

# 자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 간의 관계: 자기-측면들 간의 조화와 중요성의 조절효과<sup>†</sup>

양 현 지      김 은 정<sup>‡</sup>  
이주대학교 심리학과

본 연구는 단일한 자기복잡성보다 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도를 더 잘 설명하는지를 검증하고, 긍정적 및 부정적 자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스, 삶 만족도 간의 관계를 자기-측면들 간의 조화와 중요성이 조절하는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 대학생 313명을 대상으로 자기복잡성 과제(Self-complexity task), 자기-측면들 간의 조화(Harmony of self-aspects), 자기-측면들의 중요성(Importance of self-aspects), 역학조사센터 우울증 척도(CES-D), 지각된 스트레스 척도(PSS), 삶 만족도 척도(SWLS)를 이용하여 설문조사를 실시하였고, 상관분석과 위계적 회귀분석 방법을 사용하여 효과를 검증하였다. 그 결과, 먼저 단일한 자기복잡성을 측정하는 것보다 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성을 구별하여 측정하는 것이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 더 높은 관련성을 보이는 것을 확인하였다. 다음으로 긍정적 자기복잡성은 자기-측면들 간의 조화와 상호작용하여 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도에 영향을 미쳤다. 즉, 긍정적 자기복잡성이 높고 자기-측면들이 서로 조화를 이룰수록 우울과 지각된 스트레스가 낮고 삶 만족도가 높았다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 임상적 함의를 논의하였다.

주요어 : 자기복잡성, 긍정적 자기복잡성, 부정적 자기복잡성, 조화, 중요성, 우울, 지각된 스트레스, 삶 만족도

<sup>†</sup> 본 연구는 제 1저자의 석사학위 논문을 일부 수정, 보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김은정, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2737, E-mail: kej@ajou.ac.kr

자기복잡성(self complexity)은 개인이 자신의 모습을 얼마나 다양하고 분별력있게 인지적으로 표상하고 있는가를 의미한다(김윤주, 한성열, 1993). 자기복잡성에 대한 이론을 발전시킨 Linville(1985, 1987)은 한 사람을 구성하고 있는 자기-측면들이 어떻게 조직되어 있는지에 따라 다양한 외부사건에 대한 개인의 인지적 또는 정서적 반응이 영향을 받는다고 보았다. 이 때 자기-측면이란, 사람들이 자기 자신에 대해 가지고 있는 지식 혹은 정보를 표상하는 다양한 인지적 구성개념을 의미한다(이수현, 2005). 또한 구체적인 사건과 행동에 대한 정보를 포함할 수 있으며, 개인의 특정한 행동이나 자기 관련 지식(특성, 역할, 신체적 특징, 소속감, 능력, 선호, 자서전적 기억, 타인과의 관계 등)이 반복되면서 일반화된다(Linville, 1985).

자기복잡성의 구조는 크게 두 가지 특성으로 정의된다. 첫 번째 특성은 자기를 구성하고 있는 자기-측면의 개수로, 자기를 정의하는 대표적인 측면의 수에 따라 외부 사건에 대한 반응이 달라질 수 있다(이수현, 2005). 이 때 자기-측면의 개수가 많을수록 자기복잡성이 높아지는 것을 의미한다. 만약 한 사람이 특정 스트레스 사건을 경험한다면 그 사건과 가장 관련된 자기의 측면이 영향을 받게 될 것이다. 그런데 이 때 다양한 자기-측면을 가지고 있다면 스트레스 사건의 영향을 받는 측면은 전체에서 상대적으로 작은 부분을 차지하는 반면, 자기-측면의 개수가 아주 적다면 동일한 스트레스 사건에 대해 받게 되는 영향력이 상대적으로 훨씬 더 커지게 될 것이다.

두 번째 특성은 자기-측면 간의 관련성 정도, 즉 중첩 정도이다. 중첩 정도는 다양한 자기 모습

들이 서로 얼마나 비슷한지 혹은 다른지에 따라 판단할 수 있는데, 자기-측면의 중첩 정도가 적을수록 자기복잡성이 높아진다. 자기-측면들이 많이 중첩되어 있는 경우 과잉 확산 효과(spill-over effect)가 생겨, 자기의 특정한 한 측면과 관련해서 발생한 감정과 인지적 반응들이 다른 측면에 까지 영향을 주게 된다. 자기복잡성의 구조를 정리하면, 높은 자기복잡성은 자기개념을 구성하는 자기-측면의 수가 많고 각 영역간의 경계가 분명한 것을 의미하며, 낮은 자기복잡성은 자기개념을 구성하는 자기-측면의 수가 적고 각 영역간의 경계가 분명하지 않은 것을 의미한다(이정은, 2005).

이러한 자기복잡성은 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 등에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. Linville(1985, 1987)은 스트레스 완충 가설을 통해 자기복잡성이 높은 사람이 부정적 사건에 더 성공적으로 대처하며, 그 결과 스트레스 수준을 더 낮게 지각한다고 주장하였다. 다른 연구들에서도 높은 자기복잡성을 지닌 사람이 낮은 자기복잡성을 지닌 사람에 비해 스트레스를 더 적게 지각하거나 우울과의 상관이 더 낮았으며 몇 주 후에 더 적은 우울을 경험하는 것으로 나타났다(Kalthoff & Neimeyer, 1993; Koch & Shepperd, 2004; Linville, 1987). Bell과 Wittkowski(2009)는 자기복잡성이 높은 사람일 경우 스트레스가 감소되는 효과를 통해 이후 우울로 발전할 위험이 감소된다고 설명하기도 하였다.

뿐만 아니라 자기복잡성이 높은 사람은 자기복잡성이 낮은 사람에 비해 긍정적 정서나 자기존중감을 더 높게 지각하였고(Buder-Shapiro, 1992; Smith & Cohen, 1993; Linville, 1985), 나아가 상대적으로 자신의 삶을 더 행복하고 만족스럽게

느꼈다(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 이는 자기복잡성이 부정적인 심리적 변인들을 감소시키고 긍정적인 심리적 변인들을 증가시키는 데 모두 영향을 미친다는 것을 의미한다.

그러나 여러 가지 모습이 나누어져 자기복잡성이 높은 사람은 정체감의 내적인 중심이 없이 상황에 따라 카멜레온처럼 변덕스럽게 행동하고 자신의 역할에 혼동을 느낄 수 있다는 주장도 있다(Block, 1961; 이수현, 2005에서 재인용). Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)는 70개의 선행 연구를 바탕으로 자기복잡성과 다양한 심리적 변인들과의 관계를 확인하였다. 그 결과, 자기복잡성이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 등에 긍정적 영향을 미친다는 결과는 28개에 불과했던 반면 부정적 영향을 미친다는 결과는 42개로 나타나, 자기복잡성이 미치는 부정적인 역할이 더 많이 확인되었다.

자기복잡성이 심리적 변인들에 부정적인 영향을 미친다는 결과나 긍정적인 영향을 미치지 못한다는 결과를 자세히 살펴보면 다음과 같다. 몇몇 연구에서는 자기복잡성과 우울 사이에 정적인 상관관계가 나타났고(Gara et al., 1993; Woolfolk, Novalay, Gara, Allen, & Polino, 1995; Woolfolk et al., 1999), 다른 몇몇 연구에서는 이들 간에 유의한 상관관계가 발견되지 않았다(Hershberger, 1990; Koenig, 1989; Koch & Shepperd, 2004에서 재인용). 또한 자기복잡성과 지각된 스트레스와의 관계에서 오히려 높은 자기복잡성이 지각된 스트레스를 증가시키는 역할을 하거나 자기복잡성이 높은 사람과 낮은 사람 사이에 지각된 스트레스 수준이 유의미한 차이를 보이지 않기도 했다(Kalthoff & Neimeyer, 1993; Morgan & Janoff-Bulman,

1994). 뿐만 아니라, 자기복잡성이 높은 사람들이 자기복잡성이 낮은 사람들에 비해 부정적인 사건을 경험했을 때 오히려 더 높은 수준의 부정적 정서를 경험한 연구 결과도 있다(Emmons & King, 1989). 외상 사건을 경험한 집단을 대상으로 한 연구에서는 높은 자기복잡성을 갖는 것이 정서적 고통과 대처 능력에 긍정적인 영향을 미치지 못하였다(Morgan & Janoff-Bulman, 1994).

이와 관련하여 자기복잡성과 심리적 요인들 간의 관계를 보다 명확히 구명하기 위해 다양한 연구들이 이루어졌는데, 이러한 시도는 크게 세 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째 시도는 자기복잡성의 측정 방식을 수정하는 것이다. 자기복잡성 개념은 Linville(1985, 1987)의 H 점수로 가장 많이 측정되고 있는데, 일부 연구자들은 H 점수가 자기복잡성의 두 특성들을 모두 반영하지 못하고, 자기-측면의 개수만을 측정한다고 지적한다(Luo, Watkins, & Lam, 2009; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 이에 따라 몇몇 연구에서는 새로운 측정 점수를 제시하였다(Luo et al., 2009; Rafaeli-Mor, Gotlib, & Revelle, 1999; Schleicher & McConnell, 2005). 대표적으로 Rafaeli-Mor 등(1999)은 자기복잡성의 두 특성을 고려하여 자기-측면의 개수(NASPECT)와 자기-측면의 중첩(OL)을 별도로 계산하는 방식을 고안하였다. 그러나 최근 몇몇 연구들은 새로운 측정 점수를 사용했음에도 불구하고 자기복잡성과 심리적 변인들 간의 관계를 명확히 규명하는데 실패하였다(Alatiq, Crane, Williams, & Goodwin, 2010; Stopa, Brown, Luke, & Hirsch, 2010). 예를 들어, Alatiq 등(2010)은 양극성 장애 집단과 단극성 장애 집단, 그리고 건강한 통제 집단을 대상으로 ‘자기-측면

의 개수'와 '자기-측면의 중첩'을 계산하여 자기복잡성을 측정하였는데, 집단 간 차이를 발견하지 못했다. 이러한 결과는 자기복잡성의 수정된 측정 방식이 자기복잡성의 기능을 제한적으로만 설명한다는 것을 시사한다.

두 번째 시도는 자기복잡성의 내용적 하위 요소를 고려해, '긍정적' 자기복잡성과 '부정적' 자기복잡성을 구별하여 측정해야 한다는 주장이다 (Abela & Veronneau-McArdle, 2002; Gara et al., 1993; Woolfolk et al., 1995; Woolfolk et al., 1999). 이를 반영한 연구들을 살펴보면, Woolfolk 등(1995, 1999)의 연구에서는 부정적 자기복잡성이 높을수록 2주 후의 우울 수준이 더 높았다. 또한 자존감과 초기의 우울 수준을 통제된 뒤에도 부정적 자기복잡성이 9개월 후 지속된 우울을 설명했다. Gara 등(1993)은 우울 증상을 보이는 사람이 그렇지 않은 사람에 비해 부정적 자기복잡성이 더 높다는 것을 확인하였다. 그 밖에도 부정적 자기복잡성은 걱정이나 부정적인 정서 (woolfolk et al., 1995; Woolfolk et al., 1999), 양극성 장애(Taylor, Morley, & Barton, 2007)와 같은 부정적 심리적 요인과 상관이 발견되었고, 긍정적 자기복잡성은 외상적 경험 후의 부적응 감소(Morgan & Janoff-Bulman, 1994), 걱정의 감소(김윤희, 2001), 낮은 집착 경향성(김혜민, 2005) 등의 긍정적 심리적 요인과 관련되었다. 이러한 연구 결과들을 고려하면, 긍정적 자기복잡성은 Linville(1987)이 묘사한 단일한 자기복잡성의 의미처럼 다양한 심리적 요인에 완충 역할을 하는 반면 부정적 자기복잡성은 이를 악화시킨다는 것을 알 수 있다.

마지막으로 자기복잡성과 심리적 요인들 사이

에 다른 변인이 영향을 미치는지를 확인하여 자기복잡성과 심리적 요인들 간의 관계를 보다 명확히 확인한 시도들도 있었다. 먼저 McConnell 등(2005)은 자기-측면 통제 가설(self-aspect control hypothesis)을 통해 높은 자기복잡성이 스트레스 사건의 영향을 완충하는 유익한 내적 자원일 수 있지만, 다양하고 많은 자기-측면들이 자신의 통제 하에 있다고 지각되지 않으면 오히려 심리적 어려움을 초래할 수 있다고 설명한다. 또한 김완일(2008)은 자기복잡성이 높은 사람의 경우에 자기-지식에 대한 인지적 유연성이 높을 때만 우울과 지각된 스트레스에 도움이 되고, 자기복잡성이 높지만 자기에 대한 인지구조가 유연하지 못할 때는 우울과 지각된 스트레스에 부정적인 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 그 외에도 자기복잡성과 심리적 변인들 간의 관계에 조절적 역할을 하는 변인으로 자기 긍정감(김완일, 김재환, 1992), 자기효능감(이정은, 2005), 자기개념 명확성(이수현, 2005)과 같은 자기개념 관련 변인들이 확인되었다.

이러한 맥락에서 자기-측면들 간의 조화와 자기-측면들의 중요성도 자기복잡성과 심리적 요인들 간의 관계를 보다 명확히 설명하는 변인이 될 수 있다. 먼저, 자기-측면들 간의 조화(이하 조화)란 자기복잡성을 이루고 있는 다양한 자기-측면들이 서로 대립되거나 경쟁을 이루지 않고 서로 고르게 잘 어울리는 정도를 의미한다. 앞서 설명한 자기복잡성의 중첩 정도는 각각의 자기-측면들을 구성하고 있는 여러 가지 특성들(예. 성실함)이 서로 얼마나 동일한 내용인지를 평가하는 반면, 조화는 하나의 자기-측면과 또 다른 자기-측면 간의 역할 기대나 행동이 서로 잘 어울릴 수

있는지를 의미한다. Simon(1995)은 많은 자기-측면들이 서로 유사한 행동을 요구할 때 행동 문제, 정서 및 자기 평가에 더 긍정적인 영향을 주는 반면, 자기-측면들이 서로 다른 행동을 요구한다면 행동 문제, 정서 및 자기 평가에 더 부정적인 영향을 미친다는 것을 언급한 바 있다. 이를 고려하면 자기-측면의 개수와 중첩을 포함하는 자기복잡성이 심리적 변인에 미치는 영향을 확인할 때도 자기-측면들이 서로 축진적인지 또는 대립적인지와 같은 조화 여부가 함께 고려될 필요가 있음을 알 수 있다.

다음으로, 자기-측면들의 중요성(이하 중요성)이란 개인이 자신을 정의하고 평가하는데 있어 각각의 자기-측면들이 얼마나 의미있는 비중을 차지하는지를 나타낸다. 몇몇 연구에서는 개인이 속한 집단에 대해 동일시를 많이 할수록 우울이나 지각된 스트레스가 감소되었고(Cameron, 1999; Jetten, Branscombe, Schmitt, & Spears, 2001), 또 다른 연구에서는 자기-측면의 위계성이나 대처 등과 함께 자기-측면들을 얼마나 중요하게 인식하고 있는지의 여부가 지각된 스트레스를 감소시키는 데에 영향을 미치는 것을 확인하였다(Thoits, 1991). 이러한 결과를 고려하면 자기복잡성이 중요하게 인식될수록 심리적 변인들에 미치는 영향력도 달라질 것으로 보인다.

더불어 조화와 중요성이 심리적 요인들을 예측하는데 상호작용적 역할을 할 것이라는 제안도 있다. Brook, Garcia, Fleming(2008)의 연구에서, 자기-측면에 대한 중요성이 높고 자기-측면의 개수가 많을 때, 자기-측면이 서로 조화로운 경우에는 우울, 불안 및 지각된 스트레스가 더 낮고 안정감이 더 높았지만, 이들이 서로 조화롭지 못하

고 대립적인 경우 우울, 불안 및 지각된 스트레스가 더 높고 안정감이 더 낮았다. 반면 자기-측면이 덜 중요할 때는 자기-측면의 개수나 조화 정도가 우울, 불안, 안정감 및 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 미치지 않는 것을 확인하였다. 그러나 이 연구는 독립변인으로 자기-측면의 개수만을 제한적으로 사용하여, 자기-측면의 특성이나 중첩과 같은 다른 중요한 자기 개념의 요소를 함께 고려하지 못했다. 자기복잡성과 심리적 변인들 간의 관계에서도 조화와 중요성이 상호작용적인 역할을 할 수 있을 것이다.

## 연구 목적 및 가설

이상에서 살펴본 바에 의하면, 먼저 자기복잡성은 우울이나 지각된 스트레스와 같은 부정적 요인을 감소시키고 삶의 만족도와 같은 긍정적 요인을 증가시키는 역할을 하는 것으로 알려져 있다(Linville, 1985, 1987; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 그러나 다른 한편으로는 자기복잡성이 오히려 심리적 변인들에 부정적인 기능을 한다는 주장들도 있다(이수현, 2005). 이에 따라 자기복잡성과 심리적 요인들 간의 관계를 보다 명확히 규명하기 위해, 자기복잡성의 측정 방식을 수정하거나 자기복잡성의 내용적 하위 요소를 구별하는 등의 연구들이 진행되어 왔다(Rafaeli-Mor et al., 1999; Abela & Veronneau-McArdle, 2002). 하지만 이러한 시도들은 여전히 혼재된 결과를 가져오고 있다. 따라서 기존의 연구 결과들을 종합적으로 고려해 자기복잡성과 다양한 심리적 변인들 간의 관계를 명료화하는 작업이 필요하다.

본 연구에서는 자기복잡성과 심리적 변인들 간

의 관계를 보다 명확히 규명하기 위한 세 가지 시도와 선행 연구들의 제한점을 종합하여, 자기복잡성에 대한 이해를 넓히고자 하였다. 따라서 첫째, Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 점수(H), Rafaeli-Mor 등(1999)의 자기-측면 개수(NASPECT)와 자기-측면 중첩(OL) 점수, 긍정적 자기복잡성 점수(H-P)와 부정적 자기복잡성 점수(H-N)를 각각 산출하여, 어떤 계산 방식이 심리적 변인들과 높은 관련성을 갖는지를 확인하였다. 이러한 검증은 자기복잡성의 개념이 어떠한 측정 방식에 의해 더 잘 설명될 수 있는지를 점검할 뿐만 아니라, 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성을 구별하여 측정하는 것의 유효성을 확인할 수 있다. 자기복잡성 점수(H), 자기-측면 개수(NASPECT)와 자기-측면 중첩(OL) 점수를 활용한 여러 선행 연구들에서 자기복잡성과 심리적 변인들 간의 관계를 명확히 규명하는데 실패하였던 점을 고려할 때, 긍정적 자기복잡성 점수(H-P)와 부정적 자기복잡성 점수(H-N)가 심리적 변인들과의 관계를 가장 잘 설명할 것이다.

둘째, 심리적 변인들과의 관계를 가장 잘 설명할 것으로 예상되는 자기복잡성의 긍정적 요소와 부정적 요소 각각이 자기-측면들의 조화 및 중요성과 상호작용하여 대표적인 심리적 적응 변인인 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도에 어떠한 영향을 미치는지를 검증하였다. 지금까지 자기복잡성과 조화 및 중요성의 세 가지 변인들을 통합적으로 고려한 연구는 보고되지 않았다. 더욱이 본 연구에서는 자기복잡성의 긍정과 부정의 내용적 측면을 각각 구별하여 검증함으로써, 더욱 명확하게 자기복잡성과 조화 및 중요성, 심리적 요인들 간의 관계를 규명할 수 있을 것이다.

먼저, 자기-측면들의 조화라는 개념을 모두 포괄하지는 못하나 앞서 언급한 것처럼 자기-측면들이 서로 유사한 행동을 요구할 때 심리적 변인들에 긍정적 영향을 미친다는 결과(Simon, 1995)를 고려하면, 자기복잡성이 조화로울 경우에는 심리적 변인들에 긍정적인 영향을 미치고, 자기복잡성이 조화롭지 못할 경우에는 심리적 변인들에 부정적인 영향을 미칠 것으로 예측된다. 이에 덧붙여 긍정적 자기복잡성이 심리적 변인들에 더욱 긍정적인 영향을 미치고 부정적 자기복잡성이 심리적 변인들에 더욱 부정적인 영향을 미친다는 연구 결과들(예. Taylor, Morley, & Barton, 2007)을 함께 고려하여, 조화로운 자기복잡성의 내용적 요소가 긍정적일 경우 심리적 변인들에 더욱 긍정적인 영향을 미치고, 조화롭지 못한 자기복잡성이 내용적 요소마저 부정적일 경우 심리적 변인들에 더욱 부정적인 영향을 미칠 것으로 기대된다.

다음으로 자기-측면들이 얼마나 중요하게 인식되는지에 따라 심리적 변인들에 미치는 영향력이 달라진다는 선행 연구(Brook et al., 2008)를 참고하여, 자기복잡성이 중요하게 인식된다면 심리적 변인들에 더 큰 영향을 미치는지 여부를 검증하고자 한다. 이 경우에도 선행 연구들에서는 고려하지 못했던 자기-측면의 개수와 중첩 정도를 포괄하는 자기복잡성 개념을 독립변인으로 사용하고 자기개념의 긍정과 부정의 내용적 측면을 각각 고려하여, 개인이 중요하게 여기는 자기복잡성의 내용이 긍정적이라면 심리적 변인들에 더욱 긍정적인 영향을 미치는 반면, 중요하게 여기는 자기복잡성의 내용이 부정적이라면 심리적 변인들에 더욱 부정적인 영향을 미칠 것으로 예상된다.

이를 종합하면 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 긍정적 자기복잡성(H-P)과 부정적 자기복잡성(H-N)이 전체 자기복잡성(H, NASPECT와 OL)보다 심리적 변인들과 높은 상관을 가질 것이다. 둘째, 긍정적 및 부정적 자기복잡성과 심리적 변인들 간의 관계에 조화와 중요성이 조절적인 역할을 할 것이다. 즉, 긍정적 자기복잡성이 높고 이러한 자기-측면들이 중요하며 서로 조화를 이룰수록 우울과 지각된 스트레스가 낮고 삶 만족도가 높을 것이다. 또한 부정적 자기복잡성이 낮고 이러한 자기-측면들이 중요하며 서로 조화를 이루지 못할수록 우울과 지각된 스트레스가 높고 삶 만족도가 낮을 것이다.

## 방 법

### 참여자

2012년 3월부터 6월까지 경기도 소재 A대학교 대학생 326명이 연구에 참가하였다. 이 중 불성실하게 응답하거나 무응답이 많은 13명을 제외하고 313명의 자료가 분석에 사용되었다. 전체 참가자들 중 남자가 143명(45.7%)이고, 여자가 170명(54.3%)이었으며, 평균 연령은 21.64세( $SD=2.27$ )였

다. 학년 분포는 1학년 37명(11.8%), 2학년 90명(28.8%), 3학년 91명(29.1%), 4학년 95명(30.4%)이었다.

### 측정도구

**자기복잡성 과제(Self-complexity task).** 자기복잡성은 Linville(1985, 1987)의 카드-분류법 과제를 강인(1998)이 지필식으로 재구성한 자기복잡성 질문지에 지시문을 추가하여 사용하였다. 피험자가 기록 용지에 자기-측면들(예, 학생)을 모두 적도록 한 후, 함께 제시된 성격 형용사들(예, 수동적이다) 중에서 각각의 자기-측면에 해당하는 특성을 골라 모두 기재하도록 하는 방식이다. Linville(1985, 1987)의 최초 과제에서는 형용사 33개(긍정 형용사 18개, 부정, 중성 형용사 15개)를 사용했으나, 본 연구에서는 연구 목적을 고려하여, 긍정과 부정 형용사 비율을 동일하게 사용한 이후 연구들(예, Woolfolk et al., 1995)과 같이 46개의 형용사(긍정 형용사 23개, 부정 형용사 23개)를 사용하였다. 제시되는 형용사는 김윤희(2001)가 사용한 것과 동일하다. 참가자들의 작성이 완료되면, H(단일 자기복잡성) 점수<sup>1)</sup>와 NASPECT(자기-측면 개수) 점수, OL(자기-측면 중첩) 점수<sup>2)</sup>, H-P

1)  $H = \log_2 n - (\sum n_i \log_2 n_i) / n$

$n$ 은 성격특성 형용사의 총 개수(46개);  $n_i$ 는 각각의 특정 집단( $i$ 번째) 조합에 나타난 형용사의 개수 (따라서  $n = \sum n_i$ ).

2)  $NASPECT = (\text{자기-측면들의 개수})$

$OL = (\sum_i (\sum_j C_{ij}) / T_i) / n * (n-1)$

$c$ 는  $i$ 와  $j$ 의 두 측면에서 공통적인 형용사의 수;  $T_i$ 는  $i$ 번째 형용사의 총 개수;  $n$ 은 자기-측면의 전체 개수를 의미함.

예를 들어, 두 그룹에서 여섯 개의 형용사를 분류하였다고 가정하자. 이 때 그룹 A의 형용사는 1,2,3,4,5이고, 그룹 B의 형용사는 5,6이다. 이 두 그룹 사이에는 하나의 형용사(5)만 중첩된다. 따라서 각 그룹에서 형용사의 전체 수에 대한 공통 형용사의 비율은 각각 A일 때 1/5, B일 때 1/2이다. 이 때 계산식과 점수는  $(1/5 + 1/2)/2 = 0.35$ 이다(Rafaeli-Mor 등, 1999).

(긍정적 자기복잡성) 점수, H-N(부정적 자기복잡성) 점수<sup>3)</sup>로 각각 계산된다. H 점수와 NASPECT 점수는 증가할수록 자기복잡성이 높아지고, OL 점수는 증가할수록 자기복잡성이 감소된다.

**자기-측면들 간의 조화(Harmony of self-aspects).** Brook 등(2008)이 사용한 것과 동일한 3문항의 질문지 세트를 이용하여 -2점부터 +2점까지의 5점 척도로 측정한다. 이 문항들은 Tompson과 Werner(1997)의 척도를 발전시킨 것으로, 본 연구의 연구자들이 번안하였다. 각 피험자가 응답한 자기-측면의 개수가 많아질 경우 각 자기-측면마다 3문항의 질문 세트를 반복적으로 실시해야 하기 때문에, 피험자마다 응답할 질문의 개수가 달라지고 피로도가 누적되는 점을 고려하여 대표적인 자기-측면 3가지씩을 선정하여 이들 간의 조화 정도를 측정하게 하였다. 따라서 3문항 세트를 3번 반복하여 각기 다른 자기-측면에 응답하므로 총 9문항이다. 점수가 높을수록 자기-측면들이 잘 조화되는 것을 의미한다. Brook 등(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .82였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .67이었다.

**자기-측면들의 중요성(Importance of self-aspects).** 중요성의 측정은 Brook 등(2008)이 사용한 집합적 자존감 척도(CSES; Luhtanen & Crocker, 1992)의 정체감 하위척도인 중요성 4문항을 본 연구의 연구자들이 번안하였다. 조화 측정과 마찬가지로, 사전에 자기복잡성 과제를 통해

자기-측면들을 작성한 뒤에 이 중 대표적인 자기-측면을 3가지 골라 동일한 질문 세트를 실시하도록 하였다. 7점 척도로 측정되고, 4문항 세트를 3번 반복하여 각기 다른 자기-측면에 응답하므로 총 12문항이다. Brook 등(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .86이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .83이었다.

**역학조사센터 우울증 척도(The center for Epidemiological Studies-Depression Scale; CES-D).** 이 척도는 우울의 정서적인 측면에 초점을 두고 현재의 우울 상태를 측정하기 위한 자기보고식 척도로, Radloff(1977)가 개발하였고, 전점구와 이민규(1992)가 번안하고 타당화하였다. 총 20개의 문항과 리커트 4점 척도로 이루어져 있고, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 기존에 많은 연구들에서 대학생 집단에서의 우울 정서를 민감하게 측정하는 것으로 확인되어 왔다. 전점구와 이민규(1992)의 연구에서 내적 합치도는 .89였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .90이었다.

**지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PSS).** 지각된 스트레스는 Cohen과 Williamson(1988)의 지각된 스트레스 척도를 이정은(2005)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 Cohen, Kamarck 및 Mermelstein(1983)이 개발한 것을 요인분석을 통해 단축형으로 수정한 것이다. 총 10문항으로 구성되고 리커트 5점 척도를 사용

3)  $H-P = \log_2 n_p - (\sum n_{pi} \log_2 n_{pi}) / n_p$

$H-N = \log_2 n_n - (\sum n_{ni} \log_2 n_{ni}) / n_n$

H 점수와 계산 방식 동일.  $n_p$ 는 긍정적 형용사의 개수;  $n_n$ 은 부정적 형용사의 개수를 의미함.



하며, 점수가 높을수록 스트레스를 높게 지각하는 것을 의미한다. Cohen과 Williamson(1988)의 연구에서 내적 합치도는 .78이고, 이정은(2005)의 연구에서는 .83이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .85이다.

**삶 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS).** 이 척도는 사람들이 주관적으로 경험하는 행복의 정도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Larsen, 그리고 Griffin(1985)이 개발하였는데, 본 연구에서는 안신능(2006)이 변안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 5개의 문항으로 7점 척도에 따라 평정되며, 점수가 높을수록 개인이 스스로의 삶에 대해 만족하고 있음을 나타낸다. Diener 등(1985)의 연구에서는 내적 합치도가 .87이었고, 안신능(2006)에서는 .82였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .85이었다.

## 분석방법

변인들 간 상관분석 및 위계적 회귀분석을 실시하기 위해 SPSS 19.0 프로그램을 사용하였다. 먼저, 단일한 자기복잡성(H, NASPECT와 OL)보다 긍정적 자기복잡성(H-P)과 부정적 자기복잡성(H-N)이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 관련성이 높은지를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로, 긍정적 및 부정적 자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 간의 관계에 자기-측면들 간의 조화와 중요성이 미치는 영향을 알아보기 위해 조절모형을 설계하고 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이 때 회귀분석에 앞서 변인들 간 다중공선성의 문제가 없는지를 먼

저 확인하였다.

위계적 회귀분석에서는 첫 번째 단계로 긍정적 자기복잡성과 조화, 중요성 각각이 심리적 변인들인 우울, 지각된 스트레스, 삶 만족도에 미치는 영향 혹은 부정적 자기복잡성과 조화, 중요성 각각이 심리적 변인들에 미치는 영향을 확인하였다. 두 번째 단계에서는 긍정적 또는 부정적 자기복잡성과 조화의 상호작용항, 긍정적 또는 부정적 자기복잡성과 중요성의 상호작용항, 조화와 중요성의 상호작용항을 추가하였다. 세 번째 단계에서는 긍정적 또는 부정적 자기복잡성과 조화, 중요성의 삼원 상호작용항을 추가하여 위계적 회귀분석을 실시하였다.

만약 첫 번째 단계에서 긍정적 또는 부정적 자기복잡성의 설명량이 유의하고 두 번째 단계와 세 번째 단계에서 상호작용항의 추가가 통계적으로 유의하다면, 조절변인이 독립변인과 종속변인의 관계를 통계적으로 유의하게 조절한다고 해석할 수 있다.

## 결과

### 주요변인들간의 관계

주요 변인들의 상관관계와 평균 및 표준편차는 표 1에 제시하였다. 상관분석 결과, 긍정적 자기복잡성(H-P) 또는 부정적 자기복잡성(H-N)은 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 모두 유의미한 상관관계를 보였다. 긍정적 자기복잡성은 우울( $r=-.17, p<.01$ ), 지각된 스트레스( $r=-.17, p<.01$ )와 각각 유의미한 부적상관을 보였고, 삶 만족도( $r=.20, p<.01$ )와 정적 상관을 보였다. 부정적 자

표 1. 주요 변인들의 상관관계와 평균 및 표준편차

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 긍정 복잡성	1									
2. 부정 복잡성	.18**	1								
3. 단일 복잡성	.82**	.69**	1							
4. 자기측면 개수	.53**	.42**	.61**	1						
5. 자기측면 중첩	.39**	.10	.36**	.09	1					
6. 조화	.11	-.21**	-.03	-.03	.12*	1				
7. 중요성	.24**	-.08	.13*	.03	.23**	.24**	1			
8. 우울	-.17**	.24**	.02	-.00	-.14*	-.14*	-.15**	1		
9. 스트레스	-.17**	.24**	.02	-.03	-.09	-.17**	-.08	.77**	1	
10. 삶 만족도	.20**	-.20**	.04	.03	.09	.21**	.20**	-.54**	-.50**	1
평균(M)	2.59	1.56	2.50	6.81	0.16	14.56	64.55	16.99	27.53	20.03
표준편차(SD)	0.95	0.85	0.86	2.92	0.12	5.20	9.90	9.47	6.57	5.81

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

기복잡성은 우울( $r=.24, p<.01$ ), 지각된 스트레스( $r=.24, p<.01$ )와 각각 정적 상관을 보였고, 삶 만족도( $r=-.20, p<.01$ )와 부적 상관을 보였다. 반면에 전체 자기복잡성, 즉 단일 자기복잡성(H), 자기-측면 개수(NASPECT), 자기-측면 중첩(OL)은 대부분 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 자기-측면 중첩과 우울의 관계에서만 부적 상관이 확인되었다( $r=-.14, p<.05$ ). 이는 전체 자기복잡성보다 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 관련성이 높음을 나타낸다.

### 위계적 회귀분석

위계적 회귀분석에 앞서 각각의 주요 변인들 간 다중공선성의 문제가 없는지 확인하였다. 다중공선성이 발생하면 회귀분석에 투입된 독립변인들 간에 바람직하지 않을 정도의 높은 상관으로

인해 종속변인을 제대로 설명하지 못하는 문제가 발생한다. 변인들의 상관관계가 0.7 이상, 공차한계(tolerance)가 0.1 이하, 분산팽창지수(VIF)가 10 이상일 경우 다중공선성이 있는 것으로 판단한다(최태성, 김성호, 2004; 김두섭, 강남준, 2000). 분석 결과, 본 연구에서는 모든 변인들 간 상관관계가 0.7 이하로 나타났을 뿐만 아니라 공차한계는 0.89~0.91 범위, 분산팽창지수는 1.10~1.13 범위로 나타나, 다중공선성의 문제는 발견되지 않았다.

#### 1. 긍정적 자기복잡성과 우울의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

긍정적 자기복잡성을 독립변인으로 하고 조화와 중요성을 조절변인, 우울을 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2에 제시한 바와 같다. 긍정적 자기복잡성이 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였다( $\beta=-.14, p<.05$ ). 또

표 2. 긍정적 자기복잡성과 우울의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

단계	독립변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
1	긍정적 자기복잡성	-.14	-2.46*	.05	.05	5.69**
	조화	-.10	-1.75			
	중요성	-.09	-1.61			
2	긍정적 자기복잡성	-.14	-2.48*	.08	.03	4.50**
	조화	-.11	-2.04*			
	중요성	-.09	-1.60			
	긍정 복잡성 X 조화	.16	2.71**			
	긍정 복잡성 X 중요성	.03	.52			
	조화 X 중요성	-.10	-1.73*			
3	긍정적 자기복잡성	-.14	-2.44*	.08	.00	0.90
	조화	-.12	-2.01*			
	중요성	-.10	-1.60			
	긍정 복잡성 X 조화	.16	2.70**			
	긍정 복잡성 X 중요성	.03	.50			
	조화 X 중요성	-.10	-1.73			
	긍정 복잡성 X 조화 X 중요성	.01	.17			

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

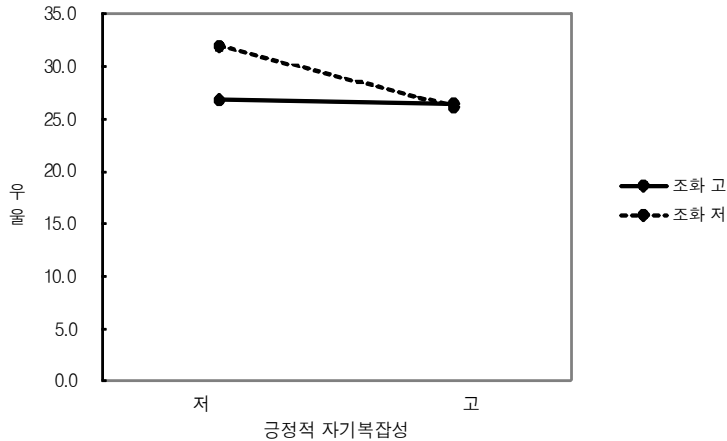


그림 1. 긍정적 자기복잡성과 우울의 관계에서 조화의 조절효과 분석

한 긍정적 자기복잡성과 조화의 상호작용 효과가 유의하게 나타났다( $\beta=.16, p<.01$ ). 이는 긍정적 자기복잡성과 우울 간의 관계에서 조화가 조절적인

역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 구체적인 상호작용 효과를 확인하기 위해 긍정적 자기복잡성과 조화 점수의 평균을 기준으로 고·저 집단을 구

분하여 결과를 비교하였다. 이에 앞서 이러한 집단 간 비교의 유의성을 검증하기 위해 긍정적 자기복잡성 고·저 집단이 각각 우울에 미치는 영향, 조화 고·저 집단이 각각 우울에 미치는 영향이 유의하게 차이가 있는지를 확인하였다. 두 집단 간 독립표본 T검증을 실시한 결과, 긍정적 자기복잡성의 고·저 수준에 따라 우울에 미치는 영향( $F=5.36, p<.05$ ), 조화의 고·저 수준에 따라 우울에 미치는 영향이 모두 유의한 차이를 보였다( $F=0.00, p<.05$ ). 이에 따라 긍정적 자기복잡성과 조화의 상호작용이 우울에 미치는 영향을 집단 간 구분을 통해 비교하였으며, 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 한편 긍정적 자기복잡성과 중요성의 상호작용 효과나 긍정적 자기복잡성과 조화 및 중요성의 삼원 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

## 2. 긍정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

다음으로 긍정적 자기복잡성을 독립변인으로 하고 조화와 중요성을 조절변인, 지각된 스트레스를 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 이 결과는 표 3에 제시하였다. 긍정적 자기복잡성이 지각된 스트레스에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였고( $\beta=-.15, p<.05$ ), 긍정적 자기복잡성과 조화의 상호작용 효과도 유의하게 나타났다( $\beta=.18, p<.01$ ). 이는 긍정적 자기복잡성과 지각된 스트레스 간의 관계에서도 조화가 조절적인 역할을 하는 것을 의미한다. 앞선 분석과 같이 구체적인 상호작용 효과 확인을 위해 평균을 기준으로 고·저 집단을 분류하였으며, 긍정적 자기복잡성의

고·저 수준에 따라 지각된 스트레스에 미치는 영향( $F=0.26, p<.05$ ), 조화의 고·저 수준에 따라 지각된 스트레스에 미치는 영향이 모두 유의한 차이를 보이는 것을 확인하였다( $F=0.39, p<.05$ ). 이에 따라 실시한 상호작용 효과 분석 결과는 그림 2와 같다. 긍정적 자기복잡성과 중요성의 상호작용 효과나 긍정적 자기복잡성과 조화 및 중요성의 삼원 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

## 3. 긍정적 자기복잡성과 삶 만족도의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

긍정적 자기복잡성을 독립변인으로 하고 조화와 중요성을 조절변인, 삶 만족도를 종속변인으로 회귀분석을 실시한 결과는 표 4에 제시하였다. 긍정적 자기복잡성은 삶 만족도에 유의한 영향을 미쳤고( $\beta=.16, p<.01$ ), 긍정적 자기복잡성과 조화의 상호작용 효과도 유의했다( $\beta=-.15, p<.05$ ). 이는 긍정적 자기복잡성과 삶 만족도의 관계에서 조화가 조절적인 역할을 하는 것을 의미한다. 구체적인 상호작용 효과 확인을 위해 평균을 기준으로 고·저 집단을 분류하였으며, 긍정적 자기복잡성의 고·저 수준에 따라 삶 만족도에 미치는 영향( $F=0.56, p<.01$ ), 조화의 고·저 수준에 따라 삶 만족도에 미치는 영향이 모두 유의한 차이를 보였다( $F=0.30, p<.01$ ). 이에 따라 실시한 상호작용 효과 분석 결과는 그림 3에 제시하였다. 긍정적 자기복잡성과 중요성의 상호작용 효과나 긍정적 자기복잡성과 조화 및 중요성의 삼원 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

## 4. 부정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계

표 3. 긍정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

단계	독립변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
1	긍정적 자기복잡성	-.15	-2.57*	.05	.05	5.39**
	조화	-.15	-2.56*			
	중요성	-.01	-.23			
2	긍정적 자기복잡성	-.15	-2.57*	.08	.03	4.27**
	조화	-.16	-2.77**			
	중요성	-.01	-.25			
	긍정 복잡성 X 조화	.18	2.99**			
	긍정 복잡성 X 중요성	-.03	-.43			
	조화 X 중요성	-.04	-.69			
3	긍정적 자기복잡성	-.14	-2.35*	.08	.00	1.07
	조화	-.15	-2.52*			
	중요성	-.01	-.15			
	긍정 복잡성 X 조화	.18	3.01**			
	긍정 복잡성 X 중요성	-.02	-.35			
	조화 X 중요성	-.04	-.66			
	긍정 복잡성 X 조화 X 중요성	-.04	-.60			

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

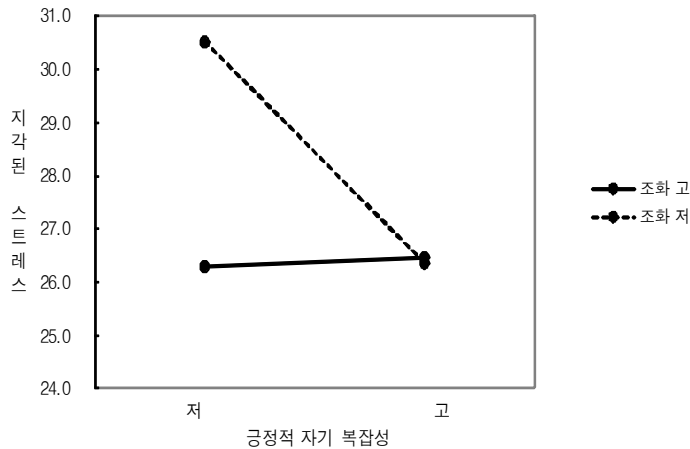


그림 2. 긍정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계에서 조화의 조절효과 분석

에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

부정적 자기복잡성을 독립변인으로 하고 조화

와 중요성을 조절변인, 지각된 스트레스를 종속변인으로 회귀분석을 실시한 결과, 부정적 자기복잡성이 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤다( $\beta$

표 4. 긍정적 자기복잡성과 삶 만족도와의 관계에서 조화와 중요성의 조절효과 분석

단계	독립변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
1	긍정적 자기복잡성	.16	2.82**	.09	.09	10.40**
	조화	.17	2.97**			
	중요성	.12	2.13*			
2	긍정적 자기복잡성	.16	2.82**	.11	.02	6.37**
	조화	.18	3.16**			
	중요성	.12	2.14*			
	긍정 복잡성 X 조화	-.15	-2.51*			
	긍정 복잡성 X 중요성	.00	.07			
	조화 X 중요성	.05	.89			
3	긍정적 자기복잡성	.16	2.81**	.11	.00	1.54
	조화	.18	3.14**			
	중요성	.13	2.16*			
	긍정 복잡성 X 조화	-.15	-2.50*			
	긍정 복잡성 X 중요성	.01	.11			
	조화 X 중요성	-.05	.90			
	긍정 복잡성 X 조화 X 중요성	-.02	-.33			

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

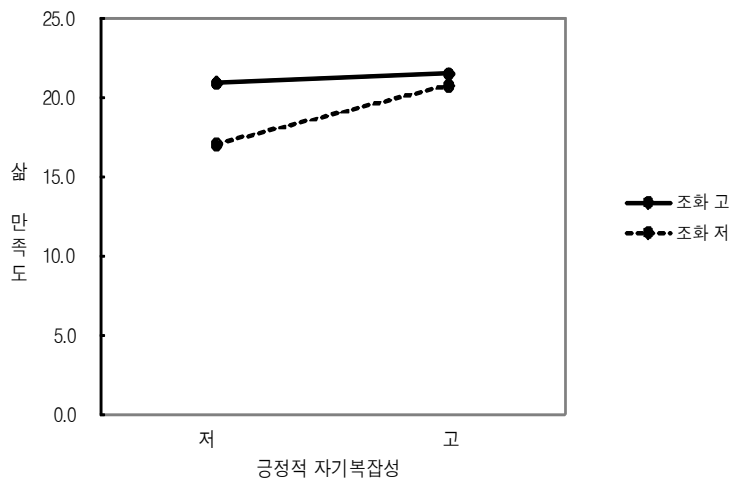


그림 3. 긍정적 자기복잡성과 삶 만족도와의 관계에서 조화의 조절효과 분석

=.22,  $p < .01$ ). 부정적 자기복잡성과 중요성의 상호 작용 효과도 유의했다( $\beta = -.12$ ,  $p < .05$ ). 이에 부정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계에서 중

요성의 구체적인 조절적 역할을 확인하고자, 부정적 자기복잡성과 중요성 점수 평균을 기준으로 각각 고·저 집단을 분류하여 분석을 실시했다.

이 때 부정적 자기복잡성의 고·저 수준에 따라 지각된 스트레스에 미치는 영향은 유의한 차이를 보였으나( $F=0.03$ ,  $p<.05$ ), 중요성의 고·저 수준에 따라 지각된 스트레스에 미치는 영향은 유의한 차이가 나타나지 않았다( $F=0.10$ ,  $p=.71$ ). 이를 고려할 때 부정적 자기복잡성과 지각된 스트레스의 관계에서 중요성의 조절효과는 의미있는 결과를 나타내기 어려운 것으로 판단하여 해석에서 제외하였다. 그 밖에 부정적 자기복잡성과 조화의 상호작용 효과나 부정적 자기복잡성과 조화 및 중요성의 삼원 상호작용 효과는 유의하지 않았다.

더불어 부정적 자기복잡성과 우울 간의 관계, 부정적 자기복잡성과 삶 만족도 간의 관계에서 조화 및 중요성의 상호작용 효과가 발견되지 않았다.

## 논 의

본 연구는 주요한 자기개념 중 하나인 자기복잡성의 다양한 측정 점수들 중 어떠한 점수가 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도를 가장 잘 설명하는지를 확인하고, 자기복잡성이 조화 및 중요성과 상호작용하여 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도에 어떠한 영향을 미치는지를 밝혀보고자 하였다. 연구 결과, 첫째, 단일한 자기복잡성(H, NASPECT와 OL)을 측정하는 것보다 긍정적 자기복잡성(H-P)과 부정적 자기복잡성(H-N)을 구별하여 측정하는 것이 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 더 높은 관련성을 보였다. 둘째, 긍정적 자기복잡성이 높고 자기-측면들이 서로 조화를 이룰수록 우울과 지각된 스트레스가 낮고 삶 만족도가 높았다.

연구 결과를 세부적으로 살펴보면, 다음과 같다. 먼저, 전체 자기복잡성 점수인 단일 자기복잡성 점수(H), 자기-측면 개수 점수(NASPECT)와 자기-측면 중첩 점수(OL)를 사용하였을 때보다 긍정적 자기복잡성 점수(H-P)와 부정적 자기복잡성 점수(H-N)를 사용하였을 때 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 관련성이 높았다. 즉, 긍정적 자기복잡성은 우울 및 지각된 스트레스와 부적인 상관을 보였고, 삶 만족도와는 정적인 상관을 보였다. 또한 부정적 자기복잡성은 우울 및 지각된 스트레스와 정적인 상관을 보였고, 삶 만족도와 부적인 상관을 보였다. 반면, 전체 자기복잡성은 자기-측면 중첩과 우울간에 부적 상관이 발견된 것을 제외하고는 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 유의한 관련성을 보이지 못했다. 이러한 결과는 자기복잡성을 긍정성과 부정성으로 구별할 때 심리적 변인들에 미치는 영향을 더 잘 설명할 것이라는 Woolfolk 등(1995, 1999)과 Gara 등(1993)의 주장과 일치한다. 특히 Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 점수(H)뿐만 아니라, 이를 보완하여 자기복잡성을 더 잘 측정할 것이라고 본 Rafaeli-Mor 등(1999)의 자기-측면 개수(NASPECT)와 자기-측면 중첩 점수(OL)보다도 긍정적 자기복잡성 점수(H-P)와 부정적 자기복잡성 점수(H-N)가 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와와의 관계를 더 잘 설명했다는 점은 주목할 만하다. 즉, 본 연구는 다양한 자기복잡성 점수들을 함께 측정하여 비교하였고, 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성을 구별하여 사용하는 것의 강점을 분명히 확인하였다는데 의의가 있다.

이는 Showers(1992)의 자기 구획화(compartmentalization) 이론과도 관련된다. 이 이

론은 자기-측면을 크게 부정적 측면과 긍정적 측면으로 범주화하는데, 구획화 정도가 높은 사람은 자기-측면들을 각각 긍정적 내용과 부정적 내용의 범주로 조직화하는 반면, 구획화 정도가 낮은 사람은 자기-측면에 긍정적 내용과 부정적 내용이 혼재되어 있다고 가정한다(박성현, 윤호균, 박영석, 2003). 따라서 자기복잡성과 관련하여 자기 구획화 개념을 고려하는 것 역시 심리적 측면을 효과적으로 설명할 수 있을 것이다.

둘째, 긍정적 및 부정적 자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 간의 관계를 조화와 중요성이 조절할 것이라는 가설은 일부가 지지되었다. 즉, 긍정적 자기복잡성이 높고 자기-측면들이 서로 조화를 이룰수록 우울과 지각된 스트레스가 낮고 삶 만족도가 높았다. 이처럼 자기-측면들의 조화 정도가 높을수록 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도와 같은 심리적 변인에 긍정적인 영향을 미친다는 결과는 Simon(1995), Settles, Sellers 및 Damas(2002)의 연구 결과와 일치한다. 더욱이 선행 연구와 달리, 본 연구는 자기-측면들의 조화 정도뿐만 아니라 자기-측면의 내용성을 반영하는 긍정적 자기복잡성을 함께 고려하여 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도에 미치는 영향에 대한 이해를 확대하였다는데 큰 의의가 있다.

이러한 결과는 자기개념 이론에서 개인이 일관성과 긍정성에 대한 욕구를 함께 지닌다는 것과도 관련지어 설명할 수 있다. 이 욕구는 상호독립적으로 기능하면서 자기 이미지를 유지시키는 한편 자기 이미지를 고양시키는 역할을 한다(박선영, 2004). 다만 때때로 서로 충돌하는 경우도 있기 때문에 잘 어울려 작용한다면 더욱 큰 효과를 얻을 수 있다(조혜자, 방희정, 2004). 이를 고려해

본 연구 결과를 살펴보면, 긍정적인 자신의 모습들이 많을 뿐만 아니라 각각의 모습들이 서로 배치되거나 상충하지 않는다면, 동반상승되는 효과를 통해 심리적 요인들에게도 더욱 긍정적인 영향을 줄 수 있다.

한편 부정적 자기복잡성은 조화와의 상호작용 효과가 발견되지 않았다. 이는 다양한 자기-측면들이 부정적인 내용을 포함하고 있다면, 이러한 자기-측면들의 역할 기대나 행동이 서로 대립하거나 경쟁하는지의 여부가 우울과 지각된 스트레스를 줄이거나 삶 만족도를 높이는데 기여하지 못하는 것을 의미한다. 이는 자기개념의 부정적인 특성 자체가 심리적 변인에 미치는 영향력이 매우 클 가능성을 시사한다. 더불어 Simon(1995), Brook 등(2008)의 선행 연구에서 자기복잡성을 구성하는 요소 중 하나인 자기-측면의 개수가 조화와 상호작용하여 심리적 변인에 영향을 미친 것과 달리, 본 연구에서는 긍정적 자기복잡성과 조화와의 상호작용은 발견되었으나 부정적 자기복잡성과 조화와의 상호작용이 발견되지 않았다. 이를 고려할 때, 자기-측면의 조화 정도는 자기개념의 내용성이 부정적일 때보다 긍정적일 때 심리적 변인에 큰 영향력을 행사할 가능성도 시사할 수 있다. 이에 대해서는 반드시 추가적인 검증이 필요하겠다.

또한 긍정적 또는 부정적 자기복잡성과 중요성의 상호작용 효과가 발견되지 않았는데, 이는 자기개념과 중요성이 높을수록 심리적 변인들에 큰 영향을 준다는 Thoits(1991)의 주장과 일치하지 않는다. 이러한 결과가 나타난 원인을 추정해보면 다음과 같다. 첫째, 조절변인으로 사용한 중요성이 상대적으로 심리적 변인들에 미치는 영향이 미비



하기 때문일 수 있다. 다면적 자기개념 검사를 사용한 권석만(1996)과 김정호, 조용래 및 이민규의 연구(2000)를 보면, 자기개념의 중요도 평가 차원은 우울집단과 비우울집단에서 유의미한 차이가 없었다. 또한 본 연구에서는 중요성과 지각된 스트레스 간의 관계에서 의미있는 상관이 발견되지 않기도 했다. 이러한 결과들을 염두에 둘 때 중요성에서 유의미한 조절 효과가 발견되지 않은 것일 수 있다. 둘째, 본 연구와 선행 연구들의 측정 방법의 차이가 문제를 야기했을 수 있다. 본 연구에서 조화와 중요성 변인을 측정할 때 측정 문항수의 넓은 편차와 피험자의 피로도 등을 고려하여 자기-측면의 대표적인 세 가지를 선택하도록 하였다. 이러한 방법 상의 차이가 정보의 내용을 변화시켰는지의 여부는 후속 연구를 통해 검증해 보는 것이 필요하다.

본 연구 결과를 고려하면, 심리치료적 장면에서는 긍정적 자기상을 다양하게 지각하고 이들 간의 조화를 이루도록 노력하는 것이 우울과 스트레스를 낮추고 삶의 만족도를 향상시키는 데 도움이 된다는 것을 알 수 있다. 치료적 함의점을 더욱 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 치료 장면에서 자기개념에 대한 개입이 이루어지는 경우, 개인을 구성하는 자기-측면들과 그러한 자기-측면들의 긍정적 및 부정적 내용성을 검토하는 작업이 유용할 수 있다. 만약 긍정적 자기복잡성이 낮고 부정적 자기복잡성이 높다면, 부정적인 자기-측면들과 관련된 자동적 사고나 부적응적인 가정을 검토한 뒤, 탈파국화나 재귀인 기법 등을 활용하여 긍정적인 자기복잡성을 증대시키는 방향으로 인지를 재구성하는 것이 효과적일 것이다. 둘째, 긍정적인 자기복잡성이 특히 낮은 내담자의

경우에 현재 자신이 인식하고 있는 자기-측면들이 서로 적절히 조화를 이루고 있는지를 탐색하는 것이 유용할 것이다. 여러 자기-측면들이 서로 조화롭지 못하다고 인식되면, 이들이 상충된다고 느끼는 구체적인 상황을 회상하고 이 때 발생하는 생각들에 대해 질문하거나 타당성을 검토해보는 인지적 작업을 실시할 수 있다. 더불어 자기-측면들을 대립시키는 여러 행동을 수정하기 위한 역할 연습을 하거나 조화 정도를 향상시킬 수 있는 활동 계획하기 작업을 실시하는 것 또한 유용할 것이다. 뿐만 아니라 각각의 자기-측면들과 관련한 여러 경험들을 적극적이고 비판단적으로 받아들이며, 이와 관련한 생각이나 감정, 신체 감각을 회피없이 수용하는 작업도 효과적일 것으로 보인다. 이러한 기법을 활용하여 개인의 경험에 대한 관계 자체를 변화시킨다면, 각각의 자기-측면들을 더욱 조화롭게 수용할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 추후 연구방향은 다음과 같다. 첫째, 긍정적 자기복잡성과 부정적 자기복잡성을 구하기 위해 사용한 긍정적 자기복잡성 점수(H-P)나 부정적 자기복잡성 점수(H-N)가 Linville(1995, 1997)의 자기복잡성 점수(H)의 한계점을 함께 가지고 있다는 점이다. 연구 결과에서 긍정적 자기복잡성 점수나 부정적 자기복잡성 점수를 사용하였을 때 분명 우울, 지각된 스트레스 및 삶의 만족도와의 관계를 명확히 확인할 수 있었으나, 추후에는 Linville(1995, 1997)의 자기복잡성 점수의 한계점을 보완하여 자기복잡성의 긍정 및 부정적 내용성을 구별할 수 있는 점수를 개발할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 자기복잡성 과정을 간편화한 질문지를 사용하였다. 피험자의 수와 소요시간 등을 고려하여 질문지 형식을 사용

하였으나, 개별 공간과 충분한 시간이 주어진 상태에서 자기복잡성 과제를 완성하도록 한다면 보다 더 정확하고 신뢰로운 자기복잡성을 측정할 수 있을 것으로 기대된다(이정은, 2005). 또한 자기개념과 관련된 새롭고 의미있는 변인의 연구를 위해 조화와 중요성의 개념을 적용하였는데, 기존 척도의 일부를 사용하였기 때문에 향후에는 이러한 개념과 관련된 더 타당화되고 신뢰로운 척도가 개발되면 좋을 것이다.

### 참 고 문 헌

- 강인(1998). 중년기 여성이 경험하는 배우자 사별 스트레스와 적응. 이화여자대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 권석만(1996). 자기인지의 구조와 정보처리과정에 있어서 우울집단의 특성. 한국심리학회지: 임상, 15, 17-31.
- 김두섭, 강남준(2000). 「회귀분석」. 서울: 나남출판.
- 김윤주, 한성열(1993). 자기에적 성격과 자기복합성의 관련성에 대한 연구. 한국심리학회지: 성격, 7(1), 28-36.
- 김윤희(2001). 걱정이 많은 사람들의 자기개념과 자기복잡성. 서울대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 김완일(2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 715-734.
- 김완일, 김재환(1992). 대학생의 자기 긍정감, 자기복잡성 및 우울 성향과의 관계. 한양대학교 학생생활연구소: 대학생생활연구, 10, 249-270.
- 김정호, 조용래, 이민규(2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 1-15.
- 김혜민(2005). 자기복잡성, 상위정서, 경험 수용 및 집착과의 관계. 가톨릭대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 박선영(2004). 자기일치성, 자기감시 및 사용상황이 상표 선호에 미치는 영향. 이화여자대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 박성현, 윤호균, 박영석(2003). 자기에 대한 조망과 정서의 변동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17(3), 33-49.
- 안신능(2006). 자기 개념에 따른 자기 불일치와 삶의 만족도의 인과적 관계. 연세대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 이수현(2005). 자기복잡성과 자기개념 명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. 서울대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 이정은(2005). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교대학원 석사학위 청구논문.
- 전검구, 이민규(1992). 한국판 CES-D 개발 연구 I. 한국심리학회지: 임상, 11(1), 65-76.
- 조혜자, 방희정(2004). 자기 긍정성과 성 고정관념. 한국심리학회지: 여성, 9(1), 181-201.
- 최태성, 김성호(2004). 「사회과학을 위한 통계자료분석」. 서울: 다산출판사.
- Abela, J. R. Z. & Veronneau-McArdle, M. (2002). The relationship between self-complexity and depressive symptoms in third and seventh grade children: A short-term longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(2), 155-166.
- Alatiq, Y., Crane, C., Williams, J. M. G., & Goodwin, G. M. (2010). Self-organization in bipolar disorder: Replication of Compartmentalization and self-complexity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 479-486.
- Bell, V. & Wittkowski, A. (2009). An exploration of self-complexity in individuals experiencing auditory hallucinations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 16, 172-181.
- Brook, A. T., Garcia, J., & Fleming, M. (2008). The effects of multiple identities on psychological well-being. *Personality and Social Psychology*

- Bulletin*, 34(12), 1588-1600.
- Buder-Shapiro, J. (1992). *Self structure and emotional functioning: The effect of self-complexity on success and failure*. (Electronic Thesis or Dissertation). Retrieved from <https://etd.ohiolink.edu/>
- Cameron, J. E. (1999). Social identity and the pursuit of possible selves: Implications for the psychological well-being of university students. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 3, 179-189.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. *The Social Psychology of Health*, 31-67.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Emmons R. A. & King, L. A. (1989). Personal striving differentiation and affective reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 478-484.
- Gara, M. A., Woolfolk, R. L., Cohen, B. D., Goldston, R. B., Allen, L. A., & Novalany, J. (1993). Perception of self and other in major depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 93-100.
- Jetten, J., Branscombe, N. R., Schmitt, M. T., & Spears, R. (2001). Rebels with a cause: Group identification as a response to perceived discrimination from the mainstream. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1204-1213.
- Kalthoff, R. A. & Neimeyer, R. A. (1993). Self-complexity and psychological distress: A test of the buffering model. *International Journal of Person Construct Psychology*, 6, 327-349.
- Koch, E. J. & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? A review of the literature. *Journal of Personality*, 72(4), 727-760.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: don't put all your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, 3, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Luo, W., Watkins, D., & Lam, R. Y. H. (2009). Validating a new measure of self-complexity. *Journal of Personality Assessment*, 91(4), 381-386.
- McConnell, A. R., Renaud, J. M., Dean, K. K., Green, S. P., Lamoreaux, M. J., Hall, C. E., & Rydell, R. J. (2005). Whose self is it anyway? Self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 1-18.
- Morgan, H. W. & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity: Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experiences. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 63-85.
- Radloff, L. S. (1997). The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population. *Applied psychological measurement*, 1(3), 385-401.
- Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I. H., & Revelle, W. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences*, 27, 341-356.
- Rafaeli-Mor, E. & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 31-58.
- Schleicher, D. L. & McConnell, A. R. (2005). The complexity of self-complexity: An associated

- systems theory approach. *Social Cognition*, 23(5), 387-416.
- Settles, I. H., Sellers, R. M., & Damas, A., Jr. (2002). One role or two? The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87, 574-582.
- Showers, C. J. (1992). Compartmentalization of Positive and Negative Self-knowledge: Keeping Bad Apples Out of the Bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049.
- Simon, R. W. (1995). Gender, multiple roles, role meaning, and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 36, 182-194.
- Smith, S. H., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to a relationship breakup. *Journal of Social Clinical Psychology*, 12, 367-384.
- Stopa, L., Browns, M. A., Luke, M. A., & Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 955-965.
- Taylor, J. L., Morley, S., & Barton, S. B. (2007). Self-Organization in bipolar disorder: Compartmentalization and self-complexity. *Cognitive Therapy and Research*, 31, 83-96.
- Tompon, H. B., & Werner, J. M. (1991). The impact of role conflict/facilitation on core and discretionary behavior: Testing a mediated model. *Journal of Management*, 23, 583-601.
- Thoits, P. A. (1991). On merging identity theory and stress research. *Social Psychology Quarterly*, 54, 101-112.
- Woolfolk, R. L., Novalay, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(6), 1108-1120.
- Woolfolk, R. L., Gara, M. A., Ambrose, T. K., Williams, J. E., Allen, L. A., Irvin, S. L., & Beaver, J. D. (1999). Self-complexity and the persistence of depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 187(7), 393-399.

원고접수일: 2015년 10월 8일

논문심사일: 2015년 11월 16일

게재결정일: 2016년 1월 20일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2016. Vol. 21, No. 1, 173 - 193

---

# The Relationship Among Self-Complexity, Depression, Perceived Stress, and Satisfaction with Life: The Moderational Effects of Harmony and Importance of Self-aspects

Hyun Ji Yang

Eun Jung Kim

Department of Psychology, Ajou University

The initial purpose of this study was to examine if the distinction between positive self-complexity and negative self-complexity better explained depression, perceived stress, and satisfaction with life than simple self-complexity. The second purpose of this study was to examine if harmony and importance of self-aspects moderated the relationship among positive or negative self-complexity, depression, perceived stress, and satisfaction with life. Participants were 313 undergraduate students. They completed the Self-complexity task, Harmony of self-aspects scale, Importance of self-aspects scale, The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale (CES-D), Perceived Stress Scale (PSS), and Satisfaction with Life Scale (SWLS). The data were analyzed with Pearson's correlation and hierarchical regression analysis by the SPSS 19.0 program. The results indicated that distinction between positive self-complexity and negative self-complexity better explained depression, perceived stress, and satisfaction with life than simple self-complexity. Also the results of the analyses showed that there was an interaction effect of harmony of self-aspects between positive self-complexity, depression, perceived stress, and satisfaction with life. Finally, the implications and limitations of the findings were discussed.

*Keywords:* self-complexity, positive self-complexity, negative self-complexity, harmony of self-aspects, importance of self-aspects, depression, perceived stress, satisfaction with life.