

정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로

이 지 영[†] 권 석 만

서울대학교 심리학과

본 연구는 개인의 정서조절방략을 평가하는 자기보고형 질문지를 개발하기 위한 것이다. 다양한 정서조절방략을 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하고 이를 측정하는 질문지를 제작하여 그 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 488명의 대학생 자료에 근거하여 개발한 69문항의 정서조절방략 질문지(ERSQ)는 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개를 측정하고 있다. 426명의 대학생을 대상으로 조사된 신뢰도와 타당도 역시 적절한 것으로 확인되었다. 끝으로 본 연구에 대한 시사점과 제한점, 그리고 추후 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서조절, 정서조절방략, 체험적 방략

† 교신저자(Corresponding Author) : 이지영 / 서울대학교 심리학과 / 서울시 관악구 신림동 산 56-1
Fax : 02-885-6431 / E-mail : subblack@hanmail.net

최근에 많은 연구자들이 정서조절에서의 실패가 심리적 부적응과 정신병리를 초래하며 (Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991; Kring & Werner, 2004; Silk, Steinberg, & Morris, 2003), 내담자의 정서조절능력을 증진 시킴으로써 치료 효과를 증대시킬 수 있다 (Fosha, 2000; Greenberg, 2002; Gross, 1999; Marra, 2005; Southam-Gerow & Kendall, 2002)고 제안하고 있다. 또한 불안장애(Price, Monson, Callahan, Rodriguez, 2005), 기분장애(Campbell-Sills, Barlow, Brown, & Hoffman, 2005), 경계선 성격장애(Herpetz, Gretzer, Steinmeyer, Muehlbauer, Schuerkens, & Sass, 1997; Rosenthal, Cheavens, Lejuez, & Lynch, 2005), 섭식장애(Guertin & Conger, 1999)를 포함한 여러 정신장애를 대상으로 실험이나 질문지 등의 다양한 연구방법을 사용하여 정서조절장애와의 관련성을 경험적으로 증명하고자 하는 시도들이 이어지고 있다.

그러나 정서조절과 정신병리의 관련성에 대한 일관된 연구 결과를 찾기는 어렵다. 그 이유로는 먼저 정서조절에 대해 연구자들간에 합의되거나 타당하게 받아들여지고 있는 정의가 없다는 점을 들 수 있다. 이에 연구자들마다 정서조절을 부정적 정서성, 충동성, 대처반응 등 여러 가지 측면에서 다양하게 정의하였다. 둘째, 정서조절과 정서조절방략을 측정하는 도구가 드물다는 점이다. 연구자들은 실험, 관찰, 보호자 보고, 질문지 등 다양한 방식으로 측정을 시도하였다.셋째, 정서조절방략에 대한 명확한 분류체계를 가지고 있지 못하다. 특히, 기존에 정서조절방략을 측정하기 위해 사용되어온 질문지들은 다양한 정서조절방략을 포괄하지 못하고 있다는 점에서 그 한계가 뚜렷하다. Emotion Regulation Questionnaire(Gross

& John, 2003)는 채평가와 억제 방략을, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001)는 인지적 정서조절방략을 측정하기 위해 개발된 것으로, 연구자가 관심을 갖는 일부 방략들에 제한되어 있었다. 이에 본 연구에서는 다양한 정서조절방략을 체계적으로 분류하고 포괄적으로 측정하는 질문지를 개발하고자 하였다.

정서조절방략에 관심을 갖는 여러 연구자들은 사람들이 부정적인 정서를 감소시키기 위해 사용하는 정서조절방략은 정서의 어떠한 측면에 개입하느냐에 따라서 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분되는 데 동의하고 있다(Garnefski et al, 2001; Parkinson & Totterdell, 1999). 그러나 인지적·행동적 방략의 이분법적 구분방식은 두 가지 범주로 분류하기 어려운 정서조절방략들이 존재한다는 점에서 그 한계가 있다. Parkinson과 Totterdell(1999)은 참가자들로부터 수집한 162개의 정서조절방략에 위계적 군집분석을 실시하여 분류를 얻어내었는데, 가장 큰 위계로 조절수단에 따라 인지적 수준에서 수행되는 전략과 행동적 수준에서 개입하는 전략들로 구분하였다. 그런데 인지적 방략으로 분류된 ‘소리지르기’나 ‘울기’와 같은 ‘발산(venting)’과 ‘즐거운 것 공상하기’와 ‘행복한 기억하기’와 같은 방략, 그리고 행동적 방략으로 분류된 ‘공감 얻기’와 ‘안심 얻기’와 같은 ‘느낌 공유하기’ 방략은 외현상으로 볼 때 그 구분이 적절하지 않다고 할 수 있다.

최근 심리치료 영역에서는 인지적·행동적 접근의 커다란 두 가지 접근 관점에 체험적 접근을 추가하여 정서적 정보처리의 역할을 강조하는 시도들이 이어지고 있다(Greenberg, Rice, & Elliot, 1993). 체험적 접근을 강조하는

심리치료자들은 정서(emotion)와 과정(process)을 강조하면서 정서적 경험과 표현에 초점을 맞춘다. 이러한 체험적 접근은 기준에 인지적 접근과 행동적 접근으로 충분히 설명하거나 개입하지 못했던 부분을 다루고 있다는 점에서 많은 연구자들에게서 상당한 관심을 모이고 있다. Young, Klosko와 Weishaar(2003)는 이러한 맥락에서 치료기법을 인지적·행동적 방략으로 분류하던 기준의 이분법적 구분방식에 체험적 방략을 추가하여 분류함으로써 체험적 기법을 강조하였다.

이처럼 부정적 정서를 감소시키기 위해 사람들이 사용하거나 치료장면에서 사용하는 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류하기 위해서는 인지적 방략과 행동적 방략으로는 충분하지 않다. 따라서 본 연구에서는 사람들이 사용하는 정서조절방략을 정서의 여러 측면 중에서 어떤 측면의 변화를 통해서 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 분류하고자 한다. 첫째, 인지적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 인지적 방략으로, 계획하기, 긍정적 재평가, 타인비난 등이 있다. 둘째, 정서적 체험과 표현을 통해 정서적 변화를 초래하는 체험적 방략으로, 정서 자각하기, 다른 사람과 느낌 공유하기, 공감 받기, 즐거운 상상하기, 웃기, 소리지르기 등이 있다. 셋째, 행동적 변화를 통해 정서적 변화를 초래하는 행동적 방략으로, 운동하기, 산책하기, 쇼핑하기, 도움청하기, 조언구하기 등이 있다.

본 연구에서는 정서조절방략을 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하고, 다양한 정서조절방략을 이러한 체계 내에서 포괄적으로 분류 및 측정할 수 있는 정서조절방략 질문지 (Emotion Regulation Strategy Questionnaire, ERSQ)

를 개발하고 그 타당성을 검증하고자 하였다.

방 법

연구대상

척도 개발 과정에는 대학생 488명(남 340명, 여 146명)이 참여하였으며 이들의 평균연령은 22.08세(표준편차 3.06)였다. 척도의 타당화 과정에는 대학생 426명(남 246명, 여 179명)이 참여하였으며 이들의 평균연령은 21.04세(표준편차 2.46)였다.

연구절차

척도제작은 다음의 과정을 통해 이루어졌다.

- 1) 예비문항 전집 구성. ERSQ는 ‘개인이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 동원하는 다양한 노력’으로서의 정서조절방략을, 정서의 어떠한 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분한다. 이러한 정의와 구분범주에 따라 정서조절 관련 선행 질문지와 Parkinson과 Totterdell(1999)의 정서조절방략 분류를 참고하여 총 230개의 문항을 만들었다. 각 문항을 사전에 구성한 내용 범주에 따라 구분하고 중복되는 문항들은 배제하고 내용의 전형성을 판단하여 더 전형적인 문항들을 선별하였다. 그런 다음, 문항 표현을 가다듬는 과정을 거쳐 사전내용 범주별로 문항이 치우치지 않고 골고루 분포되도록 예비문항 전집을 구성하였다. 인지적 방략은 85문항, 체험적 방략은 71문항, 행동적 방략은 74문항이 포함되었다.

- 2) 안면타당화. 예비문항들의 내용이 연구자

가 가정한 정서조절방략의 정의와 구분 범주에 적절한지 임상심리전문가인 6명에게 평정하게 하였다. 6명 중 5명 이상이 합의한 문항들을 적절한 문항으로 채택하고, 그렇지 않은 문항은 이해하기 어렵거나 구분이 모호하여 적절하지 못하다고 판단내렸으며 평정자들과 상의하에 제거하였다. 1차로 선발된 예비문항들은 인지적 방략 74개 문항, 체험적 방략 49개 문항, 행동적 방략 64개 문항 모두 187개였다.

3) 1차 피험자 집단에 Likert형(7점 척도) 예비문항 질문지를 우울, 불안, 분노 측정치와 함께 실시한 자료를 분석하여 최종문항을 선별하였다.

질문지의 타당화는 2차 피험자 집단에 제작된 ERSQ를 실시하여 신뢰도와 타당도를 확인함으로써 이루어졌다.

연구도구

자기평가 우울척도(Self-Rating Depression Scale: SDS)

Zung(1965)이 개발한 SDS를 이중훈(1995)이 번안한 것으로 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 한국판 SDS의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .84이었다.

Beck 불안 질문지(Beck Anxiety Inventory: BAI)

Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)에 의해 개발된 검사로 Kwon(1992)이 번안한 한국판 척도를 사용하였다. 21개 문항으로 구성되어 있고 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .91이었다.

상태분노 질문지(State Anger Inventory:

STAXI-K)

상태분노와 특성분노를 알아보기 위하여 전경구, 한덕웅, 이장호(1998)가 번안한 한국판 STAXI 중에서 상태분노를 측정하는 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 구성되어 있으며 신뢰도 계수(Cronbach α)는 0.97이었다.

정서조절 체크리스트

민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민(2000)이 제작한 척도로 총 12문항으로 구성되어 있다. 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지 추구적 양식 3개의 하위범주를 포함하며 각 하위범주는 4개의 문항들로 이루어졌다. 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .64이었다.

전반적 대처(Coping Orientation to the Problems Experienced: COPE)

Carver와 Scheier(1989)가 개발한 척도를 번안한 것으로 13개의 하위요인을 포함하며 각 요인은 4문항으로 구성되어 있다. 대처가 스트레스에 대한 반응에 초점을 두는 과정인 데 반해 정서조절은 모든 대처 노력을 포함하는 보다 폭넓은 개념이다. 정서조절에 대한 초기 연구에서 대처를 정서조절과 구분하지 않고 사용하기도 했으며, Garnefski 등(2001)의 일부 연구자는 최근까지 같은 의미로 간주하고 연구한 바 있다. 이에 본 연구에서는 정서조절 방략을 포괄적으로 측정하는 질문지로서 정서조절 체크리스트와 함께 COPE를 사용하여 ERSQ의 구성타당도를 조사하였다.

결과

1차 선발된 187개 문항들의 평균, 표준편차,

왜도, 첨도 등 문항별 분포양상을 살펴본 후, 평균이 지나치게 낮거나 높은 문항, 극단에 지나치게 편중되어 분포하는 문항, 변별력이 없이 중간값에 몰려 분포하는 문항 9개를 제외시켰다. 한편 본 연구는 정서조절방략을 ‘불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 동원하는 다양한 노력’이라고 정의하고 불쾌한 정서를 효과적으로 감소시키는 적응적 방략과 불쾌한 감정을 유지 및 악화시키는 부적응적 방략, 즉 정신병리와의 관련성에 관심을 두었다. 이에 2차로 선발된 178개 문항에 대해 우울, 불안, 분노 측정치와의 상관을 조사한 후 유의미한 상관이 있는 문항들을 선발하였다. 3차로 선발된 문항은 인지적 방략 62개 문항, 체험적 방략 28개 문항, 행동적 방략 39개 문항을 포함하여 모두 129개였다.

129개 문항의 내적 구조를 파악하기 위해 인지적 방략 62문항, 체험적 방략 28문항, 행동적 방략 39문항을 대상으로 각각 탐색적 요인분석을 실시하였다. 방략별로 최대우도 (Maximum Likelihood) 추출방식과 직각회전 (Varimax) 방식으로 요인의 개수를 미리 지정하지 않고 요인분석을 실시하였다. 먼저 인지적 방략 62개 문항에 대해 요인분석을 실시한 결과, 고유치 1.0이상인 요인의 수는 모두 10개가 나왔으나 Scree Plot의 고유치의 하락정도와 요인별 요인부하량 및 해석가능성을 고려하였을 때 5개 요인이 적절한 것으로 판단되었다. 요인부하량이 .4이상인 문항들을 중심으로 내적 합치도를 고려하고 내용이 중복되지 않도록 최종문항을 선정하였다. 그런데 요인 5에 높은 부하량을 보인 4문항 중 2문항이 요인 1에도 다소 부하량을 나타냈다. 이에 문항이 두 요인에 상당한 부하량을 가질 경우 가장 높은 요인부하량을 갖는 요인에 속하는 문

항으로 판단내리고 다른 요인에 요인부하량이 .4이상을 갖는 문항은 제외시켰다. 최종 29개 문항에 대해 다시 요인분석을 실시하여 나온 요인구조, 요인계수 행렬 및 요인변량 퍼센트는 표 1에 제시하였다. 5개 요인은 전체 변량의 60.84%를 설명하였다. 요인 1은 ‘능동적으로 생각하기’, 요인 2는 ‘부정적으로 생각하기’, 요인 3은 ‘타인 비난하는 생각하기’, 요인 4는 인지적으로 회피하거나 위안하는 방식의 ‘수동적으로 생각하기’, 요인 5는 ‘인지적으로 수용하기’로 명명되었다.

체험적 방략에 속하는 28개 문항에 대해 인지적 방략의 경우와 동일한 방식으로 요인분석을 실시하고 문항을 선발하였다. 최종 18개 문항에 대한 요인 구조, 요인계수 행렬 및 요인변량 퍼센트는 표 2에 제시하였으며 5개 요인은 전체 변량의 67.97%를 설명하였다. 요인 1은 ‘즐거운 상상하기’, 요인 2는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, 요인 3은 ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, 요인 4는 ‘감정 수용하기’, 요인 5는 ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’로 해석되었다.

마지막으로, 행동적 방략에 속하는 39개 문항의 내적 구조를 파악하기 위해 동일한 방식으로 요인분석을 실시한 결과, 6개 요인이 적절한 것으로 판단되었다. 선발된 최종 22개 문항에 대해 요인분석을 실시한 결과, 요인 6에 해당하는 문항들의 고유치가 1.0에 근소하게 미치지 못하는 .98을 나타냈으나, 술이나 담배와 같은 행위를 하는 방략으로 해석가능성이 높다고 판단하였다. 이에 다시 요인수를 6개로 지정하고 동일한 방식으로 요인분석을 실시한 결과로 나온 요인계수 행렬은 표 3에 제시하였으며 6개 요인은 전체 변량의 68.59%를 설명하였다. 요인 1은 ‘조언이나 도움 구하

표 1. ERSQ의 인지적 방략 문항들의 요인분석 결과

문 항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
52. 처한 상황을 변화시킬 수 있는 방법에 대해 생각해본다.	.822	-.023	-.025	.044	.065
1. 처한 상황이나 문제를 합리적으로 생각하려 노력한다.	.794	-.054	-.011	-.021	.156
64. 앞으로 어떻게 할지 행동에 대한 계획을 세운다.	.747	-.036	-.038	.063	103
45. 처한 상황으로부터 배울 게 있을 거라 생각한다.	.670	.011	-.099	.170	.117
5. 왜 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	.667	.127	-.137	.098	.142
34. 상황이 왜 잘 진행되지 않았는지 평가한다.	.658	.218	.041	-.062	.130
19. 지금 하고 있는 행동이나 생각이 나에게 얼마나 도움이 될 것인지 생각해본다.	.626	-.014	-.057	.189	.069
13. 이 일을 달리 해석해볼 수 없는지 생각해본다.	.597	.029	.014	.142	.099
10. 처한 상황이나 문제의 부정적인 측면에 대해 반복적으로 생각한다.	-.011	.812	.171	-.178	-.023
26. 앞으로 일어날 일에 대해 자꾸만 안좋은 쪽으로 생각한다.	-.107	.754	.221	-.069	-.048
42. 안좋은 일이 일어나게 될지 모른다고 계속해서 걱정한다.	-.024	.740	.132	-.058	-.110
57. 불쾌한 감정을 유발했던 대상이나 상황을 반복해서 생각한다.	.004	.713	.227	-.135	.049
50. 상황이 다르게 전개되었더라면 하는 생각을 반복적으로 한다.	.034	.624	.220	.117	-.013
63. 처한 상황이나 문제와 관련해 내가 실수하거나 잘못한 점들을 계속해서 떠올린다.	.199	.615	.075	-.014	.131
68. 내게 어떤 문제가 있을 거라는 생각을 반복한다.	.073	.614	-.044	.064	.072
35. 내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지 계속 생각한다.	.008	.593	.179	-.131	-.090
39. 처한 상황이나 문제가 다른 사람의 탓이라고 생각한다.	-.021	.222	.824	.028	-.090
12. 그 일의 원인이 기본적으로 다른 사람에게 있다고 생각한다.	-.120	.224	.810	-.035	-.026
53. 그 일에 대해 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	-.004	.266	.749	.027	-.114
28. 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	-.111	.227	.680	.034	-.025
22. 나쁜 상황은 금방 지나갈 거라고 스스로에게 말한다.	.293	-.136	-.003	.672	-.010
11. 부정적인 것은 잊어버리려 노력한다.	.162	-.116	.066	.659	.141
61. 그 일에 대해 너무 깊이 생각하지 않으려고 한다.	-.108	-.059	-.053	.621	.093
18. 처한 상황이나 문제와 관련없는 다른 일을 생각한다.	-.024	.014	.064	.545	.056
7. 스스로에게 괜찮다고 말한다.	.360	-.108	-.073	.538	.123
37. 자신에게 위안이 되는 말을 되뇌인다.	.322	.073	-.006	.412	.011
27. 일은 이미 일어났고 어떻게든 달라질 수 없음을 받아들이려 한다.	.275	.037	-.073	.160	.777
3. 일어나버린 상황에 대해 어쩔 수 없음을 받아들인다.	.286	.026	-.069	.192	.740
51. 이미 일어난 일이라는 사실을 받아들인다.	.390	-.097	-.168	.096	.499
고유치	6.43	5.37	2.56	1.90	1.38
설명량(%)	22.19	18.53	8.82	6.55	4.77

주. ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire. 굵은 글씨로 표시된 수치는 해당 요인에 높은 부하를 보임을 의미함.

표 2. ERSQ의 체험적 방략 문항들의 요인분석 결과

문 항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
9. 행복했던 기억을 떠올려본다.	.919	.098	.020	-.059	.050
62. 과거에 즐거웠던 일들을 생각해본다.	.865	.125	-.001	-.015	.052
23. 나를 행복하게 하는 것들을 떠올려본다.	.848	.085	.001	-.003	-.044
38. 마음이 편안해지거나 기분이 좋아지는 자연경관을 머릿속에 그려본다.	.541	.069	-.031	.077	.077
4. 내가 어떻게 느끼는지 누군가에게 이야기한다.	.004	.870	.010	.093	.031
54. 다른 사람에게서 공감이나 이해를 구하려 한다.	.162	.679	.056	-.025	.031
41. 상대방이나 주변 사람들에게 내 감정을 정확하게 표현하려 한다.	.042	.645	.067	.229	.027
15. 누군가 나를 이해하고 위로해주길 바란다.	.127	.465	.153	.006	.061
24. 주변 사람들에게 짜증을 낸다.	-.041	.119	.793	-.063	.177
6. 상대방이나 주변 사람들에게 화를 낸다.	.016	.106	.771	.002	.239
56. 상대방이나 다른 사람들에게 자꾸 시비를 건다.	-.012	.087	.723	-.069	.217
8. 느껴지는 감정을 부정하지 않고 수용하려 한다.	.094	.081	-.043	.800	-.050
65. 불쾌한 감정에 대해 부정하지 않고 받아들이려 한다.	-.007	.081	-.101	.712	-.041
44. 불쾌한 감정을 있는 그대로 받아들이려 한다.	.058	-.003	.026	.659	.009
40. 불쾌한 감정을 충분히 느끼려고 한다.	-.153	.125	.063	.508	.229
17. 혼자 있거나 안전한 장소에서 소리를 크게 질러본다.	.066	.066	.121	.049	.744
31. 혼자 있거나 안전한 장소에서 화장지나 종이 등의 물건을 찢거나 부수면서 불쾌한 감정을 해소하려 한다.	.068	.015	.258	.028	.700
48. 혼자 있거나 안전한 장소에서 욕이나 심한 말을 함으로써 불쾌한 감정을 해소하려 한다.	.019	.055	.232	-.005	.673
고유치	3.66	2.96	2.57	1.85	1.20
설명량(%)	20.37	16.42	14.25	10.27	6.69

주. ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire. 굵은 글씨로 표시된 수치는 해당 요인에 높은 부하를 보임을 의미함.

기', 요인 2는 '문제해결행동 취하기', 요인 3은 '폭식하기', 요인 4는 '친밀한 사람 만나기', 요인 5는 '기분전환활동 하기', 요인 6은 '중독가능활동 하기'로 이를 붙여졌다.

정서조절방략 질문지(ERSQ)의 신뢰도 인지적 · 체험적 · 행동적 방략별로 그리고 16개 세부방략별로 문항-총점간 상관, 내적합

표 3. ERSQ의 행동적 방략 문항들의 요인분석 결과

문 항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6
2. 문제해결을 위해 도움을 줄 수 있는 사람에게 구체적인 도움을 부탁한다.	.815	.166	.040	.079	.108	.009
66. 처한 상황이나 문제에 대해 무엇을 할지 다른 사람에게 조언을 구한다.	.789	.141	.059	.290	.083	.050
20. 처한 상황이나 문제에 대해 무언가 구체적인 일을 할 수 있는 사람과 이야기한다.	.781	.278	.006	.185	.075	.006
47. 어떻게 하는 것이 좋을지 선배나 권위자에게 조언을 구한다.	.728	.137	-.008	.274	.143	.056
14. 처한 상황이나 문제를 개선하거나 해결하기 위한 구체적인 일을 실행에 옮긴다.	.156	.844	-.064	.130	.066	.032
30. 처한 상황이나 문제를 보다 나은 방향으로 해결할 수 있도록 차근차근 행동을 취한다.	.125	.808	-.051	.044	.031	-.054
49. 처한 상황이나 문제를 잘 처리할 수 있는 방법을 취한다.	.169	.756	-.068	.001	.094	-.093
58. 문제를 해결하기 위해 구체적인 행동을 취한다.	.137	.601	-.075	.036	.174	.041
21. 폭식을 한다.	.018	-.094	.934	.002	.082	.022
33. 음식을 마구 먹어댄다.	.025	-.111	.906	.045	.050	.053
69. 필요 이상으로 많이 먹는다.	.035	-.046	.813	.056	.048	-.023
25. 평소 좋아하는 사람을 만나 시간을 보낸다.	.285	.120	.070	.767	.315	.095
67. 친밀한 사람과 함께 시간을 보낸다.	.321	.085	.060	.763	.270	.081
43. 편한 친구나 가족을 만난다.	.306	.028	.013	.638	.288	.070
16. 불쾌한 기분에서 벗어날 수 있도록 즐거운 장소에 간다.	.162	.022	.086	.129	.751	.060
60. 친구와 함께 즐겁고 유쾌한 활동을 한다.	.038	.054	.087	.247	.715	.140
46. 과거에 기분을 좋게 해주었던 활동을 한다.	.011	.134	-.001	.060	.459	.029
36. 기분을 전환하기 위해 산책이나 드라이브를 한다.	.150	.097	.028	.219	.444	.061
55. 취할 때까지 술을 마신다.	.069	-.016	.115	.050	.033	.645
29. 담배를 피운다.	.108	.001	-.109	.046	-.005	.609
32. 성적 행위(자위나 성관계 등)를 한다.	.016	.021	.052	.071	.039	.403
59. 컴퓨터 게임을 한다.	-.092	-.056	-.033	-.035	.118	.337
고유치	5.61	3.08	2.04	1.80	1.58	.98
설명량(%)	25.51	14.00	9.27	8.16	7.19	4.47

주. ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire. 굵은 글씨로 표시된 수치는 해당 요인에 높은 부하를 보임을 의미함.

치도와 검사-재검사 신뢰도를 산출하여 표 4에 제시하였다. 내적합치도(Cronbach α)는 모두 양호하였고 검사-재검사 신뢰도(r)는 모두 유의도 .001 수준에서 비교적 높은 수치를 나타냈다. 문항-총점간 상관은 61번 문항이 인지적 방략 총점과 유의도 .01 수준에서 상관을 나타낸 것과 행동적 방략의 요인 6에 속한 문항들이 행동적 방략 총점과 .19~.30의 상대적으로 낮은 상관계수를 보인 것을 제외하고는 모두 중간 정도에서 강한 상관을 보여주었다.

표 4. ERSQ의 신뢰도

	문항-총점 상관계수	내적 합치도	검사-재검사 신뢰도
인지적 방략	.16~.56	.81	.68
요인 1	.61~.76	.84	.68
요인 2	.67~.84	.91	.81
요인 3	.87~.92	.93	.67
요인 4	.51~.77	.74	.76
요인 5	.78~.82	.71	.54
체험적 방략	.31~.61	.77	.78
요인 1	.72~.87	.84	.76
요인 2	.69~.82	.79	.75
요인 3	.77~.87	.78	.74
요인 4	.68~.80	.70	.73
요인 5	.75~.83	.68	.56
행동적 방략	.19~.70	.85	.84
요인 1	.80~.89	.87	.78
요인 2	.82~.90	.88	.85
요인 3	.96~.97	.96	.77
요인 4	.86~.92	.87	.78
요인 5	.72~.79	.77	.76
요인 6	.67~.71	.59	.89

교차 표본 타당화를 위한 확증적 요인분석

공분산 구조 분석을 이용하여 인지적·체험적·행동적 방략의 요인구조에 대한 확증적 요인분석을 실시하였다. 먼저 인지적 방략의 각 문항들의 5개 해당 요인에 대한 표준화된 회귀계수는 18번 문항이 해당 4요인에 .29($p<.001$)를 나타낸 것을 제외하고는 모두 .50이상이었다. 5개 요인으로 인지적 방략의 29개 문항을 설명하는 전체 모델에 대한 적합도 지수는 TLI=.881, CFI=.899, RMSEA=.061이었다. 체험적 방략의 각 문항들의 해당 요인에 대한 표준화된 회귀계수는 .54~.85의 범위를 보였고, 5개 요인 구조 모델에 대한 적합도 지수는 TLI=.845, CFI=.877, RMSEA=.075이었다. 행동적 방략의 각 문항들의 6개 해당 요인에 대한 표준화된 회귀계수는 .43~.95의 범위를 보였고, 요인 6의 문항들이 .50 근사치에 머무른 데 비해 나머지 문항들은 매우 높은 수치를 나타냈다. 6개 요인으로 행동적 방략에 속한 22개 문항을 설명하는 요인 구조 모델에 대한 적합도 지수는 TLI=.934, CFI=.950, RMSEA=.058이었다. 홍세희(2000)에 의하면 TLI와 CFI가 대략 .90이상이거나 RMSEA는 .05이하이면 적합도가 좋은 모델로 간주되고 RMSEA가 .08보다 작으면 적절한 모델로 해석된다. 따라서 탐색적 요인분석을 통해 밝혀진 인지적·체험적·행동적 방략의 요인 구조가 모두 상당히 안정적이고 적절한 모델임이 입증되었다.

정서조절방략 질문지(ERSQ)의 구성타당도

ERSQ의 구성타당도를 확인하기 위해 정서조절 체크리스트와 COPE와의 상관계수를 구

표 5. ERSQ와 정서조절방략 관련 질문지간 상관계수

	정서조절양식 체크리스트	COPE
ERSQ 총점	.63***	.60***
인지적 방략	.43***	.44***
체험적 방략	.49***	.48***
행동적 방략	.63***	.56***

주. ERSQ = Emotion Regulation Strategy Questionnaire.

COPE = Coping Orientation to the Problems Experienced.

*** p<.001.

한 결과 ERSQ 총점은 각각에 대해 .63과 .60의 높은 정적 상관을 보였다($p<.001$). ERSQ의 하위 방략인 인지적·체험적·행동적 방략 총점 또한 두 가지 측정치에 모두 높은 정적 상관을 보였으며, 3가지 방략 중 행동적 방략이 가장 높은 상관계수를 나타냈다(표 5).

논 의

본 연구는 다양한 정서조절방략을 정서의 어떠한 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·행동적·체험적 방략으로 구분하고 이를 측정하는 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 제작하고 그 신뢰도와 타당도를 확인하고자 하였다.

연구자가 가정한 정서조절방략의 정의와 구분 범주에 적절한 문항을 선택하기 위해서 전문가들에 의한 안면타당도를 검증한 후 선별한 187개 예비문항을 대학생 집단에 실시하였다. 문항별 분포양상을 고려하여 심하게 편중되어 있는 문항 등 9개 문항을 제외시켰다. 그런 다음 우울, 불안, 분노 측정치와의 상관을 조사한 후 적어도 하나 이상의 측정치에

대해 유의미한 상관을 보인 문항을 선발하였다. 이는 본 연구가 불쾌한 정서를 감소시키는데 효과적인 방략과 부정적 감정을 유지 및 악화시키는 부적응적인 방략을 중심으로 정신병리와의 관련성에 관심을 두었기 때문이다.

선발된 129개 문항에 대해 인지적·체험적·행동적 방략별로 탐색적 요인분석을 실시하여 인지적 방략 29개, 체험적 방략 18개, 행동적 방략 22개를 포함해 최종 69개 문항을 선발하였다. 요인분석 결과 인지적 방략과 체험적 방략은 각 5개 요인 구조가, 행동적 방략은 6개 요인 구조가 확인되었다.

ERSQ의 신뢰도를 확인하기 위해 3가지 상위 방략과 16개 세부방략별로 내적합치도와 검사-재검사 신뢰도를 살펴본 결과, 모두 내적 일관성 및 시간적 안정성 면에서 신뢰도가 비교적 높게 나타났다. 또한 탐색적 요인분석을 통해 선발된 최종 69개 문항의 요인 구조가 적절한지 조사하기 위해 공분산 구조분석을 이용한 확증적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 인지적 방략의 5개 요인구조, 체험적 방략의 5개 요인구조, 행동적 방략의 6개 요인구조가 모두 적절한 모델임이 확인되었다. 특히 행동적 방략의 요인 구조가 가장 높은 적합도 지수를 보이며 가장 좋은 모델로 나타났다. ERSQ의 타당도를 검토하기 위해 정서조절방략을 측정하는 다른 척도들과의 상관관계를 알아본 결과, ERSQ와 그 하위척도인 인지적·체험적·행동적 방략은 정서조절 체크리스트, COPE와 모두 높은 정적 상관을 보여주었다. 이러한 결과를 통해 ERSQ가 다양한 정서조절 방략을 타당하게 측정하고 있는 것으로 확인되었다.

본 연구에서 개발한 ERSQ는 불쾌한 정서를

감소시키기 위해 동원하는 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 구분할 수 있는 체계적인 분류 체계를 제안하고 있다는 점에서 그 의의가 있다. 기존에 정서조절방략을 측정하기 위해 주로 사용되어온 질문지는 Gross와 John(2003)의 ERQ, Garnefski 등(2001)의 CERQ, 민경환 등(2000)의 정서조절 체크리스트 정도이다. 이들 질문지 모두가 연구자가 관심을 두고 있는 일부 정서조절방략에 국한되어 있기 때문에 정서조절방략과 정신건강 및 정신병리의 관련성을 연구하는 데 있어 그 한계가 분명하였다. ERQ는 재평가와 억제 두 가지 방략을 측정하고 CERQ는 9가지 인지적 방략을 측정하며 정서조절 체크리스트는 적응적 정서조절방략을 능동적, 회피/분산적, 지지 추구적 양식 3가지로 구분하여 측정한다. 그러나 ERSQ는 첫째, 다양한 정서조절방략을 인지적·체험적·행동적 방략의 체계 내에서 구분하고 16개의 주요한 정서조절방략을 포괄적으로 측정하고 있다는 점에서 그 활용도가 높다. 둘째, 인지적·행동적 방략의 이분법적인 구분 기준에 체험적 방략을 추가함으로써 기존의 구분 범주로는 설명하기 어려웠던 정서적 체험 및 표현을 강조하는 방략을 새로운 범주 내에 포함시켜 설명해내고 있다. 이는 최근 강조되고 있는 체험적 방략에 대한 관심을 반영하며 체험적 방략에 대한 추가 연구들을 가능하도록 돋는다. 셋째, ERSQ는 불쾌한 감정을 조절하는 데 효과적인 적응적 방략 뿐 아니라 부정적 감정을 유지 및 악화시키는 부적응적인 방략까지 포함하고 있는 바, 정서조절방략의 적응성 측면에서 정신병리와의 관련성을 조사 및 논의 할 수 있다.

마지막으로 ERSQ의 몇 가지 제한점을 지적하면서 앞으로의 연구 과제를 제안하면 다음

과 같다. 첫째, 정서조절을 자기보고 질문지를 통해서 측정하는 데는 한계가 있다. 정서조절은 정서의 생리적 측면을 측정하는 생리적 측정도구, 정서의 주관적인 체험을 평가하는 자기보고 질문지, 관찰가능한 행동지표 및 결과 행동에 초점을 맞추는 관찰 측정도구를 통해서 측정될 수 있고, 이들은 각기 정서조절의 다른 측면을 측정하는 것이므로 함께 고려되어야 한다고 주장된다(이지영, 권석만, 2006; 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애, 2002). 둘째, 수많은 정서조절방략을 하나의 질문지에 포함시키는 과정에서 임상 장면에서 중요한 의미를 지닌 명상, 긴장이완, 심호흡 등의 정서조절방략이 독립된 방략으로 추출되지 못했다. 셋째, 정신병리와의 관련성을 고려하여 문항을 선별하는 과정에서 불쾌한 정서를 감소시키는 데는 효과가 미흡하지만 사람들이 자주 사용하는 ‘회피’와 같은 정서조절방략은 배제되었다. 넷째, 정서조절이라는 것이 여러 단계를 거쳐 이루어지는 복합적인 과정임에도 불구하고 이러한 과정적 측면을 반영하지 못했다. 따라서 정서조절이 이루어지는 단계 및 과정을 밝혀내는 연구가 필요할 것으로 생각된다. 다섯째, ERSQ를 사용하여 정신병리 및 정신건강과의 관련성을 조사함으로써 정신병리를 유지 및 악화시키는 부적응적인 방략과 적응적인 방략이 무엇인지 밝히는 연구가 이어져야 할 것이다. 마지막으로, 정서조절에 어려움이 있는 일반인이나 환자들에게 보다 효과적이고 적응적인 정서조절방략을 가르침으로써 정서조절능력을 증진시키는 심리치료 프로그램을 개발한다면, 개인으로 하여금 보다 적응적이고 건강한 삶을 살아갈 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

참고문헌

- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 14(2), 1-16.
- 이중훈 (1995). 한국형 자가평가 우울척도의 개발. *영남의대학술지*, 12(2), 292-304.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이훈구, 이수정, 이은정, 박수애 (2002). 정서심리학. 서울: 법문사.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호 (1998). 한국판 상태-특성 분노 표현 척도(STAXI-K). *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 18-32.
- 홍세희 (2000). 구조방정식의 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지*: 임상, 19, 161-178.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Effects of suppression and acceptance on emotional responses of individuals with anxiety and mood disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1251-1263.
- Carver, C., & Scheier, M. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation : A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations* (pp. 73-100). *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59 (2-3, Serial No. 240).
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect*. New York: Basic Books.
- Garber, J. & Dodge, K. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. 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.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliot, R. (1993). *Facilitating emotional change: The moment-by-moment process*. The Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual difference in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Guertin, T. L., & Conger, A. J. (1999). Mood and

- forbidden foods' influence on perceptions of binge eating. *Addictive Behaviors*, 24(2), 175-193.
- Herpetz, S., Gretzer, A., Steinmeyer, E. M., Muehlbauer, V., Schuerkens, A., Sass, H. (1997). Affective instability and impulsivity in personality disorder. *Journal of Affective Disorders*, 44, 31-37.
- Kring, A. M., & Werner, K. H. (2004). Emotion regulation and psychopathology. In P. Philippot, & R. S. Feldman(Ed.). *The regulation of emotion* (pp.359-385). Lawrence Erlbaum Associates.
- Kwon, S-M. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression : A integrated cognitive model of depression*. Ph. D. Dissertation submitted to the University of Queensland, Australia.
- Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
- Parkinson, B., & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Price, J. L., Monson, C. M., Callahan, K., & Rodriguez, B. F. (2006). The role of emotional functioning in military-related PTSD and its treatment. *The Journal of Anxiety Disorders*, 20(5), 661-674.
- Rosenthal, M. Z., Cheavens, J. S., Lejuez, C. W., & Lynch, T. R. (2005). Thought suppression mediates the relationship between negative affect and borderline personality disorder symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 1173-1185.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880.
- Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. (2002). Emotion regulation and understanding implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189-222.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Zung, W. W. K. (1965). A self-rating depression scale. *Archives of General Psychiatry*, 13, 508-515.

원고접수일 : 2006. 10. 25.

제재결정일 : 2007. 7. 12.

Development of the Emotion Regulation Strategy Questionnaire

Ji-Young Lee

Seok-Man Kwon

Department of Psychology, Seoul National University

The purpose of this study is to develop a self-report questionnaire measuring emotion regulation strategies. The questionnaire was designed to assess emotion regulation strategies in terms of cognitive, experiential and behavioral strategies, and its reliability and validity were examined. The Emotion Regulation Strategy Questionnaire with 69 items was constructed using factor analyses on the data of 488 undergraduates on preliminary items. The ERSQ was found to measure sixteen strategies for emotion regulation: five cognitive, five experiential and six behavioral strategies. Reliability and validity of the ERSQ was supported by the results obtained from 426 undergraduates. Finally, the implications and the limitations of the study and suggestions for future research were discussed.

Key words : emotion regulation, emotion regulation strategy, experiential strategy