

## 자기비난 체험과정에 대한 현상학 연구\*

조 현 주<sup>†</sup>    노 승 혜    이 현 예    정 현 희  
영남대학교 심리학과

본 연구는 자기비난 체험과정을 심층적으로 이해하고자 질적 연구를 수행하였다. 먼저, 자기비난에 관한 선행연구를 검토하여 자기비난 체험과정에 대한 연구문제를 설정했다. 연구 대상자는 온라인 및 오프라인 공고문과 QR 코드를 통해 모집하였다. 이들 가운데 K-FSCRS에서 자기비난 점수가 높은 대학생 7명을 최종 연구 참여자로 선정하였다. 연구 대상자들은 총 2차례에 걸쳐서 반구조화된 심층면담에 참여하였고, 1주일간 자기비난 경험 기록지를 작성하였다. 이들의 자료를 전사한 후, 현상학 연구방법을 활용하여 분석하였다. 구체적으로 연구문제, 자료수집, 분석과정에서 본질직관, 반성과 자유변경, 상호주관적 환원, 해석학적 순환과 같은 현상학적 연구방법을 사용했다. 분석결과, 자기비난 체험과정은 6가지의 구성요소, 12가지의 하위구성요소, 그리고 125개의 의미단위로 도출되었다. 이를 통해 자기비난의 체험과정은 자기비난을 일으키는 촉발동기, 자기비난 과정(방식/지속성), 자기비난의 소멸로 이어지며 이러한 체험과정의 배경에는 사회문화적 맥락, 가족맥락, 또래맥락이 존재하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로, 향후 자기비난과 관련한 정신병리 연구 및 개입연구에 대한 시사점을 논의하였다.

주요어 : 자기비난, 자기비난 체험과정, 현상학 연구, 질적 연구, 본질직관

\* 본 연구는 2018년 한국연구재단의 지원을 받아 작성된 원고임(NRF-2018S1A5A2A01038414).

† 교신저자 : 조현주, 영남대학교 심리학과, (38541) 경북 경산시 대학로 280

Tel : 053-801-2237, E-mail : itslife@ynu.ac.kr

자기비난은 일상에서 누구나 한번쯤 경험해 보는 현상으로, 얇은 후회(“왜 좀 더 노력하지 않았지”)에서부터 자신을 혐오(“나는 태생부터 부족한 사람이야”)하는 것에 이르기까지 그 형태가 다양하다. 자기비난은 우울증의 정신역동 모델 안에서 발전된 개념으로, 우울장애를 유발하는 성격 유형 중 하나로 구분하면서 연구가 시작되었다(Blatt, 1974). Blatt(1974)에 따르면, 자기비난 수준이 높은 사람들은 성취와 완벽함을 과도하게 추구하는데 이러한 욕구가 좌절되는 실패 경험을 했을 때, 우울증 발병에 취약해 질 수 있다고 보았다. 자기비난에 대한 연구는 Blatt(1974)이 자기비난을 우울증의 하위요인으로 포함하면서부터 활발히 진행되었다. 이후 자기비난은 우울장애의 위험요인으로 나타났으며(Luyten et al., 2007), 우울증 회복집단에서도 재발에 취약한 요인으로 나타났다(Teasdale & Cox, 2001). 그러나 최근 연구에 따르면 자기비난은 우울장애뿐만 아니라 사회불안(Shahar, Doron, & Szepeswol, 2015a), 섭식장애(Fennig et al., 2008) 등 여러 정신장애와 관련 있는 것으로 밝혀졌다. 즉 자기비난이 우울증의 아형이 아니라 여러 정신장애로 발전될 수 있는 초진단적 변인(transdiagnostic variable)으로 간주되면서, 다른 모든 정신병리를 아우르는 중요한 개념으로 부각되고 있다(Campos, Holden, Cacador, Fragata, & Baleizão, 2018; Kannan & Levitt, 2013; Schanche, 2013; Shahar et al., 2015b). 따라서 자기비난에 대한 보다 심층적인 이해가 필요하다.

선행연구들을 살펴보면, 연구자들마다 자기비난에 대한 정의와 이해가 제각기 다르다. 먼저, 자기비난은 성격특성으로 이해될 수 있다. Blatt(1974)은 자기비난이 내적 대상의 기대와 표준에 부합하지 못할 때 무가치감, 죄

책감을 느끼며 점차 내재적 우울증(introjective depression)으로 발달된다고 설명한다. 이후 우울증 환자들을 대상으로 의존성(dependency), 자기비난(self criticism), 효능감(efficacy) 3요인의 우울경험질문지(the Depressive Experiences Questionnaire:DEQ)를 개발함으로써, 자기비난을 병리적 성격특성으로 이해하였다(Desmet, Vanheule & Verhaeghe, 2006). 이에 Tompson과 Zuroff(2004)는 DEQ의 성격유형 간의 내적 상관성이 높음을 지적하면서, Blatt의 내사(introjection) 이론에 근거하여 하나의 연속성 차원에서 자기비난이 두 가지 발달수준으로 나타남을 확인하였다. 즉 자기비난 연속성의 한쪽 끝은 외재화 기준으로 타인의 비난, 비교에서 오는 무능감, 열등감에 힘든 과제를 회피하는 형태이고, 다른 한쪽 끝은 내재화 기준으로 자신의 목표와 이상에 미치지 못했을 때 좌절감이 자기비난의 형태로 나타나는 것이라고 보았다. 그리고 자기비난 축 모델(The Axis of Criticism Model: ACRIM)에 따르면, 자기비난 성향은 어린시절 부모의 비판적인 감정표현(critical expressed emotions)을 통해 진실한 자기(true self; authenticity)와 자기 지식(self-knowledge)이 발달되지 못하여 나타난다고 설명한다. 따라서 자기감이 부족한 자기비난이 높은 사람들은 나중에 연인과의 관계에서 만족감이 낮고, 사회적 상호작용에서도 부적응을 초래한다(Shahar, 2015).

또한 자기비난은 고통스러운 감정을 조절하는 인지·정서전략 중 하나라고 주장하기도 한다(Kamholz, Hayes, Carver, Gulliver, & Perlman, 2006; Schanche, 2013). Kamholz와 동료들(2006)의 인지·정서 조절전략(Inventory of Cognitive Affective Regulation Strategies: ICARUS)은 외상후 스트레스장애와 같이 통제할 수 없는 고통스

러운 사건의 정서를 조절하는 전략들로 개발되었는데, 이 척도의 하위요인에 자기비난(self-criticism/self-blame)이 포함되어 있다. 여기서 자기비난은 부정 정서와 정적 상관, 긍정 정서와는 부적 상관을 보이고 우울과 불안과도 정적 상관이 나타났다. 또한 Garnefski, Legerstee, Kraaij, van Den Kommer, 및 Teerds(2002)이 개발한 인지·정서조절전략(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)은 스트레스 상황에서 불편한 감정을 인지적으로 조절하는 전략들이 포함되어 있는데, 여기에도 자기비난(self blame)이 포함되어 있다. 실제로 개인은 수치심, 불안, 죄책감과 같이 부정적인 감정을 느끼게 되면, 그 감정을 차단하고 자기비난에 몰두하는 경향이 있다는 것으로 나타났다(Schanche, 2013). 그밖에 자기비난은 전반적 성격차원이 아니라 자신을 평가절하는 부정적 사고방식으로써, 하나의 정신적 습관이라고 보는 입장도 있다(Rose & Rimes, 2018). 이런 관점에서 자기비난은 자주, 의식적 의도 없이, 알아차림 없는 반응으로 나타날 수 있다. 또한 자기비난 반추(self-critical rumination)는 지속적이고 부정적으로 자기를 판단하는 것으로, 종종 불수의적으로 일어나고 만성적으로 나타나는 상위 인지개념이다(Kolubinski, Nikčević, Lawrence, & Spada, 2017). 자기비난 반추 역시 자기비난적 생각의 내용보다는 지속성과 만연성에 주목하고 있다.

그렇다면 사람들은 왜 자기비난을 하는가? Gilbert(2004)의 진화심리학적, 대인관계 인지 모델에 따르면, 인간은 생존을 위해 사회적 역할(예, 애착, 야근과 적군, 지배와 복종)을 배우고 실행할 수 있는 사회적 정신화 능력을 갖도록 진화하였고 이러한 능력이 특정 뇌 정서조절 시스템에 의해 작동한다고 설명한다.

만일 어린시절 부모가 공격적이고 비판적이면 아동은 사회적 역할에서 지배-복종에 관한 대인관계 인지를 내재화하게 되는데, 스트레스 상황에서 자신이 부모가 되어 스스로를 비난하거나 공격하는 방식으로 나타난다. 이러한 지배-복종의 사회적 정신화는 자기-타인과의 관계에서도 발생하지만, 자신의 내적 세계, 자기-자기의 관계에서도 발생하여 자기비난이 일어나는 것이다(Gilbert, 2017). 이들이 자기를 비난하는 이유는 크게 두 가지다(Gilbert & Procter, 2006; Shahar, et al., 2015b). 첫째, 자신이 평가적인 타인을 대적하기에는 부족한 존재라고 지각하기 때문이다. 둘째, 실패나 실수 상황에서 스스로를 몰아세워 동일한 결과를 낳지 않음으로써 평가적인 타인으로부터 자신을 보호하기 위함이다. 다른 한편 자기비난은 내재화된 공격하는 부모, 자신의 나쁜 부분(parts of self)을 없애고자 자신을 공격하는 형태로도 나타난다(Gilbert, 2004). 이를 토대로 Gilbert는 자기비난과 자기공격 그리고 이들과 다른 형태의 자기위안 3요인의 척도(the forms of self-criticism, self-attacking and self-reassuring scale: FSCRS)를 개발하였다(Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004). 여기서 길버트는 자기비난의 기능이 다양하여 자신의 행동을 교정하기도 하지만, 자기비난이 지나치면 스스로를 공격하는 형태로 나타나서, 정신병리에 취약한 요소로 작용할 수 있다고 지적한다.

이렇듯 자기비난은 크게 성격특질, 인지·정서조절 전략, 자기보호 전략 그리고 부정적 사고방식으로 볼 수 있고, 그 형태와 기능에 따라 분류할 수 있다. 자기비난 체험에 대한 지향적 분석에서 자기비난에 대한 선이해는 다음과 같이 이해할 수 있다. 먼저 성격적 차원에서 자기비난은 타인의 비교와 비교된 자

기, 내적 기준을 충족시키지 못한 자기로 이것은 비난의 대상이 되며, 이러한 자기를 비난하고, 스스로를 열등하고 무능하다고 바라보는 것이다. 다음으로 인지·정서조절 측면에서, 자기비난은 스트레스 상황에 대해 통제할 수 없는 불편감이나 스트레스를 조절하기 위한 전략이다. 진화론적 동기차원에서 자기비난은 위협 대상으로부터 자신을 보호하기 위한 수단이며, 자기비난의 형태와 기능(자기교정/자기 공격)은 자기비난 방식에 따른 귀결이라고 볼 수 있다. 즉 타인의 비난으로부터 자기를 보호하기 위해 자기비난이 발생하지만, 자기비난 방식과 습성에 따라 교정적인 방향으로 또는 병리적인 방향으로 발전될 수 있음을 보여준다. 또한 습성측면에서 자기비난은 빈도가 잦아 습관적인지 아니면 간혹 있거나 일시적인지에 따라 병리의 유무가 달라질 수 있다.

이러한 지향적 분석<sup>1)</sup>의 관점에서 자기비난은 그것이 일어나는 경험 방식과 습성 그리고 경험 과정으로 분류하여 볼 수 있다. 하지만 자기비난을 정의한 선행연구는 이러한 이해 없이 자기비난 내용이나 기능 등 한 가지 측면에 초점을 두고 정의하였다. 더욱이 자기비난과 관련한 정신병리 연구들은 대부분 자기

비난을 우울증의 아형으로 보고 개발한 우울 경험 질문지(DEQ)를 사용하고 있다는 것이 문제점이다(Campos et al., 2018; Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2015). 이러한 연구는 자기비난의 병리적 성격에만 초점을 맞추고 있어, 자기비난이 이루어지는 방식이나 자기비난의 교정적 기능과 같은 측면은 고려하지 못한 채 자칫 자기비난의 성향을 다양한 정신병리와의 관련시켜 과일반화하여 해석할 우려가 있다. 따라서 자기비난과 다른 정신병리와의 관련성을 연구하기에 앞서, 어떤 자기비난은 자기 교정적인 기능으로 적응에 도움을 줄 수 있지만 다른 자기비난은 자기 패배적으로 이어져 병리적으로 진행될 수 있는지 자기비난이 일어나는 체험과정을 심층적으로 이해할 필요가 있다.

그동안 선행연구들은 자기비난과 정신병리와의 관련성을 주로 양적 연구방법을 사용하여 검증하였다. 그러나 자기비난은 물리적 공간 속에서 존재하는 고정된 현상이 아니라 내·외적인 기준, 타인과의 관계에서 발생하기도 하고, 이로 인해 발생한 정서나 인지를 조절하기도 하고, 무의식적이고 습관적인 특징도 있으며, 때로는 기능적 혹은 역기능적인 측면을 가지는 상호주관적 체험이다. 그런데 양적 연구는 연구대상을 고정된 실체로 간주하고 수학적으로 계량화하여 인과론적 측면에 초점을 맞추기 때문에, 연구자가 오직 가설적으로 설정한 관계의 타당성만을 입증하게 된다. 이는 경험에 일어나는 다양성을 간과하게 만들 수 있다. 반면, 질적 연구는 우리가 살고 있는 세상은 비슷하지만, 그 세상을 경험하는 개인의 체험은 다를 수 있다는 가정을 가지고 각 개인이 경험하는 복잡한 현상을 있는 그대로 파악하여 보여주고자 한다(도승이, 2017).

1) 지향성(Intention)이란 “체험이 세계 및 세계에 있는 대상을 향하고 있다”는 사실을 뜻하는 개념으로(이남인, 2016) 모든 각각의 체험은 지향성을 가지고 있다. 가령, 자기비난이라는 체험에 있어서는 자기비난을 하는 주체, 자기비난의 작용 등 다양한 지향점이 있고, 우리는 매 순간 이러한 지향성을 가지고 세계와 관계 맺는다. 지향적 분석이 필요한 이유는 특정한 의도를 가지고 체험을 이해함으로써 그 현상을 단순히 기술하는 것이 아니라 그 체험과의 관계에 보다 깊은 의미를 발견할 수 있기 때문이다.

한편 질적 연구 중 현상학 연구는 실증주의가 인간의 다양한 측면을 무시하고 있다고 비판하면서, 자연과학처럼 외적 관찰과 실험을 통하지 않고도 내적 체험을 지각하고 반성하는 능력과 타인의 말이나 표정·동작을 해석하여 파악할 수 있다고 말한다(이남인, 2016). 그런데 모든 체험은 나름의 방식으로 세계 및 세계에 있는 대상을 향해 경험되므로 어떠한 지향적 태도를 갖느냐에 따라 체험이 다양한 모습이 드러나게 된다. 예를 들어 현상학적 경험연구에서 체험이란 주체로서 체험, 대상에 대한 체험, 주체의 의지로 인한 체험, 수동·능동적으로 섞인 체험, 무수히 많은 체험류의 시간적 선후관계에서 체험된다. 이때 현상학 경험연구는 무수히 많은 그러한 체험을 하나의 경험적 사실로 간주하고 그 정체를 해명하고자 한다.

본 연구는 자기비난 체험의 한 요소에 관심을 갖기 보다는 자기비난이 어떠한 체험과정을 거쳐 기능적 혹은 역기능적으로 이어지는지에 ‘자기비난이 일어나는 체험과정’에 관심이 있으므로, 자기비난 체험과정에 대해 현상학적 경험연구 방법을 사용하여 알아보고자 한다. 연구문제는 선행 연구들을 토대로 다음과 같이 설정하였다. 첫째, 최근 자기비난 경험이 무엇인가?(촉발사건) 둘째 자기비난의 내용은 무엇인가? (자기비난 과정에 대한 질문) 셋째 어떻게 하여 자기비난에서 빠져나오는가? (대처), 넷째 자기비난의 습관은 언제부터 생겼나? (자기비난 습성 형성과정), 다섯째 자기비난을 왜 하는가? (자기비난의 이유).

## 연구절차와 방법

### 연구준비

현상학적 연구는 연구의 모든 단계에서 판단중지, 현상학적 환원, 해석의 방법, 지향적 분석의 방법 등을 사용할 때, 현상학적 연구라고 불릴 수 있다(이남인, 2017). 그럼에도 불구하고, 지금까지 출판된 대다수의 현상학적 연구는 단지 자료 분석의 단계에만 국한하여 현상학적 연구방법을 기술하고 있다고 지적한다(이남인, 2017). 이에 본 연구는 이러한 부분을 숙지하고, 연구의 모든 단계에서 다양한 유형의 현상학적 방법 즉, 본질직관, 판단중지, 현상학적 상호주관적 환원, 해석학적 순환, 상호 주관적 타당화, 지향적 분석 등을 사용하고 기술하고자 노력하였다.

앞서 검토한 선행연구에 대한 지향적 분석 및 상상적 자유변경을 토대로 자기비난 체험에 대한 선이해를 수행한 결과, 자기비난은 우선 내·외적 기준에 부합되지 않을 때 자기 자신에 대한 열등감, 무능감, 좌절감이라는 자기반성적 구조와 개인의 역사 속에서 타인의 비난으로부터 자기를 보호하기 위해 취해진 습성 및 조절전략으로써 적응적, 부적응적 과정을 갖는 지향적 체험으로 이해된다. 이러한 선이해는 본격적인 자료수집과 질적 분석을 통해 수정되고, 좀 더 명료하게 파악될 것이다. 이에 자기비난의 체험과정을 맥락적 관점과 역사적 관점에서 탐색할 수 있는 반구조화된 질문지를 구성하였다. 최종 질문지는 현상학으로 박사학위를 받고 상담심리학 석사학위를 취득, 박사과정을 수료하고 현재 임상·상담 심리학에 적합한 질적 방법론을 연구 중인 전문가의 자문과 연구팀 회의를 통해 확정하

였다. 최종 확정된 질문은 개방형의 형태로 다음과 같다. (1) 최근 자기비난 경험에 대해 이야기해주세요(촉발사건), (2) 자기비난의 내용은 무엇인가요?(자기비난 과정에 대한 질문) (3) 어떻게 자기비난에서 빠져나왔나요?(대처), (4) (만약, 습성이라면) 자기비난 습관은 언제부터 생겼나요?(자기비난 습성 형성과정에 대한 질문), (5) 자기비난을 왜하나요?(자기비난의 이유). 이상의 다섯 가지 질문은 본질 직관을 사용하여 구성하였고, 이에 대한 참여자의 답변 및 연구목적에 맞는 하향식 질문을 이어가면서 심층면담이 이루어졌다. 하위질문은 언어적·비언어적 경험에 대한 질문으로 다음과 같다. “그때 무슨 일이 있었나요?”, “무슨 생각이 들었나요?”, “기분이 어땠나요?” 등이다.

연구진은 연구 질문을 구성하면서 자기비난이 의식하기 어렵다는 점과(Rose & Rimes, 2018) 면담이 자기비난 경험을 회상해서 보고하기 때문에 자기비난 당시의 생생한 경험을 포착하는데 한계로 작용할 수 있다는 점을 고려하였다. 이에 자기비난 경험 기록지를 구성하여 첫 면담 이후, 두 번째 면담 사이에 작성할 수 있도록 안내하였다. 경험 기록지는 1차 면담과 동일한 질문이되 현재 시점으로 구성되었다. 이후 2차 면담에서는 1차 면담 때 누락된 정보와 경험 기록지를 토대로 추가적인 질문이 이루어져 연구 자료가 충분히 포화상태에 이르도록 하였다.

책임 연구자는 질적 연구와 관련된 3편의 논문을 발표하였으며 질적 연구와 현상학적

방법 워크숍에 참여하여 연구를 위한 준비과정을 거쳤다. 공동 저자들 또한 대학원에서 질적 연구방법론 강의를 수강하였으며 현상학적 방법 워크숍에 참여하였다. 전반적인 연구 절차는 그림 1과 같다

연구자료 수집

**한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태 척도(The Korean version of the Form of Self-Criticizing/attacking and self-Reassurance Scale: K-FSCRS)**

자기비난이 높은 대상자를 선별하기 위해 Gilbert와 동료들(2004)이 개발하고, 조현주(2011)가 타당화한 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도를 사용하였다. 이 척도는 주어진 상황이 잘못 되었을 때 자신을 어떻게 생각하고 다루어 반응하는지를 측정한다. 총 18문항으로 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)로 평정한다. 자기비판/자기공격(10문항) 그리고 자기위안(8문항)의 하위요인으로 구성되어 있다. 대표적인 자기비판/자기공격문항과 자기위안 문항은 다음과 같다(예, “나는 나 자신에게 쉽게 실망한다”, “나는 나 자신을 좋아하는 것이 쉽다”). 이 척도의 내적 신뢰도는 조현주(2011) 연구에서 .66-.87로 나타났고, 본 연구에서는 .62로 나타났다.

본 연구는 연구목적에 맞게 자기비난 경험에 대해 깊이 있고 풍부한 정보를 제공할 수 있는 연구 대상자를 의도적으로 표집 하였다.

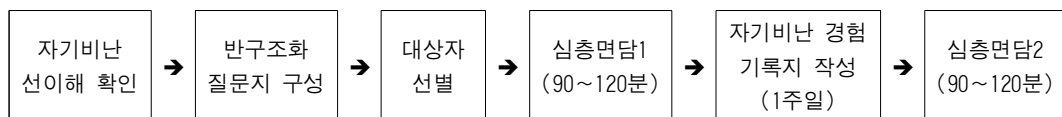


그림 1. 연구절차

대상자는 K-FSCRS에서 자기비난 및 자기공격 총 점수가 22점 이상이며 연구 참여에 동의한 사람이다. 이들은 온라인과 오프라인 공고문의 QR코드를 통해 모집되었다. 22점 절단 점수는 Baião, Gilbert, McEwan과 Carvalho(2015)의 연구에서 제공한 임상군과 비임상군의 기준점을 참고하였다. 총 21명이 연구 참여에 동의하였으나, 자기비난 점수가 22점 미만 혹은 면담 일정 조율이 어려운 응답자를 제외한 7명이 최종 면담 대상으로 선정되었다. 참여자는 남성 3명과 여성 4명으로 평균 연령은 21.14세( $SD=1.77$ )이다.

한편 심층면담은 연구 책임자가 모두 진행했기 때문에 이 과정에서 수집된 자료는 면담을 진행하는 연구자의 개인적 편견이 개입되었을 가능성이 있다. 따라서 1차 면담 후 즉시 내용을 분석하였고, 연구진 회의를 통해 새롭게 탐색해야 할 부분과 추가 정보를 2차 면담에 반영하여 상호주관적 타당화 과정을 거쳤다. 면담은 연구주체의 특성상 비밀보장을 우선으로 하여 참여자가 안전하고 편안함을 느낄 수 있도록 연구자의 독립된 연구실에서 일대일로 진행되었다. 연구 참여자는 총 2회의 면담에 참여하였고, 총 면담 시간은 최

소 90분에서 120분까지 다양하였다. 더 이상 새로운 정보가 나오지 않을 때까지 면담을 진행했기 때문에 개인마다 면담 시간에 차이가 있으며, 이를 통해 자료의 충분성을 확보하였다. 심층면담에 참여한 사람들의 정보는 다음과 같다(표 1).

연구자료 분석 및 타당성확보

총 7명의 일대일 면담 내용을 모두 녹취하여 그 내용을 전사하였다. 본 연구는 지향적 분석에서 자기비난이 무엇이고, 어떻게 발생하는지 현상학 분석방법을 사용하여 자기비난의 체험과정을 알아보았다. 구체적인 절차는 다음과 같다. 이남인(2017)은 기존의 현상학적 체험연구자들이 연구에 대한 선이해를 배제하고 완벽하게 중립적인 태도를 유지하기 어렵는데, 마치 선이해 없이 참여자들의 자료에서 의미단위를 추출하는 것으로 기술하는 것은 적절치 않다고 지적한다. 따라서 연구자는 연구준비단계에서부터 연구에 대한 윤곽을 가지고 연구문제를 설정하고, 이에 맞는 질문 문항을 구성하며, 이것을 토대로 자료가 분석되어야 한다고 제안한다. 그리고 자료 분석과정

표 1. 참여자 프로필

사례 번호	성별(나이)	약물복용 및 상담 경험 유무
1 C 0 0	F(22)	현재 정신과 약물 복용 중
2 L 0 0	F(20)	과거 상담 경험 유
3 H 0 0	F(19)	과거 상담 경험 유
4 Y 0 0	M(23)	과거 상담 경험 무
5 L 0 0	M(22)	과거 상담 경험 유
6 L 0 0	M(23)	과거 상담 경험 유
7 L 0 0	F(19)	과거 정신과 약물 복용 경험 유

에서 연구목적에 따라 적절히 수정, 보완될 수 있다고 말한다. 이에 본 연구는 첫째, 선행 연구들을 토대로 자기비난에 대한 선이해를 가지고 연구문제를 완성하고 질문문항을 구성하여 심층면담을 실시하였다. 이들의 자료에서 자기비난의 본질을 이해하는데 자연적 태도, 이론적 태도를 넘어서 자유변경과 현상학적 환원을 거치어 의미단위를 추출해 갔다. 둘째, 자료에서 의미단위를 추출하고 이를 연구문제와 연관시켜 설명하는 과정에서 의미단위에 포함되는 자료들은 연구자의 관심 주제와 관련된 것이다. 이러한 분석과정에서 연구문제와 의미단위들이 불일치할 때에는 다시 연구주제로 돌아가 포괄적 물음에서 시작하여 새롭게 나타난 의미단위를 추가하고 수정해 가는 해석학적 순환과정을 거쳤다.

예를 들어 참여자들의 체험은 단순한 인과 관계가 아니었다. 하나의 체험은 수동적으로 경험되기도 하고, 이로 인한 능동적 반응이 일어나고 이것이 이후에 다시 하나의 수동적 체험으로 나타나기도 하는 등 자기비난의 체험이 작용·상호작용하고 있음을 알 수 있었다. 구체적으로 자기비난은 가족맥락, 또래맥락 안에서 상호작용하면서 경험되는 것으로 보고 ‘상호작용 반응’이라는 의미단위로 수정되었다. 또한 연구문제에서 가정한 가족맥락은 세상의 기준이라는 새로운 의미단위로 일부 묶이면서 사회문화적 맥락이 추가되었다. 또한 자기비난이 소멸되는 것에 대한 막연한 선이해는 자기비난이 단순히 소멸되는 것이 아닌 일시적 소멸과 해소를 포함하고 있음을 발견하였다. 이러한 과정을 통해 선이해에서 가정하지 못했던 주제가 새롭게 발견되거나 다른 의미단위로 묶이면서 보다 명료한 이해가 가능해 졌다. 그리고 일시적 소멸이 추후

자기비난을 촉발하는 하나의 동기가 되기도 하는 것을 현상학적 환원을 통해 확인하고, 이들의 관계성을 반영하는 방식으로 수정하였다. 즉, 자기비난은 촉발사건을 중심으로 일시적 소멸과 해소에 이르는 시간성과 사회·가족·또래 맥락이라는 고유한 공간성이 서로 상호작용하면서 순환성을 가지는 것을 발견하였다. 이러한 이해를 바탕으로 자기비난 체험 과정을 설명하는 모형을 구성하고, 전문가 자문과 해석학적 순환 과정을 반복하면서 수정해 나갔다. 가령, 자기비난 이유는 연구 질문에 포함된 내용으로 하나의 큰 범주로 가정하였으나, 자문과 해석학적 순환 과정을 반복하면서 자기비난 촉발동기 하위구성요소의 ‘심층욕구’로 포함시켰다. 이에 따라 모형도 자기비난 체험과정의 본질이 보다 명료하게 드러날 수 있도록 수정·보완되었다. 기존 모형에서는 자기비난의 시간성과 공간성은 서로 분리된 상태로 표현되었다. 하지만 수정 및 보완된 모형에서는 사회·가족·또래 맥락이라는 공간성이 배경에 깔려 있고, 그 배경 속에서 자기비난의 시간성이 표현될 수 있도록 보완되었다.

연구결과의 타당성을 확보하기 위해 연구과정에서 삼각검증을 실시했다. 첫째, 연구자의 삼각검증이다. 인터뷰 과정에서 주저자의 내적인 편향을 극복하고자 공동 연구진의 피드백을 2차 인터뷰에 반영하여 진행하였다. 자료 분석 시, 1차 분석은 모든 연구진이 독립적으로 진행하였다. 2차 분석은 공동 연구진의 분석 결과를 비교하였고, 3차 분석은 주저자와 공동 연구진이 함께 진행하면서 상호주관성을 획득하였다. 둘째, 방법론적 삼각검증이다. 연구자는 면담과정에 참여관찰, 관찰메모, 참여자의 경험 기록지 작성 등의 방법을



함께 적용하였다(관찰내용, 경험 기록지, 면담 자료 활용). 또한, 이렇게 수집된 자료가 인터뷰 내용과 일치하는지, 첫 번째 인터뷰와 두 번째 인터뷰 내용에서 일관성이 유지되는지 확인하였고, 다른 경우에는 자유변경을 통해 본질의 의미가 현출하도록 하였다. 마지막으로 연구문제, 연구방법, 분석방법 등 연구 전반에 걸쳐 현상학과 심리학을 함께 전공한 전문가로부터 자문을 받아 연구의 타당성을 확보하고자 하였다.

#### 연구윤리에 대한 고려

연구자는 면담과정 동안 연구 참여자의 권리와 보고를 위해 연구의 목적과 참여기간, 절차, 방법에 대해 미리 고지하였다(IRB2018-02-002-002). 개인 정보보호를 위해 녹취자료는 이니셜로 표기되며, 연구과정에서 심리적 불편감이 일어나 더 이상 연구에 참여하기 어렵다고 느낄 시에 어떠한 불이익 없이 중단할 수 있음을 알려주었다. 연구는 연구절차 및 안내사항을 설명하고, 서면으로 동의를 받은 후 진행되었다. 연구 종료 후에는 그에 맞는 보상을 제공하였다.

또한 연구자는 참여자들이 안전함 속에서 자신의 경험을 개방하고 만날 수 있도록 필요에 따라 상담자의 역할을 병행하기도 하였다. 특히, 면담과정에서 평소 자각하지 못했던 기억과 감정이 올라와 눈물을 쏟거나 고통스러워하는 참여자의 경험에 충분히 공감하고, 추가적인 개입이 필요하다고 여겨지는 경우 심리교육을 하였다.

## 결 과

총 7명의 연구 참여자 면담내용을 분석한 결과, 자기비난 체험은 6가지의 구성요소와 12가지의 하위구성요소 그리고 125개의 의미단위로 도출되었다.

#### 자기비난을 촉발시키는 다양한 동기들

자기비난의 체험과정에서 촉발되는 동기는 대인갈등, 내부갈등, 심층욕구로 나타났다(표 2). 촉발동기에 포함된 하위구성요소는 연구 질문 가운데 최근 자기비난 촉발사건과 자기비난 이유에 대한 답변과 크게 관련 있었다. 먼저, 대인갈등은 실제 ‘타인의 비난을 접했을 경우’와 ‘눈치보기’가 하위 구성요소가 되었다. ‘다른 사람의 직접적인 비난’은 참여자의 자기비난을 촉발시키는데 직접적인 동기가 되었다. 특히 자신에게 중요하거나 자기보다 강력한 사람에게 비난받을 경우, 더 빠르게 자기비난으로 이어지는 것으로 나타났다.

“엄마가 좀 그런 걸 많이 싫어해요. 좀 똥똥한 이런 걸 좀 안 좋아하는데. 그래서 너무 너무 뭐라고 하니까... 그냥 그렇게 똥똥해서 어떡하나 뭐 이런 식으로 얘기하고... 나이도 스물한 살 밖에 안됐는데 예쁘게 하고 댕겨야지. 이런 얘기는 아무 것도 아니고 그냥 다른 집 애들은 날씬하고 웃도 이쁘게 하고 이런데 왜 그러냐.” (참여자 3)

“전임 학회장이 왜 그렇게 했어? 이거 이렇게 하면 되잖아. [중략] 너가 잘못해서 그래. 너는 왜 그런 식으로 해. 이거

표 2. 자기비난의 촉발동기

구성요소	하위구성요소	의미단위
자기비난 촉발동기	대인갈등	타인의 비난 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 엄마가 ‘그렇게 똥똥해서 어떡하냐’며 예쁜 친구와 비교함</li> <li>- 전학회장에게 ‘넌 왜 이것밖에 못 하나’, ‘너가 잘못해서 그래’라고 들음</li> </ul>
		눈치 보기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 타인이 나를 안 좋게 볼까봐 염려함</li> <li>- 친구의 눈빛, 표정, 제스처, 말투와 같은 낚임스나 행동을 신경을 쓰고 내가 실수한 게 있는지 물어봄</li> </ul>
	내부갈등	계획대로 못함 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 계획을 딱딱딱 완벽하게 세우는데 따라가지 못함</li> <li>- 학원을 잠 때문에 결석하고, 인터넷 강의 기한도 놓침</li> <li>- 오늘 하루 적어놓은 양, 운동을 다 해내지 못함</li> </ul>
		불쑥 떠오름 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 설거지 중 부끄러운 과거 기억이 떠오름</li> <li>- 유튜브를 보다가 엠티나 다른 실수를 했을 때 상황이 불쑥 떠오름</li> </ul>
심층욕구	인정·관심 욕구 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 관심 받고 싶어서 나를 감정 표현을 해도 가족들이 신경을 쓰지 않음</li> <li>- 성적, 외모, 능력 모든 면에서 주목받고 인정받고 싶음</li> </ul>	
	성장·성공 욕구 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 원인을 알아야 발전할 수 있고 개선할 수 있음</li> <li>- 더 나은 삶을 살기 위해 더욱더 채찍질 함</li> <li>- 현실을 직시해서 더 나은 사람이 되려고 노력함</li> </ul>	

이렇게 하면 되잖아. 그러는데, 지금은 상황이 바뀌어서 어쩔 수 없어요라고 이야기를 해도, 저거는 이렇게 하면 되잖아. 너는 왜 거기까지 밖에 생각을 못해?” (참여자 6)

안 좋아지니까 내가 실수를 했나 이렇게 표정이 안 좋은거고 너한테 화난 게 아니야라고 얘기를 하는데도.. 그냥 괜히 뭔가 제가 불편하고 뭔가 제가 미안하고 그런 거 같아요.” (참여자 6)

또한, 미움을 받지 않기 위한 ‘눈치보기’에서도 자기비난은 촉발될 수 있다. 상대의 말투나 표정의 변화에 예민해지며 자신 때문에 상대의 심기가 언짢아진 것이 아닌지 계속해서 확인하는 모습을 보였다. 이 과정에서 자기비난이 뒤섞여서 나타났다.

“많이 피곤해요. 정신적으로 피곤해서 저는 학과생활도 안하고 엠티도 안가고 오티를 안 갔고, 사람들을 만나는 일을 항상 좀 피할려고 해요. 아무래도 눈치가 많이 보이니까 그런 것 같아요. 아까 제가 말했던 그 저한테 우호적이지 않은 거나 그런 거에 신경이 너무 많이 쓰이니까.. 되게 자기비난을 많이 하는 거 같

“같이 얘기를 하다가 갑자기 안색이

아요. 너가 또 뭐를 했길래 재가 또 너를 싫어해? 느낌.” (참여자 7)

한편, 자기비난을 촉발시키는 내부갈등이 있다. 내부갈등은 자신이 세운 계획을 해내지 못했을 때와 과거 부끄러운 기억이 불쑥 떠오르는 ‘계획대로 못함’과 ‘불쑥 떠오름’으로 하위 구성요소로 나타났다. 세운 계획을 완벽하게 수행해내지 못했을 경우에 자신을 비난했다. “계획세울 때는 완벽하게 딱딱딱. 실제로는 못 따라가니까 한심하다.”(참여자 5). 하지만 이 태도는 습관으로 굳어지게 되고 어쩔 수 없는 상황으로 계획이 틀어졌을 경우에도 자신을 비난하는 태도로 발전되었다. “이발을 하자”라는 다짐을 상황적 요인이나 순간의 기분으로 미루게 되었을 경우에도 자신의 계획을 이루지 못했다는 생각에 자동적으로 “너는 왜 그 정도 밖에 안 되냐.”(참여자 4)라는 자기비난으로 이어졌다.

“뭐 수업가기 싫으면 몇 번 빼먹고 이번 학기에도 학원, 영어 학원 등록했는데 오전에 잔다고 안가고 (으음) 그냥 게으르고 (음) 또 외롭다고 아무나 만나고, (음) 그냥 그 두 개가 제일 많아요. 근데 다 못갈 줄 알았는데 그냥 학원 등록 일단 해놨는데 그냥 계획을 좀 무리하게 짰 것도 있는 것 같아요. 그냥 습관된 것 같아요. 그냥 자존감 낮은 사람이다.” (참여자 1)

“운동이었는데, 관련된 게, 어제 그저 계였을 거예요. 제가 적은지가 얼마 안 되서. 이제 인바디 수치를 췌는데, 제가 생각한, 기대했던 수치랑 다르게 잘 안

나온 거예요. 아~ 그래서 그때부터 의욕이 다 없어졌죠. 아, 내가 노력하게, 내가 왜 이렇게 열심히 했지? 내가 지금 잘 하고 있는 건가? 내가 한 게 맞게 하고 있는 건가? 나는 남들보다 피지컬이 딸리나?” (참여자 4)

세운 계획이 완벽하게 이루어지지 않은 당시에 곧바로 자기비난이 일어날 수도 있지만, 일상생활 중에 갑자기 떠오른 과거 경험 또한 자기비난을 촉발시키기도 했다.

“어제 설거지 하다가, 그런 적이 많아요. 불현 듯이 부끄러웠던 기억. 아니면, 좀 제가 못했던 기억. [중략] 갑자기 걸가다가 뭐 하나, 뭐 사소한 단서로 인해서 떠오를 때도 있구요. 연관되는 게 있어서 뭐 비슷한 연결고리가 있어서 회상되는 경우도 있구요. 어제 같은 경우에는 그런 경우가 많지는 않은데, 한 두 번씩은 있었어요.” (참여자 4)

“유튜브 같은 걸 많이 보는데 동영상 보다가 뭐 이제 제가 엠티를 만약에 제가 경주로 갔으면 뭐 오늘은 경주에 갔음 그런 콘텐츠가 있으면 이제 그런 뭐 엠티랑... 내가 실수했던 거랑 관련된 뭐 단어나.. 단서를 봤을 때..” (참여자 6)

이어서 촉발동기인 대인갈등과 내부갈등은 개인의 심층욕구와 깊은 관련이 있었다. 사람들에게 소속되고 인정받고 싶다는 ‘인정·관심 욕구’와 더 나은 사람이 되기 위해 발전해야한다는 ‘성장·성공 욕구’가 자기비난을 촉발시키는 심층욕구로 나타났다.

“저는 모든 결과에는 원인이 있고, 그 원인을 알아야 발전할 수 있다는 생각이 들어서. 왜 안 되었는지 생각하고, 개선하고. 그게 제 장점 중에 하나라고 보거든요.” (참여자 4)

“현실을 파악하는 것. [중략] 내 자신이 더 나아질 수 있지만, 현재의 내가 나아진 나는 아니잖아요. 현재의 나는 어쨌든 실수를 하든, 잘못을 했든 나잖아요. 아직 나아지기 전이니까, 그래서 뭔가 나 자신에 대해서 그랬으면 안됐는데... 내가 더 나은 사람이 되고 뭔가 실수를 반복하지 않고 그럴 수 있게 해주지 않을까요.” (참여자 6)

#### 순환하는 자기비난 과정

자기비난의 하위 구성요소는 자기비난의 방식과 자기비난의 지속성으로 나타났다(표 3). 각 하위 구성요소에 대해 구체적으로 보면, 자기비난의 방식에는 ‘정서·신체 반응’, ‘비교하기’, ‘후회하기’, ‘자기점검’, ‘질책하기’, ‘자기혐오’, ‘반박하기’로 나타났으며, 그 내용은 방식에 따라 다양하게 나타났다. 자기비난 지속성은 ‘잠깐하기’와 ‘습관처럼하기’로 구체화되었다. 먼저 자기비난 촉발 동기로 유발된 정서·신체 반응은 자기비난 방식에 포함하였다. ‘정서·신체 반응’은 분노, 우울, 수치심/죄책감, 좌절감, 신체반응이 의미단위로 도출되었다. 그러나 이러한 정서나 신체 반응들은 서로 연합되어 동시에 나타나거나 혹은 연쇄적으로 나타났다. 정서·신체 반응에서 발견된 특징적인 것은 참여자 별로 서로 다른 정서를 경험하였다는 것이고, 이러한 정서경험

은 참여자들의 과거 경험과 관련 있었다. 예를 들어, 극심한 왕따를 경험한 참여자 2는 주로 분노와 우울을, 엄마와의 관계에서 언어적 폭력을 자주 경험한 참여자 3은 수치심/죄책감을 주로 경험하였다.

“슬픈 거는 그렇게 동기화가 잘 안되는데 화난 거는 동기화가 너무 잘되더라고요. 전치가 빨라 일단은 입에 뭍 물리고. 일단 뭍 먹으면서 말을 해야 해요. 안 먹고 얘기하면 너무 감정조절이 안되니까. 어, 욕도 해주고 약간 울화병이라는 게 소화가 안 되는 그쪽에 좀 많이 얽혀져있는 거 같아요.” (참여자 2)

“장학금 못 받은 얘기를 하면 공부를 너무 많이 안 한 거잖아요. 그래서 그런 거를 하고 나면 일단 엄마랑... 엄마한테 약간 죄책감? 미안함? 이렇게 들어서 막 제대로 얘기도 못하겠고, 막 이런 얘기를 하면 엄마가 화를 내면 어떡하지?” (참여자 3)

정서·신체 반응이 유발된 후 자기비난이 이어졌다. 자기비난 방식의 특징적인 것은 한 가지 자기비난 방식만을 사용하지 않는다는 점이었다. 참여자들은 한 가지 자기비난 방식에서 또 다른 방식으로 이동하는 모습을 보였다. 각각의 자기비난 방식을 살펴보면 다음과 같다. 먼저, ‘비교하기’는 타인 혹은 자신의 기준과 비교하여 현 상황에 대해 비난하는 양상으로 나타났는데, 주로 다른 사람과 자신의 신체 및 능력을 비교하였다. ‘후회하기’는 자신의 상태를 점검하면서 자신의 행동에 대해 “좀 미리미리 할 걸”과 같은 방식

표 3. 자기비난 과정

구성요소	하위구성요소	의미단위	
자기비난 과정	정서·신체 반응	- 분노 안 좋은 소리만 하는 엄마에게 그만할 때 되지 않았냐고 울면서 말함	
		- 우울 소중하게 생각하는 사람에게 나쁜 말을 들으니 슬픔	
		- 수치심/죄책감 장학금을 못 받아서 엄마에게 죄책감, 미안함이 들	
	자기비난의 방식	- 좌절감 남들은 잘 하는데 넌 왜 이렇게 못 하나 병진 같아 좌절스러움	
		- 신체반응 눈치를 보고 신경을 너무 많이 쓰니 피곤해짐 교감 신경계가 활성화돼서 소화가 안 되고 긴장된 상태임	
		비교하기	- 다른 친구들에 비해서 성실하지 못하고 피지컬이 딸림 - 다른 학회장이라면 '이렇게 했을까'라고 비교하게 됨 - 친구는 저보다 항상 공부를 잘하고 자꾸 비교하게 됨
		후회하기	- 좀 미리미리 해둘걸 하는 생각이 들 - 왜 자꾸 반복할까, 똑같은 일로 후회하지 말자고 생각함 - 그냥 웃으면서 넘길 수 있는 말에 너무 예민했다고 여김
		자기점검	- 다음번에 잘하겠다고 생각함 - 노력하고 게을러지지 말자고 다짐함 - 다음부터 안 그래야지 하고 반성함
		질책하기	- 니가 잘못했네, 왜 이런 걸로 우냐, 왜 이렇게 밖에 하지 못 했냐 - 그러다 사람들 다 잃는다... 사람 놓치고 후회하려고 - 너라서 안 되는구나, 니가 그렇지, 너는 그 정도 밖에 안 되냐 - 더 빨리해라. 더 열심히 해라. - 너는 진짜 부족한 사람이구나, 감량이 안 되는구나 - 모든 게 내 탓 같다
		자기혐오	- 아우 병신아 왜 이렇게 한심하냐, 나 되게 싫다. - 반성해도 달라지지 않으니 결국 DNA가 박혀있나 싶음 - 나는 우주의 작은 점, 무수한 생명체 중 하나 [비웃음] - 선천적으로 부족하다 - 내가 실패한 사람 같다
반박하기	- 외모가 다가 아니라는 생각이 들고 나름 자존감이 높다고 생각하지만 그 생각이 짧음 - 그때는 그랬지만 지금은 아니야. 나는 괜찮은 존재라고 생각이 들지만 큰 도움이 되지 않음		
자기비난 지속성	잠깐하기	- 20분 정도 자기비난 하는 생각을 함 - 한 참을 울 때까지 20분 정도	
습관처럼하기	- 비난은 일상처럼 항상 함께 함 - 자주 발생하고 빈번해서 습관 같음		

으로 나타났다.

“다른 학회장이었으면 이렇게 했을까, 저렇게 했을까. 비교하게 되고, 남들이랑. 비교하는 게 좀 되게 큰 것 같아요. 평상시에도 그렇고, 다른 부분들에 대해서도 그렇고. 비교를 하니깐 아, 되게 좀 나는 능력이 좀 부족한가.. 약간 거기까지 좀 생각하게 되는 것 같아요.” (참여자 6)

“그런 얘기는 아니면 그런 행동은 안 했어야 됐는데 왜 했을까, 이런 생각 들다가 처음에는 그냥 아 하지 말걸. 이렇게 가볍게 시작하다가 나중에는 그거를 하면 오빠가 어떻게 느꼈을까 막 이런 식으로 하면서 좀 남한테 상처나 주고 나쁘다. 나쁜 사람이다.” (참여자 3)

한편 자기비난 방식에서 ‘질책하기’와 ‘자기 혐오’는 이후 결과에 기술되는 가족맥락에서의 부정적 자기개념과 매우 유사하게 나타난다. 즉, 뿌리 깊게 형성된 부정적 자기개념은 자기비난을 촉발하는 상황에서 자신에 대한 질책과 혐오적 반응으로 즉시 이어지는 모습이 나타났다.

“그냥 제가 싫어요. 그냥 뭐라 해야 되지? 그냥 제가 싫어요. 그게 좀 큰 거 같아요. 그냥 뭐 욕도 하고 호호... 아 그냥 아우 병신아 카면서 욕을 또 하고 그냥 속으로. 속으로 막 욕도 하고 아까 말했던 것처럼 아 왜 이케 한심하냐 뭐 이런 식으로도 하고 좀 답답해하는 것도 크고.” (참여자 3)

“엄격해 지려고 하는 것 같아요. 그러면 자기혐오감이 제일 먼저 들어요. 맨날 자기를 비난하고 반성하면서도 똑같은니까. 사람의 DNA가 박혀 있나 싶기도 하고,” (참여자 4)

참여자들이 스스로를 질책하거나 비난하는 과정에는 ‘반박하기’도 포함되었다. 즉, 이들은 자신을 질책하고 비난하기만 하는 것이 아니라 때로는 비난적인 생각에 반박하기도 했다. 하지만 반박하기는 자기비난의 경험을 해소시킬 만큼 지속되지는 않는 것으로 나타났다. 반박하기가 지속되는 시간은 매우 짧았다. 또한, 반박하기 내용은 연구자와의 인터뷰를 통해 자기비난 상황을 회상하였을 때 보고된 부분으로, 대부분 참여자들은 자기비난을 하고 있는 상황에 압도된 순간에는 반박하기를 지각하기 힘든 것으로 보였다. 따라서 반박하기는 지속되지 못하고, 이내 비난으로 돌아가는 모습을 보였다.

“너는 왜 그 정도 밖에 안 되냐. 라는 생각도 있으면, 한편으로는 아 나는 괜찮은 존재인데, 나는 아니야.. 그런 마인드를 부정하는 생각도. 공존하고 있어요.” (참여자 4)

“계속 그냥 그 생각에만 빠져 있다가 이제, 그런데 한편으로는 그런 생각도 들어요. 그런데 내 잘못이 아니잖아. 내가 어떻게 할 수 없었던 거잖아. 그런 생각도 드는데, 그 생각에 힘을 실어주기 보다는. 아, 그래도 나 때문에 못했어.” (참여자 6)

이와 같은 자기비난을 얼마나 지속하는가? 자기비난의 지속성은 ‘잠깐하기’와 ‘습관처럼 하기’로 나타났다. 먼저 ‘잠깐하기’는 참여자들의 자기비난이 지속되는 시간이 짧은 것을 의미단위로 도출하였다. “20분 정도”(참여자 1), “한 20분 정도”(참여자 2), “10분에서 20분 생각하다가”(참여자 6)로 그 시간의 정도는 대부분 20분이었다.

“오래는 안 가는 것 같아요. 그러니까 개인 대 개인의 일이니깐. 좀 더 10분 20분 생각하다가 정말 길면은, 하루종일~ 뭐 하다가 그 생각났다가, 할 일 또 그 생각났다가, 정말 길면, 하루 이틀 뜨문 뜨문 이렇게 생각이 나고, 아니면 그냥 10분, 20분하고 그냥.. 됐다 그리고 치우고.” (참여자 6)

한편, ‘습관처럼하기’는 자기비난의 지속정도가 하루 종일 혹은 일상적으로 빈번하게 나타나는 것이다. 참여자들은 자신을 비난하는 태도에 대해 ‘습관’(참여자 1/4/5/6/7)이라고 표현하였으며 매우 일상적이기에 자신이 얼마나 오랫동안 자기비난을 하는지 생각하지 않았다고 답하였다. 참여자 1번과 6번은 ‘잠깐하기’와 ‘습관처럼하기’에 모두 포함되어 있는데, 자기비난을 잠깐 할 때도 있지만 일상에서 빈번하게 나타날 때도 함께 존재하는 것으로 볼 수 있다.

“너무 습관적으로 해서 그런 생각을 해 본적은 없는데, 저도 모르게 바로 비교를 하게 되요.” (참여자 6)

### 자기비난의 소멸과정

자기비난의 소멸과정은 자기비난이 어떠한 결과를 만들어내는가에 따라 ‘일시적 소멸’과 ‘해소’로 구분되었다(표 4). ‘일시적 소멸’은 자기비난 경험에서 완전히 벗어나지 못한 상태로, 참여자들은 ‘체념하기’, ‘미루기’, ‘멈추기’, ‘다른 행동하기’, ‘일상에 묻힘’등을 경험하며 자기비난의 과정에서 잠시 벗어나는 것으로 나타났다. 하지만 이는 매우 일시적이었고, 일시적으로 소멸된 자기비난은 다시금 내부갈등과 심층욕구로써 자기비난을 강화시켰다. 이러한 일시적 소멸은 자기비난의 방식과 마찬가지로 그 구분이 명확하지 않은데 일시적 소멸의 과정 또한 매우 연합되어 있기 때문이다. 참여자들은 질책의 순간에 대해 “시간이 다 지났으니깐 어쩔 수 없다.”(참여자 3), “내가 그러면 그렇지.”(참여자 4)와 같은 ‘체념하기’의 반응을 보였다. 하지만 쉽게 사라지지 않는 생각들을 끊어내기 위해 애썼고 ‘멈추기’의 방법으로 “아씨”, “아, 씨발 그만하자”(참여자 4/5)라고 표현했다. 떠올리기 힘든 생각은 욕이나 다른 시도를 통해 잠깐 멈출 수 있었고, 때로는 그 생각을 의도적으로 미루는 모습을 보였다. 또한 주의를 환기시킬만한 다른 활동들을 찾거나 또는 부정적 기분을 빠르게 하향 조절하기 위해 단기간에 즐거움을 느낄만한 활동에 몰두하였다. “필요하진 않지만 사고 싶은 그런 친구들을 삽니다.”(참여자 2), “게임이나 잠으로 빠지게 되는 거죠.”(참여자 4). 그 외에 ‘일상에 묻힘’은 참여자의 자기비난이 촉발된 순간, 급하게 해야 할 일이 있을 때 자기비난은 자연스럽게 뒷배경으로 사라졌다.

“체념하거나, 인정하고, 아니면 그 생

표 4. 자기비난의 소멸

구성요소	하위구성요소	의미단위	
자기비난 소멸	일시적 소멸	체념하기	- 시간이 다 지났으니까 어쩔 수 있나라고 생각함 - 나 자신이 그런 존재임을 받아들임 - 생각이 일어나고 사라짐이 반복되어 포기하고 체념함
		멈추기	- 생각을 끊어내려고 무시함 - 생각이 불쑥 떠오르면 ‘아씨’하며 생각을 끊으려 함
		미루기	- 너무 지쳐서 생각 자체를 미룸 - 비난하는 생각을 계속 쌓아가다가 지쳐서 미루어두었던 생각이 스노우볼링 됨
	자기비난 소멸	다른 행동하기	- 불편한 감정이 소핑을 하다보면 잊혀짐 - 다른 행동으로 주의를 돌림(게임, 잠, 유튜브브 등)
		일상에 문합	- 시간이 지나며 현실(과제, 학교생활)을 살다가 점점 잊혀짐 - 빠져나오기보다는 친구와 남자친구를 만나면 잊혀짐
		사회적 지지추구	- 연인에게 하소연하고 격려받으며 우울한 감정에서 빠져나옴 - 친구와 대화를 나누며 생각이 사라짐을 느낌
	해소	현재 집중	- 현재가 중요하지, 후회해서 뭐하나 하는 생각을 함 - 상황을 바라보는 관점이 바뀌며 현실적인 일로 복귀함
		자기위안	- 나는 괜찮은 놈이이라며 토닥여줌 - 내가 나를 미워하면 누가 나를 좋아하냐는 생각을 함

각 자체를 계속 쌓아 나가다가 너무 어쨌든 지쳐서 그 생각 자체도 밀어버려요. 그 생각도 유예해 버리고 다음날 생각해야지 이려고. 또 다른 경우, 내일 또 그런 경우가 있으면 어제 했던 게 스노우볼링되서 더 크게 됐죠. 너는 또 그랬네. 그러면 학습능력이 없는 게 아닐까. 너는 천성이 게으른 게 아닐까.” (참여자 4)

“빠져나온다기보다 그냥 잊는 것 같아요. 그냥 과제도 해야 되고 학교도 가야 되고 공부도 해야 되고 친구들이랑 얘기도 해야 되니까, 엄마랑도 얘기해야 되고 그냥 잊는다기보다 아! 빠져나온다기보다

그냥 잊는 거 같아요.” (참여자 7)

‘해소’는 보다 기능적인 방식으로 자기비난에서 벗어났다. 참여자 스스로 촉발사건에서 비롯된 자기비난 체험에서 벗어났음을 이야기하기 때문에 해소로 명명하였다. 해소에는 ‘사회적 지지추구’, ‘현재에 집중’, ‘자기위안’ 3가지 하위 구성요소로 나타났다. 먼저 ‘사회적 지지추구’는 자기비난 후 주변에 자신을 지지해줄 만한 관계가 있을 경우 속상한 이야기를 털어놓음으로써 자기비난이나 그로 인한 부정적 반응들에서 빠져나왔다. 또한 지나간 것에 대해 후회를 멈추고 ‘현재에 집중하기’를 통해 자기비난에서 벗어났다. 더불어, 현재가 중요



하다는 태도와 함께 자신을 토닥이는 ‘자기위안’의 모습을 통해 자기비난에서 완전히 벗어났다.

“자꾸 자기 비하적인 생각을 하면서 오는데 아, 도저히 우울해서 안 되겠더라구요. 그래서 그걸 어떻게 이겨냈냐 하면, 여자친구한테 전화해서 이런저런 이야기를 하니깐, 일단 잘 경청을 해주고, 그거에 대해서 이야기를 해 주는 게, 알고 보면, 수치가 괜찮게 나왔는데...” (참여자 4)

“현재가 제일 중요한 거 같기도 하고 지나간 것 후회해서 뭐 하나 싶기도 하고 그랬던 것 같아요. [중략] 가끔씩 그런... 최대한 그렇게 하려고 하는 것도 있고 그냥 내가 나를 미워하면 누가 나를 좋아하나” (참여자 3)

그렇다면 이러한 자기비난의 체험과정은 어떤 맥락에서 형성되었는가? 자기비난의 습성 형성과정에 대해 묻는 질문 4를 토대로 인터뷰한 결과는 다음과 같다. 참여자가 자기비난을 직접적으로 유발하는 사건을 촉발동기라고 보았을 때, 이러한 체험과정의 형성에 영향을 미치는 배경들은 맥락이라고 한다. 자기비난 형성에 큰 영향을 미친 순서에 따라 가족맥락, 또래맥락, 사회문화적 맥락으로 나타났다. 이 3가지 맥락에 대한 구체적 설명은 다음과 같다.

#### 가족맥락

자기비난 체험과정에 가장 크게 영향을 미치는 첫 번째 요소는 가족 맥락이다(표 5). 가족맥락은 부모의 태도와 그 태도에 상호작용

하며 나타나는 반응들이다. 우선 부모의 태도에서 나타난 구체적인 하위 구성요소는 ‘부모의 기준’과 ‘언어·신체적 폭력’으로 나타났다. 여기서 부모의 기준은 부모가 지향하는 삶의 태도를 의미하며, 자녀는 부모의 태도를 직·간접적으로 경험하면서 자기에 대한 판단 기준과 신념을 형성해 온 것으로 나타났다. 참여자 7이 지각한 엄마의 기준은 “나 보다 회사가 더 중요하다.”로 나타났다. 자식을 부양하기 위해 회사 일을 열심히 한다는 사실을 알기 때문에 “일 때문에 힘든 엄마에게 절대 떼쓰면 안 되고 울어도 안 된다”라는 신념으로 자리 잡았다. ‘나는 엄마에게 회사보다 후순위다.’라는 믿음은 참여자로 하여금 엄마가 의지할 수 없는 사람으로 지각되었다. 이처럼 자녀는 부모의 기준을 보며 성장하고 부모의 기준에서 벗어나지 말아야 된다는 신념들이 만들어졌을 수 있다.

“엄마가 회사를 가셔서 약간 음.. 회사 생활이 더 중요한 분 같았어요. 연락을 되도록이면 안하려고 했죠. [중략] 그러니까 저보다는 그냥 저희 저희를 키우는 게 더 중요하다고 생각하면 그게 저를 키우는데 경제적 요인을 막 무시할 수는 없잖아요. [중략] 그래서 엄마가 회사에 가면은 절대 떼쓰면 안 되고 울어도 안 된다는 신념이 저랑 오빠 둘 다 강했던 거 같아요.” (참여자 7)

한편 가족맥락에서 부모의 기준 뿐만 아니라 ‘언어·신체적 폭력’과 같은 양육태도가 자기비난에 영향을 주었다. 부모의 폭력행위는 부모의 기준에 비해 비교적 뚜렷하게 구분되었다.

표 5. 자기비난 체험과정의 가족맥락

구성요소	하위구성요소	의미단위
부모의 태도	부모의 기준	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 엄마는 직장 일하면서 자격증도 여러 개를 따고 자기관리를 잘 하는 대단한 사람임</li> <li>- 엄마는 돈 벌기 위해서 우리보다 회사가 더 중요했음</li> <li>- 아버지는 소갈이 일만하고 엄마는 교육을 전담하여 잘못하면 체벌함</li> <li>- 아버지는 모든 측면(통금, 게임, 생활 전반)에서 엄격했음</li> </ul>
	언어·신체적 폭력	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 엄마가 넌 체형 때문에 예쁜 옷 입으면 안 된다고 하고 먹을 때도 구박함</li> <li>- 엄마는 큰 목소리로 화내고 화가 쌓이면 너무 까내리는 식으로 말함</li> <li>- 모든 면에서 엄격한 아버지는 실수나 게임하면 피멍이 들 때까지 때림</li> <li>- 아빠는 술 먹고 물건 부수고 가족을 때림</li> </ul>
가족 맥락	부정적인 감정과 신체반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>두려움</b> 엄마 기준에 안 맞으면 비교하고 까내려서 완전 무서웠음</li> <li>- <b>수치심</b> 성인물을 봤다고 프린트해서 등에 붙이고 등교하게 함)</li> <li>- <b>우울/외로움</b> 내편이 없는 것 같아 슬프고, 심장이 늘리고, 사는 게 별로임</li> <li>- <b>분노</b> 내 마음을 알아주지 않아서 원망스러움</li> <li>- <b>죄책감</b> 엄마가 힘들다는 말을 많이 해서 딸로서 잘 못하고 있나라고 생각함</li> <li>- <b>감정의 차단</b> 가족은 표현이 거의 없고 산전수전 다 겪으니 감정이 없음 과거의 경험이 잘 기억나지 않음</li> <li>- <b>신체반응</b> 아버지한테 걸리면 얼굴에 핏기가 싹 없어지고 머릿속이 하얘짐</li> </ul>
가족맥락에서 상호작용 반응	순응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 비교당해서 기분 나빠도 그냥 웃어넘김</li> <li>- 말해봤자 소용이 없기 때문에 그냥 혼자 삼킴</li> <li>- 무서운 엄마에게 깎치면 안 되겠다 생각함</li> <li>- 게으르다는 말에 나는 야망이 없구나라며 받아들임</li> <li>- 남 탓을 할 수 없어 내 탓을 함</li> </ul>
	부정적 자기개념	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 못생기고 똥똥하고 성격도 소심하다.</li> <li>- 자기조절능력이 약한 편인 거 같고, 어떤 일든 비관적이다.</li> <li>- 나는 게으르다.</li> <li>- 나는 선천적으로 부족하다.</li> <li>- 나를 한심하고 성가시게 여겨 실패자 같다.</li> </ul>

“처음 뺨을 맞고 이제 좀 어떻게 하다가 그때 집안에 또 뭐 거의 약간 부부 싸움하고 이혼 직전해가지고 [중략] 쓰읍... 배경만 기억하는데 뭐 아버지가 뭐 칼 들고 있었고 고모가 말리고 있었고, 저도 이제 뭐 그때 반항을 했었나 봐요. 저희 가족이 그거거든요. 가부장적인? 좀 아직도 옛날 그런 거를 지키고 있는 그런거라.” (참여자 5)

가족맥락에서 부모의 태도와 자녀의 반응이 상호작용하면서 경험되는 것은 ‘부정적인 감정과 신체반응’, ‘순응’과 ‘부정적 자기개념’이 하위 구성요소로 나타났다. 먼저 ‘부정적인 감정과 신체반응’에는 두려움, 수치심, 우울/외로움, 분노, 죄책감, 감정의 차단, 신체반응의 의미단위가 발견되었다. 이러한 감정과 신체반응은 독립적으로 나타나지 않고 연합되어 나타났다. 한편, 부모의 폭력을 경험한 참여자들은(참여자 1/2/3/5/7) 모두 폭력 경험에 대한 반응으로 두려움과 무서움을 공통적으로 경험했다.

“외로움 하면, 어떤 티비 프로그램, 애니메이션이었는데, 엄청 슬픈 거였어요. 그거보고 나서 이제 딱 다들 자고 있는데, 혼자 구석에서 이러면서 누워서 있는 거예요. 그때 뭔가 이거에 대해서 감정을 나누고 싶었는데, 다들 자고, 나는 그때 휴대폰도 없었으니까 얘기를 나누고 싶은 사람도, 연락도 안 되고, 밤새도록 그러면서 아 뭔가 외롭다 계속 그런 감정이 들었던 것 같아요.” (참여자 4)

“아버지한테 걸리면 얼굴에 핏기 싹

없어지고 머릿속이 하얘진 상태라 아버지는 크게 소리 지르시니까. 엄마는 그냥 옆에서 계속 보다가 어떡하... 저희 가족이 그거거든요. 가부장적인? 좀 아직도 옛날 그런 거를 지키고 있는 그런거라. 그냥 뭐 너무 많이 때린다 싶으면 말리시킨 하는데 뭐... 뭐... 뭐... 그런다고 멈추지는 않죠. 무서워보였죠. 저는 울었죠 그냥.” (참여자 5)

부모로부터 자신의 감정을 수용 받지 못할 경우, 부정적 감정을 표현하지 못하고 “그러려니”하며, 혼자서 삼키거나 자기 탓을 하는 방식으로 감정을 처리하는 것으로 나타났다. 이러한 과정을 ‘순응’이라고 보았다. 순응의 반응으로 참여자들은 “가족의 무관심에 방에서 혼자 운다[눈물].”(참여자 1), “아버지에게 대응하지 못하고 그냥 운다.”(참여자 5), ‘혼자 운다.’는 반응을 보였다. 실제로 많은 참여자들이 인터뷰 중에 부모와의 상호작용 상황을 떠올리며 정서반응으로 눈물을 보였다.

“아버지는 너는 항상 게으르다 이렇게 표현을 하시는데, 그게 어릴 때. (00씨에게?) 네네, 그게 어릴 때 한두 번 스쳐가는 말로 듣다 보니까 어느 순간 저한테 각인이 된 것 같아요. [중략] 누워 있으면 왜 게으르냐. 저 게을러빠진 놈. 이러면서 막 웃으면서 이야기를 하시는데, 그게 알게 모르게 그게 제 정체성이 된 것 같은...” (참여자 4)

부모와 상호작용하며 나오는 반응과 행동들은 결과적으로 ‘부정적 자기개념’에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 부정적 자기개념은 주

로 외모와 능력, 존재에 대한 개념으로 구분될 수 있다. 예를 들어, 참여자 1은 엄마로부터 체형과 외모에 대해 마른 친구와 늘 비교당하며 자신의 외모와 관련된 부정적 개념이 자리 잡은 것이다. 참여자 5는 모든 측면에서 엄격했던 아버지의 기준에 부합하기 위해 애쓰며 능력과 관련해서 부정적 자기 개념으로 이어진 것으로 보인다. 이러한 부정적 자기 개념은 참여자가 성인이 된 후에 스스로를 향한 비난의 말이 되었으며, 매우 자동적으로 일어났다.

“그냥 못생기고 뚱뚱하고. 성격도 막 활발하지도 않고. 이 세 개를 제일 많이 한 거 같아요. 제가 그냥 싫었어요.” (참여자 1)

“그냥 잘못된 거는 그냥 뻔한 거 같아요. 게으름이나 아니면 뭐 부족함. 선천적인 부족함. 애초에 이제 좀 뛰어난 능력을 가지고 태어난 애들이 있잖아요. 후천적인 제가 아무리 노력해도 메꾸어지지 않음? 아니면은 아직 덜 노력해서 메꾸어지지 않은 그런 것들?” (참여자 5)

#### 또래관계 맥락

자기비난 체험과정에 영향을 미치는 또래맥락은 또래관계 문제와 또래맥락 경험에서 상호작용하며 나타난 반응들이다(표 6). 먼저, 또래관계 문제에서의 구체적 하위 구성요소는 ‘괴롭힘·왕따’와 ‘사교성 부족’이다. 다수의 참여자들이 왕따를 당하거나 신체적으로 괴롭힘을 당한 경험이 있었다. 가령, 이들은 “들중에서 누가 더 이쁘냐”고 물을 때마다 외모

에 대한 열등감을 느끼기도 했고(참여자1), 일본 애니메이션을 좋아한다고 괴롭힘을 당하기도 했다(참여자 4). 특히, 참여자 2는 극심한 왕따를 경험하였는데, 신체적인 폭력과 함께 중재하는 존재가 없이 늘 혼자였고 이 고통을 멈추게 해줄 구원자는 아무도 없었다. 비교적 화목했던 가족 분위기에서 성장하였지만, 이러한 왕따 경험은 “나는 자존감이 낮고 모든 것에 비관적이다.”라는 부정적 자기개념을 형성하는데 기여했다.

“초등학교 때 왕따를 당했는데 제가 앉은 자리 썩는다고. [중략] 남자애들이. 제 앞에서 돌 가지고 와서 커터 칼 갈면서.. 애들 다 모여 있는데 저를 목 졸랐어요. 한 아이가 그 상황에서 저를 죽이라고 그때부터 목에 맞는 티셔츠 입기가 살짝 힘들어요. [중략] 반항할 수가 없었죠. 애들이 다 둘러싸고 있었는데 그거를 말리는 사람이 거의 없었던 거 같아요. [눈물]” (참여자 2)

한편 자신의 성격이나 상황적 요인으로 인해 친하게 지내는 친구가 없거나 멀어졌던 경험을 ‘사교성 부족’으로 보았다. 참여자 3은 상대방을 기분 나쁘게 할 의도가 전혀 없었던 행동이지만, 친구와 사이가 멀어지면서 자신의 행동을 돌아보게 되었다. 이 과정으로 잘못된 언행이 친구관계를 끊어뜨릴 수 있음을 경험하였고 친구가 멀어진 이유를 자신의 성격에서 찾았다. 참여자 7은 할머니를 돌보아야 하는 상황에서 친구들과 어울릴 여유가 없었을 것이다. 자연스럽게 친구들과 어울리지 못하고 어느 순간 학교적응이 어렵다고 느꼈다. 일부 참여자들은 이러한 상황적 맥락으로

표 6. 자기비난 체험과정의 또래맥락

구성요소	하위구성요소	의미단위
또래관계 문제	괴롭힘·왕따	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 초등학교 때 앉은 자리가 썩는다며 왕따를 당함</li> <li>- 일본 애니메이션을 좋아해서 다른 친구에게 오타쿠처럼 친구가 없었음</li> <li>- 잘난 척 했다가 왕따 아닌 왕따를 당함</li> </ul>
	사교성 부족	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 잘난 척하고 친구들에게 외모 콤플렉스를 건드는 말을 잘 했음</li> <li>- 남자애들이 다하는 축구를 안하니까 친구들이 재미없어 함</li> <li>- 관심 갖는 친구가 없고 학교에 빨리 적응하지 못함</li> </ul>
또래 맥락	부정적인 감정과 신체반응	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>우울</b> 책상 밑에 우울한 말이랑 자살하고 싶다는 말을 적음</li> <li>- <b>두려움</b> 목 조르고 비비탄 총 쏘는데 반항할 수 없었음</li> <li>- <b>소외감/외로움</b> 반에서 친구가 없어 혼자인 게 슬프고 소외감을 느낌</li> <li>- <b>무력감</b> 친구들에게 둘러싸여 괴롭힘을 당하는데 말리는 사람이 없었음</li> <li>- <b>질투심</b> 내가 가지지 못한 외모나 성격이 부럽고 질투가 남</li> <li>- <b>신체반응</b> “나를 혼자 두지 말라고...”, 소화가 안 되는 느낌이다.</li> </ul>
		또래맥락에서 상호작용 반응
	비교하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 잘하는 친구를 동경하고 내가 못하는 것을 비교함</li> <li>- 남들에 비해 친구랑 잘 지내는 능력이 부족하다고 여김</li> </ul>
	순응하기	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 친한 친구와 비교당해도 그러려니 함</li> <li>- 친구와 떨어진 게 내 탓이기 때문에 바로 사과함</li> <li>- 일본 애니메이션을 좋아한다는 사실을 숨김</li> </ul>
	자기비하	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 또래에 비해 통통하고 내가 마음에 안 들</li> <li>- 나는 이것 밖에 안 되는 사람이고 만만하고 호구같은</li> <li>- 나는 왜 이것밖에 못하나 싶음</li> <li>- 스스로가 진짜 싫고 짜증이 남</li> </ul>

또래 관계에서 문제를 경험하였다.

“제가 성격이 좀 바뀐 거 같기는 한데 예전에는 좀....약간 잘난척하는? 그런 게 있었나 봐요. 그런 것 때문에 애들이랑 사이 멀어진 적도 있었고... 애들한테 나쁜 의도는 아니었는데 그걸 다시 까고 보면 어떻게 그런 말을 하지? 지금 생각하면 어떻게 그런 말을 그런 애한테 했지? 이런 생각이 드는 그런 행위가 많았거든요.” (참여자 3)

“할머니 치매가 심해지신 게 4·5학년 때 쯤 그때는 제가 밥을 드렸죠. [중략] 5학년 1학기 초반에 좀 그랬던 거 같아요. 갑자기 왜 이러지? 원래 친구가 많았는데 별로 학교생활이 안 익숙하다는 생각을 많이 했던 거 같아요. 학년 바뀔 때마다 학년에 빨리 적응을 못해가지고 그때 그랬던 거 같아요.” (참여자 7)

또래 관계 문제로 경험하는 상호작용 반응의 하위범주로는 ‘부정적 감정과 신체반응’, ‘눈치보기’, ‘비교하기’, ‘순응하기’ 그리고 ‘자기비하’가 나타났다. 먼저 부정적인 감정과 신체반응에는 우울, 두려움, 소외감/외로움, 무력감, 질투심, 신체반응이 의미범주로 도출되었다. 이러한 참여자들의 정서반응은 연합되어 있어 복합적인 정서를 보고하기도 했고, 혹은 사건 당시에 경험하지 못했던 정서가 그 경험을 회상하면서 등장하기도 하였다. 또래관계에서 부정적 감정이나 신체반응은 심한 왕따를 당한 참여자 1, 참여자 2에서 뚜렷하게 나타났다. 다른 친구들과 자신을 비교하며 친구

가 없음에 대한 소외감이나 외로움을 느꼈고, 괴롭히는 친구들과 중재하지 않는 주변 사람들을 보며 무력하고 우울해졌다. “밤에 울다가 지쳐서 잠이 들고..”(참여자 1), “부모님이나 선생님은 임시방편일 뿐이잖아요”(참여자 2) 등의 진술로 참여자의 무력감을 유추할 수 있었다.

“비교당하는 말을 좀 들었어요. 개 보면 부럽고... 일단 나한테 없는 거라고 생각하니까 좀 슬프고. (그때를 떠올리면) 심장이 약간 놀리는 느낌이 나거나 아니면 두통이 좀 오거나. 그냥 울게 만드는 거 같아요. 그냥 이렇게 사는 거 되게 별로다. 생각하고... 그냥 좀 불만이었어요. 노력해서 가지는 게 아니니까.” (참여자 1)

“담임선생님이 그때 저한테 심부름 다녀오라고 저한테 중간에 시켰는데 그때 제가 좀 생각보다 빨리 갔다 왔나 봐요. 그때 뒤에서 봤는데 ○○이가 혼자 많이 외로우니까 잘 챙겨주라고 그러는데 그 뒤로 달라진 것도 없는데, 그때 담임선생님이 개입해봤자 별로 달라질게 없겠구나.” (참여자 2)

한편, ‘눈치보기’는 또래관계 경험과 밀접한 관련이 있었다. “성질내는 척을 했는데 저 애가 더 강하게 나오면 어떡하지.”(참여자 4) “이상하고 안 좋은 애로 각인될까봐”(참여자 7)와 같은 미움 받을 것에 대한 걱정이나 염려로 자연스럽게 상대 친구의 눈빛, 제스처, 혹은 말투의 변화에 예민할 수밖에 없었던 것으로 보인다.

“나를 별로 안 좋아할까봐 그런 부분에서 눈치가 제일 많이 보이는 것 같아요. 그리고 좀 내가 좀 이상하고 안 좋은 애로 각인될까봐 [중략] 눈빛을 저를 안 향해 있거나 다른 곳을 보거나 말투가 약간 신경 쓰지 않는 말투일 때 나한테 왜 이러지. 내가 뭘 잘못했나?... 더 제가 그 사람한테 잘해주려고 해요.” (참여자 7)

또한, 또래관계에서 두드러지는 것은 친구와 자신을 ‘비교하기’였다. 비교하기를 통해 자신의 능력이 부족하다는 사실을 더 내면화하게 되었다. 이 시기의 주된 비교주제는 친구가 많고 관계를 잘 맺는 친구와 비교하는 것이다. 또래관계에서 상대의 눈치를 보고 능력이 뛰어나다고 생각하는 친구와 비교하며 자신은 그렇게 되지 못한다는 사실에 자신의 처지를 혹은 상황에 순응하는 모습을 보였다.

“친구를 기준으로 삼는 거예요. 제가 좋아하는 뭐 어떤 사교성이 있으면, 나는 저 친구와 비교했을 때, 거의 다 비슷비슷한데, 왜 재처럼 말을 못할까. 제 기준은 또 그 친구가 되는 거예요. 피곤하게 사는 것 같아요.” (참여자 4)

“그때 제가 약간 소설이나 일본 애니 메이션을 숨긴다던지, 소위 말하면 일반인 코스프레를 한다든지...” (참여자 4)

또래관계 문제는 가족맥락에서의 부정적인 경험과 같이 ‘자기비하’로 자동적으로 이어졌다. “못생기고 똥똥하다.”(참여자 1), “난 평범하지 않다. 완전히 불행하다.”(참여자 4), “나

진짜 싫다.”(참여자 7). 또래맥락에서 나타난 자기비하이지만 이러한 생각들은 성인이 된 시점에서도 부정적으로 지각된 사건들에서 매우 자동적이고 습관적으로 자기비난으로 이어졌다.

#### 사회문화적 맥락

마지막으로, 자기비난 체험과정에 영향을 준 것으로 사회문화적 맥락이 나타났다. 구체적으로 세상이 부여한 기준으로 ‘성 고정관념’, ‘성취지향주의’, ‘외모지상주의’가 나타났다(표 7). 먼저, 세상의 기준에서 중요한 타인의 ‘성역할에 대한 고정관념’이 비교적 뚜렷하게 나타난다. 모든 참여자들이 부모 혹은 조부모로부터 성별에 따라 취해야 할 행동을 직접적 혹은 간접적으로 들으며 성장했다. 여성 참여자 7은 “오빠는 남자니까 좋은 대학에 들어가서 돈을 잘 벌어야하지만 너는 비교적 대학에 못 들어가도 된다.”, “항상 오빠를 더 좋아했고, 약간 용돈 같은 것 주실 때도 저한테는 던져주시고 오빠한테는 손에 쥐어주시고 이런 편이셨어요.”라며 부모와 조부모의 남성 우호적인 태도를 회상하였다. 남성 참여자 4 경우에는, 자신에 대한 아버지의 기대로 “남자로서, 출세하기를 바라신 것 같아요. 야망을 가졌으면 하고..”라며 남자로서 더 뛰어나길 바라는 아버지의 남성성에 대한 생각을 떠올렸다. 다음은 참여자 2의 진술이다.

“오빠는 우리 집 희망이라 그래놓고 저는 귀염둥이라고 돼있는데 어 약간 오빠를 좀 더 믿는 느낌? [중략] 제사 같은 거 지내면 할머니가 오빠는 별 일 안 해도 되고 저는 막 수저 깔라하고 수저 깔

표 7. 자기비난 체험과정의 사회문화적 맥락

구성요소	하위구성요소	의미단위
사회문화적 맥락	성 고정관념	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 할머니가 남자가 부엌 들어오면 고추 떨어진다며 나에게만 일을 시킴</li> <li>- 아버지는 경상도 남자라면 울면 안 되고 자립심이 강해야 한다고 함</li> <li>- 부모님이 보수적이셔서 오빠는 좋은 대학 가도 되고 나는 안가도 된다고 말함</li> </ul>
	성취지향주의 (비교하기)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아버지는 출세하기를 바라고 야망을 가지라고 자주 이야기 함</li> <li>- 외모, 능력에서 무엇이든 잘하는 사람을 선호함</li> <li>- 엄마는 다재다능한 친구 및 누나와 비교하며 너는 왜 그렇냐고 함</li> </ul>
	외모지상주의	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 예쁘고 마른 친구와 다니면 비교당하는 말을 많이 들음</li> <li>- 뚱뚱하고 안경 쓰고 튀는 행동을 해서 친구들이 싫어함</li> <li>- 잘하는 게 있어도 외모에 대해서만 지적함</li> </ul>

라고 시키고 [중략] 조금 서러운, 서러운. 그런 얘기를 자주하지는 않으셨는데 가끔 제사지내거나 그럴 때 모임 때 남자들이 부엌에 들어오면 고추 떨어진다고. [22초 침묵]” (참여자 2)

다음으로 ‘성취지향주의’가 세상의 기준에 포함되었다. 성취 지향적 태도는 부모 혹은 중요한 타인과의 비교를 통해 형성되었다. 뛰어난 역량을 가진 대상과의 비교를 통해 나타났으며, 비교의 대상에는 형제, 친구와 같이 접근성이나 친밀도가 높은 사람들이 주를 이루었다. 이러한 비교대상은 참여자가 자신을 평가하는 하나의 기준으로 자리 잡았고, 이후 자기비난 촉발사건과 밀접한 관련이 있었다. 결과적으로 뛰어난 사람과 자신을 늘 비교하게 만들고 채찍질하도록 만들었다. 참여자 6의 구체적 진술은 다음과 같다.

“보통 그런데, 그렇지 않아요. 뭔가를 못하는 사람보다는 잘하는 사람을 좋아하잖아요. 뭐 외모도 잘 생긴 사람을 좋아하고, 그냥 항상 세상이 그렇지 않아요. [중략] 그러니까 모든 영역에서 비교를 하는 것 같아요. 성적도 그렇고 기타를 잘 치니, 공부를 잘하니, 뭐 돈이 많니, 손재주가 좋니, 전부 다. 다 그런 거에 대해서 비교를 하는 것 같아요.” (참여자 6)

마지막으로 ‘외모지상주의’가 세상의 기준에 포함되었다. 성취지향주의의 범주와 유사하지만 이때에는 비교되는 대상의 외모 혹은 시대적으로 부여된 보편적 미의 기준에 참여자가 부합하지 않을 경우 비교 당했다. 예를 들어, 날씬함, 안경을 쓰지 않음, 예쁜 외모



등이 있다. 한편 어린 시절 외모에 대한 비교를 당한 참여자(1/2/3)들은 모두 여성이라는 공통점이 발견되었다. 참여자들이 비교당한 경험은 참여자로 하여금 ‘미의 기준’을 만들게 하였고 그 기준에 자신이 부합하지 않을 경우 자기비난으로 이어졌다.

“그냥 뭐 계속 비교하는 게 좀... 그랬던 거 같고. 그냥 자기 친구들에 딸... 딸분들은 이제 다 날씬하고 뭐 그런데 너는 왜 안 그렇냐 이렇게 하나까. 제가 그 사람들보다 잘하는 게 분명히 많을 거 아니에요. 근데 그런 건 얘기를 안 하고 자꾸 자꾸 외모적인 걸로만 뭐라고 그러니까 좀 그랬던 거 같아요.” (참여자 3)

일반적으로 현상학적 분석은 체험에 대한 기술로 이론화를 지양하지만, 본 연구에서는

체험과정을 명료화하기 위해 그림 2로 표현하였다. 먼저 자기비난은 시간적 차원에서 다음과 같다. 대인 간 갈등, 개인 내부의 갈등 혹은 심층욕구가 촉발동기로 작용하고, 이는 부정정서를 유발한다. 이러한 부정정서를 해소하기 위해 비교, 후회, 반성, 질책, 혐오, 반박하기와 같은 다양한 방식의 자기비난이 나타난다. 이때 자기비난의 경험은 특정한 한 가지 방식이 나타나기 보다는 자기혐오를 중심으로 비교, 후회, 반성, 반박, 질책을 넘나드는 형태였다. 이러한 자기비난의 경험이 반복되어 지치게 되면 이로 인한 고통에서 벗어나기 위해 체념, 멈추기, 미루기, 다른 행동하기 및 일상에 문힘과 같은 반응이 나타나게 된다. 하지만 이러한 반응은 특정 경험에 대한 자기비난을 일시적으로 소멸시켜줄 뿐이며, 이후 비슷한 상황에서 다시 자기비난을 촉발시킨다. 한편, 일시적 소멸과 달리 해소 경우에는 자

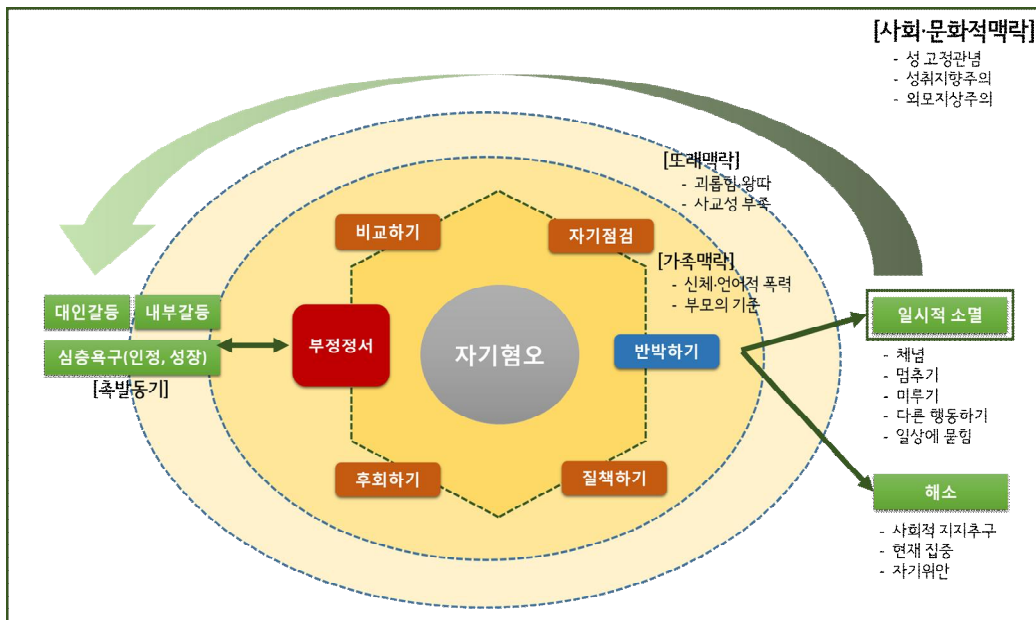


그림 2. 자기비난 체험과정

기비난의 촉발동기에서 비롯된 고통에서 완전히 벗어난 상태이다. 이들은 주변 사람들로 부터 지지를 얻거나 현재 일에 집중하거나 스스로를 위안함으로써 특정한 촉발동기에서 비롯된 자기비난의 고통에서 벗어난 것으로 나타났다. 다음으로 자기비난을 공간적 차원에서 보면 다음과 같다. 자기비난의 체험과정은 사회·문화적 맥락, 가족맥락과 또래맥락이 배경이 되었다. 3가지 맥락을 영향력 측면에서 보았을 때, 자기비난에 가장 큰 영향을 미치는 것은 가장 가까이에 존재하고 있는 가족이었고, 그 다음으로 또래, 사회·문화적 맥락을 꼽을 수 있었다. 사회·문화적 맥락은 자기비난의 형성에 전반적 배경이 되며 이것이 가족과 또래 맥락에 영향을 미치고, 이러한 가족과 또래의 맥락 속에서 경험한 상호작용이 자기비난 형성에 지대한 영향을 준다고 보았다. 이것을 종합하면 자기비난의 전반적 체험과정은 다양한 맥락이 배경이 되어 시간적 차원으로 진행된다고 볼 수 있다.

## 논 의

선행연구에서 자기비난은 주로 병리적 성격 특질로써 우울장애를 비롯하여 다양한 정신장애와 관련된다고 보고해 왔다. 그러나 다른 한편에서 자기비난은 정서조절 전략 혹은 자기 보호행동으로 이해되는 등 자기비난에 대한 이해가 다양하게 나타났다. 이에 본 연구는 자기비난에 대한 심층적인 이해를 위해, 자기비난이 무엇에 의해 촉발되고, 어떻게 진행되어, 향후 병리적으로 발전될 수 있는지, 전반적인 자기비난 체험과정에 대해 알아보고자 수행하였다. 이를 위해 자기비난이 높은

대학생 7명을 대상으로 두 차례에 걸쳐 심층 면담을 진행하였고, 이들의 자료를 현상학적 연구방법을 사용하여 분석하였다. 연구결과, 자기비난 체험과정은 촉발동기, 자기비난 과정(방식), 소멸로 이어지는 것으로 나타났다. 또한 이러한 자기비난 체험과정은 시간적으로 자기비난이 발생하여 소멸 한 뒤 다시 반복되는 경향이 있었고, 공간적으로는 가족, 또래, 사회문화적 맥락에 의해 영향을 받는 것으로 나타났다. 자기비난 체험과정에서 나타난 구체적인 내용을 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기비난 체험과정으로 들어가는 촉발 동기는 표면적인 측면에서 대인갈등, 내부갈등으로 나타났고, 심층적인 측면에서는 심리적 욕구와 관련 있는 것으로 나타났다. 본 연구에서 자기비난을 촉발하는 것은 외부에서 타인이 실제 비난을 하거나 부정적인 평가를 할까봐 눈치를 보는데서 일어났다. 또한 내부적으로 자신이 세운 계획이나 기준에 부합하지 못했을 때 혹은 부지불식 중에 과거의 안 좋은 기억들이 떠오르면서 자기비난이 촉발되기도 하였다. 이러한 연구결과는 자기 비난이 일어나는 이유를 진화론의 입장에서 사회적 정신화로 설명하는 Gilbert(2004)이론으로 이해할 수 있다. 길버트에 따르면, 사람은 생존을 위해 타자와의 관계를 조절하는 능력이 뇌 속에 저장되어 대인관계에서 지배-복종의 행동을 보인다는 것이다. 예를 들면, 어린 시절 부모가 아동을 복종시키기 위해 위협하고 공격하면, 아동은 실수하지 않도록 행동을 교정하고자 스스로를 비난하는 지배-복종 사회적 정신화를 내면화한다는 것이다. 따라서 사회적 상황에서 타인의 비난이나 평가가 일어나면, 참여자들은 자신을 보호하기 위한 복종의 행동으로 자기비난에 빠지는 것으로 이해된다.

한 참여자는 어머니의 비난(공격적 지배자)에 분노를 느끼지만 소중한 사람이기 때문에 표현하지 못하여(복종), 슬픔과 수치심, 죄책감을 느끼면서 자기비난에 빠지는 것으로 나타났다. 또 다른 참여자는 타인의 눈치(지배-복종)를 보느라 신체적으로 피곤함을 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 자기비난은 자신과 타자와의 관계뿐만 아니라 자신-자신과의 관계에서도 내재화되어 일어나기 때문에, 자신이 계획한 것을 달성하지 못했을 때 좌절감을 느끼는 등 다양한 부정적인 감정을 경험하다 자기비난으로 빠지는 것으로 보인다. 이러한 결과는 자기비난이 스트레스나 심리적으로 불편감을 경험할 때 자신의 감정을 역기능적으로 조절하는 인지·정서전략이라고 보는 관점(Kamholz et al., 2006)과도 일치한다. 또한 과거에 처리되지 않은 감정들이 불쑥 불쑥 침투적으로 일어났을 경우 이에 대한 반응으로 자기비난이 촉발되기도 하였다.

한편 자기비난은 개인의 인정 및 관심 욕구와 성장 및 성공 욕구에 의해서도 촉발되는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 이전의 연구에서 다루어지지 않은 것으로써 본 연구에서 처음으로 발견된 흥미로운 현상이다. 본 연구에서 왜 자기비난을 하게 되는가?라는 질문에 참여자들은 ‘성적, 외모, 능력 등 모든 면에서 주목받고 싶은데 그렇게 되지 않으니 자신을 비난하게 된다’고 응답하였다. 또 다른 참여자는 ‘원인을 알아야 발전할 수 있고 더 나은 삶을 위해 채찍질을 하게 된다’고 말하였다. 결국 이들은 개인적 성장과 타인으로부터 인정을 위해 자신의 행동을 교정하는 방식으로 자기비난을 사용하고 있었다. 이러한 측면은 자기비난이 자신의 실수를 되돌아보고 미래의 오류를 수정하는 자기 교정적 기

능을 갖는다는 설명과 일치한다(Driscoll, 1989; Gilbert, 2004). 물론 Werner, Tibubos, Rohrmann와 Reiss(2019)은 자기비난 리뷰 논문에서, 자기비난이 행동 개선을 위한 동기, 자기교정적인 것과 같은 비정신병리적 효과에 대한 질문에 답하는 연구는 아직 부족하다고 지적한다. 그러나 과장적 자기에성 환자들이 자기비난과 부적 상관이나 나타나는 것처럼(Kealy & Rasmussen, 2012), 자기비난이 부족한 다른 극단도 정신병리와 관련되므로, 자기비난을 연속성 변인으로 보고 중간 혹은 적정 수준의 자기비난을 포함하여 연구할 필요가 있다고 설명한다. Werner 등(2019)은 완벽주의 적응적 요인들이 높은 열망을 이끄는 것처럼, 최적 수준의 자기비난도 개인의 잠재력을 동기화하는데 도움이 될 수 있을 것이라고 한다. 따라서 자기비난 내용에만 초점을 두는 것이 아니라, 자기비난의 방식이나 수준에서 보면 자기비난의 기능적인 측면이 중요하게 발견될 수 있으리라 기대한다.

둘째, 내외적 자극에 의해 자기비난이 촉발되어 부정적인 감정을 경험하게 되면 자기비난에 빠지게 된다. 이 과정에서 참여자들은 비교하기, 후회하기, 자기점검, 질책하기, 반박하기, 자기혐오와 같은 다양한 방식의 자기비난을 사용하는 것으로 나타났다. 참여자들은 ‘친구는 나보다 공부도 잘하고 난 성실하지 못해’라며 타인과 자신을 비교하고, ‘미리 미리 해 둘 걸’ 후회하며, ‘다음부터는 노력하게 올려지지 말아야지’ 자기점검하다가도, ‘니가 잘못했어, 더 빨리 해라’ 질책하고, ‘외모가 다는 아니지, 나름 괜찮은 존재야’라고 반박하기도 한다. 이처럼 참여자들은 자기비난 과정에서 다양한 방식을 사용하는데 그 중에서도 자기비난에 함몰되는 것은 ‘반성해도 달라지

지 않으니 DNA에 박혔구나'와 같은 자기혐오와 관련되는 것으로 나타났다. 특히 자기혐오 수준이 강한 참여자는 어린시절 학대경험이 있었으며, 이로 인해 자신의 존재에 대해 상당히 부정적이었다. 이처럼 참여자들에 따라 자기비난 방식이 다양하게 나타나기도 하고, 참여자에 따라 자기혐오 수준이 강하거나 혹은 약하게 나타났다. 또한 이들은 자기비난 과정에서 하나의 자기비난 방식만 사용하는 것이 아니라 다양한 자기비난 방식을 사용하는 것으로 나타나, 자기비난 방식이 하나로 고정되기 보다는 맥락에서 일어나는 과정(process)으로 이해되었다. 그러나 참여자에 따라서는 이러한 과정에서 특정 자기비난 방식에 고착되거나 자신을 혐오하고 자기 존재에 대해 부정적인 것으로 나타나, 자기비난 방식이 고착되거나 자기혐오 수준이 높은 사람들이 정신 병리와 관련되는 것이 아닌가 생각된다. 본 연구에서 나타난 자기혐오는, 부모가 자녀를 공격하거나 학대하면 자녀는 복종하는 대상이 아닌 자기 자신이 나쁘다고 여기고, 자신에 대해 혐오와 모멸감을 느낀다는 Gilbert(2000)의 입장과도 일치한다.

본 연구에서 자기비난 방식은 6개로 나타났다. 이는 Blatt(1974)이 우울경험질문지에서 의존성과 자기비난, 효능감 3변인 중 하나로 구분하거나, Tompson과 Zuroff(2004)가 자기비난을 하나의 연속성선에서 타인비교와 내적비교 두 수준으로 보는 것, Gilbert(2004)가 자기비난, 자기혐오, 자기위안 3가지 방식으로 분류하는 것과는 차이가 있다. 또한 이러한 본 연구의 결과는 Blatt(1974)이 자기비난을 우울증의 아형으로 협소하게 본 것과 다르며, 오히려 Gilbert(2004)가 자기비난을 자기교정적 자기비난과 병리적인 자기혐오를 구분하여 자기비난

방식을 다양하게 분류한 것과 일치한다. 이러한 맥락에서 보면, 본 연구에서 후회하기, 자기점검, 반박하기는 자신의 경험을 되돌아보고 검토하거나 부정적인 생각을 오히려 반박하는 양상으로 나타나므로 이러한 자기비난 방식이 자기 교정적으로 작용할 수 있을 것으로 기대된다. 이에 비해 비교하기, 질책하기, 자기혐오는 자신의 존재를 부정하고 책망하거나 나아가 혐오하는 방식으로 나타나기 때문에, 보다 역기능적으로 작용할 수 있을 것으로 생각된다.

셋째, 참여자들은 자기비난 경험에서 어떻게 빠져 나오는가? 참여자들은 다양한 자기비난 방식을 거치면서 시간이 지남에 따라 사회적 지지를 얻거나, 현재 일에 집중하고 스스로를 위안하면서 불편한 감정들이 약화되고 점차 자기비난에서 벗어나는 것으로 나타났다. 반면 비난하는 생각이 자주 일어나는 것을 통제할 수 없어서 체념하거나 비난하는 생각을 무시하여 멈추고, 다른 행동으로 주의를 돌리거나 다양한 사회적 요구에 의해 자기비난이 자연스럽게 소멸되기도 하였다. 자기비난에 대한 이러한 대처는 잠시 소멸하는 듯하지만, 다시 자연스럽게 비난하는 생각이 일어나거나, 외부의 사소한 자극에도 쉽게 자기비난에 빠지게 되는 등 자기비난의 촉발동기로 이어지는 것으로 나타났다. 본 연구에서 자기비난 소멸은 자기비난에 대한 일종의 대처로 볼 수 있다. 구체적으로 어떤 참여자들은 자기비난 과정에 있다가 현재 일에 집중하거나 친구의 위로를 받으면서 자기비난에서 완전히 빠져 나오게 된다. 이와 달리 다른 참여자들은 자기비난이 소강된 듯 보이나 곧 사소한 자극에 쉽게 자기비난이 재 활성화되기도 하였다. 이러한 참여자는 자기비난이 습관화되어 있어

기분이 늘 가라앉아 있었고 오랜 시간 동안 기분부전 상태(dysphoric mood)로 지내온 것으로 보였다. 이러한 연구결과는 자기비난을 하나의 방식 혹은 형태로만 볼 것이 아니라 자기비난의 빈도나 지속성이 정신병리와 더 깊은 관련성이 있을 수 있음을 시사한다. 이는 Verplanken, Friberg, Wang, Trafimow 및 Woolf(2007)의 연구에서 습관적 부정적 자기-사고(negative self-thinking habit)는 정신적 내용과 다르게 정신과정(mental process)이며 일종의 습관(mental habit)이라고 설명하는 것과 일치하는 면이 있다. 이들의 연구에서 습관적 부정적 자기-사고는 종종 의도하지 않고, 의식하지 않았는데 일어나서 통제하기 어려운 것으로 정의된다. 이들의 연구 결과, 습관적 부정적 자기-사고는 암묵적, 외현적 자존감, 자기관련 편향된 주의와 관련되며, 9개월 후 불안과 우울증상을 예측하여 정신병리에 취약한 것으로 나타났다.

본 연구에서도 자기비난을 습관적으로 사용하는 참여자들은 의도하지 않은 채 자동적인 반응으로 일어나서 다시 자기비난을 촉발하는 악순환 연결고리에 빠지게 하므로, 향후 정신병리에 취약할 수 있음을 시사하였다. 자기비난이 습관적으로 일어난다는 것은 그 이면에 병리적인 특질과 관련될 수 있다. Beck(1964)에 따르면, 어린 시절 부모와의 상호작용 경험으로 자신, 타인, 세상에 대해 어떤 핵심신념을 형성하게 된다고 한다. 여기서 자신에 관한 부정적인 핵심신념은 보편적이고 만성적이어서 외부 정보 중 자신의 신념에만 맞는 정보를 자동적으로 처리함으로써 인지적 오류가 발생하고 결과적으로 원래 가지고 있던 부정적인 신념을 강화하게 된다고 설명한다. 이러한 인지치료 관점에서 보면, 자기비난과정에

서 ‘자신에게 욕하고’, ‘DNA가 달라지지 않는다’며 자신을 혐오하고 싫어하는 경우, 자신에 대해 부정적인 신념이 강하여 외부 정보와 상관없이 습관적으로 자기비난에 빠질 수 있을 것으로 생각된다. 종합해 보면, 다양한 자기비난 방식 이면의 자기혐오를 포함한 부정적인 자기개념 그리고 자기비난의 습관성 여부가 병리적 성격 및 정신병리와 관련 있는 것으로 추측된다.

넷째 이러한 자기비난의 습관은 언제부터 무엇에 의해 형성되었는가? 본 연구에서는 가족맥락, 사회문화맥락, 또래맥락이 자기비난을 촉발하고 자기비난을 지속하게 하는데 영향을 준 것으로 나타났다. 먼저 가족관계 맥락에서 ‘부모가 자녀를 대하는 기준’과 ‘언어, 신체적 폭력’이 하위 요소로 나타났다. 한 참여자는 어린 시절 어머니의 명시적 혹은 암묵적 행동을 통해, ‘엄마는 나 보다 회사가 더 중요하다, 울고 떼쓰면 안된다’는 신념을 갖게 되어, 자신의 욕구를 억압한 채 어머니의 기대에 부응하려고 노력해 온 것으로 나타났다. 이처럼 어머니의 기대에 부응하려는 노력은 성장하면서 자신의 엄격한 내적 기준이 되어, 스스로 잘 하지 못하거나 실수하면 자신을 비난하고 질책하는 방식으로 작용하게 되었다. 또 다른 참여자들은 어린 시절 어머니로부터 주변 친구들과 외모, 능력에 대해 비교되거나, 누나들과 학업능력에서 비교되는 경험이 많았다. 이들은 자신의 존재에 대해 의구심을 가지고 두려움, 수치심, 우울/외로움, 분노를 경험하면서 성장하였다. 이후 이들은 주변 친구들과 자신의 외모, 능력, 성격을 비교하면서 부정적인 감정을 느끼고, 자기비난에 빠지는 것으로 나타났다. 또한 어린 시절 아버지가 ‘게으르다’고 질책한 참여자는 자신이 계획한 것을 못하

면 ‘성실하지 않다’고 자신을 비난하는 것으로 나타났다. 이처럼 부모가 자녀를 대하는 명시적 혹은 암묵적 엄격한 기준이나 비난적인 태도가 점차 자녀의 신념과 자신을 대하는 태도에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기비난이 높은 대학생들의 어린 시절 부모와의 관계를 조사한 연구에서, 부모가 자녀를 대하는 태도와 자기비난과 우울이 높은 정적 상관을 보인 반면, 부모의 돌봄은 우울과 자기비난과 부적 상관으로 나타난(Brewin, Firth-Cozens, Furnham, & McManus, 1992) 것과 일치한다. 또한 지배-복종을 내재화한 사람들이 자신을 공격하고 처벌하는 것은 생존을 위해 자신의 행동을 교정하기 위함인데, 이러한 대인관계 인지는 자기와 타인과의 관계뿐만 아니라 자기와 자기의 관계에서도 일어난다고 설명하는 Gilbert(2004)의 입장에도 일치한다. 특히 부모의 언어, 신체적 폭력에 공포를 느끼고 순응해 온 참여자는 자신에게 공격적이고 혐오적으로 대하는 등 자기개념이 부정적인 것으로 나타났다. 따라서 자기비난 내용에서 자기혐오는 전반적인 부정적 자기개념과 관련되는 것으로 생각된다.

한편 부모의 기준이나 태도는 세상의 기준으로 자리 잡은 사회문화적 맥락에 의해 영향을 받는다. 본 연구에서 사회문화적 맥락의 하위 요소들은 성 고정관념, 성취지향주의, 외모지상주의로 나타났다. 여성 참여자들은 조부모나 부모가 남자를 귀하게 여겨 차별대우를 받고 자랐고, 남아들은 남성다움이나 성취에 대한 압박을 받은 것으로 나타났다. 또한 남녀 모두 외모에 대해 지적받거나 비교당하는 경험을 하였는데, 이러한 경험들이 나중에 자기비난의 내용이 되기도 하고 자기비난을 촉발하는 동기로 작용하기도 하였다. 우리나

라의 경우, 유교문화로 인해 남아선호사상과 성 고정관념이 뿌리 깊게 자리하고 있고, 급격한 경제성장으로 인해 성취가 우선시 되고 경쟁을 부추기는 사회문화적 맥락이 자기비난을 촉발하고 유지하는데 영향을 주고 있음을 나타낸다. 이러한 자기비난의 내용들은 인류 보편적이기도 하지만, 개인이 처한 사회문화적 맥락에 따라 달라질 수 있음을 시사한다. 사회문화적 맥락 외에 아동, 청소년기의 또래 맥락도 자기비난의 습성형성 과정에 중요하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 참여자들은 또래관계에서 ‘괴롭힘, 왕따’ 경험이 내재된 지배-복종적 사회적 정신화를 활성화하여, 타인의 눈치를 보거나 타인에게 순응하면서 자기비하에 빠지는 것으로 나타났다. 아동, 청소년기의 대인관계에서 형성된 이러한 태도들은 성인기의 대인관계에서도 지배-복종적 사회적 정신화를 활성화시켜 자기비난에 빠지게 되는 것으로 보인다. 그동안 어린 시절 부모의 학대나 지지가 부족했다는 자기비난 관련 연구들은 많이 보고되었으나, 본 연구에서 발견한 것처럼 또래맥락과 사회문화적 맥락을 다룬 연구는 거의 없었다. 이는 자기비난이 부모의 기준을 내재화하여 작동할 뿐만 아니라 사회문화적 맥락에서 인정되고 중요시 여기는 주제들에 의해서도 작동됨을 시사한다. 이러한 관점에서 보면, 자기비난은 Gilbert(2004)의 설명처럼, 생존을 위한 자기보호 전략, 진화 메커니즘 일 수 있다.

다섯째, 본 연구는 지금까지 설명한 자기비난 체험과정을 토대로 자기비난 체험과정에 대한 모델을 완성하였다. 먼저 시간적 차원에서 보면, 대인간·내부갈등, 심층 욕구는 다양한 부정 정서를 유발하였고 이를 해소하기 위해 자기비난이 촉발되었다. 여기에서 비교, 후

회, 자기점검, 질책, 반박, 혐오하기와 같은 다양한 자기비난 방식이 사용된다. 이때 자기비난은 특정한 한 가지 방식으로 나타나기 보다는 자기혐오를 중심으로 비교, 후회, 자기점검, 반박, 질책을 넘나드는 ‘과정(process)’으로 나타났다. 물론 참여자에 따라 선호하는 자기비난 방식이 있어서 특정 자기비난 경향성이 높은 사람도 있었지만, 전반적으로는 하나 이상의 자기방식을 사용하는 것으로 나타나 ‘과정’으로 이해되었다. 이러한 자기비난이 반복되면 심신이 지치게 되고 이로 인한 고통에서 벗어나기 위해, 체념, 멈추기, 미루기, 다른 행동하기 및 일상에 문힘과 같은 반응을 하면 일시적으로 해소된다. 그러나 이후 비슷한 상황이 오면 쉽게 자기비난이 촉발되는 악순환이 일어나게 된다. 따라서 이들이 사용한 체념하기 등은 일종의 경험회피라고 볼 수 있고, 이들이 사소한 자극에 자기비난이 쉽게 활성화되는 것은 자기혐오와 같은 부정적인 자기개념이 뿌리 깊게 깔려있기 때문에 자기비난의 악순환 고리에서 쉽게 빠져 나오지 못하는 것으로 이해된다. 이는 Gilbert(2004)가 자기비난을 자기교정을 위한 자기비난과 자신이 자신을 공격하고 혐오하는 자기공격으로 구분한 입장을 지지한다고 볼 수 있다. 이와 달리 자기비난의 고통에서 벗어나기 위해 주변의 지지를 구하거나 현재 일에 집중하기, 혹은 스스로 자신을 위안하는 방식으로 반응하면, 자기비난 고통이 해소되는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다양한 자기비난을 통해 유발된 고통을 어떻게 처리하느냐가 자기비난의 일시적 소멸 혹은 해소로 나타나고, 이것이 향후에 역기능적 혹은 기능적으로 발전됨을 시사한다. 따라서 상담장면에서 내담자가 자기비난에 빠지는 악순환을 경험하면, 이러한 비효율성을

알아차릴 수 있도록 돕고 자기비난을 촉발한 불편한 감정들을 마주하여 하나의 과정(process)으로 처리될 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 나아가 자기비난의 내용으로부터 벗어나 자신의 경험을 있는 그대로 알아차리고 받아들이면서 보다 가치 있는 행동에 전념하도록 하는 수용전념치료(acceptance commitment therapy; ACT, Hayes, Strosahl, & Wilson, 2009)가 도움이 될 수 있겠다. 더불어 높은 수준의 자기혐오를 보이는 내담자들에게는 치료자와의 신뢰로운 관계를 통해 자신에게 친절하게 대하는 법을 배우도록 돕는 자비중심치료(compassion focused therapy; Gilbert, 2010/2014)를 제공하는 것으로 도움되리라 생각한다.

다음으로 공간적 차원에서 보면, 자기비난은 사회문화적 맥락, 가족맥락과 또래맥락이 배경이 되어 자기비난 체험과정에 들어가게 만든다. 사회문화적으로 자리 잡은 성 고정관념, 성취주의, 외모지상주의는 부모들의 기준과 태도에 영향을 주었고 이러한 부모들의 태도나 양육방식이 그들의 자녀에게 그대로 전달되었다. 부모가 성취를 강조하고 타인과 비교하거나 차별대우를 하는 것은 언어·심리적 학대가 되고 여기에 신체적 학대까지 겹치면, 자녀들은 수치심, 두려움, 좌절감, 우울/외로움, 분노 등 다양한 감정들을 경험하게 된다. 그러나 지배적인 부모 아래 자녀는 약자이기에 생존을 위해 순응하는 법을 배우게 되고, 그렇게 유발된 감정들을 처리하는 방식이 자기비난으로 나타나게 된다. 이러한 결과는 Gilbert(2000)가 사람들은 생존을 위해 사회적 역할에서 지배-복종의 관계를 학습하는 방식으로 진화되어 왔다는 입장에도 일치한다. 이처럼 어린 시절부터 자기비난이 습성이 되면, 아동, 청소년기에 또래관계에서 타자의 위협

이나 위해에 적극적으로 대처하지 못하고 또 다시 자신을 비하하고 비난하는 방식을 선택하게 되는 것으로 보인다. 즉 참여자들은 사회문화적 맥락, 가족맥락, 또래맥락과 상호작용하면서 자신과 타인 그리고 세상에 대한 신념, 태도, 개념을 형성하게 되고, 이후 자신에 부합하는 자극이 촉발되면 쉽게 자기비난에 빠지는 것으로 이해된다. 이는 Beck(1964)이 우울증 환자들이 어린 시절 자신, 타인, 세상에 대한 역기능적 신념을 형성하게 되고, 이후 자신에게 부합하는 정보만 필터링한다는 입장과도 상당히 유사하다. 그러나 본 연구에서 흥미 있게 발견된 것은 참여자들이 대학생이 되어 집을 나오고 부모로부터 독립하면서, 어린 시절 내재한 기준들에 대해 반박하거나 다시 검토하는 방식을 사용한다는 것이다. 즉, 이들이 부모와의 융합에서 벗어나 자신의 고유한 개성과 정체성을 찾기 시작하면서, 점차적으로 자기비난에 대해 반박하는 힘이 생기는 것으로 이해된다. 따라서 상담 장면에서도 자기비난이 높은 내담자들이 부모와의 융합에서 벗어나 자신의 고유한 개성을 찾아가도록 돕는 것이 암묵적·외현적으로 내재된 역기능적 기준으로부터 벗어나는데 도움을 줄 수 있으리라 생각된다.

앞에서 언급한 것처럼, 참여자들은 자기비난 방식을 하나만 사용하는 것이 아니라 다양한 방식을 사용하는 것으로 나타났고, 이로 인해 발생한 고통을 다시 어떻게 처리하느냐에 따라 자기비난으로부터 일시적 소멸에서 다시 악순환으로 빠지거나 혹은 완전히 해소되는 형태로 나타났다. 종합해 보면, 자기비난의 전반적 체험과정은 다양한 맥락이 배경이 되어 시간 차원에서 발생하고 진행되어 발전하다 소멸하는 것으로 볼 수 있다.

마지막으로 본 연구의 후속 연구와 제한점에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 자기비난은 내외적 자극 혹은 심층 동기에 의해 발생한 부정적인 감정을 처리하기 위해 다양한 자기비난 방식(6개)을 사용하는 것으로 나타났다. 여기서 자기비난 방식은 체험과정에서 발생하는 과정으로 이해했는데, 참여자에 따라 그 양상이 다르게 나타나므로 자기비난이 다차원적 연속성 개념인지 아니면 하나의 성격으로 통합될 수 있는지는 향후 연구에서 밝혀져야 할 것이다.

둘째, 자기비난 방식 중 자기점검이나 반박하기는 일종의 자신의 행동을 모니터링하여 행동을 수정하고 성장하는데 도움을 주어 기능적인 방식으로 이해되지만, 비교하기, 질책하기나 혐오하기는 자신의 존재를 폄하하고 싫어하는데서 나오기 때문에 역기능적인 방식으로 이해하였다. 그러나 본 연구에서 나타난 것처럼, 자기비난 방식에 따라 역기능적 유무가 달라질지 아니면 자기비난 방식의 수준에 따라 달라질지는 보다 면밀한 연구가 필요할 것이다.

셋째, 다양한 자기비난 방식 이면에는 자기혐오가 공통적으로 나타났다. 물론 여기서 자기혐오는 참여자에 따라 그 수준이 다르게 나타나지만, 자기혐오는 자신의 존재에 대한 부정적인 인식이므로 병리적 성격과 연관될 수 있는 것으로 추측된다. 또한 이러한 측면은 다양한 자기비난 방식 이면에 자기혐오가 깔려 있는 것으로 나타나므로, 자기비난과 자기혐오가 위계적 성격구조로 이루어질 수 있음을 시사한다. 물론 이러한 결과는 향후에 자기혐오가 여러 자기비난 방식을 아우르는 상위의 성격 변인인지 아니면 자기혐오도 다른 자기비난 방식과 같은 하나의 방식인지 혹은



자기비난과 자기혐오가 다른 개념인지는 밝혀져야 할 것이다. 아울러 추후 연구에서 자기혐오와 다양한 정신병리와의 관련성을 입증하는 것이 필요할 것이다.

넷째, 본 연구에서 밝혀진 자기비난의 방식이나 습성 정도는 자기비난을 측정하는 기존 척도들의 제한점을 보완해줄 수 있을 것으로 보인다. 구체적으로 본 연구에서 발견된 자기비난 방식이나 습성을 반영하는 새로운 자기비난 척도에 대한 구성이 가능하다. 더불어 본 연구에서는 자기비난의 방식뿐만 아니라 자기비난 빈도나 습성에 대해서도 밝혔으므로, 이들 각각이 어떻게 정신병리와 관련될 수 있을지도 향후 연구에서 검증되어야 할 것이다. 따라서 본 연구결과를 토대로 자기비난 방식뿐만 아니라 빈도를 포함한 새로운 자기비난 척도를 개발한다면, 정신병리와의 관련성을 심층적으로 설명할 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구의 결과는 K지역의 자기비난이 높은 대학생 총 7명을 대상으로 자기비난 체험과정을 거시적인 관점에서 확인한 것이다. 이러한 체험의 본질은 다른 지역이나, 연령대, 성별, 특정 질병 유무에 따라 자기비난 체험과정이 다를 수 있으므로 양적 연구처럼 일반화하여 해석할 수는 없다. 그러나 본 연구에서 밝혀진 자기비난 체험과정에 이르는 각각의 구성 요소들을 토대로, 추후 연구를 진행할 수 있을 것이다. 예를 들어 사회문화, 가족과 또래맥락이 자기비난에 미치는 영향, 자기비난에 이르는 촉발동기, 자기비난의 개인적 특성, 자기비난의 방식, 자기비난의 소멸 과정 등 자기비난 체험과정에서 일어나는 각각의 요소 하나하나가 연구주제가 될 수 있을 것이다. 이처럼 본 연구는 자기비난 현상에 대한 추후 연구들을 위한 기초적인 자료를 제

공하였다는 것에서 의의가 있다.

마지막으로, 본 연구는 자기비난에 대해 현상학적 연구(질적 연구)를 사용하여, 자기비난의 다양한 의미를 발견해냄으로써 향후 양적 연구에 대한 시사점을 준 것에 커다란 의의가 있다고 볼 수 있다. 그동안의 심리학 연구는 과학적 틀에 묶여서 지나치게 양적 연구가 강조되어 왔다. 그러다보니 매우 섬세하고 다중의 의미를 담고 있는 심리적 변인들을 수량화하기 위해 지나치게 단순화하여 정의하여 이것을 측정하고 있다. 이렇게 개발된 척도들은 연구자가 정의한 심리적 개념에 따라 다르지만, 이후 다른 연구자들이 원저자의 목적을 간과한 채 다양한 연구에 사용하면 그 결과에 대해 오해석의 여지가 많이 남는다. 본 연구는 이러한 우리의 관행적 연구에 대한 반성에서 시작되었고, 연구결과, 자기비난에 대한 양적 연구에서 밝히지 못한 많은 현상적 의미를 밝힌 것에 의의가 있다고 생각한다. 또한 질적 연구는 늘 질적 자료에 대한 연구자의 주관적 해석이 강하다는 비판을 받아왔다. 이에 본 연구는 연구 설계 단계에서부터 연구를 진행하고 연구결과를 분석하는 과정에서 자문과 연구진의 회의를 통해, 내외적 타당성을 확보하려고 노력하였다. 그리고 이렇게 진행된 질적 연구에서 발견된 현상들을 토대로 이론적 모델을 만들고, 이 모델에서 밝혀진 주제들이 향후 어떻게 양적 연구로 어떻게 발전될 수 있는지 다양한 연구 주제들을 제안한 점이 의미 있는 일이라 생각된다. 연구자는 모호한 심리적 현상을 보다 명료하게 밝히고 이를 과학적으로 검증하기 위해, 질적 연구와 양적 연구를 유기적으로 관련지어서 진행하는 것이 필요할 것이다.

### 참고문헌

- 도승이 (2017). 질적연구 개관과 질적 자료수집. 한국심리측정평가학회 하계 질적연구 방법론 워크숍. 7월 10일. 서울: 성균관대학교 퇴계인문관.
- 이남인 (2016). 현상학과 질적연구. 서울: 한길사.
- 이남인 (2017). 현상학과 질적연구. 한국심리측정평가학회 하계 질적연구 방법론 워크숍. 7월 11일. 서울: 성균관대학교 퇴계인문관.
- 조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위원 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. *인지행동치료*, 11(2), 137-154.
- 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.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, 10, 561-571.
- Brewin, C. R., Firth-Cozens, J., Furnham, A., & McManus, C. (1992). Self-criticism in adulthood and recalled childhood experience. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 561-566.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The psychoanalytic study of the child*, 29(1), 107-157.
- Campos, R. C., Holden, R. R., Caçador, B., Fragata, A. S., & Baleizão, C. (2018). Self-criticism, intensity of perceived negative life events, and distress: Results from a two-wave study. *Personality and Individual Differences*, 124, 145-149.
- Desmet, M., Vanheule, S., & Verhaeghe, P. (2006). Dependency, self-criticism, and the symptom specificity hypothesis in a depressed clinical sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 34(8), 1017-1026.
- Driscoll, R. (1989). Self-condemnation: A comprehensive framework for assessment and treatment. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(1), 104-111.
- 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.
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T., & Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of adolescence*, 25(6), 603-611.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal 'social' conflict and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In *Genes on the couch* (pp. 128-160). Routledge.
- Gilbert, P. (2004). *Evolutionary theory and cognitive therapy*. New York: Springer.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판).
- Gilbert, P. (2017). *Depression: The evolution of powerlessness*. New York: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J.

- N.V., & 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., & 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.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2009). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association.
- 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.
- Kannan, D., & Levitt, H. M. (2013). A review of client self-criticism in psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(2), 166-178.
- 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.
- Kealy, D., & Rasmussen, B. (2012). Veiled and vulnerable: The other side of grandiose narcissism. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 356-365.
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A., & Spada, M. M. (2017). The metacognitions about self-critical rumination questionnaire. *Journal of affective disorders*, 220, 129-138.
- Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S. J., Meganck, S., Jansen, B., De Grave, C., & Corveleyn, J. (2007). Dependency and self criticism: relationship with major depressive disorder, severity of depression, and clinical presentation. *Depression and Anxiety*, 24(8), 586-596.
- 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.
- Schanche, E. (2013). The transdiagnostic phenomenon of self-criticism. *Psychotherapy*, 50(3), 316-321.
- Shahar, G. (2015). *Erosion. The psychopathology of Self-Criticism*. first ed. Oxford. University Press: New York.
- Shahar, B., Doron, G., & Szepeswol, O. (2015a). Childhood maltreatment, shame proneness and self criticism in social anxiety disorder: A sequential mediational model. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(6), 570-579.
- Shahar, B., Szepeswol, O., Zilcha Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi Yeshuvi, S., & Levit Binnun, N. (2015b). A wait list randomized controlled trial of loving kindness meditation programme for self criticism. *Clinical psychology & psychotherapy*, 22(4), 346-356.
- Teasdale, J. D., & Cox, S. G. (2001). Dysphoria: self-devaluative and affective components in recovered depressed patients and never depressed controls. *Psychological Medicine*, 31(7), 1311-1316.
- 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.
- 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.
- 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(1), 530-547.

원 고 접 수 일 : 2019. 04. 12

수정원고접수일 : 2019. 06. 05

게 재 결 정 일 : 2019. 08. 09

## **The Process of Self-Criticism: A Phenomenological Study**

**Hyunju Cho**

**Seunghye Noh**

**Hyeon-Ye Lee**

**Hyeonhui Jeong**

Department of Psychology, Yeungnam University

The present study explored self-critical experience(e.g. when, what, how, why) of individuals with high levels of self-criticism. Participants included seven individuals with high scores on the K-FSCRS(Korean version of the Forms of Self-Criticizing/Attacking & Self-Reassuring Scale). Participants were interviewed about a self-critical experience based on five open-ended questions. In-depth interviews were conducted twice to meet the standards of adequacy for qualitative research. The results were analyzed using phenomenological methods. Meaningful categories and sub-categories emerged through phenomenological reduction based on the subject of the study. The researchers read raw data repeatedly to avoid bias associated with researchers' perception of self-criticism and used the hermeneutic circle methodology. Analysis of the process of self-criticism resulted in 12 categories. The limitations of the study and implications of the results are discussed.

*Key words* : self-criticism, process of self-criticism, phenomenology, qualitative research