

## 자기비난 수준에 따른 인지적 유연성의 차이<sup>†</sup>

정 현 희

영남대학교 심리학과 박사과정

조 현 주<sup>‡</sup>

영남대학교 심리학과 교수

본 연구는 자기비난 수준에 따라 인지적 유연성에 차이가 있는지 실험을 통해 확인하는 것이다. 연구대상은 K지역의 대학생으로 실험 참여에 동의한 57명이다. 참여자 모집은 온라인/오프라인을 통해 배포된 홍보지의 쿼알코드에 접속, 연구 참여에 동의한 후 설문에 응답하여 이루어졌다. 실시된 자기비난/자기공격과 자기위안 형태척도의 절단점 자기비난 24점을 기준으로 자기비난이 고집단과 17점의 저집단으로 구분해 분석에 활용하였다. 인지적 유연성의 측정을 위해 과제전환의 패러다임을 활용하였고, 한 시행에서 다음 시행으로 넘어갈 때 동일한 규칙으로 과제수행을 하면 반복시행, 다른 규칙으로 과제수행을 하면 전환시행이라고 한다. 이때 전환시행에서 반복시행을 뺀 값을 전환비용이라하며 이 값이 클수록 인지적 유연성이 떨어짐을 의미한다. 실험에서 활용되는 단어자극은 사전에 생물/무생물, 긍정/부정에 대해 평정을 진행하여 타당도를 확보하였고, 연습을 통해 실험과정을 충분히 이해하고 시작하였다. 연구결과, 고집단이 저집단에 비해 과제 수행에서 더 좋은 결과를 보였으나, 전환비용에서 집단간 차이가 유의미하지 않았다. 또한, 자극의 정서에서 고집단이 저집단에 비해 부정 단어에 대한 전환비용이 유의미하게 높게 나타났다. 이는 자기비난 고집단이 부정적 자극에 노출되었을 때 인지적 유연성이 저하될 수 있음을 의미한다. 마지막으로 연구결과를 토대로 본 연구의 의의와 제한점, 향후 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 자기비난, 인지적 유연성, 과제전환, 전환비용

<sup>†</sup> 본 연구는 영남대학교 2020년 교비연구 지원을 받아 작성된 원고임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 조현주, (38541) 경북 경산시 대동 260번지 영남대학교 심리학과 교수,  
Tel: 053-810-2237, E-mail: itslife@ynu.ac.kr

자기비난(Self-criticism)이란 자신에 대해 지속적으로 가혹하게 평가하고, 자신의 행동을 부적절하게 바라보고, 성공적인 수행에 대해서도 만족하지 못하고, 실수나 실패에 염려하고 부정적으로 반응하며, 적대적이고 적극적인 형태의 비난을 하는 모습을 말한다(Löw, Schauenburg, & Dinger, 2020). 즉 자기비난은 자신의 전반적 모습에 대해 부정적이고 가혹하게 판단하는 자기 평가 프로세스이다(Shahar et al., 2015). 초기에 자기비난 개념은 우울증을 유발하는 두 가지 성격 특질 중 하나로 바라보며 등장하였다(Blatt, 1974). 이때 자기비난은 병리적 성격특질로서 자신에 대한 불신을 바탕으로 스스로를 비난하고 열등한 존재로서 자신에 대한 혐오까지 경험할 수 있다고 보았다(Blatt, 1974; Blatt & Zuroff, 1992; Thompson & Zuroff, 2004). 하지만 이후에는 자기비난을 우울증의 아형이 아닌 자기 자신을 보호하기 위한 인지·정서조절 전략으로 보는 관점으로 발전하였다(조현주, 노승혜, 이현예, 정현희, 2019; Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver, & Perlman, 2006).

여기서 불편한 감정을 조절하기 위해 자기비난을 사용하는 사람들은 실패나 실수가 예측되는 상황에서 ‘나중에 후회하기보다 지금 조심하는 게 낫다(better safe than sorry)’라는 태도를 취하며 자신이 부족하고 열등하다고 인식되는 부분에 주의를 기울이고 보완하려 애쓴다(Gilbert, 1998). 자신에게 취하는 가혹한 태도는 자신의 행동을 교정하고 미래의 일어날지 모를 오류를 예방할 것이라 기대한다(조현주 외, 2019; Driscoll, 1989; Gilbert & Procter, 2006). 즉, 자기비난은 실패나 실수 상황에서 자기 자신에게 비난적 태도를 취

해, 타인에게 받을 비난과 그로인한 좌절감을 완충시키고 자신의 부족한 점을 지적하지 않으면 발전이 없고, 향후 있을지도 모를 위험에 대비할 수 없을 것이란 염려에서 일어난다.

흥미로운 점은 자기비난은 심리적 어려움을 야기하는 위험요인이지만, 동기부여와 강화(reinforcement)의 기능을 하여 개인의 잠재력을 일으키고 성공과 성취의 가능성을 높일 수 있다는 것이다(Aronfreed, 1964; Werner, Tibubos, Rohrmann, & Reiss, 2019). 이러한 이유로 이들은 자신이 속한 집단에서 꽤 잘하는 사람으로서 인정받고 있을 수 있다. 실제로 자기비난은 인정 및 관심의 욕구 그리고 성장과 성공의 욕구에 의해 촉발되며 자기비난이 자신의 실수를 되돌아보고 오류를 수정하도록 한다는 점에서 분명히 자기교정적 기능을 갖는다(조현주 외, 2019; Aronfreed, 1964; Driscoll, 1989). 특히, 자신을 향한 말(문장)에 비난이 포함될 경우 예상되는 최악의 상황을 줄이는 단서로 활용될 수 있다(Aronfreed, 1964). 자기비난의 언어를 분석한 결과, 내용적 측면은 상당히 부정적이고 파괴적이었지만 자기비난을 사용하는데 있어서는 자기교정의 기능으로 활용되고 있었다(Werner et al., 2019; Whelton & Henkelman, 2002).

그러나 자기비난이 문제가 되는 이유는 자기비난 수준이 높은 개인은 위협 상황뿐만 아니라 성취, 성공의 상황에서도 자기비난을 하기 때문이다. 자기비난은 성취나 성공의 순간에 만족감을 경험하다가도 현재 순간에 안주해 나태해지고 게을러질 것을 경계하고 자신을 동기화시킬만한 비난의 말을 스스로에게 던진다(조현주 외, 2019; Whelton & Henkelman, 2002). 지속적인 자기비

난은 심리적 고통을 야기하고, 자신 혹은 타인의 기대나 기준에 부합하지 못한다고 여길수록 자기비난은 더 가혹한 형태를 보인다(이은지, 서영석, 고은영, 이소연, 최바울, 2013). 이러한 이유로 자기비난은 만족감을 경험할 때조차 ‘다음에도 좋은 결과를 보지 못하면 어쩌지...’, ‘다음에는 지금보다 더 좋은 결과를 보여야 하는데...’와 같이 향후 있을지도 모를 최악의 상황을 떠올리며 현재의 긍정정서를 하향 조절하는 것으로 보인다. 이러한, 자기비난의 역기능적 측면과 자기교정이라는 기능적 측면이 서로 상호작용하며 개인으로 하여금 자기비난을 자동적이고 습관적으로 사용하도록 하여(Verplanken, Friborg, Wang, Trafimow, & Woolf, 2007), 자기비난의 수정을 어렵게 만든다. 결과적으로 자기비난의 습관적이고 만성적인 사용은 정신장애라는 부정적인 결과로 이어질 수 있다(Kannan & Levitt, 2013).

병리적 자기비난은 자녀를 향한 부모의 처벌적이고 평가적 태도, 그리고 방임적 태도와 관련이 있다. 이러한 자기비난은 성장과정에서 중요한 타인에게 받은 비난과 반응들이 내재화된 것으로 특히, 부모의 처벌적이고 평가적인 태도에서 비롯될 수 있다(Löw et al., 2020; Powell, Overton, & Simpson, 2014; Power & Dalglish, 2008). 자기비난이 높은 개인은 부모가 성취를 강조하고 타인과의 비교 또는 차별하는 심리적 학대를 받으면서 자라 부모의 말이나 행동을 내면화하였을 수 있다(조현주 외, 2019; Richter, Gilbert, & McEwan, 2009). 예를 들어 자녀의 문제행동에 부모는 “정말 나쁜 녀석”이란 말로 혼내면 아이는 수치심을 경험하는 동시에 부모를 속상하게 만들었다는 죄책감을 경험한다. 이처럼 경험이 반복될

경우, 아이는 스스로를 ‘나쁜 존재’로 명명하고 실수나 실패 상황뿐만 아니라 성취의 상황에서도 자신에게 비난하는 말을 할 수 있다(Aronfreed, 1964). 즉, 자신을 향한 적대적이고 비판적 태도를 취하도록 하여 정신병리에 더 취약하게 만들 수 있다(Hermanto et al., 2016). 한편, 부모의 방임적인 태도 역시 자기비난을 형성하는데 기여한다. 돌봄이 결핍된 환경에서 성장한 개인은 타인의 도움이나 위로, 지지받는 대인 관계적 스키마의 형성이 어려웠기 때문에 따스함이나 안정적이고, 긍정정서에 대해서 과소평가하는 경향이 있다(Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006; Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011). 게다가 이들은 따스함을 받아본 경험이 부족하기 때문에 돌봄이나 지지적인 상황이 낮설게 느끼고, 심지어 위협적인 것으로 경험할 수 있다(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2006; Hermanto et al., 2016; Irons, 2019). 요약하면, 자기비난은 동기부여의 긍정적인 기능을 갖기도 하지만, 반복적으로 사용하게 되면 부적절감을 느끼고 점차 자신을 향한 적대적이고 가혹한 태도로 진행되어 병리적으로 악화될 수 있다.

이에 자기비난은 우울증(Blatt, 1974)뿐만 아니라 외상 후 스트레스 장애(post trauma stress disorder: PTSD; Cox, MacPherson, Enns, & McWilliams, 2004; Sharhabani-Arzy, Amir, & Swisa, 2005; Vliegen & Luyten, 2009), 사회불안(Cox et al., 2000; Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2015), 섭식장애(Fenning et al., 2008; Kelly & Carter, 2013)와 자살 및 자해행동을 하는 환자(Cox, Enns, & Clara, 2004; Glassman, Weierich, Hooley, Deliberto, & Nock, 2007) 등 여러 정신병

리를 유발하고 유지하는 초진단적 요인(transdiagnostic variable)로 밝혀졌다. 병리적 자기비난은 치료적 동맹을 방해하여 치료과정 및 결과와 예후에 부정적으로 영향으로 미치므로 자기비난의 기능에 주목할 필요가 있다(Blatt, Quinlan, Piconis, & Shea, 1995; Kannan & Levitt, 2013; Marshall, Zuroff, McBride, & Bagby, 2008; Shahar, Blatt, Zuroff, & Pilkonis, 2003). 즉, 자기비난에 초점화한 개입이 치료 결과의 장기적 이득을 위해 무엇보다 중요하다고 말할 수 있다(Cox, Walker, Enns, & Karpinski, 2002; Lowyck, Luyten, Vermote, Verhaest, & Vansteelandt, 2017).

한편 초진단적 요인으로서 자기비난은 인지적 편향과 관련이 있다. 그동안 자기비난의 인지적 편향을 알아보기 위해 정서 스트룹 형태 과제(emotion stroop like task)의 우연학습, 과제전환(task switching paradigm: TS paradigm)의 과제 규칙 일치효과(task rule congruency effect: TRCE)와 같은 실험방법이 적용되었다(정현희, 조현주, 2019; Besser & Priel, 2011; Rahamim, Garbi, Shahar, & Meiran, 2016). 그 결과, 자기비난은 부정적 자극에 쉽게 점화되고 습관적으로 일어나는 인지적 편향이 있음이 밝혀졌다(정현희, 조현주, 2019; Besser & Priel, 2011; Rahamim et al., 2016). 자기비난은 부정적이든 긍정적이든 평가와 관련된 단어 혹은 상황에 대해 부정적 왜곡을 할 수 있다. 이들은 스스로 부족하고 부적절하다고 여겨지는 측면과(정현희, 조현주, 2019; Besser, Guez, & Priel, 2008), 타인에게 인정받고 성공적인 현재 이미지를 유지하는 것에 과도하게 주의가 집중되어 있다(Hermanto et al., 2016;

Irons, 2019; Mongrain & Zuroff, 1995). 이와 같은 자기비난의 인지적 편향은 중립 또는 덜 위협적인 자극에 대해서도 위협이나 부정적으로 인식하고 민감하게 반응하여 경험되는 좌절감으로부터 자신을 보호하기 위해 자기비난을 촉발시키고, 이러한 자기비난의 활성화는 부정적 정서 상태를 유지 및 강화하는 형태를 보인다(정현희, 조현주, 2019; Verplanken et al., 2007). 개인이 건강한 삶을 살아가기 위해서는 상황에 맞는 유연한 반응이 필수적인데(Ionescu, 2012), 자기비난은 다양한 상황적 요소를 고려하기 어렵게 하여 맥락에 맞는 적절한 능력들을 발휘하지 못하도록 만든다(Rostampour Brenjestanaki, Abbasi, & Mirzaian, 2020; Mongrain & Zuroff, 1995). 정리하면, 자기비난의 인지적 편향은 상황에는 다양한 요소들이 존재함에도 불구하고, 부정적이고 위협적인 요소와 같이 일부에만 주의를 집중시키도록 만든다. 이로 인해 주의폭은 협소해지고(Rahamim, Garbi, Shahar, & Meiran, 2016) 사고와 정서를 경직시키고 새로운 관점에서 문제 상황을 바라보는 것을 제한시킨다. 이처럼 경직된 자기비난의 인지과정은 자신과 관련된 실수나 실패, 평가적인 상황이나 정보에 편향된 주의와 해석을 가지고 새로운 상황을 받아들이는 유연성의 부족에 영향을 미친다.

인지적 유연성의 반대개념인 경직성은 변화가 요구되는 상황에서 대처하지 못하는 경향성으로 정의한다(Ionescu, 2012; Schultz & Searleman, 2002). 인지적 유연성에 대한 정의를 살펴보면, Martin과 Rubin(1995)은 인지적 유연성을 주어진 상황에서 다른 대안이 있다는 인식으로 상황에 적응하는 자발성과 유연함에 대한 자기 효능감으

로 정의하였다. 이후 Dennis와 Vander-Wal(2010)이 Martin과 Rubin(1995)의 관점을 확장하여, 인지적 유연성은 변화하는 환경 자극에 적응하기 위해 개인의 인지를 적응적으로 전환하는 능력으로 정의하였다. 비록 학자들 간의 명확히 합의된 정의는 없지만 (Dennis & Vander Wal, 2010; Ionescu, 2012), 앞선 정의를 종합해 볼 때, 인지적 유연성은 상황적 맥락에 맞는 대안을 찾는 사고 능력과 변화하는 상황에 대한 적응 능력으로 정리할 수 있다. 이러한 인지적 유연성은 개인의 심리적 건강에 매우 중요한 역할을 할 수 있다(한성열, 허태균, 김동직, 채정민, 2001; Fiske & Taylor, 2013). 실제로 인지적 유연성이 높은 개인은 일상생활에서 더 잘 적응하며 삶의 역경을 극복하는 등의 긍정적 변화를 경험한다(임선영, 권석만, 2012; Cheng, 2001). 반면, 인지적 유연성이 낮은 개인은 부적응적인 대처전략을 사용할 가능성이 높으며, 그 대표적인 경우가 자기비난이다(Dennis & Vander-Wal, 2010). 또한 낮은 유연성은 개인으로 하여금 상황의 변화에 유연하게 대처하지 못하고 정신병리에 취약하게 만든다(Dennis & Vander Wal, 2010; Dombrowski et al., 2010; Ionescu, 2012; McGirr, Dombrowski, ButtersClark, & Szanto, 2012). 이처럼 지나친 자기비난과 부족한 인지적 유연성은 서로 긴밀한 관련성이 있으며, 추후 정신병리로 이어질 가능성이 높다. 더불어 자기비난과 인지적 유연성의 관련성을 확인한다면 치료적 개입의 목표 범위를 넓힐 수 있을 것으로 기대된다.

하지만 인지적 유연성은 개인이 적응해야 하는 상황에서 자동적으로 활성화되는 능력이기 때문에 자기보고를 통해 측정하기에는 한계가 있다.

따라서 인지적 유연성의 개념을 보다 잘 측정할 수 있는 방법으로 실험과제를 활용하는 것이 필요하다. 인지적 유연성의 측정을 위한 대표적인 방법으로 과제전환(task-switching: TS) 패러다임이 있다(Vandierendonck, Liefoghe, & Verbruggen, 2010). TS 패러다임은 인지적 유연성의 대표적 개념인 전환능력과 통제능력을 반영한 측정이 가능하다(Ionescu, 2012). 전환능력이란 대개 집행기능 중 하나로(Garon, Bryson, & Smith, 2008), 반응을 할 때 자신의 기준과 규칙, 또는 작업에서 빠르게 다른 것으로 바꿀 수 있는 능력을 의미한다(Ionescu, 2012). 한편 수행의 전환을 위해서는 이전 과제에 대한 통제력 또한 필수적인데, 통제능력은 수많은 정보들 중 필요한 정보에 주의를 기울이고 과제를 수행하기 위해 적절한 행동을 선택할 수 있도록 하는 능력을 말한다(Awh, Matsukura, & Serences, 2003; Cohen, Dunbar, & McClelland, 1990; Posner & DiGirolamo, 1998). 정리하면, TS 패러다임은 서로 다른 규칙에 따라 수행해야 하는 두 가지 이상의 과제가 등장하고, 동일한 규칙의 과제가 연속으로 제시되는 반복시행과 다른 규칙의 과제로 바뀌는 전환시행으로 구성된다. 이때, 동일한 과제가 반복되는 반복시행보다 과제가 전환되는 전환시행에서 나타나는 수행의 손실을 전환비용(switch cost)이라고 하며, 이는 인지적 유연성의 지표로 간주된다(Monsell, 2003; Vandierendonck et al., 2010). 이를 바탕으로 본 연구에서는 자기비난의 수준에 따른 인지적 유연성의 차이를 확인하기 위하여 TS패러다임을 적용할 것이다. TS 패러다임의 실험자극은 자기비난의 자동적 활성화를 억제하기 위하여 비난적 특징을 억제할만한

2~3음절로 구성된 단어를 사용할 것이다. 단어의 형태는 생물인지 무생물인지에 응답하는 특성 또는 부정적인지 긍정적인지 정서에 대해 응답하는 두 가지 규칙을 가질 수 있다. 이때 과제 규칙이 반복되는 시행인지 다른 규칙으로 전환되는 시행인지에 따라 반복시행과 전환시행으로 나누어진다. 이러한 실험과제를 완료하였을 때, 집단에 따라 과제수행의 반응시간과 정확률의 상호작용에 따라 과제 수행능력을 유추할 수 있으며, 반응한 과제의 형태에 따른 인지적 유연성의 차이를 확인할 수 있다.

이처럼 자기비난의 현상을 확인하기 위해 TS 패러다임을 적용한다면, 자기비난에 대해 보다 명확하게 이해하고 향후 심리치료를 위해 설득력 있고 조직화된 개입으로 발전시키는데 본 연구의 결과가 기여할 수 있을 것이다.

정리하면, TS 패러다임을 활용하여 자기비난의 수준에 따른 인지적 유연성의 차이를 살펴볼 것이다. 연구 가설은 다음과 같다. 첫째, 자기비난 수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 실험과제의 수행결과는 더 좋을 것이다. 그러나, 자기비난 수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 인지적 유연성은 떨어질 것이다. 둘째, 자기비난 수준이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 부정 자극에 대한 인지적 유연성이 떨어질 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 K지역 대학의 재학생을 대상으로 참가자를 모집하였고, 총 143명이 실험 참가를 희망

하였다. 이들 중 참여자를 스크리닝 하기 위해 실시된 FSCRS의 자기비난 고집단과 저집단 기준에 부합하는 61명이 최종 실험 참가자로 선정하였다. 참가자들의 연령 범위는 18~27세이며, 평균 연령은 22.10( $SD=2.19$ )세이다. 자기비난 고집단에 30명(남 16명, 여 14명), 저집단에 31명(남 13명, 여 18명)으로 할당되었다. 실험 참가자들은 모두 정상 시력 혹은 교정 후 시력이 정상에 해당하였다.

### 연구대상 기준점

자기비난/자기공격과 자기위안 형태척도(Form of self-criticizing/attacking and self-reassurance scale: FSCRS)의 개발논문에서 자기비난의 수준에 대한 기준점을 설정하지 않았다(Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004). Baião, Gilbert, McEwan과 Carvalho(2015)의 FSCRS에 대한 신뢰도와 타당도를 확인하는 연구를 참고하여 집단의 cut-off 점수를 설정하였다. 자기비난 고집단은 자기비난 점수가 24점 이상 자기위안 점수는 21점 이하에 해당하며, 저집단은 자기비난 점수가 17점 이하 자기위안 점수는 21점 이상에 해당한다. 자기비난과 자기위안의 하위요인의 점수가 두 집단 간 차이가 있는지 알아보기 위해 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 그 결과 고집단과 저집단의 자기비난과 자기위안의 점수가 유의미하게 큰 차이를 나타냈다(표 1).

### 설문 도구

자기비난/자기공격과 자기위안 형태척도 (Form of self-criticizing/attacking and self-

표 1. 자기비난 고집단과 저집단 간 자기비난과 자기위안 및 연령의 차이 검증

	고집단 ( <i>n</i> = 30)	저집단 ( <i>n</i> = 31)	<i>t</i>
	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	<i>M</i> ( <i>SD</i> )	
연령	22.07 (2.29)	22.13 (2.13)	-.11
자기비난	27.53 (3.72)	11.74 (3.76)	16.49***
자기위안	15.03 (3.68)	26.39 (3.25)	-12.78***

\*\*\**p*<.001.

reassurance Scale: FSCRS). 자기비난의 수준을 측정하기 위해 Gilbert와 동료들(2004)이 개발하고 조현주(2011)가 번안하고 타당화한 FSCRS를 사용하였다. 총 18문항으로 자기비판, 자기공격, 자기위안의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 문항에 대한 응답은 Likert형 5점(0-4점)으로 응답하여 점수가 높을수록 자기비난과 자기위안 수준이 높은 것으로 보았다. 국내에서 FSCRS를 타당화하는 과정에서, 2요인(자기비판/자기공격과 자기위안)과 3요인(자기비판, 자기공격, 자기위안) 구조 모델 모두에서 적합도가 높게 나타났다. 그러나 내용적인 측면에서 자기비판 요인과 자기공격 요인이 여러 다른 정신병리와의 상관에서 뚜렷한 차이가 나타나지 않아, 두 요인이 개념적으로 구분되지 않으므로 한 요인으로 보는 것이 적절하다고 지적하였다(조현주, 2011). 이와 동일하게 이후 국외 연구에서 척도 개발자인 Gilbert 역시 FSCRS로 자기비난을 측정하는데 자기비판과 자기공격의 요인을 구별하지 않고 합하여 사용하고 있다(Gilbert, McEwan, Matos, & Rivis, 2011). 이에 본 연구에서도 자기비판과 자기공격 요인의 점수를 합하여 자기비난 점수로 간주하였다. 본 연구의 내적일치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90-.91으로 나타났다.

**실험 재료**

본 연구는 인지적 유연성의 전환과 통제능력을 확인하기 위해 생물/무생물과 긍정/부정을 판단할 수 있는 두 가지 특징을 가진 단어자극이 필요하다. 단어 선별을 위해 한국어 구어 빈도사전(서상규, 2015)과 박태진(2004)의 연구를 활용하였으며 2에서 4음절로 구성된 명사 중에 최종적으로 197개의 단어를 선정하였다. 선정 기준으로는 (1)긍정과 부정의 정서가를 평정할 수 있으며, (2)생물과 무생물 중 어느 것에 해당하는 단어이다. 또한 (3)중의적 의미(ex. 사과, 원수)를 가진 단어는 제외시켰다. 이렇게 선정된 단어 중 실험자극의 단어를 추출하기 위해 단어 평정 설문을 실시하였다. 설문지 상단에는 정서가를 평정하기 위해 긍정과 부정에 대해 가지는 점수의 의미와, 특성을 평정하기 위한 생물, 무생물, 해당없음에 대한 정의를 기재하였다. 정서가는 부정적인 의미라고 느껴질 경우 1점부터 긍정적인 의미라고 느껴지는 단어에 대해 9점을 부여하도록 만들어졌다. 또한 특성에 대해서는 ‘해당 단어가 가지는 특성은 무엇입니까?’에 생물 1점, 무생물 2점, 해당없음 3점으로 세 가지의 반응 중 한 가지에 응답할 수 있도록 제작되었다. 총 32명(평균연령 25.3세, 19세부터 35세; 남 5명, 여성 27명)이 설문에 참여하였

표 2. 선정된 단어자극의 조건 및 예시

	<i>n</i>	정서가 평균	특성 평균	예시
긍정단어				
생물	20	7.27	1.09	아기, 새싹, 고양이
무생물	20	7.29	2.27	반지, 간식, 금메달
부정단어				
생물	20	2.51	1.09	거미, 독사, 독버섯
무생물	20	2.38	2.20	지뢰, 해골, 도살장

다. 최종 단어자극의 선정 기준은 1차 분석을 통해 부정 단어는 평균 3점 이내와 긍정단어는 7점 이상에 해당하는 단어가 선정되었다. 1차에서 선별된 단어들 중 특성 평균 점수가 1점부터 1.5점 이내를 생물로 간주하고 2점부터 2.5점 이내를 무생물로 간주하였으며 표준편차 1점 이상의 단어는 제외하였다. 최종 단어는 긍정-생물, 긍정-무생물, 부정-생물, 부정-무생물로 각각 20개씩 총 80개 단어로 도출되었다(표 2).

**실험 도구**

자기비난 수준에 따른 과제전환의 수행 차이를 확인하기 위한 목적에 따라 E-Prime 3.0 프로그램을 통해 과제 전환 패러다임을 구성하였다. 모든 자극은 17인치 모니터를 통해 검은색 바탕화면의 중앙에 제시되었으며, 참여자의 반응은 키보드로 수집되었다.

**실험 절차**

모든 참여자는 실험 전 서면으로 제공되는 실험 참가 동의서에 서명한 후 실험에 참가하였다. 참가자들은 실험을 시작하기 전 컴퓨터 앞에 앉아 화면에 제시되는 설명문과 함께 실험 절차를

대한 설명을 들었으며, 사전에 연습시행을 실시하여 과제의 절차를 충분히 숙지한 후 본 시행이 시작되었다. 연습시행에서는 정반응과 오반응에 대한 피드백이 주어졌으며, 본 시행에서는 피드백이 주어지지 않았다. 본 연구의 목적에 따라 두 가지 단서 이후에 나오는 자극에 반응하는 방식이 달라지는 TS패러다임이 구성되어 있다 (Vandierendonck et al., 2010). 단서를 제외한 모든 자극들은 검정색 배경에 하얀색 글씨 또는 응시점(+)으로 제시되었다. 참여자들은 응시점 이후 나타나는 단서의 색상이 빨간색일 경우 다음에 나오는 단어자극에 대한 정서가(긍정 또는 부정)를 판단하며, 초록색일 경우에는 단어가 가지는 특성(생물 또는 무생물)을 판단하라는 지시를 받았다. 각 단어자극이 가지는 두 가지 요소 중 한 가지에만 반응을 하도록 하였다. 이때 단어자극의 요소가 실험 결과에 영향을 미칠 수 있기에 단어자극에 반응하는 단서를 바꾸는 시행을 추가하여 참여자를 무선행당하는 것을 통해서 균형화 하였다. 즉, 실험 패러다임은 P1 시행과 P2 시행이 존재하며 참여자가 실험실을 방문했을 때 뿔기를 통해 참여자를 무선행당하여 단어자극의 요소가 실험 결과에 영향을 미칠 가능성을 통제하였다.

그림 1은 본 실험의 절차를 나타낸다. 각 시행은 응시점 이후 색상단서가 모두 500ms로 주어진



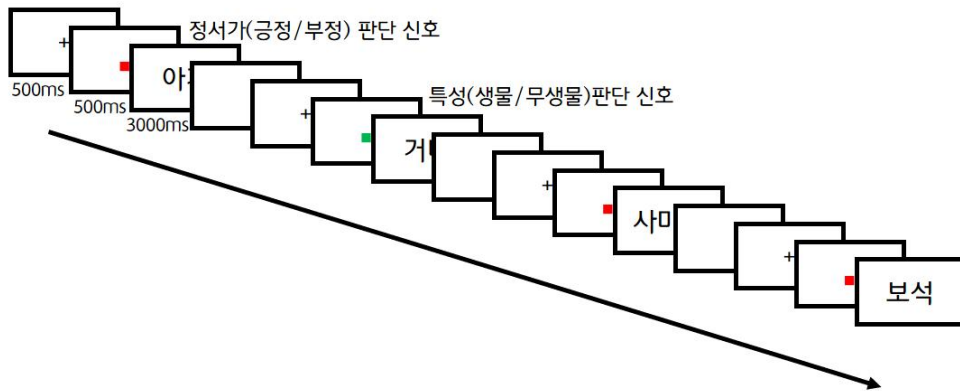


그림 1. 실험 절차 예시(전환 - 전환 - 반복 시행)

다. 반응해야할 자극은 3000ms동안 주어지며 앞서 주어진 색상단서에 따라 이후 나타난 단어 자극에 대한 반응의 규칙이 달라진다. 참여자들은 양손을 사용하여 가능한 빠르고 정확하게 반응하도록 지시받았다. 정서가를 판단하는 과제에서는 긍정적인 경우 'A'버튼을, 부정적인 경우 'L'버튼을 눌러 응답하였으며, 특성을 판단하는 과제에서는 생물일 경우 'A', 무생물일 경우 'L'버튼을 눌러서 응답하였다. 과제의 조건들은 이전 시행과 현재 시행의 과제 전환여부에 따라 전환과 반복 과제 두 가지 조건으로 구성되어 있지만, 세부적으로는 정서가 반복, 정서가 전환, 특성 반복, 특성 전환으로 네 가지 조건으로 나누어져 있다.

**분석방법**

총 61명의 참여자 중 실험 과정을 이해하지 못한 채 실험을 진행한 1명과 정확률이 지나치게 낮은 참여자 3명(각 49%, 44%, 60%)은 실험 절차에 불성실하게 임한 것으로 판단하여 분석에서 제외하여 최종적으로 57명을 분석에 활용하였다.

모든 자료는 SPSS 21.0을 통해 분석되었다. 우선 집단 간 과제 수행 능력을 확인하기 위해 실험 과제의 반응시간(respons time: RT)와 정확률(accuracy: ACC)에 대한 독립표본 t검정을 실시, 집단 간 차이를 확인하였다. 또한, 집단 간 전환비용의 차이를 확인을 위해 오반응 RT는 제거하고 정반응 RT만을 분석에 활용하였다. 참여자의 정반응만이 반복 및 전환시행으로 간주될 수 있기 때문에 오답은 분석에서 제외되어야 한다. 전환비용은 전환시행에서 반복시행을 뺀 값을 의미하며 값이 높을 수록 인지적 유연성이 떨어짐을 의미한다. 전환비용 값을 산출한 후 독립표본 t검정을 실시하여 집단 간 전환비용 및 정서가에 따른 전환비용의 차이를 확인하였다.

**결 과**

각 집단의 성별 분포를 살펴보면 고집단에 남성 15명, 여성 14명이었으며 저집단은 남성 12명, 여성 16명으로 구성되었다. 이 집단 간 성차는 나타나지 않았다,  $X^2(1, N = 57) = .45, p = .50$ .

우선 집단 간 과제 수행능력에 관한 분석을 수행하였다. 고집단의 평균 정답률은 0.92( $SD=.27$ )이며 저집단의 평균 정답률은 0.91( $SD=.29$ )로 나타났다. 반응시간에서 고집단은 970.73( $SD=411.46$ ), 저집단 996.38( $SD=413.22$ )로 나타났다. 정답률과 반응시간에 대한 집단 간 차이를 검증하였을 때, 정답률에서 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 ( $t=1.31, p=.191$ ), 반응시간에서 유의미한 차이가 나타났다( $t=-2.10, p<.05$ ). 이는 실험과제의 수행에 있어 고집단이 저집단에 비해 더 빠르고 정확하게 수행한 것을 의미하며 과제 수행의 능력이 더 좋았음을 의미한다.

집단 간 수행능력의 차이가 있음을 확인한 후, 전환비용의 차이를 확인하였다(표 4). 그 결과, 고집단의 평균 전환비용은 85.01( $SD=87.55$ ), 저집단은 55.22( $SD=71.09$ )로 나타났다. 두 집단의 전환비용의 차이는 통계적으로 유의미하지 않았다 ( $t=1.41, p=.164$ ). 이때 추가적으로, 단어자극의 특징을 특성(생물/무생물)과 정서(긍정/부정)로 판단하는 반응을 구분하여 전환비용을 산출하였을 때

집단 간 전환비용에 차이가 있는지 분석을 진행하였다. 특성을 판단하는 반응에서 집단 간 차이는 유의미하지 않았다( $F=.417, p=.52$ ). 그리고 정서를 판단하는 반응에서는 집단 간 유의미하지 않지만 경향성이 관찰되었다( $F=2.947, p=.09$ ). 이러한 결과는 정서에 대한 취약성이 있을 가능성을 의미한다.

구체적으로 단어 자극이 가진 정서가 별로 전환비용에 차이가 있는지 확인하기 위해, 자극 조건에 따른 전환비용의 차이를 비교하였다(표 5). 그 결과, 긍정 단어에서는 전환비용에 대한 집단차가 유의미하지 않았지만( $p=.929$ ), 부정 단어에 대한 전환비용에서는 집단차가 유의미했다( $p<.05$ ). 이는 부정 단어에 대한 전환비용이 높은 것은 부정 단어에 대한 인지적 유연성이 떨어질 수 있음을 의미한다. 다시 말해, 부정 단어가 과제 수행에 미치는 영향력이 있음을 반영하는 결과로서 자기 비난 수준이 높은 집단이 그렇지 않은 집단보다 부정적 사건이 일어났을 경우 인지적 유연성이 떨어질 수 있음을 시사한다.

표 3. 집단 간 수행 능력의 차이

	고집단	저집단	t	자유도
정답률 M (SD)	.92 (.27)	.91 (.29)	1.31	4558
반응시간 M (SD)	970.73 (411.46)	996.38 (413.22)	-2.10*	4520.12

\*  $p<.05$ .

표 4. 과제 조건별 반응시간과 전환비용 수치 및 전환비용에 대한 집단 차이

	반응시간(ms)		전환비용 M (SD)	t	자유도
	반복과제	전환과제			
	M (SD)	M (SD)			
고집단	900.14 (152.75)	985.15 (177.73)	85.01 (87.55)	1.41	55
저집단	941.22 (174.11)	996.45 (180.32)	55.22 (71.09)		

표 5. 집단 간 정서 단어별 전환비용의 차이

	반응시간(ms)									
	긍정단어 <i>M (SD)</i>					부정단어 <i>M (SD)</i>				
	반복 시행	전환 시행	전환 비용	<i>t</i>	자유도	반복 시행	전환 시행	전환 비용	<i>t</i>	자유도
고 집단	907.12 (177.67)	968.31 (201.03)	61.19 (93.22)	-.09	55	892.72 (146.45)	1001.35 (173.11)	108.63 (129.28)	2.23*	44.57
저 집단	923.43 (197.61)	987.50 (191.66)	64.07 (143.64)			956.77 (172.85)	1003.06 (179.81)	46.29 (73.16)		

\*  $p < .05$ .

## 논 의

본 연구의 목적은 자기비난 수준에 따른 인지적 유연성의 차이를 확인하는 것이다. 이를 위해 자기비난의 수준에 따라 자기비난이 높은 고집단과 자기비난이 낮은 저집단으로 나누었으며, 과제 전환 과제를 수행하고 그에 대한 전환비용을 산출하여 인지적 유연성의 차이를 확인하였다. 그 결과, 고집단이 저집단에 비해 실험 자체의 수행 능력은 더 우수하였고, 전환비용 값에서는 집단 간 차이가 있었으나 그 차이가 통계적으로 유의미하지 않았다. 둘째, 실험자극의 정서(긍정/부정)에 따라 집단 간 유의미한 차이가 나타났다. 이러한 결과들에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 고집단이 저집단에 비해 실험자체의 수행 능력이 우수하였다. 여기서 자기비난 고집단의 수행결과가 더 좋았다는 것이 반드시 긍정적인 것만을 의미하지 않는다. 자기비난 고집단에서 더 좋은 수행결과를 얻은 것은 개인의 성취 욕구를 채울 수 있기 때문에 자기비난을 수정하거나 제거하기 쉽지 않다는 사실을 반영한다. 또한, 자기비난 고집단과 저집단의 전환비용 차이는 통계적으로 유의미하지 않았지만 그 수치는 저집단에

비해 높았다. 여기서 전환비용은 인지적 유연성을 의미하며 전환비용이 높을수록 인지적 유연성이 낮다(Monsell, 2003; Vandierendonck et al., 2010). 구체적으로 살펴보면 고집단이 전체 과제수행의 결과는 더 나았을지라도, 과제의 특성이 바뀔 때 사용되어지는 전환능력은 저집단에 비해 떨어질 수 있다. 이는 자기비난 고집단이 저집단에 비해 전환시행과 반복시행이 혼재되어 있는 과제 수행에 원활하게 적응하지 못함을 의미한다. 이러한 전환능력은 삶의 적응과도 관련되어 있는데, 특히 현대 사회에서는 한 개인이 한 번에 여러 일을 수행해야만 하는 상황에 빠지곤 한다(Ionescu, 2012). 다양한 특징을 가진 과제를 자주 전환하면서 동시에 성공적으로 수행해야 한다. 즉, 새로운 상황이 생기면 기존 과제에 할당된 주의를 빠르게 다음 과제를 수행하기 위한 전환이 자연스럽게 이루어져야 한다. 그러나, 연구 결과 자기비난 수준이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 실험 과정에서 주의를 전환하는데 어려움을 경험할 경향이 관찰되었다.

자기비난은 자신의 실패나 실수에 대해 비난할 뿐만 아니라 자신의 전반적인 모습들도 부정적으로 판단하고 평가하는 모습이다(Gilbert, 2009). 자기비난은 자신을 향한 책망과 공격으로 심리적

고통을 야기하지만, 괴로운 정서를 조절하고 자신을 성장시키는 교정적인 측면이 있기 때문에 자기비난의 습관에서 벗어나기 어렵다(조현주 외, 2019; Gilbert & Procter, 2006; Rose & Rimes, 2018). 자기비난의 교정적 측면은 개인이 가진 잠재력을 동기화시킬 수 있고(Werner et al., 2019), 스스로 부족하고 열등한 부분을 보완하여 향후 보다 발전하길 소망하는 성장욕구와 관련되어 보인다. 또한 이 같은 측면은 완벽주의와도 유사해 보이는데, 특히 실수에 대한 염려는 자기비난과 완벽주의가 보이는 공통적 특성으로 이것이 과제 수행 능력까지 영향을 미친다(이민규, 김근홍, 1998; Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin, 2011). 더불어 실수나 실패의 가능성이 높고 어려운 과제는 실수에 대한 염려와 비난을 더 많이 불러일으킬 것이며 여기에서 비롯된 우울이나 불안과 같은 부정적 정서들은 지연행동과 같은 다른 문제 행동으로 이어질 수 있다(조현주 외, 2019; Ellis & Knaus, 1977: 신선임, 심은정, 2017에서 재인용). 또한, 이러한 문제 행동은 자기비난 수준이 높은 개인에게 새로운 자기비난의 촉발단서로 작용하며 악순환을 되풀이한다. 정리하면, 본 연구에서 전환과제는 수행의 정답과 오답을 스스로 판단할 수 있을 만큼 쉽고 간단하였다. 그렇기 때문에 실수의 빈도를 줄이기 위해 과도하게 몰입되어 있고 이는 더 나은 과제수행 결과로 이어졌을 수 있다. 이는 실수와 실패의 가능성을 줄여 자기비난의 기능적 측면을 반영할 수 있지만 몰입으로 인해 인지적 전환의 어려움으로 이어진다. 게다가 장기적으로 사용되어지는 자기비난은 개인을 부정적인 상태에 머물도록 만들어 확장된 사고능력을 필요로 하는 과제 수행에 영

향을 미친다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 더해서 개인에게 '더 나아질 것이다.'라는 기대감은 자기비난의 사용을 지속시키고 습관화시킨다. 결과적으로 인지적 유연성을 감소시키고 나아가 정신병리의 위험성을 높이고 삶의 질을 떨어뜨릴 수 있다.

둘째, 자극의 정서가에 따라 유연성이 집단 간에 차이가 나타났다는 결과는 선행연구에서 자기비난 수준이 높은 사람이 부정적 정서에 취약할 수 있다는 결과들과 맥을 같이 한다(Gilbert, 1998; Gilbert, 2010; Irons, 2019; McIntyre, Smith, & Rimes, 2018). 즉, 자기비난 수준이 높은 사람은 자기비난이 낮은 사람 보다 부정적인 정서를 유발하는 요인에 취약할 수 있음을 반영하는 결과이다. 게다가 이들은 중립 혹은 덜 위협적인 상황이나 단서에도 불구하고 부정적으로 인식하며 극단적인 반응으로 자기비난이 촉발되는데(정현희, 조현주, 2019; Verplanken et al., 2007), 이러한 자기비난 반응은 부정적 정서 상태를 유지하고 확장시키는 촉발단서로 작용하며 개인을 부정적인 정서를 유발하는 요인에 더 민감하게 반응하도록 만든다(Verplanken et al., 2007). 실제로 자기비난 수준이 높은 개인은 성취를 얻은 긍정적 상황에서도 수정할 요인들을 탐색한다. 또한 지각된 실패 상황에는 스스로를 체찍질하며 동일한 실수를 반복하지 않도록 자신에 대해서 수정 및 개발되어야 할 부분이 무엇인지 끊임없이 탐색한다(Gilbert & Procter, 2006; Shahar, et al., 2015). 또한 본 연구는 자기비난을 촉발하지 않은 상태에서 실험이 진행되었음에도 불구하고 부정적 의미를 가진 단어에 더 취약했다. 이는 자기비난을 촉발하는 것과 상관없이 과제가 부정성을 수반하고 있을 때 더

큰 영향을 받음을 의미한다. 이처럼 자기비난 수준이 높은 사람들이 보이는 편향된 반응은 부정적 단서에 대해 인지적 유연성이 상대적으로 떨어질 수 있음을 의미하며 이와 같은 모습이 일상에서 반복되어 나타나고, 극심할 경우에 병리로까지 발전될 위험성이 높을 것이다.

비록 자기비난이 기능적인 부분도 존재하지만, 자기비난의 형태와 내용이 상당히 비판적이고 부정적이며 심지어 자신에 대한 혐오를 가질 수 있다는 점(Whelton & Henkelman, 2002)은 경계해야 한다. 이를 위해서는 적절하게 자기비난을 조절할 수 있는 능력과 함께 자기자비(self-compassion)의 개발이 함께 고려될 필요가 있다. 자기비난으로 고통을 겪는 사람들을 위해 개발된 자비중심치료(compassion-focused therapy: CFT)는 자기비난을 감소시키기 위해 자비로운 마음(compassionate mind)을 개발하도록 돕는다(Gilbert, 2009). 이때 CFT는 자기비난의 감소에만 초점을 맞추지 않고 자기비난과 자기자비의 균형을 강조한다. CFT에서 제안하는 정서조절시스템을 간단하게 살펴보자면 위협-보호 시스템, 추동-활력 시스템, 진정-친화 시스템으로 구성되어 있다. 위협-보호 시스템은 위협이라고 지각한 사건이나 상황에 대해 스스로를 보호하기 위한 행동을 선택하는 것과 관련된다. 추동-활력 시스템은 인간의 생존을 위해 필요한 자원을 찾고 즐거움과 쾌를 추구하는 것과 관련되어 있으며, 진정-친화 시스템은 현재 상태가 안전하며 심리적으로 평온함을 경험할 때 스스로에게 따뜻함과 진정되는 느낌과 관련된다(Gilbert, 2009; Gilbert & Procter, 2006). 세 가지 시스템의 상호작용은 모두 인간의 생존을 위해 필수적인 부분으로 어느 한쪽으로 치

우치지 않는 균형감의 유지가 심리적 건강을 의미한다(Irons, 2019). 자기비난은 실제 위협을 받는 상황뿐만 아니라 돌봄을 받고 따스함을 경험할 수 있는 상황에서도 자기비난이 촉발될 수 있기 때문에 CFT에서 말하는 자기비난과 자기자비의 균형이 무엇보다 필요할 수 있다.

종합하면, 본 연구의 의의는 다음과 같다. 우선, 자기비난의 인지적 유연성을 참여자 스스로의 보고나 설문문을 통해 확인하지 않고 실험연구를 적용하여 객관적으로 확인한 것이다. 대부분의 심리치료 및 상담연구들의 한계는 바로 참여자들의 주관적 보고에 치우쳐있다는 점이다. 자기비난 척도를 활용한 연구의 경우에는 참여자 스스로 문항을 읽고 과거 혹은 현재 상태를 떠올리며 반응하여, 설문동안 발생할 수 있는 자기비난을 통제하기 어렵다. 그러나, 본 연구는 참여자로 하여금 일반적인 수행 과제로 인지하여 실험과제를 진행하는 동안 자기비난의 유발을 통제할 수 있었다. 또한 실험 절차를 적용하여 자기비난 수준이 높은 사람과 낮은 사람에 대한 인지적 유연성의 차이를 확인할 수 있었다는 점에서 의미가 있다. 그 결과로서 자기비난의 수준에 따라 기능 또는 역기능적으로 작용할 수 있는 가능성을 보았다. 또한 연구에서 활용된 실험절차는 향후 자기비난을 초점화하여 개입이 진행되었을 때 인지적 유연성의 변화를 확인하는 지표로서 활용될 수 있다는 점에서 매우 유의미하다.

둘째, 자기비난의 현상을 밝히기 위한 선행연구를 보완하고 확장시켰다. 선행 연구에서 자기비난을 많이 하는 사람들은 자기비난과 관련된 긍정과 부정적 단어자극을 활용하여 부정적 정보에 대한 인지적 편향이 있음은 반복해서 밝혔다(정현

회, 조현주, 2019; Besser et al., 2008; Rahamim et al., 2016). 하지만 본 연구에서는 자기비난과 관련 없는 자극임에도 불구하고 부정적인 자극에 대한 인지적 유연성에 차이가 있음이 발견되었고, 이는 자기비난 수준이 높은 사람은 자기비난과 관련된 자극뿐만 아니라 부정적 자극 그 자체에도 인지적 편향과 인지적 유연성이 떨어짐을 확인할 수 있었다는 점에서 의의가 크다.

마지막으로 본 연구의 향후 연구와 제한점은 다음과 같다.

첫째, 자기비난 고집단과의 비교를 위해 선정한 저집단의 자기비난 수준은 일반 대학생의 평균 자기비난 수준에 비해 과도하게 낮았다(조현주, 2011; Baião et al., 2015). 대학생은 스스로 학습해야 할 상황이 많으며, 이전의 실수 혹은 실패에 대해 점검하는 태도를 통해 개인의 능력을 발달시킬 수 있다. 이는 자기비난의 기능적 측면을 반영한 설명인데, 자기비난이 과도하게 낮을 경우 이와 같은 발전적 측면은 상대적으로 무시될 가능성이 있다. 실제 실험장면에서, 고집단은 실험절차의 과정과 수행에 있어 성실하게 참여하여 분석에 있어 제외된 인원이 없었지만, 저집단 집단의 경우에는 실험 과정과 수행에서 성실하게 참여하지 못하여 제외된 인원이 존재하였다. 실제로 연구과정에서 고집단 참여자 대부분은 실험과제가 끝난 직후 연구자에게 “죄송해요. 너무 많이 틀린 거 같아요.,” “틀려서 연구 못하시면 어찌죠.”와 같은 반응을 보였다. 그에 반해 저집단 참여자는 실험의 예상한 실험 결과를 언급하거나 결과에 대한 호기심의 반응이 없었다. 이는 자기비난 수준이 낮은 집단의 경우 자기애성격(narcissistic)과 관련이 되어 있거나(Werner et al., 2019), 타인

혹은 상황에 대한 무관심과 관련되어 있다는 가능성을 배제할 수 없다. 이러한 이유로 향후 연구에서는 자기비난 수준을 3수준으로 나누어 고집단과 저집단과 함께 중간 수준의 자기비난 집단도 포함할 필요가 있다.

둘째, 매우 짧은 실험시간으로 인해 전체 실험 과정에서 참여자의 자기비난 특성보다는 수행과 관련한 개인의 능력치가 더 반영되었을 가능성을 배제할 수 없다. 선행 연구는 자기비난을 유발하기 위하여 과거 부정적 사건을 회상하거나, 자기비난 관련 자극을 실험에서 활용하였다. 본 연구에서는 자기비난 상태를 유발하지 않았지만, 향후 연구에서 자기비난의 특징이 실험에 온전히 반영되기 위해서 이전에 자기비난을 유발하는 과정을 거치거나, 자기비난 관련 자극을 활용하는 점을 고려해볼 수 있다.

셋째, 본 연구에서 활용된 TS패러다임에서 반응해야 할 자극이 주어지기 전에 나타나는 단서로 인해 참여자의 다음 반응에 대한 준비를 가능하게 하는 준비효과가 실험 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 일반적으로 다음 과제에 대한 반응에 대해 준비할 수 있는 시간이 주어졌을 때 전환비용은 감소하는 결과가 나타난다(Monsell, 2003). 향후 연구에서는 단서와 자극을 동시에 주는 형태로 제작하여 자기비난의 현상을 더 분명하게 탐구할 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구를 통해 자기비난 수준이 높은 사람에게 실험절차를 도입하여 인지적 유연성에 차이가 있을 수 있음을 확인한 것에 의의가 있다. 객관적인 실험절차를 적용한 연구를 바탕으로 자기비난에 대한 심층적 이해가 가능해지면, 자기비난 집단의 인지적 유연

성을 증진하기 위해 효과적인 개입들이 개발될 수 있을 것이다. 나아가 본 연구가 자기비난과 인지적 유연성의 관계를 살펴보는 것은 초진단적 요인으로 자기비난을 이해하는데 근거 자료로서 활용되길 기대한다.

## 참 고 문 헌

- 박태진 (2004). 한국어 단어의 연상 빈도 및 심상가 조사. *한국심리학회지: 인지 및 생물*, 16(2), 237-260.
- 서상규 (2015). 한국어 구어 빈도사전 2. 서울: 한국문화사.
- 신선임, 심은정 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업적 착수-완수지연 간의 관계: 자기비난의 매개효과. *청소년상담연구*, 25(1), 95-115.
- 이민규, 김근홍 (1998). 완벽주의 성향과 자기효능감이 우울과 과제수행에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 17(1), 211-222.
- 이은지, 서영석, 고은영, 이소연, 최바울 (2013). 사회부과적 완벽주의와 자살사고의 관계: 자기비난과 심리적 극통의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(1), 63-81.
- 임선영, 권석만 (2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구: 인지적 유연성과 인지적 정서조절 전략을 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 261-281.
- 정현희, 조현주 (2019). 자기위안편지쓰기가 자기비난 경향 대학생의 정신건강과 인지편향에 미치는 효과. *인지행동치료*, 19(2), 133-135.
- 조현주, 노승혜, 이현예, 정현희 (2019). 자기비난 체험 과정에 대한 현상학 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(4), 1053-1089.
- 조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. *인지행동치료*, 11(2), 137-154.
- 한성열, 허태균, 김동직, 채정민 (2001). 스트레스상황 특성에 따른 적응적인 대처양식: 대처양식의 유연성 제안. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 123-143.
- Aronfreed, J. (1964). The origin of self-criticism. *Psychological Review*, 71(3), 193-218.
- Awh, E., Matsukura, M., & Serences, J. T. (2003). Top-down control over biased competition during covert spatial orienting. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 29(1), 52-63.
- Baião, R., Gilbert, P., McEwan, K., & Carvalho, S. (2015). Forms of self criticising/attacking & self reassuring scale: Psychometric properties and normative study. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 88(4), 438-452.
- Besser, A., & Priel, B. (2011). Dependency, self-criticism and negative affective responses following imaginary rejection and failure threats: Meaning-making processes as moderators or mediators. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 74(1), 31-40.
- Besser, A., Guez, J., & Priel, B. (2008). The associations between self-criticism and dependency and incidental learning of interpersonal and achievement words. *Personality and Individual Differences*, 44(8), 1696-1710.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Pilkonis, P. A., & Shea, M. T. (1995). Impact of perfectionism and need for approval on the brief treatment of

- depression: the National Institute of Mental Health Treatment of Depression Collaborative Research Program revisited. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(1), 125-132.
- Cheng, C. (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: a multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(5), 814-833.
- Cohen, J. D., Dunbar, K., & McClelland, J. L. (1990). On the control of automatic processes: a parallel distributed processing account of the Stroop effect. *Psychological Review*, 97(3), 332-361.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2004). Psychological dimensions associated with suicidal ideation and attempts in the National Comorbidity Survey. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(3), 209-219.
- Cox, B. J., MacPherson, P. S., Enns, M. W., & McWilliams, L. A. (2004). Neuroticism and self-criticism associated with posttraumatic stress disorder in a nationally representative sample. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 105-114.
- Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R. M., Swinson, R. P., Levitt, A. J., & Joffe, R. T. (2000). Is self-criticism unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3), 223-228.
- Cox, B. J., Walker, J. R., Enns, M. W., & Karpinski, D. C. (2002). Self-criticism in generalized social phobia and response to cognitive-behavioral treatment. *Behavior Therapy*, 33(4), 479-491.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Dombrovski, A. Y., Clark, L., Siegle, G. J., Butters, M. A., Ichikawa, N., Sahakian, B. J., & Szanto, K. (2010). Reward/punishment reversal learning in older suicide attempters. *American Journal of Psychiatry*, 167(6), 699-707.
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 104-111.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism components versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.
- Fennig, S., Hadas, A., Itzhaky, L., Roe, D., Apter, A., & Shahar, G. (2008). Self criticism is a key predictor of eating disorder dimensions among inpatient adolescent females. *International Journal of Eating Disorders*, 41(8), 762-765.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (2013). *Social cognition: From brains to culture*. New Delhi: Sage.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Gamefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garon, N., Bryson, S. E., & Smith, I. M. (2008). Executive function in preschoolers: a review using an integrative framework. *Psychological Bulletin*, 134(1), 31-60.
- Gilbert, P. (1998). The evolved basis and adaptive functions of cognitive distortions. *British Journal*



- of Medical Psychology*, 71(4), 447-463.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 97-112.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 20(2), 183-200.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L., & Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self-criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2483-2490.
- Hermanto, N., Zuroff, D. C., Kopala-Sibley, D. C., Kelly, A. C., Matos, M., Gilbert, P., & Koestner, R. (2016). Ability to receive compassion from others buffers the depressogenic effect of self-criticism: A cross-cultural multi-study analysis. *Personality and Individual Differences*, 98, 324-332.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165-171.
- Ionescu, T. (2012). Exploring the nature of cognitive flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190-200.
- Irons, C. (2019). *The Compassionate Mind Approach to Difficult Emotions: Using Compassion Focused Therapy*. Edinburgh: Robinson.
- Kamholz, B. W., Hayes, A. M., Carver, C. S., Gulliver, S. B., & Perlman, C. A. (2006). Identification and evaluation of cognitive affect-regulation strategies: Development of a self-report measure. *Cognitive Therapy and Research*, 30(2), 227-262.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.
- Kelly, A. C., & Carter, J. C. (2013). Why self critical patients present with more severe eating disorder pathology: The mediating role of shame. *British Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 148-161.
- Löw, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 73, 101808. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>.
- Lowyck, B., Luyten, P., Vermote, R., Verhaest, Y., & Vansteelandt, K. (2017). Self-critical perfectionism, dependency, and symptomatic distress in patients with personality disorder during hospitalization-based psychodynamic treatment: A parallel process growth modeling

- approach. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 8(3), 268-274.
- Marshall, M. B., Zuroff, D. C., McBride, C., & Bagby, R. M. (2008). Self criticism predicts differential response to treatment for major depression. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 231-244.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623-626.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- McGirr, A., Dombrowski, A. Y., Butters, M. A., Clark, L., & Szanto, K. (2012). Deterministic learning and attempted suicide among older depressed individuals: cognitive assessment using the Wisconsin Card Sorting Task. *Journal of Psychiatric Research*, 46(2), 226-232.
- McIntyre, R., Smith, P., & Rimes, K. A. (2018). The role of self-criticism in common mental health difficulties in students: A systematic review of prospective studies. *Mental Health & Prevention*, 10, 13-27.
- Mongrain, M., & Zuroff, D. C. (1995). Motivational and affective correlates of dependency and self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 18(3), 347-354.
- Monsell, S. (2003). Task switching. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(3), 134-140.
- Posner, M. I., & DiGirolamo, G. J. (1998). *Executive attention: Conflict, target detection and cognitive control*. In R. Parasuraman (Ed.), *The attentive brain* (pp. 401-423). Cambridge, MA: MIT Press.
- Powell, P. A., Overton, P. G., & Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 562-578.
- Power, M.J. and Dalgleish, T (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder* (second edition). Hove, U.K: Taylor Francis.
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964-975.
- Rahamim, O., Garbi, D., Shahar, G., & Meiran, N. (2016). Evaluative processes in self-critical individuals: The role of success and failure inductions. *Personality and Individual Differences*, 100, 105-113.
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171-184.
- Rose, A. V., & Rimes, K. A. (2018). Self criticism self report measures: Systematic review. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 91(4), 450-489.
- Rostampour Brenjestanaki, M., Abbasi, G., & Mirzaian, B. (2020). Effectiveness of Compassion-focused Therapy on Psychological Flexibility recovery and Self-criticism decrease in Mothers with Mentally Retarded Children. *Biannual Journal of Applied Counseling*, 10(2), 1-18.
- Schultz, P. W., & Searleman, A. (2002). Rigidity of thought and behavior: 100 years of research. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 128(2), 165-208.

- Shahar, B., Szepeswol, O., Zilcha Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi Yeshuvi, S., & Levit Binnun, N. (2015). A wait list randomized controlled trial of loving kindness meditation programme for self criticism. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(4), 346-356.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., & Pilkonis, P. A. (2003). Role of perfectionism and personality disorder features in response to brief treatment for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(3), 629-633.
- Sharhabani-Arzy, R., Amir, M., & Swisa, A. (2005). Self-criticism, dependency and posttraumatic stress disorder among a female group of help-seeking victims of domestic violence in Israel. *Personality and Individual Differences*, 38(5), 1231-1240.
- Thompson, R., & Zuroff, D. C. (2004). The Levels of Self-Criticism Scale: comparative self-criticism and internalized self-criticism. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 419-430.
- Vandierendonck, A., Liefoghe, B., & Verbruggen, F. (2010). Task switching: interplay of reconfiguration and interference control. *Psychological Bulletin*, 136(4), 601-626.
- Verplanken, B., Friborg, O., Wang, C. E., Trafimow, D., & Woolf, K. (2007). Mental habits: Metacognitive reflection on negative self-thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 526-541.
- Vliegen, N., & Luyten, P. (2009). Dependency and self criticism in post partum depression and anxiety: a case control study. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 16(1), 22-32.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review - Update. *Journal of Affective Disorders*, 246, 530-547.
- Whelton, W. J., & Henkelman, J. J. (2002). A verbal analysis of forms of self-criticism. *Alberta Journal of Educational Research*, 48(1), 88-90.
- 원고접수일: 2021년 8월 9일  
 논문심사일: 2021년 8월 24일  
 게재결정일: 2021년 9월 16일

# Differences in Cognitive Flexibility Depending on Level of Self-Criticism

Hyeonhui Jeong

Hyunju Cho

Department of Psychology, Yeungnam University

The purpose of this study was to examine differences in cognitive flexibility depending on the level of self-criticism through experimental procedures. A total of 57 students of a university in south Korea participated in this study. A score of above 24 and a score of under 17 for FSCRS were assigned each a high self-criticism (HG) group and a low self-criticism (LG) group, respectively. These students participated in an experiment of task-switching using task paradigm (TS), to measure cognitive flexibility. The TS presented that, the greater the switch-cost people got, the less the cognitive flexibility they had. Results of the study showed that the HG group had better task performance than the LG, although differences in switch-cost between the two groups were not significant. In the valence, the switch-cost for negative words was significantly higher than that of LG. This means that cognitive flexibility can be reduced when groups with high self-criticism are exposed to negative stimuli. Limitations of the study and suggestions for future research are discussed.

*Keywords:* self-criticism, cognitive flexibility, task-switching, switch-cost