

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 매개효과와 이중 매개효과*

김 규 태 김 서 현 김 영 근[†]

인제대학교 상담심리치료학과

석사과정

석사과정

부교수

본 연구에서는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계를 알아보고, 그 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 357명을 대상으로 설문조사를 진행하였으며, 수집한 자료에 대하여 SPSS 25.0, AMOS 21.0을 사용하여 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 연구의 결과를 살펴보면, 먼저 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제는 정서표현 양가성과 정서조절곤란에 직접효과가 있었으나, 경험회피에는 직접적으로 영향을 주지 못한 것으로 나타났다. 둘째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란은 완전매개효과가 있는 것으로 나타나, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제는 정서표현 양가성과 정서조절곤란을 통해서만 경험회피에 영향을 주는 것으로 나타났다. 셋째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 이중매개효과가 나타나, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 정서표현 양가성과 정서조절곤란을 순차적으로 거쳐 경험회피에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 본 연구 결과를 바탕으로 경험회피와 관련한 연구와 상담학적인 시사점과 의의, 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 경험회피, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제, 정서표현 양가성, 정서조절곤란

* 본 논문은 2023년 1학기 캡스톤디자인 교과목의 성과물을 바탕으로 하였으며, 인제대학교 LINC 3.0 사업단의 지원을 받아 작성되었음.

[†] 교신저자 : 김영근, 인제대학교 상담심리치료학과, 경남 김해시 인제로 197

Tel : 055-320-4024, E-mail : ykkim@inje.ac.kr



Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

대부분의 사람은 본인의 삶에서 긍정적이고 즐거운 경험을 선호하여 자신이 느끼는 고통스러운 경험을 받아들이기보다는 피하려고 하는 경향을 보이기 마련이다. 고통스러운 것을 회피하려는 이러한 노력은 해로운 것으로부터 자신을 보호한다는 측면에서 적응적 반응이라 볼 수 있다(al'Absi & Flaten, 2016). 하지만 회피하려는 경향이 빈번하고 만성화된다면 의도와 달리 오히려 심리적 고통을 가중하는 결과를 야기할 수 있다(Shpherd & Salter-Pedneault, 2008).

이렇게 의도와 달리 부적응적인 결과를 초래하는 회피의 역기능을 설명할 수 있는 개념 중 하나로 경험회피가 있다(Hayes et al., 1999). 경험회피란 사회적 관계에서 발생하는 과도한 긴장과 불안을 피하기 위해 개인의 신체적 감각, 정서, 사건과 기억, 행동 경향 등 주관적인 경험을 있는 그대로 수용하지 못하여 부정적으로 왜곡하거나, 과도하게 평가하여 억제하고 회피하려는 시도를 말한다(Hayes, 2005). 이러한 경험회피 경향이 높으면 원치 않는 경험을 회피하고 통제하여 벗어나려 하지만, 벗어나고자 하는 노력은 오히려 시간과 노력을 과도하게 소진하게 하고 에너지를 고갈시켜 장기적으로 각종 심리적 부적응과 정신병리를 유발한다(김수철, 2016).

따라서 여러 선행연구에서 경험회피와 부적응적 요인들 간의 관계를 밝히는 연구를 진행하였으며, 경험회피가 우울(추상엽, 임성문, 2010), 사회불안(노윤영, 남숙경, 2019), 대인관계문제(김아람 외, 2022) 등에 영향을 미치는 것을 확인하였다. 이처럼 여러 연구는 경험회피가 위와 같은 삶에 부정적 영향을 줄 수도 있는 요인들을 감소시키기 위해 다루어야 하는 요인임을 시사한다. 이러한 경험회피는 생

활 스트레스와 같은 부정적 사건들로 인해 유발된다(Hayes, 2005). 특히 대학생 시기는 이러한 경험회피가 발생하기 쉬운데, 성인으로 넘어가는 과도기에 있는 대학생 시기는 독립과 대인관계 확장 등 복잡한 사회적 상황에서 많은 과업 달성이 요구되어 혼란과 스트레스에 자주 노출될 수 있기 때문이다(강재연, 장재홍, 2017).

대학생 시기의 발달과업 중 하나는 사회적 인 관계를 통해 친밀감을 형성하는 것인데(Erikson, 1963), 경험회피는 대인관계문제, 사회불안, 중독 등에 선행요인이 될 수 있어 발달과업 달성에도 부정적 영향을 미칠 수 있다. 또한 선행연구에 따르면 우리나라 대학생의 불안을 높이는 효과 크기가 큰 요인으로 경험회피로 나타나기도 하였기에(김안나, 최보영, 2019), 국내 대학생을 대상으로 경험회피가 일어나는 원인과 심리적 과정을 파악하는 것은 중요한 연구 중 하나로 여겨진다. 하지만 대부분의 연구에서는 경험회피를 변인 간의 관계에서 매개변인 역할에만 집중하였다(김아람 외, 2022). 이처럼 여러 연구는 경험회피가 위와 같은 삶에 부정적 영향을 줄 수도 있는 요인들을 감소시키기 위해 다루어야 하는 요인임을 시사한다.

경험회피를 사용하게 하는 요인은 여러 가지 있지만, 그중 중요한 환경적 변인으로 부모의 심리적 통제가 있다. 부모의 심리적 통제는 자녀가 독립적인 선택과 판단이 가능하지만, 심리적으로 조정하려 하는 부모의 행동을 의미하며, 애정철회 혹은 의도적으로 자녀의 유대 관계나 애착을 조정하려는 행동으로 표현된다(Barber, 1996). 이러한 부모의 심리적 통제는 부모가 자녀로의 애정을 철회하여 그들이 죄의식을 느끼게 하는 방식인데, 이는

심리적으로 과도한 영향을 미쳐(장경문, 2007), 자녀에게 사회적, 심리적 부적응을 일으킬 수 있다(김유립, 2011). 과보호적이고 스트레스를 주는 부모의 태도는 자녀에게 정서적 고통을 회피하려는 소극적 대처방식을 사용하게 하여 정서적 단절을 유발한다(Nelson & Crick, 2002). 또한 부모의 반복적인 무시와 처벌로 자녀의 정서를 수용 받지 못하게 된다면, 자녀는 이러한 경험으로 인해 정서표현에 대한 두려움 혹은 부정적 도식을 가지게 되어 정서표현을 억제하고 회피하게 된다(Bowlby, 1980).

부모의 심리적 통제와 경험회피에 대한 구체적인 국내 선행연구들을 살펴보면 이수련과 하정희(2021)의 연구에서 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제는 경험회피에 직접적으로 영향을 미칠 수 있는 것으로 보고되었고, 경험회피를 매개변인으로 설정한 연구들에서도 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 경험회피에 직접적으로 영향을 미칠 수 있음을 보고하였다(안지영, 홍혜영, 2022; 정소영, 김수진, 2019). 특히 부모의 심리적 통제는 국내에서 대학생이 되어서도 심할 가능성이 높는데(신희수, 안명희, 2013), 대다수의 우리나라 대학생은 경제적, 사회적, 심리적으로 부모에게 의존하기 때문이다(조은주, 이은희, 2013). 따라서 국내 대학생의 특징을 볼 때 많은 대학생이 부모의 심리적 통제의 영향에 의해 경험회피를 할 경험할 것으로 보이며, 이에 본 연구를 통해 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 경험회피에 영향을 주는 과정을 탐색하고자 한다.

한편, 부모의 심리적 통제는 정서적, 행동적 문제에서 정서인식 및 표현, 감정이입과 정서조절 등의 정서 특성과 관련이 있다(우수경, 2002). 이러한 정서 특성과 관련된 요인으로

정서표현 양가성이 있다. 선행연구에 따르면 부모가 자녀의 정서적 표현을 수용하지 못하면 자녀는 자신의 정서표현을 억제하는 등 정서 표현에 혼란감을 느끼게 되는데(김혜인 외, 2012), 이러한 부모의 태도가 자녀의 내적 갈등을 심화시켜 실제로 많은 대학생 및 20대 청년들이 높은 정서표현 양가성을 경험하는 것으로 나타났다(이주희, 서은숙, 2019; 하이정, 이혜란, 2021).

정서표현 양가성이란 정서를 표현하고자 하는 목표는 있지만 이에 대해 갈등하는 것(King & Emmons, 1990)으로, 정서 억제가 자체가 아니라 표현과 억제는 ‘갈등’ 상태가 신체적, 심리적 부적응을 초래한다는 것에서 비롯되었다(Pennebaker, 1985). 정서표현 양가성이 높으면 정서의 표현이 적어지고 주로 미성숙한 자기방어를 사용하여 신체적, 심리적 안녕감과 부적연관성을 나타냈다(이승미, 오경자, 2006). 또한 낮은 자존감으로 인해 대인 상황에 소극적 태도를 보였고(오충광, 정남운, 2007), 친밀함에 대한 두려움을 가져 타인에게 친밀함을 표현하는 것을 어려워하는 경향이 있다(이경희, 김봉환, 2010). 게다가 자신의 정서표현이 타인의 지지를 받지 못할 것이라는 생각으로 타인과의 관계를 왜곡해서 인식하며(김영환, 2019), 타인과의 갈등 상황을 피하고자 자기표현을 더 많이 억제시키는 경향을 보인다(Ayduk et al., 2003). 이러한 갈등과 두려움은 자신의 정서에 대한 지각과 표현에 어려움을 초래하여 경험회피와 같은 이차적 문제를 파생시키기도 한다(Emmons & Colby, 1995).

선행연구에 따르면 정서적 갈등이 높으면 미성숙하며 억제적이고 갈등을 회피하는 방어기제를 주로 사용한다고 하였고(김우석, 2004), 다른 연구에서는 정서표현 양가성은 성인기

우울에 직접 영향을 주기보다 회피적인 대처 방식을 통해 간접적으로 우울 수준을 높인다고 보고하였다(김은정, 김진숙, 2010). 이에 선행연구들을 살펴보면 경계선 성격성향의 개인이 정서표현 양가성을 겪는 경우 경험회피를 사용하여 우울에 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였으며, 권희선과 오충광(2020)의 연구에서는 정서표현 양가성을 겪는 개인이 경험회피를 통해 대인관계에 곤란을 경험할 수 있다는 것을 확인하였고, 또 다른 연구에도 사회부과적 완벽주의를 겪는 개인이 정서표현 양가성을 경험할 때 경험회피를 통해 우울함을 경험할 수 있다는 것을 밝히기도 하였다. 이러한 선행연구들을 보면 부모의 심리적 통제가 자녀를 정서적인 갈등 상황에 계속 노출되게 하여 경험회피와 같은 부적응적인 정서표현 전략을 사용을 높일 수 있는 것으로 보인다. 때문에 본 연구에서 부모의 심리적 통제가 경험회피에 영향을 주는 데 정서표현 양가성이 어떠한 역할을 하는지 탐색하고자 한다.

또 다른 정서 특성 관련 요인으로 정서조절곤란이 있다. 정서조절곤란이란 정서를 적절하고 기능적으로 조절하는 것을 계속 실패하는 것으로(Hofmann et al., 2012), Gratz와 Roemer(2004)는 이를 정서의 인식과 이해, 정서의 수용과 적절한 정서적 반응의 발휘 등의 정서조절 능력이 부족하면 발생한다고 하였다. 선행연구에 따르면 정서조절은 부모의 양육태도와도 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났는데(김희숙, 2006), 자녀는 부모의 정서표현을 반복적으로 관찰 및 모방하는 것을 통해 특정한 정서를 어떤 방식으로 표현하는 것이 적절한지 알게 되며(Denham et al., 1994), 부모의 심리적 통제는 이러한 자녀가 스스로 자기조

절이 필요한 상황을 판단하고 연습해 볼 수 있는 기회를 제한하게 된다(Manzeske & Stright, 2009). 그 결과 자녀는 효과적으로 정서를 조절하는 것을 발달시키기 어려워지고, 정서조절이 필요한 상황에 충동적이고 부적응적 반응을 보일 가능성이 높아지게 된다(Marsee & Frick, 2007).

정서조절곤란은 경험 회피와도 밀접한 연관성을 보인다. 정서를 조절하지 못 하는 개인의 경우에 있어서는 긍정적이든 부정적이든 정서가 유발되면 회피하거나 통제하거나 무감각해지는 시도처럼 부적절한 대처를 하게 된다. 이들에게 있어서 정서란 혐오적이고 통제해야 하는 대상으로, 정서에 대한 혐오가 개인에게 정서경험을 피하게 하고 통제하는 것으로 여겨진다(Decker et al., 2008). 부정적 정서 경험과 뒤따르는 부적절한 정서조절전략 경험 누적은 정서 경험에 대한 격정과 부담을 불러일으키며, 그로 인해 부정적 정서와 함께 긍정적 정서 경험까지도 불편감을 느끼고 회피하는 경향이 나타나게 된다(김예은, 이창현, 2023). 국내 선행연구에서도 자신의 정서를 부적응적으로 반응하는 개인은 자신의 정서조절에 어려움을 느끼고 회피하는 경향을 보일 수 있으며(노지윤, 2016), 또 다른 연구에서는 불안정 성인애착의 개인이 정서조절의 어려움을 경험하면 경험회피를 사용하게 되어 우울을 높일 수 있다는 것을 확인하였다(하재필, 2015). 이러한 연구들을 보면 부모의 심리적 통제를 지각한 자녀는 정서조절 발달을 제대로 하지 못 하게 되고, 이를 통한 정서조절 능력의 저하는 정서 경험과 정서 자체에 대한 불편함을 느끼게 하여 경험회피를 사용하게 할 수 있다고 볼 수 있다. 때문에 본 연구는 정서조절곤란이 부모의 심리적 통제가 경험회

피에 영향을 주는데 어떠한 역할을 하는지에 대해서도 탐색하고자 한다.

대부분 선행연구에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란이 서로 유의한 정적인 상관관이 있는 것으로 밝혀졌다(김정화, 신희천, 2013; 김혜원 외, 2020). 높은 정서표현 양가성은 자신의 문제를 통제할 수 없다고 느끼게하여 감정적으로 대응하게 하고(하정, 1997), 부적응적 정서조절전략을 많이 사용하게 한다(김정화, 신희천, 2013). 또한, 지속적인 정서 억제로 자신의 정서를 적응적, 능동적 조절에 어려움을 겪는 것으로 보고된다(김수안, 민경환, 2006).

이상의 선행연구를 살펴볼 때 정서표현 양가성과 정서조절곤란은 서로 연관성이 있으며, 정서표현 양가성이 정서조절곤란의 선행요인이 될 수 있다는 것을 알아볼 수 있었다. 때문에 부모의 심리적 통제의 영향으로 인한 정서표현 양가성이 선행요인으로 작용하여 정서조절곤란을 경험하게 되고, 이를 통해 경험회피를 하게 되는 과정도 살펴보고자 한다. 본 연구에서 설정한 연구모형은 그림 1로 제시하였으며, 이에 따른 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 지각된 부모의 심리적 통제는 경험회피에 영향을 미치는가?

둘째, 지각된 부모의 심리적 통제와 경험회피

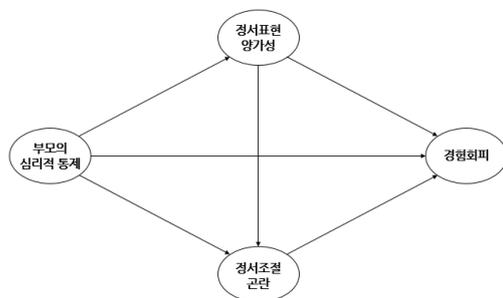


그림 1. 연구모형

피의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과가 나타나는가?

셋째, 지각된 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과가 나타나는가?

넷째, 지각된 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 이중매개효과가 나타나는가?

방 법

연구 참가자 및 연구 절차

본 연구는 전국 4년제 대학교 재학생, 1학년년부터 4학년까지의 남녀 435명을 대상으로 2023년 5월 19일부터 6월 7일까지 약 2주간 실시되었다. 본 연구를 위한 설문지를 하기에 앞서 설문지는 익명성과 학술적인 목적으로만 사용됨을 안내하였고, 또한 설문지를 작성하기 위한 소요 시간, 설문지 작성 시 경험할 수 있는 심리적 불편감과 설문지 작성을 거부할 수 있음을 안내하였다. 연구 참가자의 모집은 온라인을 이용한 편의표집 방식을 사용하였고, 설문지는 자기보고식 검사였으며, 응답시간은 20~30분 정도가 소요되었다. 온라인 설문으로만 435부를 수집하였으며, 수거된 435부 중에서 결측값이 있거나 불성실하게 응답을 한 78부를 제외한 총 357부의 설문지를 최종적으로 분석에 사용하였다. 연구 참가자로 선정된 대학생 357명 중 남학생은 87명(24.4%), 여학생은 270명(75.6%)이고, 학년별로는 1학년 75명(21.0%), 2학년 74명(20.7%), 3학년 99명(27.7%), 4학년 109명(30.5%)이었다. 학교 소재지는 경상남도 152명(42.6%), 부산광역시

시 55명(15.1%), 경상북도 34명(9.5%), 대구광역시 27명(7.6%), 서울특별시 23명(6.4%), 인천광역시 20명(5.6%), 전라북도 16명(4.5%), 경기도 13명(3.6%), 충청남도 7명(2.0%), 충청북도 5명(1.4%), 대전광역시 3명(0.8%), 제주특별자치도 2명(0.6%), 세종특별자치시 1명(0.3%)으로 나타났다.

측정 도구

부모의 심리적 통제 척도

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제의 척도는 Barber(1996)가 대학생들을 대상으로 개발한 자기보고식 부모의 심리적 통제 척도(Psychological Control Scale-Youth Self Report [PSC-YSR])를 최명진과 김은정(2018)이 번안 및 타당화 한 것을 사용했다. 총 16문항으로, 6개의 하위요소로 구성되어 있으며, 언어적 표현의 제약(3문항), 감정의 무효화(3문항), 개인적 공격(3문항), 죄책감 유도(3문항), 애정철회(3문항), 그리고 기괴한 정서적 행동(3문항)으로 구분된다. 각 문항을 5점 Likert 척도를 통해 측정하며 점수가 높을수록 부모의 심리적 통제가 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서는 부모를 구분한 32개의 문항이 사용되었다. 최명진과 김은정(2018)의 연구에서는 전체 내적합치도가 .93으로 나타났으며, 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .92인 것으로 나타났다. 이 때 자료분석 과정 중 공통성과 요인부하량이 기준치 이하였던 4, 5, 10, 11의 총 4개의 문항들은 통계적 절차에 따라 제외되었다.

다차원적 경험회피 질문지 척도

경험회피 척도는 Gamez 등(2011)이 개발했던 다차원적 경험회피 질문지를 박모란(2013)

이 번안하고 타당화한 것을 바탕으로, 이주연과 유성은(2017)이 개발한 한국판 다차원적 경험회피 단축형 척도(Korean Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-24 [K-MEAQ-24])를 사용하였다. 총 24문항으로 6개의 하위요소로 구성되어 있으며, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 고통혐오, 고통감내, 주의 분산/억제로 구분된다. 6점 Likert 척도로 측정되며 점수가 높을수록 해당 요인의 경험회피적 특성이 빈번히 보이는 것으로 해석한다. 이주연과 유성은(2017)의 연구에서는 내적합치도가 .82로 나타났으며, 본 연구에서는 .81로 나타났다.

정서표현 갈등 문항

정서표현 양가성 척도는 ‘정서표현 갈등 문항(King & Emmons, 1990)’을 최혜연과 민경환(2007)이 한국 문화적 맥락을 고려해 타당화한 (Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire [AEQ-K])를 사용하였다. 총 21문항으로 2개의 하위요소로 구성되어 있으며, 관계관여적 양가성(8문항)과 자기방어적 양가성(13문항)으로 구분된다. 관계적 양가성은 관계성을 고려한 행동의 통제 및 타인에게 보여주는 인상관리 및 관계성을 반영하는 요인이며, 자기방어적 양가성은 정서표현 결과에 대한 두려움과 정서표현 불능감을 반영하는 요인이다. 각 문항의 내용이 평소 자신과 얼마나 관련이 되는지 그 정도를 5점 Likert 척도로 평정한다. 점수가 높을수록 정서표현 양가성이 심하다는 것을 의미하며, 최혜연과 민경환(2007)의 연구의 전체 내적합치도가 .90, 하위척도는 자기방어적 양가성 .89, 관계관여적 양가성이 .78로 보고하였다. 본 연구에서의 전체 내적합치도는 .92로 나타났다.

정서조절곤란 척도

정서조절곤란 척도는 ‘정서조절곤란 문항 (Gratz & Roemer, 2004)’을 조용래(2007)가 한국판으로 번안한 정서조절곤란 척도(Korean Difficulties in Emotion Regulation Scale [K-DERS])를 사용하였다. 총 35문항으로 6개의 하위요인으로 구성되어 있으며, 충동통제곤란(6문항), 정서에 대한 비수용성(6문항), 목표지향행동의 어려움(5문항), 정서에 대한 주의와 자각부족(5문항), 정서적 명료성의 부족(5문항), 정서조절 전략에 대한 접근 제한(8문항)로 구분된다. 각 문항의 내용이 평소 자신과 얼마나 관련이 되는지 그 정도를 5점 Likert 척도로 평정한다. 높은 점수일수록 정서조절곤란 정도가 크다는 것을 의미하며, 조용래(2007)의 연구에서는 전체 내적합치도로 .92, 하위척도는 정서조절 전략에 대한 접근 제한 .79, 충동통제곤란 .87, 목표지향행동의 어려움 .83, 정서에 대한 주의와 자각부족 .76, 정서적 명료성의 부족 .86, 정서에 대한 비수용성 .89로 보고하였다. 본 연구에서는 전체 내적합치도가 .89로 나타났다.

자료분석

SPSS 25.0, AMOS 21.0을 이용하여 다음과 같은 절차로 분석하였다. 첫째, 연구 참가자들의 인구학적 특성을 살펴보기 위해 성별, 학년, 지역분포 등에 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 부모의 심리적 통제, 정서표현 양가성, 정서조절곤란, 경험회피의 특성과 연관성을 확인하고 주요 변인들의 정규성을 충족하는지 확인하기 위해 기술통계와 상관분석을 실시했다. 왜도와 첨도의 각각 절댓값이 2와 7을 넘지 않으면 정규성을 충족한다고 볼 수 있다

(Curran et al., 1996). 셋째, 변인들의 측정 도구에 대한 내적 합치도 확인하기 위해 내적 신뢰도를 분석하였다. 넷째, 구조방정식 모형을 분석하기 위한 방법으로 Anderson과 Gerbing (1988)의 방법을 사용하였다. 이는 1단계에 문항 꾸러미(item parceling) 구성을 통해 측정 모형을 검증한 후, 2단계에는 연구모형을 검증하는 방법이다. 모형 적합도 평가를 위해 TLI, RMSEA, CFI를 확인하였으며, TLI와 CFI의 경우 .90이상이면 좋은 적합도로 볼 수 있으며, RMSEA는 .05이하면 좋은 적합도, .08미만은 괜찮은 적합도, .10 미만은 보통의 적합도, .10 이상은 나쁜 적합도인 것으로 본다(Browne & Cudeck, 1993). 다섯 번째, 매개효과의 유의함을 판단하기 위해 팬텀변수(phantom variable)를 이용한 부트스트랩(bootstrap)을 진행하였다.

결 과

부모의 심리적 통제, 경험회피, 정서표현 양가성, 정서조절곤란의 상관관계

본 연구의 주요 측정 변인인 부모의 심리적 통제, 경험회피, 정서표현 양가성, 정서조절곤란 간의 상관관계수(r), 평균, 표준편차, 왜도, 첨도의 분석 결과는 표 1에 제시하였다.

먼저 각각 변수들이 왜도 2와 첨도 7 이하로 나타나 정규분포의 조건을 충족하였다. 상관관계를 분석한 결과로는 부모의 심리적 통제는 경험회피와 서로 정적상관($r=.31, p<.01$)을 나타냈고, 정서표현 양가성도 정적상관($r=.34, p<.01$)을 나타냈으며, 정서조절곤란 또한 정적상관($r=.31, p<.01$)으로 나타났다. 그리고 정서표현 양가성은 정서조절곤란

표 1. 각 변인별 상관, 평균, 왜도, 첨도

	부모의 심리적 통제	정서표현 양가성	정서조절곤란	경험회피
	1	2	3	4
1	-			
2	.24***	-		
3	.34***	.52***	-	
4	.31***	.47***	.50***	-
평균	42.08	66.13	96.93	78.23
표준편차	16.63	14.56	16.89	13.25
왜도	.80	-.22	.49	-.11
첨도	-.36	-.34	.02	-.04

주. *** $p < .001$

과 정적상관($r = .52, p < .01$)을 나타냈고, 경험회피와도 정적상관($r = .471, p < .01$)을 나타냈다. 마지막으로 정서조절곤란은 경험회피와 정적상관($r = .504, p < .01$)을 나타냈다. 따라서 이를 종합해 보면 주요 측정 변인 간에 모두 유의한 정적상관을 가지고 있는 것으로, 부모의 심리적 통제가 높으면 정서표현 양가성과 정서조절곤란 그리고 경험회피도 높다는 것을 의미한다.

측정모형 검증

본 연구에서는 측정 변인의 간명성 확보와 모형의 적합도를 높이기 위해, 잠재변수는 3~4개의 측정변인을 가지는 것이 좋다는 Kline(2010)의 제언에 의거하여 부모의 심리적 통제, 경험회피, 정서표현 양가성은 문항꾸러미를 제작했다. 문항꾸러미는 비정규성 및 모수추정에 대한 부담을 경감시키고, 측정오차를 감소시켜 신뢰도와 모형적합도를 높일 수 있다(서영석, 2010; Bandalos, 2002). 따라서, 요

인추출방법인 최대우도 분석과 직접 오블리민 방법을 사용하여 구조행렬의 요인부하량 크기를 기준으로 문항묶음을 제작하였다. 이때 공통성 0.5 미만, 요인부하량 0.4 미만의 아주 낮은 문항은 제거하여야 한다는 제안(Hair et al., 1995)과 공통성 0.4 이하, 요인부하량 0.3 미만일 때 문항을 제외하여야 한다는 권고(송지준, 2016)에 따라 부모의 심리적 통제의 4개 문항을 제외하였다. 정서조절곤란의 경우는 Thompson(1994)이 제안한 것을 바탕으로 Buckholdt 등(2010)이 고안한 정서모니터링(monitring) 정서평가(evaluation), 정서조절(modifying)의 세 가지 측정변인으로 범주화하였다. 이에 따라 기존 하위요인이었던 정서에 대한 주의자각 부족 그리고 정서적 명료성의 부족은 정서모니터링, 정서반응에 대한 비수용성과 정서조절전략에 대한 접근제한은 정서평가, 충동통제곤란과 목표지향행동의 어려움은 정서조절로 범주화되었다.

다음은 측정모형에 한 확인적 요인 분석을 실시하였다. 측정모형 적합도 평가는 TLI, CLI,

표 2. 측정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
측정모형	137.7	59	.965	.973	.061

표 3. 측정변인의 경로계수 및 t값

경로	B	β	S.E.	C.R	
부모의 심리적 통제	통제1	1	.93		
→	통제2	1.17	.92	.04	28.80***
→	통제3	.98	.87	.04	25.34**
정서표현 양가성	양가성1	1	.87		
→	양가성2	1.02	.88	.05	21.19***
→	양가성3	1.00	.87	.05	20.72***
정서조절곤란	조절	1	.78		
→	모니터링	.61	.58	.06	10.71***
→	평가	1.38	.89	.09	16.00***
경험회피	회피1	1	.53		
→	회피2	2.01	.77	.20	9.71***
→	회피3	2.02	.83	.20	10.06***
→	회피4	2.68	.85	.27	25.34***

주. ** $p < .01$. *** $p < .001$,

RMSEA 지수를 사용하였으며, 본 연구의 확인적 요인분석 결과 $\chi^2(df = 59, N=357)=137.7$ 로 나타났고(표 2), TLI=.965, CFI=.973, RMSEA=.061로 적합도는 전반적으로 양호하게 나타났다(표 3). 따라서 측정요인 13개로 4개의 잠재변수를 적합하게 측정하고 있음을 확인했다.

연구모형 검증

본 연구에서 설정한 구조방정식 모형 검증 결과 $\chi^2(df = 59, N=357)=137.7$ 로 나타났고,

TLI=.965, CFI=.973, RMSEA=.061로 양호하게 나타났다. 연구모형의 경로계수 추정결과 잠재변수들 간의 거의 모든 경로계수는 정적으

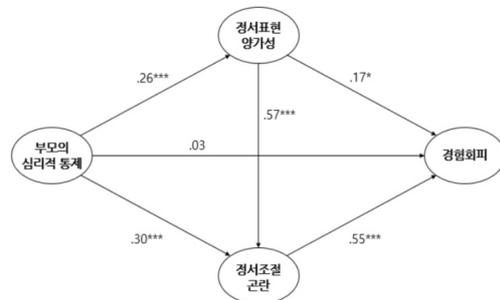


그림 2. 연구모형

표 4. 연구모형과 수정모형의 적합도 지수

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	137.7	59	.965	.973	.061
수정모형	138.0	60	.966	.974	.060

로 유의하게 나타났으나($p < .001$ 또는 $p < .05$), 부모의 심리적 통제가 경험회피에 직접적으로 영향을 미치는 경로는 통계적으로 유의하지 않았다(그림 2).

이에 본 연구는 부모의 심리적 통제와 경험회피 경로를 삭제한 수정모형을 설정하였다. 수정 모형의 적합도를 평가하기 위하여 TLI, CFI, RMSEA를 확인하였고, 수정모형의 적합도는 $\chi^2(df = 60, N = 357) = 138.0$ 로 나타났으며, TLI = .966, CFI = .974, RMSEA = .060로 전반적으

로 양호하게 나타났다(표 4). χ^2 차이검증을 통해 연구 모형과 수정모형의 적합도 비교 결과, 자유도(df) 차이는 1이고 χ^2 값의 차이는 0.3으로 자유도가 1일 때 유의수준 0.5에서 3.84보다 낮아 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

이에 본 연구는 좀 더 간결한 모형인 수정모형을 최종모형으로 선정하였다. 최종모형의 경로계수를 살펴본 결과 모든 경로는 정적으로 유의한 것으로 나타났으며 그림 3로 제시하였다.

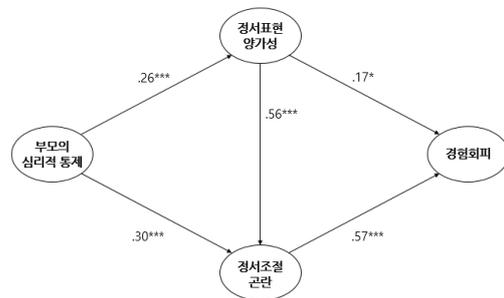


그림 3. 최종모형

매개효과 검증

본 연구는 최종모형에서 변인들 간의 매개효과가 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트랩을 사용하여 95% 신뢰구간, 표본은 2000개를 생성하여 사용하였으며, 결과는 표에 제시하였다. 이때 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 매개효과가 있는 것을 확인하였다. 또, 부트스트랩은 변인들의 개별 효과를 확인

표 5. 간접효과에 대한 Bootstrapping 검증

경로	간접효과	추정치 95% 신뢰구간	
		Lower	Upper
부모의 심리적 통제 → 정서표현 양가성 → 경험회피	.01*	.00	.03
부모의 심리적 통제 → 정서조절곤란 → 경험회피	.05***	.03	.08
부모의 심리적 통제 → 정서표현 양가성 → 정서조절곤란 → 경험회피	.02***	.01	.04

주. * $p < .05$, *** $p < .001$.

할 수 없어 팬텀변수를 확인하였으며 이는 표 5에 제시하였다. 최종적으로 모든 경로가 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않은 것으로 나타나 유의한 개별 간접효과가 확인되었다.

논 의

본 연구에서 확인하고자 하였던 것은 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 경험회피에 미치는 영향에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 매개효과였다. 경험회피는 여러 심리적 부적응과 연관이 되어 있어서 그 발달 과정을 밝히는 것에 대한 중요성이 제기되었지만, 대부분의 연구는 경험회피에 중점을 두기 보다는 다른 두 변인 간의 관계에서 경험회피가 어떠한 역할을 하는지에 초점이 맞추어져 있었다. 특히 우리나라의 특성과 발달과정 등으로 국내 대학생이 경험하기 쉬운 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계를 탐구한 연구는 부족하였다. 따라서 본 연구에서는 대학생이 지각한 심리적 통제가 경험회피에 영향을 미치는 과정에서 역할을 할 수 있는 정서표현 양가성과 정서조절곤란에 초점을 두어 살펴보았다. 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다.

모형 경로들부터 살펴보면 먼저, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 경험회피에 주는 직접적인 영향은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 부모의 심리적 통제가 경험회피에 직접적으로 영향을 줄 수 있다는 이수련과 하정희(2021)의 연구와는 다소 차이가 있었으며, 정소영과 김수진(2019)의 연구, 안지영과 홍혜영(2022)의 연구와도 차이가 있었다. 하지만 지각된 부모의 양육태도 및

경험회피의 관계를 연구하여 애정적 양육태도가 경험회피에 직접적인 영향을 미칠 수 있으나, 경험회피가 거부 및 과보호적 양육태도에 직접적인 영향 받지 않는다고 밝힌 공지혜와 하정희(2021)의 연구와는 일치하는 결과였다.

이러한 차이가 일어나는 이유에 대해 선행연구들을 살펴보면 여러 정서들 중 내면화된 수치심만을 매개변인으로 하여 연구를 진행하였고, 또는 부모의 심리적 통제가 대인관계 문제나 진로결정수준 등에 부정적 영향을 미치는 것에 대해 경험회피의 매개효과 확인하는 것에 초점을 두어 연구하였기 때문에 직접효과가 유의하게 보고되었을 것으로 사료된다. 반대로 일치하는 결과의 선행연구에서 사용된 매개변인인 내현적 자기애와 거부민감성은 개인의 복합적인 성격특성을 반영하며, 이러한 측면들 중 부모의 심리적 통제와 경험회피를 완전매개를 할 수 있는 요소가 포함되어 직접적인 효과가 나오지 않았던 것으로 보인다.

둘째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 부모의 심리적 통제가 정서표현 양가성에 정적인 영향을 미친다는 여러 선행연구들과 일치하는 결과이며(이주희, 서은숙, 2019; 하이정, 이해란, 2021), 부모가 자녀의 정서적 표현을 수용하지 못하면 자녀는 자신의 정서 표현을 억제하는 등 정서 표현에 혼란감을 느끼게 된다는 김혜인 등(2012)의 연구와 일치하는 결과이다. 또한 정서표현 양가성이 경험회피에 영향을 준다는 연구들과도 맥을 같이 한다(권희선, 오충광, 2020; 김아영, 백용매, 2021).

이를 통해 부모의 심리적 통제는 자녀에게 정서적 갈등 상황에 계속 노출되게 하여 경험

회피와 같은 부적응적인 정서조절전략을 사용할 가능성을 높일 수 있다는 것을 예상해 볼 수 있다. 게다가 정서표현 양가성은 대인관계(오충광, 정남운, 2007), 친밀함에 대한 두려움(이경희, 김봉환, 2010), 인간관계 왜곡(김영환, 2019) 등에도 영향을 미치는 등 사회적인 관계를 통해 친밀감을 형성해야 하는 대학생 혹은 동일한 발달 단계에 있는 청년들에게 좋지 않은 영향을 줄 수 있다(Erikson, 1963). 특히 국내 많은 대학생 및 20대 청년들이 정서표현 양가성을 많이 경험한다는 것을 비추어 볼 때(이주희, 서은숙, 2019; 하이정, 이혜란, 2021), 이들이 경험하는 여러 심리적인 호소문제들에서 정서표현 양가성 역할이 주요할 것이라 여겨진다.

셋째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제 경험회피의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과와는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 부모의 심리적 통제가 자녀의 정서 능력 손상에 기여할 수 있다는 선행연구(김희숙, 2006; 조연우 외, 2018), 부모의 심리적 통제가 자녀가 자기조절을 시험해 볼 기회를 제한하여 부적응적인 정서적 반응을 보일 가능성이 커진다는 Marsee와 Frick(2007)의 주장과도 맥을 같이한다. 또한, 정서조절곤란과 경험회피의 관계를 연구한 이전 연구들과 동일한 결과이다(양경은, 박기환, 2014; 피슬빛, 박기환, 2019; 하재필, 2015). 즉 부모의 심리적 통제는 자녀의 정서 발달을 제한하며, 자녀는 정서조절에 어려움과 부적절한 정서조절전략 사용되고, 이로 인한 부정적 정서 경험으로 정서 경험 자체에 대한 회피 가능성을 높일 수 있다고 볼 수 있다.

넷째, 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서

조절곤란의 이중매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 정서표현 양가성이 정서조절곤란과 유의한 상관이 있다는 연구들과 일치하는 결과이다(김정화, 신희천, 2013; 김혜원 외, 2020). 이는 부모의 심리적 통제가 정서표현 양가성에 영향을 주어 정서조절곤란을 높일 수 있고 이로 인해 경험회피를 사용하게 할 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 부모의 심리적 통제는 자녀를 정서적 갈등 상황에 놓이게 하고, 이러한 갈등 상황은 정서조절의 어려움도 높이게 되어 부적응적인 정서조절전략 사용과 부정적 정서 경험 축적으로 정서 경험 자체 대하여 회피와 같은 부적응적인 정서조절 전략을 사용하게 할 수 있다는 것이다.

마지막으로 본 연구에서 설정한 연구모형의 매개효과 결과이다. 기존 설정하였던 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제를 독립변수로 하여, 경험회피를 종속변수로, 정서표현 양가성과 정서조절곤란을 매개변수로 하는 부분매개효과 연구모형은 부모의 심리적 통제에서 경험회피로의 직접 경로가 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 독립변수에서 종속변수의 직접경로를 제외한 완전매개효과 수정모형을 설정하였고, 두 모형을 비교한 결과 최종적으로 완전매개효과 모형이 최종모형으로 선정되었다. 이를 통해 대학생의 지각한 부모의 심리적 통제를 겪은 개인이 경험회피를 하게 되는 과정은, 부모의 심리적 통제가 직접적으로 경험회피에 영향을 주는 것이 아닌 정서표현 양가성과 정서조절곤란을 매개하여 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 부모의 심리적 통제가 경험회피에 영향을 미치는 것은 부모의 심리적 통제로 인한 자신의 정서에 대한 갈등과 정서조절의 어려움으로 인한 부적응적인 정서조절 전략의 사용 라결과는

것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 선행 연구들 중 부모의 심리적 통제 또는 양육태도와 경험회피의 관계를 알아본 연구는 있었으나(공지혜, 하정희, 2021; 이수련, 하정희, 2021), 여러 정서들 중 내면화된 수치심, 혹은 내현적 자기에, 거부민감성과 같은 개인의 성격적 특성을 변인으로 하였던 연구들이었다. 하지만 본 연구에서는 개인의 내적인 정서 요인인 정서표현 양가성과 정서조절곤란을 통해 부모의 심리적 통제가 어떻게 경험회피에 영향을 미치는지 확인하였는데 의의가 있다. 둘째, 본 연구를 통해 정서표현 양가성을 경험하면 정서조절곤란을 동시에 경험할 수 있다는 것을 확인하였는데 의의가 있다. 본 연구에서 정서표현에 대한 갈등 경험은 정서조절에 어려움 겪게 할 수 있었으며, 이로 인해 정서표현에 대한 갈등 경험이 정서조절 능력에 영향을 미칠 수 있다는 것을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 대학생에게 지각된 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 정서표현 양가성과 정서조절곤란이 완전매개효과 보인다는 점에서 의의가 있다. 부모의 심리적 통제는 경험회피에 영향을 줄 수 있는 환경적 요인으로, 이러한 환경적 요인이 어떠한 과정을 통해 경험회피를 사용하게 하는지를 확인할 필요가 있었다. 이에 본 연구는 부모의 심리적 통제로 인한 정서적인 갈등과 정서조절의 어려움이 경험회피를 사용하게 한다는 과정을 밝혀 부모의 심리적 통제 통해 경험회피를 사용하게 된 대학생을 상담하는데 기초자료를 제시하였다는 것에 의의가 있다.

본 연구를 통해 정서표현 양가성 및 정서조절곤란을 다루는 것이 부모의 심리적 통제에 의한 경험회피에 유의한 개입이 될 수 있을

것으로 확인되었다. 이를 살펴보면 정서표현 양가성과 정서조절곤란은 정서에 대한 부적응적인 전략을 사용하게 만들고, 이러한 사용이 누적되어 정서 그 자체에 대해 피하려는 회피를 하는 것으로 보인다. 따라서 정서표현에 대한 갈등을 해소하고 부정적인 정서경험을 수용할 수 있다면 경험회피를 줄이는 데 도움이 될 것이다.

이를 다루기 위해 고려되는 개입으로 먼저 인지행동적인 개입방법인 수용-전념 치료(Acceptance & Commitment Therapy [ACT])가 있다. ACT는 심리적 고통을 겪는 것은 정상적인 것으로 이것을 받아들이려 하지 않고 제거 또는 통제하려는 경험회피 과정이 심리적 고통 발생 원인으로 보며(Hayes et al., 1996), 심리적 고통을 없애기보다는 삶이 한 부분으로 수용해 나가는 것이 증상완화 및 자기실현에 도움이 될 것임을 가정한다. 따라서 ACT를 통해 부정적인 정서 경험을 수용할 수 있도록 돕는다면 내담자가 경험회피 사용을 줄이게 하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

한편, 내담자가 경험회피를 사용하는 이유는 정서 표현에 대한 갈등과 정서에 대한 부정적 경험으로 부적절한 정서조절 전략을 사용하기 때문으로 여겨진다. 김창대(2019)에 따르면 내담자는 과거의 경험 속에서 겪은 고통스러운 경험을 학습하여 공포조건화가 이루어지고, 그러한 조건화로 인해 정서가 부적절한 표현을 하게 되고 조절되지 않게 된다. 그러므로 자신이 수용 받을 수 있는 안전한 관계 속에서 내담자가 자신의 정서 경험을 있는 그대로 받아들일 수 있도록 돕는 개입이 이들에게 필요해 보인다. 즉, 자신이 수용 받을 수 있는 안전한 환경 속에서의 경험을 통해 내담자가 이전에 겪었던 정서표현에 대한 갈등을

해소하고, 부정적 정서 경험을 그대로 받아들일 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 그렇기 때문에 내담자가 자신의 경험을 받아들일 수 있도록 관계를 제공하는 상담자의 역할이 강조된다. Yalom(2001)에 따르면 내담자가 상담자와의 관계 속에서 친밀함을 경험하는 그 자체로 도움을 받는다.

특히 상담자의 수용적인 태도는 매우 중요한데, 김영근(2013)에 따르면 내담자는 상담자를 통해 자신이 하나의 인격체로 인정받고 수용되는 내적경험을 하게 되며, 이로 인해 치료적인 변화를 경험할 수 있다. 이를 통해 내담자는 마음을 열고 안정감을 느껴 정서 수용과 정서 경험을 처리해 가는 다음 단계로 나아갈 수 있게 된다(Fosha, 2009). 이 과정에서 내담자는 고통스러운 감정으로 들어가지 않으려 할 수 있는데, 이때 상담자가 내담자를 고통으로부터 안아주고, 충분히 머물며, 수용하도록 돕는다면, 내담자가 자신의 경험을 수용할 수 있을 것이다(Greenberg & Paivio, 2003). 이러한 내담자의 경험은 타인의 지지를 수용하지 못하거나 왜곡하는 것을 줄여주어(오충광, 정남운, 2007), 상담관계와는 다른 새로운 관계 속에서 타인과 접촉을 통해 진정한 관계를 형성해 갈 수 있고 온전한 사람으로 존재할 수 있게 된다(김영근, 2015).

마지막으로 본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 연구 참가자 대부분은 편의 표집된 영남권의 대학생들이며 여성의 비율이 75%가 넘는 것으로 나타났다. 이는 본 연구를 실시하였던 연구자 4명 중 3명이 여성이었고, 이로 인해 편의표집된 연구 참가자의 성비가 불균형하게 되었을 것으로 추측된다. 따라서 본 연구 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있어, 추후 연구에서 여러 지역 대학생들을 대

상으로 남녀 분포가 고르게 나타나도록 하는 것이 필요해 보인다. 둘째, 본 연구에서는 공통성과 요인부하량이 기준치 이하인 부모의 심리적 통제 4개 문항을 제외하고 진행하였다. 이때 문항 제거는 이론적 근거가 아닌, 통계적인 근거를 바탕으로 하였다는 한계가 있었다. 따라서 후속 연구에서는 이 점을 보완하여 진행할 필요가 있어 보인다. 셋째, 본 연구는 부, 모의 심리적 통제를 통합적으로 보았고, 부와 모의 심리적 통제를 따로 나누지 않고 연구를 진행하였다. 따라서 추후 연구에는 이러한 점을 고려하여 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356.
- 공지혜, 하정희 (2021). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 경험회피의 관계: 내현적 자기애와 거부민감성의 매개효과. *상담학 연구*, 22(2), 207-229.
- 권희선, 오충광 (2020). 정서표현양가성과 정신건강, 그리고 대인관계의 관계: 정서억제와 경험회피의 매개효과. *청소년학연구*, 27(1), 297-320.
- 김수안, 민경환 (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 20(3), 45-66.
- 김수철 (2016). 내현적 자기애 성향이 정서조절곤란에 미치는 영향: 경험회피의 매개

- 효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 김아람, 양도연, 천성문 (2022). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과. *인문사회과학연구*, 23(2), 745-769.
- 김아영, 백용매 (2021). 경계선 성격성향과 우울 간의 관계: 정서표현양가성과 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 7(2), 127-149.
- 김안나, 최보영 (2019). 대학생의 사회불안에 영향을 미치는 억제변인과 유발변인에 대한 메타분석. *청소년학연구*, 26(7), 1-27.
- 김영근 (2013). 치료적 요인으로서의 상담자 요인에 대한 내담자의 인식 차원. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(2), 203-226.
- 김영근 (2015). 인간의 고통스러운 경험과 치유에 관하여: 상담관계의 맥락 안에서. *인간.환경.미래*, 15, 37-66.
- 김영환 (2019). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서인식명확성과 정서표현 양가성의 매개효과. *명지대학교 석사학위논문*.
- 김예은, 이창현 (2023). 사회부과적 완벽주의와 이상섭식 행동의 관계: 정서조절곤란과 경험회피의 순차매개 효과. *인문사회* 21, 14(2), 1339-1354.
- 김우석 (2004). 정서표현성, 자아방어기제 및 대처방식간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김유림 (2011). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회적 문제해결에 미치는 영향. *동덕여자대학교 석사학위논문*.
- 김은정, 김진숙 (2010). 아동기 외상과 초기 성인기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현양가성 및 회피대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 605-630.
- 김정화, 신희천 (2013). 완벽주의가 정서조절 곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 893-909.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향: 상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *상담학연구*, 20(3), 1-51.
- 김혜원, 박영광, 김영근 (2020). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성 및 정서조절곤란의 매개효과. *아시아교육연구*, 21(3), 779-806.
- 김혜인, 신민섭, 김은정 (2012). 정서, 행동장애 연구: 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응 간의 관계: 정서 인식의 어려움과 정서 표현 억제의 매개효과. *정서·행동 장애연구*, 28(4), 353-380.
- 김희숙 (2006). 정서조절 양식, 사회적 문제해결 및 대학생활 적응의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 노윤영, 남숙경 (2019). 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. *상담학연구*, 20(4), 285-304.
- 노지윤 (2016). 수용-전념치료(ACT)가 과도하게 걱정하는 대학생들의 걱정, 불안, 불확실성에 대한 인내력, 정서 조절 및 경험회피에 미치는 영향. *전북대학교 석사학위논문*.
- 박모란 (2013). 경험회피, 정서중심 대처능력과 외상 후 성장의 관계. *충북대학교 석사학위논문*.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담*

- 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 송지준 (2016). 논문작성에 필요한 SPSS/AMOS 통계분석방법. 21세기사.
- 신희수, 안명희 (2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 621-641.
- 안지영, 홍혜영 (2022). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기개념명확성과 경험회피의 매개효과. 통합치료연구, 14(1), 25-52.
- 양경은, 박기환 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 187-201.
- 오충광, 정남운 (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 13(1), 115-136.
- 우수경 (2002). 유아의 정서능력과 관련변인간의 구조 분석. 한국교원대학교 박사학위논문.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 369-384.
- 이수련, 하정희 (2021). 대학생의 지각된 부모의 심리적 통제와 경험회피의 관계에서 자기제시기대와 내면화된 수치심의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 28(3), 179-203.
- 이승미, 오경자 (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년 기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 25(1), 113-128.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. 인지행동치료, 17(2), 181-208.
- 이주희, 서은숙 (2019). 부모의 심리적 통제와 대인관계문제의 관계: 역기능적 신념과 정서표현 양가성의 이중매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 19(8), 641-652.
- 장경문 (2007). 아동이 지각하는 부/모의 심리적 통제와 아동의 내외향적 성격특성에 따른 자기결정성 및 학업성적의 차이. 초등교육연구, 20(1), 165-179.
- 정소영, 김수진 (2019). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 진로결정수준에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. 한국웰니스학회지, 14(4), 145-157.
- 조연우, 이정민, 조현주 (2018). 부모양육태도가 청소년 자녀의 정서조절에 미치는 영향: 부모의 마음챙김 조절 효과. 청소년학연구, 25(7), 171-197.
- 조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성. 한국심리학회지: 임상, 26(4), 1015-1038.
- 조은주, 이은희 (2013). 부와 모의 심리적 통제와 청소년의 우울 및 불안: 비합리적 신념의 매개역할. 한국청소년연구, 24(1), 35-70.
- 최명진, 김은정 (2018). 심리적 통제척도(PCS-YSR)의 타당성 연구: 대학생을 중심으로. 정서·행동장애연구, 34(2), 51-69.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들간의 비교연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 71-89.

- 추상엽, 임성문 (2009). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동 간의 관계: 수행회피 성취목표의 매개효과의 인지전략, 메타-인지력의 조절효과. *청소년학연구*, 16(1), 467-490.
- 피슬빚, 박기환 (2019). 대학생의 부적응적 완벽주의와 정서조절 곤란이 강박증상에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 19(2), 377-395.
- 하이정, 이해란 (2021). 대학생의 행동억제기질, 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *발달지원연구*, 10(1), 23-41.
- 하재필 (2015). 성인애착과 우울의 관계: 정서조절곤란과 경험회피의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- Al'Absi M., & Flaten MA. (2016). *The neuroscience of pain, stress, and emotion: Psychological and clinical implications*. Elsevier Inc.
- Anderson, J., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Ayduk, O., May, D., Downey, G., & Higgins, E. T. (2003). Tactical differences in coping with rejection sensitivity: The role of prevention pride. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(4), 435-448.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9(1), 78-102.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss (Vol. 3)*. Basic books.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of estimating model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Sage.
- 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(2), 122-126.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Decker, M. L., Turk, C. L., Hess, B., & Murray, C. E. (2008). Emotion regulation among individuals classified with and without generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 485-494.
- Denham, S. A., Zoller, D., & Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology*, 30(6), 928-936.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 947.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. W.

- W. Norton & Company.
- Fosha, D. (2009). *Emotion and recognition at work: Energy, vitality, pleasure, truth, desire & the emergent phenomenology of transformational experience*. W. W. Norton & Company.
- Gamez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment, 23*(3), 692-713.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2003). *Working with emotions in psychotherapy*. Guilford Press.
- Hair, J. E Jr., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1995). *Multivariate data analysis* (4th edition), Prentice Hall.
- Hayes, S. C. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 29*(5), 409-416.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864-877.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling 2011*. Guilford Press.
- Manzeste, D. P., & Stright, A. D. (2009). Parenting styles and emotion regulation: The role of behavioral and psychological control during young adulthood. *Journal of Adult Development, 16*, 223-229.
- Marsee, M. A., & Frick, P. J. (2007). Exploring the cognitive and emotional correlates to proactive and reactive aggression in a sample of detained girls. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35*, 969-981.
- Nelson, D. A., & Crick, N. R. (2002). Parental psychological control: Implications for childhood physical and relational aggression. In B. K. Barber (Eds.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescence*. (pp. 161-189). American Psychological Association.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease: Exploring the roles of behavioural inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne, 26*(2), 82-95.
- Shipherd, J. C., & Salter-Pedneault, K. (2008).

- Attention, memory, intrusive thoughts, and acceptance in PTSD: An update on the empirical literature for clinicians. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15(4), 349-363.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Yalom, I. D. (2001). *The gift of therapy: An open Letter to a new generation of therapists and their patients*. Harper Collin.
- 원 고 접 수 일 : 2024. 05. 31
수정원고접수일 : 2024. 07. 19
게 재 결 정 일 : 2024. 08. 12

Relationship Between Perceived Parental Psychological Control and Experiential Avoidance Among College Students: The Mediation and Dual Mediation Effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness and Difficulties in Emotional Regulation

Gyutae Kim

Seohyun Kim

Youngkeun Kim

Inje University

Master Student

Master Student

Associate professor

This research investigated the mediating effects of Ambivalence over Emotional Expressiveness (AEE) and Difficulties in Emotional Regulation (DER) between parental psychological control (PPC) and Experiential Avoidance (EA) among college students. A survey was conducted on 357 college students, and structural equation model analysis was performed on the collected data using SPSS 25.0 and AMOS 21.0. The results of the study showed that, first, PPC had a direct effect on AEE and DER, but did not directly affect EA. Second, the analysis demonstrated that AEE and DER fully mediated the relationship between PPC and EA, indicating that PPC influenced EA only through AEE and DER. Third, AEE and DER served as dual mediators in the relationship between PPC and EA, with PPC having an indirect effect on EA through AEE and DER in sequence. Based on these results, suggestions for future studies are discussed.

Key words : experiential avoidance, parental psychological control, ambivalence over emotional expressiveness, difficulties in emotional regulation