

## 연령증가에 따른 정서조절의 차이: 청소년기와 성인기를 대상으로\*

이 지 영†

서울디지털대학교 상담심리학과

본 연구는 청소년기와 성인기를 대상으로 연령이 증가함에 따라 정서조절 측면에서 어떠한 차이가 나타나는지 정서조절곤란과 정서조절방략을 중심으로 살펴보고자 하였다. 이를 위해 13세에서 59세 연령 범위에 있는 청소년과 성인을 대상으로 정서조절곤란 및 정서조절능력 수준을 평가하는 정서조절곤란 척도(DERS)와 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정 및 구분하는 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 실시하였다. 주요한 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 선형회귀분석 결과 연령이 증가함에 따라 정서조절곤란 정도가 유의미하게 감소하였다. 둘째, 위계적 중다회귀분석 결과 연령 증가에 따라 부적응적 정서조절방략의 사용빈도는 유의미하게 감소하고, 적응적 정서조절방략의 사용빈도는 유의미하게 증가하였다. 셋째, 적응적 방략 가운데 접근적 방략은 연령 증가에 따라 유의미하게 증가하였지만, 주의분산적 방략과 지지 추구적 방략은 유의미한 변화를 나타내지 않았다. 넷째, 인지적·체험적·행동적 방략 가운데 인지적 방략과 체험적 방략은 연령에 따른 유의미한 변화를 보이지 않았고, 행동적 방략만이 유의미한 연령 효과를 나타냈다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점 그리고 앞으로의 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 연령, 정서조절, 정서조절곤란, 정서조절방략

\* 이 논문은 2010년도 한국연구재단의 지원을 받아 수행되었음(NRF-2010-332-B00660).

† 교신저자: 이지영, 서울디지털대학교 상담심리학과, 서울시 마포구 도화동 560

Fax: 02-2128-3111, E-mail: subblack@hanmail.net

우리는 살아가는 동안 매일 수많은 정서적 자극에 반응하며 슬픔, 기쁨, 행복, 수치심 등 다양한 정서를 경험한다. 정서 자체는 우리의 적응과 생존을 돕는 유용한 것이지만, 그러한 정서를 제대로 조절하지 못했을 때는 심한 우울이나 불안에 휩싸여 일을 그르치기도 한다. 이처럼 정서적 경험을 어떻게 조절하느냐가 개인의 적응 및 심리건강 뿐 아니라 다양한 정신병리에도 중요한 영향을 미친다는데 여러 연구자들이 주목하면서, 정서조절의 중요성이 대두되었다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Cohn, Jakupcak, Seibert, Hildebrandt, & Zeichner, 2010; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin, & Nolen-Hoeksema, 2011).

그러나 다음의 몇 가지 이유 때문에 정서조절을 연구하는 데는 상당한 어려움이 있었다. 첫째, 정서조절의 개념이 다소 모호하여 연구자들간에 명확하게 합의되지 못하고, 연구자들마다 그들의 강조점에 따라 조금씩 다르게 정의되었다. 그만큼 정서조절은 하나의 행동으로 정의될 수 없는 복잡하고 폭넓은 구성개념이라 하겠다(Walden & Smith, 1997). Kopp (1989)는 긍정적 정서와 부정적 정서의 균형적 조화를 강조하였고, Westen(1994)은 긍정적 정서를 증대시키고 부정적 정서를 감소시키기 위한 과정 측면에서 정의하였다. 일부 연구자들(Campos, Mumme, Kermonian, & Campos, 1994; Cole, Michel, & Teti, 1994)은 기능주의적 입장에서 상황적 맥락에 적절한 정서를 체험하고 표현하기 위한 과정이라고 보았다. 이지영과 권석만(2006)은 정신건강 및 정신병리와 관련성을 강조하며, 정서조절을 개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력이라고 정의하였다.

둘째, 정서와 정서조절 개념의 복잡하고 광

범위한 특성 때문에 객관적이고 타당한 측정 도구를 확보하기 어려웠고, 이를 측정하는 방식이나 도구들 또한 드물었다. 연구자들은 실험, 관찰, 보호자 보고 등의 다양한 방식으로 측정을 시도하였고, 정서조절방략을 측정하는 Emotion Regulation Questionnaire(Gross & John, 2003), Cognitive Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) 등의 대부분의 질문지 또한 연구자가 관심을 갖는 일부 방략만을 측정하는 한계가 있었다. 이에 이지영과 권석만(2007)은 사람들이 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사용하는 정서조절방략을 정서의 어떠한 측면에 개입하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하여 포괄적으로 측정하는 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)를 개발하였다.

그런데 정서를 조절하기 위해서 동원하는 다양한 방법들 가운데에는 정서조절에 도움이 되는 방법도 있지만 그렇지 않은 방법도 있다. ERSQ를 사용한 연구에서 정서조절방략의 사용은 정신건강 및 정신병리 변량의 약 30% 가량을 설명하였다(이지영, 2010b). ERSQ의 16개 정서조절방략은 적응성에 따라 다시 6개의 부적응적인 방략과 10개의 적응적인 방략으로 나누어졌다. ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’, ‘탐닉활동 하기’ 등의 6개 방략을 자주 사용할수록 전반적인 정신병리 수준이 증가하였다. 이에 반해, 나머지 10개 방략은 정서조절에 기여하는 적응적인 방략으로 확인되었다. 적응적인 방략들은 다시 고차 요인 구조(higher-order factor structure) 분석을 통해 경험적으로 세 가지 성격으로 구분되었다(이지

영, 권석만, 2009a). ‘능동적으로 생각하기’, ‘문제해결행동 취하기’, ‘인지적으로 수용하기’와 ‘감정 수용하기’ 등 4개 전략은 감정이나 상황에 접근하여 조절하는 접근적 성격의 전략에, ‘수동적으로 생각하기’, ‘즐거운 상상하기’, ‘기분전환활동 하기’ 등 3개 전략은 주의 분산적 성격의 전략, ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘조언이나 도움 구하기’와 ‘친밀한 사람 만나기’ 등 3개 전략은 지지 추구적 전략에 해당되었다.

한편, 정서조절과 대비되는 개념으로 정서조절의 실패가 계속해서 반복되어 나타나는 것을 정서조절곤란(emotion dysregulation)이라고 명명하였다(Cole et al., 1994). Gratz와 Roemer (2004)는 정서조절을 (1) 정서의 자각과 이해, (2) 정서의 수용, (3) 부정적인 정서를 경험할 때 충동적인 행동을 조절하고 개인이 바라는 목표에 일치되게 행동하는 능력, (4) 개별적인 목표와 상황적인 요구를 충족시키기 위해 바라는 대로 정서적 반응을 조절하고 상황에 적절한 정서조절방략을 융통성 있게 사용하는 능력으로 정의하고, 이를 근거로 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)를 개발하였다(조용래, 2007에서 재인용). 이후 DERS의 총점은 정서조절곤란과 정서조절능력을 평가하는 데 사용되었다(조용래, 2007; Mennin, McLaughlin, & Flanagan, 2009).

정서조절곤란 척도(DERS)를 사용한 여러 연구들에서 정서조절곤란은 정신병리를 유의미하게 예언하였고, 수많은 정신과적 증상과 관련되거나 영향을 미치는 것으로 나타났다(최은희, 최성진, 2009; Buckholdt, Parra, & Jobe-Shields, 2010). 그런데 정서조절곤란에 영향을 미치는 요인들 가운데 특히 정서조절방략의 사용이 여러 연구자들에 의해 중요하게

고려되었다(Cicchetti et al., 1995; Gratz & Roemer, 2004; Keenan, 2000). 이지영(2010a)은 정서조절방략의 사용이 정서조절곤란 및 정서조절능력에 미치는 영향을 살펴보았다. 그 결과, 정서조절방략의 사용은 정서조절곤란의 전체 변량 가운데 40% 가량을 설명하는 것으로 나타났다. 특히, 정서조절방략들 중에서 부적응적 정서조절방략의 사용이 정서조절곤란에 대한 가장 높은 예측력을 보였다. 즉, 부적응적 정서조절방략을 자주 사용할수록 정서조절에 어려움을 보였다. 적응적 방략 가운데에는 접근적 성격의 방략만이 정서조절곤란을 통계적으로 유의미하게 예측하였다. 이는 정서조절능력에 직접적으로 영향을 미치는 적응적 방략의 종류가 지지 추구적이거나 주의 분산적인 방략이 아니라, 처한 감정이나 상황에 직접 접근하여 정서를 조절하는 성격의 방략임을 보여주었다.

이처럼 정서를 어떻게 조절하느냐에 따라 정서조절에 어려움을 겪을 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 또한 평소 정서조절을 위해 사용하는 방략과 정서를 조절하는 능력은 모두 개인의 적응과 정신건강에 중요한 영향을 미친다. 그런데 과연 정서를 조절하는 능력은 나이가 들면서 좋아질 수 있을까? 사람들은 흔히 정서를 조절할 줄 모르다가 나이가 들어감에 따라 다양한 경험을 통해 사회적 규칙을 학습하며 적절히 조절할 수 있게 된다고 말한다. 정서조절의 발달적 측면에 관심을 가진 연구자들은 정서를 조절하는 능력과 불쾌한 정서를 조절하기 위해 사용하는 정서조절방략이 전 생애 걸쳐 발달하고 변화하면서(Southam-Gerow & Kendall, 2002; Walden & Smith, 1997), 개인의 대인관계, 정신적 및 신체적 건강에 영향을 미친다고 제안하였다(Diamond &

Aspinwall, 2003). 기쁨과 슬픔과 같은 정서가 출생시 덜 분화된 상태에서 연령이 증가함에 따라 점차 분화되는 것처럼(정옥분, 2006), 정서를 조절하는 능력 또한 나이가 증가함에 따라 향상될 거라는 것이다(Charles & Carstensen, 2007).

그렇다면, 정서조절능력에 중요한 영향을 미치는 정서조절전략의 사용 측면에서 나이가 들면서 어떠한 변화를 겪게 되는 것일까? 유아기에는 양육자와의 상호작용에 의존하며 상대적으로 수동적이고 반응적인 조절방식을 취하면서 자신의 감정을 조절하지만, 점차 발달하면서 양육자에게 떼를 쓰거나 달래달라고 요구하기보다 스스로 독립적이고 적극적인 방식의 조절방법을 획득해간다고 보았다(Calkins & Hill, 2007). 또한 아이들은 점차 나이가 들면서 단순한 정서조절방식보다는 보다 복잡한 방식을 사용하게 되고, 동원할 수 있는 정서조절전략의 수는 보다 증가할 것으로 기대되었다(Eisenberg & Moore, 1997). 특히 아이들은 성장하면서 인지적 능력이 발달하고 사고가 복잡해짐에 따라 인지적 측면에 접근하여 정서를 조절하는 인지적인 전략을 보다 자주 사용하게 될 것으로 보았다(Underwood, 1997).

정서조절에 대한 표준 발달적 견해(standard development view)에 따르면, 유아와 아이들은 초기에 자신의 정서를 조절하기 위해 자신의 보호자와 함께 하는 상호작용에 의존하고, 나이가 들면서 성숙함에 따라 정서를 조절하는 능력을 내재화한다. 또한 정서조절능력과 사용하는 정서조절전략에 있어서 개인차는 성인기까지 이어지면서 개인의 문제해결, 대처방식, 사회적 지지 과정, 관계의 질, 정신적 및 신체적 건강에 영향을 미친다(Diamond & Aspinwall, 2003).

정서조절에 대한 관심은 성인기와 노년기보다 아동기에 보다 많이 주어졌다(유경, 민경환, 2005; Carstensen, Fung, & Charles, 2003). 유아기 및 아동기에 발달하는 정서조절능력에 영향을 미치는 핵심적 요인으로는 부모의 양육방식 및 애착 등이 제안되었다(Calkins & Hill, 2007; Thompson & Meyer, 2007; Walden & Smith, 1997). 즉, 양육자가 보다 지지적이고 유연할수록, 보다 안정적인 애착관계를 가질수록 아이들은 보다 나은 정서조절능력을 발달시키고(Calkins & Hill, 2007), 강압적이고 거부적이거나 방임하는 부모의 양육행동은 아동의 부정적인 정서조절능력과 관련이 있었다(Eisenberg, Fabes, Shepard, Guthrie, Murphy, & Reiser, 1993; Hardy, Power, & Jaedicke, 1993). 또한 부모의 사회경제적 지위가 높을수록 적극적 대처방법을 보다 자주 사용하였고, 부모의 사회경제적 지위가 낮을수록 내적감정발산이나 회피적 대처방법을 사용하는 것으로 나타났다(이정미, 1996).

한편, 아동기를 지나 청소년기에 접어들면서 신체적, 정신적으로 급격한 변화에 직면하고 다양한 갈등을 경험하며, 그 어느 발달시기보다 정서적으로 불안정하고 많은 스트레스를 받는다. 따라서 청소년들은 충동적이고 공격적이 되기 쉽고 예민하고 강렬한 정서적 반응을 보이며, 정서조절능력이 적응과 심리적 건강에 매우 중요해진다(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 이경희, 2009; 한선화, 2006; McLaughlin et al., 2011; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 이에 여러 연구자들은 청소년기에 정서조절에서 가장 많은 어려움을 겪을 것이라고 주장하였다(Hare, Tottenham, Galvanm Voss, Glover, & Casey, 2008; McLaughlin et al., 2011). 그런데 자기보고식 질문지를 사용한 정서조절

연구가 주로 이루어진 대학생 집단은 청소년기에서 독립된 성인기로 넘어가는 청년기에 해당되는데, 대학이라는 새로운 환경에 처해 독립과 자아정체성 문제를 비롯한 다양한 내적 및 외적 갈등을 경험하며 우울, 불안 등 정서조절의 어려움을 겪는다(김희숙, 2006). 넓은 의미에서 청소년기에 포함되기도 하는 대학생 시기는 중·고등학생 시기에 비해 정서에 대한 이해력이 증가하면서 정서조절능력이 증가하는 것으로 보고되었다(배은경, 2010; 이원화, 이지영, 2011).

일부 연구자들은 노년기의 삶의 질과 정서적 측면에 관심을 가지면서, 정서조절능력이 노년기에 반드시 감소하는 것은 아니며 다른 연령 집단과 마찬가지로 다양한 정서조절방법을 시도하고 보다 정서조절을 잘하기도 한다는 것을 확인하였다(유경, 민경환, 2005; Carstensen et al., 2003; Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Skorpén, & Hsu, 1997). 노인들은 심각한 질병을 경험하고 있는 경우를 제외하면 젊은 사람들보다 더 행복하고 덜 외롭고 자신을 둘러싼 세상에 대해 꽤 만족하였다(Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroade, 2000; Lang & Carstensen, 2002). 이는 나이가 든 사람들이 긍정적인 정보에 보다 많은 주의를 기울이고, 긍정적인 재평가 등의 정서조절방법을 사용하여 긍정적인 정서 상태를 유지할 수 있기 때문으로 보았다(유경, 민경환, 2005).

한편, 정서조절방법에 관련되거나 영향을 미치는 개인차 요인으로는 성별(이지영, 권석만, 2009b; Garnefski, Teerds, Kraaij, & Kommer, 2004; Gross & John, 2003)과 성격(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000; 이지영, 권석만, 2009b)이 연구되었다. 아동의 경우 남자는 회피적 대처와 적극적 문제해결방법을 주로 사

용하고, 여자는 내적감정발산을 많이 사용하였다(민하영, 유안진, 1998). 여성은 남성에 비해 체험적 방법을 자주 사용하였고, 지지추구적 방법과 주의분산적 방법을 자주 사용하였다. 내향형은 외향형에 비해 부적응적인 방법을 자주 사용한 반면, 외향형은 내향형에 비해 적응적인 방법을, 그리고 체험적 방법과 행동적 방법을 자주 사용하였다(이지영, 권석만, 2009b). 또한 능동적, 회피분산적, 지지추구적 방법 가운데 회피분산적 방법이 신경증 차원과 정적으로 관련되었다(민경환 등, 2000).

지금까지 살펴본 바와 같이, 정서를 조절하는 능력은 나이가 들면서 점차 향상될 것이라고 여러 연구자들에 의해 제안되었지만(Charles & Carstensen, 2007; Southam-Gerow & Kendall, 2002; Underwood, 1997; Walden & Smith, 1997), 이를 경험적인 접근을 통해 직접적으로 증명한 연구는 쉽게 찾아보기 어렵다. 정서조절방법 또한 그 특성이나 종류 측면에서, 아이들은 연령이 증가함에 따라 보다 복잡하고 다양한 정서조절방법을 사용하고(Eisenberg & Moore, 1997), 능동적이고 적극적인 정서조절방법을 자주 사용할 것이며(Calkins & Hill, 2007), 인지적 방법을 보다 자주 사용할 거라는(Underwood, 1997) 등 다양한 예측이 있었고 관련 연구들(배은경, 2010; 유경, 민경환, 2005; 이원화, 이지영, 2011; Carstensen et al., 2003)로부터 여러 가지 추론이 가능하나, 이 또한 직접적으로 증명된 바 없었다. 게다가 정서조절과 발달에 대한 경험적 연구 대부분은 청소년기 이전의 발달시기에 제한되어 있었을 뿐 아니라, 유아기(Blandon, Calkins, Keane, & O'Brien, 2008), 아동기(김병욱, 이진숙, 2008; Feng, Keenan, Hipwell, Henneberger, Rischall, Butch, Coyne, Boeldt, Hinze, & Babinski, 2009),

청소년기 및 청년기(Blanchard-Fields & Coats, 2008)와 같은 특정 발달시기에 한정하여 연령의 증가에 따라 정서조절 측정치에서 변화가 있는지 조사한 것이었다. 즉, 다양한 발달 시기와 연령대를 포함하여 연령 증가에 따른 정서조절의 변화 추이 또는 발달적 변화를 직접적으로 확인하지는 않았다.

이에 본 연구는 전 생애를 포함하는 다양한 연령범위를 대상으로 연령 증가에 따라 정서조절 측면에서 어떠한 변화를 겪는지 정서조절곤란 및 정서조절능력과 정서조절방략을 중심으로 살펴보고자 하였다. 그런데 인간의 전체 발달단계 가운데 자기보고식 측정도구를 비교적 타당하게 실시할 수 있는 청소년기에서 성인기를 대상으로 하였고, 자기보고식 질문지를 사용하기 어려운 유아기 및 아동기와 노년기는 제외하였다. 이를 위해 13세부터 59세 연령범위 내에 있는 중·고등학생, 대학생, 일반인을 대상으로 정서조절곤란 척도(DERS)를 실시함으로써, 연령 증가에 따라 정서조절곤란 및 정서조절능력의 수준에서 유의미한 변화가 있는지 알아보려고 하였다. 또한, 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 주로 사용하는 정서조절방략의 특성 측면에서 연령 증가에 따라 어떠한 변화가 있는지 구체적으로 살펴보고자 하였다. 이 때 연령 이외에 영향을 미칠 수 있는 개인차 요인으로, 선행 연구에서 정서조절방략의 사용에 영향을 미치는 요인으로 조사된 바 있는 성별과 성격을 함께 고려하였다.

본 연구에서는 청소년기와 성인기를 대상으로 연령이 증가함에 따라 정서조절능력과 정서조절방략의 사용 측면에서 어떠한 변화가 나타나는지 알아보려고 하였다. 본 연구에서 알아볼 주요한 연구 문제와 그에 대한 구체적

인 가설을 선행 연구들에 근거하여 세우면 다음과 같다. 첫째, 과연 연령이 증가함에 따라 정서조절능력은 증가하는가? 정서조절곤란의 정도는 연령 증가에 따라 유의미하게 감소할 것으로 예상된다. 즉 정서조절능력은 연령에 따라 증가할 것이다. 둘째, 연령 증가에 따라 적응적·부적응적 정서조절방략의 사용빈도는 어떻게 달라지는가? 부적응적 정서조절방략의 사용 빈도는 연령이 증가함에 따라 유의미하게 감소할 것이고, 적응적 정서조절방략의 사용 빈도는 유의미하게 증가할 것이다. 셋째, 적응적 방략들 가운데 접근적 방략, 주의 분산적 방략, 지지 추구적 방략의 사용빈도는 연령 증가에 따라 어떻게 달라지는가? 접근적 방략은 연령이 증가함에 따라 유의미하게 증가할 것으로 예상되고, 주의 분산적 방략과 지지 추구적 방략은 접근적 방략과 상이한 변화를 보일 것으로 판단된다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 13세에서 59세 연령 범위에 있는 청소년과 성인을 대상으로 하였다. 이를 위해 국내 A온라인 대학교의 재학생들과 서울과 서울근교에 소재하는 B중학교와 C고등학교의 재학생을 대상으로 연구 참여를 독려했다. 연구 자료는 온라인상에서 수집되었다. 연구에 참여한 사람들 가운데 불성실하게 응답하거나 누락된 문항이 많아 자료 분석이 어려운 경우들은 제외하고, 총 1069명의 자료를 분석에 사용하였다. 남자는 220명(21%)이고 여자는 842명(79%)이었으며, 성별에 체크하지 않은 사

람은 7명이었다. 평균 연령은 33.9세이고 표준 편차는 11.0이었다. 연령대별로는 10대가 150명(14%), 20대가 184명(17%), 30대가 384명(36%), 40대가 269명(25%), 50대는 74명(7%)이었다.

#### 연구도구

##### 정서조절곤란 척도(Difficulties in Emotion Regulation Scale: DERS)

정서조절곤란의 정도를 평가하기 위하여 Gratz와 Roemer(2004)가 개발한 척도를 조용래(2007)가 한국판으로 번안한 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. 총동통계곤란, 정서에 대한 주의와 자각 부족, 정서에 대한 비수용성, 정서적 명료성의 부족, 정서조절전략에 대한 접근 제한과 목표지향행동의 어려움 등 6개 하위척도로 구성되어 있다. 한국판 DERS의 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 전체 척도 .92이었고, 6개 하위척도들의 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .74~.89였다. 본 연구에서는 정서조절곤란 및 정서조절능력의 지표로서 총점만을 사용하였고, 전체 척도의 내적 합치도는 .94이었다.

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

이지영과 권석만(2007)이 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사이다. 총 69문항으로 이루어졌으며, 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개,

행동적 방략 6개를 측정한다.

제시된 문항의 내용에 대해 평소 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습과 일치하는 정도를 7점 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 인지적 방략에는 ‘능동적으로 생각하기’, ‘수동적으로 생각하기’, ‘인지적으로 수용하기’, ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’ 등 5개, 체험적 방략에는 ‘즐거운 상상하기’, ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘감정 수용하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’ 등 5개, 행동적 방략에는 ‘문제해결행동 취하기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’, ‘기분전환활동 하기’, ‘폭식하기’, ‘탐닉활동 하기’ 등 6개가 포함된다. 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 인지적 방략이 .81, 체험적 방략이 .77, 행동적 방략이 .85이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었다. 본 연구에서 각 하위척도의 내적합치도는 인지적 방략이 .85, 체험적 방략이 .82, 행동적 방략은 .86이었다.

##### Eysenck 성격 질문지(Eysenck Personality Questionnaire: EPQ)

EPQ 한국어 번안판 가운데 외향성과 신경증적 경향을 측정하는 소척도의 문항을 사용한다. 제시된 문항의 내용에 대해 ‘예’ 혹은 ‘아니요’로 반응하도록 되어 있다. 유희정(1987)의 연구에서 각 소척도의 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .80과 .78로 보고되었다. 본 연구에서 외향성의 내적합치도는 .87이었고, 신경증적 경향은 .83이었다.

## 결 과

연령증가에 따른 정서조절능력의 변화

연령 증가에 따라 정서조절능력 및 정서조절곤란 정도의 변화 양상을 조사하기 위해, 종속변인으로는 정서조절곤란 총점을 사용하였고 예언변인은 연령으로 하여 SPSS WIN 17.0 프로그램을 사용해서 선형회귀분석(linear regression analysis)을 실시하였다. 그 결과 표 1에서 보는 바와 같이, 연령에 의해 정서조절곤란을 예측하는 모형은 선형 관계를 보이며 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다( $F_{(1,1059)} = 32.55, p < .001$ ). 연령은 정서조절곤란의 정도를 유의미하게 예언하였다( $Beta = -.17, t = -5.71, p < .001$ ). 연령이 증가함에 따라 정서조절곤란 정도는 감소하고 정서조절능력이 증가하는 경향이 나타났지만,  $R^2$ 의 값이 .03으로서 정서조절곤란의 전체변량 가운데 연령에 의해 설명되는 부분은 그리 크지 않은 것으로 보인다.

연령대별로 정서조절능력 및 정서조절곤란의 변화 추이를 보다 자세하게 살펴보기 위해

표 1. 연령의 증가가 정서조절곤란에 미치는 영향을 검증하기 위한 회귀분석 결과

	Beta	t	p-value	R <sup>2</sup>
연령	-.17	-5.71	.000	.03

표 2. 각 연령대별 정서조절곤란 수준의 차이

	1 (n=150)	2 (n=184)	3 (n=384)	4 (n=269)	5 (n=74)	F	사후비교
정서조절곤란	89.82	85.17	85.95	80.30	73.22	9.65***	1>4, 5
총점	(20.13)	(22.70)	(24.29)	(20.81)	(18.54)		2>5
							3>4, 5

주. 괄호는 표준편차임. 1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임.

\*\*\*  $p < .001$ .

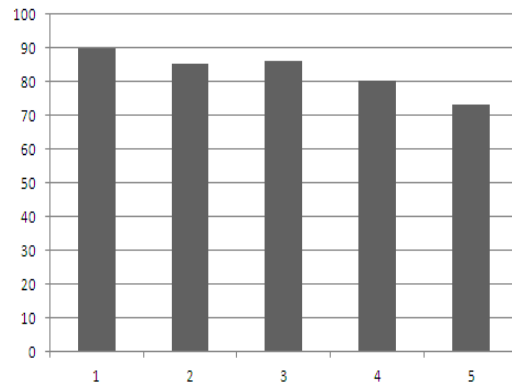


그림 1. 연령대별 정서조절곤란 수준의 변화 (1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임)

10대에서부터 50대까지 각 연령대별로 구분하여 정서조절곤란 수준에서 유의미한 차이가 나는지 조사하였다. 연령집단을 독립변인에 넣고 정서조절곤란 총점을 종속변인에 포함시켜 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 표 2에서 보는 바와 같이, 정서조절곤란 수준은 연령 집단 간에 유의미한 차이를 나타냈다 ( $F=9.65, p < .001$ ). 어떤 연령대 사이에서 유의미한 차이가 나타나는지 알아보기 위해, Tukey의 사후검증을 실시하여 그 결과를 살펴보았다. 10대가 정서조절곤란 총점 상에서 가장 높은 점수를 보였고 20대, 30대에 걸쳐 서서히 감소하다가 40대와 50대에 두드러지게 감소하며 50대에 가장 낮은 점수를 보였다. 변



화추이를 그림 1을 통해 막대그래프로 구현한 결과, 연령이 증가함에 따라 정서조절의 어려움은 점차 감소하는 경향이 뚜렷하게 나타났다.

**연령증가에 따른 적응적·부적응적 정서조절 전략 사용의 변화**

연령이 증가함에 따라 주로 사용하는 정서조절전략 측면에서 어떠한 변화가 있는지 조사하였다. 정서조절전략은 적응성에 따라 크게 적응적 전략과 부적응적 전략으로 구분된다. 적응적 전략은 그 성격에 따라 다시 크게 접근적 전략, 주의 분산적 전략, 지지 추구적 전략으로 구분된다. 또한 모든 정서조절전략은 정서의 어떤 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 전략으로 구분된다. 먼저, 적응적 또는 부적응적 정서조절전략의 사용빈도 상에서의 변화를 알아보았다. 부적응적 전략 점수는 ERSQ의 16개 전략 가운데 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’와 ‘탐닉활동 하기’ 등 6개 전략의 점수를 합산하였고, 적응적 전략은 ‘능동적으로 생각하기’, ‘수동적으로 생각하기’, ‘인지적으로 수용하기’, ‘즐거운 상상하기’, ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘감정 수용하기’, ‘문제해결행동 취하기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’, ‘기분전환활동 하기’ 등 10개 전략의 점수를 합산하여 구하였다(이지영, 2010b). 선행 연구(민경환 등, 2000; 이지영, 권석만, 2009b)에서 정서조절전략 점수에 상관을 보인 바 있는 성별, 외향성, 신경증 점수를 통제한 상황에서 부적응적 전략과 적응적 방

략 점수에 대한 연령의 효과를 분석하였다.

이를 검증하기 위해 각 종속측정치들에 대해 독립변인으로서 1단계에는 성별, 외향성, 신경증 점수를 투입하고 2단계에는 연령을 추가한 후 입력 방법을 사용하여 위계적 중다회귀분석(hierarchical multiple regression)을 실시하였다. 그 결과를 정리하여 표 3에 제시하였다. 부적응적 전략( $\Delta F=87.68, p<.01$ )에 대한 연령만의 설명변량은 5.8%이었고, 적응적 전략( $\Delta F=9.39, p<.01$ )에 대한 연령만의 설명변량은 0.8%로 작은 수준이었으나 모두 통계적으로 유의미하였다. 즉, 연령이 증가함에 따라 부적응적 전략의 사용은 유의미하게 감소하였고( $\beta=-.249$ ), 적응적 전략의 사용은 유의미하게 증가하였다( $\beta=.090$ ).

연령대별로 부적응적 전략과 적응적 전략의 사용빈도상의 변화 추이를 살펴보기 위해, 10대부터 50대까지 각 연령 집단 간에 부적응적 정서조절전략과 적응적 정서조절전략의 점수에서 유의미한 차이가 나타나는지 조사하였다. 이를 위해 연령 집단을 독립변인에 넣고, 적응적 전략과 부적응적 전략의 점수를 종속변인에 포함시킨 후 성별, 외향성, 신경증 점수를 공변량으로 통제하여 다공변량분석(MANCOVA)을 실시하였다. 그 결과, 적응적 전략과 부적응적 전략 점수로 조합된 종속변인은 십대부터 오십대에 이르는 다섯 연령 집단 간에 유의미한 차이를 나타냈다( $F=7.46, p<.001$ : Wilk's  $\lambda=.88; \eta^2=.06$ ). 부분에타제곱( $\eta^2$ )이 .06으로 나타나는 바, 각 연령대의 차이로 설명할 수 있는 적응적·부적응적 정서조절전략의 측정치의 변량은 중간 수준의 크기인 것으로 판단되었다.

각 종속변인에 대해 Bonferroni 교정 알파수준 .025를 사용하여 분석한 결과 표 4에서 보

표 3. 적응적·부적응적 방략에 대한 연령의 영향

종속측정치	단계	독립변인	$\beta$	$p$ -value	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
부적응적 방략	step1	성별	-.078	.004	.246		113.87***
		외향성	.042	.127			
		신경증	.505	.000			
	step2	성별	-.066	.011	.304	.058	87.68**
		외향성	-.012	.662			
		신경증	.462	.000			
		연령	-.249	.000			
적응적 방략	step1	성별	.041	.161	.145		58.55***
		외향성	.313	.000			
		신경증	-.161	.000			
	step2	성별	.036	.214	.153	.008	9.39**
		외향성	.332	.000			
		신경증	-.145	.000			
		연령	.090	.002			

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

는 바와 같이, 부적응적 방략( $F=20.14, p=.000$ ) 과 적응적 방략( $F=11.36, p=.000$ ) 점수상에서 유의미한 집단차가 발견되었다. 집단의 효과로 귀인될 수 있는 총변화량의 비율을 의미하는 부분에타제곱( $\eta^2$ )의 값을 살펴보았다. .01 수준일 때 집단간 차이효과가 작고, .06 수준일 때 중간이며, .14 이상 일 때 크다고 판단

한다(Kittler, Menard, & Phillips, 2007). 부적응적 방략은 연령집단 차이에 의해 설명할 수 있는 변량의 비율이 .07로 중간크기였고, 적응적 방략은 .04로 작은 크기와 중간 크기 사이를 나타냈다.

어떤 연령대 사이에서 유의미한 차이가 나타났는지 알아보기 위해 Turkey의 사후검증을

표 4. 연령대별 부적응적·적응적 정서조절방략의 사용빈도 차이

	1 (n=150)	2 (n=184)	3 (n=384)	4 (n=269)	5 (n=74)	$F$	$p$	사후비교	$\eta^2$
부적응적 방략	51.14 (19.51)	49.18 (21.74)	44.35 (21.80)	37.22 (20.09)	25.42 (15.58)	20.14	.000 <sup>b</sup>	1>3>4>5 2>4>5	.07
적응적 방략	136.04 (33.08)	151.90 (37.67)	148.37 (39.21)	149.93 (43.05)	140.91 (45.74)	11.36	.000 <sup>b</sup>	2,3,4>1	.04

주. 괄호는 표준편차임. 1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임.

<sup>b</sup>  $p < .025$ .

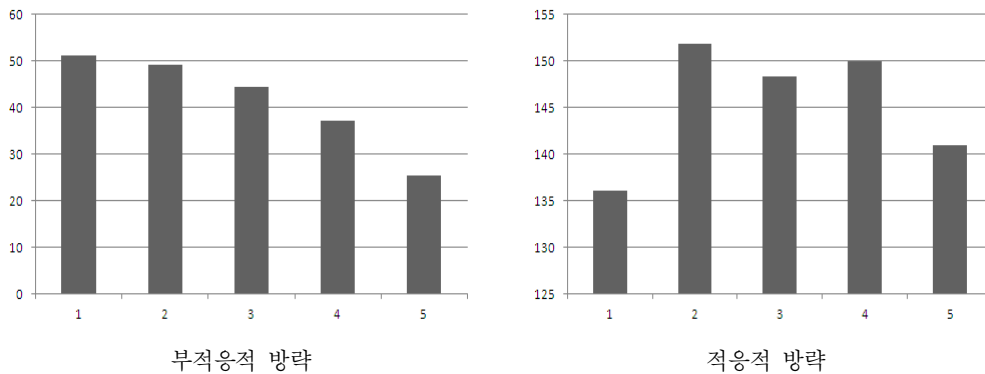


그림 2. 연령대별 부적응적·적응적 전략의 사용빈도 추이(1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임)

실시하였다. 표 4와 그림 2에서 보는 바와 같이, 부적응적 전략의 경우 10대에서 사용빈도가 가장 높았고, 20대, 30대, 40대, 50대로 갈수록 점진적으로 유의미하게 감소하는 경향을 나타냈다. 특히 40대와 50대에서 뚜렷하게 감소하는 경향을 보였다. 적응적 전략의 경우는 10대에서 가장 사용빈도가 낮았고, 20대에 가장 높았으며 30대, 40대에 통계적으로 유의미한 차이가 없이 유지되다가 50대에 다소 감소하여 10대와 유의미한 차이를 보이지 않았다.

#### 연령증가에 따른 세 가지 적응적 전략의 종류별 사용 변화 차이

한편, 적응적 전략은 그 성격에 따라 지지 추구적 전략, 주의 분산적 전략, 접근적 전략 세 가지로 구분된다. 이에 적응적 전략의 종류별로 연령에 따른 변화 추이가 어떻게 다른지 조사하였다. 먼저, 세 가지 적응적 전략별로 연령증가에 따른 효과가 있는지 검증하기 위해, 각 종속측정치들에 대해 독립변인으로 1 단계에는 성별, 외향성, 신경증 점수를 투입하

고, 2단계에는 연령을 추가하여 입력 방법을 사용해서 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 그 결과를 표 5에 정리하였다. 2단계에서 연령을 추가하였을 때 그 설명변량이 통계적으로 유의미한 것은 세 가지 전략 가운데 접근적 전략뿐이었다. 접근적 전략( $\Delta F=55.56, p<.001$ )에 대한 연령만의 설명변량은 4.6%로 통계적으로 유의미하였으나, 주의 분산적 전략( $\Delta F=.12, p>.10$ )과 지지 추구적 전략( $\Delta F=2.90, p>.10$ )의 연령에 따른 효과는 거의 없었으며 통계적으로 유의미하지 않았다. 즉, 적응적 전략 가운데 연령이 증가함에 따라 접근적 성격의 전략 사용만이 유의미하게 증가하였다( $\beta=.222$ ).

각 연령대별로 세 가지 적응적 전략의 사용빈도 상에서 차이가 있는지 보다 자세하게 알아보기 위해, 연령 집단을 독립변인에 넣고 접근적, 주의 분산적, 지지 추구적 전략 점수를 종속변인에 넣은 후 성별, 외향성, 신경증 점수를 공변량으로 통제하여 다공변량분석(MANCOVA)을 실시하였다. 그 결과, 세 가지 전략으로 조합된 적응적 전략의 종속변인은

표 5. 접근적·주의분산적·지지추구적 방략에 대한 연령의 효과

종속측정치	단계	독립변인	$\beta$	<i>p</i> -value	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$	$\Delta F$
접근적 방략	step1	성별	-.003	.909	.084		31.75***
		외향성	.169	.000			
		신경증	-.203	.000			
	step2	성별	-.007	.798	.130	.046	55.56***
		외향성	.216	.000			
		신경증	-.164	.000			
		연령	.222	.000			
주의 분산적 방략	step1	성별	-.012	.671	.136		54.83***
		외향성	.290	.000			
		신경증	-.178	.000			
	step2	성별	-.013	.659	.153	.008	.12
		외향성	.292	.000			
		신경증	-.176	.000			
		연령	.010	.730			
지지 추구적 방략	step1	성별	.132	.000	.145		59.22**
		외향성	.354	.000			
		신경증	.012	.680			
	step2	성별	.134	.000	.148	.002	2.90
		외향성	.343	.000			
		신경증	.003	.915			
		연령	-.050	.089			

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

표 6. 연령대별 세 가지 적응적 방략의 사용빈도 차이

	1 (n=150)	2 (n=184)	3 (n=384)	4 (n=269)	5 (n=74)	<i>F</i>	<i>p</i>	사후비교	$\eta^2$
접근적 방략	57.07 (14.91)	69.88 (17.57)	69.95 (18.50)	72.15 (19.96)	71.50 (23.17)	24.72	0.000 <sup>b</sup>	2, 3, 4, 5>1	.09
주의 분산적 방략	42.16 (13.45)	43.95 (14.49)	41.15 (15.55)	42.27 (16.47)	40.34 (16.56)	2.58	0.036		.01
지지 추구적 방략	36.81 (11.88)	38.07 (12.57)	37.28 (12.98)	35.51 (13.46)	29.07 (13.70)	7.50	0.000 <sup>b</sup>	1, 2, 3, 4>5	.03

주. 괄호는 표준편차임. 1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임.

<sup>b</sup> *p*<.017.

십대에서 오십대에 이르는 연령 집단 간에 유의미한 차이를 나타냈다( $F=12.77, p<.001$ ; Wilk's  $\lambda=.87; \eta^2=.05$ ). 부분에타제곱( $\eta^2$ )이 .05를 보이는 바, 각 연령대의 차이로 설명할 수 있는 세 가지 적응적 방략의 측정치의 변량은 중간 크기인 것으로 판단되었다.

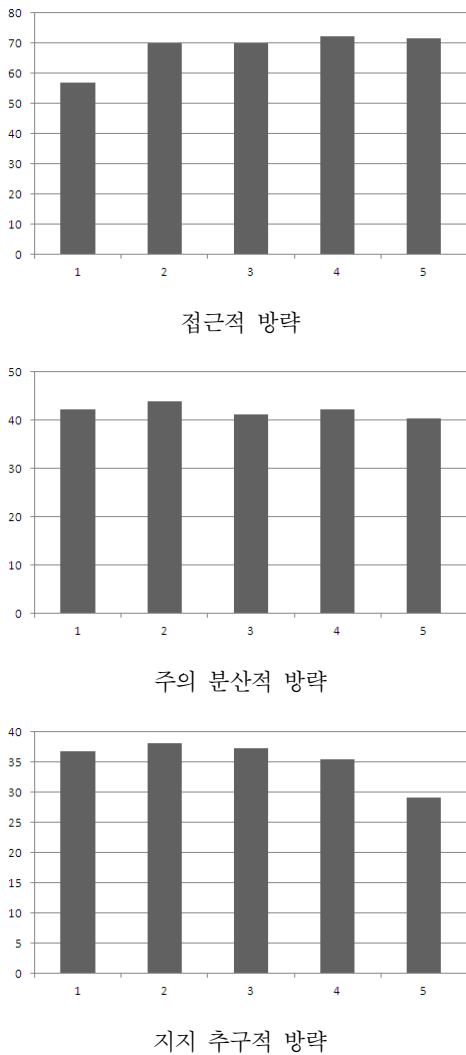


그림 3. 연령대별 세 가지 적응적 방략의 사용빈도 추이(1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임)

Bonferroni 교정 알파수준 .017을 각 종속변인에 적용하여 분석한 결과 표 6에서 보는 바와 같이, 접근적 방략( $F=24.72, p=.000$ )과 지지 추구적 방략( $F=7.50, p=.000$ )은 유의미한 집단차가 나타났다. 연령 집단의 차이가 접근적 방략( $\eta^2=.09$ )의 설명량에 미치는 효과는 중간 이상의 상당한 크기인 것으로 판단되며, 지지 추구적 방략( $\eta^2=.03$ )에 미치는 효과는 다소 작은 편으로 보인다. Turkey의 사후검증을 실시한 결과, 접근적 방략의 경우 10대가 20대, 30대, 40대, 50대에 비해서 유의미하게 낮은 사용빈도를 나타내는 바, 10대에 가장 적게 사용하다가 20대에 증가하여 50대까지 꾸준히 유지되는 것으로 보인다. 지지 추구적 방략은 50대가 10대, 20대, 30대, 40대에 비해서 유의미하게 낮은 사용빈도를 보이는 바, 10대에서부터 40대까지 꾸준히 사용하다가 50대에 급격히 사용이 감소하는 것으로 파악된다.

#### 연령증가에 따른 인지적·체험적·행동적 방략 사용의 변화

연령의 증가가 인지적 방략을 비롯해 체험적, 행동적 방략의 사용에 영향을 미치는지 살펴보았다. 이를 검증하기 위해, 인지적·체험적·행동적 방략의 각 총점을 종속측정치로 하고, 독립변인으로 1단계에는 성별, 외향성, 신경증 점수를 투입한 후 2단계에 연령을 추가하여 입력법으로 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 표 7에서 보는 바와 같이 연령을 추가하였을 때 인지적 방략과 체험적 방략에서는 통계적으로 유의미한 효과가 없었고, 행동적 방략에서 작지만 유의미한 연령 효과가 나타났다( $\Delta F=5.79, p<.05$ ).

연령대별로 차이가 있는지 알아보기 위해,

표 7. 인지적·체험적·행동적 방략에 대한 연령의 효과

종속측정치	단계	독립변인	$\beta$	$p$ -value	$R^2$	$\Delta R^2$	$\Delta F$
인지적 방략	step1	성별	-.025	.424	.026	.000	9.21***
		외향성	.112	.000			
		신경증	.141	.000			
	step2	성별	-.025	.422	.026	.000	.01
		외향성	.112	.000			
		신경증	.141	.000			
		연령	.003	.929			
체험적 방략	step1	성별	.047	.114	.100	.000	38.57***
		외향성	.304	.000			
		신경증	.138	.000			
	step2	성별	.048	.108	.100	.000	.32
		외향성	.300	.000			
		신경증	.135	.000			
		연령	-.017	.574			
행동적 방략	step1	성별	-.018	.544	.128	.000	51.24***
		외향성	.355	.000			
		신경증	-.013	.658			
	step2	성별	-.014	.620	.133	.005	5.79*
		외향성	.339	.000			
		신경증	-.025	.397			
		연령	-.071	.016			

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

표 8. 연령대별 인지적·체험적·행동적 방략의 사용빈도 차이

	1 (n=150)	2 (n=184)	3 (n=384)	4 (n=269)	5 (n=74)	$F$	$p$	사후비교	$\eta^2$
인지적 방략	82.52 (18.78)	90.33 (19.81)	87.39 (17.59)	85.49 (20.57)	79.77 (22.41)	5.43	0.000 <sup>b</sup>	2>1 2, 3>5	.02
체험적 방략	47.77 (14.27)	48.96 (13.23)	47.70 (13.78)	46.39 (15.60)	40.97 (15.05)	2.99	0.018		.01
행동적 방략	56.89 (16.33)	61.79 (18.71)	57.63 (18.12)	55.28 (19.13)	45.58 (19.09)	14.04	0.000 <sup>b</sup>	1, 2, 3, 4>5 2>4>5	.05

주. 괄호는 표준편차임. 1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임.

<sup>b</sup>  $p < .017$ .

앞에서와 마찬가지로의 방법으로 공변량분석을 실시하였다. 그 결과, 인지적·체험적·행동적 방략 세 가지로 조합된 종속변인은 연령 집단 간에 유의미한 차이를 보였으나( $F=5.87, p<.001$ : Wilk's  $\lambda=.94; \eta^2=.02$ ), 연령대의 차이로

설명할 수 있는 변량은 작은 편이었다. 각 종속측정치에 Bonferroni 교정 알파수준 .017을 적용하여 분석한 결과, 표 8에서 보는 바와 같이 인지적 방략( $F=5.72, p=.000, \eta^2=.02$ )과 행동적 방략( $F=14.04, p=.000, \eta^2=.05$ )에 미치는 연령 집단의 차이 효과는 작거나 중간 크기에서 유의미하게 나타났다. Turkey의 사후검증을 통해 각 연령 집단 간에 차이를 분석하였다. 표 8과 그림 4에서 보는 바와 같이, 인지적 방략의 경우 10대와 20대 간에 집단간 차이를 보이는 바, 10대에는 낮은 사용을 보이다가 20대에 최고치로 증가한 후 50대까지 조금씩 감소하는 경향이 나타났다. 행동적 방략은 20대에 가장 많이 사용하다가 점차 감소하여 50대에 가장 적게 사용하였다.

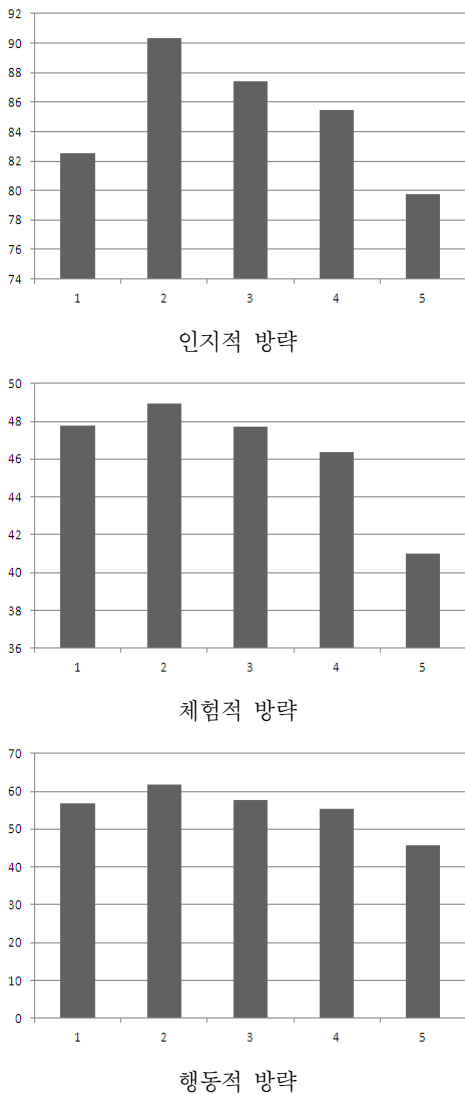


그림 4. 연령대별 인지적·체험적·행동적 방략의 사용빈도 추이(1은 10대, 2는 20대, 3은 30대, 4는 40대, 5는 50대임)

## 논 의

본 연구는 13세에서 59세에 이르는 청소년기와 성인기를 포함하는 다양한 연령범위를 대상으로 정서조절곤란 및 정서조절능력과 정서조절방략의 사용 측면을 중심으로 연령증가에 따른 정서조절의 변화를 살펴보고자 하였다. 주요한 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다. 첫째, 연령이 증가함에 따라 정서조절곤란 수준은 감소하였다. 10대가 정서조절곤란 수준이 가장 높았고 20대와 30대에 걸쳐 서서히 감소하다가 40대와 50대에 이르러 두드러진 감소를 보였다. 즉, 정서조절능력은 나이가 들면서 꾸준히 증가하였고, 이는 정서조절에 관심을 가졌던 일부 연구자들이 나이가 들면서 정서를 조절하는 능력이 향상될 것이라고 예상한 바와 일치한다(황매향, 2008; Carstensen

et al., 2003; Charles & Carstensen, 2007). 실제로 노년기의 정서적 특성에 대한 연구들에서 노인들은 젊은 사람들보다 정서조절을 잘하였고 주관적 안녕감과 삶의 만족도 또한 높았다(유경, 민경환, 2005; Gross et al., 1997; Herzog, Rodgers, & Woodworth, 1982).

한편, 이러한 결과는 아동기를 제외한 전체 연령범위에서 10대 청소년기가 정서조절에 가장 어려움을 겪는 시기임을 보여준다. 여러 연구자들은 발달단계상 청소년기야말로 정서적 불안정성이 특징적인 시기로, 정서조절에 가장 많은 어려움이 발생할 것이라고 보았다(Hare et al., 2008; McLaughlin et al., 2011). 대부분의 정서조절 연구가 특정 시기에 한정되어 이루어졌기 때문에 이를 증명하기는 어려웠으나, 본 연구에서 10대부터 50대에 이르는 폭 넓은 연령 범위를 포함함으로써 10대 청소년기가 가장 정서조절에 어려움이 있는 시기임을 경험적으로 확인할 수 있었다. 이원화와 이지영(2011)은 청소년기의 정서조절 어려움에 대해 몇 가지 이유를 들어 설명하였다. 먼저, 두뇌에서의 발달적 변화를 비롯한 생물학적으로 요인으로 인해 정서적 반응성이 증가함으로써(Hare et al., 2008), 정서적 문제와 행동 문제가 발생할 위험성이 크다는 것이다. 그리고 신체적, 심리적, 사회적으로 급격한 변화에 직면하게 되기 때문에 학업, 학교, 친구, 가족, 성격 등 다양한 갈등과 많은 스트레스를 경험한다(Hilt et al., 2011). 이러한 요인들로 인해 우울, 불안을 포함한 다양한 정신병리의 위험성이 청소년기에 극적으로 증가하는 것(McLaughlin et al., 2011; Silk et al., 2003) 또한 정서조절의 어려움을 가중시킨다고 보았다.

둘째, 연령이 증가함에 따라 부적응적 정서조절방략의 사용빈도는 감소하였고, 적응적

정서조절방략의 사용빈도는 증가하였다. 즉, 사람들은 나이가 증가함에 따라 점차 부적응적 정서조절방략을 덜 사용하게 되고, 정서조절에 기여하는 적응적 방략을 보다 자주 사용하게 된다는 것이 경험적으로 확인되었다. 여러 연구자들은 나이가 들면서 정서조절능력이 향상되고 보다 적응적인 정서조절방략을 사용하게 될 것이라고 예상하였다(Charles & Carstensen, 2007). 또한 선행 연구(이지영, 2010a)에서 정서조절방략의 사용은 정서조절곤란 및 정서조절능력의 전체 변량 가운데 무려 40% 가량을 설명하였다. 정서조절방략 중에서도 부적응적 방략이 정서조절곤란을 가장 잘 예측하였고, 부적응적 방략을 덜 사용할수록 정서조절능력이 좋은 것으로 나타났다. 따라서 이러한 결과는 선행 연구들에 부합되며 충분히 설명가능하다.

셋째, 접근적 방략, 주의 분산적 방략, 지지 추구적 방략 등 적응적 방략의 종류 가운데서도 접근적 방략의 사용빈도만이 연령증가에 따라 유의미하게 증가하였다. 접근적 방략은 감정이나 상황에 직접 접근하여 조절하는 방략으로, 정서를 조절하는데 가장 능동적이고 효과적인 방법이다. 반면, 주의 분산적 방략과 지지 추구적 방략은 일시적으로 부정적 정서를 감소시키는 데 기여할 수는 있으나, 정서조절곤란에 직접적으로 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다(이지영, 2010a; 이지영, 권석만, 2009a). 주의 분산적 방략은 개인으로 하여금 겪고 있는 불쾌한 감정으로부터 벗어나게 하는 방법으로, 일시적인 효과가 있을 뿐 궁극적으로 불쾌한 감정을 다루는 것을 방해하기 때문에 접근적 방략을 추가적으로 사용하지 않는다면 오히려 정서조절에 어려움을 초래할 수 있다고 알려져 있다(Fivush & Buckner,



2000; Rachman, 1980). 다른 사람들에게 지지와 위안을 청하는 지지 추구적 방략 또한 부정적 정서를 직접적으로 처리하지 않기 때문에 정서조절곤란에 직접적인 영향은 미치지 않는 것으로 확인되었다(이지영, 2010a). 따라서 이 같은 결과는 나이가 들면서 보다 적극적이고 효과적인 방법들을 획득하고 자주 사용하게 될 것이라고 예상한 선행 연구자들(Calkins & Hill, 2007)의 기대에 부합한다. 또한 정서조절에 기여하는 방략들 가운데 보다 능동적이고 효과적인 접근적 방략의 사용빈도만이 연령과 함께 유의미하게 증가한다는 결과는 정서최적화 특성으로 설명될 수 있다. 유경과 민경환(2005)은 부적 정서경험을 되도록 피하고 정적 정서경험을 최대화하려는 정서최적화 특성을 통해 연령 증가에 따른 정서조절의 발달에 대해 설명하고자 하였다. 이러한 정서최적화 특성은 전 생애에 걸쳐 유지되는데, 연령 증가에 따라 점차 신체적, 심리적 에너지가 감소하면서 에너지를 효율적으로 사용하기 위해 효과적인 정서조절방법을 터득하게 된다는 것이다. 즉, 점차 나이가 들어갈수록 에너지가 쇠퇴하기 때문에 에너지 사용의 효율을 극대화하기 위한 방법을 터득하게 된다. 따라서 불쾌한 감정을 경험했을 때, 불필요한 에너지 낭비와 감정적 동요를 막기 위해 효율적으로 정서를 조절할 수 있는 접근적 방략들을 제외한 그리 효과가 있지 않은 대부분의 정서조절 방략들은 덜 사용하게 되는 것이다.

넷째, 인지적 방략은 연령이 증가함에 따라 유의미하게 증가하지 않았다. Underwood(1997)는 아이들이 연령이 증가함에 따라 인지적 능력이 발달하고 보다 복잡하고 조직화된 사고 능력에 따라 인지적 측면에 접근하여 정서를 조절하는 인지적 방략을 보다 자주 사용할 것

으로 보았다. 그러나 인지적 방략은 전체 연령 범위에서 유의미한 증가 경향은 보이지 않았다. 하지만, 주목할만한 점은 연령대별 비교에서 10대에서 20대로 가면서 급격히 증가한 후 조금씩 감소하는 경향을 보였다는 것이다. 즉, 인지적 방략의 사용증가가 전체 연령 범위에서 꾸준히 이루어진다고 보다는, 청소년기와 성인기로 넘어가는 10대에서 20대 사이에 급진적으로 이루어짐을 시사한다. 청소년기는 급격한 신체적 발달과 함께 인지적 발달 또한 정점을 이루는 시기이다. 청소년들은 인지적 능력의 발달로 다양한 주제에 대해 관심을 갖고 추상적이고 복잡한 사고를 하게 된다. 10대 후반부터 20대 중반의 성인기 진입 단계라 불리는 대학생 시기는 서로 다른 관점들을 통합하는 조망을 할 수 있고, 지식의 확장과 전문화로 문제를 해결하는 능력 또한 증가한다. 또한 자신이 경험하는 정서를 인지와 통합하는데 익숙하고 다양한 정서 경험을 하나의 복잡하고 체계적인 구조 안에서 통합하는 능력을 갖게 된다(배은경, 2010). 따라서 청소년기에 급진적인 인지적 능력의 발달로 인해 청소년기 후반부터 인지적 방략의 사용이 급증하여 20대에 최고조에 이를 것으로 예상된다. 또한 인지적 방략과 달리 체험적 방략과 행동적 방략은 10대와 20대 사이에 유의미한 차이가 나타나지 않은 바, 20대는 인지적, 체험적, 행동적 요소들 가운데 특히 인지적 요소에 대한 접근, 즉 생각이 많아지는 시기인 것으로 보인다.

그런데, 정서조절방략의 사용빈도 상에서의 변화 추이들을 구체적으로 분석해 보면 몇 가지 흥미로운 점들에 주목된다. 첫째, 적응적인 정서조절방략을 10대에 가장 적게 사용하다가 효과적인 정서조절방략의 학습이 급진적으

로 이루어지면서 20대에 급증한다는 점이다. Thompson과 Meyer(2007)는 정서조절이 아동기와 청소년기에 급격히 발달한다고 보았다. 유아는 처음엔 부모가 달랠 때까지 계속 울다가, 걸음마를 배우면서 부모에게 도와달라고 요청한다. 취학전 아동은 불쾌한 감정에 대해 이야기하다가, 점차 나이가 들면서 주의를 분산 시킴으로써 감정을 조절할 수 있음을 알게 된다. 청소년은 주의를 전환하기 위해 음악을 듣는 등의 자신만의 방법들을 획득하게 된다. 이처럼 정서를 조절하는 방법의 발달 과정에 관심을 가졌던 연구자들은 대부분 유아기에서 아동기 및 청소년 초기까지 정서조절의 발달적 그림을 제시해왔다(Underwood, 1997). 그런데 본 연구결과에 따르면, 청소년은 이후 단순히 주의를 전환하는 수동적이고 회피적인 방법들에 추가적으로 정서나 상황에 접근하여 효과적으로 정서를 조절하는 능동적이고 적극적인 방법들까지 학습하는 과정을 거치는 것으로 보인다. 실질적으로 적응적인 정서조절 방법들 가운데 주의를 분산하는 방법과 사회적 지지를 추구하는 방법은 거의 증가하지 않은 데 반해, 접근적 방법들의 사용은 무려 13점 가량이 증가한 점에서 이를 분명히 알 수 있다.

둘째, 부적응적 방략 점수는 10대와 20대 간에 유의미한 차이가 없었으나, 적응적 방략의 점수에서 유의미한 증가가 나타났다. 이는 이원화와 이지영(2011)의 결과와 일치하는 것으로, 20대의 정서조절곤란 감소에 영향을 미치는 것은 부적응적 방략의 감소가 아니라 정서조절에 효과적인 정서조절방략의 사용이 증가하였기 때문임을 보여준다. 20대에도 여전히 정서조절에 도움이 되지 않는 부적응적인 방략들을 자주 사용한다는 것이다. 불쾌한 측

면을 반복적으로 생각하는 반추, 파괴화, 자기 비난, 타인비난을 자주 하고, 주변 사람들에게 화나 짜증, 신경질을 냄으로써 불쾌한 감정을 해소하려 하며, 불쾌한 감정에서 벗어나기 위해 술, 담배, 게임에 빠져들거나 폭식 등을 반복적으로 사용하곤 한다.

셋째, 20대 이후 대부분의 정서조절방략의 사용빈도가 감소한다는 것이다. 인지적 방략 뿐 아니라 체험적 방략과 행동적 방략까지 효과크기는 다르지만, 20대 이후 점진적으로 감소하는 경향이 나타났다. 그 이유를 찾아보면, 첫째, 20대에 효과적인 정서조절방략의 학습이 급증함에 따라 비효과적이거나 부적응적인 정서조절방략의 사용이 줄어들기 때문일 수 있다. 둘째, 대부분의 정서조절방략의 사용이 연령 증가와 함께 감소하는 것은 정서조절곤란 수준의 측면에서 이해될 수 있다. 정서조절곤란의 수준이 나이가 들면서 감소하기 때문에 정서를 조절할 필요성이 줄어들고, 따라서 정서를 조절하는 방법들의 사용 또한 감소하는 것은 당연한 이치일 것이다. 셋째, 나이가 들면서 에너지가 감소하기 때문에 다양한 정서조절방략들을 동원하기 보다는 일부 효과적인 방략들을 선택적으로 사용하기 때문일 수 있다. 이는 연령증가에 따른 행동적 방략의 사용감소 경향이 뚜렷하게 나타난 점에서 더욱 분명히 알 수 있다. 즉, 적극성과 활동성이 감소하여 보다 많은 에너지를 요하는 행동을 취하는 방법들을 덜 선호하게 되는 것이다. 이와 같은 맥락에서 주의를 분산시키는 단순한 방략보다 타인을 만나 공감이나 지지를 얻는 것과 같이 에너지가 많이 들어가는 지지추구적 방략의 사용감소가 두드러짐을 이해할 수 있다.

본 연구는 청소년기에서부터 성인기에 이르

는 전반적인 연령대를 고루 포함하는 표본을 통해 연령 증가에 따른 정서조절의 전반적인 변화 양상을 경험적으로 검증하였다는 점에서 그 의의가 있다. 정서조절에 대한 연구는 주로 정서조절과 정신병리의 관련성을 밝히고 (Aldao et al., 2010; McLaughlin et al., 2011), 적응적 또는 부적응적인 정서조절방법의 종류에 관심을 가졌다(이지영, 2010b; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Gross & John, 2003; Martin & Dahlen, 2005). 정서조절이 개인의 정신건강과 정신병리에 상당한 영향을 끼치는 것이 확인이 된 시점에서, 정서조절이 인간의 발달과정에서 어떠한 영향을 미치고 변화해 가는 지 주목할 필요가 있다. 정서조절의 발달적 측면에 관심을 가진 연구자들은 연령이 증가함에 따라 정서조절능력도 향상될 것이라고 기대하고 있고, 보다 적응적인 정서조절방략을 사용할 것으로 예상하였다(Charles & Carstensen, 2007). 그러나 정서조절의 발달에 대한 경험적 연구 대부분은 유아기, 아동기, 청소년기의 특정 연령대에 한정하여 이루어졌을 뿐, 인간의 전체 발달과정에 대한 정서조절의 변화를 경험적으로 조사한 연구는 아직까지 이루어지고 있지 않았다. 따라서 인간의 발달 및 성장에 따라 정서조절에서 변화가 있을 것이라는 기대를 비롯해 정서조절의 발달적 측면에 대한 다양한 견해를 13세에서 59세까지의 청소년 및 성인기의 다양한 연령대를 포함하여 경험적으로 확인할 수 있었다는 점에서 의의가 있다. 또한 10대에서 50대에 이르는 다양한 연령대의 정서조절적 특성을 직접 비교함으로써, 인간의 성장과 함께 정서조절곤란과 정서조절을 위해 사용하는 방략의 특성이 연령대별로 어떠한 차이와 변화를 겪는지 구체적으로 확인할 수 있었다.

본 연구의 제한점을 지적하면서 앞으로의 연구 과제를 제안하면 다음과 같다. 첫째, 횡단적 연구라는 점에서 연령 이외에 각 세대별로 공유하는 다양한 특성들의 영향인 동시대 효과(cohort effect)를 배제할 수 없다. 즉, 나이의 증가에 따른 영향만이 아니라, 정서를 이해하고 표현하며 조절하는 데 있어 젊은 사람들과 나이 든 사람들이 겪은 시대적 배경과 문화적 가치가 다른 데에서 나타나는 영향 또한 있을 것이다(Gross & Thompson, 2007). 성별 요인과 성격 요인을 통제하였지만, 정서조절에 영향을 미칠 수 있는 가정환경적 요인, 경제적 배경, 학력 수준 등을 통제하기는 어려웠다. 특히, 성인의 대부분이 온라인 대학의 재학생들이라는 점에서 이들만의 독특한 특성이 영향을 미쳤을 수 있다. 이에 추후에는 종단적 연구를 통해 정서조절에 영향을 미칠 수 있는 요인에서 골고루 분포할 수 있도록 표집하여 생애 전반동안 정서조절곤란 및 정서조절방략의 사용 추이를 지속적으로 측정할 필요가 있겠다. 또한 종단자료를 이용하여 multi-level analysis와 같은 분석방법을 통해 잠재성장곡선 등의 다양한 발달곡선을 얻을 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구는 연령의 증가에 따른 발달적 변화에 대한 기대를 회귀분석을 사용하여 검증하였다. 그 결과 연령 증가에 따라 정서조절능력이 증가하고, 정서조절에 효과적이지 않은 방략의 사용은 감소하고 보다 능동적이고 적극적인 방략의 사용이 증가한다는 것을 경험적으로 확인할 수 있었다. 이처럼 본 연구에서는 연령에 따른 단순한 변화 추이를 보았지만, 추후 연구에서는 연령에 따른 정서조절방략의 사용과 정서조절능력의 관계를 보다 자세히 살펴보는 것 또한 의미 있을 것으로

보인다. 한편, 연령의 효과로 설명될 수 있는 변량의 크기는 전반적으로 작은 편이었다. 즉, 정서조절의 변화가 연령의 영향을 받기는 하지만, 그 외에 다른 요인들이 정서조절에 영향을 미치고 있음을 시사한다. 본 연구에서는 연령의 영향을 비교적 받지 않는 성별과 성격과 같은 개인차 요인을 고려하였지만, 추후에는 연령에 따른 정서조절 양상에 영향을 미칠 수 있는 요인들을 고려하여 그 관계를 구체적으로 살펴볼 필요가 있겠다. 또한 성별과 성격과 같은 개인차가 이후 정서조절을 얼마나 예측할 수 있는지에 대한 연구도 이루어져야 한다. 그리고 개인차와 같은 안정적 요인과 사회적 경험이나 환경 등의 불안정적 요인이 정서조절에 미치는 영향력이 어떻게 다른지도 궁금하다. 나아가 나이가 들면서 정서조절능력이 좋아지는 원인은 무엇이고, 각 연령대별로 정서조절방략의 사용 측면에서 나타나는 차이가 어떤 요인으로부터 기인하는지 조사해야 할 것이다.

셋째, 자료 수집 과정에서 온라인 검사 방법을 사용하였다는 점에서 모든 연령층, 그 중에서도 온라인 방법이 익숙하지 않은 50대 이상의 장년층을 대표하기는 무리가 있을 수 있다. 즉, 연구 참여를 독려하였지만, 장년층 가운데 컴퓨터 조작에 익숙한 사람들이 선택적으로 검사에 응하고, 익숙하지 않아 참여하지 않은 사람들이 상당히 있을 수 있다. 실제로 연구에 참여한 50대의 수는 74명으로 다른 연령대에 비해 적은 편이었다. 그러나 최근 온라인 검사와 오프라인 검사 방식이 자료 수집에서 참여율과 반응시간의 차이가 있을 뿐, 결과에서는 실질적인 차이가 없다고 보고되는 바(Musallam, Schallert, & Kim, 2011), 온라인 검사가 어려운 연령층에는 지필검사를 추가적으로

사용할 수도 있겠다. 한편, 온라인 검사 방법이 확대되고 있는 시점에서, 온라인 검사 결과와 오프라인 검사 결과가 일치하느냐의 문제에 대해서는 논란의 소지가 있다. Musallam 등(2011)은 결과에 있어서 차이가 없음을 보고하였지만, 국내에서 대학생활적응도 테스트(Student Adaptation to College Test; 민경화, 김계현, 2001)를 사용하여 지필 검사와 온라인 검사의 결과를 비교한 연구(이지영, 김계현, 2002)에서는 온라인 검사 결과가 지필 검사의 결과보다 일관되게 높게 나타났다. 이에 자료 수집 방식에서 온라인과 오프라인 검사가 구체적으로 어떠한 측면에서 차이가 나고 그렇지 않은지를 보다 체계적이고 정밀하게 검증하는 연구들이 선행되어야 할 것이다. 이를 통해 온라인 검사를 사용하는 데 있어서 보다 섬세한 고려와 체계적인 활용이 가능할 것으로 기대된다.

넷째, 자기보고식 측정도구를 사용함으로써 정서조절이 이루어지는 상황적 측면이나 방식을 충분히 반영하지 못했다는 데 한계가 있다. 정서조절을 연구했던 여러 연구자들(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995; Kennan, 2000; Cole et al., 1994)은 정서조절이 이루어지는 맥락과 방식을 강조하였다. 그러나 정서조절방략 질문지(ERSQ)는 평소 자신이 사용하는 정서조절방략을 평가할 뿐, 그러한 방략을 어떠한 상황에서 어떠한 방식으로 사용하는지를 세심하게 구별하고 평가하지는 못한다. 정서조절곤란 척도(DERS) 또한 정서조절의 맥락 의존적 성질을 반영하고자 하였지만, 상황에 따라 융통적으로 정서조절을 시도하는 것을 반영한다고 보기 어렵다(이지영, 2010a). 따라서 추후에는 정서조절이 이루어지는 상황이나 방식을 제대로 반영하여 평가할 수 있는 측정 도구들이

개발되어져야 할 것이다. 예를 들어, 타당한 실험 상황을 마련하거나 정서조절적 측면을 객관적으로 평가할 수 있는 면접법이나 평가법을 구축하여 훈련된 평가자들로 하여금 정서조절능력 및 정서조절방략 사용 측면을 평가하도록 하는 것이다.

다섯째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 비교적 타당하게 실시할 수 있는 청소년기와 성인기를 대상으로 하였고, 아동기와 노년기는 배제하였다. 아동기는 청소년기와 함께 정서를 조절하는 방식이 극적으로 발달하는 시기이다(Thompson & Meyer, 2007). 또한 노년기의 주관적 안녕감에 정서조절이 중요하게 영향을 미친다는 인식과 함께 노인들의 정서조절적 측면에 관심이 모아졌다(유경, 민경화, 2005). 이에 아동기와 노년기를 제외하였다는 점에서, 정서조절방략에 대한 구체적인 학습이 시작되는 아동기에서 청소년기로의 변화 과정, 그리고 퇴직, 질병, 주변인의 사망 등 독특한 환경에 처하는 60대 이후의 정서조절 측면에서의 변화를 함께 파악하지 못했다는 점에서 한계가 있다. 그러나 청소년기는 아동기보다 정서조절에 어려움을 겪으며 정서조절이 매우 중요해지는 시점으로, 정서조절방략의 학습이 본격화되는 10대 즉 청소년기 이후부터 노년 직전인 50대까지 정서조절 측면에서 어떠한 변화를 겪는지 경험적으로 확인할 수 있었다는 점에서 가치가 있다. 그러나 추후에는 다양한 면접법과 평가법의 개발을 통해 아동기에서부터 노년기까지 전 연령범위를 포함하여 정서조절적 측면의 변화 추이를 광범위하게 조사하는 연구가 이루어졌으면 한다. 특히, 아동기와 청소년기에 정서를 조절하는 방식이 어떻게 발달하는지 보다 다양한 측면에서 구체적으로 관찰 및 평가하는 연구가 필요할 것

이다. 또한 정서조절능력 측면에서 가장 성숙한 50대가 퇴직으로 인한 사회적, 경제적 변화와 지인의 사망 등 인생의 중요한 변화를 겪으며 정서조절 측면에서 어떠한 변화를 겪는지 알아볼 필요가 있겠다.

여섯째, 청소년기인 10대에 정서조절에 가장 어려움을 겪으며 낮은 정서조절능력을 보이다가 20대부터 증가하는 바, 정서조절능력을 향상시키는 개입이 가장 효과를 발휘하는 시기는 바로 10대일 것으로 판단된다. 즉, 10대와 20대 사이가 정서조절의 발달적 임계기(critical period)임이 시사되었다. 따라서 10대의 청소년들에게 적합한 정서조절코칭 프로그램을 개발하여, 부적응적인 정서조절방법의 사용을 줄이고 접근적 방략과 같은 효과적인 정서조절방법들을 교육하고 사용하도록 안내함으로써 정서조절능력을 향상시키고 정서조절 곤란으로 인해 발생하는 정신건강상의 어려움도 예방할 수 있을 것으로 판단된다. 최근에 중고등학생들을 대상으로 심리상담적 개입을 시도하는 체계적인 움직임이 증가하고 있는데, wee센터 상담전문인력과 전문상담교사들에게 정서조절코칭 교육을 체계적으로 실시하고 그들로 하여금 중고등학생들에게 정서조절코칭 프로그램을 실시하게 한다면 효과적인 개입효과를 얻을 수 있을 것으로 사료된다.

### 참고문헌

김희숙 (2006). 정서조절양식, 사회적 문제해결 능력 및 대학생활 적응의 관계. *학생생활 연구*, 20, 176-201.

민경화, 김계현 (2001). *대학생활적응도테스트 개발*. 미발표. 서울대학교 대학생활문화원.

- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(2), 1-16.
- 민하영, 유안진 (1998). 학령기 아동의 일상적 생활 스트레스 척도개발. *한국아동학회지*, 19(2), 77-96.
- 배은경 (2010). 고등학생과 대학생의 일상적 창의성, 정서조절전략, 심리적 적응 간의 관계. *성신여자 대학교 석사학위논문*.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절양식이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.
- 유경, 민경환 (2005). 정서대처양식과 정서인식이 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(4), 1-18.
- 유희정 (1987). 노인의 성격특성이 주관적 행복감에 미치는 영향: 외-내향성과 신경증적 경향을 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 6(1), 1-8.
- 이경희 (2009). 중·고등학생의 정서조절전략과 학교생활 적응. *한국가정과교육학회지*, 21(2), 159-169.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란의 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구. *인간이해*, 32(2), 195-212.
- 이정미 (1996). 초등학교 아동이 겪는 스트레스와 그 대처방법 유형. *부산대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 이지영 (2010a). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 821-841.
- 이지영 (2010b). 정서조절방략이 정신병리에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(3), 731-749.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009a). 정서조절방략 질문지(ERSQ)의 16개 방략의 경험적 구분. *한국임상심리학회 2009년도 동계 연수회 포스터 발표 초록집*, 31-32.
- 이지영, 권석만 (2009b). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 507-524.
- 이지영, 김계현 (2002). 대학생활적응도 온라인 검사의 표준화 연구. *학생연구(서울대학교)*, 36(1), 13-23.
- 정옥분 (2006). *사회정서발달*. 학지사.
- 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.
- 한선화 (2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. *인하대학교 대학원 석사학위논문*.
- 황매향 (2008). 한국인의 정서적 발달과업 탐색: 정서발달에 영향을 미치는 경험을 중심으로. *인간발달연구*, 15(3), 163-189.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.

- Blanchard-Fields, F., & Coats, H. (2008). The experience of anger and sadness in everyday problems impacts age differences in emotion regulation. *Developmental Psychology, 44*(6), 1547-1556.
- Blandon, Y., Calkins, D., Keane, P., & O'Brien, M. (2008). Individual differences in trajectories of emotion regulation processes: The effects of maternal depressive symptomatology and children's physiological regulation. *Developmental Psychology, 44*(4), 1110-1123.
- Buckholdt, E., Parra, 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.
- Calkins, D., & Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: The Guilford Press.
- Campos, J., Mumme, L., Kermoian, R., & Campos, R. G. (1994). A functionalist perspective on the nature of emotion. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 284-303). *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59* (2-3, Serial No. 240).
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion, 27*(2), 103-123.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. (2000). Emotional experience in everyday life across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(4), 644-655.
- Charles, T., & Carstensen, L. (2007). Emotion regulation and aging. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp.307-327). New York: The Guilford Press.
- Cicchetti, D., Ackerman, P., & Izard, E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*(1), 1-10.
- Cohn, M., Jakupcak, M., Seibert, A., Hildebrandt, B., & Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men and Masculinity, 11*(1), 53-64.
- Cole, M., Michel, K., & Teti, 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).
- Diamond, M., & Aspinwall, G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*(2), 125-156.
- Diamond, M., & Aspinwall, G. (2003). Integrating diverse developmental perspectives on emotion regulation. *Motivation and Emotion, 27*(1), 1-6.
- Eisenberg, N., & Moore, S. (1997). Emotional regulation and development. *Motivation and Emotion, 21*(1), 1-5.
- Eisenberg, N., Fabes, A., Shepard, A., Guthrie, K.,

- Murphy, C., Reiser, M. (1993). Parental reaction to children's negative emotions: Longitudinal relations to quality of children's social functioning. *Child Development, 70*, 513-534.
- Feng, X., Keenan, K., Hipwell, E., Henneberger, K., Rischall, S., Butch, J., Coyne, C., Boeldt, D., Hinze, K., Babinski, E. (2009). Longitudinal associations between emotion regulation and depression in preadolescent girls: Moderation by the caregiving environment. *Developmental Psychology, 45*(3), 798-808.
- Fivush, R., & Buckner, 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.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: Differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 267-276.
- Gratz, 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.
- Gross, J., & John, P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.
- Gross, J., & Thompson, A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J., Carstensen, L., Pasupathi, M., Tsai, J., Skorpen, G., & Hsu, C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging, 12*(4), 590-599.
- Hardy, F., Power, G., & Jaedicke, S. (1993). Examining the relation of parenting to children's coping with everyday stress. *Child Development, 64*(6), 1829-1841.
- Hare, A., Tottenham, N., Galvan, A., Voss, U., Glover, H., & Casey, J. (2008). Biological substrates of emotional reactivity and regulation in adolescence during an emotional go-nogo task. *Biological Psychiatry, 63*(10), 927-934.
- Herzog, R., Rodgers, L., & Woodworth, J. (1982). *Subjective well-being among different age groups* (Research Report Series). Ann Arbor: University of Michigan, Institute for Social Research.
- Keenan, K. (2000). Emotion dysregulation as a risk factor for child psychopathology. *Clinical Psychology: Science and Practice, 7*(4), 418-434.
- Kittler, E., Menard, W., & Phillips, A. (2007). Weight concerns in individuals with body dysmorphic disorder. *Eating Behaviors, 8*(1), 115-120.



- Kopp, B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology, 25*, 343-354.
- Lang, R., & Carstensen, L. (2002). Time counts: Future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging, 17*(1), 125-139.
- Martin, C., & Dahlen, R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249-1260.
- McLaughlin, A., Hatzenbuehler, L., Mennin, S., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy, 49*(9), 544-554.
- Mennin, S., McLaughlin, A., & Flanagan, J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders, 23*(7), 866-871.
- Musallam, B., Schallert, L., & Kim, H. (2011). Do millennial undergraduates's view of writing differ when surveyed online versus on paper? *Computers in Human Behavior, 27*(5), 1915-1921.
- Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy, 18*, 51-60.
- Silk, S., Steinberg, L., & Morris, S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development, 74*(6), 1869-1880.
- Southam-Gerow, A., & Kendall, P. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review, 22*(2), 189-222.
- Thompson, A. & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 229-248). New York: The Guilford Press.
- Underwood, K. (1997). Top ten pressing questions about the development of emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*(1), 127-146.
- Walden, A., & Smith, C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*(1), 7-25.
- Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*(4), 641-667.

1 차원고접수 : 2012. 6. 29.  
수정원고접수 : 2012. 8. 24.  
최종게재결정 : 2012. 9. 6.

## Differences in Emotion Regulation as a Function of age From Adolescence to Adulthood

Ji-Young Lee

Department of Counseling Psychology, Seoul Digital University

This study aimed to investigate the differences in emotion regulation according to age from adolescence to adulthood focusing on the emotion dysregulation and the emotion regulation strategies. For this purpose, Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) and Emotion Regulation Strategy Questionnaire (ERSQ) were implemented to adolescents and adults aged 13~59 years. The main results were as follows. First, linear regression analysis indicated that emotion dysregulation decreased progressively with age. Second, hierarchical multiple regression showed that maladaptive emotion regulation strategies decreased and adaptive emotion regulation strategies increased significantly with age. Third, among adaptive strategies only approaching strategies increased significantly with age but distractive strategies and support-seeking strategies showed no significant change. Fourth, cognitive and experiential strategies among cognitive, experiential and behavioral strategies showed no significant change with age but behavioral strategies showed significant age effect. Finally, the implications and limitations of the study and suggestions for future research are discussed.

*Key words* : age, emotion regulation, emotion dysregulation, emotion regulation strategy