

## 청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과\*

김혜원 오인수\*  
이화여자대학교

본 논문은 청소년의 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 부정적 사건인 대인관계문제의 매개효과 분석에 초점을 두었다. 이를 위해 고등학교 1~2학년 남·여 학생을 대상으로 실시한 290명의 설문 결과를 바탕으로 일련의 회귀분석을 실시하여 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 중다회귀분석을 통해 인지적 정서조절전략과 대인관계문제가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 확인하였다. 대인관계문제의 영향력이 가장 컸으며 부적응적인 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 가장 적은 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 둘째, 대인관계문제, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과 대인관계문제의 하위변인 중 사회적 억제와 비주장성이, 적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중 긍정적 재평가, 조망확대, 계획다시 생각하기, 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중 과묵화가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 주요 하위변인으로 확인되었다. 셋째, 인지적 정서조절 전략의 두 차원인 적응적인 인지적 정서조절과 부적응적인 인지적 정서조절과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과를 바탕으로 청소년의 심리적 안녕감의 증진을 위한 상담적 개입방법을 정서조절전략과 대인관계 문제의 측면에서 논의하였다.

\* 주요어 : 인지적 정서조절전략, 대인관계문제, 심리적 안녕감

---

\* 본 논문은 김혜원(2016)의 석사학위 논문 일부를 수정, 보완한 것임

† 교신저자 : 이화여자대학교 교육학과 부교수, (120-750) 서울시 서대문구 이화여대길 52,  
E-mail: insoo@ewha.ac.kr

## 서론

인간의 궁극적인 삶의 목표는 행복이라고 할 수 있다. 사람들마다 추구하는 삶의 모습과 목표는 다르지만 이들의 공통점은 행복하고 만족스러운 삶을 원한다는 점이다. 최근 주목 받고 있는 긍정심리학(positive psychology)은 인간의 행복을 과학적으로 연구하려는 노력으로 지금까지 정신건강의 부정적 측면에 초점을 맞춰왔던 흐름에서 새로운 변화로 인식되고 있다. 학자들은 긍정심리 중에서 심리적 안녕감이 개인의 심리적 건강이나 삶의 만족과 관련되어 있다고 보았기 때문에 안녕감에 대한 연구는 가장 주목을 받는 분야이기도 하다(Ryan & Deci, 2000).

심리적 안녕감(psychological well-being)이란 개인의 삶이 전체적으로 즐겁고 기쁘지, 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복감을 느끼고 있는지의 전체적인 삶의 만족도라고 정의할 수 있다(Diener, 1994). 심리적 안녕감은 인간발달과 생애에 있어서 실존적 의미와 도전을 강조한다는 점에서 삶의 전반적인 평가로서 의미를 가지는 주관적 안녕감(subjective well-being)과는 구분된다고 볼 수 있다. 또한 Ryff(1989)는 주관적 안녕감은 이론적 틀이 취약하고 측정방법상 문제점이 있기 때문에 인간 행복의 측정은 자기실현적 관점에 뿌리를 둔 심리적 안녕감이 적절하다고 주장했다. 심리적 안녕감의 중요성을 주장하는 학자들은 심리적 안녕감을 유지하기 위해서는 긍정적 대인관계를 유지하며, 자신의 행동에 대한 조절능력과 환경에 대한 통제력 및 삶의 목적을 통하여 스스로 잠재력을 실현시키고자하는 동기를 지녀야 한다고 보았다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001).

청소년기의 심리적 안녕감은 긍정적 발달에 중요한 지표로 작용하므로 그 자체로서 중요할 뿐만 아니라 다른 긍정적인 영역에 영향을 미치기 때문에 더욱 의미가 있다(Park, 2004). 심리적 안녕감에 대한 연구는 다양하지만, 일반적으로 긍정 정서, 부정 정서, 생활 만족의 세 가지 구조로 나누어 생각해 볼 수 있고(이정미, 이양희, 2008), 심리적 안녕감의 수준이 높다는 것은 많은 긍정적 정서경험, 적은 부정적 정서경험, 그리고 높은 생활 만족을 경험하는 상태라고 볼 수 있다. Aspinwall과 Talor(1992)의 고등학생을 대상으로 한 연구에서도 자존감과 긍정 정서가 높은 청소년이 스트레스를 잘 극복하고, 나아가 학업 및 심리적 적응을 더 잘하게 된다고 보고하고 있다. 즉, 심리적 안녕감이 높을수록 현실 적응뿐만 아니라 학업 및 심리적 영역에서도 긍정적인 방향으로 발달을 하게 된다. 여러 가지 스트레스에 노출되어 있는 우리나라의 현 상황에서 청소년의 부정적 정서나 행동을 예방하는 것은 물론이고, 청소년의 행복을 촉진시키기 위한 방법으로 청소년의 심리적 안녕감은 더욱 주목해야 할 변인이다(박은정, 최수미, 2014). 따라서 본 연구에서는 청소년의 심리적 안녕감 향상에 주목하여 심리적 안녕감에 영향을 준다고 검증되어 온 대인관계와 정서조절전략에 초점을 두려고 한다. 대인

관계는 심리적 안녕감과 밀접한 관련이 있는 만큼 대인관계에서 문제가 발생하는 것은 심리적 안녕감의 저하를 가져올 것으로 예측된다. 또한 인지적 정서조절전략은 많은 선행연구에서도 검증된 바, 심리적 안녕감에 큰 영향을 주는 변인이므로 청소년의 심리적 안녕감에 영향력을 가질 것으로 보았다.

선행 연구들은 정서조절(emotion regulation)이 심리적 안녕감과 깊은 관계를 갖는다고 보고한다(김소희, 2008; Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak, 2010). 우리의 삶은 정서를 조절해가는 과정의 연속이라는 측면에서 정서조절은 원만한 삶을 위해 반드시 필요한 적응요소이다. 삶은 기쁨, 행복, 희망 등의 긍정적인 정서뿐만 아니라 슬픔, 분노, 절망 등의 부정적인 정서로 점철되기 때문에 개인의 심리적, 신체적 건강을 위해서는 부정적 정서에 대한 조절이 필요하다. Gross(1999)는 정서조절이 인간 기능과 건강을 이해하는 핵심요소로 보았으며, Cicchetti, Ackerman와 Izard(1995)도 정서조절이 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 데 중요한 요인으로 보았다(Cicchetti et al., 1995; Thompson, 1991).

이러한 관련성은 선행연구에서 일부 확인되었는데 김소희(2008)의 연구에서 대학생이 스트레스를 경험할 때, 적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감이 높아졌으며, 부적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감을 저해한다고 보고하였다. 또한 긍정적으로 정서를 조절하는 것은 정신건강에 악영향을 미치는 요소를 약화시킴으로써 안녕감에도 크게 기여하는 점이 확인되었다(Quoidbach et al., 2010).

정서조절은 개인의 안녕감을 예측하는 중요한 요인이지만, 정서 그 자체만으로 설명하기는 어렵다. 과거에는 정서와 인지를 별개의 것으로 보고, 인지에 비해 정서를 과소평가하는 경향이 심리학을 비롯한 여러 학문에서 팽배했었으나(김유미, 2005), 최근에 와서는 인지와 정서가 서로 분리된 것이 아니라 서로 연관되어 있다는 주장들이 제기되고 있다. 이러한 주장을 하는 학자들은 정서를 상호적이고 포괄적으로 이해하기 위해서는 정서에 대한 인지적 접근이 필요하다고 주장한다(안현의, 이나빈, 주혜선, 2013; Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001). 즉, 정서조절에서 인지적 과정을 이해해야 한다는 것이다. 이러한 문제의식에서 발전된 개념이 인지적 정서조절(cognitive emotion regulation)이라는 개념이다.

인지적 정서조절전략이란 인지적 대처와 유사한 개념으로 정서적으로 각성된 정보를 인지적으로 다루는 것을 의미한다(Thompson, 1991). Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 사고와 행동이 다른 시점에서 적용되는 과정이라는 것을 고려할 때, 정서조절을 행동적 차원과 인지적 차원으로 구분해야 한다고 주장했다. Garnefski(2001)는 인지적 과정을 통한 정서조절이 스트레스적 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와 이미 시작된 정서적 경험의 속성 자체를 바꾸거나 정서경험의 강도를 축소, 강화시킬 수 있다고 주장하면서 개인의 적응에 영향을 미치는 인지적 과정의 중요성을 역설하였다. 이에 따라 개인이 다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적 반응이 있다고 보고 이를 '인지적 정서조절전략'으로 명명

하였다.

특히 청소년기는 정서조절전략의 정교함이 크게 변화하며, 다양한 사회화 경로를 통해 정서조절전략이 내면화되는 시기이다(임희수, 박정연, 2002). 청소년기는 정서의 불안정성이 높고 이로 인해 다양한 문제를 경험할 가능성이 높기 때문에, 청소년들에게 무엇보다 자신의 정서를 스스로 조절하는 능력이 중요하다(Aldwin, 1994; Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, & Teerds, 2002). 그러므로 청소년기의 인지적 정서조절전략은 적응적 측면에서 그 중요성이 더욱 강조된다. 인지적 측면에서 정서조절 전략의 질적 변화는 청소년기 정서 발달에 중요한 영향을 미치며, 한 개인의 사회적 적응의 자원이 된다. 또한 정서에 대한 행동적인 반응을 하기 전에 인지적 처리과정을 거친 정서조절 전략을 사용하는 것은 효과적으로 알려져 있다(Gross, 2002). 청소년기는 자신의 정서를 스스로 조절하는 능력을 배우는 중요한 시기임을 감안할 때 이 시기의 청소년의 인지적 정서조절에 대한 연구는 매우 중요하다고 할 수 있다.

인지적 정서조절전략은 스트레스 상황에서 유발된 부정적인 정서를 인지적으로 다루는 개인고유의 대처능력으로서(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001) 당면한 문제를 긍정적으로 재해석하고 수용하며 계획을 다시 점검하는 등의 긍정적인 정서조절전략과 타인이나 자신을 비난하거나 부정적인 정서와 생각을 반복적으로 주의를 기울이는 등의 부정적인 정서조절전략을 포함한다. 즉, 적응적인 정서조절전략 측면은 개인이 경험한 부정적인 경험에 대해 해석할 때 그 상황을 적응적으로 대처하여 정서적 안정에 기여하는 전략이다. 대조적으로 부적응적인 인지적 정서조절전략은 상황에 대해 부적응적인 해석을 통해 그 상황을 부정적으로 평가하는 전략을 말한다. Garnefski 등(2002)의 연구에 의하면 인지적 정서조절전략 중 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지고 정신질환의 가능성은 낮아지는 반면, 부적응적 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감은 낮아지고 정신질환의 가능성은 높아지는 점이 확인되었다. 따라서 본 연구에서는 청소년의 인지적 정서조절전략의 양 측면에 따라 그들의 대인관계문제와 심리적 안녕감에 차이를 보일 것이라는 가정을 가지고 연구를 진행하였다.

이처럼 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감의 수준을 변화시키기는 하지만 다양한 심리적 변인의 추가적 영향에 의해 심리적 안녕감이 결정된다고 볼 수 있다. 예를 들어, 김민정과 이희경(2009)는 정서조절이 심리적 안녕감에 미치는 영향은 낙관성에 의해 매개됨을 확인하였다. 본 연구에서 주목한 추가적 심리 변인은 대인관계문제이다. 청소년기는 사회적 관계가 급속도로 발달하며, 이 시기의 사회적 관계의 경험은 성인기의 사회적 관계에도 영향을 주기 때문에 그 중요성이 강조된다(이희자, 김경원, 2000). 청소년기의 대인관계는 어떤 다른 문제들보다 청소년들의 심리적 문제에 깊이 관계하는 문제이므로(김은경, 김홍숙, 김순규, 2013) 청소년기의 심리적 안녕감과도 관련성이 크다고 볼 수 있다. 또한 청소년시기의 안정적이며

조화로운 관계는 향후 대인관계에서 능동적인 태도와 행동을 촉진하지만, 그렇지 못한 경우에는 대인관계의 불안이나 공포를 경험하여 대인관계를 회피하게 만든다(백지숙 외, 2009). 따라서 청소년기의 발달 과업에서 성공적인 대인관계를 맺는 경험은 건강한 성장과 발달을 이루는 기저가 되므로 매우 중요하다(손선옥, 이봉주, 2015).

사람은 대인관계가 만족스럽고 효과적인 경우, 인간관계의 경험을 통하여 바람직한 성장과 발달을 하게 된다. 그러나 대인관계가 불만족스럽고 비효과적인 경우, 청소년기의 성장과 발달을 방해하게 된다(백지숙 외, 2009). 즉, 청소년이 경험하는 인간관계의 양과 질이 청소년의 독특한 자아형성과 발달에 영향을 미치며, 개인의 정체감과 건강한 성격발달에도 막대한 영향을 미친다(Gazda, Asbury, Balzer, Childers, Walters, 1991). 또한 개인이 대인관계를 맺는 과정에서 부정적인 대인관계 경험은 때로는 개인의 적응에 심각한 영향을 주게 되어 우울증, 사회적 불안, 성격장애 등 다양한 정신 병리를 초래하게 된다(Pinkus & Wiggins, 1990; Soldz, Budman, Demby, & Nerry, 1993). 그러므로 대인관계문제는 심리적 안녕감과 삶의 질에 있어서 중요한 지표가 된다고 볼 수 있다.

대인관계문제는 상담 장면에서 내담자들이 가장 많이 호소하는 핵심 문제 중 하나로, 심리적 장애의 대부분은 사실상 대인관계 문제로 인해 촉발된다(Horowitz, 1996). 특히 질풍노도의 시기, 심리적 격동기, 주변인 등의 청소년기를 수식하는 다양한 표현에서도 쉽게 알 수 있듯이 청소년기는 급작스러운 신체 변화를 포함하여 가족 관계에서의 위계질서 변화, 또래 관계의 압력, 이성 교제의 시작 등 심리사회적으로 많은 변화에 적응해야 하는 시기이다. 또한 한국의 문화는 서양의 문화와는 달리 관계주의 문화권으로 분류되어 개인을 사회라는 통체에 소속된 개체로 인식하고, 개인의 자유보다 관계에서 얻는 정서적 만족에 가치를 준다(임유미, 이영숙, 2012). 이를 다른 측면에서 볼 때 대인관계에 대한 부정적인 인식은 정서적 만족감을 감소시킨다고 예측할 수 있다. 하지만 한국 사회에서 청소년기 대인관계문제는 입시 위주의 교육환경에서 주목 받지 못한 채 학교 폭력, 집단 따돌림, 은따, 학교 중도탈락과 같은 사회적 문제를 양산하고 있다(손선옥, 이봉주, 2015).

그러나 청소년 시기의 대인관계문제는 이들의 정서조절능력에 의해서 다르게 설명될 수 있다. 원만한 대인관계를 형성하고 유지하기 위해서는 또래와 상호작용하는 사회적 상황에서 발생할 수 있는 다양한 갈등 상황에서 적절한 대처 전략이 필요하다. 부정적인 정서를 유발하는 상황에서 사회적 단서를 적응적으로 해석하여 효과적으로 대처하면 오히려 관계가 돈독해 질 수 있지만 부적응적으로 해석하여 자신이나 타인을 비난하거나 파국적 생각을 가지게 되면 또래관계는 훼손될 수밖에 없다. 이러한 관점으로 진행된 일부 연구들은 적응적인 인지적 정서조절이 대인관계문제와 유의한 부적 상관을, 그리고 부적응적 인지적 정서조절은 대인관계문제와 유의한 정적 상관을 나타내는 것을 확인하였다(Mikolajczak, Menil, & Lumient, 2007; 홍서운, 2014)

이상에서 살펴본 바와 같이 청소년의 인지적 정서조절전략과 대인관계의 문제는 이들의 심리적 안녕감에 동시에 영향을 미칠 것으로 추론할 수 있다. 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 영향을 주는 주요한 요인이지만, 또래관계와 부모-자녀 관계 등의 대인관계 역시 청소년의 심리적 안녕감을 방해하는 주요한 요인이므로 심리적 안녕감을 예측하는 데 중요하다. 선행연구들은 이러한 변인의 관계를 단편적으로 살펴보았으나 본 연구에서는 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계가 청소년의 대인관계에 의해 매개될 수 있다는 가정 하에 변인들의 관계를 파악한 점에서 차별성을 지닌다. 특히 본 연구에서는 인지적 정서조절전략을 적응적 전략과 부적응적 전략의 두 차원으로 세분화하여 각각의 매개효과를 검증하여 두 변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 확인하고자 하였다. 기존의 연구들은 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계, 인지적 정서조절전략과 대인관계문제의 관계 및 대인관계문제와 심리적 안녕감의 관계에 대해 연구를 진행해 왔으나, 이 세 변인 간의 연관성을 염두에 둔 연구는 없었다. 따라서 본 연구는 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 영향을 줄 때, 대인관계문제의 수준에 따라 심리적 안녕감이 달라질 수 있음을 보여주고자 하는 목적으로 매개효과를 검증하였다. 뿐만 아니라 인지적 정서조절전략 및 대인관계문제의 하위변인 중 보다 심리적 안녕감에 영향을 미치는 세부 요소를 파악하고자 하였다.

이러한 연구목적 달성을 위하여 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 적응적 정서조절전략, 부적응적 정서조절전략 및 대인관계 문제가 심리적 안녕감에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?
2. 적응적 정서조절전략, 부적응적 정서조절전략 및 대인관계 문제의 하위변인 중에서 심리적 안녕감에 영향을 미치는 변인은 무엇인가?
3. 적응적 정서조절전략 및 부적응적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 관계에서 대인관계 문제가 매개하는가?

## 연구방법

### 연구 대상 및 자료수집

본 연구의 설문은 수도권에 소재한 3개의 고등학교 1~2학년 남·여 학생 350명을 대상으로 이루어졌다. 배부된 설문지 350부 중 총 340부의 설문지를 회수하였으며, 그 중 불성실하게 응답하거나 정보를 누락한 설문지 50부를 제외한 290명을 대상으로 최종분석을 실시하였다. 전체 연구 대상 중에서 성별은 남학생이 135명(26.6%), 여학생이 155명(53.4%)였으며, 연령은

청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

16세가 20명(6.9%), 17세가 137명(47.2%), 18세가(45.5%), 19세가 1명(0.3%) 였다. 학년은 고등학교 1학년이 145명(50%), 2학년이 145명(50%)로 고르게 나타났으며, 학교구분은 남학교가 112명(38.6%), 여학교가134명(46.2%), 공학이 44명(15.2%)으로 나타났다.

## 측정 도구

### 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

본 연구에서는 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 김소희(2008)가 번안한 것을 수정하여 사용하였다. 원 척도는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적, 재평가, 수용의 적응적인 인지적 정서조절전략 5가지와 부적응적인 인지적 정서조절전략으로 자기 비난, 타인 비난, 반추, 과극화 4가지, 총 9개의 하위요인으로 구성된 36문항의 척도이다. 이 척도는 5점 리커트형 척도(1= 거의 그렇지 않다~ 5= 거의 항상 그렇다)로 점수가 높을수록 해당하는 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용한다는 것을 의미한다. 그러나 본 연구에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 하위요인인 수용의 신뢰도가 .562로 낮게 나와 총 36문항 중 수용의 문항을 제외한 32문항이 사용되었다. 수용을 제외한 본 연구에서의 적응적인 인지적 정서조절전략의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .892, 부적응적인 인지적 정서조절전략의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .798이었으며, 전체 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .823이었다.

### 대인관계문제 척도 단축형(Short form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scale: KIIP-CS)

본 연구에서는 홍상환 등(2002)이 단축형으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC)을 사용하였다. 본 척도는 Horowitz, Rosenberg, Bear, Ureno 및 Villasenor (1988)가 개발한 대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal of Interpersonal Problems: IIP)와 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 64문항으로 재구성한 원형척도(IIP-Circumplex Scale: IIP-C)를 바탕으로 김영환 등(2002)이 한국형 대인관계문제검사(KIPP)로 표준화한 것을 단축형으로 축소한 것이다. 본 척도는 대인관계문제와 관련된 8가지의 하위변인인 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여의 각 5문항씩 총40문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 5점 리커트형 척도(1=거의 그렇지 않다~ 5=거의 항상 그렇다)로 점수가 높을수록 대인관계문제가 있음을 의미한다. 본 연구에서 대인관계문제 척도의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .940이었다.

### 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

본 연구에서는 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)를 김명소 등(2001)이 요인 분석하여 46문항으로 선별한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자아수용 8문항, 환경에 대한 통제 8문항, 긍정적 대인관계 7문항, 자율성 8문항, 삶의 목적 7문항, 개인적 성장 8문항으로 구성되어 있고, 성인을 대상으로 만들어 졌다. 따라서 본 연구에서는 김기형(2006)이 청소년을 대상으로 하여 예비검사를 거친 후 총 34문항으로 재구성한 것을 수정·보완하여 사용하였다. 이 척도는 5점 리커트형 척도(1=거의 그렇지 않다~ 5=거의 항상 그렇다)로 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서 심리적 안녕감 척도의 신뢰도(Cronbach  $\alpha$ )는 .901이었다.

## 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 검증하였다. 먼저 각 데이터에 드러난 연구대상자의 일반적인 특성 및 응답 특성을 알아보기 위해 기술통계를 실시하였고, 모든 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 신뢰도 계수를 산출하였다. 인지적 정서조절전략과 대인관계문제 및 심리적 안녕감의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였으며, 인지적 정서조절전략과 대인관계문제 및 그 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 알아보기 위해 중다선형 회귀분석을 실시하였다. 또한 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제가 매개효과를 가지는지를 알아보기 위해 매개 회귀 분석을 실시한 후 Sobel test 검증을 통해 통계적 유의성을 검증하였다.

## 연구 결과

### 주요변인들의 기술통계와 상관관계

인지적 정서조절전략의 두 측면인 적응적인 인지적 정서조절전략과 부적응적인 인지적 정서조절전략, 대인관계문제 및 심리적 안녕감의 평균, 표준편차와 상관을 분석하여 <표 1>에 제시하였다. 적응적인 인지적 정서조절전략은 대인관계문제와는 부적의 상관( $r=-.239, p<.01$ )을 나타내었으며, 심리적 안녕감과는 정적 상관을 가졌다( $r=.564, p<.01$ ). 그러나 부적응적인 인지적 정서조절전략은 이와 반대로 대인관계문제와는 정적 상관( $r=.357, p<.01$ )을, 심리적 안녕감과는 부적 상관( $r=-.364, p<.01$ )을 보였다. 또한 대인관계문제는 심리적 안녕감과 부적 상관( $r=-.637, p<.01$ )을 나타내었다.

<표 1> 각 주요변인의 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4	M	SD
1. 적응적 인지적 정서조절전략	1				3.09	0.68
2. 부적응적 인지적 정서조절 전략	-.023	1			2.78	0.54
3. 대인관계문제	-.239**	.357**	1		2.29	0.55
4. 심리적 안녕감	.564**	-.364**	-.637**	1	3.23	0.50

### 인지적 정서조절전략의 두 측면과 대인관계문제가 심리적 안녕감에 미치는 영향

인지적 정서조절전략의 두 측면과 대인관계문제가 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과는 <표 2>와 같다. 인지적 정서조절전략의 두 측면인 적응적인 인지적 정서조절전략 및 부적응적인 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 모두 심리적 안녕감에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 각 변인의 표준화 계수를 비교한 결과 대인관계문제( $\beta = -.462, p < .001$ ), 적응적 인지적 정서조절전략( $\beta = .449, p < .001$ ), 부적응적 인지적 정서조절전략( $\beta = -.189, p < .001$ )의 순서로 심리적 안녕감에 영향을 미쳤으며 세 변인은 심리적 안녕감의 약 61.7%를 설명하였다.

<표 2> 인지적 정서조절전략의 두 측면과 대인관계문제가 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>
심리적 안녕감	적응적 인지적 정서조절 전략	.331	.028	.449	11.885***	153.255***	.617	.612
	부적응적 인지적 정서조절 전략	-.176	.037	-.189	-4.814***			
	대인관계문제	-.422	.037	-.462	-11.419***			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### 인지적 정서조절전략과 대인관계문제의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향

인지적 정서조절전략의 두 측면과 대인관계문제의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 다음과 같다.

**1) 적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향**

적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 3>에 제시하였다. 적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중 긍정적 재평가( $\beta=.245, p<.01$ ), 조망확대( $\beta=.145, p<.05$ ), 계획 다시 생각하기( $\beta=.262, p<.001$ )가 심리적 안녕감에 통계적으로 유의한 영향을 미쳤으며 심리적 안녕감의 약 33.9%를 설명하였다.

<표 3> 적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	AdjR <sup>2</sup>
심리적 안녕감	긍정적 초점변경	.027	.033	.051	.821	36.545***	.339	.330
	긍정적 재평가	.139	.043	.245	3.217**			
	조망확대	.094	.040	.145	2.350*			
	계획 다시 생각하기	.163	.039	.262	4.214***			

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

**2) 부적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향**

부적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4>에 제시하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중 파국화( $\beta=-.393, p<.001$ )만이 심리적 안녕감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 심리적 안녕감의 약 18.2%를 설명하였다.

<표 4> 부적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	Adj. R <sup>2</sup>
심리적 안녕감	반추	-.005	.040	-.009	-.134	15.892***	.182	.171
	자기비난	-.037	.040	-.058	-.916			
	타인비난	-.022	.037	-.035	-.580			
	파국화	-.227	.037	-.393	-6.178***			

\*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$ , \*\*\*  $p<.001$

**3) 대인관계문제의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향**

대인관계문제의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 5>에 제시하였다. 대인관계문제의 하위변인 중 사회적 억제( $\beta=-.250, p<.01$ )와 비주장성( $\beta=-.372, p$

청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

<.001>이 심리적 안녕감에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 심리적 안녕감의 약 47.9%를 설명하였다.

<표 5> 대인관계문제의 하위변인이 심리적 안녕감에 미치는 영향

종속 변인	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>
심리적 안녕감	통제지배	-.045	.050	-.059	-.906	32.271***	.479	.464
	자기중심성	-.088	.054	-.116	-1.635			
	냉담	.046	.056	.076	.821			
	사회적 억제	-.148	.057	-.250	-2.580**			
	비주장성	-.225	.046	-.372	-4.899***			
	과순응	-.094	.049	-.145	-1.920			
	자기희생	.042	.050	.062	.847			
	과관여	.002	.043	.002	.035			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

### 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

#### 1) 적응적인 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

적응적인 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과는 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 일련의 중다회귀분석을 실시하여 검증하였고, 그 결과는 <표 6>에 제시하였다. 독립변인인 적응적인 인지적 정서조절전략이 매개변인인 대인관계문제에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하여 1단계를 충족하였다( $\beta = -.239$ ,  $p < .001$ ). 또한 적응적인 인지적 정서조절전략이 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향도 통계적으로 유의하여 2단계를 충족하였다( $\beta = .564$ ,  $p < .001$ ). 3 단계에서는 독립변인인 적응적인 인지적 정서조절전략과 함께 매개변인인 대인관계문제를 동시에 투입하여 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴보았다. 적응적 인지적 정서조절 전략( $\beta = .437$ ,  $p < .001$ )과 대인관계문제( $\beta = -.532$ ,  $p < .001$ ) 모두 심리적 안녕감을 유의미하게 예측했으며, 적응적인 인지적 정서조절전략의 영향력은 2단계의 .564보다 줄어든 .437로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 설명력은 적응적인 인지적 정서조절전략이 단독으로 투입되었을 때의 31.8%에서 58.5%로 약 27.7%가 증가하였으며, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 실시한 Sobel test 결과부분 매개효과가 있음을 확인하였다( $Z = -.39247$ ,  $p < .001$ ).

<표 6> 적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에서 대인관계문제의 매개효과

종속 변인	구분	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>
대인관계 문제	1 단계	적응적 정서조절	-193	.046	-.239	-4.177***	17.449	.057	.054
		심리적 안녕감	.416	.036	.564	11.592***			
심리적 안녕감	2 단계	적응적 정서조절	.322	.029	.437	11.160***	202.642***	.585	.583
		대인관계 문제	-.487	.036	-.532	-13.603***			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## 2) 부적응적인 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과

부적응적인 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과에 대한 중다회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 7>에 제시하였다. 독립변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략이 매개변인인 대인관계문제에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하여 1 단계를 충족하였다( $\beta = .357, p < .001$ ). 또한 부적응적인 인지적 정서조절전략이 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향도 통계적으로 유의하여 2단계도 충족하였다( $\beta = -.364, p < .001$ ). 3단계에서는 독립변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략에 매개변인인 대인관계문제를 투입하여 심리적 안녕감에 미치는 영향력을 살펴 본 결과, 부적응적 인지적 정서조절 전략( $\beta = -.157, p < .001$ )과 대인관계문제( $\beta = -.581, p < .001$ ) 모두 심리적 안녕감을 유의미하게 예측했으며, 부적응적인 인지적 정서조절전략의 영향력은 2단계의 -.364보다 줄어든 -.157로 나타났다. 또한 심리적 안녕감에 대한 설명력은 부적응적인 인지적 정서조절전략이 단독으로 투입되었을 때의 13.3%에서 42.7%로 약 29.4%가 증가하였으며, 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 실시한 Sobel test 결과는 대인관계문제가 부적응적인 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 부분 매개효과가 있음을 보여주었다( $Z = -.29536, p < .01$ ).

<표 7> 부적응적인 인지적 정서조절전략의 하위변인이 심리적 안녕감에서 대인관계문제의 매개효과

종속 변인	구분	독립 변인	B	표준 오차	$\beta$	t값	F	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>
대인관계 문제	1 단계	부적응적 정서조절	.363	.056	.357	6.484***	42.042***	.127	.124
		심리적 안녕감	-0.339	.051	-.364	-6.642***			
심리적 안녕감	3 단계	부적응적 정서조절	-.146	.044	-.157	-3.287***	106.983***	.427	.423
		대인관계 문제	-.531	.044	-.581	-12.141***			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

## 논 의

본 연구는 청소년을 대상으로 인지적 정서조절전략의 두 가지 차원인 적응적인 인지적 정서조절전략, 부적응적인 인지적 정서조절전략에 주목하고, 이 두 정서조절전략과 대인관계문제 그리고 심리적 안녕감의 관계를 분석하였다. 연구문제를 중심으로 연구 결과에 기초한 상담적 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 인지적 정서조절전략의 두 측면인 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제는 심리적 안녕감에 유의한 영향력을 갖는 것으로 나타났다. 상대적 영향력을 비교한 결과 대인관계 문제, 적응적 인지적 정서조절 전략, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 순서로 영향을 미쳤다. 특히 부적응적 인지적 정서조절 전략의 영향력은 상대적으로 적었다. 이러한 결과는 적응적인 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미치며, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 이자영, 최용용(2012)의 연구에 의해 뒷받침된다. 또한 대인관계 스트레스가 심리적 안녕감에 부적인 영향을 준다는 주현숙(2006)의 연구와, 또래수용도가 남·녀 청소년 모두의 심리적 안녕감에 중요하다는 김춘희(2002)의 연구에 의해서도 뒷받침되는 결과라고 할 수 있다. 대조적으로 본 연구는 대부분의 기존 연구가 대학생의 인지적 정서조절전략의 각 측면에 따라 심리적 안녕감과 정신건강에 다른 영향을 준다는 연구(김소희, 2008; 이자영, 최용용, 2012)에 대하여 청소년을 대상으로 하여 청소년기의 학생들에게도 같은 결과를 확인하였다. 따라서 정서조절전략의 학습이 성인 이전의 시기에 학습되어야 한다는 점을 시사하였다는 점에서 함의가 가진다.

본 연구 결과에 비춰볼 때 청소년의 심리적 안녕감을 효과적으로 상승시키기 위해서는 부적응적인 정서조절 뿐만 아니라 적응적인 정서조절전략을 사용하도록 청소년들을 교육시켜야 하며, 대인관계문제를 감소시키기 위한 상담 전략을 마련해야 함을 시사한다고 볼 수 있다. 정서적 영역의 대표적인 엘리스의 합리-정서적 접근(Rational-Emotive Approach)의 경우 적응 정서를 높이기 위해서는 역기능적인 정서를 유발하는 비합리적 신념을 논박하는 접근에 초점을 둔다(노안영, 2005; 서순자, 2003). 비합리적 사고는 당위적 사고 이외에도 과장되거나 좌절을 수용하지 않거나 자신과 타인의 가치에 대해 비하하는 특징을 보인다. 벡의 인지적 접근(Cognitive Approach) 역시 핵심개념인 인지삼제(cognitive triad)나 부정적 자동적 사고(negative automatic thought) 역시 내담자의 인지적 특성에 주목한다(노안영, 2007). 인지오류로 제시되는 과잉일반화나 이분법적 사고, 파국화 등의 인지적 특징은 본 연구에서 초점을 둔 부적응적 인지적 정서조절의 내용과 매우 유사한 개념이다. 따라서 본 연구의 결과를 상담 장면에 적용한다면 청소년의 심리적 안녕감을 효과적으로 증진시키기 위해서는 청소년들이 보이는 적응적인 인지적 정서조절전략의 함양에 초점을 두는 것이 효과적임을 시사한다. 부적응적 인지적 조절전략의 내용인 자신과 타인을 비난하거나 파국화와 같은 인지적 오류를 수정하도록 도울 뿐만 아니라 자신의 상황을 재평가하고 긍정적 관점을 취하게 하는 것에 초점을 두는 것이 필요할 것이다. 따라서 심리적 안녕감의 수준이 낮은 청소년들을 상담할 때 자신이 경험한 사건에 대해 적응적인 정서조절의 측면에서 바라보며 심리적 안녕감을 유지할 수 있도록 접근하는 것이 필요할 것이다. 또한 청소년의 대인관계문제를 유발하는 원인에 관심을 갖고 청소년들의 대인관계문제를 감소시키는 상담이 이루어져야 한다. 대인관계문제가 심리적 안녕감을 낮추는 주요한 요인 중 하나로 확인되었기 때문에 청소년의 내재적인 인지적 전략뿐만 아니라 이들의 관계적 요소인 대인관계 문제를 점검하는 것은 중요하게 여겨져야 할 것이다.

둘째, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략, 그리고 대인관계문제의 하위변인들이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 분석한 결과, 적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인들 중에서 긍정적 재평가, 조망확대 및 계획 다시 생각하기가 유의미한 영향을 미쳤다. 긍정적인 재평가는 문제 상황에서 긍정적인 측면을 찾아보는 전략이며 조망확대 역시 부정적인 상황을 긍정적인 관점으로 바라보고 상황의 숨겨진 이면을 바라보도록 돕는 전략이다. 또한 계획 다시 생각하기도 자신이 할 수 있는 최선의 방법을 탐색하는 전략이다. 이러한 전략은 해결중심단기상담(Solution-Focused Brief Counseling, SFBC)을 통해 효과적으로 성취될 수 있을 것으로 본다. 왜냐하면 SFBC 접근은 문제의 분석을 통해 해결책을 찾기 보다는 관점을 변화시켜 긍정적인 측면에서 역량을 강화시키는 방법이기 때문이다(장은진, 2007). 한편 부적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중에서는 오직 파국화 전략만이 유의미하게 부정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 파국화는 경험의 공포스러운 면을 강조

하는 사고이다. 이는 다른 사람보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주하거나, 자신의 경험이 최악의 것이라는 비합리적인 생각을 포함한다(Garnefski, Kraaij, Spinhoven, 2001). 특히 우리나라의 청소년들은 가정교육이나 학교 교육을 통해 성공 지향적인 생각을 주입해왔다. 이러한 성공 지향적인 사회에서 성적 평가나 과제의 결과를 절대적으로 여기고 이를 제대로 해내지 못하면 실패비합리적인 사고를 내면화하고 있다(최미경, 2015). 백은 이러한 과국화를 인지적 오류로 간주하고 역기능적 인지도식에 의한 자동적 사고에 기인한다고 보았다. 따라서 이러한 오류를 수정하는데 효과적인 기법으로 알려진 증거탐문, 탈과국화, 사고중지와 같은 인지적 재구성법을 적용하는 것이 효과적일 것으로 보인다. 또한 대인관계문제의 하위변인 중에서는 사회적 억제와 비주장성이 유의미한 변인으로 확인되었다. 본 연구에서 사회적 억제는 대인관계에서 느끼는 사회적 불안의 심리를 의미한다(예: 다른 사람들을 너무 어려워한다. 다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다 등). 이러한 성향이 높을 경우 자신의 생각을 효과적으로 표현하기 어렵기 때문에 비주장성 역시 높아질 것으로 추론할 수 있다. 특히 청소년들은 엘킨드가 주장한 가상의 청중(imaginary audience)과 같이 상대방이 자신을 어떻게 인식하는지에 대해 지나치게 과장되거나 왜곡된 생각을 형성하는 경향이 있다. 따라서 자신의 발언이 주변인에게 어떻게 평가될지에 대해서도 지나치게 민감하여 자기주장성이 떨어질 가능성이 높다. 따라서 이들의 심리적 안녕감을 높이기 위해서는 사회불안에 대해 효과성이 입증된 인지·행동적 접근이나 행동적 접근에 기반을 둔 자기주장성 훈련(assertiveness training) 등이 효과적일 수 있다.

셋째, 인지적 정서조절전략이 대인관계문제를 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과, 대인관계문제가 적응적 혹은 부적응적 전략에 상관없이 모두 부분 매개 하는 것으로 나타났다. 즉, 인지적 정서조절전략을 사용하는 경우 심리적 안녕감에 영향을 미치는 직접 효과가 존재하지만 동시에 대인관계문제를 통해 심리적 안녕감에 영향을 미치는 간접적인 영향의 존재가 확인되었다. 이러한 결과는 적응적 인지적 정서조절전략이 또래관계에서의 유능성에 영향을 준다는 선행연구의 결과와 맥을 같이한다(임연진, 2002; 전정미, 유미숙, 2006). 또한 대인관계문제가 우울과 같은 심리적 문제에 많은 영향을 준다는 정혜진(2014)의 연구에 의해서도 뒷받침 된다. 청소년기가 정서조절전략을 내면화하는 시기(임희수, 박정연, 2002)임을 감안할 때 이 시기에 적응적인 정서조절전략을 충분히 학습시켜 준다면 청소년의 심리적 안녕감을 향상시킬 뿐만 아니라 대인관계문제 또한 감소되는 효과가 있을 것이다. 따라서 적응적인 인지적 정서조절전략을 함양하기 위한 인지적 훈련 프로그램 등을 마련하여 청소년들에게 실시할 필요가 있다. 특히 본 연구에서 검증된바, 적응적 인지적 정서조절전략의 하위변인 중 유의미하게 나타난 긍정적 재평가, 조망확대 및 계획 다시 생각하기 등을 포함하는 다양한 프로그램의 고안을 통해 대인관계문제의 감소와 심리적 안녕감의 상승을 기대할 수 있을 것이다.

대인관계문제는 부적응적 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계 또한 매개했는데 이는 부적응적인 인지적 정서조절을 할수록 또래와의 관계에서 부정적인 경험을 하게 되어 또래관계에서 만족도가 낮아진다는 결과(이유현, 정소희, 최용용, 2014)에 의해 뒷받침 된다. 즉, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 대인관계문제를 심화시키고 결과적으로 심리적 안녕감을 감소시키는 요인이라고 볼 수 있다. 따라서 청소년이 자신이 경험한 부정적인 사건에 대하여 그 경험을 최악의 것으로 판단하는 과극화 전략에 대한 대안적 전략을 연습함으로써 대인관계문제를 최소화하고 궁극적으로 심리적 안녕감을 향상시키는 접근이 효과적일 것이다. 또한 대인관계문제를 감소시키기 위한 방안을 개발하여 심리적 안녕감의 상승에 기여할 수 있다. 이에 대해 Gross와 John(2003)은 실험 연구에서 긍정적 재평가가 대인관계에서 더 좋게 기능하게 돕는다고 주장하였다. 김소희(2008)의 연구에서도 역시 대인관계 스트레스가 높은 상황에서 긍정적 재평가가 스트레스를 중재하는 역할을 하여 심리적 안녕감에 영향을 준다고 보았다. 따라서 적응적 인지적 정서조절전략 중 긍정적 재평가에 대한 강조는 대인관계문제에 해결에 대한 실마리를 제공할 뿐만 아니라 심리적 안녕감을 향상시키는 방안으로 작용할 수 있다.

넷째, 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계문제의 매개효과를 비교분석하여 본 결과 적응적인 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계문제가 매개할 때 부적응적 인지적 정서조절전략에서 매개할 때보다 통계적 유의성이 높은 것으로 나타났다. 이는 1단계를 통해 예측할 수 있는 결과와 다르다는 점에서 의의를 나타낸다. 각 분석의 1단계는 적응적인 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략이 각각 대인관계문제와의 관계에서 통계적으로 유의하게 나타났지만 설명력이 부적응적 인지적 정서조절전략이 12.5% 적응적 인지적 정서조절전략과 대인관계문제의 관계의 5.7%로 높았으며 영향력을 설명하는  $\beta$ 값도 부적응적 인지적 정서조절전략이 더 높았다. 그러나 대인관계문제를 매개로 인지적 정서조절전략을 각각 살펴보았을 때 적응적 인지적 정서조절전략이 심리적 안녕감에 더 많은 영향력이 있는 것으로 나타났으며 Sobel test 결과에서도 적응적 인지적 정서조절전략에 대한 통계적 유의성이 높았다. 본 연구의 결과를 정리하면 청소년이 부적응적인 정서조절전략을 줄이고 적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용할 때 대인관계의 문제를 덜 경험할 뿐만 아니라 결과적으로 심리적 안녕감이 향상된다는 것이다. 따라서 대인관계문제로부터 심리적 안녕감을 보호하기 위해서는 선제적으로 적응적 인지적 정서조절전략을 학생들이 신장시킬 수 있도록 돕는 교육 및 상담적 개입의 필요성을 시사한다. 또한 청소년기는 인지적 능력이 향상되는 시기이며 이후의 적응에 필요한 기술을 학습하는 시기임을 고려하여, 상담자 및 상담 연구자는 적응적인 인지적 정서조절전략은 함양시키고 부적응적인 인지적 정서조절전략은 감소시키는 상담 프로그램을 개발하여 청소년의 심리적 안녕감을 향상시키는 데 기여해야 할 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구 대상을 서울·경기 지역의 고등학교 1~2학년만을 대상으로 진행하였기 때문에, 연구 결과를 모든 청소년에게 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 다양한 연령대의 청소년을 표집으로 한 후속연구가 필요하다. 둘째, 본 연구에서 사용된 모든 척도는 자기보고식 질문지로 제작되어 있기 때문에 반응편향의 문제가 나타날 가능성이 크므로 자기보고식 검사의 사용에 유의해야하며, 모든 척도의 측정치를 종합적으로 해석할 필요가 있다. 또한 후속연구에서는 이를 보완할 수 있는 관찰 혹은 면담 등의 질적인 연구 방법을 함께 사용할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서 주요변인의 하위변인 중 적응적 인지적 정서조절전략의 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 부정적 인지적 정서조절전략의 파국화, 대인관계문제의 사회적 억제와 비주장성만이 심리적 안녕감에 영향을 주는 유의한 변인으로 나타났으나 다른 선행 연구들은 이와 다른 결과를 나타내기도 한다. 따라서 다른 하위변인들의 효과를 알아보기 위해 이에 대한 다양한 연구가 진행되어야 할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감의 매개변인으로 대인관계문제만을 다루었으나, 그 외에도 인지적 정서조절 전략에 영향을 받으며 심리적 안녕감에 영향을 주는 다양한 매개 변인이 존재할 것이므로 다른 매개 변인에 대한 다양한 연구가 요구된다.

## 참고문헌

- 김기형 (2006). 고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과 관계. 부산대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀 대상으로. 한국심리학회지: 여성, 15(2), 19-39.
- 김민정, 이희경 (2009). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 사회과학연구, 25, 29-67.
- 김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 학생생활상담, 26, 5-29.
- 김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상황, 박은영 (2000). 한국형 대인관계문제검사의 타당화 : KIIP-C와 KIIP-PD의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 21(2), 391-411.
- 김유미 (2005). (뇌를 통해 본) 아동의 정서: 이해와 교육. 서울: 학지사.
- 김은경, 김홍숙, 김순규 (2013). 청소년의 또래애착에 영향을 미치는 요인에 관한 연구. 청소년학연구, 20(8), 303-323.
- 김춘희 (2002). 또래 수용도와 심리적 안녕감과 관계. 우석대학교 석사학위논문.

- 노안영 (2005). 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 학지사
- 박은정, 최수미 (2014). 한국 청소년 심리적 안녕감 척도 타당화(K-WBMMS) 연구. 청소년학 연구, 21(8), 495-511.
- 백지숙, 김혜원, 김영순, 방은령, 임형택, 주영아 (2009). 청소년 상담. 서울: 신정.
- 서순자 (2003). REBT 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기 효능감과 학교생활적응에 미치는 효과. 초등상담연구, 2(1), 33-52.
- 손선옥, 이봉주 (2015). 청소년기 사회적 관계의 영향요인: 공격성과 우울의 매개효과와 성별 차이. 청소년학 연구, 22(10), 1-26.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학 연구, 14(3), 1773-1794.
- 이유현, 정소희, 최용용 (2014). 성별에 따른 인지적 정서조절전략이 또래관계에 미치는 영향. 상담학연구, 15(6), 1598-2068.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 - 인지적 정서 조절을 매개로 하여. 상담학연구, 13(3), 1481-1499.
- 이정미, 이양희 (2008). 한국판 아동용 다면적 생활만족도 척도(K-MSLSS)의 타당화 연구. 한국아동학회, 29(4), 249-268.
- 이희자, 김경원 (2000). 부모-자녀간 의사소통과 청소년의 자아존중감 및 사회성 발달과의 관계. 한국생활과학지, 9(3), 283-295.
- 임연진 (2002). 어머니의 양육태도 및 아동의 정서조절 능력과 또래유능성 간의 관계. 대한가정학회지, 40(1), 113-124.
- 임유미, 이영숙 (2012). 이영숙 박사의 한국형 12성품교육론이 청소년의 대인관계 및 주관적 행복지수에 미치는 영향. 성품연구논문, 2, 128-154.
- 임희수, 박정연 (2002). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계. 한국아동학회, 23(1), 37-54.
- 장은진 (2007). 해결중심 단기상담을 적용한 학교기반 아동집단 프로그램의 개발. 복지상담학 연구, 2(1), 109-127.
- 전정미, 유미숙 (2006). 어머니의 촉진적 의사소통과 아동의 정서지능이 사회적 유능성에 미치는 영향. 아동학회지, 27(3), 240-255.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향: 경험회피와 정서표현 양가성의 매개효과. 대구기톨릭대학교 석사학위논문.
- 주현숙 (2006). 대인관계 스트레스와 상호의존적 자아해석이 청소년 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처 양식의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최미경 (2015). 남녀 청소년의 비합리적 신념 및 부모와의 의사소통과 진로성숙도 간의 관계.

- 청소년학 연구, 22(3), 287-321.
- 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. 한국심리학회지: 임상, 21(4), 923-940.
- 홍서운 (2014). 대학생의 내현적 자기에 성향이 대인관계문제에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. 청소년학 연구, 21(12), 73-95.
- Aldwin, C. M. (1994) Stress, coping and development: An integrative perspective. New York: Guilford Press.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 55, 521-536.
- Aspinwall, L. G., & Taylor. S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical consideration. *Journal of Personality and Social Psychology*, 6, 1173-1182.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Diener, E. (1994). Subjective well-being. *Psychology Bulletin*, 93, 542-575.
- Garnefski, N. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- 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., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 5, 603-611.
- Gazda, G. M., Asbury, F. R., Balzer, F. J., Childers, W. C., & Walters, R. P. (1991). *Human relation development* (4th Ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-191.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 85(2), 348-362.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bear, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometrics properties and clinic applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 885-892.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problem: A leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66, 283-300.
- Mikolajczak, M., Menil, C., & Luminet, O. (2007). Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotional labour processes. *Journal of Research in Personality*, 41, 1107-1117.
- Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *Annual of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 25-39.
- Pinkus, A. L., & Wiggins, J. S. (1990). Interpersonal problems and conceptions of personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 4, 342-353.
- Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determined theory and facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explanations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A., & Nerry, J. (1993). Representation of personality disorders in circumplex and five-factor space: Explorations with a clinical sample. *Psychological Assessment*, 5, 41-52.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269-307.

## **Mediating Effect of Interpersonal Problem between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-being of Adolescents**

Hye Won Kim      Insoo Oh  
Ewha Womans University

The purpose of this study was to identify the mediating effect of interpersonal problem between cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being. For this purpose, a survey from 290 high school students was analyzed by a series of regression. The results are as followings. Firstly, psychological well-being was significantly predicted by cognitive emotion regulation strategies and interpersonal problem. The interpersonal problem showed the highest influence, while the negative cognitive emotional regulation strategies showed the lowest influence. Secondly, social inhibition and assertiveness out of interpersonal problems, positive reappraisal, putting into perspective, refocus planning out of adaptive cognitive emotional regulation strategies, and catastrophizing out of maladaptive cognitive emotional regulation strategies significantly influenced psychological well-being in terms of sub-factors of independent variables. Thirdly, interpersonal problem was identified as mediating the relationship between cognitive emotion regulation and psychological well-being. Implications for effective counseling interventions enhancing adolescents' psychological well-being were discussed based on the results in terms of cognitive emotional regulation strategies and interpersonal problems.

*Key word* : Cognitive emotion regulation strategies, Interpersonal problem, Psychological well-being

