenberg & Safran, 1987). 치료 장면에서 내담자의 정서와 그 경험의 의미에 공감적 조율을 유지하여 내담자가 정서적 경험을 자각하고 조절하도록 돕는 것은, 넓은 의미에서 정상적인 발달 과정에서 이루어지는 정서조절 능력의 습득과 유사하다고 제안된다(Greenberg & Paivio, 2008). 이처럼 개인, 부부, 그리고 가족 내의 비효과적인 정서조절 패턴을 수정하도록 돕는 개입들이 심리치료의 화두가 되고 있다. 그러한 개입들은 상황을 변화시키는 것부터, 상황을 새롭게 해석하는 것, 정서반응 그 자체를 조절하는 것까지 넓은 범위에서 정서조절 전략들을 대상으로 한다(DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013).

이처럼 정서조절의 문제가 심리적인 문제의 주요 기제로 인식되면서 정서조절은 심리학 내에서 가장 빠른 양적 증가를 보인 연구주제 중 하나이지만(Koole, 2009), 그럼에도 실제 정서조절의 과정에 대해 우리가 아는 바는 극히 제한적이다(Kashdan & Rottenberg, 2010). 자신의 정서를 어떻게 조절해야 하는지에 대한 끊임없는 관심과, 정서조절 곤란과 심리적 건강 사이에 존재하는 관련성을 감안할 때, 이는 의외의 일이다. 인간의 선택 행동 가운데 인간의 전반적인 기능에 매우 중요한 영향을 미침에도 사실상 제대로 연구되지 않은 영역이 인간이 자신의 감정을 통제하기 위해 사용하는 조절의 선택에 관한 것이다(DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013).

1990년대 이후 심리학 또는 감성과학 내에서 독립적인 연구 영역으로 자리 잡은 정서조

절(Gross, 1998)에 대한 연구들은 정서조절 방략들을 구분하고 그 효과성을 밝히고자 하였다. 그런데, 정서조절 영역에서 영향력 있는 연구들은 적은 수의 정서조절 방략들에 집중되었고, 각 방략들은 맥락적 요소 또는 다른 정서조절 방략과는 분리되어 연구되었다(DeSteno, Gross, & Kubzansky, 2013). 대표적으로 억제제는 재해석과(Gross, 2002), 반추는 주의 분산(Nolen-Hoeksema, 1991)과 비교되며 연구되었다. 이들 연구에서 부정적 정서경험에 대해 자신의 표현 욕구를 억제하거나 지속적으로 반추하는 것은 개인의 심리, 신체적 건강에 부정적인 영향을 미치는 반면, 부정적 사건의 의미를 재해석하거나 주의분산을 시도하는 것은 긍정적 효과를 갖는 것으로 밝혀졌다. 이후 이를 재검증하는 많은 연구들이 이루어졌고, 정서조절과 관련된 실험 연구들에 대한 메타분석에서도 재평가나 주의분산은 긍정적 효과를 가진 것으로 분석되었다(Webb, Miles, & Sheeran, 2012). 그러나 연구 설계가 다양해지면서 정서조절 방략의 효과성에 대한 결과들은 혼재된 양상을 보이고 있다(Consedine, Magai, & Bonnano, 2002). 역기능적으로 보였던 억제는 서구문화권에 비해 동양 문화권에서는 부정적 효과가 적거나 유의하지 않았고(최해연, 민경환 2007; Butler, Lee, & Gross, 2007), 극히 불리한 상황에서는 억제가 오히려 기능적인 것으로 나타났다(Bonanno & Keltner, 1997). 반추와 비교할 때 적응적이라 이해되었던 주의분산은, 장기적 적응이 요구될 때는 역기능적이라고 보고되었다(Kross & Ayduk, 2008). 그리고 상당히 일관적으로 적응적인 효과를 보였던 재평가 역시, 매우 높은 강도의 정서적 상황에서는 효율성이 낮은 방략일 수 있음이 제안되었다(Sheppes, Catran, &

Meiran, 2009).

이러한 결과들은 정서조절 방략들을 연구함에 있어, 개별적인 정서조절 방략들만을 검토하는 한계를 넘어서는 다양한 연구 설계가 필요하다는 점을 시사한다. 정서조절을 요구하는 환경적 요소와 함께, 다양한 맥락 조건들을 고려한 연구가 이루어질 필요가 있다. 정서조절의 맥락 조건 중 기초적으로 확인되어야 할 요소 중 하나는, 특정한 정서조절방략이 사용될 때 다른 정서조절방략들이 어떤 방식으로 활성화되는가이다. 현재까지는 정서조절방략들이 개별적으로 사용되는지, 몇 가지 조절방략이 동시에 사용되는지에 대한 실증적 연구조차도 매우 빈약한 상황이다. 또한 개별적인 방략이 아니라 동시에 사용되는 정서조절 방략들의 패턴이 심리적 적응에 미치는 영향을 상대적으로 비교한 연구도 부족하다. 이에 본 연구는 정서조절 방략들 사이의 관계 패턴을 확인하며, 각 패턴에 따라 나타나는 심리적 적응 결과를 비교하고자 한다. 본 연구는 청소년을 대상으로 하며, 청소년이 사용하는 정서조절방략들의 내용과 형태를 실제적으로 측정하며, 특히 적응적 방략군과 부적응적 방략군의 활용빈도의 차이가 심리적 적응에 미치는 효과를 탐색하고자 한다.

정서조절 능력의 발달이 인간의 삶에 중요한 요소임을 고려할 때 특별히 주의할 대상이 바로 청소년의 정서조절이다. 청소년기에는 공포, 분노와 같은 정서반응을 담당하는 편도체가 성호르몬의 영향을 받아 강하게 활성화되는 반면 이를 조절할 전전두엽은 아직 충분히 성숙하지 못한 상태로, 결과적으로 아동기보다 정서조절이 어렵고 충동적인 경향이 나타나는 것으로 알려져 있다(김유미, 2005). 10대 청소년기는 20대에서 50대에 이르는 성인

기와 비교할 때 정서조절에 가장 어려움을 겪는 시기로 확인되었다(이지영, 2012). 청소년기에 내재화와 외현화를 아우르는 다양한 형태의 심리행동적 문제가 극적으로 증가하는 것도 바로 이러한 정서조절의 어려움과 관련된다(이원화, 이지영, 2011; 최성환, 최해연, 2014; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 성숙한 정서조절능력을 발달시키는 것이 성인기의 적응적 기능을 발전시키는 데 없어서는 안 될 요인이라는 점을 고려할 때(Greenberg & Paivio, 2008), 정서적 불안정성을 극복하고 정서를 적절히 조절하는 능력을 키우는 것은 청소년기의 중요한 발달과업이다. 또한 청소년들이 기능적인 정서조절방략을 활용하도록 도움을 주는 것은 청소년 상담 또는 교육의 중요한 주제일 것이다. 그러자면 청소년들이 구체적으로 어떤 정서조절방략들을 어떻게 활용하고 있으며, 그러한 방략들이 어떤 효과를 초래하는지에 대한 이해가 필요하다. 청소년들이 사용하는 정서조절 방략과 심리적 적응 사이의 관계를 살피고 있는 선행 연구들은 바로 이러한 필요를 반영한다고 할 수 있다(김민아, 권경인, 2008; 신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 임진현, 이훈진, 2006; 이수진, 안경식, 2010; 이원화, 이지영, 2011; 한선화, 현온강, 2006; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski, Kraaij, & Etten, 2005; Loughheed & Hollenstein, 2012; Silk et al., 2003).

성인을 대상으로 한 연구 결과와 마찬가지로 청소년의 정서조절방략과 심리적 적응에 대한 선행 연구들에서도, 청소년들이 정서 조절을 위해 적응적 기능에 기여하는 방략들도 사용하고 오히려 적응적 기능을 손상시키는 방략들도 사용한다는 점을 확인할 수 있다.

성인 대상의 선행연구들에서는 정서를 조절하기 위한 방략들이 모두 적응에 기여하는 것은 아니라는 점을 인식하여 적응적인 정서조절방략과 부적응적인 정서조절방략을 구분하려는 시도들이 이어져 왔다(이지영, 권석만, 2009). 예를 들어 인지적 재평가와 억제를 비교한 연구에서 인지적 재평가는 더 많은 긍정정서 경험, 자존감, 삶에 대한 만족, 주관적 안녕감 등과는 정적 상관을, 그리고 우울감과는 부적 상관을 보였다. 반면, 억제는 자존감과 삶에 대한 만족도, 주관적 안녕감 등과는 부적 상관, 우울감과는 정적 상관을 보임으로써 인지적 재평가가 억제에 비해 적응적인 방략으로 평가되었다(Gross & John, 2003). 그리고 인지적인 정서조절방략들 가운데서도 긍정적 재평가, 수용, 계획하기 등은 우울, 불안 같은 지표들과 부적 상관을 보임으로써 ‘더 적응적인 방략’으로 평가된 반면, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화 등은 우울과 불안 같은 부적응 지표와 정적 상관을 보임으로써 ‘덜 적응적인 방략’으로 평가되었다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 국내 연구에서도 인지적 재해석이나 문제해결을 위한 시도 같은 능동적인 방법들은 더 높은 수준의 정적 정서 또는 심리적 안녕감과 연결되었지만(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 한선화, 현온강, 2006), 자기비난이나 반추와 같은 방법들은 내재화 문제와 관련이 있는 것으로 나타났다(홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2005). 이처럼 적응적 방략과 부적응적 방략의 구분에 대한 연구가 진전되면서, 일부 연구자들은 더 나아가 적응적 방략들과 부적응적 방략들 중 어느 편이 심리적 건강에 더 중요한 영향을 끼치는가, 혹은 각 방략의 상대적인 효과에 어떤 차이가 있는가에 주의하기 시작하였다. 그러한 효과성의

상대적 차이를 살펴보는 것이 다양한 심리 문제의 원인이나 해결책을 탐색하는 데 있어서 유용한 정보를 제공하기 때문이다.

그런데 청소년들의 심리적 건강과 관련하여 적응적 방략과 부적응적 방략 중 어느 편이 더 중요한 영향을 끼치는가 하는 데 있어서 기존 연구들은 서로 다른 결과들을 보고하고 있다. 예를 들어 Silk와 그의 동료들(2003)은 문제해결이나 인지적 재구조화 같은 적응적인 방략을 얼마나 사용하는가보다는 반추나 회피 같은 부적응적 방략을 얼마나 사용하는가가 우울증후군이나 문제행동과 더 높은 상관이나 나타남을 근거로 부적응적 정서조절 방략을 줄이는 것이 청소년 정신병리 예방과 중재의 목표가 되어야 한다고 주장하였다. 적응유연성이 높은 청소년들이 적응력이 취약한 청소년들에 비해 부적응적인 인지적 방략을 유의미하게 적게 사용한다는 김민아와 권경인(2008)의 연구나 우울, 불안 등의 내현화 문제를 지닌 청소년들이 그렇지 않은 청소년들에 비해 자기비난이나 반추와 같은 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용한다는 연구결과들(홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2005)도 이러한 주장을 지지한다고 볼 수 있다. 또한 선행 연구들에 대한 메타분석을 통해 적응적인 방략들을 습관적으로 사용하는 것이 부적응적인 방략들을 습관적으로 사용하는 것보다 다양한 정신병리 증상과 더 약한 상관을 보인다는 점을 밝힌 Aldao, Nolen-Hoeksema와 Schweizer(2010)의 연구도 이와 맥을 같이 한다.

그러나 이원화와 이지영(2011)은 중고등학생의 정서조절 곤란이 부적응적인 방략을 많이 사용하는 것보다는 적응적인 방략을 적게 사용하는 것과 관련이 있다는 상충적인 결과를

보고한다. 중고등학생 집단은 대학생 집단에 비해 유의미하게 높은 정서조절 곤란 수준을 보이는데, 이는 중고등학생들이 대학생에 비해 ‘문제해결행동 취하기’나 ‘능동적으로 생각하기’ 같은 적응적인 방략을 유의미하게 적게 사용하는 것과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우울증상과 품행장애 성향을 함께 나타내는 청소년들이 심리적으로 건강한 청소년들에 비해 적응적 방략이라 할 수 있는 인지적인 재해석 전략을 유의미하게 적게 사용한다는 임진현과 이훈진(2006)의 연구결과와도 일관된 것이다.

적응적 방략과 부적응적 방략 중 어느 편이 심리적 건강에 더 큰 영향을 끼치는가 하는 연구물음은 청소년 상담에 있어서 유의한 시사점을 제공할 수 있을 것이다. 최근 청소년의 심리적 적응 문제가 심각해져가는 상황에서 이에 대한 새로운 접근이 요구되게 되었다. 이에 병리적 증상이나 문제를 직접 다루지 않더라도, 강점과 능력을 체계적으로 강화하고 육성하여 문제를 예방하려는 접근들이 활발히 제안되고 있다. 청소년을 대상으로 하는 다양한 긍정심리치료 프로그램들이 제안되고 있는데, 이러한 접근들은 내담자의 부정적인 정서를 낮추는 것보다 긍정적인 정서를 고양하고 의미를 적극적으로 탐색할 수 있도록 촉진하며, 또한 강점을 강조한다(유은영, 손정락, 2013; 정지현, 2014). 정서조절 연구의 관점에서 볼 때, 이러한 접근은 부분적으로 긍정적인 재해석과 문제해결 등과 같은 적응적 방략들의 학습과 개발을 강조하는 접근으로 볼 수 있다. 이러한 접근은 비합리적이고 과묵적인 사고를 교정하거나, 회피적이고 자기과묵적인 행동을 감소시키는 데 초점을 둔 접근과는 차이가 있다. 그러나 아직까지는 청소년의 어떠

한 심리 상태에서, 또는 어떠한 맥락 조건에서 각각의 접근이 보다 효과적인지에 대한 이해가 깊지 않다. 이러한 복합적이고 역동적인 정서조절 과정을 이해하기 위한 기초 단계로, 적응적 또는 부적응적 정서조절 전략군의 상대적 영향을 검토하며, 선행연구들의 결과에서 나타나는 비일관성을 해소할 수 있는 설명을 찾아가는 시도가 필요할 것이다.

그리고 정서조절전략들의 효용성을 연구하는 데 있어 중요한 또 다른 요소는 실제 청소년들이 정서를 조절할 때 활용하는 방식을 현실적으로 반영하는 것이다. 초기 정서조절 연구들은 개별적인 정서조절전략들의 활용 정도를 각각 비교하는 방식을 취하였는데 최근 일부 연구자들은 이와 같은 개별적인 정서조절 전략 중심의 연구가 지닌 한계점을 지적하였다. 정서를 조절하는 데 특정한 한 방법에만 의존한다는 가정은 너무 단순하다는 것이다 (Cheng & Cheung, 2005). 이러한 문제의식 하에 최혜연(2013)은 스트레스 사건에 대한 대처의 주요 차원들인 문제해결적 행동 및 사고, 인지적 재해석 및 수용, 사회적지지 추구 및 정서 표현, 그리고 회피가 조합되면서 어떤 군집들이 형성되는지를 탐색하였고, 각각의 대처 양식들이 조합을 이루며 새로운 효과성을 가질 수 있음을 보여주었다.

Lougheed와 Hollenstein(2012) 역시 개별적인 전략에만 초점을 맞출 경우 상황에 따라 특정 전략의 적합성이 달라질 수 있다는 점을 놓칠 우려가 있다고 지적하였다. 예를 들어 정서표현 억제 같은 전략은 상황에 따라 긍정적일 수도 있고 부정적일 수도 있으며 어떤 다른 종류의 전략과 함께 활용되는가에 따라 그 효과가 달라질 수 있다는 것이다. 이들은 청소년들을 대상으로 한 잠재프로파일 분석을 통

해 재평가, 정서 표현과 경험의 최소화, 정서 숨기기, 정서적 관여(정서의 자각, 수용, 조절 기대 등), 조정(문제해결, 지지추구 등 정서적 정보를 활용한 문제해결적 접근) 등 5가지의 정서조절전략의 사용 양태에 따른 군집을 확인하고 군집에 따른 우울, 불안, 사회불안과의 상관을 분석하였다. 그 결과 평균적 전략 활용 집단, 조정성향 집단, 억제 성향 집단, 은폐/억제 집단, 정서적 비관여 집단, 무전략 집단 등 6개의 서로 다른 군집이 존재함을 확인하였다. 그리고 이러한 군집별 심리적 적응 수준을 분석한 결과, 억제 성향 집단의 경우 은폐나 억제 같은 부적응적 전략을 많이 사용함에도 불구하고 우울, 불안, 사회불안 등과 모두 상관이 유의하지 않다는 점이 발견되었다. 이에 대해 연구자들은 은폐와 억제만을 주로 활용하는 은폐/억제 집단과 달리 억제성향 집단은 은폐, 억제 이외에 재평가 전략도 함께 활용한다는 점을 논의하였다. 이는 억제, 은폐 같은 반응초점적 전략이 그 자체로서 심리사회적인 어려움을 예견하는 것이 아니라 다른 전략보다 지나치게 많이 의존될 때 심리 문제를 야기하는 것으로 볼 수 있다는 해석이다. 그리고 다양한 조절방략을 활용하는 청소년이 편중된 방략만을 활용하거나 조절방략을 별로 활용하지 않는 집단에 비해 심리적으로 건강하다는 점에서 정서조절방략의 사용범위가 청소년들의 정서적 유능성을 판별하는 기준이 될 수 있다고 제안하였다.

이와 비슷한 맥락에서 Aldao, Jazaierib, Goldinc와 Gross(2014)는 적응적인 방략과 부적응적인 방략의 활용 수준이 비슷할 때에만 적응적인 방략이 심리적 적응 수준에 영향을 끼칠 수 있다는 가설을 제안하였다. 이들은 사회불안 장애를 지닌 성인들을 대상으로 한 인

지행동 치료 과정에서 적응적인 정서조절방략들(인지적 재평가, 수용 등)과 부적응적인 정서조절방략들(상황 회피, 주의 분산, 표현 억제 등)이 사회불안 수준과 어떤 상관관계를 보이는지를 치료 단계별로 조사하였다. 그 결과, 심리교육을 위주로 한 치료 전반부에는, 부적응적 방략을 상대적으로 높은 빈도로 사용하는 경우에는 적응적 방략과 사회불안 수준 사이에 상관성이 드러나지 않았다. 그러나 치료 후반부와 치료 종결 이후의 후속 확인 단계에서는 오히려 부적응적 방략을 상대적으로 높은 빈도로 사용하는 경우에만 적응적 방략이 사회불안의 수준과 상관성이 있는 것으로 나타났다. 즉, 부적응적 방략을 상대적으로 낮은 빈도로 사용하는 경우에는 적응적 방략과 사회불안 수준 사이에 상관성이 드러나지 않은 것이다. 이러한 결과에 대하여 연구자들은 적응적인 방략들이 부적응적인 방략들과 비슷한 수준으로 활용되는 경우에만 사회불안의 수준에 영향을 끼치는 것으로 해석하였다. 인지행동치료가 진행됨에 따라 부적응적인 방략의 활용 빈도는 줄고 적응적인 방략의 활용 빈도는 늘어나게 되는데 그 과정에서 두 방략들 사이에 균형이 이루어질 때 비로소 적응적인 방략의 효과가 나타났다고 보는 것이다.

이러한 선행 연구들의 결과는 정서조절의 심리적 효과가 특정한 정서조절방략의 단일한 영향보다는 다양한 정서조절 방략들 사이의 상호작용 또는 사용 빈도의 상대적인 차이 등에 따라 영향을 받을 가능성을 시사한다. 그렇다면 적응적 방략과 부적응적 방략 중 어느 편이 청소년의 심리적 적응에 더 중요한 영향을 끼치는가 하는 문제도 개별적인 방략의 활용 정도를 비교하기보다, 다양한 방략들이 조합되어 활용되는 패턴들을 확인하고 그러한

패턴들에 따른 차이를 분석하는 접근이 필요하다. 이에, 본 연구에서는 청소년들이 활용하는 정서조절방략들 사이에 존재하는 관계 패턴을 확인하고 그 효과에 대한 이해를 넓히고자 하였다. 다양한 정서조절 방략들이 조합되어 활용되는 형태 즉, 정서조절방략들 사용의 동시성이나 사용빈도의 차이 등이 일으키는 효과를 이해함으로써, 청소년들의 정서조절 과정에서 작동하는 법칙성을 이해할 수 있을 것이다.

청소년기는 생물학적, 인지적, 사회문화적 특성상 청소년들 고유의 정서적 특성이 존재함으로 인해 정서조절 방략에서도 성인과 차이점이 존재할 수 있다. 그럼에도 불구하고 국내는 물론 국외에서조차 청소년의 정서조절 방략을 측정하기 위한 적절한 도구가 존재하지 않았다. 이에 대한 문제의식에서 최성환과 최해연(2014)은 청소년기 정서조절 측정도구를 개발하였다. 사회적 철수, 회구적 사고, 소통과 지지 추구, 대인공격행동, 반추와 걱정, 주의전환, 고립된 공격, 적극적 사고행동 등 8개 하위요인으로 구성되어 있는데, 이 중 적극적 사고행동, 주의전환, 소통과 지지추구, 반추와 걱정 등 4개 요인은 다른 성인 연구 결과에서도 나타나는 바, 전 발달단계에 일반적인 정서조절방략으로 볼 수 있다. 그러나 사회적 철수, 회구적 사고, 대인공격행동, 고립된 공격 등 4개 요인은 기존 성인 대상 척도에서는 보편적으로 보고되지 않았던 결과로, 청소년 특유의 정서조절방략들을 반영한다고 볼 수 있다(최성환, 최해연, 2014). 그런데 이들 8가지의 개별적인 방략들 각각이 심리적 적응과 연결된 관계성은 척도 개발 연구 단계에서 확인되지 않았다. 8가지 요인 중 대인 공격행동, 반추와 걱정, 고립된 공격 등의 요인은 이

미 여러 선행연구들(이지영, 권석만, 2009; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2005)에서 부적응적인 방략으로 확인된 요인들과 내용상 일치하는 문항들로 이루어져 있다는 점에서 부적응적인 방략일 가능성이 높고 적극적 사고행동, 소통과 지지추구 같은 방략은 적응적인 방략일 가능성이 높다. 사회적 철수와 회구적 사고는 적응 측면에서 어떤 역할을 하는지에 대한 이해가 부족한 상태이다. 그러므로 청소년 정서조절방략 척도를 활용하여 청소년들의 정서조절방략 패턴을 확인하기에 앞서서 이 척도의 8가지 방략 각각이 청소년의 심리적 적응 수준과 맺는 상관관계를 본 후, 청소년들에 따라 정서조절방략의 사용 패턴이 어떻게 나타나며 각 패턴과 청소년들의 심리적 적응 사이에는 어떤 관계가 있는지 살펴볼 것이다.

아동이나 청소년들의 심리적 적응 정도를 측정하는 데 있어서는 부적응 행동이 표출되는 방향에 따라 내재화 문제와 외현화 문제로 구분하여 접근하는 것이 일반적이다(이봉주, 민원홍, 2015). 외현화 문제는 공격성, 충동성, 비행과 같이 감정이나 행동에 대한 적절한 억제가 부족하기 때문에 나타나고, 내재화 문제는 위축, 신체증상, 우울, 불안과 같이 자신의 행동을 지나치게 억제하거나 자신을 적절하게 표현하지 못하는 심리내적인 억제 현상으로 인해 나타나게 된다(송현주, 황순택, 2017). 이러한 구분은 아동·청소년기 문제들을 이해하는 주요한 접근 방법으로서(오경자, 1991), 본 연구에서는 청소년들의 심리적 적응 수준 및 정서조절 방략들의 적응성을 평가하기 위한 준거로서 내재화 문제 및 외현화 문제 수준을 측정하였다. 또한 심리적 적응의 긍정적 측면을 평가하기 위하여 자존감을 측정하였다. 특

히 청소년기에 자존감은 자아정체감의 형성(Erikson, 1980) 과정에서 중요한 지표이며, 장애에 대한 부정적인 신념과 관련된 학습된 무기력, 의사소통, 문제해결, 일탈행동, 학교생활 적응에 매우 중요한 요소로(김정희, 2009; 이은경, 2010), 청소년의 심리적 적응 수준을 이해하는데 유용한 지표이다.

본 논문의 연구문제들은 다음과 같다. 우선, 청소년 정서조절 방략 척도의 8가지 방략 각각이 청소년의 심리적 적응 수준과 맺는 상관관계를 살펴봄으로써 8가지의 방략 중 어떤 것이 적응적이거나 부적응적인 성향을 띠는지 확인해보고자 한다. 다음 단계로, 청소년들이 정서조절을 위한 8가지 방략을 어떻게 조합하여 사용하는가 하는 정서조절 방략들 사이의 관계 패턴을 확인한 후, 각 패턴에 따라 청소년들의 심리적 적응에 어떠한 차이가 나타나는가를 분석하고자 한다. 특히 적응적 방략군과 부적응적 방략군의 상대적인 활용빈도의 차이가 심리적 적응과 어떤 관계를 갖는지를 파악하고자 한다. 마지막으로, 연구참가자들이 설문응답 시점에 경험하던 부정적 정서의 수준이 정서조절방략의 동원 방식이나 심리적 적응에 영향을 끼칠 가능성을 고려하여, 부정적 정서의 영향을 통제할 경우 심리적 적응의 군집간 차이 양상이 변화하는지 살펴볼 것이다.

방 법

연구참가자

서울과 경기도 소재 중학교 2개와 인문계 일반 고등학교 2개의 학생 341명을 대상으로

연구의 목적을 안내하고 연구 참가 동의 과정을 거친 후 설문조사를 실시하였다. 2개 이상의 척도에서 결측값이 발견된 20부를 제외한 321명의 자료를 분석하였다. 중학생이 141명(43.9%), 고등학생은 180명(56.1%)이었고 학년별로 보면 중1 32명(10.0%), 중2 24명(7.5%), 중3 85명(26.5%), 고등학생은 모두 고1이었다. 성별로는 남학생이 160명(49.8%), 여학생은 161명(50.2%)이었다.

연구도구

청소년 정서조절방략 척도

청소년 정서조절방략 척도는 최성환과 최해연(2014)이 청소년들이 실제적으로 활용하는 정서조절방략들을 측정하기 위해 개발한 척도이다. ‘사회적 철회’, ‘회귀적 사고’, ‘소통과 지지 추구’, ‘대인 공격행동’, ‘반추와 걱정’, ‘주의전환’, ‘고립된 공격’, ‘적극적 사고행동’ 등 8개 요인 25문항으로 되어 있다. 요인별 대표적인 문항들로는 ‘혼자만의 공간을 찾거나 혼자 돌아다닌다’(사회적 철회), ‘문제가 잘 해결된 상태를 상상한다’(회귀적 사고), ‘다른 사람들로 부터 도움이나 조언을 구한다’(소통과 지지 추구), ‘상대에게 소리를 지르거나 화를 낸다’(대인 공격행동), ‘나의 잘못이나 문제를 반복적으로 생각한다’(반추와 걱정), ‘노래를 부르거나 음악을 듣는다’(주의전환), ‘혼자 있는 곳에서 베개나 인형을 때린다’(고립된 공격), ‘문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다’(적극적 사고행동) 등이 있다. 각 문항에 대하여 자신이 부정적이거나 불쾌한 일을 당할 때 보이는 모습을 나타내는 정도를 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(항상 그렇다)까지 5점 척도로 채점하도록 되어 있다.

어있다. 최성환과 최해연(2014)의 연구에서 전체 문항의 내적합치도는 .75였으며 하위요인별 내적 합치도는 사회적 철회 .68, 회귀적 사고 .64, 소통과 지지 추구 .71, 대인 공격행동 .70, 반추와 걱정 .72, 주의전환 .57, 고립된 공격 .65, 적극적 사고행동 .66이었다. 본 연구에서의 전체 문항 내적 합치도는 .77이었고 하위요인별 내적 합치도는 사회적 철회 .68, 회귀적 사고 .65, 소통과 지지 추구 .74, 대인 공격행동 .71, 반추와 걱정 .73, 주의전환 .57, 고립된 공격 .60, 적극적 사고행동 .62였다.

한국판 청소년 자기행동 평가 척도(YSR)

Achenbach와 Edelbrock(1991)이 개발하고 2001년에 개편된 미국판 YSR을 오경자, 김영아(2011)가 한국 중고등학생들을 대상으로 표준화한 척도이다. 청소년기에 주로 나타날 수 있는 정서행동문제가 기술된 각 문항에 대해 지난 6개월 내에 청소년이 그 행동을 보였는지를 판단하여, ‘전혀 해당되지 않는다: 0, 가끔 그렇거나 그런 편이다: 1, 자주 그런 일이 있거나 많이 그렇다: 2’의 3점 척도로 평가하도록 되어 있다. 불안/우울, 위축/우울, 신체증상, 사회적 미성숙, 사고문제, 주의집중문제, 규칙위반, 공격행동의 8개 증후군 척도와 기타문제 척도로 이루어져 있으며, 이중 불안/우울, 위축/우울, 신체증상 척도는 내재화 상위 척도를 구성하고, 규칙위반과 공격행동은 외현화 상위척도를 구성하며, 8개 증후군 척도와 기타문제는 문제행동총점(총 문제행동)을 이룬다. 오경자, 김영아(2011)의 연구에서 신뢰도는 .59-.93이었다. 본 연구에서는 청소년들의 심리적 적응 수준을 평가하기 위한 도구로서 내재화 척도 및 외현화 척도를 구성하고 있는 5개 요인 63문항만을 사용하였다. 본 연구에

서의 내적합치도는 내재화 .91, 외현화 .88이었고 하위요인별로는 불안/우울 .84,, 위축/우울 .82, 신체증상 .79, 규칙위반 .77, 공격행동 .84였다.

자존감 척도(Self-esteem scale)

청소년들의 심리적 적응 수준을 평가하기 위한 또 하나의 도구로서 Rosenberg(1965)가 제작하고 이훈진, 원호택(1995)이 번안한 자존감 척도를 사용하였다. 자존감이 특정 영역에 국한되지 않는 일반적 특성들인 자신감 자기 가치감 등을 포함하는 단일차원이라는 정의 하에 제작된 단일 척도로써 총 10문항으로 구성되어 있으며 1점부터 5점까지 5점 척도로 채점된다. 이훈진과 원호택의 연구에서 내적합치도는 .89였고 본 연구에서의 내적합치도는 .87로 나타났다.

한국어 긍정 및 부정정서 단어 목록

연구에 참가한 청소년의 정서상태를 측정하기 위해 최해연과 최종안(2016)이 한국인의 정서 경험을 측정하기 위하여 구성된 ‘한국어 긍정 및 부정정서 단어 목록’을 활용하였다. 정서단어 목록은 20개의 긍정정서 단어와 32개의 부정정서 단어로 구성되어 있으나 본 연구에서는 연구 참가자들이 최근 경험한 부정정서의 정도를 파악하기 위하여 부정정서만을 분석하였다. ‘불안하다’, ‘화나다’, ‘지겹다’ 같은 부정정서 단어들에 대하여 그러한 정서를 경험한 수준을 리커트식 4점 척도 상에 0점(거의 경험하지 못했다)부터 3점(매우 강하게 경험했다)까지 표기하도록 되어있다. 본 연구에서 부정정서의 내적합치도는 .97로 나타났다.

자료분석

분석의 첫단계에서는 청소년들이 정서조절을 위해 사용하는 개별 전략들이 적응과 어떤 관련성을 갖는지 살펴보기 위하여 청소년 정서조절전략 척도의 8개 요인과 내재화문제, 외현화문제 및 자존감 측정치와의 상관관계를 분석하였다. 이어서, 청소년들이 청소년 정서조절 전략 척도의 8가지 전략을 어떻게 조합하여 사용하는가 하는 정서조절 전략들 사이의 관계 패턴을 확인하기 위해 군집분석(Cluster Analysis)을 적용하였다. 군집분석은 공통적인 특성들을 기초로 사람들이 어떻게 동질적인 하위집단들로 자연발생적으로 구분되는지를 보여준다. 군집분석은 Hair와 Black(2000)이 제안한 2단계 과정을 따랐다. 이 방법은 위계적 군집분석인 Wards 방법과 비위계적 군집분석인 K-means 방법을 연이어 실시함으로써 위계적 군집방법만을 사용할 때 이탈 정도가 큰 사례들이 군집형성에 미치는 영향을 최소화하는 장점이 있다. 그리고 정서조절 전략의 사용 패턴에 따라 추출된 각각의 군집들이 심리적 적응 면에서 어떤 차이를 보이는지 확인하기 위하여 다변량분석(Multivariate Analysis of Variance; MANOVA)를 실시하였다. 마지막으로 연구참가자들이 설문응답 시점에 경험하고 있던 부정적 정서의 수준이 정서조절전략의 동원 필요성이나 심리적 적응 수준의 집단간 차이에 영향을 끼칠 가능성을 고려하여, 연구참가자들의 부정적 정서를 공변량으로 통제하여 공다변량분산분석(MANCOVA)을 실시하였다. 전체 자료 중 부정적 정서 측정치에 결측값이 존재하여, 공다변량분산분석에서는 결측값이 포함된 11명의 자료를 추가적으로 제거하고 분석하였다.

연구결과

청소년 정서조절 방략들과 적응의 관계

청소년 정서조절방략 척도의 8개 요인과 내재화문제, 외현화문제 및 자존감 측정치와의 상관관계를 분석한 결과, ‘사회적 철수’, ‘대인 공격행동’, ‘반추와 걱정’, ‘고립된 공격’ 등 4개 방략은 모두 내재화, 외현화와는 유의미한 정적 상관을 보였고, 자존감과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 이 중 ‘고립된 공격’과 ‘반추와 걱정’은 내재화와 외현화, 자존감 등 세 가지의 적응지표 전체와 높은 상관을 보였다. ‘대인공격행동’은 외현화문제와, ‘사회적 철수’는 내재화 문제 및 낮은 자존감과 상대적으로 높은 상관을 나타냈다.

반면, ‘적극적 사고행동’은 내재화, 외현화와 유의미한 부적 상관을 보였고, 자존감과는 유의미한 정적 상관을 보였다. ‘소통과 지지추

구’는 내재화와는 유의미하지만 약한 부적상관, 자존감과는 유의미하지만 약한 정적 상관을 보였으나 외현화와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. ‘회귀적 사고’는 자존감과 유의미하지만 약한 정적 상관을 보였으나 내재화, 외현화와는 유의미한 상관을 보이지 않았다. ‘주의전환’은 내재화, 외현화, 자존감과 모두 유의미한 상관을 보이지 않았다. 상관관계 및 기초통계량을 표 1에 제시하였다.

정서조절방략의 군집분석

청소년 정서조절방략 척도의 8가지 방략을 사용하는 개인차에 따라 형성되는 군집들을 분석하여 청소년들의 정서조절방략 사용패턴을 살펴보았다. 8가지 조절방략의 표준점수를 투입하여 위계적 군집분석(Wards Method, Squared Euclidean distances)을 실시한 후 군집화 일정표(Agglomeration Schedule) 계수의 변화들

표 1. 정서조절방략의 기초 통계량 및 내재화, 외현화, 자존감, 부정정서와의 상관계수

	M	SD	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.사회적철수	2.65	1.09	.035	-.065	.220**	.362**	.054	.473**	-.086	.517**	.272**	-.325**	.271**
2.회귀적사고	3.05	1.06	1	.364**	.035	.177**	.368	.048	.355**	.020	.075	.177**	.092
3.소통과지지추구	3.01	.83		1	.000	.156**	.248**	-.063	.426**	-.112*	-.003	.170**	.087
4.대인공격행동	2.22	.74			1	.271**	.089	.385**	-.104	.166**	.483**	-.190**	.200**
5.반추와걱정	3.04	.76				1	.139*	.377**	-.069	.480**	.338**	-.398**	.296**
6.주의전환	3.49	.89					1	.164**	.187**	.026	.086	.053	.077
7.고립된공격	1.98	.83						1	-.220**	.505**	.456**	-.413**	.324**
8.적극적사고행동	3.22	.62							1	-.206**	-.135*	.395**	-.074
9.내재화	.49	.34								1	.621**	-.530**	.373**
10.외현화	.35	.24									1	-.323**	.379**
11.자존감	3.33	.72										1	-.169**
12.부정정서	1.43	.73											1

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

검토하였을 때 4개에서 6개까지의 군집 분류가 가능할 것으로 예상되었다. 군집수를 4개, 5개, 6개로 각각 정한 후, 처음 생성된 군집들의 평균점수를 초기 중심점으로 투입한 K-means 군집분석을 실시하여 사례들의 소속 군집을 정하고 군집별로 정서조절방략들이 조합된 형태를 검토하였다. 해석 가능성에서 5개 이상의 군집들은 의미를 논리적이고 간명하게 해석하기 어렵다고 판단되었고, 모델의 해석성과 간명성을 고려할 때 4개 군집이 가장 유용하였다. 특히 군집의 수를 4개로 지정할 때, 심리적 적응 지표와 상관을 통해 적응적 성향을 보이는 적극적 사고행동, 회구적 사고, 소통과 지지추구가 조합된 방식으로 나타나고, 부적응적 성향을 보이는 사회적철수, 대인공격행동, 반추와 걱정, 고립된 공격행동이 동반 상승되거나 동반 하락되는 조합 형태가 나타났다. 이는 청소년들이 적응적 방략들과 부적응적 방략들을 어떤 방식으로 조합하여 활용하는가에 따른 심리적 적응의 차이를 보여주는 데 매우 유용하다는 점이 본 연구의

목적과도 부합하였다. 표 2에 제시한 바와 같이 군집 1은 103명(전체의 32.1%), 군집 2는 50명(15.6%), 군집 3은 71명(22.1%), 군집 4는 97명(30.2%)으로 구성되었다.

군집 1은 사회적 철수, 대인공격행동, 반추와 걱정, 고립된공격 등 부적응적으로 보이는 정서조절방략들을 평균보다 적게 사용하고 적극적 사고행동, 소통과지지추구, 주의전환, 회구적 사고와 같은 적응적이거나 중립적인 것으로 보이는 방략들은 평균보다 많이 사용하는 집단이다. 이 군집을 ‘기능적 조절 집단’으로 명명하였다. 군집 2는 군집1과 정반대로 사회적철수, 대인공격행동, 반추와 걱정, 고립된 공격 등 부적응적으로 보이는 정서조절방략은 평균 이상으로 사용하고 적응적 방략들은 평균 이하로 사용하는 집단으로서 ‘역기능적 조절 집단’이라고 명명하였다. 군집 2에서만 주의전환 방략은 평균 수준으로 사용되었다. 군집3은 8가지 정서조절방략을 모두 평균 이상으로 활용하는 집단으로서 ‘조절방략 총동원집단’으로 명명하였다. 군집4는 8가지 정

표 2. 최종 군집별 중심점

	군집1	군집2	군집3	군집4
사회적철수	-0.94	1.09	0.60	-0.75
대인공격행동	-1.10	0.80	0.89	-0.60
반추와걱정	-0.56	0.70	0.97	-1.12
고립된공격	-0.88	1.08	0.62	-0.82
주의전환	0.84	-0.07	0.62	-1.38
회구적사고	0.62	-0.83	1.08	-0.87
소통과지지추구	1.09	-0.78	0.61	-0.91
적극적사고행동	0.99	-1.04	0.71	-0.66
군집 크기	103명	50명	71명	97명

표준화된 점수임(M=0, SD=1)

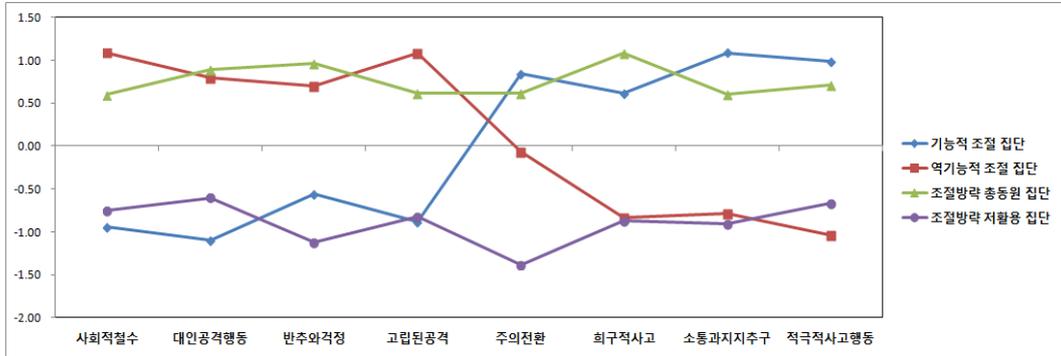


그림 1. 군집 프로파일

서조절방략을 모두 평균 이하로 활용하는 집단으로서 ‘조절방략 저활용 집단’으로 명명하였다. 군집들의 형태와 속성은 표 2와 그림 1에 제시하였다.

정서조절방략의 사용패턴에 따라 추출된 4개 군집이 심리적 적응 면에서 어떤 차이를 보이는지 확인하기 위하여 MANOVA를 실시하였다. 네 군집이 내재화, 외현화 및 자존감 수준에 있어서 어떤 차이를 보이는지 살펴보기 위하여, 네 군집을 독립변인으로 하고 내재화, 외현화, 자존감을 종속변인으로 두었다. Box의 동일성 검정 결과 집단의 공분산 행렬의 동일성 가정을 만족시키지 못하였으므로 $[F(18, 193126.69)=2.04, p<.001]$, Pillai’s Trace 값을 살펴보았다(Mertler & Vannatta, 2001). 그 결과, 본 연구에서 하위 군집에 따라 내재화, 외현화 및 자존감 수준에 있어서 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났다[Pillai’s Trace = .425, $F(9, 951)=17.44, p<.001$, 부분 $\eta^2=.142$].

하지만 Levene의 검정에서 외현화와 자존감은 오차분산의 동일성 가정을 만족하였으나 내재화는 유의확률이 .05 미만으로 오차분산의 동일성 가정을 만족시키지 못하였기에 군집에 따라 내재화의 수준에 차이가 있는지 확

인하기 위하여 Welch 테스트를 실시하였다. 분석결과 내재화의 평균값에 차이가 유의한 것으로 나타났다(Welch=44.424, $p<.001$). 외현화와 자존감 각각에 대한 변량분석(ANOVA) 결과에 의하면, 두 변인 모두에서 유의한 집단간 차이를 보였다.

구체적으로 어떤 집단 사이에서 유의한 차이가 나타나는지 Scheffé 사후검증을 실시한 결과, 기능적 조절 집단과 조절방략 저활용 집단보다 역기능적 조절집단과 조절방략 총동원 집단이 외현화 수준에서 유의미하게 높은 점수를 나타냈다. 또한 자존감에 있어서는 기능적 조절집단이 다른 세 집단들에 비해 유의미하게 높은 점수를 보였고 조절방략 총동원 집단과 조절방략 저활용집단 사이에는 유의미한 차이가 없었으며 역기능적 조절집단은 나머지 세 집단들에 비해 유의미하게 낮은 점수를 보였다. 한편, 내재화의 경우에는 등분산 가정이 충족되지 않을 때 활용하는 Games-Howell의 사후검증을 실시하였는데, 그 결과 기능적 조절 집단과 조절방략 저활용 집단의 내재화 평균 점수가 역기능적 조절집단과 조절방략 총동원 집단보다 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 군집별 심리적 적응 수준의

표 3. 군집별 심리적 적응 수준

구분	기능적 조절집단 (n=103)		역기능적 조절집단 (n=50)		조절방략 총동원집단 (n=71)		조절방략 저활용집단 (n=97)		F(3, 317)	사후 검증
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
	내재화	.34	.22	.82	.37	.69	.30	.34		
외현화	.25	.18	.47	.25	.48	.25	.29	.21	22.48*	1,4<2,3
자존감	3.68	.61	2.76	.68	3.16	.69	3.36	.64	25.22*	2<3,4<1

* $p < .001$

사후검정은 내재화문제는 Games-Howell방법, 외현화문제와 자존감은 Scheffé방법을 사용하여 유의한 결과만 부등호로 제시하였음($p < .05$).

1=기능적 조절 집단, 2=역기능적 조절 집단, 3=조절방략 총동원 집단, 4=조절방략 저활용 집단

기술통계치 및 다변량 분산분석의 결과를 표 3에 제시하였다.

한편, 연구 참가자들이 설문응답 시점에 경험하고 있던 부정적 정서의 수준이 정서조절방략의 동원 필요성이나 심리적 적응 수준의 집단간 차이에 영향을 끼칠 가능성이 존재한다. 조절방략 총동원집단은 내재화 및 외현화 수준이 높은 반면 조절방략 저활용 집단의 내재화 및 외현화 수준은 낮게 나온 결과가 이들 집단의 스트레스나 부정적 정서 경험의 차이 때문은 아닌지 확인해 볼 필요가 있다고 보았다. 이에 연구 참가자들의 부정적 정서를 공변량으로 통제하여 공다변량 분산분석(MANCOVA)을 실시하였다. 부정적 정서 경험 설문에 대한 11명의 응답에서 결측값이나와 이를 제외하고 분석하였다. 공분산분석에서는 두 개 이상의 독립변수가 포함되었을 경우, 각 독립변수의 주요 효과를 검토하기에 앞서 반드시 요인 상호작용을 평가할 필요가 있다(Mertler & Vannatta, 2010). 이에 부정적 정서와 군집 사이의 상호작용을 검증한 결과,

유의하지 않은 것으로 나타나 분석 근거가 충족되었다[Pillai's Trace=.028, $F(9, 906)=.940$, $p=.489$]. 각 군집별 부정적정서 및 내재화, 외현화의 평균과 표준편차, 그리고 부정적 정서의 영향을 통제한 교정 점수의 평균과 표준편차는 표4에 제시하였다.

공변량인 부정적 정서를 통제한 후 교정된 내재화 및 외현화 점수가 각 군집별로 차이가 있는지에 대한 공분산분석 결과는 표5와 같다. 부정적 정서가 심리적 적응 수준에 미치는 영향을 살펴본 결과, 내재화와 외현화에 대해서는 부정적 정서의 영향이 유의한 것으로 나타났다[내재화: $F=22.16$, $p<.001$ / 외현화: $F=29.676$, $p<.001$]. 한편, 자존감에 대한 부정적 정서의 영향은 유의하지 않았으므로[$F=1.96$, $p=.163$], 내재화문제와 외현화문제를 대상으로 공분산분석을 적용하였다. 부정적 정서의 영향력을 통제한 후의 교정된 내재화 및 외현화 문제의 집단차를 분석한 결과 각 군집별로 교정된 내재화 및 외현화 수준에 유의한 차이가 있었다[내재화 $F(3,305)=38.68$, $p<.001$, 외현화

표 4. 군집별 부정적정서 및 심리적 적응 수준과 교정된 심리적 적응 수준에 대한 기술통계

구분		기능적	역기능적	조절방략	조절방략
		조절집단 (n=100)	조절집단 (n=46)	총동원집단 (n=69)	저활용집단 (n=95)
부정적 정서	평균	1.31	1.74	1.69	1.22
	표준편차	.72	.59	.63	.75
내재화	평균	.34	.82	.69	.34
	표준편차	.22	.37	.30	.26
외현화	평균	.25	.47	.48	.29
	표준편차	.18	.25	.25	.21
교정된 내재화	평균	.35	.79	.66	.36
	표준오차	.03	.04	.03	.03
교정된 외현화	평균	.26	.44	.46	.30
	표준오차	.02	.03	.03	.02

표 5. 군집별 교정된 내재화 및 외현화 수준에 대한 공분산분석 결과

분산원	종속변수	계급합	자유도	평균계급	F
부정적 정서	내재화	1.65	1	1.65	22.16*
	외현화	1.28		1.28	29.68*
군집구분	내재화	8.63	3	2.88	38.68*
	외현화	1.93		.64	14.91*
오차	내재화	22.68	305	.07	
	외현화	13.14		.04	
합계	내재화	36.38	309		
	외현화	17.59			

* $p < .001$

$F(3,305) = 14.91, p < .001$. 그리고 군집별 집단 차의 패턴은 표4에 제시된 바와 같이 공변량 통제 전과 유사하게 나타났다. ‘역기능적 조절 집단’과 ‘조절방략 총동원 집단’의 교정된 내재화 및 외현화 점수가 공변량 통제 이전과 마찬가지로 ‘기능적 조절집단’과 ‘조절방략 저

활용 집단’의 점수보다 높았다. 이는 이러한 정서조절 방략의 조합에 따른 군집별 적응 지표상의 차이가 설문 참가 시점에 연구참가자들이 경험하고 있던 부정적정서의 영향과 관계가 없음을 나타낸다.

논 의

기존 정서조절 연구들은 대부분 개별적인 정서조절방략의 활용 정도를 비교하는 방식을 취해왔다. 그러나 이러한 개별 방략 중심의 접근법은 스트레스 상황에서 사람들이 다양한 정서조절 방략을 동시에 사용할 수 있다는 점과 사용되는 조절방략들 사이의 상호작용 효과를 간과함으로써 정서조절의 기제를 이해하는 데 있어서 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 다양한 방략들이 조합되는 방식을 파악함으로써 청소년들의 실제적인 정서조절 양상과 그 효과를 이해하고자 하였다.

분석의 첫 단계에서는 청소년기 정서조절방략들 각각의 개별적인 적응성을 확인하였다. 그 결과, ‘사회적 철수’, ‘대인공격행동’, ‘반추와 걱정’, ‘고립된 공격’ 등 4개 방략은 모두 내재화, 외현화와는 유의미한 정적 상관을 보이고, 자존감과는 유의미한 부적 상관을 보임으로써 부적응적 방략임을 비교적 뚜렷이 드러냈다. ‘대인공격행동’, ‘반추와 걱정’, ‘고립된 공격’ 등이 부적응적 결과를 초래한다는 결과는 이미 여러 선행연구들(이지영, 권석만, 2009; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2005)에서 확인된 바이다. 한편, ‘사회적 철수’는 특히 내재화 및 낮은 자존감과 높은 상관을 나타냈다. 반면에 ‘적극적 사고행동’은 적은 문제행동과 높은 자존감과 유의미한 상관을 보임으로써 적응적인 방략임을 나타내었다. 한편 8요인 중 3개의 요인들은 개별적으로 심리적 적응에 미치는 효과가 뚜렷하지 않았다. ‘소통과 지지추구’는 적응적인 경향을 보이긴 하지만 그 정도는 높지 않았다. ‘회귀적 사고’는 자존감과 정적 상관을 보이거나 내재화, 외현화와는 상관이 유의하지 않았다. 또한 ‘주의

전환’은 심리적 적응 변수 모두 유의미한 상관을 보이지 않아 적응성 측면에서 중립적으로 나타났다. 소통과 지지추구, 주의전환의 방략이 적응적 방략으로서의 특성을 뚜렷하게 드러내지 않은 것은 성인 대상의 선행 연구들과도 일치한다(이지영, 권석만, 2009; Folkman & Lazarus, 1985). 소통과 지지추구, 주의전환, 회귀적 사고의 적응적 함의가 뚜렷하게 드러나지 않는 이유에 대하여, 본 연구에서는 다른 어떤 종류의 방략들과 함께 활용되는가에 따라 개별 방략의 효과가 달라질 수 있다고 가정하였다. 각 방략이 문제중심적인 방략과 같이 사용되었는지 또는 회피적이거나 명확히 역기능적인 전략과 사용되었는지에 따라 그 효과가 달라질 수 있기 때문이다(최혜연, 2013).

이에 군집분석을 통해 8가지 정서조절방략들이 실제로 어떻게 조합되어 사용되는지 분석하였다. 그 결과, 부적응적으로 나타난 방략들은 평균 이하로 사용하고 적응적이거나 중립적으로 보이는 방략들은 평균 이상으로 활용하는 ‘기능적 조절 집단’, 반대로 부적응적으로 나타난 방략들을 평균 이상으로 활용하고 적응적·중립적으로 보이는 방략들은 평균 이하로 활용하는 ‘역기능적 조절 집단’, 8가지 방략들을 모두 평균 이상으로 활용하는 ‘조절방략 총동원 집단’, 8가지 방략들을 모두 평균 이하로 활용하는 ‘조절방략 저활용 집단’ 등 네 개 집단들이 구분되었다. 군집에 따라 내재화, 외현화 형태의 청소년 문제행동과 자존감의 수준을 비교한 결과, 기능적 조절집단과 조절방략 저활용 집단이 역기능적 조절 집단과 조절방략 총동원 집단에 비해 내재화와 외현화 문제행동의 수준이 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 또한 자존감의 경우에는 기능적 조절 집단이 유의미하게 높고, 역기능적

조절 집단은 유의미하게 낮으며 나머지 두 집단은 중간 수준에서 비슷한 것으로 나타났다.

이러한 결과는 청소년의 정서조절과 관련하여 몇 가지 흥미로운 시사점들을 제공한다. 첫째, 청소년들이 특정한 정서조절방략을 개별적으로 활용하기보다 몇 가지 방략들을 조합한 방략(군(群))의 형태로 자신의 정서를 조절하고 있다는 것이다. ‘역기능적 조절 집단’에서는 부정적인 정서 상태에서 사회적 철수, 대인 공격행동, 반추와 걱정, 고립된 공격의 네 가지 방략들이 하나의 ‘군(群)’을 이뤄 활용되고 있는 양상을 보여준다. 또한 기능적 조절 집단에서는 적응적이거나 중립적인 것으로 보이는 주의전환, 회귀적 사고, 소통과 지지추구, 적극적 사고행동의 네 가지 방략들이 역시 군을 이루며 병용되고 있다. 반대로 ‘역기능적 조절 집단’에서는 적응적·중립적으로 보이는 네 가지 방략 군에 대한 활용도가 떨어지고 ‘기능적 조절 집단’에서는 부적응적으로 보이는 네 가지 방략 군에 대한 활용도가 떨어지는 것으로 보인다.

이러한 결과의 일관성이 추후 연구들에서 지지된다면, 이는 개별 방략의 효과성을 따지는 것이 큰 의미를 갖지 못할 수 있음을 시사한다. 다양하게 보이는 방략들이 실제로는 특정한 공통 기제에서 유래하는 파생행동들일 수도 있다는 것이다. 사회적 철수, 대인 공격행동, 반추와 걱정, 고립된 공격의 개별적인 행동들은 외현적으로 다르게 보이지만 내재하는 어떤 특성이나 조건에 의해 동시에, 혹은 대체되어 나타날 수 있는 행동들일 가능성이 있다.

정서조절방략들이 패턴을 이룬다는 것은, 또한 서로 다른 정서조절 방략들이 개별 방략의 효과가 발현되는 맥락으로 작동할 수 있다

는 점을 시사한다. 예를 들어 ‘주의전환’은 그 자체로는 내재화, 외현화, 자존감 모두와의 관계에서 유의미한 상관을 보이지 않았다. 하지만 ‘회귀적 사고’, ‘소통과 지지추구’, ‘적극적 사고행동’과 같은 여타의 방략들과 동반될 때는 그 상호작용의 영향으로 인해 적응적인 효과를 발휘할 가능성이 있다. 성인의 스트레스 대처 연구에서도 사회적지지 추구가 개인에 따라 문제 해결적 대처들과 같이 사용되기도 하고 회피적 대처와 같이 사용되기도 한다는 분석 결과를 토대로, 사회적지지 추구의 효과가 어떠한 대처방식들과 병용되는가에 따라 달라질 수 있다고 제안되었다(최해연, 2013). 이처럼 결합되어 활용되는 다른 정서조절의 방략들에 따라 효과성이 달라질 수 있다는 것은 ‘회귀적 사고’의 경우에도 해당될 것으로 보인다. 기능적 조절 집단의 경우처럼 회귀적 사고가 적극적 사고행동과 같은 방략과 함께 활용될 때는 적응적 효과를 발휘하지만, 조절방략총동원집단의 경우와 같이 사회적 철수 등의 방략과 결합되는 경우에는 현실적 근거가 부족한 비현실적 소망의 수준에 머물러 적응적 기능이 억제될 수 있다.

둘째, 본 연구에서 특히 주목할 만한 결과는 조절방략 총동원 집단과 조절방략 저활용 집단의 차이이다. 두 집단은 자존감 수준에서는 비슷하지만 내재화, 외현화 수준에서 유의미한 차이를 보여주었다. 연구 가설의 단계에서 본 연구자들은, 얼마나 다양한 정서조절방략들을 동원하여 활용할 수 있는가가 심리적 건강과 상관이 있을 수 있다는 Loughheed와 Hollenstein(2012)이나 Aldao와 Nolen-Hoeksema (2012)의 주장을 고려할 때, 조절방략 총동원 집단이 조절방략 저활용 집단에 비해 심리적으로 건강할 것이라고 예측하였다. 조절방략

충동원 집단이 다양한 방략을 끌고루 활용하고 있다는 점에서 정서조절 과정에서 유연성을 더욱 잘 발휘하여 심리적 적응 수준도 높을 것이라고 기대하였고, 조절방략 저활용 집단은 정서조절방략들을 적절히 활용하지 못하기에 심리적 적응에 어려움을 겪을지도 모른다고 예상하였다. 하지만 결과는 오히려 반대였다. 조절방략 충동원 집단이 저활용 집단에 비해 내재화, 외현화 수준이 모두 유의미하게 높은 것으로 나타난 것이다. 조절방략 충동원 집단이 연구참가 시점에 상대적으로 스트레스 수준이 높은 상황에 처해 있어서 모든 종류의 방략을 동원했을 가능성을 고려하여, 부정적 정서 수준의 영향을 통제하는 공변량분산분석을 실시하여도, 결과에는 차이가 없었다.

이러한 결과에 대한 유력한 해석 중 하나는 적응적 방략을 얼마나 활용하는가보다는 부적응적 방략들을 얼마나 활용하는가가 청소년의 심리적 적응 수준과 더욱 밀접한 연관을 맺고 있다는 것이다. 내재화와 외현화 수준이 유의미하게 낮은 것으로 나타난 기능적 조절 집단 및 조절방략 저활용 집단이 내재화와 외현화 수준이 유의미하게 높은 것으로 나타난 역기능적 조절 집단 및 조절방략 충동원 집단과 가장 뚜렷하게 구분되는 점은 부적응적으로 추정되는 네 가지의 방략을 모두 평균 이하로 활용하고 있다는 점이기 때문이다. 이러한 해석은, 문제해결이나 인지적 재구조화 같은 적응적인 방략을 얼마나 사용하는가보다는 반추나 회피 같은 부적응적 방략을 얼마나 사용하는가가 우울증후군이나 문제행동과 더 높은 상관성이 나타난다는 Silk와 그의 동료들(2003)의 연구결과와 상통한다. 또한 관련 연구들에 대한 메타분석을 통해 적응적인 것으로 추정되는 방략들을 습관적으로 사용하는 것이 부적

응적인 것으로 추정되는 방략들을 습관적으로 사용하는 것보다 다양한 정신병리 증상과 더 약한 상관을 보인다는 점을 밝힌 Aldao 등(2010)의 연구와도 맥을 함께 하는 것이라고 볼 수 있다.

그런데, 이러한 결과는 중고등학생의 정서조절 곤란이 부적응적인 방략을 많이 사용하는 것보다는 적응적인 방략을 적게 사용하는 것과 관련이 있다고 한 이원화와 이지영(2011)의 연구결과나 우울증상과 품행장애 성향을 함께 나타내는 청소년들이 심리적으로 건강한 청소년들에 비해 적응적 방략이라 할 수 있는 인지적인 재해석 전략을 유의미하게 적게 사용한다는 임진현과 이훈진(2006)의 연구결과와는 상충되는 것이다. 그러나 이러한 연구결과의 차이는 방법론으로부터 비롯된 것일 가능성이 있다. 예컨대 이원화와 이지영(2011)은 정서조절 곤란의 수준과 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략의 활용 수준에 있어서 중고등학생 집단과 대학생 집단의 차이를 분석하였는데, 그 결과 중고등학생 집단은 대학생 집단에 비해 정서조절 곤란 수준이 유의미하게 높았고 적응적 방략을 유의미하게 적게 사용하고 있는 것으로 나타난 반면 부적응적 방략의 활용 정도에는 별 차이가 없었다는 것이다. 그러나 이러한 분석은 중고등학생 집단과 대학생 집단의 정서조절과 관련된 발달 수준의 차이를 반영한 것이다. 즉, 각 발달단계에서 정서조절 곤란의 수준이 다르거나, 적응적 방략을 사용하는 빈도가 발달 수준에 따라 증가한다고 해석할 수도 있다. 이는 중고등학생들의 적응 결과가 부적응적 방략의 활용 수준보다 적응적 방략의 활용 수준이 상대적으로 높기 때문에 나타난 차이로 보기는 어렵다는 뜻이다. 또한, 임진현과 이훈진(2006)의 연구는

인지적 재해석과 표현 억제라는 두 가지 요인 (Gross & John, 2003)만을 비교한 결과라는 점에서 청소년기 심리적 적응의 개인차와 정서 조절방략의 관계를 살피기에는 한계가 있다.

이상의 연구를 종합할 때, 청소년들의 심리적 적응 수준은 적응적인 방략들보다는 부적응적인 방략들의 활용 수준과 더 밀접한 관련성을 갖는다는 주장이 가능하다. 이는 청소년의 심리 문제를 다루는 상담이나 교육 과정에서 유의해야 할 점을 제시한다. 실제 상담과정에서 내담자인 청소년은 상담자의 공감적 이해와 수용, 인지적 재해석과 문제해결적인 대처로의 안내 등을 경험하며 자연스럽게 적응적인 방략을 배워나갈 수 있다. 그러나 상담 과정에서 청소년들의 정서조절 역량을 더욱 강화시키기 위해서는 청소년들로 하여금 자신이 부정적 정서를 조절하기 위해 부적응적인 방략들을 의식적·무의식적으로 활용하고 있음을 인식할 수 있도록 돕고, 부적응적인 방략들의 활용 빈도를 의식적으로 줄여나가며, 적응적인 방략들을 학습하고 대체해 가도록 돕는 것이 중요함을 시사한다.

본 연구결과에서 유추할 수 있는 또 한 가지 시사점은 다양한 정서조절방략을 동원하고 활용하는 것이 그 자체로서 심리적 적응으로 연결되는 것은 아닐 수 있다는 점이다. Loughheed와 Hollenstein(2012)은 정서조절방략의 활용 범위가 청소년들의 정서적 유능성을 판별하는 기준이 될 수 있다고 제안하였고, Aldao와 Nolen-Hoeksema(2012)도 적응적인 방략의 긍정적인 효과는 부적응적인 방략을 높은 수준으로 활용하는 사람들에게서 나타난다는 연구 결과를 바탕으로 더 폭넓은 방략을 사용하는 것이 유익할 수 있다는 가설을 제시하였다. 하지만 본 연구에서 가장 폭넓은 방략을 활용

하는 모습을 보인 ‘조절방략 총동원 집단’은 오히려 높은 내재화, 외현화 수준을 보임으로써 이러한 가설들과 배치되는 양상을 보여주었다. 조절방략 총동원 집단이 다른 집단들에 비해 폭넓은 방략들을 활용하고 있음에도 불구하고 심리적으로 건강한 상태에 이르지 못하고 있는 이유는 일차적으로는 이미 앞에서 논의한 것처럼 부적응적인 방략을 높은 수준으로 활용하고 있기 때문이라고 볼 수 있을 것이다. 그런데 Aldao, Sheppes와 Gross(2015)가 제안한 ‘정서조절 가변성(ER Variability)’과 ‘정서조절 유연성(ER Flexibility)’의 개념을 적용한다면 또다른 해석이 가능해진다. Aldao 등 (2015)에 의하면, 정서조절 가변성은 상황에 따라 정서조절방략들의 사용에 변화를 주는 것을 의미하고 정서조절 유연성은 환경의 변화와 정서조절 가변성이 함께 변화하는 정도를 가리킨다고 하였다. 그런데 정서조절 유연성이 언제나 적응적인 것은 아니며 개인적으로 의미 있는 목표를 성취하는 결과를 낳는 경우에만 적응적일 수 있다는 것이다. 이러한 개념을 ‘조절방략 총동원 집단’에 적용해 본다면 이들은 일단 다양한 정서조절방략을 구사하는 ‘정서조절 가변성’은 지니고 있다. 그러나 그럼에도 불구하고 이 집단의 내재화, 외현화 수준이 높게 나오는 것은 이들이 상황이나 환경의 변화에 보조를 맞춰 가변성을 활용하는 정도인 ‘정서조절 유연성’이 부족하기 때문이거나, 그러한 유연성을 개인적 목표를 성취할 수 있는 방향으로 적절히 구사하고 있지 못하기 때문이라고 볼 수 있다는 것이다. 다시 말해, 다양한 종류의 방략이 존재한다는 것을 알고 그러한 방략들을 활용하려 애를 쓰고 있으나 각각의 방략들을 상황이나 조건에 맞게 적절히 활용할 만한 지식이나 능력이 부

축하여 적응적인 효과를 거두지 못하고 있을 가능성이 있다는 것이다. 이러한 가설이 타당하다면 ‘조절방략 총동원 집단’에 속한 청소년들은 상담이나 교육을 통해 구체적으로 어떤 상황에서 어떻게 정서를 조절하고자 시도하는지 확인하고 더욱 적절한 방법을 구사할 수 있도록 교정하는 도움이 필요하다고 볼 수 있을 것이다.

본 연구는 정서조절 연구에서, 개별적인 방략 중심의 접근법에서 탈피하여 다양한 방략들을 조합하여 활용하는 청소년들의 실제적인 정서조절의 패턴과 효과를 규명하고자 시도하였다. 특히 청소년들의 심리적 적응 수준이 부적응적인 정서조절 방략들을 활용하는 정도와 더욱 밀접한 연관이 있다는 논의를 제안한 점에서 청소년들의 정서조절을 이해하기 위한 진전을 이뤘다고 볼 수 있다.

그러나 조절방략 총동원 집단의 심리적 적응 수준이 예상 외로 낮고 조절방략 저활용 집단의 심리적 적응 수준은 높은 것으로 나타난 연구결과를 더욱 정확하게 이해하기 위해서는 향후 보다 깊이 있는 연구가 필요할 것이다. 본 연구의 한계점과 관련하여 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 결과 도출된 네 가지 정서조절패턴들과 부적응적 정서조절 방략군이 청소년들의 심리적 적응 수준과 더욱 밀접한 관련이 있을 수 있다는 해석은 다양한 후속 연구들을 통해 재검증되고 논의되어야 할 것이다. 개별 정서조절 방략이 아닌 여러 정서조절 방략들을 군(群) 단위로 분석하여 그 영향을 분석한 연구는 매우 적은 수이다. 따라서 본 연구의 결과해석의 폭과 정확성도 제한된다. 이에 후속 연구에서 본 연구의 결과가 재검증될 필요가 있으며, 또한 다른 형태의 정서조절방략의 패턴들

을 도출하고 그 의미를 논의하며 새로운 발견들이 이어져야 할 것이다. 또한 본 연구에서 제안된 정서조절 패턴들의 기능이 보다 깊이 있게 연구될 필요가 있다. 특히 조절방략 저활용 집단의 성격을 규명할 필요가 있다. 조절방략 저활용 집단은 최해연(2013)의 연구에서 발견되었던 소극적 대처집단(문제해결적 사고행동, 재해석 및 수용, 지지추구 및 표현, 회피 등 주요한 대처양식들을 모두 평균보다 적게 활용하는 집단)과 유사하다. 스트레스가 있음에도 불구하고 적극적인 대처 반응을 보이지 않으면서도 우울과 불안 같은 심리증상을 호소하지 않았던 소극적 대처집단의 양상은 조절방략 저활용 집단에서도 유사하게 나타났다. 다만 소극적 대처집단은 안녕감이나 자존감이 저하되어 있었던 반면, 조절방략 저활용 집단의 자존감은 기능적 조절집단보다 유의미하게 낮긴 했으나 조절방략 총동원 집단의 자존감 평균점수보다는 높은 점수를 보였다. 소극적 대처집단이 스트레스가 존재함에도 불구하고 정서조절 방략을 적게 활용하는 이유가 무엇인지 더욱 관심을 기울일 주제이다. ‘조절방략 총동원 집단’ 역시 그 적응적 특성에 대한 세밀한 이해와 함께, 상황에 맞게 조절방략을 적절히 활용할 만한 지식이나 능력이 부족하여 정서조절 가변성의 효용이 떨어질 수 있다는 논의에 대한 검증이 필요하다. 둘째, 청소년기 고유의 정서조절 방략으로 그 적응적 함의가 명확하지 않은 ‘사회적 철수’ ‘회귀적 사고’ 등의 요인들에 대한 연구가 지속적으로 이루어져야 할 것이다. 본 연구에서 ‘사회적 철수’는 내재화 및 낮은 자존감과 높은 상관을 보였는데 이는 정서적 만족과 심리적 지지를 얻기 위해 친구를 필요로 하는 시기(Rice & Dolgin, 2009)인 청소년기에 혼자만

의 공간으로 철수하거나 말을 안 하는 방식으로 정서를 조절하는 접근이 바람직하지 않음을 짐작하게 한다. Allen 등(2006)은 청소년기가 더욱 긴밀해지고 복잡해지는 친구관계에 대처하는 사회적 기술을 키워나가야 하는 시기이기 때문에 사회적 철수가 아동기나 성인기보다 청소년기에 특히 더 큰 문제가 될 수 있다고 하였다. 청소년기에 우울증이 사회적 철수를 일으키기도 하지만 역으로 사회적 철수가 우울증의 예측 요인으로 작용할 수 있음을 제안한 것이다. 나아가 사회적 철수가 우울 뿐 아니라 부정적 정서 제반에 대응하기 위한 정서조절방략으로서 어떻게 활용되고 여타의 방략들과 어떻게 상호작용하는가에 대해서는 더 폭넓은 연구가 필요할 것으로 보인다. 한편, ‘회귀적 사고’는 어떤 종류의 방략과 함께 활용되는가에 따라 그 적응적 효과에 차이가 나타날 것으로 예상되지만 본 연구를 통해 그러한 특성이 충분히 규명되지는 못하였다. ‘회귀적 사고’는 스트레스를 유발하는 상황이나 사건으로부터 일정한 거리를 두고 더 바람직한 상황을 생각하거나 상상함으로써 대처하는 방식(장경문, 2003)을 가리키는 ‘소망적 사고’와 일견 유사한 면이 있다. 그러나 소망적 사고가 일관되게 심리적 부적응과 정적 상관을 보이는 기존 연구들(신현숙, 구본용, 2001; 이지희, 엄정호, 김소린, 이상민, 2014; 장경문, 2003)과 달리 본 연구에서 ‘회귀적 사고’는 자존감과 정적 상관을 보이고 내재화, 외현화와는 상관이 유의하지 않았으며 적극적 사고행동과 같은 적응적 방략과 균을 이뤄 활용될 수 있는 것으로 나타났다는 점에서 소망적 사고와 다른 차원의 정서조절방략이라고 볼 수 있다. 회귀적 사고의 속성과 기능이 더 구체적으로 밝혀질 필요가 있다. 더불어 사회적

철수나 회귀적 사고 등이 정서조절 방략으로서 연구될 때는 그 적응성을 조절하는 환경변인과 맥락적 요소를 고려한 연구설계가 이루어질 필요가 있다.

참고문헌

- 김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. *청소년상담연구*, 16(1), 15-32.
- 김유미 (2005). *뇌를 통해 본 아동의 정서*. 서울: 학지사.
- 김정희 (2009). 무용/동작치료 프로그램이 자아존중감 향상에 미치는 효과 : 학교부적응 청소년 중심으로. *경희대학교 석사학위논문*.
- 송현주, 황순택 (2017). 청소년의 삶의 만족과 내재화·외현화문제: 자아탄력성의 매개효과를 중심으로. *청소년학연구*, 24(2), 33-58.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.
- 신현숙, 구본용 (2001). 청소년의 스트레스 대처 방식과 적응과의 관계. *청소년상담연구*, 9(1), 189-225.
- 오경자(1991). *아동·청소년 문제행동 분류 및 진단*. 1991년도 아동학회 추계워크샵 자료집, 5-20.
- 오경자, 김영아 (2011). *ASEBA 아동 청소년 행동평가 척도 매뉴얼*. 서울: (주)휴노.
- 유은영, 손정락 (2013). *긍정 심리치료가 우울*

- 경향이 있는 청소년의 행복감, 낙관성, 무망감 및 우울에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(4), 669-685.
- 이봉주, 민원홍 (2015). 아동·청소년기 내재화 문제와 외현화 문제 간의 종단적 인과관계. 청소년학연구, 22(8), 335-361.
- 이수진, 안경식 (2010). 청소년의 자의식과 정서조절양식이 또래간 갈등해결전략에 미치는 영향. 청소년학연구, 17(5), 151-170.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구. 인간이해, 32(2), 195-212.
- 이은경 (2010). 부모의 심리적 통제가 청소년의 우울성향 및 우울과 자아존중감에 미치는 영향: 청소년의 자아정체감 지위에 따른 탐색. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 821-841.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절의 차이: 청소년기와 성인기를 대상으로. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 783-808.
- 이지영, 권석만(2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이지희, 엄정호, 김소린, 이상민 (2014). 중학생의 탄력성에 영향을 미치는 요인. 한국심리학회지: 학교, 11(1), 165-184.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 일반, 14(1), 277-290.
- 임진현, 이훈진 (2006). 우울·품행장애성향 청소년의 정서인식 및 정서조절. 한국심리학회지: 임상, 25(4), 1141-1151.
- 장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스대처방식 및 심리적 성장환경의 관계. 청소년학연구, 10(4), 143-161.
- 정지현, 손정락 (2014). 긍정 심리치료가 학교 부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과, 한국심리학회지: 건강, 19(1), 99-117
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 최성환, 최해연 (2014). 청소년 정서조절의 이해: 측정도구의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 일반, 33(4), 833-852.
- 최해연 (2013). 대학생의 스트레스 대처 패턴과 심리적응적 특징. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 1-21.
- 최해연 (2012). 한국의 대학생과 직장인이 경험하는 긍정정서의 구조. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 26(4), 73-88.
- 최해연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 71~89.
- 최해연, 최종안 (2016). 한국인의 정서 구조와 측정. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 30(2), 89-114.
- 한선화, 현은강 (2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. 아동학회지, 27(6), 1-11.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의

- 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most pre-dictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121, 276-281.
- Aldao, A., Jazaierib, H., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2014). Adaptive and maladaptive emotion regulation strategies: Interactiv affects during CBT for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(4), 382-389.
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). Emotional regulation flexibility. *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278.
- Allen, J. P., Insabella, G., Porter M. R., Smith D. F., Land, D., & Phillips, N. (2006). A social-interactional model of the development of depressive symptoms in adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(1), 55-65.
- Bonanno, G. A., & Keltner, D. (1997). Facial expressions of emotion and the course of conjugal bereavement. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 126-137.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36(2), 129-148.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are social consequences of emotion suppression culture specific? *Emotion*, 7(1), 30-48.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W. W. Norton.
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Frijda, N. H. (1986). *The Emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cheng, C., & Cheung, M. W. L. (2005). Cognitive processes underlying coping flexibility: Differentiation and integration. *Journal of Personality*, 73(4), 859-886.
- Consedine, N. S., Magai, C., & King, A. R. (2004). Deconstructing positive affect in later life: A differential functionalist analysis of joy and interest. *International Journal of Aging and Human Development*, 58(1), 49-68.
- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: A motivational model of alcohol use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 990-1005.
- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474-486.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gratz, K. L., Levy, R., & Tull, M. T. (2012).

- Emotion regulation as a mechanism of change in an acceptance-based emotion regulation group therapy for deliberate self-harm among women with borderline personality pathology. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(4), 365-380.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리 치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가 [Working with Emotions in Psychotherapy]. (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전은 1997에 출판)
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). *Emotion in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- 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), 3487-362.
- Gross, J. J., & Munoz, R. E. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164.
- Hair, J. F., & Black, W. C. (2000). *Cluster analysis*. In L. G. Grim & P. R. Yarnold(Eds), Reading and understanding more multivariate statistics (pp.147-205). Washington, DC: American Psychological Association.
- Isen, A. M. (1999). On the relationship between affect and creative problem solving. In S. Russ (Ed.), *Affect, creative experience, and psychological adjustment* (pp.3-17). Philadelphia: Taylor & Francis.
- Kashdan, T. B., De Wall, C. N., Masten, C. L., Pond, R. S., Jr., Powell, C., Combs, D., & Farmer, A. S. (2014). Who is most vulnerable to social rejection? The toxic combination of low self-esteem and lack of emotion differentiation on neural responses to rejection. *PLoS ONE*, 9(3), Article e90651. Retrieved from <http://www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0090651>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924-938.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lingswiler, V. M., Crowther, J. H., & Stephens, M. A. P. (1989). Affective and cognitive antecedents to eating episodes in bulimia and binge-eating. *International Journal of Eating Disorders*, 8(5), 533-539.
- Lougheed, J. P., & Hollenstein, T. (2012). A

- limited repertoire of emotion regulation strategies is associated with internalizing problems in adolescence. *Social Development*, 21(4), 704-721.
- Marra, T. (2006). 변증법적 행동치료 [Dialectical Behavior Theory in Private Practice]. (신민섭 외 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2005에 출판)
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behavioral Research and Therapy*, 49(9), 544-554.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2001). *Advanced and multivariate statistical methods : Practical application and interpretation*. Los Angeles, CA : Pyrczak Publishing.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2009). 청소년 심리학 [The Adolescent: Development, Relationships, and Culture, 12th edition]. (정영섭, 신민섭, 이승연 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2008에 출판)
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: University Press.
- Sheppes, G., Catran, E., & Meiran, N. (2009). Reappraisal (but not distraction) is going to make you seat: Physiological evidence for selfcontrol effort. *International Journal of Psychophysiology*, 71(2), 91-96.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Tomkins, S. (1984). Affect theory. In K. Scherer & P. Ekman (Eds.), *Approaches to emotion* (pp.353-400). Hillsdale, NJ.: Erlbaum.
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the processmodel of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775-808

원 고 접 수 일 : 2017. 05. 12

수정원고접수일 : 2017. 10. 18

게 재 결 정 일 : 2017. 11. 23

Patterns of Emotion Regulation Strategies and Psychological Adjustment in Adolescents

Seong-Hwan Choi

Hae-Youn Choi

Korea Counseling Graduate University

This study examined adolescents' emotion regulation (ER) patterns and their impacts on psychological adjustment. Under the assumption that individuals can use multiple ER strategies simultaneously, the cluster analysis was conducted for 8 ER strategies. Four clusters were suggested; 'functional regulation group'(that use putatively adaptive strategies above average and use maladaptive strategies below average, FRG), 'dysfunctional regulation group'(that use putatively adaptive strategies below average and use putatively maladaptive strategies above average, DRG), 'all-out mobilization group'(that use all kinds of strategies above average, AMG), and 'inactive regulation group' (that use all kinds of strategies below average, IRG). FRG and IRG showed significantly a low level of internalized problems, externalizing problems than DRG and AMG. Levels of self-esteem were high in FRG, low in DRG, and middle in AMG and IRG. These results imply that the use of maladaptive strategies is more related to psychological adjustment than the adaptive or neutral strategies.

Key words : Adolescents, Emotion regulation, cluster analysis, Psychological Adjustment, internalized problems, externalizing problems