



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

채 규 만 교수지도
석사학위 청구논문

대학생의 자아존중감이
대인관계능력에 미치는 영향:
정서조절방략의 매개 효과

2011

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 민 선

대학생의 자아존중감이
대인관계능력에 미치는 영향:
정서조절방략의 매개 효과

채 규 만 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

이 민 선

인 준 서

이민선의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

심사위원 _____ 인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 대학생의 자아존중감과 대인관계의 관계에서 정서조절방략의 매개 효과를 가정하고 이를 검증하였다. 연구대상은 서울과 수도권, 지방에 위치한 4년제 대학교에 재학 중인 학생 350명이었으며, 자아존중감 척도 (Self-Esteem Scale; SES), 인지적 정서조절 척도 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ), 대인관계능력 척도 (Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 사용하여 설문을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 변인의 상관분석 결과, 대학생의 대인관계능력은 자아존중감과 유의미한 정적 상관이 있었고, 적응적 정서조절방략과는 정적 상관이, 부적응적 정서조절방략과는 유의미한 부적 상관이 있었다. 둘째, 대학생의 자아존중감과 대인관계능력의 관계에서 정서조절방략의 매개 효과를 알아본 결과, 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략은 자아존중감과 대인관계능력의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 자아존중감은 대인관계능력에 직접적으로 영향을 주기도 하지만, 적응적이거나 부적응적인 정서조절을 통해 간접적으로도 영향을 주고 있음을 알 수 있었다. 이러한 결과를 통해 자아존중감이 대학생의 대인관계능력에 유의한 영향력을 미치는 요소이며, 특히 자아존중감에 영향을 받아 형성되는 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략이 건강한 대인관계를 지속할 수 있는 능력에 결정적인 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다. 따라서 대학생들이 대인관계를 지속적으로 건강하게 이끌어 나가기 위해서는 개인 스스로의 자아존중감을 높일 수 있도록 돕는 것뿐 아니라, 효율적으로 정서를 조절할 수 있도록 돕는 개입도 함께 이루어져야 함을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 의의에 대하여 논의하였다.

Key words : 자아존중감, 정서조절, 대인관계, 부분매개

목 차

논문개요

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적 1

II. 이론적 배경

1. 자아존중감과 대인관계능력
 - 1) 자아존중감 5
 - 2) 대인관계능력 7
 - 3) 자아존중감과 대인관계능력 8
2. 자아존중감과 정서조절방략과 대인관계능력
 - 1) 정서조절방략 10
 - 2) 자아존중감과 정서조절방략 13
 - 3) 정서조절방략과 대인관계능력 14

III. 연구 방법

1. 연구문제 16
2. 연구대상 18
3. 측정도구
 - 1) 자아존중감 19
 - 2) 정서조절방략 20

3) 대인관계능력	23
4. 통계처리 및 자료분석	24

IV. 연구결과

1. 주요 변인간의 상관관계	25
2. 구조방정식 모형	
1) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 정서조절능력의 매개모형	28
(1) 모형 비교와 적합도	28
(2) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 적응적 정서조절방 략의 매개효과	29
(3) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 부적응적 정서조절 방략의 매개효과	30
(4) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과	32
(5) 변인들간의 직접, 간접 효과	34

V. 논의 및 제언

참 고 문 헌

ABSTRACT(영문초록)

부 록

표 목 차

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성	18
<표 2> 자아존중감 척도의 문항구성	19
<표 3> 정서조절방략 척도의 문항구성	22
<표 4> 대인관계능력 척도의 문항구성	23
<표 5> 연구변인간 상관계수	27
<표 6> 적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과	30
<표 7> 부적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과	31
<표 8> 연구모형 경로검증 결과	32
<표 9> 변인들 간의 직접, 간접 효과	34

그림 목 차

<그림 1> 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)	16
<그림 2> 자아존중감, 정서조절방략, 대인관계능력의 부분매개모형	33

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 다른 사람과의 관계를 통해 성장하며 스스로를 발전시킨다. 즉 태어나면서부터 자기 주위의 모든 환경과 상호작용을 하면서 사회 속의 한 인간으로서 생활양식을 학습해 나간다. 이러한 상호작용 관계는 작게는 혈연으로 이어지는 가족관계로부터, 우정이나 신념, 취미나 성격 등을 바탕으로 하는 사교적 관계, 낭만적 관계를 바탕으로 하는 이성 관계와 일이나 가치의 실현을 공동의 목표로 하는 작업적 관계 등으로 이루어지는데, 이와 같은 다양한 대인관계를 통하여 개인은 행복, 기쁨, 고통, 갈등, 자기실현 등 여러 가지 삶을 체험하게 된다(김미혜, 2003).

이러한 관계를 이루어 나가기 위해 개인은 자아(self)라는 개체로서 독특한 신체적 특성, 성품 및 잠재능력을 바탕으로 무수한 사람들과의 만남에서 나뉠대로의 방식으로 대인관계를 유지하고, 여러 가지 경험을 축적하며, 자기 스스로를 비롯하여 타인과 사물을 지각하고 그것을 바탕으로 생의 목표와 가치관 등을 정립하고 능력을 발전시켜 성장하면서 적응해나간다.

이처럼 개인이 맺는 다양한 경험들 중에서, 특히 만족스럽고 효율적인 대인관계의 경험은 개인의 건전한 인격발달에 긍정적인 영향을 준다(이형득, 1992). 그러나 불만족스럽고 비효과적인 대인관계는 정신질환 발생의 근원이 되며(김유경, 1992), 좌절감과 두려움을 야기할 뿐 아니라 주어진 일을 성공적으로 처리하지 못한 자신에 대해서 열등감을 갖게 한다(권성혜, 2006). 따라서 효율적이고 생산적인 대인관계 즉, 대인관계가 건강하고 만족스러울 경우 개인의 바람직한 성장과 발달을 기대할 수 있는 반면 비효율적인 대인관계는 개인의 성장과 발달에 걸림돌로 작용할 수 있다.

이렇게 개인의 바람직한 성장과 발달에 대인관계가 끼치는 영향이 지대하기 때문에, 효율적이고 바람직한 대인관계를 맺는 데 영향을 미치는 개인적 변인들에 대한 연구가 활발하게 진행되어 왔다(남연희, 2008; 박지연, 2008; 이은희, 2008; 윤정연, 2001). 그 중에서도 자아존중감(Self-esteem)은 개인의 대인관계, 적응과 발달에 큰 영향을 끼치는 변인으로 주목받아 왔다(Bongers et al., 2009; Marigold et al., 2010).

Rosenberg(1965)에 따르면, 자아존중감(Self-esteem)은 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 태도와 관련된 것으로, 자기 존경의 정도와 자신을 가치 있는 사람으로 생각하는 정도를 반영한다. 즉, 자아존중감은 개인이 자기 자신을 가치 있다고 생각하고 존중해주는 태도로서, 주관적인 가치감이다. 또한 James(1890)는 “한 개인은, 다른 사람들이 그를 지각하고 그에 대한 이미지를 그들 각자의 마음에 가지고 있는 것만큼, 많은 사회적 자아를 가지고 있다”고 주장하며, 자아존중감의 사회적 측면을 강조하였다. 따라서 자아존중감은 개인을 둘러싼 세계와 자아의 교류를 통해 스스로를 인식하는 나 자신에 대한 주관적인 가치이며, 더 나아가 개인이 타인과 상호작용할 때에도 영향을 끼치는 요인이라는 사실을 알 수 있다.

대인관계를 맺는 데 있어서 자아존중감이 영향을 끼친다는 것은 이미 여러 선행연구에서 제기되었다(Dandeneau et al., 2007; Murray, Bellavia et al., 2003; Cavallo et al., 2009; Marigold et al., 2010). 이들 선행연구에 따르면, 상대방에게 거절을 당하거나 상대방과 의견 충돌이 일어나는 것과 같이 부정적인 상황에서, 자아존중감은 그 상황을 지각하고 인지적으로 해석하는 데에 영향을 미친다. 이러한 부정적인 상황 하에서도 자아존중감이 높은 사람들은 자신에게 도움이 될 수 있는 적응적인 인지적 해석을 하여 대인관계가 원만하게 이루어지는 반면에(Murray et al., 2006), 자아존중감이 낮은 사람들은 부정적인 사건을 더욱 확대 해석하여 부적응적인 반응을 보이며, 이는 효율적인 대인관계의 형성에 악영향을 끼친다

(Downey et al., 1998). 이처럼 자아존중감은 상황에 대한 인지적 해석에 영향을 주고, 더 나아가 대인관계에도 긍정적 혹은 부정적 영향을 미친다.

대인관계에 영향을 미치는 또 다른 요인으로 정서조절방략이 제기되고 있다(김종만, 1999; Cole et al., 2004; 박서정, 김순옥, 2003). Plutchik(1982)는 정서를 ‘인간이 환경에 잘 순응할 수 있도록 행동을 준비시키는 내적 동기인’ 이라고 정의하면서, 표출되는 행동에 대한 준비를 할 수 있게 해주는 기능적인 차원을 가진 특성이라고 정의했다. 또한 Lazarus(1991)는 정서를 ‘전반적 평가, 행동 경향성, 심리적 반응 양상이나 주관적 경험 등을 모두 포함하며, 이들 모두는 평가 이후에 연쇄적으로 일어나는 대처과정으로 간주할 수 있다’ 고 했다. 그에 따르면 정서는 개인의 인지적 처리에 영향을 받는 일련의 정신과정인 셈이다. 이처럼 정서가 인지적 측면에 영향을 받는다면, 적절한 인지적 전략을 통해 정서를 조절하는 것이 가능할 것이다. 만약 인간에게 있어서 기능적인 역할을 담당하는 정서를 인지적 전략을 통해 잘 조절할 수 있다면, 이는 개인의 적응력을 높이고(Garnefski et al., 2002), 더 나아가 대인관계를 효과적으로 할 수 있는 가능성(Davidson et al, 2000a; Gross et al, 2006)을 제시하는 것이라고 할 수 있다.

정서조절(Emotion regulation)이란 긍정적이거나 부정적 감정표현이 필요한 상황에서 적절하게 긍정적이거나 부정적 감정표현을 하는 것을 의미하며, 정서적인 자극 상황에서 유연하게 전략적으로 대처하고 효율적으로 반응하는 능력이 포함된다(박서정, 2004). 이는 자신의 감정 상태를 정확히 인식할 뿐 아니라 이를 조절할 줄 알며, 상대방의 사고, 감정, 의도 등을 이해하고 공감하여 이에 적절하게 대처하기 위한 기초가 되므로 바람직한 인간관계 형성에 가장 필수적인 능력이다(Honig, & Wittmer, 1994).

이러한 정서조절은 개인의 상황에 대한 지각과 이해를 바탕으로 여러 가지 방략으로 나타나게 되는데, 특히 분노 조절과 같은 스트레스 상황 하에

서의 정서적 반응을 결정할 때 인지적 정서조절방략의 차이가 두드러진다 (Deffenbacher, 1996; Martin, & Dahlen, 2005). 개인이 정서를 느끼게 되는 특정 상황에서 어떤 정서조절방략을 사용하느냐에 따라서 정서조절의 효율성에 차이가 있고 이로 인해 각기 다른 사회적 관계가 형성될 수 있기 때문이다(Causey & Dubow, 1992).

이처럼 각각의 변인이 개인의 발달과 적응에 중요한 영향을 끼치고 있기 때문에 자아존중감과 대인관계능력(Dandeneau et al., 2007; Murray, Bellavia et al., 2003), 정서조절방략과 대인관계능력(Deffenbacher, 1996; Martin, & Dahlen, 2005)의 독립적인 연구들이 진행됐음에도 불구하고, 자아존중감과 정서조절방략, 대인관계능력에 대한 구조적인 연구가 미흡한 실정이다. 이에 대해, 자아존중감과 효율적인 정서조절방략인 인지적 재해석방략과는 정적 상관관계가 나타나고(손재민, 2004), 자아존중감이 높은 아동이 슬픔과 분노 등 부정적인 정서에 능동적이고 기능적인 대처양식의 정서조절을 더 많이 한다고 보고되었으며(Carver et al., 1989; 이경남, 2009 재인용), 자아존중감이 높을수록 능동적이고 적극적인 정서조절방략을 사용한다는 연구들(민경환 외, 2000; Carver et al., 1989; Pearlin & Schooler, 1978)로 미루어 자아존중감이 정서조절방략을 매개로 하여 대인관계능력에 영향을 미칠 것이라는 가설을 세울 수 있었다.

이와 같은 연구결과들을 종합해보면, 인간의 발달과 적응에 중요한 역할을 하는 대인관계능력에 자아존중감과 정서조절방략이 영향을 미치는 것을 알 수 있지만, 자아존중감과 정서조절방략, 대인관계능력 간의 구조에 대한 연구가 미흡하다는 것을 알 수 있었다. 이에 자아존중감이 정서조절방략에 영향을 미친다는 선행연구에 따라, 본 연구에서는 자아존중감을 정서조절방략에 영향을 줄 수 있는 요인으로 설정하고, 이를 학업에 열중했던 청소년기를 지나 성숙된 인격체로서 다양한 사람들과의 대인관계를 시작하는 초기 성인기인 대학생들을 대상으로 검증하도록 하겠다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 자아존중감과 대인관계능력

1) 자아존중감

자아존중감(Self-esteem)은 자신에 관한 부정적 혹은 긍정적 태도와 관련된 것으로, 자기 존경의 정도와 자신을 가치있는 사람으로 생각하는 정도를 반영한다(Rosenberg, 1965; Chen et al., 2006 재인용). Rosenberg(1979)에 의하면 자아존중감은 다음 4 가지 원리에 의해 형성된다고 하는데, 첫째, 타인이 자신에 대해 가지고 있는 태도에 영향을 받으며, 시간이 지남에 따라 타인이 보는 대로 자신을 보게 된다는 반영된 평가(Reflected appraisals), 둘째, 자신이 속한 사회적 범주와 다른 사람의 사회적 범주를 서로 비교함으로써 자신을 긍정적 혹은 부정적으로 평가한다는 사회적 비교(Social comparison), 셋째, 자신의 행위나 그에 따른 결과를 관찰하고서 어떤 현상의 원인을 자신에게서 찾아내어 자신의 성향에 관해 결론을 내리는 것을 일컫는 자아귀인(Self attribution), 넷째, ‘자아 개념 내의 각 요소들(지능, 도덕심, 친절, 사회적 지위 등)이 지니는 상대적 중요성이 자아존중감 형성에 고려되어야 한다’는 심리적 중요성(Psychological centrality)이 그것이다(신종순, 1991).

Branden(1988)은 “자아존중감은 인간의 사고과정, 감정, 욕구, 평가 그리고 목표에 상당한 영향을 미친다. 이는 인간의 행동에 있어 가장 중요한 요소이다.” 라고 자아존중감의 중요성을 주장하였다. 또한 자아존중감은 인간의 심리적인 만족과 효과적인 역할수행에 큰 영향을 미치고 있으며, 긍정적인 자아존중감을 소유하고 있는 사람과 그렇지 못한 사람들 사이에는 정

서적, 행동적 차원에서 많은 차이가 있다고 하였다. Branden(1992)이 내린 자아존중감의 정의는 다음과 같다. 자아존중감이란 첫째, ‘우리 자신에게는 생각하는 능력이 있으며, 인생의 역경에 맞서 이겨낼 수 있는 능력이 있다는 자신에 대한 믿음’이며, 둘째, ‘우리 스스로가 가치있는 존재임을 느끼고, 필요한 것과 원하는 것을 주장할 자격이 있으며, 행복해질 수 있고, 자신의 노력으로 얻은 결과를 스스로 즐길 수 있는 권리가 있다는 자신에 대한 믿음’ 이라고 하였다(추세령, 1996).

이렇게 자기존중감을 자기(self)의 관점에서 생각한 학자들이 있는 반면, 이와 더불어 자아존중감의 사회적 맥락을 고려한 학자들도 있다. James(1890)는 “한 개인은, 다른 사람들이 그를 지각하고 그에 대한 이미지를 그들 각자의 마음에 가지고 있는 것만큼, 많은 사회적 자아를 가지고 있다”고 주장하며, 한 개인의 자아존중감이 타인에 의해 간주되는 것과 연관이 있다고 밝히고 있다(Lemay & Ashmore, 2006 재인용). 이와 더불어 Maslow(1954)는 자아존중감을 내적 자아존중감과 외적 자아존중감으로 나누어 설명하였다. 내적 자아존중감은 ‘스스로가 자신을 높이 평가하는 것으로 자신이 가치있는 존재이고 적절한 존재라고 생각하는 것’ 이라고 하였으며, 외적 자아존중감은 타인이 자신을 소중하게 대해 주는 데서 형성되는 것으로 ‘타인이 나를 어떻게 생각하며 나에게 어떻게 반응하는가?’에 관련된 개념이라고 하였다(김영숙, 2002 재인용).

또한 Watkins(1978)은 자아존중감을 개인의 자기 자신에 대한 평가로서 일상의 대화나 성격 면에 있어 개인의 사회적 행동과 역할을 결정하는 중심 특성이라고 정의하였으며, Samuel(1997)은 자신에 대한 가치성, 사랑과 더불어 자신을 인정받고 싶어 하는 심리상태를 나타낸다고 하였다(조수현, 2009).

Cohen(1965)은 자아존중감을 자기 자신에 대한 개인의 이상적 개념과 실제적 개념이 일치하는 정도라고 정의한다. 긍정적 자아개념의 소유자는

자신의 평가가 정확하고 잘못을 객관적으로 판단할 줄 알며, 적응력이 좋고, 근심이나 걱정이 적은 반면, 부정적인 자아개념의 소유자는 자신에 대한 열등감이나 불확실감을 갖게 되어 실패를 두려워하고, 도피적인 성향을 가지고 있다고 한다. 그는 이러한 자아존중감이 다양한 사회적 상호작용의 경험을 통해 인간 전 생애에 걸쳐서 변화한다고 보았다(박지연, 2008 재인용).

이처럼 학자들마다 자아존중감에 대해 다양한 정의를 내리고 있는 것을 볼 수 있는데 이를 종합해보면, 자아존중감은 자신을 가치 있다고 여기며 스스로를 당당하게 표현함으로써 사회적으로 수용 받을 수 있다고 생각하는, 개인의 능력과 사회적 수용의 2가지 요인에 대한 자기 평가의 결과물로 볼 수 있다.

2) 대인관계능력

‘대인관계(Interpersonal relation)’란 사람을 대하는 개개인의 보편적인 심리적 지향성이라는 측면에서 소수인 특히 두 사람 사이의 1대 1적인 관계를 의미한다(정준교, 1997). 이형득(1995)은 ‘두 사람 또는 그 이상의 사람들 간의 역동적이고 계속적인 상호작용의 복합적인 패턴으로서 대인관계란 그 관계를 형성하는 둘 또는 그 이상의 구성원들의 상호지배, 상호 의존적 요소를 내포하고 있다’고 하였다(권성혜, 이수연, 2005 재인용).

인간은 태어나면서부터 그리고 생애 전반에 걸쳐서 다른 사람과 관계를 맺으며 살아가는 존재이기 때문에 인간이 잘 적응해 나가는 데 있어 대인관계가 차지하는 비중은 매우 크다(권석만, 1995). 즉 인간은 생존하기 위해 타인의 도움이 필요하며 타인과의 관계는 생존을 위해 필수적인 것이다. 뿐만 아니라 인간은 타인과의 관계 속에서만 만족될 수 있는 여러 가지 욕구를 지닌다. 타인으로부터 사랑과 애정을 받고 성취를 통한 인정과 존경을 받으려는 인간의 여러 가지 욕구는 타인과의 관계없이 충족될 수 없는 것

이다(Argyle, 1984). 이처럼 대인관계는 우리 인간 존재의 본질적인 한 측면인 동시에 하나의 필연적인 사실로서, 우리는 타인과의 관계를 떠나서는 잠시도 살아갈 수가 없는 것이다(이형득, 1992).

인간관계의 과정에서 우리는 끊임없는 필연적인 대인관계 상황에 직면하게 된다. 대인관계가 인간실존에 필연적인 요소로써 발달단계마다 그 중요성이 강조되고 있지만 단계마다 그 양상이 달라질 수 있다. 인간은 성장과정 속에서 대인관계의 폭과 깊이를 채워나가는데 대학생 시기의 대인관계는 그 어느 발달단계보다 중요하다(권석만, 1995; 김혁곤, 1992). 대학생 시기는 성인기의 초기단계에 속하며, 타인과 친밀감을 형성하고 타인을 대하는 능력을 개발하여 성숙한 대인관계의 바탕을 구축하는 중요한 심리사회적 발달단계로서의 양상이 더욱 두드러지게 나타난다(Erikson, 1959, 1963).

일반적으로 성인기 초기인 대학생 시기에 주변의 사람들 즉, 친구, 동료, 연인, 가족 등과 친밀한 대인관계를 형성하는 것은 중요한 발달과제이며, 이 시기에 친밀하고 효율적인 대인관계를 형성하는 능력을 개발하지 못하거나 그러한 관계를 형성하지 못하면 고립감과 공허감 등의 심리적 혼란을 경험하게 된다. 게다가 대학과 같이 자유스럽고 구조화되어 있지 않으며, 선택의 폭이 넓은 대인관계 상황에서는 스스로 대인관계 형성을 위해 상대를 선택하고 적극적으로 접근하여 대인관계의 발전과 유지를 위한 능동적인 노력이 필요하다(권석만, 1995).

3) 자아존중감과 대인관계능력

개인이 스스로를 ‘장점이 많은 유능한 사람’ 이라고 믿는 경우에는 대인관계를 맺을 때 자신 있고 당당하게 행동하는 반면, 스스로를 나약하고 단점이 많은 사람이라고 믿는 사람은 자신감이 없고 소극적인 대인행동을 나타내게 된다(박병기, 2001). 자아존중감이 낮은 사람들은 특히 거절 단서에

집중하며(Dandeneau et al., 2007), 아무런 거절 단서가 존재하지 않을 때에도 거절당했다고 느낀다(Murray, Bellavia et al., 2003). 또한 배우자와의 관계에서, 말다툼과 같은 부정적 대인관계 상황에 처할 때 자아존중감이 낮은 사람들은 배우자가 자신의 치명적인 결점을 발견할 것이라고 쉽게 믿는 경향이 있으며(Murray et al., 2002), 다양한 실제 상황이나 가상의 상황에서 상대방이 자신에 대해 수용해주지 않는다는 생각을 하게 되기 때문에 대인관계에 악영향을 줄 수 있다(Cavallo et al., 2009; Murray et al., 1998, Murray et al., 2002; Simpson et al., 1996; Marigold et al., 2010).

위험 조절 이론(Risk regulation theory)에 따르면, 자아존중감이 낮은 사람들은 더 이상 자신의 감정이 상처를 입는 것을 막기 위해 상대방으로부터 거리를 두거나, 관계 자체를 저평가하게 된다(Murray et al., 2006). 자아존중감이 낮은 사람들이 나타내는 잠재적 거절에 대한 과민성은 시간이 지남에 따라 일종의 방어기제와 같은 측면을 갖게 되고, 이는 파트너로 하여금 상대방에 대해 가지고 있는 매력적 인상 자체를 망가뜨리며, 궁극적으로는 건강한 관계를 붕괴시키게 된다(Downey et al., 1998; Murray, Bellavia et al., 2003; Murray, Griffin et al., 2003). 반면, 자아존중감이 높은 사람들은 대인관계의 위협이 있을 때, 배우자가 자신을 수용해 줄 것이라고 미화해서 생각하거나, 오히려 더욱 가까운 관계가 되기 위해 노력하는 것으로 나타났다(Murray et al., 2006; Murray et al, 1998).

사회계측이론(Sociometer theory)에 따르면 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 대인거절을 더 잘 지각한다. 반면 자아존중감이 높은 사람들은 대인관계에서 스스로 더 많은 주관적 성공을 경험했다고 지각하거나, 타인에게 자신이 거절당하지 않았음을 지각한다. 결과적으로 이 두 그룹의 사람들은 잠재적인 거절의 위협에 대응하는 방식이 다르다(Leary et al., 1995; Vohs & Heatherton, 2001). 예를 들어 거절을 지각했을 때, 높은 자아존

중감을 가진 사람들은 여전히 자신이 받아들여지고 있다고 느끼지만, 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 자신이 받아들여지지 않는 기분을 느낀다. 그래서 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 자신을 거절했던 사람 이외의 타인을 찾게 되는데, 이는 자신이 거절당했다는 느낌을 완화시키기 위해서이다 (Vohs & Heatherton, 2001; DeHart et al., 2009).

한편 국내에서는 대학생을 대상으로 한 김미혜(2003)의 연구에서, 자아존중감이 의사소통과 신뢰감, 이해성 등의 대인관계능력의 요인에 많은 영향을 미치는 변인으로 밝혀졌고, 김가원, 김명언(2007)의 연구에 따르면, 자아존중감이 가정의 경제적 수준과 상호작용하여 대인관계의 어려움에 영향을 미친다.

이상에서 살펴보면 자아존중감이 대인관계에 영향을 미칠 때 작용하는 패턴에 대해 알 수 있다. 즉, 한 개인이 타인과 관계를 맺을 때 자신이 스스로를 어떻게 지각하고 있는지가 주어진 상황을 해석하는 데 영향을 미치고, 더 나아가 주어진 상황에 대한 행동 반응으로 이어지게 되는 패턴을 형성하고 있다. 이렇게 자기 자신에 대해 알아차리고 주어진 상황을 받아들이는 데 있어서 개인의 고유한 지각과 해석, 즉 인지적 요소가 중요한 부분을 차지하고 있다고 볼 수 있다.

2. 자아존중감과 정서조절방략과 대인관계능력

1) 정서조절방략

정서의 사전적 의미(국어대사전, 남영신, 1997)는 어떤 사물이나 현상에 대해서 느끼는 여러 느낌이나 감정, 또는 그런 것을 느끼는 정신 상태이다.

James(1884)가 정서를 “흥미로운 사실을 자각하자마자 곧 신체적 변화가 일어나고, 이렇게 일어나는 신체적 변화에 대한 느낌” 이라고 정의한 이래로 많은 정서 이론가들에 의해 정서에 대한 학문적 및 임상적 연구가 시도되었다(장정주, 2009 재인용).

Plutchik(1982)는 정서를 몇 가지 차원으로 정의했다. 즉 정서는 자극에 대한 복합적인 반응들의 연쇄로서 생리적 각성, 인지적 평가, 주관적 느낌, 행동 경향성 그리고 자극에 영향을 주기 위한 행동이라는 것이다. 그는 정서의 기능적인 측면을 강조하여, 정서는 “인간이 환경에 잘 순응할 수 있도록 행동을 준비시키는 내적 동기인” 이라고 정의하였다. 즉 정서를 행위에 대한 준비성의 형태로 규명하려는 시도는, 표출되는 행동에 대한 정서의 기능적인 차원을 강조하는 것이다.

Lazarus(1991)는 정서를 정의함에 있어 인지적인 측면을 강조하였다. 그는 “정서는 전반적 평가, 행동 경향성, 심리적 반응 양상이나 주관적 경험 등을 모두 포함하며, 이들 모두는 평가 이후에 연쇄적으로 일어나는 대처과정으로 간주할 수 있다” 라고 정의하였다. 이는 정서를 인지적 평가의 과정으로 설명한 것이라고 할 수 있다.

Ortony 등(1988)도 인지적 측면을 강조하여 정서를 정의하였다. 즉 정서를 사건과 행위자 및 대상에 대해 가치가 부가된 반응으로 보고, 정서의 특질은 그 정서를 유발하는 상황이 어떻게 해석되느냐에 의해 결정된다고 설명하였다(Ortony et al., 1988). 이 정의는 사건에 대한 해석이라는 점에 초점을 두고 있다. 즉 동일한 경험을 하는 사건이라도 해석에 따라 정서가 달라질 수 있다는 것이다. Schachter와 Singer(1962)도 두 가지 정서 상태(ex. 즐거움과 화남) 사이에 생리적 차이가 별로 크지 않다면, 개인 각자의 지각과 해석에 의해 정서적 경험이 서로 다르게 결정된다는 점을 밝혔다(정진선, 문미란, 2005).

이처럼 정서란 상황에 따른 개인의 지각과 인지적 해석이 포함된 감정적

경험을 말한다. 특히 이러한 정서를 어떻게 지각하고 처리하는지에 따라 개인의 행동이 결정될 수 있기 때문에, 개인에게 상황에 따라 유발된 정서를 처리하고 이를 조절하는 것이 개인의 심리적, 사회적 적응에 큰 역할을 한다(Garnefski et al, 2002; 윤석빈, 1999).

정서조절(Emotion regulation)이란 기쁨, 우울, 분노, 공포와 같은 긍정적, 부정적인 감정 수준이 높아진 것을 적응적으로 대처하는 행동이나 과정으로(Ekman & Frisen, 1975), 감정을 긍정적이고 사회적으로 용인된 방법을 통해 조절하는 능력을 말한다(김규수, 2004). Thompson(1994)은 정서조절에 대해 ‘개인의 목적들을 달성하기 위해 정서적 반응의 강렬하고 일시적인 특징들을 감찰, 평가, 수정하기 위한 내·외적 과정’이라고 정의하였다.

기존에 사용된 정서조절방략을 간략히 살펴보면, 정서조절을 위해 생리적 상태를 변화시키는 방법은 약물사용, 근육긴장 완화, 신체운동 등이 있다. 이와 다른 방법으로 정서 상태를 변화시키는 조절방략으로 Eisenberg 등(1997)은 3 가지 정서조절방략을 제안하였는데 여기에는 정서유발상황조절(계획하기, 직접적인 문제해결), 정서조절(인지적 재구성), 정서행동조절(정서적 표현에 영향을 미치는 시도)이 포함된다. Parkinson 등(1996)은 사람들이 사용하는 200여 개의 정서조절방략을 인지적 대 행동적 차원과 회피/분산적 대 능동/수용적 차원에 따라 나눌 것을 제안하였다(Parkinson et al., 1996). Gross(1998)는 정서조절과정을 5가지(상황선택, 상황수정, 주의배치, 인지변화, 반응조정)로 구분하였다. 윤석빈(1999)은 정서조절 양식의 하위범주를 능동적 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식으로 구성하였다.

정서조절방략 연구에서 최근 많이 사용되고 있는 척도를 개발한 Garnefski(2001)는 인지적 정서조절을 ‘정서적으로 각성이 일어나는 사건에 대한 의식적이고 인지적인 처리’라고 보고, 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 가져오거나, 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변

형하거나, 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절방략의 개념을 구성하였다 (배은영, 2008 재인용).

Garnefski 등(2001)은 정서가 무의식 또는 의식적인 인지 과정을 통해 조절될 수 있다고 보았다. 즉 선택적 주의 과정, 기억 왜곡, 부정, 투사와 같은 무의식적인 인지 과정이나, 수용, 긍정적 초점 변경, 계획 다시 설정, 자선이나 타인 비난, 반추, 과묵화와 같은 의식적인 인지 과정을 통해 정서가 유발되는 상황에 대한 대처 전략의 하나로써 정서가 조절될 수 있다고 보았다. 이와 같은 인지적 처리 과정은 스트레스 상황이나 위협적인 상황을 경험을 하는 동안이나, 그러한 일들을 겪은 이후에, 부정적인 경험에 압도되거나 지배당하지 않고 자신의 정서를 조절하는 것을 돕는다(Garnefski et al., 2002).

2) 자아존중감과 정서조절방략

손재민(2004)의 연구에 따르면, 정서조절방략과 이에 영향을 미치는 개인차 변인 중 외향성, 사회적 바람직성, 자아존중감이 적응적 정서조절방략인 인지적 재해석 방략과 정적 상관관이 있었으며, 부적응적 정서조절방략인 정서표현 억제 방략은 외향성, 자아존중감과 부적 상관관을 보였다. 또한 민경환 등(2000)은 문제해결을 위한 계획을 세우고, 구체적인 문제해결 행동을 하며, 문제가 생겼을 때 자신의 느낌이나 상황에 대해 이해하기 위해 노력하는 등의 능동적 정서조절방략과 자아존중감이 정적인 상관관을 보인다고 보고하였다.

또한 Bryant(1989)는 긍정적인 경험을 하는 경향의 개인적 차이와 그러한 경향을 약화시키는 개인차 변인을 조사한 결과 자아존중감이 중요한 요소임을 밝혔다. 그에 따르면 자아존중감이 낮은 사람들은 그들 자신에 대한 전체적인 평가가 부정적인 사람들이거나, 적어도 자아존중감이 높은 사람들

보다 덜 긍정적인 것으로 나타났고, 자아존중감이 높은 사람은 쉽게 긍정적인 기분을 가질 수 있지만, 자아존중감이 낮은 사람은 긍정적인 기분을 쉽게 약화시킨다는 것을 발견했다(Bryant, 1989).

Heimpel 등(2002)은 자아존중감이 낮은 사람은 자아존중감이 높은 사람보다 부정적 감정을 완화하려는 동기가 더 낮다는 것을 발견하였다. 뿐만 아니라 낮은 자아존중감을 가진 사람들은 정서를 효과적으로 통제하지 못하므로 빈번한 행동 문제를 드러내는데, 공격성과 문제를 외현화 하려는 경향과 강하게 연관되어 있기 때문에 자아존중감이 낮은 청소년들이 범죄나 폭력 상황에서 더 많이 발견되며, 청소년 뿐 아니라 배우자관계에서도 낮은 자아존중감이 더 높은 폭력율과 연관된다(Donnellan et al., 2005; Papadakaki et al., 2009). 이와 같은 연구들은 자아존중감이 정서조절에 영향을 미치는 개인차 변인임을 입증하고 있는 것이다.

3) 정서조절방략과 대인관계능력

정서는 대인관계의 핵심 요소이다. 자신의 감정을 잘 알고 더 나아가 다른 사람의 감정을 잘 이해할 수 있는 능력이 대인관계의 핵심 요소라고 볼 수 있다. 자신의 감정을 잘 알아차리고 감정을 구분해서 스스로 동기를 부여하고 그에 따라 행동하는 능력은 자신을 달래고, 분노와 우울을 통제하며, 짜증을 다루는 능력에 포함된다. 더 나아가 타인의 감정을 잘 이해하는 능력은 다른 사람들이 원하는 것을 잘 아는 능력과 관계가 있는데, 대인관계를 잘한다는 것은 다른 사람의 감정을 잘 다룬다는 것을 의미한다. 즉, 자신과 타인의 감정을 잘 이해하고 다룰 수 있는 것이 다른 사람과의 원만한 상호관계의 핵심인 것이다(김종만, 1999).

정서조절능력은 타인과의 관계형성 및 상호작용에 필수적(Cole et al., 2004; 박서정, 김순옥, 2003)이며, 정서를 바람직한 방식으로 표현하는 능

력이므로 이러한 정서조절을 통해 긍정적인 대인관계가 가능하다(Cole et al., 1994). 예를 들어, 정서조절력이 높은 유아는 쾌활하며, 또래 사이에서 인기가 있고, 공격행동이 적고, 타인의 감정에 적절하게 반응할 수 있지만(Gottman, 1983), 정서조절력이 낮은 유아는 화를 잘 내며 충동적이어서 공격행동과 같은 문제 행동을 나타내는 경향이 있고, 또래관계에서 고립된 행동을 많이 했다(Selman, & Demorest, 1984; 김은경, 송영혜, 2008).

노력이 들어간 통제(Effortful control)는 개인이 감정과 그와 관련된 행동을 조절할 뿐 아니라, 정보를 평가하고 인지적으로 반응할 수 있도록 계획을 세우는 능력을 증진시킨다(Eisenberg et al., 2009). 또한 분노와 같은 충동적인 감정의 효과적인 조절은 개인의 웰빙과 건강, 사회적 기능에 중요한 요소이다(Davidson et al, 2000b; Gross et al, 2006; Mayer & Salovey, 1995; Mauss et al., 2007).

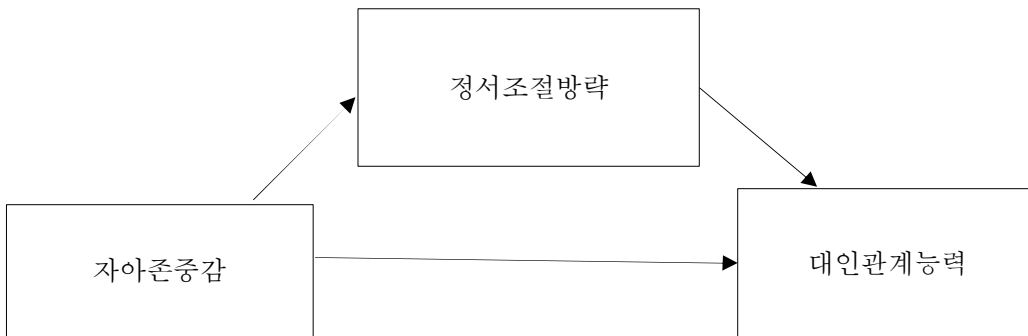
일상적인 사건에서의 효과적인 정서조절에 실패하면, 이로 인해 상당기간 심각한 스트레스를 받기도 하는데, 이것은 더 나아가 우울이나 불안과 연관되기도 한다(Mennin et al., 2007; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Aldao et al., 2010). Gurtman(1986)은 우울이 타인에게서 반감의 행동을 불러일으키고 사회적 교류상에서 부정적 감정을 유발한다고 하였다. 또한 우울 정서와 사회적 능력에 대한 부정적 자기지각, 충동성, 비주장성, 지나친 유순, 사회적 자아의 빈곤과의 관련성은 계속해서 보고됐다(Altmann & Gotlib, 1988; Kennedy et al., 1989; Wierzbicki & McCabe, 1988; 조성연, 1996 재인용). 이를 통해 효율적인 정서조절이 대인관계를 원만하게 이루어 나가는 데에 중요한 요소임을 알 수 있다.

Ⅲ. 연구방법

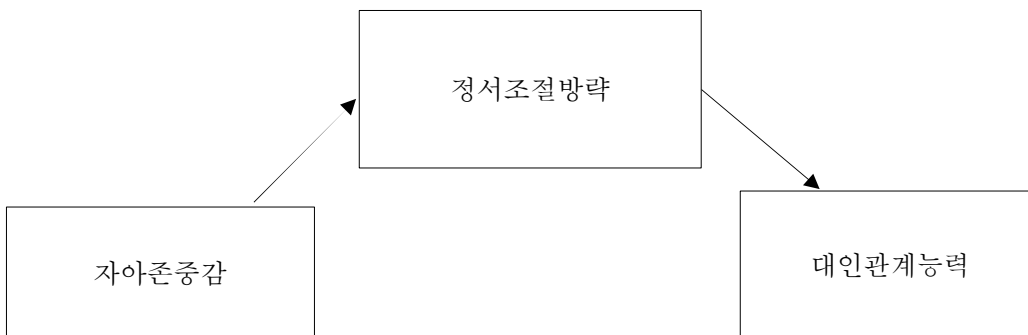
1. 연구문제

선행연구에 근거하여, 자아존중감이 인지적 정서조절방략을 매개로 하여 대인관계능력에 영향을 미친다는 결론을 도출할 수 있었다. 이를 검증하기 위한 연구모형은 다음과 같다.

1. 연구모형



2. 경쟁모형



<그림 1> 연구모형(부분매개)과 경쟁모형(완전매개)

앞선 연구모형을 검증하기 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1) 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향은 어떠한가?

가설 1-1) 자아존중감은 대인관계능력에 정적 영향을 미칠 것이다.

연구문제 2) 자아존중감이 정서조절방략에 미치는 영향은 어떠한가?

가설 2-1) 자아존중감은 적응적인 정서조절방략에 정적 영향을 미칠 것이다.

2-2) 자아존중감은 부적응적인 정서조절방략에 부적 영향을 미칠 것이다.

연구문제 3) 정서조절방략이 대인관계능력에 미치는 영향은 어떠한가?

가설 3-1) 적응적인 정서조절방략은 대인관계능력에 정적 영향을 미칠 것이다.

3-2) 부적응적인 정서조절방략은 대인관계능력에 부적 영향을 미칠 것이다.

연구문제 4) 자아존중감이 정서조절방략을 통해 대인관계능력에 영향을 미치는가?

가설 4-1) 정서조절방략이 자아존중감과 대인관계능력을 부분 매개할 것이다.

2. 연구대상

본 연구는 서울 및 경기, 충청 지역 소재 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 400명을 대상으로 설문조사를 실시했다. 총 383부의 설문지가 수거되었고, 이 중 응답이 불성실한 자료를 제외한 350부가 연구 분석에 사용되었다.

본 연구 대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시한 바와 같다. 성별은 남학생이 166명으로 전체 응답자 중 47.4%였고, 여학생은 184명으로 전체 응답자 중 52.6%였다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

조사내용	구분	N(%)
성별	남	166 (47.4)
	여	184 (52.6)
학년	1학년	97 (27.7)
	2학년	94 (26.9)
	3학년	92 (26.3)
	4학년	67 (19.1)
조사내용	평균	표준편차
연령	21.81	2.27

3. 측정도구

1) 자아존중감

대학생들의 자아존중감을 측정하기 위하여 Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale)를 박민정(2002)이 수정한 것을 사용하였다. 본 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점의 범위로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 부정적인 문항(3, 5, 9, 10번 문항)은 역채점 하였으며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높음을 의미한다. 박민정(2002)의 연구에서 나타난 척도의 신뢰도(Cronbach ‘s α)는 .80으로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도는 .84이었다.

<표 2> 자아존중감 척도의 문항구성

척도	문항번호	문항수	신뢰도
자아존중감	1, 2, 3*, 4, 5*, 6, 7, 8, 9*, 10*	10	.84

(*는 역채점 문항임)

2) 정서조절방략

정서조절방략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 김소희(2004)가 변안, 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 36문항이며, Likert식 4점 척도로 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점으로 구성되어 있다.

이 척도는 크게 긍정적 요인과 부정적 요인으로 나뉜다. 긍정적 정서조절의 하위요인으로는 조망확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가의 5가지 하위요인이 있으며, 부정적 정서 조절의 하위요인으로는 자기비난, 타인비난, 반추, 과국화의 4가지 하위요인이 있다.

하위요인의 구체적인 내용을 살펴보면 첫째, 조망확대는 사건의 심각성을 낮추고 다른 사건과 비교하여 그 상대성을 강조하는 사고를 의미한다. 여기에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다.

둘째, 수용은 자신이 경험한 것을 수용하거나 일어난 일에 대해 체념하는 사고로, 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이었다고 생각하는 것이다. Carver 등(1989)은 대처전략으로써의 수용이 낙관주의나 자기존중감과는 정적 상관을 보이고 불안과는 부적 상관을 보인다고 밝혔다.

셋째, 계획 다시 생각하기는 어떤 과정을 밟아야 할지, 부정적인 사건을 어떻게 다루어야 할지에 대해 생각하는 것을 말한다. 이는 자신이 그 상황에서 할 수 있는 최선을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해 생각하는 것을 포함한다.

넷째, 긍정적 초점변경은 실제 사건을 생각하는 대신 즐겁고 기쁜 일들에 대해 생각하는 것으로 실제 사건을 덜 생각하기 위해서 긍정적인 일들로 초점을 변경하려는 사고를 말한다.

다섯째, 긍정적 재평가는 사건에 개인적인 성장의 의미를 긍정적인 방식으로 접목시키는 사고를 말한다. Carver 등(1989)은 긍정적 재평가가 낙관주의와 자아존중감과 정적인 상관을, 불안과는 부적의 상관을 보인다고 하였다.

여섯째, 자기비난은 자신이 경험한 것에 대해 자기 스스로를 비난하는 사고이다. Martin과 Dahlen(2005)의 연구에서 성과 우울 등을 통제했을 때, 반추와 파국화, 낮은 긍정적 재평가와 더불어 자기비난이 불안에 대한 예언인자임을 밝혔다.

일곱째, 타인비난은 자신이 경험한 것에 대해 타인을 비난하는 사고를 말한다. 학대 경험이 있는 피험자를 대상으로 한 연구에서 타인비난은 빈약한 정서적 안녕감과 관련이 있는 것으로 나타났다.

여덟째, 반추 혹은 사고에 초점두기는 부정적인 사건과 관련된 사고와 느낌에 대해 생각하는 것이다. Nolen-Hoeksema(1991)은 반추 대처방략이 높은 수준의 우울과 관련되어 있다는 것을 확인했는데, 반추는 우울에 대한 예언 변인인 동시에 우울을 유지시키는 역할을 한다는 것이 김진영(2000) 등의 연구에서 드러났다.

아홉째, 파국화는 경험한 것의 공포를 명백하게 강조하는 사고이다. 여기에는 자신이 다른 사람보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주하거나 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각이 포함된다. 일반적으로 파국화 방략은 부적응, 정서적 혼란, 우울과 관련되어 나타나는 경향이 있다(배은영, 2008 재인용).

김소희(2004)가 번안하여 사용한 연구에서 이 측정 도구의 신뢰도(Cronbach's α)는 .53-.85였고, 강수진(2010)의 연구에서는 .73-.87이었다. 본 연구에서는 .53-.86였고, 적응적 정서조절 신뢰도는 .86, 부적응적 정서조절 신뢰도는 .77, 전체 신뢰도는 .75이다.

<표 3> 정서조절방략 척도의 문항구성

정서조절방략의 하위척도		문항번호	문항수	신뢰도	
	긍정적 초점 변경	3, 14, 22, 36	4	.84	
적	긍정적 재평가	10, 16, 23, 28	4	.79	
응	조망 확대	1, 17, 25, 30	4	.63	.86
적	계획 다시 생각하기	2, 15, 27, 32	4	.80	
	수용	6, 13, 26, 33	4	.53	.75
부	반추	5, 7, 21, 35	4	.60	
적	자기비난	4, 12, 20, 34	4	.66	.77
응	타인비난	9, 18, 29, 31	4	.80	
적	과국화	8, 11, 19, 24	4	.77	

3) 대인관계능력

대학생의 대인관계능력을 평가하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis(1988)가 개발한 대인관계능력검사(Interpersonal Competence Questionnaire)를 김창대, 김수임(2001)이 번안한 것을 사용하였다. 총 40문항으로 Likert식 4점 척도로 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 대인관계에서 적절한 기능을 하고 있다고 볼 수 있다.

이 척도의 하위요인을 살펴보면, 대인관계능력의 5가지 영역, 즉, ‘처음 관계 맺기’, ‘타인에 대한 불쾌감 주장’, ‘자기노출’, ‘정서적 지지 및 조언’, ‘대인갈등 다루기’로 구성되어 있다. 처음 관계 맺기는 호감이 있는 사람에게 다가가는 능력을 뜻하고, 자기노출은 친밀감을 생성하고 유지하기 위해 자신의 생각이나 감정을 상대방에게 표현하는 능력을 말하며, 정서적인 지지나 조언은 타인의 반응이나 행동에 대해 민감하게 알아차려 타인을 지지하고 조언하는 능력을 말한다. 이러한 능력들은 개인이 대인관계에서 적절하게 기능하는 정도를 예언한다고 할 수 있다(이정희, 2005). 김창대와 김수임(2001)의 연구에서 사용된 이 측정도구의 내적 신뢰도는 .82-.91이고, 본 연구에서의 신뢰도는 .53-.85이고, 전체 신뢰도는 .87이다.

<표 4> 대인관계능력 척도의 문항구성

대인관계능력의 하위척도	문항번호	문항수	신뢰도
처음 관계 맺기	1*, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36*	8	.85
타인에 대한 불쾌감 주장	2, 7, 12*, 17, 22, 27, 32, 37	8	.84
자기노출	3, 8, 13, 18, 23, 28, 33*, 38	8	.68
정서적 지지 및 조언	4, 9, 14, 19, 24*, 29, 34, 39	8	.82
대인 갈등 다루기	5, 10*, 15, 20, 25, 30, 35, 40*	8	.53

(*는 역채점 문항임.)

4. 통계처리 및 자료 분석

본 연구에서는 측정도구의 신뢰도 분석과 연구문제를 해결하기 위해 SPSS 17.0과 AMOS 7.0 통계 프로그램을 사용하였다. 본 연구에서 사용한 통계 기법은 다음과 같다.

1. 인구 통계변수 처리를 위해 빈도 분석 등의 기술 통계방법을 사용하였다.
2. 각 척도의 신뢰도 검증을 위해 내적 일관성을 측정하는 Cronbach's α 를 이용한 신뢰도 검사를 실시하였다.
3. 연구 모형과 가설을 검증하기 위한 과정에서 각 변인간의 상관분석을 실시하였다.
4. 대학생의 자아존중감, 정서조절방략, 대인관계능력 간의 관계를 나타내는 연구모형을 검증하기 위해 구조방정식 모형을 검증하였다.

IV. 연구결과

본 연구에서는 자아존중감과 긍정적 정서조절방략의 하위변인(조망확대, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가), 부정적 정서조절방략의 하위변인(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화), 대인관계능력의 하위변인(처음 관계 맺기, 타인에 대한 불쾌감 주장, 자기노출, 정서적 지지 및 조언, 대인갈등 다루기)의 관계를 살펴보았다. 즉, 독립변인인 자아존중감과 매개변인인 정서조절방략, 종속변인인 대인관계능력의 관계를 각각의 하위변인을 중심변인으로 분석하였다.

1. 주요 변인간의 상관관계

주요 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였고 이는 <표 5>과 같다. 구체적으로 살펴보면, 첫째, 자아존중감과 전체 대인관계능력 수준을 나타낸 대인관계능력의 합은 유의미한 정적 상관($r=.474, p<.01$)을 나타냈다. 하위요인별로 살펴보면, 자아존중감은 대인관계능력의 하위변인인 대인갈등 다루기($r=.135, p<.05$), 처음 관계 맺기($r=.424, p<.01$), 타인에 대한 불쾌감 주장($r=.309, p<.01$), 자기노출($r=.356, p<.01$), 정서적 지지 및 조언($r=.279, p<.01$)과 모두 유의미한 상관을 보였다. 이는 자아존중감 수준이 높을수록 대인관계능력이 뛰어나다는 것을 의미한다. 이를 통해 연구문제 1번에서 설정했던 자아존중감이 대인관계능력에 정적 영향을 미칠 것이라는 가설이 검증되었다.

둘째, 자아존중감과 정서조절방략과의 관계에서는 자아존중감이 적응적 정서조절방략과는 유의미한 정적상관($r=.468, p<.01$)이, 부적응적 정서조절방략과는 유의미한 부적상관($r=-.325, p<.01$)을 보이는 것으로 나타났

다. 하위요인별로 살펴보면, 자아존중감은 적응적 정서조절의 전체 하위변인인 조망확대($r=.320, p<.01$), 수용($r=.181, p<.01$), 계획 다시 생각하기($r=.362, p<.01$), 긍정적 초점변경($r=.337, p<.01$), 긍정적 재평가($r=.409, p<.01$)와 유의미한 정적상관을 보였고, 부적응적 정서조절의 하위변인인 자기비난($r=-.178, p<.01$)과 파국화($r=-.411, p<.01$)와 부적상관을 보였다. 이는 자아존중감 수준이 높을수록 적응적 정서조절방략을 사용하고, 자아존중감 수준이 낮을수록 부적응적 정서조절방략을 사용한다는 것을 의미한다. 이를 통해 연구문제 2번에서 설정한 자아존중감이 적응적 정서조절방략에 정적 영향을 미치고, 부적응적 정서조절방략에 부적 영향을 미칠 것이라는 가설이 검증되었다.

셋째, 정서조절방략과 대인관계능력의 관계에서는 적응적 정서조절방략이 대인관계능력과는 유의미한 정적상관($r=.563, p<.01$)이, 부적응적 정서조절방략과 대인관계능력은 유의미한 부적상관($r=-.272, p<.01$)을 보이는 것으로 나타났다. 이는 적응적 정서조절방략을 사용할수록 대인관계능력이 뛰어나고, 부적응적인 정서조절방략을 사용할수록 대인관계능력 수준이 저하된다는 것을 나타낸다. 이를 통해 연구문제 3번에서 설정한 적응적 정서조절방략이 대인관계능력에 정적 영향을 미치고, 부적응적 정서조절방략에 대인관계능력에 부적 영향을 미칠 것이라는 가설이 검증되었다.

이러한 상관분석을 통해 자아존중감, 정서조절방략, 대인관계능력 사이에 통계적으로 유의미한 관련이 있으므로 연구자가 가정한 매개모형을 검증하기에 자료가 적합한 것을 확인하였다.

<표 5> 연구변인간 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	1																		
2	.337**	1																	
3	.409**	.430**	1																
4	.320**	.434**	.578**	1															
5	.362**	.204**	.464**	.339**	1														
6	.181**	.040	.392**	.326**	.416**	1													
7	.468**	.667**	.828**	.763**	.666**	.559**	1												
8	-.097	-.025	.027	-.076	.010	.178**	.022	1											
9	-.178**	-.095	.057	.072	.049	.227**	.068	.305**	1										
10	-.098	-.056	-.132*	-.138**	-.200**	-.119*	-.178*	.097	-.216**	1									
11	-.411**	-.251**	-.357**	-.339**	-.240**	-.078	-.371**	.431**	.281**	.328**	1								
12	-.325**	-.180**	-.186**	-.211**	-.165**	.062	-.208**	.700**	.511**	.482**	.841**	1							
13	.424**	.358**	.365**	.285**	.377**	.097	.438**	-.007	-.047	-.209**	-.268**	-.222**	1						
14	.309**	.254**	.273**	.273**	.255**	.098	.337**	-.198**	-.146**	-.198**	-.333**	-.351**	.418**	1					
15	.356**	.150**	.330**	.237**	.337**	.198**	.353**	.087	0.00	-.125*	-.191**	-.105	.478**	.358**	1				
16	.279**	.139**	.356**	.251**	.446**	.311**	.415**	.097	.036	-.100	-.129*	-.050	.320**	.244**	.541**	1			
17	.135*	.018	.280**	.209**	.320**	.290**	.300**	.044	.164**	-.239**	-.175**	-.097	.075	-.149**	.162**	.343**	1		
18	.474**	.306**	.487**	.386**	.520**	.279**	.563**	-.012	-.022	-.265**	-.346**	-.272**	.755**	.644**	.774**	.710**	.344**	1	

** p < .01, * p < .05

1.자아존중감 2.긍정적 초점 변경 3.긍정적 재평가 4.조망확대 5.계획 다시 생각하기 6.수용 7.적응적 정서조절 합 8.반 추 9.자기비난 10.타인비난 11.파국화 12.부적응적 정서조절 합 13.처음관계맺기 14.타인에 대한 불쾌감 주장 15.자기노 출 16.정서적 지지 및 조언 17.대인갈등 다루기 18.대인관계능력 합

2. 구조방정식 모형

본 연구에서는 자아존중감과 대인관계능력의 관계에서 정서조절방략을 매개변인으로 설정하고 AMOS(Analysis of Moment Structure) 7.0을 통해 구조모형검증을 실시하였다. 이때 부적응적 정서조절방략의 하위요인인 반추가 자아존중감과 대인관계능력의 하위요인인 처음 관계 맺기, 자기노출, 정서적 지지 및 조언, 대인갈등 다루기와 상관이 유의미하지 않았기 때문에 반추를 제외하였다.

1) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 정서조절능력의 매개모형

(1) 모형 비교와 적합도

구조방정식 모형을 분석할 때 흔히 사용하는 방법에는 하나의 모형을 제시하고 수정지수(Modification Index; MI)와 CR(Critical ratio) 값을 고려하여 최종 모형을 확정하는 단일모형 평가방법과 이론적으로 가능한 모든 모형을 제시하고 서로 적합도 지수를 비교하여 가장 해석이 용이하고 자료와 잘 맞는 모형을 최종모형으로 선택하는 경쟁모형 방법이 있다. 본 연구에서는 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과를 검증하기 위해 경쟁모형 방법을 사용하여 부분매개모형과 완전매개모형을 각각 연구모형과 경쟁모형으로 하고, 모형 간 비교를 통해 매개가 완전하게 이루어지는지, 혹은 부분적으로 이루어지는지 분석하였다.

χ^2 검증은 경쟁모형이 연구모형에 내포(nested)되어 있는 경우 모형비교를 위한 검증을 하는 것으로, 각 모형들의 자유도와 χ^2 값이 증가 혹은 감소됨에 따른 유의도 수준을 비교하여 최종모형을 선택하는 방법이다(배병렬, 2007). 이 때 유의도 수준 $\alpha = .05$ 수준에서 연구모형과 경쟁모형이 차

이가 없다는 영가설을 기각하기 위해서는 자유도 1차이가 3.84 이상의 χ^2 차이를 가져와야 한다. 이 때 두 모형간의 χ^2 차이가 유의하다면 자유도가 작은 모형을 선택하게 된다. 반면, 두 모형의 χ^2 차이가 유의하지 않으면 두 모형의 합치도는 유사하다는 것을 의미하고, 이렇게 두 모형 간 합치도 차이가 없을 때에는 “간결의 원칙”에 의하여 더 간단한 모형, 즉 자유도가 더 큰 모형이 선호된다. 구조방정식 모형에서 특정 모형이 실제 자료와 부합되는 정도를 검증하기 위해 기본적으로 χ^2 검증을 할 수 있지만 χ^2 는 표본 크기에 비교적 민감하여 표본크기가 커질수록 모형을 쉽게 기각하는 문제점이 있다(홍세희, 2000; 정미라, 2010 재인용). 따라서 모형 적합도를 평가하기 위해 홍세희(2000)가 제안한 적합도 지수인 GFI, CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. GFI, CFI, TLI는 .90이상이면 모형이 좋은 적합도를 보이고 있다고 할 수 있고, RMSEA는 <.05이면 이상적인 적합도, .05~.08 사이의 값은 좋은 적합도, .08~.10 사이의 값은 자료가 적합하다고 판단할 수 있는 최소 기준으로 간주된다.

(2) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 적응적 정서조절방략의 매개 효과

자아존중감이 적응적 정서조절방략을 매개로 대인관계능력에 영향을 준다고 가정한 매개모형을 검증한 결과, 각 경로에서 경로계수들은 통계적으로 유의미한 수준이었다. 하지만 모형적합도는 $\chi^2 = 270.5$, $p < .001$ 이고, GFI=.874, TLI=.782, CFI=.831, RMSEA=.111로 모든 적합도 지수가 적합성 기준 수치 이하로 나타나서 모형이 적합하지 않은 것으로 나타났다. 이에 측정변인의 오차를 참고하여 유의미한 수준의 잔차 간 상관을 연결하였다. 모형의 잔차 간 상관을 포함시킨 후의 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형)을 비교한 적합도를 <표 6>에 제시하였다. 우선, 부분

매개모형인 연구모형과 완전매개모형인 경쟁모형의 적합도를 비교해보면, 연구모형과 경쟁모형 모두 GFI, CFI, TLI가 .90 이상이고, RMSEA도 .05~.08 사이의 값을 나타내고 있기 때문에 좋은 적합도를 가지고 있는 것으로 나타났고, 연구모형과 경쟁모형 간 적합도 지수상의 차이가 만족할 만큼 크지 않았다. 이에 서로 내포 관계에 있는 연구모형과 경쟁모형의 차이 규명을 위해, χ^2 값을 비교한 결과, 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 차이값은 2.4($df=1$)로 유의미하지 않은 것으로 나타났으므로, 두 모형의 합치도가 유사했다. 따라서 ‘간결의 원칙’에 의해 자유도가 더 큰 연구모형(부분매개모형)이 채택되었다. 이는 자아존중감이 대인관계능력에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 적응적 정서조절방략을 매개로 간접적인 영향을 동시에 미치고 있음을 의미한다.

<표 6> 적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과

모형	χ^2	df	GFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형 (부분매개모형)	123.4	44	.946	.908	.939	.072
경쟁모형 (완전매개모형)	125.8	43	.942	.902	.936	.074

(3) 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 부적응적 정서조절방략의 매개효과

자아존중감이 부적응적 정서조절방략을 매개로 대인관계능력에 영향을 준다고 가정한 매개모형을 검증한 결과, 각 경로에서 경로계수들은 통계적으

로 유의미한 수준이었다. 하지만 모형적합도는 $\chi^2 = 265.8$, $p < .01$ 이고, GFI=.873, TLI=.644, CFI=.739, RMSEA=.142로 모든 적합도 지수가 적합성 기준 수치 이하로 나타나서 모형이 적합하지 않은 것으로 나타났다. 이에 측정변인의 오차를 참고하여 유의미한 수준의 잔차 간 상관을 연결하였다. 모형의 잔차 간 상관을 포함시킨 후의 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형)을 비교한 적합도를 <표 7>에 제시하였다. 부분매개모형인 연구모형과 완전매개모형인 경쟁모형의 적합도를 비교해보면, 연구모형의 GFI, CFI, TLI는 .90 이상이고, RMSEA도 .05~.08 사이의 값을 나타내고 있기 때문에 좋은 적합도를 가지고 있는 것으로 나타났지만, 경쟁모형의 적합도는 TLI에서 .90 이하이기 때문에 적합도가 떨어지는 것으로 나타났다. 또한 χ^2 값을 비교한 결과, 연구모형과 경쟁모형의 χ^2 차이값이 20($df=1$)으로 유의미한 차이를 보이는 것으로 나타났기 때문에 자유도 값이 더 작은 연구모형(부분매개모형)이 더 적합한 것으로 채택되었다. 이는 자아존중감이 대인관계능력에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 부적응적 정서조절방략을 매개로 간접적인 영향을 동시에 미치고 있음을 의미한다.

<표 7> 부적응적 정서조절방략의 매개모형 적합도 분석결과

모형	χ^2	df	GFI	TLI	CFI	RMSEA
연구모형 (부분매개모형)	80.4	27	.957	.900	.940	.075
경쟁모형 (완전매개모형)	100.4	28	.946	.869	.919	.086

(4) 모형에 나타난 경로계수와 매개효과

자아존중감과 대인관계능력의 관계에서 정서조절방략의 매개효과 검증 결과 부분매개모형인 연구모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 연구모형에 대한 경로검증 결과는 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 연구모형 경로검증 결과

변인	비표준화 계수	S.E	C.R	표준화 계수
적응적정서조절←자아존중감	.57	.080	7.118***	.56
대인관계능력←적응적정서조절	.51	.087	5.901***	.51
대인관계능력←자아존중감	.35	.074	4.671***	.34

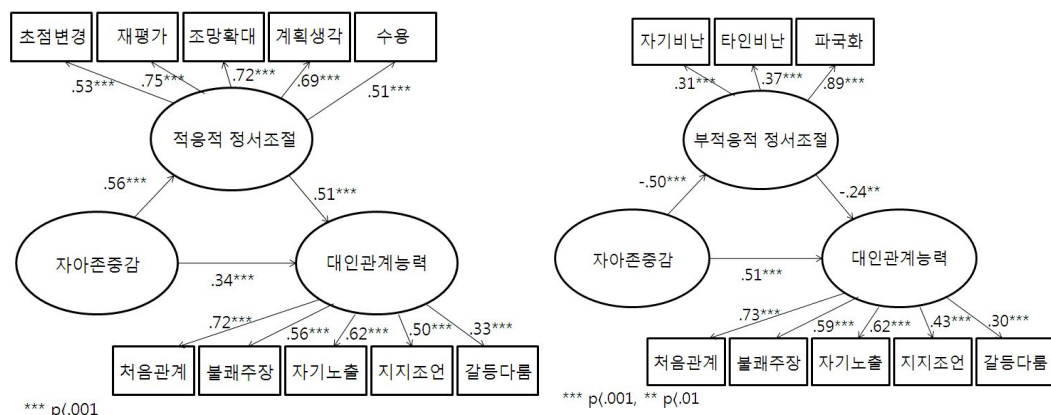
*** p < .001

변인	비표준화 계수	S.E	C.R	표준화 계수
부적응적정서조절←자아존중감	-.73	.099	-7.386***	-.50
대인관계능력←부적응적정서조절	-.16	.056	-2.865**	-.24
대인관계능력←자아존중감	.50	.083	5.962***	.51

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

연구모형의 경로검증을 살펴보면, 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략이 자아존중감과 대인관계능력의 관계에서 부분매개효과를 보인다는 것을 알 수 있다. 즉, 연구모형 내에서 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략이 매개역할을 하게 되면, 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 직접

적인 효과 뿐 아니라 간접적인 효과도 유의하게 존재하게 된다. 따라서 경쟁모형방법을 통해 더 적합하다고 채택된 적응적 정서조절방략과 부적응적 정서조절방략의 부분매개모형(연구모형)을 <그림 2>에 제시하였다. <그림 2>의 왼쪽 모형은 자아존중감과 적응적 정서조절방략이 정적 관계에 있으며, 적응적 정서조절방략을 많이 사용할수록 대인관계능력도 높아진다는 것을 의미한다. 또한 <그림 2>의 오른쪽 모형은 자아존중감과 부적응적 정서조절방략이 부적 관계에 있으며, 부적응적 정서조절방략을 많이 사용할수록 대인관계능력이 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 본 연구에서는 매개효과 유의성을 검증하기 위해 Sobel 검증을 추가적으로 실시한 결과, 자아존중감과 대인관계능력 간의 관계에서 적응적 정서조절방략의 매개효과 ($Z=4.527, p < .001$)와 부적응적 정서조절방략의 매개효과 ($Z=2.664, p < .01$) 모두 유의한 것으로 나타났다.



<그림 2> 자아존중감, 정서조절방략, 대인관계능력의 부분매개모형

(5) 변인들간의 직접, 간접 효과

매개모형에서 예언변인이 결과변인을 설명하는 효과는 두 가지가 있다. 첫 번째는 예언변인에서 결과변인으로 바로 가는 경로의 직접효과(Direct effect)와 예언변인이 매개변인을 거쳐 결과변인으로 가는 간접효과(Indirect effect)로, 이를 매개효과라고 한다. 본 연구에서는 매개효과 검증은 알아보기 위해 직접효과와 간접효과를 알아보았고, 그 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9> 변인들 간의 직접, 간접 효과

변인	전체효과	직접효과	간접효과
적응적정서조절←자아존중감	.559	.559	.000
대인관계능력←적응적정서조절	.514	.514	.000
대인관계능력←자아존중감	.628	.341	.287

변인	전체효과	직접효과	간접효과
부적응적정서조절←자아존중감	-.497	-.497	.000
대인관계능력←부적응적정서조절	-.242	-.242	.000
대인관계능력←자아존중감	.628	.508	.120

결과를 살펴보면, 자아존중감에서 적응적 정서조절방략으로 가는 경로의 전체효과는 .559, 부적응적 정서조절방략으로 가는 경로의 전체 효과는 -.497로, 자아존중감이 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략에 직접적으

로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 적응적 정서조절방략에서 대인관계능력으로 가는 경로의 전체효과는 .514, 부적응적 정서조절방략에서 대인관계능력으로 가는 경로의 전체효과는 $-.242$ 로, 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략도 대인관계능력에 직접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 한편, 대인관계능력에 대한 자아존중감의 직접효과도 적응적 정서조절방략을 매개로 했을 때에는 .341, 부적응적 정서조절방략을 매개로 했을 때에는 .508로, 자아존중감이 대인관계능력에 직접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 독립변인인 자아존중감이 종속변인인 대인관계능력에 직접적으로도 영향을 미치고, 적응적이거나 부적응적인 정서조절방략을 통해 간접적으로도 대인관계능력에 영향을 미치는 것을 의미한다. 이를 통해 연구문제 4번에서 설정한 자아존중감이 정서조절방략을 매개로 대인관계능력에 영향을 미칠 것이라는 가설이 검증되었다.

V. 논의 및 제언

본 연구에서는 대학생들의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 효과를 알아보고, 자아존중감과 대인관계능력과의 관계에서 정서조절방략이 매개역할을 하는지 검증하고자 하였다. 본 연구에 대한 주요 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 연구에 사용된 변인인 자아존중감, 대인관계능력, 정서조절방략의 상관분석을 실시한 결과, 자아존중감과 적응적 정서조절방략은 대인관계능력과 유의미한 정적 상관이 있었다. 이는 자아존중감이 높을수록 그리고 적응적 정서조절방략을 사용할수록 건강한 대인관계를 맺고 있음을 의미한다. 또한, 자아존중감은 부적응적 정서조절방략과는 부적 상관이 있었다. 이는 자아존중감이 낮을수록 부적응적 정서조절방략을 사용한다는 것을 의미하며, 부적응적 정서조절방략과 대인관계능력 간의 관계에서도 부적 상관을 보이는 것으로 미루어, 부적응적 정서조절방략을 많이 사용할수록 대인관계능력이 취약하다는 것을 알 수 있다.

본 연구에서 밝혀진 자아존중감과 대인관계능력의 정적 상관은 박지연(2008)의 연구와 일치하는 결과로, 고등학생들을 대상으로 한 그의 연구에서 자아존중감과 대인관계의 관계 간에 정적 상관이 유의미하게 나타났다. 또한 정서조절방략과 대인관계의 상관에 관한 결과는 강수진(2010)의 연구와 일치하는 것으로, 긍정적 정서조절방략을 많이 사용할수록 대인관계능력도 높아지고, 자신의 부정적 정서를 긍정적인 사고로 전환하여 효과적으로 다루는 사람일수록 전반적으로 대인관계능력의 수준이 높다고 이해할 수 있다. 또한 현운강, 이현정(1999)의 연구에서도 부정적 정서조절행동이 과잉행동, 불안행동, 위축행동, 공격행동, 미성숙행동 등 전체 행동 문제와 관련된 반면 긍정적 정서조절행동이 많을수록 교우관계와 가족관계, 현실적응성

등의 전체 사회적 능력이 높게 나타남을 밝히고 있다. 또한 심희옥(2000)의 연구에서도 사회적 지원을 찾거나 스스로 문제를 해결하려는 정서조절방략을 사용하는 아동의 또래지지가 높다는 결과와 맥을 같이 한다.

둘째, 자아존중감과 대인관계능력간의 관계에서 정서조절방략의 매개효과가 어떠한지 알아보기 위해 부분매개모형을 연구모형으로 설정하고, 완전매개모형을 경쟁모형으로 설정하여, 이를 비교함으로써 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 정서조절방략이 자아존중감과 대인관계능력을 부분매개하는 연구모형이 채택되었다. 이는 자아존중감이 대인관계능력에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 정서를 조절하는 방략을 통해 간접적인 영향도 함께 미치는 것을 의미한다. 즉, 자아존중감이 높을수록 대인관계능력이 뛰어날 뿐 아니라, 적응적인 정서조절방략을 사용함으로써 대인관계능력에 간접적으로도 긍정적인 영향을 끼치기도 한다. 또한 자아존중감이 낮을수록 대인관계능력이 취약할 뿐 아니라, 부적응적인 정서조절방략을 많이 사용함으로써 대인관계능력에 간접적으로도 부정적인 영향을 끼친다는 사실을 알 수 있다.

이를 검증하는 데 있어서 부적응적 정서조절방략의 하위요인인 반추는 독립변인인 자아존중감과 종속변인인 대인관계능력의 대부분의 하위요인과 상관이 유의미하지 않아서 구조방정식 모형에서 제외하였다. 반추를 부적응적인 정서조절방략으로써 우울이나 분노와 연관시킨 선행연구(Nolen-Hoeksema, 1991; 이근배, 2008)가 있는 반면, 반추를 긍정적인 인지적 정서조절방략으로 정의한 연구(신선영, 2009; 정인명, 2009)도 있다.

Nolen-Hoeksema(1991)는 반추적 사고를 통해 자신의 우울 증상과 우울증을 겪게 된 이유나 경과 등을 반복적으로 생각하는 것이 우울을 더욱 심화시킨다는 사실을 밝혔고, 이근배(2008)는 분노 정서가 일어날 때, 분노에 대한 반추를 많이 하는 집단이 통제집단에 비해 분노 기분이 덜 감소된다는 사실을 밝혔다.

하지만 신선영(2009)의 연구에서 제시된 외상 후 성장 이론에 따르면, 개인의 삶의 뿌리를 뒤흔드는 강력한 경험을 유발하여 매우 극심한 감정적 스트레스와 고통을 경험하게 하는 외상사건을 경험하게 될 때, 개인이 가진 내적 특성 및 다양한 자원들을 적절하게 활용하여 고통과 부정적 정서들에 대한 대처를 하고, 외상으로 붕괴된 인지 도식을 새롭게 재구조화하는 과정을 겪으면서 외상 후 성장으로 나아가게 된다. 이 때, 인지적인 요소가 외상 후 성장에 많은 영향을 끼치게 되는데, 외상 사건과 관련된 반복적 사고인 반추가 외상 후 성장과 정적인 관련이 있음을 밝히고 있다.

반추가 외상 경험으로 인해 붕괴된 기존의 인지 도식이 모두 통합되고 새로운 인지 도식으로 재건될 때까지 계속되는데, 처음에는 자동적, 침입적인 것으로 단순히 사건 자체에 대해 떠올리는 것이지만 고통스러운 정서적 조절과 관리로 점차 의도적인 반추로 변하게 된다. 즉, 사건 자체를 단순히 떠올리며 고통스러운 감정에 휩싸이는 것에서 사건의 원인, 의미, 사건이 주는 유의한 점에 대해 반복적으로 사고하는 좀 더 정교화 된 인지적 처리의 과정을 거치면서 외상 사건으로 인해 상실된 목표와 자신을 분리시키고 새로운 목표를 설정하게 된다는 것이다(신선영, 2009 재인용).

또한 직업의 특성상 외상적 사건을 경험할 가능성이 높은 소방대원들을 대상으로 한 정인명(2009)의 연구에서도, 외상 당시의 의도적 반추가 외상 후 성장을 설명하는 데 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 외상 상황에서 얼마간의 시간이 흐른 뒤 다시 외상 상황에 대한 생각에 빠지는 의도적 반추의 경우에도 낙관성과 상호작용하여 외상 후 성장에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 연구에서 볼 수 있듯이 반추가 개인의 적응에 미치는 영향에 대한 논의는 상반되고 있기 때문에 추후 연구를 통해 이를 좀 더 명확히 할 필요가 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 자료는 자기보고형식에 의해 얻어졌기 때문에 무성의한

답변이나, 자신을 좋게 보이려고 하는 피험자 변인이 개입되었을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 면접 연구나 질적 연구를 통해 이러한 피험자 변인의 제한점을 보완할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 부적응적인 정서조절방략의 하위 요인으로 정의했던 반추의 효과를 통계적으로 입증하지 못하였다. 이는 반추에 대해 부적응적인 정서조절방략의 일부라고 보는 견해와 개인의 적응에 도움이 되는 요소라고 보는 견해가 공존하는 것과 맥을 같이 한다고 볼 수 있고, 앞으로의 후속 연구를 통해 반추의 특성에 대해 고찰할 필요가 있다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 다음과 같다.

자아존중감과 대인관계능력, 정서조절방략과 대인관계능력 사이의 관련성에 초점을 맞춘 선행연구들이 있지만, 자아존중감과 정서조절방략 사이에 어떠한 관계가 있고, 어떠한 경로를 통해 대인관계에 영향을 미치는지에 대한 연구들은 미흡한 실정이다. 이에 본 연구는 선행연구들을 바탕으로 개인과 사회의 상호작용을 통해 어렸을 때부터 형성된 자아존중감이 개인의 정서와 사고에 영향을 준다고 가정하고, 인지적인 사고과정에 영향을 많이 받는 정서의 조절을 통해 대인관계에 영향을 미칠 것이라는 모형을 가정하고 이를 검증하였다. 이는 기존의 자아존중감과 정서조절방략, 대인관계능력간의 관계성을 보다 구조화시킴으로써 기존 선행연구를 확장했다고 볼 수 있다. 즉, 정서조절방략을 매개로 하였을 때 자아존중감과 대인관계능력 간의 영향력이 설명될 수 있으므로, 대인관계를 지속적으로 건강하게 이끌어 나가기 위해서는 자아존중감을 높일 수 있도록 돕는 것뿐 아니라, 적응적으로 정서를 조절할 수 있도록 돕는 개입도 함께 이루어져야 함을 시사한다.

참 고 문 헌

- 강수진 (2010). **성인애착이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절양식과 사회불안을 매개변인으로**. 수원대학교 석사학위 청구논문.
- 권석만 (1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **학생연구**, 30(1), 38-63.
- 권성혜 (2006). **자기성장프로그램이 대학생의 자아존중감과 대인관계 향상에 미치는 영향**. 대구한의대학교 석사학위 청구논문.
- 권성혜, 이수연 (2005). 자기성장 프로그램이 대학생의 자아존중감 및 대인관계 향상에 미치는 효과. **대구한의대학교 학생생활상담실 학생생활연구**, 10, 97-112.
- 김가원, 김명언 (2007). 가정의 경제적 수준과 대학교 1학년생이 경험하는 학업 및 진로, 대인관계 어려움: 자아존중감, 사회적 지지의 조절효과. **사회 및 성격심리학회 : 구두발표, 한국심리학회, 연차학술발표대회 논문집**, 394-395.
- 김규수 (2004). 전래동화를 활용한 신체표현활동이 유아의 타인정서인식과 자기정서조절에 미치는 영향. **열린유아교육연구**, 9(4), 357-374.
- 김미혜 (2003). **대학생의 가족체계, 자아존중감 및 대인관계간의 관계**. 호서대학교 석사학위 청구논문.
- 김소희 (2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 가톨릭대학원 석사학위 청구논문.
- 김영숙 (2002). **청소년의 애착 유형, 자아존중감, 학업성취의 관계**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김유경 (1992). **TA의사소통 훈련프로그램이 대인관계에 미치는 효과**. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 김은경, 송영혜 (2008). 어머니의 아동기 경험, 정서조절양식, 정서반응태

- 도와 유아의 정서능력과의 관계. 정서 행동장애 연구, 24(1), 43-64.
- 김종만 (1999). 나 : 정신분석학적 관점에서 본 자아의 성장과 발달. 서울: 한림미디어.
- 김진영 (2000). 우울한 기분에 대한 두 가지 내부초점적 반응양식. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 김창대, 김수임 (2001). 대인관계 능력 향상을 위한 집단 상담 프로그램의 효과와 연구. 학생연구, 서울대학교 학생 생활 연구소, 35(1), 83-95.
- 김혁곤 (1992). 대학생의 사회적 불안 감소를 위한 집단 상담 프로그램의 효과. 전남대학교 박사학위 청구논문.
- 남연희 (2008). 부모-자녀 간 의사소통 및 청소년의 자아분화와 청소년 대인관계 성향간의 관계분석. 강원대학교 석사학위 청구논문.
- 남영신 (1997). 국어대사전. 성안당
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 박민정 (2002). 청소년의 공격성에 영향을 미치는 생태학적 변인. 경북대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 박병기 (2001). 집단배척학생을 위한 집단상담프로그램의 개발 연구. 강원대학교 교육연구소, 교육연구, 11, 1-21.
- 박서정 (2004). 어머니의 정서사회화 행동과 학령기 아동의 정서조절 전략 및 정서조절 능력간의 관계. 성균관대학교 박사학위 청구논문.
- 박서정, 김순옥 (2003). 아동의 친사회적 행동에 관한 연구, 부모와의 상관관계를 중심으로. 생활과학, 6, 151-172
- 박지연 (2008). 자아존중감이 청소년의 대인관계에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.

- 배병렬 (2007). 잠재변인의 상호작용 효과 검증을 위한 LISREL 접근법. 전북대학교 산업경제연구소 논문집, 28, 303-316.
- 배은영 (2008). 우울-공격성향 청소년의 인지적 정서조절전략의 특징: 성과 연령변인을 중심으로. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 손재민 (2004). 정서조절 전략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 석사학위 청구논문.
- 신선영 (2008). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 신중순 (1991). 고등학생의 문제행동과 자아존중감과의 관계 연구. 한양대학교 석사학위 청구논문.
- 심희옥 (2000). 또래지지와 대인관계 갈등 대처방법 및 사회적 기술과의 관계. 한국아동학회, 21(1), 19-33.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 석사학위 청구논문
- 윤정연 (2001). 청소년의 자아분화와 대인관계 성향 연구. 숙명여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이경님 (2009). 어머니의 정서표현과 아동의 기질 및 자아존중감이 정서조절능력에 미치는 영향. 한국생활과학회, 18(6), 1209-1219
- 이근배 (2008). 분노기분에서의 반추사고와 반추초점의 효과. 경북대학교 박사학위 청구논문.
- 이은희 (2008). 청소년의 자아분화가 대인관계와 문제행동에 미치는 영향: 갈등해결전략의 매개효과. 경남대학교 석사학위 청구논문.
- 이정희 (2005). 성인애착이 대인관계에 미치는 영향에 관한 구조적 분석. 부산대학교 박사학위 청구논문.
- 이형득 (1992). 인간관계훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 이형득 (1995). 자기성장 프로그램. 계명대학교 학생생활연구소.

- 장정주 (2009) 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과. 영남대학교 박사학위 청구논문.
- 정미라 (2010). 내현적자기애가 분노표현에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 정인명 (2009). 의도적 반추와 낙관성이 외상 후 성장에 미치는 영향. 계명대학교 석사학위 청구논문.
- 정준교 (1997). 자녀가 지각한 부모의 가치지향성과 대인관계 성향과의 관계분석. 강원대학교 석사학위 청구논문.
- 정진선, 문미란 (2008). 인간관계의 심리: 이론과 실제. 서울: 시그마프레스.
- 조성연 (1996). 정서와 관련된 사고유형 및 대인관계의 특성 : 불안, 우울을 중심으로. 연세대학교 석사학위 청구논문.
- 조수현 (2009). 어머니의 양육행동과 아동의 자아존중감, 정서조절방략 및 정서조절능력간의 경로모형. 동아대학교 석사학위 청구논문.
- 추세령 (1996). 자아존중감이 진로성숙수준에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위 청구논문.
- 현은강, 이현정 (1999). 아동의 스트레스 대처행동과 사회적 적응 및 행동문제. *대한가정학회지*, 37(11), 167-179.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 근거. *한국심리학회지 임상*, 19(1), 166-177.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Altman, E. O., & Gotlib, I. H. (1988). The social behavior of depression children: An observational study. *Journal of*

Abnormal Child Psychology, 16, 29–44.

- Argyle, M. (1984). *The Psychology of Interpersonal Behavior*. New York: Penguin Books.
- Bongers, K. C. A., Dijksterhuis, A., & Spears, R. (2009). Self-esteem regulation after success and failure to attain unconsciously activated goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(3), 468–477.
- Branden, N. (1988). *How to Raise Your Self-Esteem*. New York: Bantam Books.
- Branden, N. (1992). *The power of self esteem*. Deerfield, FL: Health Communications.
- Bryant, F. B. (1989). A Four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773–797.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991–1008.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267–283.
- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(1), 47–59.
- Cavallo, J. V., Fitzsimons, G. M., & Holmes, J. G. (in preparation). First impulses, second thoughts: The role of executive control

- on responses to relationship threat, 2009.
- Chen, S. X., Cheung, F. M., Bond, M. H., Leung, J. P. (2006). Going beyond self-esteem to predict life satisfaction: The Chinese case. *Asian Journal of Social Psychology, 9*, 24–35.
- Cohen, J. (1965). Some statistical issues in psychological research. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of clinical psychology*. New York: McGraw–Hill.
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodological Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development, 75*(2), 317–333.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The Development of Emotion Regulation and Dysregulation: A Clinical perspective. *Society for Research in Child Development, 59*(2/3), 73–100.
- Dandeneau, S. D., Baldwin, M. W., Baccus, J. R., Sakellaropoulo, M., & Pruessner, J. C. (2007). Cutting stress off at the pass: Reducing vigilance and responsiveness to social threat by manipulating attention. *Journal of Personality and Social Psychology, 93*, 651–666.
- Davidson, K., MacGregor, M. W., Stuhr, J., Dixon, K., & MacLean, D. (2000a). Constructive anger verbal behavior predicts blood pressure in a population-based sample. *Health Psychology, 19*, 55–64.
- Davidson, R. J., Putnam, K. M., & Larson, C. L. (2000b). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation—a

- possible prelude to violence. *Science* 289 (5479), 591-594.
- Deffenbacher, J. L. (1996). *Cognitive-behavioral approaches to anger reduction. Advances in cognitive-behavioral therapy.* Sage, Thousand Oaks, CA, 31-62.
- DeHart, T., Tennen, H., Armeli, S., Todd M., & Mohr, C. (2009). A diary study of implicit self-esteem, interpersonal interactions and alcohol consumption in college students. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(4), 720-730.
- Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16(4), 328-335.
- Downey, G., Freitas, A. L., Michaelis, B., & Khouri, H. (1998). The self-fulfilling prophecy in close relationships: Rejection sensitivity and rejection by romantic partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 545-560.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Losoya, S. (1997). Emotional responding: Regulation, social correlates, and socialization. In P. Salovey, & D. J. Sluyter, *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*(pp. 129-163). New York: Basic Books.
- Eisenberg, N., Valiente, C., & Sulik, M. J. (2009). How the Study of Regulation Can Inform the Study of Coping. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 124, 75-86.
- Ekman, P., & Friesen, W. (1975). *Unmasking the face.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

- Erikson, E. H. (1959). *Identity and The Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. 2nd ed, New York: Norton.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30(8)*, 1311–1327.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., Van Den Kommer, T., Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence, 25*, 603–611.
- Gottman, J. M. (1983). How children become friends. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 48(3)*, 1–82.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology, 2(3)*, 271–299.
- Gross, J. J., Mauss, I. B., Evers, C., Wilhelm, F. H. (2006). How to bite your tongue without blowing your top: implicit evaluation of emotion regulation predicts affective responding to anger provocation. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*: 589.
- Gurtman, M. (1986). Depression and response of others: Reevaluation the reevaluation. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 99–101.
- Heimpel, S. A., Wood, J. V., Marshall, M. A., & Brown, J. D.

- (2002). Do people with low self-esteem really want to feel better? Self-esteem differences in motivation of repair negative moods. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 128–147.
- Honig, A., & Wittmer, D. (1994). Encouraging positive social development in young children. *Young Children*, *49*(5), 4–12.
- James, W. (1884). What Is An Emotion?. *Mind*, *19*, 188–205.
- James, W. (1890). *Principles of Psychology*. Henry-Holt and Co, New York.
- Kennedy, E., Spence, S. H., & Hensley, R. (1989). An examination of the relationship between childhood depression and social competence amongst primary school children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *30*, 561–573.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. NY: Oxford University Press.
- Leary, M. R., Tambor, E. S., Terdal, S. K., & Downs, D. L. (1995). Self-esteem as an interpersonal monitor: The sociometer hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *68*, 518–530.
- Lemay Jr., E. P., & Ashmore, R. D. (2006). The relationship of social approval contingency to trait self-esteem: Cause, consequence or moderator?. *Journal of Research in Personality*, *40*, 121–139.
- Marigold, D. C., Holmes, J. G., & Ross, M. (2010). Fostering relationship resilience: An intervention for low self-esteem individuals. *Journal of Experimental Social Psychology*, *46*,

624–630.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*(7), 1249–1260.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to and anger provocation. *International journal of psychophysiology, 66*(2), 116–124.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology, 4*, 197–208.
- Mennin, D. S., Holoway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., & Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy, 38*, 284–302.
- Murray, S. L., Bellavia, G. M., Rose, P., & Griffin, D. W. (2003). Once hurt, twice hurtful: How perceived regard regulates daily marital interactions. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 126–147.
- Murray, S. L., Griffin, D. W., Rose, P., & Bellavia, G. (2003). Calibrating the sociometer: The relational contingencies of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*, 63–84.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing

- assurance. The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin*, *132*, 664-666.
- Murray, S. L., Holmes, J. G., MacDonald, G., & Ellsworth, P. C. (1998). Through the looking glass darkly? When self-doubts turn into relationship insecurities. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1459-1480.
- Murray, S. L., Rose, P., Bellavia, G., Holmes, J. G., & Kusche, A. G. (2002). When rejection stings: How self-esteem constrains relationship-enhancement processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 556-573.
- Nolan-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, *3*, 400-424.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. NY: Cambridge
- Papadakaki, M., Tzamalouka, G., Chatzifotiou, S., & Chliaoutakis, J. (2009). Seeking for Risk Factors of Intimate Partner Violence (IPV) in a Greek National Sample : The Role of Self-Esteem. *Journal of Interpersonal Violence*, *24(5)*, 732-750.
- Parkinson, B., Totterdell, P., Briner, R. B., & Reynolds, S. (1996). *Changing moods: the psychology of mood and mood regulation*. London: Longman.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping.

- Journal of Health and Social Behavior*, 19, 2–21.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotion. *Social Science Information*, 21, 529–553.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic books.
- Samuel, G. (1997). Knowing a Word Affects the Fundamental Perception of the Sound Within it. *Psychological Science*, 12(4), 348–351.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379–399.
- Selman, R. L., & Demorest, A. P. (1984). Observing troubled children's interpersonal negotiation strategies: Implications of and for a developmental model. *Child Development*, 55(1), 288–304.
- Simpson, J. A., Rholes W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Vohs K. D., & Heatherton, T. F. (2001). Self-esteem and threats to self: Implications for self-construals and interpersonal perceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 1103–1118.

- Watkin, D. (1978). The development and evaluation of self-esteem measuring instruments. *Journal of Personality Assessment, 42*.
- Wierzbicki, M., & McCabe, M. (1988). Social skills and subsequent depressive symptomatology in children. *Journal of Clinical Child Psychology, 17*, 203–208.

ABSTRACT

The Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies on the Relationship Between Self-Esteem and Interpersonal Relationship Abilities

Lee, Min Sun

Department of Psychology

The Graduate School of Sungshin Women's University

This study attempted to examine the relationships among self-esteem, cognitive emotion regulation strategies, and interpersonal relationship abilities. In addition, this study attempted to investigate the mediation effect of cognitive emotion regulation strategies on the relationship between self-esteem and Interpersonal relationship abilities. The participants were 350 undergraduate students in Korea.

The result were as follows;

First, self-esteem and interpersonal relationship abilities were positively correlated at the statistical level.

Second, Self-esteem and positive cognitive emotion regulation strategies were positively correlated with interpersonal relationship abilities at the statistically significant level.

Third, the results also showed the statistically significant negative

correlations between the low self-esteem and negative cognitive emotion regulation strategies, and interpersonal relationship abilities. Moreover, both positive and negative cognitive emotion regulation strategies partly mediated the relationship between self-esteem and interpersonal relationship abilities.

The study results suggest that a psychotherapist can intervene more efficiently not only by building up the client's self-esteem, but also by promoting the client's emotion regulation through cognitive thinking when a client has deficits of interpersonal relationship abilities.

부 록

<자아존중감>

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	대체로 그런 편이다	매우 그렇다
1	나는 적어도 다른 사람만큼은 가치 있는 사람이라고 생각한다.				
2	나에게는 좋은 점이 많다고 생각한다.				
3	대체로 나는 실패자라고 느낀다.				
4	나는 무슨 일이든 다른 사람만큼은 할 수 있다.				
5	나에게는 자랑할 만한 것이 별로 없는 것 같다.				
6	나는 나 자신에 대해 좋게 생각한다.				
7	대체로 나 자신에 대해 만족한다.				
8	나 스스로를 좀 더 높이 평가하고 싶다.				
9	가끔은 내가 쓸모없는 사람이라고 확실히 느낄 때가 있다.				
10	스스로를 좋은 사람이 아니라고 생각할 때가 가끔 있다.				

<정서조절방략>

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.				
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.				
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각한다.				
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.				
5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.				
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.				
7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.				
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.				
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.				
10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.				
11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주한다.				
12	기본적으로 그 일의 원인이 나한테 있다고 생각한다.				
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.				
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.				
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.				

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.				
17	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.				
18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.				
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.				
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.				
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져 있다.				
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.				
23	그 상황으로부터 배울 것이 있을 것이라고 생각한다.				
24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.				
25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.				
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.				
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.				
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라고 생각한다.				
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.				
30	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.				
31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.				

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.				
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.				
34	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.				
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.				
36	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.				

<대인관계능력>

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	처음 만난 사람에게 무엇인가를 함께하자고 제안하기 어렵다.				
2	친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때, 그것을 친구에게 말할 수 있다.				
3	가까워지고 싶은 사람과의 대화중에 나에게 대한 사적인 이야기를 할 수 있다.				
4	인생의 중요한 결정에 대해 친구의 생각과 느낌을 충분히 고려해서 친구를 도와준다.				
5	나는 친구와의 사소한 의견차이가 심각한 싸움으로 발전했을 때, 내가 틀렸을지도 모른다는 것을 인정할 수 있다.				
6	관심있는 새로운 사람에게 함께 어떤 일을 하자고 제안하기도 한다.				
7	친구 혹은 애인이 나에게 하기 싫어하는 것을 요구하면 싫다고 말할 수 있다.				
8	친해지고 싶은 상대에게 나의 부드럽고 다정한 모습을 보여주려고 노력한다.				
9	상대방이 자신의 문제에 대해 털어놓을 수 있도록 그 사람의 말을 끈기있고 민감하게 듣는다.				
10	가까운 사람과의 싸움에서 불쾌한 감정이 들었을 때, 나쁜 기분을 그대로 표현한다.				
11	친해지고 싶은 사람에게 먼저 이야기를 건넬 수 있다.				
12	친한 친구가 비합리적인 요구를 해 왔을 때, 거절하기 힘들다.				
13	친한 친구에게 나의 약점에 대해 말할 수 있다.				
14	상대방이 겪고 있는 문제의 핵심을 파악하여 그 사람을 도와줄 수 있다.				
15	친한 사람과 갈등을 겪을 때, 그 사람의 불평을 진지하게 들으려고 노력한다.				
16	새로운 사람을 알아가는 것은 재미있고 유쾌한 일이다.				

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
17	사람들이 나를 무시하거나 하찮은 사람으로 대할 때, 나의 권리를 주장할 수 있다.				
18	새로운 친구에게 있는 그대로의 자신에 대해 알린다.				
19	가까운 사람들이 가족이나 친구와 관련하여 문제를 겪을 때, 도움을 줄 수 있다.				
20	친구와 싸웠을 때 친구의 관점을 이해할 수 있다.				
21	친해지고 싶은 사람들에게 내 자신을 직접 소개할 수 있다.				
22	상대방이 나를 난처하게 만들 때, 그것에 대해 이야기할 수 있다.				
23	나는 가까운 관계에서 방어적으로 행동하기보다 있는 그대로의 나로써 행동한다.				
24	상대방이 문제를 겪고 있을 때, 비난하지 않고 해결 방안을 함께 논의할 수 있다.				
25	서로의 의견 차이로 인해 큰 싸움이 될 수 있을 때, 나의 의견을 자제할 수 있다.				
26	새로운 만남에서 다음에 또 만나자는 제안을 먼저 할 수 있다.				
27	가까운 사이라도 약속을 어겼을 때, 정당하게 항의할 수 있다.				
28	나는 가까운 사람들에게 나를 불안하고, 두렵게 만드는 비밀스러운 일에 대해 의논할 수 있다.				
29	가까운 사람이 우울할 때, 위로할 수 있다.				
30	상대방이 화를 내면 나도 같이 화를 내게 된다.				
31	친해지고 싶은 사람에게 좋은 첫인상을 줄 수 있다.				
32	가까운 사람이 나에게 상처를 주었을 때, 그것에 대해 이야기할 수 있다.				
33	가까운 사람들이라도 애정표현을 하는 것이 어렵다.				
34	가까운 사람이 문제를 겪고 있을 때, 나의 관심사가 아니라고 해도 공감할 수 있다.				

번호	문항내용	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	매우 그렇다
35	의견 차이로 인해 화가 나더라도, 상대방의 입장이 타당할 경우 그것을 인정할 수 있다.				
36	낮선 모임에 참석하는 것을 꺼린다.				
37	상대방이 나를 화나게 했을 때, 그것에 대해 이야기 할 수 있다.				
38	사람들과의 관계에서 피상적인 수준을 넘어 서로 알아가기 위해 어떻게 해야 하는지 알고 있다.				
39	가까운 사람이 도움을 필요로 할 때, 그 사람에게 적절한 방식으로 조언해 줄 수 있다.				
40	상대방의 감정을 건드려 큰 싸움으로 번지는 경우가 종종 있다.				