

자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향

김 완 일[†]

육군사관학교

자기복잡성이란 한 개인이 자신의 모습을 얼마나 다양하고 분별력 있게 인지적으로 표상하고 있는가를 나타내는 개념이다. Linville(1985, 1987)은 자기측면이 다양한 사람들은 스트레스 상황에서 다양한 자기 측면들이 스트레스 완충 역할을 하여 우울을 적게 느낀다는 ‘자기복잡성의 스트레스 완충가설’을 제안했다. 그러나 후속되는 연구들에서 스트레스 완충가설을 지지하는 연구결과들과 지지하지 않는 연구결과들로 인해서 일관성 있는 결과를 보여주지 못하고 있다. 본 연구에서는 이러한 상반된 연구결과들을 설명하기 위해 인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 적응간의 관계를 조절하는 변인으로 보고 이를 밝히고자 하였다. 연구 결과, 자기복잡성이 높은 경우에도 자기에 대한 인지구조가 유연하지 못할 때는 우울과 스트레스 및 주관적 안녕감 등의 심리적 건강에 부정적인 영향을 미치는 반면에 인지구조가 유연할 때는 심리적 건강에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자기측면에 대한 인지적 복잡성이 높은 사람의 경우에 자기지식에 대한 인지적 유연성이 높을 때만 심리적 건강에 도움이 될 수 있음이 확인되었다. 이러한 결과는 상담 장면에서 내담자가 이질적인 자기측면을 다양하게 갖도록 할뿐만 아니라 동시에 인지적으로 유연하도록 도울 필요가 있음을 시사해주고 있다.

주요어 : 자기복잡성, 인지적 유연성, 우울, 스트레스, 주관적 안녕감

[†] 교신저자 : 김완일, 육군사관학교 리더십센터, (133-799) 서울시 노원구 공릉동 사서함 77-3호
Tel : 02-2197-2293, E-mail: freekwi@kma.ac.kr

인간의 정신건강과 복지에 영향을 미치는 중요한 요인 중 하나는 자기개념이다. 자기개념이란 자기 자신에 대한 생각이나 견해를 의미하며, 자신에 대한 주관적인 인식과 평가를 반영하고 있다. 자기개념에 대한 연구들은 내용과 구조의 두 가지 측면에서 이루어지고 있다. 내용적 측면에서는 자기가치감, 자기존중감, 자기효능감, 자기긍정성 등이 정신건강과 어떤 관계가 있는가에 초점을 맞추고 있다 (Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995). 구조적 측면에서는 자기개념을 여러 가지 차원으로 구성된 복잡하고 분화된 체계로 정의하고 있으며, 자기개념의 조직화 방식에 관심을 두고 있다.

자기개념의 구조에 대한 대표적인 이론 중 하나는 Linville(1985, 1987)의 자기복잡성(self-complexity)이다. 그녀는 자기복잡성을 크게 두 가지 특성으로 정의하고 있다. 첫째는 자기를 구성하는 측면들의 숫자이다. 인간은 다양한 역할, 관계, 행동, 상황들을 경험하면서 다양한 방법으로 자기 자신을 개념화하는 방법을 배우는데, 자기측면이란 이러한 과정 속에서 만들어지는 자신의 여러 가지 모습들을 의미한다. 둘째는 자기측면들간의 관련성의 정도이다. 이는 다양한 자기측면들이 서로 비슷한 정도를 의미하며, 일종의 중첩의 정도이다(이수현, 2005). 결국 자기복잡성이란 한 개인이 자신의 모습을 얼마나 다양하고(a number of aspects), 분별력 있게(distinctiveness among aspects) 인식하고 있는가를 나타내는 개념이다(김윤주, 한성열, 1993). Linville(1985, 1987)은 자기복잡성의 스트레스 완충가설을 통해 다양한 자기측면을 가진 사람은 어느 한 가지 자기측면에서 스트레스를 받을 경우 스트레스를 받지 않은 다른 자기측면들이 스트레스를 완

충하는 역할을 함으로써 단순한 자기측면을 가지고 있는 사람들보다 우울증을 적게 경험한다는 사실을 확인하였다.

이러한 자기복잡성 완충가설은 자기 관련 사고의 억압에 관한 연구(Renaud & McConnell, 2002)와 부정적인 자기 관련 피드백에 뒤따르는 자기도피에 관한 연구(Dixon & Baumeister, 1991)에서 지지되었다. 또한 일상생활에서의 스트레스 사건 경험(Jordan & Cole, 1996)과 인간관계의 와해(Smith & Cohen, 1993) 등의 연구들에서도 확인되었다(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002, 이수현, 2005, 재인용).

그러나 자기복잡성 완충가설에 반대되는 연구결과들이 있다. Hershberger(1990)는 대학생들의 건강문제를 예측하는데 있어서 자기복잡성과 스트레스와의 상호작용 효과가 나타나지 않았다고 하였다. Woolfolk 등(1995)은 자기복잡성을 정적 자기복잡성과 부적 자기복잡성으로 나누어서 스트레스 완충효과를 알아본 결과, 세 가지 자기복잡성의 우울에 대한 스트레스 완충효과는 나타나지 않았다고 하였다. 그 외에도 자기복잡성이 높을수록 심리적으로 건강하지 않다는 연구 결과(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002)와 역할에 따라 다르게 자신을 봄으로써 다양한 자기개념을 가진 사람이 그렇지 않은 사람들보다 우울증에 걸리는 확률이 높다는 연구(Donahue, Robins, Roberts, & John, 1993) 등이 있다. 또한 김완일과 김재환(1992)은 자기복잡성이 높은 사람은 낮은 사람보다 우울을 더 많이 느낀다고 하였다.

이와 같이 Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 모델은 후속 연구에서 일관성 있는 결과를 보이지 못하고 있다. 이러한 결과들은 복잡한 자기개념을 가진 것으로 심리적 건강에 도움이 된다는 그녀의 주장을 그대로 받아들이기

어렵게 한다. 이와 같은 문제를 해결하기 위해 최근에는 자기복잡성과 심리적 건강과의 관계를 조절하는 변인에 대한 연구들이 이루어지고 있다.

McConnell 등(2005)은 자기측면 통제 가설(self-aspect control hypothesis)을 제안하였다. 즉 자기측면들에 대하여 자신이 통제할 수 있다는 믿음이 자기복잡성과 심리적 적응간의 관계를 조절한다는 것이다. 그들은 자기측면에 대한 통제감을 높게 지각하는 사람은 자기복잡성이 높을수록 우울을 적게 느끼는 반면에 통제감이 낮은 사람은 자기복잡성이 높을수록 우울을 많이 느낀다는 것을 밝혔다. 이 결과는 높은 자기복잡성은 다양한 자기측면들에 대한 통제감을 느낄 때만이 유익한 내적자원이 될 수 있고 심리적 안녕에 긍정적으로 작용한다는 것을 의미한다.

국내에서도 자기복잡성과 심리적 건강과의 관계를 조절하는 개념에 대한 연구들이 이루어졌다. 김완일과 김재환(1993)은 자신의 여러 가지 역할간의 일치 정도인 자기통합성이 자기복잡성과 우울간의 관계를 조절한다고 하였다. 즉 자기측면들간의 일치성이 높은 사람은 자기복잡성이 높을수록 우울을 적게 느끼는 반면에 일치성이 낮은 사람은 자기복잡성이 높을수록 우울을 많이 느낀다고 하였다. 이수현(2005)은 Campbell과 그의 동료들(Campbell, 1990; Campbell, Chew, & Scatchley, 1991; Campbell, et al, 1996)이 제안한 자기개념 명료성이 자기복잡성과 심리적 적응 간을 조절한다고 하였다. 즉 자기복잡성과 자기개념 명료성이 동시에 높은 사람이 그렇지 않은 사람보다 심리적으로 더 건강함을 밝혔다. 이정은(2006)은 자기효능감이 자기복잡성과 우울과 지각된 스트레스를 조절한다고 밝혔다. 자기

복잡성이 높은 사람의 경우 자기효능감이 낮을 때보다 높을 때 우울과 스트레스를 적게 느끼는 것을 확인하였다.

자기개념의 구조가 어떻게 구성되어 있는가에 대한 연구와 함께 최근 들어 사람들이 자신의 인지구조를 경험적으로 어떻게 인식하고 있는지에 관한 연구가 활발히 진행되고 있다. 이러한 입장의 연구에 따르면 사람들마다 인지적 유연성에서 차이가 있으며, 그 정도는 심리적 건강과 밀접한 관련이 있다고 하였다. 인지적 유연성에 대한 정의를 살펴보면 다음과 같다. Thurston과 Runco(1999)는 인지적 유연성을 변화에 대한 능력으로 정의하였으며, Martin과 Rubin(1994)은 인지적 유연성을 어떤 주어진 상황에서 이용 가능한 대안이 있다는 것에 대한 인식, 상황에 적응하고 순응하고자 하는 자발성, 유연함에 있어서의 자기효능감 등으로 보았다. 또한 Gough(1995)는 인지적 유연성을 변화와 새로움에 대한 선호로 간주하였다.

인지적 유연성과 심리적 건강과의 관계에 대한 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Leary(1957)는 대인관계에서 유연한 사람은 상황에 따라 적응을 잘하는 건강한 사람이라고 하였다. 즉 이런 사람은 현 상황이 공격성을 요구할 때는 공격적으로 될 수 있고 친절함을 요구할 때는 친절하게 될 수 있다는 것이다. 그는 유연한 사람의 경우에 불안을 최소화하고 자존감을 최대화하는 방식으로 환경의 압력에 적응한다고 하였다. Bem(1974)은 남성과 여성의 성격특성을 둘 다 소유한 양성적인 사람은 행동 범위가 넓어 대인관계에서 유연하기 때문에 한쪽 성의 성격특성만을 보이는 성유형적인(sex-typed) 사람보다 적응을 더 잘하고 자존감이 높아서 결국 양성성(androgyny)이 심리

적 건강의 지표라고 주장했다. Snyder(1974, 1979)는 자기 조절적인 사람은 사회적 상황에서 다른 사람의 요구나 다양한 사회적 역할에 신속하고 효과적으로 대처하는 유연성을 보여 더 적응적이라고 하였다. Shapiro(1982)는 경직성(rigidity)은 정신 병리의 대표적인 결과이며 경직된 사람은 반응범위가 제한되어 있어서 심리적으로 건강하지 못하다고 하였다. Paulhus와 Martin(1988)은 융통성(plasticity)을 두 가지로 구분하였는데 즉, 상황이 요구할 때 적절한 행동을 수행할 수 있는 능력인 기능적 유연성(functional flexibility)과 한 사람의 행동이 상황에 의존하는 경향성인 상황성(situationality)으로 구분하였다. 그들은 상황성과 자존감은 부적 상관이 있어서 자존감이 낮은 사람은 자신의 행동이 상황에 더욱 의존하나, 기능적 유연성과 자존감은 정적 상관이 있어서 자존감이 높은 사람은 상황이 요구할 때 다양한 행동을 수행할 수 있다고 하였다. Martin과 Rubin(1995)은 인지적 유연성이 높은 사람들은 자신감이 높다고 하였다. 이와 같은 연구들을 종합해 볼 때 인지적 유연성이 높은 사람들은 낮은 사람들보다 정신적으로 더 건강함을 알 수 있다.

인지적 유연성과 자기복잡성과의 관계를 추론할 수 있는 연구들이 있다. Paulhus와 Martin(1988)은 유연성이 높은 사람은 역할과 행동에 있어서 다양성을 보여 자기개념이 다양한 사람으로 볼 수 있다고 하였다. Block(1961)은 사람들이 자신의 역할이 달라질 경우 역할에 따라 매우 다양하게 자기를 평가하는 사람은 유연성이 높으며, 이들은 사회생활에 더 적응을 잘 할 것이라고 가정하였다. 그러나 연구 결과, 역할에 따라 매우 다양하게 자기를 평가하는 사람은 우울증 점수가 높은 반면 그렇지

않은 사람은 우울증 점수가 낮았다. 김완일과 김재환(1993)은 역할에 따라 다양하게 자신을 보는 사람은 일관성 있게 자신을 보는 사람보다 우울성향이 더 높다는 것을 밝혔다. 따라서 인지적 유연성과 자기복잡성과의 관계에 대한 다양한 추론이 가능하다.

인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 건강간의 관계를 조절해주는 변인이 될 수 있음을 시사해주는 연구들이 있다. Helson, Elliott 및 Leigh(1990)는 역할의 수가 많고 다양할수록 상황에 따라 다양한 역할을 활용할 수 있어서 유연성이 높기 때문에 심리적 안녕이 증가하고 우울을 적게 느낀다고 하였다. Markus와 Nurius(1986)는 자신이 많은 자기 범주를 가지고 있다고 믿는 사람은 상황의 요구에 맞게 다양한 역할을 취할 수 있어 인지적 유연성이 높아서 더 효과적으로 기능하며 심리적으로 건강하다고 하였다. 다양한 역할과 자기범주를 가지고 있는 사람은 자기측면이 다양하고 복잡할 개연성이 높기 때문에 자기복잡성과 인지적 유연성이 함께 심리적 건강에 영향을 미칠 가능성을 추론해볼 수 있다.

자기복잡성과 인지적 유연성은 둘 다 인지구조에 관한 것이다. 그러나 자기복잡성은 자기와 관련된 지식의 인지적 표상이 어떻게 구조화되어 있는지를 의미하는 것인 반면에 인지적 유연성은 실제로 존재하는 구조를 직접 의미하는 것이 아니라 사람들이 스스로에 대해서 어떤 방식으로 인식하고 있는지, 즉 경험적인 인지구조에 관한 것이라 할 수 있다. 자신과 관련된 인지구조는 오랜 시간에 걸쳐 축적되는 것이므로 자신의 인지적 복잡성을 정확히 파악하기가 쉽지 않다. 그러나 경험적으로 인식하는 인지적 유연성은 파악하기가 상대적으로 쉽다. 따라서 자기복잡성과 인지

적 유연성은 서로 다른 차원에서 존재하는 독립적인 특성이라고 볼 수 있다.

지금까지의 연구들은 자기복잡성과 인지적 유연성 각각이 심리적 건강과 어떤 관계가 있는지에 초점이 맞추어져 있었다. 이 두 가지 특성이 일종의 인지구조로써 심리적 건강과 관계가 있기 때문에 상호간에 어떤 관계를 가지고 심리적 건강에 영향을 미치고 있을 가능성을 생각해볼 수 있다. 즉 다양한 자기 모습이 심리적 적응에 도움을 준다 하더라도 인지적 유연성이 없는 사람의 경우에는 오히려 복잡한 자신의 모습에 혼란을 느낄 가능성이 있다. 반면에 다양한 자기 모습을 가지고 있고, 또한 자신에 대해 인지적으로 유연한 인식을 일관되게 가지고 있다면, 복잡한 자기 모습이 긍정적 기능을 할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구에서는 복잡한 자기구조는 자신의 인지구조가 유연한 사람에게서만 긍정적 기능을 할 수 있다는 것을 밝히고자 한다. 이를 위해 두 가지 연구를 실시하고자 한다. 연구 1에서는 자기복잡성의 스트레스 완충가설을 확인하고자 하였다. 자기복잡성이 높은 사람이 스트레스를 낮게 지각할 때보다 높게 지각할 때 우울을 적게 느낀다면 자기복잡성과 우울을 조절하는 변인에 대한 연구가 불필요하기 때문에 이를 알아보기 위해 연구 1을 실시하였다. 연구 2에서는 인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 적응간의 관계를 조절하는지를 알아보하고자 하였다. 자기복잡성만이 아니라 인지적 유연성을 같이 고려할 때 심리적 적응에 미치는 영향이 달라지는 지를 확인하기 위해 연구 2를 실시하였다.

연구 1

방 법

연구 대상

수도권에 있는 대학교에서 교육심리학 교직 과목을 수강하는 3~4학년 학생 86명이 본 연구에 참여 하였으며, 이 중 1개 이상의 설문에서 누락된 6명을 제외하고 최종적으로 80명의 자료가 분석되었다. 연구 대상의 성별, 학년별 분포는 표 1과 같다.

표 1. 연구 대상의 사회인구학적 분포

구 분	3학년	4학년	합계
남 자	20	14	34
여 자	33	13	46
합 계	53	27	80

도구

자기복잡성 척도(Self-complexity Scale):

자기개념의 분화정도를 측정하기 위하여 Linville(1982, 1985, 1987)이 사용한 성격특성 분류기법을 활용하여 제작한 김완일(1997)의 자기복잡성 척도를 사용하였다. 먼저, 성격특성 분류기법에서 사용할 성격특성 형용사를 알아보기 위해 Linville이 그의 연구에서 쓴 방식대로 사전조사를 통해 14명의 교육학과 대학원생들에게 자신의 성격을 잘 표현하는 형용사를 모두 기술하도록 하여 사용빈도가 높은 33개의 형용사를 선정하였다. 이렇게 사전 조사를 통해 얻어진 33개의 형용사를 자기분화 측정의 성격특성 형용사로 사용하였다. 이를 표 2에 제시하였다.

표 2. 자기복잡성 척도에서 사용된 33개의 성격특성 형용사

성격특성 형용사				
고집이 세다(1)	경쟁적이다(2)	게으르다(3)	냉정하다(4)	다정하다(5)
변덕스럽다(6)	보수적이다(7)	상냥하다(8)	성급하다(9)	유머가 있다(10)
책임감 있다(11)	쾌활하다(12)	편안하다(13)	예의바르다(14)	지적이다(15)
이기적이다(16)	소심하다(17)	솔직하다(18)	이해심이 많다(19)	수줍어한다(20)
단순하다(21)	독선적이다(22)	활동적이다(23)	인내심이 있다(24)	경솔하다(25)
체계적 이다(26)	진지하다(27)	성실하다(28)	자신감이 있다(29)	말이 적다(30)
우유부단하다(31)	반항적이다(32)	느긋하다(33)		

표 2에 제시된 33개의 성격특성 형용사를 가지고 Linville이 사용했던 성격특성 분류기법을 이용하여 Scott(1969)의 자기분화값을 측정하였다. Scott(1969)의 절차에 따라 먼저 한 가지 성격특성의 이름 및 그 옆에는 번호가 쓰여 있는 33개의 카드와 10개의 백지 카드 그리고 16칸으로 된 2장의 기록용지를 주고, 자기 자신을 가장 적절하게 표현할 수 있도록 상황(예; 친구를 만날 때)이나 자신의 여러 모습들(예; 장점)을 분류하게 하였다. 다음에는 이렇게 분류된 자신의 각각의 상황이나 모습에서 나타나는 자신의 성격을 33개의 성격특성 형용사를 이용하여 각 형용사에 해당하는 카드의 번호를 기록용지에 적도록 하였다.

아울러 그러한 성격 형용사가 자신의 상황이나 모습을 기술해 주는 정도를 번호 뒤의 괄호 안에 7점 척도로 표시하도록 했다. 이때 피험자들에게 33개의 형용사들을 모두 사용할 필요는 없으며 동일한 형용사를 각기 다른 자기의 여러 측면들에 사용할 수 있다는 지시를 하였다. 성격분류 기법에 의한 각 피험자의 반응기록을 토대로 Linville(1982)이 사용한 Scott(1969)의 H통계치를 이용하여 Scott의 자기복잡성 점수를 다음과 같은 공식으로 구하였다.

$$SC(H) = \log_2 n - (\sum_i n_i \log_2 n_i) / n^1$$

본 연구에서는 자기복잡성 점수를 구하기 위하여 Scott(1969)의 H통계치 공식이 포함된 컴퓨터 프로그램을 만들어서 사용하였다. 프로그램은 피험자가 질문지에 적은 자기측면들

1) H 공식에서 n은 성격특성 형용사의 총 개수(여기서는 33개)이며, ni는 특정 집단조합에 나타난 형용사의 수, 즉 $n = \sum ni$ 이다. 여기서 집단조합이라는 개념은 예를 들어 집단 1과 집단 2에 속하지만 다른 집단에 속하지 않는 형용사가 있다고 할 때, 이 형용사는 집단조합 1-2에 속하는 것이다. 보다 일반적으로 설명하면 만약 한 개인이 2개의 형용사 집단을 구성했다면 1개의 특정 형용사는 4가지 가능한 집단조합들 중(집단 1, 집단 2, 집단 1-2, 앞의 세 가지 집단에 속하지 않은 조합) 하나의 집단조합에 포함될 것이다.

이 예에서 위 공식의 ni는 다음처럼 구체적으로 표현될 수 있는데, 위에서 언급한 방식대로 자기 개념 분화의 개별 측정치를 구한다.

- n1=집단 1에만 속하는 성격특성 형용사의 개수
- n2=집단 2에만 속하는 성격특성 형용사의 개수
- n3=집단 1과 집단 2에 동시에 속하는 성격특성 형용사의 개수
- n4=위의 3가지 집단 어디에도 속하지 않는 성격특성 형용사의 개수

의 개수와 각 자기측면들에 적은 형용사 번호들을 넣은 후 OK 버튼을 클릭하면 자동으로 계산되도록 만들어졌다. 자기복잡성 점수의 범위는 최저 0점에서 최고 5.04점까지 가능하다.

Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory; BDI):

BDI는 Beck과 그의 동료들(Beck, 1967; Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961)에 의해 만들어진 자기보고식 질문지로 모두 21문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 3~5개의 질문으로 이루어져 있다. BDI는 여러 연구자들에 의해 신뢰도와 타당도가 보고되었는데, Beck 등(1961)은 우울증 측정표와 BDI의 양분상관계수 .65와 .67을, Bumberry, Obiver와 McClure(1978)는 정신과 전문의의 조직적 면담결과와 BDI와의 적률상관계수 .62를 제시했고, Williams, Barlow와 Agras(1972)는 BDI와 Hamilton(1960)의 우울증 평정척도간의 적률상관계수를 .82로 보고하고 있어서 BDI는 신뢰도가 높다고 할 수 있다. 본 연구에서는 이영호와 송중용(1991)에 의해 번안된 한국판 Beck의 우울 척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수는 .98로 보고되어 있다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91 이었다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS):

Cohen, Kamarck과 Mermelstein(1983)이 개발한 PSS를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 문항들은 일상생활에서 얼마나 예측할 수 없고, 통제할 수 없고, 과도한 부담이 느껴지는지에 관한 질문으로 구성되어 있다.

특히 현재 경험하는 스트레스의 수준에 관한 매우 직접적인 질문으로 이루어져 있다. 어떤 특정 집단을 위한 특정한 내용이 아니라 일반적인 성향에 관한 내용으로 구성되어 있다. Cohen 등(1983)은 PSS가 생활사건, 우울증상, 신체증상, 건강행동, 사회불안, 흡연상태 등과 상관이 있음을 밝혔다. 이 척도는 긍정적 문항 4, 5, 7, 8에서 역점수로 채점된다. Cohen 등(1983)의 연구에서 신뢰도 계수는 .78 이었으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수는 .81 이었다.

자료 분석

피험자들을 대상으로 자기복잡성 질문지, BDI, PSS 등을 실시하였다. 자기복잡성 점수는 Scott 등(1979)의 H통계치 공식이 포함된 컴퓨터 프로그램을 만들어 산출하였으며, 분석을 위한 통계 프로그램은 SPSS 11.5를 사용하였다. 먼저 자기복잡성, 우울, 지각된 스트레스 간의 관련성을 보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로는 자기복잡성의 스트레스 완충효과를 확인하기 위해서 자기복잡성과 지각된 스트레스의 우울에 대한 중다회귀분석을 실시하였다.

결과 및 논의

자기복잡성, 스트레스, 우울의 관계

자기복잡성, 스트레스 및 우울 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 결과는 표 3에 제시되어 있다.

자기복잡성과 스트레스 간의 상관($r=-.069, m$), 자기복잡성과 우울 간의 상관($r=.048, m$)은

표 3. 자기복잡성, 스트레스 및 우울 간의 상관계수

	1	2	3
1. 자기복잡성			
2. 스트레스	-.069		
3. 우울	.048	.604*	

주. * $p < .001$

통계적으로 유의미하지 않았다.

자기복잡성과 지각된 스트레스가 우울에 미치는 영향

자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 우울을 준거변인으로 하는 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 우울을 준거변인으로 하여 1단계에서는 자기복잡성을 투입했으며, 2단계에서는 지각된 스트레스를 투입했다. 그리고 3단계에서는 자기복잡성 × 지각된 스트레스를 투입하였다. 그 결과가 표 4에 제시되어 있다.

표 4에 제시된 바와 같이 자기복잡성이 우울수준을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하지 않았다. 반면에 지각된 스트레스가 우울수

준을 설명하는 정도가 통계적으로 유의하였다 ($t = 9.802, p < .001$). 자기복잡성과 지각된 스트레스의 우울수준에 대한 조절효과를 알아본 결과, 자기복잡성과 지각된 스트레스의 우울에 대한 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 즉 자기복잡성의 우울에 대한 스트레스 완충효과는 나타나지 않아서 Linville(1985, 1987)이 주장한 자기복잡성의 스트레스 완충 가설이 지지되지 않았다. 이러한 결과는 자기복잡성과 우울간의 관계를 조절하는 변인에 대한 연구의 필요성을 시사해준다.

연구 2

방 법

연구 대상

서울 시내에 있는 대학교에서 인간관계론 과목을 수강하는 2~4학년 학생 106명이 본 연구에 참여 하였으며, 이 중 1개 이상의 설문에서 누락된 8명을 제외하고 최종적으로 98명의 자료가 분석되었다. 연구 대상의 성별,

표 4. 자기복잡성과 지각된 스트레스의 우울에 대한 위계적 중다회귀분석 결과

변인	B	β	t	R ²	ΔR^2
자기복잡성(A)	.448	.178	.757	.008	
A	.475	.183	.812		
스트레스(B)	8.042	.636	9.802*	.436	.428
A	.453	.181	.781		
B	8.016	.634	9.754*		
A × B	1.876	.030	.335	.439	.003

주. * $p < .001$

표 5. 연구 대상의 사회인구학적 분포

구 분	2학년	3학년	4학년	합계
남 자	23	25	8	56
여 자	15	17	10	42
합 계	38	42	18	98

학년별 분포는 표 5와 같다.

도구

자기복잡성 척도(Self-complexity Scale)

연구 1에서 사용한 자기복잡성 척도를 동일하게 사용하였다.

인지적 유연성 척도(Cognitive flexibility Scale)

인지적 유연성을 측정하기 위해 홍숙지(2006)가 개발한 개인 유연성 척도(individual flexibility scale)의 50문항 중에서 인지적 유연성 차원에 해당하는 25문항을 사용하였다. 개인 유연성 척도는 인지적 유연성과 대인관계 유연성의 두 가지 차원으로 구성되어 있으며, 각각 25문항으로 이루어져 있다. 인지적 유연성 척도는 성격의 5요인 중 개방성과 $r=.55$ 의 상관을 보였고, 외향성과 $r=.41$ 의 상관을 그리고 성실성과 $r=.20$ 의 상관을 보였다. 또한 개인 유연성 척도는 한국판 Torrance 창의력 검사(김영채, 2004)의 언어유창성($r=.32$), 언어독창성($r=.36$), 언어융통성($r=.37$) 모두와 유의한 정적 상관을 보였다.

본 연구에서 사용한 인지적 유연성 척도의 문항은 다음과 같이 추출되었다. 첫째, Pulakos, Arad, Donovan과 Plamondon(2000)이 개발한 적응적 수행의 8가지 차원 중에서 6문항을 추출

하였다. 둘째, Martin과 Rubin(1995)이 개발한 인지적 유연성 척도에서 인지적 유연성에 적절한 5문항을 추출하였다. 셋째, 모호성에 대한 인내심을 측정하는 두 가지 척도(MSTAT, McLain, 1993; MAT, Norton, 1975)에서 각각 4문항과 3문항을 추출하였다. 넷째, Bateman과 Crant(1993)의 사전 행동적 성격척도에서 2문항을 추출하였다. 마지막으로 인지적 유연성의 정의 중 사고의 비경직성과 대안 인식에 기초하여 홍숙지(2006)가 만든 5문항을 사용하였다. 대인관계 유연성 척도의 문항은 Pulakos 등(2000)의 척도에서 11문항, 김애순(1993)이 변안한 자기감시척도에서 6문항, Bateman과 Crant(1993)의 척도에서 1문항, 홍숙지(2006)가 만든 7문항 등으로 구성되어 있다. 홍숙지(2006)는 상기한 50문항을 요인분석한 결과, 다양성 사고, 복잡성 선호, 타인이해, 타인동조 및 분위기 적응 등의 5가지 요인을 추출하였다. 이 중 다양성 사고와 복잡성 선호간의 상관은 $r=.33$ 로 높았으며, 나머지 3개 요인과의 상관은 낮았다. 다양성 사고와 복잡성 선호를 인지적 유연성으로 간주하였으며, 타인이해, 타인동조 및 분위기 적응을 대인관계 유연성으로 보았다. 신뢰도 분석 결과 다양성 사고($\alpha=.86$), 복잡성 선호($\alpha=.75$), 타인이해($\alpha=.77$), 타인 동조($\alpha=.77$), 분위기 적응($\alpha=.71$)의 5개 요인 모두 $\alpha=.70$ 을 넘는 신뢰도를 보였다. 본 연구에서는 다양성 사고의 신뢰도 계수가 .88이었으며, 복잡성 선호의 신뢰도 계수는 .73이었다.

Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

연구 1에서 사용한 BDI를 동일하게 사용하였다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)

연구 1에서 사용한 PSS를 동일하게 사용하였다.

주관적 안녕감 척도(Subjective Well-Being Scale)

주관적 안녕감 척도는 사람들이 주관적으로 경험하는 행복의 정도를 측정하기 위한 것으로써, 삶에 대한 만족도와 긍정·부정 정서 경험으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 5문항으로 구성된 삶에 대한 전반적인 만족도를 측정하기 위해서 Diener, Emmons, Larson과 Griffin(1985)이 개발한 삶에 대한 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale)를 번안하여 사용하였다. 또한 정서 경험을 측정하기 위하여 Diener, Smith와 Fujita(1995)가 제작한 정서경험을 사용하였다. 즉 4가지 긍정 정서(사랑, 기쁨, 자부심, 애정)와 4가지 부정 정서(슬픔, 분노, 두려움, 수치심)를 최근에 얼마나 자주 경험하였는지를 7점 척도에 따라 평정하도록 하였다. 주관적 안녕감 점수는 부정정서를 역점수로 하여 삶의 만족도와 긍정정서 및 부정정서의 평균값으로 산출하였다. 주관적 안녕감 중 삶의 만족도와 긍정정서 및 부정정서의 신뢰도 계수는 각각 .86, .75, .78 이었다.

자료 분석

피험자들을 대상으로 자기복잡성 질문지, 인지적 유연성 척도, BDI, PSS, 주관적 안녕감 척도 등을 실시하였다. 자기복잡성 점수는 Scott 등(1979)의 H통계치 공식이 포함된 컴퓨터 프로그램을 만들어 산출하였으며, 분석을 위한 통계 프로그램은 SPSS 11.5를 사용하였

다. 먼저 자기복잡성, 인지적 유연성, 우울, 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감 간의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로는 우울과 지각된 스트레스 및 주관적 안녕감에 대한 자기복잡성과 인지적 유연성의 상호작용 효과를 알아보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

결과 및 논의

자기복잡성, 인지적 유연성, 우울, 스트레스, 주관적 안녕감의 관계

자기복잡성, 인지적 유연성, 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 결과는 표 6에 제시되어 있다.

자기복잡성과 인지적 유연성 간의 상관관계는 통계적으로 유의미하지 않았다($r=.167, ns$). 이 결과는 자기복잡성과 인지적 유연성이 서로 영향을 받지 않는 독립적인 개념임을 보여주는 것이다. 자기복잡성과 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감 간의 상관관계는 통계적으로 유의미하지 않았다. 인지적 유연성은 모든 심리적 안녕감과 통계적으로 유의미하였다. 따라서 자기복잡성이 개별적으로는 심리적 안녕감에 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다.

자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 건강에 미치는 영향

자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 건강에 미치는 영향을 알아보기 위해 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감을 준거변인으로 하는

표 6. 자기복잡성, 인지적 유연성, 우울, 스트레스 및 주관적 안녕감 간의 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. 복잡성								
2. 유연성	.167							
3. 우울	.095	-.297*						
4. 스트레스	-.016	-.428**	.622**					
5. 안녕감	.019	.576**	-.626**	-.627**				
6. 만족도	.125	.383**	-.410**	-.339*	.747**			
7. 정서경험	-.067	.534**	-.586**	-.641**	.866**	.314*		
8. 긍정정서	.096	.489**	-.313*	-.373**	.711**	.359**	.745**	
9. 부정정서	-.168	-.392**	.599**	.631**	-.698**	-.177	-.863**	-.305*

주. * $p < .01$, ** $p < .001$

위계적 중다회귀분석을 실시하였다.

자기복잡성과 인지적 유연성이 우울에 미치는 영향

우울을 준거변인으로 하여 1단계에서는 자기복잡성을 투입했으며, 2단계에서는 인지적 유연성을 투입했다. 그리고 3단계에서는 자기복잡성 × 인지적 유연성을 투입하였다. 그 결과가 표 7에 제시되어 있다.

표 7에 제시된 바와 같이 자기복잡성이 우

울수준을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하지 않았다. 반면에 인지적 유연성이 우울수준을 설명하는 정도가 통계적으로 유의하였다($t = -5.068, p < .001$). 또한 자기복잡성과 인지적 유연성 간의 우울수준에 대한 조절효과를 알아본 결과, 자기복잡성과 인지적 유연성의 우울에 대한 조절효과가 있는 것으로 나타났다($t = 2.017, p < .05$). 즉 자기복잡성과 자기명료성의 상호작용이 추가적으로 우울수준을 3.2% 설명해주었다.

표 7. 자기복잡성과 인지적 유연성의 우울에 대한 위계적 중다회귀분석 결과

변인	B	β	t	R ²	ΔR^2
자기복잡성(A)	.018	.003	.033	.003	
A	.017	.002	.032		
인지적 유연성(B)	-4.233	-4.459	-5.068**	.214	.211
A	.017	.002	.032		
B	-4.510	-.490	-5.411**		
A × B	1.887	1.831	2.017*	.243	.032

주. * $p < .05$ ** $p < .001$

이 상호작용 효과를 해석하기 위해 centering 된 자기복잡성과 인지적 유연성 각각의 최고점수와 최저점수를 중다회귀방정식에 대입하여 2개의 회귀식을 유도한 결과, 자기복잡성이 높은 사람은 인지적 유연성이 낮을 때 ($M=33.79$) 보다 높을 때($M=26.49$) 우울을 적게 느끼는 반면에 자기복잡성이 낮은 사람은 인지적 유연성의 높고($M=27.93$) 낮은($M=30.59$) 정도에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 인지적 유연성이 자기복잡성과 우울의 관계를 조절해주는 효과가 있는 것을 보여주는 것이다.

자기복잡성과 인지적 유연성이 스트레스에 미치는 영향

지각된 스트레스를 준거변인으로 하여 자기복잡성, 인지적 유연성 각각과 자기복잡성 × 인지적 유연성의 3가지를 차례대로 투입하였다. 그 결과는 표 8에 제시되어 있다.

표 8에 제시된 바와 같이 자기복잡성이 스트레스 수준을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하지 않은 반면에 인지적 유연성이 스트레스를 설명하는 정도가 통계적으로 유의하였다($t = -6.867, p < .001$). 또한 자기복잡성과

인지적 유연성 간의 스트레스 수준에 대한 조절효과가 있는 것으로 나타났다($t = 2.133, p < .05$). 즉 자기복잡성과 자기명료성의 상호작용이 추가적으로 스트레스 수준을 3.4% 설명해주었다.

이러한 상호작용 효과를 해석하기 위해 centering된 자기복잡성과 인지적 유연성 각각의 최고점수와 최저점수를 중다회귀방정식에 대입하여 2개의 회귀식을 유도한 결과, 자기복잡성이 높은 사람은 인지적 유연성이 낮을 때($M=4.69$) 보다 높을 때($M=3.12$) 스트레스를 적게 느끼는 반면에 자기복잡성이 낮은 사람은 인지적 유연성의 높고($M=3.91$) 낮은($M=3.37$) 정도에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. 따라서 인지적 유연성이 자기복잡성과 스트레스의 관계를 조절해주는 효과가 있는 것을 확인해주고 있다.

자기복잡성과 인지적 유연성이 주관적 안녕감에 미치는 영향

주관적 안녕감을 준거변인으로 하여 자기복잡성과 인지적 유연성 및 자기복잡성 × 인지적 유연성 변인들을 투입하였다. 그 결과가 표 9에 제시되어 있다.

표 8. 자기복잡성과 인지적 유연성의 스트레스에 대한 위계적 중다회귀분석 결과

변인	B	β	t	R ²	ΔR^2
자기복잡성(A)	-.137	-.117	-1.387	.019	
A	-.141	-.124	-1.442		
인지적 유연성(B)	-1.016	-.574	-6.867**	.329	.310
A	-.145	-.129	-1.536		
B	-1.099	-.620	-7.318**		
A × B	.296	.199	2.133*	.363	.034

주. * $p < .05$ ** $p < .001$

표 9. 자기복잡성과 인지적 유연성의 주관적 안녕감에 대한 위계적 중다회귀분석 결과

변인	B	β	t	R ²	ΔR^2
자기복잡성(A)	.079	.113	1.225	.015	
A	.077	.106	1.189		
인지적 유연성(B)	2.389	.499	5.647**	.299	.284
A	.082	.118	1.333		
B	.589	.545	6.058**		
A × B	.198	.193	2.082*	.332	.033

주. * $p < .05$ ** $p < .001$

표 9에서 보는 바와 같이 자기복잡성이 주관적 안녕감을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하지 않은 반면에 인지적 유연성이 주관적 안녕감을 설명하는 정도는 통계적으로 유의하였다($t = 5.647, p < .001$). 또한 자기복잡성과 인지적 유연성의 주관적 안녕감에 대한 상호작용 효과를 알아본 결과, 자기복잡성과 인지적 유연성의 주관적 안녕감에 대한 효과가 유의하게 나타났다($t = 2.082, p < .05$). 즉 자기복잡성과 인지적 유연성의 상호작용이 추가적으로 주관적 안녕감을 3.3% 설명해주었다.

상호작용 효과를 해석하기 위해 중다회귀방정식을 이용하여 2개의 회귀식을 유도한 결과, 자기복잡성이 높은 사람은 인지적 유연성이 낮을 때($M=3.58$)보다 높을 때($M=4.33$) 주관적 안녕감을 더 많이 느끼는 반면에 자기복잡성이 낮은 사람은 인지적 유연성의 높고($M=4.07$) 낮은($M=3.94$) 정도에 영향을 받지 않는 것으로 나타났다. 즉 인지적 유연성이 자기복잡성과 주관적 안녕감의 관계를 조절해주는 효과가 있었다.

종합 논의

본 연구는 자기지식 구조의 다양성이 그 자체로 적응적 역할을 하는 것이 아니라 인지적으로 유연한 사람에게만 긍정적 기능을 한다는 것을 밝히는데 목적이 있었다. 이를 위해 두 가지 연구를 실시하였다. 연구 1에서는 자기복잡성의 스트레스 완충가설을 확인하고자 하였다. 연구 2에서는 인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 적응을 조절하는지를 알아보 고자 하였다.

연구 1에서는 먼저 우울에 대한 자기복잡성의 효과가 나타나지 않았으며, 우울에 대한 자기복잡성과 지각된 스트레스의 상호작용 효과도 나타나지 않았다. 자기복잡성의 우울에 대한 효과가 나타나지 않은 결과는 자기복잡성이 높은 사람이 낮은 사람보다 우울이 높다고 밝힌 김완일과 김재환(1992)의 연구와 일치할 뿐만 아니라 자기복잡성이 높을수록 심리적으로 건강하지 않다고 보고한 Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)의 주장과도 일치한다. 또한 Linville(1985, 1987)의 자기복잡성의 스트레스 완충가설이 지지되지 않았다. 본 연구의 결과는 스트레스 완충가설을 지지한 연구들(Renaud

& McConnell, 2002; Dixon & Baumeister, 1991; Jordan & Cole, 1996, Smith & Cohen, 1993)과는 상반된다. 그러나 스트레스 완충가설이 입증되지 않은 연구들(Hershberger, 1990; Woolfolk 등, 1995)과는 일치하는 결과이다. 이러한 결과를 통해서 자기복잡성과 우울과의 관계를 조절하는 변인에 대한 연구가 필요함을 확인할 수 있다.

연구 2에서는 먼저 자기복잡성과 인지적 유연성의 상관정도가 통계적으로 유의미하지 않았다. 자기복잡성과 인지적 유연성은 둘 다 인지구조와 관련한 개념이지만 실제로 이 두 개념은 서로 독립적으로 작용하고 있음을 확인할 수 있었다. 자기복잡성과 인지적 유연성이 개인의 인지구조를 다룬다는 측면에서는 유사하지만 자기복잡성은 개인에게 실제로 존재하는 자기지식의 인지적 구조화를 의미하는 반면에 인지적 유연성은 개인이 경험적으로 인식하고 있는 인지구조라고 할 수 있다. 또한 자기복잡성은 장기간에 걸쳐 형성되며 축적되는 것이기 때문에 이를 정확히 파악하는 것은 쉽지 않다. 하지만 인지적 유연성은 자기보고식 질문지를 통해 개인의 경험을 근거로 측정하기 때문에 다소 주관적이며 파악이 용이하다. 이와 같은 점들을 종합해볼 때 자기복잡성과 인지적 유연성은 서로 다른 차원에서 존재하는 별개의 특성이라고 볼 수 있다. 또한 자기복잡성과 인지적 유연성은 각각 심리적 적응과 관계가 있다는 선행연구들이 있다. 따라서 자기복잡성과 인지적 유연성은 서로 독립적인 특성이며, 이 두 특성이 서로 관계를 가지고 심리적 적응에 영향을 미칠 가능성이 있음을 추론해 볼 수 있다.

다음으로 심리적 적응의 하위요인으로 우울, 스트레스, 주관적 안녕감 등을 선정했으며, 주

관적 안녕감은 삶에 대한 만족도와 긍정적·부정적 정서를 포함하는 정서적 경험을 통해 알아보았다. 위계적 중다회귀분석을 통해 이와 같은 심리적 적응에 대한 자기복잡성과 인지적 유연성 각각의 효과와 상호작용 효과를 알아보았다. 그 결과 자기복잡성의 효과는 나타나지 않았으며, 인지적 유연성의 효과는 나타났다. 자기복잡성의 심리적 적응에 대한 효과가 나타나지 않은 것은 연구 1과 동일한 결과이다. 인지적 유연성의 효과가 나타난 것은 유연성이 높을수록 심리적 적응을 잘한다고 밝힌 연구(Paulhus & Martin, 1988)와 인지적으로 유연할수록 자신감이 높다고 보고한 연구(Martin & Rubin, 1995) 등과 일치하는 결과이다. 이러한 결과를 통해 인지적으로 유연한 사람들이 심리적으로 더욱 건강함을 확인할 수 있다.

자기복잡성과 인지적 유연성의 심리적 적응에 대한 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 즉 자기복잡성이 높은 사람은 인지적으로 유연할 때 우울과 스트레스를 적게 느끼고 주관적 안녕감이 더 긍정적인 반면에 인지적으로 유연하지 않을 때 우울과 스트레스를 더 많이 느끼고 주관적 안녕감도 더욱 부정적이었다. 그러나 자기복잡성이 낮은 사람은 인지적 유연성의 높고 낮은 정도에 따라서 우울과 스트레스 및 주관적 안녕감에서 차이가 없었다. 이는 인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 적응을 조절할 것이라는 본 연구의 가설을 지지하는 결과이다. 따라서 기존의 자기복잡성 이론에서 주장하는 스트레스 완충기능은 인지적 유연성이 동반될 때 제대로 발휘될 수 있다. 본 연구의 이러한 결과는 Helson 등(1990)이 다양한 역할을 가진 사람은 상황에 따라 다양한 역할을 활용하기 때문에

유연성이 높아 심리적으로 더욱 건강하다는 연구와 유사하다. 또한 Markus와 Nurius(1986)가 자기범주가 다양한 사람은 상황의 요구에 맞게 다양한 역할을 취할 수 있어서 인지적 유연성이 높아 심리적으로 건강하다는 주장과도 일치한다.

자기복잡성과 심리적 적응간의 관계를 조절하는 변인에 대한 연구들을 살펴보면 자기통제감(McConnell 등, 2005), 자기효능감(이정은, 2006), 자기개념 명료성(이수현, 2005; Campbell, 1990), 자기개념 일치성(Donahue 등, 1995) 등이 있다. McConnell 등(2005)은 자기통제감을 3가지 하위요인으로 측정하였다. 3가지 요인에는 자기측면에 대해 자신이 통제할 수 있는 정도인 자기통제성, 자신이 혼자서 주도적으로 시작할 수 있는 자기주도성 그리고 자기측면이 변하지 않고 유지되는 자기안정성 등이 포함된다. 인지적으로 유연한 사람은 다양한 대안을 주도적으로 생각하기 때문에 자기주도성이 높다고 할 수 있다. 따라서 본 연구의 결과와 McConnell 등(2005)의 연구결과는 유사하다고 볼 수 있다. 자기효능감이란 주어진 상황적 욕구를 충족시키기 위해 개인이 갖는 인지적 자원이나 동기 혹은 다양한 행동과정을 동원할 수 있다는 자신의 능력에 대한 신념이다(두금주, 2002). 인지적으로 유연한 사람은 문제해결을 위해 다양한 행동과정을 동원할 수 있기 때문에 자기효능감이 자기복잡성과 우울을 조절한다는 이정은(2006)의 연구와 본 연구는 맥락을 같이한다고 볼 수 있다. 자기개념 명료성과 자기개념 일치성은 자기개념의 통합의 정도라고 볼 수 있다. 추후의 연구에서는 자기통합성과 인지적 유연성과의 관계를 알아본다면 자기개념의 구조와 인지적 유연성과의 관계를 보다 분명히 밝힐 수 있을

것이다.

자기복잡성이 높을수록 다양한 자기측면이 스트레스를 완충한다는 주장에 대해 상반되는 선행연구 결과들이 있어왔다. 또한 자기복잡성과 인지적 유연성 각각이 심리적 건강과 관련이 있다는 연구결과들에도 불구하고 이 두 개념이 함께 연구되지 않았다. 본 연구에서는 자기복잡성과 인지적 유연성을 개인의 인지구조 차원에서 함께 고려하였으며, 인지적 유연성이 자기복잡성과 심리적 적응을 조절하는 변인임을 밝힘으로써 선행연구들의 상반된 결과를 설명하려고 시도한데 의의가 있다.

본 연구는 자기개념을 통하여 인간의 정서적인 문제를 이해하고 해결하기 위해서는 자기구조에 대한 인지적 복잡성뿐만 아니라 인지적 구조에 대한 유연성을 함께 고려하는 것이 좋을 것을 시사해주고 있다. 즉 자기지식에 대한 인지적 복잡성 정도는 인지적 유연성이 뒤따를 때 우울이나 스트레스에 적절히 대처하는 긍정적인 자원이 될 수 있다는 것이다. 따라서 우울하거나 심한 스트레스 상황에 처한 내담자를 상담할 때 그들의 자기측면의 복잡성 정도를 고려할 필요가 있다. 특히 자기지식의 인지적 구조가 복잡한 사람의 경우에는 상담을 통해 인지 구조의 유연성을 키워주는 것이 그들로 하여금 우울과 스트레스를 적게 느끼고 심리적 안녕 감을 증진시키는데 도움이 될 수 있다.

마지막으로 본 연구가 갖는 제한점을 살펴보고 후속 연구를 위한 시사점을 논의하고자 한다. 첫째는 측정의 문제이다. 본 연구는 자기복잡성의 정도를 측정할 때 Linville(1985)의 성격특성 분류과제를 사용하였다. 최근의 연구에서 이와 같은 방법을 사용하여 자기복잡성을 측정하는 것에 대한 한계가 제기되고 있

다. Schleicher와 McConnell(2005)은 Carlston(1994)의 체제관련 이론에 바탕을 둔 새로운 자기복잡성 측정방법을 제안하였다. 그들은 기존의 자기복잡성 측정 방법으로는 스트레스 완충가설이 입증되지 않은 반면에 새로운 측정방법의 경우 완충가설이 입증됨을 밝혔다. 추후의 연구에서는 성격특성 분류과제가 아닌 새로운 방법을 통해 자기복잡성을 측정하여 상호 비교하는 연구들이 시도되었으면 한다. 또한 BDI는 자기보고식이었는데 이러한 척도가 어느 정도 신뢰도나 타당도가 확인된 도구이지는 않지만 피험자의 마음가짐이나 사회적 선호도의 고려 등에 의해 반응이 왜곡될 가능성이 있다. 후속되는 연구에서는 단순히 우울의 정도를 측정하는 것을 넘어서 일정기간 동안 우울이 어느 정도 회복되었는지를 알아볼 수 있었으면 한다. 본 연구에서는 스트레스 정도를 측정하기 위해 주어진 생활사건을 얼마나 경험하였는지를 보고하는 방법을 사용하였다. Linville(1987)의 연구에서는 자기를 위협하는 스트레스 사건을 직접 조작해서 효과를 알아 보았다. 또한 자기복잡성의 스트레스 완충가설은 강력한 스트레스를 경험할 때 더욱 효과적이라는 Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)의 주장을 고려할 때, 추후의 연구에서는 정교한 스트레스 사건을 조작하여 스트레스를 측정할 수 있었으면 한다.

둘째는 연구대상의 문제이다. 본 연구의 대상은 대학생들로 이루어졌기 때문에 우울이나 스트레스를 보고하는 정도가 낮았다. 이러한 이유로 인해 자기복잡성의 스트레스 완충 효과가 나타나지 않았을 가능성이 있다. 또한 우울에 대한 자기복잡성과 인지적 유연성의 상호작용 효과가 낮게 나타났을 수 있다. 추후의 연구에서는 임상적인 우울증 환자집단을

대상으로 알아보거나 혹은 우울한 대학생들뿐만 아니라 우울증 환자를 포함하여 두 집단에서의 차이를 알아볼 필요가 있다.

셋째는 자기개념의 구조적 요인에 대한 문제이다. 본 연구에서는 자기개념의 구조적 요인으로 자기복잡성을 다루었다. 최근에 자기복잡성을 대치할 수 있는 구조적 요인에 대한 연구들이 이루어지고 있다. Shower(1992, 1996, 1998)는 자기지식의 구획화(compartmentalization) 모델을 주장하였다. 구획화란 여러 가지 자기 측면들에 긍정적 혹은 부정적 평가내용들이 어떤 방식으로 분포되어 있는가를 의미한다. 그는 구획화와 차별적 중요성이 우울에 영향을 미친다고 하였다. 김완일(2000, 2003)은 Scott 등(1979)의 자기분화 개념에서 차원내 분화와 차원간 분화를 분리해내서 차원내 분화가 높을수록 우울을 많이 느끼는 반면에 차원간 분화가 높을수록 우울을 적게 느낀다고 하였다. 박성현, 윤호균과 박영석(2003)은 사회적 대상에 대한 두 가지 태도구조인 평가차원과 서술차원의 개념(이수원, 1995)을 자기개념의 구조에 적용하여 자기태도 차원구조가 평가차원인 사람이 서술차원인 사람보다 지각된 스트레스 및 정서에서 변동 폭이 더 크다는 것을 밝혔다. 김완일(2008)은 자기태도 차원구조와 차별적 중요성과의 관계에 대한 연구에서 평가차원인 사람은 차별적 중요성이 높을수록 우울을 적게 느끼는 것을 밝혔다. 자기개념 구조의 스트레스 완충효과에 대한 후속 연구에서는 자기복잡성과 더불어 자기지식의 구획화와 자기태도 차원구조와 같은 구조적 요인들을 비교해서 연구하면 더 의미 있는 결과를 얻으리라 생각된다.

참고문헌

- 김애순 (1993). 개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영채 (2004). TORRANCE 창의력 검사 한국판. 토란스 창의력 한국 FPSP/현곡 R&D.
- 김완일 (1997). 자기평가와 자기분화가 우울에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김완일 (2003). 자기분화와 의미차원이 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 29-48.
- 김완일 (2008). 자기태도 차원구조와 차별적 중요성이 우울에 미치는 영향. 상담학연구, 9(1), 31-45.
- 김완일, 김재환 (1992). 대학생의 자기 긍정감, 자기 복잡성 및 우울 성향과의 관계. 한양대학교 학생생활연구소: 대학생활연구, 10, 249-270.
- 김완일, 김재환 (1993). 대학생의 자기 통합성과 자기 복잡성이 스트레스 및 성패에 따른 감정에 미치는 영향. 한양대학교 학생생활연구소: 대학생활연구, 11, 115-141.
- 김완일, 김재환 (2000). 자기평가와 자기분화의 우울에 대한 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 12(1), 83-107.
- 두금주 (2002). 스트레스와 우울간의 관계: 자기 효능감과 완벽주의의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성현, 윤호균, 박영석 (2003). 자기에 대한 조망과 정서의 변동. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 17, 33-49.
- 이수원 (1995). 양극구조에서 이원구조로, 개인 내 태도구조의 발달. 한국심리학회지: 일반, 14(1), 1-31.
- 이수현 (2005). 자기복잡성과 자기 개념 명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도와 타당도에 대한 연구. 한국 심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이정은 (2006). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍숙지 (2006). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- Bateman, T. S., & Crant, J. M. (1993). The proactive component of organizational behavior: A measure and correlates. *Journal of Organizational Behavior*, 14, 104-118.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J. E., & Erbaugh, J. K. (1961). An Inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, 561-571
- Bumberry, W., Obiver, J. M., & McClure, J. N. (1978). Validation of the Beck Depression Inventory in a University population using psychiatric estimate as a criterion. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 150-155.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scatchley, L. (1991).

- Cognitive and emotional reactions to daily events: The effects of self-esteem and self-complexity, *Journal of Personality*, 59, 473-505.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-Concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Carlston, D. E. (1994). Associated systems theory: A systematic approach to cognitive representations of persons. *Advances in Social Cognition*, 7, 1-78.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social and Psychology*, 69, 130-141.
- Dixon, T. M., & Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: Moderating effects of self-complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 4-12.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 834-846.
- Gough, H. G. (1995). *Guide Pratique d'Interpretation du CPI*. [Practical guide for interpretation of the CPI]. ECPA, Paris.
- Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry*, 23, 56-62.
- Hershberger, P. (1990). Self-complexity and health promotion: Promising but premature. *Psychological Reports*, 66, 1207-1216.
- Jordan, A., & Cole, D. A. (1996). Relation of depressive symptom to the structure of self-knowledge in children. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 530-540.
- Linville, P. W. (1982). The complexity-extremity effect and age-based stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 193-211.
- Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity: Don't put all of 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.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1994). Development of a communication flexibility scale. *Southern Communication Journal*, 59, 171-178.
- Martin, M. M., & Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- McConnell, A. R., Renaud, J. M., Deab, 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.
- Norton, R. W. (1975). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39, 607-619.
- Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1988). Functional flexibility: A new conception of interpersonal flexibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 88-101.
- Pulakos, E. D., Arad, S., Donovan, M. A., & Plamondon, K. E. (2000). Adaptability in the work place: Development of a taxonomy of adaptive performance. *Journal of Applied Psychology*, 85, 612-624.
- Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-Complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 6, 31-58.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self-concept and the suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental Social Psychology*, 38, 79-86.
- Shapiro, D. (1982). *Autonomy and rigid character*. New York: Basic Books.
- Schleicher, D. J., & McConnell, A. R. (2005). The complexity of self-complexity: An associated systems theory approach. *Social Cognition*, 23, 387-416.
- Scott, W. A. (1969). The structure of natural cognitions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 12, 261-278.
- Shapiro, D. (1982). *Autonomy and rigid character*. New York: Basic Books.
- Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1036-1049.
- Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The dynamic self: How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 478-493.
- Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge: Implication for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578-590.
- Smith, S. H., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to a relationship breakup. *Journal of and Clinical Psychology*, 12, 367-384.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A. (1999). *Flexibility*. In Runco, M. A., & Pritzker, S. R. (Eds.), *Encyclopedia of creativity*, Vol. 1. Academic Press, San Diego, CA, pp. 729-32.
- Williams, J. G., Barlow, D. H., & Agras, W. S. (1972). Behavioral measurement of severe depression. *Archives of General Psychiatry*, 27, 330-333.
- Woolfolk, R. L., Novalany, 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, 1108-1120.

원 고 접 수 일 : 2008. 5. 30

수정원고접수일 : 2008. 8. 3

게 재 결 정 일 : 2008. 8. 8

The Effects of Self-Complexity and Self-Flexibility on Psychological Adjustment

Wan Il Kim

The Korean Military Academy

Self-complexity as a concept is defined by how variously, distinctively, and cognitively a person represents himself. Linville(1985, 1987) insisted on viewing this in terms of a “Stress Buffering Hypothesis of Self-complexity.” The succeeding studies, however, have not supported Linville's hypothesis consistently. In this study, cognitive flexibility as a variable which moderates the relationship between self-complexity and psychological adjustment is examined. The results of the study are as follows. Even if levels of self-complexity are high, if the cognitive structure is not flexible, psychological health is negatively affected. However, if the cognitive structure is flexible, psychological health is positively affected. That is, the self-complexity is verified to be a positive psychological source with the support of cognitive flexibility.

Key words : self-complexity, cognitive flexibility, psychological adjustment