

내향성의 적응적 특성 탐색: 제 3자 평정과 자기 수용의 역할*

이 윤 경

서울아산병원 정신건강의학과

이 훈 진[†]

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 내향인의 강점 탐색을 목적으로 제3자 평정과 내향성에 대한 자기수용도에 따른 내향인의 대인관계 강점 및 심리적 건강을 살펴보았다. 연구 1에서는 일반 대학생 302명과 그 중 내향인 집단으로 분류된 참여자들의 친구 50명을 대상으로 내향인의 대인관계 강점에 대한 제3자 평정과 자기 평정을 비교함으로써 내향인의 강점을 탐색하였다. 내향인들의 자기 평정보다 내향인에 대한 제3자 평정에서 친밀을 제외한 나머지 모든 대인관계 강점이 유의미하게 높았다. 연구 2에서는 내향성에 대한 자기 수용이 대인관계 강점 및 심리적 건강에 미치는 영향을 검증하였다. 자신의 내향성에 대한 수용도가 높은 내향인들은 그렇지 않은 내향인들에 비해 대인관계 강점 수준과 자존감 및 삶의 만족도가 유의미하게 높았으며, 우울과 사회불안은 낮았다. 본 연구 결과는 적어도 친밀한 대인관계에서는 내향인도 강점을 발휘할 수 있음을 입증하였으며, 내향성에 대한 자기 수용이 내향인들의 대인관계 강점 수준과 심리적 건강에 미치는 긍정적 영향을 밝혀주었다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 제한점, 앞으로의 연구 방향을 논의하였다.

주요어 : 내향성, 대인관계 강점, 내향성 자기 수용, 심리적 건강

* 본 연구는 제1저자의 석사학위논문 중 일부를 수정 보완한 것임.

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 이훈진 / 서울대학교 심리학과 / 서울특별시 관악구 관악로 1
Fax : 02-877-6428 / E-mail : hjlee83@snu.ac.kr

Jung(1917)은 정신적 에너지가 자신의 내면에 향해 있는 것으로 내향성을 정의하면서, 내향적인 사람들은 자기 내면에 대해 민감하고 관심이 많으며 혼자 지내는 것을 선호한다고 보았다. 또한 여러 연구자들에 따르면, 외향인은 자기주장을 잘 하고 활기차며 대담하고 긍정 정서를 많이 경험하는 반면, 내향인은 자기주장을 잘 드러내지 않고 감정을 통제하며, 모험을 즐기지 않는다(Costa & McCrae, 1992; Eysenck & Eysenck, 1975; Goldberg, 1992). 이러한 내향성과 외향성의 독특한 특성은 뇌의 혈류량과 혈류 경로, 신경전달물질 같은 타고난 생물학적 요인과 밀접하게 연관되어 있다는 점이 밝혀진 바 있다(Depue & Collins, 1999; DeYoung et al., 2010; Johnson et al., 1999; Lester & Berry, 1998).

Jung(1951)이나 Eysenck와 Eysenck(1975) 등의 선행 연구자들은 내향성이 긍정적, 부정적 면을 모두 지닌 중립적인 특성이라고 여겼음에도 불구하고, 그동안 내향성은 우울증, 사회공포증, 공황장애, 광장공포증, 외상 후 스트레스 장애를 비롯한 여러 정신병리와 관련되어 있다고 알려져 왔다(Akiskal, Hirschfeld, & Boghos, 1983; Bienvenu et al., 2001; Fauerbach, Lawrence, Schmidt, Munster, & Costa, 2000; Hill & Kemp-Wheeler, 1986). 또한 분열성 성격장애(Widiger & Trull, 1992)와 분열형 성격장애(Costa & McCrae, 1990), 회피성 성격장애(Widiger, Trull, Clarkin, Sanderson, & Costa, 1994)와 같은 여러 성격장애도 내향성과 연관되어 있다고 알려져 왔다. 한편, 사회적으로도 내향성에 대하여 부정적으로 평가하는 경향이 있다. 사회적으로 통용되는 내향성에 대한 정의에는 수줍음, 분열성 등의 부정적 의미가 내포된 경우가 많다(Laney, 2002). 일상적 단어

사용에 반영된 이러한 편견은 외향성 중심의 문화와 관련되어 있다고 볼 수 있다. 현대 문화에서 조용함과 사색은 행동과 말에 비해 경시된다(Laney, 2002). 또한 현대 문화는 친구가 많을수록 가치 있으며, 빠른 속도에 보조를 맞춰야 살아남고 성공할 수 있다는 압력을 가하면서 내향적인 사람들이 부적절함을 경험하게 만든다(Helgoe, 2008, 2010). 즉, 외향성을 보다 높이 평가하는 문화가 형성되고 있는 것이다(Brown, Catford, King, Luther, & Wardhaugh., 1973; Bush, 1982; Gardener, 1978; Hills & Argyle, 2001).

심리학과 정신의학이 내향성에 대한 편견을 부추기기도 한다. 긍정 정서가 외향성과 밀접하게 연관되어 있다는 연구 결과가 많으며(Costa, McCrae, & Norris, 1981; Tamir, Robinson, & Clore, 2002), 이러한 결과를 기반으로 외향인들이 내향인들보다 긍정 정서 수준이 더 높기 때문에 더 행복하다고 주장하는 경향이 있다(Wilt & Revelle, 2009). 또한 현대 사회에서 점차 행복을 중요시하게 되면서 사회적으로 규정되는 ‘행복’을 더 적게 경험하는 내향인에게는 마치 문제가 있는 것처럼 여겨지고 있다(Helgoe, 2010). 심지어 분열성 성격장애의 진단기준에는 내향적 성격의 특징도 일부 반영되어 있는데(Lane, 2007), 이처럼 내향성을 일종의 ‘장애’로 진단하는 관점 역시 내향성을 일종의 문제점으로 인식하는 데 상당한 영향을 미쳤다고 볼 수 있다.

그러나 내향성 자체가 부정적이라는 결론은 아직 입증되지 않았다. 오히려 내향성의 생물학적 기원을 입증한 선행 연구들을 살펴보면 내향성에는 신중함, 기억, 문제 해결, 계획성 등과 관련된 강점이 존재한다(Depue & Collins, 1999; DeYoung et al., 2010; Johnson et al.,

1999; Lester & Berry, 1998). 내향적인 사람들의 높은 반응성과 민감성이 상황에 따라서는 장점으로 작용할 수 있다는 주장도 있다(Cain, 2012). 그럼에도 불구하고 내향적인 사람들이 외향적인 사람들보다 여러 정신병리에 취약한 데에는 내향성 자체의 특성보다 앞서 언급된 사회적 편견과 같은 외적 요인과 자기관련 태도가 더 큰 영향을 미칠 가능성에 대해서도 생각해볼 필요가 있다.

내향성에 대해 사회적으로 널리 퍼져 있는 부정적 인식은 내향인들의 자기 인식에 부정적으로 작용할 수 있다. Shavelson, Hubner와 Stanton(1976)은 자기 개념이 자신이 처한 환경에서의 경험 및 그에 대한 해석을 통해 형성된다고 논의했는데, 내향성에 대한 사회의 부정적인 편견이 내향인의 자기 인식과 자기 개념 형성에 불리하게 작용할 위험성이 있다. 게다가 내향적인 사람들은 아동기의 상당 시간을 보내는 학교에서도 내향성에 대한 사회의 부정적 메시지에 자주 노출되기 쉽다(Ausubel, 1968). 이처럼 외향성을 더 높게 평가하고 호의적인 문화 속에서 자신의 특성을 인정받지 못하고 자라난 상당수의 내향인들은 자신에게 근본적인 결함이 있다고 생각하면서 수치심과 죄의식을 경험하고 더 위축된다(Laney, 2002).

또한 자신의 타고난 특성을 외면한 채 외향성 중심의 문화를 따르려고 노력하는 내향인들은 부적절감을 경험하며, 있는 그대로의 자기 모습을 받아들이는 데 어려움을 겪을 가능성이 높다(Helgoe, 2008). 자기 수용이 일반적인 심리적 건강과 강한 관련성을 보인다는 Maccines(2006)의 주장과 개인의 성격과 사회적 가치가 일치되는 정도에 따라 심리적 건강이 좌우된다는 Caldwell-Harris와 Aycicegi(2006)의 연구로 미루어볼 때, 내향성에 대한 부정 편

향된 사회적 인식은 내향인들의 자기 수용을 감소시키고 더 많은 심리적 부적응을 유발한다고 볼 수 있다. 자신의 기질적 반응을 수용하지 못한 채 이를 회피 혹은 통제하려고 시도할 때 정신병리와 부적응이 발생하게 된다는 Linehan(1993)의 주장도 내향성의 수용이 내향적인 사람들의 심리적 적응을 향상시키는 데 중요한 영향을 미치리라는 예측을 뒷받침한다.

정신병리와 내향성과의 관련성에 대해서 흔해진 연구 결과가 존재한다는 점에서도 내향성 자체가 심리적 건강에 부정적인 영향을 미친다고 단정 짓기는 어려워 보인다(Hirschfeld et al., 1989; Kendler, Neale, Kessler, Heath, & Eaves, 1993; Roberts & Kendler, 1999). 내향성이 특히 부정적으로 작용한다고 간주되어 온 일상생활 영역 중 하나로 대인관계를 들 수 있는데, 그동안 내향성은 대인관계에서의 미숙함이나 부적응과 상당 부분 동일시되어 왔다. 그러나 Hills와 Argyle(2001), Roberts와 Wilson, Fedurek, Dunbar(2008)는 내향적인 사람들이 최소한 친밀한 대인관계에서는 외향적인 사람들과 마찬가지로 효과적으로 기능하면서 만족감을 얻을 수 있다고 하였다. 그러나 내향인들은 자기 자신을 과도하게 엄격하게 평가하고 타인의 비판에 예민하게 반응하는 등 자기비판적 성향이 있다는 점 역시 주목할 만하다(Dunkley, Blankstein, Zuroff, Lecce, & Hui, 2006; Dunkley & Kyparissis, 2008). 이러한 자기비판으로 인해 내향인들이 본인의 심리적 강점을 있는 그대로 수용하기보다는 과소평가하게 될 가능성이 있기 때문에 제3자 평정을 통한 내향인의 대인관계 강점의 탐색이 필요하다. 실제로 자기보고에서는 내향인이 자신의 대인관계 강점은 낮게, 우울과 사회불안은 높게 보고하였다(이윤경, 2011).

또한 내향성에 대해 부정 편향된 사회적 인식 때문에 내향인들이 심리적 부적응을 경험하게 된다는 주장과 관련해서 내향성에 대한 자기 수용이 내향인들에게 미치는 영향을 살펴볼 필요가 있다. 사회적인 인식은 자기 개념 형성에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다 (Bandura, 1989; Shavelson et al., 1976). 그런데 부정적인 자기 개념이 우울증 등에 대한 심리적 취약성으로 작용한다는 Brown과 Bifulco, Andrews(1990)의 주장을 고려하면 내향성에 대한 사회적 편견이 내향인들의 부정적 자기 인식을 통해 심리적 건강에 악영향을 미치리라는 예상이 가능하다. 개인의 타고난 특성과 사회적 가치의 불일치가 심리적 건강을 저해할 수 있다는 Caldwell-Harris와 Aycicegi(2006)의 주장이나 개인적 특성의 수용이 심리적 건강을 상당 부분 좌우한다는 Linehan(1993)과 Maccines(2006)의 연구 결과는 내향성에 대한 자기 수용이 내향인들의 대인관계 강점 및 심리적 건강에 긍정적으로 작용할 가능성을 시사한다. 한편 외향성에 비하여 내향성에 대한 사회적 인식이 더욱 부정적인 방향으로 편향되어 있음을 감안하면, 외향인들보다 내향인들의 경우에 자신의 성격적 특성에 대한 수용도가 심리적 건강에 더욱 큰 영향을 미치리라는 예측도 가능하다.

따라서 본 연구에서는 학문적, 사회적으로 간과되어 온 내향인의 대인관계 강점을 제3자의 평정을 통하여 탐색하였고, 내향성에 대한 자기수용에 따른 대인관계 강점 및 심리적 적응의 차이를 살펴보고자 하였다. 연구 1에서는 제3자가 인식하는 내향인의 대인관계 강점과 내향인이 자기 평정한 대인관계 강점의 차이를 검증하였다. 연구 2에서는 내향성에 대한 수용도에 따른 대인관계 강점 및 심리적

건강의 차이를 살펴보았다.

연구 1. 제3자 평정을 통한 내향성의 대인관계 강점 탐색

연구 1에서는 제3자가 내향인에 대해서 평정한 대인관계 강점과 내향인과 외향인이 자기 평정한 대인관계 강점의 차이를 비교함으로써 내향인들이 자기보고에서 자신의 대인관계 강점을 과소평가할 가능성과 내향성의 심리적 강점을 탐색하였다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하는 대학생 302명이 연구에 참여하였으며, 이 중 제3자 평정 자료 수집에 응한 참여자는 총 50명이었다. 남자(19명)의 평균 연령은 20.58세(표준편차=1.92), 여자(31명)의 평균 연령은 19.48세(표준편차=1.44)였다.

측정도구

대인관계 강점 척도(the Inventory of Interpersonal Strength, 이하 IIS)

대인관계에서의 긍정적, 적응적 특성을 측정하기 위해 Hatcher와 Rogers(2009)가 제작한 자기보고식 척도이다. 척도는 크게 친밀(connect, CN), 관계형성(engage, EN), 주도성(lead, LE), 단호(direct, DI), 균형(balance, BA), 자제(restrain, RE), 협력(cooperate, CP), 배려

(consider, CS)의 8가지 하위 분원으로 이루어져 있으며, 각각 8문항씩 총 64문항으로 구성된다. 6점 척도로 대인관계 강점을 평정하도록 되어 있다. Hatcher와 Rogers(2009)의 연구에서 내적 일관성은 각각 .93(CN), .84(EN), .85(LE), .84(DI), .76(BA), .79(RE), .84(CP), .90(CS)으로 보고되었다. 본 연구에서는 이윤경(2011)이 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 일관성 계수는 .89(CN), .85(EN), .89(LE), .85(DI), .70(BA), .69(RE), .74(CP), .89(CS)로 나타났다.

제3자 평정용 대인관계 강점 척도(the Inventory of Interpersonal Strength-Revised, 이하 IIS-R)

이윤경(2011)이 번안, 타당화한 대인관계 강점 척도의 핵심 내용은 그대로 유지하되 제3자의 관점에서 대인관계 강점을 평정할 수 있도록 표현이 수정된 척도이다. “내 친구는 다른 사람들과 함께 있는 것을 즐긴다.” “내 친구는 다른 사람들의 말을 잘 들어준다.” 등의 문항으로 구성되어 있다. 자기보고식 대인관계 강점 척도와 마찬가지로 친밀(connect, CN), 관계형성(engage, EN), 주도성(lead, LE), 단호(direct, DI), 균형(balance, BA), 자제(restrain, RE), 협력(cooperate, CP), 배려(consider, CS)의 8가지 하위 분원, 총 64문항으로 구성된다. 6점 척도 상에서 타인의 대인관계 강점을 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 일관성 계수는 .78(CN), .61(EN), .81(LE), .74(DI), .59(BA), .69(RE), .85(CP), .91(CS)로 나타났다.

한국판 Eysenck 성격검사-성인용(Eysenck Personality Questionnaire: EPQ)

참가자들의 내향성을 측정하기 위해 Eysenck와 Eysenck(1991)가 개발하고 이현수(1997)가 번

안하여 한국인 표집을 대상으로 표준화한 ‘한국판 아이젠크 성격검사-성인용’을 사용하였다. 이 검사는 정신증적 경향성(psychoticism; P), 외향성-내향성(extraversion-introversion; E), 신경증적 경향성(neuroticism; N), 허위성(lic; L)의 네 가지 주요 성격차원을 측정하는 자기보고식 질문지 형식으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 81문항 중 외향성-내향성 차원을 측정하는 18문항을 사용하였다. 외향성-내향성 측정 문항의 내적 일관성은 .81, 검사-재검사 신뢰도는 .91로 보고되었으며(이현수, 1997), 본 연구에서 내적 일관성은 .89로 나타났다.

절차

수업 시간 중 연구자가 참석한 상태에서 설문지를 실시한 후, Eysenck 내향성 성격검사 점수가 중앙치(9점)에 속하는 사람을 제외한 참여자들을 검사 점수가 10점 이상인 내향인 집단과 검사 점수가 8점 이하인 외향인 집단으로 분류하였다. 다음으로 내향인 집단의 참여자들에게 연구에 대해 간단히 설명하고 그들의 평소 모습을 잘 아는 가까운 친구의 이메일 주소를 알려달라고 요청하였다. 연구 참여에 동의한 참여자의 친구들에게는 연구 내용을 안내하고 참여를 부탁하는 이메일이 발송되었고, 온라인 시스템 상에서 설문지에 답할 수 있도록 하였다. 또한 이메일을 통해 연구 목적과 참여 방법에 대한 원활한 소통이 가능하도록 하였다.

결과 및 논의

내향인이 자기 평정한 대인관계 강점 점수

와 제3자가 평정한 내향인의 대인관계 강점 점수, 외향인의 자기 평정 점수에 대한 일원 분산 분석을 실시한 결과를 표 1에 제시하였다.

분석 결과, 친밀, $F(2, 263)=104.67, p<.001$, 관계형성, $F(2, 263)=82.36, p<.001$, 주도성, $F(2, 263)=39.42, p<.001$, 단호, $F(2, 263)=14.07, p<.001$, 균형, $F(2, 263)=10.24, p<.001$, 자제, $F(2, 263)=3.98, p<.01$, 협력, $F(2, 263)=9.16, p<.001$, 배려, $F(2, 263)=15.97, p<.001$, 를 비롯한 모든 대인관계 강점에서 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 또한 내향인이 자기 평정한 대인관계 강점 점수와 제3자가 평정한

내향인의 대인관계 강점 점수의 차이에 대한 사후 검증 결과, 친밀 수준에서는 제 3자 평정과 내향인 자기 평정의 차이가 나타나지 않았으나, 관계 형성, 주도성, 단호, 균형, 자제, 협력, 배려 등의 다른 강점 수준은 내향인의 자기 평정보다 유의미하게 높았다. 이를 통해 내향적인 사람들의 대인관계 강점에 대하여 내향인 본인보다 친밀한 제3자가 긍정적으로 평가하고 있음을 알 수 있었다.

또한 추가적으로 제3자가 평정한 내향인의 대인관계 강점과 외향인이 자기 평정한 대인관계 강점의 차이를 살펴보면, 친밀, 관계형성, 주도성은 내향인에 대한 제3자 평정보다 외향

표 1. 내향인 집단 자기 평정과 제3자 평정, 외향인 집단 자기 평정의 분산 분석

	평균 (표준편차)			F	Scheffe
	내향인 자기 평정 (n=50)	내향인 제3자 평정 (n=50)	외향인 자기 평정 (n=166)		
대인관계 강점					
친밀(CN)	25.66(4.81)	26.78(4.73)	33.86(3.80)	104.67***	0=1<2
관계형성(EN)	22.10(4.36)	24.38(4.37)	30.08(4.27)	82.36***	0<1<2
주도성(LE)	27.56(6.41)	31.98(6.06)	35.40(5.18)	39.42***	0<1<2
단호(DI)	28.66(5.27)	32.78(4.91)	32.98(5.16)	14.07***	0<1=2
균형(BA)	23.80(3.83)	25.92(3.34)	26.32(3.38)	10.24***	0<1=2
자제(RE)	26.88(3.31)	28.54(3.38)	28.28(3.35)	3.98*	0<1=2
협력(CP)	23.08(3.03)	25.08(3.08)	24.97(2.73)	9.16***	0<1=2
배려(CS)	43.68(5.82)	47.18(7.20)	49.06(5.56)	15.97***	0<1=2

주. '내향인 자기 평정'은 내향인 집단이 본인의 대인관계 강점을 스스로 평정한 것을 의미하며 Scheffe 검증에서 0으로 표시. '내향인 제 3자 평정'은 제 3자가 내향인의 대인관계 강점을 평정한 것을 의미하고 Scheffe 검증에서 1로 나타냈으며, '외향인 자기 평정'은 외향인 집단이 본인의 대인관계 강점을 스스로 평정한 것을 의미하고 Scheffe 검증에서 2로 나타냄. Scheffe 검증의 부등호 표시는 각 조건에서 평균값이 유의미하게($p<.05$) 크거나 작음을, 등호 표시는 평균값 차이가 유의미하지 않음을 뜻함.

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

인의 자기 평정에서 유의미하게 높았다. 반면 단호, 균형, 자제, 협력, 배려수준은 제3자의 내향인 평정과 외향인의 자기 평정 사이에서 유의미한 차이가 없었다. 즉, 제3자의 관점에서 내향인에 대해 평정한 대인관계강점 중 상당수는 외향인이 자기 평정한 대인관계 강점과 비슷한 수준인 것으로 나타났다.

이러한 결과는 내향인이 자기비판적 성향으로 인해 자신을 과소평가하고 있지만(Dunkley et al., 2006; Dunkley & Kyparissis, 2008), 실제로는 적어도 친밀한 대인관계에서 자신이 인식하고 있는 것 이상으로 강점을 발휘하고 있음을 시사한다. 즉, 내향적인 사람들은 자기 자신을 부정적으로 평가하는 경향으로 인해 자신의 강점을 실제보다 과소평가하고 있었으나, 내향인들과 친밀한 관계에 있는 제3자는 이들의 대인관계 강점에 대하여 보다 긍정적으로 보고하고 있었다. 또한 외향인들의 자기 평가와 추가적으로 비교한 결과로 미루어 볼 때, 적어도 친밀한 관계에서는 내향적인 사람들도 일부 대인관계 강점을 외향적인 사람들만큼 발휘할 가능성도 시사된다. 이는 내향성에 전적으로 부정적인 특성만 있다기보다는 내향적인 사람들도 나름대로의 강점을 지니고 있음을 반영한다. 그렇다면 내향성 자체가 여러 심리적 부적응에 취약하다기보다는 다른 변인이 내향성과 심리적 건강 사이의 관계에 개입한다고 볼 수 있을 것이다. 더 나아가 자신의 내향성을 수용하고 강점을 활용할 수 있다면, 그동안 내향성과 연관된 증상으로 간주되어 온 우울, 불안 등의 심리적 부적응 수준은 낮아지고 자존감, 삶의 만족도 등의 적응 수준은 높아지리라는 예상이 가능하다.

따라서 연구 2에서는 자신의 내향성에 대한 수용도가 높은 내향인 집단과 수용도가 낮은

내향인 집단을 구분하고 대인관계 강점과 심리적 적응 및 부적응의 차이를 비교해보았다.

연구 2. 내향성에 대한 수용과 대인관계 강점 및 심리적 건강의 관계

연구 2에서는 내향성과 심리적 강점 및 심리적 건강의 관계에 영향을 미치는 변인으로서의 내향성 자기수용에 주목하였다. 따라서 내향성에 대한 자기수용도에 따른 심리적 강점, 심리적 적응 및 부적응의 집단별 차이를 검증하고자 하였다.

방 법

연구대상

서울 소재 대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하는 대학생 281명이 본 연구에 참여하였다. 연령은 18세에서 35세 범위로, 남자(131명)의 평균 연령은 20.80세(표준편차=2.87), 여자(150명)의 평균 연령은 19.46세(표준편차=1.29)였다.

측정도구

내향성/외향성 수용 질문지(Acceptance of Introversion-Extraversion Questionnaire: AIEQ).

내향성/외향성에 대한 수용 정도를 측정하기 위해서 본 연구자가 고안하고 임상·상담 심리학을 전공하는 석사과정 및 박사과정 대학원생 6명과 임상심리학 전공교수가 검토한 11문항을 사용하였다. 참여자 자신이 얼마나

내향적/외향적인지 평정하게 하는 1개 문항과 “나의 (내향적/외향적) 성격에 만족한다.” “내향적이건 외향적이건 내 성격은 있는 그대로 가치 있다.” 등의 문항과 “나의 (내향적/외향적) 성격을 바꾸고 싶다.” “나의 (내향적/외향적) 성격 때문에 고민한다.” 등의 역채점 문항으로 구성되어 있다. 최종적으로 내향성/외향성 여부를 평정하는 1개 문항과 다른 요인들과의 상관이 낮은 것으로 판단된 1개 요인에 부하되는 3개 문항을 제외한 7개 문항의 점수를 합산해서 성격에 대한 수용도를 측정했다. 본 연구에서의 내적 일관성은 .70이었다.

한국판 Eysenck 성격검사-성인용(Eysenck Personality Questionnaire: EPQ)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

대인관계 강점 척도(the Inventory of Interpersonal Strength: IIS)

연구 1과 동일한 척도를 사용하였다.

로젠버그 자존감 척도(Rosenberg Self-esteem Scale: RSES)

전반적 자존감을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하였으며 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 10문항으로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 응답하게 된다. 이훈진과 원호택(1995)의 연구에서 보고된 내적 일관성 계수는 .89였으며, 본 연구에서의 내적 일관성은 .90이었다.

삶의 만족도 척도(The Satisfaction With Life Scale: SWLS)

전반적인 삶의 만족도를 측정하기 위해서

Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하였으며, 국내에서 조명한과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 5문항으로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다) 척도 상에서 주관적으로 느끼는 삶의 만족도를 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서 내적 일관성은 .85로 나타났다.

한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해서 개발한 척도로서 본 연구에서는 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 개발한 통합적 한국판 CES-D를 사용하였다. 우울과 관련된 행동, 신체, 인지 증상을 묻는 20문항에 대해 4점 척도로 답하게 되어 있다. 전경구, 최상진, 양병창(2001)은 통합적 한국판 CES-D의 내적 일관성을 .91로 보고했으며, 본 연구에서 내적 일관성은 .90으로 나타났다.

한국판 Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory: BAI)

Beck, Epstein, Brown과 Steer(1988)에 의해 개발된 불안증상을 측정하는 자기 보고식 질문지로 총 21문항이다. 본 연구에서는 Kwon(1992)이 번안한 한국판 Beck 불안 척도를 사용하였다. Kwon(1992)의 연구에서는 척도의 내적 일관성이 .93로 보고되었으며 본 연구에서의 내적 일관성은 .86이었다.

사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

Mattick과 Clarke(1993)가 개발한 척도로서 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 한국판 SIAS를 사용하였다. 모두 19문항으로 구성되어

있으며 5점 척도로 답하게 되어 있다. 문항들은 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서 인지적, 정서적, 행동적 반응을 기술하는 자기 진술문 형식으로 구성되어 있다. 김향숙(2001)의 연구에서는 한국판 SIAS의 내적 일관성이 .92로 보고되었고, 본 연구에서 내적 일관성은 .93으로 나타났다.

결과 및 논의

내향성/외향성 수용과 관련된 집단 차이를 분석하기에 앞서 연구 2에 사용된 척도들 간의 상관관계를 표 2에 제시하였다. 내향성과 내향성/외향성 수용($r(281)=-.52, p<.001$)은 부적 상관이 나타났다. 또한 내향성/외향성 수용은 친밀($r(281)=.41, p<.001$), 관계형성($r(281)=.55, p<.001$), 주도성($r(281)=.50, p<.001$), 단호($r(281)=.41, p<.001$), 균형($r(281)=.40, p<.001$), 자제($r(281)=.25, p<.001$), 협력($r(281)=.31, p<.001$), 배려($r(281)=.39, p<.001$)와 같은 대인관계 강점 및 자존감($r(281)=.58, p<.001$), 삶의 만족도($r(281)=.54, p<.001$) 등의 심리적 적응 관련 변인과 모두 정적 상관을 나타냈다. 반면 내향성/외향성 수용과 우울($r(281)=-.49, p<.001$), 불안($r(281)=-.24, p<.001$), 사회불안($r(281)=-.56, p<.001$)은 부적 상관을 보였다.

내향적인 사람 중 자신의 내향성에 대한 수용도가 높은 사람과 성격 수용도가 낮은 내향인 및 외향인과 비교하기 위해 Eysenck 내향성 성격검사 점수와 AIEQ 점수를 기준으로 집단을 구분하여 분석을 시도하였다. 전체 281명 중에서 Eysenck 내향성 성격검사 점수가 중앙치(9점)에 속하는 집단은 제외하고 점수가 10점 이상인 집단은 내향인 집단, 점수가 8점

이하인 집단은 외향인 집단으로 구분하였다. 그 결과 내향인 집단은 94명(남 41명, 여 53명), 외향인 집단은 166명(남 80명, 여 86명)으로 구성되었다. 각 집단의 연령은 각각 20.04세(표준편차 2.57), 20.09세(표준편차 2.04)였고, 집단 간 연령차는 유의미하지 않았다, $t(258)=0.17, ns$. 또한 집단의 남녀분포에서도 집단 간 차이가 나타나지 않았다, $\chi^2=(1, N=260)=0.51, ns$.

내향성/외향성 수용에 따른 집단 구분과 비교

내향적인 사람 중에서도 내향성 수용도가 높은 사람과 낮은 사람의 특성을 보다 구체적으로 비교하기 위해 AIEQ 점수를 기준으로 내향인 집단을 구분하였다. 그 결과, 내향인 집단 중에서도 AIEQ 점수가 연구 2의 전체 참여자 상위 50%(32점 이상)인 28명(남 15명, 여 13명)은 내향성 수용 상위 내향인 집단으로, AIEQ 점수가 하위 50%(31점 이하)인 66명(남 26명, 여 40명)은 내향성 수용 하위 내향인 집단으로 구분하였다. 두 내향인 집단은 내향성 수준에 있어서 유의미한 차이를 보이지 않았다, $t(92)=-1.89, ns$. 또한 내향성/외향성 수용도가 높은 내향인과 외향인의 특성을 비교하기 위해 추가적으로 외향인 집단 중에서 AIEQ 점수가 연구 2의 전체 참여자 상위 50%(32점 이상)인 111명(남 54명, 여 57명)은 외향성 수용 상위 외향인 집단으로, AIEQ 점수가 하위 50%(31점 이하)인 55명(남 26명, 여 29명)은 외향성 수용 하위 외향인 집단으로 구분하였다. 두 집단 중 외향성 수용 상위 외향인 집단의 외향성이 외향성 수용 하위 외향인 집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타났다, $t(164)=-5.52, p<.001$. 하지만 본 연구에서

표 2. 내화성에 대한 자기 수용 척도와 내화성 척도, 대인관계 감정 척도, 심리적 건강 관련 척도 간의 상관(W=281)

	AIEQ	EPQ	CN	EN	LE	DI	BA	RE	CP	CS	RSES	SWLS	CES-D	BAI	SIAS
AIEQ	.														
EPQ	.52***	.													
CN	.41***	-.72***	.												
EN	.55***	-.75***	.80***	.											
LE	.50***	-.64***	.58***	.70***	.										
DI	.41***	-.45***	.39***	.53***	.75***	.									
BA	.40***	-.44***	.46***	.56***	.68***	.74***	.								
RE	.25***	-.25***	.37***	.35***	.41***	.41***	.57***	.							
CP	.31***	-.34***	.54***	.49***	.42***	.34***	.46***	.60***	.						
CS	.39***	-.47***	.67***	.61***	.45***	.29***	.42***	.51***	.76***	.					
RSES	.58***	-.45***	.41***	.45***	.53***	.49***	.49***	.37***	.41***	.42***	.				
SWLS	.54***	-.40***	.38***	.40***	.36***	.30***	.28***	.23***	.31***	.34***	.68***	.			
CES-D	-.49***	.31***	-.34***	-.38***	-.39***	-.42***	-.41***	-.31***	-.33***	-.35***	-.66***	-.51***	.		
BAI	-.24***	.09	-.12*	-.14*	-.21***	-.22***	-.22***	-.23***	-.15*	-.11	-.34***	-.31***	.53***	.	
SIAS	-.56***	.57***	-.55***	-.64***	-.55***	-.48***	-.50***	-.39***	-.40***	-.45***	-.49***	-.40***	.47***	.40***	.

주. AIEQ=내화성/의향성 수용, EPQ=내향성, CN=친밀, EN=관계형성, LE=주도성, DI=단호, BA=단호, RE=가계, CP=협력, CS=배려, RSES=자존감, SWLS=삶의 만족도, CES-D=우울, BAI=불안, SIAS=사회불안
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

는 내향성 수용 상위 내향인 집단과 내향성 수용 하위 내향인 집단의 비교가 주요 목적이었기 때문에 외향성 수준을 통제된 공변량 분석 대신 내향성-외향성 점수와 내향성/외향성 수용도 점수에 따라 구분된 집단을 비교하는 일원 분산 분석을 실시하였다.

내향성 수용 상위 내향인 집단, 내향성 수용 하위 내향인 집단, 외향성 수용 상위 외향인 집단, 외향성 수용 하위 외향인 집단의 연령은 각각 20.32세(표준편차 3.42), 19.92세(표준편차 2.12), 20.21세(표준편차 2.12), 19.85세(표준편차 1.88)였고, 집단 간 연령차는 유의미하지 않았다, $F(3, 256)=.52$, *ns*. 네 집단의 남녀분포에서도 집단 간 차이가 나타나지 않았다, $\chi^2(3, N=260)=2.12$, *ns*. 또한 네 집단의 내향성/외향성 수용도 차이를 분석한 결과를 표 3에 제시하였는데, 외향성 수용 상위 외향인 집단, 내향성 수용 상위 내향인 집단의 순서로 내향성/외향성 수용도가 높은 것으로 나타났으며 외향성 수용 하위 외향인 집단과 내향성 수용 하위 내향인 집단은 내향성/외향성 수용도에 있어서 유의미한 차이를 보이지 않았다, $F(3, 256)=222.28$, $p<.001$.

내향성-외향성과 내향성/외향성 수용을 기준으로 구분된 집단의 대인관계 강점과 심리적 적응 및 부적응 변인을 분산 분석하였고, 이 분석 결과도 표 3에 제시하였다. 친밀, $F(3, 256)=63.60$, $p<.001$, 관계형성, $F(3, 256)=74.85$, $p<.001$, 주도성, $F(3, 256)=43.34$, $p<.001$, 단호, $F(3, 256)=18.42$, $p<.001$, 균형, $F(3, 256)=14.72$, $p<.001$, 자제, $F(3, 256)=4.14$, $p<.01$, 협력, $F(3, 256)=11.57$, $p<.001$, 배려, $F(3, 256)=22.84$, $p<.001$, 를 포함한 모든 대인관계 강점에서 집단 간 차이가 유의미하게 나타났다. 또한 자존감, $F(3, 256)=30.10$, $p<.001$, 삶의 만족도,

$F(3, 256)=26.61$, $p<.001$, 우울, $F(3, 256)=17.87$, $p<.001$, 사회불안, $F(3, 256)=43.77$, $p<.001$, 등 심리적 증상 관련 변인에서도 유의미한 집단 간 차이가 발견되었다. 불안의 경우에는 집단 간 차이가 없었다, $F(3, 256)=1.39$, $p=.246$.

사후 검증 결과, 대인관계 강점 중 친밀은 두 외향인 집단이 두 내향인 집단보다 유의미하게 높았으며, 관계형성은 외향성 수용 상위 외향인 집단, 외향성 수용 하위 외향인 집단, 내향성 수용 상위 내향인 집단, 내향성 수용 하위 내향인 집단 순으로 유의미하게 차이를 보였다. 또한 단호는 외향성 수용 상위 외향인 집단과 외향성 수용 하위 외향인 집단, 내향성 수용 상위 내향인 집단에서는 차이가 없었으며 내향성 수용 하위 내향인 집단이 유의미하게 낮았다. 주도성과 배려는 외향성 수용 상위 외향인 집단, 외향성 수용 하위 외향인 집단, 내향성 수용 하위 내향인 집단 순으로 유의미하게 차이를 보였으며, 균형과 협력은 두 외향인 집단에서는 차이가 없었고, 이 두 집단이 내향성 수용 하위 내향인 집단보다 유의미하게 높았다. 자제는 외향성 수용 상위 외향인 집단과 내향성 수용 하위 내향인 집단 사이에서 유의미한 차이를 보였다.

자존감과 삶의 만족도는 외향성 수용 상위 외향인 집단과 내향성 수용 상위 내향인 집단에서는 차이가 없었고, 이 두 집단은 내향성 수용 하위 내향인 집단보다 유의미하게 높은 수준을 보였다. 반면 외향성 수용 상위 외향인 집단과 내향성 수용 상위 내향인 집단의 우울 수준은 내향성 수용 하위 내향인 집단보다 유의미하게 낮았다. 사회불안 수준은 내향성 수용 하위 내향인 집단에서 가장 높았으며 외향성 수용 상위 외향인 집단에서 가장 낮았다.

표 3. 내향성/외향성 수용 관련 집단별 대인관계 강점과 심리적 건강의 분산 분석

	평균 (표준편차)				F	Scheffe
	외향성 수용 상위 외향인 (n=111)	외향성 수용 하위 외향인 (n=55)	내향성 수용 상위 내향인 (n=28)	내향성 수용 하위 내향인 (n=66)		
내향성/외향성 수용 대인관계 강점	37.68(3.45)	26.75(3.15)	35.39(3.00)	25.70(3.92)	222.28***	1>3>2=4
친밀(CN)	34.42(3.73)	32.71(3.71)	27.46(4.93)	25.56(5.71)	63.60***	1=2>3=4
관계형성(EN)	31.24(3.92)	27.75(4.02)	24.32(4.41)	21.42(5.23)	74.85***	1>2>3>4
주도성(LE)	36.35(5.27)	33.49(4.46)	30.00(7.01)	26.83(6.08)	43.34***	1>2>4
단호(DI)	33.50(4.91)	31.91(5.53)	31.00(5.05)	27.62(5.18)	18.42***	1=2=3>4
균형(BA)	26.72(3.42)	25.51(3.17)	25.00(3.38)	23.06(4.12)	14.72***	1=2>4
자제(RE)	28.38(3.51)	28.07(3.00)	28.00(2.97)	26.58(3.57)	4.14***	1>4
협력(CP)	25.32(2.53)	24.25(3.00)	24.11(2.62)	22.76(3.17)	11.57***	1=2>4
배려(CS)	49.93(5.29)	47.31(5.73)	45.75(6.11)	42.80(5.84)	22.84***	1>2>4
심리적 적응						
자존감(RSES)	41.91(4.93)	37.45(5.01)	40.29(5.33)	34.00(6.81)	30.10***	1=3>4
삶의 만족도(SWLS)	25.81(4.65)	21.80(5.05)	24.04(4.77)	19.12(5.50)	26.61***	1=3>4
심리적 부적응						
우울(CES-D)	10.24(7.61)	17.18(8.31)	12.29(8.24)	18.33(8.35)	17.86***	1=3<4
불안(BAI)	5.76(5.85)	7.69(5.72)	6.39(5.51)	6.94(6.79)	1.39	1=2=3=4
사회불안(SIAS)	15.23(8.88)	24.56(9.45)	25.00(12.13)	33.70(12.90)	43.77***	1<2=3<4

주. '외향성 수용 상위 외향인'은 AIEQ 점수가 전체 참여자 상위 50%에 속하는 외향인 집단을 의미하고 Scheffe 검증에서 1로 나타냈으며, '외향성 수용 하위 외향인'은 AIEQ 점수가 전체 참여자 하위 50%에 속하는 외향인 집단을 의미하고 Scheffe 검증에서 2로 표시. '내향성 수용 상위 내향인'은 AIEQ 점수가 전체 참여자 상위 50%에 속하는 내향인 집단을 의미하고 Scheffe 검증에서 3으로 나타냈으며, '내향성 수용 하위 내향인'은 AIEQ 점수가 전체 참여자 하위 50%에 속하는 내향인 집단을 의미하고 Scheffe 검증에서 4로 표시. Scheffe 검증의 부등호 표시는 각 조건에서 평균값이 유의미하게($p < .05$) 크거나 작음을, 등호 표시는 평균값 차이가 유의미하지 않음을 뜻함.

논 의

본 연구는 기존의 심리학 연구에서 부정적 측면에 초점을 맞췄던 내향성의 긍정적 측면을 조명하였다. 더 나아가 내향인이 강점을 발휘하고 심리적 건강을 유지하는 데 영향을 미치는 요인으로서 내향성 자기수용의 역할을

탐색하고자 하였다.

연구 1에서는 내향적인 사람들의 자기비판이 내향성의 강점 탐색에 개입하는 것을 통제하기 위해 제3자가 내향인에 대해 평정한 대인관계 강점을 탐색하였다. 그 결과, 친밀을 제외한 다른 모든 대인관계 강점이 제3자 평정에서 유의미하게 높게 나타났으며, 제3자가

평정한 내향인의 대인관계 강점과 외향인이 자기 평정한 대인관계 강점 간에는 대부분 유의미한 차이가 없었다. 이와 같은 연구 결과는 그동안 대인관계에서 부적응적이라고 여겨져 온 내향적인 사람들도 적어도 친밀한 관계에서는 강점을 보이고 있음을 시사한다. 즉, 내향적인 사람들은 자기 자신을 부정적으로 평가하는 경향으로 인해 자신의 강점을 실제보다 과소평가하고 있었으나, 적어도 친밀한 관계에서는 이들도 일부 대인관계 강점을 외향적인 사람들만큼 발휘하고 있었다. 이는 내향적인 사람들에게도 나름대로의 강점이 있음을 반영한다. 그렇다면 내향성 자체가 심리적 부적응에 대한 위험 요인이라기보다는 다른 변인이 내향성과 심리적 건강 사이의 관계에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한 자신의 내향성을 수용하고 강점을 활용할 수 있다면 그동안 내향성과 연관된 증상으로 간주되어 온 우울, 불안 등의 심리적 부적응 수준은 낮아지고 자존감, 삶의 만족도 등의 적응 수준은 높아지리라는 예상이 가능하다.

따라서 연구 2에서는 자신의 내향성에 대한 수용도가 높은 내향인 집단과 수용도가 낮은 내향인 집단을 구분하고 대인관계 강점과 심리적 적응 및 부적응의 차이를 비교해보았다. 그 결과, 내향성 수용도가 높은 내향인 집단이 그렇지 않은 내향인 집단에 비해 대인관계 강점과 자존감, 삶의 만족도는 높고, 우울과 사회불안 수준은 낮은 것으로 나타났다. 특히 주도성, 단호 등의 일부 대인관계 강점 및 자존감, 삶의 만족감 수준에서는 외향성에 대한 수용도가 높은 외향인 집단과 수용도가 낮은 외향인 집단 간의 차이보다 내향성에 대한 수용도가 높은 내향인 집단과 수용도가 낮은 내향인 집단 간의 차이가 더욱 큰 것으로 밝혀

졌다. 즉, 내향성에 대한 수용도가 대인관계 강점 발휘 및 심리적 적응에 영향을 미치고 있으며, 내향성 자체가 아닌 내향성에 대한 비수용이 심리적 건강에 대한 위험 요인으로 작용하는 것으로 보인다. 이를 부정 편향된 사회적 인식과 연관시켜 본다면, 내향인들이 사회적 편견의 영향으로 인해 자신의 성격적 측면에 대한 비수용적 태도를 형성하게 되지만, 이러한 태도를 바꾸고 수용도를 증가시키고 노력한다면 심리적 증상이 완화된다거나 예방이 가능하다고 볼 수 있다.

본 연구의 결과로부터 다음과 같은 의의와 시사점을 얻을 수 있다. 첫째, 본 연구는 그동안 잘 알려지지 않았던 내향인들의 대인관계 강점을 조명하고, 최소한 친밀한 관계에서는 내향인들이 강점을 발휘할 가능성이 있다는 선행연구(Hills & Argyle, 2001; Roberts et al., 2008)의 제안을 확인해주었다. 본 연구의 결과를 통해 내향적인 사람들 본인보다 주변 사람들이 내향적인 사람들의 대인관계 강점을 더 긍정적으로 인식하고 있음을 발견할 수 있었다. 이는 내향인들이 사회적 장면에서 부적합하게 행동한다는 편견을 반박하고 내향인들에 대한 인식을 변화시키는 데 있어서 근거로도 활용될 수 있다.

둘째, 본 연구는 내향성에 대한 자기 수용의 중요성을 강조함으로써 심리적인 부적응을 겪고 있는 내향인들을 위한 치료적 개입에 대해서 중요한 함의를 지닌다. Rogers나 Maslow와 같은 여러 심리학자들은 성숙한 인간이 된다는 것은 있는 그대로의 인간이 되는 것이며, 있는 그대로의 자기 모습을 수용하는 것이 심리적 성숙을 위해 필수적이라고 강조한 바 있다(이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희, 2002). 그리고 내향성은 뇌의 구조나 신경전달

물질의 차이와 같은 생물학적인 기원으로부터 유래한 특질이기에 때문에 이를 변화시키려고 하는 데에는 한계가 있을 수밖에 없다(Depue & Collins, 1999; DeYoung et al., 2010; Johnson et al., 1999; Lester & Berry, 1998). 또한 본 연구에서는 자신의 내향성을 수용하는 내향인들은 외향인들과 비교해도 손색이 없을 정도로 대인관계 강점을 보고하고 심리적 건강도 양호한 것으로 나타났다. 이러한 결과와 내향성과 정신병리의 관련성이 비일관적이라는 선행 연구 결과들(Hirschfeld et al., 1989; Kendler et al., 1993; Roberts & Kendler, 1999)로 미루어볼 때, 내향인들의 정신 건강에 부정적인 영향을 미치는 요인은 내향성에 대한 수용 여부라는 결론을 내릴 수 있다. 따라서 여러 심리적 부적응으로 인해 고통을 겪고 있는 내향인을 위한 상담 및 심리치료 장면에서는 변화의 한계를 인정하고 타고난 성격의 장단점을 수용한 후 이를 기반으로 내향성의 강점을 발휘할 수 있도록 적응적인 대처 방식을 찾아나가는 것이 더욱 효과적일 것이다.

마지막으로, 본 연구는 내향성에 대해 부정 편향되어 있는 사회적 인식을 변화시킬 필요성을 제기한다. 성공과 빠른 속도 등을 중시하는 새로운 세대 속에 서구적인 가치관이 급속도로 유입되면서 우리 사회에도 내향성에 대한 부정적 인식이 널리 자리 잡고 있는 것으로 보인다. 그런데 사회적 가치와 일치하지 않는 개인적 특성이 심리적 건강에 대한 위험 요인이라는 Caldwell-Harris와 Aycicegi(2006)의 주장을 고려한다면, 내향성에 대한 부정적인 인식은 내향인들의 심리적 적응을 저해할 가능성이 크다. 또한 자기 개념의 형성에 주변의 사회적 가치가 큰 영향을 미치기 때문에, 내향적인 사람들은 내향성에 대한 부정 편향

된 사회적 인식으로 인해 부정적인 자기 개념을 형성하기 쉬우며 이는 우울증과 같은 심리적 부적응에 대한 취약성으로 작용할 수 있다(Brown, Bifulco, & Andrews, 1990). 내향성이 강점과 약점을 모두 지니고 있는 중립적인 특질인데도 불구하고 이를 부정적으로 간주하는 사회적 관점 때문에 내향인들이 여러 심리장애에 더 취약해지기 쉽다는 점은 사회적 인식의 변화를 통해 내향인들의 심리적 건강이 증진될 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속 연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 외향인에 대한 제3자 평정이 함께 이루어지지 않았다는 점을 들 수 있다. 연구 1에서는 내향인들의 대인관계 강점에 대한 자기 평정과 제 3자 평정을 비교함으로써 내향인들이 자기 비판적인 성향으로 인하여 자신의 강점을 과소평가할 수 있음을 검증하고자 하였으며, 연구 결과는 이러한 가설을 지지하였다. 또한 외향인들의 자기 평정 결과를 함께 비교함으로써 내향적인 사람들도 최소한 친밀한 대인관계에서는 외향적인 사람들에 못지않은 강점을 발휘하고 있음을 추가적으로 확인하였다. 그러나 외향인에 대한 제 3자 평정이 이루어지지 않아 내향인과 외향인의 정확한 비교는 이루어지지 못했다. 따라서 후속 연구에서 외향인들의 대인관계 강점에 대한 제 3자 평정도 함께 이루어진다면 내향인과 외향인이 각각 친밀한 관계에서 보이는 강점을 보다 객관적으로 비교할 수 있을 것으로 생각된다.

또한 외향인들과 차별화되는 내향인들 고유의 강점에 대한 탐색이 다소 미흡했음을 지적할 수 있다. 본 연구를 통해 일부 대인관계 강점의 경우에는 내향인과 외향인에게서 비슷한 수준으로 나타난다는 사실을 발견할 수 있

었다. 하지만 대인관계와 관련된 성격적 강점을 폭넓게 측정해서 비교하지는 못했다. 내향성의 수용을 위해서는 내향성의 장단점을 있는 그대로 받아들이는 것이 필요한데 그동안 내향성의 단점이 주로 부각되어 왔음을 감안하면, 내향적인 사람들의 장점을 집중적으로 밝히는 것이 내향인들이 자신의 특성을 수용하는 데 도움이 될 것이다. 따라서 내향성의 성격적, 심리적 강점에 대한 추가적 탐색이 필요하다.

한편, 본 연구 결과는 내향성에 대한 수용이 대인관계 강점의 발휘나 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미칠 가능성을 시사하고 있으나, 상관 연구이기 때문에 이러한 인과관계의 타당성에는 한계가 있다고 볼 수 있다. 즉, 내향성에 대한 수용이 대인관계 강점 발휘 및 심리적 건강 증진에 기여하는지, 반대로 대인관계 강점 및 심리적 건강 수준이 내향성에 대한 수용도 증가에 기여하는지 여부를 명확하게 밝히는 데 제한점이 존재한다. 따라서 추후 종단 연구를 통하여 내향성에 대한 수용이 실제 장기적으로 대인관계에서의 강점 발휘 및 심리적 적응에 긍정적 영향을 미치는지 여부를 확인할 필요가 있을 것으로 생각된다.

마지막으로 내향성에 대한 수용을 증진시키기 위한 심리교육 프로그램이나 집단 프로그램이 실제 내향적인 사람들의 심리적 건강 증진에 기여하는지 살펴보는 경험적 연구가 필요하다. 본 연구에서 자신의 내향성에 대한 수용이 내향인들의 심리적 적응을 도울 수 있다는 가능성을 제시했으나, 흔히 부정적으로 여겨지던 특성의 수용이 쉽게 이루어지기는 힘들다는 점을 고려하면 수용 촉진을 위해 전문적인 도움을 제공할 필요가 있다. 내향성에 대한 부정 편향된 인식이 널리 퍼져 있음을 감안한다면,

수용의 필요성 촉구만으로는 내향성의 수용도가 증진되는 것이 쉽지 않을 것이다. 따라서 내향인들의 강점에 대한 다양한 정보를 제공하고 내향인들의 약점을 변화시키기보다는 보완하는 대처 기술을 알려주는 심리 교육 프로그램이나 집단 프로그램을 실시하여 내향성에 대한 수용에 개입하는 것이 필요하다.

참고문헌

김향숙 (2001). 사회 공포증 하위 유형의 기역 편향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

이윤경 (2011). 내향성의 적응적 특성: 내향성과 대인관계 강점 및 심리적 건강과의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.

이현수 (1997). 한국판 아이젠크 성격검사 실시 요강. 서울: 학지사.

이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희 (2002). 집단상담. 서울: 중앙적성출판사.

이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식 간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 277-290.

전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6, 59-76.

정남운 (2001). 대인관계 원형모델에 따른 한국판 대인관계 문제척도의 구성. 심리과학, 10, 117-132.

정남운 (2004). 대인관계 원형모델에 따른 한국판 대인관계 형용사척도의 구성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16, 37-51.

조명환, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 아산재단 연구총서 제 48집. 서울:

김문당.

- Akiskal, H. S., Hirschfeld, R. M. A., & Boghos, I. Y. (1983). The relationship of personality to affective disorders. *Archives of General Psychiatry*, 40, 801-810.
- Ausubel, P. D. (1968). *Educational psychology: A cognitive view*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Bagby, R., & Ryder, A. G. (2000). Personality and the affective disorders: past efforts, current models, and future directions. *Current Psychiatry Reports*, 2, 465-472.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory of measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 893-897.
- Bienvenu, O. J., Nestadt, G., Samuels, J. F., Costa, P. T., Howard, W. T., & Eaton, W. W. (2001). Phobic, panic, and major depressive disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189, 154-161.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Andrews, B. (1990). Self-esteem and depression: III. Aetiological issues. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 25, 235-243.
- Brown, H. D., Catford, J. C., King, H. V., Luther, G. E., & Wardhaugh, R. (1973). Affective variables in second language acquisition. *Language Learning*, 23, 231-244.
- Bush, D. (1982). Introversion-extraversion and the EFL proficiency of Japanese students. *Language Learning*, 32, 109-133.
- Cain, S. (2012). *Quiet*. New York, NY: Crown Publishing Group.
- Caldwell-Harris, C. L. & Aycicegi, A. (2006). When personality and culture clash: The psychological distress of allocentrics in an individualist culture and idiocentrics in a collectivist culture. *Transcultural Psychiatry*, 43, 331-360.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4, 362-371.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO-PI-R Professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Norris, (1981). Personal adjustment to aging: Longitudinal prediction from neuroticism and extraversion. *Journal of Gerontology*, 36, 78-85.
- Depue, R. A., & Collins, P. F. (1999). Neurobiology of the structure of personality: Dopamine, facilitation of incentive motivation, and extraversion. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 419-569.
- DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing predictions from personality neuroscience: Brain structure and the big five. *Psychological Science*, 21, 820-828.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Dunkley, D. M., & Kyparissis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five-factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 44, 295-305.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C.,

- Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and personal standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 40*, 409-420.
- Dunkley, D. M., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., & McGlashan, T. H. (2009). Self-criticism versus neuroticism in predicting depression and psychosocial impairment for 4 years in a clinical sample. *Comprehensive Psychiatry, 50*, 335-346.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1975). *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London: Hodder & Stoughton.
- Eysenck, H. J., & Eysenck, S. B. G. (1991). *Manual for the Eysenck Personality Scales*. London: Hodder & Stoughton.
- Fauerbach, J. A., Lawrence, J. W., Schmidt, C. W., Munster, A. M., & Costa, P. T. (2000). Personality predictors of injury-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease, 188*, 510-517.
- Gardener, H. (1978). *Developmental psychology: An introduction*. Boston: Little Brown and Company.
- Goldberg, L. R. (1992). The development of markers for the Big-Five factor structure. *Psychological Assessment, 4*, 26-42.
- Hatcher, R. L., & Rogers, D. T. (2009). Development and validation of a measure of interpersonal strengths: The Inventory of Interpersonal Strengths. *Psychological Assessment, 21*, 554-569.
- Helgoe, L. (2008). *Introvert power: Why your inner life is your hidden strength*. Naperville, IL: Sourcebooks, Inc.
- Helgoe, L. (2010). Revenge of the introvert. *Psychology Today, 43*, 54-61.
- Hill, A. B., & Kemp-Wheeler, S. M. (1986). Personality, life events and subclinical depression in students. *Personality and Individual Differences, 7*, 469-478.
- Hills, P., & Argyle, M. (2001). Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. *Personality and Individual Differences, 30*, 595-608.
- Hirschfeld, R. M. A., Klerman, G. L., Lavori, P., Keller, M. B., Griffith, P., & Coryell, W. (1989). Premorbid personality assessments of first onset of major depression. *Archives of General Psychiatry, 46*, 345-350.
- Johnson, D. L., Wiebe, J. S., Gold, S. M., Andreasen, N. C., Hichwa, R. D., Watkins, G. L., & Boles Ponto, L. L. (1999). Cerebral blood flow and personality: A positron emission tomography study. *American Journal of Psychiatry, 156*, 252-257.
- Jung, C. G. (1917). *Psychology of the unconscious*. Zurich: Dover Publications.
- Kendell, R. E., & DiScipio. (1968). Eysenck Personality Inventory scores of patients with depressive illnesses. *British Journal of Psychiatry, 114*, 767-770.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1993). A longitudinal twin study of personality and major depression in women. *Archives of General Psychiatry, 50*, 853-862.
- Kwon, S. M. (1992). *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: An integrated model of depression*. Ph. D.

- Dissertation submitted to the University of Queensland in Australia.
- Lane, C. (2007). *Shyness: How normal behavior became a sickness*. New Haven, CT: Yale University Press.
- Laney, M. O. (2002). *Introvert advantage: How to thrive in an extrovert world*. New York, NY: Workman Publishing Company.
- Lester, D., & Berry, D. (1998). Autonomic nervous system balance and introversion. *Perceptual and Motor Skills*, 87, 882.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Maccines, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measure of social phobia and scrutiny and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Roberts, S. B., & Kendler, K. S. (1999). Neuroticism and self-esteem as indices of the vulnerability to major depression in women. *Psychological Medicine*, 29, 1101-1109.
- Roberts, S. G. B., Wilson, R., Fedurek, P., & Dunbar, R. I. M. (2008). Individual differences and personal social network size and structure. *Personality and Individual Differences*, 44, 954-964.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J., & Stanton, G. C. (1976). Validation of construct interpretation. *Review of Educational Research*, 46, 407-441.
- Tamir, M., Robinson, M. D., & Clore, G. L. (2002). The epistemic benefits of trait-consistent mood states: An analysis of extraversion and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 663-677.
- Widiger, T. A., & Trull, T. S. (1992). Personality and psychopathology: An application of the five-factor model. *Journal of Personality*, 60, 363-393.
- Widiger, T. A., Trull, T. S., Clarkin, J. F., Sanderson, C., & Costa, P. T. (1994). A description of the DSM-III-R and DSM-IV personality disorders with the five-factor model of personality. In P. T. Costa, & T. A. Widiger (Eds.), *Personality disorders and the five-factor model of personality* (pp.41-56). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wilt, J. & Revelle, W. (2009). Extraversion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp.1-28). New York: The Guilford Press.
- 원고접수일 : 2013. 8. 27.
1차 수정원고접수일 : 2013. 11. 13.
2차 수정원고접수일 : 2014. 1. 6.
게재결정일 : 2014. 1. 17.

The Adaptive Characteristics of Introversion: Third-Person Perception and the Role of Self-Acceptance

Yun-Kyung Lee

Department of Psychiatry
Asan Medical Center

Hoon-Jin Lee

Department of Psychology
Seoul National University

This study was conducted to investigate the strengths of introversion and the role of its self-acceptance. In study 1, the strengths of introversion in a sample of 281 undergraduates and 50 friends of introvert participants were investigated through comparison of a self-report and third-party report on the interpersonal strengths of introvert subjects. The results showed that the levels of all the strengths except for CN(connect) were higher in the third-party report than in introverts' self-report. In study 2, the effects of self-acceptance of introversion on interpersonal strengths and psychological health were investigated. The levels of interpersonal strengths, self-esteem and satisfaction with life were significantly higher, whereas those of depression and social anxiety were significantly lower in introverts with a higher degree of self-acceptance than in those with a lower degree of self-acceptance. The results of the present study demonstrated that introverts have interpersonal strengths at least in close relationships. The results also showed the positive effects of self-acceptance of introversion on the interpersonal relationships and psychological health of introverts. Finally, the implications and limitations of this study, and the suggestions for the future study were discussed.

Key words : introversion, interpersonal strength, self-acceptance of introversion, psychological health

부록. 내향성/외향성 수용 질문지
(Acceptance of Introversion-Extraversion Questionnaire)

다음은 당신의 성격에 대해 당신이 어떻게 생각하는지 나타내는 문항들입니다. 잘 읽고 **당신의 평소 생각에 가장 가까운 숫자**에 표시해 주십시오.

1. 내 성격은 (내향적/외향적)이다.	내향적			중간			외향적
	1	2	3	4	5	6	7
2. 나의 (내향적/외향적) 성격에 만족한다.	전혀 만족하지 않는다			보통이다			매우 만족한다
3. 나의 (내향적/외향적) 성격을 바꾸고 싶다.	전혀 바꿀 필요 없다			보통이다			매우 바꾸고 싶다
4. 나의 (내향적/외향적) 성격 때문에 고민한다.	전혀 고민하지 않는다			보통이다			매우 고민한다
5. 내 성격이 내향적이건 외향적이건 살아가는데 별 문제가 없다.	전혀 문제가 없다			보통이다			매우 문제가 있다
6. 내향적이건 외향적이건 내 성격은 있는 그대로도 가치 있다.	전혀 가치가 없다			보통이다			매우 가치가 있다
7. 나의 (내향적/외향적) 성격에 대해 큰 문제를 느끼지 못한다.	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
8. 사회적으로 성공하려면 외향적 성격이 도움이 된다.	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
9. 성격이 내향적이건 외향적이건 사람들에게 호감을 주는 데에는 별 상관이 없다.	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
10. 기발한 생각을 할 때에는 내향적 성격이 유리하다.	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다
11. 내향적/외향적 성격 모두 각각의 장단점이 있으므로 있는 그대로 받아들이는 것이 최선이라고 생각한다.	전혀 그렇지 않다			보통이다			매우 그렇다