

청소년 정서조절의 이해: 측정도구의 개발 및 타당화

최 성 환

최 해 연[†]

한국상담대학원대학교

본 연구는 청소년의 정서조절에 대한 질적 조사를 기초로 청소년에게 특화된 정서조절방략 척도를 개발하는 목적으로 실시되었다. 중학생과 고등학생, 남학생과 여학생, 심리사회적으로 적응문제를 나타내는 학생과 적응적인 학생 등을 골고루 포함한 14명의 청소년들을 대상으로 실시한 심층면접 결과를 분석하여 118개의 정서조절방략 개념을 도출하고 이를 다시 70개로 정리하여 척도 개발을 위한 예비문항을 구성하였다. 중고등학생 256명의 설문자료를 수집하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과 8개 요인으로 이루어진 25문항의 청소년 정서조절방략 척도가 도출되었다. 요인1은 '사회적 철수', 요인2는 '회귀적 사고', 요인3은 '소통과 지지 추구', 요인4는 '대인 공격행동', 요인5는 '반추와 걱정', 요인6은 '주의전환', 요인7은 '고립된 공격', 요인8은 '적극적 사고행동'으로 명명하였다. 전체문항의 내적합치도는 .749, 요인별로는 .567~.724로 양호한 수준으로 확인되었다. 수렴타당도를 검토한 결과 부정적 정서를 조절하는 데 일반적으로 활용되는 정서조절방략들을 대체로 잘 포괄하고 있는 것으로 나타났고, 교차타당도 검증을 위해 270명의 중고등학생을 대상으로 한 확인적 요인분석 결과 RMSEA .049(90% 신뢰구간에서 .041~.057), TLI .871, CFI .90으로 적절한 모델임이 확인되었다. 사회적 철수, 회귀적 사고, 대인 공격행동, 고립된 공격 등 성인 대상 척도에서는 간과되었던 청소년 특유의 정서조절방략들에 대하여 논의하였다.

주요어 : 청소년, 정서, 정서조절, 정서조절방략, 척도

[†] 교신저자: 최해연, 한국상담대학원대학교, (137-865) 서울시 서초구 효령로 366

Tel: 02-584-6851, E-mail: chychy22@empas.com

일상 속에서 끊임없이 일어나는 정서 경험에 어떻게 반응하는가, 특히 장기적으로 바람직한 결과를 위해 정서를 적절히 조절할 수 있는가는 삶의 질 전반에 영향을 끼치는 매우 중요한 문제이다. 정서 조절은 개인의 심리사회적 적응이나 정신적, 육체적 건강에 영향을 미치는 요인이기 때문이다. 정서를 잘 조절하지 못하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 인간관계 능력이나 업무능력 같은 일상적인 기능이 상대적으로 떨어질 뿐만 아니라 다양한 심리적 장애와 신체적 질병을 겪을 가능성 또한 높다는 점이 반복적으로 확인되어 왔다(이지영, 2010; Phillips & Power, 2007). 정서 조절에 대한 대표적인 연구자인 Gross는 정서 조절과 심리적 문제 사이의 연관성을 지적하면서 역기능적인 정서조절이 DSM-IV의 축 I 장애의 절반 이상, 그리고 축 II 장애 전체와 관련이 있다고 주장하였다(Gross, 1999; Phillips & Power, 2007에서 재인용). 실제로, 정서조절의 실패가 반복되는 정서조절 곤란은 우울장애, 불안장애, 물질관련장애, 섭식장애, 신체화장애 등의 다양한 정신병리와 관련이 있다는 점이 꾸준히 확인되어 왔다(이지영, 2010).

이처럼 정서조절이 심리사회적 적응과 정신 건강에 끼치는 영향이 작지 않다는 점을 고려할 때 특별히 관심을 끄는 주제가 바로 청소년의 정서조절이다. 청소년기는 아동기에서 성인기로 넘어가는 과도기적인 시기로서 신체적, 심리적, 사회적인 모든 면에서 급격한 변화를 겪는 전환기이다. 그리고 이러한 변화에 따른 스트레스와 더불어 학업이나 대인관계 등 정서적인 부담을 주는 일상적 상황들의 증가로 인해 그 어느 때보다 부정적 정서 경험이나 정서적 불안정성이 가중되는 시기이다(박경애, 김혜원, 주영아, 2010; 장휘숙,

2009; McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin & Nolen-Hoeksema, 2011). 청소년들은 우울감이나 불행감, 외로움을 아동기에 비해 빈번하게 느끼며(곽금주, 문은영, 1993; Rice & Dolgin, 2008/2009) 이밖에도 공포나 불안, 죄책감, 분노, 수치심 등의 부정적 정서를 자주 경험하는 것으로 보고되고 있다(장휘숙, 2009).

이러한 청소년기 특유의 정서경험에 영향을 미치는 요인으로는 우선 급속한 신체발달과 호르몬의 변화를 들 수 있다(박경애 등, 2010; 장휘숙, 2009). 예를 들어, 남자 청소년의 경우에는 테스토스테론의 분비량이 증가하면서 공격성이 증대되고 여자 청소년의 경우에는 에스트로겐과 프로게스테론의 영향으로 상대적으로 우울감을 많이 느끼게 된다는 보고가 있다(Walsh, 2005/2011).

또 하나의 중요한 신체적 요인은 청소년기의 대뇌발달이 불균형적으로 이루어진다는 점이다(장휘숙, 2009; Rice & Dolgin, 2008/2009). 청소년기는 감각기관을 통해 입수된 감각정보를 분석하여 일차적인 감정적 반응을 일으키도록 하는 편도체가 성숙되는 시기이다. 그러나 추론과 의사결정 및 자기통제를 담당하는 전전두엽은 25세 혹은 그 이후까지도 계속 발달해간다. 따라서 편도체의 성숙에 따른 강한 정서경험 대비 이를 적절히 조절하는 전전두엽의 기능이 아직 충분히 발휘되지 못하여 무모하거나 충동적인 행동 또는 강한 우울감 같은 부정적인 정서적 특성을 나타낼 가능성이 높다.

다른 한편으로는 인지적 발달에 따른 형식적 조작능력의 획득이 청소년기 정서 변화의 원인으로 작용하기도 한다(박경애 등, 2010; 장휘숙, 2009; Rice & Dolgin, 2008/2009). 청소년기에는 자신의 생각에 대해 생각할 수 있는

상위인지(meta cognition) 능력이 발달함에 따라 자기 자신에 대한 사고에 집중하면서 내성(introspection)과 자의식(self-consciousness)이 강해진다. 그런데 청소년들은 자신의 신체와 행동에 관심을 집중시키다 보니 다른 사람도 자기의 외모나 행동에 대해 똑같이 주의할 것이라는 자기중심적 사고를 하게 된다. 엘킨드(Elkind)는 청소년의 자아중심성이 상상의 청중(imaginary audience)과 개인적 우화(personal fable)라는 두 가지의 특징적인 현상으로 나타났다고 설명하였다. 이러한 자아중심적 태도는 청소년들이 사회적인 관계에서 혼자만의 세계로 철수하거나 자기만의 사고에 몰입되어 사회불안이나 충동성 같은 청소년기의 부정적 정서를 증폭시킬 위험성도 내포하고 있다(곽금주, 문은영, 1993; 박경애 등, 2010; 장휘숙, 2009; Rice & Dolgin, 2008/2009). 이러한 청소년기의 자아중심성은 타인의 생각과 감정, 의도 등을 관찰하고 추론하고 개념화하는 사회인지 능력의 부족과 관련 있으며(곽금주, 문은영, 1993), 상황에 대한 다면적이고 객관적인 인식에 의한 정서조절과정이 부분적으로 기능하지 못하는 결과를 초래할 수 있다.

마지막으로 사회적 환경을 고려할 때, 청소년기의 정서적 변화에 영향을 끼치는 요인으로 아동기에 비해 대인관계의 폭이 넓어지고 더욱 복잡한 적응의 문제에 당면하게 된다는 점을 들 수 있다(박경애 등, 2010). 청소년들은 아동기까지 경험하지 못했던 확대된 교우관계, 이성문제, 학업 문제, 진학 및 진로 문제 등 다양한 정서적 경험을 유발하는 상황에 대처해야 한다(장휘숙, 2009).

만약 청소년들이 강렬하고 부정적인 정서를 적절히 조절하지 못한다면 다양한 형태의 심리사회적 부적응 문제로 이어질 수 있다. 실

제로 청소년기에는 내재화와 외현화를 아우르는 다양한 형태의 심리행동적 문제가 극적으로 증가하는데(이원화, 이지영, 2011; MacLaughlin et al., 2011; Silk, Steinberg & Morris, 2003), 이는 정서 조절과 연관성이 높다는 점이 밝혀지고 있다. 청소년의 정서조절 능력 또는 사용하는 정서조절 전략은 우울, 불안, 문제행동 등 청소년의 정신건강과 매우 밀접한 관련을 맺고 있다(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 한선화, 현운강, 2006; 임진현, 이훈진, 2006; 문영주, 좌현숙, 2008; 김민아, 권경인, 2008; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski, Kraaij & Etten, 2005; MacLaughlin et al., 2011; Silk et al., 2003). 또한 정서조절 능력이 우수하거나 적응적인 정서조절전략을 사용하는 청소년들일수록 학교적응이나 또래관계, 학습전략의 활용 등 일상생활의 다양한 측면에서 보다 우수한 적응 수준을 보이는 것으로 나타났다(장소현, 김순옥, 2011; 문영주, 좌현숙, 2008; 이수진, 안경식, 2010; 양명희, 김은진, 2010).

청소년기의 이와 같은 특성들을 고려할 때 자신의 정서를 인식하고 효과적으로 조절하는 능력을 키우는 것은 비단 청소년기의 적응과 성취뿐 아니라 이후 발달단계 전반에 걸쳐 영향을 미치는 매우 중요한 발달과업이라 할 수 있다. 특히 추상적인 사고능력이나 자기성찰 능력 같이 정서조절의 기반이 되는 인지적 능력이 발달하는 이 시기에 적응적인 정서조절의 기술을 익히고 키워가는 것은 그만큼 중요하다 볼 수 있다.

그런데 청소년기의 인지적 활동의 양적 측면이나 내용적 측면에는 개인차가 존재하기에 정서조절 수준에도 차이가 나게 된다(Garnefski, Kraaij & Etten, 2005). 정서조절의 개인차는 청소년 개개인의 심리사회적 적응수준의 차이로

이어지고 이후의 삶에까지 영향을 끼칠 수 있다. 그러므로 정서조절과 관련된 개인차의 구체적 양상을 규명하고 그러한 차이가 개인들의 삶에 실제로 어떤 영향을 끼치는지 파악하는 작업은 청소년들의 적응적 발달을 돕기 위한 심리적 개입이나 교육 차원에서 매우 유용한 주제가 될 것이다.

그런데 청소년 정서조절 관련 선행연구들에서 발견되는 제한점은 이들 대부분이 청소년을 대상으로 개발되지 않은 성인 대상의 정서조절 관련 척도에 의존하고 있어서 청소년의 정서조절 특성을 체계적으로 이해하는 데 한계가 있다는 점이다. 청소년기의 생물학적, 인지적, 사회문화적 특성상 성인과 구별되는 정서조절방략을 활용할 가능성이 충분히 예상된다는 점에서 청소년의 정서조절 연구에는 청소년을 대상으로 특화된 척도가 필요하다. 하지만 그 필요성에도 불구하고 국내는 물론 국외에서조차 청소년의 정서조절방략을 측정하기 위한 적절한 도구를 발견하기는 어려운 상황이다.

현재 국내외에서 청소년의 정서조절 관련 연구를 위해 주로 활용되고 있는 정서조절방략 관련 척도들의 한계점을 종합적으로 보자면 크게 세 가지 문제를 제기해 볼 수 있다.

첫째, 기존 정서조절 척도의 문항들이 청소년들의 현실을 충분히 반영하고 있는지에 대해 확인된 바 없다는 점이다. 예컨대 Emotion Regulation Strategy Questionnaire(이지영, 권석만, 2007. 이하 ERSQ)는 사람들이 일반적으로 활용하는 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략이 폭넓게 포함되어 있지만, 이 척도가 청소년의 정서조절방략들을 반영하고 있는지는 확인된 바 없다. 성인들의 조절 방략과는 구별되는 청소년들만의 독특한 조절 방략들도

존재할 수 있기에 더욱 면밀한 검토가 필요하다.

둘째, 청소년용으로 개발된 척도에서도, 척도 개발 과정에서 청소년들을 대상으로 개방적인 질문지나 면담 등을 통해 정서조절방략과 관련된 정보를 직접적으로 수집하는 과정이 이루어지지 않았다. 청소년을 대상으로 만들어진 척도인 The Regulation of Emotions Questionnaire(Phillips & Power, 2007. 이하 REQ)의 경우 그런 작업이 생략된 채 연구자들의 이론적 분석에 입각하여 만들어진 것을 볼 수 있다.

셋째, 청소년들의 다양하고 구체적인 정서조절방략들을 포괄하지 못하고 부분적인 정서조절방략들만을 측정한다는 점이다. 예를 들어, Emotion Regulation Questionnaire(Gross & John, 2003. 이하 ERQ)는 수많은 정서조절 방법 중 인지적 재평가와 억제라는 두 가지 방법에만 초점을 두어 연구한다는 점에서 정서조절의 복합적이고 다양한 측면을 설명하는데 한계가 있다는 비판을 받고 있다(이지영, 권석만, 2007; Phillips & Power, 2007). 마찬가지로 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(Garnefski & Spinhoven, 2001. 이하 CERQ)는 인지적 전략만을 다루고, ‘정서 조절양식 체크리스트’(윤석빈, 1999; 임전옥, 장성숙, 2003) 역시 정서조절양식의 세 가지 범주에 해당하는 세부적인 방략들의 종류가 제한적이어서 청소년들의 다양한 정서조절방략들의 영향력을 살피기에는 역부족이다.

따라서 본 연구는 청소년이 실제적으로 정서조절을 위해 사용하는 방략들을 조사하고 이를 바탕으로 청소년에게 특화된 정서조절방략 척도를 개발하고 타당화하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구에서 정서조절방략이라 함

은 ‘부정적인 정서를 감소시키기 위해 의식적, 무의식적으로 동원하는 내적, 외적 방법 또는 전략’을 의미한다. 기존 척도들의 한계점과 청소년 정서조절 관련 선행연구들을 살펴본 결과 실질적으로 유용한 척도 개발을 위해서는 다음과 같은 몇 가지 사항들에 유의할 필요가 있다.

첫째, 성인 대상의 척도와 구분되는 청소년 정서조절방략 척도를 만들기 위해서는 청소년들의 실제적인 정서 경험과 그 과정에서 활용된 정서조절방략들이 직접적인 조사를 통해 수집될 필요가 있다. 앞에서 언급한 것처럼 청소년기의 발달단계적 특성이나 또래문화의 특성상 청소년들은 성인과 공통되는 정서조절방략들뿐만 아니라 성인과 구분되는 독특한 정서조절방략들을 활용할 소지가 많다. 따라서 청소년이 실제 삶에서 사용하는 정서조절방략들을 민감하게 파악하기 위해서는 문헌연구보다는 심층적인 면접의 질적 연구방법을 활용하여 우리나라 청소년들의 경험과 행동에 깊이 있게 접근해야 한다.

둘째, 청소년 대상의 정서조절방략 척도는 향후 청소년의 정서조절방략과 청소년의 심리사회적 적응 사이에 어떤 관계가 있는지를 연구하는 데 유용한 도구가 되어야 한다. 이를 위해서는 정서조절방략 척도의 문항들은 다양하고 구체적인 방략들을 포괄해야 할 뿐만 아니라 적응적인 방략과 부적응적인 방략을 모두 포함해야 한다(Phillips & Power, 2007).

셋째, 국내외의 선행연구들을 보면, 성별이나 학년에 따라 정서조절방략이나 정서조절 능력에 차이가 있으며(신주연 등, 2005; 양명희, 김은진, 2010; Garnefski et al., 2005) 심리사회적 적응 수준에 따라서도 정서조절방략에 차이가 있음이 보고되고 있다(김민아, 권경인,

2008; 임진현, 이훈진, 2006). 그러므로 성별이나 학년, 심리사회적 적응 수준 등에 따른 정서조절방략의 세부적인 차이를 확인할 수 있는 측정도구가 개발된다면 청소년의 정서조절 관련 연구에 기여할 것이다. 이러한 조건을 갖추기 위해서는 특히 앞에서 이야기한 개별 면접이나 집단 면접 같은 질적 연구에 인구사회학적 특성이나 심리사회적 적응 면에서 다양한 수준의 학생들을 포함할 필요가 있다.

본 연구는 이러한 유의사항들을 고려하면서 청소년들의 정서조절방략에 대한 질적 탐색을 기반으로 청소년 정서조절방략 척도를 개발하는 것을 목적으로 하였다. 연구1에서는 우리나라 청소년들이 일상 속에서 경험하는 부정적 정서를 조절하기 위해 구체적으로 어떤 방략들을 활용하는지 알아보기 위하여 중학교와 고등학교에 재학 중인 청소년들을 대상으로 개별 및 집단 면접을 실시했다. 면접 대상으로는 중학생과 고등학생, 남학생과 여학생, 심리사회적으로 적응문제를 나타내는 학생과 적응적인 학생 등을 고루 포함시켰다. 이렇게 학년이나 성별의 차이, 적응 수준의 차이 등을 포괄하여 면접을 진행하는 것이 청소년들의 정서조절방략들을 더욱 세밀하고 포괄적으로 수집하는 데 도움이 될 것이라고 기대하였다. 그리고 집단면접의 결과를 바탕으로 청소년들의 정서조절방략을 개념화하는 질적 분석을 실시하여 청소년들의 다양한 정서조절방략을 범주화하였다. 질적 탐색을 통해 도출된 정서조절방략 개념들을 기존의 정서조절방략 척도의 문항들과 비교하는 작업을 거쳐 청소년 정서조절방략 척도의 예비문항을 선정하였다.

연구 2에서는 연구 1의 결과로 도출된 예비

문항들을 활용하여 청소년 정서조절방략 척도를 개발하고 그 신뢰도와 타당도를 검증하였다. 탐색적 요인분석을 통해 최적의 요인구조를 찾아내어 구인 및 공준 타당도를 확인하였다. 이어 교차 타당화를 위한 확인적 요인분석을 실시하여 추출된 모델의 적합도를 검증하였다.

연구 1. 청소년들의 정서조절방략에 대한 질적탐색

방 법

연구참가자

우리나라 청소년들의 일상적인 정서 경험과 그러한 정서를 조절하는 방략을 조사하기 위하여 서울과 수도권(용인시, 안산시)에 거주하는 총 14명의 중고등학생들을 대상으로 개별 또는 집단면접을 실시하였다. 학년, 성별, 적응 수준에서 다양한 학생들을 대상으로 면접을 실시하여 청소년들의 정서조절방략들을 포괄적으로 수집하고자 하였다. 편의표집 방식으로 연구참가자들을 모집하여 중1 남학생 3인, 고1 남학생 3인, 고1 여학생 3인에 대하여 각각 집단면접을 실시하였고, 중2 여학생 1인, 중3 남학생과 여학생 각 1인, 고1 여학생 1인과 고3 남학생 1인 등 5명을 대상으로는 개별 면접을 실시하였다.

도구

한국판 YSR(청소년 자기행동 평가척도)

Achenbach와 Edelbrock(1991)이 개발하고 2001

년에 개편된 미국판 YSR을 오경자, 김영아(2010)가 한국 중고등학생들을 대상으로 표준화한 척도이다. 청소년의 문제행동을 불안/우울, 위축/우울, 신체증상, 사회적 미성숙, 사고문제, 주의집중 문제, 규칙위반, 공격행동, 기타문제 등의 요인으로 구분하여 측정하는 도구이다. 본 연구에서는 전체 문항 중 청소년의 내재화 및 외현화 문제를 평가하기 위한 61문항만을 사용하여 면접에 참여한 학생들의 적응수준을 추정하는 데 활용하였다.

절차

연구참가자들에게 연구목적, 비밀유지, 기밀적 면접 절차 등을 안내하고 연구참가동의서를 받은 후 인터뷰를 실시하였다. 최근에 참가자들에게 일어난 부정적인 정서경험과 그러한 정서를 유발한 사건, 그러한 정서경험 과정에서 참가자에게 일어난 인지적, 행동적 반응, 정서를 조절하기 위해 취했던 인지적, 행동적 방법들, 그리고 그러한 반응이나 방법을 통한 정서조절의 성공 여부를 묻는 질문들을 토대로 반구조화된 면접을 진행하였다. 면접 시간은 개별면접과 집단면접 모두 약 60분이 소요되었다. 면접내용은 모두 녹음되었고 축어록을 작성하였다.

면접 실시 후 청소년 자기행동평가척도(K-YSR) 중 내재화와 외현화 관련 문항에 대한 검사를 실시한 결과 14명 중 7명이 내재화 또는 외현화 문제에서 임상 또는 준임상 수준의 부적응 상태에 있는 것으로 나타났다.

자료분석 및 결과

심층면접 자료를 토대로 청소년들의 정서조절방략들을 개념화하고 범주화하는 작업을 진행하였다. 본 연구에서 정의한 정서조절방략, 즉 ‘부정적인 정서를 감소시키기 위해 의식적, 무의식적으로 동원하는 내적, 외적 방법 또는 전략’에 해당한다고 여겨지는 인지적, 행동적 반응들을 추출하기 위하여 일차적으로는 축어록들을 세밀하게 검토하며 정서조절방략에 해당하는 어절이나 문장을 모두 표시한 후 참가자 개개인의 정서조절방략 관련 진술들을 참가자들의 표현 그대로 부호화하는 방식으로 코딩하였다. 이어서 참가자 14명의 코딩 결과

를 반복적으로 상호 비교하면서 중복된 내용들을 정리하였고 정서조절방략의 세부 개념들을 모두 포괄하고 체계화하는 작업을 진행하여 118개의 개념을 도출하였다. 118개의 개념들을 도출한 후에는 다시 기존 정서조절 관련 척도들의 문항과 비교하고 대조하는 작업을 진행하였다. 기존의 정서조절 또는 대처 관련 척도들의 문항들을 나열하여 코딩 결과와 비교함으로써 면접 결과 중 기존 척도의 문항과 내용상 중복되는 방략들이 무엇이고 성인들과 구분되는 청소년 집단 특유의 정서조절방략은 무엇인지 확인하였고 면접을 통해 수집되지 않았지만 기존 척도에 있는 내용들 가운데 청소년에게도 해당될 만한 내용(ex. ‘술을 마시거

표 1. 질적 분석으로 도출된 청소년 정서조절 방략의 범주와 문항 예

범주 (가설적 구성요인)	예비문항
공격적 행동	‘상대에게 소리를 지르거나 화를 낸다’ 외 6문항
반추와 걱정	‘그 상황을 반복해서 생각한다’ 외 6문항
자기비난	‘나 자신을 비난한다’ 외 2문항
타인비난	‘그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다’ 외 2문항
긍정적 초점변경	‘상황이나 문제의 긍정적인 측면을 생각한다’ 외 1문항
희구적 사고	‘문제가 잘 해결된 상태를 상상한다’ 외 2문항
문제해결적 사고행동	‘내가 할 수 있는 최선이 무엇인가 생각해 본다’ 외 3문항
수용	‘이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다’ 외 4문항
사회적 지지 추구	‘다른 사람으로부터 도움이나 조언을 구한다’ 외 4문항
소통 추구	‘상대와 차분하게 대화를 나눈다’ 외 2문항
억제	‘그 일을 무시해버린다’ 외 6문항
주의분산 행동	‘내가 좋아하는 즐거운 활동에 집중한다’ 외 8문항
소극적 대처	‘말을 안한다’ 외 4문항
분출 또는 이완	‘심호흡을 한다’ 외 3문항
일탈적 사고행동	‘자해를 하거나 자살을 생각한다’ 외 2문항

나 담배를 피운다')도 파악하였다.

면접결과 분석을 통해 118개의 개념들을 대상으로 기존 척도들의 문항들과 비교하며 개념의 중요성을 평가하고, 의미상 관련이 높은 개념들은 하나로 묶는 과정을 거쳐 총 70개의 최종 예비 문항을 도출하였다. 예를 들어, '주변 사물을 쳐서 부수거나 망가뜨린다'와 '화난 감정을 표현하기 위해 무엇인가를 집어던진다', '주변 사물을 부서버리고 싶다는 생각을 한다' 등 3개 문항을 묶어 '주변의 사물을 치거나 집어던진다'라는 문항으로 단축하였다.

70개의 예비문항 도출 과정에서는 상담심리사 1급 자격을 갖춘 심리학박사 1인과 상담심리사 2급 및 청소년상담사 2급 자격을 갖춘 상담심리학 석사 1인, 청소년 상담경험이 있는 상담학 석사 1인이 함께 참여하여 문항을 검토하였다. 예비문항들이 청소년 대상으로 활용되기에 적당한 가독성을 갖추고 있는지 확인하기 위하여 중학교 1학년 여학생 1인과 초등학교 5학년 여학생 1인에게 예비문항을 검토하게 함으로써 예비문항의 어휘나 표현의 난이도를 평가한 결과 모든 문항이 이해하기 쉽다는 평가를 받았다.

다음 단계로 70개의 예비문항을 문항 유사성 및 기존 척도들의 차원들을 참고해가며 15개 범주로 구분했다. 표 1은 15개의 가설적인 구성요인과 그에 해당하는 문항의 예이다.

연구 2. 청소년 정서조절방략 척도의 개발 및 타당화

방 법

연구참가자

청소년 정서조절방략 척도의 개발 및 타당화를 위한 연구참가자는 2회에 걸쳐 모집되었다. 1차로 서울과 경기도의 2개 중학교와 2개 고등학교의 학생 490명을 대상으로 설문조사를 실시하여 불성실하게 응답한 73부를 제외한 417부를 분석하였다. 417명의 자료 중 256부를 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석 자료로 활용하였다. 나머지 161부와 서울과 경기도(고양시), 충청남도(예산군)에 각각 소재한 3개 보습학원에 재원중인 중고등학생들에게서 2차로 수집한 자료 109부를 합친 270부를 척도의 타당화를 위한 확인적 요인분석 자료로 활용하였다.

탐색적 요인분석을 위한 자료를 제공한 1차 연구참가자 256명은 중학생이 117명(45.7%), 고등학생은 139명(54.3%)이었고 학년별로 보면 중1이 28명(10.9%), 중2 22명(8.6%), 중3 67명(26.2%), 고등학생은 모두 고1이었다. 성별로는 남학생이 126명(49.2%), 여학생은 130명(50.8%)이었다.

확인적 요인분석을 위한 자료를 제공한 2차 연구참가자 270명은 중학생이 149명(55.2%), 고등학생은 121명(44.8%)이었고 학년별로 보면 중1 44명(16.3%), 중2 28명(10.4%), 중3 77명(28.5%), 고1 106명(39.3%), 고2 7명(2.6%), 고3 8명(3.0%)이었다. 성별로는 남학생 129명(47.8%), 여학생은 141명(52.2%)이었다.

연구도구

정서조절 체크리스트

윤석빈(1999)이 제작한 척도로 본 연구에서 개발된 청소년 정서조절방략 척도의 수렴타당

도 검증을 위하여 활용하였다. 총 12문항으로 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식 등 3개의 하위 범주를 포함하며 각 하위 범주는 4개의 문항들로 이루어졌다. 본 연구에서의 내적합치도는 능동적 양식은 .753, 회피/분산적 양식은 .564, 지지추구적 양식은 .787로 나타났고 전체문항의 내적합치도는 .777이었다.

자존감 척도(Self-esteem scale)

청소년 정서조절방략 척도의 공존타당도 확인을 위해 Rosenberg (1965)가 제작하고 이훈진, 원호택(1995)이 번안한 자존감 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 본 연구에서는 이훈진과 원호택이 활용한 방식대로 5점 척도로 채점하게 하였다. 이훈진과 원호택의 연구에서 내적합치도는 .89였고 본 연구에서의 내적합치도는 .868로 나타났다.

연구결과

탐색적 요인분석

70개 예비문항의 요인구조를 탐색하기 위해 PASW Statistics 18.0을 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 최대우도법(maximum likelihood)을 사용하여 요인을 추출하였고, 요인 회전은 직접 오블리민(direct oblimin) 방식을 이용하였다. 일반적인 요인 수 결정방법(탁진국, 2007)에 따라 고유치의 크기와 스크리도표상에서의 고유치 하락정도, 요인별 요인부하량 및 해석가능성 등을 고려하며 적절한 요인수를 탐색한 결과 8개의 요인으로 구성된 2개의 모델을 비교분석하여 최종 문항을 선택

하였다.

제1모델: 37문항 8요인 구조

첫 번째 모델은 37문항으로 구성되었다. 요인1은 ‘반추와 자기비난’, 요인2는 ‘자기고립화’, 요인3은 ‘공격적 행동’, 요인4는 ‘적극적 사고행동’, 요인5는 ‘회구적 사고행동’, 요인6은 ‘소통과 지지 추구’, 요인7은 ‘주의전환’, 요인8은 ‘억제’로 명명하였다. 하위요인의 내적 합치도 계수는 요인1과 요인2, 요인3, 요인6 등 4개 요인은 .737~.773으로 양호한 수준의 신뢰도를 나타냈고 요인4와 요인5는 .655와 .628, 요인7(.567)과 요인8(.538)은 다소 낮은 내적 합치도를 보였다. 그러나 전체 문항에 대한 내적 합치도 계수는 .787 (N=256)로 양호한 수준의 신뢰도를 나타냈다.

제2모델: 25문항 8요인구조

두 번째 모델은 첫 번째 모델에서 공통성지수가 0.3 이하로 낮고 요인부하량이 작은 문항들을 제외시키는 과정을 통해 도출되었다. 이 과정에서 공통성지수가 낮은 문항을 3개를 포함하고 신뢰도도 가장 낮은 수준을 보였던 제1모델의 제8요인(‘억제’)이 배제되고 대신 제2요인이었던 ‘자기고립화’가 두 개의 요인으로 분리됨으로써 25문항의 새로운 8요인 구조 모델이 추출되었다.

‘억제’ 요인에 포함됐던 5개 문항(‘그 일을 무시해버린다’, ‘부정적인 것은 잊어버리려 노력한다’ 등)가 일차적으로 제거된 후 요인5(회구적 사고행동)에 포함돼 있던 ‘공부를 한다’, ‘기도를 한다’ 등의 문항이 어느 요인에도 뚜렷한 요인부하값을 보이지 않아 제거되었다. 또한 요인부하량이 .40 이상이고 교차 요인부하량이 .25 미만인 문항들을 선별하는 것을

표 2. 최종 25문항(제2모델)의 요인구조(N=256, $\alpha=.749$)

문항 번호	문항내용	요인								b^2
		1	2	3	4	5	6	7	8	
요인 1: 사회적 철수 ($\alpha=.675$)										
67	혼자만의 공간을 찾거나 혼자돌아다닌다	.844	-.109	-.023	-.038	-.141	.170	-.126	.094	.914
68	말을 안한다	.440	.040	.035	.063	-.047	-.088	-.231	-.092	.367
요인 2: 회구적 사고 ($\alpha=.644$)										
59	미래에 성공한 나의 모습을 상상한다	-.075	.948	-.021	.037	.073	-.003	-.161	-.021	.854
48	문제가 잘 해결된 상태를 상상한다	.039	.419	-.012	.027	-.199	.107	.121	.110	.359
요인 3: 소통과 지지추구 ($\alpha=.708$)										
27	상대에게 나의 감정을 이야기하고 이해를 구한다	-.040	-.011	-.741	.041	-.032	.133	.072	.007	.633
9	다른 사람으로부터 도움이나 조언을 구한다	.007	.001	-.648	.029	.070	-.075	-.056	.085	.432
33	다른 사람에게서 공감과 이해를 구한다	.055	.140	-.507	-.155	-.213	.117	.104	.022	.493
요인 4: 대인 공격행동 ($\alpha=.692$)										
69	트집을 잡거나 시비를 건다	.226	.104	-.070	.681	.032	-.052	.166	-.223	.548
13	상대를 때리거나 밀치는 등 몸으로 공격한다.	.010	-.038	.059	.612	-.047	-.110	-.013	.218	.401
37	상대에게 소리를 지르거나 화를 낸다	-.088	-.128	-.086	.570	-.079	.111	-.165	-.028	.459
25	다른 사람에게 대들거나 무시한다	-.089	.098	.042	.506	-.053	.107	-.080	-.021	.329
요인 5: 반추와 걱정 ($\alpha=.724$)										
41	나의 잘못이나 문제를 반복적으로 생각한다	-.014	.012	-.006	-.007	-.742	-.029	.083	.026	.516
40	내가 한 일에 대해 후회한다	.082	.004	.050	.033	-.627	.030	.038	-.049	.434
16	그 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다	-.006	-.024	-.123	.030	-.561	-.101	-.185	-.023	.425
28	안 좋은 일이 일어날 것 같다는 생각을 계속한다	.040	.052	.053	.085	-.461	.117	-.170	-.088	.401
요인 6: 주의 전환 ($\alpha=.567$)										
70	친구들과 놀거나 수다를 떠다	-.200	.068	-.112	.025	-.068	.580	-.025	-.040	.442
36	노래를 부르거나 음악을 듣는다	.078	.075	.119	-.065	-.020	.526	-.011	.095	.324
46	잠을 잔다	.121	-.014	-.151	.053	.084	.514	-.065	-.047	.338
요인 7: 교립된 공격 ($\alpha=.648$)										
58	자해를 하거나 자살을 생각한다	.101	.050	.116	-.033	-.054	.010	-.580	-.099	.468
17	혼자 있는 곳에서 욕을 하거나 소리를 지른다	.104	.078	-.008	.060	-.022	.160	-.554	-.017	.438
29	혼자 있는 곳에서 베개나 인형을 때린다	.166	-.061	-.006	.104	-.121	.006	-.409	.058	.315
요인 8: 적극적사고행동($\alpha=.655$)										
3	문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다	-.067	.018	-.173	.030	.080	-.030	-.093	.676	.546
2	상황이나 문제의 긍정적인 측면을 생각한다	.030	.055	.019	.141	.113	.211	.254	.490	.459
14	내가 할 수 있는 최선이 무엇인가 생각해본다	-.005	.210	-.264	-.045	-.085	.021	.156	.331	.430
7	이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다	.095	.104	-.076	-.181	-.005	-.038	.062	.304	.207
설명변량(%)		11.17	10.64	7.09	5.13	4.47	3.32	2.39	1.92	

기준으로 두 개 이상의 요인에서 높은 부하량을 나타낸 문항들을 추가로 제거하였다(‘그 일에 대해 친구들과 이야기를 나눈다’, ‘상대에게 욕을 한다’ 등 5문항). 그러나 ‘내가 할 수 있는 최선이 무엇인가 생각해 본다’와 ‘이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다’는 문항은 요인부하량 .3~.4 사이에 있지만 해당 요인의 내적 합치도, 해석가능성에 끼치는 영향, 문항자체의 질적 중요성 등을 고려하여 그대로 남겨두었다. 그 결과 8요인 구조 25문항의 제2모델이 확정되었다.

요인1은 ‘사회적 철수’, 요인2는 ‘회구적 사고’, 요인3은 ‘소통과 지지 추구’, 요인4는 ‘대인 공격행동’, 요인5는 ‘반추와 걱정’, 요인6은 ‘주의전환’, 요인7은 ‘고립된 공격’, 요인8은 ‘적극적 사고행동’으로 명명하였다. 제1모델의 제8요인이었던 ‘억제’가 사라진 대신 제2요인이었던 ‘자기고립화’가 요인1(‘사회적 철수’)와 요인7(‘고립된 공격’)로 분리된 것이다. 이들 8개 요인 25문항의 총 설명변량은 46.13%로서 제1모델 37문항의 총 설명변량 41.26%보다 오히려 높은 것으로 나타났다. 전체 문항의 내적 합치도 계수는 .749이며, 하위요인들의 내적 합치도 계수는 요인6이 다소 낮게 나온 것(.567)을 제외하고는 .644~.724로 나타났다.

제1모델과 제2모델의 모델적합도 비교

제1모델과 제2모델 중 적합도가 더 좋은 모델이 무엇인지 확인해보기 위해, 탐색적 요인 분석 대상이 된 1차 연구대상자 256명의 자료를 토대로 AMOS18.0 프로그램을 사용하여 각 모델의 적합도 지수를 산출해보았다. 그 결과 제1모델(37문항)의 경우, RMSEA는 .056(90% 신뢰구간에서 .051~.062), TLI는 .737, CFI는 .775였다. 반면 제2모델(25문항)의 경우, RMSEA는

.041(90% 신뢰구간에서 .032~.051), TLI는 .891, CFI는 .915였다. 따라서 25문항 8요인 구조로 이루어진 제2모델이 37문항짜리 제1모델에 비해 확연히 우수한 적합도를 지닌 모델인 것으로 확인되어 제2모델을 청소년 정서조절방략 척도 개발을 위한 탐색적 요인분석의 최종 결과로 채택하였다. 채택된 제2모델의 요인분석 결과를 표 2에 제시하였다.

타당도 분석

청소년 정서조절방략 척도의 수렴타당도를 알아보기 위해서 윤석빈(1999)의 정서조절양식 체크리스트와의 상관을 알아보았다(표 3 참조). 부정적 정서를 조절하기 위해 사람들이 사용하는 방법들을 구분한 윤석빈의 연구에 따르면 능동적 양식과 지지추구적 양식은 불안, 분노와 같은 부정적 정서를 조절하는 데 효과적인 방략이지만 회피/분산적 양식은 부정적 정서를 조절하는 데 효과적이지 않다는 점이 확인되었다. 본 연구에서는 청소년 정서조절방략 척도와 정서조절양식 체크리스트의 상관관계를 살펴봄으로써 청소년 정서조절방략 척도가 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식 등 3개 범주의 정서조절방략들을 적절히 포함하고 있는지 보고자 하였다. 두 척도의 하위 요인들 사이의 상관을 분석한 결과, 요인2(회구적 사고), 요인3(소통과 지지 추구), 요인6(주의 전환), 요인8(적극적 사고행동) 등 네 개의 요인은 능동적 양식 또는 지지추구적 양식과 유의미한 상관을 보였다. 반면, 요인1(사회적 철수), 요인4(대인 공격행동), 요인5(반추와 걱정), 요인7(고립된 공격) 등 네 개의 요인은 회피/분산적 양식과 유의미한 상관을 나타냈다.

표 3. 청소년 정서조절방략 척도와 정서조절양식 체크리스트, 자존감의 상관관계

	정서조절양식 총점	능동적 양식	회피/분산적 양식	지지추구적 양식	자존감
최종문항 총점	.455**	.354**	.346**	.433**	-.163*
사회적 철수	.127*	.098	.194**	.051	-.353**
회구적 사고	.312**	.285**	.036	.285**	.193**
소통과 지지추구	.510**	.432**	.008	.362**	.163**
대인 공격행동	-.044	-.053	.334**	-.010	-.184**
반추와 걱정	.230**	.102	.371**	.131*	-.414**
주의전환	.306**	.137*	.066	.249**	.056
고립된 공격	.029	.012	.277**	-.042	-.474**
적극적사고행동	.377**	.466**	-.013	.726**	.439**

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

수렴타당도 분석 결과에서 드러나듯, 청소년 정서조절방략 척도의 요인 2, 3, 6, 8은 기존 연구의 적응적인 정서조절방략들과 유사성을 보이는 반면, 요인 1, 4, 5, 7은 기존 연구에서 부정적 정서를 조절하는 데 도움이 되지 않는 것으로 드러난 방략들과 유사성을 보이고 있다. 그런데 기존 연구들에 의하면 능동적이거나 적응적인 정서조절방략들은 자존감과 유의미한 정적상관을 보이고 정서조절에 도움이 되지 않는 방략들은 자존감과 부적 상관을 보인다는 것을 알 수 있다(민소영, 2013; 윤석빈, 1999; 조수현, 이경님, 2010). 따라서 대표적인 심리적 적응 지표 중 하나인 자존감 척도와의 상관관계를 알아본다면 앞의 네 요인은 정적 상관, 뒤의 네 요인은 부적 상관을 나타냄으로써 공준타당도가 확인될 것이라고 예상되었다. 상관분석 결과, 예상대로 요인1, 요인4, 요인5, 요인7과 자존감 사이에는 확인된 부적 상관관계가 확인된 반면, 요인2, 요인3, 요인8과 자존감 사이에는 양적 상관관계가

확인되었다. 타당도 분석 결과인 상관표는 표 3에 제시하였다.

확인적 요인분석

탐색적 요인 분석에서 나타난 요인구조가 적합한지 검증하기 위하여 2차 연구대상자 270명을 대상으로 AMOS18.0 프로그램을 사용하여 최대우도추정법(maximum likelihood estimation)으로 확인적 요인 분석을 실시함으로써 교차타당도를 확인하였다. 그 결과 RMSEA는 .049(90% 신뢰구간에서 .041~.057), TLI는 .871, CFI는 .90이었다.

홍세희(2000)에 의하면 TLI와 CFI가 대략 .90 이상이거나 RMSEA가 .05 미만이면 적합도가 좋은 모델로 간주된다. 본 연구에서 개발된 청소년 정서조절방략 척도는 간명성을 평가하는 TLI가 비록 .90에 다소 못 미치지만 CFI가 .90이고 모형오류와 간명성을 동시에 고려하는 RMSEA가 .05 미만이고 90% 신뢰구간을 통

표 4. 청소년 정서조절방략 척도의 적합도 지수(N=270)

Df	χ^2	TLI	CFI	RMSEA	(90% CI)
253	417.182	.871	.900	.049	(.041-.057)

해 추정되는 오차의 범위도 크지 않다는 점에서 적절한 모델이라고 볼 수 있다. 확인적 요인분석 결과는 표 4에 제시하였다.

논 의

본 연구는 청소년의 정서조절 특성을 이해하고 이를 측정할 정서조절방략 척도를 개발하는 것을 목적으로 하였다.

먼저 청소년들의 실제적인 정서조절방략을 탐색하기 위해 중학생과 고등학생, 남학생과 여학생, 심리사회적 적응문제를 나타내는 학생과 적응적인 학생 등을 골고루 포함한 14명의 청소년들을 대상으로 심층면접을 실시하였다. 질적 분석 결과, 118개의 정서조절방략 개념을 도출하였고 이를 다시 70개로 정리하여 척도 개발을 위한 예비문항을 구성하였다. 70개의 예비문항에 대한 탐색적 요인분석 결과 8개 요인구조를 지닌 25문항이 선별되었다. 내적 합치도 계수는 .749로 나타났다. 요인1(2문항)은 ‘사회적 철수’, 요인2(2문항)는 ‘회귀적 사고’, 요인3(3문항)은 ‘소통과 지지 추구’, 요인4(4문항)는 ‘대인 공격행동’, 요인5(4문항)는 ‘반추와 걱정’, 요인6(3문항)은 ‘주의전환’, 요인7(3문항)은 ‘고립된 공격’, 요인8(4문항)은 ‘적극적 사고행동’으로 명명하였다. 교차타당도를 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시한 결과 RMSEA는 .049(90% 신뢰구간에서 .041~.057), CFI는 .90으로서 적합도 지수가 양

호하게 나타났다.

질적 연구의 결과였던 15개의 가설적인 범주와 최종 8개 요인구조를 비교해본다면 ‘소극적 대처’, ‘회귀적 사고’, ‘공격적 행동’, ‘주의분산 행동’ 등의 범주는 일부 문항이 삭제된 형태로 각각 요인1(사회적 철수), 요인2(회귀적 사고), 요인4(대인 공격행동), 요인6(주의 전환)을 구성하였다. 그리고 ‘사회적 지지추구’와 ‘소통 추구’는 요인3(소통과 지지추구)으로, ‘자기비난’과 ‘반추와 걱정’의 일부 문항들이 요인5(반추와 걱정)로 통합되었다. 또한 ‘긍정적 초점변경’과 ‘문제해결적 사고행동’, ‘수용’ 등의 범주는 일부 문항이 제거되면서 요인8(적극적 사고행동)로, ‘분출 또는 이완’과 ‘일탈적 사고행동’의 일부 문항이 요인7(고립된 공격)로 통합되었다. 그러나 ‘타인비난’, ‘억제’ 등 2개의 범주에 속해있던 문항들은 요인분석 과정에서 모두 탈락했다. 수렴타당도를 확인하기 위해 윤석빈(1999)의 정서조절양식 체크리스트와의 상관관계를 살펴본 결과 요인2(회귀적 사고), 요인3(소통과 지지 추구), 요인6(주의 전환), 요인8(적극적 사고행동)은 윤석빈의 연구에서 부정적 정서를 조절하는 데 효과적인 것으로 나타났던 능동적 양식 또는 지지추구적 양식과 유의미한 상관을 보인 반면, 요인1(사회적 철수), 요인4(대인 공격행동), 요인5(반추와 걱정), 요인7(고립된 공격)은 부정적 정서를 조절하는 데 효과가 없는 것으로 드러났던 회피/분산적 양식과 유의미한 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 청소년 정서조절방략

척도의 문항들이 부정적 정서를 조절하는 데 일반적으로 활용되는 정서조절의 세 가지 양식을 대체로 포괄하고 있음을 보여준다. 특히 요인8(적극적 사고행동)과 요인3(소통과지지 추구)은 능동적 양식 및 지지추구적 양식과 가장 높은 수준의 상관을 보였고, 요인5(반추와 걱정)는 회피분산적 양식과 가장 높은 상관을 보였는데 이는 이들 세 요인의 문항들이 ERSQ(이지영, 권석만, 2007), ERQ(Gross & John, 2003), Garnefski & Spinhoven, 2001, REQ(Phillips & Power, 2007) 등 기존의 척도들에서 공통적으로 발견되는 기본적인 정서조절방략들과 가장 유사한 성격을 띠고 있기 때문인 것으로 보인다.

그런데 본 척도의 가장 중요한 의의는 이와 같은 기본적인 일반적인 정서조절방략 이외에 기존의 성인 대상 척도에서 보기 힘든 청소년 특유의 정서조절방략들을 포함한다는 점이다. 이러한 특징을 보여주는 요인들로는 요인1(사회적 철수), 요인2(회귀적 사고), 요인4(대인 공격행동), 요인7(고립된 공격) 등을 들 수 있다.

우선 요인1(사회적 철수)의 경우, 이 요인을 구성하고 있는 2개의 문항(‘혼자만의 공간을 찾거나 혼자 돌아다닌다’, ‘말을 안한다’)은 청소년 대상의 심층면접 과정에서 수집된 것들로서 기존의 성인 대상 정서조절방략 척도나 대처 척도에서뿐만 아니라 청소년용 척도인 REQ(Phillips & Power, 2007)에서도 발견되지 않는 문항들이다. 다만 청소년 스트레스 대처 척도(Adolescent Coping Scale: ACS)의 한 요인인 ‘문제-감정 은폐’는 사회적인 ‘철회’와 관련이 있다(신현숙, 구분용, 2001)는 점에서 요인1과 유사한 청소년 특성을 반영하고 있는 것으로 보인다. 또한 요인1의 문항들은 ERQ(Gross &

John, 2003)의 ‘나는 내 감정을 마음 속에 담아 둔다’는 문항과도 유사하나 감정을 마음 속에 담아둘 때 나타나는 행동은 훨씬 다양할 수 있다는 점에서 요인1의 방략들과 일치한다고 보기는 어렵다. 이처럼 기존의 성인용 척도들이 요인1의 문항들을 포함하고 있지 않은 것은 아마도 이러한 방략들이 성인기의 정서조절방략으로서는 중요성이 크지 않기 때문이라고 추정해 볼 수 있다. 또한 REQ(Phillips & Power, 2007)에 이러한 문항이 없는 것은 REQ가 청소년 대상의 직접적인 정보수집 없이 이론적으로만 구성된 척도이기 때문일 것으로 추정된다. 그러나 본 연구에서는 요인1이 가장 큰 설명변량을 지니고 있는 것을 볼 때 이러한 방략들이 청소년들에게 있어서는 중요한 함의를 지니는 것으로 보인다.

본 척도는 기능적인 방략과 역기능적인 방략을 고루 포함시키는 것을 목적으로 하였기에 본 척도에 담긴 청소년 특유의 정서조절방략들 가운데는 요인4(대인 공격행동)와 요인7(고립된 공격)처럼 공격적인 특성을 담고 있는 방략들이 많이 포함되었다.

요인4의 세부 문항들 가운데 ‘다른 사람에게 시비를 걸거나 소리를 지르고 화를 내는 행동’은 ERSQ(이지영, 권석만, 2007)와 같은 성인용 척도에서도 발견되지만 ‘상대방을 때리거나 밀치는 등 몸으로 공격하는 행동’은 청소년용 척도인 REQ(Phillips & Power, 2007)에서만 유사 문항을 볼 수 있다. 즉, ‘몸을 이용한’ 공격 행동은 청소년에게서 두드러지게 보고되는 정서조절방략에 해당한다는 뜻이다. ‘몸을 이용한’ 공격 행동은 공격성의 하위 유형으로는 ‘외현적 공격’에 포함되는데(신현숙, 2013) 남자 청소년의 50% 이상이 높거나 매우 높은 수준의 외현적 공격성을 나타내고 여자 청소년

년의 경우에도 20% 이상이 높거나 매우 높은 수준의 외현적 공격성을 보인다는 점에서(신현숙, 2013) 청소년기의 특징적인 행동특성으로 주의를 기울일 필요가 있다. 특히 이러한 행동은 심각한 사회문제로 대두되고 있는 청소년들의 폭력행동으로 이어질 가능성이 높으며(심응철, 1999), 성인기 범죄로도 이어질 수 있다(성상희, 홍창희, 김귀애, 2014)는 점에서 역기능적인 방략에 해당하기에 청소년기의 발달과 적응의 연구에 있어 연구가 필요한 부분이라 할 수 있다.

요인7(고립된 공격)의 경우에는 ‘혼자 있는 곳에서 배개나 인형을 때린다’라든가 ‘혼자 있는 곳에서 욕을 하거나 소리를 지른다’는 문항은 ERSQ(이지영, 권석만, 2007)에서 ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’라는 요인명으로 분류된 정서조절 방략들과 내용상으로 일치하는 문항들이지만 ‘자해를 하거나 자살을 생각한다’는 문항은 심층면접 과정에서 수집된 문항으로서 기존 척도 중에서는 오직 REQ에서만 비슷한 문항을 볼 수 있다(‘나는 어떤 식으로든 나 자신에게 해를 입히거나 벌을 준다’).

Nock와 Prinstein(2005, Rice & Dolgin, 2008/2009에서 재인용)에 의하면 자해를 하는 청소년들은 대부분 ‘부정적인 감정을 더 이상 느끼지 않기 위해’, 그리고 ‘둔감해지기 위해’ 자해를 한다. 그리고 청소년들이 자살을 생각하거나 기도하는 것도 고통스런 감정을 호소하거나 그로부터 벗어나기 위한 것이라고 볼 수 있다(장휘숙, 2009). 청소년들의 자해행동이나 자살사고 안에 숨어 있는 이러한 동기를 고려할 때 자해행동 및 자살사고는 결국 부정적 정서를 조절하기 위한 방략의 일종임을 알 수 있다. 그런데, 2012청소년통계(통계청, 2012)

에 의하면 우리나라 청소년의 자살사고률은 19.6%로 100명당 약 20명은 자살을 생각해 봤고, 이 중 실제로 자살을 시도한 적이 있는 학생도 5%나 되었다(함경애, 천성문, 2014에서 재인용). 청소년들의 자살사고가 이처럼 상당히 빈번하다는 점을 고려할 때 ‘자해행동 및 자살사고’라는 항목은 청소년들의 역기능적인 정서조절방식으로서 중요한 의미를 담고 있다고 볼 수 있다. 또한 자해행동이나 자살 사고가 ‘혼자 있는 곳에서’ 이루어지는 공격적인 정서조절 방략들과 하나의 요인으로 묶인 것은 이렇게 고립된 공격적 행동들이 자살 사고나 행동과 상관이 높은 역기능적 상태를 반영하고 있을 가능성을 보여준다. 그러므로 고립된 형태의 공격적 행동이 지니는 의미에 대한 지속적인 관심과 연구가 필요할 것으로 보인다.

한편, 요인2(회구적 사고)를 구성하고 있는 2개의 문항(‘미래에 성공한 나의 모습을 상상한다’와 ‘문제가 잘 해결될 상태를 상상한다’)도 심층면접 과정에서 수집된 문항으로서 기존의 성인 대상 척도나 REQ에서 발견되지 않는 종류의 문항들이다. 이 문항들은 청소년 스트레스 대처 척도(ACS)의 한 요인인 ‘소망적 사고’(문항 예: ‘일이 잘 해결될 것이라고 상상한다’)와 유사한 내용을 담고 있는데(신현숙, 구분용, 2001), 이 ‘소망적 사고’와 관련된 문항들은 대표적인 성인용 대처 척도인 COPE (Coping Orientation to the Problem Experienced, Carver & Scheier, 1989) 등에는 포함되지 않는다. 특히 청소년의 회구적 사고는 능동적인 대처양식이나 자존감과 같은 적응적 지표들과 정적 상관을 보이는 바, 회피적이거나 방어적인 소망적 사고와는 구분된다. 이는 요인2(회구적 사고)의 내용이 성인과 구별되고 청소년

기에 특히 유의하게 나타나는 정서조절방략임을 시사한다.

본 연구의 결과와 관련하여 또 하나 의미 있는 부분은 8개 요인을 부정적 정서의 조절과 심리적 적응에 도움이 되는 ‘적응적인 방략’과 조절과 적응에 부정적 영향을 미칠 수 있는 ‘부적응적인 방략’으로 구분할 수 있는 가능성이 보인다는 점이다. 특히, 수렴타당도 검증 과정에서 회피/분산적 양식과 정적 상관을 보인 요인1(사회적 철회), 요인4(대인 공격 행동), 요인5(반추와 걱정), 요인7(고립된 공격) 등 네 개 요인은 모두 자존감 척도와의 상관분석에서 확인한 부적 상관을 나타냄으로써 정서조절에 별로 도움이 되지 않을 뿐 아니라 심리적 적응과 부적 상관을 보이는 부적응적 방략으로 분류될 수 있는 가능성을 드러냈다. 이 중 요인4, 요인5, 요인7은 이미 여러 선행 연구들(이지영, 권석만, 2009; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2005)에서 부적응적인 방략으로 확인된 요인들과 내용상 일치하는 문항들로 이루어져 있다는 점에서 부적응적인 방략일 가능성이 높아 보인다. 그러나 요인1(사회적 철회)은 기존 성인 대상 척도에서는 유사한 요인을 찾기 힘들다는 점에서 그것이 과연 부적응적 방략인가를 단정하기는 힘들다. 정서적 만족과 심리적 지지를 얻기 위해 친구를 필요로 하는 청소년기의 특징(Rice & Dolgin, 2008/2009)을 감안할 때 사회적 철회에 의한 정서조절은 부적응적인 결과를 낳을 위험성을 안고 있다. 그러나 다른 한편으로는 학교라는 공간에서 집단생활을 하는 청소년의 입장에서 의도적으로 스스로를 고립시키는 것이 일종의 의지적 행동을 반영할 수 있다는 점도 고려되어야 한다. 이처럼 요인1은 청소년 특유의 정서조절방략으로서 폭넓은 함의를

지니고 있는 것으로 여겨지므로 향후 청소년의 다양한 심리사회적 적응 변인들에 끼치는 영향과 관련하여 더욱 깊이 있는 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 청소년 특유의 조절방략 이해에 한걸음 다가섰다는 의의를 가지나, 연구과정에서 발견된 제한점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 많은 정서조절방략 척도들에서 독립적인 요인의 위치를 차지하고 있는 ‘억제’ 관련 방략들이 본 연구에서는 하나의 요인으로 구성되지 못하였다. 예비문항 70개 가운데는 ‘억제’라는 가설적 구성요인으로 범주화된 문항들이 있었지만 이 문항들은 탐색적 요인분석의 결과 별도의 요인으로 구성되지 못했다. 어쩌면 청소년기의 정서 ‘억제’가 실제로는 요인1(사회적 철회)이나 요인2(회귀적 사고), 요인6(주의전환), 요인7(고립된 공격) 같은 다양한 형태로 이루어지는 것일 가능성도 있다. 억제의 다양한 전략들이 이미 이러한 요인들에 담겨있기에 별도의 억제 요인이 추출되지 못했을 가능성도 있다는 것이다. 이러한 부분 역시 추후 연구되어야 할 과제이다.

둘째, 수렴타당도 분석 도구로 활용된 윤석빈(1999)의 정서조절양식 체크리스트에서 회피/분산적 양식에 해당하는 4문항의 내적합치도 계수가 .564로 낮다 보니 회피/분산적 양식과 청소년 정서조절방략 척도 사이의 상관관계를 분석하는 데 다소 제약이 있었다.

셋째, 청소년 정서조절방략 질문지를 토대로 한 성별, 학년별 특성에 대한 분석이 충분히 이루어지지 못했다. 중학생과 고등학생 사이의 차이, 남학생과 여학생의 차이 등 분석되어야 할 많은 주제들이 여전히 남아있는 상태이다.

몇 가지 제한점에도 불구하고 본 연구의 결

과가 지니는 분명한 의의가 있다면 그것은 청소년들의 정서조절방략에 대한 질적 탐색을 기초로 하여 기존의 성인 척도는 물론이고 청소년용 척도에서도 드러나지 않았던 청소년 특유의 다양하고 구체적인 정서조절방략들을 포함하는 척도를 개발하였다는 점이다. 이는 향후 청소년들의 정서조절과 심리사회적 적응 또는 정신병리의 관계 등을 깊이 있게 이해하는 데 도움을 줄 것이라고 기대된다.

또한 본 척도를 활용한 정서조절 교육 프로그램을 개발하는 것도 중요한 과제가 될 것이다. 부적응적인 정서조절방략 대신 적응적인 정서조절 방략을 활용하도록 가르치고 훈련시키는 교육 또는 상담의 과정은 청소년기를 더욱 건강하게 보낼 수 있도록 돕는 것은 물론이고 이후 성인기의 행복한 삶에도 기여하는 효과를 가질 것이다.

참고문헌

박금주, 문은영 (1993). 청소년의 심리적 특징 및 우울과 비행간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 6(2), 29-43.

김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. *청소년상담연구*, 16(1), 15-32.

문영주, 좌현숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절효과. *사회복지연구*, 38, 353-379.

민소영 (2013). 기숙사 거주 대학생의 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략의 관계. *정신간호학회지*, 22(4), 265-272.

박경애, 김혜원, 주영아 (2010). 청소년 심리 및

상담. 고양: 공동체.

박현숙 (2008). 놀이치료자의 5요인 성격특성이 심리적 소진에 미치는 영향. *숙명여자대학교 석사학위 논문*.

성상희, 홍창희, 김귀애 (2014). 자기조절능력 향상 프로그램이 남자 비행청소년의 자기통제력, 충동성 및 공격성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 28(2), 157-175.

신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(4), 1035-1057.

신현숙 (2013). 남녀 청소년의 공격성 군집에 따른 우울, 자극추구성향, 정서조절의 차이. *청소년학연구*, 20(2), 191-215.

신현숙, 구본용 (2001). 청소년의 스트레스 대처방식과 적응과의 관계. *청소년 상담연구*, 9, 189-225.

심응철 (1999). 청소년의 충동성 및 공격성과 폭력행동의 상관관계. *한국심리학회지: 발달*, 12(2), 24-34.

양명희, 김은진 (2010). 정서조절이 학습전략에 미치는 영향: 정서를 매개로 하는 관계 검증. *교육심리연구*, 24(2), 449-467.

이수진, 안경식 (2010). 청소년의 자의식과 정서조절양식이 또래간 갈등해결전략에 미치는 영향. *청소년학연구*, 17(5), 151-170.

오경자, 김영아 (2010). 아동 청소년 행동평가 척도 매뉴얼. 휴노

유태용, 이기범, Ashton, M. C. (2004). 한국판 HEXACO 성격검사의 구성 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 18(3), 61-75

윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. *서울대학교*

- 대학원 석사학위논문.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구. *인간이해*, 32(2), 195-212.
- 이지영 (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 821-841.
- 이지영, 권석만 (2009). 정서장애와 정서조절방략의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 963-976.
- 이훈진, 원호택 (1995). 자기개념과 편집증적 경향. *심리과학*, 4(2), 15-29.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(2), 259-275.
- 임진현, 이훈진 (2006). 우울·품행장애성향 청소년의 정서인식 및 정서조절. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 1141-1151.
- 장소현, 김순옥 (2011). 청소년의 정서조절능력 과 부모양육행동이 학교적응에 미치는 영향. *생활과학*, 14, 89-115.
- 장휘숙 (2009). *청년심리학(제14판)*. 서울: 박영사.
- 조수현, 이경남 (2010). 아동이 지각한 어머니의 양육행동과 아동의 자아존중감 및 정서조절방략이 정서조절능력에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 48(5), 61-72.
- 탁진국 (2007). *심리검사: 개발과 평가방법의 이해(제2판)*. 서울: 학지사.
- 한선화, 현운강 (2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력. *아동학회지*, 27(6), 1-11
- 함경애, 천성문 (2014). 청소년의 자살행동 개입 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(3), 573-596.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19, 161-178.
- Carver, C & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- 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, 619-631.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gross, J. J. (1999). Antecedent-and response-focused emotion regulations: Divergent consequences for experiences, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- 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*, 84, 346-356.

- Psychology*, 85(2), 348-362.
- 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, 544-554.
- Myers, D. G. (2010). 마이어스의 심리학 개론 [Psychology]. (신현정, 김비아 역). 서울: 시그마프레스(원전은 2007에 출판)
- Phillips, K. F. V. & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: the regulation of emotions questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14, 145-156.
- 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: Princeton University Press.
- 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.
- Walsh, D. A. (2011). 10대들의 사생활. (곽윤정 역). 서울: 시공사. (원전은 2005에 출판)
- 1차원고접수 : 2014. 08. 25.
수정원고접수 : 2014. 11. 17.
최종게재결정 : 2014. 12. 01.

Understanding of Adolescents' Emotion Regulation: Development and Validation of a Measurement Tool

Seong-Hwan Choi

Hae-Youn Choi

Korea Counseling Graduate University

The purpose of this study is to develop a scale measuring emotion regulation strategies of adolescents on the basis of qualitative investigation into adolescents' real life. In-depth interviews with 14 adolescents were performed including middle and high school, male and female, and psychosocially adaptive and maladaptive students. 118 concepts of emotion regulation strategies were formulated and then 70 preliminary items were extracted through qualitative analysis of the interviews. The emotion regulation strategy scale for adolescents with 25 items and 8 factors was constructed using exploratory factor analysis of the data of 256 middle and high school students. The 8 factors were named 'social withdrawal', 'hopeful thinking', 'seeking communication and support', 'interpersonal aggressive behavior', 'rumination and worry', 'diversion', 'isolated aggression', and 'positive thinking and behavior'. The reliability of this scale was favorable (Chronbach $\alpha=.745$). Regarding cross-validity test, a confirmatory factor analysis was conducted on the data of 270 middle and high school students, showing favorable fitness indexes of RMSEA .049 and CFI. 90. This study has implications in that it enlightens emotion regulation strategies specific for adolescents; 'social withdrawal', 'hopeful thinking', and 'interpersonal aggressive behavior' which have been overlooked in emotion regulation scales for adults.

Key words : Adolescents, Emotion regulation, Emotion regulation strategies, Measurement