

청소년의 불안, 자의식 및 방어기제에 따른 심상능력*

손 선 경[†]

채 준 호

서강대학교

본 연구는 불안과 자의식 및 방어기제에 따라 심상을 떠올리는 능력에 차이가 있는지를 알아보고자 하였다. 이를 위해 서울, 경기도에 소재한 6개 고등학교의 청소년 673명을 대상으로 설문조사하였다. 결과는 첫째, 불안이 낮은 사람이 높은 사람보다 심상능력이 높은 것으로 나타났다. 둘째, 자의식이 높은 사람이 낮은 사람보다 심상능력이 높은 것으로 나타났다. 셋째, 방어기제인 신체화, 통제, 유머, 허세, 동일시방어기제를 더 사용하는 사람은 덜 사용하는 사람보다 심상능력이 높은 것으로 나타났으나 부정, 회피, 투사기제를 덜 사용하는 사람이 더 사용하는 사람보다 일부영역의 심상능력이 높은 것으로 나타났다. 결론적으로, 불안이 낮거나 자의식이 높거나 또는 신체화, 통제, 유머, 허세, 동일시방어기제를 더 사용할수록 심상을 보다 생생하게 떠올릴 수 있다. 이와 같이 불안과 자의식 및 방어기제 종류와 사용정도에 따라 심상을 떠올리는 능력에 차이가 난다는 점을 고려하면서 심상을 유도한다면, 보다 생생한 심상을 떠올리게 할 수 있을 것이다. 이 연구의 결과는 심상시 보다 생생한 심상 떠올림을 돕는 효과적인 접근 방법의 근거를 보여준다는데 의의가 있다하겠다.

주요어 : 심상, 심상능력, 불안, 자의식, 방어기제

* 본 연구는 손선경(2007)의 서강대학교 석사학위논문 ‘청소년의 불안, 자의식 및 방어기제에 따른 심상능력’을 수정, 요약한 것임.

† 교신저자 : 손선경, 한양대학교 한양상담센터 (133-791), 서울시 성동구 행당동 17번지
Tel : 02-2220-1498, E-mail : ejoong@hanmail.net

현재 심상은 문학, 미술을 비롯한 예술작품, 광고, 과학분야, 학습의 이해력과 기억력, 운동과 무용의 수행능력, 환자의 병간호, 개인의 심리적 변화를 돕는 상담 및 심리치료 분야에 다양하게 적용되고 있다. 위와 같은 분야에서 심상의 효과를 입증하는 국내 선행연구논문들은 많다. 심상을 활용하니 언어학습과제, 산문과제, 변별학습과제, 쌍연합학습과제 등에서 기억이 증가되었고(김호일, 2000; 박춘옥, 1992), 높이뛰기와 과녁 맞추기 등에서 운동수행능력이 향상되었으며(김용수, 2006; 황위숙, 2005), 또한 무용수행능력이 향상되었고(이수정, 2001), 관상동맥환자의 불안과 스트레스(음경옥, 2000), 부인과 수술환자의 수술전 불안과 수면(이유미, 2004), 그리고 혈액투석환자의 안위와 우울(최귀윤, 2000)에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 자아성장에 도움이 되었고(김미숙, 2007), 알콜중독자 부인의 고통감소(임성희, 2006), 한부모 가정의 청소년의 우울감소(이선영, 2006), 가정주부의 비합리적 사고 문제해결(오경미, 2007)에 영향을 주었으며, 또 심상적 사고를 많이 하는 사람들이 사고의 유창성과 독자성, 창의성이 높다(성은현, 2000)는 연구도 있다. 이외에도 많은 논문들이 있는데 심상효과를 입증한 이러한 연구결과들은 심상을 보다 적극적인 관점에서 바라보아야 함을 제시하고 있다.

사람들은 과거의 기억을 떠올리거나 미래의 상황을 상상할 수 있다. 이런 경우 심상(心象, imagery)활동으로 현재 없는 사물이나 대상을 머릿속에서 떠올릴 수 있고, 시간과 공간의 한계를 초월하여 감각 경험을 하지 않은 채로 어떤 사건의 모습을 생생하게 그릴 수도 있으며 더불어 새로운 경험을 체험할 수도 있다.

심상은 상상(想像)과 시각화된 상상, 백일몽

(白日夢), 환상(幻想) 그리고 환각(幻覺) 등과의 차이점들이 명확하지 않아(최범식, 1999) 정의를 내리기 쉽지 않다. 그러나 심상은 사고과정의 기본으로 보편적이고 피할 수 없는 정신활동(Korn & Johnson, 1983)이며 내적 또는 외적인 영향을 받는 주관적 현상으로서 감각을 통해 지각되는 대상에 대한 정신적 재현현상(Sodergren, 1992)이라고 일반적으로 정의되고 있다. 정의에서 알 수 있듯이 심상은 정신적 활동이므로 주로 눈을 감고 떠올리는 경우가 많고 이때 생각이나 이미지로 나타나며 또 감각을 통해 지각되는 특징이 있다. 예를 들어, 실제로 딸기가 없어도 눈을 감고 딸기를 생각하면 딸기 모습이 보이면서 향, 맛, 촉감 등을 경험하면서 떠올릴 수 있다는 것이다. 이렇듯 머릿속에서 떠올린 딸기 심상은 여러 감각으로 경험할 수 있다. 하지만 대부분의 사람들은 시각적 심상을 표상하기 쉬워(나카하라 히데오미, 김종성, 2003) 시각적 심상만을 심상이라고 부르는 경향이 있으나 청각, 후각, 미각, 촉각, 운동감각, 기관감각 등도 떠올릴 수 있어 이들도 심상에 포함한다.

심상을 떠올리는 능력에는 개인차가 있다(김수동, 1997; 전란, 1992; Richardson, 1988). 심상을 생생하게 떠올리는 사람도 있고 전혀 떠올리지 못하는 사람도 있으며, 나타난 상의 정도도 사람에 따라 약하기도 강하기도 하다. 심상이미지를 자세하고 명확하게 떠올리는 명료성과 전체 분절의 작은 움직임까지도 조절할 수 있는 통제력은 개인에 따라 다르다(Hall 등, 1985; Isaac, 1992). 또 각 개인의 감각강도에 따라 심상으로 경험하는 감각 영역이 달라지는데(송수남, 1985), 어떤 사람은 청각심상을, 다른 사람은 시각적인 심상과 운동감각심상을, 또 다른 사람은 다양한 영역의 감각경험으로

보다 생동감 있는 심상을 떠올리는 등 차이를 드러낸다. 더불어 중요한 경험적, 심리적 변화들은 심상능력이 낮은 사람보다는 높은 사람들에게 더 잘 나타나는 것으로 드러났고 (Richardson, 1988), 심상능력은 반복적 연습에 의해 향상될 수 있다(김주현, 1995)고 하였다. 이 연구 결과들이 경험적으로나 심리적으로 변화하고자 하는 사람들의 심상능력을 높여야 할 필요성을 말해주고 있고, 심상능력이 낮더라도 훈련을 통해 높일 수 있다는 긍정적인 결과를 말해주고 있다.

앞서 언급한 심상능력의 개인 차이는 실제 심상을 다루는 현장에서 대부분 경외시 되어 심상능력이 높은 사람이나 낮은 사람을 구별 없이 똑같이 심상작업에 참가시키고 있다. 이럴 경우 심상능력이 낮은 사람들은 심상이 떠오르지 않아 당황하거나 곤혹스러워하는데 이런 호소는 보통 무시된다.

심상을 떠올리는 개인의 차이는 심상의 효과에 적지 않게 영향을 미친다. 그래서 심상능력의 차이를 나타나게 하는 개인적 원인에 대한 의문이 제기되어 연구가 필요했음에도 불구하고, 심상의 효과나 영향을 증명하는 논문은 많은 반면에 심상을 떠올리는 개인들의 차이를 다룬 기존 국내 연구는 전무하다. 그래서 본 연구에서는 심상능력이 낮은 사람과 높은 사람은 각기 다른 심리적 특성을 갖고 있어 심상능력이 차이가 있을 것이라는 가정을 하여 불안, 자의식, 방어기제에 따른 심상능력의 차이를 살펴보고자 한다.

먼저, 불안을 심상능력에 영향을 미치는 요인으로 보았다. Spielberg(1972)는 불안을 특수한 환경에서 나타나는 상태불안과 개개인이 일반적으로 갖고 있는 특성불안으로 나누었다. 상태불안은 상황적인 접근과 특성이 혼합된

것이며 특별한 상황에서 겪는 것으로 시험불안과 같은 것이며 특성불안은 불안경향에 있어서 비교적 변화되지 않는 개인차를 지닌 동기나 행동성향으로, 인지적 기능을 방해하고 기억력을 손상시키고 기피 행위를 유도한다. 특성불안이 높으면 상태불안도 높게 나타난다. 그래서 본 연구에서는 특성불안만을 다루기로 하였다.

불안은 대부분의 사람들이 경험하는 보편적인 정서 상태로 정서적 긴장을 수반한다. 불안은 적응적으로 나타나기도 하고 부적응적으로 나타나기도 한다. 상황에 부적절하게 유발되거나 강도, 빈도, 지속시간에 있어서 순기능적인 수준을 넘어 과도한 양상을 나타나게 되면 부적응적인 증상으로 간주되며 실제로 여러 심리장애의 발생과 관련이 높다. 그래서 불안이 높은 사람은 어떤 유형의 상황이든, 특히 그 상황이 평가적이거나 자존심에 위협적인 상황일 경우, 그 상황을 위협한 것으로 지각하는 경향이 불안이 낮은 사람보다 더 강하다. 이와 같이 심리적인 증상을 나타낼 뿐만 아니라 신체적 증상도 함께 보인다. 자율신경계통 과잉활동이 일어나서 맥박과 호흡도 빠르며 근육의 긴장과 통증, 주변 근육이 경련하며 몸이 떨리거나, 쉽게 피로해지며, 이완 상태에 들어가지 못하고 쉽게 놀라며, 안절부절 못하고, 들떠있으며 한숨을 자주 쉰다. 정도가 심해지면 통제력의 상실, 심장발작, 걱정이 많으며, 참을성이 없고, 화를 잘 내며, 불면증에 걸리고, 주의가 산만한 것이 흔하다. 그리고 쉽게 실망하며, 비판에 대해 극도로 민감하고 우유부단하다. 이렇게 불안은 심리적, 신체적인 이상을 일으켜서 과업수행에도 부정적인 영향을 미친다.

선행연구에서 심상은 정서요인과 깊은 상관

관계가 있고(Leuner, 1984), 정서 상태 요인들이 심상능력에 크게 작용하며, 우울한 사람들의 심상능력저하의 원인에는 긴장과 불안감 등이 있을 수 있다(최범식, 노명래, 1995)고 밝히고 있다. 이러한 연구들이 불안과 심상능력의 직접적인 관련성을 설명하진 않으나 불안과의 관련성을 충분히 설명하는 연구결과라 하겠다. 또 다른 연구에서는 심상을 제대로 하기 위해서는 긴장이완이 필수적이며(Williams, 1995), 몸과 마음이 가장 편안하고 안정된 자세를 갖추는 것이 중요하다(윤영화, 2001)고 하였다. 이는 심상을 떠올릴 때 불안을 낮추어 주는 이완의 중요성을 언급한 것으로 불안이 심상 떠올림을 방해 한다는 사실을 미루어 짐작케 한다.

둘째, 주의를 자신에게 지속적으로 집중하는 경향성인 자의식을 심상능력에 영향을 미치는 또 다른 요인으로 보았다. 자의식은 사적자의식, 공적자의식, 사회불안으로 세분하며, 개인차가 있다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975)고 밝혔다. 자의식은 자신에게로 향한 집중과 인식, 자각 등으로 특별한 심리상태를 만든다.

자신의 내적이고 개인적 측면에 사적자의식은 초점을 둔다. 이는 자신의 내적 사고와 감정에 대한 인식으로 예를 들어 태도, 감정, 동기, 가치 등과 같은 측면을 의식하거나 인지하는 개인의 경향을 말한다. 이들은 자기 반성적(self-reflective)이고 내사적(introspective)이어서 자신의 행동경향성, 정서, 감각 경험 등을 더 잘 자각하며(Scheier, Buss, & Buss, 1978; Turner, 1978; Carver & Scheier, 1978; Turner, Gilliland, & Klein, 1981), 내적 기준에 따라 자신을 통제하여 태도와 행위간의 일관성이 비교적 높은 것으로 나타난다(Gibbons 등 1985).

반면에 공적자의식은 사회적 객체로서 자기

자신에게 주의를 집중하는 것을 말한다. 공적자의식이 높은 사람들은 자신의 사회적 용모와 다른 사람에게 미치는 자신의 인상에 대해서 관심을 가진다. 공적자의식이 높은 사람은 사회적 상호작용에서 타인의 반응에 민감하여, 타인의 거부에 대한 책임을 자신에게 돌리는 경향이 높고(Fenigstein, 1979), 자신과 반대되는 의견을 가진 사람과 직면했을 때 자신의 의견을 철회했다.(Scheier, 1980). 남들이 자기를 어떻게 평가할 것인지, 자신의 외모와 유행 등에 관심을 갖고 있고 주위 사람들의 견해에 신경 쓰고 동조하는 경향이 강하다고 하였다(Froming & Carver, 1981). 또한 공적자의식이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 스트레스 상황에서 더 적은 심리적, 신체적 스트레스 증후를 갖는 것으로 보고하였다. 이는 공적자의식이 높은 사람들이 타인에 비해 약하거나 대처능력이 부족한 것으로 간주되는 것을 방어하려고 하기 때문인 것으로 해석되었다(Innes & Kitto, 1989).

사회적 불안은 공적자의식의 결과로 일어난다. 공적자의식은 사회불안의 선행요인이긴 하지만, 공적자의식이 높다고 해서 반드시 사회불안을 경험하는 것은 아니다. 즉 타인에게 보이는 자신에 대해 관심을 가지면서도 아무런 불안감을 느끼지 않을 수도 있다(Fenigstein, Scheier & Buss, 1975).

선행연구에서 심상형성과정에 주의집중력(Adams, 1981), 내적자아 성찰능력 등의 요인들이 크게 작용한다(최범식, 노명래, 1995 재인용)고 밝히고 있다. 이 결과가 자의식의 자기 집중과 자기인식과 자기 자각이라는 심리적 요소를 심상능력과 연결시킬 수 있는 자료를 제공한다 하겠다.

마지막으로 방어기제를 심상능력에 영향을

미치는 요인으로 보았다. 회피방식방어기제로 프로이드가 처음 사용한 방어기제는, 내적인 욕구와 외적인 욕구를 조정하려는 무의식적인 정신 내적 과정뿐만 아니라 그러한 목적을 지닌 의식적, 무의식적 행동까지도 포함한다 (Bond., Gardner, Christian, & Sigal, 1983). 자아방어기제는 불안이나 갈등 상황에서 일어나며, 그 기능은 개인의 적응을 돕기 위한 수단이라고 볼 수 있다. 개인의 방어기제를 평가할 목적으로 국내에서 개발된 이화방어기제에서는 개인이 내적으로나 외적으로 부딪치는 갈등 상황에서 이를 해결하기 위한 목적으로 전의식적, 무의식적 수준에서 특정한 방식으로 사용한 개인의 사고, 정서, 행동 및 태도를 자아방어기제라고 정의 내렸다.

이화방어기제검사 표준화연구(1991)에서 요인분석한 결과 4개 요인이 추출되었고 각 요인에 속한 방어기제들의 공통 특징이 탐색되었다. 요인1(불안정한 예민화 방식)에 해당하는 방어기제는 행동화, 전치, 신체화, 해리, 투사, 수동공격적 행동이었다. 이 방어기제들은 공통적으로 정서적 불안정성이나 민감성을 내포한다고 보여 진다. 따라서 이들 방어기제들은 통제력이 약하고 지나치게 민감한 불안정한 방어방식이다. 요인2(자아확대적 방식)에 해당하는 방어기제는 통제, 왜곡, 이타주의, 유머, 승화이다. 이들은 긍정적인 자아상, 적극적인 방식, 결과적인 유익성이 공통점으로 보여 진다. 요인3(자아부정적 방식)에 해당하는 방어기제는 반동형성, 허세, 동일시, 퇴행이다. 이들은 표면적인 수준에서는 개인이 자신의 자아를 솔직하게 표현하지 않고 부정하면서 개인의 현실 보다 우월한 특성이나 행동을 겉으로 드러내는 경향성이다. 요인4(행동억제적 방식)에 해당하는 방어기제는 부정, 합리

화, 억제, 예견, 회피이다. 이들은 행동억제와 현실을 직면하지 않고 왜곡하는 방식으로 갈등과 불안을 피하여 심리적인 안정을 가져다 준다.

본 연구에서 사용한 이화방어기제 각 요인별 방어기제 8개를 개략적으로 설명하면 다음과 같다. 1. ‘부정’은 현실의 고통스런 측면을 인정하지 않으려 할 때 사용된다. 2. ‘회피’는 갈등상황이나 문제 상황을 무조건 도피하고자 하는 동기가 강하고, 이러한 동기에 따라 문제 상황을 도피하고 외적인 상황에 순응하고, 문제해결을 체념하는 행동방식을 나타낸다. 3. ‘신체화’는 스트레스나 갈등이 있을 때 신체증상이 나타나거나 평상시 신체증상이 빈번하게 나타난다. 4. ‘투사’는 타인의 반응이나 비난에 대한 지나친 관심이나 염려감, 개인 자신의 불행의 원인이 전적으로 타인의 잘못 탓이라는 책임전가, 타인에 대한 이유 없는 혐오 및 마음에 거슬림, 편견, 지나친 의심이나 경계, 망상적인 경향성이다. 5. ‘통제’는 개인이 자신의 불안을 줄이고 내적 갈등을 해결하기 위한 수단으로 주변 환경에 있는 대상이나 사건을 조정하고 이용하려는 과도한 시도를 한다. 6. ‘유머’는 다른 사람에게 불쾌한 자극을 주지 않고 개인에게도 불편감을 주지 않으면서 해결해야 할 갈등을 유우머스러운 감각이나 행동으로 대처하고 문제를 직면하고 해결한다. 7. ‘허세’는 실속보다는 겉꾸밈을 보다 중요하게 여기고, 자신의 능력에 비해 과분한 행동 목표를 결정하고 과시하고 자신의 행동이 타인에게 어떻게 평가받을지에 대해 상당히 민감하다. 8. ‘동일시’는 남의 행동을 모방하거나 따라서 한다. 대상이 마치 분신인 것 같은 일체감을 느끼며 의존적이고 수동적인 성향을 지닐 가능성이 있다.

방어기제가 심상과 어떤 관련성이 있는 지를 직접 설명한 연구가 없으나 가능성을 연결시킬 수 있는 연구결과에는 다음과 같은 것이 있다. 심상은 마음의 무의식적 동기의 표현이며(Freud, 1900) 무의식 세계의 내용물이 의식 세계에 나타난 형상적 모습(최범식, 2006)이고, 외부의 어려운 환경에 대처하기 위하여 현실 도피와 현실 극복의 기능을 갖고 있으며(Sandler & Nagera, 1966), 무의식과 관련해서 심상체계에 걸림돌이 되는 원인으로 방어기제가 있다(최범식, 2006). 이런 내용들로 심상은 무의식과 관계를 가지고 있고 무의식과 관련된 방어기제가 심상능력에 영향을 미칠 수 있음을 짐작할 수 있다.

불안, 자의식 및 방어기제 세 변인의 관계에 대해 직접적인 연구를 한 선행논문은 없으나, 초등학교의 자의식 수준이 높은 집단이 낮은 집단보다 발표수준이 더 높게 나타났으며(김수정, 2008), 자의식이 높은 집단이 낮은 집단보다 대인불안이 높다(엄미경, 2003)고 한 연구결과는 자의식과 불안의 관계를 설명해주는 자료라 하겠다. 청소년기에는 다양한 신체적 변화를 겪고 자아정체성 확립이라는 발달상의 과제를 완수해야하며 학업상의 과업수행에 따른 부담감등으로 심리적인 불안, 갈등, 방황, 반항이 보편적으로 나타난다. 또 이 시기에는 자신에 대한 타인의 판단을 의식하고 타인에게 비취지는 자신의 모습에 집중한다(이시형, 1994). 게다가 과장된 자의식으로 인해 자신이 타인의 집중적인 관심과 주의의 대상이라고 생각하여 전반적으로 대인상황에 대한 불안수준이 올라가 있으며, 성인에 비해 타인의 시선과 평가에 민감하여 불안이 높다(박경애, 2002 재인용). 그래서 이런 불안을 방어하려는 행동이 강하게 나타나며 인지발달로

좀 더 정교한 심리적 방어기제를 사용한다(이춘재외, 2000).

본 연구의 목적은 불안과 자의식 및 방어기제에 따라 심상을 떠올리는 능력의 개인차에 대한 정보를 제공하는 것이다. 이 연구의 결과를 참고한다면 보다 생생한 심상활동에 참여할 수 있을 것이다. 이 연구가 심상을 적용하는 장면에서 보다 효과적인 접근 방법의 근거를 마련하는 데 좋은 자료가 될 것이라 생각한다. 특히 청소년의 학업, 정서, 기능 등에 다양한 접근방법으로 심상을 활용한다면 보다 건강하게 적용할 수 있도록 도와줄 수 있을 것이다.

본 연구의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 불안수준이 낮을수록 심상능력이 높을 것이다.

가설 2. 자의식수준이 높을수록 심상능력이 높을 것이다.

가설 3. 방어기제 사용수준이 높을수록 심상능력이 낮을 것이다.

방 법

연구 대상 및 절차

예비조사는 경기도에 소재한 실업계 고등학교의 한 학급 34명을 대상으로 실시하였다. 예비 조사결과를 참고로 한 실제 설문 조사는 서울 지역에 소재한 4개 고등학교와 경기도 2개 고등학교에 재학 중인 학생 총 694명을 대상으로 하였다. 설문조사는, 먼저 본 연구자가 설문을 실시할 각 학급 담임교사나 교과교사들에게 설문지에 대한 소개와 작성 요령, 주

의사항 등을 미리 설명하였다. 그 다음 이들의 지도 아래 수업시간 중에 집단적으로 응답하도록 하였다. 응답에 소요된 시간은 평균 45분 정도였다. 설문지에 응답하지 않거나, 부적절하게 작성한 21명을 제외한 총 673 명의 자료를 분석대상으로 삼았다. 성별은 남학생 336명(49.9%), 여학생 333명(49.5%) 무응답 4명(6%)이고 학년은 1학년 259명(38.5%), 2학년 226명(39.6%), 3학년 141명(21%), 무응답 6명(9%)이었다.

설문 대상자의 불안, 자의식 및 방어기제에 따른 심상능력의 평균점수를 비교하여 각각의 상·하 30%를 높은 집단(고)과 낮은 집단(저)으로 분류하였다. 상·하 각 집단의 수는 상·하 30%중 가장 가까운 정수를 기준으로 나누어서 상·하 각 집단의 사례 수는 다르다.

측정도구

심상능력 척도

Sheenhan(1967)이 개발한 심상능력 측정도구(Vividness of Imagery; short form of bett's test)를 김주현(1995)이 번역하여 수정 보완한 도구를 사용하였다. 심상능력이란 문항에서 제시한 바대로 마음속에 시각, 청각, 촉각, 운동감각, 미각, 후각 및 기관감각의 7개 영역을 생생하게 떠올릴 수 있는 개인의 능력을 말하는데(Eaton & Evans, 1986), 7점 척도로 채점하며 총 35문항으로 구성되어 있다. 점수의 범위는 최저 35점에서 최고 245점으로 점수가 높을수록 더욱 생생하게 상상할 수 있다는 것을 의미한다.

김주현(1995)이 혈액투석 환자를 대상으로 한 연구에서의 내적합치도 계수는 .97이었으며, 정신질환자를 대상으로 한 조미림과 유숙

자(1996)의 연구에서는 내적합치도 계수는 .95이었다. 본 연구에서 전체 내적합치도 계수는 .95이고 각 하위척도의 내적합치도 계수는 시각 .84, 청각 .85, 촉각 .84, 운동감각 .87, 미각 .87, 후각 .84, 기관감각 .79이다

특성 불안 척도

김정택(1978)이 번안하여 표준화시킨 Spielberg의 상태-특성불안검사(1970)중 특성불안만을 사용하였다. 특성 불안 척도는 20개 문항으로 구성되어 있으며 자기 보고식 척도로 제작되었다. 각 문항은 거의 그렇지 않다(1)에서 거의 언제나 그렇다(4)의 4점 척도로 이루어져 있으며 점수범위는 최저 20점에서 최고 80점까지 가능하며 점수가 높을수록 불안수준이 높은 것을 의미한다. 척도의 낮은 점수는 차분함과 침착함의 상태를, 중간정도의 점수는 긴장과 염려의 적당한 수준을 가리키며, 높은 점수는 공포에 접근하는 과도한 염려와 두려움의 상태를 반영해준다.

김정택(1978)의 연구에서 내적합치도계수는 .86이었고 이영자(1996)의 연구에서는 .87이었다. 본 연구에서의 특성불안 내적합치도 계수는 .87이다.

자의식 척도

Fenigstein 등(1975)이 개발한 자의식 척도(Self-Consciousness Scale)는 총 23문항으로 구성되어 있다. 자의식 척도는 자기집중과 자기인식을 특질차원의 개인차로 보고 측정한다. 이 척도는 사적 자의식(private self-consciousness) 10문항, 공적 자의식(public self-consciousness) 7문항, 사회적 불안(social anxiety) 6문항으로 이루어져 있다. 사적 자의식은 자기의 기분, 느낌, 동기 등 내적 상태에 대한 자각을 말하며, 공

적 자의식은 자신이 타인에게 어떻게 보이는 지 즉 사회적 대상으로서의 자기에 대한 자각을 말한다. 사회불안은 대인관계 상황이나 여러 사람 앞에서 불안해하고 적절하게 행동하지 못할까봐 걱정하는 것을 말한다. 각 문항은 전혀 아니다(1)에서 매우 그렇다(5)의 5점 척도로 이루어져 있으며, 점수 범위는 최저 23점에서 최고 115점 사이이다. 본 연구에서는 김은정(1993)이 번안한 것을 사용하였는데, 내적합치도 전체계수가 .80, 사적자의식이 .81, 공적자의식이 .76, 사회적 불안은 .82 이었다. 본 연구에서의 전체 내적합치도 계수는 .75이다. 사적 자의식 .74, 공적 자의식 .75, 사회적 불안 .76이다.

이화방어기제검사(EwhaDefense Mechanism

Test: EDMT)

이화방어기제 검사는 정신역동론과 성격갈등론에서 기본개념으로 제시되고 있는 자아방어기제를 측정하는 것으로서, 이를 통해 개인의 성격과 정신장애 적응 및 부적응행동을 이해할 수 있다. 김계은, 이근후, 김정규와 박영숙(1991)이 개발한 이 검사는 한국인의 적응방식과 자아방어기제를 객관적으로 평가하는 표준화된 질문지형 검사로 20개의 방어기제 척도로 구성되어 있으며 각 척도는 10개 문항으로 전체 200개 문항으로 이루어져 있다. 질문에 대한 응답방식은 문항을 읽고 응답자가 문항내용과 자신의 일상적인 태도가 일치하는지를 응답하는 형식으로 되어있다. 각 문항은 전혀 그렇지 않다(1)에서 아주 그렇다(5)로 구성되어 있다. 검사의 반분신뢰도는 .66~.88사이이며, 회피 척도는 .58이었다. 2주후에 실시된 재검사 신뢰도는 .72이상의 수준을 나타낸다.

본 연구의 가설을 검증하기 위해서 이화방어기제 문항전체를 사용하지 않았다. 심상현장경험이 많은 전문가의 의견을 참고로 하여 요인분석 결과에서 나온 4가지 방식에서 각 2개씩 선택하여 총 8개의 방어기제를 선택하였다. 그리고 각 방어기제별 점수를 합한 원점수로 개인의 방어성정도를 측정하였다. 점수 범위는 최저 50점에서 최고 250점 사이이다. 본 연구에서의 각 방어기제의 내적합치도 계수는 부정 척도 .50, 회피 척도 .56이며 신체화 .71, 투사 .71, 통제 .77, 유머 .81, 허세 .72, 동일시 .70이다.

결 과

불안수준에 따른 심상능력의 차이

가설 1을 검증하기 위해 불안수준과 심상능력의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과는 표 1과 같다. 표 1에서 불안이 심상영역전체와 시각, 청각, 촉각, 운동감각, 후각영역에서 유의미한 부적 상관을 보이고 있음을 알 수 있다.

가설 1을 검증하기 위한 방법으로, 불안수준에 따른 심상능력의 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였다. 그 결과 표 2에 나타난 바와 같이 불안수준의 고, 저에 따라 심상능력전체와 시각, 청각, 운동감각과 후각영역에서 두 집단의 차이가 유의미하게 나타났다. 표 2를 보면 불안수준이 낮은 집단의 심상능력점수가 높은 집단의 점수보다 높았다. 이는 불안이 낮은 사람이 높은 사람보다 심상을 더 생생하게 떠올림을 의미한다. 따라서 '불안수준이 낮을수록 심상능력이 높을 것이다'라는 가설 1은 지지되었다.

표 1. 불안, 자의식, 방어기제와 심상능력의 상관분석

	심 상 영 역							전체
	시각	청각	촉각	운동감각	미각	후각	기관감각	
불안	-.21***	-.15***	-.12***	-.13***	-.07	-.13***	.05	-.14***
사적자의식	.22***	.18***	.21***	.15***	.18***	.27***	.23***	.27***
공적 자의식	.14***	.13***	.16***	.14***	.18***	.13***	.22***	.20***
사회적 불안	-.15***	-.13***	-.11**	-.09*	-.11***	-.11**	-.06	-.14***
자의식전체	.14**	.09*	.13***	.10**	.12**	.14***	.19***	.17***
부정	.05	.00	.01	-.02	-.02	.06	-.07	.01
회피	-.14***	-.10*	-.09*	-.08*	-.06	-.04	.01	-.09*
신체화	.05	.06	.05	.01	.02	.10*	.20***	.08*
투사	-.07	-.07	-.04	-.04	-.02	.01	.12**	-.02
통제	.30***	.23***	.20***	.22**	.16**	.24***	.22***	.29***
유머	.23***	.16***	.19***	.20***	.19***	.20***	.16***	.25***
허세	.14***	.16***	.15***	.21***	.14***	.23***	.19***	.22***
동일시	.09*	.06	.11**	.13***	.12**	.09*	.15***	.13***

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 2. 불안수준에 따른 심상능력평균과 차이 검증
평균(표준편차)

심상영역	불안수준		t
	저 (n=218)	고 (n=207)	
시각	26.46(5.84)	23.65(6.46)	4.69***
청각	27.67(5.81)	26.06(6.36)	2.71**
촉각	26.27(6.54)	25.15(6.54)	1.76
운동감각	27.16(6.16)	25.88(6.13)	2.15*
미각	25.72(7.05)	25.02(6.82)	1.04
후각	24.26(6.88)	22.55(7.61)	2.42*
기관감각	26.56(6.34)	27.66(5.53)	-1.91
전체	184.56(35.23)	176.22(33.56)	2.47*

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

자의식에 따른 심상능력의 차이

가설 2를 검증하기 위해 자의식과 심상능력의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과는 표 1과 같다. 표 1에서 자의식전체가 심상영역 전체와 모든 하위영역에서 유의미한 정적상관관계를 보이고 있음을 알 수 있다. 한편 자의식 하위 영역별 점수를 보면 표 1의 상관관계에서 사적자의식이 심상영역전체와 모든 하위영역에서, 공적자의식이 심상영역 전체와 모든 하위영역에서 유의미한 정적 상관을 보이고 있다. 그러나 사회적 불안이 심상능력전체와 시각, 청각, 촉각, 운동감각, 미각, 후각영역에서 유의미한 부적 상관을 보이고 있어 자의식 전체결과와는 상반되는 결과를 보여준다.

가설 2를 구체적으로 검증하기 위한 방법으로, 자의식에 따른 심상능력의 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였다. 그 결과 표 3에 나타난 바와 같이 자의식전체점수의 고, 저에 따라 심상영역전체와 모든 영역에서 두 집단의 차이가 유의미하게 나타났다. 표 3을 보면 자의식전체수준이 높은 집단의 심상능력점수가 낮은 집단의 점수보다 높았다. 이는 자의식이 높은 사람이 낮은 사람보다 심상을 더 생생하게 떠올림을 의미한다. 따라서 ‘자의식 수준이 높을수록 심상능력이 높을 것이다’라는 가설 2는 지지되었다.

전체결과와는 별도로 자의식 하위영역들의 t검증결과를 살펴보면 표 3에 나타난 바와 같이 사적 자의식이 심상영역전체와 모든 영역에서, 공적자의식이 심상영역전체와 모든 영역에서 유의미한 차이를 보였다. 그러나 사회적 불안이 심상영역전체와 시각, 청각, 촉각, 운동감각, 미각, 후각영역에서 두 집단의 차이를 유의미하게 나타내지만 위 두 하위영역과는 방향이 다르다. 즉 사회적 불안수준이 낮은 집단의 심상능력점수가 높은 집단의 점수보다 높았다. 이는 사적 자의식과 공적 자의식이 높은 사람이 낮은 사람보다 심상을 더 생생하게 떠올리며 사회적 불안이 낮은 사람이 높은 사람보다 심상을 더 생생하게 떠올림을 의미하는 것이다.

방어기제에 따른 심상능력의 차이

가설 3을 검증하기 위하여 방어기제와 심상능력의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과는 표 1과 같다. 표 1에서 통제, 유머, 허세기제가 심상영역전체와 모든 하위영역에서, 동일시기

제에서는 심상영역전체와 청각영역만을 제외한 다른 하위영역들에서 유의미한 정적 상관을 보이고 있음을 알 수 있다. 또 신체화기제가 심상영역전체와 하위영역인 후각과 기관감각, 투사기제에서 기관감각에서만 유의미한 정적 상관을 보였다. 그리고 회피기제가 심상영역전체와 시각, 청각, 촉각, 운동감각에서 유의미한 부적 상관을 보였다.

가설 3을 검증하기 위한 방법으로, 각 방어기제에 따른 심상능력의 차이를 알아보기 위해 t검증을 실시하였다. 그 결과 표 4에 나타난 바와 같이, 허세, 통제, 유머기제는 심상영역전체와 하위영역 모두에서 유의미한 차이를 보였다. 신체화는 심상영역전체와 후각, 기관감각영역, 동일시는 심상영역전체와 촉각, 운동감각, 미각, 기관감각에서 유의미한 차이를 나타냈다. 표 4를 보면 심상영역전체에서 방어기제를 많이 사용하는 집단의 점수가 적게 사용하는 집단의 점수보다 높았다. 이는 신체화, 통제, 유머, 허세, 동일시 방어기제를 많이 사용하는 사람은 적게 사용하는 사람보다 심상을 더 생생하게 떠올림을 의미한다. 따라서 ‘방어기제 사용수준이 높을수록 심상능력이 낮을 것이다.’라는 가설 3은 기각되었다.

하지만 다른 방어기제와 다른 결과를 보여주는 부정과 회피, 투사방어기제의 하위영역의 점수를 살펴보면 부정은 기관감각영역, 회피는 시각영역, 투사는 시각, 청각, 기관감각영역에서 차이를 나타냈다. 이는 부정기제를 적게 사용하는 사람이 기관감각심상을, 회피기제를 적게 사용하는 사람이 시각심상을, 투사기제를 적게 사용하는 사람이 시각과 청각 심상을 더 잘 떠올림을 의미한다.

표 3. 자의식수준에 따른 심상능력 평균과 차이 검증 평균(표준편차)

심상영역	자의식 전체		t
	고(n=209)	저(n=206)	
시각	26.32(5.67)	24.16(6.58)	3.57***
청각	27.95(5.38)	26.38(6.80)	2.60**
촉각	27.21(5.73)	25.07(6.93)	3.41***
운동감각	27.63(5.72)	26.02(6.95)	2.57*
미각	26.74(6.22)	24.85(7.54)	2.77**
후각	25.11(6.60)	22.79(7.28)	3.39***
기관감각	28.65(5.08)	25.87(6.51)	4.83***
전체	189.75(29.29)	175.48(38.70)	4.18***
심상영역	사적 자의식		t
	고(n=226)	저(n=180)	
시각	26.79(5.65)	22.95(6.44)	6.37***
청각	28.44(4.99)	25.42(6.68)	5.04***
촉각	27.59(5.58)	24.16(6.71)	5.51***
운동감각	27.73(5.61)	25.35(6.82)	3.77***
미각	26.94(6.30)	23.99(7.37)	4.26***
후각	25.51(6.66)	21.02(7.27)	6.45***
기관감각	28.87(5.06)	25.28(6.63)	5.97***
전체	192.10(28.92)	168.38(37.53)	6.90***
심상영역	공적 자의식		t
	고(n=189)	저(n=216)	
시각	26.11(5.71)	23.86(6.50)	3.70***
청각	27.72(5.87)	25.95(6.47)	2.87**
촉각	26.87(6.03)	24.40(6.91)	3.84***
운동감각	27.70(5.49)	25.47(6.88)	3.60***
미각	26.77(6.31)	23.94(7.34)	4.15***
후각	24.25(7.05)	22.28(7.41)	2.72**
기관감각	28.64(5.11)	25.46(6.85)	5.33***
전체	188.34(30.42)	172.13(37.71)	4.72***
심상영역	사회적 불안		t
	저(n=194)	고(n=230)	
시각	26.12(6.28)	24.04(6.49)	3.34***
청각	27.46(5.86)	25.93(6.80)	2.49*
촉각	26.21(6.40)	24.73(6.87)	.27*
운동감각	27.23(6.20)	26.02(6.44)	1.96*
미각	26.28(6.70)	24.72(6.80)	2.35*
후각	24.21(7.10)	22.51(7.02)	2.45*
기관감각	27.83(5.69)	26.98(6.08)	1.47
전체	185.68(34.62)	175.22(35.68)	3.01**

주. *p<.05, **p<.01, ***p<.001

표 4. 방어기제에 따른 심상능력평균과 차이 검증

평균(표준편차)

심상영역	부 정		t
	고 (n=225)	저 (n=233)	
시각	25.16(6.31)	25.01(6.35)	2.51
청각	27.13(5.96)	27.28(5.95)	-.28
촉각	25.88(6.10)	25.87(6.90)	.03
운동감각	26.49(6.30)	27.07(6.45)	-.97
미각	25.44(6.79)	25.81(7.14)	-.55
후각	24.09(6.90)	23.38(7.63)	1.03
기관감각	26.68(6.08)	28.19(5.77)	-2.68**
전체	181.67(33.83)	182.91(35.35)	-3.79
심상영역	회 피		t
	고(n=221)	저(n=191)	
시각	24.38(6.63)	26.34(6.16)	-3.09**
청각	26.46(6.28)	27.62(6.09)	-1.91
촉각	25.60(6.54)	26.64(6.26)	-1.65
운동감각	26.20(6.40)	27.26(6.18)	-1.70
미각	25.47(6.78)	25.88(6.98)	-.60
후각	23.49(7.09)	23.69(7.19)	-.29
기관감각	27.31(5.84)	27.31(6.18)	.00
전체	178.77(35.01)	184.67(35.72)	-1.69
심상영역	신 체 화		t
	고(n=202)	저(n=205)	
시각	25.20(6.14)	24.82(6.84)	.58
청각	27.23(5.73)	26.29(6.98)	1.47
촉각	25.96(6.18)	25.10(7.08)	1.30
운동감각	26.67(6.08)	26.31(6.61)	.57
미각	25.40(6.60)	24.87(7.53)	.75
후각	23.87(7.13)	22.20(7.55)	2.29***
기관감각	28.67(4.68)	25.54(6.77)	5.44***
전체	182.52(31.10)	175.45(39.98)	1.98*
심상영역	투 사		t
	고(n=208)	저(n=218)	
시각	24.16(6.59)	25.69(6.06)	-2.48**
청각	26.19(6.70)	27.53(6.02)	-2.17**
촉각	25.32(6.81)	26.33(6.68)	-1.54
운동감각	26.55(6.47)	27.29(6.27)	-1.19
미각	24.84(7.23)	25.99(7.06)	-1.66
후각	23.54(7.44)	24.46(7.35)	-.14
기관감각	27.76(5.87)	26.56(6.58)	1.98*
전체	178.49(36.28)	183.13(37.04)	-1.29

(계속)

심상영역	통 계		f
	고(n=225)	저(n=208)	
시각	26.92(5.74)	23.08(6.38)	6.60***
청각	28.25(5.20)	25.03(6.59)	5.59***
촉각	27.21(6.20)	24.33(6.73)	4.62***
운동감각	28.14(5.20)	24.87(6.79)	5.58***
미각	26.44(6.57)	24.01(6.98)	3.71***
후각	24.96(7.12)	21.42(7.21)	5.14***
기관감각	28.52(5.27)	25.43(6.71)	5.27***
전체	190.56(30.48)	168.25(36.31)	6.83***
심상영역	유 머		f
	고(n=221)	저(n=221)	
시각	26.59(5.93)	23.21(6.76)	5.63***
청각	28.02(5.53)	26.04(6.35)	3.51***
촉각	27.27(6.02)	24.45(6.86)	4.61***
운동감각	27.91(5.96)	25.16(6.53)	4.65***
미각	26.79(6.41)	23.91(7.03)	4.51***
후각	24.97(6.94)	21.76(7.38)	4.73***
기관감각	28.44(5.30)	26.07(6.02)	4.41***
전체	190.23(32.20)	170.48(36.10)	6.06***
심상영역	허 세		f
	고(n=219)	저(n=200)	
시각	25.74(6.17)	23.56(6.46)	3.52***
청각	27.83(5.31)	25.55(6.90)	3.77***
촉각	26.84(5.83)	24.68(6.82)	3.46***
운동감각	27.78(5.49)	24.93(6.84)	4.65***
미각	26.29(5.93)	23.90(7.88)	3.48***
후각	25.13(6.65)	21.53(7.88)	5.01***
기관감각	28.17(5.39)	25.74(6.60)	4.08***
전체	187.69(29.43)	170.75(39.35)	4.89***
심상영역	동 일 시		f
	고(n=205)	저(n=228)	
시각	25.62(6.33)	24.93(6.64)	1.11
청각	27.02(6.46)	26.50(6.27)	.85
촉각	26.51(6.57)	24.98(6.89)	2.35*
운동감각	27.46(5.81)	25.79(6.70)	2.76**
미각	26.02(6.36)	24.53(7.44)	2.24*
후각	24.15(6.99)	23.04(7.34)	1.61
기관감각	28.21(5.53)	26.17(6.47)	3.54***
전체	184.98(32.93)	176.91(38.25)	2.32*

주. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

논 의

본 연구는 불안과 자의식 및 방어기체에 따라 심상을 떠올리는 능력이 차이가 있는지를 청소년을 대상으로 하여 알아보고자 했다. 본 연구에서 나타난 주요한 결과는 다음과 같다.

첫째, 불안정도에 따라 심상능력은 차이 있었다. 불안이 낮은 학생이 높은 학생보다 심상능력이 높은 것으로 나타났다. 이 결과는 평소 불안을 적게 느끼는 사람이 심상을 더 생생하게 떠올리고 불안을 많이 느끼는 사람이 심상을 떠올리기 힘들다는 것을 나타낸다 하겠다. 이는 심상활동에 들어가기 전에 편안하고 안정된 몸자세와 정신적 평온상태를 강조하는 이유를 설명하는 근거가 될 것이다. 심상은 깊이 이완된 상태에서 체험될수록 윤곽, 모습, 색채성, 유연성은 더 뚜렷한 성질을 갖게 되므로 심상체험은 긴장이완 상태와 매우 높은 상관관계에 놓여 있다(최범식, 2006 재인용)고 한 선행연구결과와 일치된다. 그러므로 심상인도자는 심상유도시 반드시 인도대상자의 불안 정도를 파악하고 필요하다면 이완시켜 불안을 줄이거나 없애는데 도움을 주어야 할 것이다.

둘째, 자의식수준에 따라 심상능력은 차이를 보였다. 자의식수준이 높은 학생의 심상능력이 낮은 학생보다 높게 나타났다. 이는 자의식 수준이 높은 사람이 자기집중과 자기인식을 하는 경향성을 많이 가지고 있으므로 보다 쉽게 자기 내면에 집중하여 심상과 접촉하여 심상을 보다 생생하게 떠올릴 수 있게 되지 않았나하는 추측을 해볼 수 있다. 그러나 하위영역인 사회적 불안에서는 점수가 낮은 학생이 높은 학생보다 심상능력이 높아 불안 정도에 따른 심상능력의 차이를 나타낸 이 연

구의 첫째 결과와 마찬가지로 사회적 불안 역시 심상을 떠올리게 하는 데 방해요소로서 작용함을 보여주고 있다. 이로써 사회적 불안을 가진 사람은 상대방을 의식하여 자신에 대한 평가에 대해 느끼는 불안의 영향으로 심상을 생생하게 떠올리지 못함을 알아 낼 수 있다. 이상의 결과를 어떤 대상을 형상으로 자각하여 심상으로 떠올리는 과정에는 주의 집중력(Adams, 1904), 체험자의 동기(Knoll, 1965), 정서 상태, 신뢰감 및 기대효과, 내적자아 성찰 능력 등의 요인들이 크게 작용한다(최범식 노명래, 1995 재인용)고 한 선행연구와 연결해보면 부분적으로 많은 면에서 일치한다고 볼 수 있다. 또 치료자는 인도대상자를 이완체험으로 인도하기 위하여 먼저 그와 신뢰감을 형성해야한다(Leuner, 1980)고한 다른 연구결과가 있다. 이는 심상유도시 인도대상자가 심상인도자에 대해서나 혹은 집단심상작업시 함께 참여한 사람들을 의식하고 느낄 수 있는 사회적 불안을 고려해야 될 필요성을 말해준다. 즉 인도대상자는 불편한 인간관계로 불안해서 심상 떠올림이 잘 되지 않을 수 있고 또는 자신의 속내나 심리적 상태를 보여줄 수 있는 심상장면을 표현하기가 꺼려져 심상을 떠올리는 작업을 적극적으로 하지 않을 수도 있다. 그러므로 심상인도자는 인도대상자의 심상능력에 상호적인 대인관계가 영향을 미칠 수 있음을 인식하고 라포를 형성하는 작업을 우선적으로 해야 할 것이다.

셋째, 사용하는 방어기체에 따라 심상능력에 차이가 나타났다. 신체화, 통제, 유머, 허세, 동일시 방어기체를 많이 사용하는 학생이 적게 사용하는 사람보다 심상능력이 높게 나타나 많이 사용하는 학생이 심상을 더 생생하게 떠올림을 알 수 있다. 부정, 회피, 투사방어기

제를 적게 사용하는 학생의 일부심상능력은 많이 사용하는 학생보다 높았다. 이는 세 방어기제를 적게 사용할수록, 부정기제는 기관 감각심상을, 회피기제는 시각심상을, 투사기제는 시각과 청각심상을 더 생생하게 떠올림을 의미한다. 이는 심상을 떠올리는데 방해가 되는 요인으로 방어기제(최 범식, 2006)를 언급한 결과와 일부는 일치하기도하나 일부는 다르기도 하다. 본 연구결과는 모든 방어기제가 심상을 떠올리는데 방해가 되는 것이 아니라, 일부 방어기제는 오히려 심상을 더 잘 떠올리게 한다는 것이다. 이로써 심상인도자는 심상 유도시 인도대상자의 방어기제를 파악하여 감안하며, 이를 적절히 활용하며 심상을 유도해야 할 것으로 생각된다.

본 연구에서 얻은 방어기제 연구결과와 이화방어기제요인분석은, 둘 간의 관련된 결과가 나오지 않아서 연결된 의미를 해석할 수 없다. 한 연구에서는 심상은 특정한 상황의 환경뿐만 아니라 선수 여건에 따라 행동 심리적, 신체적 반응을 포함하며 긍정적 반응이 포함될 때 심상은 보다 활성화되고 신체에서 심리 생리적 변화가 발생하며 수행이 향상된다(Hecker & Kaczor, 1988)고 하였다. 이 결과에서 긍정성이 심상능력에 영향을 주는 요인이라는 사실을 확인할 수 있는데 3요인(자아 확대적 방식)중 긍정적이고 적극적인 유머, 통제 같은 방어기제가 심상을 보다 활성화할 수 있다고 관련지을 수 있을 것도 같은데 이런 식의 해석이 무리하지는 않은 것 같다. 그리고 회피방어기제를 제외한 7가지 방어기제 모두에서 기관감각심상이 유의미하게 차이를 나타냈다. 배고픔, 피로등과 같은 심상을 잘 떠올릴 수 있는 이런 결과가, 청소년들이 잘 떠올릴 수 있는 특징적인 심상인지에 대한 의문을

품게 한다. 또 예를 들면 부정에는 기관감각만, 회피에는 시각감각만이 의미 있는 결과를 나타내었는데 이런 식으로 특정방어기제에 특정심상능력만이 유의미한 결과를 나타낸 경우, 이런 결과에 대해 답을 얻을 수 없어 궁금증이 더해진다. 이런 점들에서 의미 있는 해석이 확인되려면 차후에 연구가 더 많이 이루어져야 할 것이다.

덧붙여 언급해야할 점은 결과의 실제적 유의성이다. 앞서 살펴본 바와 같이 위 세 가지 변인들의 결과 비교에서 평균점수가 2 ~3점 차이난다. 이 점수는 표준오차가 매우 작아서 통계적으로 유의한 평균차이지만 실제 심상능력의 차이로 보기에는 작은 점수로 보인다. 이렇게 점수 차이가 적은 것은 상·하집단을 나눌 때 좀 더 극단의 값을 취해 나누지 않았기 때문인지, 그렇지 않으면 사람들의 심상능력 차이가 실제 생각보다 작은 것인지, 아니면 심상능력측정을 주관적인 보고로만 평가해서인지, 또는 청소년을 대상으로 했기 때문인지 등 여러 가지 원인들을 생각해볼 수 있겠다. 그러나 아쉽지만 이에 대한 답은 현재 이 연구에서 찾을 수 없다. 앞으로 이 부분에 대한 변별력있는 연구가 추후에 더 시도되어 해석의 타당성이 계속 검토되어야 할 것으로 보인다.

넷째, 앞의 결과부분에서 언급하지 않은, 본 연구에서 실시한 사회 인구학적 조사 자료를 분석(t검증과 F검증)한 결과에 대해 언급하고자 한다. 이 결과에서 언급되는 신체·정신건강이란 설문대상자가 스스로 자각하는 정도를 말하며 심상교육여부 또한 교육내용과 정도 등에 대한 자세하고 구체적인 조사를 하지 않았고 단지 교육받은 경험의 유무(유: 145명, 무: 518)만을 조사한 것이다. 이 결과의 객관

성이나 신뢰성에 대한 의심을 품을 수도 있으나, 다른 한편으론 응답자의 자기보고 사실만으로도 심상작업 장면에서 실제로 활용할 수 있는 참고자료가 나올 수 있다는 생각에서 이를 분석하여 제시한다.

결과는 사회인구학적변인-학년, 성별, 신체·정신건강, 심상교육유무-에 따라 심상능력의 차이가 나타났다. 1학년(심상영역전체 $F=10.84$, $p<.001$)이 2, 3학년보다 심상능력이 높았다. 남학생(청각 $t=2.17$, $p<.05$)이 여학생보다 청각심상능력이 높게 나타났다. 신체(심상영역전체 $F=6.24$, $p<.001$)와 정신(심상영역전체 $F=6.24$, $p<.01$)이 건강한 학생이 건강이 나쁜 학생보다 심상능력이 높았고, 심상교육을 받은 학생(심상영역전체 $t=2.17$, $p<.05$; 청각 $t=2.80$, $p<.01$, 운동감각 $t=2.20$, $p<.05$, 후각 $t=2.14$, $p<.05$)이 받지 않은 학생보다 심상능력이 높게 나왔다.

이러한 연구 결과를 심상은 아이, 여성에게 성공적으로 사용되어 왔다(Skovalt, 1989)라는 선행연구결과와 비교하면, 아이는 아니지만 나이가 보다 어린 1학년이 심상을 더 생생하게 떠올렸으나, 여학생보다 남학생이 청각심상을 더 잘 떠올린다는 본 연구결과와는 불일치한다. 또 다른 연구결과는 평균 심상정도는 심상훈련 후 유의하게 증가하는 경향을 보인다(Isaac, 1992; Lang, 1979; 김주현, 1975)고 하였는데 이는 본 연구와 일치하는 결과이나, 교육하면 시각심상의 생생함이 더 증가한다(Eaton & Evans, 1986)고한 결과와는 다르다. 본 연구결과에서는 시각심상이 아닌 다른 3가지 영역에서의 심상이었고 게다가 차이도 작거나 교육의 효과가 실제 심상능력향상에 미치는 영향이 적다는 사실에 유의해야 할 것 같다.

결론적으로 이 연구에서는 불안이 낮고 자의식이 높으면 심상을 생생하게 더 잘 떠올릴 수 있었다(상상을 잘 할 수 있다). 그리고 주로 사용하는 방어기체에 따라 심상을 떠올림에 차이가 있었는데 즉 신체화, 통제, 유머, 허세, 동일시방어기체를 많이 사용할수록 심상이 더 잘 떠올리고 부정, 회피, 투사기체를 덜 사용할수록 일부영역의 심상을 더 잘 떠올리게 된다. 그러므로 심상인도자는 먼저 인도대상자가 심상을 떠올리는 능력에 차이가 있다는 사실을 이해한 후, 심상대상자의 불안과 자의식 수준, 주되게 사용하는 방어기체를 염두에 두고 고려하면서 심상을 인도한다면 인도대상자는 심상을 보다 더 잘 떠올릴 것이다. 더불어 인도대상자도 이 연구결과를 참고한다면 자신에 대한 이해가 높아져 자발적으로 심상능력을 높일 수 있는 방법을 찾아내는데 도움을 받을 수 있을 것이라 믿어진다.

본 연구의 제한점을 언급하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에 사용된 심상능력척도는 지필을 통한 평가였기 때문에 실제 경험을 통한 능력 평가와는 차이가 있을 수 있는 가능성을 배제할 수 없다. 둘째, 본 연구에서는 서울, 경기 소재 6개 고등학교의 학생들을 표집대상으로 하였기 때문에 이들 집단의 특수성으로 인하여 전체 정상인 집단을 대표할 수 없을 뿐 아니라, 이로 인해 연구 결과를 일반화하기에 무리가 있다고 봐야 할 것이다. 이에 대해서는 앞으로 다른 집단을 대상으로 한 연구가 행해지고 그 결과를 본 연구결과와 비교하여 다양한 집단에서 불안, 자의식 및 방어기체와 심상능력에 관한 좀 더 체계적인 조사와 평가가 있어야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 8개의 방어기체에 따른 심상능력을 살펴보았는데 나머지 방어기체에 대한 보다 세밀한

후속연구와 분석이 필요하다고 본다. 넷째, 심상능력 평가에서 떠올린 이미지의 생생함여부를 피험자 각자가 스스로 평가하였기 때문에 연구결과에 미친 영향이 있을 수도 있을 것이다. 다섯째, 본 연구에서 사용한 회피와 부정 방어기제의 신뢰도가 낮다. 회피기제는 원 연구에서도 낮은 신뢰도를 보였지만 부정기제가 낮은 신뢰도를 보인 점에 대해 원인을 분석해 볼 필요가 있을 것 같다. 여섯째, 자의식·불안·방어기제에 따른 심상능력에 대한 선행연구가 없어 다른 연구를 참고하거나 비교 검증하기가 어려웠다. 따라서 심상작업시 심상을 잘 떠오르게 하는 개인적인 이유에 대한 폭넓은 연구가 후속되어야 할 것이다.

참고문헌

- 김미숙 (2007). 자아성장을 위한 심상치료프로그램 개발. 한남대학교 신학대학원 석사학위논문.
- 김수동 (1977). 수업설계에서 심상전략의 활용. 교육문제연구, 19, 137-153
- 김수정 (2008). 초등학생이 지각한 부모양육태도 및 자의식과 발표불안의 관계. 경인교육대학교 교육대학원 석사학위논문
- 김용수 (2006). 심상훈련이 높이뛰기 기능향상에 미치는 영향. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김재은, 이근후, 김정규, 박영숙 (1991). 이화방어기제 검사실시요강. 서울: 하나의학사.
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계. 고려대학교 석사학위논문.
- 김주현 (1995). 혈액투석환자에게 적용한 지시적 심상요법의 효과. 서울대학교 박사학위논문.
- 김호일 (2000). 심상정교화훈련이 경도정신지체 아동의 기억수행에 미치는 효과. 용인교육대학교 석사학위논문.
- 나카하라 히데오미, 김종성 (2003). 뇌력사전. 서울: 배텔스만.
- 박경애 (2002). 청소년의 신체상, 자존감 및 대인 불안간의 관계연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 박춘옥 (1992). 심상훈련이 아동의 산문학습에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 성은현 (2000). 심상적 사고 능력과 심상적 사고횟수 및 창의성간의 관계. 교육심리연구, 14(1), 19-24.
- 송수남 (1985). 무용원론. 서울: 형설출판사.
- 엄미경 (2003). 중학생의 자기 개념, 자의식, 자기효능감과 대인불안과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문
- 오경미 (2007). 심상치료가 가정주부의 비합리적 사고문제 해결에 미치는 영향 연구: 심상치료 치료작업 C모델 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 윤영화 (2001). 뇌과학에서 본 기억과 학습. 서울: 학지사.
- 음경옥 (2000). 심상요법이 관상동맥질환자의 불안 및 스트레스에 미치는 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이선영 (2006). 심상치료가 한부모가정 청소년의 우울감소에 미치는 효과: 심상치료 치료작업 C모델로 한부모가정 청소년 우울감소를 다룬 실험연구. 명지대학교 석사학위논문.
- 이수정 (2001). 심상연습이 무용동작 수행과 학습에 미치는 영향. 계명대학교 교육대학원 석사논문.
- 이시형 (1994). 대인공포증. 서울: 일조각.

- 이영자 (1996). 스트레스, 사회적 지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. 서울여자대학교 박사학위논문.
- 이유미 (2004). 부인과 수술 환자에게 제공되는 지시적 심상요법이 수술전 불안과 수면에 미치는 효과. 대전대 석사학위논문.
- 이춘재외 (2000). 청년심리학. 서울: 중앙적성출판사. (원서출판 1988)
- 임성희 (2006). 심상치료가 알코올 중독자 부인의 고통감소에 미치는 효과에 관한 질적 연구: 심상치료 치료작업 C모형을 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.
- 전란 (1992). 심상전략이 학업성취수준과 전이과제의 해결에 미치는 효과. 충남대학교 석사학위논문.
- 조미림, 유숙자 (1997). 지시적 심상요법이 정신질환자의 우울, 혈중 코르티솔 농도 및 심상능력에 미치는 효과. 정신간호학회지, 6(2), 195-205.
- 최귀윤 (2000). 집단심상치료가 혈액투석환자의 안위와 우울에 미치는 효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 최범식 (1999). 심상치료. 서울: 하나출판사.
- 최범식 (2006). 심상치료와 상담의 본질. 서울: 학구사.
- 최범식, 노명래 (1995). 우울 신경증 대학생들의 RPS 체험적 심상 시각현상의 특징과 의미. 학생생활연구, 2, 93-111.
- 황위숙 (2005). 심상훈련이 초등학교 학생의 과녁 맞추기 수행에 미치는 영향. 경인교육대 대학원 석사학위논문.
- Adams, J. A. (1904). Do cognitive factors in motor performance become nonfiction with practice. *Journal of motor behavior*, 13, 262-273.
- Bond, M., Gardner, S. T., Christian J., & Sigal, J. J. (1983). Empirical study of self rated defense style. *Archean Psychology*, 40, 333-338.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror, presence, and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 324-332.
- Eaton, S. E., & Evans, S. B. (1986). The effect of nonspecific imaging practice on the mental imagery ability of nursing students *Journal. of Nursing Education*, 25(5), 193-196.
- 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.
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, Self-attention, and Social interaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37, 75-86.
- Freud, S. (1900). *Die Taumedeutung*. In :Gesammelte Werke; Chronologisch Geordnet. Bd. 2~3. Frankfurt/ M. Fescher.
- Froming, W. J., & Carver, C. S. (1981). Divergent influences of private and public self-consciousness in compliance paradigm. *Journal of Research in Personality*, 15, 159-171.
- Gibbons, F. X., Smith, R. 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 a clinical population. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48, 662-675.
- Hecker, J. E., Kaczor, L. M. (1988). Application of imagery theory to Sport Psychology: some preliminary fining. *Journal of Sport Psychology*, 10, 363-373

- Innes, J. M., & Kitto, S. (1989). Neuroticism self-consciousness and coping strategies and occupational stress in high school teachers. *Personality and Individual Difference*, 10, 303-338.
- Isaac, a. R. (1992). Mental practice-does it work in the field? *The Sport Psychologist*, 6, 192-198.
- Knoll, M. (1965). *Die Welt der Inneren Lichterscheinungen*. In: A., Portmann(Hrg.). Eranos Ja hrbush. 1965: Formals Aufgabe des Geistes Zurich.
- Lang, P. J. (1979). *Imagery in therapy: An information processing analysis of fear*. Behavior Therapy.
- Leuner, H. (1980). *katathymes Bilderleben: Ergebnisse in the orie und Praxis*. Bern Huber. (Hrg.).
- Lenuer, H. (1984). *Guided affective imagery: Mental imagery in short-term psychotherapy*. New York: Thienme-Strattoninc
- Richardson, A. (1988). *Mental Imagery*. London: Routledge.
- Scheier, M. F., Buss, A. H., & Buss, D. M. (1978). Self-consciousness, Self-report of aggressiveness and aggression. *Journal of Research in Personality*, 12, 133-140.
- Scheier, M. F. (1980). Effects of Public and Private Self-consciousness on the Public expression of personal belief. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514-521.
- Sheehan, P. W. (1967). A shortened form of Bett's questionnaire upon mental imagery. *Journal of Clinical Psychology*, 23, 386-389.
- Skovalt, T. M., Morgan, J. I., & Negron-Cunningham, H. (1989). Mental imagery in career counseling and life planning: A review of research and intervention met hobs. *Journal of Counseling and Development*, 67, 287-92.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State Trait Anxiety Inventory*. Pal. Alto, Ca: Consulting Psychologist Press.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. In C. D. Spielberger(Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. 1, pp. 23-49). New York: Academic Press. 117-132.
- Turner, R. G., Gilliland, L., & Klein, H. M. (1981). Self-consciousness, evaluation of Physical characteristics and Physical attractiveness. *Journal of Research in Personality*, 15, 182-190.
- Williams, J. M. (1995). *Applied Sport Psychologist: Personal Growth to Peak Performance*. B. T: May field Publishing Company.

원 고 접 수 일 : 2008. 11. 3

수정원고접수일 : 2008. 12. 8

게 재 결 정 일 : 2009. 2. 9

A study on imagery ability according to degree of self-consciousness, anxiety and defense mechanisms

Son Sun Kyoung

Chai Jun Ho

Sogang University of Korea

This study investigates individual differences in adolescents' ability to generate imageries according to their anxiety, self-consciousness, and defense mechanisms. The main findings of this study were as follows. First, students who feel more anxiety have low imagery ability than those who feel less. Second, students whose self-consciousness was high showed higher imagery ability than those whose self-consciousness was low. Third, students who use more somatization, controlling, humor, and show-off, in their identification have higher imagery ability than those who use less. In conclusion, low anxiety and high self-consciousness help generate vivid imageries. Moreover, with frequent use of defense mechanisms such as controlling behavior and humor, imageries were generated more brightly than other defense mechanisms such as denial, evasion and projection.

Key words : imagery, imagery ability, anxiety, self-consciousness, defense mechanisms