

아동의 정서반응 유형, 정서조절 전략 및 효과 탐색:
정서조절 전략 및 효과와 심리적 안녕감간의 관계

Children's Emotional Response, Emotion Regulation Strategy and Emotion
Regulation Effect: Relationships among the Emotion Regulation Strategy,
Emotion Regulation Effect and Psychological Well-being

부산대학교 아동 주거학과
박사과정 이혜련
부산대학교 아동 가족학과 및 노인생활환경연구소
교수 김경연

Dept. of Child Development & Housing, Pusan National Univ.

Doctoral Course : Lee, Hae-Lyon

Dept of Child Development & Family Studies. Research Institute of Ecology for the Elderly, Pusan National Univ.

Professor : Kim, Kyong-Yeon

● 목 차 ●

- | | |
|-----------|-------------|
| I. 서론 | IV. 논의 및 결론 |
| II. 연구방법 | 참고문헌 |
| III. 연구결과 | |

<Abstract>

This study was conducted to investigate children's emotional response, emotion regulation strategy, and emotion regulation effect (regulation effect of strategies), and to determine the relationships among emotion regulation strategy, emotion regulation effect and children's psychological well-being in anger, fear, and disappointment situations. Emotion regulation strategy recomposed four strategies through factor analysis based on the children's direct answers to the question inquiring on the method used to regulate anger, fear, and disappointment. A total of 359 elementary school children in grades 5 or 6 selected one strategy use to regulate anger, fear, and disappointment. The effect of that selected strategy were estimated. Psychological well-being is evaluated by a questionnaire.

The results of this study showed that most of elementary school children used the attention evocation strategy to regulate anger, fear, and disappointment, and this strategy was confirmed to be the most effective. Children's psychological well-being was associated with only emotion regulation effect in anger, fear, and disappointment situations.

Corresponding Author: Hae-Lyon Lee, Department of Child Development & Housing, Pusan National University, 30 Changjeon-dong, Keumjeong-gu, Pusan 609-735, Korea Tel: 82-51-510-2761 Fax: 82-51-513-7976 E-mail: lhl0516@daum.net

주제어(Key Words): 정서조절(Emotion regulation), 정서조절 전략(Emotion regulation strategy), 정서조절 효과(Emotion regulation effect), 심리적 안녕감(Psychological well-being)

I. 서론

아동은 일상생활에서 다양한 정서를 경험하며 성장한다. 정서란 개인 내적이고 주관적인 감정 상태로서(Campos, Campos & Barrett, 1989) 인지적 생리적 경험적 체계를 포함하는 복합적 현상(Izard, 1977)을 의미하는 것으로 아동의 행동을 안내하거나 동기를 유발시키는 역할을 담당하며 다른 사람과의 의사소통을 지원할 뿐 아니라(정미라, 박경자, 배소연 역, 1998) 자신의 필요와 의도를 타인에게 전달하여(이지선, 유안진 1999) 개인에게 의미가 있는 사람과의 관계를 형성, 유지, 해지하는(Barrett & Campos, 1987; Frijda, 1986) 기능을 한다. 일상생활에서 아동이 경험하는 정서는 즐거움이나 기쁨과 같은 마음을 유쾌하게 하는 긍정적인 정서와 바람직하지 못한 행동을 유도하거나 정신건강을 나쁘게 할 수 있는 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적인 정서로 구분할 수 있다(조한익, 1998). 분노란 기분이 나빠 성을 내는 것을 말하며 파괴적인 행동을 유발하는 가장 격렬한 정서 중의 하나이다. 두려움이란 해로운 것이나 위험한 것을 지각하여 활성화되는 정서이고 실망이란 마음대로 되지 않아 섭섭한 상태를 의미하는 것으로 지속적인 실망은 슬픔을 야기하기도 한다(조한익, 1988). 아동에게 있어서 분노나 두려움이나 실망과 같은 부정적인 정서는 일상생활에서 사건에 의해 유발되는데 아동의 부정적인 정서의 유발과 관련된 선행 연구는 주로 분노정서의 유발 원인이나 이유를 통합적으로 분석하거나(김경희, 1997; 이옥임, 1997) 혹은 대인 관계적 맥락에서 정서유발 대상을 분석한(이지연, 김정미, 1998) 것이 대부분이다. 따라서 두려움이나 실망과 같은 분노이외의 부정적인 정서와 관련된 정보는 제한적이며 특히 아동의 부정적인 정서를 유발하는 실제사건에 대한 정보는 매우 부족한 실정이다. 또한 아동은 10세 이후가 되면 하나의 사건에서 어떤 정서가 유발되었는지를 이해할 수 있게 되며 개념적으로 상이한 차원을 통합하는 개념통합의 발달로 상반된 정서나 혼합정서에 대한 이해가 가능하다고 보고하는 Harter & Buddin(1987)의 주장을 기초로 한다면 같은 사건이라 할 지라도 아동에 따라 다른 정서가 유발될 수 있을 것이라는 예상이 가능하다. 즉 하나의 사건에 대해 아동의 정서반응 유형이 다양하게 나타날 수 있음이 예기되나 각 사건의 아동의 정서반응 유형에 대한 정보는 제한되어 있다. 따라서 실제로 아동의 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적 정서는 어떤 사건에서 유발되고 하나의 사건에 대해 아동의 정서반응 유형은 어떠한지 어떤 사건에서 다양한 정서반응 유형이 나타나는지에 대한 탐색적 연구의 필요성이 제기된다.

학자들은 아동기의 정서발달에서 중요한 발달과업이 효과적이고 적절한 정서조절, 특히 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적 정서를 적정수준으로 조절하는 것이라고 제시한다. 정서조절이란 내적 감정 상태 및 정서와 관련된 생리학적 과정의 강도 및 지속기간을 상황과 목적에 맞게 적정수준으로 유지하는 것(Thompson, 1994)을 의미한다. 생애 초기인 영아기에는 달래기와 같은 양육자의 외적인 조절에 의존하지만(Izard & Malatesta, 1987) 언어가 발달하는 유아기에는 언어적 기술을 통해 자발적인 정서조절 능력이 향상된다(Gottman & Mettetal, 1986; Kopp, 1987). 정서를 추상화할 수 있는 아동기가 되면(Malatesta & Haviland, 1982) 긍정적인 정서가 야기하는 결과를 이해하므로 보다 능동적으로 정서조절을 추구한다(남궁선, 1998). 이시기의 아동은 긍정적인 정서를 유지하고 부정적인 정서를 긍정적 정서로 변화시키기 위해 자신만의 정서조절 전략을 개발하는 등 능동적으로 대처한다(Izard & Malatesta, 1987). 정서조절 전략이란 자신이 겪고 있는 부정적인 정서를 바꾸거나 혹은 긍정적인 정서를 유지하기 위해 사용하는 계획된 행동을 의미한다(McCoy & Masters, 1986, 남궁선 1998에서 재인용). 아동은 경험을 통해 새로운 전략을 고안하거나 또래와의 상호작용을 통해 정서조절 기술을 습득하기 때문에 정서조절 전략은 연령증가에 따라 점점 분화되고 또한 보다 융통성 있게 적용된다(남궁선, 1998). 특히 학령기는 정서조절전략의 종류나 정교함이 현저하게 증가하는 시기이며 다양한 사회화 경로를 통해 정서조절 전략이 내면화되는 시기이다. 이 시기에 자신의 정서를 조절하기 위해 어떠한 효과적인 정서조절 전략을 사용하는가는 청소년기 및 성인기 정서발달의 밑바탕이 될 뿐 아니라 개인의 적응을 지원하는 자원이 된다(임희수, 박성연, 2001). 이지선 외 1인(1999)의 연구에서 언어조절, 표정조절, 울음조절, 공격성 조절, 활동조절 등의 정서조절 범주가 제시되었듯이 아동이 사용하는 정서조절 전략의 범주와 하위 정서조절 행동은 다양하다. 일반적으로 정서조절 전략은 문제 중심적 전략 대 정서 중심적 전략(Compos, Malcarne & Fondacaro, 1988; Stanton, Kirk, Cameron & Danoff-Burg, 2000)으로 범주화 된다. 학자에 따라서는 회피, 분산적 전략 대 능동, 수용적 전략(Parkinson, Totterdell, Briner & Reynolds, 1996; Parkinson & Totterdell, 1999), 또는 행동적 전략 대 인지적 전략(조한익, 1998) 등의 범주화가 제시되기도 한다. 그러나 이러한 정서조절 전략의 범주화가 아동에게도 적용될 수 있는지는 단언할 수 없다. 이는 기존 연구에서 제시된 정서조절 전략의 범주 대부분이 유아나 성인으로부터 도출되었거나 아동을 대상으로 한 경우도 정서자극에 대

한 아동의 반응을 부모나 교사가 평가한 것이 대부분이기 때문이다. 정서자극에 대한 아동의 반응을 정서조절 전략으로 간주할 경우 학자들이 정서조절 전략의 요건이라고 주장하는 의도성 또는 계획성(McCoy & Masters, 1986, 남궁선, 1998에서 재인용) 여부가 확인되지 않는다는 문제점이 대두된다. 또한 아동의 반응을 타인이 평가할 경우 행동의 동기나 목적을 파악할 수 없으므로 정서조절 전략의 측정 타당도가 손상된다. 10세 이후의 아동은 인지능력의 발달로 의도적인 전략사용에 대한 인식이 가능하기 때문에(Carroll & Steward, 1984; Underwood, Coie & Herbsman, 1992) 정서를 조절하기 위해 계획적으로 사용하는 행동에 대한 직접적 질문을 통해 정서조절 전략을 파악하는 것이 타당하다. 이에 본 연구에서는 아동의 직접적 응답을 기초로 학령기 아동의 정서조절 전략의 하위행동과 범주를 파악하고자 한다. 그리고 이를 기초로 학령기 아동이 많이 사용하는 전략에 대해 탐색하고자 한다.

부정적 사건의 속성이나 유발된 정서유형에 따라 아동이 사용하는 정서조절 전략 및 정서조절 효과는 달라질 수 있다(윤석빈, 1999; 이귀선, 2002; Barrett & Gross, 2001). 즉 빈번히 사용하는 전략이라고 해서 반드시 효과적인 것은 아니며(민정환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000) 같은 조절전략이라도 조절하고자 하는 정서유형에 따라 그 효과가 달라질 수 있다. 국내 대학생의 정서조절 전략과 정서조절 효과에 대한 윤석빈(1999)의 연구에 의하면 회피, 분산적 조절전략은 능동적 조절 전략 만큼 많이 사용되지만 능동적 조절전략에 비해 효과가 낮은 것으로 나타나 조절 전략의 선택 빈도와 조절 효과사이에 유의한 상관관계가 없는 것으로 밝혀졌다. 이러한 현상은 아동에게도 적용되리라 예상되나 정서유형에 따라 학령기 아동이 사용하는 정서조절 전략의 효과에 대한 연구가 거의 이루어지지 않고 있어 전략의 효과에 대한 실질적인 정보가 필요하다.

한편 아동의 정서조절 전략은 사회적 상호작용 및 사회적 관계 발달에 영향을 미쳐 사회적 유능감이나 행동문제 및 심리적 안녕감과 같은 심리사회적 적응 및 부적응을 예측하게 한다. 아동의 정서조절 전략과 사회적 유능성과의 관련성을 탐색한 연구들(박수현, 2005; 임연진, 2002; Cassidy, Parke, Butkovsky & Braungard, 1992; Eisenberg et al., 1994, 1995, 1997, 2000; Fabes, Leonard, Kupanoff & Martin, 2001; Frick & Lahey, 1991; Hubbard & Coie, 1994; Landau & Moore, 1991; Lewis & Haviland, 1993)은 문제해결 또는 지지추구와 같은 적극적인 전략을 사용하는 아동들이 회피나 감정 발산과 같은 소극적인 전략을 사용하는 아동에 비해 또래집단에서의 수용도가 높고 또래관계의 질도 높으며 사회적 지위도 높다고 주장한다. 또한 소극적 정서조절 전략을 사용하는 아동은 공격적 행동과 같은 외재화 행동문제를 보이는 것으로 보고 된다(강지훈, 박성연,

2005; 한유진, 2004; Eisenberg, Fabes, Bernzweg, Karbon, Poulin & Hanish, 1993; Schwartz, Dodge, Coie, Hubbard, Cillessen, Kemerise & Bateman, 1998; Shield & Cicchetti, 1998). 정서조절 전략은 사회적 유능감이나 행동문제 외에도 심리적 건강상태의 지표가 되는(김순기, 2001) 심리적 안녕감과도 관련된다. 국내 대학생의 정서조절 전략을 능동적, 회피 분산적, 지지추구적 전략으로 구분하고 적응과의 관계를 고찰한 윤석빈(1999)의 연구에 의하면 능동적 양식은 개인의 적응에 비교적 기능적으로 작용하고 회피 분산적 양식은 역기능적으로 작용하는 것으로 나타났다. 또한 인지적 정서조절 전략을 긍정적 부정적 전략으로 구분하여 심리적 안녕감과의 관계를 고찰한 김소희(2003)의 연구에서도 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가와 같은 적응적 전략이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났고 Garnefski(2001)의 연구에서도 적응적인 인지적 전략을 많이 사용 할수록 우울이나 불안 증상이 덜 나타난다는 결과가 보고 되고 있다. 심리적 안녕감과 정서조절전략과의 관계에 대한 선행연구는 적응적이고 긍정적인 조절전략을 사용하는 개인의 심리적 안녕감이 더 높다는 공통된 결과를 보고한다(김소희, 2004; 윤석빈, 1999; Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001; Gross & John, 2003; Kring, 2001). 그러나 이상에서 제시한 정서조절 전략과 심리사회적 적응과의 관계에 대한 연구들은 아동을 대상으로 한 경우는 정서조절 전략을 정서자극에 대한 아동의 반응을 통해 평가하면서 사회적 유능감이나 행동문제와의 관련성을 고찰한 것이 대부분으로 아동의 직접적 응답을 기초로 평가된 정서조절 전략과 아동의 심리적 안녕감과의 관계를 고찰하는 연구는 거의 없다. 또한 심리적 안녕감과 정서조절 전략과의 관계를 다루는 대부분의 연구에서는 정서조절 효과를 고려하지 않고 있어 정서조절 전략 및 효과와 심리적 안녕감과의 관계 규명이 구체적으로 이루어지지 않고 있다. 아동의 정서조절은 조절의 양이나 전략의 종류만으로 단언할 수 없기 때문에(Gross, 1998) 상황에 맞게 효과적으로 정서조절이 이루어지는가와 어떠한 조절전략을 사용하는가가 함께 고려되어 연구되어야 한다(박서정, 2005). 특히 본 연구에서는 정서를 조절하기 위한 목적을 가지고 계획적으로 사용하는 행동인 정서조절 전략을 아동의 직접적 응답을 기초로 평가하고자 하므로 조절의 과정에서 계획적으로 사용되는 정서조절 전략과 조절의 결과에 해당하는 전략의 효과 즉 정서조절 효과가 함께 고려되어야 한다. 요약하면 기존의 정서조절과 심리적 안녕감과의 관계에 대한 선행연구들이 주로 성인을 대상으로 하고 있고 정서조절 효과의 영향을 고려하지 않고 있어 아동의 경우에 정서조절 전략과 정서조절 효과가 심리적 안녕감에 어떠한 영향을

미치는지 알 수 없다. 따라서 심리적 안녕감에 대한 정서조절 전략 및 효과의 주효과 및 상호작용효과를 검증하여 정서조절 전략 및 효과와 심리적 적응과의 관계를 보다 구체적으로 탐색하고자 한다.

본 연구의 첫 번째 목적은 아동의 부정적 정서를 유발시키는 일상적 사건이 무엇이며 각 사건에 대한 아동의 정서반응 유형은 어떠한가를 탐색하는 것이다. 두 번째 목적은 직접적 응답을 기초로 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적 정서를 조절하기 위해 학령기 아동들이 어떤 정서조절 하위행동을 사용하는지 탐색하고 요인분석을 통해 이들 정서조절 하위행동들이 어떻게 범주화되는지를 파악하는 것이다. 그리고 이를 기초로 정서유형별로 학령기 아동의 정서조절 전략과 효과를 탐색하여 학령기 아동의 정서조절 전략에 대한 실증적인 기초 정보를 제공하는 것이다. 세 번째 목적은 아동의 심리적 안녕감에 대한 정서조절 전략과 정서조절 효과의 주효과 및 상호작용효과를 탐색하여 아동의 심리적 안녕감과 정서조절 전략 및 효과와의 관계를 보다 구체적으로 규명하고 이를 통해 아동의 심리적 안녕감 증진과 관련하여 정서조절 교육에 새로운 시사점을 제시하는 것이다.

본 연구의 목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다

- 연구문제1. 분노, 두려움, 실망 등 아동의 부정적 정서를 유발하는 일상적 사건에는 어떤 것들이 있으며 각각의 부정적 사건에 대한 아동의 정서반응 유형은 어떠한가?
 연구문제2. 정서유형별 아동의 정서조절 전략과 정서조절 효과는 어떠한가?
 연구문제3. 정서유형별 정서조절 전략 및 정서조절 효과와 아동의 심리적 안녕감 간의 관계는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상은 임의 추출된 초등학교 5, 6학년 남녀 아동 359명(5학년 남아; 87명 여아; 83명, 6학년 남아; 92명 여아; 97명)이다. 표본 추출을 위해 부산 시 소재 초등학교 3개교를 임의 선정하고 각 학교의 5, 6학년을 대상으로 학년별로 한 학급씩을 무작위 추출하였다. 총 378명을 대상으로 담임교사를 통해 자료를 수집하였으며 불성실한 응답을 한 19명을 제외한 359명을 최종 분석 대상으로 하였다. 초등학교 5, 6학년 아동을 본 연구 대상으로 선정한 이유는 이 시기가 정보처리능력과 구성적 사고의 증가로 인해 아동들의 정서 이해와 정서조절 능력이 보다 복잡해지고 통합되는 시기이며(Saarni, 1990) 정서조절 전략에 대한 자기보고가 가능한 시기라 판단되기 때문이다.

2. 연구절차

1) 1차 예비조사

아동들은 어떤 사건에서 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적 정서를 느끼는지 그리고 부정적 정서를 조절하기 위해 어떤 전략들을 사용하는지를 알아보기 위해 부산시내 소재 초등학교 5, 6학년 남아아동 112명을 대상으로 분노, 두려움, 실망을 유발하는 사건과 분노, 두려움, 실망을 조절하기 위해 사용하는 전략에 대한 개방형 조사를 실시하였다. 개방형 조사는 일상생활에서 분노를 유발하는 사건, 두려움을 유발하는 사건, 실망을 유발하는 사건 1가지와 부정적 정서를 조절하기 위해 자신이 사용하는 전략 1가지를 적도록 구성되었다. 조사결과를 기초로 분노와 두려움과 실망을 유발하는 전체 사건들 중 높은 빈도를 나타내는 순서대로 10가지 사건을 선정하였다. 그리고 부정적 정서를 조절하기 위해 아동이 사용하는 전략을 종합하여 15가지 정서조절 하위행동을 선정하였다. 정서조절 하위행동의 선정은 아동이 보고한 하위행동을 비슷한 것끼리 묶어 15개로 종합하였다. 예를 들어 책을 읽는다, 음악을 듣는다, 노래를 부른다, TV를 본다와 같은 조절행동은 내가 좋아하는 다른 일을 한다로 통합하였다.

2) 2차 예비조사

정서조절 전략의 요인구조를 알아보기 위해 부산시내 소재 초등학교 5, 6학년 아동 463명 중 부적절한 응답을 한 8명을 제외한 총 455명을 대상으로 부정적 정서를 조절하기 위해 15개 정서조절 하위행동을 얼마나 자주 사용하는지에 대해 조사하였다. 아동의 응답을 기초로 15개 정서조절 하위행동에 대해 두 차례의 요인분석을 실시하였다. 먼저 주성분 분석과 varimax회전법을 사용하여 15개 행동에 대한 요인분석을 실시한 결과 요인 부하치 .40이하인 2개 행동과 .40이상인 다른 요인에 동시에 적재된 2개 행동을 제외하고 총 11개 행동을 최종 정서조절 행동으로 선정하였다. 11개 정서조절 행동에 대하여 주성분 분석과 varimax회전법을 사용하여 두 번째 요인분석을 실시한 결과 아동의 정서조절 전략은 4개의 요인 구조를 가지는 것으로 나타났다. 요인분석의 결과는 <표 1>에 제시되어 있다. <표 1>에 의하면 첫 번째 요인은 전체변량의 26.6%를 설명하고 있으며 아동이 자신의 정서를 조절하기 위해 다른 사람의 지지를 추구하는 행동으로 구성되어 있어 지지추구 전략으로 명명하였다. 두 번째 요인은 전체변량의 15.4%를 설명하고 있으며 자기가 처한 상황이나 문제를 피하는 행동으로 구성되어 있어 회피 전략으로 명명하였으며 세 번째 요인은 전체변량의 11.5%를 설명하고 문제나 상황을 해결하려는 행동으로 구성되어 문제해결 전략으로 명명하였다. 네 번째 요인은 전체변량의 9.9%를 설명하며 문제나 상황과 관계없는 것을 하는 행동으로 구성되

〈표 1〉 정서조절 전략의 요인 구조표

정서조절 하위행동	지지추구	회 피	문제해결	주의전환
1. 친구나 부모님께 의존한다	.834			
2. 친구나 부모님의 도움이나 위로를 구한다	.811			
3. 그 문제나 상황에 대해 친구나 부모님께 하소연한다	.757			
4. 현실이 아니라고 생각한다		.786		
5. 없었던 일이라고 생각한다		.769		
6. 막연히 잘 되겠지, 어떻게 되겠지 한다		.565		
7. 그 문제나 상황을 피한다		.555		
8. 그 문제나 상황을 해결하기위해 계획을 세운다			.867	
9. 그 문제나 상황을 해결하기위해 행동한다			.842	
10. 내가 좋아하는 다른 일을 한다				.840
11. 친구와 함께 다른 이야기나 다른 일을 한다				.788
고 유 치	2.92	1.69	1.27	1.08
설명변량(%)	26.55	15.40	11.53	9.85
누가변량(%)	26.55	41.95	53.49	63.33

여 주의전환 전략이라 명명하였다. 이들 요인의 전체설명력은 63.3%로 나타났고 정서조절전략의 신뢰도는 $\alpha=.71$ 이다. 각 범주별 하위 정서조절 행동을 살펴보면 지지추구 전략은 자신이 처한 상황이나 문제를 친구나 부모님께 의존하거나 하소연하여 친구나 부모님의 도움이나 위로를 구하는 행동으로 구성되어 있다. 회피 전략은 자신이 처한 상황이나 문제를 실제로 피해보려는 행동이나 현실이 아니라고 생각하거나 없었던 일이라고 생각하거나 막연히 어떻게 되겠지라고 생각하는 인지적 회피 행동으로 구성되어 있다. 문제해결 전략은 문제나 상황을 해결하기 위한 방법을 생각하거나 문제를 해결하기 위해 내가 해야 할 일을 계획하거나 혹은 실제로 그것을 실천하는 행동으로 구성되어 있고 주의전환 전략은 혼자서 혹은 친구와 함께 그 문제나 상황과는 상관이 없는 다른 일 즉 책임기나 음악듣기와 같은 일을 하거나 다른 즐거운 이야기를 하는 행동으로 구성되어 있다. 이상과 같은 요인분석의 결과를 기초로 4요인, 11개 하위행동으로 구성된 정서조절 전략을 확정하고 다시 각 전략 범주별로 정서조절 하위행동을 아동들이 이해하기 쉽게 하나로 통합하여 최종적인 정서조절 전략을 확정하였다. 확정된 정서조절 전략은 다음과 같다. 첫째, 다른 사람에게 하소연하고 위로나 도움을 구한다(지지추구 전략) 둘째, 그 문제나 상황을 피해보리거나 혹은 현실이 아니고 일어나지 않은 일이라고 생각한다(회피 전략) 셋째, 문제를 해결하고자 계획을 세우고 행동한다(문제해결 전략) 넷째, 내가 좋아하는 다른 일을 하거나 친구와 함께 다른 이야기를 한다(주의전환 전략)

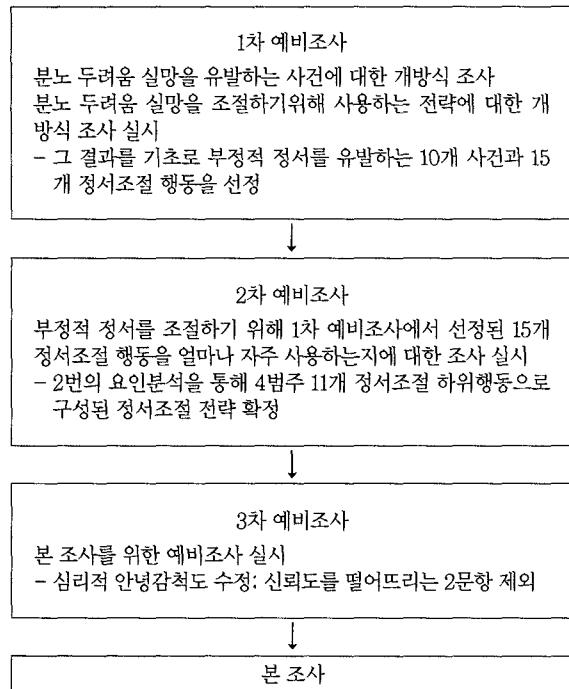
3) 3차 예비조사

본 조사를 위한 예비조사로서 질문지나 척도의 이해나 신뢰도를 알아보기 위해 2005년 3월 16일, 17일에 걸쳐 부산 시내 소재 초등학교 5, 6학년 남녀 아동 128명을 대상으로

예비조사를 실시하였다. 그 결과 불성실한 응답을 한 아동 5명을 제외한 123명의 응답을 기초로 신뢰도를 떨어뜨리는 2문항을 제외한 보편적 안녕감 크기를 측정하는 7문항과 삶의 만족도를 측정하는 1문항, 총 8문항으로 심리적 안녕감 척도에 대한 수정 보완이 이루어졌다.

4) 본 조사

본 연구는 부산시내 소재 초등학교 5, 6학년 남녀아동 378명 중 불성실한 응답이나 무응답을 한 아동 19명을 제외



〈그림 1〉 연구의 전체적인 절차

〈표 2〉 각 정서유형별 정서조절 전략 및 정서조절 효과 측정

정 서 유 형	정서조절 전략	정서조절 효과
분 노 화가 나는 기분을 조절하기위해	주로 사용하는 전략 1가지 선택 (지지추구, 문제해결, 회피, 주의전환 중)	선택한 전략의 실제효과를 4점 리커트로 평가
두려움 두려운 기분을 조절하기 위해	주로 사용하는 전략 1가지 선택 (지지추구, 문제해결, 회피, 주의전환 중)	선택한 전략의 실제효과를 4점 리커트로 평가
실 망 실망스런 기분을 조절하기위해	주로 사용하는 전략 1가지 선택 (지지추구, 문제해결, 회피, 주의전환 중)	선택한 전략의 실제효과를 4점 리커트로 평가

한 359명을 대상으로 2005년 3월 29일, 30일 이틀에 걸쳐 실시하였다.

본 연구의 전체적인 절차를 요약하면 다음 〈그림 1〉과 같다.

3. 변인 측정

1) 정서반응 유형

아동의 정서반응 유형은 1차 예비조사를 통해 선정된 10개의 사건을 제시하고 각 사건에 대하여 분노, 두려움, 실망 중에서 어떤 정서를 느끼는지 한 가지만 선택하도록 하였다.

2) 정서조절 전략 및 정서조절 효과

정서조절 전략은 분노, 두려움, 실망 정서유형별로 아동이 해당정서를 조절하기위해 자신이 주로 사용하는 전략을 2차 예비조사를 통해 확정된 4가지 정서조절 전략 범주 즉 지지추구 전략, 문제해결 전략, 회피 전략, 주의전환 전략 중에서 한 가지만 선택하도록 하여 측정하였다. 정서조절 효과는 분노, 두려움, 실망 정서유형별로 자신의 정서를 조절하기 위해 선택한 전략이 얼마나 효과적이었나를 4점 리커트식 평정 범주에 표시하도록 하여 측정하였다.

3) 심리적 안녕감

심리적 안녕감 척도는 Campbell, Converse & Rodgers (1976)의 주관적 안녕지표를 한정원(1997)이 변안한 것을 사

용하였다. 이 척도는 개인의 보편적인 안녕감 크기를 측정하는 9문항과 삶의 만족도를 측정하는 1문항, 총 10문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 예비조사를 통해 신뢰도를 떨어뜨리는 2문항을 제외한 보편적 안녕감 크기를 측정하는 7문항과 삶의 만족도를 측정하는 1문항, 총 8문항을 사용하였다. 본 척도의 신뢰도는 $\alpha = .85$ 이고 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높음을 의미한다

4. 자료 분석

본 연구의 자료들은 SPSSWIN 10.00 통계프로그램을 사용하여 분석하였다. 먼저 정서조절 전략 구성을 위하여 요인 분석을 하였고 척도의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's alpha 계수를 산출하였다. 부정적 사건에 대한 정서반응 유형을 분석하기 위해 빈도분석을 실시하였고 정서조절 전략과 정서조절 효과의 일반적 실태를 분석하기 위해 빈도분석 및 변량분석을 실시하였다. 아동의 심리적 안녕감과 정서조절 전략 및 정서조절 효과간의 관계를 알아보기 위해 이원변량분석을 실시하였다.

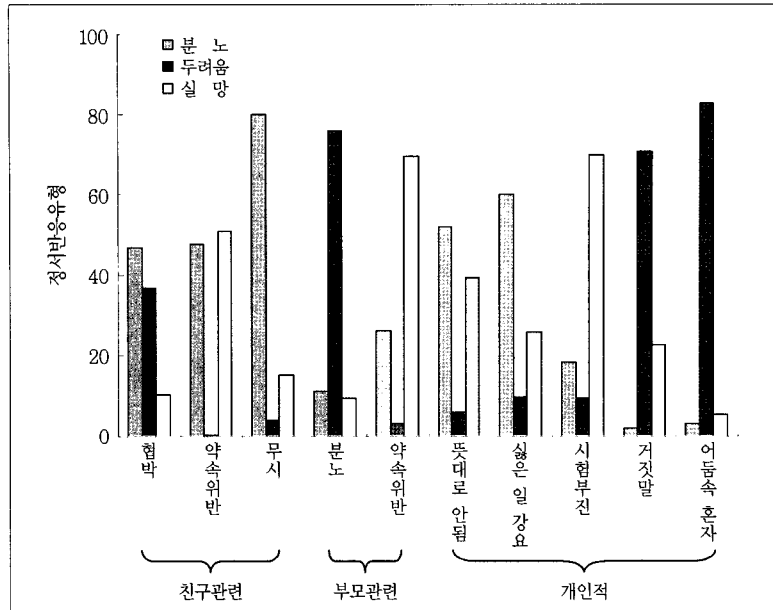
III. 연구결과

1. 일상적인 부정적 사건에 대한 아동의 정서반응 유형

아동의 부정적 정서를 유발시키는 사건에는 어떤 것들이

〈표 3〉 부정적 사건에 대한 정서반응 유형별 빈도(%)

부정적 사건		정서 반응 유형 별 빈도(%)			
		분 노	두 려움	실 망	무 응 답
친구관련 사건	친구의 협박	168(46.8)	132(36.8)	37(10.3)	22(6.1)
	친구의 약속 위반	171(47.6)	1(.3)	183(51.0)	4(1.1)
	친구의 무시, 놀림	287(79.9)	14(3.9)	55(15.3)	3(.8)
부모관련사건	부모님 분노	40(1.1)	273(76.0)	34(9.5)	12(3.3)
	부모님의 약속 위반	94(26.2)	11(3.1)	250(69.6)	4(1.1)
개인적 사건	일이 뜻대로 안됨	187(52.1)	22(6.1)	141(39.3)	9(2.5)
	싫은 일 강요당함	216(60.2)	35(9.7)	93(25.9)	15(4.2)
	노력한 시험 부진	66(18.4)	34(9.5)	251(69.9)	8(2.2)
	비행 후 거짓말	7(1.9)	254(70.8)	81(22.6)	17(4.7)
	어둠 속 혼자 있기	12(3.3)	297(82.7)	20(5.6)	30(8.4)



〈그림 2〉 각 사건에 대한 정서반응 유형(%)

있으며 각 사건에 대한 아동의 정서반응 유형은 어떠한가를 파악하기 위해 부정적 사건에 대한 아동의 정서반응 유형을 빈도 분석하여 그 결과를 〈표 3〉에 제시하고 이를 다시 〈그림 2〉로 제시하였다. 〈표 3〉에 의하면 아동의 부정적 정서반응을 유발시키는 사건은 크게 친구관련 사건과 부모관련 사건 그리고 개인적 사건으로 구분할 수 있다. 각 사건별 아동의 정서반응 유형을 살펴보면 친구관련 사건 중 친구가 협박하는 경우 46.8%의 아동이 분노반응을 36.8%의 아동이 두려움 반응을 나타내었고 친구가 약속을 위반하는 경우는 51%의 아동이 실망 반응을, 47.6%의 아동이 분노반응을 나타내었다. 친구가 무시하거나 놀리는 경우에는 79.9%의 아동이 분노 반응을 나타내었다. 부모관련 사건 중 부모님이 화가 났을 때는 대부분의 아동이(76.0%) 두려움 반응을 나타내었고 부모님의 약속위반 사건에 대해서는 69.6%의 아동이 실망반응을 나타내었다. 개인적 사건 중 일이 뜻대로 되지 않는 경우는 분노반응이 52.1%, 실망반응이 39.3%로 나타났고 싫은 일을 강요당하는 경우는 60.2%의 아동이 분노 반응을 나타내었다. 노력한 시험 성적이 부진한 경우는 69.9%의 아동이 실망반응을 나타내었다. 이상의 결과에서 주목할 만한 사실은 부정적 사건 중 친구가 협박하는 경우 분노 반응을 나타낸 아동과(46.8%) 두려움 반응을 나타낸 아동의(36.8%) 비율이 유사하며 친구가 약속을 위반할 때나 일이 뜻대로 되지 않을 때에도 분노 반응 아동(47.6%, 52.1%)과 실망반응 아동(51.0%, 39.3%)의 비율이 유사하다는 것이다. 이는 같은 사건에 대해서 아동의 정서 반응 유형

이 다양하게 나타날 수 있음을 제시하는 결과이다. 〈그림 2〉에 기초하여 각 정서반응 유형을 빈번하게 유발시키는 사건을 살펴보면 아동의 분노 반응을 빈번하게 유발하는 사건은 친구의 무시, 놀림(79.9%), 싫은 일 강요(60.2%), 일이 뜻대로 안됨(52.1%), 친구의 약속위반(47.6%), 친구의 협박(46.8%)순으로 나타났다. 두려움 반응을 빈번하게 유발하는 사건은 어둠 속 혼자 있기(82.7%) 부모님 분노(76.0%), 비행 후 거짓말(70.8%), 친구의 협박(36.8%)순으로 나타났고 실망 반응을 빈번하게 유발하는 사건은 노력한 시험 부진(69.9%) 부모님의 약속 위반(69.6%) 친구의 약속 위반(51.0%)순으로 나타났다.

2. 정서 유형별 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 효과

아동이 분노나 두려움, 실망을 조절하기 위해서 어떤 정서조절 전략을 많이 사용하는지 그리고 아동이 사용하는 정서조절 전략의 효과는 어떠한지를 알아보기 위해 정서 유형별로 정서조절 전략 사용 빈도와 정서조절 효과 차이를 분석하여 그 결과를 〈표 4〉에 제시하였다. 〈표 4〉에 의하면 분노나 두려움, 실망을 조절하기 위해 아동은 주의전환 전략을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 그리고 다음으로 회피 전략, 문제해결 전략, 지지추구 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 정서반응 유형별 정서조절 전략에 따른 정서조절 효과 차이는 분노(F=4.538, p<.01), 두려움(F=15.468, p<.001), 실망(F=6.318, p<.001) 모두에서 유의하게 나타났다. 즉 분노나 실망 조절시에는 주의전환 전략이 가장 효과

〈표 4〉 정서 유형별 정서조절 전략 빈도 및 정서조절 효과차이 분석 결과표

정서 유형	정서조절 전략	정서조절전략 빈도(%)	정서조절 효과M(SD)
분 노	주의전환	178(49.6)	3.19(.583) a
	회 피	67(18.7)	2.97(.651) bc
	문제해결	63(17.5)	3.16(.515) ab
	지지추구	51(14.2)	2.90(.671) c
	F		4.538**
두 려 움	주의전환	147(40.9)	3.13(.713) a
	회 피	91(25.3)	2.80(.654) c
	문제해결	68(18.9)	3.04(.762) b
	지지추구	53(14.8)	3.08(.675) b
	F		15.468***
실 망	주의전환	169(47.1)	3.32(.727) a
	회 피	83(23.1)	2.91(.789) b
	문제해결	53(14.8)	3.06(.633) b
	지지추구	53(14.8)	3.00(.877) b
	F		6.318***

p<.01, *p<.001

적이며 지지추구 전략이 가장 비효과적인 것으로 나타났다. 두려움 조절시도 주의전환 전략이 가장 효과적이고, 회피전략이 가장 비효과적인 것으로 나타났다. 정서 유형별로 아동이 사용하는 정서조절 전략과 그 효과에 대한 결과를 종합해

보면 학령기 아동에게 있어서 분노, 두려움, 실망을 조절하기 위해 가장 많이 사용되면서 가장 효과적인 전략은 주의전환임을 알 수 있다. 반면 분노나 실망 조절시는 지지추구전략, 두려움 조절시는 회피전략이 가장 비효과적임을 알 수 있다.

3. 정서 유형별 정서조절 전략 및 정서조절 효과에 따른 아동의 심리적 안녕감

정서조절 전략 및 정서조절 효과에 따른 아동의 심리적 안녕감 차이를 분석하기 위해 먼저 정서조절 효과 점수의 평균을 기준으로 효과 상(효과 집단), 하(비효과 집단)집단을 구분하고 정서 유형별로 이원변량분석을 실시하여 그 결과를 〈표 6〉에 제시하였다. 〈표 6〉에 의하면 분노(F(1,349)=13.14, p<.001), 두려움(F(1,349)=7.29, p<.01), 실망(F(1,348)=4.52, p<.05) 조절시 정서조절 효과는 아동의 심리적 안녕감에 대해 유의한 주 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 정서조절 효과가 높은 집단의 심리적 안녕감이 유의하게 높게 나타났음을 의미한다. 반면 아동의 심리적 안녕감에 대한 정서조절 전략의 주 효과나 정서조절 전략과, 정서조절 효과간의 상호작용효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 즉 분노나 두려움, 실망조절시 정서조절전략에 따라서는 심리적 안녕감에 차이가 없으며 정서조절 전략이 심리적 안녕감에 미치는 영

〈표 5〉 정서조절 전략과 정서조절 효과에 따른 심리적 안녕감의 평균치

정서유형	정서조절 효과(N)	정서조절 전략				총
		주의전환	회 피	문제해결	지지추구	
분 노	상(320)	29.81	30.03	31.50	28.73	30.01
	하(37)	26.08	25.90	24.75	26.20	25.73
두 려 움	상(303)	30.34	28.58	29.62	31.97	30.12
	하(54)	26.90	25.45	29.41	28.12	27.47
실 망	상(296)	30.52	30.14	29.38	28.19	29.55
	하(60)	25.77	30.09	28.66	25.75	27.56

〈표 6〉 정서조절 전략과 정서조절 효과에 따른 심리적 안녕감의 이원변량 분석표

정서유형	변 량 원	자 유 도	자 승 합	평균자승합	F
분 노	정서조절 전략(A)	3	6.90	2.30	.06
	정서조절 효과(B)	1	498.93	498.94	13.14***
	A*B	3	46.44	15.48	.41
	오 차	349	13255.41	37.98	
두 려 움	정서조절 전략(A)	3	260.19	86.73	2.31
	정서조절 효과(B)	1	274.15	274.15	7.29**
	A*B	3	78.64	26.21	.70
	오 차	349	13125.69	37.61	
실 망	정서조절 전략(A)	3	259.52	86.51	2.27
	정서조절 효과(B)	1	172.53	172.53	4.52*
	A*B	3	193.36	64.45	1.69
	오 차	348	13273.11	38.14	

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

향이 정서조절 효과에 따라 차이가 없음을 의미한다. 이러한 결과는 아동이 분노나 두려움이나 실망조절을 위해 어떤 전략을 사용하는가와 상관없이 자신이 사용한 전략이 자신의 정서를 조절하는데에 효과적인 경우에만 아동의 심리적 안녕감이 유의하게 높다는 사실을 의미한다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 분노 두려움 실망을 유발하는 일상적인 부정적 사건과 각 부정적 사건에 대한 아동의 정서반응 유형을 탐색하였다. 그리고 정서유형별로 아동이 많이 사용하는 정서조절 전략과 그 효과에 대해 살펴보고 아동의 심리적 안녕감에 대한 정서조절 전략 및 효과의 상호작용 효과를 검증하여 정서조절 전략 및 정서조절 효과와 심리적 안녕감간의 관계를 보다 구체적으로 고찰하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 아동의 분노를 빈번하게 유발하는 사건은 친구가 무시하고 놀리는 경우, 싫은 일을 강요당하는 경우, 일이 뜻대로 되지 않는 경우로 나타났다. 두려움을 유발하는 사건은 어둠 속에 혼자 있는 경우 부모님이 화가 났을 경우 비행 후에 거짓말할 경우이며 실망을 유발하는 사건은 노력한 시험 성적이 부진한 경우, 부모님이 약속을 위반할 경우, 친구가 약속을 위반할 경우로 나타났다. 이와 같은 결과는 분노 두려움 실망과 같은 아동의 부정적 정서가 욕구좌절의 특성이 반영된 부모나 친구와의 관계적 사건이나 자신의 의지나 의도에 관련된 개인적 사건에서 빈번하게 유발됨을 제시한다. 특히 분노는 친구의 부정적 응대로 인해 갈등이 유발되는 관계 갈등 사건에서 가장 빈번하게 나타났고 자신의 의지나 의도에 반하는 욕구 좌절의 사건에서도 빈번하게 나타났다. 분노에 대한 이러한 결과는 우리나라 초등학교와 대학생의 경우, 분노를 유발하는 원인은 대인관계 갈등이고(김경희, 1997) 또 가장 빈번하게 분노를 유발하는 대상은 친구임을(이지연, 김정미, 1998) 밝히고 있는 연구 결과와 3학년, 6학년의 경우 욕구좌절이 가장 많은 분노 유발 원인을 제시하고 있는 김경희(1997)의 연구 결과에 의해 지지된다. 그 외에 두려움은 위협이나 처벌 등의 결과가 예상되는 사건에서 빈번하게 나타났고 실망은 결과가 자신의 기대에 미치지 못하는 경우에 빈번하게 나타남을 알 수 있다. 부정적 사건에 대한 아동의 정서반응 유형 분석에서는 친구가 협박하는 경우 분노와 두려움을 나타낸 아동의 비율이 유사했고 친구가 약속을 지키지 않는 경우나 일이 뜻대로 되지 않는 경우에 분노와 실망을 나타낸 아동의 비율이 유사하게 나타났다. 이러한 결과는 10세 이후의 아동이 하나의 사건에서 두 가지 이

상의 정서가 함께 유발될 수 있다는 사실과 어떠한 정서가 유발되었는가를 이해할 수 있기 때문에(Harris, 1983; Harter & Buddin, 1987) 나타난 결과라 추측된다. 아동은 친구가 협박하는 경우에 분노나 두려움을, 친구가 약속을 지키지 않을 경우나 일이 뜻대로 되지 않을 경우에 분노나 실망을 동시에 느낄 수 있으나 하나의 정서반응 유형을 선택하여야 하므로 어떤 아동은 분노를 또 다른 아동은 두려움이나 실망을 선택하였을 것이다. 즉 자신이 우세하다고 느끼는 정서반응 유형을 선택하였기 때문에 분노나 두려움, 분노나 실망의 비율이 유사하게 나타난 것이라 사료된다.

아동의 정서조절과 관련하여 부정적 정서를 유발하는 사건이나 각 사건의 아동의 정서반응 유형에 대한 본 결과는 보다 일상적이고 직접적인 정서유발 사건들을 다룸으로 인해 정서조절 전략 평가 시 많이 이용되는 에피소드 구성의 기초 자료를 제공한다. 점과 에피소드의 제시와 관련하여 각 에피소드에서의 아동의 유발정서를 확인하거나 명시해야 할 필요성이 있음을 시사한다.

둘째, 정서조절 하위행동의 요인분석 결과 부정적 정서를 조절하기 위해 학령기 아동이 사용하는 정서조절전략은 지지 추구 전략, 회피 전략, 문제해결 전략, 주의전환 전략으로 범주화되었다. 본 연구는 정서조절 전략을 정서를 조절하기 위한 목적을 가지고 계획적으로 사용하는 정서조절 행동으로 보다 명확히 제안하고 이에 대한 학령기 아동의 직접적 응답을 기초로 다양한 정서조절 행동을 탐색하고 정서조절 전략의 범주를 파악하였다는 점에 의의가 있다. 본 연구의 결과를 통해 분노, 두려움, 실망 등의 부정적 정서를 조절하기 위해서 학령기 아동이 사용하는 정서조절 전략은 자신이 처한 상황이나 문제를 친구나 부모님께 의논하거나 하소연하여 친구나 부모님의 도움이나 위로를 구하는 지지추구 전략, 자신이 처한 상황이나 문제를 실제로 피해버리거나 혹은 현실이 아니며 없었던 일이라고 생각하거나 막연히 어떻게 되겠지라고 생각하는 회피 전략, 문제나 상황을 해결하기 위한 방법을 생각하거나 문제를 해결하기 위해 내가 해야 할 일을 계획하거나 혹은 실제로 그것을 실천하는 문제해결 전략, 혼자서 혹은 친구와 함께 그 문제나 상황과는 상관없는 다른 일 즉 책 읽기나 음악듣기와 같은 일을 하거나 다른 즐거운 이야기를 하는 주의전환 전략으로 구성되고 범주화됨을 알 수 있다. 이와 같은 학령기 아동의 정서조절 전략의 범주화는 대학생의 정서조절 전략에 대한 민경환 외 3인(2000)의 연구결과와 유사하나 학령기 아동을 대상으로 한 본 연구에서는 회피 전략과 주의전환 전략이 독립적 요인으로 나타난 것이 차이점이라 할 수 있다. 이러한 차이는 요인 수 지정과 같은 연구방법에서의 차이로 인해 나타난 결과라고 추측된다.

셋째, 학령기 아동은 분노나 두려움이나 실망을 조절할 때

주의전환 전략을 가장 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 학령기 아동은 주의전환 전략이 분노나 두려움, 실망조절에 가장 효과적이라고 보고하였다. 이러한 결과는 연령이 증가하면서 아동은 사회적 관계를 파괴시키지 않고 그들의 목표를 성취할 수 있는 방법으로 부정적 정서에 대처하며(Fabes & Eisenberg, 1992) 특히 중기 아동기가 되면 아동은 의도적인 주의분산이나 주의전환의 방법으로 내적인 정서를 변화시킬 수 있게 된다는(Catroll & Steward, 1984; Harris & Lipian, 1989; Mischel & Mischel, 1983; Yates & Mischel, 1979) 주장과 일치된다. 그리고 연령이 증가하면서 자신의 경험에 기초하여 새로운 전략을 고안해낼 수 있는 표상적 융통성이 나타나고(Fisher, 1980) 타인과의 상호작용을 통해 정서조절 전략과 관련된 기술이 증가하기 때문에(Gottman & Mettetal, 1986) 아동은 정서조절 전략을 보다 융통성 있게 적용할 수 있게 된다는 주장(남궁선, 1998)에 대해서도 지지된다. 본 연구결과의 의의는 정서유형별로 부정적 정서를 조절하기 위하여 학령기 아동이 많이 사용하는 전략은 무엇이며 효과적이라고 생각하는 전략은 무엇인가에 대한 분석을 통해 분노, 두려움, 실망과 같은 부정적 정서를 어떻게 다룰 것인가에 대한 실제적이고 유용한 정보를 제공하였다는 점에 있다.

넷째, 정서조절 전략 및 정서조절 효과와 아동의 심리적 안녕감간의 관계는 정서조절 효과가 아동의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 분노, 두려움, 실망조절시 아동의 심리적 안녕감은 아동들이 어떠한 정서조절 전략을 사용하는가와는 상관없이 자신이 사용한 정서조절 전략이 자신의 부정적 정서를 조절하는데 효과적인 경우에만 높게 나타났다. 이는 기존의 정서조절과 적응 및 부적응과의 관계 연구들이 시사하는 바와 일치하는 결과이다. 즉 자신이 사용한 정서조절 전략이 효과적이라는 것은 궁극적으로 자신의 부정적 정서가 효과적으로 조절이 되었다는 의미로도 해석이 가능하다. 그러므로 정서조절 효과에 의한 심리적 안녕감의 차이는 곧 정서조절이 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는 요인으로(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991) 신체건강 및 정신건강과 밀접한 관련이 있음을 주장하는(Kring, 2001) 연구에 의해 지지되는 결과라 할 수 있다. 그러나 정서조절 전략을 긍정적, 적극적 전략 및 부정적, 소극적 전략으로 구분하여 긍정적이고 적극적인 전략을 사용하는 것이 부정적이고 소극적인 전략을 사용하는 것에 비해 보다 적응적임을 주장하는 연구 결과와는 달리 본 연구에서는 정서조절 전략에 따른 심리적 안녕감의 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 정서조절 전략을 정서자극에 대한 반응을 기초로 평가하느냐 혹은 정서를 조절하기위해 계획적으로 사용하는 의도적 행동으로

정의하고 아동의 직접적 응답을 기초로 평가하느냐의 차이에서 나타난 결과라 사료된다. 즉 기존의 연구들은 정서조절 전략을 자극에 대한 반응으로 평가하였기 때문에 자극에 대한 반응이 적응적이면 적응적인 정서조절 전략을 사용하는 것으로 판단하였다. 이러한 입장에서는 정서조절 전략의 적응성에 따라 즉 자극에 대해 적응적인 반응을 보이면 정서조절을 잘한다고 판단하였기 때문에 정서조절 전략이 심리적 안녕감과 밀접한 관련을 가진다. 하지만 정서를 조절하기 위한 목적을 가지고 조절의 과정에서 사용하는 계획적 행동인 정서조절 전략을 아동의 직접적 응답을 기초로 보다 명확하게 평가하여 조절과정의 질적 측면을 나타내는 정서조절 전략과 조절의 결과에 해당하는 조절효과가 함께 고려되어진다면 전략의 적응성과 같은 질적인 측면도 중요하나 정서조절을 잘 하는지 아닌지의 판단은 조절의 결과인 조절효과를 통해서 가능하다. 때문에 조절 효과가 심리적 안녕감과 보다 밀접한 관련을 가질 수 있다. 즉 심리적 안녕감이란 행복이나 생활 만족 등의 개념을 포함하는 개인의 주관적인 경험에 기초한 정서상태(Campbell, 1981)를 의미하므로 행복하고 만족스런 정서상태인 심리적 안녕감의 차이가 조절의 과정에서 사용되는 전략의 적응성보다는 조절의 결과에 해당하는 조절효과에 의해 유발된 것이라 추측된다. 또 다른 추측은 정서조절 전략이 아동 중기가 되면 보다 분화되고 복잡해질 뿐 아니라(남궁선, 1998) 사회화 과정을 통해 보다 적응적인 형태로 변화 발전하기 때문인 것 같다. 예를 들어 감정발산 전략의 경우 어린아동은 공격적 행동이나 고함지르기 등과 같은 형태의 감정발산 전략을 사용하지만 사회화 과정을 거쳐 연령이 증가하면 아동은 같은 감정발산 전략을 사용하더라도 아무도 없는 장소에서 고함을 지르거나 혹은 다른 인형이나 베개를 치는 등과 같이 사회화된 형태의 감정 발산 전략을 사용하게 된다. 즉 아동의 연령이 증가할수록 정서조절전략이 보다 적응적인 형태로 변화, 발전하기 때문에 학령기 아동은 보다 적응적인 형태의 정서조절 전략을 사용할 것이라 사료됨으로 전략의 적응성이 심리적 안녕감에 큰 영향을 미치지 못한 것이라 추측된다.

아동은 개인마다 자신의 부정적 정서를 조절하기위해 사용하는 정서조절 전략이 다르고 같은 전략을 사용하더라도 정서조절의 효과를 다르게 인지한다. 따라서 정서조절을 위하여 사용하는 정서조절 전략과 정서조절 효과는 구분되어 연구되어질 필요가 있음에도 불구하고 최근에 이르기까지 정서조절 효과의 중요성은 사실상 간과되어 왔다. 그러나 본 연구의 결과를 통해 정서조절 효과가 아동의 심리적 안녕감을 결정짓는 요인이라는 사실이 밝혀짐에 따라 아동의 심리적 안녕감을 도모하고자 하는 교육적 접근에서는 아동으로 하여금 긍정적이고 적극적인 전략을 사용하도록 유도하는

것에 앞서 아동이 스스로 자신의 부정적 정서를 효과적으로 조절할 수 있는 전략이 무엇인지를 인지하여 보다 효과적인 전략을 사용할 수 있도록 유도하는 노력이 우선적으로 행해져야 할 것이다. 본 연구의 결과는 아동들의 심리적 안녕감을 고무하기 위해서 정서조절을 다루고자 할 때 먼저 아동들로 하여금 다양한 전략을 사용할 수 있는 기회를 제공하고 그 과정에서 아동이 각 전략의 효과를 인지하여 보다 효율적이고 효과적인 전략을 사용할 수 있도록 유도하는 교육의 방법론적인 측면이 강화될 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 결과를 기초로 하여 차후에는 일회적인 조사방법이 아닌 아동들의 일상적 경험을 표집, 분석하는 일상 경험 수집 방법을 이용하여 보다 실제적이고 구체적인 사건에서 아동이 사용하는 정서조절 전략이나 그 효과에 대한 실태분석이 이루어져야 할 것이다. 또한 정서조절 전략 차이나 효과 차이를 유발시키는 변인에 대한 탐색과 함께 심리적 안녕감에 대한 정서조절전략 및 효과의 매개 및 중재효과를 밝히고자 하는 노력도 필요할 것이다.

■참고문헌

강지훈, 박성연(2005). 남·여 아동의 정서조절 능력 및 공격성과 학교생활 적응간의 관계. *아동학회지*, 26(1), 1-13.

김경희(1997). 한국아동의 정서에 관한 심리학적 연구. *한국심리학회지: 발달*, 10(1), 43-56.

김소희(2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.

김순기(2001). 기혼자녀가 지각하는 원가족의 정서적 건강성과 자아정체감이 결혼 후 심리적 안녕감에 미치는 영향에 관한 연구. *경희대학교 박사학위논문*.

남궁선(1998). 부정적 정서의 조절전략 발달. *가톨릭대학교 석사학위논문*.

민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000). 부정적 정서조절 전략에 관한 연구; 정서종류와 개인변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(2), 1-16.

박서정(2005). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절전략 및 정서조절 능력간의 관계. *성균관대학교 박사학위논문*.

박수현(2005). 어머니의 양육행동 및 아동의 정서조절 능력과 사회적 유능성. *연세대학교 교육대학원 석사학위논문*.

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

이귀선(2002). 성인애착 유형에 따른 정서조절 양식과 효과성의 차이. *가톨릭대학교 석사학위논문*.

이옥임(1997). 아동의 화 정서 이해 및 화 정서조절 방안에 대한 연구. *중앙대학교 석사학위논문*.

이지선, 유안진(1999). 분노 및 슬픔 상황에서 아동의 정서조절 동기와 정서조절 전략. *아동학회지*, 20(3), 123-137.

이지연, 김정미(1998). 대인관계 맥락내에서 분노에 대한 탐색적 연구. *수원여자대학논문집*, 24, 297-314.

임연진(2002). 어머니의 양육태도 및 아동의 정서조절 능력과 또래 유능성간의 관계. *대한가정학회지*, 40(1), 113-124.

임희수, 박성연(2001). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계. *아동학회지*, 23(1), 37-54.

정미라, 박경자, 배소연 역(1998). 유아를 위한 정서교육-정서 중심 교육과 정의 구성. 서울: 이화여자 대학교 출판부.

조한익(1998). 감성조절 프로그램 개발. *충남대학교 박사학위논문*.

한유진(2004). 아동의 정서조절 동기 및 정서조절 능력과 행동문제. *대한가정학회지*, 42(3), 65-77.

한정원(1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위논문*.

Barett, L. F., & Gross, J. J. (2001). Emotional intelligence. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds). *Emotion*. New York: The Guilford Press.

Barrett, K., & Campos, J. (1987). Perspectives on emotional development II: A functionlist approach to emotions. In Osofsky.(Ed), *Handbook of Infant Development(2nd)*, 555-578. New York: Wiley.

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.

Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Russell Sage Foundation.

Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402.

Cassidy, J., Parke, R. D., Butkovsky, I., & Braungart, J. M. (1992). Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family

- and children's under Cassidy, J., Parke, R. D., Butkovsky, I. & Braungart, J. M. (1992). Family-peer standing of emotions. *Child Development*, 63, 603-618.
- Carroll, J. J., & Steward, M. S. (1984). The role of cognitive development in children's understandings of their own feelings. *Child Development*, 55, 1486-1492.
- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Compos, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweg, J., Karbon, M., Poulin, R. A., & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschooler's social skills and sociometric status. *Child Development*, 64, 1418-1438.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation; Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Muszk, Pat., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning; A longitudinal Study. *Child Development*, 66, 1360-1384.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Nyman, M., Bernzweig, J., & Pinuelas, A. (1994). The relations of emotionality and regulation to young children's anger-related reactions. *Child Development*, 65, 109-128.
- Eisenberg, N., Guthrie, I. K., Fabes, R. A., Reiser, M., Murphy, B. C., Holgren, R., Maszk, P., & Losoya, S. (1997). The relations of regulation and emotionality to resiliency and competent social functioning in elementary school children. *Child Development*, 68, 295-311.
- Fabes, R. A., & Eisenberg, N. (1992). Young children's coping with interpersonal anger. *Child Development*, 63, 116-128.
- Fabes, R. A., Leonard, S. A., Kupanoff, K., & Martin, Carol, L. (2001). Parental coping with children's negative emotion: Relations with children's emotional and social responding. *Child Development*, 72, 907-920.
- Fisher, K. W. (1980). A theory of cognitive development: The control and construction of hierarchies of skills. *Psychological Review*, 87, 477-531.
- Frick, P. J., & Lahey, B. B. (1991). The nature and characteristic of attention-deficit hyperactivity disorder. *School Psychology Review*, 20, 163-273.
- Frijda, N. (1986). *The emotion*. New York: Cambridge University Press.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Gottman, J., & Mettetal, G. (1986). Speculations about social and affective development: Friendship and acquaintanceship through adolescence. In J. M. Gottman & J. G. Parker (Eds.), *Conversations of friends: Speculations on affective development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- 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.
- Harris, P. L. (1983). Children's understanding of the link between situation and emotion. *Journal of Experimental Child Psychology*, 36, 490-509.
- Harris, P. L., & Lipian, M. S. (1989). Understanding emotion and experiencing emotion. In C. Saarni & P. L. Harris (Eds.), *Children's understanding of emotion*. New York: Cambridge University Press.
- Harter, S., & Buddin, B. J. (1987). Children's understanding of the simultaneity two emotion: A five-stage developmental acquisition sequence. *Developmental Psychology*, 23(3), 338-399.

- Hubbard, J. A., & Coie, J. D. (1994). Emotional correlaters of social competence in children's peer relationships. *Merrill Palmer Quarterly*, 40(1), 1-20.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
- Izard, C. E., & Malatesta, C. Z. (1987). Perspectives on emotional development differential emotions theory of early emotional development. In J. D. Osofsky(Ed.), *Handbook of infant development (2nd ed.)*. New York: John Wiley.
- Kopp, C. B. (1987). The growth of self-regulation: Caregivers and children. In N. Eisenberg(Ed), *Contemporary topics in developmental psychology*. New York: John Wiley.
- Kring, A. M. (2001). Emotion and psychopathology. In J. J. Mayne, & G. A. Bonanno. (Eds.). *Emotions: current issues and future directions*. New York: Guilford.
- Landau, S., & Moore, L. A. (1991). Social skill deficits in children with attention-deficit hyperactivity disorder. *School Psychology Review*, 20, 235-251.
- Lewis, M., & Haviland, J. M. (Eds). (1993). *Handbook of emotion*. New York: Guilford Press.
- Malatesta, C. Z., & Haviland, J. M. (1982). Learning display rules: The socialization of emotion expression in infancy, *Child Development*, 53, 991-1003.
- Mischel, H. N., & Mischel, E. W. (1983). The development of children's knowledge of self-control strategies. *Child Development*, 54, 603-619.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing Mood: The psychology of mood and mood regulation*. London: Long-man.
- Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. in R. A. Thompson (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Socioemotional development*. Lincoln: university of Nebraska press.
- Schwartz, D., Dodge, K. A., Coie, J. D., Hubbard, J. A., Cillessen, A. H. N., Kemerise, E. A., & Bateman, H. (1998). Social-cognitive and behavioral correlates of aggression and victimization in boy's play groups. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26, 431-440.
- Shield, A., & Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contribution of attention and emotion dysregulation. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27, 381-395.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 4, 269-307.
- Underwood, M. K., Coie, J. D., & Herbsman, C. R. (1992). Display rules for anger and aggression in school-age children. *Child Development*, 63, 366-380.
- Yates, B. T., & Mischel, W. (1979). Young children's preferred attentional strategies for delaying gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 286-300.

(2006년 4월 18일 접수, 2006년 6월 16일 채택)