

20대 청년의 정서조절곤란이 웰빙에 미치는 영향: 자기결정적 고독동기의 조절효과를 중심으로

문아름 (수원대학교 아동가족복지학과 석사), 김정은 (수원대학교 아동가족복지학과 조교수)

연구의 필요성 및 목적

- ◆ 최근 몇 년간 한국 사회는 1인가구, 비혼주의, 나홀로 문화 등이 확산되며 개인화가 빠른 속도로 진행 중. 통계청(2022)에 따르면, 국내 1인가구는 전체 가구의 33.4%로 이중 1인가구 연령대 별 비율은 20대 19.02%, 30대 17.11%, 60대 16.4%, 70세 이상 18.1%로 다른 연령대와 비교할 때 청년층의 비율은 높은 수준을 보이고 있음
- ◆ 청년 구직난, 장기화된 경제 침체, 개인주의적 가치관 등으로 인해 사회와 단절되는 청년층이 증가하고 있고, 우울장애 또한 가장 높은 수준을 보이고 있어(건강보험심사평가원, 2022) 청년 정신건강에 대한 우려도 커지고 있음
- ◆ Thompson(1991)은 정서조절이 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 하게 하는데 중요한 요인임을 주장. 청년들의 경우 정서조절과 관련하여 노인과 비교할 때 더 많은 어려움을 겪고 있고 적응적인 조절양식을 덜 사용하는 것으로 나타남(고선규, 고영건, 2009; 박은선, 이영호, 2016)
- ◆ 임아영 등(2012)은 자기결정적 고독동기가 삶의 만족과 정적 상관을 보였으며. Larson 등(1982)은 청소년들이 고독하게 있는 시간이 기분조절에 영향을 미친다고 보고함
→본 연구에서는 청년의 정서조절곤란이 웰빙에 미치는 영향이 자기결정적 고독동기의 수준에 따라 상이한지 확인해보고자 하였음

연구방법

분석자료

- ◆ 경기 거주 20대 청년을 대상 2022년 9월 초 온라인 설문조사를 통해 실시. 총 236명

측정도구

- ◆ 자기결정적 고독동기: Thomas와 Azmitia(2019)가 개발한 고독동기 척도 (MSS-SF)
- ◆ 웰빙: 정서, 사회, 심리적 차원을 포함하는 다차원 척도(Keyes, 2002)
- ◆ 정서조절곤란 척도: Gratz와 Roemer(2004)가 개발. 조용래(2007)가 번안하고 타당화한 한국판 정서조절곤란 척도(K-DERS)를 활용

분석방법

- ◆ 기술통계와 평균차 검증(t-test, ANOVA), Pearson의 적률상관분석
- ◆ 위계적 회귀분석 사용하여 조절변수의 상호작용 효과를 분석

참고문헌

통계청 (2022). 1인가구 비율. https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1JC1517&checkFlag=N

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.

고선규, 고영건 (2009). 노인과 청년 집단의 인지적 정서 조절 비교. *인지행동치료*, 9(2), 65-85.

박은선, 이영호. (2016). 한국 노인과 청년의 부정적 정서조절에 연령과 개인 차이가 미치는 영향. *한국노년학*, 36(1), 123-136.

임아영, 이준득, 이훈진. (2012). 자기결정적 고독과 성격 및 심리적 건강의 관계. *한국임상심리학회*, 31(4), 993-1021.

Thomas, V., & Azmitia, M. (2019). Motivation matters: Development and validation of the motivation for solitude scale - Short form (MSS-SF). *Journal of Adolescence*, 70, 33-42.

Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*, 43(2), 207-222.

Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

조용래 (2007). 정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 특성. *한국임상심리학회*, 26(4), 1015-1038.

연구결과

표 1. 자기결정적 고독동기, 웰빙, 정서조절곤란 간의 상관관계

	1	2	3
1 자기결정적 고독동기	1		
2 웰빙	.17***	1	
3 정서조절곤란	-.09	-.41***	1

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

표 2. 정서조절곤란과 웰빙의 관계에서 자기결정적 고독동기의 조절효과분석

단계	독립변수 (예측변수)	B	SE	β	t	p	R ²	F
1	정서조절 곤란	-.27***	.04	-.04	-6.68	<.001	.21	7.49***
	자기결정적 고독동기	.09*	.04	.13	2.24	.026		
2	정서조절 곤란(A)	-.26***	.04	-.38	-6.23	<.001	.23	7.47***
	자기결정적 고독동기(B)	.09*	.04	.13	2.21	.028		
	상호작용항 (A*B)	.23*	.09	.15	2.45	.015		

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

표 3. 자기결정적 고독동기 수준에 따른 정서조절곤란의 웰빙에 대한 영향력: 단순 기울기 지점 및 분석

조절변수	b	SE	t	
자기결정적 고독동기	평균-1SD	-.56***	.08	-6.99
	평균	-.42***	.07	-6.23
	평균+1SD	-.29**	.09	-3.06

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

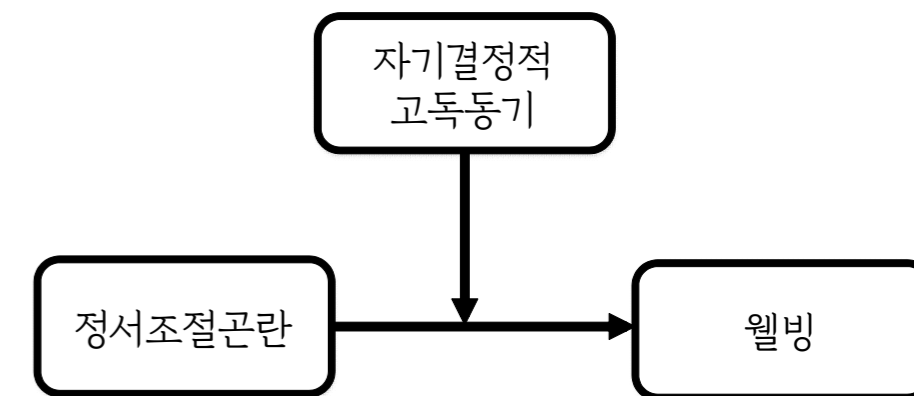


그림 1. 연구 모형

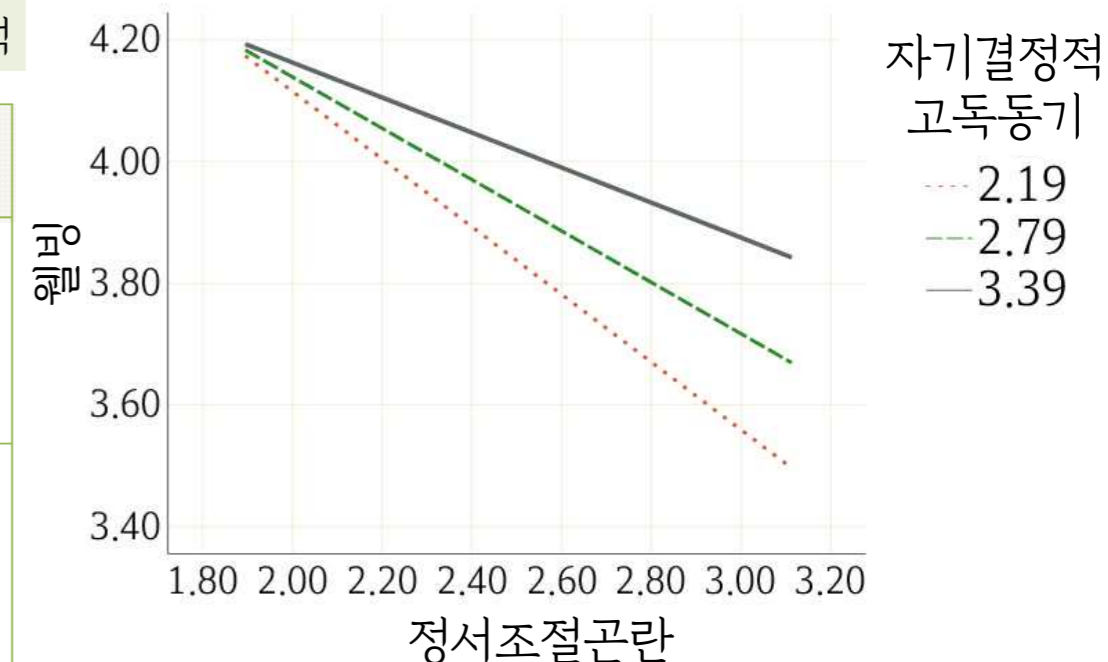


그림 2. 웰빙에 대한 정서조절곤란의 영향에 있어 자기결정적 고독동기의 조절효과 그래프

- ◆ 정서조절곤란은 웰빙에 부적적이고 유의한 영향, 자기결정적 고독동기는 웰빙에 유의하고 정적인 영향
- ◆ 자기결정적 고독동기가 갖는 조절효과는 유의
→ 자기결정적 고독동기가 낮은 경우 웰빙에 대한 정서조절곤란의 부적적인 영향력이 더 커지는 것으로 나타남

Key words

자기결정적 고독동기, 웰빙, 정서조절곤란, 청년

논의 및 결론

- ◆ 본 연구는 정서조절곤란과 웰빙의 관계가 고독함을 내가 결정했는가 아닌가에 따라서 달라진다는 사실을 발견했다는 점에서 학문적인 의의를 가짐
- ◆ 본 연구결과는 20대 청년을 대상으로 하는 상담현장에서 적용하는 데 기초자료로서 제공될 수 있으며 정서조절곤란, 웰빙 등을 주제로 하는 프로그램의 기획과 운영에 도움을 줄 수 있을 것으로 봄
- ◆ 본 연구에서는 고독동기의 하위요인 중 자기결정적 고독동기의 문항만을 포함하였지만, 고독 동기에는 또다른 하위요인인 비자기결정적 고독동기도 존재하므로, 후속 연구에서는 비자기결정적 고독동기를 포함시켜보는 것도 의미있을 것임. 또한 선행연구들에서 언급되는 내담자 특성에 따라 보다 다양한 요인들에 대한 탐색이 이루어져야 함