

중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응

이경희

강원대학교 가정교육과

The Relationship of Emotional Regulation Strategies and School Adjustment in Junior High School Students

Lee, Kyoung-Hee

Dept. of Home Economics Education, Gangwon National University

Abstract

After analyzing data of 797 Middle and High School students, the results show that those using cognitive reappraisal strategies adjusted better in school life than those using expressive suppression strategies in regards to application of emotional regulation strategies. In gender differences of the application, male students adjusted better when they used cognitive reappraisal strategies in relationship with their teachers and their peers. Female students, on the other hand, adjusted better in relationship with their teachers their peers, and in academics, when using cognitive reappraisal strategies. In school year differences, middle school students who used less of emotional regulation strategies in academics, friendship and student-teacher relations adjusted better in relationship with their peers.

Key Words: 정서조절(emotion regulation), 정서조절전략(emotional regulation strategy), 학교생활적응(School adjustment), 인지적 재해석 전략(cognitive reappraisal strategy), 정서표현억제 전략(expressive suppression strategy)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

전통적으로 청년기는 ‘질풍노도’(Storm and stress)의 시기로 지칭되는데, 여기서 질풍은 분노를 의미하는 바, 청년기의 정서가 폭발적이고 스트레스를 받는 요인이 많다는 것을 시사하는 것이다. 따라서 청소년은 정서적으로 흥분되는 경우가 많다. 정서적으로 잘 적응하는 사람은 활동을 하더라도 피곤하거나 지치지 않으며 활동 동기가 생기지만, 정서적으로 적응하지 못하여 정서적 긴장이 계속되면 불안정성, 일관성 없는 수행, 운동 기술의 실수 연발, 언어 장애, 주의 집중 결핍 등을 가져오며, 정서적 문제는 성격 부적응을 가져와서 회피 행동 또는 공격적 행동, 비협조적 태도를 초래한다(김경희, 2001). 청소년기의 부적응은 전 생애적 발달관점에서 볼 때 청소년의 대인관계에 대한 내적 모형형성에 영향을 미치고, 나아가 성인기의 사회적 부적응을 유의미하게 예측할 수 있기 때문에 중요한 의미를 지닌다(임희수·박성연, 2002). 따라서 청소년의 사회적 부적응에 대한 관심과 이것을 최적화시킬 수 있는 방안에 대한 함의를 갖는 연구는 청소년의 긍정적인 발달과 적응을 돕는 효과적인 중재방안이 될 수 있다.

적응문제와 관련하여 중요한 변인으로 주목받는 정서조절(emotion regulation)은 어떤 목표를 수행하기 위해 정서적 반응을 모니터링하고, 평가하며, 수정하는데 관계되는 내적·외적 과정으로 정의되며(Thompson, 1994), 최근에는 정서조절이 환경과의 교류적(transactional)관계에 영향을 준다는 기능주의적 관점에서 연구자들의 관심을 끌고 있다. 정서는 개인이 경험하는 환경이나 다른 사람의 정서적 반응에 의해 조절되고, 이러한 정서조절 과정은 정서표현에 상당한 영향을 미친다(Thompson, 1994). 한 개인이 자신의 정서를 어떤 방식으로 조절하는 것은 사회적인 관계형성이나 개인의 신체적, 심리적 건강과 직결된다는 점에서 문제행동에 영향을 미치는 중요한 변수로 볼 수 있다.

정서조절(emotion regulation)이란 전망되는 효과에 따라

특정 정서를 억제 혹은 고양시키는 것으로서, 즉 정서 표현이 야기할 불리한 효과에 대한 전망 때문에 어떤 정서를 억제하거나, 혹은 예측되는 유리한 효과 때문에 정서를 고양시키는 것을 말한다(Frijda와 Mesquita, 1998). 정서조절은 최근 청소년의 사회적응문제와 관련하여 중요한 변인으로 주목받고 있다.

어떤 사회에서든지 특정한 상황에서 어떤 정서는 표현해도 되지만, 어떤 정서는 표현해서는 안된다는 규칙이 있다. 인간은 유아기부터 불쾌한 사건이나 사람을 피함으로써 부정적 정서유발을 감소시키고자하는 전략을 발달시키며 성장하면서 부정적인 정서를 감추는 능력뿐만 아니라, 좌절상황에서의 참을성도 급격하게 증가하게 된다(Mangelsdorf와 Shapiro와 Marzolf, 1995). 적절한 정서조절 능력의 발달은 자신의 긍정적, 부정적 정서 혹은 정서표현을 어떤 식으로든 변화시켜 상황에 전략적으로 대처할 수 있도록 한다.

결국, 정서조절은 환경에 적응적으로 수정, 변화될 수 있으며 정서조절을 어떻게 하느냐에 따라서 개인의 사회적 관계에 영향을 받고 달라질 수 있다. 따라서 정서조절 능력이 부족하면 부모, 교사, 또래 등 자신이 처한 주변 환경과의 적응에서 어려움을 겪을 수 있고, 이런 부적응의 경험은 다시 정서조절 능력에 역동적으로 영향을 미친다(박성연·강지훈, 2006). 정서조절은 청소년의 바람직한 성장과 발달에 있어 빼놓을 수 없는 중요한 요소이다. 청소년은 이시기의 경험과 정서의 축적으로 성장하게 되며 사회 속에서 여러 사람들과 조화롭게 살아가려면 타인을 이해하고 수용할 수 있는 능력이 필요하다. 사람들 속에서 소외받지 않고 어울려 살 수 있는 능력을 키우기 위해서는 반드시 자신의 감정 조절이 필요하며, 타인과의 원활한 의사소통과 감정교류에 필요한 것이다.

정서조절이 잘 되지 않는 청소년들은 사람들 사이에서 자기중심적으로 행동하기 쉽고, 이는 사람들과의 관계에 부정적 영향을 미친다. 정서가 사람들 사이의 의사소통과 상호작용의 수단이 되기 위해서는 한 사회 내에서 받아들여질 수 있는 방식으로 정서를 표현하거나 통제하는 정서조절전략을 습득해야한다.

정서조절전략은 일단 정서를 경험한 직후, 상황에 대하여 일차적인 평가를 한 후에 어떻게 대처할 것인가에 관한 선택을 함으로써 결정되기 때문에 정서대처전략이라고도 한다(Zeman와 Shipman, 1998). 즉 자신이 겪고 있는 부정적인 정서를 바꾸거나 혹은 긍정적인 정서를 유지하기 위해 사용하는 계획된 행동을 의미한다(McCoy와 Martin, 1983). 그러나 정서조절전략은 반드시 행동적인 것만을 의미하지 않으며 정서적, 인지적, 행동적인 전략으로 구분되어 있다(Denham, 1998).

Garnefski et al.(2001)은 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 가져오거나, 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형하거나, 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절전략의 개념을 구성하였다.

Ellis는 인지과정에 의해 정서의 변화가 초래된다고 믿는 것으로 잘 알려진 입장이로서, 그는 부정적 정서는 통찰과 훈련이라고 하는 인지과정을 통해 합리적인 생각을 갖게 됨으로써 조절할 수 있다고 주장하였다.(박경애, 2004).

Gross(2001)는 정서조절전략의 하나로 인지적재해석전략을 중요하게 다루었다. 그는 정서를 정보처리과정으로 간주하는 연구들을 통합하여 5단계 정서조절과정모형(emotion regulation process model)을 제시하였는데 이 모형에서 인지적재해석전략과 정서표현억제전략을 대표적인 전략으로 보았으며, 이 두 가지 전략의 개인차를 측정하기 위한 척도 ERQ를 개발하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서 ERQ로 측정한 정서조절전략과 정서성이 상관관계가 있는 것으로 밝혀진 있으나(손재민, 2005; Gross와 John, 2003) 청소년을 대상으로 한 국내 연구는 별로 없다.

피아제의 인지발달이론에 의하면 청소년기는 형식적 조작기에 속하므로 이전 시기에 비해 인지적 요소에 의한 정서 조절을 좀 더 기대할 수 있을 것이다.

다른 시기와는 독립된 발달단계에 있는 청소년기의 문제와 관련된 청소년의 정서, 행동, 사고에 대한 특성들은 파악하고자 하는 노력은 청소년의 문제를 중재하고 성장발달을 돕는데 있어서 의의가 있다고 할 것이다.

최근 한국사회에서 일어나고 있는 최근의 학교폭력의 연명저하와 과격화는 청소년이 당면하고 있는 여러 가지

사회적 부적응의 단면을 반영한다고 할 수 있다. 이러한 현상은 청소년들이 또래에서 수용되지 못하면서 일어나게 되는 비행, 범죄, 자살 등 여러 가지 사회적 부적응을 경험한다고 한다(한선화·현온강, 2006). 이로 인하여 중·고등학생의 비행과 관련된 문제가 사회적 이슈화 되고 있다. 그들의 비행과 관련된 주요변인으로 학교생활적응력을 들 수 있는데(기광도, 2001; 김선희, 2001; 김지은, 1998), 청소년의 학교적응력이 높을수록 청소년이 범죄와 비행을 저지를 가능성은 낮아진다(김선희, 2001)는 보고가 있다. 학동기 아동의 정서이해능력과 정서 조절능력은 또래들과의 관계에서 인기에 영향을 주며(Denham et al., 2003), 정서 조절 능력이 낮은 아동들은 또래들에게 인기가 없는 것으로 나타났다. (Eisenberg et al., 1993).

특히 청소년기는 정서조절전략의 종류나 정교함이 현저하게 증가하는 시기이며 다양한 사회화 경로를 통해 정서조절 전략으로 내면화되는 시기이다. 이 시기에 자신의 정서를 조절하기 위해 어떤 효과적인 정서조절 전략을 사용하는가는 청소년기 및 성인기 정서발달 밑바탕이 될 뿐 아니라 개인의 적응을 지원하는 자원이 된다(임희수·박석연, 2002).

더욱이 학교와 친구관계는 청소년이 많은 시간 동안 상호작용하는 장소이며 집단임을 고려할 때(Bolvin, M.와 Vitaro, 1995; Dodge, K.와 Coei, J., 1987) 학교나 친구 그리고 교사관계에서 적응문제와 정서조절능력간의 관계나 이에 따른 성차와 학년별 차이를 살펴보는 것은 중·고등학생의 학교생활적응에 중요한 의의가 있을 것이다.

이상의 선행연구에 근거해 볼 때 본 연구는, 정서조절 능력이 학교생활적응에 중요한 선행변인이 될 것이며 정서적으로 민감한 중·고등학교시기에 정서조절의 어려움이나 학교생활의 부적응은 학업성취도에 영향을 줄 수 있으며 친구관계나 교사와의 관계 등 청소년기의 성공적인 발달과제 수행에 영향을 미치는 중요한 변인이 될 것이라는 가정에서 출발하였다.

이에, 본 연구는 중·고등학생의 성별과 학년에 따라서 정서조절 전략의 차이가 있는지를 알아보고, 또 그에 따른 학교생활적응 간의 관계를 규명하는데 연구의 목적을 두었다.

2. 연구내용

본 연구는 중·고등학생의 전반적인 정서조절 전략의 경향을 알아보고, 정서조절 전략은 학년·성별에 따라 어떻게 차이가 있는지, 그리고 정서조절 전략과 학교생활 적응 간에는 유의한 상관이 있는지를 밝히는 것을 목적으로 하며 연구문제는 다음과 같다.

- 1) 중·고등학생의 정서조절전략과 학교생활 적응 경향은 어떠한가?
- 2) 중·고등학생의 정서조절전략과 학교생활적응은 성별에 따른 차이가 있는가?
- 3) 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응은 학년에 따른 차이가 있는가?
- 4) 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활적응 간에는 상관관계가 있는가?
 - 4-1) 성별로 본 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응은 상관관계가 있는가?
 - 4-2) 학년 별로 본 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응 간에는 상관관계가 있는가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 중·고등학생을 대상으로 유의표집을 시행하였다. 표본선정은 강원도의 춘천시, 강릉시, 원주시 그리고 횡성군에 소재한 4개의 중학교와 6개의 고등학교에서 총 22학급학생 810명을 대상으로 하였다. 연구대상은 중학생 333명(남학생; 169명, 여학생; 164명, 1학년; 138명, 3학년; 195명), 고등학생 464명(남학생; 255명, 여학생; 209명, 1학년; 203명, 2학년; 241명)을 대상으로 하였다. 연구대상의 학급당 학생 수는 중학생이 35명, 고등학생은 40명 이상 이었다.

연구대상의 성별, 학년별 분포는 <표 1>과 같다. 연구대상의 성별, 학년 별 변수 값들의 분포는 비등하다고 할 수 있다.

<표 1> 성별, 학년별 기술 통계치 (n=797)

변수	변수	빈도(%)
성별	남	424(53.1)
	여	373(46.9)
학년	중학생	333(41.7)
	고등학생	464(58.3)

2. 척도

본 연구의 측정도구는 중·고등학생의 정서조절 전략 척도와 학교생활 적응 척도로 구성되었으며 조사대상 학생들이 직접 평정하였다.

1) 정서조절 전략 척도

Gross와 John(2003)이 제작한 ERQ(Emotion Regulation Questionnaire)를 본 연구자가 번역하여 발달심리 전공교수 2인, 심리검사 전공 교수 1인 그리고 교육대학원에 재학 중인 중등교사 3인의 검토, 수정을 거쳐 예비조사 실시 후 추가 수정하여 사용하였다. ERQ는 인지적 재해석 전략에 관한 6개 문항과 정서표현억제 전략에 관한 4개 문항으로 총 10개 문항이며 ‘전혀 그렇지 않다’의 1점에서부터 ‘아주 그렇다’의 5점 리커트 척도이다. 이 척도의 높은 점수는 인지적재해석 전략이나 정서표현 억제전략을 많이 사용하는 것을 의미한다.

정서조절에서 인지적재해석 전략은 정서를 조절할 때 정적 정서와 부적 정서 상황에서 자신이 생각하는 방식을 바꾸는 전략을 사용하는 것을 의미한다.

정서표현억제 전략은 좋은 감정이나 나쁜 감정을 느끼고 있을 때 그 감정을 표현하지 않고 억제하는 전략을 사용하는 것을 의미한다.

이 척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 인지적 재해석 전략이 .76, 정서표현억제 전략이 .69,를 나타내어 내적 일치도가 검증되었다.

2) 학교생활 적응 척도

본 연구에서는 학교생활의 적응을 친구, 교사 등 사회심리적 관계에 초점을 맞추어 조작적으로 정의하고, 선행 연구들(김지신, 1996; 노숙영, 1997; 박성연·강지훈, 2005)을 참고로 학교생활 적응의 하위영역으로 친구관계(8문항), 학업관계(5문항), 교사와의 관계(5문항)에 관한 18개 문항을 구성되었다. 각 척도에 대한 응답은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘아주 그렇다(5점)’까지 Likert 5점 척도로 평가되었으며, 점수가 높을수록 학교생활 적응능력이 높음을 의미한다.

학교생활 적응척도 세요인의 Cronbach's α 계수에 의한 신뢰도는 각각 .86, .78, .81로 만족할 만한 수준이었다 (<표 2>참조).

<표 2> 각 척도의 요인별 문항 및 신뢰도

요인명	척도	문항수	α 값
정서조절 전략	인지적재해석	6	.76
	정서표현억제	4	.69
학교생활 적응	친구관계	5	.86
	학업관계	8	.78
	교사와의 관계	5	.81

3. 연구절차 및 자료 분석

2007년 9월 20일부터 9월30일 까지 중·고등학교의 시험기간이 아닌 기간을 선택하여 교육대학원에 재학 중인 현장 교사를 통하여 각 2개교에서 80명을 대상으로 예비 조사를 실시하였다. 예비조사의 결과를 토대로 척도의 타당도와 신뢰도를 검증하여 본 조사에서 사용할 설문을 구성한 다음 본 조사를 실시하였다.

본 조사를 위한 질문지의 배포부터 회수까지의 기간은 2007년 11월 5일부터 11월 20일까지 약 2주간이 걸렸다. 질문지는 대상학교에 제직 중인 교사를 통하여 배포하였으며 교사들이 측정한 응답에 소요된 시간은 15분 정도였다. 응답한 810부중에서 불성실한 응답 13부를 제외하고 총 797부를 분석 자료로 사용하였다.

<표 4> 정서조절 전략, 학교생활적응의 성별차이

변인	성별	빈도	평균	표준편차	t값 및 유의도	
정서조절 전략	인지적 재해석	남	414	3.41	.78	.58
		여	370	3.38	.64	
	정서표현 억제	남	413	2.83	.84	4.68***
		여	373	2.56	.76	
학교생활 적응	학업관계	남	408	3.06	.57	.90
		여	368	3.03	.57	
	교우관계	남	416	3.76	.62	-4.37***
		여	377	3.95	.57	
	교사와의 관계	남	410	3.15	.64	.07
		여	373	3.14	.58	
	전체	남	397	3.28	.46	-1.06
		여	362	3.32	.43	

*** p<.001

자료의 분석을 위해 통계 패키지 SPSS/WIN(12.0)을 사용하였다. 내용타당도 검증을 위해 아동학 전공교수 2인과 통계학 전공교수 1인을 통하여 내용검증을 거쳤다. 수집된 자료는 빈도, 백분율, 평균, 표준편차, Cronbach's α 계수에 의한 신뢰도를 산출하였고 연구문제 분석을 위해 t 검정, Pearson 적률 상관관계를 실시하였다.

III. 결과 및 해석

1. 중·고등학생 정서조절, 학교생활적응의 전반적 경향

조사대상의 정서조절전략과 학교생활적응의 전반적인 경향은 <표 3>과 같다.

변수들의 평균값은 종합점수를 문항수로 나누어 나타내었다.

변수들의 평균값과 중간 값을 비교해보면 감정을 조절하고자 할 때 사용하는 인지적재해석 전략은 중간 값 이상으로 정서표현억제 전략은 중간 값 이하로, 그리고 전반적인 학교생활적응은 중간 값 이상으로 나타났다.

2. 정서조절전략 및 학교생활적응의 차이

조사대상자의 성별에 따른 정서조절 전략과 학교생활적

응의 차이 <표 4>와 같다.

정서조절전략 경향은 남학생이 여학생보다 인지적재해석전략 점수가 높게 나타났으나 집단 간의 유의한 차이는 나타나지 않았다. 정서표현 억제 전략에서는 성별의 따른 차이가 나타나서 여학생이 남학생보다 점수가 낮은 것으로 유의한 차이가 나타났다($p < .001$). 이러한 결과 여학생이 남학생보다 정서조절전략을 사용함에 있어서 정서를 억제하지 않고 더 많이 표현하는 것으로 해석할 수 있다. 학교생활적응은 전체적으로 볼 때 성별에 따른 차이가 나타나지 않았으나 하위영역별로 볼 때, 교우관계에서 여학생이 남학생보다 점수가 높게 나타났으며($p < .001$), 이는 여학생이 남학생보다 학교생활에서 친구관계에 더 잘 적응하는 것으로 해석할 수 있다.

학년에 따른 정서조절 전략과 학교생활적응의 차이는 <표 5>와 같다. 중학생과 고등학생간의 정서조절전략과 학교생활적응에는 유의한 차이가 없었다.

3. 정서조절 전략과 학교생활 적응간의 상관관계

조사대상의 정서조절전략과 학교생활 적응 간의 상관관계를 살펴본 결과는 <표 6>과 같다.

먼저 조사대상 전체로 볼 때 정서조절전략과 학교생활 적응 간에는 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

즉 인지적재해석전략과 학교생활 적응 간에는 정적 관계가 있으며 정서표현억제 전략과 부적 관계가 있음을 알

<표 3> 전체 조사대상자의 정서조절 전략, 학교생활적응의 기술통계

변인	빈도	평균	표준편차	중간값	최소값	최대값	
정서조절 전략	인지적재해석	782	3.40	.72	3.30	1.00	5.00
	정서표현억제	784	2.70	.81	2.75	1.00	5.00
학교생활 적응	학업관계	775	3.05	.57	3.10	1.00	4.75
	교우관계	792	3.85	.60	4.00	1.20	5.00
	교사와의 관계	782	3.15	.61	3.20	1.00	5.00
	전체	759	3.30	.45	3.33	1.44	4.78

수 있다. 그 결과 인지적재해석 전략을 더 많이 사용하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 학교생활에 적응을 잘하는 것으로 나타났다($p<.001$). 학교생활 적응을 하위영역별로 살펴보면 정서조절전략에서 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학업관계($p<.001$)와 교사와의 관계($p<.001$)에 적응을 잘하는 것으로 나타났고, 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 친구관계($p<.001$)와 교사관계($p<.01$)에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

성별로 본 정서조절전략과 학교생활 적응간의 상관관계는 <표 7>과 같다.

남학생은 정서조절전략에서 인지적재해석전략을 더 많이 사용할수록 교사관계($p<.001$)에 적응을 잘하고, 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 ($p<.01$) 학교생활에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

여학생의 경우에는 정서조절전략에서 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학업관계($p<.01$)와 교사와의 관계($p<.001$)에 적응을 잘하며, 전반적인 학교생활 영역 즉, 학업관계($p<.01$), 교우관계($p<.01$), 교사와의 관계($p<.01$)에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

학년 별로 본 정서조절전략과 학교생활 적응간의 상관관계는 <표 8>과 같다. 학년별로 본 정서조절전략과 학교

생활 적응 간에는 높은 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 중학생은 정서조절전략에서 인지적재해석 전략을 더 많이 사용하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 전반적인 학교생활에 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 학교생활적응의 하위영역을 살펴보면 중학생의 경우, 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학업관계($p<.001$), 교우관계($p<.01$), 교사와의 관계($p<.001$)에 적응을 잘하며, 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계($p<.01$)에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

<표 6> 정서조절전략과 학교생활적응간의 상관관계

정서조절전략 학교생활 적응	인지적재해석	정서표현억제
학업관계	.146***	-.071
교우관계	.057	-.133***
교사와의 관계	.139***	-.074**
전체	.162***	-.122***

** $p<.01$ *** $p<.001$

고등학생의 경우, 학교생활 하위영역별로 살펴볼 때 정서조절에서 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학

<표 5> 정서조절전략과 학교생활적응의 학년별 차이

변인	학년	빈도	평균	표준편차	t값 및 유의도	
정서조절 전략	인지적 재해석	중학교	328	3.40	.68	.01
		고등학교	456	3.40	.74	
	정서표현 억제	중학교	326	2.65	.80	-1.52
		고등학교	460	2.74	.82	
학교생활 적응	학업관계	중학교	325	3.04	.60	-.23
		고등학교	451	3.05	.54	
	교우관계	중학교	331	3.81	.63	-1.40
		고등학교	462	3.88	.58	
	교사와의 관계	중학교	323	3.16	.64	.37
		고등학교	460	3.14	.60	
	전체	중학교	314	3.29	.48	-.55
		고등학교	445	3.31	.42	

〈표 7〉 성별로 본 정서조절 전략과 학교생활 적응간의 상관관계

학교생활적응	남학생		여학생	
	인지적재해석	정서표현억제	인지적재해석	정서표현억제
학업관계	.174	-0.45	.108**	-.114**
교우관계	.069	-.104**	.049	-.119**
교사와의 관계	.133***	-0.50	.148***	-.110**
전체	.181***	-0.87**	.137***	-.154***

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

〈표 8〉 학년 별로 본 정서조절 전략과 학교생활 적응간의 상관관계

학교생활적응	중학생		고등학생	
	인지적재해석	정서표현억제	인지적재해석	정서표현억제
학업관계	.165***	-0.87	.134***	-.058
교우관계	.130**	-.139**	.004	-.134***
교사와의 관계	.169***	-.068	.119**	-.077
전체	.202***	-.127**	.134***	-.120**

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

업관계(p<.001)와 교사와의 관계 (p<.01)에서 적응을 잘하고, 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계(p<.001)에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

중학생은 고등학생보다 인지적 재해석 전략을 더 많이 사용하고, 학교생활적응 수준도 고등학생보다 높은 것으로 나타났다.

인 학교생활적응에서는 성별 간에 유의한 차이가 없었으나 하위영역별로 볼 때 여학생이 남학생보다 교우관계에서 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 이 결과는 정서조절능력에서 성차가 있다는 (임희수·박성연, 2002; Eisenberg와 Fables, 1993)결과와 일치한다.

둘째, 조사대상 중고등학생들의 정서조절 전략과 학교생활적응 간에는 높은 상관이 있는 것으로 유의하게 나타났다. 즉, 정서조절 전략에서 인지적재해석 전략과는 정적 관계가 있으며 정서표현억제 전략과는 부적 관계가 나타나서 인지적재해석 전략 을 더 많이 사용하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 학교생활 전체 영역에서 적응을 잘하는 것으로 나타났으며, 하위영역별로는 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학업과 교사와의 관계에 적응을 잘하고, 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계와 교사관계의 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

이런 결과는 정서조절 능력이 또래관계의 유능성이나 학교생활 적응에 중요한 기능을 하며, 정서를 잘 조절하

IV. 결론 및 논의

이 연구는 청소년의 정서조절 전략과 학교생활 적응간의 관계를 규명하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제를 중심으로 주요결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다

첫째, 정서조절전략과 학교생활적응은 성별에 따라서 유의한 차이가 나타나서 남학생이 여학생 보다 정서표현억제 전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 전체적

는 아동일수록 또래간의 지위가 높고 사회적 유능성이 높다는 선행연구 결과(박성연·강지훈, 2006; Eisenberg와 Fabes, 1992; 임연진, 2002)를 지지하는 결과이기도하다. 또한 청소년이 정서조절을 시도하는 경우 두 가지 전략을 모두 사용한다는 결과(최해연, 2000)와 일치한다.

셋째, 성별로 본 정서조절전략과 학교생활 적응 간에는 유의한 상관이 있었다. 남학생은 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 교사와의 관계에 적응을 잘하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계에 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 여학생은 인지적재해석 전략을 더 많이 사용하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 학업관계와 교사관계에 적응을 잘하는 것으로 나타났고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록, 즉 자신의 정서를 억제하지 않고 잘 표현할수록 교우관계에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

선행연구에 따르면, 정서조절 능력 및 정서조절 동기와 행동문제는 성별에 따라 다르게 나타났으며 정서조절 능력과 학교생활 적응간의 관계에서, 남아와 여아 모두 정서조절 능력과 학교생활 적응의 모든 내용과 유의한 관계가 있다고 하였다(이지선·유안진, 1999; 박성연·강지훈, 2004). 본연구의 결과는 이러한 선행연구 결과들과 일치한다.

넷째, 학년 별로 본 정서조절전략과 학교생활적응 간에는 유의한 상관이 있었다. 중학생의 경우에는 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학업관계와 교사관계에 적응을 잘하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계에 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 고등학생의 경우에는 인지적재해석 전략을 더 많이 사용할수록 학교생활 적응에서 학업과 교사와의 관계에 적응을 잘하고 정서표현억제 전략을 덜 사용할수록 교우관계에 적응을 잘하는 것으로 나타났다.

청소년은 개인마다 자신의 부정적 정서를 조절하기위해 사용하는 정서조절 전략이 다르고 같은 전략을 사용하더라도 정서조절의 효과를 다르게 인지한다. 그럼에도 불구하고 청소년의 정서조절 전략과 학교생활 적응에 대한 연구의 중요성이 그동안 사실상 간과되어 왔다.

본 연구의 결과를 통해 중고등학생들의 정서조절 전략

과 학교생활 적응이 상관이 있다는 사실이 밝혀짐에 따라 청소년의 학교생활적응에 도움을 주는 교육적 접근에서는 청소년으로 하여금 긍정적이고 적극적인 정서조절전략을 사용하도록 연습하는 프로그램이 필요하다. 또한 청소년기에 있는 중·고등학교 학생들이 스스로 자신의 부정적 정서를 효과적으로 조절할 수 있는 전략이 무엇인지 인지하여 보다 효과적인 전략을 사용할 수 있도록 유도하는 노력이 우선적으로 행해져야 할 것이다.

이 연구의 결과는 청소년들의 주요한 발달과업중의 한 영역인 친구관계나 교사와의 관계 그리고 학업 등의 학교생활적응을 성공적으로 수행할 수 있도록 정서를 다루고자 할 때 먼저 청소년들로 하여금 다양한 전략을 사용할 수 있는 기회를 제공하고 그 과정에서 청소년이 각 전략의 효과를 인지하여 보다 효율적이고 효과적인 전략을 사용할 수 있도록 유도하는 교육방법론적인 측면이 강화될 필요가 있음을 시사한다.

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

본 연구는 강원도의 중고등학생만을 대상으로 하여 우리나라의 청소년을 잘 대표한다고 보기 어려운 한계점을 갖는다. 그럼에도 불구하고 중고등학생의 학교생활 적응을 위해서 정서조절 전략 프로그램의 필요성을 시사함으로써 이 연구의 의의가 있다고 하겠다.

참고문헌

기광도(2001). **사회계층과 범죄행위간의 관계 : 자녀양육 및 자기통제력의 매개효과를 중심으로**. 성균관대학교 박사학위 청구논문.
 김경희(2001) 발달심리학. 학문사.

- 김선희(2001). **자기통제력과 청소년비행에 관한연구**. 경기대학교 석사학위논문.
- 김지신(1996). **어머니의 전통 근대 가치관 및 양육행동과 아동의 사회적 행동**. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김지은(1998). **청소년의 재비행에 영향을 미치는 요인**. 서울대학교 석사학위논문.
- 노숙영(1997). **중학생의 학교적응, 학업성취, 정서 및 문제행동의 관계**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박경애(2004). **인지-정서-행동치료**. 서울 : 학지사.
- 박성연 · 강지훈(2004). 남·여 아동의 정서조절 능력 및 공격서과 학교생활 적응간의 관계. **아동학회지 제26권** 1호. 2005.
- 손재민(2005). **정서조절 방략 사용에서의 개인차 : 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교** 서울대학교 석사학위논문.
- 이지선, 유안진(1999). 분노 및 슬픔 상황에서 아동의 정서조절 통기와 정서조절 전략. **아동학회지, 20(3)**, 123-137.
- 임희수 · 박성연(2002). 어머니가 지각한 아동의 기질, 어머니의 정서조절 및 양육행동과 아동의 정서조절간의 관계. **아동학회지, 23(1)**, 37-54.
- 최해연(2000). **정서중심적 대처의 재개념화 : 기능적 유사성에 근거한 대처차원의 구분**. 서울대학교 석사학위논문.
- 한선화 · 현온강(2006). 청소년의 정서성과 정서조절전략 및 자기통제력, **아동학회지 : 제27권** 6호.
- Bolvin, M., & Vitaro, F. (1995) The impact of peer relationships on aggression in childhood : Inhibition through coercion or promotion through peer support in J. McCord(Ed.), Coercion and punishment im long-term perspectives, 183-197.
- Denham S. (1998) Emotional development in young children. NY:The Guilford Press.
- Denham S. A., Blair, K. A., DeMulder, E., Levbitas, J., Sawyer, K., Auerbach-Major, S., & Queenan, P.(2003). preschool emotion competence: Pathway to social competence? *Child Development*, 74, 1, 238-256
- Dodge, K., & Coei, J.(1987). Social imformation processing factors in reactive and proactive agression in children;s peer groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 958-966
- Eisenberg, & Fabes, 1992
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernzweig, J., Karbon, M., Poulin, R., & Hanish, L.(1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and social and emotional competence in children of depressed others. *Child Development*, 64, 1418-1438.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1998). The analysis of emotions: Dimensions of variation. In M. F. Mascolo, & S. Griffin(Eds.), *What develops in emotional development?* (pp. 273-295). NY: Plenum Press.
- Garnefski, N., Kraaid, V., & Shinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive motion regulation and emotional problem. *Personality and Individual Difference*, 30, 1311-1327.
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood : Timing is everything. *Current Directions in Psychological science*, 10, 214-219.
- 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, 348-362.
- Mangelsdorf, S. C., Shapiro, J. F., & Marzolf, D. (1995). Developmental and temperamental differences in emotion regulation in infancy. *Child Development* 66, 1817-1828.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation : A theme in search of definiton. In N. A. Fox(Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Ressearch in Child Development, 59(2-3, Serial No. 240), 53-72
- Zeman, J. & Shipman, K. (1998) Influence of social context on children's affect regulation: A functionalist perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22, 141-165

<국문요약>

797명의 중고등학생의 자료를 분석한 결과 정서조절 전략과 학교생활적응 간에는 유의한 상관관계가 나타났다. 즉 인지적재해석 전략점수가 높고 정서표현억제전략 점수는 낮은 경우에 학교생활적응 점수가 높은 것으로 나타났다.

성별로 보면 남학생은 인지적재해석 전략점수가 높은 경우에 교사와의 관계에서, 정서표현억제 전략점수가 낮은 경우에 친구관계에서 적응점수가 높으며 여학생은 인지적재해석 전략점수가 높은 경우에 학업, 친구 그리고 교사와의 관계에서 적응점수가 높은 것으로 나타났다. 학년 별로 볼 때 인지적 재해석 전략점수가 높은 집단의 중학생들은 학교생활적응에서 학업, 친구 그리고, 교사와의관계에서는 정서표현억제 전략점수가 낮은 집단이 친구관계에서 적응점수가 높은 것으로 나타났다.

- 논문접수일자: 2009년 4월 30일, 논문심사일자: 2009년 5월 11일, 게재확정일자: 2009년 5월 23일