



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2021년 02월

석사학위 논문

대학생의 실제-이상 자기불일치가
대인관계 만족에 미치는 영향
: 무조건적 자기수용의 매개효과
및 정서표현 억제의 조절된
매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

정 혜 향

대학생의 실제-이상 자기불일치가
대인관계 만족에 미치는 영향
: 무조건적 자기수용의 매개효과
및 정서표현 억제의 조절된
매개효과

The Effect of College Students' Real-Ideal
Self-Disagreement on Interpersonal Relationship
Satisfaction

: Mediating Effect of Unconditional self-acceptance
and Moderated Mediating Effect of Emotional
Expression Suppression

2021년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

정혜향

대학생의 실제-이상 자기불일치가
대인관계 만족에 미치는 영향
: 무조건적 자기수용의 매개효과
및 정서표현 억제의 조절된
매개효과

지도교수 김택호

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로
제출함

2020년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

정 혜 향

정혜향의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교 수 권해수 (인)

위 원 조선대학교 교 수 김택호 (인)

위 원 조선대학교 교 수 오지현 (인)

2020년 11월

조선대학교 대학원

목 차

| | |
|---|----|
| I. 서론 | 1 |
| A. 연구의 필요성 및 목적 | 1 |
| II. 이론적 배경 | 13 |
| A. 실제-이상 자기불일치 | 13 |
| 1. 실제-이상 자기불일치의 개념 | 13 |
| B. 대인관계 만족 | 15 |
| 1. 대인관계 만족 | 15 |
| 2. 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계 | 17 |
| C. 자기수용 | 19 |
| 1. 자기수용의 개념 | 19 |
| 2. 실제-이상 자기불일치와 자기수용의 관계 | 20 |
| 3. 자기수용과 대인관계 만족의 관계 | 21 |
| D. 정서표현 억제 | 23 |
| 1. 정서표현 억제의 개념 | 23 |
| 2. 자기수용, 정서표현 억제, 대인관계 만족의 관계 | 25 |
| E. 실제-이상 자기불일치, 정서표현 억제, 자기수용, 대인관계 만족 | 27 |
| III. 연구 방법 | 29 |

| | |
|--------------------------------|----|
| A. 연구대상 | 29 |
| B. 측정 도구 | 31 |
| 1. 실제-이상 자기불일치 척도 | 31 |
| 2. 대인관계 만족도 척도 | 32 |
| 3. 무조건적 자기수용 척도 | 32 |
| 4. 정서조절 척도 | 33 |
| C. 연구문제 | 35 |
| D. 자료분석 | 37 |
| | |
| IV. 연구결과 | 38 |
| A. 연구 변인들의 기술 통계 및 상관 분석 | 38 |
| B. 매개효과 검증 | 39 |
| C. 조절효과 검증 | 41 |
| D. 조절된 매개효과 검증 | 45 |
| | |
| V. 결론 및 논의 | 48 |
| | |
| 참고문헌 | 53 |
| 부록 | 67 |

표 목 차

| | |
|--|----|
| <표 1> 연구대상자의 일반적 특성..... | 30 |
| <표 2> 실제-이상 자기불일치 척도 문항구성 및 신뢰도..... | 31 |
| <표 3> 대인관계 만족도 척도 문항구성 및 신뢰도..... | 32 |
| <표 4> 무조건적 자기수용 척도 문항구성 및 신뢰도..... | 33 |
| <표 5> 정서조절 척도 문항구성 및 신뢰도..... | 34 |
| <표 6> 주요 변인들의 기술통계 상관분석 | 38 |
| <표 7> 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 매개효과..... | 39 |
| <표 8> 무조건적 자기수용의 매개효과 유의성 검증..... | 40 |
| <표 9> 무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과..... | 41 |
| <표 10> 정서표현 억제 정도에 따른 무조건적 자기수용의 조건부 효과..... | 43 |
| <표 11> 정서표현 억제의 수준에 따른 무조건적 자기수용의 조건부 효과와 유의성 영역..... | 44 |
| <표 12> 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 매개효과..... | 45 |
| <표 13> 정서표현 억제의 조절된 매개효과 검증..... | 46 |
| <표 14> 정서표현 억제 수준에 따른 상호작용의 유의성 검증..... | 47 |

그림목차

| | |
|---|----|
| <그림 1> 연구문제 1 모형 | 35 |
| <그림 2> 연구문제 2 모형 | 36 |
| <그림 3> 연구문제 3 모형 | 36 |
| <그림 4> 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과 그래프 | 44 |

ABSTRACT

The Effect of College Students' Real-Ideal
Self-Disagreement on Interpersonal Relationship
Satisfaction
: Mediating Effect of Unconditional Self-Acceptance
and Moderated Mediating Effect of Emotional
Expression Suppression

Jeong Hea Hyang

Advisor: Prof. Kim Tack Ho, Ph.D

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

The purpose of this research was to identify the mediating effect of unconditional self-acceptance and the moderated mediating effect of emotional expression suppression on the relationship between real-ideal self-disagreement and interpersonal satisfaction of college students. The survey was conducted on 278 college students aged 20 to 28. The questionnaire included scales of Real-ideal self-disagreement, Interpersonal Relationship Satisfaction, Unconditional self-acceptance, Emotional, Expression Suppression. Data analysis was conducted through SPSS 22 and SPSS PROCESS Macro 3.4 for verifying mediat

ing effect and moderated mediating effect. The followings are summary of the result: First, unconditional self-acceptance partially mediated between real-ideal self-disagreement and interpersonal satisfaction. Second, emotional expression suppression moderated the relationship between unconditional self-acceptance and interpersonal satisfaction. Third, on the relationship between real-ideal self-disagreement and interpersonal satisfaction, there was the moderated mediating effect of emotional expression suppression on the mediating effect of unconditional self-acceptance. Based on the results, the implications and limitations of this study were discussed.

Key word: Real-Ideal Self-Disagreement, Interpersonal Relationship Satisfaction, Unconditional self-acceptance, Emotional Expression Suppression.

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

Fromm(1956)은 인간을 행복을 추구하며 살아가는 존재로 기술하였다. 개인이 삶에 대해 느끼는 행복, 만족감, 안녕감은 정신건강의 지표가 된다. 인간의 행복을 생각할 때 매우 중요한 삶의 영역 중 하나가 대인관계이다. 타인과 관계를 맺으며 살아간다는 것은 인간의 삶 속에서 필연적인 부분으로, 개인은 대인관계를 통해 인간다운 인간으로 성장하고 발달하게 된다(Lopez & Brennan, 2000). 사람들은 타인과 관계를 형성하며 소속감을 느끼고자 하는 욕구를 충족시키고(Baumeister & Leary, 1995), 안정감을 추구해간다(Schlenker & Weigold, 1992). 이는 인간의 자연스러운 동기이며(Leary & Kowaski, 1995), 이러한 동기를 가지게 되는 것은 타인과 맺는 관계가 한 개인의 사회적, 정신적, 대인관계적 삶의 질에 영향을 주기 때문이다(Leary, Tchividjian, & Kraxberger, 1994).

Erikson(1963)의 사회심리학적 관점으로 보면 성인초기에 해당하는 발달적 시기인 대학생 시기는 친밀감 대 고립감을 경험하는 시기라고 하였다. 이 시기에 한 개인이 친밀한 대인관계 형성에 어려움을 겪을 경우 고립감과 공허감 등 심리적인 혼란을 경험하게 될 수 있으며(권석만, 1995), 타인에게 긍정적인 인상을 심어주려는 노력은 친구관계, 친밀한 관계 형성, 사회적인 관계, 직업에서의 성공 등에 중요한 영향을 미친다. 아울러 개인 내적으로 발생하는 정서 경험이나 자기평가 과정에도 중요한 영향을 미친다(Baumeister, 1982; Schlenker, 1992).

Rusbult는 대인관계의 핵심적인 요소로 관계에서의 만족도 수준, 방안의 질, 투자 규모로써 이러한 세 요소에 의해 인간은 관계에 대한 희생을 하게 되고 이것이 관계 유지로 이어지게 된다고 하였다(Rusbult 1983). 대인관계 만족은 대인관계의 부분적인 개념 혹은 하위범주로써 자신 주변의 다수의 사람들, 친구, 부모, 교사와 같이 중요한 타인과의 관계가 개인의 요구수준을 어느 정도 만족시키는지 나타내는 것이다. 만족과 불만족은 정도에 따라

구분되며 사람들과의 만족스러운 대인관계는 삶의 질을 결정하는 중요한 요인이 된다.

대학생활에서 만족스러운 대인관계 경험은 대학생 시기에 건강한 삶을 이끌어 가는 중요한 역할을 하지만 그만큼 대학생이 문제를 많이 경험하는 결과로 나타난다. 대학생 시기의 대인관계는 대인관계를 형성할 환경이 정해져 있는 중·고등학생 때에 비하여 폭이 넓으며 스스로 교류할 상대를 선택하고 좀 더 적극적으로 접근하여 대인관계를 발전시키고 유지해야만 한다(김성희, 박경희, 2008). 대인관계 문제는 대인관계 상호작용에서 만족을 추구하는 관계의 형성이나 대인관계를 유지하고 발전하는데 요구되는 지식이나 기술의 결핍, 부재, 왜곡을 뜻하며, 부정적인 대인관계에서 자신을 보호하는 등 적절하게 대처하지 못하는 것을 말한다(박경애, 이재규, 권혜수, 1998).

이를 반영하듯 온라인 익명 커뮤니티인 대나무 숲에 대학생들이 불안과 관련하여 게시한 글을 분석한 통계에 따르면, 대학생들은 대학생활에서 ‘대인관계’에 대한 어려움을 가장 크게 호소하는 것으로 알려졌다(한국일보, 2017). 대인관계와 관련된 게시 글의 내용을 구체적으로 살펴보면, ‘새로운 사람을 사귀는 게 힘들다’, ‘주변사람들에게 열등감이 느껴진다’, ‘역지로 만나야 하는 친구 때문에 하루하루가 스트레스이다’ 라는 내용 등으로 친구, 사람, 남자, 여자, 가족 등 ‘대인관계’에 대한 어려움을 다방면으로 호소하고 있음을 알 수 있다(한국일보, 2017). 또한 타인과의 관계는 예나 지금이나 청년세대의 고민이지만 양상이 달라졌다고 지적한다. 예전 세대의 관계 고민이 ‘더 좋은 관계를 많이 맺고 싶다’는 과잉 양상이라면, 형제와 동네 친구 없이 자라 관계 경험이 과거보다 희박한 현 청년들은 관계 결핍이나 과소에 가깝다고 분석하였다(한국일보, 2017). 실제로 대학 내 상담센터를 찾는 학생들 가운데 대인관계의 어려움을 호소하는 이들이 적지 않은 편이다. 대학생들 대상으로 한 설문조사(김나영, 이근, 김영화, 2005)에 따르면, 대학 생활 가운데 가장 하고 싶은 일에 ‘폭넓은 대인관계’가 32.1%로 가장 많았고, 자신의 현재 대인관계의 만족 여부를 묻는 질문에는 ‘예’가 59.5%, ‘아니오’가 40.5%의 응답율을 보였다. 해당 질문의 응답을 통해 실제로 대인관계에 불만족감을 느끼는 대학생들이 상당히 많은 것을 확인할

수 있다.

위 설문 결과는 대학생들이 지각하는 대인관계의 중요도를 보여주는 것이며, 대학 생활 동안 친밀하고 만족스러운 대인관계를 형성하지 못할 경우 우울, 불안 등의 부정적인 정서를 경험하게 될 가능성을 시사한다(권석만, 1995). 또한 대인관계에서의 문제는 원만한 대학생활과 그 이후 성인기의 사회생활에도 좋지 않은 영향을 미치게 되는 만큼(유은영, 윤치근, 양유정, 2012) 대학생에게 대인관계 만족도의 중요성은 더욱 크다고 할 수 있으며, 긍정적 대인관계 경험을 통한 개인의 만족은 독립된 성인으로서 행복한 삶을 누리는 인생의 중요한 지표가 될 수 있다. 이를 위해 개인적으로, 사회적으로 관심을 갖고 인식하고자 하는 노력이 필요하다.

이러한 노력을 위해 우리는 대인관계 의사표현 방식에 반영되는 ‘자기’라는 개념을 살펴볼 필요가 있다. ‘자기’는 그 개념화와 측정의 어려움 때문에 60년대 후반부터 70년대에 이르기까지 연구주제로 잘 다루어지지 않기도 했었지만(이은영, 한기연, 1991), 개인의 삶을 조망하는데 있어서 여전히 유용한 개념으로 받아들여져 오고 있다(Pervin, 1984).

Rogers(1961)에 의하면 자기개념을 자신에 대한 지각 및 평가이며, 타인의 객관적인 판단과 평가에 근거하는 것으로 보고, 실제 자기(real-self)와 이상적으로 희망하는 자기(ideal-self)간의 불일치가 부정적 정서장애와 관련된다고 언급했다(Markus 1977). 또한 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기를 포함하는 자기표상은 자존감, 정서, 대인관계 등 개인의 행동을 결정하는 주요한 심리적 요인으로 보았다(권석만 외, 2002).

이상의 선행연구를 통해, 자기개념, 자기표상 등이 대인관계에 유의미한 영향을 미치는 것을 확인 할 수 있으나, 학자마다 개념은 다르게 정의되고 있다.

Higgins(1987)는 이러한 점을 지적하며 자기개념 갈등과 관련된 연구를 보완하여 자기불일치 이론을 제시했다. 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)이란 실제 자기의 모습과 자신이나 중요한 타인이 바라는 이상적 자기, 꼭 되어야만 한다고 생각하는 의무적 자기의 불일치 유형에 따라 어떤 부정적 정서를 촉발시키는지 확인하기 위한 이론이다(Higgins, 1987,

1989). Higgins는 세 가지의 자기영역(domains of the self)과 두 가지의 자기에 대한 관점(standpoints on the self)을 통해 자기불일치를 다차원적으로 살펴보고자 하였는데(Higgins, 1987), 세 가지 자기 영역에는 실제적 자기(actual self), 이상적 자기(ideal self), 의무적 자기(ought self)가 있다. 실제적 자기는 자신이 실제로 지니고 있는 속성에 대한 표상이며, 이상적 자기는 소망이나 희망 등 자신이 갖기 바라는 속성에 대한 표현이다. 마지막으로 의무적 자기는 마땅히 갖추어 있어야 한다고 믿는(당위, 책임) 속성에 대한 표상이다. 두 가지의 자기에 대한 관점(standpoints on the self)은 a) 자신의 관점과 b) 중요한 타인이 바라보는 관점을 두 영역으로 구분하였다.

개인이 가진 자기개념이나 자기 지각, 자신에 대한 느낌은 실로 강력한데(Hoyle, Kernis, Leary, & Baldwin, 1999; Leary & Tangney, 2003), 가장 눈여겨볼만한 결과들 중 한 가지는 사람들은 자기 자신의 모습들 간에 불일치를 경험하고, 이러한 불일치가 예언 가능한 방법으로 인간에게 일어나는 정서와 행동에 영향을 미친다는 것이다(Higgins, 1987). 자기불일치 연구에서, 사람들이 자신이 지각하는 실제 자신의 모습과 이상적인 모습 사이의 간격이 커지면 심리적불편감을 겪게 될 가능성이 높아진다고 보고하였다(Higgins, 1987). 즉 한 개인이 가지고 있는 현재 자신 모습이 마음속에 그리는 또 하나의 자신의 모습과 괴리가 있을 때, 개인은 자기개념의 불일치를 경험하고 부정적인 정서를 유발하게 된다. 특히 이상적 자기와 실제적 자기의 불일치는 긍정적 결과가 부재된 심리적 상황을 떠올리게 되고, 일단 활성화가 된 자기 불일치가 자동적 사고와 같이 부정적인 정서의 상태를 유도하는 인지구조서의 역할을 하게 되는데, 여기서 자기불일치를 경험하게 된 사람은 자기불일치 유형에 따라서 특정 정서에 대한 취약성을 보인다(Higgins, 1987, 1989; Higgins, Klein, & Strauman 1985).

실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 좌절이나 낙담, 불만족 등의 정서를 일으키고 우울과 관련이 있으며, 실제적 자기와 의무적 자기의 불일치는 두려움이나 위협감, 죄책감의 정서를 일으키고 불안과 관련된다는 사실이 입증되었다(Higgins, 1987; Strauman, 1989; Strauman & Higgins, 1988).

그러나 국내외 Higgins의 연구를 검증하기 위한 다수의 연구가 진행되면서

그가 주장한 ‘자기불일치에 따른 특정 정서의 경험’을 부정할만한 결과들이 보고되었다(Tangney, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998; Weilage & Hope, 1999). Tangney와 동료들은(1998) 자기불일치 유형과 특정 정서 간 관계를 발견하지 못하였고, 국내의 연구들에서 자기불일치가 높은 집단과 낮은 집단으로 구분하여 실제, 이상, 당위적 자기수준을 확인한 결과 이상, 당위적 자기수준에는 큰 차이가 없었으나, 실제 자기의 수준에서 차이가 유의미하게 드러나기도 하였다(서수균, 2003; 이영호 & 최정원, 1998).

선행연구를 살펴보면 대학생들을 대상으로 실제적, 이상적, 당위적 자기에 대한 내용분석을 실시한 결과 이상적 자기와 당위적 자기의 내용이 거의 비슷한 것으로 나타나 둘 사이의 구분이 정확하지 않을 수 있음을 제시했다(이은영, 한기연, 1991). 또한 자기불일치가 근본적으로 한 개인의 현실과 그가 바라는 기대 사이에서 생겨날 수 있기 때문에 당위적 자기불일치 역시 이상적 자기불일치 틀 안에 포함될 수 있다고 보았다(정승아, 2004).

개인이 바라는 이상적인 자기도 결국은 도덕적인 명령체계인 부모의 동일시 과정을 거쳐서 내면화된 것 일 뿐이다(Freud, 1961). 따라서 이들의 연구가 공통적으로 제시하는 것은 이상적 자기와 당위적 자기의 구분이 모호하다는 것이다.

이는 Higgins의 주장과는 달리 자기불일치와 관련된 또 다른 변인이 있을 수 있음을 시사한다. Higgins의 자기불일치 이론은 부정적인 정서를 설명하는데 자기불일치만을 고려하고 있기 때문에 실제적 자기를 구성하는 자기개념의 중요성을 간과 하고 있다(서수균, 2003; 최정원, 1998).

이러한 관점에서 본 연구는 자기불일치가 대인관계 만족에 영향을 미치는 과정에 대한 관심에서 출발하였으며, 더 나아가 자기불일치가 대인관계 만족으로 가는 과정에서 자기개념의 역할에 대해 구체적으로 살펴보고자 한다. 자기개념의 내용적 요소로 자신의 가치, 역할, 전반적인 자신에 대한 평가 등을 포함하고 있으며 대표적인 예로 자존감이나 자기수용을 들 수 있다(Campbell, 1990).

자기수용은 한 존재가 삶의 과정에서 직면하게 되는 어떤 형태의 경험에 대해서도 회피하거나 억압하지 않고 수반되는 생각과 정서를 있는 그대로 받

아들임을 의미한다(Hass, 1994). 자기수용이 자존감과 비슷한 개념이지만 자기수용이 높은 사람은 부정적인 평가를 받았어도 실패를 인정하고 자기 자신을 있는 그대로 수용할 수 있는 반면(Burns, 1980), 자존감이 높은 사람은 부정적인 평가를 받았을 때 자기가치감에 위협을 느껴 자존감이 떨어지거나 수치심, 불안 등 부정적 정서가 높아진다는 점에서 다르다고 할 수 있다(김광웅, 2007; Ellis, 1976; Flett, Hewitt, Blankstein & O'Brien, 1991; Schlenker, Soraci & McCarthy, 1976). 이러한 관점에서 성취에 대한 평가를 배제한 보다 안정된 자기개념을 탐색할 변인이 필요하다는 주장이 제기되었고, 그러한 변인으로 제안된 것이 ‘무조건적 자기수용’이다(MacInnes, 2006).

무조건적 자기수용(Unconditional Self Acceptance: USA)이란 인간은 살아있는 생명체로서 있는 그대로의 존재 자체를 인정하는 것이며, 일의 성취 여부와 관련 없이 자기 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는 것을 의미한다(Ellis, 1977). 또한 무조건적 자기수용은 실제적인 자기와 이상적인 자기간의 불일치를 줄이는 것과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났는데(Chandler, 1976) 이상적인 자기를 추구할 때 적절한 목표를 설정함으로써 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치를 줄이고 자기수용을 증가시킨다는 것이다(정은옥, 2018). 사람은 자기 탐색의 과정에서 자신의 긍정적인 면도 발견하지만 부정적인 면도 발견하게 된다. 이 경우에 긍정적인 면은 쉽게 인정하고 받아들이지만 부정적인 면은 인정하고 싶지 않게 되어 자신의 일부분만 인정하고 가식적인 행동을 외부로 내보내어 신뢰로운 인간관계 형성을 방해하게 된다(설기문, 1997; 송인섭, 1989). 따라서 자아수용도가 낮은 사람은 자신을 부정적으로 인식하게 됨으로써 비합리적이고 비사회적이며 소극적이고 열등감을 가지기 쉬우며 타인을 두려워하고 불신하는 태도를 가지게 되어 대인관계에 부정적인 영향을 끼친다고 하였다(Shiffler, Lynchsauer & Nadelman, 1997).

자기-불일치와 대인관계 만족간의 관계에 대한 선행연구를 살펴보면, 우리나라 대학생들이 이성적 자기와 의무적 자기를 분명히 구분하고 있지 않다는 선행연구들의 결과를 근거로 자기불일치의 두 영역 즉, 실제-이상적 자기불

일치와 실제-의무적 자기불일치를 통합하여 전체 자기불일치를 다루고 있다 (김영수, 2010, 이유주, 2017). 하지만 이것은 Higgins(1987)의 자기불일치 이론이 부정적인 정서를 설명하는데 실제적 자기를 구성하는 자기개념의 중요성을 간과하여 나타난 결과 일 수 있다. 이러한 선행연구를 종합해보면, 이상적인 자기를 추구할 때 자기수용이 적절한 목표를 설정할 수 있도록 역할을 함으로서 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치를 줄이고 자아수용을 증진시켜 대인관계 만족과 관련이 있음을 짐작해 볼 수 있다.

하지만 성인초기는 심리내적 요인 뿐 아니라 환경적인 변화로 인해 다양한 문제가 발생할 수 있는 시기이다(양미진, 이은경, 이희우, 2006).

한 개인이 경험하는 정서는 자극에 대한 복합적인 반응들과 연속적인 생리적 각성, 인지적 평가, 주관적 느낌, 행동경향성, 자극에 영향을 주기 위한 행동을 포함하는(Plutchik, 1982) 인간이 가장 즉각적이고 직접적으로 세상에 반응하는 방식이다(Frijda, 1986). 이러한 정서는 자신과 타인에게 본인의 상태와 욕구를 전달하는 역할을 한다(Fridlund, 1991), 따라서 자신이 느끼는 정서를 알아차리고 조절하는 것은 개인의 적응적인 삶에 있어 중요한 요인이 될 수 있으며(장정주, 김정모, 2011), 정서적 기능의 결함은 사회적 고립과 철수, 사회적 판단력 저하로 인해 대인관계 황폐화를 비롯한 사회적 기능의 손상으로 이어질 수 있다(최해연, 2008).

그러나 동양 문화권에서는 자기를 다른 사람과 연계된 존재로 보고 타인과의 조화를 추구하므로 이 문화권에 속한 개인은 자신의 정서를 직접적으로 표현하는 것에 어려움을 느낄 수 있다(김영애, 최윤경, 2018). 이는 본 연구에서 살펴 볼 대인관계 만족에 영향을 미칠 수 있는 변인으로 정서에 대한 반응 경향성의 중요성이 간과되어선 안 됨을 말한다. 덧붙여 대인관계 만족에 영향을 주는 반응 경향성이 유지되는 문화·환경 요인을 함께 살펴보는 일은 성인초기 라는 발달적 특성과 함께 고려해보았을 때, 치료적 접근에서 중요할 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 수용의 반대적 측면의 경험 회피를 더 많이 하게 되면 오히려 불안에 관한 생각이나 감정의 강도나 빈도가 실제로 증가한다는 점(Hayes et al., 1996), 높은 정서표현성은 긍정적인 대인관계, 심리 및 신체

적 안녕감과 정적인 상관성이 있고(장정주, 2012), 정서표현을 많이 하는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 더 높은 정서적 지지를 얻는데 유리하다는 점(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997)과 개인 내적으로는 정서의 표현을 억제하고자 하는 시도가 부정적 사고, 정서 및 심리적 각성, 심리적 스트레스 등을 증가시킨다는 연구 결과가 보고되고 있다는 것(Lynch, Robins, Morse, & Krause, 2001)에 근거해 정서표현 억제를 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 조절변인으로 제안한다.

인간은 누구나 살면서 다양한 정서를 경험하고, 타인과의 상호작용을 통해 자신의 정서를 확인하고 표현한다. 정서는 우리가 관계 맺고 있는 외부세계에 대한 중요한 정보를 제공해주고(Clore, 1994), 환경에 대한 반응을 이끌어내는 역할을 한다(Frijda, 1986; Morris & Reilly, 1987). 정서 상태에 수반되는 생리적 변화와 표현 및 행동경향성은 진화론적으로 적응 가치가 있지만, 현대의 복잡한 사회 환경 속에서 환경에 대한 적절한 정서적 반응은 개인의 적응 및 원만한 대인관계와 밀접히 연관되어 있다(Frijda & Mesquita, 1994; Keltner & Kring, 1998; Shiota, Campos, Keltner & Hertenstien, 2004).

원만한 대인관계를 위한 의사소통은 개인이 어떠한 사건을 통해 마음속으로 인지한 바를 밖으로 표출한다는 의미 즉, 정서표현 방식의 영향을 받는다. 타인과의 관계 속에서 자신이 경험한 적절한 정서를 표현하는 것은 깊이 있는 관계를 맺는데 도움이 될 수도 있지만, 때때로 자신의 감정을 드러내 보이는 것이 적절하지 않은 상황도 있을 수 있으므로 개인은 각각의 상황 속에서 자신의 정서를 표현해야 할지 억제해야 할지에 대한 선택을 하게 된다(Jones, Abbey & Cumberland, 1998). 정서표현에 대해 갈등하고 억압하는 것은 자신의 감정이나 욕구를 드러내는 것이 대인관계에서 갈등을 초래할 것이라는 기대와 밀접한 관계를 갖는다(Mongrain, et al., 2003). 사람은 자기 탐색의 과정에서 자신의 긍정적인 면도 발견하지만 부정적인 면도 발견하게 된다. 이 경우에 긍정적인 면은 쉽게 인정하고 받아들이지만 부정적인 면은 인정하고 싶지 않게 되어 자신의 일부분만을 인정하고 가식적인 행동을 외부로 내보내어 신뢰로운 인간관계 형성을 방해하게 된다(설기문 1997; 송인섭

1989).

수용이 현재 순간의 실재에 경험적으로 개방되어 있는 태도로서 (Roemer and Orsillo, 2002), 알아차림의 장에서 일어나는 것은 무엇이든 거기에 마음을 열고 기꺼이 받아들이겠다는 의식적인 의사결정(Hayes, Strosahl, and Wilson, 1999)이었다면, Hayes (1996)는 수용의 반대 측면으로 특정한 사적 경험(신체적 감각, 정서, 사고 기억, 행동적 경향성 등)에 접촉하지 않고 그 형태, 빈도 및 발생된 상황을 바꾸고자 행할 때 생기는 현상을 '경험의 회피(experiential avoidance)'라 하고, 많은 정신병리 속에 이러한 경험의 회피가 내포되어 있음이 포괄적으로 분석하였다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Stros, 1996). 경험을 회피하려는 시도로 인해 생각이나 감정, 신체적 감각의 강도나 빈도가 실제로 증가하게 된다는 것은 많은 연구에서 밝혀진 바 있다(Hayes et al., 1996). 예컨대, 억제적 역설적인 효과는 사고(Clark, Ball, & Pape, 1991; Gold & Wegner, 1995, Hayes et al., 1996에서 재인용)나 신체적 감각(Cioffi & Holloway, 1993, Hayes et al., 1996에서 재인용)에 관한 연구에서 입증되었으며, 사고와 정서를 억제하려는 시도 역시 피하고자 하는 부정적 사고와 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 악순환을 초래하는 것으로 나타났다(Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991, Hayes et al., 1996에서 재인용). 즉, 억제로 인한 높은 경험 회피는 수용의 수준을 낮추고 오히려 불안에 관한 생각이나 감정의 강도나 빈도가 실제로 증가하여(Hayes et al., 1996), 불안 정서를 충분히 경험하고 처리하지 못하게 됨을 의미한다(Foa & Kozak, 1986).

반면에 불안 정서를 충분히 경험하고 처리하는 것은 불안 대처 및 공포증 노출치료의 핵심이며(Foa & Kozak, 1986), 우울한 기분을 충분히 경험하는 것이 우울 기분에서 자연스럽게 벗어나게 하는 요소임이 시사된 바(Hunt, 1998) 있다.

앞서 언급된 정서를 억제하려는 시도에서 억제(suppression)란 주로 ‘감정을 의식하지만 표현은 결여된 것’, ‘진행 중인 정서표현 행동을 감추는 것’으로 정의되는데(Gross & John, 2003), 한 개인이 정서를 표현하지 않는 것 이상의 적극적인 노력을 하는 것을 ‘정서 억제’라고 한다(Gross &

Levenson, 1997). 즉, 정서표현 억제는 감정이 생겨났을 때 그것을 의식하지만 표현하는 것을 억누르는 과정으로, 단순히 표현을 하지 않는 것 이상으로 정서표현을 억제하기 위해 적극적으로 노력하는 것이며(Gross & Levenson, 1997), 정서의 표현 단계를 철회하는 것뿐 만 아니라, 사고, 감정, 분노 및 정서적 경험과 관련된 감각 등의 내현적 영역까지 억압하려는 시도를 포함한다(김혜인 & 김정은, 2007).

정서표현을 할 것인가 말 것인가를 습관적으로 갈증하고 억제하는 사람은 타인이 자신을 인정하고 좋아하는 것에 민감하기 때문이며, 자신의 감정이 드러나는 것이 갈등을 초래할 것이라는 부정적인 기대와 관계가 있다(Mongrain, et al., 2003). 특히 정서표현은 사회적인 상황에서 다른 사람들이 자신을 부정적으로 평가할 것이라는 생각에 의해서 큰 영향을 받는다(Clark & Well, 1995; 홍영근 외, 2011). 타인에게 좋은 모습으로 보이는 것을 중요하게 생각하는 사람들은 자신을 더 부정적으로 인식하는 경향(Hirsch et al., 2004)이 있기 때문에 더욱더 정서표현의 어려움을 경험하고 지속적으로 정서표현의 어려움을 반복하고 두려움의 정도가 커지는 것이다.

따라서 사람들은 일상생활에서 정서 조절의 필요성을 느끼고 정서를 적절히 다루기 위해 저마다 노력한다(Gross, 1998a). 예를 들어 우리는 누군가가 마음을 다치게 하여 화가 나면 우리의 몸은 싸우거나 피할 준비를 하면서도, 상대와의 관계를 고려하고 다시 돌아올지도 모르는 골치 아픈 결과를 예상하여 정서반응을 검열하고 조절한다. 특히 정서 표현이 관계에 부정적인 결과를 가져올 것이라는 기대가 클수록 개인은 표현욕구와 표현규범 사이에서 갈등하고 자유로운 표현은 억제할 것이다. 이런 표현 행동에 대한 억제 경향이 개인에게 익숙해진 반응경향으로 굳어지면, 그 영향은 누적되면서 개인의 적응에 영향을 미치게 되어 타인의 반응에 민감하게 반응하고 자신의 의견이나 생각을 내적으로 지나치게 억압하는 은폐적 행동을 보이게 된다(김현진, 한종철, 2004).

따라서 정서를 조절하기 위해 억제 전략을 많이 사용하는 사람들은 비억제자들보다 부정적인 정서를 자주 경험하고, 더 우울하였으며, 심리적 안녕감이 낮은 것으로 나타났다(Gross & John, 2003). 뿐만 아니라, 정서억제를 많

이 하는 사람들은 친밀한 대인관계가 적고, 다른 사람들에게 호감을 얻지 못하며(Gross & John, 2003), 자신이 타자로부터 지지를 받을 수 없다고 여기고 주변 이들에게 친밀감을 표현하지 않아(이경희, 김봉환, 2010), 만족스러운 대인관계를 경험하지 못하는 경우가 많았다.

위와 같은 선행연구들을 통해 수용의 수준이 낮은 사람은 경험회피로 인하여 사고나 정서를 억제하려는 시도를 하게 되고, 정서표현 억제의 수준이 높을수록 부적응적 정서를 더 많이 경험하며 만족스러운 대인관계를 형성하지 못하는 것을 예측해볼 수 있다.

이상의 선행연구들을 통해 첫째, 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 영향을 미칠 것으로 보인다. 둘째, 이 두 변인 간의 관계에서 자기수용이 매개변인으로 작용할 가능성이 있음을 시사한다. 또한 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제가 상호작용 효과를 보일 수 있음을 예측해볼 수 있다. 더 나아가 정서표현 억제가 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향에서 자기수용의 매개효과를 조절하는 조절된 매개효과를 보일 것으로 추론해 볼 수 있다.

그러나 기존의 선행연구만으로는, 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족 간의 관계를 명확히 인식하기엔 연구결과가 부족한 편이다. 이러한 결과에 대하여 정승아(2005)는 자기불일치와 정신건강을 매개하는 자존감과 같은 자기개념(Campbell, 1990)에 대한 고려가 없기 때문일 수 있다고 하였다. 또한, 선행연구는 우리나라 대학생들이 이상적 자기와 의무적 자기를 분명히 구분하고 있지 않다는 선행연구들의 결과를 근거로 자기불일치의 두 영역 즉, 실제-이상 자기불일치와 실제-의무 자기불일치를 통합하여 전체 자기불일치로 다루고 있다(김영수, 2018). 덧붙여 지금까지 많은 연구에서 자기불일치는 부정적 영향이 부각되면서, 이러한 특성이 우리 삶에서 발휘하는 고유한 기능이 무엇인지 또는 어떤 조건에서 이러한 특성이 기능적으로 또는 역기능적으로 발현되는지에 충분한 연구가 이루어지지 못했다(정은옥, 최해연, 2020). 이에 더해 자기불일치가 효과를 나타내는 과정에서 이를 강화하거나 완화하는 조건에 관한 연구도 부족하다(정은옥, 최해연, 2020). 따라서 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족간의 관계에서 실제 자기와 이상적

자기간의 불일치를 줄이는 데 관여하는 것으로 보고된 바(Chandler, 1976) 있는 무조건적 자기수용의 역할을 살펴보고, 이에 따라 자기수용이라는 요인에서 유발된 정서가 자기불일치와 대인관계 만족간의 관계에서 영향을 미치는 모형을 탐색하는 것은, 자기개념과 대인관계 만족의 메커니즘을 통합적으로 이해하는데 도움이 될 것으로 보인다.

마지막으로 실제-자기 불일치가 정서경로를 통해 대인불안, 대인관계 예민성 등 대인관계에 부정적인 영향을 줄 수 있다(정소라, 장석진, 2017)고 보고하는 기능적(자기수용)·역기능적(정서표현 억제) 정서조절 전략을 살펴보고, 상담 장면에서 대학생 내담자들이 자신의 심리적 상태를 이해하는데 유용한 접근을 제시할 수 있을 것으로 보인다.

따라서 실제-자기 불일치가 자기수용을 통해 간접적으로 대인관계 만족에 영향을 미치면서, 동시에 실제-자기 불일치가 대인관계 만족에 직접적인 영향을 미친다는 가설과 함께 정서표현 억제의 수준이 자기 수용이 대인관계 만족에 미치는 영향을 조절한다는 가설을 두어 이러한 변인들의 구조관계를 명확하게 분석해보고자 한다. 자기불일치로 야기되는 부적응부터 대학생 시기의 대인관계 만족의 중요성을 감안할 때, 본 연구는 대인관계 만족에 대한 자기개념과 개인의 반응성 경향성을 통합적으로 이해하는 연구가 될 것으로 보인다.

II. 이론적 배경

A. 실제-이상 자기불일치

1. 실제- 이상 자기불일치의 개념

자기(self)에 대한 이해는 심리학에서 오래되고 끈질기게 탐색되어 온 주제 중의 하나이다(Fiske & Taylor, 1991). 이는 Freud(1961)의 자아(ego), Sullivan(1953), Rosenberg(1997), Rogers(1961) 등의 자기개념(self-concept)을 바탕으로 시작되었다. James(1890)는 자기(self)를 도덕적 양심이 포함된 ‘정신적 자기(spiritual self)’와 사회로부터 인정되는 것을 포함한 ‘사회적 자기(social self)’로 구분하고, 이러한 자기 사이의 갈등이 정서적인 고통을 유발할 수 있다고 주장하였다. Cooley(1964)는 현재의 자기개념이 사회적으로 이상화된 자기개념(social ideal self)과 다를 때 굴욕감과 무가치함을 느낀다고 설명하였다. 또한 Rogers(1961)는 개인이 수행해야 한다고 여기는 규범적 자기 기준과 이상적으로 도달하기를 바라는 신념을 구별하고 실제 자기의 개념과 자신이 이상적으로 도달하길 원하는 자기개념 간의 괴리를 느끼면 불안감과 실망을 느낀다고 하였다.

이렇듯 자신의 실제 모습과 이상적 자기모습 간의 차이와 갈등이 정서적 문제를 일으킨다는 선행연구들이 지속적으로 나타났다(Adler, 1964; Ausubel, 1995; Allport, 1995; Freud, 1923; Cooley, 1964; Horney, 1939; Piers & Singer, 1971; Rogers, 1961). 그러나 이러한 이론들은 자기 개념 간의 차이가 정서적 결과에 영향을 준다는 내용에 있어 의미 있는 통찰을 제공하였지만, 연구수행자마다 중요하게 다루는 내용이 다르고 단편적이며 특히 자기의 차이와 정서적 결과의 특정한 연결을 체계 있게 다루지는 못했다(Higgins, Klein, & Strauman, 1985).

Higgins(1987)는 자기불일치(Self-discrepancy)를 ‘자기 영역(domains of the self)’과 ‘자기에 대한 관점(standpoints on the self)’으로 구분하여 특정정서와의 관계를 살펴보고자 하였다. 자기 영역에는 한 개인이 실제로 가지고 있다고 믿는 속성들의 표상인 ‘실제 자기(actual

self)’ 와 이상적으로 도달하기를 바라는 속성의 표상(포부, 소원, 희망)인 ‘이상적 자기(ideal self)’, 마지막으로 개인이 반드시 소유해야만 한다고 여기는 속성의 표상(당위, 도덕적 기준, 책임)인 ‘의무적 자기(ought self)’ 가 있다(Higgins, 1987). 그리고 두 가지 관점에서 보는 자기의 개념은, ‘중요한 타인의 입장에서 바라보는 자기’ 와 ‘자신의 관점에서 스스로를 보는 자기’ 를 말한다(Higgins, 1987).

Higgins(1986, 1987)는 앞에서 제시한 6가지 자기개념을 이론적으로 정립하고 자기불일치 유형을 정서와 관련지어 연구하였다. 선행연구에 따르면, 이상적 자기와 실제 자기 간의 불일치가 높으면 슬픔, 낙담과 같은 우울 정서를 일으키고, 의무적 자기와 실제 자기 간의 불일치가 크면 긴장과 같은 불안 정서를 불러일으킨다고 설명하고 있으며 타인의 관점에서 본 이상적 자기와 실제 자기 간의 차이는 창피함과 같은 수치스런 감정을 일으킨다고 보고한다(Strauman, Higgins1988).

그러나 Higgins와 동료들의 주장과는 달리, 특정한 불일치 유형이 매번 특정한 부정 정서만을 예견하지 않는다고 밝힌 연구들 역시 많았다(Weilage & Hope, 1999). Tangney(1998)는 자기불일치 이론이 주장한 자기불일치 유형과 특정 정서 간의 관계를 발견하지 못하였다. 국내 연구에서도 자기불일치로 인해 발생하는 정서적 어려움이 자기불일치의 유형에 따라 서로 다른 결과를 나타내기도 하였다(강혜자, 1998; 서수균, 1996).

이러한 일관되지 않은 연구 결과에 대해, 김남재(2001)는 자기불일치 이론의 가설이 임상 집단에서는 지지되었지만 경미한 감정의 문제를 지닌 집단에서는 상이한 결과가 나타나는 것으로 설명했다. 이는 자기불일치 가설이 연구 대상자의 정서 강도에 따라 다른 결과를 나타낼 수 있음을 의미한다. 여러 연구에서 자기불일치와 특정한 정서간의 관계가 일관되지 않았음에도 불구하고 자기불일치는 꾸준히 개인의 정서에 다양한 부정적 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(김민지, 2011; 장건희, 2007; 최정원, 이영호, 1998).

B. 대인관계 만족

1. 대인관계 만족

가. 대인관계 만족의 개념

인간은 사회적 동물로서 태어나서 죽을 때까지 여러 가지 형태의 대인관계 속에서 그 삶을 지속해 나간다(이은진, 최정훈, 1991). 또한 발달과정에서 경험하는 다양한 대인관계는 심리적 결속을 다지게 되고 자신감을 갖게 하는 자원이 되기도 한다(양준석, 2007). 때문에 대인관계는 인간의 삶을 이해하는데 매우 중요한 영역이라고 볼 수 있을 것이다. 그러나 다른 사람과 원활한 대인관계를 형성하고 유지하는 것은 그리 쉬운 일은 아니다(김정옥, 권석만, 정남운, 2000). 실제로 상담 장면에서 내담자들이 가장 공통적으로 보고하는 주호소 문제 중 하나가 대인관계 문제라는 연구 결과는 이를 뒷받침 해 준다(Horowitz, 1996; Horowitz & Vitkos, 1986).

Heider(1958)는 ‘대인관계’란 소수인, 일반적으로 두 사람 사이의 관계를 말한다. 개인이 타인에 대해 어떻게 생각하고 있으며, 어떻게 느끼고 있는가, 그는 타인을 어떻게 자각하고 있으며, 타인에 대해 어떻게 행위를 하는가, 그는 타인이 무슨 행위, 또는 생각을 하기를 기대하는가, 그는 타인의 행동에 대해 어떻게 반응 하는가?’ 하는 것으로 정의하였다(안현미, 1999).

즉, 대인관계(interpersonal relations)란 두 사람 이상의 사람들 사이의 역동적이고 지속적인 복잡한 상호작용으로(이형득, 1982), 인간은 생애 전반에 걸쳐 필연적으로 타인과 관계를 맺으며 살아가는 존재이므로 대인관계는 인간의 삶에서 중요한 요인이다(권석만, 1997). 동시에 타인과의 친숙하고 효과적인 관계가 인간의 삶의 행복과 불행, 만족과 불만족을 결정하는 핵심적 요소가 되고 궁극적으로 인간의 삶의 질을 결정한다(이형득, 1982).

Baumeister와 Leary(1995)는 인간의 소속에 대한 욕구는 자연스러운 현상이며 사람들은 중요한 사람과의 관계를 형성하고 유지하려는 기본적인 대인관계적 욕구에 따라 느끼고 행동하며 생각한다고 보았다. 또한 이러한 대인관계는 자신뿐만 아니라 자신이 소속된 집단에도 영향을 미치며, 효과적인 인간관계는 인간의 성장과 발달에 많은 도움을 준다(Sullivan, 1953; 이형득, 1998).

Leary는 대인관계의 상보성 개념으로 사람들은 타인으로부터 상보적 반응을 끌어내고 관계에서 균형을 유지하려 하며, 이러한 행동으로 대인관계에서 안정감을 느끼려 한다고 보았고(Leary, 1957), Sullivan은 사람의 성공적인 대인관계가 인생의 모든 부분이라고 하면서 대인관계의 중요함을 강조 했으며, 인간은 대인간의 상호작용을 통하여 자신만의 자아를 형성 및 발달시킨다고 하였다(Sullivan, 1953). 반면 갈등과 같은 대인관계 부적응은 불안, 우울, 고독, 소외감 등 다양한 심리적 문제로 이어질 수 있다(권석만, 1997)

인간의 욕구 위계를 5단계로 나누는 Maslow의 이론을 수정하여 Alderfer(1969, 1972)는 인간의 욕구 위계를 생존욕구, 관계욕구, 성장욕구와 같은 2단계로 재구성 하였다. 그의 이론에 따르면, 각 욕구는 동시적인 욕구로써 즉, 이것을 대인관계 측면에서 이해해보면 중요한 타인과 친밀하고 신뢰로운 관계를 형성하고 유지하려는 관계욕구가 잘 형성이 되면 자신의 잠재력이나 본성이 잘 발휘되고자 하는 욕구가 형성되어 개인의 성장이 도모되지만, 그렇지 못할 경우는 생존의 욕구에 집중하게 되어 성숙한 삶으로서의 진행은 그만큼 지체될 수 있다는 것이다(김영수, 2010).

이와 같은 선행연구를 살펴보았을 때, 개인이 주관적으로 경험하는 대인관계의 만족은 중요한 변인으로 작용할 것으로 살펴진다. 대인관계 하위 범주의 대인관계 만족도는 자신과 타인의 관계에서 주관적으로 얼마나 만족하고 있는지를 보는 것을 말하며(강소영, 2009; 은혁기, 1999), 사람들은 현재 느끼는 대인관계에서 나타난 결과에 따라 대인관계를 평가하고, 평가한 결과로 이후 관계를 지속하거나 종결할지를 결정하게 된다(은혁기, 2000).

나. 대학생과 대인관계 만족

대학생의 대인관계는 대학생 시기 대인관계의 특징과 발달기적 심리적 욕구와 관련되어 있다. 권석만(2004)은 대학생 시기 대인관계의 특징을 다음과 같이 보았다(권석만, 2004). 첫째, 대학생은 학과, 동아리, 대외활동 등에 참여하는 등 대인관계의 선택과 폭이 넓어진다. 둘째, 대인관계가 단순히 우정을 나누는 단계를 넘어서서, 전공학문, 취미, 진로, 가치관 등을 나누는 등 다양하고 깊이 있게 변화한다. 셋째, 이성교제 기회가 많아지고, 군대라는 특수한 조직사회를 경험하는 등 대인관계망이 확대된다. 이러한 특징들을 살펴보면 대학생 시기에는 다양한 사람들과 관계를 형성할 수 있는 기회를 많이

접하게 된다는 것을 알 수 있다(권석만, 2004). 한편 대학생 시기는 친밀감이라는 심리적 욕구를 충족하며 대인관계를 형성하고 유지하는 능력을 키우고, 성숙하고 포용적인 태도로 대인관계문제를 해결하는 능력이 필요하다(Erikson, 1968 정옥분, 2007에서 재인용).

은혁기(2001)는 대학생의 대인관계 만족에 대해 친구, 부모 및 교사와 같이 개인을 둘러싸고 있는 중요한 타인과의 관계에서 어느 정도 만족하는가를 말하며 대인관계에 불만족하다는 것은 개인에게 영향을 미치는 친구, 부모, 교사 등이 존재함에도 불구하고 이야기 상대나 도움을 요청하는 상대가 되지 못하여 고독함을 의미한다고 하였다(이소영, 2016). 이러한 대학생 시기 형성된 개인의 대인관계 형태는 이후 사회진출, 결혼 등으로 이어지는 다양한 대인관계에 많은 영향을 주며 반복될 가능성이 있다(권석만, 2010).

2. 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계

자기불일치의 양적 크기는 우울 및 불안증상에 한정된 것이라기보다 전반적인 정신 병리나 정신건강과 관련이 있음을 시사하고 있다(임일모, 조용래, 김학렬, 1995). 이는 자기불일치로 유발되는 부정적인 정서가 개인의 정신건강을 훼손할 뿐만 아니라 개인의 사회적 영역에서 중요한 부분을 차지하는 대인관계 상황 속 요구되는 적응적인 행동에도 영향을 미칠 수 있음을 짐작하게 한다.

한 개인이 현재 자신의 모습과 자신이 바라는 이상적인 모습 사이에서 괴리감을 느낀다면 그것을 줄이기 위해 자기 개념을 수정하거나 다른 방법으로 갈등을 최소화하려고 노력할 것이다(박선영, 2017). 이때 의사소통 방식이 개인의 괴리감, 갈등과 같은 부정적인 감정을 드러내는 매체로 사용될 수 있으며, 자기불일치가 대인관계 속에서 의사소통 방식에 반영되어 나타날 수 있다고 하였다(김영수, 2010). 예컨대, 우울한 사람들은 공통적으로 사회적 기능에서 손상을 보이는데(Hammen, 1991) 이들은 일반인들에 비해 대인관계의 사회적 강화와 지지가 더 적고(Coyne, 1976), 대인관계의 만족 수준도 낮으며, 사소한 대인관계의 스트레스에도 더 쉽게 상처를 받는 부적응적인 양상을 나타낸다(임승락, 권정혜, 1998). 또한 이러한 대인관계 문제를 해결할 수 있는 사회적 기술이 부족하고(Lewinsohn, Roberts, Seeley, Rohde,

Gotlib, & Hops, 1994), 인지적 왜곡 또한 보여(Gara, Woolfolk, Cohen, Goldston, Allen, & Novalancy, 1993) 더 심한 부적응의 고리가 형성된다. 불안의 경우도 대인관계 만족을 좌우하는 중요한 요인으로 볼 수 있는데, 의사소통 능력과 불안심리 수준의 관계를 살펴본 연구에서 알 수 있듯이, 불안심리 수준이 높은 사람은 낮은 사람보다 대인관계에서 느끼는 만족감이 더 낮았다(박정숙, 1998).

이것은 자기에 대한 개념이 부정적인지 긍정적인지와 상관없이 자기 개념들 간 불일치 수준에 따라 개인이 경험하는 정서가 좌우되며 그런 경로로 발생하는 부정적 정서는 전반적으로 부정적인 자기(Self)를 넘어 자아존중감에 까지 영향을 미침을 시사한다(Higgins, 1986, 1987).

따라서 본 연구에서는 대인관계에 있어 부정적 정서를 유발하는 것으로 가정하는 자기 개념들 간 불일치 수준이 대인관계 만족에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 선행 연구들의 결과를 지지하는지 살펴볼 것이다.

C. 자기수용

1. 자기수용의 개념

무조건적 자기 수용(Unconditional Self Acceptance: USA)이란 “자신이 지적으로, 올바르게 유능하게 행동하는 것과 상관없이, 그리고 사람들이 인정하고, 존중하고, 사랑하느냐와 관계없이 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는 것” (Ellis, 1977)을 의미한다.

세상에는 인간의 가치를 결정할 수 있는 어떠한 객관적인 기준이 없기 때문에 전반적인 자기 평가 자체가 비현실적이라고 했다(Ellis, 1976). 또한 인간은 계속해서 변화하고 있고 여러 다양한 측면으로 구성되어 있기 때문에 하나의 전반적인 평가는 근본적으로 비합리적이라고 본다(Ellis & Happer, 1997).

사람은 누구나 타인의 평가나 타인의 인정과 관계없이 자기 자신을 온전히 수용할 수 있다. 자신이 어떠한 상황에 처하더라도 그리고 자신의 행동이 비록 바르지 못할지라도 온전히 수용할 수 있다(Ellis, 1997). 자기 수용은 기본적인 감각자료(sensory data)의 왜곡됨 없이, 자기 자신의 감정, 동기, 사회적 및 개인적인 경험들을 지각할 수 있는 능력이라고 정의하면서 자기를 수용하는 것은 조건 없이 있는 그대로의 자신을 독립된 개체로 인정하는 것이며, 나아가 인간으로서의 존재가치를 인정하는 중요한 과정이라고 하였다(Rogers, 1942).

Maslow(1962)는 자기수용이 자기 자신의 욕구나 느낌에 대해서 왜곡하거나 무시하지 않고 있는 그대로를 지각하고 받아들이며 자신의 느낌이나 사고를 숨기지 않고 자발적으로 표현할 수 있는 것으로 정의하면서, 자아실현을 이루게 하는 중요한 요소가 된다고 하였다(설기문, 최혜란, 1995). 무조건적 자기 수용은 인간의 정서적 심리적 혼란 상태를 야기하는 상황에 대한 비합리적이고 비논리적인 사고의 결과를 줄일 수 있도록 돕는 긍정적인 신념을 포괄하는 개념이라고 볼 수 있기 때문에, 무조건적 자기 수용을 잘하는 사람은 부정적인 사건을 경험한다고 할지라도 부정적 정서가 잘 나타나지 않을 것으로 보았으며, 그렇기 때문에 무조건적 자기 수용이 정신건강 분야에서 치료적 변인으로 사용되어야 함을 밝힌 바 있다(Ellis, 1997).

자기수용에 관한 연구를 살펴보면, Chamberlain과 Haaga(2001)는 REBT(Relational Emotive Behavior Therapy)이론을 바탕으로 자기수용을 측정할 수 있는 척도를 개발하여 삶의 만족과 행복은 정적인 상관, 불안과 우울과는 부적상관이 있음을 발견하였다(허도실, 2017). 국내의 연구에서도 자기수용과 주관적 안녕감, 심리적 안녕감과는 정적 상관이 있고 우울, 불안과 같은 부정적인 정서와는 부적 상관(김사라 & 형선, 2005; 정단비, 2012; 추미래, 이영순, 2014). 김광웅(2007)이 있음을 보았으며, 자기수용이 높은 사람이 스트레스 상황에서 문제를 해결하기 위해 직접적이고 적극적인 반응을 한다고 하였다(김광웅, 2007). 반대로 자기수용이 낮은 사람은 자신의 부정적인 모습을 회피하고 싶어 숨기게 되고 따라서 가식적으로 행동하게 된다. 이로 인해 자신을 부정하거나 왜곡하게 된다(김영애, 2000). 이렇듯 자기수용은 개인에게 있어 사회적 적응과 정신건강에 관련된 변인들에 긍정적인 영향을 주는 유용한 개념이다(임전옥, 장성숙, 2012).

이형득(1979)은 자기수용을 세 가지로 설명하였는데, 첫째는 자기 자신의 신체적 조건이나 심리적 현상을 그대로 경험하고 받아들이는 것이고, 둘째는 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적인 현상을 자기의 것으로 인정하고 책임을 지는 것이며, 세 번째는 자신의 처지를 현실로 인정하고 이에 직면하는 태도라는 것이다(김사라 & 형선, 2005 재인용). 사람들은 자신을 인식 하는 과정에서 자신의 밝고 긍정적인 면은 쉽게 인정하고 수용하지만 부정적인 면은 받아들이지 않게 된다. 이것은 결과적으로 자신의 일부만을 인정하는 것이기 때문에 온전한 자기상을 갖지 못하고 심리적으로 성장하는데 방해가 될 수 있다(설기문, 1997; 김사라 & 형선, 2005). 따라서 자기를 수용한다는 것은 자신의 부정적인 모습인 단점까지도 수용하는 것으로 성과의 여부를 떠나서 인간으로서의 존재가치를 인정하는 것이다.

2. 실제-이상 자기불일치와 자기수용의 관계

무조건적 자기수용은 실제 자기와 이상적 자기 간의 불일치를 줄이는 데 관여하는 것으로 보고된 바 있다(Chandler, 1976). 자기불일치가 높거나 부정적 평가에 대한 두려움이 많은 사람들은 자기 가치감을 유지하기 위해 타인의 관심과 인정을 필요로 하고 타인의 평가로부터 자유롭지 못하다

(Chamberlain & Haaga, 2001a). 이러한 사람들은 빈약한 자기 가치감을 채우고자 타인의 관심과 인정에 매달리게 되고, 다른 사람들보다 더 뛰어나고자 끝없이 노력한다(Bogart, Benotsch, & Pavlovic, 2004). 그러나 무조건적으로 자기를 수용하는 사람들은 다른 사람의 관심과 인정, 평가로부터 자유롭다(정은옥, 2018). 무조건적으로 자기를 수용하는 사람들은 고유한 인간존재로서의 자신의 가치를 믿기 때문에 자기 가치감을 증명하기 위해 타인의 승인이나 인정을 필요로 하지 않기 때문이다(Davies, 2006).

Chandler(1976)은 자기와 이상적 자기와의 일치도가 높을수록 적응도가 높아짐을 밝혔고, 무조건적 자기수용이 높은 사람들은 타인의 부정적 평가 피드백에 대해 덜 반응했으며 자신들의 평가에 있어서도 더 객관적이었다고 밝혔다(Chandler & Haaga, (2001). 또한 합리적인 사고를 통해 논리적이고 융통성 있게 현실을 바라보기 때문에 건강한 정서와 전반적인 삶의 만족을 갖게 된다(Davies, 2006; Ellism 1995).

무조건적 자기수용은 자신의 지적, 도덕적 성취나 타인의 인정, 사랑으로부터 독립적으로 자신을 온전히 수용하는 것을 의미한다(Ellis, 1995). 자기수용이 높은 사람들은 자신의 장단점을 잘 인지하고 수용하는 태도를 보이지만 자기수용이 낮은 사람들은 자신의 단점을 불편하게 여기고 현재의 자신과 다른 사람이 되기를 원한다(Ryff, 1989). 부정적인 평가를 피하지 않고 있는 그대로 수용할 수 있다면, 이상적 자기를 추구하는 과정에서 자신에게 적절한 목표를 설정할 수 있고 이는 실제 자기와 이상적 자기의 격차를 줄이는데 도움이 될 수 있다(정은옥, 최해연 2020).

3. 자기수용과 대인관계 만족의 관계

자기수용은 개인의 삶과 적응에서 뿐만 아니라 다른 사람과의 관계에 있어서도 유능한 변인으로 인식된다(임전옥, 장성수 2012). Rogers(1951)는 사람들이 자신을 보는 방식과 태도로 다른 사람을 보는 경향이 있기 때문에 결국 자신을 수용하는 사람은 타인도 수용함으로써 좀 더 나은 대인관계를 갖게 된다고 하였다(Omwake, 1954). 이는 사람들이 스스로에 대해 만족감을 느낄 때, 타인에 대해 보다 긍정적인 관심을 갖는 경향이 있다는 인본주의 심리학자들의 주장과 비슷한 맥락이다(Epstein & Feist, 1988).

Macinnes(2006)도 자신을 있는 그대로 인정하고 받아들이는 사람은 대인관계로 인한 불안이 현저하게 줄어들어 대인관계가 원만하다고 보았다. 이렇듯 자기수용은 건전한 대인관계 형성의 기본이라고 볼 수 있다(김영애, 2012).

대학생을 대상으로 한 김경진(2013)의 연구에서는 자기수용이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 대인관계 유능성이 높다는 것을 보여주었고, 또 다른 대학생을 대상으로 한 이어진(2015)의 연구 역시, 자기수용이 대인관계 유능성에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 자기 자신을 있는 그대로 받아들이는 사람은 자신을 포함한 모든 것을 수용하게 되어 원만한 대인관계를 맺을 수 있음을 밝혔다(허토실, 2017). 높은 수준의 무조건적 자기수용은 정서적 안정을 통해 대인관계가 좋아지며 정신 건강으로 이어져 삶의 만족으로 나아가는데 결정적인 역할을 한다고 볼 수 있다(김금미, 2010; 김지윤, 이동귀, 2013; 강금주, 신현숙, 2015; Ellis & Robb, 1994; Szentagotai & David, 2013).

국내에서 성인 517명을 대상으로 한국인의 행복한 삶의 구성요인을 알아본 결과, 자기수용과 높은 상관을 보였다(김명소, 김혜원, 차경호, 한영석, 임지영, 2003). 대학생 1200명을 대상으로 한 연구에서는 심리적 안녕감에 영향을 주는 가장 강력한 요인은 자기수용이라는 결과가 제시(김금미, 2010)되었고, 김미진(2011)의 연구에서도 자기수용이 높을수록 행복감과 삶의 주관적 만족감이 커진다는 결과가 보고되었다.

이와 같은 선행연구들을 종합해볼 때, 무조건적 자기수용은 타인과의 관계는 물론 개인의 적응과 성장에 있어서도 유용한 변인이라고 생각하며, 대인관계를 원만하게 형성하는데 도움이 될 수 있음을 추정할 수 있다.

D. 정서표현 억제

1. 정서표현 억제의 개념

정서표현 억제의 개념은 연구자들마다 다양하게 정의되었다. Vaillant(2000)는 정서표현 억제를 '갈등의 모든 요소를 마음속으로 억제하면서 행동, 감정적 반응, 관념적 걱정을 미루는 것', 즉 '감정표현을 더 적절한 때와 장소에 하기로 미루는 성숙한 방어기제'로 보았고(Vaillant, 2000), Freud가 강렬한 정서와 부하된 기억의 억압을 신경증의 원인으로 설명한 이후, 정서의 경험이나 표현을 억압하는 것은 심리적, 신체적 문제를 초래한다는 인식이 강화되어 왔다(Fridlund, Newman & Gibson, 1984; King & Emmons, 1990; 최해연, 민경환, 2007 재인용).

이와 맥을 같이 하여, 최근 Gross는 정서발생 과정에서 중요한 시점에 따라 정서조절 전략이 달라질 수 있다고 보는 과정-지향 접근법을 사용한 정서조절 과정 모델(emotion regulation process model)에서 정서억제 개념을 정의하였다(Gross, 2003). 정서조절 과정은 정서 반응 경향성의 활성화를 기준으로 크게 두 단계로 나눌 수 있다(Gross & Levenson, 1993, 1997). 활성화 전을 선행사건 중심 정서조절 (antecedent-focused emotion regulation), 활성화 후를 반응 중심 정서조절(response-focused emotion regulation)로 나누어 선행사건 중심 정서조절 시기의 대표적인 전략은 인지적 재해석(cognitive reappraisal), 반응 중심 정서조절 시기의 대표적인 전략은 정서억제라고 명명하였다(Gross & Levenson, 1993, 1997). 즉, 정서조절을 정서가 유발되고 행동적 반응으로 이어지는 일련의 과정으로 정의하며, 그 마지막 단계로써 이미 경험 중인 정서를 표현하지 않도록 행동적 반응을 조절하는 방식을 “정서표현 억제(expressive suppression)”라 할 수 있다. 정서표현 억제(emotion suppression)는 어떤 정서가 발생했을 때 그것의 표현 행동을 의식적으로 억제하는 과정으로, 표현의 부재를 뜻하는 것이 아니라 표현을 억제하려고 하는 적극적인 노력을 뜻한다(Gross & Levenson, 1993, 1997).

그러나 정서표현 억제는 이전 단계들에서 상황을 변화시키거나 인지적 재

해석을 통해 정서를 조절하는 것과 비교하여 소모적이고 효과적이지 못한 조절 방략으로 보여 진다. 여러 실험과 개인차 연구(Gross, 1998)를 통하여 인지적 재해석이 정서억제보다 효과적이고 적응적인 전략임이 확인되었는데, 인지적 재해석은 정서조절 과정에서 반응 경향성이 완전히 활성화되기 전에 발생하므로 전체적인 정서적 사건들을 수정함으로써 정서조절을 위한 추가적인 인지적 자원을 비교적 적게 필요로 한다(Gross, 1998).

반면에 정서억제는 정서조절과정에서 늦게 나타나고 부정적인 감정의 경험을 감소시키는 것 없이 주로 반응 경향성의 행동적인 측면을 수정하여 부정적인 감정이 직접적으로 해결되지 않은 채로 남고 축적되게 만들고(Gross, 1998), 따라서 정서 반응 경향성이 지속적으로 나타나기 때문에 이것을 조절하기 위한 노력이 지속적으로 필요하게 된다(Gross, 1998). 이와 같은 반복적인 노력은 인지적 자원을 소모하게 만드는 결과를 초래하는데(Gross, 1998), 정서의 경험과 표현은 자율신경계의 반응성과 연결되어 있기 때문에, 표현을 비롯한 자연스러운 정서 과정을 억제하는 것은 신체적 상태에 부정적인 영향을 미친다. 정서를 표현하지 않고 억제하는 것은 자율신경계의 활동을 증가시키고, 이러한 자율신경계의 만성적인 각성 상태는 면역력을 약화시킬 뿐만 아니라 정서 인식을 낮추고 이후 정서적 정보 처리를 차단하는 작용을 하여 신체적, 심리적 질환을 야기할 수 있다(Lieberman et al., 2007). 또한, 정서억제는 개인의 내적 경험과 겉으로 드러나는 표현 사이의 불일치감을 느끼게 만들기 때문에 진정한 자기 자신이 아닌 것 같은 느낌, 타인에게 솔직하지 않고 진짜가 아닌듯한 느낌으로 인해 자기 자신에 대한 부정적인 감정이 야기되고, 타인과 멀어지게 되며, 정서적으로 가까운 관계의 발전을 지연시키는 결과를 낳는다(John & Gross, 2003).

아울러 정서표현 억제에 관한 선행연구들은 자신의 정서를 억제하려는 개인은 진솔한 정서 경험을 하는 데 어려움을 겪을 수 있고, 이러한 맥락은 타인과 관계를 맺어가는 데에도 부정적인 영향을 미칠 수 있는 것으로 보고되었다(허재홍, 2014). 자신의 감정 표현에 지속적으로 어려움을 느끼며 정서를 관리하고 통제하는데 막대한 에너지를 사용한다면, 개인은 힘겨운 내적 긴장 상태에 수시로 처하게 되며 현재의 경험과 충분히 접촉하지 못하고 감정을 유발한 문제들을 해결하는데 어려움을 겪을 수 있으며(Mongrain & Vettese, 2003), 이들은 대인관계 내에서도 친밀함에 대한 두려움이 있어

친밀한 관계 형성이 적고, 타인으로부터 도움과 지지를 받기 어려워하며 자신이 수용 받을 수 없는 존재라고 여길 수 있다. 따라서 솔직한 자신의 모습을 타인에게 드러내는 것을 두려워하고, 주변 사람들에게 자신이 느끼는 감정에 대해 표현하는 것을 불편하게 여기어 대인관계에서 얻는 주관적인 만족감도 낮을 수 있다(오충광, 정남운, 2007).

2. 자기수용, 정서표현 억제, 대인관계 만족의 관계

자아수용도가 낮은 사람은 자신을 부정적으로 인식하게 됨으로써 비합리적이고 비사회적이며 소극적이고 열등감을 가지기 쉬우며 타인을 두려워하고 불신하는 태도를 가지게 되어 대인관계에 부정적인 영향을 끼친다고 하였다(Shiffler, Lynchsauer & Nadelman, 1977). 즉 수용적인 태도로 자신을 바라보지 못하면 타인에 대해서도 수용적이지 않은 태도로 바라보게 된다는 것을 뜻한다. 이렇듯 자기수용을 하게 되면 자기 자신만을 인정하고 받아들이는 것에서 그치지 않고, 상대방까지 수용할 수 있게 되어, 타인수용과 깊은 상관관계를 갖게 된다(차명숙 2005). 자기수용능력이 높은 사람은 자기 및 타인을 수용하는 능력이 높고 긍정적인 사고도 높아 타인도 자기를 수용한다고 느끼게 되어 부정적 대인관계 상황에서도 우울이나 불안과 같은 정서를 덜 경험한다고 하였다(Chamberlain & Haaga, (2001).

수용과 반대적 측면의 '경험의 회피(experiential avoidance)' 사고와 정서를 억제하려는 시도와 맥락을 함께하며 피하고자 하는 부정적 사고와 정서의 빈도나 강도를 더욱 증가시키는 역기능적 결과가 보고되었다(Wenzlaff, Wegner, & Klein, 1991, Hayes et al., 1996에서 재인용). 정서는 자신과 타인에게 자신의 상태와 욕구를 전달하는 역할을 하는데(Fridlund, 1991), 정서를 표현할 때 타인으로부터 반복적으로 무시되거나 처벌을 받게 되면 정서표현에 대한 부정적이고 거부적인 도식을 갖게 되며, 가능한 실망과 위험을 방지하기 위하여 정서표현을 억제하거나 정서적 상황을 회피하게 된다(최혜연, 민경환, 2005). 또한 습관적이고 과도한 표현 억제는 적응적인 정서의 기능을 손상시키고, 대인관계 지지 수준을 낮추게 된다.

정서표현 억제의 98% 정도는 사회적 맥락에서 이루어진다(Gross,

Richards, & John, 2006). 사회적 맥락과 밀접한 관계가 있는 정서억제가 대인관계 상황에 끼치는 영향에 대한 기존의 연구들은 비교적 일관적으로 부정적인 영향을 보고하고 있다(어유경, 정안숙 & 박수현, 2015). 이런 연구들에서는 정서를 표현하는 것이 친밀감이나 친숙함을 표현하는 방법 중의 하나인데 정서표현을 억제 하면 대인관계에서 친밀감이 저해된다고 간주하고 있다(Gross & Levenson, 1997). 특히 대인관계 상호작용 상황에서 정서억제를 할 경우 상대방과 친밀감 형성이 저해되고, 본인 뿐 아니라 상대방 역시 대인관계 상황에 대한 부정적인 감정을 가지게 하여 대인관계가 긍정적으로 유지되기 어려워진다(John & Gross, 2004). 따라서 정서억제를 많이 하는 경우 친밀한 대인관계 형성이 어려워지고 타인과 긍정적인 관계를 상대적으로 덜 맺게 되는 것으로 보고되었다(Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). 이러한 결과는 정서억제를 할 때 이미 경험한 정서의 표현을 억제하기 위해, 인지·정서적 소모가 발생하게 되는데 이로 인해 상대방에게 주의를 기울이지 못하고 상대방에게 적절히 반응하지 못하기 때문이라고 논의되었으며(Lieberman & Rosenthal, 2001), 이는 결과적으로 개인이 느끼는 대인관계 만족에 부정적 영향을 끼칠 가능성이 있다.

E. 실제-이상 자기불일치, 정서표현억제, 자기수용, 대인관계 만족

자기불일치로 유발되는 부정적인 정서는 개인의 정신건강을 훼손할 뿐만 아니라 개인의 사회적 영역에서 중요한 부분을 차지하는 대인관계 상황 속 요구되는 적응적인 행동에도 영향을 미칠 수 있음을 짐작하게 한다. 자기 개념들 간 불일치 수준에 따라 개인이 경험하는 정서가 좌우되며 그런 경로로 발생하는 부정적 정서는 전반적으로 부정적인 자기(Self)를 넘어 자아존중감에까지 영향을 미침을 시사한다(Higgins, 1986, 1987). 자기불일치로 인해 자기에 대한 개념이 부정적인 개인의 경우 사회적 상황과 단서에 취약성을 보이고, 이러한 취약성은 사회적 상황에서의 유연성을 떨어뜨림으로써 자기와 관련된 부정적인 정보에 더 몰입하게 되고 부정적인 평가를 위협적으로 느끼게 만든다(Wei & Mallinckrodt, 2005). ‘자기’ 개념간의 불일치로 인하여 타인에게 부정적으로 평가 받는 것에 대해 지나치게 의식하고 두려워하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 외부적인 상황에서 더 많은 영향을 받으며 자신이 경험하고 인식한 정서를 표현하는데 어려움을 겪을 수 있다(김옥경, 2012). 또한, 정서억제는 개인의 내적 경험과 겉으로 드러나는 표현 사이의 불일치감을 느끼게 만들기 때문에 진정한 자기 자신이 아닌 것 같은 느낌, 타인에게 솔직하지 않고 진짜가 아닌 듯한 느낌으로 인해 자기 자신에 대한 부정적인 감정이 야기되고, 타인과 멀어지게 되며, 정서적으로 가까운 관계의 발전을 지연시키는 결과를 낳는다(John & Gross, 2003).

반면, 무조건적 자기 수용은 인간의 정서적 심리적 혼란 상태를 야기하는 상황에 대한 비합리적이고 비논리적인 사고의 결과를 줄일 수 있도록 돕는 긍정적인 신념을 포괄하는 개념이라고 볼 수 있기 때문에(Ellis, 1976), 무조건적 자기 수용을 잘하는 사람은 부정적인 사건을 경험한다고 할지라도 부정적 정서가 잘 나타나지 않을 것으로 보았으며, 그렇기 때문에 무조건적 자기 수용이 정신건강 분야에서 치료적 변인으로 사용되어야 함을 밝힌 바 있다(Ellis, Harper, 1997).

하지만 이러한 네 변인의 관계를 유추할 수 있음에도 불구하고, 현재까지

경험적으로 연구된 바는 없다. 따라서 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족도에 미치는 영향에서 자기수용의 매개효과를 검증하고자 한다. 또한 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 상호작용 효과를 검증하고 한다. 마지막으로 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 효과를 정서표현 억제가 조절한다는 조절된 매개효과를 검증하고자 한다.

Ⅲ. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 서울, 경기, 경북, 전남 소재의 4년제 및 2년제 대학에 재학중인 대학생 300명을 대상으로 하여 임의표집 하였다. 연구 설문은 연구의 목적과 자발적 동의 및 거부와 포기에 대한 권리 등에 대한 충분한 설명 후, 연구에 동의한 성인에 한해 설문을 실시하였다. 자기보고식 질문지법을 활용하여 구조화된 설문지를 배포하여 조사하였고, 회수된 설문지 중 불성실하게 응답했다고 판단되는 22부를 제외한 278부가 본 연구에 사용되었다. 설문에 응한 대학생들의 인적사항을 <표 1>에 제시하였다. 응답자의 성별 분포는 남자가 96명(34.5%), 여자가 182명(65.5%)이었다. 그리고 학년 분포에서는 3학년이 73명(26.3%)으로 가장 높은 비율을 보이며, 2학년 65명(23.4%), 1학년 57명(20.5%), 4학년 44명(15.8%), 기타 39명(14.0%) 순으로 높은 비율을 나타냈다. 또한 전공은 의학 계열이 160명(57.6%)로 가장 많았고 공학계 38명(13.7%), 자연계 25명(9.0%), 인문 21명(7.6%), 사회계 18명(6.5%), 예체능 10명(3.6%), 사범계열 6명(2.2%) 순으로 높은 비율을 보였다. 지역 분포는 전라 244명(87.8%)으로 가장 높은 비율을 보였다.

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

| | | 빈도 | 비율 |
|------|-------|-----|--------|
| 성별 | 남성 | 96 | 34.5% |
| | 여성 | 182 | 65.5% |
| 연령 | 20대 | 263 | 94.6% |
| | 30대 | 15 | 5.4% |
| 학년 | 1학년 | 57 | 20.5% |
| | 2학년 | 65 | 23.4% |
| | 3학년 | 73 | 26.3% |
| | 4학년 | 44 | 15.8% |
| | 기타 | 39 | 14.0% |
| 전공계열 | 공학계열 | 38 | 13.7% |
| | 사범계열 | 6 | 2.2% |
| | 사회계열 | 18 | 6.5% |
| | 예체능계열 | 10 | 3.6% |
| | 의학계열 | 160 | 57.6% |
| | 인문계열 | 21 | 7.6% |
| | 자연계열 | 25 | 9.0% |
| 지역 | 경기 | 9 | 3.2% |
| | 경상 | 15 | 5.4% |
| | 서울 | 9 | 3.2% |
| | 전라 | 244 | 87.8% |
| | 충청 | 1 | 0.4% |
| 합계 | | 278 | 100.0% |

B. 측정 도구

1. 실제-이상 자기불일치 척도

서수균(1996)이 Higgins, Bond, Klein과 Strauman(1986)의 자기질문지 (self-questionnaires)를 바탕으로 국내에서 재구성한 자기질문지를 사용하였다. 자기질문지는 자기 유형을 실제 자기/자신, 이상적 자기/자신, 의무적 자기/자신, 실제 자기/타인, 이상적 자기/타인, 의무적 자기/타인 등 6가지 유형으로 나누고, 각 질문지는 측정하려고 하는 자기 유형에 따라 지시문만 다르고 동일한 형용사 쌍의 질문으로 구성되어 있다. 각 문항은 9점 척도로 이루어져 있으며 총 22문항으로 구성되어 있다. 응답의 편중을 피하기 위해 이중 13문항은 긍정적인 형용사가 먼저 제시되어있고, 9문항은 부정적인 형용사가 먼저 제시되어 있다. 부정적인 형용사가 먼저 제시되어 있는 4, 5, 6, 11, 13, 17, 18, 19, 20번 문항을 역채점 하여 이용한다. 가능한 점수의 범위는 최저 0점에서 최고 176점이며, 점수가 높을수록 실제-이상 자기불일치의 정도가 큰 것으로 평가된다.

자기불일치 점수의 계산은, 이상적 자기 자신에서 실제 자기 자신의 점수를 각 문항별로 뺀 후, 각 문항별 점수 차이의 절대값을 모두 합산하여 계산한다. 서수균(1996)의 연구에서 보고한 내적합치도(Cronbach's α)는 실제 자기 자신이 .85, 이상적 자기 자신이 .90 이었다. 본 연구의 내적 합치도는 <표 2>에 제시하였다.

<표 2> 실제-이상 자기불일치 척도 문항구성 및 신뢰도

| 요인 | 문항 | 문항수 | 내적합치도 |
|--------------|--|-----|-------|
| 실제- 이상 자기불일치 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22 | 22 | .891 |

2. 대인관계 만족척도 (Test of Interpersonal Satisfaction)

본 연구에서는 대인관계 만족도를 측정하기 위한 도구로 Guerney(1977)의 관계변화 척도(Relationship Change Scale)를 문선모(1980)가 번안, 수정 및 재구성한 척도를 사용하였다. 본래 측정도구는 만족감 4문항, 의사소통 4문항, 신뢰감 3문항, 친근성 3문항, 민감성 2문항, 개방성 5문항, 이해성 4문항의 7개 하위요인, 총 25문항으로 구성되어 있다. 응답은 ‘전혀 그렇지 않다.’ 1점에서 ‘매우 그렇다.’ 5점으로 측정하는 Likert 5점 척도를 사용하였다. 문선모(1980)가 사용한 대인관계 만족도 측정도구의 내적합치도(Cronbach's α)는 .90의 수준을 보였다. 본 연구의 내적합치도는 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 대인관계 만족도 척도 문항구성 및 신뢰도

| 요인 | 문항 | 문항수 | 내적합치도 |
|------|----------------|-----|-------|
| 만족감 | 1,2,3,4 | 4 | .781 |
| 의사소통 | 9,14,18,19 | 4 | .782 |
| 신뢰감 | 15,23,24 | 3 | .345 |
| 친근성 | 5,11,16 | 3 | .633 |
| 민감성 | 6,10 | 2 | .342 |
| 개방성 | 12,17,20,21,22 | 5 | .694 |
| 이해성 | 7,8,13,25 | 4 | .725 |
| 합계 | | 25 | .921 |

3. 무조건적 자기수용 척도

(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire:USAQ)

본 연구에서는 Ellis(1996)의 합리적 정서적 행동치료(Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)개념을 바탕으로 2001년 Chamberlain과 Haaga가 개발하고 김사라형선(2005)이 번안한 것을 서은경(2011)이 수정·보완한 무조건적 자기수용 척도를 사용하였다. 본 척도는 ‘나에게 중요

한 어떤 목표를 이루지 못한다 해도 나는 가치 있는 사람이라 생각 한다’ 등의 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 7점 ‘매우 그렇다’까지 7점 Likert 응답방식이다. 12문항 중 낮은 무조건적 자기수용에 해당되는 4,5,6,8,9번 문항은 역채점을 실시하였다. 점수의 총 범위는 12점에서 84점까지이며 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높은 것을 의미한다. 서은경(2011)의 연구에서는 내적합치도가 .82였다. 본 연구에서의 내적합치도는 <표 4>에 제시하였다.

<표 4> 무조건적 자기수용 척도 문항구성 및 신뢰도

| 요인 | 문항 | 문항수 | 내적합치도 |
|-----------|----------------------------|-----|-------|
| 무조건적 자기수용 | 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12 | 12 | .836 |

4. 정서조절 척도

(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)

본 연구에서는 Gros와 John(2003)이 사용한 정서조절 척도(Emotion Regulation Questionnaire; ERQ)를 사용할 계획이다. ERQ는 6개 문항의 인지적 재해석 전략, 4개 문항의 정서 표현 억제 전략에 관한 문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정서 표현 억제 전략에 관한 4개의 문항(예 : 나는 내 감정을 남에게 드러내지 않는다)을 사용하고, 참여자들은 각 문항과 자신이 일치하는 정도에 대해 7점 Likert 척도로 응답한다. 이 척도는 Chu, Kim, Sherman과 이은경, 서은국(2009)이 자신들의 연구에서 이중언어 사용자와 함께 번안하여 사용하였고, 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78이었다. 본 연구에서의 내적합치도는 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 정서조절 척도 문항구성 및 신뢰도

| 요인 | 문항 | 문항수 | 내적합치도 |
|---------------|------------|-----|-------|
| 정서표현 억제 전략 | 1, 2, 3, 4 | 4 | .829 |

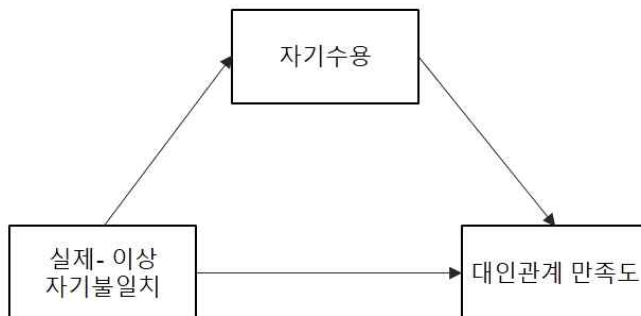
C. 연구문제

본 연구에서 다루고자 하는 연구 문제 및 가설은 다음과 같다.

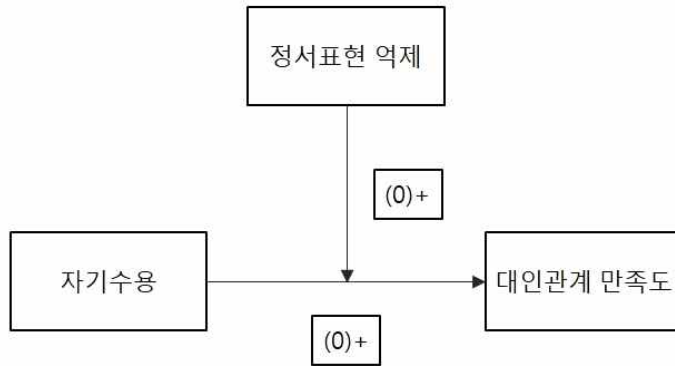
연구문제 1. 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향에서 자기수용이 매개효과를 나타낼 것인가?

연구문제 2. 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제가 조절 효과를 나타낼 것인가?

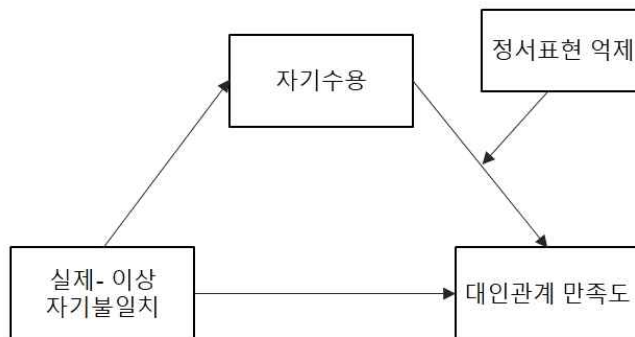
연구문제 3, 실제-이상 자기불일치가 자기수용을 통하여 대인관계 만족에 영향을 미치는 경로에서 정서표현 억제가 조절된 매개효과를 나타낼 것인가?



[그림 1] 연구문제 1 모형



[그림 2] 연구문제 2 모형



[그림 3] 연구문제 3 모형

본 연구의 목적은 실제-이상 자기불일치, 자기수용, 정서표현 억제, 대인관계 만족 간의 관계를 확인하기 위해, 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족 간의 관계에서 자기수용의 매개효과와 정서표현 억제의 조절된 매개효과를 검증해보고자 하는 것이다.

D. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 22.0와 SPSS Macro PROCESS v3.4를 사용하여 자료분석을 실시하였다. 자세한 자료분석 과정은 다음과 같다.

첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계를 실시하였으며, 연구 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach' a 내적신뢰도 계수를 산출하였다.

둘째, 변인들의 정규성과 경향성을 확인하기 위해 기술 통계를 실시하고, 변인들 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

셋째, 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2018)의 SPSS PROCESS macro의 모델 4를 적용하였다. 또한 매개효과의 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping은 대규모의 가상의 무선 표본을 만들어 매개(또는 간접)효과의 유의성을 검증하는 기법으로 Sobel test보다 정확한 것으로 알려져 있다(Shrout & Bolger, 2002).

넷째, 정서표현 억제의 조절효과를 알아보기 위해, SPSS PROCESS macro 모델 1을 적용하였으며, 정서표현 억제의 조절 효과의 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다. 더 나아가 무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 조건부효과의 유의한 영역을 변인의 연속선상에서 구별해주는 존슨-나이만 기법을 사용해 정서표현 억제의 조절효과를 살펴보고자 한다(Hayes, 2013).

마지막으로, 조절된 매개모형을 구성하고 있는 매개효과와 조절효과가 모두 유의한지 확인한 후 조절된 매개효과를 살펴보았다. 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 절차에 따라 SPSS Macro의 Model 14를 적용하여 정서표현 억제가 투입된 경로에서 조절효과가 통계적으로 유의미한지의 확인과 더불어 매개과정이 조절변인의 투입에 따라 어떻게 변화하는지에 대한 조절된 매개효과를 확인하였다.

IV. 연구결과

A. 연구 변인들의 기술 통계 및 상관 분석

본 연구에서 측정된 변인들의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도 및 상관관계를 분석하였으며, 그 결과는 <표 6>와 같다. 기술 통계 분석 결과 각 변인들의 왜도와 첨도의 절대 값이 각각 3과 10을 넘지 않아 정규성 가정을 충족한다고 가정할 수 있으므로, 변인들이 모두 정규분포를 이루고 있어 분석에 적합하다고 볼 수 있다(Klinem, 2015; 선민혁, 2019 재인용).

주요 변인들 간의 상관관계를 살펴보면, 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족($r = -.450, p < 0.001$), 자기수용($r = -.331, p < 0.001$)은 부(-)의 상관관계를 유의하게 나타냈다. 자기수용은 대인관계 만족($r = .529, p < 0.001$)과 유의한 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 대인관계 만족은 정서억제($r = -.145, p < 0.05$)와 부(-)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 6> 주요 변인들의 기술통계 상관분석 (N = 278)

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|----------------|----------|----------|-------|-------|
| 1. 대인관계 만족 | - | | | |
| 2. 실제-이상 자기불일치 | -.450*** | - | | |
| 3. 자기수용 | .529*** | -.331*** | - | |
| 4. 정서표현 억제 | -.145* | 0.097 | 0.075 | - |
| M | 3.53 | 45.44 | 45.44 | 3.92 |
| SD | 0.61 | 21.53 | 21.53 | 1.34 |
| 왜도 | -0.37 | 1.15 | 1.15 | -0.05 |
| 첨도 | 0.47 | 3.41 | 3.41 | -0.73 |

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

B. 매개효과 검증

실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계를 자기수용이 매개할 것이라는 연구 가설을 검증하기 위해 본 연구에서는 Hayes(2018)의 SPSS PROCESS macro의 모델 4를 적용하였다. 그 결과는 <표 7>과 같다. 실제-이상 자기불일치가 자기수용에 영향을 미치는 모형에서 모형의 적합도가 유의수준 0.05보다 작아 모형의 적합도를 만족하는 것으로 나타났다 ($F=33.9746$, $p<0.001$).

<표 7> 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과

| 경로 | | B | se | t | p | LLCI | ULCI |
|--|-----------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| (상수) | | 61.552 | 1.036 | 59.419 | 0.000 | 59.513 | 63.591 |
| 1 | 실제-이상 자기불일치 → 자기수용 | -0.120 | 0.021 | -5.829 | 0.000 | -0.161 | -0.080 |
| $F=33.9746$, $p=0.000$, $R^2 = 0.1096$ | | | | | | | |
| (상수) | | 2.056 | 0.254 | 8.108 | 0.000 | 1.557 | 2.555 |
| 2 | 실제-이상 자기불일치 → 대인관계 만족 | -0.009 | 0.001 | -6.053 | 0.000 | -0.012 | -0.006 |
| | 자기수용 → 대인관계 만족 | 0.033 | 0.004 | 8.388 | 0.000 | 0.026 | 0.041 |
| $F=78.9576$, $p=0.000$, $R^2 = 0.3648$ | | | | | | | |

실제-이상 자기불일치 ($B=-0.120$, $p<0.001$)가 자기수용에 유의수준 0.05하에서 통계적으로 유의한 부(-)의 영향이 있는 것으로 나타났다. 또한 자기수용이 ($B=0.033$, $p<0.001$)이 대인관계 만족에 유의수준 0.05하에서 통계적으로 유의한 정(+)의 영향이 있는 것으로 나타났다. 따라서 자기수용은 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 사이에서 단순매개를 하는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계 만족에 대한 실제-이상 자기불일치의 총 효과는 -0.

013($p < 0.001$)이었으나 매개변수인 자기수용이 투입되면서 대인관계 만족에 대한 실제-이상 자기불일치의 직접효과인 -0.009 ($p < 0.001$)로 감소하여 매개하는 것으로 나타났다. 이는 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 영향을 미치는데 있어 자기수용이 부분매개 하는 것을 의미한다.

이어서, 자기수용의 간접효과에 대한 통계적 유의성 검증을 위해 PROCESS Macro를 활용하여 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였으며, 95% 신뢰구간에서 매개효과 계수의 상한 값과 하한 값을 구하였다(Hayes, 2013). 검증결과 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값(Boot LLCI)과 상한값(Boot ULCI) 사이에 0을 포함하고 있지 않으므로 간접효과의 매개경로가 통계적으로 유의하다 볼 수 있다.

<표 8> 무조건적 자기수용의 매개효과 유의성 검증

| 구분 | B | se | LLCI | ULCI |
|------|--------|-------|--------|--------|
| 총효과 | -0.013 | 0.002 | -0.016 | -0.010 |
| 직접효과 | -0.009 | 0.001 | -0.012 | -0.006 |
| 간접효과 | -0.004 | 0.001 | -0.006 | -0.002 |

본 연구에서 신뢰구간의 상한 값과 하한 값은 각각 .323과 .144로 0을 포함하지 않으므로 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족도의 관계에서 자기수용의 매개효과가 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다. 즉, 실제-이상 자기불일치가 높을수록 자기수용의 수준이 낮아져 대인관계 만족에 영향을 미친다고 볼 수 있다. 또한 매개변수인 자기수용이 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계를 부분매개 하고 있음을 확인하였다. 이를 통해 실제-이상 자기불일치가 자기수용의 경로를 통해 대인관계 만족에 영향을 나타내기도 하나, 동시에 자기수용에 대한 설명 없이도 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 직접적으로 영향을 미칠 수 있음을 확인하였다.

C. 조절효과 검증

무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과를 검증하기 위해 Hayes(2018)의 SPSS PROCESS macro의 모델 1을 적용하였으며, 결과는 <표 9>과 [그림 4]에 제시하였다. 이와 함께, 상호작용효과 탐색을 위해 존슨-나이만 방법(Johnson-Neyman technique)을 함께 사용하고자 한다. 단순 기울기 분석은 위해 조절변인을 자의적으로 일부 특정값(M, $M \pm 1SD$)을 지정하여 살펴본다는 점과 동시에 조절변인의 왜도에 영향을 받을 수 있다는 제한점이 있다(Hayes, 2013). 존슨-나이만 기법을 통해 자기수용이 대인관계 만족에 미치는 영향에서 정서표현 억제의 조절효과가 유의하게 나타나는 영역을 구분해줄 수 있다.

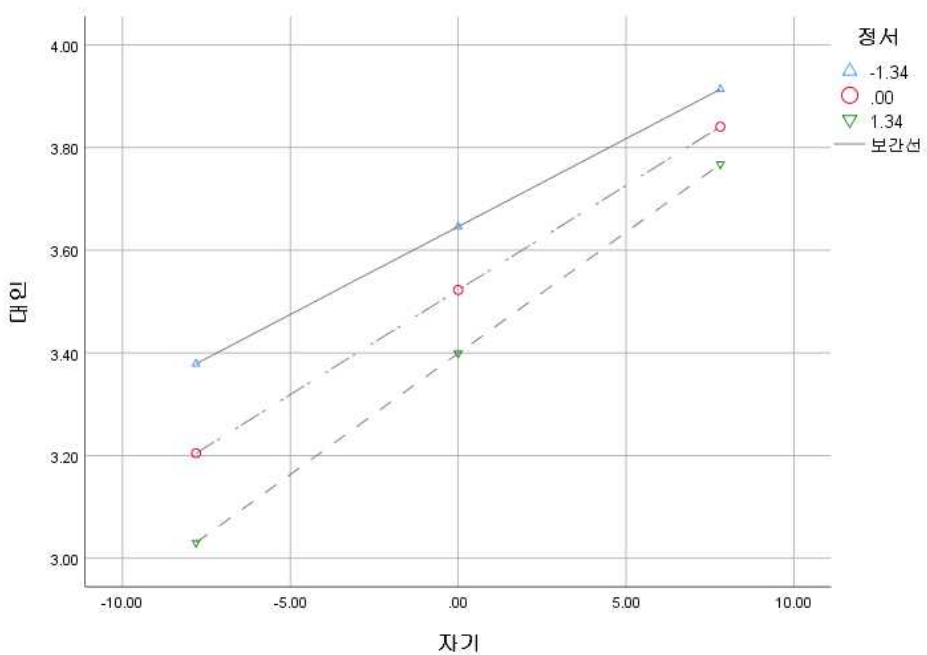
<표 9> 무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과

| 경로 | B | se | t | p | LLCI | ULCI |
|---|-----------------|-------|---------|-------|--------|--------|
| (상수) | 3.523 | 0.030 | 116.769 | 0.000 | 3.463 | 3.582 |
| 자기수용 | 0.041 | 0.004 | 10.324 | 0.000 | 0.033 | 0.049 |
| 정서표현억제 | -0.092 | 0.023 | -4.032 | 0.000 | -0.137 | -0.047 |
| 자기수용 x 정서표현억제 | 0.005 | 0.002 | 2.149 | 0.033 | 0.000 | 0.009 |
| F=44.1784, p=0.000, R ² =0.326 | | | | | | |
| 상호작용에 따른 R ² 증가 | △R ² | | F | | p | |
| | 0.0114 | | 4.6168 | | 0.032 | |

모형의 적합도는 유의수준 0.05보다 작아 모형의 적합도를 만족하는 것으로 나타났다(F=44.1784, $p < 0.001$). 자기수용(B=0.041, $p < 0.001$)은 대인관계 만족에 유의한 정(+)의 영향이 있는 것으로 나타났으며, 정서표현 억제(B=-0.092, $p < 0.001$)가 대인관계 만족에 유의한 부(-)의 영향이 있는 것

으로 나타났다.

그리고 자기수용과 정서표현 억제의 상호작용항($B=0.005$, $p<0.05$)이 대인관계 만족에 유의한 정(+)의 영향이 있는 것으로 나타났다. 따라서 상호작용항이 추가됨에 따른 R^2 변화량은 0.0114 ($F=4.6168$, $p<0.05$)으로 자기수용이 정서표현 억제를 거쳐 대인관계 만족으로 가는 경로에서 정서표현 억제의 조절효과가 검증되었다.



[그림 4] 무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과 그래프

<표 10> 정서표현 억제 정도에 따른 무조건적 자기수용의 조건부 효과

| 구분 | B | se | t | p | LLCI | ULCI |
|----------------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| -1.3394(M-1SD) | 0.034 | 0.005 | 6.342 | 0.000 | 0.024 | 0.045 |
| 0(M) | 0.041 | 0.004 | 10.324 | 0.000 | 0.033 | 0.049 |
| 1.3394(M+1SD) | 0.047 | 0.005 | 10.508 | 0.000 | 0.038 | 0.056 |

정서표현 억제에 따른 자기수용의 조건부 효과는 정서표현 억제가 낮은 수준 -1.3394(M-1SD)부터 중간 0(M), 높은 수준 1.3394(M+1SD)까지 모든 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 즉, 자기수용이 대인관계 만족에 미치는 영향은 정서표현 억제에 따라 달라진다고 할 수 있다.

이어서, 정서표현 억제가 어떠한 조건에서 대인관계 만족에 대한 조건부 효과를 나타내는지 존슨-네이만 기법을 사용하여 분석하였다. 결과는 <표 11>에 제시하였다. 자기수용이 대인관계 만족에 미치는 영향은 정서표현 억제의 낮은 수준에서 높은 수준 영역에서 유의한 것으로 나타났다. 자기수용이 높아질수록 대인관계 만족이 높아지며 정서표현 억제가 높아질수록 대인관계 만족에 미치는 정(+)의 영향을 강하게 조절하는 것으로 나타났다.

<표 11> 정서표현 억제의 수준에 따른 무조건적 자기수용의 조건부 효과와
유의성 영역

| 정서표현 억제 | Effect | se | t | p | LLCI | ULCI |
|------------|--------|-------|--------|-------|-------|-------|
| -2.924 | 0.027 | 0.008 | 3.206 | 0.002 | 0.010 | 0.043 |
| -2.624 | 0.028 | 0.008 | 3.640 | 0.000 | 0.013 | 0.043 |
| -2.324 | 0.030 | 0.007 | 4.139 | 0.000 | 0.016 | 0.044 |
| -2.024 | 0.031 | 0.007 | 4.711 | 0.000 | 0.018 | 0.044 |
| -1.724 | 0.032 | 0.006 | 5.367 | 0.000 | 0.021 | 0.044 |
| -1.424 | 0.034 | 0.006 | 6.115 | 0.000 | 0.023 | 0.045 |
| -1.124 | 0.035 | 0.005 | 6.957 | 0.000 | 0.025 | 0.045 |
| -0.824 | 0.037 | 0.005 | 7.876 | 0.000 | 0.028 | 0.046 |
| -0.524 | 0.038 | 0.004 | 8.830 | 0.000 | 0.030 | 0.047 |
| -0.224 | 0.040 | 0.004 | 9.741 | 0.000 | 0.032 | 0.048 |
| 0.076 | 0.041 | 0.004 | 10.494 | 0.000 | 0.033 | 0.049 |
| 0.376 | 0.043 | 0.004 | 10.978 | 0.000 | 0.035 | 0.050 |
| 0.676 | 0.044 | 0.004 | 11.133 | 0.000 | 0.036 | 0.052 |
| 0.976 | 0.045 | 0.004 | 10.981 | 0.000 | 0.037 | 0.054 |
| 1.276 | 0.047 | 0.004 | 10.606 | 0.000 | 0.038 | 0.056 |
| 1.576 | 0.048 | 0.005 | 10.106 | 0.000 | 0.039 | 0.058 |
| 1.876 | 0.050 | 0.005 | 9.559 | 0.000 | 0.040 | 0.060 |
| 2.176 | 0.051 | 0.006 | 9.018 | 0.000 | 0.040 | 0.062 |
| 2.476 | 0.053 | 0.006 | 8.507 | 0.000 | 0.041 | 0.065 |
| 2.776 | 0.054 | 0.007 | 8.040 | 0.000 | 0.041 | 0.067 |
| 3.076 | 0.056 | 0.007 | 7.619 | 0.000 | 0.041 | 0.070 |

*LLCI, ULCI: 95% 신뢰구간 내에서의 조절효과의 하한값과 상한값

D. 조절된 매개효과 검증

조절된 매개효과를 검증하기에 앞서, 종속변수에 대한 독립변수와 조절변수의 상호작용 효과가 유의하지 않다는 가정을 확인할 필요가 있다(Muller, Judd, & Yzerbyt, 2005; 최용석, 2019 재인용). 즉, 조절변수의 조절된 매개효과가 독립변수의 직접 효과가 아닌 매개변수를 통한 독립변수의 간접효과임을 확인해야 하는 것이다(정선호, 서동기, 2016). 이에 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향에서 정서표현 억제의 매개효과를 분석한 결과, 실제-이상 자기불일치와 정서표현 억제의 상호작용효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 분석 결과는 <표 12>에 제시하였다.

<표 12> 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 매개효과

| 경로 | | B | se | t | p | LLCI | ULCI |
|-------------------------------|------------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|
| (상수) | | 3.649 | 0.187 | 19.475 | 0.000 | 3.280 | 4.018 |
| 1 | 실제-이상 자기불일치 → 정서표현 억제 | 0.006 | 0.004 | 1.620 | 0.106 | -0.001 | 0.013 |
| | F=2.624, p=0.1064, R2=0.0094 | | | | | | |
| (상수) | | 4.274 | 0.117 | 36.496 | 0.000 | 4.043 | 4.505 |
| 2 | 실제-이상 자기불일치 → 대인관계 만족 | -0.012 | 0.002 | -8.180 | 0.000 | -0.015 | -0.009 |
| | 정서표현 억제 → 대인관계 만족 | -0.047 | 0.024 | -1.910 | 0.057 | -0.095 | 0.001 |
| F=78.9576, p=0.000, R2=0.3648 | | | | | | | |

실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 매개효과와 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과가 유의미한 것을 검증했기에 마지막으로 본 연구의 가설 3인 조절된 매개효과의 유의성을 검증하고자 한다. 구체적인 조절된 매개모형의 연구모형 분석결과는

다음 <표 13>과 같다.

<표 13> 정서표현 억제의 조절된 매개효과 검증

| | | (N=278) | | | | | |
|------------------------------|----------------------------|--------------|-------|--------|-------|--------|--------|
| 경로 | | B | se | t | p | LLCI | ULCI |
| (상수) | | 5.459 | 1.036 | 5.269 | 0.000 | 3.419 | 7.498 |
| 1 | 실제-이상 자기불일치 → 자기수용 | -0.120 | 0.021 | -5.829 | 0.000 | -0.161 | -0.080 |
| | F=33.974, p=0.000, R2=1096 | | | | | | |
| (상수) | | 3.889 | 0.071 | 55.114 | 0.000 | 3.751 | 4.028 |
| 2 | 실제-이상 자기불일치 → 대인관계 만족 | -0.008 | 0.001 | -5.686 | 0.000 | -0.011 | -0.005 |
| | 자기수용(A) → 대인관계 만족 | 0.033 | 0.004 | 8.386 | 0.000 | 0.025 | 0.041 |
| | 정서표현 억제(B) → 대인관계 만족 | -0.076 | 0.022 | -3.475 | 0.001 | -0.119 | -0.033 |
| | A x B → 대인관계 만족 | 0.005 | 0.002 | 2.161 | 0.032 | 0.000 | 0.009 |
| F=45.002, p=0.000, R2=0.3974 | | | | | | | |
| 상호작용에 따른 R ² 증가 | | ΔR^2 | | F | p | | |
| | | 0.0103 | | 4.668 | 0.031 | | |

자기수용에 대한 정서표현 억제의 조건부 간접효과(실제-이상 자기불일치 → 자기수용 → 대인관계 만족)를 살펴보면 정서표현 억제의 -1.3394(M-1SD), 0(M), 1.3394(M+1SD)의 모든 수준에서 95% 신뢰구간 내에서 하한값(Boot LLCI)과 상한값(Boot ULCI) 사이에 0을 포함하고 있지 않으므로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 실제-이상 자기불일치가 자기수용을 통해 대인관계 만족에 영향을 미치는 경로에서 정서표현 억제 수준에 따라 대인관계 만족의 수준 또한 달라지는 것을 의미한다.

다음은 조절된 매개효과의 크기를 정서표현 억제 수준에 따라 자세히 살펴보기 위해 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하였고, 그 결과를 <표 14>에 제시하였다. 정서표현 억제 수준에 따른 조절된 매개효과의 크기를 살펴보면, 정서표현 억제 값이 커질수록 조절된 매개효과의 크기는 더 커지는 것으로 나

타났다. 이는 실제-이상 자기불일치가 자기수용을 거쳐 대인관계 만족에 미치는 매개효과가 정서표현 억제의 수준에 따라 조절된다는 것을 의미한다.

<표 14> 정서표현 억제 수준에 따른 상호작용의 유의성 검증

| 조절변인 | | B | se | LLCI | ULCI |
|------------|--------------------|--------|-------|--------|--------|
| 정서표현 억제 | -1.3394 (M-1SD) | -0.003 | 0.001 | -0.005 | -0.001 |
| | 0 (M) | -0.004 | 0.001 | -0.006 | -0.002 |
| | 1.3394 (M+1SD) | -0.005 | 0.001 | -0.007 | -0.003 |

V. 결론 및 논의

본 연구는 대학생의 실제-이상 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 과정에 자기수용의 매개효과와 정서표현 억제 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해, 실제-이상 자기불일치, 자기수용, 정서표현 억제, 대인관계 만족 간의 상관관계를 알아보았다. 이어서 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 매개효과를 검증하였다. 또한 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제의 조절효과를 검증하였다. 위의 연구 가설을 검증한 후, 마지막으로 실제-이상 자기불일치가 자기수용을 거쳐 대인관계 만족에 영향을 미치는 경로에서 정서표현 억제의 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 실제-이상 자기불일치와 대인관계 만족의 관계에서 자기수용의 부분 매개효과가 유의함을 확인하였다. 즉, 실제-이상 자기불일치의 직접효과와 자기수용을 통한 간접효과 모두 대인관계 만족에 유의한 영향을 미친다는 것이다. 이와 같은 결과는 실제-이상 자기불일치와 자기수용 간의 연관성에 대하여 보고한 선행연구(e.g., 강석, 이지연, 2013)를 반복하여 증명한다. 또한 실제 자기와 이상적 자기 간의 차이가 극명할수록 자신에 대해 부적절감을 느끼게 되고 그에 따라 대인관계에서는 자신의 목소리나 욕구를 숨기는 현상을 증명하는 것이다.

한편 기존의 선행연구에서는 자기불일치와 관련된 또 다른 변인이 있음을 시사한다. 실제-자기불일치가 특정 정서와 관련된 대인관계 문제를 명확히 인식하기엔 연구결과가 부족하거나, 두 변인간의 관계에서 실제적 자기를 구성하는 자기개념의 중요성을 간과하고 있음을 언급하였다(서수균, 2003; 이영호 & 최정원, 1998). 또한 이러한 결과에 대하여 자기불일치가 정신건강을 매개하는 자존감과 같은 자기개념(Campbell, 1990)에 대한 고려가 없기 때문일 수 있다고 하였다(정승아, 2005).

이에 본 연구에서는 성취에 대한 평가를 배제한 보다 안정된 자기개념으로 제안된 무조건적 자기수용을 매개 변인으로 설정하여, 실제-이상 자기불일치가 높을수록 자기수용을 매개하여 대인관계 만족에 영향을 미친다는 연구결과를 확인하였다는데 의의가 있다.

둘째, 자기수용과 대인관계 만족의 관계에서 정서표현 억제 조절효과가 유의함을 확인하였다. 이는 정서표현 억제 수준에 따라 자기수용에 기인한 대인관계 만족에 영향을 미치는 정도가 다른 것으로 나타났다. 정서표현 억제 수준이 낮을 때에도 자기수용은 대인관계 만족에 미치는 영향을 유의하게 조절하였지만, 정서표현 억제 수준이 높을 때 자기수용에 따라 대인관계 만족에 영향을 미치는 정도가 더 강해졌다. 이는 정서표현 억제가 자기수용이 대인관계 만족에 미치는 영향력을 강화시킨다는 것을 의미한다. 정서표현 억제와 대인관계 만족의 구체적 관계를 다뤘던 연구는 많지 않다. 그러나 각각의 선행 연구를 통해서도 본 연구 결과의 의미를 살펴볼 수 있다.

먼저 본 연구의 결과는 정서억제가 자기구성 개념의 조절효과 분석을 통해 친밀한 대인관계 만족에 상호의존적 유의한 관련이 있다는 선행연구와 일치한다(어유경, 박수현, 2018). 또한 부정적 자기개념이 높은 대학생들은 정서조절 전략으로 정서표현 억제를 사용할 수 있으며(박유림, 2019), 정서조절 기술은 사회적 관계에 참여하기 위한 전제조건(Bell & Calkins, 2000)이라는 기존의 연구결과와 맥을 같이 한다. 따라서 부정적 자기개념이 높은 대학생들이 정서표현을 억제한다면 사회적 상호작용에 어려움을 겪게 될 수 있고 이를 통해 대인관계에서 불만족스러운 상황을 경험할 수 있음을 예측 할 수 있다.

셋째, 실제-자기 불일치가 자기수용을 통해 대인관계 만족에 영향을 미치는 경로에서 정서표현 억제의 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 정서표현 억제 수준에 따라 실제-이상 자기불일치가 자기수용을 통해 대인관계 만족에 미치는 영향력을 정서표현 억제가 조절 할 수 있음을 의미한다. 즉, 정서표현 억제 수준이 커질수록 조절된 매개효과 크기는 더 커지는 것으로 나타났다. 이는 정서표현 억제가 자기수용에 의해 대인관계 만족에 미치는 영향력을 강화시키는 역할을 했다고 볼 수 있다.

이러한 결과들은 자기불일치가 높은 여성들은 부정적인 사회불안 또는 대인불안 등의 불안한 심리상태를 경험하게 되고 이로 인해 대인관계에서 자신의 의견을 내기보다는 정서 억제 방략인 침묵하고 참는 방식으로 관계를 유지하게 된다(이유주, 2017)는 선행연구와 일치한다. 또한, 자기불일치 정도가 높아 의사소통에 불안을 경험할 경우 의사 표현 횟수가 감소하는데, 실제적 자기와 이상적 자기 간에 차이가 큰 경우 자기침묵을 사용하는 경향이 있

으며(선다영, 2016), 실제-이상 자기불일치가 높은 사람들이 자기침묵을 더 많이 하는 것으로 보고(정유라, 2017)하는 기존의 선행연구와 맥을 같이 한다.

위와 같은 연구 결과를 바탕으로, 살펴볼 수 있는 의의는 다음과 같다.

첫째, 성인기 초기의 대학생들은 의미 있는 대인관계를 형성해야 하는 발달과업을 안고 있다(권석만 1995). 따라서 대인관계의 범위가 급격히 증가하는 시기의 대학생들이 대인상황에 적응적으로 대처하지 못하고 정서적인 어려움을 호소하는 경우에 효과적으로 개입하여 적응을 촉진하기 위한 이론적 토대와 구체적 방안이 필요하다(김현진, 2002). 이러한 개입의 필요성을 고려해 볼 때, 본 연구의 매개효과 검증은 실제-이상 자기불일치가 어떠한 자기개념을 통해 대인관계 만족간의 관계로 발현되는지에 대한 양상을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 Higgins의 자기불일치 이론이 부정적인 정서를 설명하는데 자기불일치만을 고려하고 있기 때문에 실제적 자기를 구성하는 자기개념의 중요성을 간과했다는 선행연구의 제한점을 수용한 연구이다. 본 연구는 실제-이상 자기불일치를 설명하는데 성취에 대한 평가를 배제한 보다 안정적인 자기변인으로 제안된 무조건적 자기수용을 사용하여 대인관계 만족과의 관계를 설명하였다는 점에서 차이점이 있다.

셋째, 본 연구는 현대의 복잡한 사회 환경 속에서 대학생의 대인관계 만족에 대한 영향을 강화시키는 개인의 반응 경향성의 요인을 밝혀내고자 노력하였다. 이제껏 대인관계 만족에 영향을 미친 요인에 대한 연구는 자아존중감, 정서표현 양가성, 정서인식 명확성, 우울취약성, 자의식이라는 주제로 진행되어 왔다. 이에 본 연구는 실제-이상 자기불일치가 정서경로를 통해 대인관계에 부정적인 영향을 줄 수 있다는 점(정소라, 장석진, 2017)에서 역기능적 정서조절 방략(정서표현 억제)으로 굳어진 개인의 반응경향성을 선택하였다. 이를 종합해 보았을 때, 대인관계 만족을 설명하고 이해하는데 자기개념도 중요하지만, 사회적 맥락 속에서 개인의 반응경향성의 중요성을 환기시켰다는 점에서 의의가 있다.

Hayes 등(1996)은 수용의 반대 측면을 특정 경험에 접촉하지 않고 상황을 바꾸려는 시도로 경험 회피라고 하였는데, 알아차림은 자신의 경험을 자각하여 접촉하는 행위로서 수용을 증진하는 것이다. 알아차림의 과정은 상담

장면에서 언어적 설득과 지적인 통찰은 삼가며 보다 체험적이고 환기시키는 개입방법으로 정서표현을 이끌어내 다양한 사건의 맥락 내에서 내담자의 반응경향성을 적용시켜봄으로 이루어 질 수 있다. 특히, 수용전념치료 ACT 프로그램을 활용했을 때 정서 자각과 표현의 하위 구인에서 지금-여기에 접촉해 감정과 욕구를 알아차리고 표현을 다루어 주는 접근에서 더욱 의의가 있을 것이다. 예를 들어 ‘머릿 속의 고통 적어보기’, ‘나의 히스토리 확인하기’를 작성하는 것은 현재 느끼는 고통을 알아보고, 그 고통의 경험을 물화하는 작업을 통해 자신의 경험을 알아차리고 삶의 가치를 정하는 수용의 다음 단계로 나아가 대인관계 만족을 증진시키는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구에서 얻은 결과를 유의미하게 해석하고 이해하기 위해 고려되어야 할 몇 가지 제한점 및 후속연구를 위한 제언이 존재한다.

첫째, Higgins의 자기불일치 이론에서는 자기를 보는 관점을 자신의 관점과 타인의 관점으로 나누고 있다. 이것을 기준으로 실제적, 이상적, 의무적 자기를 조합해보면 모두 6개의 자기-지위표상이 구성된다. 본 연구에서는 자신의 관점에서만 연구를 진행하였기 때문에, 추후 연구에서는 타인이 바라보는 관점에서 발생하는 자기불일치가 자기수용을 매개로 하여 대인관계 만족에 미치는 영향이 어떤지 조사하여 대인관계에서의 자기개념 불일치의 영향을 좀 더 폭넓게 이해할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치, 자기수용과 함께 대인관계 만족에 영향을 미칠 수 있는 개인의 정서반응 경향성에 대하여 설명하였다. 하지만, 어떠한 정서를 얼마나 체험하는지는 문화의 명제에 따라 달라지기 때문에(Lutz, 1998), 개인이 속한 사회에 따라서 개인이 경험하는 정서의 종류, 빈도 및 강도 등이 달라진다(Markus & Kitayama, 1991; Mesquita & Frijda, 1992). 따라서 개인의 반응경향성으로 굳어지기까지 개인이 속한 문화의 특성을 고려할 필요가 있으며, 더 많이 경험하게 되는 정서의 하위요인을 살펴볼 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 사용된 설문지는 모두 자기보고식 질문지로 이루어져 있기 때문에 자신이 인식한 모습과 실제 모습에 간극이 있을 수 있다. 또한 사회적 바람직성의 영향으로 측정도구가 연구대상의 능력을 측정하는데 제한이 있다.

마지막으로, 본 연구의 참여자는 J도의 대학생과 의학 전공계열에 편중되

어 있어 모든 대학생을 대상으로 일반화하는데 한계가 있다.

참고문헌

- 강금주, & 신현숙. (2015). 초등학생이 지각한 부모양육태도와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 대인관계만족의 중다매개효과. *아동교육*, 24(4), 105-122.
- 강석, & 이지연. (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. *중등교육연구*, 61(4), 811-839.
- 강소영. (2009). 정서표현갈등, 갈등해결전략이 대인관계 만족도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강혜자. (1998). 자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 권석만, & 김지영. (2002). 자기 및 타인 표상과 대인관계 문제의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 21(4), 705-726.
- 권석만. "정신병리와 인지 1: 정서장애를 중심으로." *한국심리학회 세미나 자료* 1995.1 (1995): 49-95.
- 권석만. (1997). *인간관계 심리학*. 서울: 학지사.
- 권석만. (2010). 심리학의 관점에서 본 욕망과 행복의 관계.
- 권정혜, & 임승락. (1998). 우울증상이 부부간 의사소통 행동에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 17(2), 17-31.
- 강경식, (2019). 직장인의 실제-이상 자기불일치와 사회불안과의 관계에서 자존감 안정성의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김경진. (2013). 대학생의 자아분화와 대인관계능력 간의 관계: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. 가천대학교 석사학위논문.
- 김광웅. (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 983-999.
- 김금미. (2010). 대학생의 행복과 자아수용 향상에 영향을 미치는 변인들. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 863-883.
- 김남재. (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. *심리과학*, 10, 55-67.
- 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, & 한영석. (2003). 한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 415-4

42.

- 김미진, & 홍혜영. (2011). 성격강점과 행복 간의 관계에서 자기수용의 매개 효과. *청소년시설환경*, 9(4), 85-95.
- 김민지. (2011). 남녀 중학생의 실제-이상 자기개념 불일치와 공격성의 관계.
- 김사라, & 형선. (2005). 청소년의 자살 예방을 위한통합적 집단상담 프로그램의 개발. *심리학회지: 건강*, 10(4), 376.
- 김선아 & 최윤정. (2020). 대학생이 지각한 실제-이상 자기불일치와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. *한국명상학회지*, 2020, vol. 10, 1, pp.23~43.
- 김성희, 박경희 (2008). 대학생 대인관계 조화 척도 개발. *상담학 연구*, 9(2), 375-389.
- 김영수. (2010). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. *아주대학교 석사학위논문*.
- 김영애, & 최윤경. (2018). 배우자 학대와 우울 및 신체증상의 관계에서 정서조절전략의 영향. *피해자학연구*, 26(2), 5-29.
- 김영애. (2000). 자기 성장 프로그램이 대인관계 및 자아 존중감에 미치는 효과. *건국대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김영수. (2010). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. *아주대학교 석사학위논문*.
- 김정옥, 권석만, & 정남운. (2000). 한국판 대인관계 문제 척도 (K-IIP) 의 개발: 요인구조 및 심리측정적 특성. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 12(1), 153-175.
- 김지윤, & 이동귀. (2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. *상담학연구*, 14(1), 63-82.
- 김현진, & 한중철. (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(2), 277-294.
- 김혜인, & 김은정. (2007). 아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부정적응간의 관계: 정서 인식의 어려움, 정서 표현 억제의 매개 효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2007(1), 214-215.

- 문선모. (1980). 인간관계훈련 집단상담의 효과에 관한 일 연구. 경상대 논문집, 19(2), 195-204.
- 박경애, 이재규, & 권해수. (1998). 대인관계향상프로그램. 서울: 청소년대화의 광장.
- 박정숙. (1998). 영어회화수업에서 불안심리와 학습동기가 의사소통능력에 미치는 영향에 관한 연구. 영어교육, 53(1), 73-102.
- 서수균. (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계 (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).
- 서은경. (2011). 수퍼바이저의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 선다영. (2016). 실제-이상 자기불일치와 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 설기문, & 최혜란. (1995). 자아실현 검사의 이해와 활용. 서울: 중앙적성출판사.
- 설기문. (1997). 인간관계와정신건강. 학지사.
- 송인섭. (1989). 인간심리와 자아개념. 서울: 양서원.
- 양미진, 이은경, & 이희우. (2006). 청소년의 심리내적 요인과 환경적 요인이 정신건강에 미치는 영향. [KYCI] 청소년상담연구, 0-0.
- 어유경, & 박수현. (2018). 정서억제가 친밀한 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기구성개념의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(1), 121-141.
- 어유경, 정안숙, & 박수현. (2015). 여자 대학생의 일상 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 571-589.
- 오충광, & 정남운. (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 13(1), 115-136.
- 원광연. (2016). 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 유은영, 윤치근, & 양유정. (2012). 일부지역 대학생들의 자아존중감과 정신

- 건강간의 관계. 한국산학기술학회 논문지, 13(1), 274-283.
- 은혁기. (1999). 청소년들의 대인관계 실태와 대인만족에 대한 조사연구. 청소년들의 대인관계: 제 2 회 안양 청소년상담 세미나 자료. 안양시 청소년상담실, 33-89.
- 은혁기. (2000). 대인관계능력향상을 위한 자기조절 집단상담이 청소년의 자기인식, 타인인식, 대인기술 및 대인관계 만족도에 미치는 효과. 성균관대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희, & 김봉환. (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 369-384.
- 이어진, & 최수미. (2015). 대학생의 자기수용이 대인관계능력에 미치는 영향: 자아존중감과 의사소통능력의 매개효과. 상담학연구, 16(4), 209-224.
- 이영호, & 최정원. (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 17(1), 69-87.
- 이은경, & 서은국. (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 23(1), 131-146.
- 이은영, & 한기연. (1991). 대학생들의 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기에 대한 내용 분석. 정신건강연구, 10, 195-209.
- 이은진, & 최정훈. (1991). 대인관계 개선을 위한 의사소통 기법훈련의 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1991(1), 207-216.
- 이주일, 황석현, 한정원, & 민경환. (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140.
- 이형득. (1979). 집단상담의 실제. 서울: 중앙적성연구소.
- 이형득. (1982). 인간관계 훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판사.
- 임일모, 조용래, & 김학렬. (1995). 자기-불일치와 심리적 불편감의 관계-자기-불일치 이론의 경험적 검증. 신경정신의학, 34, 1416-1431.
- 임전옥, & 장성숙. (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. 인간이해, 33(1), 159-184.

- 장건희. (2007). 자기애와 자기불일치 및 사회불안의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장정주, & 김정모. (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 861-884.
- 장정주. (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 28(1), 147-170.
- 정소라, & 장석진. (2017). 청소년의 완벽주의와 대인관계문제의 관계에서 자기불일치의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 1-25.
- 정승아. (2004). 다차원적 자기불일치 척도의 개발 및 타당화 연구. 정신건강연구, 23, 85-91.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제. Korean Journal of Clinical Psychology, 24(4), 887-901.
- 정옥분. (2007). 서울: 학지사.
- 정유라 (2017). 취약성 자기애가 자기침묵에 미치는 영향: 실제-이상 자기 불일치와 수치심의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정은옥, & 최해연. (2020). 자기 불일치와 부정적 평가에 대한 두려움에서 무조건적 자기수용의 조절효과. 한국심리치료학회지, 12, 123-138.
- 차명숙. (2005). 에니어그램 프로그램이 중학생의 자아수용 및 타인수용에 미치는 효과. 창원대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최해연, & 민경환. (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 21(4), 71-89.
- 최해연. (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구 (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).
- 추미례, & 이영순. (2014). 무조건적 자기수용 척도 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(1), 27-43.
- 한창수. (2020). 마음챙김의 MAT 모형검증: 알아차림과 상태 불안의 관계에서 정서반응성과 수용의 순차적 매개효과. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 허재홍. (2014). 정서억제가 주관적 안녕감과 대인관계에 미치는 영향-경험

- 회피의 중재효과. *상담학연구*, 15(2), 595-608.
- 홍영근, 문지혜, & 조현재. (2011). 한국판-부정적 평가에 대한 두려움 척도 II 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 30(1), 117-134.
- 허토실. (2017). 대학생의 자기수용과 대인관계 유능성의 관계에서 공감능력의 매개효과. *건국대학교 석사학위논문*.

- Adler, A. (1964). *Problems of neurosis*.
- Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational behavior and human performance*, 4(2), 142-175.
- Andersen, H. C., Chandler, D., & Weeks, J. D. (1976). Roles of repulsive and attractive forces in liquids: The equilibrium theory of classical fluids. *Adv. Chem. Phys.*, 34, 105.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497.
- Baumeister, Roy F. "A self-presentational view of social phenomena." *Psychological bulletin* 91.1 (1982): 3.
- Baumeister, Roy F., and Mark R. Leary. "The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation." *Psychological bulletin* 117.3 (1995): 497.
- Bell, K. L., & Calkins, S. D. (2000). Relationships as inputs and outputs of emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 11(3), 160-163.
- Bogart, L. M., Benotsch, E. G., & Pavlovic, J. D. P. (2004). Feeling superior but threatened: The relation of narcissism to social comparison. *Basic and applied social psychology*, 26(1), 35-44.
- Burns, E. R., & Ho, M. D. (1980). *U.S. Patent No. 4,205,780*. Washington, DC: U.S. Patent and Trademark Office.

- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of personality and social psychology*, 59(3), 538.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of personality and Social Psychology*, 64(2), 274.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour research and therapy*, 29(3), 253-257.
- Clore, G. L., Schwarz, N., & Conway, M. (1994). Affective causes and consequences of social information processing.
- Cooley, D. A., Crawford, E. S., Howell, J. F., & Beali Jr, A. C. (1964). Open heart surgery in Jehovah's Witnesses. *The American journal of cardiology*, 13(6), 779-781.
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of abnormal psychology*, 85(2), 186.
- Ellis, A., & Robb, H. (1994). Acceptance in rational-emotive therapy. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 91-102.
- Ellis, D. (1977). The effects of external cations and ouabain on the intracellular sodium activity of sheep heart Purkinje fibres. *The Journal of Physiology*, 273(1), 211.
- Ellis, H. W., Pai, R. Y., McDaniel, E. W., Mason, E. A., & Viehland, L. A. (1976). Transport properties of gaseous ions over a wide energy range. *Atomic Data and Nuclear Data Tables*, 17(3), 177-210.
- Ellis, J., Pasceri, P., Tan-Un, K. C., Wu, X., Harper, A., Fraser, P., & Grosveld, F. (1997). Evaluation of β -globin gene therapy constructs in single copy transgenic mice. *Nucleic acids research*, 25(6), 1296-1302.

- Epstein, S., & Feist, G. J. (1988). Relation between self-and other-acceptance and its moderation by identification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 309.
- Erikson, R. L., and W. Szybalski. "Molecular radiobiology of human cell lines: V. Comparative radiosensitizing properties of 5-halodeoxyribosides and 5-halodeoxyuridines." *Radiation research* 20.2 (1963): 252-262.
- Fiske, S. T., & Taylor, S. E. (1991). Social cognition. McGraw-Hill Book Company.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and individual differences*, 12(1), 61-68.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20.
- Freud, S. (1961). The ego and the id. In *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XIX (1923-1925): The Ego and the Id and Other Works* (pp. 1-66).
- Fridlund, A. J. (1991). Sociality of solitary smiling: Potentiation by an implicit audience. *Journal of personality and social psychology*, 60(2), 229.
- Fridlund, A. J., Newman, J. B., & Gibson, E. L. (1984). Putting emotion in behavioral medicine: Discrete-emotion psychophysiology and its relevance for research and therapy. *Emotions in health and illness: Applications to clinical practice*, 117-134.
- Frijda, N. H. (1986). The emotions. Cambridge University Press.
- Frijda, N. H., & Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions.
- Fromm-Reichmann, Frieda, and Jacob Levy Moreno. "Progress in psychotherapy." *Progress in psychotherapy*. 1956. 352-p.

- Gold, D. B., & Wegner, D. M. (1995). Origins of ruminative thought: Trauma, incompleteness, nondisclosure, and suppression. *Journal of Applied Social Psychology, 25*(14), 1245–1261.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271–299.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of personality and social psychology, 64*(6), 970.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of abnormal psychology, 106*(1), 95.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life.
- Guernsey, B. G. (1977). Relationship enhancement. Jossey-Bass.
- Hammen, C. (1991). Generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of abnormal psychology, 100*(4), 555.
- Hayes, A. F. (1996). Permutat. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers, 28*(3), 473–475.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology, 64*(6), 1152.
- Hayes, S. Wilson. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experimental Approach to Behaviour of Change.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review, 94*(3), 319.

- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 93-136). Academic Press.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social cognition*, 3(1), 51-76.
- Horowitz, A., Menice, C. B., Laporte, R., & Morgan, K. G. (1996). Mechanisms of smooth muscle contraction. *Physiological reviews*, 76(4), 967-1003.
- Hoyle, R. H., Kernis, M. H., Leary, M. R., & Baldwin, M. W. (1999). Social psychology series. *In Selfhood: Identity, esteem, regulation*. Boulder, CO, US: Westview Press.
- Hunt, D. L., Haynes, R. B., Hanna, S. E., & Smith, K. (1998). Effects of computer-based clinical decision support systems on physician performance and patient outcomes: a systematic review. *Jama*, 280(15), 1339-1346.
- James, W. (1890). The perception of reality. *Principles of psychology*, 2, 283-324.
- Jones, D. C., Abbey, B. B., & Cumberland, A. (1998). The development of display rule knowledge: Linkages with family expressiveness and social competence. *Child development*, 69(4), 1209-1222.
- Keltner, D., & Kring, A. M. (1998). Emotion, social function, and psychopathology. *Review of General Psychology*, 2(3), 320-342.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Leary, Mark R., and Robin M. Kowalski. "The self-presentation model of social phobia." *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (1995): 94-112.

- Leary, Mark R., Lydia R. Tchividjian, and Brook E. Kraxberger. "Self-presentation can be hazardous to your health: Impression management and health risk." *Health Psychology* 13.6 (1994): 461.
- Lewinsohn, P. M., Roberts, R. E., Seeley, J. R., Rohde, P., Gotlib, I. H., & Hops, H. (1994). Adolescent psychopathology: II. *Psychosocial risk factors for depression. Journal of abnormal psychology, 103(2)*, 302.
- Lieberman, M. D., & Rosenthal, R. (2001). Why introverts can't always tell who likes them: Multitasking and nonverbal decoding. *Journal of personality and social psychology, 80(2)*, 294.
- Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. *Psychological science, 18(5)*, 421–428.
- Lopez, Frederick G., and Kelly A. Brennan. "Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self." *Journal of Counseling Psychology* 47.3 (2000): 283.
- Lynch, T. R., Robins, C. J., Morse, J. Q., & Krause, E. D. (2001). A mediational model relating affect intensity, emotion inhibition, and psychological distress. *Behavior Therapy, 32(3)*, 519–536.
- MacInnes, 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(5)*, 483–489.
- Mallinckrodt, B., & Wei, M. (2005). Attachment, social competencies, social support, and psychological distress. *Journal of Counseling Psychology, 52(3)*, 358.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of personality and social psychology, 35(2)*, 6

3.

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, *98*(2), 224.
- Maslow, A. H. (1962). Lessons from the peak-experiences. *Journal of humanistic psychology*, *2*(1), 9-18.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: a review. *Psychological bulletin*, *112*(2), 179.
- Mongrain, M., & Vettese, L. C. (2003). Conflict over emotional expression: Implications for interpersonal communication. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(4), 545-555.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and emotion*, *11*(3), 215-249.
- O'LEARY, P. A., Montgomery, H., & Ragsdale, W. E. (1957). Dermatohistopathology of various types of scleroderma. *AMA archives of dermatology*, *75*(1), 78-87.
- Omwake, K. T. (1954). The relation between acceptance of self and acceptance of others shown by three personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, *18*(6), 443.
- Pervin, L. A. (1984). Current controversies and issues in personality. John Wiley & Sons.
- Piers, G., & Singer, M. B. (1971). Shame. *Guilt and Shame*, 147-154.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions.
- Remy, W., Taylor, T. N., Hass, H., & Kerp, H. (1994). Four hundred-million-year-old vesicular arbuscular mycorrhizae. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *91*(25), 11841-11843.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating

- mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68.
- Rosenberg, I. H. (1997). Sarcopenia: origins and clinical relevance. *The Journal of nutrition*, 127(5), 990S–991S.
- Rusbult, Caryl E., and Dan Farrell. "A longitudinal test of the investment model: The impact on job satisfaction, job commitment, and turnover of variations in rewards, costs, alternatives, and investments." *Journal of applied psychology* 68.3 (1983): 429.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Schlenker, B. R., Soraci Jr, S., & McCarthy, B. (1976). Self-esteem and group performance as determinants of egocentric perceptions in cooperative groups. *Human Relations*, 29(12), 1163–1176.
- Schlenker, Barry R., and Michael F. Weigold. "Interpersonal processes involving impression regulation and management." *Annual review of psychology* 43.1 (1992): 133–168.
- Shiffler, N., Lynch-Sauer, J., & Nadelman, L. (1977). Relationship between self-concept and classroom behavior in two informal elementary classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 69(4), 349.
- Shiota, M. N., Campos, B., Keltner, D., & Hertenstein, M. J. (2004). Positive emotion and the regulation of interpersonal relationships. *The regulation of emotion*, 68.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of personality and social psychology*, 96(4), 883.
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and

- social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14.
- Strauman, T. J., & Higgins, E. T. (1988). Self-discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. *Journal of personality*, 56(4), 685–707.
- Sullivan, L. (1953). 1997. *Cell cycle checkpoints and DNA repair in Nijmegen breakage syndrome.* *Clin Immunol Immunopathol*, 82.
- Tangney, J. P. (1998). How does guilt differ from shame?. *In Guilt and children* (pp. 1–17). Academic Press.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 256.
- Vaillant, G. E. (2000). Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology. *American psychologist*, 55(1), 89.
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-discrepancy in social phobia and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637–650.
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., & Klein, S. B. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 500.
- Yeni, P. G., Hammer, S. M., Hirsch, M. S., Saag, M. S., Schechter, M., Carpenter, C. C., ... & Katzenstein, D. A. (2004). Treatment for adult HIV infection: 2004 recommendations of the International AIDS Society–USA Panel. *Jama*, 292(2), 251–265.

부 록

부록 1. 실제-이상 자기불일치 척도

부록 2. 대인관계 만족도 척도

부록 3. 무조건적 자기수용 척도

부록 4. 정서조절 척도

부록 1. 실제-이상 자기불일치 척도

다음 문항들은 자신이 생각하는 실제 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 여기서 실제 자기 모습이란 여러분의 평소 모습을 잘 나타내 준다고 생각되는 특징들입니다.

아래 각 형용사 쌍에서 여러분 자신의 모습을 잘 나타내 주는 한 형용사를 선택하시고 그 형용사를 “나는 ~ 한 사람이다” 라는 문장에 넣어보십시오. 예를 들면 “나는 따뜻한 사람이다” 또는 “차가운 사람이다” 와 같이 대입해보고, 그 문장이 여러분 자신을 나타내주는 정도를 해당 위치에 (○) 표 해 주십시오.

나는 _____ 사람이다.

| | | 확실 히 그렇 다 | 매우 그렇 다 | 상당 히 그렇 다 | 약간 그렇 다 | 어느 쪽도 아니 다 | 약간 그렇 다 | 상당 히 그렇 다 | 매우 그렇 다 | 확실 히 그렇 다 | |
|----|-----------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|----------|
| 1 | 좋은 | | | | | | | | | | 나쁜 |
| 2 | 큰 | | | | | | | | | | 작은 |
| 3 | 아름다 운 | | | | | | | | | | 추한 |
| 4 | 딱딱한 | | | | | | | | | | 부드러 운 |
| 5 | 약한 | | | | | | | | | | 강한 |
| 6 | 더러운 | | | | | | | | | | 깨끗한 |
| 7 | 침착한 | | | | | | | | | | 불안한 |
| 8 | 가치 있 는 | | | | | | | | | | 무가치 한 |
| 9 | 유쾌한 | | | | | | | | | | 불쾌한 |
| 10 | 행복한 | | | | | | | | | | 슬픈 |
| 11 | 우둔한 | | | | | | | | | | 총명한 |

| | | | | | | | | | | |
|----|------|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| 12 | 온순한 | | | | | | | | | 사나운 |
| 13 | 긴장된 | | | | | | | | | 편안한 |
| 14 | 용감한 | | | | | | | | | 겁이 많은 |
| 15 | 분명한 | | | | | | | | | 불분명한 |
| 16 | 정직한 | | | | | | | | | 부정직한 |
| 17 | 소극적인 | | | | | | | | | 적극적인 |
| 18 | 느린 | | | | | | | | | 빠른 |
| 19 | 불공정한 | | | | | | | | | 공정한 |
| 20 | 거친 | | | | | | | | | 섬세한 |
| 21 | 건강한 | | | | | | | | | 병약한 |
| 22 | 사교적인 | | | | | | | | | 비사교적인 |

다음 문항들은 자신이 생각하는 이상적 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 여기서 이상적 자기 모습이란 여러분이 이상적으로 갖고 있기를 바라는 특징들로, 여러분의 희망, 목표, 바람들이 이에 해당됩니다.

아래 각 형용사 쌍에서 여러분의 이상적인 모습을 잘 나타내 주는 한 형용사를 선택하시고 그 형용사를 “나는 내가 ~ 한 사람이길 바란다.” 라는 문장에 넣어보십시오. 예를 들면 “나는 내가 따뜻한 사람이길 바란다.” 또는 “나는 차가운 사람이길 바란다.” 와 같이 대입해보고, 그 문장이 여러분이 바라는 모습에 가깝다고 생각되는 해당 위치에 (○) 표 해주십시오.

나는 내가 _____ 사람이길 바란다.

| | | 확실 히 그렇 다 | 매우 그렇 다 | 상당 히 그렇 다 | 약간 그렇 다 | 어느 쪽도 아니 다 | 약간 그렇 다 | 상당 히 그렇 다 | 매우 그렇 다 | 확실 히 그렇 다 | |
|----|--------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|---------------------|---------------|--------------------|---------------|--------------------|-----------|
| 1 | 좋은 | | | | | | | | | | 나쁜 |
| 2 | 큰 | | | | | | | | | | 작은 |
| 3 | 아름 다운 | | | | | | | | | | 추한 |
| 4 | 딱딱한 | | | | | | | | | | 부드러 운 |
| 5 | 약한 | | | | | | | | | | 강한 |
| 6 | 더러운 | | | | | | | | | | 깨끗한 |
| 7 | 침착한 | | | | | | | | | | 불안한 |
| 8 | 가치 있 는 | | | | | | | | | | 무가치 한 |
| 9 | 유쾌한 | | | | | | | | | | 불쾌한 |
| 10 | 행복한 | | | | | | | | | | 슬픈 |
| 11 | 우둔한 | | | | | | | | | | 총명한 |
| 12 | 온순한 | | | | | | | | | | 사나운 |
| 13 | 긴장된 | | | | | | | | | | 편안한 |
| 14 | 용감한 | | | | | | | | | | 겁이 많 은 |
| 15 | 분명한 | | | | | | | | | | 불분명 한 |
| 16 | 정직한 | | | | | | | | | | 부정직 한 |
| 17 | 소극적 인 | | | | | | | | | | 적극적 인 |
| 18 | 느린 | | | | | | | | | | 빠른 |
| 19 | 불공정 한 | | | | | | | | | | 공정한 |
| 20 | 거친 | | | | | | | | | | 섬세한 |
| 21 | 건강한 | | | | | | | | | | 병약한 |
| 22 | 사교적 인 | | | | | | | | | | 비사교 적인 |

부록 2. 대인관계 만족도 척도

다음 문항들은 대인관계와 관련된 질문입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고 자신을 얼마나 잘 나타내는지 찾아 ‘전혀 그렇지 않다 ①’ 부터 ‘매우 그렇다 ⑤’ 까지의 번호 중 하나에 동그라미 (○) 표 해주십시오.

| 번호 | 질문내용 | 전혀 그렇지 않다 | 대 체 로 그 렇 지 않 다 | 보 통 이 다 | 대 체 로 그 렇 다 | 매 우 그 렇 다 |
|----|---------------------------------|-----------------|--------------------------------------|------------------|----------------------------|-----------------------|
| 1 | 나는 인간으로서 나 자신에 대하여 만족한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 2 | 나는 다른 사람에 대하여 만족스럽게 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 3 | 다른 사람들은 나를 만족스러운 사람이라고 생각할 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 4 | 사람들은 대체로 자기 자신에 대해 만족할 것이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 5 | 다른 사람들과 나의 관계는 원만하다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 6 | 나는 다른 사람의 욕구나 바라는 것을 잘 깨닫는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 7 | 나는 나 자신의 감정을 잘 이해한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 8 | 나는 다른 사람의 감정을 잘 이해한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 9 | 나는 다른 사람들과의 의사소통이 쉽게 느껴진다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 10 | 다른 사람에 대한 나의 감수성은 예민한 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 11 | 나는 다른 사람에게 관심이나 온정적 태도가 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 12 | 다른 사람에 대한 나의 표현은 개방적이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

| 번호 | 질문내용 | 전혀 그렇지 않다 | 대체로 그렇지 않다 | 보통이다 | 대체로 그렇다 | 매우 그렇다 |
|----|--|-----------|------------|------|---------|--------|
| 13 | 나는 다른 사람의 느낌을 잘 공감하는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 14 | 나는 다른 사람의 이야기를 잘 이해하며 공감하는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 15 | 나는 다른 사람을 잘 믿는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 16 | 나는 다른 사람에 대하여 친근감을 느낀다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 17 | 나는 대인관계에 자신이 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 18 | 다른 사람과 의견이 맞지 않을 때 잘 해결하는 편이다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 19 | 나는 다른 사람과 대화를 잘 한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 20 | 나는 다른 사람에 대한 긍정적인 느낌을 잘 표현한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 21 | 다른 사람에 대한 부정적인 느낌을 좋은 쪽으로 표현한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 22 | 나의 개인적인 관심사를 다른 사람과 잘 이야기한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 23 | 다른 사람이 나에게 대하여 긍정적인 느낌을 표현할 때 그것을 건설적으로 받아들인다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 24 | 다른 사람이 나에게 대하여 부정적인 느낌을 표현할 때 그것을 건설적으로 받아들인다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |
| 25 | 나는 다른 사람과 앞으로 대인관계를 어떻게 해야 할지 잘 알고 있다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ |

부록 3. 무조건적 자기수용 척도

다음 문항들은 자기수용과 관련된 질문입니다. 평소의 자신을 잘 타나내고 있는 정도에 (○)표를 해주십시오.

| 문 항 | 전혀 그렇 지 않다 | 상당 히 그렇 지 않다 | 약간 그렇 지 않다 | 때때 로 그렇 다 | 약간 그렇 다 | 상당 히 그렇 다 | 매우 그렇 다 |
|---|---------------------|--------------------------|---------------------|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1 나에게 중요한 어떤 목표를 이루지 못한다 해도 나는 가치있는 사람이라 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 2 나는 부정적인 피드백을 받으면, 그것을 내 행동 혹은 수행을 향상시킬 수 있는 기회로 삼는다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 3 내가 큰 실수를 저지른다면 실망스럽긴 하겠지만, 내 자신에 대한 전반적인 생각에는 변함이 없다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 4 나는 때때로 내가 좋은 사람인지 혹은 나쁜 사람인지에 대해 생각하곤 한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 5 내가 가치있는 사람이라고 느낄 수 있으려면, 나에게 중요한 사람들로부터 사랑을 받아야 한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 6 나의 자기가치감은 다른 사람들과 나를 비교한 결과에 의해 많이 영향을 받는다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 7 내가 그저 한 인간이라는 사실만으로도 나는 가치로운 존재라고 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 8 내가 어떤 것들에 능숙하지 못하면, 내 자신이 덜 가치롭게 느껴진다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 9 나는 자신이 하는 일에서 성공한 사람들은 특별히 가치있는 사람이라고 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 10 다른 사람들이 나를 인정해주지 않더라도, 나는 가치로운 사람이라고 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 11 내가 가치로운 사람인지를 판단하기 위해 다른 사람과 비교를 하진 않는다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |
| 12 내가 비난을 받거나 어떤 일에 실패한다 해도, 나는 한 인간으로서 가치있다고 생각한다. | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ |

부록 3. 정서표현 억제 척도

다음 문항들은 자기 자신에 대하여 평소에 어떻게 느끼고 있는가를 나타내는 문항입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 자신과 일치하는 정도에 (○) 표 해주십시오.

1. 나는 감정을 겉으로 표현하지 않음으로써 내 감정을 통제한다.

| | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 전혀 그렇지않 다 | | | | | | | 매우 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

2. 기분이 안 좋을 때, 나는 그 부정적인 감정을 절대 표현하지 않으려고 한다.

| | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 전혀 그렇지않 다 | | | | | | | 매우 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

3. 나는 내 감정을 남에게 드러내지 않는다.

| | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 전혀 그렇지않 다 | | | | | | | 매우 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |

4. 기분이 좋을 때, 나는 그 긍정적인 감정을 표현하지 않으려고 조심한다.

| | | | | | | | |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----------|
| 전혀 그렇지않 다 | | | | | | | 매우 그렇다 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |