

청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도와의 관계에서 대인관계역량의 매개효과

이시연
서울장신대학교

The Mediating Effects of Interpersonal Competence on the Relationship between Emotion Regulation and Life Satisfaction of Adolescents

Si-Yeon Lee
Seoul Jangsin University

요 약 본 연구는 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향을 파악하고, 정서조절능력과 삶의 만족도 간의 관계에서 대인관계역량의 매개효과를 검증하고자 수행되었다. 이를 위해 본 연구에서는 한국청소년정책연구원의 2015년 청소년 역량지수 측정 및 국제비교 연구Ⅱ의 횡단조사 데이터를 토대로 중학생 총 3,404명을 대상으로 2차 자료 분석을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 정서조절능력은 삶의 만족도에 유의미한 영향을 주는 요인으로 나타났다. 둘째, 청소년의 정서조절능력이 대인관계역량에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 청소년의 대인관계역량은 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로, 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 대인관계역량의 매개효과를 검증하였다. 이러한 결과를 바탕으로 청소년의 삶의 만족도 및 정서조절능력과 대인관계역량 증진에 필요한 개입 방안을 제시하였다.

주제어 : 청소년, 정서조절능력, 긍정적 정서조절, 부정적 정서조절, 대인관계역량, 삶의 만족도

Abstract The purpose of this study was to examine the effects of emotion regulation on life satisfaction of adolescents on the mediating effect of interpersonal competence. The data of 3,404 middle school students in a study on Measurement of Korean Youth Competency and International Comparative Study II(2015) by the National Youth Policy Institute were analysed. The results of the study are: (1) emotion regulation was found a key factor affecting the life satisfaction of adolescents, (2) their emotion regulation affects interpersonal competence, (3) interpersonal competence affects life satisfaction, (4) interpersonal competence was proved to have a mediating effect between the effects of emotion regulation and life satisfaction. The implications and limitations are reviewed, as are the suggestions for future research.

Key Words : Adolescent, Emotion regulation, Positive emotion regulation, Negative emotion regulation, Interpersonal competence, Life satisfaction

Received 20 June 2017, Revised 24 July 2017
Accepted 20 August 2017, Published 28 August 2017
Corresponding Author: Si-Yeon Lee(Seoul Jangsin University)
Email: syl@sjs.ac.kr

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

1. 서론

청소년기의 삶의 만족도는 전 생애주기 동안 지대한 영향을 주기 때문에[1], 청소년기의 발달 과정에서 중요하게 고려되어야 할 측면이다. 그러나 2017년 우리나라 초·중·고교생을 대상으로 한 조사 결과에 따르면[2], 우리나라 학생의 주관적 행복지수가 조사 대상인 22개 OECD 회원국 중 20위를 기록했다. 이러한 결과는 최하위로 나타난 지난해에 비해서 여전히 심각한 수준이다. 이러한 시점에서 청소년의 긍정적 정서인 행복감에 관심을 갖고 삶의 만족에 영향을 미치는 관련변인에 대한 연구는 매우 필요하다고 생각된다. 특히, 이미 상당한 연구가 이루어진 성별, 연령, 소득, 교육, 보건, 여가와 같은 객관적인 측면에 초점을 둔 연구[3] 뿐만 아니라 주관적인 안녕감에 대한 연구에 주목할 필요가 있다.

삶의 만족도(life satisfaction)는 다차원적 영역으로 구성되어 있으므로 행복감, 삶의 질, 주관적 안녕감, 생활만족도 등의 용어들로 혼용되어 쓰이고 있다. Diener(1984)는 행복의 심리학적 개념으로 주관적 안녕감(subjective well-being)을 설명하였다[4]. 이는 자신의 삶 전반에 대한 주관적 평가를 의미하며 그 구성요소 중 하나로서 삶의 만족을 제시하였다. 이와 같이 삶의 만족도는 행복감(feeling of happiness)과 관련하여 개념에 대한 논의가 이루어지고 있으나 아직까지도 일치된 정의는 찾아보기 어렵다. 본 연구에서 삶의 만족도는 청소년 개인이 현재 자신의 삶에 얼마나 만족하는가의 정도로, 자신의 삶에 대한 질적 수준을 긍정적으로 판단하는 정도[5]라고 정의하였다. 삶의 만족도는 청소년기의 긍정적인 발달과 높은 상관관계를 보이며 부정적인 발달에 대한 보호요인으로 역할을 수행한다[6]. 중학교 2학년을 대상으로 조사한 연구에 따르면[7], 삶의 만족이 자기존중감, 낙관주의, 자기신뢰감과 같은 심리적 자원의 형성과 깊은 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 높은 삶의 만족도가 청소년의 부적응 문제로 인한 심리적 어려움을 낮추고 문제행동을 완화시키는 것으로 나타났다[8]. 이와 같이 청소년기에 있어 삶에 대한 만족도는 삶의 다양한 영역에서 발달의 긍정적 기제로 작용할 수 있다는 점에서 무엇보다 중요하다.

한편, 정서조절능력(emotion regulation)은 삶의 만족도와 마찬가지로 현재 청소년의 삶에 있어서 뿐만 아니

라 성인기의 건강한 삶에까지 영향을 미친다는 점에 있어서 청소년의 발달 과업으로 고려해야 할 핵심적인 역량이다. 정서조절능력은 부정적인 사건이나 상황을 긍정적으로 해석하고 부정적인 감정을 완화시키려는 정서중심적 대처방식 중의 하나로서 개인의 심리적 적응에 중요한 역할을 한다[9]. 이에 본 연구에서 정서조절능력은 긍정적인 정서를 유지하고 부정적인 정서를 최소화시킬 수 있는 개인의 심리적 능력을 의미한다[10]. 청소년기는 정서적 각성을 유발하는 신체적, 심리적, 사회적 변화를 수반하는 과도기이기 때문에[11], 다양한 갈등을 경험하고 그 어느 발달시기보다 정서적으로 불안정하고 많은 스트레스를 받게 되고 정서조절에 가장 많은 어려움을 겪게 된다[12]. 정서조절능력은 다수의 선행연구에서 청소년의 삶의 만족도에 관련된 발달과업으로 밝혀져 왔다. 적응적 정서조절은 스트레스 수준을 낮추고 부적응적 행동을 예방하기 때문에 효과적인 정서조절은 청소년 개인의 안녕감을 증가시키는 중요한 요인이 된다[13]. 또한 정서조절능력은 긍정적인 또래관계와 높은 수준의 정적 상관관계가 있고[14], 학교생활적응에 긍정적인 영향을 미치며[10], 우울[15], 인터넷게임중독[16] 등의 부적응적인 정서·행동문제와는 부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 특히 다수의 연구 결과에서 적응적인 정서조절을 하는 청소년들은 부적응적인 정서조절을 하는 청소년들에 비해서 심리적 안녕감이 높은 것으로 검증되었다[10,17].

정서조절능력은 삶의 만족도에 유의미한 영향을 미치고 그 수준을 변화시키지만 두 변인 간에 다양한 심리적 변인의 추가적 영향을 고려할 필요가 있다. 특히, 청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도 간의 관련성에 있어서 주목해야 할 변인은 대인관계역량(interpersonal competence)이다. 대인관계역량은 다른 사람들과 새로운 관계를 형성하고 긍정적인 관계를 잘 유지하고 갈등을 관리할 수 있는 사회적 능력, 즉 다른 사람과 상호작용하는 역량을 뜻한다[18]. 사람들은 대인관계가 만족스럽고 조화로우며 보다 성숙한 인간으로 발전하고 그렇지 못한 경우에는 성장과 발달이 저해되고 부적응으로 인한 고통을 경험하게 된다. 또한 대인관계 형성을 통해서 개인은 정체감 확립, 건전한 성격 발달, 자아성취 등을 이룰 수 있기 때문에[19], 대인관계역량은 청소년기의 중요한 발달과제로 다루어지고 있다[20]. 청소년기는 자신의 정서표현

이 대인관계에 미치는 영향에 대한 인식이 증가하는 시기로써 타인의 평가에 대한 민감성이 높아지고 정서표현의 강도나 빈도가 증가한다[21]. 또한 청소년기는 대인관계가 확대되고 정서의 원인과 행동의 결과를 개념화하는 능력이 발달한다[22]. 특히, 정서조절능력은 대인관계의 질에 영향을 미치는 주요 변인으로[23], 대인관계를 잘 형성할 수 있는 기반이 된다. 반면에 정서를 적절하게 표현하지 못하는 것은 대인관계 상호작용에 부정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다[24]. 따라서 청소년의 정서조절능력은 개인의 삶의 적응뿐만 아니라 건강한 대인관계를 예측하는 중요한 요인이 된다. 청소년의 삶의 만족도에 영향을 미치는 요인을 분석한 선행연구들에 의하면, 대인관계는 청소년의 행복에 중요한 요인으로 심리적 안녕감에 유의한 영향력을 갖는 것으로 나타났다[17]. 또한 청소년 37명을 대상으로 포커스그룹 인터뷰를 실시한 연구 결과에 따르면, 청소년의 행복과 관련된 요인들 중에서 긍정적인 대인관계가 가장 중요한 요인으로 확인되었다[25].

정리하면, 최근까지 이루어진 청소년의 정서조절능력, 대인관계역량, 삶의 만족도 간에 관련된 연구들에서는 정서조절능력과 삶의 만족도에서 정적 상관이 있음을 제시하고 있다[10,17]. 또한 정서조절능력과 대인관계역량 간에도 유의미한 정적 상관이 있으며[14], 인지적 정서조절전략이 대인관계문제를 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 결과[17], 대인관계문제가 적응적 또는 부적응적 정서조절전략에 상관없이 모두 부분 매개를 보이는 것으로 나타났다.

이러한 연구들을 종합해 볼 때, 정서조절능력과 대인관계역량, 삶의 만족도는 서로 밀접한 관련이 있는 변인임을 추론할 수 있고, 정서조절능력과 삶의 만족도 사이에서 대인관계역량의 매개효과를 예측해 볼 수 있다. 이에 본 연구에서는 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하고, 이러한 과정에서 대인관계역량의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 청소년의 삶의 만족도에 관련된 정서조절능력과 대인관계역량의 중요성을 확인하고, 삶의 만족도를 향상시키는데 필요한 개입 방안을 제시하고자 한다.

이에 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 영향을 미치는가?

둘째, 청소년의 정서조절능력이 대인관계역량에 영향을 미치는가?

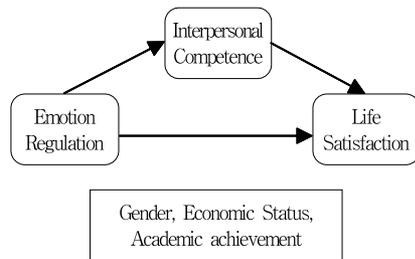
셋째, 청소년의 대인관계역량이 삶의 만족도에 영향을 미치는가?

넷째, 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향을 대인관계역량이 매개하는 효과가 있는가?

2. 연구방법

2.1 연구모형

청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 대인관계역량의 매개효과를 검증하기 위한 본 연구의 모형은 [Fig. 1]과 같다. 정서조절능력의 수준은 긍정적 정서조절과 부정적 정서조절로 구분하여 검증하였고[26]1), 선행연구에 근거하여[27,28], 성별, 경제수준, 학업성적을 통제변수로 선정하였다.



[Fig. 1] Research model

2.2 분석자료

본 연구의 분석 자료는 한국청소년정책연구원(NYPI)에서 2015년에 수행한 ‘청소년 역량지수 측정 및 국제비교 연구Ⅱ’의 자료(NYPI 횡단조사)[29]를 활용하였다. 이 조사는 전국의 초등학교(4~6학년), 중학생(1~3학년), 고등학생(1~3학년)을 대상으로 층화집락표집 방식으로 표본을 추출하여 실시하였다. 총 표본 조사 수는 10,564명으로 데이터 검증과 데이터 클리닝을 통해 최종 분석 대상으로 선정된 표본 수는 10,284명이다. 본 연구에서는

1) 정서조절능력은 긍정적 정서조절과 부정적 정서조절로 구분할 수 있다. 긍정적 정서조절은 삶의 만족, 자아존중감, 낙관주의 등과 관련이 있고 부정적 정서조절은 신경증, 우울증, 절망, 죄책감, 불행감 등과 관련이 있다[26].

중학교 시기가 청소년의 자율성과 독립심이 발달하고 이 시기에 정서를 스스로 조절하는 능력이 매우 중요한 요인으로 다루어지기 때문에[30], 중학생 1~3학년 총 3,404명을 대상으로 분석을 실시하였다.

2.3 측정도구

2.3.1 삶의 만족도

삶의 만족도는 NYPI 횡단조사[29]에서 제공한 척도로서 총 4문항으로 구성되어 있다. 척도의 문항은 '나는 걱정거리가 없이 즐겁다', '나는 내 삶이 행복하다고 생각한다', '나는 사는 게 즐겁다', '나는 학업성적에 대해 만족한다' 등으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도이고, 각 점수 범위는 '매우 그렇다(4점)~전혀 그렇지 않다(1점)'로 이루어져 있고, 점수가 높을수록 청소년이 인식하는 주관적인 삶의 만족도 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 이 척도의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .860으로 나타났다.

2.3.2 정서조절능력

정서조절능력은 NYPI 횡단조사[29]에서 제공한 척도로서 총 9문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 선행연구에 근거하여[26], 긍정적 정서조절과 부정적 정서조절로 구분하였다. 정서조절능력 척도의 하위차원을 살펴보면, 긍정적 정서조절은 감정인식(2문항)과 감정절제(2문항)의 총 4문항이고, 부정적 정서조절은 분노행동(2문항) 및 조절실패(3문항)의 총 5문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도이고, 각 점수 범위는 '매우 그렇다(4점)~전혀 그렇지 않다(1점)'로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 청소년의 긍정적 정서조절이 및 부정적 정서조절이 높음을 의미한다. 본 연구에서 정서조절능력의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .724, 긍정적 정서조절은 .754, 부정적 정서조절은 .803으로 나타났다.

2.3.3 대인관계역량

대인관계역량 척도는 NYPI 횡단조사[29]에서 제공한 척도로서 자기개방성, 친화성, 의사소통, 공감 및 배려 등의 4개 하위차원, 총 18문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 리커트 척도이고, 각 점수 범위는 '매우 그렇다(4점)~전혀 그렇지 않다(1점)'로 이루어져 있다. 점수가 높을수록 청소년의 대인관계역량 수준이 높다는 것을 의미

한다. 대인관계역량의 내적 일관성 신뢰도(Cronbach's α)는 .921로 나타났다.

2.3.4 통제변수

본 연구에서는 선행연구[27,28]에 근거하여 성별, 경제수준, 학업성적을 통제변수로 설정하였다. 성별은 여학생은 '0', 남학생은 '1'로 처리하였다. 가정의 경제수준은 '낮은 수준(1점)'에서 '높은 수준(7점)'으로 구성된 7점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 청소년이 인식하는 주관적 경제수준이 높다는 것을 의미한다. 학업성적은 '2015년 1학기 중간고사 평균 점수'로 측정하였고, 60점 이하 '1', 61~65점 '2', 66~70점 '3', 71~75점 '4', 76~80점 '5', 81~85점 '6', 86~90점 '7', 91~95점 '8', 96~100점 '9'로 구성된 9점 척도이고 점수가 높을수록 학업성적이 높다는 것을 의미한다.

2.4 자료분석

본 연구에서 자료분석은 SPSS 24.0 window를 활용하였다. 기초통계자료를 파악하기 위해서 기술통계 분석을 실시하고, 주요 변수들에 대한 신뢰도 분석(Cronbach's α)을 실시하였다. 주요 변수 간의 관계를 분석하기 위하여 상관관계분석을 수행하였다. 마지막으로 정서조절능력과 삶의 만족도 간의 관계에서 대인관계역량의 매개효과를 검증하기 위하여 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서는 Baron과 Kenny[31]가 제시한 매개효과 검증 방법을 적용하였고, Sobel test를 통해서 매개효과와 통계적 유의미성을 검증하였다.

3. 연구결과

3.1 주요 변수에 대한 기술통계

본 연구 대상은 중학생 1~3학년 총 3,404명이다. 구체적으로 살펴보면, 남학생은 1,685명(49.5%), 여학생은 1,719명(50.5%)이고, 학년별로 제시하면 1학년 1,119명(32.9%), 2학년 1,082명(31.8%), 3학년 1,203명(35.3%)이다. 주요 변수들의 일반적 특성은 <Table 1>에 제시한 것과 같다. 변수들의 평균과 표준편차는 긍정적 정서조절 2.87(SD=.62), 부정적 정서조절 2.19(SD=.66), 대인관계역량 3.07(SD=.50), 삶의 만족도 2.75(SD=.72)로 나타

났다. 경제수준은 7점 만점에 평균이 4.30(SD=1.17)으로 나타나 청소년이 인지하는 주관적 경제수준은 보통으로 나타났다. 학업성적은 9점 만점에 4.55(SD=2.68)로 나타났다. 또한 왜도와 첨도를 확인한 결과, 측정변수들은 모두 왜도 < 2 이하, 첨도 < 4 이하에 해당되어 정규 가정을 충족함을 확인하였다.

<Table 1> General characteristics (N=3,404)

Variables	M(SD)	Skewness	Kurtosis
Positive emotion regulation	2.87(.62)	-.589	1.063
Negative emotion regulation	2.19(.66)	.217	.003
Interpersonal competence	3.07(.50)	-.017	-.026
Life satisfaction	2.75(.72)	-.212	-.162
Economic Status	4.30(1.17)	-.177	.569
Academic achievement	4.55(2.68)	.062	-1.325

3.2 정서조절능력, 대인관계역량 및 삶의 만족도의 관계

주요 변수 간 상관관계는 <Table 2>에 제시한 것과 같다. 긍정적 정서조절은 삶의 만족도($r=.106^{**}$, $p<.01$) 및 대인관계역량($r=.237^{**}$, $p<.01$)과 정적 상관관계를 보였다. 부정적 정서조절은 삶의 만족도($r=-.220^{**}$, $p<.01$) 및 대인관계역량($r=-.099^{**}$, $p<.01$)과도 부적 상관관계로 나타났다. 대인관계역량은 삶의 만족도($r=.257^{**}$, $p<.01$)와 정적 상관관계로 나타났다. 즉, 청소년의 긍정적 정서조절의 수준이 높을수록 청소년의 삶의 만족도가 높고, 부정적 정서조절의 수준이 높을수록 청소년이 인지하는 삶의 만족도가 낮아지고, 대인관계역량의 수준이 높을수록 삶의 만족도가 높아진다는 것을 알 수 있다.

성별은 긍정적 정서조절($r=-.071^{**}$, $p<.01$) 및 대인관계역량($r=-.080^{**}$, $p<.01$)과는 부적 상관관계로 나타났고, 삶의 만족도($r=.116^{**}$, $p<.01$)와는 정적 상관관계로 조사되었다. 부정적 정서조절과 성별간의 관계는 유의미하지 않았다. 즉, 여학생이 남학생 보다 긍정적 정서조절 및 대인관계역량의 수준이 높고, 남학생이 여학생보다 삶의 만족도 수준이 높은 것으로 나타났다.

경제수준은 긍정적 정서조절($r=.062^{**}$, $p<.01$), 대인관계역량($r=.139^{**}$, $p<.01$), 삶의 만족도($r=.203^{**}$, $p<.01$)와는 정적 상관관계로 나타났고, 부정적 정서조절($r=-.084^{**}$,

$p<.01$)과는 부적 상관관계로 확인되었다. 경제수준과 성별 간의 관계는 유의미하지 않게 나타났다. 따라서 본 연구 대상자인 청소년이 인지하는 주관적 경제수준이 높을수록, 긍정적 정서조절, 대인관계역량 및 삶의 만족도의 수준이 높고, 부정적 정서조절의 수준은 낮아진다는 것을 알 수 있다.

학업성적은 긍정적 정서조절($r=.108^{**}$, $p<.01$), 대인관계역량($r=.114^{**}$, $p<.01$), 삶의 만족도($r=.095^{**}$, $p<.01$), 경제수준($r=.251^{**}$, $p<.01$)과는 정적 상관관계로 나타났고, 부정적 정서조절($r=-.145^{**}$, $p<.01$) 및 성별($r=-.088^{**}$, $p<.01$)과는 부적 상관관계로 조사되었다. 이러한 결과는 학업성적이 높을수록, 긍정적 정서조절, 대인관계역량, 삶의 만족도의 수준이 높아지고, 주관적 경제수준도 높다는 것을 알 수 있다. 이와는 반대로 학업성적이 높을수록, 부정적 정서조절의 수준이 낮아진다는 것을 확인하였다.

<Table 2> Correlation coefficients between related variables (N=3,404)

	1	2	3	4	5	6	7
1	1						
2	.053**	1					
3	.237**	-.099**	1				
4	.106**	-.220**	.257**	1			
5	-.071**	-.022	-.080**	.116**	1		
6	.062**	-.084**	.139**	.203**	.031	1	
7	.108**	-.145**	.114**	.095**	-.088**	.251**	1

1=Positive emotion regulation, 2=Negative emotion regulation, 3=Interpersonal competence, 4=Life satisfaction, 5=Gender, 6=Economic Status, 7=Academic achievement.

** $p<.01$

3.3 매개효과 검증

본 연구에서는 청소년의 정서조절능력이 삶의 만족도에 미치는 영향에 있어서 대인관계역량의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[31]가 제시한 단계적 중다회귀분석을 실시하고 Sobel 검증을 통하여 통계적 유의성을 확인하였다.

먼저, 긍정적 정서조절과 삶의 만족도의 관계에 있어서 대인관계역량의 매개효과는 <Table 3>에 제시한 것과 같다. 회귀모형의 적합도를 평가하기 위하여 Durbin-Watson의 d 통계치를 살펴본 결과, 모두 2에 근접한 것으로 나타났다. 또한 VIF는 모두 1에 근접하여 다중공선성의 문제가 의심되지 않는다.

1단계에서 독립변수인 긍정적 정서조절이 매개변수인 대인관계역량에 미치는 영향을 검증하기 위하여 성별, 경제수준, 학업성적을 통제하고 분석을 실시하였다. 분석 결과, 1단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .079, F 값은 73.105($p < .001$)로 나타나 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 검증되었다. 독립변수인 긍정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 .220($p < .001$)으로 정적으로 유의하게 나타났다. 따라서 본 연구 대상자인 청소년의 긍정적 정서조절이 높을수록 대인관계역량의 수준이 높아진다는 것을 알 수 있다. 통제변수들을 살펴보면, 경제수준이 높고 학업성적이 높을수록 대인관계역량의 수준이 높아지고, 여학생이 남학생에 비하여 대인관계역량의 수준이 높다는 것을 알 수 있다.

2단계에서 독립변수인 긍정적 정서조절이 종속변수인 삶의 만족도에 미치는 영향을 확인하기 위하여 1단계와 같이 성별, 경제수준, 학업성적을 통제하고 분석을 실시하였다. 그 결과, 2단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .066, F 값은 59.666($p < .001$)으로 나타나 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 검증되었다. 독립변수인 긍정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 .098($p < .001$)로 정적으로 유의하게 나타났다. 즉, 청소년의 긍정적 정서조절의 수준이 높아질수록 주관적인 삶의 만족도의 수준도 높아진다는 것을 확인하였다. 통제변수들을 살펴보면, 경제수준이 높고 학업성적이 높을수록 청소년이 주관적으로 인식하는 삶의 만족도의 수준이 높아지고, 남학생이 여학생에 비하여 삶의 만족도의 수준이 높은 것으로 나타났다.

3단계에서는 독립변수인 긍정적 정서조절과 매개변수인 대인관계역량의 수준이 종속변수인 삶의 만족도에 미치는 영향력을 살펴보기 위하여 통제변수를 투입하고 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 3단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .115, F 값은 87.936($p < .001$)으로 나타나 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 나타났다. 분석 결과, 독립변수인 긍정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 .047($p < .01$), 매개변수인 대인관계역량의 β 값은 .231($p < .001$)로 나타나 긍정적 정서조절과 대인관계역량이 삶의 만족도에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하게 검증되었다. 통제변수들을 살펴보면, 2단계 모델과 마찬가지로 남학생이 여학생에 비하여 삶의 만족도의 수준이 높고, 경제수준과 학업성적이 높을수록 청소년이 인식하는 삶의 만족도의 수준이 높은 것으로 나타났다. Baron과 Kenny[31]가 제

안 한 매개효과 검증 방법에 따르면, 2단계에서 나타난 독립변수의 효과보다 3단계 모델의 독립변수의 효과가 낮게 나타나야 한다. 본 연구에서 3단계 모델의 긍정적 정서조절의 β 값은 2단계보다 낮게 확인되었고, Sobel 검증을 통하여 매개효과의 통계적 유의성이 확인되었다 ($Z=10.005$, $p < .001$). 즉, 긍정적 정서조절이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에서 대인관계역량은 부분매개를 하는 것으로 검증되었다.

<Table 3> Test of the mediating effects of interpersonal competence on the relation between positive emotion regulation and life satisfaction (N=3,404)

Steps	Direction	B	β	t	R^2	F
1	G	-.062	-.063	-3.775***	.079	73.105***
	ES → IC	.048	.113	6.611***		
	AA	.011	.066	3.295**		
	PER	.177	.220	13.248***		
2	G	.175	.121	7.262***	.066	59.666***
	ES → LS	.111	.181	10.527***		
	AA	.013	.049	2.845**		
	PER	.114	.098	5.860***		
3	G	.195	.136	8.329***	.115	87.936***
	ES → LS	.095	.155	9.199***		
	AA	.010	.036	2.145*		
	PER	.055	.047	2.832**		
	IC	.333	.231	13.707***		

G=Gender, ES=Economic status, AA=Academic achievement, PER=Positive emotion regulation, IC=Interpersonal competence, LS=Life satisfaction.
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

다음으로 부정적 정서조절과 삶의 만족도의 관계에 있어서 대인관계역량의 매개효과를 제시하면 <Table 4>와 같다. 회귀모형의 적합도 평가에서 Durbin-Watson의 d 통계치는 모두 2에 근접하여 잔차의 정상분포를 가정할 수 있고, VIF는 모두 1에 근접하여 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

1단계에서는 성별, 경제수준, 학업성적을 통제하고 독립변수인 부정적 정서조절이 매개변수인 대인관계역량에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과, 1단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .038, F 값은 33.745($p < .001$)로 나타났고 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 검증되었다. 독립변수인 부정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 -.082($p < .001$)로 부적으로 유의하게 나타났다. 따라서 본 연구 대상자인 청소년은 부정적 정서조절이 높을수록 대인관계역량의 수준이 낮아진다는 것을 알 수 있다. 통제변수들을 살펴

보면, 긍정적 정서조절과 삶의 만족도와와의 관계에서와 마찬가지로, 경제수준이 높고 학업성적이 높을수록 대인관계역량의 수준이 높고, 여학생이 남학생에 비하여 대인관계역량의 수준이 높은 것을 확인하였다.

2단계에서 독립변수인 부정적 정서조절이 종속변수인 삶의 만족도에 미치는 영향력을 확인하기 위하여 1단계와 마찬가지로 성별, 경제수준, 학업성적을 통제하고 분석하였다. 분석 결과, 2단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .095, F 값은 88.861($p < .001$)로 나타나 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 나타났다. 독립변수인 부정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 $-.199$ ($p < .001$)로 부적으로 유의하게 검증되었다. 즉, 청소년의 부정적 정서조절의 수준이 높아질수록 주관적인 삶의 만족도의 수준은 낮아진다는 것을 알 수 있다. 통제변수들은 경제수준과 성별은 통계적으로 유의하게 나타났으나 학업성적은 통계적으로 유의하지 않았다. 즉, 청소년은 경제수준이 높을수록 주관적인 삶의 만족도의 수준이 높고, 남학생이 여학생에 비하여 삶의 만족도가 높은 것으로 나타났다.

3단계에서 독립변수인 부정적 정서조절과 매개변수인 대인관계역량 수준이 종속변수인 삶의 만족도에 미치는 영향을 살펴보기 위하여 통제변수를 투입하고 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 3단계 모델의 설명력(R^2 값)은 .144, F 값은 114.259($p < .001$)로 나타나 모델의 설명력과 적합도는 유의하게 검증되었다. 분석 결과, 독립변수인 부정적 정서조절의 회귀계수 값(β)은 $-.180$ ($p < .001$), 매개변수인 대인관계역량의 β 값은 $.226$ ($p < .001$)으로 나타나 부정적 정서조절과 대인관계역량이 삶의 만족도에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하게 나타났다. 통제변수들을 살펴보면, 2단계 모델과 마찬가지로 경제수준과 성별은 통계적으로 유의하지만 학업성적은 유의하지 않은 것으로 확인되었다. 매개효과 검증 결과, 2단계 모델의 독립변수 효과보다 3단계 모델의 부정적 정서조절의 β 값이 낮게 나타났다. 또한 Sobel 검증을 통하여 매개효과의 통계적 유의성이 확인되었다($Z = -4.538$, $p < .001$). 즉, 부정적 정서조절이 청소년의 삶의 만족도에 미치는 영향에서 있어서 대인관계역량이 부분매개를 하는 것으로 나타났다.

<Table 4> Test of the mediating effects of interpersonal competence on the relation between negative emotion regulation and life satisfaction (N=3,404)

Steps	Direction	B	β	t	R^2	F
1	G	-.079	-.079	-4.691***	.038	33.745***
	ES → IC	.050	.118	6.750***		
	AA	.012	.066	3.730***		
	NER	-.062	-.082	-4.802***		
2	G	.156	.109	6.613***	.095	88.861***
	ES → LS	.107	.175	10.347***		
	AA	.008	.031	1.837***		
	NER	-.218	-.199	-12.023***		
3	G	.182	.127	7.900***	.144	114.259***
	ES	.091	.148	8.960***		
	AA → LS	.004	.017	.992***		
	NER	-.198	-.180	-11.173***		
	IC	.327	.226	13.983***		

G=Gender, ES=Economic status, AA=Academic achievement, NER=Negative emotion regulation, IC=Interpersonal competence, LS=Life satisfaction.

*** $p < .001$

4. 논의 및 제언

본 연구에서는 청소년의 정서조절능력과 삶의 만족도 간의 관계에서 대인관계역량의 매개효과를 실증적으로 검증하였다. 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 정서조절능력은 청소년의 삶의 만족도에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 효과적인 정서조절능력이 청소년의 안녕감을 증가시키는 요인이 된다는 기존의 연구결과[13]와 일치한다. 특히, 긍정적 정서조절이 청소년의 삶의 만족도와 유의한 상관관계를 갖는다는 선행연구[26]와 일치하는 결과이다. 또한 적응적인 정서조절을 하는 청소년들이 부적응적 정서조절을 하는 청소년들에 비해서 심리적 안녕감이 높은 것으로 검증된 국내 연구결과들[10,17]과도 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

둘째, 청소년의 정서조절능력이 대인관계역량에 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 정서조절능력이 대인관계의 질에 영향을 미치는 주요 변인이고 [23], 정서를 적절하게 표현하지 못하는 것이 대인관계 상호작용에 부정적인 영향을 미친다는 선행연구[24]와 같은 결과이다. 따라서 청소년의 정서조절능력은 개인의 삶의 만족도뿐만 아니라 청소년의 대인관계를 예측하는 중요한 요인이 된다는 것을 확인하였다.

셋째, 청소년의 대인관계역량이 삶의 만족도에 직접적인 영향을 미치고 정서조절능력과 삶의 만족도 간의 경로에서 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 긍정적 정서조절 및 부정적 정서조절 요인과 삶의 만족도와의 관계에서 대인관계역량의 부분매개 효과가 검증되었다. 선행연구에 의하면, 대인관계는 청소년의 행복과 심리적 안녕감[17]에 유의미한 영향력을 미치고, 긍정적인 대인관계가 청소년의 행복에 있어서 가장 중요한 요인으로 나타났다[25]. 또한 본 연구에서 검증된 대인관계역량의 매개효과는 인지적 정서조절전략이 대인관계문제를 매개로 심리적 안녕감에 미치는 영향을 살펴본 선행연구[17]와 같은 맥락으로, 청소년의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 정서조절능력과 더불어 대인관계역량을 높이기 위한 개입 방안을 마련하는 것이 중요함을 시사하고 있다.

본 연구 결과를 바탕으로 청소년의 삶의 만족도를 향상시키기 위한 구체적인 개입방안과 향후 연구에 대한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 청소년의 삶의 만족도를 높이기 위해서 중학교 시기에 정서조절능력을 향상시키기 위한 개입이 필요하다. 청소년기의 삶의 만족감은 이 시기의 부정적 행태를 완화하거나 예방함에 유용한 심리적 자원일 수 있고[32], 이러한 행복 경험은 성인 단계의 삶에서도 긍정적인 심리적 자원이 되기 때문에[7] 청소년기의 삶의 만족도에 주목할 필요가 있다. 특히, 그 어느 발달 시기보다도 정서적으로 불안정하고 많은 스트레스를 받는 중학교 시기에 정서조절능력은 적응과 심리적 건강에 매우 중요해진다. 선행연구에 따르면[13], 삶의 만족도와 정서조절능력은 훈련에 의해 향상될 수 있다. 즉, 심리적 안녕감은 자신을 수용하고 이해하는 인지적인 능력과 충동 통제의 기능적인 측면의 작동으로 경험하게 되는 심리적 상태로서 교육적 노력과 훈련을 통해 증진될 수 있다[33]. 따라서 학교를 비롯하여 지역사회 내 청소년상담기관이나 지역사회복지관 등 전문기관들 간의 협력을 통해서 중학생을 대상으로 체계적인 정서관리 프로그램을 실시하는 것이 필요하다.

둘째, 청소년의 삶의 만족도를 향상시키기 위해서는 정서조절능력과 대인관계역량에 대한 개별적인 접근뿐만 아니라 이에 대한 통합적인 접근방법을 모색해야 한다. 정서조절능력의 직접적인 영향뿐만 아니라 청소년의

정서조절능력이 대인관계역량을 매개로 하여 삶의 만족도에 간접적인 영향을 미치는 것으로 검증된 본 연구의 결과는 청소년의 삶의 만족도를 높이기 위해서는 정서조절능력과 대인관계역량에 대한 통합적인 접근이 보다 효과적일 수 있다는 것을 시사한다. 즉, 중학교 시기는 대인관계가 넓어지고[34], 청소년기의 또래관계는 삶의 만족도에 유의한 영향을 준다는 것을 고려할 때[35], 중학생을 대상으로 하는 대인관계역량 프로그램의 실시는 삶의 만족도 증진을 위해서 매우 중요하다. 또한 청소년기는 정서조절능력의 정교함이 크게 변화하며 다양한 사회화 경로를 통해 정서조절능력이 내면화되는 시기이다[36]. 따라서 중학교 시기에 청소년의 정서조절능력에 대한 충분한 개입을 통해 대인관계역량을 키우고 삶의 만족도를 높일 수 있는 통합적인 프로그램의 개발이 필요하다. 선행연구에 따르면, 가출청소년을 대상으로 실시한 정서조절 능력증진 집단상담프로그램을 통해 정서조절능력이 향상된 것으로 나타났고[37], 중학생을 대상으로 실시한 대인관계역량 프로그램의 효과성도 입증되었다[34]. 그러나 청소년의 정서조절능력과 대인관계역량을 통합적으로 고려한 프로그램은 찾아보기 어렵다. 따라서 청소년기의 발달단계에 맞추어 단계적으로 개입할 수 있는 통합적인 프로그램의 연구·개발이 적극적으로 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구는 한국청소년정책연구원에서 전국 단위로 실시한 대규모 횡단조사의 자료를 활용하였다. 이는 본 연구 결과의 일반화 가능성을 높일 수 있다는 점에서 그 의의를 찾을 수 있다. 그러나 2차 자료 분석의 한계로 인하여 청소년의 삶의 만족도에 관련된 보다 다양한 변수들을 반영하지 못한 제한점이 있다. 후속 연구에서는 중학생의 삶의 만족도에 대한 다양한 통제변수를 고려한 연구 설계와 정서조절능력 및 대인관계역량의 하위변인들에 대한 심층적인 탐색이 지속되어야 할 것이다.

REFERENCES

- [1] J. S. Koo, E. K. Suh, "Happiness predicts objective academic performance", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 26, No. 2, pp.35-50, 2012.

- [2] <http://www.yonhapnews.co.kr>, May 5, 2017.
- [3] E. Diener, R. E. Lucas, S. Oishi, "Happiness: the science of happiness and a proposal for a national index", In C. R. Snyder, S. J. Lopez, *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press, 2002.
- [4] E. Diener, "Subjective well-being", *Psychological Bulletin*, Vol. 95, pp.542-575, 1984.
- [5] E. Dinner, F. Fujita, "Life satisfaction set point: stability and change", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 88, No. 1, pp.158-164, 2005.
- [6] J. H. An, Y. Do. Yun, H. S. Lim, "The life satisfaction analysis of middle school students using Korean Children and Youth Panel Survey Data", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 2, pp.197-208.
- [7] J. S. Koo, "Does happiness build psychological resources?", *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, Vol. 23, No. 1, pp.165-179, 2009.
- [8] H. J. Song, S. T. Hwang, "Life satisfaction and internalizing and externalizing problem of adolescents: mediating effects of on ego-resiliency", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol. 24, No. 2, pp.33-58, 2017.
- [9] H. K. Lee, S. J. Lee, E. J. Lee, S. A. Park, "Psychology of emotion", Seoul: Bobmunsa, 2005.
- [10] S. H. Jang, S. O. Kim, "The effect of adolescent's emotional regulation and parenting behavior on school adjustment", *Human Life Sciences*, Vol. 14, pp.89-115, 2011.
- [11] S. Silk, L. Steinberg, S. Morris, "Adolescent's emotion regulation in daily life: links to depressive symptoms and problem behavior", *Child Development*, Vol. 74, No. 6, pp.1869-1880, 2003.
- [12] A. McLaughlin, L. Hatzenbuehler, S. Mennin, S. Nolen-Hoeksema, "Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: a prospective study", *Behavior Research and Therapy*, Vol. 49, No. 9, pp.544-554, 2011.
- [13] M. E. P. Seligman, "Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment", New York: Free Press, 2002.
- [14] Y. H. Lee, S. H. Jeong, W. Y. Choi, "Effects of cognitive emotion regulation strategies by gender difference on peer relationship of middle school students", *Korean Journal of Counseling*, Vol. 15, No. 6, pp.2491-2508, 2014.
- [15] E. Y. Kim, I. H. Park, Y. K. Kim, C. M. Lee, "Perceived stress and depression in adolescence: on the mediating effects of optimism and emotional regulation", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol. 15, No. 2, pp.373-388, 2015.
- [16] S. H. Kim, J. K. Kim, "The effect of parent attachment in adolescent on internet addiction tendency: the mediating effects emotional regulation ability", *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol. 35, No. 1, pp.265-281, 2016.
- [17] H. W. Kim, I. S. Oh, "Mediating effect of interpersonal problem between cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being of adolescents", *The Korean Journal of Youth Counseling*, Vol. 24, No. 1, pp.151-171, 2016.
- [18] T. J. Kim, E. S. Shin, K. H. Lee, K. Y. Jang, S. M. Son, "A study on supportive policies for competency promotion in development stage of life", Korean Educational Development Institute, 2008.
- [19] S. H. Clarkson, "The international field in transactional analysis", *TA Journal*, Vol. 22, pp.92-98, 1992.
- [20] I. N. Kwon, T. K. Kim, "A study longitudinal mediating effect affecting academic performance of the youth", *Journal of Future Oriented Youth Society*, Vol. 6, No. 1, pp.1-22, 2009.
- [21] R. Larson, M. H. Richards, "Daily companionship in late childhood and early adolescence: changing developmental contexts", *Child Development*, Vol. 62, No. 2, pp.284-300, 1991.
- [22] L. Bridges, S. Denham, J. Ganiban, "Definitional issues in emotion regulation research", *Child Development*, Vol. 75, pp.340-345, 2004.
- [23] R. L. Repetti, S. E. Taylor, T. E. Seeman, "Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring", *Psychological*

- Bulletin, Vol. 128, pp.330-366, 2012.
- [24] C. Y. Shin, S. H. Yoo, K. M. Yun, "Relationship between maternal response to children's negative emotions and interpersonal problems of university students: a mediating effect of ambivalence over emotional expression", Korean Journal of Youth Studies, Vol. 20, No. 12, pp.131-151, 2013.
- [25] G. S. Jeon, "A study on the happiness factors of adolescents", Korean Journal of Youth Studies, Vol. 23, No. 10, pp.411-429, 2016.
- [26] F. B. Bryant, "Savoring beliefs inventory(SBI): a scale for measuring beliefs about savoring", Journal of Mental Health, Vol. 12, pp.175-196, 2003.
- [27] H. G. Lee, "Determinants of subjective well-being among Korean youth: focusing on socio-demographic and social capital factors", Studies on Life and Culture, Vol.39, Feb., pp.151-186, 2016.
- [28] S. J. Lee, Y. W. Chun, W. Y. Jung, S. K. Han, "Grades, social relations, and happiness among middle-school students: a gender comparison", Korean Journal of Sociology of Education, Vol. 26, No. 1, pp.121-154, 2016.
- [29] K. Y. Jang, E. M. Sung, H. I. Choi, S. H. Jin, K. H. Kim, "A study on measurement of Korean youth competency and international comparative study II: IEA ICCS 2016", National Youth Policy Institute, 2015.
- [30] A. R. Choi, S. Lee, "The effects of harm avoidance and novelty seeking temperament on emotional regulation among Korean adolescents: mediating effects of social support", The Journal of Play Therapy, Vol. 20, No. 3, pp.29-48, 2016.
- [31] R. M. Baron, D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic, and statistical considerations", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 6, pp.1173-1182, 1986.
- [32] S. R. Lee, E. K. Kim, H. S. Yoon, "The effect of happiness in the adolescents on the youth developments in Korea", Social Science and Policy Research, Vol. 26, Winter, pp.413-438, 2015.
- [33] Y. J. Kwak, "Development of emotional management program for adolescents' happiness and psychological well-being", The Journal of the Korea Contents Association, Vol. 15, No. 11, pp.227-237, 2015.
- [34] M. S. Jeon, I. N. Kwon, "A study on the development of youth interpersonal relationship competency program", Korean Journal of Youth Studies, Vol. 19, No. 6, pp.149-177, 2012.
- [35] Y. A. Jang, Y. J. Lee, "A study of adolescent's happiness and adolescent's perception of parent-child communication, peer relationships, study stress", Youth Facilities and Environment, Vol. 13, No. 4, pp.147-156, 2015.
- [36] H. S. Im, J. Y. Park, "Child's sex, temperament, mother's emotion regulation and parenting as related to child's emotion regulation", Korean Journal of Child Studies, Vol. 23, No. 1, pp.37-54, 2002.
- [37] S. J. Kim, K. S. Son, "The development and verification of effect of emotion regulation competence activity group counseling program for runaway youth", Korean Journal of Social Welfare Studies, Vol. 35, No. 4, pp.409-439, 2007.

이 시 연(Lee, Si Yeon)



- 1994년 2월 : 서울여자대학교 사회사업학과(문학사)
- 1996년 2월 : 서울여자대학교 사회사업학과(문학석사)
- 2001년 2월 : 서울여자대학교 사회사업학과(사회복지학박사)
- 2003년 9월 ~ 현재 : 서울장신대학교 사회복지학과 부교수

· 관심분야 : 정신보건복지, 사회복지실천

· E-Mail : syl@sjs.ac.kr