

개별성-관계성과 자기위로능력관계에서 자의식의 조절효과

한 기 연[†]

호연심리상담센터

개인의 성격 특성 중 개별성, 관계성에 따라 자기위로능력이 차이가 있다는 사실을 대학생 365명을 대상으로 연구하였다. 연구 결과 관계성이 높은 사람이 자기 위로 능력도 더 높은 것으로 나타났으며 이는 자기 위로 능력의 하위 요인인 신체적으로 위로하기, 회복력, 자기노출 및 스스로 위로하기의 네 영역 전반에 걸쳐서 나타났다. 또한 개별성과 관계성의 특성이 자기 위로 능력과 관련이 있는 정도가 자의식의 유형에 따라 조절되는 것을 연구하였다. 결과는 사적 자의식의 높고 낮은 정도에 따라 관계성과 자기 위로 능력간의 상관성이 달라지는 것으로 나타나서 자의식이 조절변인으로 작용하는 것을 확인하였다. 이러한 결과를 통해 자기 위로 능력이 대상관계이론에 따른 인간의 발달 과정에서 분리 개별화 단계의 발달과 관계가 깊다는 것을 추론할 수 있다. 즉, 타인과의 친밀한 유대 및 상호의존성을 강조하는 관계성이 발달한 개인이, 타인과 분리된 독자성을 추구하는 개별성이 발달한 사람에 비해 자기 위로 능력이 높다는 것을 의미한다. 아울러 자의식의 유형 중 사적 자의식이 발달한 사람은 자신의 내적 욕구나 감정, 생각의 변화에 민감한 특성을 지니고 있으며, 이러한 특성은 대인관계에서 자신의 모습을 인식하고 수용하는 데에 관여하는 것으로 보인다. 따라서 사적 자의식이 관계성과 자기위로능력 사이에서 조절변인으로 작용하는 것으로 보인다. 본 연구를 통해 자기 위로 능력의 개념적 이해를 새롭게 할 수 있었으며, 상담 장면에서 사적 자의식의 개발 및 타인과의 관계성에 대한 관심을 조망하여서 내담자의 건강한 자기 돌봄 능력을 향상시키는 데에 기여할 수 있을 것으로 보인다.

주요어 : 개별성, 관계성, 자의식, 자기위로능력

한기연은 호연심리상담센터에서 일하고 있음.

† 교신저자 : 한 기 연, (135-010) 강남구 논현동 3-2, 호연심리상담센터,
FAX : 02-549-7819 E-mail : yeun@hoyun.co.kr

자기위로 능력이란 불안이나 긴장과 같은 불유쾌한 정서를 일으키는 상황을 만났을 때 적극적으로 자신의 내적 자원을 사용하여 불안을 줄일 수 있는 능력을 말한다. 정서적인 고통을 느끼는 상황이나 상태에서 감정적, 심리적으로 차분하고 편안한 상태를 유지하려고 하는 것이며, 그러기 위해서 자기 스스로 감정을 달래는 방법을 알아서 행할 뿐 아니라 타인이 위로해 주는 것도 잘 수용할 수 있는 태도 모두를 말한다(Moser, 1991). Glassman(1989)역시 자기위로능력을 ‘위로의 수용 능력(soothing receptivity)’이라고 하여 자신과 타인을 향한 상호적인 개념으로 보았다. 자기 위로 능력이 높은 사람은 심리적으로 불안하거나 스트레스를 경험하는 상황에서 다양한 대처방법들을 스스로 찾거나, 타인이 위로해 주는 것을 수용하는 태도를 모두 지니고 있다고 했으며, 자기위로 능력과 관련하여 네 종류의 하위영역을 상정하였다. 첫째는 신체적으로 위로하기(physical soothing)로서 감정적으로 기분이 안 좋을 때 스스로 혹은 타인으로부터 신체적인 접촉을 통해 위안을 받는 것이고, 둘째는 회복력(resiliency)으로서 기분이 나쁜 일로부터 얼마나 빨리 극복하는가를 말한다. 셋째, 자기 노출(disclosure)은 기분 나쁜 일에 대해 타인에게 드러내고 이야기함으로써 위로를 받고 그 상황을 극복하는 것이고, 넷째, 스스로 위로하기(self-soothing)는 기분이 나쁠 때 스스로 자신을 달래고 위로하는 능력을 말한다.

Glassman(1989)은 ‘달래는 능력’은 아동이 어릴 적 엄마에 대한 긍정적인 상을 바탕으로 공감적이고 수용적인 상호작용을 통해 길러진다고 하였다. 생의 초기에 유아가 불안이나 긴장을 경험하는 상태에서 안정적인 정서 상태로 회복하기 위하여 혹은 그러한 상태를 유지하기 위하여 취했던 행동양식이나 적응기제는 무엇이였을까? 그것은 기본적으로 즉각적이며 공감적인 부모의 반응

을 불러일으키는 것이다. 사용할 수 있는 모든 행동단서를 통해 부모를 자극하였을 때 부모가 충분한 역할을 감당하여서 유아가 신속하게 안정적인 상태로 회복되었다면 이 때 유아는 부모의 공감적인 양육을 내면화할 수 있다. 이는 건강한 자존감과 아울러 충분한 자기 위로 능력을 기를 수 있는 토대가 된다(Kohut, 1971).

Mahler, Pine과 Bergman(1975)은 유아가 한 개인으로서 심리적 탄생을 하는 것은 어머니와의 관계를 통해서이며, 성공적인 인격의 발달은 ‘공생적인 모자관계의 틀’에서 벗어나 ‘예측가능하고 실제적으로 지각된 타인’들의 세계에서 안정된 개인의 정체성을 성취하는 것(Greenberg & Mitchell, 1983)이라고 하였다. 그는 유아의 일반적인 발달 패턴을 ‘분리-개별화’라고 명명하고 이것은 이질적이지만 동시에 보완적인 과정으로 이루어진다고 제안하였다. 분리 과정을 통해서 자기와 타인을 구별하고, 개별화 과정을 통해서 이렇게 분리된 자기가 누구이고 어떤 존재인지를 정립하는 것이다(Mahler 등, 1975). 두 과정은 고립과 융합에 대한 두려움에 의해 여러 번 조정 과정을 거치며, 성인으로 발달하는 데에 있어 중대한 결정요인이 된다고 하였다(Greenberg & Mitchell, 1983). 성공적인 발달과정의 완수는 엄마와 자신이 한 몸이라는 의식에서 깨어나 별개의 개체라는 변별을 획득하며, 혹시 엄마가 눈에 보이지 않는 동안에도 엄마의 존재에 대한 믿음을 갖는 대상화 상성을 형성한다. 엄마와 다른 사람들을 구별할 수 있게 되어 낯가림을 시작하지만, 엄마를 떠나서 세상에 대한 탐색을 시도하고, 다시 엄마에게 돌아와서 충분히 좋은 엄마(good-enough mother)를 확인하며 점차 더 넓은 세계와 타인에 대한 관심을 보이게 된다(Blanck & Blanck, 1986; Cashdan, 1988).

Kernberg(1976)도 개인이 타인과 관계하는 수준

이 어떠한 단계를 거쳐 발달하는가에 관하여 언급하였다. 생의 처음 단계는 자기 표상과 타인 표상을 분리하는 것이다. 즉, 자신을 타인과 분리된 개별적인 존재로 볼 수 있는 능력을 획득하는 단계이다. 다음은 보다 복잡한 과제로서 다시 자기와 타인 표상을 재결합하고자 하는데 이 때 자기와 타인의 긍정적 측면 뿐 아니라 부정적 특성들도 통합한다. 모두 좋은 것이나 모두 나쁜 것만으로 이루어진 사람이나 관계는 없다는 것을 인식하게 되면서 자신과 관계에서 발견되는 불안한 요소들을 극복하는 것이 가능해진다. 이와 같이 확고한 대상항상성을 획득한 개인은 상황이 불안을 유발하는 것일 때도 더 이상 실제의 대상이나 혹은 과도적 대상을 필요로 하지 않으면서 여전히 이전 대상에 대한 따뜻함과 안정감을 되살려 스스로 적응할 수 있는 것이다. 이는 자신의 내적 기제에 의존하는 기제의 발달 과정으로 (Busch, 1977), Moser(1991)는 이 과정을 자기 위로 기제가 출현하는 정상적인 성장과정의 한 부분으로 보았다.

완전한 대상항상성을 획득하기 이전에 관찰되는 과도적 대상은 위로 능력을 이해하는 데 주요한 단서가 된다. 담요나 곰 인형과 같은 과도적 대상은, 부모나 다른 중요한 사람에 의존하여 심리적인 안정을 되찾는 것에서 자기 자신의 내적 자원을 이용할 수 있는 수준 사이의 중간에 자리한다. 이 단계에서 과도적 대상을 성공적으로 활용한 아동은 달래는 기능을 자기 자신에게 내면화하고 위로 능력을 발달시킨다(Glassman, 1989). 그러나 분리 개별화 단계를 충분히 공감적으로 거치지 못한 경계성 성격장애 등의 문제 성격에서는 과도적 대상을 내면화시키지 못하고 계속적으로 외부 대상물에만 의존함으로써 스트레스나 불안으로부터 벗어나려는 경향이 있다(William, Jamie, & Kenneth, 1997). 결국 공감적인 양육에 실

패한 유아는 부모로부터 받은 공감능력을 내면화시키지 못할 뿐 아니라(Hamilton, 1988), 부모이외의 타인에 대한 신뢰감 또한 갖추지 못하게 하여, 성인이 되어도 스스로 자기를 위로하는 기능을 수행할 수 없게 된다(Grotestein, 1987).

이와 같이 자기위로능력은 자기, 타인, 그리고 그 관계성 하에서 발달하는 것으로 볼 수 있으므로, 본 연구에서는 자기 개념의 한 측면인 자의식이나 개별성과 관계성에 관한 탐색을 통하여 그들간의 관련성을 확인해 보려고 한다.

자기라는 개념은 오랫동안 탈 맥락적인 성향적 속성(dispositional attributes)을 지닌 독립적 실체로 연구되어 왔다(Berscheid, 1994). 이는 개인이 지니고 있는 자기 개념은 그 자체로서 독립적이며 개성화된 자율적 기능체계라는 의미로서, 어떠한 맥락에서도 개인의 사고 및 행동에 결정적 영향을 준다는 것이다. 개인이 심리적으로 성숙하다는 것은 타인과 구별되는 자기만의 독특하고 고유한 속성을 획득한다는 것을 의미하며, 개별성이나 자율성, 독립성과 성취 동기 및 정체감을 잘 발달시켰다는 것으로 이해하였다.

특히 서구 사회에서는 근대 이전부터 안정된 자기 개념을 타인과 구별되는 개인적 정체감의 형성으로 이해하여 강조하였고, 산업화 시대 이후에는 개별성, 주체성, 자기 등의 개념은 더욱 강화되어 개인의 내부를 하나의 소유주로서 파악하는 분위기가 되었다(Sampson, 1988). 완결된 실체로서 개인에게 주목하는 문화적 분위기는 타인과의 관계와 공동체에 대한 관심을 상대적으로 낮게 평가하였고, 개인의 분화와 개별화를 최고의 성숙 수준으로 보는 태도가 확장되었다. 이러한 서구사회의 문화는 개인주의 문화로서, 관계에 대한 관심은 여성적이며 허약한 것이고, 심지어는 병리적인 것으로 간주하게 되었다(Guisinger & Blatt, 1994; Sampson, 1988). 하지만 독립성과

상호의존성은 인간 발달에 있어서 근본적이며 공통적인 특성으로서 상호작용하는 면이 있으며, 양자 중 어느 하나만이 발달하는 것이 아니라 둘은 끊임없는 변증법적 발달을 해 나간다는 주장들이 제기되었다(Guisinger & Blatt, 1994; Dolinger, Preston, O'Brien, & DiLalla, 1996).

Woike(1994) 역시 자기 개념을 인지 양식 혹은 지식 획득의 방식과 밀접하게 연결되어 있는 것으로 지적하면서, 자기 개념의 인지적 구조를 분리지향과 연결지향으로 구분하였다. 분리지향적인 자기 개념을 갖고 있는 사람들은 자신을 자율적이고 독립적이며 타인과 분리된 존재로 지각하는 반면에 연결지향적인 자기 개념을 갖고 있는 사람들은 관계적이고 상호의존적이며 타인과의 연대라는 측면에서 자신을 지각한다고 하며, 두 가지 성향은 공존하고 갈등하면서 어느 하나가 우세하게 나타난다고 보았다.

이와 같이 자기개념의 한 측면으로 이해되고 있는 개별성과 관계성이 아직은 체계적으로 잘 통합된 심리학적 구성개념은 아니지만 그 이론적 근거의 역사는 길다고 보았다(Guisinger & Blatt, 1994). Angyal(1951)이 언급한 자율성(autonomy)과 조화(homonomy), Bowen(1966)이 생명체가 가지고 있는 두 가지 삶이 힘으로 보았던 개별성(individuality)과 통합(togetherness), Bowlby(1969)의 분리(separation)와 애착(attachment), Freud의 행복을 지향하는 이기적 충동과 타인과의 결합을 지향하는 충동, McClelland의 권력 및 성취 동기와 친밀 및 친화동기에 이르기까지 매우 다양한 개념들이 이에 포함된다. 이들 개념의 공통점은 기본적으로 자기(self)와 타인(other)과의 관계를 지각하는 방식에서의 차이를 보인다. 개별성은 자기와 타인이 분명하게 분리되어 남과 다른 독특한 자신만의 정체감의 추구를 강조하는 반면에, 관계성은 타인과의 친밀한 유대 및 상호의존적인 통합

을 강조한다. 자신을 독립적인 사람으로 지각한다는 것은 타인과의 관계에서 자신을 별개의 존재로 규정하는 것이고, 자기주장적인 행동이나 성취지향적인 행동도 기본적으로는 대인관계 맥락에서 강한 자의식과 자기와 타인이 별개의 존재라는 인식에서 비롯되는 것이다. 한편 관계성으로 분류되는 개념은 타인과의 연결이나 대인민감성, 친밀감 및 친화성 정서적 표현성 등으로 이들의 공통점은 타인지향성이다. 진정한 의미에서 관계성이란 타인의 배척을 두려워하거나 타인에게 의존하는 것과는 다른 것으로서 타인에게 기꺼이 자신을 개방하고 따뜻한 배려를 제공할 수 있는 타인지향적인 행동을 말한다.

이는 대상관계이론의 ‘분리-개별화’ 과정과 일맥상통하는 것이다. 분리 과정을 통해 자기 및 타인의 구별이 가능해지고, 이렇게 분리된 자기가 누구이고 어떤 존재인지를 정립하게 되는 개별화과정의 완성은 중요한 타인이 눈에 보이지 않는 동안에도 그 존재에 대한 믿음을 갖는 대상항상성, 즉 관계에 대한 신뢰가 있어야만 가능한 것이다(Greenberg & Mitchell, 1983). Kernberg(1976)도 개인이 타인과 관계하는 수준이 어떠한 단계를 거쳐 발달하는지에 관하여 언급하면서, 생의 처음 단계는 자기 표상과 타인 표상을 분리하는 것이지만 다음은 자기와 타인 표상을 다시 결합하려는 과정을 겪는다고 하였다.

사람이 적절하게 기능하는 것은 나름대로의 가치와 의미에 따른 목표를 설정하여 추구하는 것과 주변 사람들과 만족스러운 대인관계를 유지하는 것이라 할 수 있다. 즉, 사람들은 한정된 자원을 놓고 타인과의 경쟁을 통해 자신의 목표를 추구해야만 하는 상황에 직면하고 이런 상황에서는 높은 개별성이 적절한 기능을 발휘할 것이다. 그러나 언제나 자신이 추구하는 목표를 성취하는 것은 아니며, 이 과정 중에 스트레스와 좌절을

경험한다. 이런 상황에서는 타인으로부터의 지지와 격려를 이끌어낼 수 있는 관계성이 필요할 것이다. 따라서 Dolinger 등(1996)이 시사한대로 이양자가 균형잡힌 발달을 한 경우에 인생에서 부딪치는 많은 문제들에 대해 최적의 해결책을 찾을 수 있다. 위에서 자기위로능력을 '정서적인 스트레스를 느끼는 상황이나 상태에서 감정적, 심리적으로 차분하고 편안한 상태를 유지하려고 하며, 그러기 위해서 자기 스스로 감정을 달래는 방법을 알고 행할 뿐 아니라 타인이 위로해 주는 것을 수용할 수 있는 태도'라고 정의하였다. 이는 정신건강의 또 다른 개념인 감정이입(empathy) 현상으로도 설명할 수 있다. 감정이입이란 타인의 내적 느낌을 실제로 경험하지 않으면서 타인이 처해있는 상황이나 마음 상태를 상상으로 이해하는 것이다. 자신과 타인의 심리적 자원을 동원하여 위로의 경험을 하려면 타인의 감정에 대한 관찰능력, 관계성, 예민성이 필요하기 때문에 개별성-관계성의 특성 중, 개별성보다는 관계성이 발달하였을 때 가능할 것으로 보인다.

자기를 인지적인 관점에서 접근하는 자의식은 인간의 사고와 행위가 정신 내적인 맥락(intrapsychic context)과 대인맥락(interpersonal context) 양면에 걸쳐 발생한다는 관점으로, 인간이 자신과 세계를 이해하는 과정을 인지적이며 사회적인 것으로 본다. 인지적 자기(cognitive self)란 감각적 자기(sensory self)와 구분되는 것으로 남들과 공유할 수 없는 자신만의 사고나 감정, 이미지 등을 가리키는데 이러한 내면 세계의 존재가 인지적 자기를 유추할 수 있는 근거가 된다. 그리고 다른 사람들이 나와는 다른 관점을 가지고 있다는 것을 인식함으로써 자기를 깨닫기도 하는데, 자기만의 독특성은 자기의식을 높여준다. 인지적 자기는 자기 의식을 구성하며 타인과 공유할 수 없는 내밀함은 사적 자기(private self)를, 다른 사

람의 관점을 인식하는 외현적 측면은 공적 자기(public self)를 구성한다(Buss, 1980).

Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)에 의하면 자의식이란 관심의 초점을 자아에 두는 개인의 일관된 성향이다. 즉, 성향적으로 어떤 사람은 줄곧 자신에 대해 생각하고 자신의 행동을 면밀히 조사하고 자신의 생각에 몰두하는 반면에 어떤 사람은 자신을 전혀 의식하지 않을뿐더러 자신의 동기나 자기 자신이 다른 사람에게 어떻게 보이는 지에 대해서도 전혀 관심을 갖지 않는 경우도 있다. 이는 개인이 지니고 있는 자의식에서의 개인차 때문인 것으로 보여진다. 이들은 자의식을 측정하는 척도를 개발하면서 일관된 두 가지의 자의식 차원을 발견하였다. 그것은 사적 자의식과 공적 자의식이다. 전자는 자신의 개인적인 사고와 감정에 몰두하는 것으로 정의되며, 후자는 사회적 대상으로서 자기를 의식하는 것을 말한다. 즉, 타인이 자기를 인식하는 것을 의식한다면 이는 공적 자의식이다. 이에 덧붙여 사회적 불안 요인 하나를 추가하였는데, 이는 타인의 출현에 대한 불편함으로 구성된다. 이 중 특히 사적 자의식 척도는 개인의 자기 집중적 주위에 대한 성격적인 소인을 측정하기 위한 목적으로 많이 사용되고 있다.

사적 자의식이 높은 사람들은 자기 내면의 감정, 생각에 매우 민감하고 충실하려는 경향이 있으며(Scheier & Carver, 1977), 자신의 행동경향성(Turner, Scheier, Carver, & Ickes, 1978), 정서(Scheier & Carver, 1977), 일시적인 감정 상태에 더 반응적(Fenigstein 등, 1975)이었다. 이런 결과들은 사적 자의식이 높은 사람들이 일차적으로 자신의 내적 측면에 관심을 갖는다고 한 정의와 일치하는 것으로, 자신과 현 상태에 대해 상당히 정확하고 상세한 지식을 갖는다는 것이다. 하지만 이와 같은 높은 자기 집중적 경향은 자기와 자기기준 간

의 비교를 증가시켜서 둘 간의 불일치를 더 많이 자각하게 하면서 부정적 사고가 증진되고(Ingram 등, 1987), 부정적 감정이 확대되며(Gibbons, Smith, Ingram, Pearce, Brehm, & Schroeder, 1985), 우울의 악순환에서 관찰되는 과정과 유사한 면들이 보고되었다(Pyszczynski & Greenberg, 1987). 부정적 정서를 빨리 경험하는 경향성은 사적 자의식이 높은 집단이 스트레스 상황에서 보이는 반응에서도 관찰된다. 이들은 동일한 스트레스를 경험하는 상황에서 사적 자의식이 높지 않은 집단에 비해 높은 정서적, 생리적 측정치를 보이고 있어서(Hull & Young, 1983), 높은 사적 자의식이 부정적 정서에 대한 취약성으로 작용하고 있음을 시사하였다(Ingram, 1990). 정서적 경험과 신체감각에 대한 민감성과 정확성이 스트레스 상황에 대해 효과적인 대처행동을 보인다는 결과(Frone & MacFarlin, 1989; Mullan & Suls, 1982)가 있는 반면에 오히려 더 많은 부정적 정서 및 신체적 증후를 겪기 때문에 스트레스의 영향을 악화시킨다는 결과(Innes & Kitto, 1989; Wood, Saltzberg, Neale, Stone, & Rachmiel, 1990)가 상반되게 나타났다. 스트레스 상황에서 사적 자의식의 효과를 부정적으로 연구한 맥락에서는, 공적 자의식이 높은 사람들이 오히려 스트레스 상황에서 더 적은 심리적, 신체적 증후를 나타낸다고 보았다. 이들은 타인의 견해에 신경을 쓰고 동조하는 경향성이 높아서, 타인들이 자신을 약하고 대처능력이 무능한 것으로 취급하고 평가하는 면에 방어적인 자세를 취하게 되고 이런 면 때문에 스트레스 자체를 더 적게 경험한다는 것이다. 사적 자의식 높은 사람들이 압력을 느끼는 상황에서 어떤 방식으로 대처할 것인가 하는 것은 현재 상태와 자신이 원하는 상태간의 불일치를 성공적으로 감소시킬 수 있는 가능성을 어떻게 판단했는가에 따라 상반된 결과가 나올 수 있다고 보았다(Frone & McFarlin,

1989). 사적 자의식의 이런 측면을 자기위로와 관련시켜 볼 때, 사적 자의식 성향이 높다는 것으로 이들이 긴장이나 불안 상황에서 벗어나기 위해서 자기위로와 관련된 행동을 더 많이 하거나, 하지 않을 것이라는 예측을 직접적으로 하기 어렵다. 그러나 만약 사적 자의식이 높은 사람이 개별성-관계성 차원의 관계성이 발달해 있다면 어떠한 것인가? 관계성이 발달해 있는 사람이라면, 자신뿐 아니라 타인의 자원을 더 잘 활용하여 고통스러운 상황으로부터 빠르게 벗어나려고 할 것이며, 이는 곧 자기위로와 관련된 활동을 많이 하는 것으로 나타날 것이다. 즉, 자의식은 개별성-관계성과 자기위로 능력간의 관계를 조절하는 변인으로 작용할 것으로 보인다.

연구문제 1. 개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계를 알아보고자 한다.

1-1. 개별성-관계성은 회복력, 신체적으로 위로하기, 자기노출, 스스로위로하기에 어떤 영향을 미치는가?

연구문제 2. 개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계에서 자의식의 조절효과를 알아보고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구의 피험자는 대학생 365명으로, 이중 남학생은 135명, 여학생은 230명이었다. 이들은 서울시와 경기도에 소재한 4개 대학에서 심리학, 교육학, 경영학 수업시간에 설문에 응하였다.

측정도구

자기위로능력

Glassman(1989)이 개발한 Self Report Measure of Soothing Receptivity를 박효서(1999)가 변안 수정한 것을 사용하였다. 하위 요인은 신체적으로 위로하기, 회복력, 자기노출, 스스로 위로하기의 4 요인으로 되어있으며, 각각의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 위로능력전체 .85, 회복력 .85, 신체적으로 위로하기 .81, 자기노출 .77, 스스로위로하기 .60이었다.

개별성-관계성 척도

김동직과 한성열이 개발한 척도를 김동직(1999)이 요인분석과 신뢰도 분석을 통해 타당도를 확인하고 수정한 것을 사용하였다. 개별성과 관계성에 대한 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 각기 .86과 .82였다.

자의식척도

Fenigstein, Scheier 및 Buss(1975)가 특질적인 자의식을 평가하기 위하여 제작한 것으로 이주일이 변안하고 이훈진이 수정한 것을 서수균(1995)에서 이용하였다. 본 척도의 신뢰도 계수는 전체척도 .94, 사적 자의식 .88, 공적 자의식 .88, 사회불안 .89로 나타났고, 2주 간격 검사 재검사 신뢰도는 각 하위 의식 별로 .68, .70, .77, .77로 나타났다.

본 연구에서는 사회적 불안을 제외한 사적 자의식과 공적 자의식을 사용하였다.

결 과

개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계

개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 개별성과 자기위로능력은 유의미한 상관을 보이고 있지 않으나 관계성과 자기위로능력은 정적인 상관($r=.44, p<.01$)을 보이고 있다. 개별성-관계성이 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 미치는 영향력을 자세히 알아보기 위하여 표준회귀분석을 실시하였다. 결과(표준화된 회귀계수와 설명변량)는 표 1에 제시하였다. 개별성은 자기위로능력에 대해 관련성이 없는 반면 관계성은 정적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 또한 개별성은 자기위로능력의 하위요인 중 회복력, 신체적 위로, 자기노출에 대해서 관련이 없고 스스로 위로 한 영역에만 정적인 예언력이 있는 반면, 관계성은 자기위로능력의 네 가지 하위요인 모두에 대해 정적인 예언변인인 것으로 나타났다. 특히 관계성은 회복력과 자기노출에 대해서 높은 정적 상관(회복력 $r=.40$ /자기노출 $r=.43$), 정적 예언력을 보이고 있다. 개별성과 유일한 정적 상관을

표 1. 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 대한 개별성-관계성의 표준 회귀분석

| | 자기위로능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
|-------|--------|--------|-------|-------|--------|
| 개별성 | .05 | .02 | -.05 | -.09 | .13** |
| 관계성 | .43** | .40** | .16** | .44** | .24** |
| R^2 | .19 | .16 | .03 | .19 | .08 |

** $p<.01$

보이는 ‘스스로 위로’ 영역에 대해서도 여전히 관계성의 정적 영향력이 높은 것으로 나타났다.

개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계에서 자의식의 조절효과

사적 / 공적 자의식과 자기위로능력간의 관계

자의식과 자기위로능력 사이의 상관관계를 본 결과는 표 2에 제시하였다. 사적 자의식은 자기위로능력과 유의미한 상관이 없는 반면 공적 자의식은 자기위로능력과 부적 상관($r=-.15, p<.01$)이 있는 것으로 나타났다. 또한 사적 자의식은 자기위로능력의 하위요인들에 대해 유의미한 관련성을 보이고 있지 않으나, 공적 자의식은 스스로 위로, 회복력의 순서로 부적인 관련이 있는 것으로 나타났다.

개별성-관계성과 자기위로능력 및 자기위로능력의 하위요인에 대해 사적 자의식과 공적 자의식이 조절효과가 있는지를 알아보기 위하여 사적 자의식이 높은 집단, 사적 자의식이 낮은 집단, 공적 자의식이 높은 집단, 공적 자의식이 낮은 집단으로 나누어 자기위로능력 및 자기위로능력의 하위요인들에 대한 개별성-관계성의 영향력을 알아보는 표준 회귀분석을 실시하였다. 결과는 표 3에서 표 6까지 제시하였다. 표 3, 표 4에 의하면, 자의식이 높은 집단이 사적 자의식이 낮은 집단에 비해 개별성-관계성이 자기위로능력과 자

표 2. 자의식과 자기위로능력간의 상관 계수(r)

| 자의식 | 자기 위로 능력 | | | | |
|--------|----------|--------|--------|------|--------|
| | 자기위로능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
| 사적 자의식 | .03 | .10* | .00 | -.01 | .002 |
| 공적 자의식 | -.15** | .12* | -.15** | .06 | -.26** |

* $p<.05$ ** $p<.01$

표 3. 사적 자의식이 높은 집단의 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 대한 표준 회귀분석

| | 위로 능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 개별성 | .10 | -.08 | .04 | -.02 | .19** |
| 관계성 | .51** | .19** | .47** | .50** | .31** |
| R^2 | .27 | .04 | .22 | .24 | .15 |

** $p<.01$

표 4. 사적 자의식이 낮은 집단의 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 대한 표준 회귀분석

| | 위로능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
|-------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 개별성 | .01 | -.07 | .01 | -.14 | .11 |
| 관계성 | .31** | .08 | .30** | .35** | .15 |
| R^2 | .10 | .01 | .09 | .14 | .04 |

** $p<.01$

표 5. 공적 자의식이 높은 집단의 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 대한 표준 회귀분석

| | 위로능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
|----------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 개별성 | -.01 | -.10 | .00 | -.07 | .08 |
| 관계성 | .45** | .08 | .43** | .44** | .29** |
| R ² | .20 | .01 | .19 | .19 | .10 |

***p*<.01

표 6. 공적 자의식이 낮은 집단의 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인에 대한 표준 회귀분석

| | 위로능력 | 신체적 위로 | 회복력 | 자기노출 | 스스로 위로 |
|----------------|-------|--------|-------|-------|--------|
| 개별성 | .06 | .07 | -.02 | -.11 | .12 |
| 관계성 | .45** | .27** | .41** | .45** | .23** |
| R ² | .21 | .08 | .17 | .20 | .07 |

***p*<.01

기위로능력의 하위요인들에 대한 설명량이 높았다. 반면에 표 5, 표 6에 의하면, 공적 자의식이 높은 집단과 공적 자의식이 낮은 집단 간에는 개별성-관계성이 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요인들에 대한 설명량에 거의 차이가 없었다. 따라서 사적 자의식은 개별성-관계성과 자기위로능력 및 자기위로능력의 하위요인들에 대해 조절효과를 보이고 있으나, 공적 자의식은 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 사적 자의식이 낮은 집단에 비해 사적 자의식이 높은 집단에 대한 표준회귀분석 결과에 의하면, 개별성이 자기위로능력의 하위요인인 스스로 위로에 대해서만 정적인 관련이 있는 것으로 나타났다. 관계성은 어느 경우에도 자기 위로능력, 자기위로능력의 네 가지 하위요인들과 정적인 관련을 보이고 있으며, 특히 사적 자의식이 높은 집단에서 예언력이 상승하는 양상을 보이고 있다. 이상을 종합해 볼 때, 자의식의 하위요인 중 사적 자의식만이 개별성-관계성이 자기위로능력과 자기위로능력의 하위요

인에 대한 영향력에 있어서 조절하는 변인으로 작용하고 있는 것으로 추론된다.

논 의

본 연구에서 설정한 첫 번째 연구문제는 개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계를 알아보는 것이었다. 결과를 보면 개별성과 자기위로능력은 유의미한 상관을 보이고 있지 않으나 관계성과 자기위로능력은 정적 상관($r=.44, p<.01$)을 보이고 있다. 표준회귀분석 결과 개별성은 자기위로능력의 하위요인 중 회복력, 신체적 위로, 자기노출에 대해서 영향력이 없고 스스로 위로 한 영역에 대해서만 정적 예언력이 있는 반면 관계성은 자기위로능력의 네 가지 하위요인 모두에 대해 정적인 예언변인인 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자기 위로 능력이 대상관계이론에 따른 인간의 발달 과정에서 분리, 개별화 단

계의 발달과 관계가 깊다는 것을 확인하고 있다. 타인과 의미있는 관계를 맺는 것을 중요하게 생각하며 그러한 능력과 관련된 관계성이 발달한 개인이 내적인 관심을 중심으로 하는 개별성이 발달한 사람에 비해 높은 자기위로능력을 지니고 있는 것이다. 자기위로능력의 하위 영역과의 관계에서 관계성은 네 가지의 하위 요인 모두에 대해 정적 상관 변인인 것으로 나타났지만, 특히 회복력과 자기노출에 대해서 정적인 관련이 높았다. 회복력은 기분 나쁜 일을 당해서 얼마나 빨리 극복하는지에 관한 능력이고, 자기노출은 기분 나쁜 일에 대해 타인에게 감정을 드러내고 이야기함으로써 위로를 받고 그 상황을 극복해 낼 수 있는 능력이다. 박효서(1999)의 자기위로능력 과 심리적 안녕감 간의 관계성을 본 연구에서도 부정적인 정서를 많이 느끼는 사람들의 경우 회복력과 자기노출이 낮은 것으로 나타나서 이 두 영역이 타인과의 관계를 자기위로에 활용했을 때 우선적으로 도움을 받는 영역인 것으로 보인다. 개별성의 경우에는 스스로 위로 한 영역에서만 자기위로능력과의 관련성을 보이고 있는데, 이는 타인과의 관계에서 자신을 별개의 존재로 규정하며 자기지향적인 사람들에게서 흔히 나타나는 특성으로 보인다.

아울러 서구 문화와 구별되는 한국 문화의 특성도 관계성이 자기위로능력과 높은 관련성이 있다는 연구 결과를 뒷받침하고 있다. 개인의 분리와 개별화를 최고의 성숙 수준으로 간주하는 개인주의 문화와는 달리 한국문화에서는 타인과의 연결이나 친화성, 정서적 표현성을 강조하는 타인 지향성이 발달해 있다. 김동직(1999)은 개별성-관계성과 심리적 적응의 관계를 독일 대학생과 한국 대학생 집단에서 비교하였는데 독일과 달리 한국 집단에서는 관계성이 자기 존중감, 생활 만족감 및 대인 불안을 더 많이 설명하고 있다. 또

한 조운경(2002)은 서구의 자기(self)개념에 해당하는 ‘자기의식’을 연구하면서 한국인의 자기의식에는 관계지향적이고 집단주의적인 관계성이 하위 요인으로 자리잡고 있음을 발견하였다. 본 연구의 진행 과정에서 대학생들의 개별성과 관계성의 평균 분포를 관찰할 수 있었는데, 관계성의 평균이 개별성의 평균보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다($t=-13.60, p<.01$). 이는 한국 문화에 속해서 살아가는 보통의 한국 대학생들은 독자적인 개인의 정체성보다는 관계 속에서 친밀한 교류 형성을 할 수 있는 집단 정체성이 더 잘 발달해 있으며 이를 자신의 모습으로 받아들이고 있다는 것을 확인하는 결과이다.

두 번째 연구 문제는 자의식이 개별성-관계성과 자기위로능력 사이에 조절변인의 역할을 하는가를 알아보는 것이었다. 결과는 사적 자의식이 높은 집단에서 사적 자의식이 낮은 집단에 비해 자의식과 자기위로능력 간의 관계에서의 조절효과를 확인할 수 있었으며, 공적 자의식의 경우에는 높고 낮음에 따라 개별성-관계성과 자기위로능력간의 관계에서 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 따라서 양 변인 간에 사적 자의식만이 조절변인으로 기능한다는 것을 확인하였다. 자의식의 유형 중 사적 자의식이 강한 사람, 즉 자신에 대해 생각하고 자신의 행동을 면밀히 조사하고 자신의 생각에 몰두하는 경향이 있는 사람들은 긴장이나 불안이 유발되는 불유쾌한 상황에서 부정적 정서를 빨리 경험한다. 그러나 그러한 불유쾌한 상태에서 벗어나기 위한 효과적인 대처행동을 더 많이 한다는 연구(Frone & Mcfarlin, 1989; Mullen & Suls, 1982)와, 오히려 부정적 정서 및 신체적 증후를 빨리 감지하기 때문에 부적 영향을 초래한다는 상반된 결과(Innes & Kitto, 1989)가 있었다. 또한 남들이 자기를 어떻게 평가할 것이지, 타인의 견해에 신경을 쓰고 동조하는 경향이 강

한 공적 자의식이 높은 사람들은 타인에 의해 약하거나 대처능력이 무능한 것으로 간주되는 것에 방어적이어서 스트레스 자체를 더 적게 경험하고 긍정적 정서 상태에 남아있게 된다는 결과가 있었다(Innes & Kitto, 1989). 이와 같은 상반된 결과에서 본 연구자는 자의식의 유형간의 차이만으로 그들이 정서적 불편감을 느끼는 상황에서 어떤 방식으로 대처할 것인가를 예측하기는 어렵다고 보았다. 하지만, 자의식의 유형은 분명 개인이 기본적으로 지니고 있는 성향이며, 다른 변인들 간의 관련성에 영향을 미칠 만한 중요한 변인일 것으로 보았다. 연구 결과 개별성-관계성이 자기위로능력과 관련을 갖는 정도가 자의식의 유형에 따라 영향을 받는다는 것을 확인할 수 있었다. 공적 자의식에 비해 사적 자의식이 높은 사람은 긴장, 불안, 불안을 유발하는 상황을 예민하게 자각하고 불편감을 느끼지만, 만약 관계성이 발달되어 있다면 자기를 위로할 수 있는 다양한 방법을 동원하여 빠르게 긍정적 정서 상태로 회복할 수 있을 것이다. 반면에 공적 자의식이 높은 사람들은 자신이 남에게 어떻게 보일까에 민감한 것으로 인해 타인과 관계를 맺고 타인에게 자신의 어려움을 솔직하게 나타내며 도움을 요청하는 등의 자기위로적 태도를 보이지 못하는 것으로 나타났다.

성인으로 생활한다는 것은 자신이 처한 환경에서 끊임없는 자극이나 압력과 만나고 이를 처리하는 과정이다. 자극이나 압력 중에는 개인에게 기쁨과 격려가 되는 것들도 있겠으나 우리에게 ‘문제’가 되는 것은 불안이나 긴장, 공포를 주는 것들이다. 하지만 그러한 자극들을 완전하게 회피하고 사는 것은 불가능할 것이다. 따라서 불유쾌하고 고통스러운 자극과 그에 수반되는 정서를 경험하는 것이 불가피하다고 할 때, 이후 우리의 관심은 그 상태에서 어떻게 회복하는 가에

있다. 회복 과정에서 내적 자원을 활용하던, 외부의 도움을 요청하던 간에, 성인과 아동이 확실하게 구별되는 차이점은 그 모든 과정이 개인의 자발성에 의해 선택적으로 발생한다는 것이다. 성인의 경우, 유아기나 아동기처럼 부모에 의해 혹은 가까이 돌보아주는 사람에 의해 감정의 불균형 상태가 알려지고, 타인의 적극적인 개입으로 위로가 되는 과정은 더 이상 일어나지 않는다. 따라서 자기 위로 능력이 있다는 것은 성숙한 성인의 중요한 한 측면이며, 상담의 목표이자 결과일 수 있다.

본 연구의 결과, 개별성-관계성이 자기위로능력과 어떠한 관련성이 있는지를 확인할 수 있었다. Mahler 등(1975)이 언급한 바와 같이 성공적인 인격의 발달은 ‘공생적인 모자관계의 틀’에서 벗어나 ‘예측가능하고 실제적으로 지각된 타인’들의 세계에서 안정된 개인의 정체성을 성취하는 것이다. 성공적인 발달과정의 완수라는 것은 엄마와 자신이 한 몸이라는 의식에서 깨어나 별개의 개체라는 변별을 획득하며, 엄마에 대해 대상항상성을 형성하고, 엄마를 떠나서 세상에 대한 탐색을 시도하면서 점차 더 넓은 세계와 타인에 대한 관심을 보이게 되는 것이라고 할 수 있다(Blanck 등, 1986). 이와 같이 건강한 성인은 충분히 분리되고, 충분히 개별화되면서 동시에 자신의 주변에 있는 타인들과 의미 있는 관계형성을 획득하는 과정을 겪는다. 개별성-관계성은 개인이 지니고 있는 중요한 성격적 차원이었지만, 서양에서는 남과 다른 독특한 자신만의 정체감의 추구를 중요시하며 독립성과 성취, 자율성을 우선시하는 문화적 분위기가 오랫동안 지배적이었다(Guisinger & Blatt, 1994). 따라서 타인과의 관계를 중요시하며 그 안에서 만족감을 얻으려는 연결지향적인 성향은 지양되어야 할 특성처럼 간주되어 온 것도 사실이다. 하지만 우리 문화에 기반을 둔 일

련의 연구(김동직, 1999; 조윤경, 2002; 최상진, 1992)에서 드러나듯이 관계성은 한국문화의 특징적인 양상이며, 정신건강이나 심리적 성숙과의 관계에서 개별성과 비교할 때 그 영향력이 큰 것으로 나타나고 있다.

상담실을 찾아오는 내담자들의 호소 중 공통적인 것 한 가지는, 혼자라는 느낌이며, 주위에 도움 받을 사람이 없다는 기분이다. 어쩌면 '자기위로하기'의 실패가 상담실을 찾게 하는 한 요인일 수 있다. 성공적으로 자기위로를 할 수 있는 사람은 자신의 문제를 타인에게 적절한 수준에서 노출할 수 있는 사람이며 불유쾌한 상황에서 빨리 벗어나기 위해 직접적으로 신체적인 도움 행동을 하거나 스스로 괜찮다고 자신을 달랠 수 있는 사람들이다. 이는 어린 시절 부모로부터 공감적이며 상호작용적인 양육을 받았을 때 나타날 수 있는 성향으로서, 이 세상이 어쨌든 안전하다는 느낌이 있을 때 시도할 수 있는 것들이다. 타인을 신뢰할 수 있으며, 그들과의 관계를 통해 친밀감을 경험할 수 있으며, 타인과의 관계를 통해 스스로에게 부족한 부분에 대해 도움 받을 수 있다는 경험적 신념이 이러한 과정을 작동시킨다. 따라서 상담 과정을 '다시 부모되기'라고 할 때(한기연, 2001), 내담자는 상담자와의 관계를 통해 과거에 부모와의 관계에서 받지 못한 수용적이며 공감적인 태도를 경험하고 이를 내면화할 것이며, 이것이 타인과의 의미 있는 관계 형성의 시작이 될 것이다. 또한 관계성과 자기위로능력 사이의 조절변인으로 밝혀진 사적 자의식은 자의식의 유형 중 가장 중요한 의미가 있다. 상담을 원하는 대부분이 내담자들은 자기 내면에 어떤 일들이 벌어지고 있는가, 스스로 무슨 생각을 하고 있으며, 무엇을 원하고 있는가 하는 면에 초점을 맞추기보다는, 남들에 의해 보여지는 자기, 남들이 뭐라고 하는 자기, 즉 공적 자기에 온 관

심이 쏠려있는 것을 관찰할 수 있다. 상담을 통해 문제해결을 해 나가는 과정이 사실은 자기 내면 상태에 대한 각(覺)일 것이다(이동식, 2001). 사적 자의식이 높아져서 자신의 감정이나 사고에 민감해질수록 내담자는 상담자의 반응을 정확하게 경험할 수 있으며 이를 통해 타인과의 관계의 의미와 가치 또한 새롭게 자각할 수 있을 것이다. 이는 최종적으로 더 이상, 부모나 상담자가 아닌 스스로가 자신을 위로할 수 있는 능력을 증진하는 결과로 나타날 것이다.

본 연구에서는 자기위로능력과 개별성-관계성, 자의식의 변인간의 관련성을 연구하였다. 서구의 상담이론을 도입하여 활용, 발전시키고 있는 우리의 상담장면에서 내담자의 개인적 성향이나 자질에 관한 관심 뿐 아니라, 그 개인이 속해 있는 '우리'라는 집단이나 문화에 대한 관심을 갖는 것은 의미가 있을 것이다. 본 연구의 결과가 그러한 시도에 충분한 시사점을 던지기에는 미흡할 것이나, 상담 장면에서 내담자를 만날 때 그들이 개별적인 자아 추구나 독립성의 성취로 개인적 성숙을 지향하는 것만큼이나 자신이 속한 집단과의 관계 속에서 만족감을 추구하려는 성향이 강하다는 것을 이해하는 것은 중요할 것으로 보인다. 아울러 체면 등과 같은 공적 자의식이 특히 중요한 우리 문화에 속한 내담자들이 자의식 중 사적 자의식의 성향을 발전시킬 수 있게 돕는 것도 스스로를 잘 위로하여 고통스러운 문제나 불편한 감정에서부터 빠르게 회복할 수 있는 길이 될 것이다.

본 연구의 결과를 토대로 실제 상담장면에서 자기위로능력이 상담의 시작 단계와 종결 시점에서 실제로 어떤 변화를 보이는지를 경험적으로 연구하거나, 자기위로능력을 대상관계심리학에 이론적 근거를 두고 있는 여러 다른 개념들과 어떻게 접목시킬 수 있을 것인가 하는 것도 이후의

연구주제가 될 것이다.

참고문헌

- 김동직 (1999). 문화적 맥락에서 본 개별성-관계성과 심리적 적응의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 박효서 (1999). 자기위로능력이 스트레스 대처방식과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 서수균 (1995). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기 안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 조윤경 (2002). 한국인의 나의식-우리의식 척도개발 및 타당화 -개별성-관계성, 심리성숙도 및 대인관계문제와의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최상진 (1992). 한국인의 문화-심리학적 자기(self). 중앙대학교 인문과학논문집, 35, 203-224.
- 이동식 (2001). 현대인과 스트레스. 서울: 한강수.
- 한기연 (2001). 분노 스스로 해결하기. 서울: 학지사.
- Berscheid, E. (1994). Interpersonal relationships. *Annual Review of Psychology*, 45, 79-129.
- Blanck, R., & Blanck, G. (1986). *Beyond ego psychology: development object relations theory*. New York: Colombia University Press.
- Busch, F. (1974). Dimensions of the first transitional object. *Psychoanalytic Study of the child*, 291, 215-229.
- Buss, A. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Carver, C. S., & Blancy, P. H., & Scheier, M. F. (1979). Focus of attention, chronic expectancy, and responses to a Feared stimulus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1186-1195.
- Cashdan, S. C. (1988). *Object relations therapy*. New York: Norton & Company.
- Dolinger, S. J., Preston, L. A., O'Brien, S. P., & DiLalla, D. L. (1996). Individuality and relatedness of the self: An autobiographic study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 1268-1278.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Frone, M. R., & MacFarlin, D. B. (1989). Chronic occupational stressors, self-focused attention and well-being: Testing a cybernetic model of stress. *Journal of Applied Psychology*, 74, 876-883.
- Gibbons, F. X., Smith, T. W., Ingram, R. E., Pearce, K., Brehm, S. S., & Schroeder, D. J. (1985). Self-awareness and self-confrontation: Effects of self-focused attention on members of a clinical population. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 662-675.
- Glassman, E. J. (1989). *Development of a self-report measure of soothing receptivity*. Canada: York Univ.
- Greenberg, J. R., & Mitchell, S. A. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. New York: Basic Books.
- Guisinger, S., & Blatt, S. J. (1994). Individuality and relatedness: Evolution of a fundamental dialectic. *American Psychologist*, 49, 104-111.
- Hamilton, N. G. (1988). *Self and Others*. New York: Jason Aronson.
- Hull, J. G., & Young, G. D. (1983). Self-consciousness,

- self-esteem, and success-failure as determinants of alcohol consumption in male social drinkers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 1097-1109.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- Ingram, R. E., Lumry, A., Cruet, D., & Sieber, W. (1987). Attentional processes in depression disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 11, 351-360.
- Innes, J. M., & Kitto, S. (1989). Neuroticism, self-consciousness and coping strategies and occupational stress in high school teachers. *Personality and Individual Difference*, 10, 303-312.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*. New York: Jason Aronson.
- Kohut, H. (1971). *The Analysis of the Self*. New York: International Universities Press.
- Kuhl, J. (1981). Motivational and functional helplessness: The moderating affect of state versus action orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 155-170.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological Birth of the Human Infant*. New York: Basic Book.
- Moser, M. L. (1991). *Transitional object and their relationship to self-soothing mechanism in latency aged children*. California school of professional psychology.
- Mullen, B., & Suls, J. (1982). "Know the self": Stressful life changes and the ameliorative effect of private self-consciousness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 43-55.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseverance and the depressive self-focusing style: A self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102, 122-138.
- Sampson, E. E. (1988). The debate on individualism: Indigenous psychologies and their role in personal and social functioning. *American Psychologist*, 43, 15-22.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1977). Self-focused attention and the experience of emotion: Attraction, repulsion, elation, and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, 625-636.
- Turner, R. G., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Ickes, W. (1978). Correlates of self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 285-289.
- Willam, C., Jamie, H. A., & Kenneth, S. R. (1997). Transitional object and borderline personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 154, 250-255.
- Woike, B. A. (1994). The use of differentiation and integration processes: Empirical studies of "separate" and "connected" ways of thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 142-150.
- Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. S., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 1027-1036.

원고접수일 : 2002. 12. 27

수정원고접수일 : 2003. 2. 6

게재결정일 : 2003. 3. 7

The Modulating Effects of Self-Consciousness in the Relationship between Individuality- Relatedness and Soothing Ability

Ki-Yeun Han

Hoyun Counseling Center

This study was performed to expand the understanding of soothing ability in college students. So this study investigated the influence of individuality-relatedness on soothing ability and the modulating effects of self-consciousness on that influence. Results indicated, first, that the high relatedness group showed a high soothing ability compared with the high individuality group. Second, the correlation between the relatedness and the soothing ability became higher under the influence of the private self-consciousness. Results of present study supported that the relatedness is more important variable to predict the soothing ability. Furthermore the private self-consciousness, among the various self-consciousness variables, also has strong effect on the self-soothing ability. The implication of this study is that we identified the related variables for the soothing ability and we will be able to apply this result on the counseling situation. Thus counselors can help clients have better soothing ability in life through enhancing their relatedness and private self-consciousness traits.

Key Words : individuality-relatedness, self-consciousness, soothing ability