

청소년의 정서인식 부족 및 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계

임 정 하¹⁾ 이 유 정²⁾ 강 현 지³⁾ 이 상 미³⁾

고려대학교 가정교육과

고려대학교 대학원 가정학과 아동학전공

본 연구는 청소년의 정서인식 부족 및 인지적 정서조절 전략과 내재화 문제의 관련성을 알아보기 위해 수행되었다. 특히 인지적 정서조절 전략이 정서인식 부족과 우울 및 사회불안의 관련성을 매개하는지 중점적으로 살펴보았다. 서울과 경기도 소재한 3개 고등학교 1, 2학년 남녀 청소년 297명을 대상으로 질문지법을 사용하여 자료를 수집하였다. 평균, 표준편차, *t*검증, 상관분석, 회귀분석을 이용해 자료를 분석하였다. 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 정서인식 부족은 부적응적 정서조절 전략, 우울 및 사회불안과 높은 정적 관련성을 보였다. 또한, 부적응적 정서조절 전략은 우울 및 사회불안과 높은 정적 관련성을 나타낸 반면, 적응적 정서조절 전략은 우울과 부적 관련성을 나타냈다. 둘째, 적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계를 매개하지 않았으나, 부적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 우울 및 사회불안의 관계를 모두 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구는 청소년기의 주요 내재화 문제인 우울과 사회불안을 구분하여 이들과 관련된 정서 과정을 구체적으로 알아봄으로써 내재화 문제의 예방 및 치료에 필요한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

주요어 : 정서인식, 인지적 정서조절 전략, 우울, 사회불안, 청소년

1) 고려대학교 가정교육과, 부교수

2) 교신저자 : 고려대학교 대학원 가정학과 아동학전공, 박사과정 (E-mail : jieu76@naver.com)

3) 고려대학교 대학원 가정학과 아동학전공, 석사과정

I. 서론

청소년기는 발달단계상 급격한 변화를 겪는 시기로, 이전에는 경험하지 못했던 생물학적, 인지적, 사회적 측면에서 해결해야 할 많은 과업들에 직면하게 된다. 이 시기에는 신체적 성장의 속도가 빠른 반면 심리·정서적 성숙은 그에 미치지 못하는 불균형이 나타나 부정적 정서 경험의 증가와 내재화 문제 등의 부적절한 행동이 나타나기도 한다(Ojeda, Lomniczi, Sandau, & Matagne, 2010).

청소년기에 겪게 되는 대표적인 내재화 문제로는 우울과 사회불안 증상이 있다. 우울은 의욕 상실, 죄책감과 무가치함, 무력감, 절망감, 정신운동지연, 식욕 저하, 수면 장애 등을 경험하는 것을 말하며(Radloff, 1977), 사회불안은 타인의 부정적 평가에 대한 두려움과 새로운 상황 및 일상생활에서 사회적 회피와 괴로움을 느끼는 것을 의미한다(La Greca & Stone, 1993). 청소년기의 우울과 사회불안은 일시적일 수 있으나 지속되거나 정도가 심하면 일상생활 기능과 발달과업의 획득을 방해하고 정신건강을 위협하는 요인이 될 수 있다(오연, 방명애, 2012). 또한 이 시기에 적절한 조치와 개입이 이루어지지 않을 경우 이러한 내재화 문제는 성인기까지 지속될 수 있다(안동현, 2009). 최근 교육과학기술부(2012)가 8만여 명을 대상으로 실시한 조사에서 고등학생집단이 중학생집단과 성인집단보다 우울 경험률이 높게 나타나, 고등학생의 우울 문제가 심각하다는 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라, 청소년기의 사회불안은 보편적 현상으로 알려져 있으며 많은 고등학생들이 적어도 한 가지 이상의 사

회상황에 대한 두려움을 가지고 있으므로(Essau, Conradt, & Peterman, 1999), 청소년을 대상으로 한 우울 및 사회불안에 관한 연구가 필요한 실정이다.

청소년의 내재화 문제에 영향을 미치는 요인들로는 기질(곽영희, 정현희, 2011; 조은이, 이지연, 김봉석, 2011), 부모와의 의사소통(오현아, 박영례, 최미혜, 2008; 조성연, 김혜원, 김만순, 전연진, 2010), 애착(김정민, 유안진, 2005; 박은민, 2010; 윤명숙, 이재경, 2010), 스트레스(김진주, 조규판, 2012; 이시연, 2011), 정서적 요인(신현숙, 2013; 심은정, 홍주현, 2013) 등에 관하여 연구가 진행되어 왔다. 특히 최근 정서적 요인 중 정서인식과 표현에 어려움을 경험하는 청소년들이 우울과 사회불안을 더 많이 경험한다는 연구가 발표됨에 따라(양재원, 박나래, 정경미, 2011; 예미숙, 오경자, 2012; Lahaye, Luminet, Broeck, Bodart, & Mikolajczak, 2010; Penza-Clyve & Zeman, 2002; Rieffe & De Rooij, 2012; Sim & Zeman, 2004) 정서적 측면을 고려한 연구들에 주목할 필요가 있다.

정서인식(emotion identification)은 자신의 신체적 상태, 감정, 사고에서 자신의 정서를 파악할 수 있는 능력을 의미한다. 이는 정서 정보처리 과정의 기초가 된다(Mayer, Salovey, Caruso, & Sitarenios, 2001). 정서인식은 표정이나 신체 감각에 근거하여 자신의 정서를 파악하고 내적 감정을 정확하게 감지하며 복잡한 감정을 인식하고 평가하는 것이다(Mayer, Salovey, & Caruso, 2004). 정서를 명확하게 인식하는 개인은 적극적으로 사회적 지지를 구하고(Pennebaker, Zech, & Rimé, 2001), 사회적인

불안이나 신경증이 덜하며 보편적인 삶에 만족하는 경향이 높은 것으로 알려져 있다(Swinkels & Giuliano, 1995). 또한 정서인식을 잘 하는 개인은 자신뿐 아니라 타인의 정서적 경험에 대해 더 잘 이해할 수 있다(Lane & Schwartz, 1987). 반면, 정서인식이 부족한 사람은 우울 성향이 높으며(임진현, 이훈진, 2006), 우울 및 사회불안과 같은 내재화 문제를 더 많이 나타내는 것으로 알려져 있다(김민아, 권경인, 2008; 심은정, 홍주현, 2013; McLaughlin, Hatzenbuehler, & Phil, 2009; Rieffe, Oosterveld, Miers, Terwogt, & Ly, 2008; Rieffe & De Rooij, 2012). 즉, 정서인식을 잘 하면 사회적 환경에서 적응적이며 효율적으로 상호작용을 할 수 있을 것이나, 정서인식이 부족할 경우 사회적 상황에서 적절한 반응을 하지 못해 적응에 어려움을 겪을 수 있다. 이를 미루어보아 자신의 정서를 인식하고 반응하는 것은 적응적 발달에 중요한 요인이며, 그렇지 못할 경우 청소년기의 내재화 문제에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

청소년기의 내재화 문제와 관련된 변인으로 정서조절 전략에 대한 관심 또한 증가하고 있다(김소영, 김진숙, 2011; 유안진, 이점숙, 정현심, 2007; 이서정, 현명호, 2008; 하혜신, 김은정, 2007; Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010; Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011). 정서조절은 의식, 무의식 뿐 아니라 생물학적, 인지적, 행동적 조절 과정을 모두 포함하는 넓은 개념이다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Garnefski 등(2001)은 이러한 개념을 각각 구분해야 할 필요성을 제기하면서 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하였다. 인

지적 정서조절 전략은 정서적으로 각성된 정보를 다루는 인지적인 방법이며(Thompson, 1990), 자신의 정서를 관리, 통제, 철회하는 것을 의미한다(Garnefski et al., 2001). 청소년기는 인지적 능력이 크게 발달하며 정교하고 세밀한 정서적 정보를 습득할 수 있는 시기이다. 그러므로 성인의 조언을 제공받았던 아동기와는 달리 적합한 인지적 정서조절 전략을 배우는 것은 청소년기의 주요과제 중 하나이다(Steinberg, 2008; Steinberg & Avenevoli, 2000). 하지만 기존의 연구들(박송이, 채규만, 2012; 서지현, 이수경, 2012; 신주연, 이윤아, 이기학, 2005)은 대부분 행동적 측면의 정서조절 전략에 관해 다루고 있어 청소년을 대상으로 인지적 정서조절 전략 측면을 살펴볼 필요가 있다.

Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절 전략을 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절 전략으로 나누어 제시하였으며, 이를 다시 9가지 요인으로 세분화 하였다. 먼저, 적응적 정서조절 전략은 긍정적 초점변경(positive refocusing), 긍정적 재평가(positive reappraisal), 조망확대(putting into perspective), 계획 다시 생각하기(refocus on planning), 수용(acceptance)의 5가지 하위요인을 포함한다. 다시 말해, 적응적 정서조절 전략들은 즐거운 일을 생각하거나 사건에 대한 긍정적 측면을 생각하고 심각성을 줄여 생각하며 인지적 평가와 계획을 단계적으로 적용하는 전략이다. 반면, 부적응적 정서조절 전략은 자기비난(self blame), 타인비난(blaming others), 반추(rumination), 파국화(catastrophizing)의 4가지 하위요인을 포함한다. 즉, 자신이나 타인을 비난하거나 일어난 사건에 대한 생각과 감정에 빠져있는 것, 경험의

공포스러운 면을 강조하는 사고를 의미한다.

Garnefski와 동료들(2001)에 따르면, 내재화 문제를 경험하는 동안 인지적 정서조절 전략을 사용하여 자신의 마음을 객관적으로 평가하고 내적 경험의 강도를 줄이거나 통제하는 것은 개인의 적응에 중요한 요인이라고 한다. 실제로 청소년의 인지적 정서조절 전략과 내재화 문제의 관계를 다룬 선행 연구들에서는 적응적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 우울 수준이 낮으며(Aldao et al., 2010; Garnefski, Boon, & Kraaij, 2003; Garnefski & Kraaij, 2006), 사회불안을 적게 경험하는 것으로 나타났다(홍경화, 홍혜영, 2011). 또한, Min, Yu, Lee 그리고 Chae(2013)가 인지적 정서조절 전략과 우울 및 불안의 관계를 살펴본 결과, 우울 증상을 보이는 청소년은 부적응적 정서조절 전략을 많이 사용하며, 적응적 정서조절 전략을 적게 사용함을 밝혔다. 뿐만 아니라, 불안증상을 보이는 청소년의 경우, 부적응적 정서조절 전략을 많이, 적응적 정서조절 전략을 적게 사용하였다. 이를 미루어 보아, 어떠한 정서조절 전략을 사용하는가는 이후에 발생할 수 있는 내재화 문제와 관련되는 중요한 요인임을 예상해 볼 수 있다.

정서조절 전략은 정서 정보처리 과정에서 비교적 늦게 출현하며(Gottman, Katz, & Hooven, 1997; Lambie & Marcel, 2002), 정서인식 수준의 영향을 받는 것으로 알려져 있다(Halberstadt, Denham, & Dunsmore 2001; Izard, 2002; Mayer et al., 2004; Thompson, 1990). 기존의 연구에서도 정서인식은 효율적인 정서조절 전략을 위한 선행과정인 것으로 나타났다(Izard et al., 2011; Lambie & Marcel, 2002; Mayer et al.,

2001). 자신의 정서가 무엇이며 왜 그렇게 느끼는지에 대한 인식이 부족할 경우, 상황에 적절한 정서조절 전략을 선택하고 사용하는 데에 어려움을 겪을 수 있다. 나아가 적절한 정서조절 전략을 선택하지 못하는 것은 내재화 문제에 영향을 미칠 것으로 예상해 볼 수 있다. 실제로 McLaughlin, Hatzenbuehler, Douglas, Mennin 그리고 Hoeksema(2011)는 종단연구를 통해 정서인식의 부족이 정서조절의 어려움, 우울 및 불안 증상과 높은 관련성이 있음을 밝혔다. 또한, Kraaij와 Garnefski(2012)는 청소년의 우울 증상과 대처의 관계를 부적응적 정서조절 전략이 매개한다고 주장하였으며, 박여정(2009)은 중·고등학생을 대상으로 한 연구에서 정서조절 전략이 정서인식의 명확성과 우울 증상의 관계를 매개한다고 결론지었다. 뿐만 아니라, Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, 그리고 Wadsworth(2001)는 정서인식이 부족하더라도 아동이 적응적 정서조절 전략을 사용할 경우 이를 극복하고 문제를 해결할 수 있다고 지적하였다. 따라서 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에서 정서조절 전략은 중요한 매개변인임을 예측해 볼 수 있다.

청소년기 주요 내재화 문제인 우울과 사회불안은 서로 관련성이 높은 동시에 구분되는 개념으로 증상의 발달 단계와 세부 정서조절 전략이 다르다고 보고되고 있다(Aldao et al., 2010; Watson et al., 1995). 이에 본 연구에서는 정서인식 부족과 인지적 정서조절 전략이 이들 증상에 미치는 경로와 영향에 대해 비교해 살펴보고자 한다. 즉 정서인식과 우울 및 사회불안의 관계를 각각 살펴보고, 이들의 관련성을 인지적 정서조절 전략이 매개하는지에

대해 알아보고자 한다. 이 때 인지적 정서조절 전략을 적응적 전략과 부적응적 전략으로 구분하여 각 전략이 우울과 사회불안에 미치는 영향력을 알아볼 것이다. 이를 통해 인지적 정서조절 전략의 중요성을 확인하며, 청소년의 우울 및 사회불안과 관련된 내재화 문제 예방 및 치료에 필요한 기초 자료를 제공하고 자 한다.

이상의 연구목적을 달성하기 위해 설정한 연구가설은 다음과 같다.

- 1) 청소년의 정서인식 부족과 인지적 정서조절 전략은 내재화 문제와 관련 있을 것이다.
- 2) 청소년의 인지적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계를 매개할 것이다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 2013년 8월에 서울 및 경기도의 인문계 고등학교 3곳에서 1, 2학년 남녀 청소년 297명을 대상으로 실시하였다.

일반적 특성을 살펴보면, 연구대상의 연령 범위는 16세~19세였으며, 평균 연령은 17.39세였다. 이들 중 고등학교 1학년이 103명(34.7%), 고등학교 2학년은 194명(65.3%)이었으며, 남학생이 185명(62.3%), 여학생이 112명(37.7%)이었다. 또한 연구대상 본인이 지각한 학업 성적은 상위권이 61명(20.5%), 중위권이 141명(47.5%) 그리고 하위권이 94명(31.6%)이었다. 부모의 학력은 고등학교 졸업(부: 85.5%,

모: 87.3%)이 대부분이었으며, 아버지 직업은 사무 관리직(32.3%)이 가장 많았고, 어머니 직업은 가정주부(37.7%)가 가장 많았다.

연구대상의 우울 정도는 총점 평균 17.36($SD = 8.58$)점으로 대상자의 20.5%(61명)가 CES-D의 우울 증상을 감별하는 25점 이상인 명확한 우울군에 포함되었다. 또한 사회불안 정도는 총점 평균 40.56($SD = 14.57$)점으로 대상자의 22.7%(68명)가 SASC-R의 사회불안 증상을 감별하는 50점 이상인 사회불안군에 포함되었다.

2. 측정도구

정서인식 부족

청소년의 정서인식 부족 정도를 측정하기 위해 Penza-Clyve와 Zeman(2002)이 개발한 EESC(The Emotion Expression Scale for Children)를 최은실(2011)이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 아동을 대상으로 개발된 척도이지만, 청소년들을 대상으로도 널리 사용되고 있다(Schacht, Bürger, Wehmeier, & Huss, 2012). 각 문항이 평소 응답자 자신에게 얼마나 자주 해당되는지의 정도를 ‘거의 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘거의 언제나 그렇다’의 5점까지 Likert식 척도로 답하도록 구성되어 있다. 점수가 높을수록 정서인식 능력이 부족하다는 것을 나타낸다.

본 척도는 정서인식의 부족 요인 8문항과 정서표현의 어려움 요인 8문항을 포함하여 총 16문항으로 구성되어 있었으나 최은실(2011)이 요인부하량이 낮은 4문항을 삭제 후 확인적 요인분석을 통해 최종 12문항의 2요인으로 구

성하였다. 본 연구에서는 두 하위요인 중 정서인식 부족을 사용하였다. 최은실(2011)은 관련척도들(정서지능 척도, 우울 척도, 상태불안 척도, 공격성 척도, 또래관계 척도)과의 상관 분석을 통해 본 척도의 준거타당도를 확인하였다. 최은실(2011)의 연구에서 보고된 정서인식 부족 척도의 Cronbach α 는 .83이었고, 본 연구에서는 .79로 나타났다.

정서조절 전략

청소년의 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski와 동료들(2001)이 개발한 인지적 정서조절 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2008)가 번안하고 최승원과 김지양(2008)이 타당화한 척도를 사용하였다. 인지적 정서조절 척도는 이론적으로 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용의 5가지 적응적 정서조절 전략과 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 4가지 부적응적 정서조절 전략으로 구성된다.

세부적으로 살펴보면 적응적 정서조절 전략의 긍정적 초점변경은 실제 사건에 대해 생각하는 대신 즐겁고 기쁜 일에 대해 생각하는 것이다. 또한 긍정적 재평가는 사건에 긍정적 의미를 부여해서 개인적인 성장과 연관시켜 생각하는 것이다. 조망확대는 사건의 심각성을 가볍게 다루거나 다른 사건들과 비교해보며 그것의 상대성을 강조하는 것이고, 계획 다시 생각하기는 부정적 사건을 어떻게 다룰 것이며 어떤 단계를 거칠 것인지에 대해 생각하는 것이다. 그리고 수용은 자신이 경험한 것을 받아들이고 자신에게 일어난 일에 순응

하는 사고이다. 부적응적 정서조절 전략의 자기비난은 자신이 경험한 것에 대해 스스로를 비난하는 사고이며 타인비난은 자신이 경험한 것에 대해 다른 사람을 비난하는 사고이다. 반추란 부정적인 정서 경험을 반복해서 생각하는 것을 의미하며, 파국화는 이에 더 나아가 최악의 결과를 예상하는 사고방식을 말한다.

이들 9가지 하위요인은 4문항씩 총 36개 문항이다. 각 문항이 응답자 자신을 잘 나타내는 정도를 ‘전혀 아니다’의 1점에서부터 ‘매우 그렇다’의 5점까지 Likert식 척도로 답하도록 되어있다. 점수가 높을수록 해당 전략을 더 많이 사용하는 것을 의미한다.

최승원과 김지양(2008)은 확인적 요인분석을 통해 본 척도의 구성타당도를 검증하였으며, 한국판 SCR-90-R과 준거타당도를 확인하였다. 최승원과 김지양(2008)의 연구에서 보고된 각 하위요인별 Cronbach α 는 적응적 정서조절 전략 .91, 부적응적 정서조절 전략 .87이었고, 본 연구에서 Cronbach α 는 적응적 정서조절 전략 .91, 부적응적 정서조절 전략 .84로 나타났다.

우울

청소년의 우울을 측정하기 위해 Radloff (1977)가 개발한 우울 척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D)를 전점구, 최상진과 양병창(2001)이 타당화한 통합적 한국판 CES-D 척도를 사용하였다. 우울 척도는 우울 감정, 긍정적 감정, 신체 및 행동 둔화, 대인관계로 구성되어 있으며, 4가지 하위요인이 5문항씩 총 20문항이다. 각 문항이 응답자 자신의 지난 일주일동안의 경험에 대

하여 ‘거의 그렇지 않다’의 0점에서부터 ‘거의 언제나 그렇다’의 3점까지 Likert식 척도로 답하도록 되어 있다. 하위요인 중 긍정적 감정 문항은 역채점하여 점수가 높을수록 우울의 정도가 높음을 의미한다. 우울 증상을 감별하는데 적절한 절단점은 총점 25점 이상으로 알려져 있다(신서연, 2013; 조맹제, 김계희, 1993; 조성진 등, 2004).

전경구 등(2001)은 확인적 요인분석을 통해 척도의 구성타당도를 검증하였으며, 이후 신서연(2013)은 내용타당도, 구성타당도를 확인하였다. 전경구 등(2001)의 연구에서 보고된 Cronbach α 는 .91이었고, 본 연구에서 Cronbach α 는 .88로 나타났다.

사회불안

청소년의 사회불안을 측정하기 위해 La Greca와 Stone(1993)의 개정판 아동용 사회불안 척도(Social Anxiety Scale for Children-Revised; SASC-R)를 양재원, 양윤란과 오경자(2008)가 번안하여 타당화한 한국판 아동청소년용 사회불안 척도를 사용하였다. 사회불안 척도는 부정적 평가에 대한 두려움, 새로운 상황에 대한 회피와 불안, 일반적인 상황에 대한 회피와 불안으로 구성되어 있으며 3가지 하위요인이 6문항씩 총 18문항이다. 각 문항이 응답자의 대인관계 상황에서 불안에 대한 것으로 ‘거의 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘거의 언제나 그렇다’의 5점까지 Likert식 척도로 답하도록 구성되어 있다. 점수가 높을수록 사회불안의 수준이 높음을 나타낸다. 사회불안 증상을 감별하는데 적절한 절단점은 50점 이상으로 알려져 있다(La Greca, 1999).

양재원 등(2008)은 확인적 요인분석을 통해 구성타당도를 검증하였으며, 관련 척도들(자기보고식 측정 변인들의 수행불안 및 K-CATS, 아동용 우울 척도, 청소년용 자기행동평가척도, 연령 집단 및 성별에 따른 부모가 보고한 아동, 청소년 행동평가 척도의 위축과 우울, 불안 척도, 또래보고의 대인불안과 발표불안 척도)과의 상관분석을 통해 본 척도의 준거관련 타당도를 확인하였다. 양재원 등(2008)에서 보고된 Cronbach α 는 .90이었고, 본 연구에서 Cronbach α 는 .94로 나타났다.

3. 연구절차

2013년 7월 서울에 거주하고 있는 중·고등학생 40명(남 20명, 여 20명)을 대상으로 예비조사를 실시한 후, 연구팀이 해당 학교에 직접 방문하여 연구의 목적과 유의사항을 설명하고 본조사를 실시하였다. 회수한 질문지 300부(100%) 중 불성실하게 응답한 설문지를 제외한 297부(99%)가 최종분석에 사용되었다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 19.0 프로그램을 이용하여 분석하였다. 본 연구의 자료분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 측정도구의 신뢰도를 살펴보기 위해 Cronbach α 값을 산출하였다. 둘째, 연구대상의 일반적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석과 독립표본 t 검증을 실시하였다. 셋째, 청소년의 정서인식 부족 및 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하

였다. 마지막으로 청소년의 정서조절 전략이 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계를 매개하는지 알아보기 위해 회귀분석을 실시하고, Sobel(1982) 검증을 이용해 매개효과 유의도를 살펴보았다.

III. 결과 및 해석

1. 청소년의 정서인식 부족 및 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계

청소년의 정서인식 부족 및 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. Pearson의 적률상관분석을 실시하기에 앞서, 기술통계를 통해 모든 척도의 분산, 왜도 및 첨도 점수들의 분포가 $-1.29 \sim 1.07$ 의 범위에 있음을 확인하였다.

정서인식 부족은 부적응적 정서조절 전략($r = .50, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 나타냈으나, 적응적 정서조절 전략과는 유의한 상관을 나타내지 않았다. 또한, 청소년의 정서인

식 부족은 우울($r = .46, p < .001$) 및 사회불안($r = .45, p < .001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

정서조절 전략을 살펴보면, 적응적 정서조절 전략은 부적응적 정서조절 전략($r = .42, p < .001$)과 높은 정적 상관을 보였다. 또한, 적응적 정서조절 전략은 우울($r = -.25, p < .001$)과는 부적 상관을 나타냈지만 사회불안과는 유의한 상관을 보이지 않은 반면, 부적응적 정서조절 전략은 우울($r = .32, p < .001$) 및 사회불안($r = .51, p < .001$)과 모두 높은 정적 상관을 보였다. 마지막으로 내재화 문제인 우울과 사회불안($r = .53, p < .001$)은 유의한 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 표 1에 제시되어 있다.

2. 청소년의 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에 대한 정서조절 전략의 매개효과

청소년의 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에 대해 정서조절 전략이 매개 역할을 하는지 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의

표 1. 청소년의 정서인식 부족, 정서조절 전략과 내재화 문제 간의 관계 ($N = 297$)

변인	1	2	3	4	5
1. 정서인식 부족	-				
2. 적응적 정서조절 전략	.06	-			
3. 부적응적 정서조절 전략	.50***	.42***	-		
4. 우울	.46***	-.25***	.32***	-	
5. 사회불안	.45***	.03	.51***	.53***	-
<i>M</i>	2.41	2.80	2.46	.88	2.22
<i>SD</i>	.83	.63	.58	.44	.80

*** $p < .001$.

모델에 근거하여 세 단계로 회귀분석을 실시하였다.

회귀분석을 실시하기에 앞서 내재화 문제가 청소년의 성별에 따라 차이가 나는지 알아보기 위하여 독립표본 *t*검증을 실시한 결과, 우울(남학생 집단 $M = .84$, $SD = .41$; 여학생 집단 $M = .96$, $SD = .48$)은 여학생 집단이 남학생 집단보다 높은 것으로 나타났다($t = -2.27$, $p < .05$). 사회불안은 차이가 나타나지 않았으나($t = .43$, $p > .05$), 정서인식 부족과 정서조절 전략이 사회불안에 미치는 영향을 우울 모형과 비교하기 위해 성별을 통제 변인으로 투입하였다. 따라서 각 회귀분석에서 성별을 먼저 투입해 성별이 종속변인에 미치는 영향력을 통제한 상태에서 예측변인과 종속변인의 관계를 살펴보았다.

매개효과를 검증하기 위한 1단계 분석에서 독립변인인 정서인식 부족이 매개변인인 정서조절 전략에 미치는 영향을 살펴보았고, 2단계 분석에서 독립변인인 정서인식 부족이 종속변인인 내재화 문제에 미치는 영향을 살펴보았다. 마지막으로 3단계 분석에서는 독립변인인 정서인식 부족과 매개변인인 정서조절 전략을 함께 회귀식에 투입하여 종속변인인 내재화 문제에 미치는 영향력을 살펴보았다. 이러한 세 단계를 걸쳐 정서인식 부족이 내재화 문제에 미치는 영향력이 매개변인인 인지적 정서조절 전략으로 인해, 감소하거나 사라지는지를 알아봄으로써 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 살펴보았다. 청소년의 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에 정서조절 전략의 매개효과를 알아본 결과는 표 2와 같다.

첫째, 청소년의 정서인식 부족과 우울의 관

계에서 적응적 정서조절 전략의 매개효과를 알아본 결과, 1단계에서 독립변인인 정서인식 부족이 매개변인인 적응적 정서조절 전략에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하지 않았다. 2단계와 3단계에서 각각 정서인식 부족이 우울에 미치는 영향력($\beta = .45$, $p < .001$)과 적응적 정서조절 전략이 우울에 미치는 영향력($\beta = -.28$, $p < .001$)은 유의하게 나타났다. 즉, 청소년의 정서인식 부족은 우울에 직접적으로만 영향을 미칠 뿐, 적응적 정서조절 전략을 통해 간접적 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

둘째, 청소년의 정서인식 부족과 우울의 관계에서 부적응적 정서조절 전략의 매개효과를 알아본 결과, 1단계와 2단계에서 독립변인인 정서인식 부족이 매개변인인 부적응적 정서조절 전략에 미치는 영향력($\beta = .50$, $p < .001$)과 종속변인인 우울에 미치는 영향력($\beta = .45$, $p < .001$)이 유의하게 나타났다. 매개효과를 검증하기 위한 3단계에서 정서인식 부족과 부적응적 정서조절 전략을 동시에 투입했을 때 정서인식 부족이 우울에 미치는 영향력이 2단계에 비해 감소해($\beta = .38$, $p < .001$) 청소년의 부적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 우울의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 추가적으로, Sobel 검증을 실시한 결과 매개효과가 통계적으로 유의하였다($z = 2.13$, $p < .05$). 즉, 청소년의 정서인식 부족은 우울에 직접적 영향을 미칠 뿐 아니라, 부적응적 정서조절 전략을 통해 간접적인 영향도 미쳤다.

셋째, 청소년의 정서인식 부족과 사회불안의 관계에서 적응적 정서조절 전략의 매개효

표 2. 청소년의 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에 대한 정서조절 전략의 매개효과 (N = 297)

매개효과 검증단계		모형 1			모형 2		
		β	R^2	F	β	R^2	F
우울	1	성별 → 적응적 정서조절 전략	-.03	.00	.23	-.02	
		정서인식 부족 → 적응적 정서조절 전략			.06	.00	.64
	2	성별 → 우울	-.14***	.02	5.64*	-.09	
		정서인식 부족 → 우울			.45***	.21	40.87***
		성별 → 우울	-.14***	.02	5.64*	-.10*	
	3	정서인식 부족 → 우울			.38***		
		적응적 정서조절 전략 → 우울			-.28***	.30	41.11***
	1	성별 → 부적응적 정서조절 전략	.02	.00	.09	.07	
		정서인식 부족 → 부적응적 정서조절 전략			.50***	.25	48.66***
	2	성별 → 우울	-.14***	.02	5.64*	-.09	
		정서인식 부족 → 우울			.45***	.21	40.87***
		성별 → 우울	-.14***	.02	5.64*	.05*	
사회불안	3	정서인식 부족 → 우울			.38***		
		부적응적 정서조절 전략 → 우울			.14*	.23	29.54***
	1	성별 → 적응적 정서조절 전략	-.03	.00	.23	-.02	
		정서인식 부족 → 적응적 정서조절 전략			.06	.00	.64
	2	성별 → 사회불안	.03	.00	.19	.07	
		정서인식 부족 → 사회불안			.46***	.21	38.83***
		성별 → 사회불안	.03	.00	.19	.07	
	3	정서인식 부족 → 사회불안			.46***		
		적응적 정서조절 전략 → 사회불안			.01	.20	25.80***
	1	성별 → 부적응적 정서조절 전략	.02	.00	.09	.05	
		정서인식 부족 → 부적응적 정서조절 전략			.50***	.25	48.66***
	2	성별 → 사회불안	.03	.00	.19	.07	
		정서인식 부족 → 사회불안			.46***	.21	38.83***
		성별 → 사회불안	.03	.00	.19	.05	
	3	정서인식 부족 → 사회불안			.27***		
		부적응적 정서조절 전략 → 사회불안			.37***	.31	44.30***

* $p < .05$. *** $p < .001$.

과를 알아본 결과, 1단계에서 독립변인인 정서인식 부족이 매개변인인 적응적 정서조절 전략에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하지 않았다. 2단계와 3단계에서는 정서인식 부족이 사회불안에 미치는 영향력($\beta = .46, p < .001$)이 유의했으나 적응적 정서조절 전략이 사회불안에 미치는 영향력은 유의하지 않았다. 즉, 청소년의 정서인식 부족은 사회불안에 직접적으로만 영향을 미칠 뿐, 적응적 정서조절 전략을 통해 간접적 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

넷째, 청소년의 정서인식 부족과 사회불안의 관계에서 부적응적 정서조절 전략의 매개효과를 살펴본 결과, 1단계와 2단계에서 독립변인인 정서인식 부족이 매개변인인 부적응적 정서조절 전략에 미치는 영향력($\beta = .50, p < .001$)과 종속변인인 사회불안에 미치는 영향력($\beta = .46, p < .001$)은 통계적으로 유의했다. 매개효과를 검증하기 위한 3단계에서 정서인식 부족과 부적응적 정서조절 전략을 동시에 투입했을 때 정서인식 부족이 사회불안에 미치는 2단계에 비해 감소해($\beta = .27, p < .001$) 청소년의 부적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 사회불안의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 추가적으로 Sobel 검증을 실시한 결과 매개효과가 통계적으로 유의하였다($z = 5.15, p < .001$). 즉, 청소년의 정서인식 부족이 사회불안에 직접적인 영향을 미칠뿐 아니라 부적응적 정서조절 전략을 통해 간접적인 영향도 미쳤다.

정리하면, 정서인식 부족은 내재화 문제인 우울과 사회불안에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 부적응적 정서조절 전략을 매개

로 하여 간접적으로도 영향을 미쳤다. 즉, 정서인식 부족은 부적응적 정서조절 전략 사용에 영향을 미치며, 이는 다시 내재화 문제에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면, 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에서 적응적 정서조절 전략은 매개변인의 역할을 하지 않았으나, 우울에는 유의한 영향을 미쳤고 사회불안에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 정서인식 부족과 인지적 정서조절 전략, 내재화 문제의 관계를 살펴보고, 정서인식과 우울 및 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 알아보았다. 특히, 인지적 정서조절 전략을 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절 전략으로 구분하고, 내재화 문제를 우울과 사회불안으로 세분화하여 살펴봄으로써 그 메커니즘을 밝히고자 하였다.

첫째, 정서인식 부족, 인지적 정서조절 전략, 내재화 문제의 관계를 살펴보면 다음과 같다. 정서인식 부족은 부적응적 정서조절 전략, 우울, 사회불안과 높은 관련성을 보였다. 이는 정서인식 능력이 부족한 청소년의 경우 부적응적 정서조절 전략을 많이 사용하고, 우울과 사회불안을 더 많이 경험할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 자신의 정서를 명확하게 인식하지 못하는 개인은 심리적으로 잘 적응하지 못하지만(Gohm, 2003), 자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 심리적으로 건

강하고 긍정적인 관점을 가지며, 삶의 만족도가 높다는 주장(Mayer & Stevens, 1994)을 지지한다.

또한, 인지적 정서조절 전략의 하위요인인 적응적 정서조절 전략과 부적응적 정서조절 전략 간 밀접한 정적 상관이 있는 것으로 나타난 결과는 서로 다른 정서조절 전략이 별도로 사용되는 것이 아니라 동시에 사용될 수 있다는 선행연구 결과와 일부 일치한다. Garnefski와 Kraaij(2006)는 적응적 정서조절 전략의 하위요인 중 수용, 계획 다시 생각하기 그리고 긍정적 재평가를 사용하는 청소년이 부적응적 정서조절 전략의 하위요인인 반추와 자기비난도 사용함을 밝힌바 있다. 또한, 국내 연구에서도 적응적 정서조절 전략인 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가, 수용을 사용하는 청소년이 부적응적 정서조절 전략인 반추와 자기비난을 사용함이 밝혀졌다(홍경화, 홍혜영, 2011). 이는 적응적 정서조절 전략을 사용하는 청소년이 부적응적 정서조절 전략도 함께 사용함을 의미한다. 선행 연구들의 결과에 의하면 아동과 청소년의 경우 서로 다른 두 전략의 사용이 관련 있는 것으로 나타났지만(Garnefski, Kraaij, & van Etten, 2005; Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt, & Kraaij, 2007), 성인의 경우 그렇지 않은 것으로 나타났다(임선영, 권석만, 2012; 전은숙, 홍혜영, 2012). 이를 미루어보아, 본 연구의 결과는 다양한 전략을 사용함으로써 정서를 조절하도록 시도하고 노력하는 청소년들의 발달 과정적 특성이 반영된 것으로 해석된다.

인지적 정서조절 전략과 내재화 문제의 관계에서 부적응적 정서조절 전략은 우울 및 사

회불안과 밀접한 관련이 있으며, 적응적 정서조절 전략은 우울과 관련이 있는 것으로 나타났다. 부적응적 정서조절 전략이 우울 및 사회불안과 관련이 있는 것으로 나타난 결과는 내재화 문제를 보이는 청소년들이 부적응적 정서조절 전략을 많이 사용한다는 연구결과(Garnefski et al., 2001)와 일치한다. 또한 부적응적 정서조절 전략의 사용이 사회불안에 부정적 영향을 미친다는 선행 연구(Rieffe et al., 2008)와 맥을 같이 한다. 이러한 결과는 부정적 사건에 대해 자신을 비난하거나 타인을 비난하는 등, 상황을 더 악화시켜서 생각하는 부적응적 정서조절 전략을 사용하는 청소년의 경우, 우울과 사회불안도 더 많이 경험함을 의미한다. 또한, 적응적 정서조절 전략이 우울과 부적 상관을 보인 결과는 적응적 정서조절 전략을 많이 사용하는 청소년이 우울을 덜 경험한다고 보고한 선행연구들(박원주, 이기학, 2010; 이서정, 현명호, 2008)과 일치한다. 이를 통해 부정적 사건에 대하여 긍정적 측면을 생각하고, 그 심각성을 줄여서 생각하는 노력을 하는 청소년의 경우 우울 증상을 덜 경험한다는 것을 알 수 있다. 반면, 적응적 정서조절 전략은 사회불안과 관련이 나타나지 않았다. 이는 중학생을 대상으로 한 홍경화와 홍혜영의 연구(2011)에서 적응적 정서조절 전략과 사회불안이 부적 상관을 나타낸 것과는 다른 결과이다. 이러한 불일치는 본 연구 대상인 인문계 고등학생이 지닌 특성 때문인 것으로도 해석할 수 있다. 고등학생은 사회적으로 인정받고 싶어 하는 욕구(송은주, 이지연, 이채희, 2012)와 함께 학업, 입시, 진로 등에 대한 불안(조혜진, 이지연, 장진이, 2013; 황상미, 정현

회, 2012)이 높아지고 인지적 성숙으로 인해 사회적인 고려 대상과 사건이 많아지는 특성(김진기, 이지연, 김진숙, 2007)을 보인다. 따라서 고등학생이 경험하는 사회불안은 개인의 인지적 정서조절 측면보다는 학업적 성취나 가족과 또래의 사회적 지지 등 외부환경적 측면과 더 많은 관련이 있을 수 있다.

둘째, 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 살펴보면, 적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계를 매개하지 않았으나 부적응적 정서조절 전략은 정서인식 부족과 내재화 문제의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 청소년의 정서인식 부족은 우울 및 사회불안에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 부적응적 정서조절 전략을 통해 간접적인 영향도 미쳤다. 이는 자신의 정서가 무엇인지 인식하고 설명하는 것을 어려워하는 아동이 분노, 공포, 슬픔, 우울을 더 많이 경험한다는 연구결과(Jellesma, Rieffe, Terwogt, & Kneepkens, 2006)와 맥을 같이 한다. 그리고 정서인식의 어려움을 겪는 청소년들은 부정적 정서를 경험하는 상황에서 적절한 정서조절 전략을 사용하지 못하여 우울과 불안을 포함한 다양한 정신병리가 나타났다는 선행연구들과도 일부 일치한다(이원화, 이지영, 2011; McLaughlin, Hatzenbuehler, & Hilt, 2009; Silk, Steinberg, & Morris, 2003). 이는 정서인식이 부족할 경우 정서조절에 어려움을 경험하고 부적응적 정서조절 전략을 자주 사용하게 되어 결과적으로 우울과 사회불안 수준이 높아지게 될 수 있음을 의미한다.

이러한 결과는 내재화 문제를 경험하는 청

소년에 대한 개입 및 치료에 시사점을 제공한다. 즉, 우울 및 사회불안을 경험하는 청소년들에게 자신의 정서를 잘 인식할 수 있도록 도와주는 교육이 필요함을 알 수 있다. 또한, 청소년의 내재화 문제의 개입에 있어 정서인식 뿐만 아니라 부적응적 정서조절 전략 사용을 감소시키는 것을 고려해야 함을 알 수 있다. 이것은 회피, 부정, 반추 등의 정서조절 전략이 부정적 정서를 조절하는 데에 덜 효과적이고, 이러한 전략을 자주 사용할수록 우울과 문제행동이 더 증가한다는 연구(Jennifer, Laurence, & Amanda, 2003)에서도 알 수 있다. 즉, 정서인식이 부족한 청소년의 경우, 자신을 비난하거나 타인을 비난하고, 부정적 사건에 대한 생각에 빠져 있는 등의 부적응적 정서조절 전략을 사용하지 않도록 하는 것이 우울 및 사회불안을 낮추는 데에 효과적인 개입방법이 될 수 있을 것이다.

한편, 청소년의 성별에 따라 내재화 문제에서 차이를 살펴본 결과, 여학생 집단이 남학생 집단보다 우울이 높게 나타났으며 사회불안에는 차이가 나타나지 않았다. 이는 기존의 연구들(문소현, 조현하, 2010; 신민정, 정경미, 김은성, 2012; 신현숙, 2013)과 일치한다. 이러한 결과는 우울과 관련된 상담 및 교육 시 성차를 반영한 접근이 필요하다는 점을 시사한다.

셋째, 우울과 사회불안을 구분하여 인지적 정서조절 전략이 내재화 문제에 미치는 영향을 살펴본 결과, 적응적 정서조절 전략이 우울과 사회불안에 각각 다르게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 먼저, 적응적 정서조절 전략은 우울의 감소에 영향을 미쳤다. 이는 적응

적 정서조절 전략이 우울의 감소에 영향을 미친 선행 연구들(한주연, 박경, 2011; Min et al., 2013)과도 일치한다. 이러한 결과는 적응적 정서조절 전략을 많이 사용하면 우울을 덜 경험할 수 있음을 의미하므로, 적응적 정서조절 전략의 사용을 통해 우울을 낮출 수 있음을 시사한다. 반면, 적응적 정서조절 전략은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 않았다. 이는 적응적 정서조절 전략이 청소년의 사회불안에는 영향을 미치지 않았다는 Garnefski, Legerstee, Kraaij, Kommerm 그리고 Teerdes(2002)의 연구결과와 일치한다. 또한, 적응적 정서조절 전략의 하위요인인 긍정적 재평가가 우울에는 영향을 미치지만, 사회불안에는 영향을 미치지 않았다는 Jennifer와 동료들(2003)의 연구와도 관련이 있다. 이러한 결과는 우울과 사회불안의 개입에 있어 각각 다른 접근이 필요할 수 있음을 시사한다. 청소년의 우울을 감소시키기 위해서는 적응적 정서조절 전략의 사용을 증가시키는 것이 예방 및 치료에 도움이 될 수 있다. 그러나 사회불안을 감소시키기 위해서는 적응적 정서조절 전략의 사용을 증가시키는 것보다는 다른 개입 방법이 필요할 것으로 보인다. 사회불안은 사회적 상황에서 자기에 대한 관점이 불확실하고 부정적일 경우 나타나며, 사회적 위협이나 실패감, 공격성 등에 관한 자동적 사고와 관련이 있는 것으로 알려져 있다(오연, 방명애, 2012). 이러한 사회불안의 특성을 감안했을 때, 청소년의 사회불안을 감소시키기 위해서는 부적응적 정서조절 전략을 감소시키는 것 외에 사회적 위협이나 실패감 등에 관한 자동적 사고를 낮추는 등의 다른 개입이 필요할 수 있다.

본 연구를 바탕으로 제한점과 향후 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다. 먼저, 본 연구는 서울·경기지역에 거주하는 인문계 고등학생을 대상으로 진행하였기 때문에 결과를 일반화하는 데에는 제한이 있을 수 있다. 향후 연구에서는 좀 더 다양한 지역, 유형 및 학교급의 청소년을 대상으로 하여 본 연구결과의 일반화 가능성을 살펴볼 수 있을 것이다. 또한, 본 연구의 자료는 자기보고에 의존하여 얻어졌기 때문에 응답자가 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향의 가능성을 배제할 수 없으며, 척도의 특성상 민감한 질문에 방어적으로 보고했을 가능성이 있다. 향후 연구에서는 또래나 교사 보고 및 면접법 등을 통해 자기보고식 질문지의 제한점을 보완할 필요가 있다. 뿐만 아니라 본 연구는 변인들 간 탐색적 수준의 관계를 살펴보았으므로 추후 연구에서는 인지적 정서조절 전략들의 하위 요인들을 포함하여 구체적으로 확인할 수 있을 것이다.

본 연구는 청소년의 정서인식 부족과 인지적 정서조절 전략, 그리고 내재화 문제의 관계를 알아봄으로써 청소년들에 대한 이해를 높일 수 있었다. 또한, 내재화 문제와 관련된 정서과정의 변인들의 관계와 내재화 문제에 따라 다르게 나타나는 정서과정의 메커니즘을 밝힘으로써 개입방법에 차이가 필요할 수 있음을 보여주었다. 이를 통해 내재화 문제를 경험하고 있는 청소년을 대상으로 한 교육뿐만 아니라 임상 및 상담 현장에서도 사용할 수 있는 기초 정보를 제공하였다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다.

참고문헌

- 곽영희, 정현희 (2011). 청소년의 기질과 지각된 부모 양육태도가 우울에 미치는 영향: 초기 부적응도식의 매개효과를 중심으로. *한국청소년학회*, 18(8), 45-64.
- 교육과학기술부 (2012). 제8차(2012년) 청소년 건강행태온라인조사 결과발표 및 청소년건강포럼 자료집, 213-214.
- 김민아, 권경인 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. *청소년상담연구*, 16(1), 15-32.
- 김소영, 김진숙 (2011). 아동용 정서조절 척도 개발. *상담학연구*, 12(4), 1091-1108.
- 김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *학생생활상담*, 26, 5-29.
- 김정민, 유안진 (2005). 부모의 이혼과 청소년의 우울과 외로움: 부모애착과 또래애착의 매개효과를 중심으로. *인간발달연구*, 12(4), 159-176.
- 김진기, 이지연, 김진숙 (2007). 대상관계수준이 고등학생의 스트레스 대처방안에 미치는 영향-정서표현에 대한 양가감정과 부정적 기분 조절 기대치를 매개로. *상담학연구*, 8(4), 1243-1261.
- 김진주, 조규관 (2012). 청소년의 스트레스, 부모-자녀 의사소통, 우울 및 자살행동 간의 구조적 관계 분석. *청소년상담연구*, 20(2), 251-270.
- 문소현, 조현하 (2010). 성별에 따른 학령기 후기 아동의 자기유능감, 사회불안, 우울. *아동간호학회지*, 16(3), 230-238.
- 박송이, 채규만 (2012). 우울취약성과 대인관계문제의 관계에서 능동적, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. *인지행동치료*, 12(3), 349-368.
- 박여정 (2009). 청소년의 정서인식의 명확성과 우울증상의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 박원주, 이기학 (2010). 아동, 청소년상담: 고등학생의 자아탄력성이 내재화 문제에 미치는 영향: 긍정정서의 매개효과. *상담학연구*, 11(2), 795-808.
- 박은민 (2010). 청소년의 교사에착, 또래애착, 모애착과 자존감 및 우울감이 학교생활적응에 미치는 영향. *한국놀이치료학회지*, 13(3), 75-88.
- 서지현, 이수경 (2012). 대학생의 정서조절 양식과 내현적 자기에 및 성인애착의 관계. *인간이해*, 33(2), 91-106.
- 송은주, 이지연, 이채희 (2012). 청소년용 타인에 의한 타당화 욕구 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 학교*, 9(2), 209-226.
- 신민정, 정경미, 김은성 (2012). 한국 청소년들의 우울 및 불안에 대한 성차 연구: 발현시기와 연령별 변화를 중심으로. *한국심리학회지: 임상*, 31(1), 93-114.
- 신서연 (2013). 한국어판 단축형 CES-D들의 타당성 연구. *서울대학교 대학원 석사학위논문*.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심*

- 리치료, 17(4), 1035-1057.
- 신현숙 (2013). 남녀 청소년의 공격성 군집에 따른 우울, 자극추구성향, 정서조절의 차이. *청소년학연구*, 20(2), 191-216.
- 심은정, 홍주현 (2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 195-212.
- 안동현 (2009). 청소년 정신건강장애. *대한의사협회지*, 52(8), 745-757.
- 양재원, 박나래, 정경미 (2011). 얼굴표정 정서 인식 능력과 고등학생의 심리사회적 적응 및 또래관계. *한국심리학회지: 임상*, 30(2), 475-495.
- 양재원, 양윤란, 오경자 (2008). 아동, 청소년기 사회불안의 측정: 한국판 청소년 사회불안척도(K-SAS-A)의 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 27(4), 861-878.
- 예미숙, 오경자 (2012). 부정적 정서성과 우울 및 불안의 관계: 경험 회피와 인지적 재평가의 매개효과 검증. *인지행동치료*, 12(1), 77-95.
- 오언, 방명애 (2012). 사회불안장애 위험 청소년의 사회불안정서에 영향을 미치는 변인 분석. *정서·행동장애연구*, 28(2), 235-253.
- 오현아, 박영례, 최미혜 (2008). 부모-자녀 의사소통과 우울이 청소년 자살생각에 미치는 영향. *아동간호학회지*, 14(1), 35-43.
- 유안진, 이점숙, 정현심 (2007). 또래 애착과 정서조절 양식이 청소년의 우울에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 24(1), 31-41.
- 윤명숙, 이재경 (2010). 부모애착이 초기 청소년 우울에 미치는 종단적 영향 분석. *사회과학연구소*, 26(2), 69-92.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 3(4), 887-905.
- 이시연 (2011). 빈곤 청소년이 지각하는 가족 스트레스가 우울에 미치는 영향: 부모-자녀 간 의사소통의 조절효과. *청소년상담연구*, 19(2), 91-103.
- 이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구. *인간이해*, 32(2), 195-212.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 방략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 임진현, 이훈진 (2006). 우울-품행장애성향 청소년의 정서인식 및 정서조절. *한국심리학회지: 임상*, 25(4), 1141-1151.
- 전점구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전은숙, 홍혜영 (2012). 성인애착과 용서의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과. *상담학연구*, 13(3), 1159-1179.
- 조맹제, 김계희 (1993). 주요 우울증 환자 예비평가에서 CES-D 10의 진단적 타당성 연구. *신경정신의학*, 32(3), 381-399.
- 조성연, 김혜원, 김만순, 전연진 (2010). 부모-자녀의사소통 방식과 학교생활만족도가 청소년의 자살생각에 미치는 영향과 우울의 중재효과. *한국가족자원경영학회 학술대회논문집*, 2010(1), 218-219.

- 조성진, 조맹제, 서동우, 함봉진, 홍진표, 배재남, 이준영, 이동우, 박종익, 진홍진, 김성주, 김용익 (2004). 정신보건관련시설 입원(소)자의 주요 정신장애 유병률: 전국 20개 시설의 입원(소)자를 대상으로. *신경정신의학*, 43(6), 749-759.
- 조은이, 이지연, 김봉석 (2011). 기질 및 성격이 청소년의 우울 증상에 미치는 영향. *한국심리학회 연차학술발표대회논문집*, 2011 단일호, 345-345.
- 조혜진, 이지연, 장진이 (2013). 고등학생의 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계에서 학업적 자기효능감과 학업적 실패내성의 매개효과. *상담학연구*, 14(3), 1605-1621.
- 최승원, 김지양 (2008). 한국판 인지적 정서조절 질문지의 개발. *한국심리학회 연차학술발표대회논문집*, 2008 단일호, 540-541.
- 최은실 (2011). 초등학생의 정서인식 및 표현 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 발달*, 24(3), 105-128.
- 하혜신, 김은정 (2007). 남녀 청소년에 따른 부적응도식, 생활스트레스, 인지적 정서조절 전략과 우울과의 관계. *한국심리학회 연차학술발표논문집*, 2007 단일호, 268-269.
- 한주연, 박 경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절 전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- 황상미, 정현희 (2012). 부모의 성취압력과 고등학생의 시험불안의 관계에서 학업적 자기효능감과 자아존중감의 조절효과. *청소년학연구*, 19(5), 1-20.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, H. A., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127, 87-127.
- Essau, C., Conradt, J., & Peterman, F. (1999). Frequency and co-morbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 831-843.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40, 1659-1669.

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28(5), 619-631.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Kommer, T., & Teerdes, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depressing and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25, 603-611.
- Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M. M., & Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9-11-year-old children. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 16(1), 1-9.
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: Individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607.
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Social Development*, 10, 79-119.
- Izard, C. E. (2002). Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, 128, 796-824.
- Izard, C. E., Woodburn, E. M., Finlon, K. J., Krauthamer-Ewing, E. S., Grossman, S. R., & Seidenfeld, A. (2011). Emotion knowledge, emotion utilization, and emotion regulation. *Emotion Review*, 3, 44-52.
- Jellesma, F. C., Rieffe, C., Terwogt, M. M., & Kneepkens, C. M. (2006). Somatic complaints and health care use in children: Mood, emotion awareness and sense of coherence. *Social Science & Medicine*, 63(10), 2640-2648.
- Jennifer, S. S., Laurence, S., & Amanda, W. M. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Link to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2012). Coping and depressive symptoms in adolescents with a chronic medical condition: A search for intervention targets. *Journal of Adolescence*, 35, 1593-1600.
- La Greca, A. M. (1999). *Manual for the social anxiety scales for children and adolescents*. Miami: University of Miami.
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social anxiety for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22, 17-27.
- Lahaye, M., Luminet, O., Broeck, N., Bodart, E., & Mikolajczak, M. (2010). Psychometric properties of the emotion awareness questionnaire for children in a French-speaking population. *Journal of Personality Assessment*, 92, 317-326.

- Lambie, J. A., & Marcel, A. J. (2002). Consciousness and the varieties of emotion experience: A theoretical framework. *Psychological Review*, 109, 219-259.
- Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive-developmental theory and its application to psychopathology. *The American Journal of Psychiatry*, 144, 133-143.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.
- Mayer, J. D., & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28, 351-373.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Douglas, S., Mennin, D. S., & Hoeksema, S. N. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49, 544-554.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Hilt, L. M. (2009). Emotion dysregulation as a mechanism linking peer victimization to internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 894.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., & Phil, M. (2009). Mechanisms linking stressful life events and mental health problems in a prospective, community-based sample of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 44, 153-160.
- Min, J. A., Yu, J. J., Lee, C. U., & Chae, J. H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contribution to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197.
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51, 704-708.
- Ojeda, S. R., Lomniczi, A., Sandau, U., & Matagne, V. (2010). New concepts on the control of the onset of puberty. *Endocrine Development*, 17, 44-51.
- Pennebaker, J. W., Zech, E., & Rimé, B. (2001). Disclosing and sharing emotion: Psychological, social, and health consequences. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, & H. Schut (Eds.), *Handbook of bereavement research: Consequences, coping, and care* (pp. 517-544). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Penza-Clyve, S., & Zeman, J. (2002). Initial validation of the Emotion Expression Scale for Children (EESC). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31, 540-547.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Rieffe, C., & De Rooij, M. (2012). The

- longitudinal relationship between emotion awareness and internalizing symptoms during late childhood. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 21, 349-356.
- Rieffe, C., Oosterveld, P., Miers, A. C., Terwogt, M., & Ly, V. (2008). Emotion awareness and internalizing symptoms in children and adolescents: The Emotion Awareness Questionnaire revised. *Personality and Individual Differences*, 45, 756-761.
- Schacht, A., Bürger, A., Wehmeier, P. M., & Huss, M. (2012). Evaluation of patient-and parent-rated emotional expression using the expression and emotion scale for children (EESC) in an observational study of ADHD in children and adolescents. *The Open Psychiatry Journal*, 6, 1-12.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Sim, L., & Zeman, J. (2004). Emotion awareness and identification skills in adolescent girls with bulimia nervosa. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 760-771.
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. In S. Leinhardt (Ed.), *Sociological methodology* (pp. 290-312). Washington, D.C.: American Sociological Association.
- Steinberg, L. (2008). A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking. *Developmental Review*, 28, 78-106.
- Steinberg, L., & Avenevoli, S. (2000). The role of context in the development of psychopathology: A conceptual framework and some speculative propositions. *Child Development*, 71(1), 66-74.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social Psychology*, 21(9), 934-949.
- Thompson, R. A. (1990). *Emotion and self-regulation: Socioemotional development*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Watson, D., Weber, K., Assenheimer, J. S., Clark, L. A., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995). Testing a tripartite model: I. Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 3-14.

1 차원고접수 : 2014. 01. 15.

수정원고접수 : 2014. 02. 14.

최종게재결정 : 2014. 03. 04.

The Effects of Emotion Awareness Deficits and Cognitive Emotion Regulation on Adolescent Internalizing Symptoms

Lim, JungHa¹⁾

Lee, EuJung²⁾

Kang, HyunJee²⁾

Lee, SangMee²⁾

¹⁾Dept. of Home Economics Education, Korea University

²⁾Department of Home Economics, Graduate School of Korea University

The purpose of the study was to examine the relationship between emotion awareness deficits, cognitive emotion regulation, and adolescent internalizing symptoms. The study sample consisted of 297 high school students from the Seoul and Gyeonggi areas. The factors of emotion awareness deficits, emotion regulation strategies, depressive symptoms and social anxiety were assessed using the self-report questionnaire method. The data were analyzed using *t*-tests, Pearson's correlations and multiple regression analyses. The major findings may be summarized as follows: first, the factor of emotion awareness deficits was positively associated with maladaptive emotion regulation, depressive symptoms and social anxiety. Additionally, maladaptive emotion regulation was related to both depressive symptoms and social anxiety. Second, maladaptive emotion regulation played a role as a partially mediating factor on the relationship between emotion awareness deficits and internalizing symptoms. However, the effect of adaptive emotion regulation on depressive symptoms and social anxiety was different. These findings suggest that emotion awareness and emotion regulation strategies play an important role in determining adolescent depressive symptoms and social anxiety.

Keywords: emotion awareness deficits, cognitive emotion regulation strategy, internalizing symptoms, adolescent