Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 22, No. 6 pp. 507-513, 2021

https://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.6.507
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성과 스트레스에 미치는 영향

전지영, 조성제*
동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과

The Effects of Adolescents' Emotional Control Strategy on Emotional Instability and Stress

Jiyoung Jeon, Sung-je Cho*
Department of Culture and Arts Contents, Dongbang Culture Graduate University

요 약 본 연구의 목적은 청소년의 감정 조절 전략이 정서적 불안정성과 스트레스에 미치는 영향에 대하여 파악하는데 있다. 연구대상은 울산시 청소년 124명을 대상으로 실시하였다. SPSS 22.0 프로그램을 이용한 빈도 분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석을 실시하였으며, 변수 간의 인과 관계에 대한 다중 회귀 분석을 실시하였다. 연구 결과 첫째, 청소년의 감정 조절 전략이 직무 소진에 미치는 영향을 살펴본 결과 감정 조절 전략의 하위요인인 감정 중심 전략 요인은 정서적 불안정성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 인지 중심 전략 요인은 정서적 불안정성에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 둘째, 청소년의 감정 조절 전략이 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과 감정 조절 전략의 하위요인인 감정 중심 전략 요인은 스트레스에 부적(-)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 인지 중심 전략 요인은 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 감정 중심 전략 요인이 높을수록 정서적 불안정성과 스트레스가 낮아진다는 것을 의미하는 것이다. 본 연구의 시사점은 청소년의 정서적 불안정과 스트레스를 낮추기 위한 방안 마련의 기초자료가 될 것으로 사료된다.

Abstract The purpose of this study is to understand the effects of adolescents' emotional control strategies on emotional instability and stress. Study subjects included 124 adolescents from Ulsan city. Frequency analysis, reliability analysis, and correlation analysis were performed using the SPSS 22.0 program, and multiple regression analysis was performed on the causal relationships between variables. First, as a result of examining the effect of adolescents' emotion control strategies on job burnout, it was found that emotion-centered strategy, a sub-factor of emotion control strategy, had a significant effect on emotional instability. On the other hand, it was found that cognitive-oriented strategy factors did not significantly affect emotional instability. Second, as a result of examining the effect of emotion control strategies on stress, it was found that emotion-centered strategies, a sub-factor of emotion control strategy, had a significant negative (-) effect on stress. On the other hand, it was found that cognitive-oriented strategy factors did not significantly affect stress. These results imply that higher emotion-centered strategies lead to lower emotional instability and stress. This study provides basic data for preparing plans to reduce the emotional instability and stress of adolescents.

Keywords : Youth, Emotion Control Strategy, Emotional Instability, Stress, Emotion-Centered Strategy

본 논문은 동방문화대학원대학교 연구과제로 수행되었음.
*Corresponding Author : Sung-je Cho(Dongbang Culture Graduate Univ.)
email: dp2353@naver.com
Received January 14, 2021 Revised March 16, 2021
Accepted June 4, 2021 Published June 30, 2021

1. 서론

1.1 연구의 필요성 및 목적

최근 과학의 발달과 산업화로 급속한 정보화 현상으로 인해 한국은 새로운 변화에 대한 적응과 대처의 연속을 통해 많은 불균형을 경험하게 되어 심리적인 부담과 정신적으로 고통 받고 있다. 이러한 현시대를 살아가는 사람들은 개인의 사적 공간이 확보되는 사회구조의 변화로 인해 가족 간의 대화나 정서적인 교류가 줄어들면서 대인관계, 의사 표현에 대한 어려움을 겪고 있다. 특히 청소년들은 급속한 사회 환경적 변화 속에서 미처 준비를 갖추기도 전에 다양한 변화를 경험하게 된다.

인생의 전체적인 단계에서 한 발달단계인 청소년기에 대하여 살펴보면, 청소년기는 미숙한 아동기에서 성숙한 성인기로 옮겨가는 과도기로서 신체적, 심리적, 사회적으로 변화가 크게 일어나는 시기이다. 이는 아동기보다 성취해야할 발달과업이 많은 청소년기에는 부모가 가지는 기대와 요구, 그리고 학교에서 겪게 되는 과중한 성취압력 등으로 인하여 스트레스와 심한 혼란을 경험하게 된다[1].

또한 청소년기에 겪게 되는 스트레스의 요인으로는 급격한 변화 속에서 경험하는 갈등과 불안과 같은 심리적 부적응 등이 있다. 따라서 지나친 입시경쟁 속에 있는 한국의 청소년들은 서구문화권의 청소년들보다 사회 문화적으로 학업 스트레스를 겪고 있기 때문에 내적 부적응과 외적 부적응 증상 즉 정신문제를 더 심각하게 겪고 있다[2]. 이러한 정신문제는 대인예민성과 외로움으로 인한 우울감과 불안함 그리고 주의력 부족 등의 심리적 부적응뿐만 아니라 때때로 자살행동의 위험을 증가시키는 요인과 밀접하게 관련되기도 한다[3]. 따라서 성인에 비해 청소년기는 감정과 정서적으로 불안정하고 스트레스에 대한 대처능력이 약하여 스트레스를 극복하기 어려운 시기이기 때문에 청소년기의 정서적 불안정성에 대하여 관심을 가질 필요가 있다.

이와 같이 여러 가지 감성적인 면에서 대두되는 변인으로 정서적 불안정성은 부정적 정서인 불안과 우울, 긴장감과 같이 개인의 행동과 사고와 감정 등에 관계가 있는 주요 변인으로[4], 하위 요인으로는 공격성과 긴장 수준 그리고 열등감이 있다[5]. 이는 정서적 불안정성이 높은 경우에는 감정 기복이 심하고, 쉽게 화를 내거나 동요하는 등 부정적 정서를 경험하며[6], 스트레스에 취약하여 민감하게 반응하고, 사건의 부정적인 부분에 초점을 두는 경향을 보이는 것으로 나타난다[7]. 이와 같이 청소년들은 스트레스와 정서적 불안정성으로 인하여 부정적 정서를 겪게 되는데, 이는 개인의 내적인 특성에 따라 정도의 차이가 발생할 수 있으며[8], 환경적 지지의 경험을 제공하는 환경적 체계에 따라 스트레스의 부정적인 심리적 문제를 감소시킬 수 있다[9]. 즉 청소년들이 자신의 정서를 잘 조절하게 된다면 정신건강 유지에 도움이 되지만[10] 반면 정서를 제대로 조절하지 못한다면 정신병리 문제에 관련이 될 수도 있다[11]. 따라서 청소년들은 자신의 정서를 바르게 인식하고 스스로 조절하는 능력이 필요하다.

이와 같이 정서적 불안정성과 스트레스를 해소하기 위해 청소년의 감정조절 전략은 또래관계 형성에 있어서 감정을 표면적으로 통제하고 관리하는 표면행동과 내면적으로 경험하는 감정에 대해 통제하고 관리하는 내면행동으로 분류하는 것을 말한다[12]. 또한, 심리학에서 감정조절전략으로 알려져 있는 예술 활동 프로그램 등이 있다[13]. 이는 청소년의 문화에서 중요한 요소이며, 자신의 성향과 감정을 표현할 수 있는 도구이며[14], 자신의 감정 욕구를 만족시켜주면서 감정적인 필요를 채워주는 역할을 한다[15]. 이러한 감정조절전략은 주된 감정을 바꾸기 위해 의식적 혹은 무의식적으로 사용하는 전략이다[16]. 또한, 감정조절전략은 크게 감정 중심 전략과 인지 중심 전략으로 나뉘는데, 감정 중심 전략은 음악을 통해 더 큰 활력과 자극을 받아 긍정적인 감정을 느끼게 하여 환경에 개방적으로 만들기도 하지만 부정적인 감정을 감소시켜 내면적인 감정의 변화와 안정성을 추구하는 경향이 있다.

이와 같이 선행연구를 통해 살펴보면 감정조절전략 중 인지 중심 전략은 여러 상황에서 원하는 결과를 위해서 인지적인 방법으로 해결하는 능력과 기술을 말하며, 인지 중심 전략은 일상생활의 적응이나 스트레스에 유관한 상관이 있다고 볼 수 있다[17]. 또한 이러한 정서적 불안정성은 우울과 더불어 정서조절전략을 향상시키는데 도움이 되는 예술 활동 프로그램이 중요한 상관이 있다고 볼 수 있다[18]. 따라서 청소년들의 감정조절전략과 정서적 불안정성, 스트레스의 관계를 밝히고 이 변인들 간의 상호 작용 효과를 파악하며, 청소년의 정서적 불안정성과 스트레스가 어떻게 달라지는지를 밝혀내는 것은 청소년의 감정조절전략을 변화시킬 방향 설정이나 정책적 결정에 큰 도움을 줄 수 있다. 이러한 선행연구의 결과를 통해 청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성과 스트레스에 미치는 영향에 대한 연구의 필요성이 대두된다.

기존 연구에서는 청소년을 대상으로 사회적 문제, 상

담에 관련된 연구 및 정서적 불안정성과 스트레스,감정조절전략과 관련된 연구가 일부 진행되었지만 청소년을 대상으로 감정조절전략과 정서적 불안정성 및 스트레스의 관계를 함께 고려한 연구는 매우 미흡한 실정이다. 따라서 본 연구에서는 청소년들의 감정조절전략이 정서적 불안정성과 스트레스에 미치는 영향에 관하여 밝힘으로써 교육 분야에서 청소년들의 정서적 불안정과 스트레스를 낮추기 위한 다양한 프로그램 개발과 정서조절능력과 스트레스를 극복하고 방안을 마련하는 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구의 문제

본 연구의 목적은 청소년의 감정조절전략, 정서적 불안정성, 스트레스의 관계에 대하여 분석하고자 한다. 이에 대한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 감정조절전략은 정서적 불안정성에 어떠한 영향을 미치는가?

둘째, 청소년의 감정조절전략은 스트레스에 어떠한 영향을 미치는가?

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구는 2020년 05월 14일부터 2020년 07월 23일까지 울산광역시의 청소년 122명을 대상으로 조사하였다. 설문조사는 사전에 연구대상자에게 설문 취지에 대해 충분히 설명한 후 자기기입식으로 실시하였다. 연구자료 총 130부의 자료를 수집한 후 연구 자료로 적절하지 않은 설문지 8부를 제외한 122부의 자료를 분석에 활용하였다.

2.2 연구도구

본 연구에 사용된 도구는 인구사회학적 특성 3문항, 감정조절전략 13문항, 정서적 불안정성 33문항, 스트레스 35문항으로 구성되어 있다. 인구사회학적 특성에 관한 내용은 성별, 학년, 음악활동시간 등으로 구성하여 조사하였다. 청소년의 감정조절전략을 측정하기 위해 이정실[19]이 사용한 감정조절전략의 측정도구는 하위요인 감정 중심 전략 6문항, 인지 중심 전략 7문항 총 13문항으로 구성하여 각 문항을 리커트 5점 척도로 측정하였다. 정서적 불안정성을 측정하기 위해 박선미[20]가 사용한 정서적 불안정성의 측정도구는 하위요인 공격성 11문항, 긴장수준 11문항, 열등감 11문항 총 33문항으로 구성하여 각 문항을 리커트 5점 척도로 측정하였다. 청소년의 스트레스를 측정하기 위해 박선미[20]가 사용한 스트레스 측정도구 35문항으로 구성하여 각 문항을 리커트 5점 척도로 측정하였다.

2.3 신뢰도

본 연구에 사용된 각 변수의 신뢰도 검증결과, 감정조절전략의 전체 신뢰도는 .933으로 상당히 높은 신뢰도를 보이고 있다. 감정조절전략의 하위요인별로 살펴보면, 감정 중심 전략 .875, 인지 중심 전략 .941로 신뢰도가 높게 나타났음을 알 수 있다. 정서적 불안정성의 전체 신뢰도는 .924의 높은 신뢰도를 보이고 있다. 하위요인별로 살펴보면, 공격성 .936, 긴장수준 .863, 열등감 .865의 높은 신뢰도를 보이고 있다. 스트레스의 신뢰도 또한 .986의 높은 신뢰도를 보이고 있다. 측정도구의 신뢰도는 Cronbach α값이 최소한의 수준인 .60 이상으로 신뢰성을 확보하였다. 구체적인 신뢰도 분석결과는 Table 1과 같다.

Table 1. Reliability of key variables

Clssification		Number of questions	Cronbach α	
Emotion control strategy	Emotion-driven strategy	6	.875	.933
	Cognitive-driven strategy	7	.941	
Emotional instability	Aggression	11	.936	.924
	Tension level	11	.863	
	Complex	11	.865	
Stress		35	.986	

2.4 자료처리 및 분석방법

본 연구에 수집된 자료처리는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 유의수준 5%에서 검증하였고, 각 연구도구의 신뢰도 산출은 Cronbach α의 계수를 이용하여 분석하였다. 청소년의 인구사회학적 특성은 빈도분석을 실시하여 알아보았으며, 청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성과 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 상관관계분석 및 다중회귀분석을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상자의 인구사회학적 특성

본 연구대상자의 인구사회학적 특성을 살펴보면, 청소년의 성별은 남학생 53명(43.4%), 여학생 69명(56.6%)으로 여학생이 더 많은 것으로 나타났다. 학년은 고등학생이 82명(67.2%)으로 중학생 40명(32.8%) 보다 더 많이 응답한 것으로 나타났다. 음악활동시간 별로 살펴보면, 2시간이 49명(40.2%)으로 가장 많이 차지하였으며, 1시간 이하가 31명(25.4%), 3시간이 23명(18.8%), 4시간 이상이 19명(15.6%) 순으로 조사되었다. 연구대상자의 인구사회학적 특성에 대하여 살펴본 결과는 Table 2와 같다.

Table 2. Demographic characteristics

Clssification		Total(N=122)	
		Frequency	Ratio(%)
Sex	Male	53	43.4
	Female	69	56.6
Education	Middle school	40	32.8
	High school	82	67.2
Music activity time	Less than 1 hour	31	25.4
	2 hours	49	40.2
	3 hours	23	18.8
	More than 4 hours	19	15.6

3.2 주요 변수에 대한 기술통계

3.2.1 감정조절전략에 대한 기술통계

청소년의 감정조절전략에 대한 측정 변수는 5점 척도로 측정하였으며, 감정조절전략 요인의 전체는 M=3.90으로 평균 점수보다 높게 나타났으며, 하위요인별로 살펴보면, 감정 중심 전략(M=3.94) 요인이 인지 중심 전략(M=3.86) 보다 더 높게 나타났다. 청소년의 감정조절전략에 대한 기술통계를 살펴본 결과는 Table 3과 같다.

Table 3. Descriptive statistics for emotion control strategies

Classification		N	Min	Max	M	SD
Emotion control strategy	Emotion-driven strategy	122	1.00	5.00	3.94	.99
	Cognitive-driven strategy	122	1.00	5.00	3.86	1.04
	Total	122	1.00	5.00	3.90	.98

3.2.2 정서적 불안정성에 대한 기술통계

청소년의 정서적 불안정성에 대한 측정 변수는 5점 척도로 측정하였으며, 정서적 불안정성 요인의 전체는 M=2.86으로 평균 점수보다 약간 높게 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, 열등감(M=3.01) 요인이 가장 높게 나타났고, 긴장수준(M=2.93), 공격성(M=2.65) 순으로 나타났다. 청소년의 정서적 불안정성에 대한 기술통계를 살펴본 결과는 Table 4와 같다.

Table 4. Descriptive statistics on emotional instability

Classification		N	Min	Max	M	SD
Emotional instability	Aggression	122	1.00	5.00	2.65	.90
	Tension level	122	1.00	5.00	2.93	.98
	Complex	122	1.00	5.00	3.01	.82
	Total	122	1.00	5.00	2.86	.84

3.2.3 스트레스에 대한 기술통계

청소년의 스트레스에 대한 측정 변수는 5점 척도로 측정하였으며, 스트레스 요인은 M=2.23으로 평균보다 약간 낮은 수준으로 나타난 것을 알 수 있다. 청소년의 스트레스에 대한 기술통계를 살펴본 결과는 Table 5와 같다.

Table 5. Descriptive statistics on stress

Classification	N	Min	Max	M	SD
Stress	122	1.00	5.00	2.23	1.09

3.3 주요 변수 간의 상관관계

청소년의 감정조절전략, 정서적 불안정성, 스트레스와의 관련성을 살펴본 결과, 청소년이 인식하는 감정조절전략과 정서적 불안정성은 다소 낮은 수준의 음의 상관관계를 지니는 것으로 확인되었다($r=-.368$, $p<.01$). 반면, 감정조절전략과 스트레스 요인은 낮은 수준의 음의 상관관계를 지니는 것으로 확인되었다($r=-.204$, $p<.01$). 한편 정서적 불안정성과 스트레스 요인은 다소 낮은 수준의 양의 상관관계를 지니는 것으로 확인되었다($r=.359$, $p<.01$). 이러한 결과는 각 상관계수 값이 통계적 유의 수준 하에서 변수들 간의 관계성이 있음을 보여주고 있는 것이다. 이에 대한 변수 간의 상관관계 분석결과는 Table 6과 같다.

Table 6. Correlation between major variables

Classification	Emotion control strategy	Emotional instability	Stress
Emotion control strategy	1		
Emotional instability	-.368**	1	
Stress	-.204**	.359**	1

**p〈.01

3.4 감정조절전략, 정서적 불안정성, 스트레스와의 관계

3.4.1 감정조절전략이 정서적 불안정성에 미치는 영향

청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 정서적 불안정성에 대한 감정조절전략의 설명력을 의미하는 R2값이 .375로 나타나 전체 변동의 27.5%로 회귀모형을 설명하고 있다. 또한 D-W(Durbin Watson) 값이 1.654로 0이나 4에 가깝지 않아 자기상관이 존재하지 않았으며, 공차한계는 0.1 이상이며, VIF 값은 10 이하로 다중공선성이 발생하지 않았다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 회귀모형(F=11.425, p〈.000)은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 감정조절전략의 하위요인별로 영향력을 살펴보면, 감정 중심 전략(β=-.135, p〈.05) 요인은 정서적 불안정성에 부적(-)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 감정조절전략의 하위요인인 인지 중심 전략(β=.064, p〉.05) 요인은 정서적 불안정성에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 감정조절전략 하위요인인 감정 중심 전략 요인이 높을수록 정서적 불안정성이 낮아진다는 것을 의미하는 것이다. 청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 7과 같다.

Table 7. The Influence of Emotion Control Strategies on Emotional Instability

Dependent variable	Independent variable	Unnormalization factor		Standardization factor	t/p	Tolerance limit
		B	Standard error	β		
Emotional instability	Constant	3.385	.318		10.639***	
	Emotion-driven strategy	-.115	.161	-.135	-1.713*	.234
	Cognitive-driven strategy	.052	.153	.064	.341	.234

*p〈.05, ***p〈.001

3.4.2 감정조절전략이 스트레스에 미치는 영향

청소년의 감정조절전략이 스트레스에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 스트레스에 대한 감정조절전략의 설명력을 의미하는 R2값이 .217로 나타나 전체 변동의 21.7%로 회귀모형을 설명하고 있다. 또한 D-W(Durbin Watson) 값이 1.549로 0이나 4에 가깝지 않아 자기상관이 존재하지 않았으며, 공차한계는 0.1 이상이며, VIF 값은 10 이하로 다중공선성이 발생하지 않았다. 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 회귀모형(F=12.372, p〈.000)은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 감정조절전략의 하위요인별로 영향력을 살펴보면, 감정 중심 전략(β=-.173, p〈.05) 요인은 스트레스에 부적(-)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 감정조절전략의 하위요인인 인지 중심 전략(β=.115, p〉.05) 요인은 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 감정조절전략 하위요인인 감정 중심 전략 요인이 높을수록 스트레스가 낮아진다는 것을 의미하는 것이다. 청소년의 감정조절전략이 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과는 Table 8과 같다.

Table 8. The effect of emotional control strategies on stress

Dependent variable	Independent variable	Unnormalization factor		Standardization factor	t/p	Tolerance limit
		B	Standard error	β		
Stress	Constant	3.752	.414		9.072***	
	Emotion-driven strategy	-.143	.209	-.173	-1.002*	.234
	Cognitive-driven strategy	.105	.199	.115	.026	.234

*p〈.05, ***p〈.001

4. 논의 및 결론

본 연구에서는 청소년의 감정조절전략, 정서적 불안정

성, 스트레스와의 관계에 대하여 분석하였다. 연구결과 및 연구결과를 토대로 구체적으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 감정조절전략이 정서적 불안정성에 미치는 영향을 살펴본 결과 감정조절전략의 하위요인인 감정 중심 전략 요인은 정서적 불안정성에 부적(-)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 감정조절전략의 하위요인인 인지 중심 전략 요인은 정서적 불안정성에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 감정조절전략 하위요인인 감정 중심 전략 요인이 높을수록 정서적 불안정성이 낮아진다는 것을 의미하는 것이다.

둘째, 청소년의 감정조절전략이 스트레스에 미치는 영향을 살펴본 결과 감정조절전략의 하위요인인 감정 중심 전략 요인은 스트레스에 부적(-)으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 반면 감정조절전략의 하위요인인 인지 중심 전략 요인은 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 감정조절전략 하위요인인 감정 중심 전략 요인이 높을수록 스트레스가 낮아진다는 것을 의미하는 것이다.

이러한 결과는 감정조절전략이 스트레스를 줄이는 것을 돕는다는 선행연구의 감정조절전략이 스트레스에 유관한 상관이 있다[17]는 결과와 일치한다. 또한 정서적 불안정성은 정서조절전략을 향상시키는데 도움이 되는 예술 활동 프로그램이 중요한 상관이 있다[18]는 선행연구들의 결과와 관련지어 볼 수 있다. 따라서 청소년의 감정조절전략 하위요인인 감정 중심 전략 요인은 정서적 불안정성과 스트레스에 부정적인 영향을 미치는 반면, 청소년의 감정조절전략 하위요인인 인지 중심 전략 요인은 정서적 불안정성과 스트레스에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 판명되었다. 이러한 주요 연구 결과를 바탕으로 청소년의 정서적 불안정성과 스트레스를 줄이기 위한 방안으로 정서성의 안정감의 중요성을 인식하고 이를 제고하기 위해 청소년을 대상으로 지속적이고 다양한 프로그램 참여기회를 제공할 필요가 있음을 제시하였다. 아울러 부차적으로 최근 청소년에게 크게 부각되는 변인이 감정조절전략으로 정서적 불안정성과 스트레스의 영향관계가 확인되었다고 볼 수 있다.

이상의 논의된 바와 같이 청소년의 측면에서 다양한 문제를 해결하기 위해 자기 변인인 감정중심조절전략을 통해 정서적 불안정성, 스트레스의 긍정적인 영향에 대한 필요성이 증가되고 있다. 관련 연구에서는 주로 학교부적응 문제 또래관계에 미치는 영향 등의 사례 연구에 관한 연구 등이 있었으나 본 연구에서는 청소년의 개인 변인을 파악하고 일반적인 특성에 따른 감정조절전략과 정서적 불안정성, 스트레스와의 차이를 분석하였다는데 의의가 있다고 본다. 따라서 이상의 논의를 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 살펴보면 본 연구는 조사 대상과 조사지역, 방법에 한계 및 제한점이 있으므로 비교 집단간 연구와 표본지역 확대로 폭 넓은 실천방안을 위한 세부화된 구체적인 결과를 기대 할 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 청소년의 정서 및 감정 조절의 향상을 맞춤형 프로그램과 콘텐츠를 개발하고 체계적인 운영 방안에 대한 심층적인 연구가 요구된다.

References

[1] Diclemente, R. J., Hansen, W. B., Ponton, L. E., Handbook of adolescent health risk behavior. p.440, New York: Springer, 1996, pp.5-34
DOI: http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0203-0

[2] E. J. Lee, *The effect of a structured group therapy on self-esteem and anger in delinquents*. master's thesis. Yonsei University Graduate School, Korea, pp.5-7, 2003.

[3] Waters, B. C., "Emerging Issues in Adolescent Mental Health", *Behavioral Medicine Conference*, Sydney: University of Sydney. Oct. 1991.

[4] Han, Ah-Reum, Han, Sae-Young, "The Effects of Mothers'and Children's Emotional Instability on Children's Attributional Style: Perceived Mediating Effect of Affectionate-Rational Parenting", *Korean Journal of Childcare and Education*, Vol.13, No.6, pp.21-41, 2017.
DOI: https://doi.org/10.14698/jkcce.2017.13.06.021

[5] McCrae, R. R., Costa, P. T., "Personality trait structure as a human universal", *American Psychologist*, Vol.52, No.5, pp.509-516, 1997.
DOI: https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.5.509

[6] DeYoung, C. G., Quilty, L. C., Peterson, J. B. "Between facets and domains: 10 aspects of the Big Five", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.93, No.5, pp.880-896, 2007.
DOI: https://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.5.880

[7] Schneider, T. R., Rench, T. A., Lyons, J. B., & Riffle, R. R., "The influence of neuroticism, extraversion and openness on stress responses", *Stress and Health*, Vol.28, No.2, pp.102-110, Jun. 2011.
DOI: https://dx.doi.org/10.1002/smi.1409

[8] Ayyash-Abdo, H. "Adolescent suicide: An ecological approach", *Psychology in the Schools*, Vol.39, No.4, pp.459-475, May. 2002.
DOI: https://doi.org/10.1002/pits.10042

[9] Cohen, S., Syme, L. S. Social support and health, New

York: Academic Press. 1985.

[10] S. J. Lee, M. H. Hyun, The influence of Emotional Awareness and Cognitive emotion regulation to Mental Health, Korean journal of health psychology, Vol.13, No.4, pp.887-905, 2008.
DOI: https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.004

[11] J. Y. Lee, S. M. Kwon, The Relationship between Emotional Disorders and Emotion Regulation Strategies, Korean Journal of Clinical Psychology, Vol.28, No.1, pp. 245-261, 2009.
DOI: https://doi.org/10.15842/kjcp.2009.28.1.014

[12] Hochschild. A, The Managed Heart, p.339, University of California Press, 2003, pp.35-55
DOI: https://doi.org/10.1525/9780520930414

[13] Hutchinson, S. L., Baldwin, C. K., Oh, S. S., "Adolescent coping: Exploring adolescents' leisure-based responses to stress", Leisure Sciences, Vol.28, No.2, pp.115-131, 2006.
DOI: https://doi.org/10.1080/01490400500483984

[14] R. Radocy, D. Boyle, Psychological foundations of musical behavior, p.392, Springfield, Ill. : Charles C. Thomas Publishers, 1997.

[15] M.Clynes, "On music and healing", *In Musik in der Medizin/Music in Medicine*, Springer, Berlin, Heidelberg, pp.13-31, 1987.
DOI: http://dx.doi.org/10.1007/978-3-642-71697-3_3

[16] Sander L. Koole, "The psychology of emotion regulation: An integrative review", *Cognition and Emotion*, Vol.23, No.1, pp.4-41, 2009
DOI: http://dx.doi.org/10.1080/02699930802619031

[17] J. G. Ha, J. S. Kim, J. Y. "Ahn, The Influence of Cognitive Emotional Regulation Strategies of Developmentally Disabled Children's Mothers on Parenting Stress: The Mediating Effects of Sicial Supports", *Asia-pacific Journal of multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, Vol.7, No.2, pp.473-484, 2017.
DOI : https://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2017.7.2.045

[18] S. M. Park, H. Huh, "The Effect of the Music Therapy and Mediation on Emotional-Unstability and Depression for Adolescent", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.10, No.4, pp.2005-2022, 2008.

[19] J. S. Lee, *The effect of adolescents' emotional state and emotional control strategies on emotional ability in music*, Doctoral thesis, Sookmyung Women's University Graduate School, Korea, pp.56-57, pp.149-150, 2009.

[20] S. M. Park, *The effect of the music therapy and mediation on emotional-unstability, stress, and depression for adolescent*, Doctoral thesis, Chung-Ang University Graduate School, Korea, pp.77-79, 2008.

전 지 영(Jiyoung Jeon) [정회원]

• 2020년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 (석·박사통합과정 재학 중)
• 2019년 1월 ~ 현재 : 큰사랑드림 컨텐츠연구소 음악치료팀장

〈관심분야〉
음악치료교육

조 성 제(Sung-je Cho) [정회원]

• 1997년 2월 : 홍익대학교 대학원 전자계산학과(이학박사)
• 2007년 3월 ~ 현재 : 동방문화대학원대학교 문화예술콘텐츠학과 교수

〈관심분야〉
데이터베이스, 문화콘텐츠, 교육