

자기에 대한 조망과 정서의 변동*

박성현 · 윤호균 · 박영석[†]
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 자기에 대한 조망이 일상생활에서 경험하는 스트레스 및 정서의 변동에 미치는 효과를 검증하고자 하였다. 정신적 자기와 사회적 자기의 측면을 성취 또는 인정 조망 중 어떤 하나로 조망하는 집단을 단일 조망 집단, 두 가지 준거로 조망하는 집단을 이중 조망 집단으로 구분하고, 자기-구획화의 수준, 일상생활에서 경험한 스트레스, 긍정적 및 부정적 정서, 그리고 우울을 비교하였다. 연구 결과, 단일 조망 집단은 이중 조망 집단에 비해 자기-구획화 수준이 유의하게 높았다. 조망 집단 간에 경험하는 스트레스 양에서는 차이가 없었으나, 저 스트레스 수준과 고 스트레스 수준을 구분하여 조망 집단이 경험하는 정서와 우울을 비교하였을 때, 단일 조망 집단은 저 스트레스 수준 보다 고 스트레스 수준에서 경험하는 정서와 우울이 유의하게 큰 반면, 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따라 유의한 차이가 없었다. 즉 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따라 정서와 우울의 변동이 적으나 단일 조망 집단은 변동이 매우 컸다. 이러한 결과를 단일 조망 집단이 사회적 자기와 정신적 자기를 양극적으로 구조화하고 있는 반면, 이중 조망 집단은 이것을 이원적으로 구조화하고 있다는 의미로 해석하였다. 논의에서는 Showers(1992)의 자기-구획화 이론의 주장처럼 자기가 양극적 구조를 가지는 것만이 아니라 자기에 대한 조망에 따라 양극적 또는 이원적 구조를 가질 수 있음을 제안하였다.

주요어 : 자기에 대한 조망, 자기-구획화, 스트레스, 부정적 정서, 긍정적 정서, 우울

심리학에서 자기(self)에 대한 초기의 연구는 자기를 비교적 분화되지 않은 실체로 묘사하였다(Markus & Wurf, 1987). 자기 개념에 대한 연구자들은 자기를 총체적으로 이해하는데 관심을 가져왔다. 예를 들어, 자기-가치감, 자기 유능성, 그리고 자기에 대한 긍정적 또는 부정적 평가 등과 같은 전반적인 자기-개념의 내용들이 정서적 문제와 어떻게 관련되는지를 중점적으로 다루어 왔다(Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995).

보다 최근의 연구들은 자기-개념이 다차원적이고 다면적으로 구성된 보다 복잡하고 분화된 체계라는데 의견이 일치하고 있다. 상황, 역할, 목표, 타인 등에 의해 정의된 자기의 여러 측면들과 정체들로 자기-개념이 구성되어 있다는 것이다(Markus & Nurius, 1986; Pelham & Swann, 1989; Linville, 1985, 1987).

이러한 연구들을 계기로 자기-개념의 구조(structure) 또는 조직화(organization) 방식이 정서경험에 미치는 효과를 검토하는 방향으로 연구의 초점이 이동하였다.

* 심사과정에서 지적과 조언을 주신 세분의 심사위원께 감사드립니다. 본 연구에서 보완할 수 없었던 지적사항은 후회 연구에서 반영하겠습니다.

[†] 교신저자 : 박영석(420-743 경기도 부천시 원미구 역곡2동 산 43-1 가톨릭대학교 심리학과, yspark@catholic.ac.kr)

자기-개념의 내용과 자기-개념의 구조가 생활사건에 대한 정서적 취약성을 조절할 가능성을 탐색하기 시작한 것이다(Woolfolk et al., 1995). 자기개념의 내용과 구조로 정서적 취약성을 다룬 대표적인 것으로는 Linville(1985, 1987)의 자기-복잡성(self-complexity)이론과 Showers (1992, 1996, 1998)의 자기-구획화(self-compartmentalization) 이론을 들 수 있다.

자기-복잡성 이론

Linville(1985)은 자기에 대해 다음과 같이 가정한다. 첫째, 자기는 다양한 측면(aspects)들로 구성되고 각각의 측면과 관련된 인지와 정서는 서로 다르다. 둘째, 사람들마다 자기에 대한 표상의 복잡성의 차이가 있다. 즉, 측면들의 수나 측면들 간의 독립성 또는 의존성이 다르다. 셋째, 자기에 대한 전반적인 평가나 정서는 자기의 여러 측면들에 연한된 평가나 정서와 함수관계를 지닌다.

이러한 가정을 바탕으로 Linville(1985, 1987)은 자기-복잡성이 낮을수록 정서나 자기 평가의 변동을 크게 경험할 것이라는 가설을 제안한다. 이러한 가설의 배경은 한편으로 자기의 독립적인 측면의 수가 적을수록 하나의 사건에 의해 전체적인 정서나 자기 평가가 크게 영향을 받고(자기-복잡성의 정서극단화 가설), 다른 한편으로 자기의 측면들이 서로 독립적이거나 이질적이면 한 측면에 의해 경험된 정서나 자기 평가가 다른 측면으로 오염(spill over)되지 않는다(자기-복잡성의 정서 완충 가설)는 데 있다.

예를 들어, 변호사라는 한가지의 자기-측면을 가진 사람보다는 변호사와 테니스선수라는 두 가지 측면을 가진 사람이 더 높은 복잡성을 갖게 되며, 또한 두 가지 측면을 가진 사람들 간에도 '경쟁적'인 변호사와 '경쟁적'인 테니스선수와 같이 상호 관련된 두 측면을 가진 사람보다, '경쟁적'인 변호사와 '즐거는' 테니스선수와 같이 이질적인 두 측면을 가진 사람의 복잡성이 더 높은 것이 된다. 자기-복잡성 이론에 따르면 재판에서의 패배라는 부정적 사건이 발생한 경우 첫 번째 사람은 테니스선수라는 자기-측면에도 부정적 충격이 오염(spill over)되는 반면 두 번째 사람은 그렇지 않다는 것이다.

이러한 가설은 Linville의 연구(1985, 1987)에서 검증되었다. 그는 특성-분류법(trait-sort method)으로 자기-

복잡성을 측정하고, 과제 전후의 정서 및 전반적-자기 평가를 실시한 결과, 과제 중에 제시한 가짜 피드백에 의해 변화된 정서와 전반적 자기-평가의 폭이 자기-복잡성이 낮은 사람에게서 더 크게 나타났다.

그러나 자기-복잡성 모델과 관련하여 실시된 Woolfolk 등(1995)의 반복연구에서 Linville의 자기-복잡성 완충가설은 지지되지 못했다. Woolfolk 등은 Linville이 제시한 전반적 자기-복잡성을 긍정적 자기-복잡성과 부정적 자기-복잡성으로 구분하여 우울과 자기 존중감에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 연구 결과 전반적 자기-복잡성은 우울과 자기 존중감을 유의미하게 예측하지 못한 반면, 부정적-자기복잡성은 우울과 자기 존중감을 유의미하게 설명하였다. 즉, 자기-측면들을 표현하는 특징, 정서, 진술 등의 전반적인 이질도가 높은 것만으로는 우울 정서를 설명할 수 없고, 부정적으로 평가된 자기-측면들이 이질적인 경향이 높을수록 우울 정서를 설명할 수 있었다. 이러한 결과는 자기-복잡성 수준 뿐 아니라 독립적인 자기-측면들에 대한 평가내용 또한 정서적 취약성을 예언하는데 중요한 변인임을 암시해 준다.

그럼에도 불구하고, Linville의 연구는 기존의 연구들과 비교하여 중요한 의의를 가진다. 우선, 자기를 단일 인지구조로 보고 인지내용에 초점을 두었던 기존의 연구들과 달리, 자기-개념이 독립적인(이질적인) 측면들로 구성되고, 인지적 자기-복잡성 수준이 정서 장애 및 정서 변동수준과 관련된다는 것을 증명하였다. 또한, 부정적 생활사건에 따라 부적응적 인지도식이 활성화되어 부정적 정서가 생성된다는 Beck(1967)의 이론을 이질도가 낮은 자기-측면들 간의 오염의 개념으로 잘 설명하고 있다.

그러나, 자기-측면들이 스트레스 사건을 증대하는 현상을 자기-측면들의 양적인 이질성으로 설명하려 했던 점에서 한계가 있다. Linville의 설명에 따르면, 자기-복잡성이 낮은 사람과 높은 사람 간에 스트레스 사건을 처리하는 방식은 다를 것이 없다. 부정적 사건을 완충하는 긍정적 자기-측면에 대한 표상을 누가 더 많이 하고 있는가 라는 자기-표상능력의 양적인 차이가 증대기재의 핵심이 되는 것이다.

자기-구획화 이론

Showers(1992, 1996, 1998)는 Linville의 모델이 자

가-측면들의 긍정적 혹은 부정적 정서내용을 고려하지 않고 단지 자기-측면들의 이질성에만 초점을 두었음을 비판하면서 구획화 이론을 제시하였다.

이 이론은 기억의 범주 모델(Hastie, 1980; Srull, 1983)에 기반을 두고 있다. 즉, 범주적 조직화에 따라 적절한 정보의 접근 가능성이 결정되며, 특정 범주가 활성화되면 그 범주와 관련된 모든 정보는 접근 가능성이 높아진다는 것이다(Bower, 1970; Tulving & Pearlstone, 1966). 이 이론은 자기-측면은 크게 부정적 측면과 긍정적 측면으로 범주화되고, 어떤 것을 중요하게 지각하느냐에 따라 그 범주가 활성화된다고 가정한다. 또한 자기-측면들 간에 구획화 정도가 높은 사람은 자기-측면들을 각각 긍정적 내용의 범주와 부정적 내용의 범주로 조직화하는 반면, 구획화 정도가 낮은 사람들은 하나의 자기-측면에 긍정적 내용과 부정적 내용이 혼재되어 있다고 가정한다. 예를 들어 어떤 사람의 자기-측면이 인문학자와 학생이라는 두 개로 범주화되어 있다고 한다면, 구획화된 사람은 인문학자로서의 자기-측면이 호기심 있고(+) 창조적이며(+) 분석적(+)이라는 정보로 조직화된 반면, 시험을 봐야하는 학생으로서의 자기-측면이 걱정이 많고(-) 긴장하며(-) 산만하다(-)는 정보로 조직화되어 있는 것이다. 다른 어떤 사람의 자기-측면이 인문학도와 과학도로 범주와 되어 있을 때, 구획화되지 않은 사람은 인문학 수업에 참가하는 자기-측면은 창조적이고(+) 동기수준이 높지만(+) 불안정하고(-) 산만하며(-), 과학수업에 참가하는 자기-측면에 대해서는 분석적이고(+) 호기심이 높지만(+) 동시에 경쟁적이고(-) 긴장한다(-)는 정보로 각각 조직화되어 있는 것이다.

Showers(1992)의 연구에서 구획화의 수준은 각각의 자기-측면들에 부과하는 중요도와 상호 작용하여 정서적 취약성을 유의미하게 설명하였다. 예를 들어 구획화 정도와 자기-측면에 대한 중요도의 상호작용이 우울 정서와 자기 존중감을 예측하는 것으로 밝혀졌다. 즉, 구획화 정도가 높은 사람의 경우 긍정적 정보로 조직화된 자기-측면의 중요도가 높다면, 우울 정서는 낮았고 자기-존중감은 높았다. 반대로, 부정적 정보로 조직화된 자기-측면의 중요도가 높을수록, 높은 우울 정서와 낮은 자기-존중감을 나타냈다. 따라서 구획화 정도가 낮은 사

람의 경우, 자기가 중요하다고 지각한 자기-측면이 부정적일지라도 우울 정서의 상승이 제한되고 자기-존중감의 하락 또한 제한된다고 주장하였다.

Showers(1996)는 또한 구획화 정도가 부정적 정서로부터의 회복에 미치는 영향을 연구하였는데, 높은 구획화 집단이 낮은 구획화 집단에 비해 스트레스 상황에 대한 부정적 정서의 경험으로부터 회복되는 수준이 저조하다는 결과를 얻었다. 또한, 부정적 정서로부터의 회복에 있어서, 낮은 구획화 집단에게는 자기-반성(self-reflection)의 경험이 회복에 중요한 변인이었으나, 높은 구획화 집단의 경우에는 그렇지 않았다. Showers는 높은 구획화 집단에 비해 낮은 구획화 집단의 경우 하나의 자기-측면에서 부정적 정서를 경험하더라도 충분한 자기-반성의 기회가 있으면 그 자기-측면의 긍정적 정보에 접근할 가능성(accessibility)이 높아 긍정적 정서를 경험하기 때문이라고 설명하였다.

또한 Showers(1998)는 장기간의 중단 연구를 통해, 복잡성이나 구획화 등 자기-개념 구조의 변화는 스트레스 사건에 대한 대처 방략으로 사용될 가능성을 제시하였다. 즉, 사람들은 복잡성 수준을 높이거나 구획화 방식 또는 자기-측면에 대한 중요도를 바꿈으로써 스트레스 사건에 대응하게 된다는 것이다.

구획화 이론은 자기의 여러 측면들의 구조화 방식에 따라 정서적 취약성이 중재될 수 있음을 보였다는 점에서 중요한 의의를 갖는다. Showers가 제안한 바와 같이 자기-개념 내용을 변화시키기보다 자기-구획화 방식을 변화시키는 것이 보다 본질적인 스트레스에 대처하는 능력을 키우는 것이라면, 자기-구획화의 기능과 의미를 좀 더 깊이 검토할 필요가 있다.

자기의 이원적 구조

자기-복잡성 이론(Linville, 1985, 1987)과 자기-구획화 이론>Showers, 1992, 1996, 1998)은 모두 자기의 구조를 다루는 공통성이 있지만, 전자가 자기에 대한 신념의 구조를 다루는 것인 반면, 후자는 이에 더하여 자기에 대한 감정의 구조를 다루고 있다는 점에서 서로 다르다. 즉, 자기-복잡성 이론은 자기에 대한 신념의 다차원적인 속성의 양적인 측면, 즉 신념의 복잡성을 다룬 반면, 자기-구획화 이론은 이러한 신념들의 감정적

구조를 강조한다. 자기-구획화 이론은 자기에 대한 신념들을 긍정적 내용의 측면들과 부정적 내용의 측면들로 범주화하는 것을 자기의 구획화로 정의하고 있다. 즉, 자기-구획화는 '좋다(+)' - '나쁘다(-)'의 양극적 차원 상에서 자기의 측면을 구조화하는 것이다. 표 1의 예시처럼, 고 구획화 집단은 긍정적 감정가를 갖는 신념들과 부정적 감정가를 갖는 신념들로 자기의 두 측면을 범주화하는 것이다. 즉 자기가 중시하는 측면은 긍정적 신념으로, 자기가 중시하지 않는 측면은 부정적 신념으로 범주화한다.

태도에 대한 연구는 어떤 대상에 대한 신념적 구조와 감정적 구조를 다룬다. 따라서 이 두 이론은 넓은 의미로 자기에 대한 태도를 다루는 연구라고 할 수 있다. 전통적으로 동일한 대상에 대한 정적 태도와 부적 태도는 단일 차원 상에서 양극적인 속성을 갖는 것으로 여겨져 왔으나, 최근에는 정적 태도와 부적 태도가 서로 이원적인 구조를 갖는 것으로 확인되고 있다. 예를 들어, Kerlinger(1984)는 교육에 대한 태도에서 태도가 대립되는 사람들이 갖는 교육에 대한 준거신념들이 다르다는 것을 밝혔다. 보수주의자는 지식함양, 인격도야, 그리고 문화전수 등을 준거로 하여 태도를 형성하는 반면, 진보주의자는 개인적성, 아동중심, 그리고 사회적응 등을 준거로 하여 태도를 형성하였다. 이 때 진보주의자의 준거신념은 보수주의자에게는 준거가 되지 못하였으며, 보수주의자의 준거신념도 자유주의자의 신념이 되지 못하였다. 예컨대, 보수주의자는 질서있다(+)- 질

서없다(-)의 질서 준거에서 교육에 대한 태도를 형성하고, 진보주의자는 개성있다(+)- 개성없다(-)의 개성 준거에서 태도를 형성하므로, 이러한 신념의 구조 차이는 개인 간(inter-individual)의 차이이다(이수원, 1995).

그러나 이수원(예 : 이수원, 1995; 이수원과 박영석, 1988; 이수원과 신현숙, 1986)은 한 개인이 하나의 대상에 대해 상반된 준거 또는 조망을 동시에 취하여 그 대상에 대한 태도를 형성할 수 있으며, 결과적으로 개인 내(intra-individual)에서 하나의 대상에 대해 기술적으로 분화된 신념구조를 가진다는 사실을 밝힌 바 있다. 따라서 자기에 대해 기술적으로 분화된 신념구조를 갖는 사람은 표 2처럼 자기에 대해 이원구조의 신념을 가진다. 표 2에 제시한 바와 같이 자기에 대해 이원 구조를 갖는 사람은 자기의 사회적 측면(사회적 자기)은 인정적이지만(인정+) 성취적이지 않으며(성취-), 이와 달리 자기의 정신적 측면(정신적 자기)은 성취적이지만(성취+) 인정적이지 않다(인정-)는 신념의 구조를 갖는다. 이러한 구조는 표 1에서 자기를 고 구획화하는 경우의 예, 즉 자기가 중시하는 사회적 자기는 인정적이고(인정+) 성취적이지만(성취+), 중시하지 않는 정신적 자기는 성취적이지 않고(성취-) 인정적이지도 않다(인정-)와 다르다. 뿐만 아니라, 표 1의 저 구획화화도 그 신념구조가 확연히 다르다. 저구획화의 경우에는 사회적 자기이든 정신적 자기의 측면이든 인정있거나(인정+) 인정없고(인정-), 성취적이고(성취+) 성취적이지 않은(성취-) 신념으로 구조화되어 있다.

표 1. 자기-구획화의 예

자기-구획화			
저 구획화		고 구획화	
사회적 자기*의 측면에서 나는	정신적 자기**의 측면에서 나는	사회적 자기의 측면에서 나는	정신적 자기의 측면에서 나는
친절하다 (인정+)	목적이 뚜렷하다 (성취+)	인정이 많다 (인정+)	목적이 뚜렷하지 않다(성취-)
자기 할 일을 꼭 한다 (성취+)	이해심이 깊다 (인정+)	편안하다 (인정+)	계획성이 없다(성취-)
여유가 없다 (인정-)	자기 할 일을 못 한다 (성취-)	시간을 잘 사용 한다 (성취+)	여유가 없다 (인정-)
목적이 뚜렷하지 않다(성취-)	여유가 없다 (인정-)	자기 할 일을 꼭 한다 (성취+)	메마르다(인정-)

*가족이나 친구들 혹은 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고 발전시키기 위해 노력하는 측면에 '의 나

**인생의 목표나 이상 혹은 학업의 성취를 위해 준비하고 노력하며 절제하는 측면에서의 나

표 2. 자기의 이원적 구조의 예

자기-조망 차원구조			
이원적 구조(이중 조망)		양극적 구조(단일 조망)	
사회적 자기*의 측면에서 나는	정신적 자기**의 측면에서 나는	사회적 자기의 측면에서 나는	정신적 자기의 측면에서 나는
친절하다 (인정+)	자기 할 일을 꼭 한다 (성취+)	친절하다 (인정+)	여유가 없다 (인정-)
이해심이 깊다 (인정+)	목적이 뚜렷하다 (성취+)	이해심이 깊다 (인정+)	편안하지 못하다 (인정-)
자기 할 일을 못한다 (성취-)	여유가 없다 (인정-)	자기 할 일을 꼭 한다 (성취+)	자기 할 일을 못한다 (성취-)
목적이 뚜렷하지 않다 (성취-)	편안하지 못하다 (인정-)	목적이 뚜렷하다 (성취+)	목적이 뚜렷하지 않다 (성취-)

*가족이나 친구들 혹은 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고 발전시키기 위해 노력하는 측면에서의 나

**인생의 목표나 이상 혹은 학업의 성취를 위해 준비하고 노력하며 절제하는 측면에서의 나

따라서 자기에 대한 구조를 구획화 정도로 정의하는 것은 자기가 중요시하는 자기의 측면을 정적 감정가를 갖는 신념으로 중요시하지 않는 자기의 측면을 부정적 감정가를 갖는 신념으로 구조화하는, 즉 양극적으로 구조화하는 것이고, 이러한 양극적 구조는 자기에 대해 하나의 조망을 가질 때 나타나는 것이라고 할 수 있다. 이때 자기에 대한 조망을 인정 조망을 갖느냐 아니면 성취조망을 갖느냐에 따라 자기의 중요한 측면이 달라진다. 성취조망을 가진 사람은 정신적 자기를 중시하고, 인정조망을 가진 사람은 사회적 자기를 중시한다. 그러나 자기를 이원적으로 구조화한다는 것은 자기에 대해 이중 조망을 갖는 것이다. 성취조망에서 보면 정신적 자기가 중요하고 인정조망에서 보면 사회적 자기가 중요하다. 따라서 자기의 각각의 측면에서 정적 감정가를 갖는 신념과 부정적 감정가를 갖는 신념이 공존하는 방식으로 구조화된다. 이러한 맥락에서 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 자기에 대해 단일 조망을 가지면 이중 조망을 가질 때 보다 자기-구획화 수준이 더 높을 것이다.

자기를 다룬 연구는 아니지만, 스트레스 자극에 대한 태도와 조망이 그 자극에 의해 경험하는 스트레스와 정서에 미치는 효과를 이수원, 장성수 및 김재환(1987)의 연구에서 다룬 바 있다. 이 연구에서 주어진 스트레스 자극을 축소된 조망을 갖고 바라보는 사람이 확대된 조망을 갖고 바라보는 사람보다 스트레스를 더 많이 경험

한다는 결과를 얻었다. 이 연구는 대학생이 진로를 선택할 때, 진로를 어떤 한 가지 조망(출세 또는 적성)에 입각해서 선택하면 조망이 축소된 사람이며 양쪽 조망에 입각해서 선택하면 조망이 확대된 사람으로 정의하였다. 연구 결과, 조망이 축소된 사람일수록 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 또한 이러한 결과는 조망이 축소된 사람이 확대된 사람 보다 스트레스 자극을 더 감정적이고 평가적으로 판단하기 때문이었다. 즉, 조망이 축소된 사람은 스트레스 자극에 대한 신념이 양극적으로 구조화되어 있고, 조망이 확대된 사람은 그 자극에 대한 신념이 이원적으로 구조화되어 있기 때문에 나타난 결과이다. 이 연구는 스트레스 자극에 대한 태도와 조망으로 스트레스를 설명한 것이다. 자기를 태도의 대상으로 삼았을 때에도 이러한 자기에 대한 조망이 경험하는 스트레스에 미치는 영향을 검토할 필요가 있다. 이를 위해 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 2. 자기에 대해 이중 조망을 가지면 단일 조망을 가질 때 보다 일상생활에서 스트레스를 더 적게 경험할 것이다.

Folkman과 Lazarus(1988)에 따르면 스트레스는 두 가지 인지적 평가 과정을 거친다. 일차 평가는 상황이 스트레스가 되는 여부에 대한 판단이고, 이차평가는 심리사회적 자원의 활용에 따라 대처행동과 경험하는 정서가 달라진다. 따라서 앞의 일상생활에서 경험하는 스트레스 사건 빈도에서 이중 조망 집단과 다른 집단들

간에 유의한 차이가 없더라도, 이에 따라 유발되는 정서의 강도는 집단에 따라 다를 수 있다. 따라서 다음과 같은 가설을 설정할 수 있다.

가설 3. 자기에 대해 이중 조망을 가지면 일상생활의 스트레스 수준에 따른 부정적 또는 긍정적 정서의 변동이 없으나, 자기에 대해 단일 조망을 가지면 스트레스 수준에 따른 정서의 변동이 클 것이다.

가설 4. 자기에 대해 이중 조망을 가지면 일상생활의 스트레스 수준에 따른 우울 정서의 변동이 없으나, 자기에 대해 단일 조망을 가지면 스트레스 수준에 따른 우울 정서의 변동이 클 것이다.

이러한 가설을 검증하기 위하여 예비연구와 본 연구를 수행하였다. 예비 연구는 자기의 구조와 자기에 대한 조망을 측정하기 위한 도구를 개발하기 위한 것이고, 본 연구는 일상생활에서 자기의 구조에 따라 경험하는 우울과 정서를 다룰 것이다.

예비연구 : 자기의 구조와 조망 측정 도구의 개발

본 연구에서는 사회적 자기와 정신적 자기라는 두 개의 자기 측면을 상정하였다. 전자는 '가족이나 친구들 혹은 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고 발전시키기 위해 노력하는 측면에서의 자기'(이하 '사회적 자기')이고, 후자는 '인생의 목표나 이상 혹은 학업의 성취를 위해 준비하고 노력하며 절제하는 측면에서의 자기'(이하 '정신적 자기')이다. 예비연구에서는 이 두 가지 측면과 관련된 준거신념들을 찾기 위해 시행하였다.

참가자

수도권 소재 대학교에 재학 중인 대학생 52명을 대상으로 실시되었다. 남자는 6명 여자는 46명이었고, 3학년 19명이며 4학년이 33명이었다.

측정절차

사회적 자기의 특성과 정신적 자기의 특성을 나타내는 문항을 선정하기 위해, 심리학을 전공하는 대학원생들로부터 사회적 자기를 중시하는 대학생과 정신적 자기를 중시하는 대학생의 특성을 나타낸다고 생각하는

문항들을 수집한 후, 각 특성을 잘 표현한다고 판단된 문항 43개를 예비문항으로 선정하였다.

대학생 52명에게 각 예비문항이 일반적으로 긍정적 특성인지 부정적 특성인지를 -3(매우 부정적)에서 +3(매우 긍정적)의 범위에서 평정하게 하여 각 문항이 갖는 평가치를 산정하였다. 또한 각 문항이 사회적 자기를 중시하는 대학생 또는 정신적 자기를 중시하는 대학생의 특성을 얼마나 잘 기술하고 있는지를 +1(전혀 아니다)에서 +7(매우 그렇다)의 범위에서 평정하여 각 문항의 기술치를 산정하였다. 사회적 자기를 중시하는 특성의 기술치를 확인하기 위하여, 43개의 특성을 제시하고 '다음의 각 진술문들이 친구관계, 대인관계 및 성격 등을 중시하고, 그것을 위해 우선적으로 노력하는 대학생의 특성을 얼마나 잘 나타내고 있는지를 제시된 척도에 표시해 주십시오'라고 지시하였다. 정신적 자기를 중시하는 특성의 기술치를 확인하기 위해서는 마찬가지로 43개의 특성을 제시하고, '다음의 각 진술문들이 지적능력, 학업성적 및 자기 조절 등을 중시하고, 그것을 위해 우선적으로 노력하는 대학생의 특성을 얼마나 잘 나타내고 있는지를 제시된 척도에 표시해 주십시오'라고 지시하였다.

결과 및 논의

예비 문항들 중 평가치 평균값이 +1 이상(긍정적 특성) 또는 -1이하(부정적 특성)이며, 기술치 평균값이 3.5 이상인 문항들을 표 3에 제시하였다. 표 3에서 선정된 문항들 중 평가치 평균값이 +1 이상인 긍정적 평가치 문항들을 주축분해법(principal axis factoring)을 사용하여 직교회전(varimax method)한 요인분석 결과를 표 4에 제시하였다. 요인1은 사회적 자기의 긍정적 특성이며, 요인2는 정신적 자기의 긍정적 특성이라고 할 수 있다. 이러한 결과는 사회적 자기와 정신적 자기의 긍정적 특성이 서로 독립적임을 의미한다.

또한, 표 3의 문항들 중 평가치 평균값이 -1이하인 부정적 평가치 문항들을 같은 방법으로 요인 분석하였다. 요인분석결과는 표 5와 같다. 여기서 요인1은 정신적 자기의 부정적 특성이며, 요인2는 사회적 자기의 부정적 특성이다. 두 가지 자기의 부정적 특성 역시 서로 독립적인 차원을 지니는 것으로 볼 수 있다.

표 3. 사회적 자기 특성과 정신적 자기 특성을 나타내는 예비문항들의 평가치 평균값 및 기술치 평균값

문항	평가치	기술치	
	평균값 범위 (-3 ~ +3)	평균값 범위 (+1 ~ +7)	
사회적 자기의 특성	이해심이 깊다	+2.3	+5.9
	도량이 넓다	+1.9	+5.5
	친절하다	+2.1	+5.7
	인정 많다	+1.8	+5.9
	편안하다	+2.3	+5.8
	공감적이다	+2.0	+5.6
	수용적이다	+1.5	+5.6
	이타적이다	+1.2	+5.1
	전공지식이 부족하다	-1.1	+3.5
	우수한 성과를 내지 못한다	-1.0	+3.5
	학점이 나쁘다	-1.1	+3.7
	목적이 뚜렷하지 않다	-1.8	+3.5
	우유부단하다	-1.3	+4.7
	자기 할 일을 못한다	-1.8	+4.2
	돈과 시간을 낭비한다	-1.7	+4.1
	쫄대가 없다	-1.8	+3.8
	계획성이 없다	-1.7	+3.5
	분별력이 적다	-1.4	+3.8
정신적 자기의 특성	지식수준이 높다	+1.5	+5.9
	자기 할 일을 꼭 한다	+1.8	+6.1
	교수님께 인정받는다	+1.2	+5.8
	성적이 좋다	+1.0	+5.9
	시간을 잘 사용한다	+2.1	+6.1
	정확하고 꼼꼼하다	+1.2	+5.9
	땀고 굶는 것이 분명하다	+1.5	+5.7
	계획성이 있다	+1.8	+6.1
	열심히 노력한다	+1.9	+6.3
	고집이 세다	-1.0	+5.1
	친구들과 어울리지 못한다	-1.7	+4.5
	여유가 없다	-1.1	+4.9
	평가적이다	-1.0	+5.5
	베마르다	-1.9	+4.6
	냉정하다	-1.5	+5.4
	외롭다	-1.0	+5.1
	까다롭다	-1.1	+4.9
	인정이 없다	-1.8	+4.5

요인분석 결과 최종적으로 선정된 문항들을 표 6에 제시하였다. 표 6에 제시된 바와 같이 사회적 자기의 긍정적 특성은 인정적인 것이며, 부정적 특성은 성취적이지 않은 것이다. 반면, 정신적 자기의 긍정적 특성은 성취적이지만, 부정적 특성은 인정적이지 못한 것이다. 즉, 자기를 사회적 자기와 정신적 자기의 두 가지 측면

표 4. 사회적 자기와 정신적 자기의 긍정적 특성에 대한 요인분석 결과

문항	요인	
	1	2
이해심이 깊다	.90	
도량이 넓다	.90	
인정 많다	.80	
편안하다	.745	
친절하다	.70	
자기 할 일을 꼭 한다		.83
지식수준이 높다		.70
시간을 잘 사용한다		.66
성적이 좋다		.65
교수님께 인정받는다		.63
Eigen value	5.38	2.69
설명변량(%)	28.32	14.15

표 5. 정신적 자기와 사회적 자기의 부정적 특성에 대한 요인분석 결과

문항	요인	
	1	2
여유가 없다	-.75	
친구들과 어울리지 못한다	-.71	
고집이 세다	-.70	
베마르다	-.66	
평가적이다	-.62	
전공지식이 부족하다		-.82
우수한 성과를 내지 못한다		-.75
학점이 나쁘다		-.56
목적이 뚜렷하지 않다		-.53
Eigen value	1.89	1.42
설명변량(%)	9.96	7.50

으로 볼 때, 사회적 자기는 인정적인 특성(인정+)과 성취적이지 않은 특성(성취-)들로 구성되며, 정신적 자기는 성취적인 특성(성취+)과 인정적이지 않은 특성(인정-)들로 구성된다고 할 수 있다.

이러한 결과로부터 사회적 자기와 정신적 자기의 두 측면을 바라보는 조망은 인정과 성취의 두 가지라고 할 수 있다. 어떤 하나의 조망에서만 자기를 바라보는 사람은 자기에 대해 양극적 구조를 갖는 사람이다. 예를 들어, 인정 조망만 가지고 있다면 사회적 자기는 긍정적 특성으로 정신적 자기는 부정적 특성으로 구조화되고, 성취조망만 가지고 있다면 사회적 자기는 부정적 특성으로 정신적 자기는 긍정적 특성으로 구조화될 수

표 6. 사회적 자기와 정신적 자기의 긍정적 및 부정적 특성

준 거	사회적 자기	정신적 자기
인정준거	긍정 적 이해심이 깊다 도량이 넓다 인정 많다 편안하다 친절하다	부정 적 여유가 없다 친구들과 어울리지 못한다 고집이 세다 매마르다 평가적이다
성취준거	부정 적 전공지식이 부족하다 우수한 성과를 내지못한다 학점이 나쁘다 목적이 뚜렷하지 않다.	긍정 적 자기 할 일을 꼭 한다 지식수준이 높다 시간을 잘 사용한다 성적이 좋다 교수님께 인정받는다

있다. 이런 유형은 Showers의 자기 구획화가 높은 경우로 이해할 수 있다. 반면 자기에 대해 두 가지 조망을 가지는 경우에는, 사회적 자기는 인정적이지만 성취적이지 못한 신념들로, 정신적 자기는 성취적이지만 인정적이지 못한 신념들로 구조화될 수 있다. 이러한 경우는 자기를 이원적으로 구조화하는 것이고, Showers의 구획화 이론에서 검토하지 않은 자기의 구조라고 할 수 있다.

다(-3)' - '지식수준이 높다(+3)'와 같은 문항으로 성취 조망을 측정하였다. 각 조망 별로 6개의 문항을 제작하였으며, 총 12개의 의미미분척도 상에서 '인생의 목표나 이상 혹은 학업의 성취를 위해 준비하고 노력하며 절제하는 측면(정신적 자기 측면)에서의 나'와 '가족이나 친구들 혹은 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고 발전시키기 위해 노력하는 측면(사회적 자기 측면)에서의 나'를 각각 평정하도록 하였다.

**본 연구 : 자기에 대한 조망의 정서 및
우울 완충효과**

방 법

참가자

수도권 및 지방에 소재한 대학교에 재학 중인 대학생 256명을 대상으로 자료를 수집하였다. 남자는 134명, 여자는 112명, 성별 무응답 10명이었고, 1학년 75명, 2학년 38명, 3학년 35명, 4학년 101명, 무응답 7명 이었다.

도구

의미미분척도

자기에 대한 조망을 측정하기 위해 이수원과 박영석(1988)이 사용한 의미미분법을 사용하였다. 예비연구에서 추출된 12가지 항목으로 의미미분척도를 개발하였다. 예를 들면, '친절하지 못하다(-3)' - '친절하다(+3)'와 같은 문항으로 인정조망을 측정하고, '지식수준이 낮

자기 구획화의 측정

Showers(1992, 1996, 1998)의 방법에 따라 자기-구획화를 측정하였고, 측정 절차는 다음과 같다. 표 3에 제시한 특성들 중 32가지를 선정하여 참가자들에게 무작위로 제시하였다. 참가자들에게 자신의 '정신적 자기' 측면과 '사회적 자기' 측면을 잘 묘사하고 있다고 생각하는 특성들을 분류하도록 하였다. 정신적 자기와 사회적 자기 범주에 분류된 긍정 특성수와 부정 특성수를 사용하여 구획화 정도를 다음과 같은 공식으로 산출하였다.

$$\Phi = \frac{|(\text{정신부정} \times \text{사회긍정}) - (\text{정신긍정} \times \text{사회부정})|}{\sqrt{((\text{정신긍정} + \text{사회부정}) \times (\text{사회긍정} + \text{사회부정})) \times ((\text{정신긍정} + \text{사회긍정}) \times (\text{정신부정} + \text{사회부정}))}}$$

*정신긍정 : 정신적 자기에 분류된 긍정 특성의 수,
정신부정 : 정신적 자기에 분류된 부정 특성의 수,
사회긍정 : 사회적 자기에 분류된 긍정 특성의 수,
사회부정 : 사회적 자기에 분류된 부정 특성의 수

구획화 정도는 $0 \leq \Phi \leq 1$ 의 범위를 갖으며, 1에 가까울수록 구획화가 높은 것이 된다.

스트레스 측정

대학생의 스트레스를 측정하기 위해 양정운(1999)이 제작한 대학생 생활 스트레스 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 스트레스 내용에 따라 성취관련 스트레스와 대인관련 스트레스의 2요인으로 구분되도록 제작되었다. 이 연구에서는 대인관련 스트레스 문항 19개와 성취관련 스트레스 문항 14개를 사용하였으며, 이밖에 생활사건 조사표(Johnson & McCutcheon, 1980)에서 대인 및 성취와 관련되지 않는 기타 스트레스문항 8개를 사용하였다. 최근 6개월 동안 참가자에게 일어났던 스트레스 사건을 경험빈도(3점 척도: 전혀 0, 보통 1, 자주 2)와 중요도(3점 척도: 전혀 0, 보통 1, 매우 2)를 평정하게 하였다. 경험빈도와 중요도를 곱한 값을 스트레스 값으로 사용하였다.

정서 측정

정서를 측정하기 위해 Watson과 Tellegen(1988)이 제작한 PANAS(Positive Affect and Negative Affect Schedule)를 번안하여 사용하였다. PANAS의 20개 문항을 영어와 한국어에 능통한 사람과 논의하여 번안하였으며 연구의 목적에 적합한 14개 문항만을 사용하였다. 이 중 반은 긍정적 정서를 나머지는 부정적 정서를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. Watson과 Tellegen (1988)은 긍정적 정서를 나타내는 어휘와 부정적 정서를 나타내는 어휘가 별개의 요인으로 구조화되어 있으므로, PANAS 척도는 어떤 사건에 대한 긍정적 정서와 부정적 정서를 각각 독립적으로 측정하도록 고안된 것이다. 이 척도는 부정적 정서와 긍정적 정서를 1(거의 없었다)에서 5(매우 많다)의 범위에서 평정하도록 제작되었다.

본 연구에서는 최근 일주일 동안 경험한 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하였다.

우울 측정

최근 일주일 동안의 우울 경향을 확인하기 위해 이영호와 송중용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 모두 21문항으로 구성되어 있고, 각 문항은 0점에서 3점까지 평정되어 4점 척도로 이루어져 있다.

점수범위는 0~63이며, 점수해석은 0-9 우울하지 않은 상태, 10-15 경 우울상태, 16-23 우울상태, 24이상은 중 우울상태로 본다.

절차

본 연구는 설문지를 통해 집단으로 강의실에서 실시되었다. 질문지는 자기에 대한 조망, 자기-구획화, 스트레스 경험 빈도, 우울, 그리고 인적사항 순으로 구성되었다.

결 과

자기에 대한 조망 집단의 구분

자기에 대한 조망 집단을 구분하기 위하여 다음과 같은 절차를 따랐다. 1) 인정조망의 의미미분 척도에서 사회적 자기를 평정한 값으로부터 정신적 자기를 평정한 값을 뺀 값으로 인정조망의 크기를 산출하였다. 2) 성취조망의 의미미분 척도에서 정신적 자기를 평정한 값으로부터 사회적 자기를 평정한 값을 뺀 값으로 성취조망의 크기를 산출하였다. 이수원과 박영석(1988)에 따르면 이 값이 클수록 주어진 대상을 그 조망에서 바라보는 것이다. 3) 1, 2 단계에서 계산된 조망 크기의 중앙치를 중심으로 각각을 상-하 집단으로 나누었다. 4) 인정조망이 상 집단이고 성취조망이 하 집단에 속하면 '인정 조망 집단', 성취조망이 상 집단이고 인정조망이 하 집단에 속하면 '성취 조망 집단', 두 조망에서 각각 상 집단에 속하면 이중 조망 집단, 그리고 두 조망에서 각각 하 집단에 속하면 '무조망 집단'으로 구분하였다.

표 7은 네 가지 집단의 인정 및 성취 조망 크기의 평균과 표준 편차를 제시한 것이다. 표 7에 제시된 바와 같이 인정 조망에서 인정조망 집단과 이중조망 집단이 성취조망 집단이나 무조망 집단보다 유의하게 그 값이 더 크다. 반면 성취 조망에서는 성취조망 집단과 이중조망 집단이 인정조망 집단이나 무조망 집단보다 유의하게 그 값이 더 크다. 따라서 네 가지 조망 집단이 타당하게 분류되었다고 할 수 있다.

자기에 대한 조망과 자기-구획화

표 8은 이중 조망과 단일 조망 집단의 구획화 점수의 차이를 비교한 것이다. 변량분석 결과 네 가지 집단 간

표 7. 조망 집단 별 인정 및 성취 조망의 평균(표준편차) 및 집단 평균의 차이분석 결과

집 단	n	인정조망의 크기	성취조망의 크기
무 조망 (1)	16	0.26(0.85)	-0.85(0.41)
성취조망 (2)	56	-0.15(0.58)	0.34(0.71)
인정조망 (3)	68	1.07(0.63)	-1.20(0.65)
이중조망 (4)	49	0.96(0.47)	0.37(0.38)
<i>F</i>		60.50**	80.99**
<i>LSD*</i>		(1)-(2) (1)-(3) (1)-(4) (2)-(3) (2)-(4) (3)-(4)	(1)-(2) (1)-(3) (1)-(4) (2)-(3) (2)-(4) (3)-(4)

***p*<.01, **LSD*에서 유의한 차이가 있는 비교집단

에 유의한 차이가 있다, $F(3, 170) = 7.08, p < .01$. 단일 조망 집단 중 인정 조망 집단은 다른 조망 집단들에 비해 그 값이 유의하게 크지만, 성취 조망 집단은 이중 조망 집단에 비해 자기 구획화 수준이 크지 않았다. 따라서 단일 조망 집단이 이중 조망 집단 보다 자기-구획화 수준이 높을 것이라는 가설 1은 인정 조망 집단에서만 지지되었다.

표 8. 조망 집단별 구획화 점수의 평균 및 표준편차와 변량분석 결과

집 단(번호)	n	구획화 점수 평균(표준편차)
무 조 망 (1)	15	0.27(0.25)
성취조망 (2)	49	0.27(0.22)
인정조망 (3)	63	0.45(0.31)
이중조망 (4)	47	0.25(0.21)
<i>F</i>		7.08**
<i>LSD*</i>		(1)-(3) (2)-(3) (3)-(4)

**p*<.01, **LSD*에서 유의한 차이가 있는 비교집단

조망 집단별 스트레스 경험빈도

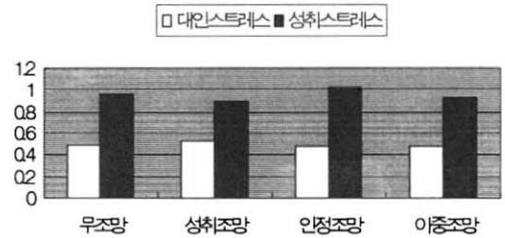
표 9는 조망 집단별로 대인 및 성취 스트레스의 평균과 표준편차, 그리고 이것의 변량분석 결과를 나타낸 것이다. 표 9에 제시한 바와 같이 조망집단간 주효과는 유의하지 않아 가설 2가 기각되었다, $F = 0.28, df = 3, 184, n. s.$ 그러나 조망 집단과 두 가지 스트레스의 경

험빈도 간에 상호작용이 유의하였다, $F(3, 184) = 3.04, p < .05$. 성취 조망 집단은 다른 집단들 보다 대인스트레스를 더 많이 경험하며, 반대로 인정 조망 집단은 성취 스트레스를 더 많이 경험하는 것으로 나타났다(그림 1 참고).

표 9. 조망 집단별 대인 및 성취 스트레스의 평균(표준편차) 및 평균의 차이 검증

집 단	n	대인 스트레스	성취 스트레스	<i>F</i> (주효과)	<i>F</i> (상호작용효과)
무 조망	16	0.49(0.30)	0.96(0.42)	0.28	3.04*
성취조망	55	0.53(0.24)	0.90(0.42)		
인정조망	68	0.47(0.25)	1.02(0.41)		
이중조망	49	0.48(0.25)	0.92(0.36)		

**p*<.05



자기에 대한 조망과 부정적, 긍정적 정서의 완충효과

표 10은 스트레스 수준에 따라 자기에 대한 조망이 부정적 정서를 완충할 수 있는가를 알아보기 위하여 실시한 공변량 분석의 결과이다. 스트레스 수준은 대인 및 성취 스트레스 경험빈도에 각각의 중요도를 곱한 가중치 값으로 대인 및 성취 스트레스 수준을 계산하였다. 가중치의 중앙치 33.00을 기준으로 각 조망 집단 내에서 스트레스 고, 저 수준 집단을 구분하였다. 대인 및 성취스트레스 이외의 스트레스 사건이 정서에 미치는 영향을 통제하기 위해 기타 스트레스 가중치를 공변량으로 사용하였다.

공변량 분석 결과, 조망 집단과 스트레스의 수준간에 상호작용이 유의하였다, $F(3, 182) = 3.28, p < .05$. 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따른 부정적 정서량의 차이가 없었지만, 나머지 세 집단에서는 스트레스가 높으면 부정적 정서량이 유의하게 높았다(그림 2 참고). 또한 저

표 10. 조망집단별 스트레스 수준에 따른 부정적 정서의 평균 및 평균의 차이검증 결과

집 단	저 스트레스	F(단순주효과)	고 스트레스	F(단순 주효과)	차이값	t	F(상호작용 효과)
무 조 망 (1)	1.94(0.67) (n=7)		3.41(0.78) (n=7)		-1.47	-3.73**	
성취조망 (2)	2.14(0.73) (n=28)	0.80	2.66(0.79) (n=27)	3.36*	-0.52	-2.56*	3.28*
인정조망 (3)	2.14(0.68) (n=33)		2.86(0.74) (n=35)		-0.72	-4.14**	
이중조망 (4)	2.30(0.86) (n=24)		2.43(0.83) (n=25)		-0.13	-0.51	
LSD [*]			(1)-(2)	(1)-(4)	(3)-(4)		

*p<.05, **p<.01, ^{*}LSD에서 유의한 차이가 있는 비교집단

스트레스 집단에서는 조망 집단간에 부정적 정서량이 유의한 차이가 없지만, $F = 0.80, df = 3, 88, n. s.$, 고 스트레스 집단에서는 조망집단간에 유의한 차이가 있다, $F = 3.36, df = 3, 90, p < .05$. 특히 이중 조망 집단은 인정조망이나 무조망 집단에 비해 유의하게 적은 부정적 정서를 경험하였다. 이러한 결과는 자기에 대한 이중 조망이 스트레스가 높은 조건에서 부정적 정서 경험을 완충하는 효과를 가질 것이라는 가설 3을 지지하는 것이다.

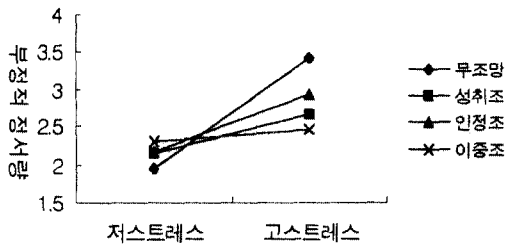


그림 2. 조망집단 별 스트레스 수준에 따른 부정적 정서량

표 11은 스트레스 수준에 따라 자기에 대한 조망이 긍정적 정서를 완충할 수 있는가를 알아보기 위하여 실시한 공변량 분석의 상호 작용 결과이다. 공변량 분석 결과, 조망집단과 스트레스의 수준 간에 상호작용이 유의하지 않았다. 그러나 인정 조망과 성취조망 집단은 스트레스 수준에 따라 긍정적 정서량의 변화가 유의하게 감소하였다(그림 3 참고). 이 결과는 자기에 대한 이중 조망이 스트레스가 높은 조건에서 긍정적 정서 경험을 완충하는 효과

를 가질 것이라는 가설 3을 부분적으로 지지하는 것이다.

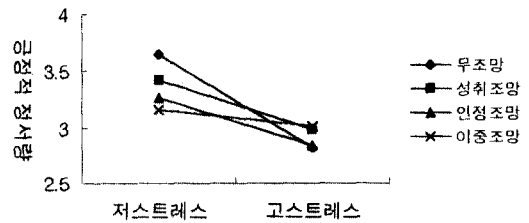


그림 3. 조망집단 별 스트레스 수준에 따른 긍정적 정서량

자기에 대한 조망과 우울의 완충효과

표 12는 스트레스 수준에 따라 자기에 대한 조망이 우울을 완충할 수 있는가를 알아보기 위하여 실시한 공변량 분석의 상호 작용 결과이다. 공변량 분석 결과, 조망집단과 스트레스의 수준 간에 상호작용이 유의하였다, $F(3, 182) = 5.12, p < .01$. 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따른 우울점수의 차이가 없었지만, 나머지 세 집단에서는 스트레스가 높으면 우울점수가 유의하게 증가하였다(그림 4 참고). 또한 저 스트레스 집단에서는 조망 집단간에 우울의 수준이 유의하게 차이나지 않지만, $F = 0.53, df = 3, 88, n. s.$, 고 스트레스 집단에서는 조망집단간에 유의한 차이가 있다, $F = 4.98, df = 3, 90, p < .01$. 특히 이중 조망 집단은 성취조망이나 인정조망 그리고 무조망 집단에 비해 유의하게 적은 우울을 경험하였다. 이러한 결과는 자기에 대한 이중 조망이 스트레스가 높아지는 경우 우울을 완충하는 효과

표 11. 조망집단별 스트레스 수준에 따른 긍정적 정서의 평균과 평균의 차이검증 결과

집 단	저 스트레스	F(단순주효과)	고 스트레스	F(단순 주효과)	차이값	t	F(상호작용 효과)
무 조 망 (1)	3.65(0.75) (n=7)		2.82(0.85) (n=7)		0.83	1.24	
성취조망 (2)	3.43(0.57) (n=28)	0.80	2.98(0.69) (n=27)	0.57	0.45	2.64*	1.62
인정조망 (3)	3.32(0.72) (n=33)		2.84(0.71) (n=35)		0.48	2.50*	
이중조망 (4)	3.13(0.74) (n=24)		3.09(0.56) (n=25)		0.12	0.21	

*p<.05

표 12. 조망집단별 스트레스 수준에 따른 우울 평균과 평균의 차이검증

집 단	저 스트레스	F(단순주효과)	고 스트레스	F(단순주효과)	차이값	t	F(상호작용 효과)
무 조 망(1)	4.86(3.49) (n=7)		15.00(6.43) (n=7)		-10.14	-2.90*	
성취조망(2)	5.68(4.47) (n=28)	.53	15.70(9.13) (n=27)	4.98*	-10.02	-5.20**	5.12**
인정조망(3)	5.97(4.42) (n=33)		12.10(6.69) (n=35)		-6.13	-4.42**	
이중조망(4)	7.38(6.85) (n=24)		8.08(6.28) (n=25)		-0.70	-0.38	

LSD+ (1)-(4)
(2)-(4)
(3)-(4)

*p<.05, **p<.01, LSD에서 유의한 차이가 있는 비교집단

를 가질 것이라는 가설 4를 지지하는 것이다.

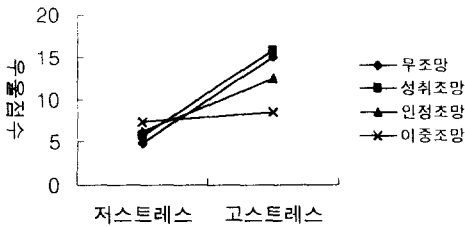


그림 4. 조망집단 별 스트레스 수준에 따른 우울점수

논 의

자기에 대한 조망과 자기구획화

본 연구에서 자기에 대해 단일 조망을 가지면 이중 조

망을 가질 때 보다 자기구획화 수준이 높을 것이라는 가설 1은 인정 조망 집단에서만 지지되었다. 인정 조망 집단은 이중 조망 집단을 포함한 다른 집단들보다 자기구획화 수준이 높았지만, 또 다른 단일 조망 집단인 성취조망 집단은 이중 조망 집단과 유의한 차이가 없다. 이 결과는 자기에 대해 단일 조망을 갖더라도 인정 조망 집단이 성취조망 집단에 비해 더 자기를 양극적으로 구조화하고 있는 것을 의미하는데, 자기에 대해 인정 조망을 가지면 성취조망을 가질 때보다 자기를 더 평가적으로 판단하는 경향이 있기 때문인 것으로 보인다. 이수원과 박영석(1988)의 측정방법을 활용하여 자기의 측면들을 호오 차원에서 변별하는 지표인 평가차원의 변별값을 추가적으로 분석하였을 때, 인정 조망 집단($M = 1.63, SD = 0.81$)이 성취조망 집단($M = 0.56, SD = 0.74$) 보다 유의하게 더 크게

나타난 것을 통해 그러한 해석이 가능하다.

또한 무 조망 집단은 이중 조망 집단과 유사하게 낮은 수준의 자기-구획화를 나타내고 있다. 이 결과는 이중 조망 집단이 자기를 두 개의 조망에서 이원적으로 구조화하기 때문에 자기-구획화 수준이 낮지만, 무 조망 집단은 두 가지 자기의 측면을 잘 구조화하지 못하기 때문에 자기-구획화 수준이 낮게 나타난 것으로 해석할 수 있다. 이 결과로부터 Showers(1992, 1996, 1998)의 자기-구획화는 자기의 여러 측면들을 호오차원에서 자기의 측면을 양극적으로 조직화하는 방식에 초점을 두고 있으며, 자기-구획화가 낮더라도 그 이유가 전혀 다를 수 있다는 사실을 간과한 것으로 볼 수 있다. 즉, 낮은 자기-구획화는 자기를 체계적으로 구조화하지 못하기 때문일 수도 있고, 이원적으로 구조화하기 때문에 나타나는 것일 수도 있다.

자기에 대한 조망과 일상생활의 스트레스

조망 집단별로 대인 및 성취 스트레스의 평균을 분석한 결과, 조망 집단과 두 가지 스트레스의 경험빈도 간에 상호작용이 유의하였다. 성취 조망 집단은 다른 집단보다 대인스트레스를 더 많이 경험하며, 반대로 인정 조망 집단은 다른 집단 보다 성취 스트레스를 유의하게 더 많이 경험하는 것으로 나타났다. 반면, 이중 조망 집단은 두 가지 스트레스 모두 상대적으로 적게 경험하는 경향이 있었다.

이러한 결과는 자기-구획화 수준이 낮으면 하나의 자기 측면에 대해 부정적 정서를 경험하더라도 그 측면의 긍정적 정보에 접근할 가능성이 높아 결과적으로 정서가 완충된다는 Showers(1996)의 주장과 같은 맥락으로 해석할 수 있다.

자기에 대해 이중 조망을 가지는 것이 사회적 자기는 인정있지만(인정+) 성취적이지 않고(성취-), 정신적 자기는 성취적이지만(성취+) 인정적이지 않다(인정-)고 자기가 구조화되어 있다고 가정하면, 자기의 한 측면에서 부정적인 정서를 경험하더라도 그 측면의 긍정적 정보 때문에 스트레스를 더 적게 경험할 수 있다. 예를 들어, '시험의 실패(성취-)'로 사회적 자기에 대한 부정적 정서를 경험하더라도 '나는 인정 있다'라는 사회적 자기의 긍정적 정보 때문에 스트레스를 덜 경험할 수 있다.

그러나 자기에 대해 단일 조망만 가진 경우는 덜 중요시하는 자기 측면의 스트레스에 취약할 수 있다. 예를 들어 인정 조망만 가진 경우 사회적 자기를 긍정적 특성(인정+, 성취+)으로 구성하고 정신적 자기를 부정적 특성(인정-, 성취-)으로 구성하는 양극적 자기의 구조를 가진다면, '시험의 실패(성취-)'로 유발된 부정적 정서를 상쇄할 만한 정신적 자기의 긍정적 정보가 없으므로 그것을 정신적 자기의 스트레스로 그대로 받아들여지게 될 것이다. 반대로 성취 조망만 가진 경우 정신적 자기를 긍정적 특성(성취+, 인정+)으로 구성하고 사회적 자기를 부정적 특성(인정-, 성취-)으로 구성하는 양극적 자기의 구조를 가진다면, '시험의 실패(성취-)'로 유발된 부정적 정서를 상쇄할 만한 사회적 자기의 긍정적 정보가 없으므로 그것을 사회적 자기의 스트레스로 그대로 받아들여지게 될 것이다. 자기에 대해 인정 조망만 가지면 성취관련 스트레스를 많이 경험하고, 성취 조망만 가지면 대인관계 관련 스트레스를 더 많이 경험하는 본 연구의 결과를 이와 같이 자기에 대해 단일 조망을 가지면 자기의 측면을 양극적으로 구조화하기 때문에 나타나는 것으로 이해할 수 있다.

자기에 대한 조망과 정서 및 우울

일상생활에서 경험하는 부정적 정서는 자기에 대한 조망 집단과 스트레스의 수준 간에 유의한 상호작용 효과가 있었다. 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따른 부정적 정서량의 차이가 없었지만, 나머지 세 집단에서는 스트레스가 낮은 집단 보다 높은 집단에서 부정적 정서량이 유의하게 높았다. 긍정적 정서는 조망집단과 스트레스 수준간에 상호작용 효과가 유의하지 않았다. 그러나 이중 조망이 스트레스 수준에 따라 긍정적 정서의 체험의 차이가 없는 반면, 인정 조망과 성취조망은 그 차이가 유의하였다. 우울의 경험에서도 부정적 정서와 같은 결과를 관찰하였다. 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따른 우울의 차이가 없었지만, 나머지 세 집단에서는 스트레스가 낮은 집단 보다 높은 집단에서 우울수준이 유의하게 높았다.

부정적 정서, 긍정적 정서, 그리고 우울은 스트레스가 높은 집단과 낮은 집단간에 이중 조망 집단에서는 공통적으로 유의미한 차이가 없는 반면, 다른 세 집단은 대

체적으로 유의한 차이가 있었다. 이 결과는 이중 조망 집단은 스트레스 수준에 따라 정서의 변동이 적지만, 단일 조망 집단이나 무 조망 집단은 스트레스의 수준에 따라 그 변동이 크다는 것을 의미한다. 즉, 자기에 대해 이중 조망을 가지고 있으면 Showers(1996)의 연구처럼 스트레스에 따른 정서의 완충효과가 있지만, 단일 조망을 가지고 있으면 그 효과가 적거나 없다는 것으로 해석할 수 있다. 그러나 본 연구에서 스트레스 수준을 집단내 변인이 아닌 집단간 변인으로 설계하였으므로 이러한 해석에 한계가 있다.

스트레스 수준 별 단순 주 효과 분석에서 부정적 정서와 우울이 스트레스가 낮은 집단에서는 자기에 대한 조망 집단간에 차이가 없지만 스트레스가 높은 집단에서는 유의한 차이가 있다는 공통적인 결과를 관찰하였다. 특히 이중 조망 집단은 부정적 정서에서는 인정 조망 집단과 유의한 차이가 있었고, 우울에서는 다른 세 가지 조망 집단과 유의한 차이가 있었다.

이 결과가 시사하는 점 중 하나는 무 조망 집단과 이중 조망 집단이 정서와 우울의 체험에서 서로 다른 효과를 가진다는 것이다. Showers(1992, 1996, 1998)의 자기-구획화 이론에서는 이 두 집단을 개념적으로 구분하지 않고 모두 저 구획화로 간주된다. 즉, 자기의 측면을 긍정적 정보와 부정적 정보로 구획화하지 않는 집단이다. 그러나 본 연구에서 무조망 집단과 이중 조망집단이 정서와 우울의 체험에서 질적으로 다른 효과를 나타내는 것이 관찰되었다.

연구결과의 시사점

자기복잡성과 자기구획화의 의미 : Linville(1985, 1987)은 자기가 여러 측면으로 구성되고 사람들마다 자기에 대한 표상의 복잡성이 다르며 자기의 각 측면에 연합된 평가나 정서는 서로 다르다고 주장하였다. 이러한 자기의 속성을 본 연구의 결과에 비추어 보면, 자기에 대한 표상의 복잡성은 자기에 대해 단일 조망을 갖느냐 아니면 이중 조망을 갖느냐 아니면 더 나아가 다중 조망을 갖느냐의 관점으로 해석할 수 있다. 단일 조망을 갖는 사람일수록 자기를 단순하게 표상하고 있으며 여러 조망을 가질수록 자기를 복잡하게 표상하는 것으로 이해할 수 있다. 자기 복잡성 수준이 낮을수록 하

나의 사건에 의해 전체적인 자기의 정서가 크게 영향을 받는다는 정서의 극단화 가설은 자기를 단일 조망에서 양극적이고 평가적으로 구조화하기 때문인 것으로 해석할 수 있다. 또한 자기의 측면들이 서로 이질적이면 한 측면의 정서가 다른 측면으로 오염(spill over)되지 않는다는 자기복잡성의 정서완충 가설은 자기 복잡성 수준이 높을수록 자기를 다중 조망에서 기술적으로 판단하기 때문에 결과적으로 정서의 변동이 작은 것으로 해석할 수 있다. 자기복잡성의 정서 극단화 가설은 이 연구에서 단일 조망집단이 이중 조망집단에 비해 정서적 변동이 유의미하게 큰 결과에서 관찰할 수 있으며, 자기 복잡성의 정서 완충 가설은 이중 조망집단이 스트레스 수준이 높아짐에 따라 부정적 정서와 우울 경험의 변동이 적다는 결과에서 관찰되었다.

Showers(1992, 1996, 1998)는 Linville과 달리 자기 측면들의 이질성만을 다루는 데에서 벗어나 자기측면들이 긍정적 및 부정적 범주로 조직화되며 어떤 범주가 활성화되느냐에 따라 정서를 경험하게 된다고 주장한다. 이러한 Showers의 구획화 이론은 기억 분야의 연구(예 : Greenwald & Pratkanis, 1984; Kim & Rosenberg, 1980; Ross, 1989)에 비추어 자기의 측면들이 평가적 차원에 의해 조직화된다고 가정한 모델이다. 그러나 본 연구에서 무 조망 집단과 이중 조망집단이 정서와 우울의 체험에서 질적으로 다른 효과를 나타내는 것이 관찰되었으며, 이것은 본 연구의 자기에 대한 이원적 구조 모델의 타당성을 입증하는 결과라고 할 수 있다.

정서의 조절과 완충 : Showers(1996)는 부정적 정서로부터 회복하는데 자기반성(self reflection)의 경험이 높은 구획화 집단에게는 비효과적이었으나 낮은 구획화 집단에서는 효과적이라는 결과를 관찰하였다. 그는 긍정적 요소와 부정적 요소가 한 측면에 공존하는 낮은 구획화 집단이 하나의 자기 측면에 대해 부정적 정서를 경험하더라도 충분한 자기 반성의 기회가 있으면 자기 측면의 긍정적 정서에 접근할 가능성을 높이기 때문이라고 해석한다. 즉, 자기반성이 긍정적 정서로 부정적 정서를 상쇄시키는 효과를 갖는다는 것이다.

본 연구의 결과에서도 낮은 구획화 집단의 일부 유형이라고 할 수 있는 이중 조망 집단의 경우 고 스트레스 상황에서도 우울이나 부정적 정서경험을 완충하는 것이

관찰되었다. 이 결과로서 자기반성의 효과를 설명한다면, 자기반성은 자기를 하나의 조망으로 바라보는 데에서 또 다른 조망으로 자기를 바라보게 함으로써 자기를 분화시키고 자기에 대한 조망을 확대시키는 것이다. 결과적으로 이러한 조망확대는 자기의 부정적 측면으로부터 전체적인 자기에 대한 평가가 오염되는 것을 분리시키는 기능을 하는 것으로 해석할 수 있다. 자기반성이 부정적 정서에 긍정적 정서를 불러오므로써 전반적 자기 평가를 합산하여 중화시키는 것인지, 아니면 하나의 차원에서 보면 부정적 정서를 갖게 되지만 다른 차원에서 보면 긍정적 정서를 갖게 되어 긍정적 정서와 부정적 정서가 공존하는 것인지에 대한 검토가 향후 연구에서 필요할 것이다.

상담 및 임상예의 시사점 : 본 연구의 결과 조망의 확대는 스트레스 사건에 대해 다원적인 평가를 가능하게 하여, 스트레스 사건으로 인한 부정적 정서경험이나 우울 증상으로의 진행을 완충하는 중재적 변인임을 알 수 있다. 인지치료에서 활용되는 우울 유발 사건에 대한 대안적 해석과정이 어떻게 치료 기제로 작용하는가 혹은 똑 같은 스트레스 사건을 경험했다라도 어떤 사람은 정서적 혼란을 경험하고 다른 사람은 그렇지 않은 현상에 대해서도 이 연구의 결과가 함의하는 바가 있다. 이 연구가 시사하는 바는 자기에 대한 조망을 확대하여 스트레스 사건을 재평가 할 수 있도록 도와주는 것이 상담의 치료기제 중 하나가 될 수 있다는 점이다.

참 고 문 헌

양정운 (1999). 사회지향성, 자율지향성과 부정적 생활사건이 우울증상에 미치는 영향 : 성격-사건일치가설과 증상특정성 가설. 가톨릭대학교 석사학위논문.
 이수원 (1995). 양극구조에서 이원구조로 : 개인내 태도구조의 발달. 한국심리학회지 : 일반, 14(1), 1-32.
 이수원, 박영석 (1988). 평가차원에서 기술차원으로 : 태도차원의 변형생성과정. 사회심리학연구, 4(1), 155-181.
 이수원, 신현숙 (1986). 태도의 차원구조 : 발달적 접근. 한국심리학회지, 6(3), 181-192.
 이수원, 장성수, 김재환 (1987). 태도의 차원구조와 스트

레스 한국임상심리학회지, 6(1), 48-58.
 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지 : 임상, 10(1), 98-113.
 Beck, A. T. (1967). *Depression : Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York : Harper & Row.
 Bower, G. H. (1970). Organizational factors in memory. *Cognitive Psychology, 1*, 18-46.
 Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). An analysis of coping in a middle aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
 Greenwald, A. G., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer & T. K. Srull(Eds.), *Handbook of social cognition* (Vol. 3, pp.129-178). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
 Hastie, R. (1980). Memory for information that confirms or contradicts a general impression. *Person memory : The cognitive basis of social perception* (pp.155-178). Hillsdale, NJ : Erlbaum.
 Kerlinger, F. N. (1984). Liberalism and conservatism : *The nature and structure of social attitudes*. Hillsdale, NJ : Erlbaum.
 Kim, M. P., & Rosenberg, S. (1980). Comparison of two structural models of implicit personality theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 38*, 375-389.
 Linville, P. W. (1985). Self-complexity and affective extremity : Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition, 3*, 94-120.
 Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*, 663-676.
 Markus, H., & Nuriou, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist, 41*, 954-969.
 Markus, H., & Wurf, E. (1987). The Dynamic self-concept : A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology, 38*, 299-337.

- Pelham, B. W., & Swann, Jr, W. B. (1989). From self-conception to self-worth : On the sources and structure of global self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 672-680.
- Showers, C. J. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge : Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology, 62*, 1036-1049.
- Showers, C. J., Abramson, L. Y., & Hogan, M. E. (1998). The Dynamic self : How the content and structure of the self-concept change with mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 478-493.
- Showers, C. J., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge : implication for recovery from sad mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 578-590.
- Strull, T. K. (1983). Organizational and retrieval processes in person memory : An examination of processing objectives, presentation format, and the possible role of self-generated retrieval cues. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*, 1157-1170.
- Tulving, E., & Pearlstone, Z. (1966). Availability versus accessibility of information in memory for words. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior, 5*, 381-391.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect : The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression : An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1108-1120.

Perspectives on Self and Fluctuations of Affect

Sung-Hyun Park, HoKyun Yun, and Young-Seok Park

The Catholic University of Korea

This research tests the effects of perspectives about self on experience of stress and fluctuations of affect. The hypotheses are that those who have dual-perspectives on self, relation-oriented *and* achievement-oriented, will show less self-compartmentalization, stress, and fluctuations of affect than those who have single perspective, relation-oriented *or* achievement-oriented. Results showed that dual-perspectives group has significantly less self-compartmentalization, and shows less fluctuations of affect as changing stress levels than single-perspective groups. The results are interpreted in terms of the dualistic structure of self: The single-perspective group have a unipolar structure of self, but dual-perspective person have a dualistic structure of self. The results reported here suggest that Showers(1992)'s self-compartmentalization could be interpreted as a view of the perspectives on self.

Key Words : Perspectives on self, Fluctuations of affect, Self-complexity, Self-compartmentalization

원고접수 : 2003년 10월 15일

심사통과 : 2003년 11월 23일