한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 4, 1075 - 1093

청소년의 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절의 매개효과

김 예 은　　송 원 영†
건양대학교 심리상담치료학과

본 연구는 정서인식명확성이 인지적 정서조절을 매개로 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향을 검증하여 청소년들의 긍정적인 발달과 적응을 증진시킬 수 있는 방안을 모색하고자 실시하였다. 이를 위해 수도권과 충청지역에 거주하는 중,고등학생 544명을 대상으로 인지적 정서조절전략 척도(CERQ), 심리적 안녕감 척도(PWBS), 우울 척도(CES-D). 특질 상위-기분 척도(TMMS)를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 우울은 부정적 인지적 정서조절과 정적 상관을 보였으며 정서인식명확성, 심리적 안녕감, 적응적 인지적정서조절과는 부적 상관을 보였다. 심리적 안녕감은 적응적 인지적 정서조절과는 정적상관을, 부적응적 인지적 정서조절과 부적상관을 보이는 것으로 나타났다. 둘째, 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 영향을 미칠 때 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절이 이를 부분매개 하였다. 셋째, 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절의 간접효과는 둘 다 유의미하였다. 반면, 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향에서는 부적응적 인지적 정서조절의 간접효과가 유의미했지만, 정서인식명확성이 부적응적 인지적 정서조절을 통해 심리적 안녕감에 미치는 간접효과는 유의미하지 않았다. 마지막으로 이러한 결과를 바탕으로 하여 본 연구의 의의와 한계점을 논의하였다.

주요어: 정서인식명확성, 인지적 정서조절, 심리적 안녕감, 우울

† 교신저자(Corresponding author) : 송원영, (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 건양대학교 심리상담치료학과, Tel: 041-730-5414, E-mail: 1058@paran.com

정서는 우리 생활에서 중요한 역할을 하며 스트레스 및 정신건강 경험과 매우 밀접한 관련이 있다. 정서는 인간이 스트레스와 정신건강을 경험할 수 있게 하는 촉발요인이며 스트레스와 정신건강의 결과가 되기도 한다. 특별히 청소년기는 다른 시기보다 정서적 불안정을 자주 경험하며 정서의 일관성이 결핍되기 때문에 청소년기의 정서 발달과 처리는 매우 중요한 과업이라고 할 수 있다. 국내 선행연구를 살펴보면 청소년들은 일상에서 겪는 스트레스로 학업, 친구관계, 부모와의 갈등 등을 경험하게 되면서 동시에 우울, 불안, 분노 등 부정적 정서도 느끼게 된다(김신아, 송하나 2012). 청소년기의 심리적 안녕감은 긍정적인 발달에 중요한 영향을 주기 때문에 그 자체로서 의미를 가지고 있으며 다른 영역에도 긍정적인 영향을 미치기 때문에 더욱 의미가 있다(Park, 2004).

과거에는 정서와 인지를 별개의 것으로 보아 인지에 비해 정서를 과소평가하는 경향이 팽배했었지만 근래에 와서는 정서가 인지에 미치는 영향에 대해 연구가 이루어지고 정서를 적응적으로 활용할 필요가 있음을 주장하였다(Greenberg, 2002). 정서와 사고는 서로 영향을 미치며, 정서를 통해 얻는 정보는 개인이 유용하게 받아들이고 활용할 수 있다. 정서는 한 개인이 위협적인 상황, 스트레스 상황 등 정신건강과 밀접하게 관련 있는 사건들을 경험할 수 있게 하는 촉발요인으로 기능하며 정신건강의 원천이 되기도 한다. 특히 정서지능의 개념이 소개된 이후 정서적 능력이나 성향이 개인의 심리 신체적 건강, 적응과 성공에 중요한 역할을 한다는 인식은 짧은 시간동안 널리 알려져 왔다.

정서에 대한 명확한 인식은 정서를 조절하고 관리하여 환경에 적절하게 대응하는 데 중요한 요소가 된다. 명확한 정서 인식은 정서조절과정을 거치기 위해 매우 중요한 요인이기 때문이다(Greenberg, 2002). 특히 정서인식명확성은 정서인식을 구성하는 요인 중 하나로 자신의 정서 상태를 분명하게 이해하고 정리하는 능력을 뜻한다(Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식명확성은 적응적인 정서조절을 이끌어 내므로 심리적인 문제에 대한 보호요인으로 인식된다. 청소년 대상의 연구는 낮은 수준의 정서인식이 반사회적 행동 및 문제행동과 연결되어 있다는 결과를 보인다(Saarni, 1999). 임전옥(2003)의 연구는 정서인식명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절양식의 매개효과를 검증했다. 그 결과, 정서인식명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 정서조절 양식을 매개하는 모형이 타당하다고 나타났다. 청소을 대상으로 한 김민아(2008)의 연구에서는 정서인식의 명확성과 적응적 인지적 정서조절은 정적상관을 나타냈다, r=.18, p<.01.

최근 연구들은 정서조절을 여러 단계로 형성된 일련의 과정으로 보는데(Webb, Miles, & Sheeran, 2012), 이때 정서에 대한 인식은 정서조절에서 가장 초기 단계로서 그 이후에 일어나는 단계가 원활하게 진행되도록 하고 최종적으로는 인간이 적절한 정서조절 전략을 선택할 수 있게 한다(Salovey, Stroud, Woolery, & Epel, 2002).

정서조절은 건강하고 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이다. 정서조절의 실패는 일시적으로 불안, 우울과 같은 부정적 정서를 활성화시키며 과잉행동이나 행동억제로 나타날 수 있다. 특히 Greenberg(2002)와 Kring과 Bachorowski

(1999)는 정서조절의 실패가 정신 병리를 초래한다고 본다. 사고나 인지를 통한 정서조절은 인간의 삶과 밀접하게 관련되어 있으며 인간으로 하여금 스트레스 사건의 경험 후 그들의 정서를 다루도록 돕는다. 인지적 정서조절전략은 스트레스 상황에서 유발된 부정적인 정서를 인지적으로 다루는 개인고유의 대처능력을 설명하기 위한 개념이다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, Teerds, 2002). Garnefski 등(2002)은 인지적 정서조절전략을 적응적과 부적응적으로 구분하였다. 적응적인 전략은 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용이고, 부정적 전략은 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화로써 문제를 직접 해결하려는 노력을 하기보다 부정적으로 생각하고 회피행동과 연관된다. 즉, 적응적인 정서조절전략은 개인이 부정적인 경험을 해석할 때 그 상황을 적응적으로 대처하여 정서적 안정을 돕는 전략이며 대조적으로 부적응적인 인지적 정서조절전략은 상황에 대해 부적응적인 해석을 통해 그 상황을 부정적으로 평가하는 전략을 말한다. Garnefski 등(2002)의 연구에 따르면 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지며 정신질환의 가능성은 낮아진다. 반면 부적응적 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감은 낮아지고 정신질환의 가능성은 높아진다.

김혜원과 오인수(2016)의 연구 결과에 따르면 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감과 유의한 영향을 보인다. 구체적으로 적응적인 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감에 정적인 영향, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 결과가 있다. 인지적 정서 조절 전략 중 자기비난, 반추, 사고에 초점두기, 파국화는 우울 및 불안과 정적 관계를 보이고, 긍정적 재평가는 부적 관계를 나타냈다(Garnefski & Kraaij, 2006). 또한 인지적 정서조절 전략 중에서 보다 적응적 대처(수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대)가 우울이나 불안과 같은 심리적 부적응을 완화시켜주는데 기여하고 있다는 연구들이 지속적으로 보고되고 있다(이서정, 현명호, 2008; Garnefski et al., 2002).

정서조절은 개인의 안녕감을 결정하는 중요한 요인이며 정서를 조절하는 양식은 정신병리와 중요한 연관이 있으며 인간 기능과 건강을 이해하고, 성공적인 기능을 결정하는 데 중요한 핵심요소이다(Bonanno, 2001; Gross, 1999). 또한 인지적 정서조절전략 중 긍정적 재해석, 수용과 같은 전략은 개인이 경험한 부정적인 경험에 대해 해석할 때 그 상황을 적응적으로 대처하게 도와주어 정서적 안정에 기여하는데 영향을 준다. 청소년기는 정서조절전략이 정교해지며 사회화 경로를 통해 정서조절전략이 내면화되는 시기이다(임희수, 박정연, 2002). 청소년기는 정서의 불안정을 경험하고 이로 인해 다양한 문제를 겪기 때문에 이 시기에 자신의 정서를 스스로 조절하는 능력이 중요하다(Aldwin, 1994). 따라서 청소년기의 인지적 정서조절은 적응적 측면에서 그 중요성이 강조된다. 인지적 측면에서 정서조절의 변화는 청소년기 정서 발달에 중요한 영향을 미치고 사회적 적응의 자원이 된다. 청소년기는 다양한 정신문제를 겪게 되는 시기이다. 정체감 문제, 정서문제, 행동문제, 신체상 문제 등 여러 문제를 경험할 수 있는데 이에 대해 적절한 조치와 개입이 이루어

지지 않으면 학교적응, 일상생활의 어려움으로 이어지면서 성인기까지 지속될 수 있다(안동현, 2009).

심리적 안녕감(psychological well-being)이란 개인의 삶이 전반적으로 얼마나 즐겁고 기쁜지 또한 개인이 자신의 삶에 만족함을 느끼고 그 속에서 행복감을 느끼는지에 대한 개념이다(Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). 심리적 안녕감은 학자마다 정의내린 개념이 다르다. 대부분 포괄적인 의미로 개인이 삶을 어떻게 바라보는지를 의미함으로서 '주관적 안녕(subjective well-being)'의 개념과 비슷한 맥락을 가지고 있다. Ryff(1989)는 주관적 안녕감에 대한 이론적 배경이 취약하여 측정방법에 문제가 있기 때문에 인간의 행복을 측정하기 위해서는 자기실현 관점에 바탕을 둔 심리적 안녕감이 적절하다고 주장하였다. 따라서 본 연구에서는 주관적인 삶의 질을 평가하기 위하여 다양한 측면을 다루는 심리적 안녕감을 측정하고자 한다. 청소년기의 심리적 안녕감은 삶 전반에 걸쳐 성인기까지 지속될 수 있도록 하는 긍정적인 발달에 중요한 지표로 그 자체로서 중요성을 가질 뿐만 아니라 삶의 다른 영역까지 영향을 미치기 때문에 더욱 의미가 있다(Park, 2004). 또한 청소년기의 심리적 안녕감은 학교 적응과도 밀접한 관련이 있기 때문에 청소년의 핵심적인 발달과제인 학교 적응을 위해서도 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있는 변인들이 무엇인지 탐색되어져야 한다.

이상 선행연구를 종합하면 정서인식명확성은 정서조절을 하기 전, 선행되어야 하는 요소이며 정서조절에 실패하여 나타나는 정서조절곤란은 개인의 내적 기능과 적응기능 등을 방해하여 다양한 정신병리 발생에 영향을 미친다(이원화, 이지영, 2011; Kring, Werner, 2004). 하지만 선행연구들을 살펴보았을 때, 정서인식명확성과 정서조절의 어려움이 정신건강과 밀접한 관련을 지니고 있고 청소년기의 정서조절의 중요성을 시사하나, 대부분 대학생과 성인을 대상으로 연구가 이루어졌다. 또한 대학생을 대상으로 한 정서인식명확성과 인지적 조절 간의 관계(진효정, 김정규, 2016), 인지적 정서조절과 주관적 안녕감 및 정신건강 간의 관계(김혜원, 오인수, 2016; 이서정, 현명호, 2008)에 대한 연구는 있지만 인지적 정서조절을 두 개의 차원으로 나누어 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절을 각각 따로 측정하여 심리적 안녕감과 우울에 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 부족한 실정이다.

본 연구는 두 개의 연구모형을 측정하여 정서인식 명확성이 인지적 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감과 우울에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 부적응적 인지적 정서조절은 불안, 분노, 우울 등과 같은 부정정서에 영향을 미치고 적응적 인지적 정서조절은 개인의 안녕감과 감사 등 긍정정서에 영향을 미치기 때문에 두 개를 같이 측정하게 되면 각각의 영향력을 확인 할 수 없다. 포괄적이고 광범위한 인지적 정서조절을 측정하기 보다 두 개의 차원으로 나누어 설정한 모형이 심리적 안녕감과 우울을 설명하는데 더 적합할 것으로 보인다. 적응적 인지적 정서조절은 긍정적 변인인 심리적 안녕감에, 부적응적 인지적 정서조절은 우울에 각각 어떻게 차별적인 영향을 미치는가를 살펴보고자 한다.

본 연구의 목적에 따른 연구문제를 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

연구문제1. 정서인식명확성과 인지적 정서조절, 심리적 안녕감, 우울 간의 관계는 어떠한가?

연구문제2. 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 영향을 미칠 경우, 적응적 인지적 정서조절이 매개할 것인가?

연구문제3. 정서인식명확성이 심리적 안녕감과 우울에 영향을 미칠 경우, 부적응적 인지적 정서조절이 매개할 것인가?

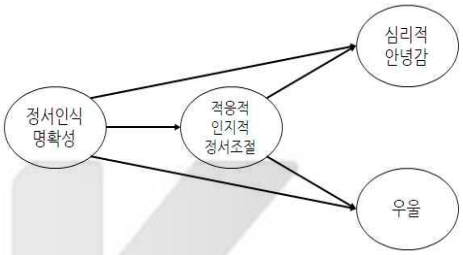


그림 1. 연구모형1

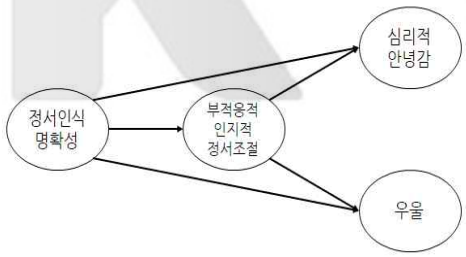


그림 2. 연구모형2

방 법

참여자

경기, 충남, 대전에 거주하는 중·고등학생 총 564명을 대상으로 설문지를 실시하였다.

자료 수집은 경기, 충남, 대전 지역에 거주하는 중, 고등학생을 대상으로 이루어졌으며 2017년 7월부터 8월까지 이루어졌다. 설문지는 지인들을 통해 직접 전하거나 우편으로 배부되었으며, 서면으로 연구 목적과 취지를 밝히고 연구 참여 동의를 받은 후 설문을 시행하였다. 구조화된 설문지를 이용하여 대상자가 직접 기입하도록 하고 설문지 작성 시 15~20분 정도 소요되었다.

응답한 설문지는 연구자 또는 지인들에 의해 직접 수거되거나 우편을 통해 수거되었다. 총 564부가 배부되었고 이 중 불성실하게 답한 설문지 20부를 제외하고 총 544부가 분석에 사용되었다.

참여자에게는 연구 참여 동의 후에도 원하지 않을 경우 참여를 철회할 권리가 있음이 공지되었다.

측정도구

인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ). Garnefski 등(2002)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2008)가 번안하고 안현의, 이나빈과 주혜선(2013)이 타당화한 척도를 사용하였다. 척도는 총 36문항이고, Likert식 5점 척도로 이루어져 있다(5점-'전혀 그렇지 않다', 1점-'매우 그렇다'). 척도는 적응적 전략과 부적응적 전략으로 나뉜다. 적응적인 정서조절의 하위요인으로는 조망 확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가의 총 5가지가 있고, 부적응적인 정서조절의 하위요인에는 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화의 총 4가지가 있다. 적응적 인

지적 정서조절의 문항은 '나는 그 일이 그만하길 다행이다.', '내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다.' 등으로 구성되고 부적응적 인지적 정서조절의 문항은 '그 일이 내 잘못이라고 생각한다.', '그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.' 등으로 구성된다. 안현의 등(2013)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .92였고 본 연구에서는 적응적 인지적정서조절과 부적응적 인지적 정서조절의 신뢰도(Cronbach's α)는 각각 .91과 .86이었다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS). Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS; Psychological Well-Being Scale)를 김명소, 김혜원과 차경호(2001)가 요인 분석하여 46문항으로 성인을 대상으로 만들어졌다. 따라서 본 연구에서는 김기형(2006)이 청소년을 대상으로 하여 예비검사를 거친 후 총 34문항으로 수정하여 재구성한 것을 사용하였다. 이 척도는 Likert식 5점 척도로 구정되어 있다. '거의 그렇지 않다' 1점에서 '거의 항상 그렇다' 5점으로 구성되어 있고 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높은 것을 나타낸다. 문항은 '나 자신에 대해 자부심과 자신감을 갖고 있다.', '내가 해야 할 일들이 힘겹게 느껴질 때가 있다.' 등으로 구성되어 있다. 김명소 등(2001)의 연구에서 각 하위요인의 신뢰도는(Cronbach's α)는 .66~.89의 분포를 보였다. 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .88이었다.

특질 상위-기분 척도(Trait Meta-Mood Scale; TMMS). Mayer와 Gaschke(1988)의 연구를 참조하여서 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)가 개발한 것을 이수정과 이훈구(1997)이 번안한 특질 상위-기분 척도(TMMS; Trait Meta-Mood Scale)를 사용하였다. 척도의 하위요소로 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서조절 기대를 평가하는 총 21문항(주의 5문항, 명확성 11문항, 기대 5문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 정서인식의 명확성을 측정하는 11문항만을 사용했다. Likert식 5점 척도로 점수가 높을수록 자신의 정서를 명확하게 인식한다고 할 수 있다. 문항은 '나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.', '나는 대체로 나의 느낌을 안다.' 등으로 구성되어 있다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .94였고 본 연구에서 정서인식명확성은 측정하는 11문항의 신뢰도는 .80이었다.

우울 척도(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D). CES-D는 미국 정신 보건 연구원에서 일반인들이 경험하는 우울 증상을 측정할 수 있도록 개발된 척도(전겸구, 이민규, 1992; Radloff, 1977)이며 성인용으로 제작되었다. 이를 전겸구와 이민규(1992)가 번안하여 한국 실정에 맞추어 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 이후 번안되어 대한민국 청소년에게도 많이 사용되어져 척도의 신뢰도와 타당도가 이미 입증되었다(이보경, 2004). 본 연구에서는 국내에서 세 가지 한국판 CES-D가 사용되고 있다는 점을 고려하여 전겸구, 최상진과 양병창(2001)이 개발한 '통합적 한국판 CES-D'를 사용하였다. 척도는 총 20문항이고, Likert 식 4점 척도로 '거의 드물게' 0점에서 '거의 대부분'을 3점

으로 하여 1주일 동안의 빈도를 나타내도록 되어 있다. 총점이 높을수록 우울의 수준이 높음을 의미한다. 문항은 '갑자기 울음이 나왔다.', '하는 일마다 힘들게 느껴졌다.' 등으로 구성되어 있다. 전겸구(2010) 등의 연구에서는 내적 합치도는 .91이었고, 본 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .86이었다.

분석방법

연구 가설을 검증하기 위하여 SPSS 21.0을 통해 빈도분석, 각 변인 간의 상관분석, 척도의 신뢰도 분석, 요인분석을 실시하였다. 결측지는 평균 대체법을 사용하였다. 구조방정식 모형을 사용한 측정모형 검증, 연구 모형 검증, 매개 효과 검증을 위해 AMOS 20.0을 사용하였다. 척도의 신뢰도는 Cronbach's α(내적일관성계수)로 평가하였고 연구의 주요 변인들의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 자료의 정규성 검증을 위해 변인들의 왜도와 첨도를 검토하였고, 각 변인들의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형 검증을 사용하였다. Anderson과 Gerbin (1988)에 의해서 제안된 2단계 접근법을 사용하여 1단계에서는 확인적 요인분석을 실시한 후 2단계인 구조방정식모델을 추정하였다. 모수추정방법으로는 최대우도법을 사용하였으며, 모형검증은 측정모델을 먼저 추정하고, 다음으로 구조모델을 추정하였다(배병렬, 2011).

본 연구의 변인 중 단일요인인 정서인식명확성을 요인분석하여 스크리검정(Scree test)의 결과를 기준으로 2개의 측정변인을 새로 생성하여 분석에 이용하였다. 문항과 구성개념 간의 균형을 맞추어 문항 묶음을 설정하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 주성분요인추출을 사용하여 요인부하량의 절대값에 따라 상관이 높은 문항별로 나누어 두 개의 요인으로 분류하였다.

결 과

참여자의 인구통계학적 변인

본 연구에서 참여자들의 인구통계학적 분석결과는 표 1에 제시하였다.

주요 변인 간 상관관계

모형 검증에 사용된 변인들 간의 관계가 매개

표 1. 참여자의 인구통계학적 변인

변인	구분	인원(명)	비율(%)
성별	남	283	52%
	여	261	47.9%
학교	중학교	268	49.2%
	고등학교	276	50.7%
학년	1학년	41	7.5%
	2학년	108	19.9%
	3학년	395	72.6%

표 2. 주요 변인 간 상관관계

	1	2	3	4	5
1.우울	-				
2.정서인식명확성	-.550**	-			
3.심리적 안녕감	-.571**	.587**	-		
4.적응적 인지적 정서조절	-.212**	.303**	.471**	-	
5.부적응적 인지적 정서조절	.378**	-.203**	-.225**	.371**	-
평균	1.10	3.53	3.24	3.16	2.71
표준편차	.57	.60	.50	.70	.64
왜도	.91	-.06	.08	-.27	.04
첨도	.61	-.65	.84	.51	.30

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

모형을 검증하기에 적합한지 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 본 연구의 분석에서 사용된 모든 측정변인들은 정상분포성 가정을 충족시키는 것으로 나타났으며 분석에 사용된 각 변수의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도는 표 2에 제시하였다.

변인들 간의 관계를 살펴보면, 우울은 부적응적 인지적 정서조절과 정적 상관을 보였으며, r=.37, p<.01, 정서인식명확성, r=-.55, p<.01, 심리적 안녕감, r=-.57, p<.01, 적응적 인지적정서조절, r=-.21, p<.01, 과는 부적 상관을 보였다. 심리적 안녕감은 적응적 인지적 정서조절, r=.50, p<.01, 과는 정적상관을, 부적응적 인지적 정서조절, r=-.22, p<.01, 과 부적상관을 보이는 것으로 나타났다.

측정변인 간 상관관계

잠재변수를 측정하는 측정변인들 간의 상관관계를 표 3에 제시하였다. 대부분 측정변들 간 상관관계가 p<.01 수준에서 유의미한 것으로 나타났다.

측정모형 검증

본 연구에서 사용된 연구변인인 정서인식명확성, 인지적 정서 조절, 심리적 안녕감, 우울의 각 측정지표들이 이론적으로 잠재변인의 개념을 잘 반영하고 있는지 알아보고자 측정모형분석을 실시하였다.

측정변수들이 잠재 변수를 적절하게 측정하는지를 확인하기 위하여 측정모형 검증을 실시한 결과, χ^2(df=177, N=544)은 932.280(p<.001)로 유의하였으나, GFI .855, TLI .849, CFI .873, RMSEA=.089(90% 신뢰구간 .083~.094)으로 전반적으로 수용할 만한 것으로 나타났다.

정서인식명확성은 .53~.78, 우울이 .50~.93, 심리적 안녕감이 .60~.75, 적응적 인지적 정서 조절이 .61~.90, 부적응적 인지적 정서조절이 .22~.80으로 나타나 전반적으로 측정변수들이 잠재변수를 잘 설명하고 있으며, $C.R$이 1.965이상으로 유의성이 검증되어 본 연구의 측정모형이 타당한 것으로 나타났다. 그러나 부적응적 인지적 정서조절에서 '타인비난'은 요인부하량이 다른 요인에

표 3. 측정변인 간 상관관계

	1-1	1-2	1-3	1-4	2-1	2-2	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	5-1	5-2	5-3	5-4	평균	표준편차
1-1	1																					.72	.70
1-2	.531**	1																				3.73	.63
1-3	.849**	.485**	1																			.65	.64
1-4	.486**	.268**	.453**	1																		.60	.70
2-1	-.576**	-.444**	-.581**	-.296**	1																	3.75	.80
2-2	-.265**	-.338**	-.300**	-.135**	.429**	1																3.30	.70
3-1	-.381**	-.349**	-.398**	-.207**	.344**	.399**																3.11	.55
3-2	-.419**	-.404**	-.438**	-.263**	.337**	.375**	.616**	1														3.13	.80
3-3	-.467**	-.319**	-.503**	-.099*	.455**	.323**	.380**	.391**	1													3.60	.84
3-4	-.233**	-.205**	-.318**	-.090*	.311**	.377**	.420**	.428**	.340**	1												3.12	.53
3-5	-.315**	-.273**	-.382**	-.150**	.368**	.383**	.590**	.457**	.511**	.400**	1											3.30	.70
3-6	-.351**	-.275**	-.407**	-.179**	.390**	.391**	.467**	.457**	.517**	.406**	.642**	1										3.25	.65
4-1	.437	-.137**	.033	.030	.004	.167**	.226**	.288**	.060	.139**	.104*	.078	1									3.20	.80
4-2	-.105*	-.181**	-.079	-.057	.086	.159**	.245**	.360**	.124**	.147**	.103*	.114**	.615**	1								3.04	.80
4-3	-.285**	-.270**	-.283**	-.112**	.247**	.264**	.397**	.449**	.263**	.271**	.263**	.216**	.361**	.502**	1							2.95	1.00
4-4	-.227**	-.291**	-.207**	-.082	.240**	.386**	.420**	.476**	.271**	.338**	.340**	.319**	.614**	.602**	.504**	1						3.44	.83
4-5	-.186**	-.252**	-.206**	-.069	.183**	.276**	.404**	.504**	.260**	.272**	.318**	.280**	.697**	.634**	.575**	.716**	1					3.20	.90
5-1	.290**	.068	.292**	.197**	-.226**	-.055	-.018	.027	-.174**	-.078	-.103*	-.125**	.606**	.453**	.126**	.349**	.390**	1				3.00	.82
5-2	.057	.050	.098*	-.016	-.098*	-.033	-.096	.019	-.250**	-.025	-.246**	-.218**	.079	.145**	.108*	.059	.029	.082	1			2.40	.82
5-3	.304**	.075	.267**	.158**	-.147**	.053	.052	.056	-.144**	.024	-.090**	-.084*	.555**	.402**	.211**	.402**	.389**	.583**	.244**	1		3.10	.90
5-4	.455**	.242**	.453**	.237**	-.313**	-.148**	-.178**	-.209**	-.135**	-.132**	-.285**	-.291**	.246**	.156**	.005	.035	.039	.453**	.415**	.557**	1	2.50	.94

주. 1-1 우울정서 1-2 긍정정서 1-3 대인적 실패감 1-4 신체적 저하 2-1 정서인식명확성 요인1 2-2 정서인식명확성 요인2 3-1 환경지배력 3-2 자아수용 3-3 긍정적 대인관계 3-4 자율성 3-5 삶의 목적 3-6 개인적 성장 4-1 수용 4-2 조망확대 4-3 긍정적 초점변경 4-4 계획다시변경하기 4-5 긍정적재평가 5-1 자기비난 5-2 타인비난 5-3 반추 5-4 파국화.

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

비해 낮은 것으로 나타났다. '타인비난'을 측정하는 문항(예. 기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.)은 참여자들의 사회적 바람직성에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

연구모형의 적합도 검증 및 경로계수 분석

정서인식명확성과 심리적 안녕감, 우울의 관계에서 인지적 정서조절의 영향을 살펴보기 위하여 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교하였다. 선행연구에 따라 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절을 나누어서 모형을 검증하였다.

적응적 인지적 정서조절의 연구모형1과 경쟁모형1의 적합도는 표 5에 제시되어 있다.

연구모형1의 적합도 지수는 $\chi^2(111)=496.264$, TLI=.900, CFI=.918, RMSEA=.080이고, 경쟁모형1의 적합도 지수는 $\chi^2(112)=702.219$, TLI=.843, CFI=.875, RMSEA=.099로 경쟁모형 보다 연구모형1의 적합도 지수가 양호한 것으로 나타났다.

연구모형과 경쟁모형은 내포관계(nested relation)이므로 우수성을 비교하기 위하여 χ^2차이 검증을 수행하였다. χ^2차이 검증 결과, 자유도 차이 1에 대한 χ^2차이가 205.955으로 임계값인 3.84 ($p<.05$)보다 크게 나타났다. 연구모형과 경쟁모형 간 적합도에 유의한 차이가 있으며, 자유도가 더 작은 연구모형의 적합도가 더 양호한 것으로 판

표 4. 잠재변인과 측정변인 간 모수 추정치(N=544)

잠재변인	측정변인	*B*	β	*SE*	*CR*
정서인식명확성	TMM1	1.000	.800	-	-
	TMM2	.605	.530	.054	11.039***
우울	부정정서	1.000	.930	-	-
	긍정정서	.552	.552	.039	14.210***
	대인적 실패감	.933	.914	.031	32.264***
	신체적 저하	.535	.504	.043	12.661***
심리적 안녕감	환경지배력	1.000	.750	-	-
	자아수용	1.405	.744	.104	16.507***
	긍정적 대인관계	1.300	.630	.093	13.873***
	자율성	.740	.600	.059	12.474***
	삶의 목적	1.210	.700	.077	15.427***
	개인적 성장	1.050	.700	.072	14.527***
부적응적 인지적 정서조절	자기비난	1.000	.760	-	-
	타인비난	.290	.220	.062	4.606***
	반추	1.123	.801	.065	17.210***
	파국화	1.051	.630	.070	13.642***
적응적 인지적 정서조절	수용	1.000	.780	-	-
	조망확대	1.000	.742	.054	18.060***
	긍정적 초점변경	1.000	.614	.700	14.510***
	계획 다시 변경하기	1.114	.820	.055	20.340***
	긍정적 재평가	1.220	.904	.060	22.001***

단할 수 있다(이태영, 송미경, 2017). 따라서 정서인식명확성과 우울 및 심리적 안녕감의 관계에서 적응적 인지적 정서조절이 부분매개효과를 가지는 연구모형1을 채택하였다. 그림 3에 제시된 연구 모형의 잠재변인들 간 직접 경로를 살펴본 결과는 표 7에 제시하였다. 정서인식명확성이 적응적 인지적 정서조절에 미치는 경로, β=.44, p<.001, 와 심리적 안녕감에 미치는 경로, β=.71, p<.001, 우울에 미치는 경로, β=-.87, p<.001, 는 모두 유의한 것으로 나타났다. 적응적 인지적 정서조절이 심리적 안녕감에 미치는 경로, β=.20, p<.001, 와 우울에 미치는 경로, β=-.17, p<.001, 도 유의한 것으로 나타났다.

부적응적 인지적 정서조절의 연구모형2와 경쟁모형2의 적합도는 표 6에 제시되어 있다. 연구모형2의 적합도 지수는 χ^2(96)=476.735, TLI=.876, CFI=.901, RMSEA=.085이고, 경쟁모형2의 적합도 지수는 χ^2(98)=653.507, TLI=.823, CFI=.855, RMSEA=.102로 경쟁모형2 보다 연구모형2의 적합도 지수가 양호한 것으로 나타났다. χ^2차이 검증 결과, 자유도 차이 1에 대한 χ^2차이가 176.772으로 임계값인 3.84(p<.05)보다 크게 나타났다. 연구모형과 경쟁모형 간 적합도에 유의한 차이가 나타나 정서인식명확성과 우울 및 심리적 안녕감의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절이 부분매개효과를 가지는 연구모형2를 채택하였다.

그림 4에 제시된 연구 모형의 잠재변인들 간 직접 경로를 살펴본 결과는 표 7에 제시하였다. 정서인식명확성이 부적응적 인지적 정서조절에 미치는 경로, β=-.15, p<.05, 와 심리적 안녕감에 미치는 경로, β=.76, p<.001, 우울에 미치는 경로, β=-.70, p<.001, 는 모두 유의한 것으로 나타났다. 부적응적 인지적 정서조절이 심리적 안녕감에 미치는 경로, β=-.09, p<.05, 와 우울에 미치는 경로, β=.37, p<.001, 도 유의한 것으로 나타났다.

표 5. 적응적 인지적 정서조절을 매개로 한 연구모형과 경쟁모형의 적합도

	χ^2	df	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형1	496.264	111	205.955 / 1	.900	.918	.080 (.073~.087)
경쟁모형1	702.219	112		.848	.875	.099 (.092~.106)

표 6. 부적응적 인지적 정서조절을 매개로 한 연구모형과 경쟁모형의 적합도

	χ^2	df	χ^2/df	TLI	CFI	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형2	476.735	96	176.772 / 1	.876	.901	.085 (.078~.093)
경쟁모형2	653.507	97		.823	.855	.102 (.095~.110)

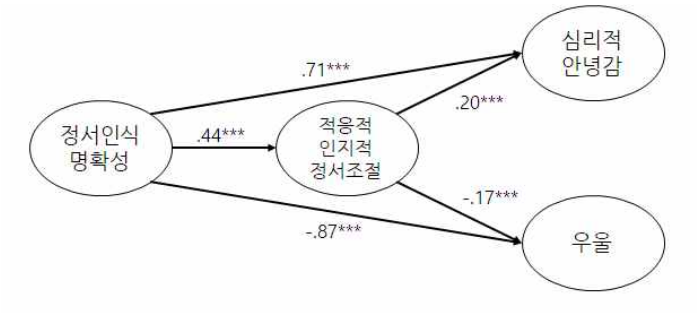


그림 3. 연구모형1 (경로계수)

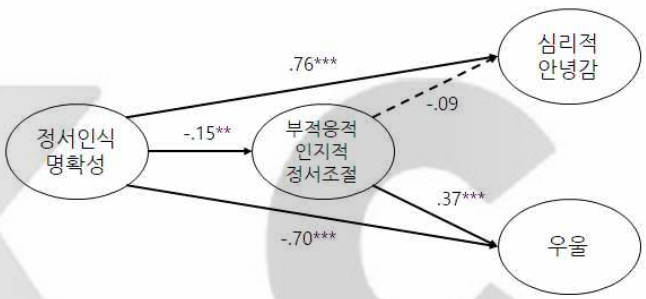


그림 4. 연구모형2 (경로계수)

표 7. 연구모형의 경로계수

	경로			*B*	*SE*	β	*C.R*
연구모형1	정서인식명확성	→	적응적 인지적 정서조절	.51	.06	.44	7.66***
		→	심리적 안녕감	.52	.04	.71	12.03***
		→	우울	-.93	.07	-.87	-13.31***
	적응적 인지적 정서조절	→	심리적 안녕감	.13	.03	.20	4.30***
		→	우울	.16	.04	.17	3.37***
연구모형2	정서인식명확성	→	부적응적 인지적 정서조절	-.14	.05	-.15	-2.64**
		→	심리적 안녕감	.47	.04	.76	11.88***
		→	우울	-.71	.04	-.70	-14.60***
	부적응적 인지적 정서조절	→	심리적 안녕감	-.65	.03	-.09	-2.03*
		→	우울	.41	.04	.37	8.63***

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

표 8. 연구모형의 매개효과 검증

	경로			직접 효과	간접 효과	총 효과
연구모형 1	정서인식명확성	→	적응적 인지적 정서조절	.44***		.71***
		→	심리적 안녕감	.71***	.09**	.80
		→	우울	-.87***	.07**	-.80
연구모형 2	정서인식명확성	→	부적응적 인지적 정서조절	-.15*		-.15*
		→	심리적 안녕감	.76***	.01	0.77
		→	우울	-.70***	-.05*	-0.76

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

매개효과 검증

연구모형의 잠재변인들 간 간접효과가 유의한지 확인하기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 통한 간접효과 유의성 검증을 실시하였다. 원자료(N=544)에서 모수추정에 사용된 자료는 1000개이며 신뢰구간은 95%으로 설정하였다. 그 결과는 표 8에 제시하였다.

연구모형1에서 정서인식명확성과 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 간접효과는 유의미하였으며, β=.09, p<.01, 정서인식명확성이 우울에 미치는 간접 효과도 유의미한 것으로 나타났다, β=.07, p<.01. 반면, 연구모형2에서 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향에서 간접효과는 유의미했지만, β=.01, p<.05, 정서인식명확성이 부적응적 인지적 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감에 미치는 간접효과는 유의미하지 않았다, p<.05.

논 의

본 연구에서는 정서인식명확성이 인지적 정서조절을 매개로 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향을 알아보고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 정서인식명확성과 인지적 정서조절, 심리적 안녕감, 우울간의 관계를 살펴본 결과 정서를 명확하게 인식하지 못할수록 우울이 증가하였고 심리적 안녕감이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 정서를 명확히 인식하고 규정짓는 사람은 그렇지 않은 사람보다 행복감을 더 많이 경험하고 정서적으로 더 적응적이며(최요원, 이수정, 2004), 정서인식이 정신병리와는 부적 상관관계를 보여준 연구와 일치한다(이서정, 현명호, 2008). 또한 적응적 인지적 정서조절과 심리적 안녕감은 정적상관을 나타내고 부적응적 인지적 정서조절과 심리적 안녕감은 부적상관을 나타냈다. 이는 대학생이 스트레스를 경험할 때, 적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감이 높아졌으며, 부적응적인 정서조절 전략을 사용할수록 심리적 안녕감을 저해한다고 보고한 선행연구의 결과와 일치한다(김소희, 2008). 정서인식명확성이 적응적 인지적 정서조절과 정적상관을, 부적응적 인지적 정서조절과 부적상관을 보였다. 이는 정서인식을 명확히 하는 사람일수록 적응적

정서조절양식을 선택하게 되고, 이러한 조절양식은 개인의 심리적 안녕감을 높인다는 임전옥과 장성숙(2003)의 연구와 같은 맥락임을 볼 수 있다.

둘째, 본 연구에서 주요 변인 간 상관관계에서 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절이 정적 상관을 나타냈고 표 2에 제시된 적응적 인지적 정서조절의 하위변인과 부적응적 인지적 정서조절의 하위변인들 간에 반드시 부적 상관이 나타나는 것이 아님을 발견했다. 이는 최근 연구에 따르면 상황마다 적절하다고 할 수 있는 전략이 다르기 때문에 특정 전략이 일관되게 적응적이거나 부적응적이라고 생각하기 어렵다는 것과 연관지어 해석할 수 있겠다(Garnefski, Kraaij, & Etten, 2005; Garnefski, Kraaija, & Spinhoven, 2001). 한편 성나경과 강이영(2016) 연구에서도 청소년들은 스트레스 사건을 경험했을 때, 그것을 해결하기 위하여 여러 가지 전략을 사용하나 개인에 따라 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 경향이 나누어진다고 밝혔다. 즉, 인지적 정서조절 전략을 사용하는 경향은 상황이나 사건에 의하여 변화하기 보다는 개인차가 있는 안정적인 심리적 속성으로 이해할 수 있다는 것이다. 인지적 정서조절에 대해 일관되지 않는 연구는 후속연구를 통해 증명되어야 할 과제로 남아있다.

셋째, 정서인식명확성이 적응적 인지적 정서조절과 부적응적 인지적 정서조절로 가는 직접적인 경로가 유의미했다. 정서인식명확성은 자신의 정서를 잘 다루기 위해 선행되어야 하는 능력이다. 정서를 명확하게 인식하게 하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 정서를 조절하는 방법을 잘 사용할 수 있다(McFarland & Buehler, 1997). 이러한 결과는 정서를 명확하게 인식하는 개인일수록 인지적 정서조절을 잘 활용할 수 있는 능력이 있음을 나타낸다. 또한 부적응적 인지적 정서조절이 부정적 변인인 우울에 미치는 직접적인 경로가 유의미했다. 이는 우울장애를 가진 환자들을 대상으로 한 연구에서 자기 비난, 파국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울 증상을 예측하는 것으로 나타난 선행 연구를 지지한다(조현주 외, 2007).

넷째, 인지적 정서조절을 두 개의 차원으로 나누어 모형을 검증한 결과, 연구모형1과 연구모형2가 경쟁모형들보다 적절한 수준의 적합도를 나타냈다. 정서인식명확성은 심리적 안녕감과 우울에 직접적인 영향을 미치나 인지적 정서조절을 통해서도 영향을 미친다. 중요한 것은 적응적 인지적 정서조절은 정서인식명확성과 심리적 안녕감 및 우울에 관계에서 간접효과를 통해 긍정적 정서는 더 증가시키고 부정적 정서는 감소시키는 역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 하지만 부적응적 인지적 정서조절은 정서인식명확성과 심리적 안녕감의 관계에서 간접효과는 유의미하지 않았다. 이러한 결과는 적응적 인지적 정서조절이 심리적 안녕감을 증진시키는 효율적인 대처방법임을 알 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 부적응 전략은 비교적 일관되게 심리적인 증상이나 불편감과 관련되는 것으로 밝혀지고 있지만 적응적 전략들이 어떤 역할을 하는지는 아직 명확하지 않다. 따라서 본 연구에서는 정서인식명확성이 인지적 정서조절을 매개로 하여 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향을 알아보고자 하였으며 인지적 정서조절을 두 개의 차원으로 나뉘어 살펴봄으로

써 각각의 영향력을 살펴볼 수 있었다. 둘째, 감정적인 평가에 근거하여 삶의 질을 단순하게 평가하는 주관적 안녕감을 측정하기보다 개인의 삶의 질에 영향을 주는 심리적 요소들의 합들을 나타내는 심리적 안녕감을 측정함으로써 정서인식명확성과 인지적 정서조절은 개인이 자신의 삶에 만족하며 행복을 느끼며 사회의 한 구성원으로서 적절히 기능하게 하는데 영향을 미친다는 것을 밝혀낼 수 있었다. 셋째, 청소년들을 대상으로 심리적 안녕감과 우울에 미치는 변인을 살펴봄으로써 그들이 학교생활과 후에 성인이 되어 사회구성원으로 활동함에 있어 적응적인 생활을 도모할 수 있도록 도와줄 수 있는 방안을 마련하는데 기여를 할 수 있을 것이다. 정서를 결정하는 것이 상황을 해석하는 방식에 달려있다는 인지치료 관점에서 보았을 때, 이는 사람이 어떤 사실을 자체로 바라보고 평가하기보다 그것을 바라보는 시각에 따라 장애를 경험할 수 있다는 것이다. 따라서 상담 또는 임상 장면에서 치료방법으로 행동에 초점을 맞추어 바꾸기 보다는 감정을 중재하는 사고를 변화시키는 것이 효율적이라고 할 수 있겠다. 마지막으로 비록 정서인식의 명확성이 심리적 안녕감과 우울에 미치는 직접효과를 간과할 수 없으나 인지적 정서조절을 통한 간접효과의 영향력이 상당히 유의미함을 나타냈다. 이러한 결과는 명확하게 인식된 정서가 심리적 안녕과 우울에 부정적인 영향을 미치지 않도록 적응적 인지적 정서조절을 통해 효율적인 조절이 가능하다는 것을 의미한다. 그러므로 개인의 정신건강의 관리와 유지를 위해서 적응적인 인지적 정서조절을 잘 사용할 수 있도록 훈련하는 것이 중요하다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 경기, 충남권에 위치한 중, 고등학생을 중심으로 조사를 실시하였으므로 연구의 결과를 임상집단이나 여러 지역 및 연령대에 일반화하여 적용하는 것에 한계가 있다. 또한 인지적 정서조절에 성별에 따라 차이가 있는 것으로 보고되고 있는데 Öngen(2010)의 연구결과에서 여자 청소년은 남자 청소년보다 부적응적 인지적 정서조절전략을 더 사용했다고 보고되고 있다. 이에 따라 후속연구에는 성별의 차이를 고려하여 인지적 정서 조절의 각 하위 요인들이 성별에 따라 어떤 차이가 있으며 심리적 안녕감과 우울로 가는 경로에서 또 다른 변인이 있는지 탐색해 보는 것이 의미가 있을 수 있다. 본 연구에서는 인구통계학적 변인을 고려한 선행연구 부족으로 명확한 가설 검증을 실시하지 못할 가능성을 고려하였고 본 연구의 종속 변인인 심리적 안녕감과 우울은 나이, 성별 등에 제한 없이 삶에 있어 주목해야 하는 중요한 요소이므로 모든 청소년에게 의미 있게 작용하기 때문에 나이, 성별 등에 따른 인구통계학적 변인에 따른 차이검증은 실시하지 않았다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 사용하였다. 자기보고식 질문지는 특성상 응답자들이 사회적 바람직성의 영향을 받아서 방어하여 작성하기 때문에 정확하게 응답하지 않았을 가능성이 있다. 하지만 본 연구의 주요 변인은 개인의 내적인 요소 또는 스스로 지각한 능력을 살펴보는 측면이므로 자기보고식 질문지가 가장 적절한 방법일 수 있다. 그럼에도 후속연구에서는 보다 객관적인 응답을 얻기 위해 타인평정을 활용하여 데이터를 수집할 필요가 있다. 셋째, 인지적 정서조절은 심리적 안녕감과 우울에 중요한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하지만 본 연구

에서는 특정 시기를 고려하지 않고 학년에 상관없이 중, 고등학생을 무작위로 선별하여 연구하였다. 후속연구에는 새로운 환경에 적응해야 하는 학기 초나 또는 엄청난 입시 스트레스에 압박받는 시기인 중학교 3학년 또는 고등학교 3학년 시기를 겪는 학생들을 모집하여 연구를 진행하는 것이 필요하다. 이는 치료적 장면에서 임상적인 가치를 가지기 위해서는 경험적으로 입증될 수 있는 연구가 될뿐더러 학생들이 사회구성원으로서 적응적인 생활을 도모할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

김기형(2006). 고등학생과 대학생의 가족관계, 교우관계, 학교적응도와 심리적 안녕감과의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15(2), 19-39.

김민아 (2008). 적응유연한 청소년의 정서인식명확성과 인지적 정서조절 전략에 관한 연구. 광운대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김소희 (2008). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 학생생활상담, 26, 5-29.

김신아, 송하나 (2012). 아동의 일상적 스트레스와 인지적 정서조절전략이 아동 정서행동문제에 미치는 영향. 생명과학, 15(1), 121-135.

김혜원, 오인수 (2016). 청소년의 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감의 관계에서 대인관계문제의 매개효과. 청소년상담연구, 24(1), 151-171.

배병렬 (2011). Amos 19 구조방정식 모델링 원리와 실제. 서울: 청람.

성나경, 강이영. (2016). 청소년의 일상적 스트레스와 자해행동. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 855-873.

안동현 (2009). 청소년 정신건강장애. 대한의사협회지, 52(8), 745-57.

안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. 상담학연구, 14(3), 1773-1794.

이보경 (2004). 청소년의 정서지능 및 스트레스 대처 유형이 우울 및 비행에 미치는 영향. 홍익대학교 대학원 박사학위 청구논문.

이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강 에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 건강, 13(4), 887-905.

이원화, 이지영 (2011). 청소년의 정서조절곤란 수준과 정서조절방략의 사용: 중·고등학생과 대학생의 비교 연구. 인간이해, 32(2), 195-212.

이수정, 이훈구 (1997). Trait meta-mood scale의 타당화에 관한 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.

이태영, 송미경. (2017). 사회부과 완벽주의와 우울 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 397-416.

임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259-275.

임희수, 박정연 (2002). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절 간의 관계. 한국아동학회, 23(1), 37-54.

전겸구, 이민규 (1992). 한국판 CES-D 개발연구. 한국심리학회지: 임상, 11(1), 65-76

전겸구, 최상진, 양병창 (2010). 통합적 한국판 CES - D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.

조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백성, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 26(3), 663-679.

진효정, 김정규 (2016). 정서인식의 명확성, 정서표현, 자아존중감이 인지적 정서조절전략에 미치는 영향 : 여대생 중심으로. 한국청소년학회, 청소년학연구. 23(9), 83-106.

최요원, 이수정 (2004). 대학생의 정서인식의 개인차가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 887-901.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development: An integrative perspective.* New York: Guilford Press.

Anderson, J. C., & Gerbing, d. w. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), *411-423.*

Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G.A. Bonanno (Eds.), *Emotions* (pp. 251-285). New York: The Guilford Press.

Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*(2), *276-302.*

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*(8), 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing psychology. *Journal of Adolescence, 28*(5), 619-631.

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, 25*(6), *603-611.*

Greenburg. L. S. (2002). *Emotion-focused therapy.* Washington, D.C: APA.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.

Kring, A, M., & Bachorowski, J. (1999). Emotions and psychopathology. *Cognition and Emotion, 13*(5), *575-599.*

Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology, In P. Philippot & R, S. Feldman (Eds.). *The regulation of emotion* (pp. 359-385). Lawrence Erlbaum Associates.

Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55(1), 102-111.*

McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgement. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), *200-214.*

Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the predictio of depression and submissive behavior: Gender and grade level difference in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 9, 1516-1523.*

Park, N. (2004). The role of subjective well-being in positive youth development. *Annual of the American Academy of Political and Social Science, 591*(1), 25-39.

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.*

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence.* NY: Guilford Press.

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C.,

& Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health*. (pp. 125-154). *Washington, DC: American psychological Association.*

Salovey, P., Stroud, L.R., Woolery, A. y., & Epel, E.P. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptoms reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health, 17*(5), 611-627.

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed to ward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(9), *934-949.*

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin, 138(4), 775-808.*

원고접수일: 2017년 9월 26일
논문심사일: 2017년 11월 1일
게재결정일: 2017년 11월 25일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2017. Vol. 22, No. 4, 1075 - 1093

The Influence of Emotional Awareness of Adolescents on Depression and Psychological Well-being: The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation

Ye-Eun Kim Wonyoung Song
Dept. Counseling & Psychotherapy
Konyang University

This study examined the influence of emotional awareness of adolescents on depression and psychological well-being, with cognitive emotion regulation as a mediator. To measure emotional awareness, the Trait Meta-Mood Scale (TMMS) developed by Salovey et al.(1995) was used. To measure cognitive emotion regulation, a Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) developed by Garnefski et al.(2001) was used, and depression was measured using a Korean version of the Center for Epidemiological Studies-Depression scale (CES-D). To measure Psychological Well-being, the Psychological Well-Being Scale (PWBS) developed by Ryff(1989) was used. Structural equation modeling with AMOS was employed for analysis. The results of the study were as follows. First, all the variables have meaningful positive or negative correlations. Secondly, the direct effect of cognitive emotion regulation on emotional awareness was significant, and the mediating effects of adaptive cognitive emotional regulation between emotional awareness and psychological well-being, as well as depression, were significant. However, the mediating effect of maladaptive cognitive emotion regulation between emotional awareness and psychological well-being and depression was not significant. Finally, the implications and limitations of the study were discussed.

Keywords: Emotional Awareness, Cognitive emotion regulation, Psychological Well-being, Depression