

〈Brief Report〉

## 정서강도와 정서조절방략의 관계

이 지 영<sup>†</sup>

서울디지털대학교 상담심리학과

본 연구는 정서적 강도와 정서조절방략의 관련성을 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 경험적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 집단을 대상으로 정서강도 척도(AIM)와 ERSQ의 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 첫째, 정서강도는 ‘부정적으로 생각하기’, ‘타인 비난하기’, ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’, ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’, ‘폭식하기’, ‘탐닉활동 하기’ 등의 6개 부적응적 방략과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 정서강도는 주의 분산적 방략에 속하는 ‘수동적으로 생각하기’, ‘즐거운 상상하기’, ‘기분전환활동하기’ 3개 방략과 지지 추구적 방략에 해당하는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’ 3개 방략에 유의미한 정적 상관을 보였다. 셋째, 불쾌한 감정이나 상황에 접근하여 정서적 변화를 유도하는 접근적 방략 4개는 유의미한 상관을 보이지 않았다. 끝으로 본 연구에 대한 시사점과 제한점 그리고 추후 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 정서조절방략, 정서강도, 부적응적 방략, 주의 분산적 방략, 지지 추구적 방략

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이지영 / 서울디지털대학교 상담심리학과 / 서울시 마포구 도화동 560  
Fax : 02-2128-3006 / E-mail : subblack@hanmail.net

최근 들어, 정서조절에서의 어려움이 심리적 부적응과 정신병리를 야기할 수 있다는 데 많은 학문적 관심이 모아지고 있다(Cole, Michel, & Teti, 1994; Garber & Dodge, 1991; Gratz & Roemer, 2004; Kring & Werner, 2004). 또한, 내담자에게 정서조절능력을 증진시킴으로써 심리치료적 효과를 증대시킬 수 있다는 치료적 모델들이 꾸준히 제안되고 있다(Fosha, 2000; Greenberg, 2002; Marra, 2005; Omaha, 2004). 그러한 모델 중 하나인 Marra(2005)의 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy)는, 사람들이 불쾌한 감정에 처했을 때 자주 사용하는 회피 방략이 오히려 불쾌감을 증가시키며 정신병리를 발달시키는데 핵심적인 역할을 한다고 주장하였다. 따라서 정서적 고통을 수용하는 것이 오히려 정서적 고통을 감소시킨다는 치료 원리를 제시하였다. 그런데 Marra(2005)는 정서적 회피에 영향을 미치는 중요한 요인으로 정서적 강도를 가정하였다. 즉, 강렬한 정서적 불편감으로 고통을 받는 사람일수록 현재 느낌으로부터 벗어나기 위해 회피하는 방략을 시도하게 된다는 것이다.

정서적 경험을 설명하는 개인차 변인 중 하나인 정서강도는 정서의 종류에 상관없이 개인이 전형적으로 경험하는 강도를 말한다(Larsen & Diener, 1987). 즉 정서적 강도 수준이 높은 사람은 정적 정서이든 부정적 정서이든 보다 강렬하게 경험할 것이다. Larsen(1984)은 정서적 강도를 측정하기 위해 Affect Intensity Measure(AIM)를 개발하였다. Westen(1994)은 정서적 강도에서 차이가 나는 사람들은 감정에 대한 대처 스타일에 있어서도 차이가 날 것이라고 제안하였다. 특히, 극도의 강렬한 감정수준은 숙고하거나 문제해결을 계획하기 보다는, 정서를 즉각적으로 해소시키거나 피할 수 있

는 방법들을 보다 자주 선택할 것이라고 보았다. 이후 일부 연구자들은 AIM과 스트레스 상황 대처 검사(Coping Inventory for Stressful Situations; Endler & Parker, 1990) 간의 상관분석을 실시하여 정서강도와 대처 스타일간의 관계를 조사하였다(Catanzaro, 1997; Flett, Blankstein, & Obertynski, 1996). CISS는 과업중심대처, 회피중심대처, 정서중심대처의 3가지 하위척도로 구성된 48문항짜리 자기보고식 측정도구이다. 과업중심대처는 상황을 조정하거나 문제해결방법을 모색하는 대처이고, 회피중심대처는 다른 데로 주의를 전환하는 방법과 사회적 지지를 추구하는 방법으로 다시 구분된다. 정서중심대처는 반추와 공상으로 문제에 몰두하는 것으로 정의되는데, 자기비난, 걱정, 반추, 화를 분출하는 등의 부적응적인 방법들로 문항이 구성되어 있다. AIM과 CISS의 상관분석을 실시한 결과, 정서강도는 회피중심대처와 정서중심대처에 유의미한 정적 상관을 보였으나 과업중심대처와는 유의미한 상관을 보이지 않았다.

정신건강에 대한 정서조절의 중요성이 부각되고 1990년대 이후 정서조절에 대한 연구가 활발하게 이루어지면서, 대처와 정서조절 두 가지 개념은 점차 구분되어졌다. 대처는 스트레스 자극을 다루기 위해 사용하는 의식적인 인지적, 행동적 노력인 반면(Monat & Lazarus, 1991; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001에서 재인용), 정서조절은 불쾌한 감정을 다루기 위해 동원하는 의식적, 무의식적 노력이라는 점에서 모든 대처를 포함하는 보다 폭넓은 개념이다(이지영, 권석만, 2006; Gross, 1999). 이에 본 연구에서는 정서를 강렬하게 경험하는 개인차 요인과 정서조절방략 간의 관련성에 대해 선행 연구자들이 가정한 바를, 정서조절방

략을 측정하는 도구를 사용하여 경험적으로 확인하고자 하였다.

여러 연구자들은 정서를 조절하는 데 사용되는 다양한 방략들을 조사하고 구분하여 제안하였다(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000; Gross & John, 2003; Parkinson & Totterdell, 1999). 그러나 정서조절방략을 측정하는 데 주로 사용되어온 기존의 척도들이 연구자가 관심이 있는 일부 방략들에 제한되어 있었던 한계점이 지적되었다(이지영, 권석만, 2007). 그 대표적인 척도로 Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(Garnefski et al., 2001)는 인지적 방략만을 측정하고, Emotion Regulation Questionnaire(Gross & John, 2003)는 재평가와 억제 두 개 방략을 측정한다. 이에 이지영과 권석만(2007)은 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 측정하는 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire)를 개발하였다. ERSQ는 정서의 어떠한 측면에 접근하여 정서적 변화를 초래하느냐에 따라 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분하는데, 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개를 포함한 총 16개 방략을 측정한다. ERSQ의 16개 정서조절방략과 정신병리 가운데 정서조절과 가장 관련이 높은 정서장애의 관계를 조사한 결과(이지영, 권석만, 2009a), '부정적으로 생각하기', '타인 비난하기', '타인에게 부정적 감정 분출하기', '안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기', '폭식하기', '탐닉활동 하기' 등의 6개 방략은 정서장애에 기여하는 부적응적인 방략으로 나타났다. '능동적으로 생각하기', '수동적으로 생각하기', '인지적으로 수용하기', '즐거운 상상하기', '문제해결행동 취하기', '조언이나 도움 구하기', '친밀한 사람 만나기', '기본전환활동 하기' 8개 방략은 우울

장애, 불안장애 모두에 효과가 있는 적응적인 방략으로 나타났다. '감정을 표현하고 공감 얻기'는 우울장애에는 효과적이지만 불안장애에는 효과적이지 않을 수 있는 방략인 반면, '감정 수용하기'는 불안장애에 특징적으로 효과가 있는 방략으로 시사되었다. 한편, 선행 연구 및 이론을 근거로 인지적·체험적·행동적 방략으로 구분되었던 16개 방략은 고차 요인구조(higher-order factor structure) 분석 결과, 경험적으로는 4개 요인으로 구분되었다(이지영, 권석만, 2009b). 이지영과 권석만(2009a)에서 부적응적인 방략으로 나타났던 6개 방략이 한 요인으로 묶였고, '감정을 표현하고 공감 얻기', '조언이나 도움 구하기', '친밀한 사람 만나기' 3개 방략이 '지지 추구적 방략' 요인, '수동적으로 생각하기', '즐거운 상상하기', '기본전환활동 하기' 3개 방략이 '주의 분산적 방략' 요인, '능동적으로 생각하기', '문제해결행동 취하기', '인지적으로 수용하기', '감정 수용하기' 4개 방략이 감정이나 상황에 접근하는 성격을 지닌 '접근적 방략' 요인으로 구분되었다.

본 연구는 다양한 정서조절방략을 측정하는 이지영과 권석만(2007)의 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여, 정서적 강도와 정서조절방략의 관계를 검증하고자 하였다. 이론적 배경 및 관련 선행 연구결과에 근거하여, 본 연구에서의 가설은 다음과 같다. 첫째, 정서강도 수준이 높을수록 부적응적 방략을 자주 사용할 것이다. 둘째, 정서강도 수준이 높을수록 주의 분산적 성격의 방략을 자주 사용할 것이다. 셋째, 정서강도 수준이 높을수록 지지 추구적 성격의 방략을 자주 사용할 것이다. 넷째, 정서강도와 접근적 성격의 방략과는 유의미한 상관을 보이지 않을 것이다.

## 방 법

(Cronbach  $\alpha$ )는 .85이었다.

### 연구대상

서울에 소재하는 S대학교에서 심리학 관련 교양강의를 수강하는 대학생 334명을 대상으로 자료를 수집하였다. 남성은 172명, 여성은 161명이었고 1명의 성별은 확인되지 않았다. 평균 연령은 21.2세(표준편차 3.26)였다.

### 연구도구

#### 정서조절방략 질문지(Emotion Regulation Strategy Questionnaire: ERSQ)

이지영과 권석만(2007)이 다양한 정서조절방략을 포괄적으로 분류 및 측정하기 위해 개발한 자기보고식 검사이다. 총 69문항으로 이루어졌으며, 인지적 방략 5개, 체험적 방략 5개, 행동적 방략 6개 모두 16개 방략을 측정한다. 제시된 문항의 내용에 대해 평소 부정적이거나 불쾌한 일을 경험할 때 보이는 모습과 일치하는 정도를 7점 척도 상에 표시하도록 되어 있다. 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 인지적 방략이 .81, 체험적 방략이 .77, 행동적 방략이 .85이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 각각 .68, .78, .84이었다.

#### 정서 강도 척도(Affect Intensity Measure: AIM)

Larsen(1984)이 개발한 것으로, 개인이 정서를 경험하는 특징적 폭, 혹은 강도를 6점 척도상(1: 전혀 아니다, 6: 항상 그렇다)에서 평가하며 총 40문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 한정원(1997)의 변안판을 옥수정(2001)이 수정한 것을 사용하였으며, 내적 합치도

## 결 과

정서강도 점수와 정서조절방략의 점수간의 상관분석을 실시한 결과를 표 1에 제시하였다. 먼저 상위 3가지 방략인 인지적 방략( $r=.26$ ,  $p<.001$ ), 체험적 방략( $r=.36$ ,  $p<.001$ ), 행동적 방략( $r=.34$ ,  $p<.001$ ) 모두에서 정서강도 점수와 유의미한 정적 상관을 보였다. 즉, 정서강도 점수가 높을수록 인지적, 체험적, 행동적 방략 모두를 보다 자주 사용하는 것으로 나타났다.

16가지 세부 방략 점수와 정서강도 간의 상관분석 결과를 살펴보면, 먼저 부정적응적인 정서조절방략으로 확인된 ‘부정적으로 생각하기’( $r=.19$ ,  $p<.001$ ), ‘타인 비난하기’( $r=.17$ ,  $p<.01$ ), ‘타인에게 부정적 감정 분출하기’( $r=.20$ ,  $p<.001$ ), ‘안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기’( $r=.19$ ,  $p<.01$ ), ‘폭식하기’( $r=.19$ ,  $p<.01$ ), ‘탐닉활동 하기’( $r=.11$ ,  $p<.05$ ) 등 6개 방략 모두에서 유의미한 정적 상관을 보였다.

정신건강에 기여하는 방략으로 간주되는 10개 방략 중에서는 주의 분산적 성격에 해당하는 ‘수동적으로 생각하기’( $r=.20$ ,  $p<.001$ ), ‘즐거운 상상하기’( $r=.14$ ,  $p<.01$ ), ‘기분전환활동 하기’( $r=.26$ ,  $p<.001$ ) 등 3개 방략과 지지 추구적 방략에 속하는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’( $r=.38$ ,  $p<.001$ ), ‘조언이나 도움 구하기’( $r=.21$ ,  $p<.001$ ), ‘친밀한 사람 만나기’( $r=.29$ ,  $p<.001$ ) 등 3개 방략에서 정서강도와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 반면, 불쾌한 감정이나 상황에 접근하여 정서를 조절하는 접근적 방략에 해당되는 ‘능동적으로 생각하기’( $r=.05$ ,  $ns$ ), ‘문제해결행동 취하기’( $r=.10$ ,  $ns$ ), ‘인지적

표 1. 정서강도와 정서조절방략 간의 상관

	AIM
인지적 방략	.26***
능동적으로 생각하기	.05
수동적으로 생각하기	.20***
인지적으로 수용하기	-.03
부정적으로 생각하기	.19***
타인 비난하기	.17**
체험적 방략	.36***
즐거운 상상하기	.14**
감정을 표현하고 공감 얻기	.38***
감정 수용하기	.05
타인에게 부정적 감정 분출하기	.20***
안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기	.19**
행동적 방략	.34***
문제해결행동 취하기	.10
조언이나 도움 구하기	.21***
친밀한 사람 만나기	.29***
기분전환활동 하기	.26***
폭식하기	.19**
탐닉활동 하기	.11*
부적응적 방략	.29***
지지 추구적 방략	.35***
주의 분산적 방략	.24***
접근적 방략	.06

주. AIM = Affect Intensity Measure.

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

으로 수용하기'(r=-.03, ns), '감정 수용하기'(r=.05, ns) 등 4개 방략에서는 정서강도와 유의미한 상관을 보이지 않았다.

## 논 의

정서조절에 관심을 가진 일부 연구자들은 감정을 강렬하게 느끼는 사람일수록 불쾌한 감정에 처했을 때 그러한 감정이나 상황으로부터 즉각적으로 벗어날 수 있는 회피적 성격의 방략을 자주 사용할 것이라고 주장하였다(Marra, 2005; Westen, 1994). 이는 정서강도와 스트레스에 대한 대처 스타일의 상관분석을 통해 검증된 바 있으나(Catanzaro, 1997; Flett et al., 1996), 정서조절방략 측정 도구의 미흡으로 인해 정서강도와 정서조절방략과의 관계가 직접 조사된 연구는 아직 보고되지 않고 있다. 이에 본 연구에서는 다양한 정서조절방략을 측정하기 위해 개발된 이지영과 권석만(2007)의 정서조절방략 질문지(ERSQ)를 사용하여 정서적 강도와 정서조절방략의 관련성에 대한 선행 연구들의 논의를 경험적으로 확인하고자 하였다.

우선 ERSQ의 상위 3가지 방략인 인지적·체험적·행동적 방략 모두에서 정서강도와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 즉, 정서를 강렬하게 경험하는 사람일수록 인지적·체험적·행동적 방략을 모두 자주 사용하였다. 16가지 세부 방략들 중에서는 선행 연구(이지영, 권석만, 2009a, 2009b)에서 부적응적인 방략으로 확인된 인지적 방략의 '부정적으로 생각하기', '타인 비난하기', 체험적 방략의 '타인에게 부정적 감정 분출하기', '안전한 상황에서 부정적 감정 분출하기', 행동적 방략의 '폭식하기', '탐닉활동하기' 등 6개 방략 모두에서 정서강도와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 즉, 정서를 강렬하게 느끼는 사람일수록 불쾌한 감정을 조절하는 데 효과적이지 않고 오히려 불쾌한 감정을 악화시킬 수 있는 부적응적

인 방략을 자주 사용하였다. 이는 정서강도척도(AIM)와 스트레스 상황 대처 검사(CISS)의 상관분석 결과(Catanzaro, 1997; Flett et al., 1996), 자기비난, 걱정, 반추, 화의 분출 등의 부적응적인 방법들로 문항이 구성되었던 정서중심대처와 정서강도가 유의미한 정적 상관을 나타낸 것과 일치한다.

한편, 정서적 강도와 심리적 부적응 간의 관련성이 꾸준히 조사되었다. 정서강도는 신체화 증상, 신경증과 정적으로 관련되었고, 정서강도 점수가 높은 사람들은 조울증 발병 위험 척도 상에서 보다 높은 점수를 받았다(Larsen & Diener, 1987; Williams, 1989). 그러나 이후 연구들에서 정서강도, 대처 스타일과 정신병리인 우울 간의 관계를 조사한 결과, 정서강도는 우울과 정적 상관을 보이지만 대처 스타일의 변량을 통제했을 때는 우울과 유의미한 상관을 나타내지 않는 것으로 확인되었다(조성은, 오경자, 2007; Catanzaro, 1997; Flett et al., 1996). 따라서 높은 정서적 강도가 심리적 부적응에 직접적으로 영향을 미치기 보다는, 부적응적인 정서조절방략을 보다 자주 선택함으로써 그 결과 우울, 불안 등의 심리적 부적응 및 정신병리가 초래될 가능성이 높은 것으로 시사된다.

선행 연구(이지영, 권석만, 2009a)에서 불쾌한 감정을 조절하는 데 효과가 있는 방략으로 보고된 나머지 10개 방략 중에서는 이지영과 권석만(2009b)의 경험적 구분에서 주의 분산적 방략으로 분류되었던 ‘수동적으로 생각하기’, ‘즐거운 상상하기’, ‘기분전환활동 하기’ 3개 방략과 지지 추구적 방략에 속하는 ‘감정을 표현하고 공감 얻기’, ‘조언이나 도움 구하기’, ‘친밀한 사람 만나기’ 3개 방략이 정서강도와 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 반면, 불쾌한

감정이나 상황에 접근하여 감정을 조절하는 접근적 성격의 ‘능동적으로 생각하기’, ‘문제해결행동 취하기’와 ‘인지적으로 수용하기’, ‘감정 수용하기’ 4개 방략은 정서강도와 유의미한 상관을 보이지 않았다. 즉, 정서를 강렬하게 경험할수록 불쾌한 감정이나 상황으로부터 주의를 전환시키거나 주변 사람들에게 지지나 위안을 얻음으로써 일시적으로 불쾌한 감정을 감소시킬 수 있는 방략들을 자주 사용하였다. 이는 강렬한 부정적 감정 경험이 정서를 즉각적으로 해소시키거나 피할 수 있는 회피적 방략을 시도하게끔 한다는 선행 연구자들의 주장과 일치한다(Marra, 2005; Westen, 1994). 또한 정서강도가 과업중심대처와 유의미한 상관을 보이지 않았으나 회피중심대처와는 유의미한 정적 상관을 보인 선행 연구 결과들에도 부합되는 것이다(Catanzaro, 1997; Flett et al., 1996).

한편, 정서강도와 유의미한 부정 상관을 보인 정서조절방략은 전혀 없었다. 즉, 정서를 강렬하게 경험할수록 효과적인 방략이든 그렇지 않은 방략이든 정서조절방략을 시도하는 반면, 정서적 강도가 약할수록 정서를 조절하기 위한 노력을 덜 시도하는 경향이 있음을 말한다. 이는 정서를 강렬하게 느끼는 것이 높은 각성 상태를 유발하고, 이러한 각성을 감소시키기 위한 시도들을 이끌어 내기 때문이다(Marra, 2005). ‘필요가 발명을 낳는다’는 말처럼 심한 불쾌감을 조절하기 위해 다양한 방략을 자주 동원한다는 점은 당연한 이치일지 모른다.

흥미로운 점은 정서강도가 유의미한 상관을 보이지 않은 4개 방략 중에서 ‘능동적으로 생각하기’와 ‘문제해결행동 취하기’는 이지영과 권석만(2009b)에서 가장 적극적이고 효과적인

방략으로 간주된 방략이고, ‘인지적으로 수용하기’와 ‘감정 수용하기’와 같은 수용 방략은 최근 매우 중요한 심리치료적 요인으로 강조되고 있다는 점이다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Marra, 2005). 이러한 측면에서 볼 때, 정서를 강렬하게 느낄수록 불쾌감을 줄이기 위해 여러 방략을 시도하지만, 정작 가장 적극적이고 효과적인 방략을 자주 사용하지는 않아 정서조절 시도에 대한 효과에는 한계가 있음을 시사한다.

여러 연구자들은 회피적 조절방략의 효과에 대한 한계와 부적응성을 꾸준히 제기하였다. Fivush와 Buckner(2000)는 주의분산 조절방략이 완전한 대처 방략이 아니라고 주장하였다. 자신의 감정을 다루지 않는 것은 알코올 중독이나 폭력적인 행동과 같은 병리를 유발할 수 있기 때문이라는 것이다. Rachman(1980)은 부정적 정서로 인한 병리적 고통은 불완전한 정서적 정보처리에서 기인한다고 주장하면서, 회피나 주의전환이 정서 처리를 방해하는 요인이라고 제시하였다. 따라서 정서적 강도 수준이 높을수록 불쾌한 감정이나 상황에 직접 접근하여 다루는 방략은 사용하지 않은 채 회피적 성격의 정서조절방략들을 주로 사용하는 것은, 일시적으로 부정적 정서를 감소시킬 수 있지만 부정적 감정이나 유발 자극을 처리하는 것을 방해하므로 궁극적으로는 건강하지 못한 결과를 유발할 수 있음이 시사된다.

본 연구의 제한점을 지적하면서 앞으로의 연구 과제를 제안하면 다음과 같다. 첫째, 정서조절방략을 자기보고식 질문지만을 사용하여 측정함으로써, 정서조절에 영향을 미칠 수 있는 상황이나 정서의 종류 등의 요인들은 고려하지 못했다. 정서조절은 특정 방략만을 단편적으로 사용하여 이루어지는 것이 아니라,

처한 상황이나 경험하고 있는 정서에 따라 다양한 방략을 시도하는 복합적인 과정이다(이지영, 권석만, 2006). 따라서 추후 연구에서는 정서조절의 과정적 측면을 평가할 수 있는 연구방법을 모색하여 이러한 다양한 측면을 고려할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 정서강도와 정서조절방략 간의 관계만을 경험적으로 검증해냈다. 이에 정서강도, 정서조절방략과 심리적 부적응 및 정신병리의 관계를 확인하는 연구가 이어져야 할 것이다. 즉 정서조절방략이 정서강도와 심리적 부적응 간에 어떠한 역할을 하는지 밝힐 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구 결과를 바탕으로 정서강도 수준이 높은 사람들에게 효과적인 정서조절 향상 프로그램을 개발함으로써 임상적 개입이 가능할 것으로 판단된다. 즉, 자신들이 평소 사용하는 방략 가운데 부적응적인 것이 무엇인지 확인하고 그것의 사용을 줄이도록 안내하며, 회피 방략만을 사용하기보다 불쾌한 감정이나 상황에 접근하여 감정을 조절하는 보다 효과적인 방략들을 소개하고 이를 제대로 사용할 수 있도록 안내함으로써 정서조절의 효과를 높여 정신건강에 기여할 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.
- 옥수정 (2001). *억압적 성격성향자의 정서적 특성과 정서조절방략*. 서울대학교 석사학위논문.

- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2007). 정서조절방략 질문지의 개발: 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 26(4), 963-976.
- 이지영, 권석만 (2009a). 정서장애와 정서조절 방략의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 28(1), 245-261.
- 이지영, 권석만 (2009b). 정서조절방략 질문지 (ERSQ)의 16개 방략의 경험적 구분. *한국임상심리학회' 2009년도 동계 연수회 포스터 발표 초록집*, 31-32.
- 조성은, 오경자 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. *한국심리학회: 건강*, 12(4), 797-812.
- 한정원 (1997). 정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위논문*.
- Catanzaro, S. J. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: A conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23(6), 1065-1069.
- 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).
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Fivush, R., & Buckner, J. P. (2000). Gender, sadness, and depression: The development of emotional focus through gendered discourse. In A. Fischer (Ed.), *Gender and emotion: Social psychological perspectives* (pp.232-253). Cambridge: University Press.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertynski, M. (1996). Affect intensity, coping styles, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 221-228.
- Fosha, D. (2000). *The transforming power of affect*. 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.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. Washington: American Psychological Association.
- 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.
  - Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
  - 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.
  - Larsen, R. J. (1984). Theory and measurement of affect intensity as an individual difference characteristic. *Dissertation Abstracts International*, 85, 2297B.
  - Larsen, R. J., & Diener, E. (1987). Affect intensity as an individual difference characteristic: A review. *Journal of Research in Personality*, 21, 1-39.
  - Marra, T. (2005). *Dialectical Behavior Therapy in Private Practice*. New Harbinger Publications.
  - Omaha, J. (2004). *Psychotherapeutic interventions for emotion regulation. EMDR and bilateral stimulation for affect management*. New York: W. W. Norton & Company.
  - Rachman, S. (1980). Emotional processing. *Behavior Research and Therapy*, 18, 51-60.
  - Westen, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation: Applications to social-psychological research. *Journal of Personality*, 62, 641-667.
  - Williams, D. G. (1989). Neuroticism and extraversion in different factors of the Affect Intensity Measure. *Personality and Individual Differences*, 10, 1095-1100.
- 원고접수일 : 2009. 9. 28.  
게재결정일 : 2009. 10. 19.

〈Brief Report〉

## **The Relationship Between Affect Intensity and Emotion Regulation Strategies**

**Ji-Young Lee**

Department of Counseling Psychology, Seoul Digital University

This study investigated the relationship between affect intensity and emotion regulation strategies, using the Emotion Regulation Strategy Questionnaire (ERSQ). The correlation between the Affect Intensity Measure (AIM) and the ERSQ was examined among undergraduate students. The results were as follows. Six maladaptive strategies (“Think negatively”, “Blame others”, “Burst into negative emotion to others”, “Burst into negative emotion in a secure situation”, “Binge eating” and “Be engaged in addictive activity”) were positively correlated with affect intensity. Three distractive strategies (“Think passively”, “Imagine pleasurable things” and “Refresh oneself”) and three support-seeking strategies (“Express emotion and win the empathy”, “Ask for advice or help” and “Meet intimate person”) were positively correlated with affect intensity. However, affect intensity was not significantly correlated with four strategies that induced emotional change by approaching unpleasant emotions or situations. The study presents and discusses implications of these results, limitations of the study itself, and suggestions for future research.

*Key words : emotion regulation strategy, affect intensity, maladaptive strategy, distractive strategy, support-seeking strategy*