



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](#)

채 규 만 교수지도

석사학위 청구논문

내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향

- 인지적 정서조절전략의 매개효과 -

2011

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 승 현

내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향

- 인지적 정서조절전략의 매개효과 -

채 규 만 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2011년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 승 현

# 인 준 서

이승현의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구에서는 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울간의 관계를 살펴보고, 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 연구대상은 서울 및 수도권 소재 대학교에 재학 중인 남·여 학생 375명이었으며, 측정 도구로는 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale), 인지적 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire), Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory)가 사용되었다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애성향이 높을수록 우울감이 높고, 적응적인 인지적 정서조절전략을 적게 사용하는 반면, 부적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 또한 적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 우울이 감소하고, 부적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 우울이 증가하는 것으로 나타났다.

둘째, 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략을 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 각각의 매개효과를 검증한 결과, 적응적인 전략은 부적응적으로 부분매개효과가 있는 것으로 나타났으며, 부적응적인 전략은 정적으로 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울에서 성별에 따른 차이를 추가적으로 검증한 결과, 내현적 자기애성향, 부적응적인 인지적 정서조절전략 중 반추 및 우울이 여성에게서 보다 높게 나타났다.

위와 같은 결과를 중심으로 본 연구의 의의와 한계, 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

---

주요어 : 내현적 자기애, 인지적 정서조절, 우울

# 목 차

## 논문개요

### I. 서론

1. 연구의 필요성 .....	1
2. 이론적 배경 .....	6
1) 내현적 자기애 .....	6
(1) 자기애의 개념 .....	6
(2) 외현적 자기애와 내현적 자기애의 구분 .....	9
(3) 내현적 자기애의 특성 .....	11
2) 우울 .....	14
(1) 우울의 개념 .....	14
(2) 내현적 자기애와 우울의 관계 .....	16
3) 인지적 정서조절전략 .....	18
(1) 내현적 자기애와 인지적 정서조절전략 .....	22
(2) 인지적 정서조절전략과 우울의 관계 .....	25
4) 내현적 자기애, 인지적 정서조절전략, 우울의 관계 .....	27
3. 연구 문제 .....	29

### II. 연구 방법

1. 연구대상 .....	30
2. 측정도구 .....	30
1) 내현적 자기애 척도 .....	30
2) 인지적 정서조절전략 질문지 .....	32
3) Beck 우울 척도 .....	34

3. 연구모형 .....	35
4. 자료분석 .....	36

### III. 연구 결과

1. 인구통계학적 특성 .....	37
2. 주요 변인들의 기술 통계치 .....	38
3. 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울의 성별에 따른 차이 ... .....	39
4. 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울간의 상관 .....	41
5. 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증 .....	43
1) 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	43
2) 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	46

### IV. 논의

1. 연구 결과 및 논의 .....	50
1) 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울간의 관계 .....	50
2) 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략 의 매개효과 .....	53
3) 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울의 성별에 따른 차이 .....	54
2. 연구의 의의 및 제언 .....	57

참고문헌

ABSTRACT

부    록

## 표 목 차

<표 1> 내현적 자기애 척도(CNS)의 하위요인별 신뢰도 .....	31
<표 2> 내현적 자기애 척도(CNS)의 하위요인별 문항의 예 .....	31
<표 3> 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)의 하위요인별 신뢰도 .....	32
<표 4> 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)의 하위요인 별 문항의 예 ..	33
<표 5> 인구통계학적 특성 .....	36
<표 6> 주요 변인들의 평균, 표준편차, 편포도, 첨도 .....	38
<표 7> 주요 변인들의 성별에 따른 차이 .....	40
<표 8> 주요 변인들 간의 상관계수 .....	42
<표 9> 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 적응적인 인지적 정서 조절전략의 매개효과 .....	44
<표 10> 남성의 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	45
<표 11> 여성의 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	46
<표 12> 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	47
<표 13> 남성의 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	49
<표 14> 여성의 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 .....	49

## 그림 목 차

<그림 1> 인지적 정서조절전략의 매개효과 모형 .....	35
<그림 2> 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증 모형 .....	44
<그림 3> 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증 모형 .....	48

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성

자기애적 사고와 행동은 치열한 경쟁과 성취제일주의, 개인주의가 만연하는 현대사회에서 흔하게 나타나고 있다. 이러한 사회적 흐름은 미디어를 통해서도 이상화되어 그려지고 있기도 하다. 일례로, 최근 우리나라에서 선풍적인 인기를 끌었던 드라마 속 남자 주인공은 전형적인 자기애적 사고와 모습을 드러내는 대사와 행동으로 많은 유행어를 낳았고, 대중은 그 모습에 열광했다. 자신의 능력과 권위를 과시하고, 자신이 특별한 대우를 받아야 한다는 과장된 생각과 느낌을 나타내는 자기애적 이미지에 대한 사람들의 동경은, 최고의 자리에 오르는 것을 중시하는 사회 분위기 속에서 나타나는 자연스러운 현상으로 볼 수 있다. 이러한 현상은 현대 사회를 자기애의 사회로 규정하고, 자기애적 스타일이 현대사회의 스트레스와 불안에 대처할 수 있는 가장 좋은 방법일 수 있다는 Lasch(1979)의 연구가 뒷받침해 줄 수 있다. 급변하는 사회의 경쟁구도 속에서 개인이 지니고 있는 자기애적 스타일은 개인의 심리적 안녕감을 유지시키는 것에 있어 일부 중요한 역할을 할 수 있다. 그러나 지나친 자기애적 성향은 도리어 개인의 심리적 불편감을 유발시키고, 더 나아가 인간관계 유지와 사회에 적응해나가는 데에 있어 어려움을 줄 수 있다(권석만, 한수정, 2000).

정신장애의 진단기준을 제시하는 DSM-IV(APA, 1994)에서는 자기애성 성격장애를 자신의 중요성에 대한 과장된 지각과 특권의식을 지니면서 끊임없이 타인의 찬사를 요구하고, 대인관계에 있어 착취적이거나 오만한 행동을 나타내지만, 취약한 자기개념을 핵심 특성으로 지니고 있다고 언급하고 있다. 이러한 자기애는 표면적으로 드러나는 양상에 따라 외현적 자기애와 내현적 자기

애로 구분될 수 있다. 이러한 구분은 이론적으로도 제안되었고(Kohut, 1977), 경험적으로도 지지되었다(Hendin & Cheek, 1997; Rathvon & Holmstrom, 1996; Wink, 1991). 외현적 자기애는 웅대성과 과장된 자기지각, 과시적인 태도가 주된 특징이며, 열등감, 우울, 소진감 등의 정서는 잘 드러나지 않는다. 반면 내현적 자기애는 타인의 평가나 반응에 대한 민감성, 자신이 상처받는 것에 대한 취약성을 특징으로 하고, 무의식적인 웅대감을 억압하여 주로 친밀한 관계에서만 과시적이고 웅대한 환상이 나타나며, 현상적으로 드러나는 모습은 우울, 불안, 과민한 모습들이다(강선희, 정남운, 2002). 즉, 두 가지 하위유형은 취약한 자기개념을 보상하는 방식에 있어 서로 다른 기제를 지니고 있는 것으로 볼 수 있다.

내현적 자기애는 자존감과 자기가치감에 대한 보상을 타인으로부터 얻으려고 하기 때문에 거부와 비판에 대하여 보다 취약하다. 또한 자신이 지닌 긍정적인 면에 대해서 인정하기보다는, 타인에 의한 자기고양이 필요하다고 느끼는 경향이 있다(Luchner, Mirsalimi, Moser & Jones, 2008). 이는 내현적 자기애가 자존감 유지를 위해 끊임없이 외부의 사회적 지지와 강화를 추구하게 만들고, 이로 인해 내적인 자기만족감은 상대적으로 부족하다고 볼 수 있다. 따라서 내현적 자기애와 우울간의 상관성이 보고되는 것은 자연스러운 귀결이다. 내현적 자기애와 우울간의 관련성을 살펴본 연구들에 따르면, 내현적 자기애의 경우 통제 집단과 외현적 자기애 집단에 비해 높은 수준의 우울을 경험한다(Robinson & Dupont, 1992; Watson, Tylor & Morris, 1987). 이들은 이상적 자기와 실제적 자기의 불일치로 인한 괴리감과 부정적 평가에 대한 두려움, 사회부과 완벽주의 수준이 높아서, 우울 수준과 유의미한 관계를 보인다고 하였다(원주식, 2006; 이명신, 2010). 외현적 자기애는 개인의 고양된 자존감이 비록 자기 방어적이고, 웅대한 환상에 불과한 것일지라도, 그 개인의 심리적 안녕감에 있어 적응적인 이점을 제공해 준다(Rose, 2002). 따라서 보다 내적으로 취약하고 부적응적이며, 우울과 상관성이 높은 내현적 자기애에 대

하여 치료적 관심을 가지고 접근할 필요가 있다.

한편 정서조절은 생물학적·사회적·행동적인 반응과 의식적·무의식적인 인지적 과정을 포괄하는 넓은 개념으로, 개인의 심리적 안녕감(well-being)과 성공적인 기능을 결정하는데 있어 중요한 요소로 강조되어왔다. 부정적인 정서를 감소시키기 위해 개인이 사용하는 정서조절방략은 크게 인지적 방략과 행동적 방략으로 구분된다는 것에 여러 연구자들이 동의하고 있다(Garnefski et al., 2001). 특히 Garnefski 등(2001)은 Lazarus가 제안한 인지적 평가 모델(cognitive appraisal model; Lazarus & Folkman, 1984)에 따른 정서조절 차원(문제 중심 대처, 정서 중심 대처)은 인지적, 행동적 대처 전략이 혼재되어 있어 개념적으로 문제가 있음을 제기하고, 이론적으로 인지적, 행동적 대처 전략이 서로 구별되어야 함을 주장하였다. Garnefski 등(2001)은 인지적 평가 과정이 행동적 전략에 선행한다고 가정하고, 이 둘을 개념적으로 분리시켜 측정하기 위하여 행동적 전략을 제외한 인지적 정서조절전략을 개발하였다. 인지적 정서조절전략은 이론적으로 보다 적응적인 전략(수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대)과 보다 부적응적인 전략(자기비난, 타인비난, 반추, 과국화)으로 구분되는데, 특히 반추, 자기비난, 과국화와 같은 부적응적인 전략을 사용할수록 우울, 불안 증상과 높은 상관을 보고하였다.

내현적 자기애와 우울간의 관계를 살펴본 연구들 중 정서조절의 역할을 다룬 국내 연구들은 아직 많이 이루어지지 않았다. 서선이(2007)는 내현적 자기애와 정서조절이 심리적 부적응에 미치는 영향에 대한 연구에서, 정서조절을 정서의 인식과 이해, 정서 수용, 부정적 정서 경험 시 목표 지향적 행동에 관여하는 능력과 충동적 행동을 자제하는 능력 등을 통해 측정하였다. 이에 따라 내현적 자기애와 정서조절 수준은 불안과 우울에 유의한 영향을 주며, 내현적 자기애가 높고 정서조절 어려움이 높은 집단이 불안과 우울수준이 유의하게 높다고 언급하면서, 정서조절의 매개효과를 확인하였다. 신혜인(2009)

은 내현적 자기애성향자의 정서경험 특성, 정서조절방략, 우울과 관련된 연구에서, 정서조절의 개념을, 윤석빈(1999)이 ‘다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적, 행동적 반응’으로 정의한 것에 따라 구분된 정서조절방략(능동적인 양식, 회피/분산적 양식, 지지추구적 양식)으로 사용하였다. 이에 따라 내현적 자기애성향이 높은 사람이 정서강도는 높으나 정서인식의 명확성은 낮고, 정서조절방략 중 회피/분산적 정서조절방략을 많이 사용할수록 우울에 유의미한 영향을 미친다고 하였다. 이처럼 기존의 연구들은 주로 인지적·행동적 대처가 혼재된 광범위한 정서조절 차원의 접근을 시도한 것으로 볼 수 있다.

정서조절에 있어 인지적 재평가과정이 효율적인 것으로 밝혀졌고(Gross, 2001), 정서적으로 각성된 정보를 처리하는 인지적 방식이 효과적인 정서조절 범주와 특히 관련됨이 밝혀져 왔다(Garnefski & Kraaij, 2006). 내현적 자기애자는 보다 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용하는 경향이 있음이 밝혀졌고(강문선, 2011; 최정인 2009), 이에 더해 강문선(2011)은 내현적 자기애성향과 적응적인 인지적 정서조절전략(조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 수용, 긍정적 재평가)은 정적 상관관이 나타나지 않았지만, 적응적인 전략의 하위요인 중 긍정적 재평가와 유의한 정적 상관관을 보여 내현적 자기애성향자들이 이를 대처전략으로써 사용하는 경향이 있음을 언급하였다.

인지적 정서조절전략은 일종의 인지적 대처로 볼 수 있으며(Martin & Dahlen, 2005), 정서에 대한 인지적 처리는 정서를 의미 있게 할 뿐만 아니라 효과적인 정서조절을 하도록 이끈다(Greenberg, 2003). 따라서 내현적 자기애성향자들이 사용하는 적응적 혹은 부적응적인 인지적 정서조절전략이 이들의 우울수준에 미치는 효과에 대한 연구는 의미가 있다.

앞서 살펴보았듯이, 자기애는 현대사회의 시대적 흐름을 반영하는 중요한 개념으로 볼 수 있다. 특히 인지적·정서적인 측면에 있어 부적응적인 양상을 드러내는 내현적 자기애는 임상적 관심이 필요한 성격적 특성이라 할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 앞서 살펴본 선행연구의 결과들을 토대로 내현적

자기애성향과 우울간의 관계에 있어 Garnefski 등(2001)이 제안한 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인함으로써, 내현적 자기애성향자의 인지적 처리 방식이 우울수준에 어떠한 영향을 미치는지에 대하여 검증해보고자 한다. 이를 통하여 이들이 호소하는 우울을 감소시킬 수 있도록 하는 보다 구체적이고 효과적인 인지치료적 개입에 대한 시사점을 제공해줄 수 있으리라 기대된다.

## 2. 이론적 배경

### 1) 내현적 자기에

#### (1) 자기에의 개념

자기애(Narcissism)라는 용어는 한 소년이 연못에 비친 자신의 모습에 반하여 사랑에 빠진다는 그리스 신화에서 유래된 것으로, Freud(1953)에 의해 이론적으로 체계화되면서(박혜진, 2003), 인간의 성격 발달과 정신적 역동을 설명하는데 중요한 개념으로 발전해 왔다. Freud는 자기애를 ‘심리적 에너지가 자신에게로 향하여 자신의 신체를 성적인 대상으로 취급하는 태도’라고 정의하면서, 어린 시절 부모가 자신의 본능적 욕구를 충족시켜주고, 자신에게 깊은 관심과 애정을 쏟아주는 것을 지각하면서 자신이 매우 소중한 대단한 존재라는 느낌을 형성하는 일차적 자기애(primary narcissism)를 형성하게 된다고 하였다. 그러나 아동이 점차적으로 자신과 외부세계, 특히 부모의 존재에 대한 인식이 발전하면서 심리적 에너지가 부모에게 투여되어 대상애(object-love)가 나타나게 된다. 이를 통해 부모 혹은 타인과의 애정에 대한 상호작용 경험을 통해 이차적 자기애(secondary narcissism)가 발전하게 된다. 자기애적 성향이 있는 사람들은 일차적 자기애 단계에 고착되어 사랑의 대상이 계속 자기에게만 머물러 정상적으로 성숙하지 못한 사람들이라고 하였다(권석만, 한수정, 2000). Freud(1953)는 자기애의 현상적 모습을 (a) 자기 사랑, 자기 존경, 자기 과대화 등과 같은 자기에 대한 태도, (b) 사랑의 상실이나 실패에 대한 두려움 등 자존감과 관련된 여러 가지 종류의 두려움과 취약성, (c) 과대망상, 이상화, 부인, 투사, 분리(splitting)와 같은 방어적 지향성, (d) 사랑받고자 하는 욕구와 자기 충분

성, 완벽함에 대한 추구, (e) 자기 과시적이고 특권의식을 보이며, 대인관계에서 타인을 자신이 완전히 통제할 수 있다고 믿고, 타인의 비판에 대하여 참지 못하는 등의 행동양상으로 설명하였다.

Kernberg(1975)와 Kohut(1977, 1971)은 ‘부모의 과소평가 가설 (parental devaluation hypothesis)’에 의하여 초기 아동기에 부모의 거부와 방임으로 인해 아동은 세상에 대한 불신감 형성으로 자신에게만 신뢰감이 주어지게 되어 자기애적 성격으로 발전한다고 보았다(이명신, 2010).

Kernberg(1975)는 부모가 냉담하거나 거부적일 경우, 부모가 좋아하는 자신의 요소만을 선택하여 거대한 자기를 발전시키는 한편, 스스로는 내면으로 철수하여 자신만을 사랑하게 된다고 하였다. Kernberg(1975)에 따르면, 자기애자들은 외적으로는 사회적 적응을 잘 하는 것처럼 보일지라도, 내적으로는 병리적인 것이다. 즉 자신에 대한 과도한 몰입과 웅대한 내용의 공상을 지니는 한편 타인에 대한 관심과 공감능력이 부족하고, 스스로에 대해 만성적으로 불만족스러움을 느끼며 대인관계에서 타인을 평가절하하거나 착취적인 경향이 있다고 보았다(한혜림, 2003).

Kohut(1977, 1971)은 부모가 아이에게 적절한 양육을 제공하지 않을 경우, 취약한 자존감을 보호하기 위하여 병리적인 자기애가 발달하지만, 자기애 자체는 정상적인 발달과정 중 하나로 보았다. 즉 자기애가 병리적인 차원을 넘어 인간 누구에게나 보편적으로 존재하는 인격 구조의 한 부분임을 밝힘으로써 인간에 대한 이해의 폭을 넓혔다고 볼 수 있다(이만홍, 1995). Kohut은 ‘웅대한 자기(grandiose self)’와 ‘이상화된 부모상(idealized parental image)’으로 지칭되는 두 축 이론(double axis image)을 제안하면서, 이 두 가지 축은 약 5-7세경에 결합되어 통합된 자기를 형성하게 된다고 하였다. 이 과정에서 부모가 아이의 욕구에 적절한 공감을 해주지 못하거나 이상화의 대상이 되어주지 못할 때 이상화할 수 있는 새로운 자기대상(self-object)을 찾게 되는데, 이 때 주변 사람들을 자신의 자기애적 욕구

를 충족시켜줄 대상으로 여기는 병리적인 자기애가 발달 될 수 있다고 보았다. 반면 적절한 양육이 제공되면 웅대한 자기는 건강한 야망과 자기주장으로 변형되며, 이상화된 부모상은 이상과 가치의 형태로 내재화되고, 목표의식과 방향 감각을 지니게 된다(신혜인, 2009; 이명신, 2010; 한혜림, 2003).

한편 사회학습이론의 관점에서 Millon(1981)은 ‘부모의 과대평가 가설 (parental overvaluation hypothesis)’을 주장하면서, 초기 아동기에 부모가 자녀를 특별한 존재로 대우하고 과도한 관심과 사랑을 주어, 아동 스스로 자신이 사랑스럽고 완벽한 존재라는 인식을 갖게 하는 비현실적 강화를 통해 아이는 실제 자기상과 부모에 의해 내면화된 자기상의 불일치를 겪게 된다. 이에 따라 이상화된 상이 실제 자기상에 비해 고양되어지고, 결국 자기애적 성격으로 발달하게 된다고 하였다(이명신, 2010).

Morf와 Rhodewalt(2001)는 자기애자들의 ‘자기(self)’는 인지적·정서적인 개인 내적 과정과 사회적인 장면의 대인관계와 관련된 자기조절전략의 역동적인 상호작용에 의해 형성된다고 하면서, 역동적 자기조절 모델(dynamic self-regulatory model)을 제안하였다. 이 모델은 자기조절과정을 바람직한 이상적 자기를 유지하고, 자기 평가적 욕구를 충족시키기 위한 것으로 가정한다. 자기애자들은 웅대하지만 근본적으로 취약한 자기개념을 지니기 때문에, 이러한 취약성이 자기애자로 하여금 지속적으로 외부의 사회적 지지나 강화를 통해 자기확증(self-affirmation)을 얻도록 만들고, 이러한 자기개념을 유지시키기 위한 개인의 노력은 사회적 장면에서 일어나게 된다고 하였다. 그러나 이것이 단기적으로 자존감 유지와 정서적 안정에 도움이 되더라도, 이들은 특징적으로 타인의 욕구에 무관심하고, 끊임없는 칭찬과 찬사를 요구하며 적대적인 태도를 취하는 경향이 있기 때문에 결국 장기적인 대인관계와 자신이 이루고자 했던 ‘자기(self)’에 부정적인 영향을 미치게 된다.

종합해보면, 자기애는 양가적인 자존감(ambivalent self-esteem)과 병리적인 웅대성(pathological grandiosity)이 공존하며, 이 둘이 자기애의 핵심

적 특징으로 기능함을 알 수 있다(한혜림, 2003). 결국 자기에적 현상은 손상되고 약해진 자기표상을 복구하려는 시도의 결과인 셈이다(이명신, 2010).

## (2) 외현적 자기에와 내현적 자기에의 구분

정신장애의 진단체계인 DSM-IV(APA, 1994)에서는, 자기에성 성격장애를 주로 외현적인 측면을 강조하여 정의하였다. 그러나 많은 임상가들은 DSM-IV에 제시된 자기에와 표면적으로 다른 특성을 보이지만, 유사한 역동과 인지적-정서적 특성을 지니는 자기에가 존재한다는 것에 주목해 왔으며, 경험적 연구를 통해 자기에를 두 유형으로 구분하였다(Akhtar & Tompson, 1982; Cooper & Ronningstam, 1992; Wink, 1991; 박세란 등, 2005 재인용). 이는 표면적으로 드러나는 양상에 따라 외현적 자기에와 내현적 자기에로 구분될 수 있는데, 이러한 구분은 이론적으로도 제안되었고(Kohut, 1977), 경험적인 증거도 제시되고 있으며(Hendin & Cheek, 1997; Rathvon & Holmstrom, 1996; Wink, 1991), 가장 보편적으로 받아들여지고 있다.

Wink(1991)는 두 자기에 집단이 근본적으로 특권의식과 웅대한 자기상을 공통적으로 지니고 있음을 언급하였으나 웅대한 자기상 이면에는 취약한 자기개념을 핵심특성으로 지니고 있다. 외현적 자기에는 웅대성을 밖으로 전시하여 오만하고 과시적인 반면, 내현적 자기에는 무의식적인 웅대감을 억압하여, 자기 확신과 주도성이 부족하고, 모호한 우울감에 시달리게 된다(박세란 등, 2005).

타인으로부터의 긍정적 평가와 인정에 대한 욕구 역시 자기에의 공통적 특성 중 하나로, 외현적 자기에는 보다 능동적이고 적극적으로 타인의 긍정적 평가를 요구하거나 혹은 긍정적인 평가를 이미 받고 있다고 방어적으로 지각하는 반면 내현적 자기에는 부정적인 평가를 예상하고 그러한 조짐

이 보이는데 대해 신경을 곤두세우는 방식으로 자기의 채워지지 않는 갈망을 표현한다고 볼 수 있다(박세란, 2004).

Cooper(2000)는 두 자기에 유형이 공통적인 특성을 지니면서도 이처럼 다른 양상을 보이는 것은, 취약한 자기개념에 대한 방어의 형태가 서로 다르기 때문이라고 설명하였다. 즉, 외현적 자기에는 의식수준에서의 자존감은 매우 높아서, 자신의 웅대성을 과시하면서 자기중심적으로 행동하고, 타인에게 찬사를 요구하며, 비판이나 거절에 대하여 분노 반응을 보이거나 그 사람을 나쁜 사람 혹은 문제 있는 사람으로 생각하는 식으로 취약한 자기를 보호하고, 자존감을 유지한다. 반면 내현적 자기에는 자존감에 손상을 입거나 위협이 될 만한 상황을 아예 회피함으로써 자존감을 유지하고자 하는데, 이들은 부정적인 평가를 피하기 위해 비난의 단서가 없는지 타인의 반응을 주의 깊게 살피고, 확언을 피하는 방식으로 취약한 자기를 보호한다(권석만, 한수정, 2000; Cooper, 2000).

따라서 외현적 자기에는 웅대한 자기지각을 직접적으로 표현함으로써 열등감, 우울, 소진감 등의 정서는 잘 드러나지 않는 반면, 내현적 자기에는 평가 민감성 및 상처에 대한 취약성이 높아 이들의 거대자기 환상은 대부분 무의식적으로 숨겨져 있어, 겉으로 드러나는 모습은 우울, 불안, 과민한 모습들이다(강선희, 정남운, 2002; 박세란, 2004). 이와 유사한 맥락에서 Rose(2002)는 자기가 자존감을 매개로 행복감에 미치는 영향에 대한 연구에서, 외현적 자기에는 만성적인 자기고양을 통해 적응적인 이점을 얻어 삶의 만족도가 높은 반면, 내현적 자기에는 자기 확신의 부족으로 인한 불안정성으로 삶의 만족도가 낮다고 하였다.

정리해보면, 외현적 자기에는 방어적인 자기고양을 통해 심리적인 이점을 얻게 되지만, 내현적 자기에는 자기고양을 통한 이득을 얻지 못하여 심리적인 불편감을 더 많이 경험한다는 점에서 역기능적이라고 할 수 있다(박세란, 2004). 그러므로 본 연구에서는 내적으로 보다 취약하고, 부적응적인

내현적 자기애에 초점을 맞추고자 한다. 다음에서 내현적 자기애의 특성에 대하여 보다 면밀히 살펴보도록 할 것이다.

### (3) 내현적 자기애의 특성

내현적 자기애는 DSM-IV에서 아직 그 개념을 진단분류에 포함시키고 있는 않지만, 추후에 DSM 체계를 개정할 때는 내현적 자기애도 포함시켜야 한다는 주장들이 활발하게 제기되고 있다(권석만, 한수정, 2000).

이들은 표면적으로 타인의 반응에 매우 민감하고, 수줍음을 많이 타며, 지나치게 감정을 억제하고 자신에게 관심이 집중되는 것을 매우 불편해한다. 또 자신에 대한 주변사람들의 평가에 늘 예민하게 반응하여 상처를 받는 것에 취약하고, 수치심이나 굴욕감을 느끼기 쉽다. 내현적 자기애자들의 이러한 과민한 행동양상은 ‘나는 상처받아서 안 되고, 거절당해서도 안 되며, 못하는 것이 있어서 안 되고, 밋보여서 안 되는 사람이다’라는 생각이 뿌리 깊게 자리 잡고 있기 때문에 생겨나는 것이다(권석만, 한수정, 2000). 즉 내현적 자기애자의 이러한 거대자기 환상은 무의식적으로 숨겨져 있을 뿐, 그들의 내부에는 이것이 핵심으로 자리 잡고 있으며, 자존감을 조절할 수 있는 자기고양(self-enhancement)전략이 덜 발달되어 있어, 결국 타인들의 평가 및 반응에 의존하게 되는 것이다(한혜림, 2003).

이러한 내현적 자기애자들의 특성을 크게 인지적·정서적·대인관계적 측면으로 나누어 살펴보면 다음과 같다. 먼저 인지적인 측면을 살펴보면, 첫째, 내현적 자기애자의 부정적인 자기평가이다. 이들은 자신의 수행에 대해 낮은 평가를 내리는 것과 같이 자신의 유능감을 낮게 평정하는 경향이 있다. 이는 낮은 자존감, 부정적인 자기개념, 실제적 자기와 이상적 자기간의 불일치로 인한 괴리감으로 이를 감소시킬 수 없다고 생각하는 것에 기인하는 것으로 볼 수 있다. 또한 내현적 자기애자는 근본적으로 신경증(neurotic) 성

향을 지니고 있어, 내향적이고, 우울하며 부정적 평가에 대한 두려움을 보고 한다(박세란, 2004; Atlas & Them, 2008). 둘째, 사건에 대한 귀인방식이다. 내현적 자기애자는 명시적 귀인에서 부정적인 사건에 대하여 외부귀인을 나타내지만, 암묵적 귀인에서는 이러한 전략에 실패하여 심리적 불편감을 경험하게 된다. 이는 내현적 자기애자들이 취하는 방어적 전략의 불안정성을 시사하며, 이것의 기저에는 취약한 자기개념이 있음을 간접적으로 입증하는 것이다(박세란, 2004). 셋째, 내현적 자기애자의 인지적 왜곡이다. 이들은 사건의 객관적인 측면에 주의를 기울이지 못하고, 자존감이 위협당했을 때 현실의 의미를 변경하는 경향이 있다(Akhtar & Thompson, 1982; 강선희, 정남운 2002, 재인용). 주로 타인의 언행을 자신과 관련되는 것으로 해석하는 개인화(personalizing), 사소한 단서를 자기에 대한 공격과 비난으로 극대화하여 해석하는 과국화(catastrophizing), 흑백논리 식의 이분법적 인지적 오류를 자주 사용한다(권석만, 한수정, 2000). 또한 사회의 시선이나 기준에 지나치게 민감하고 그 기준에 부합되어야 인정받을 수 있다고 생각하는 사회부과 완벽주의와 내현적 자기애성향이 밀접한 관련이 있으며(원주식, 2006; 이원희, 안창일, 2005), 개인적 완벽성, 문제회피, 무기력, 완벽한 해결, 정서적 무책임감과 같은 비합리적 신념과도 정적 상관을 보인다(신현민, 2009). 특히 내현적 자기애의 인정욕구/거대자기 환상이 인지적 왜곡에 강한 영향을 미치는데, 내현적 자기애가 지니는 여러 부적응적인 성향들이 이러한 인지적 왜곡을 강화·유지시키는 것으로 볼 수 있다(손정선, 2010).

정서적 측면을 살펴보면, 첫째, 내현적 자기애자는 분노를 억제하는 경향이 있다. 자기애 성향자들의 분노는 자존감을 위협받거나 자신이 공격받았다는 느낌이 있을 때에 나타나는 상황특정적인 반응으로, 내현적 자기애성향자들이 외현적 자기애성향자들에 비해 적대감을 많이 느끼고, 타인비하의 자동적 사고 내용이 많으며, 일상적으로 더 많은 분노를 경험하지만 그 표

현은 억누르는 경향이 있다. 이 때문에 행동적으로는 분노가 드러나지 않지만, 만성적인 분노 상태에 머무르는 경향이 있다(이준득, 2005). 둘째, 수치심 정서경험에 대한 취약성을 들 수 있다. Morrison(1983)은 자기애적 성격에 있어 수치심은 실패와 결점에 대한 정서적 반응이라고 정의하였고, 그 이면에는 타인으로부터 수용 받고, 인정받고 싶은 자기애적 욕구가 있으며, 이 욕구가 좌절되었을 때 수치심이 유발될 수 있다고 하였다. 내현적 자기애자들은 높은 평가민감성으로 인해 자기애적 욕구가 좌절되는 상황에서, 자신에 대해 부족하고, 부적절하며 자신이 우스꽝스럽다는 수치심의 감정을 경험하기 쉽다(한혜림, 2003). 이 밖에도 내현적 자기애는 우울이나 불안과 같은 심리적 부적응과 밀접한 관련이 있다. Meissner(1986)는 강렬한 자기애적 욕구가 좌절될 때 느끼는 심한 불일치로 인해 우울증이 발생하는 것으로 보았고, 우울은 자기애적 웅대성의 영원한 동반자라고 하였다. Kohut(1971, 1977)은, 내현적 자기애자는 이상적 자기와 실제적 자기 사이의 괴리감으로 인하여 웅대한 자기상이 무너지게 되고, 이로 인해 우울이나 불안을 경험하게 된다고 하였다. 또한 내현적 자기애가 외현적 자기애에 비해 우울하고 낮은 자존감을 보인다는 연구들이 많이 보고되었다(박혜진, 2003; 이준득, 2005; 한수정, 1999; Robbins & Dupont, 1992; Watson, Tylor & Morris, 1987).

마지막으로 대인관계적 측면을 살펴보면, 내현적 자기애자는 타인의 행동을 악의적인 의도로 해석하는 경향이 있어 대인관계에서 과민함, 불안정성, 강한 복수심을 느끼는 것과 관련이 된다(Wink, 1991). 또한 부정적 평가에 대한 두려움으로 인하여 깊이 있는 대인관계를 회피하고 거리를 두는 방식으로 행동한다(정남운, 2001). 즉, 이들은 자기소멸적(self-effacing) 방식의 대인관계 행동 경향성과 정적 관련이 있다(Kerr et al., 1994; 한수정, 1999 재인용).

## 2) 우울

### (1) 우울의 개념

우울은 ‘심리적 감기’라고 부를 만큼 매우 흔한 심리적 문제로, 실패와 상실에 대한 심리적 반응이라고 할 수 있다. 이는 단순한 슬픔이나 우울한 기분에서부터 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가 자살기도를 포함하는 정신병적 상태에 이르는 우울증까지 그 범위가 매우 광범위하다. 우울한 상태의 강도 또는 심각도, 지속 기간, 이로 인해 파생되는 부정적 결과, 좌절요인에 비해 과도한 우울 증상과 같은 요인들에 따라 우울은 정상적 우울과 병적인 우울로 구분될 수 있다(권석만, 2000; Sarason & Sarason, 1996).

우울의 기제는 인지적인 관점에서 보편적으로 설명이 이루어지는데, 이 관점에서는 인간이 주변 환경에 의미를 부여함으로써 세상을 구성하는 능동적인 존재이며, 인간의 감정과 행동은 외부환경의 자극 자체보다는 자신이 그 자극에 부여한 의미에 의해서 결정된다고 본다(박희석, 손정락, 2007). 우울에 대한 대표적인 인지적 관점은 인지모형, 자기 불일치 이론, 완벽주의와 같은 측면을 통해 설명될 수 있다.

우울증의 인지모형은 기본적으로 인지적 취약성-스트레스 모형(cognitive vulnerability-stress model)에 기초하는데, 우울증이 유발되기 위해서는 환경적 요인인 부정적 생활스트레스와 개인적 요인인 우울증에 대한 취약성이 필요하다고 보았다. 즉, 우울증은 취약성이 있는 사람에게 부정적인 생활사건이 주어졌을 때 유발될 수 있다는 것이다. 자신과 세상에 대하여 절대주의적이고 경직된 사고를 보이는 역기능적 신념(dysfunctional beliefs)을 많이 지닌 사람이 우울증에 대한 취약성을 이루고 있는데, 이러한 사람이 부정적 생활사건을 경험했을 때 우울증으로 발전되기 쉽다(권석만, 2000). 또한 이들의 부정적인 자기지각 및 자기평가와 같은 부정적인 인지 도식(schema)

이 경험을 지각하고 구조화할 때 긍정적인 정보 보다는 부정적인 정보에 선택적으로 반응하는 편향을 일으킨다(Beck, 1967). 이를 종합하는 관점으로 Rehm(1977)은 자기탐지, 자기평가, 자기강화로 진행되는 자기통제(self-control) 모델로 우울을 설명하면서, 부정적인 사건에 선택적으로 주의를 기울이고, 자기평가에 대한 기준이 엄격하고 높으며, 자기강화 방식이 자기보상 보다는 자기처벌을 많이 할수록 우울 수준이 높아진다고 하였다.

우울한 사람들이 지니는 비합리적이고, 비현실적으로 높은 개인적 기준은 Burns(1980)의 이론에 근거한 완벽주의(perfectionism) 관점에서 설명될 수 있는데, 그는 완벽주의 특징 중 하나인 수행에 대한 높은 기준이 좌절감으로 연결되기 쉽다고 하였다(이명신, 2010). 즉, 높은 개인적 기준은 자신의 수행 결과에 대한 만족을 어렵게 만들기 때문에 결과적으로 우울에 대한 취약성을 높이게 된다는 것이다. 이들의 좌절되기 쉬운 높은 기준은 낮은 자기존중감을 형성하게 하며 자신감의 부족과 자기의심, 불만족감, 무력감을 갖게 한다(Hewitt & Genest, 1990).

자기 불일치 이론에서는 현재의 나에 대한 '실제적 자기(real self)'와 이상적으로 되기를 바라는 '이상적 자기(ideal self)'의 두 가지 측면 사이의 불일치가 우울을 유발한다고 본다. 자기만족감은 실제적 자기뿐만 아니라 이상적 자기 수준에 의해 결정되며, 자기 자신에 대한 이상적 기준이 높은 사람일수록 우울증에 걸리기 쉽다. 그러나 실제적 자기와 이상적 자기간의 불일치가, 지나치게 높은 이상적 자기 때문이라기보다는 실제적 자기에 대한 부정적 평가에 기인하는 것으로도 볼 수 있다(권석만, 2000; 최정원, 1996; Higgins, 1987).

이와 같은 우울의 기제에 관한 인지적인 관점들을 통하여, 우울은 부정적인 자기평가, 인지적 왜곡경향, 높은 평가예민성 등으로 특징지어지는 내현적 자기에의 역동과 유사한 측면이 있다는 것을 알 수 있다. 따라서 다음에서 내현적 자기에와 우울의 관계에 대하여 살펴보도록 할 것이다.

## (2) 내현적 자기애와 우울의 관계

내현적 자기애가 우울한(depression) 혹은 소진된(depleted) 자기애로 명명되기도 하는 것(Miller, 1997; Rathvon & Holmstrom, 1996)과 같이 내현적 자기애와 우울은 밀접한 관련이 있다. 외현적 자기애자는 자신이 취약하지 않다는 착각(Ahktar & Thompson, 1982)으로 주관적인 우울이나 불안 보고하지 않는 반면, 내현적 자기애자는 스스로 우울하고 불안하며 과민하다고 느낀다(박세란, 2004). 내현적 자기애와 우울간의 관련성을 보고한 많은 선행연구들에서, 이 둘의 정적 상관을 보고하였다.

Ahktar와 Thompson(1982)는 임상적 관찰을 통해 내현적 자기애자들이 비판에 대한 민감성이 높다는 점을 발견했다. 이와 비슷한 맥락으로 타인의 평가와 타인이 자신에게 기대하는 기준 등에 지나치게 민감하면서 항상 외부의 시선과 기준에 얽매어 있는 내현적 자기애의 특성은 사회적으로 부과된 완벽주의를 유발시키게 된다(이원희, 안창일, 2005). 내현적 자기애가 우울에 직접 영향을 미치는 것은 물론, 사회적으로 부과된 완벽주의 수준 역시 내현적 자기애와 상호작용하여 부분적으로 우울에 영향을 미치게 된다. 즉 내현적 자기애자의 부정적인 평가에 대한 두려움과 좌절경험 수준이 높을수록 타인에게 잘 보이고자 하는 욕구가 높아지고, 이는 곧 사회적으로 부과된 완벽주의 성향을 높여 결과적으로 높은 우울 수준에 영향을 미치게 된다는 것이다(원주식, 2006).

이와 유사하게 이명신(2010)은 내현적 자기애 집단이 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치로 인한 괴리감, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적으로 부과된 완벽주의로 인해 우울 수준이 높으며, 이들의 높은 평가민감성이 스트레스 요인으로 작용하여 높은 우울 수준에 영향을 미친다고 하였다. 즉 왜곡된 자기 지각과 타인의 평가에 대한 예민성이 이들의 우울을 유발시킨다는 것이다. 이진숙(2008) 역시 내현적 자기애자들은 부정적 평가에 대한

두려움으로 인하여 소극적인 대처방식을 사용하고, 이들의 역기능적인 대인관계로 사회적 지지 수준을 낮게 지각하여 우울에 쉽게 노출될 수 있다고 하였다.

이와 같은 선행연구들을 살펴볼 때, 평가 민감성이 높은 내현적 자기애는 우울과 높은 상관을 보인다는 것을 알 수 있다. Wink(1991)는 내현적 자기애자가 자존감이 낮고, 자기개념이 부정적이며, 우울감을 많이 보고한다고 하였으며, 이는 박세란 등(2005)의 연구에서도 지지되었다. Rathvon과 Holmstrom(1996) 역시 내현적 자기애는 우울, 불안 수준과 정적 상관을 보인다고 하였다. 이와 유사하게 Rose(2002)는 내현적 자기애는 그들의 심각한 불안정성 때문에 자기고양 전략을 통한 이득이 없어 외현적 자기애에 비해 주로 부적응적이고, 심리적 불편감을 더 많이 겪는다고 하였다.

강선희와 정남운(2002)은 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)의 개발 및 타당화 연구에서, CNS는 신경증적 경향성 및 우울과 정적 상관을 보이며 외향성 및 자존감과는 부적상관을 보인다고 하였다. 즉 내현적 자기애 성향이 높을수록 감정기복이 심하고 쉽게 우울해지며, 사소한 스트레스에도 과민하게 반응하는 특성을 보이고, 자신감이나 자기 가치감은 낮다고 보고하였다. 이 외에도 내현적 자기애와 우울간의 상관을 보고한 국내 연구들이 있다(박혜진, 2003; 이준득, 2005; 한수정, 1999).

내현적 자기애자가 임상 및 상담장면에 찾아오는 경우의 대부분은 이러한 성격적 특성으로 인해 파생된 우울과 같은 임상적 증상을 치료하기 위함이 일반적이다(권석만, 한수정, 2000). 이러한 부적응적인 정서는 정서조절방략에 따라 조절될 수 있는 것으로서, 내현적 자기애자가 지닌 우울 수준을 낮출 수 있도록 하는 보다 구체적인 정서조절요인에 대한 탐색은 의미가 있다.

### 3) 인지적 정서조절전략

정서조절은 심리적 안녕감이나 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요소이다 (Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991). 적응을 위해서는 경험되는 부정적 정서를 효과적으로 조절하는 것이 중요하다(민경환 등, 2000). 일반적으로 정서조절이란, “개인이 자신의 목표를 성취하기 위하여 정서적 반응을 관찰, 평가 및 수정하는 외적, 내적인 과정”을 일컫는다 (Thompson, 1994). 다시 말해 정서조절은 생리적·사회적·행동적인 반응뿐만 아니라 의식적, 무의식적인 인지적 과정을 포괄하는 넓은 개념이라고 할 수 있다(Garnefski et al., 2001).

본 연구에서 살펴보고자 하는 인지적 정서조절은 Garnefski 등(2001)에 의하여 개념화된 것으로, 스트레스-대처 연구에 근간을 두고 있다(김소희, 2004). 스트레스-대처 연구는 적응적이고 의식적인 대처과정에 초점을 두며, 개인적 변인보다는 상황적 변인에 초점을 둔다(Parker & Endler, 1992). 여기서 말하는 대처(coping)란, 자신이 지닌 자원의 한계수준을 넘어서는 것으로 평가되는 위협이나 도전적인 요구들을 다루기 위한 인지적·행동적 노력으로 정의된다(Lazarus & Folkman, 1984). Garnefski 등(2001)은 문제-중심 대처(problem-focused coping)와 정서-중심 대처(emotion-focused coping)로 구분되는 개인의 대처양식이 정서조절 범위에 포함되는 것으로 보았다. 문제-중심 대처는 스트레스 요인에 대하여 적극적인 행동을 취하는 것이고, 정서-중심 대처는 스트레스 요인과 관련된 정서를 다루려는 시도를 말한다(Compas, Orosan & Grant, 1993). Garnefski 등(2001)은 이 두 가지 대처 차원이 인지적 대처와 행동적 대처가 혼재되어 있어 개념적으로 문제가 있음을 제기하였다. 즉, 사고와 행동은 서로 다른 시점에서 발생하는 상이한 과정이기 때문에 한 가지의 동일한 차원 내에서 개념화하는 것은 적절하지 않다고 보았다. 따라서 Garnefski 등(2001)은 인지적 전략이 행동적 전략에 선행한다

고 가정하고, 이 둘을 개념적으로 분리시켜 측정하기 위하여 행동적 전략을 배제한 인지적 정서조절 전략을 개발하였다.

Gross(2001)는 정서조절 과정을 정서발생과정에 선행하는 인지적 재평가(reappraisal)와, 정서발생과정 이후에 나타나는 정서표현억제(suppression)로 구분하였다. 인지적 재평가는 정서적 영향력을 감소시키기 위해 상황에 대한 우리의 생각을 변화시키는 것이고, 정서표현억제는 정서를 밖으로 표출하지 않는 것이다. 인지적 재평가를 사용하면 정서경험 및 정서에 대한 행동적 표출을 감소시키고, 기억에도 영향을 미치지 않는 반면, 정서표현억제의 경우 정서에 대한 행동적 표출은 감소시키지만, 정서경험을 감소시키는 것에는 실패하고, 실제적으로 기억에도 손상을 가져올 수 있다. Gross(2001)는 인지적 재평가 집단, 정서표현억제 집단, 통제집단으로 나누어 이들의 기억에 관한 흥미로운 실험을 하였는데, 세 집단에게 부상을 입은 남자가 묘사된 슬라이드를 보여주면서 동시에 그 남자에 대한 정보를 구두로 알려주었다. 정서표현억제 집단은 슬라이드가 제시되는 동안 들었던 정보에 대한 기억 검사에서 부진한 수행을 보였으나, 인지적 재평가 집단은 그렇지 않았다. 이는 정서표현억제의 경우, 끊임없는 자기감시(self-monitoring)와 자기교정(self-corrective) 행동을 요구하는 정서조절 양식이기 때문에, 정서적 사건을 처리하는데 이용되는 자원을 감소시키면서 인지적 자원을 끊임없이 사용하게 만들어 기억에 손상을 가져올 수 있는 것이다. 반면 인지적 재평가는 정서발생과정 초기에 나타나 정서적 사건을 경험하는 동안에 지속적인 자기조절노력이 요구되지 않아 과도한 자기조절노력이 필요하지 않고, 기억도 손상되지 않는 것이다. 따라서 정서표현억제보다 인지적 재평가가 훨씬 효과적인 정서조절전략이라고 하였다. 이러한 맥락에서 Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절전략은, 정서조절에 효율적인 인지적 재평가과정에서 개인이 사용하는 전략을 구체적으로 세분화시켜 확장해 놓은 개념으로 생각해 볼 수 있겠다(이서정, 2005).

Garnefski 등(2001)이 제안한 인지적 정서조절은 위협적인 사건이나 스트레스 상황에서 나타나는 우리의 사고 내용을 개념적으로 구별한 9가지 차원으로 구성되어 있다. 이는 이론적으로 보다 적응적인 전략과 보다 부적응적인 전략으로 구분될 수 있는데, 적응적인 전략에는 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용이 속하고, 부적응적인 전략에는 반추, 자기비난, 타인비난, 과국화가 속한다. 각각의 차원에 대하여 간략히 살펴보면 다음과 같다.

#### ① 자기비난(Self blame)

자기비난이란, 자신이 경험한 사건에 대하여 스스로를 비난하는 사고를 말한다. 대부분의 연구들은 자기비난의 귀인양식이 우울과 다른 병리의 측정과 관련됨을 밝혔다(Anderson, Miller, Riger, Dill & Sedikides, 1994).

#### ② 타인비난(Blaming others)

타인비난이란, 자신이 경험한 사건에 대하여 다른 사람을 비난하는 사고를 말한다. 이러한 사고를 하는 사람은 정서적 안녕감에 있어 부정적인 영향을 미친다(Tennen & Affleck, 1990).

#### ③ 수용(Acceptance)

수용이란, 자신이 경험한 사건에 대하여 있는 그대로 받아들이는 사고를 말하며 발생한 일에 대하여 체념하는 것이다. Carver 등(1989)은 수용이 일종의 대처전략으로써 낙관주의, 자존감과는 정적 상관을 보이고, 불안 수준과는 부적 상관을 보인다고 하였다. Garnefski 등(2001)은 현실상황을 수용한다는 것이 그 상황에 대처하려는 시도를 의미할 때 기능적인 대처전략으로 볼 수 있다고 주장하였다.

#### ④ 계획 다시 생각하기(Refocus on planning)

계획 다시 생각하기란, 취해야할 단계가 무엇인지, 부정적인 사건을 어떻게 다룰지에 대하여 생각하는 것을 말한다. 이는 행동-중심 대처

(Action-focused coping)의 인지적 차원으로, 실제 행동이 자동적으로 뒤따르는 것을 의미하는 것은 아니다. Carver 등(1989)은 대처 전략으로써의 ‘계획하기’가 낙관주의, 자존감과 정적 상관이 있고, 불안과는 부적 상관이 있다고 밝혔다.

#### ⑤ 긍정적 초점변경(Positive refocusing)

긍정적 초점변경이란, 실제 벌어진 사건에 대한 생각을 하는 대신, 즐겁고 유쾌한 일에 대한 생각을 하는 것을 말한다. 긍정적인 것에 초점을 변경한다는 것은 ‘정신적 해방(mental disengagement)’의 한 형태로 볼 수 있고, 실제 사건에 대한 생각을 적게 하기 위해서 보다 긍정적인 일로 사고를 전환시키는 것으로 볼 수 있다. 이는 단기적으로 효과적일 수 있으나, 장기적으로 볼 때 적응적인 대처를 방해하게 된다.

#### ⑥ 반추 혹은 사고에 초점두기(Rumination or focus on thought)

반추 혹은 사고에 초점두기란, 부정적인 사건과 관련된 감정과 사고에 대하여 생각하는 것을 말한다. Nolen-Hoeksema 등(1994)은 반추적인 대처 양식이 높은 수준의 우울과 연관되는 경향이 있다고 하였다.

#### ⑦ 긍정적 재평가(Positive reappraisal)

긍정적 재평가란, 개인적 성장이라는 측면에서 사건에 대하여 긍정적인 의미를 부여하는 사고를 의미한다. Carver 등(1989)은 대처 전략으로써의 ‘긍정적 재평가’는 낙관주의, 자존감과 정적 상관이 있고, 불안과는 부적 상관이 있다고 하였다.

#### ⑧ 조망 확대(Putting into perspective)

조망 확대란, 다른 사건과 비교했을 때 실제 사건에 대한 심각성을 평가절하하거나 그 상대성을 강조하는 사고를 말한다. 이러한 사회적 비교개념이 다른 정신병리 유형과 관련하여 중요한 이슈라는 것이 밝혀졌음에도 불구하고(Allan & Gilbert, 1995), 아직 이 개념이 대처를 측정하는 것에 있어서는 포함되지 않았다.

### ⑨ 파국화(Catastrophizing)

파국화란, 자신의 경험에 대한 두려움을 명시적으로 강조하는 사고이다. 일반적으로 파국화 양식은 부적응, 정서적 고통, 우울과 관련되어 나타난다 (Sullivan, Bishop & Pivik, 1995).

다음에서는 앞서 살펴본 인지적 정서조절전략이 내현적 자기애, 우울과 어떤 관련성을 지니고 있는지에 대해 살펴보도록 할 것이다.

#### (1) 내현적 자기애와 인지적 정서조절전략

정서(emotion)는 인간에게 적응적인 가치가 있는 것으로 강조되어 왔지만, 정서가 항상 유용하기만 한 것은 아니며, 정서는 반드시 조절될 필요가 있다 (Gross, 1999). 정서조절은 개인의 심리적 안녕감이나 성공적인 기능을 결정하는 중요한 요소로 볼 수 있는데(Cicchetti, Ackerman & Izard, 1995; Thompson, 1991), 자기애자들은 흔히 정서조절의 어려움을 경험하게 된다. 그러나 외현적 자기애의 경우 존경심, 외적인 만족감에 대한 지속적인 추구로 인해 간접적으로 그들의 내적 기분상태를 조절하는 것을 어렵게 하고(Morf & Rhodewalt, 2001), 자신의 내적 상태를 인식하는 것을 알아차리지 못하게 되어 결과적으로 정서조절의 어려움과 관련성이 적다(Dimaggio et al., 2002; McWilliams, 1994; Raskin et al., 1991). 또한 자신은 심리적 고통감이 없다고 보고함에도 불구하고, 생리적 각성을 측정하였을 때 상반되는 결과가 도출되었다. 이는 외현적 자기애자가 외부의 주변 사람들을 통해 자존감을 조절하면서 자신의 정서조절의 어려움은 무시한다는 것을 시사한다(Emmons & Colby, 1995). 반면 내현적 자기애는 강렬한 정서를 경험하고, 불안정한 감정상태를 조절하는 것에서 어려움을 느껴 정서조절의 어려움과 밀접한 관련이 있다(Biere, 2000). 낮은 자존감과 평가 민감성이 높은 내현적 자기애는 우울

과 같은 부적응적인 정서경험을 쉽게 할 수 있기 때문에, 내현적 자기애성향을 지닌 사람에게는 적응적인 정서조절전략이 반드시 필요하다.

서선이(2007)는 내현적 자기애와 정서조절이 심리적 부적응에 미치는 영향에 대한 연구에서, 내현적 자기애는 정서조절 어려움과 매우 높은 정적 상관을 보이며, 증가되는 정서조절의 어려움으로 인해 우울 및 불안을 경험하게 된다고 하였다. 이에 대하여 신혜인(2009)은 내현적 자기애자가 사용하는 정서조절방략의 특성이 있을 것으로 가정하고 연구를 하였는데, 윤석빈(1999)이 개발한 정서조절방략(능동적 조절양식, 지지추구적 조절양식, 회피/분산적 조절양식) 중 내현적 자기애자는 회피/분산적 정서조절방략을 많이 사용한다고 하였다. 능동적 조절양식은 자존감, 내적 통제소재, 긍정적 정서성, 정서조절에 대한 기대감, 낙관성, 강인성 등과 유의미한 정적 상관을 보이고, 부정적 정서성과는 유의미한 부적 상관을 보인다. 회피/분산적 정서조절 양식은 신경증, 부정적 정서성과 유의미한 상관을 보이며, 내적 통제소재와는 부적 상관을 보인다. 지지추구적 조절양식은 외향성, 긍정적 정서성, 정서적 지지 및 정서 표현성과 정적 상관을 보인다. 개인의 주관적 안녕감의 지표인 삶, 건강, 대인관계에서의 만족에 있어서 능동적, 지지추구적 조절양식은 정적 상관을 보여 개인의 적응에 비교적 기능적으로 작용하는 것으로 볼 수 있고, 회피/분산적 조절양식은 이들과 부적상관을 보여 역기능적으로 작용하는 것으로 볼 수 있다(윤석빈, 1999). 이러한 부적응적인 회피/분산적 정서조절방략은 내현적 자기애와 상호작용하여 우울에 유의미한 차이를 나타낸다(신혜인, 2009).

최정인(2009)은 평가적 피드백에 따른 자기애 성향자의 자존감 변화 및 정서조절방략에 관한 연구에서, 외현적, 내현적 자기애 성향 집단 모두 타인 비난, 반추 등 보다 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 자주 사용하지만, 특히 내현적 자기애 성향자들은 외현적 자기애 집단에 비해 과국화를 자주 사용한다고 하였다. 이들은 과국화 과정을 통해서 이러한 상황을 더욱 자아

위협적인 상황으로 해석한다고 하였다. 내현적 자기애자들의 파국화 경향성은 이들이 자기의심 및 좌절에 대한 취약성을 보인다는 임상적 관찰(Akhtar & Thompson, 1982)과도 일치한다. 따라서 평가적 피드백 상황에서 내현적 자기애 성향자들은 외현적 자기애 성향자들보다 큰 자존감의 변화를 보이고, 부정적 피드백에 대하여 우울, 수치심과 관련된 정서를 보다 강하게 경험하며, 이를 일반화시키는 경향이 있다고 하였다. 즉 내현적 자기애 성향자들이 외현적 자기애 성향자들에 비하여 자존감 불안정성이 크고, 다양한 부정적 정서를 강하게 경험하며, 더 많은 부정적 정서조절방략을 자주 사용한다는 것을 밝혔다.

강문선(2011)은 내현적 자기애와 수치심의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 알아본 연구에서, 최정인(2009)의 연구와 같이 내현적 자기애가 높을수록 파국화, 타인비난, 반추 등과 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략을 자주 사용한다고 밝혔다. 이에 더해 내현적 자기애와 적응적인 인지적 정서조절전략과는 유의한 상관을 나타내지 않았지만, 흥미롭게도 적응적인 전략의 하위요인 중 긍정적 재평가요인이 내현적 자기애와 유의한 정적상관을 보여, 내현적 자기애자들이 이를 대처전략으로써 사용하는 경향이 있음을 언급하였다.

앞서 살펴본 내현적 자기애와 정서조절 간의 관련성을 다룬 선행연구를 고려해 볼 때, 내현적 자기애자는 주로 부적응적인 정서조절 전략을 사용함으로써 개인의 안녕감에 부정적인 영향을 미치고, 적응적 전략 중 긍정적 재평가를 대처전략으로써 사용하는 경향이 있음을 확인할 수 있었다. 이에 최정인(2009)과 강문선(2011)의 연구를 통하여, 내현적 자기애자들이 사용하는 보다 부적응적인 인지적 정서조절전략이 우울을 심화시키고, 적응적인 인지적 정서조절전략은 우울을 완화시킬 수 있을 것으로 가정해 볼 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 내현적 자기애자의 부적응적인 정서를 조절하는 인지적 처리방식의 독립적인 역할에 대해 살펴보고자 한다.

## (2) 인지적 정서조절전략과 우울의 관계

다양한 정신병리는 사람들이 불쾌한 정서를 감소시키기 위해서 사용하는 부적응적인 정서조절 패턴이 반복되어 만성화된 결과로(이지영, 권석만, 2006), 이러한 관점에서 우울은 부적응적인 정서조절의 결과로 볼 수 있다. 이는 우울한 사람들이 보이는 인지적 왜곡 경향에 기인하는 것으로 볼 수 있는데, 이러한 인지적 왜곡 경향이 정서발생에 선행하는 인지적 재평가과정(Gross, 2001)에 영향을 미쳐 우울을 심화시키는 것으로 예측할 수 있다.

본 연구에서 사용하고자 하는 Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절은 Gross(2001)가 주장한 정서조절에 효율적인 인지적 재평가에서 개인이 사용하는 조절전략을 평가하는데 유용한 척도이다(이서정, 2005). Garnefski 등(2005)에 따르면, 인지적 정서조절전략은 외현화장애에 대하여 21.7%, 내현화장애에 대하여 48.4%의 설명력을 보여, 외현화장애보다 내현화장애에 높은 설명력을 지닌다. 이는 인지적 정서조절전략이 우울과 같은 내현화 문제와 보다 높은 관련이 있음을 시사하는 것으로, 인지적 정서조절전략 중 내현화장애의 중요한 예측변수는 반추, 자기비난, 긍정적 재평가라고 하였다. 이를 통하여 이 세 가지 차원이 우울의 증가 혹은 감소와 유의미한 관련이 있음을 알 수 있다.

인지적 정서조절과 우울간의 관련성에 대한 연구를 통하여 이 둘의 관계를 보다 자세히 살펴보면, Garnefski 등(2001)은 부정적인 사건, 인지적 정서조절, 정서적 문제간의 관계를 살펴본 연구에서 이론적으로 보다 적응적인 전략(긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용)은 우울, 불안과 부적 상관을 나타내고, 보다 부적응적인 전략(반추, 자기비난, 타인비난, 파국화)은 우울, 불안과 정적 상관을 보인다고 하였다. 이후에 Garnefski 등(2002)은 인지적 정서조절과 정서적 문제간의 관계에 대하여 임상집단과 비임상집단을 비교한 연구를 통하여 자기비난, 파국화,

긍정적 재평가 차원이 상대적으로 다른 차원들에 비하여 두 집단을 구별하는데 있어 가장 중요한 변인임을 밝혔다. 특히 자기비난, 과국화는 임상 집단에서 두드러지게 보고되었고, 긍정적 재평가는 비임상집단에서 현저하게 나타났다. 우울증상과의 관계를 단독으로 살펴본 연구들을 살펴보면, 자기비난, 반추, 과국화가 높은 우울점수와 강한 정적 상관성이 있음을 일관되게 보고하고 있으며, 긍정적 재평가는 낮은 우울 점수와 관련이 있다고 하였다 (Garnefski et al, 2004; Martin & Dahlen, 2005). 이 외에도 보다 부적응적인 인지적 정서조절전략이 우울과 같은 심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미친다는 일관된 연구결과들이 있다(김소희, 2004; 이서정, 2005).

이상의 선행연구들을 요약하면, Garnefski 등(2001)이 제안한 인지적 정서조절 전략 중 긍정적 재평가와 같은 보다 적응적 전략은 우울수준을 완화시키고, 자기비난, 반추, 과국화와 같은 보다 부적응적인 전략은 우울수준을 증가시키는 것으로 볼 수 있다. 정서조절과정에서 행동적 전략에 선행하는 인지적 전략은 우리가 정서나 감정을 다루거나 조절하도록 돕고, 정서를 통제하거나, 위협적 사건·스트레스 상황을 경험하는 동안 혹은 경험한 이후에 그 감정들에 압도되지 않도록 돕는다(Garnefski et al., 2001). 따라서 개인이 사용하는 적응적 혹은 부적응적인 인지적 정서조절전략에 따라 우울과 같은 부적응적인 정서경험수준에 차이가 나타날 것으로 예측해 볼 수 있겠다.

#### 4) 내현적 자기애, 인지적 정서조절전략, 우울의 관계

이상의 선행연구들을 통하여, 내현적 자기애와 우울, 인지적 정서조절과 우울이 서로 관련이 있고, 내현적 자기애자는 주로 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하며, 대처전략으로써 긍정적 재평가를 사용하는 경향이 있음을 확인할 수 있었다.

내현적자기애와 정서조절, 우울간의 관계를 살펴본 선행연구에서는 다음과 같이 밝히고 있다. 서선이(2007)는 내현적 자기애가 높을수록 정서의 인식과 이해, 수용, 부정적 정서 경험 시 목표 지향적 행동에 관여하는 능력과 충동적 행동을 자제하는 능력 등으로 측정되는 정서조절의 어려움과 매우 높은 정적 상관을 나타낸다고 하였다. 결과적으로 내현적 자기애자들은 증가되는 정서조절의 어려움으로 인해 우울을 경험하게 된다고 하였다. 신혜인(2009)은 윤석빈(1999)이 개발한 정서조절양식을 사용하여 내현적 자기애와 우울간의 관계를 밝혔다. 윤석빈(1999)이 개발한 정서조절양식은 다양한 정서경험에 대한 개인의 의식적인 인지적, 행동적 반응을 측정하는 것이다. 여기에는 문제해결을 위한 구체적인 행동을 실행하는 능동적인 양식, 문제 상황으로부터 회피하고, 주의를 분산시키고자 하는 회피/분산적 양식, 타인으로부터 정서적, 도구적 지지를 구하는 지지추구적 양식이 포함된다. 신혜인(2009)은 내현적 자기애성향자들이 회피/분산적 정서조절방략을 많이 사용할수록 우울을 경험한다고 하였다.

이와 같이 기존 연구에서는 내현적 자기애와 우울간의 관계에서 정서조절의 역할에 대해 대체로 인지적·행동적 대처가 혼재되어 있는 정서조절전략을 사용하였다. 그러나 본 연구에서는 기존연구와 달리 인지적 변화를 통해 정서적 변화를 이끌어내는 방법인(이지영, 권석만, 2006) 인지적 정서조절 전략을 사용하고자 한다. 내현적 자기애자들이 부정적인 자기평가, 취약한 자기개념으로 인한 귀인양식의 불안정성(박세란, 2004) 뿐만 아니라, 인지

적 오류와 비합리적 신념을 갖는 인지적 왜곡 경향의 특성을 지니는 점을 고려할 때(권석만, 한수정, 2000; 신현민, 2009), 정서경험에 영향을 미치는 인지적 대처에도 부적응적인 측면을 지니고 있을 가능성이 있다. 따라서 내현적 자기애성향자들이 사용하는 인지적 대처양식에 따라 이들이 경험하는 우울에 미치는 영향이 달라질 수 있기에, 이들의 인지적 대처양식을 밝히는 것은 의미가 있다.

내현적 자기애자들이 보다 부적응적인 인지적 정서조절에 속하는 자기비난, 타인비난, 반추 및 과국화를 많이 사용한다는 것이 밝혀졌고(강문선, 2011; 최정인, 2009), 이에 더해 강문선(2011)은 적응적인 인지적 정서조절전략 중 긍정적 재평가가 내현적 자기애성향자와 정적인 상관이 있다고 하였다. 이러한 선행연구와 더불어 인지적 정서조절과 우울간의 관계에 대한 연구(김소희, 2004; 이서정, 2005; Garnefski et al., 2001, 2002, 2004; Martin & Dahlen, 2005)를 통하여 내현적 자기애자들이 사용하는 적응적인 인지적 정서조절전략은 낮은 우울수준과 관련이 있고, 부적응적인 인지적 정서조절전략은 높은 우울수준과 유의미한 상관이 있을 것으로 가정할 수 있다.

따라서 본 연구에서는 내현적 자기애자가 사용하는 적응적 혹은 부적응적인 인지적 정서조절전략에 따라 우울 수준에 유의미한 차이가 있는지에 대하여 검증해보고자 한다.

### 3. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1. 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울 간에 어떠한 관계가 있을 것인가?**

가설 1-1. 내현적 자기애성향과 우울은 정적인 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 내현적 자기애성향과 적응적인 인지적 정서조절전략은 부적의 상관이, 부적응적인 인지적 정서조절전략과는 정적인 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 우울은 적응적인 인지적 정서조절전략과는 부적의 상관이, 부적응적인 인지적 정서조절전략과는 정적인 상관이 있을 것이다.

**연구문제 2. 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향을 인지적 정서조절전략이 매개할 것인가?**

가설 2-1. 내현적 자기애성향은 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개로 우울수준을 감소시킬 것이다.

가설 2-2. 내현적 자기애성향은 부적응적인 인지적 정서조절전략을 매개로 우울수준을 증가시킬 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울 및 수도권에 소재하는 대학교에 재학 중인 남·여 학생 466명을 대상으로 설문지를 실시하였다. 설문지는 총 420부가 회수되었고, 이 중 문항이 누락되었거나 불성실하게 응답한 자료 및 극단 값을 제외한 총 375명의 자료가 분석에 사용되었다.

### 2. 측정도구

#### 1) 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)

CNS는 강선희와 정남운(2002)이 비임상집단을 대상으로 Akhtar와 Thomson(1982)의 「자기애적 성격장애의 임상적 특성」을 참고하여 개발한 척도이다. 총 45문항으로 구성된 5점 Likert 척도로, 점수의 범위는 45점~225점이며, 점수가 높을수록 내현적 자기에 성향이 강함을 시사한다.

요인분석을 통하여 5개의 하위척도를 도출하였으며, 이를 외현적 자기애와 내현적 자기애의 공통요인과 내현적 자기애만의 고유요인으로 분류하였다. 외현적 자기애와 내현적 자기애의 공통요인 2개는 인정욕구/거대자기 환상(9문항), 착취/자기중심성(9문항)으로 명명하였으며, 내현적 자기애만의 고유요인 3개는 목표불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감 부족(8문항)으로 명명하였다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .90이고, 하위요인별 신뢰도는 .74~.90으로 비교적 높은 신뢰도를 보인다. 하위요인별 신뢰도와 문항 예를 각각 <표 1>과 <표 2>에 제시하였다.

<표 1> 내현적 자기에 척도(CNS)의 하위요인별 신뢰도

하 위 요 인	Cronbach $\alpha$
목표 불안정	.90
인정욕구/거대자기 환상	.74
착취/자기중심성	.75
과민/취약성	.81
소심/자신감 부족	.78

<표 2> 내현적 자기에 척도(CNS)의 하위요인별 문항의 예

하 위 요 인	문 항 의 예
목표 불안정	29. 나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다. 44. 나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.
인정욕구 거대자기 환상	24. 나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다. 43. 항상 다른 사람들로 부터 인정받고 지지받고 싶다.
착취/자기중심성	11. 나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다. 27. 필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.
과민/취약성	8. 나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다. 26. 내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.
소심/자신감 부족	21. 나는 겁이 많고 소심한 사람이다. 41. 누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.

## 2) 인지적 정서조절전략 질문지 (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

CERQ는 위협적인 사건이나 스트레스 사건을 경험한 후에 행동보다는 어떤 생각을 하는지, 어떻게 정서를 조절하는지와 관련된 인지적인 전략을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 척도이다.

총 36문항으로 구성된 5점 Likert 척도로, 9가지 하위요인이 각각 4개의 문항으로 구성되어 있으며, 각 하위요인의 점수 범위는 4점~20점이다.

인지적 정서조절전략의 각 하위요인은 이론적으로 5가지의 보다 적응적 전략과 4가지의 보다 부적응적인 전략으로 나뉜다. 적응적인 전략에는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가가 포함되며 부적응적인 전략에는 자기비난, 타인비난, 반추, 과묵화가 포함된다. 본 연구에서는 하위요인을 구별하지 않고, 보다 적응적인 전략과 보다 부적응적인 전략으로 나누어 살펴볼 것이다.

본 연구에서 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)의 전체 내적 합치도 (Cronbach  $\alpha$ )는 .81이며, 하위요인별 신뢰도는 .57~.86으로 비교적 높은 신뢰도를 보인다. 하위요인 별 신뢰도와 문항 예를 각각 <표 3>과 <표 4>에 제시하였다.

<표 3> 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)의 하위요인별 신뢰도

하 위 요 인	Cronbach $\alpha$
조망 확대	.71
계획 다시 생각하기	.80
긍정적 초점변경	.86

자기비난	.76
타인비난	.84
반추	.75
수용	.57
파국화	.76
긍정적 재평가	.83

<표 4> 인지적 정서조절전략 질문지(CERQ)의 하위요인 별 문항의 예

하 위 요 인	문 항 의 예
조망 확대	1. 나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.
계획 다시 생각하기	15. 나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.
긍정적 초점변경	22. 그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.
자기비난	4. 그 일이 내 잘못이라고 생각한다.
타인비난	31. 나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.
반추	5. 그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.
수용	6. 나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.
파국화	24. 내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.
긍정적 재평가	23. 그 상황으로부터 배울 게 있을 것이라 생각한다.

### 3) Beck 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck(1967)이 우울증상을 측정하기 위해 개발한 자기보고식 질문지로, 이영호와 송종용(1991)이 번안하였다. 이 척도는 우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상 영역을 포함하는 21문항으로 구성되어 있으며, 각 문항마다 기술되어 있는 4개의 진술 중 자신에게 가장 적절하다고 생각되는 하나를 선택하여 0~3점으로 평정하도록 되어있다.

총점은 0~63점이며, 9점 이하는 '우울하지 않은 상태', 10~15점은 '경미한 우울상태', 16~23점은 '중한 우울상태', 24~63점은 '심한 우울상태'로 구분된다. 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .88이다.

### 3. 연구 모형

본 연구에서는 내현적 자기애성향을 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 하였으며, 이들 간의 관계를 매개할 것으로 가정되는 인지적 정서조절전략을 매개변인으로 설정하였다. 이에 따른 연구모형은 아래 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 인지적 정서조절전략의 매개효과 모형

#### 4. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료의 분석은 SPSS Windows 18.0을 사용하여 실시하였다.

첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석과 백분율을 사용하였다.

둘째, 본 연구에서 사용한 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였다.

셋째, 주요 변인들의 평균과 표준편차를 알아보기 위하여 기술통계량 분석을 실시하였다.

넷째, 추가적으로 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울의 성별에 따른 차이를 검증하기 위하여 독립표본 T-test를 실시하였다.

다섯째, 주요 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률 상관분석을 실시하였다.

여섯째, 내현적 자기애성향과 우울간의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개 효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 절차에 따라 중다회귀분석을 실시하였다.

일곱째, 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 Sobel Z test를 실시하였다.

### Ⅲ. 연구 결과

#### 1. 인구통계학적 특성

본 연구에서는 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 알아보는 것에 목적이 있다. 이에 따라 서울 및 수도권 소재 대학교의 남·여 학생 466명을 대상으로 설문지를 실시하였고, 회수된 설문지 총 420부 중 문항이 누락되었거나 불성실하게 응답한 자료와 극단 값을 제외한 375명의 자료가 분석에 사용되었다. 인구통계학적 특성은 <표 5>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

연구 대상의 성별구성은 남자 181명(48.3%), 여자 194명(51.7%)으로, 거의 균등한 분포를 이루었다. 연령은 20대 미만이 42.1%, 20~25세가 54.1%로, 20대 중반까지가 가장 많은 비중을 차지하였으며, 이들의 평균연령은 20.66세(SD=2.52세)였다. 대학생들의 전공은 공학계열이 33.9%, 심리학이 27.7%, 경영학 13.1% 순으로 가장 많았다.

<표 5> 인구통계학적 특성

		빈도	백분율(%)			빈도	백분율(%)
성 별	남	181	48.3	전 공	심리학	104	27.7
	여	194	51.7		예체능	29	7.7
연 령	10대	158	42.1		인문사회	22	5.9
	20~25세	203	54.1		어문계열	22	5.9
	26세 이상	14	3.7		언론정보	14	3.7
					공학계열	127	33.9
					사범계열	8	2.1
					경영학	49	13.1

## 2. 주요 변인들의 기술통계치

구조방정식 모형은 정상분포조건(편포도<2, 첨도<4)이 충족되지 않을 경우, 왜곡된 결과가 도출될 수 있다(Hong, Malik, & Lee, 2003). 본 연구의 종속변인인 ‘우울’ 요인의 첨도가 정상분포조건을 충족시키지 못하여 구조방정식 모형을 통한 검증을 실시하지 않고, 회귀분석 및 Sobel Z test를 통해 매개효과 모형을 검증하였다.

본 연구의 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울의 기술통계치는 다음 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 주요 변인들의 평균, 표준편차, 편포도, 첨도(N=375)

측정 변인		평균	표준편차	편포도	첨도
내현적 자기애성향		129.35	19.71	-.003	.455
인지적 정서조절전략	적응적인 전략	69.02	11.39	-.184	-.213
	부적응적인 전략	43.67	8.11	-.167	.347
우 울		9.00	7.17	1.680	4.326

### 3. 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울의 성별에 따른 차이

내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울에서 성별에 따른 차이를 추가적으로 살펴보기 위하여 독립표본 T-test를 실시하였다. 그 결과를 <표 10>에 제시하였으며, 자세히 살펴보면 다음과 같다.

내현적 자기애성향과 우울은 성별에 따른 차이가 유의미하게 나타났다(내현적 자기애성향:  $t=-2.132$ ,  $p<.05$ , 우울:  $t=-2.042$ ,  $p<.05$ ). 인지적 정서조절전략의 경우, 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 나누어 살펴본 결과, 두 가지 전략 모두에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았다(적응적 전략:  $t=-.892$ ,  $p=.373$ , 부적응적 전략:  $-.842$ ,  $p=.400$ ). 그러나 각각의 하위요인을 살펴보았을 때, 부적응적인 전략의 하위요인인 반추에서만 성별에 따른 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다( $t=-2.257$ ,  $p<.05$ ).

<표 7> 주요 변인들의 성별에 따른 차이

변인	남 (N=181)	여 (N=194)	t	p	
	평균(표준편차)	평균(표준편차)			
내현적 자기애성향	127.12(21.01)	131.44(18.21)	-2.132*	.034	
적응적인 전략	68.48(11.92)	69.53(10.88)	-.892	.373	
조망확대	13.35(3.09)	13.38(2.99)	-.072	.942	
하위요인	계획 다시 생각하기	15.12(2.76)	15.32(2.79)	-.691	.490
	긍정적 초점변경	11.59(3.72)	11.70(3.74)	-.285	.776
인	수용	14.28(2.21)	14.49(2.80)	-.794	.428
	긍정적 재평가	14.12(3.49)	14.35(3.37)	-.646	.518
	부적응적인 전략	43.31(7.77)	44.02(8.43)	-.842	.400
하위요인	자기비난	12.97(3.04)	12.66(3.09)	.986	.325
	타인비난	8.82(2.94)	9.34(3.16)	-1.637	.102
인	반추	12.53(3.15)	13.30(3.45)	-2.257*	.025
	파국화	8.99(3.32)	9.01(3.47)	-.030	.976
	우울	8.22(6.97)	9.73(7.29)	-2.042*	.042

\*p<.05

#### 4. 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울 간의 상관

내현적 자기애성향과 인지적 정서조절전략, 우울 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson's 적률상관분석을 실시하였다. 그 결과를 <표 6>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

내현적 자기애성향과 우울은 유의미한 정적 상관( $r=.50, p<.01$ )이 있는 것으로 나타났다. 내현적 자기애성향의 모든 하위요인은 우울과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 특히 내현적 자기애성향의 고유요인인 과민·취약성이 가장 높은 상관을 보였고( $r=.85, p<.01$ ), 그 다음으로 목표 불안정( $r=.69, p<.01$ ), 소심·자신감 부족( $r=.68, p<.01$ )의 순으로 정적 상관이 나타났다.

내현적 자기애성향과 인지적 정서조절전략 간의 관계를 살펴보면, 내현적 자기애성향과 적응적인 전략은 유의미한 부적 상관( $r=-.35, p<.01$ )을 보였다. 적응적인 전략의 모든 하위요인은 부적 상관이 있는 것으로 나타났고, 그 중 긍정적 재평가가 가장 높은 부적 상관( $r=-.31, p<.01$ )을 보였고, 그 다음으로 긍정적 초점변경( $r=-.28, p<.01$ ), 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용 순으로 가장 낮은 부적상관을 나타냈다. 내현적 자기애성향과 부적응적인 전략과는 유의미한 정적 상관( $r=.52, p<.01$ )을 보였다. 부적응적인 전략의 하위요인 중 과국화가 가장 높은 정적 상관( $r=.51, p<.01$ )을 보였고, 그 다음으로 타인비난( $r=.35, p<.01$ ), 반추( $r=.34, p<.01$ )가 높은 정적상관을 보였으며, 자기비난은 유의미한 상관을 나타내지 않았다( $r=.09$ ).

인지적 정서조절전략과 우울 간의 상관관계를 살펴본 결과, 적응적 전략은 유의미한 부적 상관( $r=-.38, p<.01$ )을 보였고, 적응적 전략의 하위요인 중 긍정적 재평가가 가장 높은 부적 상관을 나타냈다( $r=-.32, p<.01$ ). 부적응적인 전략과는 유의미한 정적 상관( $r=.46, p<.01$ )을 보였고, 부적응적인 전략의 하위요인 중 과국화는 우울과의 관계에서도 가장 높은 정적 상관( $r=.50, p<.01$ )을 나타냈으며, 자기비난은 유의미한 정적 상관이 나타나지 않았다( $r=.09$ ).

<표 8> 주요 변인들 간의 상관계수

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	3	3-1	3-2	3-3	3-4	4	
1	1																		
1-1	.69**	1																	
1-2	.57**	.13**	1																
1-3	.61**	.22**	.40**	1															
1-4	.85**	.41**	.43**	.42**	1														
1-5	.68**	.41**	.14**	.13*	.60**	1													
2	-.35**	-.29**	-.04	-.17**	-.33**	-.33**	1												
2-1	-.26**	-.20**	-.08	-.13*	-.25**	-.19**	.80**	1											
2-2	-.25**	-.27**	.10**	.10	-.19**	-.31**	.70**	.45**	1										
2-3	-.28**	-.17**	-.05	-.06	-.31**	-.31**	.68**	.41**	.27**	1									
2-4	-.16*	-.12**	-.03	-.15**	-.13**	-.12**	.63**	.42**	.44**	.20**	1								
2-5	-.31**	-.27**	-.07	-.18**	-.24**	-.27**	.84**	.63**	.50**	.47**	.53**	1							
3	.52**	.26**	.28**	.29**	.54**	.43**	-.10**	-.11*	-.05**	-.18**	.10	-.07	1						
3-1	.09	.05	.06	-.07	.12**	.15**	.17**	.17**	.23**	-.15**	.26**	.13*	.43**	1					
3-2	.35**	.13**	.20**	.35**	.34**	.22**	-.14**	-.10*	-.20**	.01	-.19**	-.19**	.48**	-.24**	1				
3-3	.34*	.17**	.18**	.13*	.35**	.33**	.06	.00	.04	-.07	.20**	.08	.76**	.25**	.17**	1			
3-4	.51**	.28**	.26**	.30**	.50**	.38**	-.31**	-.31**	-.18**	-.26**	-.14**	-.28**	.80**	.15**	.40**	.46**	1		
4	.50**	.41**	.14**	.21**	.51**	.38**	-.38**	-.31**	-.26**	-.32**	-.16**	-.32**	.46**	.09	.23**	.31**	.50**	1	

1. 내현적 자기애성향 1-1. 목표 불안정 1-2. 인정욕구/거대자기 환상 1-3. 착취/자기중심성 1-4. 과민/취약성 1-5. 소심/자신감 부족 2. 적응적인 인지적 정서조절전략 2-1. 조망확대 2-2. 계획 다시 생각하기 2-3. 긍정적 초점변경 2-4. 수용 2-5. 긍정적 재평가 3. 부적응적인 인지적 정서조절전략 3-1. 자기비난 3-2. 타인비난 3-3. 반추 3-4. 파국화 4. 우울

\*\*p<.01, \*p<.05

## 5. 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증

내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 알아보기 위하여 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 매개변인인 인지적 정서조절전략은 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 각각의 효과를 검증하였다.

### 1) 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

제 1단계에서 독립변인으로 내현적 자기애성향을 투입하고, 매개변인인 적응적인 인지적 정서조절전략을 종속변인에 투입시켜 단순회귀분석을 실시하였다. 제 2단계에서는 내현적 자기애성향을 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 투입하여 단순회귀분석을 하였다. 제 3단계에서는 내현적 자기애성향과 적응적인 인지적 정서조절전략을 모두 독립변인에 투입하고, 우울을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과를 <표 9>와 <그림 2>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

먼저 제 1단계 회귀 방정식에서 내현적 자기애성향이 적응적인 인지적 정서조절전략에 유의미한 부적 영향을 미치는 것이 검증되었고( $\beta = -.352$ ,  $p < .001$ ), 제 2단계 회귀 방정식에서는 내현적 자기애성향이 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta = .503$ ,  $p < .001$ ). 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = -.236$ ,  $p < .001$ ), 내현적 자기애성향은 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta = .421$ ,  $p < .001$ ), 제 2단계 회귀 방정식보다( $\beta = .503$ ,  $p < .001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게

감소하여( $\beta=.421, p<.001$ ) 매개효과 검증절차의 모든 조건을 충족시켰다. 따라서 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 적응적인 인지적 정서조절 전략이 부분적으로 부적 매개하였다고 할 수 있다.

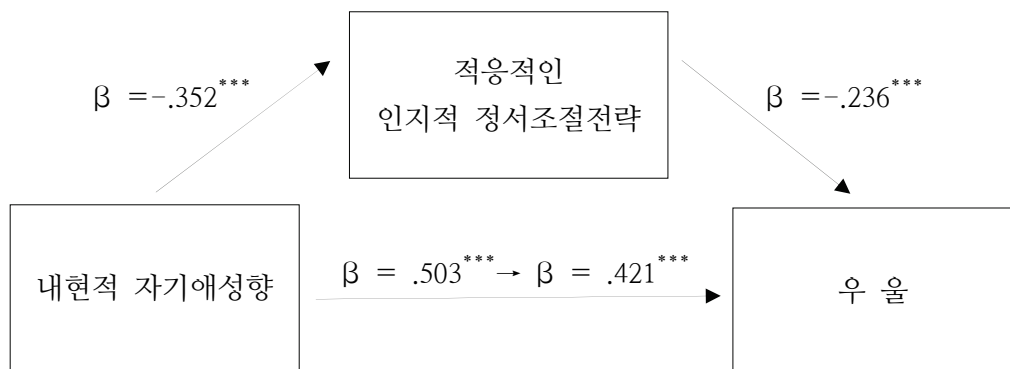
내현적 자기애성향의  $\beta$ 값 감소가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 Sobel Z test를 실시한 결과, 매개모형에서의 Z값이 4.19로  $p<.001$  수준에서 유의미하게 나타나, 적응적인 인지적 정서조절전략의 부분적인 부적 매개효과가 검증되었다.

<표 9> 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 적응적인 전략	-.352***	.124	52.621***
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.503***	.253	126.660***
3 독립 → 종속 매개 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울 적응적인 전략 → 우울	.421*** -.236***	.302	80.584***

\*\*\* $p<.001$

<그림 2> 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증 모형



추가적으로 적응적인 인지적 정서조절전략의 부적 매개효과 크기가 성별에 따라 차이가 나타나는지에 대한 분석 결과를 <표 10>과 <표 11>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

남성의 경우 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = -.294$ ,  $p < .001$ ), 내현적 자기애성향은 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta = .281$ ,  $p < .001$ ), 제 2단계 회귀 방정식보다( $\beta = .395$ ,  $p < .001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게 감소하였다( $\beta = .281$ ,  $p < .001$ ).

여성의 경우 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = -.206$ ,  $p < .01$ ), 내현적 자기애성향은 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta = .541$ ,  $p < .001$ ), 제 2단계 회귀 방정식보다( $\beta = .607$ ,  $p < .001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게 감소하였다( $\beta = .541$ ,  $p < .001$ ).

남성과 여성의 적응적 전략의 영향력 차이가 비슷한 수준으로 나타나, 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 적응적 전략의 사용은 남녀차이가 거의 없는 것으로 생각된다.

<표 10> 남성의 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	$R^2$	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 적응적인 전략	-.389***	.151	31.861***
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.395***	.156	33.148***
3 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.281***	.230	26.554***
매개 → 종속	적응적인 전략 → 우울	-.294***		

\*\*\*  $p < .001$

<표 11> 여성의 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 적응적인 전략	-.325***	.105	22.634***
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.607***	.369	112.271***
3 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.541***	.407	65.480***
매개 → 종속	적응적인 전략 → 우울	-.206**		

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01

## 2) 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

제 1단계에서 독립변인으로 내현적 자기애성향을 투입하고, 매개변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략을 종속변인에 투입시켜 단순회귀분석을 실시하였다. 제 2단계에서는 내현적 자기애성향을 독립변인으로, 우울을 종속변인으로 투입하여 단순회귀분석을 하였다. 제 3단계에서는 내현적 자기애성향과 부적응적인 인지적 정서조절전략을 모두 독립변인에 투입하고, 우울을 종속변인으로 하여 중다회귀분석을 실시하였다. 이에 대한 분석 결과를 <표 12>와 <그림 3>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

제 1단계 회귀 방정식에서 내현적 자기애성향이 부적응적인 인지적 정서조절전략에 유의미한 정적 영향을 미치는 것이 검증되었고( $\beta=.524$ ,  $p<.001$ ), 제 2단계 회귀 방정식에서도 내현적 자기애성향이 우울에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다( $\beta=.503$ ,  $p<.001$ ). 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta=.276$ ,  $p<.001$ ), 내현적 자기애성향 또한 우울에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta=.359$ ,  $p<.001$ ), 제 2

단계 회귀 방정식보다( $\beta=.503, p<.001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게 감소하여( $\beta=.359, p<.001$ ) 매개효과 검증절차의 모든 조건을 충족시켰다. 따라서 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 부적응적인 인지적 정서조절전략이 부분적으로 정적 매개하였다고 할 수 있다.

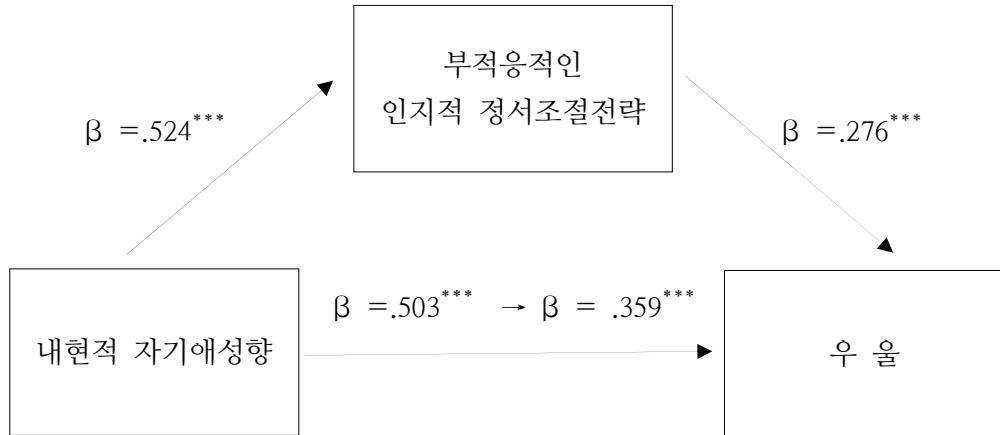
내현적 자기애성향의  $\beta$ 값 감소가 통계적으로 유의한지 확인하기 위하여 Sobel Z test를 실시한 결과, 매개모형에서의 Z값이 4.94로  $p<.001$  수준에서 유의미하게 나타나, 부적응적인 인지적 정서조절전략의 부분적인 정적 매개효과가 검증되었다.

<표 12> 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 부적응적인 전략	.524 <sup>***</sup>	.275	141.550 <sup>***</sup>
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.503 <sup>***</sup>	.253	126.660 <sup>***</sup>
3 독립 → 종속 매개 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울 부적응적인 전략 → 우울	.359 <sup>***</sup> .276 <sup>***</sup>	.309	83.069 <sup>***</sup>

\*\*\* $p<.001$

<그림 3> 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 부적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증 모형



추가적으로 부적응적인 인지적 정서조절전략의 부적 매개효과 크기가 성별에 따라 차이가 나타나는지에 대한 분석 결과를 <표 13>과 <표 14>에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

남성의 경우 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = .261$ ,  $p < .01$ ), 내현적 자기애성향은 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta = .249$ ,  $p < .01$ ), 제 2단계 회귀 방정식보다( $\beta = .395$ ,  $p < .001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게 감소하였다( $\beta = .249$ ,  $p < .01$ ).

여성의 경우 제 3단계 회귀 방정식에서 매개변인인 부적응적인 인지적 정서조절전략이 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고( $\beta = .282$ ,  $p < .001$ ), 내현적 자기애성향은 우울에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타나면서( $\beta = .468$ ,  $p < .001$ ), 제 2단계 회귀 방정식보다( $\beta = .607$ ,  $p < .001$ ) 종속변인에 대한 영향력이 유의하게 감소하였다( $\beta = .468$ ,  $p < .001$ ).

남성과 여성의 부적응적 전략의 영향력 차이가 비슷한 수준으로 나타나, 내

현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 부적응적 전략의 사용은 남녀차이가 거의 없는 것으로 생각된다.

<표 13> 남성의 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 부적응적인 전략	.559***	.312	81.307***
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.395***	.253	33.148***
3 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.249**	.309	22.678***
매개 → 종속	부적응적인 전략 → 우울	.261**		

\*\*\* p<.001, \*\* p<.01

<표 14> 여성의 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과

단계	변인	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
1 독립 → 매개	내현적 자기애성향 → 부적응적인 전략	.495***	.245	62.222***
2 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.607***	.369	112.271***
3 독립 → 종속	내현적 자기애성향 → 우울	.468***	.429	71.820***
매개 → 종속	부적응적인 전략 → 우울	.282***		

\*\*\* p<.001

## IV. 논 의

### 1. 연구 결과 및 논의

본 연구의 목적은 내현적 자기애성향과 인지적 정서조절전략, 우울간의 관계를 파악하고, 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증하는데 있다.

이를 검증하기에 앞서 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울에서 성별에 따른 차이가 있는지에 대한 추가적인 정보를 제공하기 위하여 독립표본 T-test를 실시한 이후 각 변인들 간의 상관관계를 확인하였다. 다음으로 인지적 정서조절전략을 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 내현적 자기애성향과 우울 사이에 매개효과를 지니고 있는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 검증절차에 따른 중다회귀분석을 하였으며, Sobel Z test를 통해 매개모형의 유의성을 검증하였다.

본 연구의 결과와 그에 따른 논의점을 살펴보면 다음과 같다.

#### 1) 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울간의 관계

첫째, 내현적 자기애는 우울과 유의미한 정적상관을 보여 가설 1이 지지되었다. 이는 내현적 자기애성향이 높을수록 우울감이 높다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 내현적 자기애와 우울간의 관계를 밝힌 많은 선행연구들과 일치하는 결과이다(박혜진, 2003; 서선이, 2007; 신현민, 2009; 신혜인, 2009; 원주식, 2006; 이명신, 2010; 이준득, 2005; 한수정, 1999; Akhtar & Thompson, 1982; Robinson & Dupont 1992; Watson, Tylor & Morris,

1987). 특히 내현적 자기애의 고유요인 중 하나인 과민·취약성 요인이 우울과 가장 높은 정적상관을 보였는데, 이는 내현적 자기애의 핵심 특성을 잘 반영해주는 결과이다. 즉 내현적 자기애성향자들은 타인과의 비교를 통해 자신의 존재를 무가치하게 느끼거나 자신의 삶이 불행하다고 느끼고, 타인의 부정적인 평가에 민감하여 쉽게 우울감을 느낀다는 것을 의미한다. 내현적 자기애성향자는 열등감이나 자기의심, 비판에 대한 민감성으로 인해 실제 자기상을 부정적으로 평가하고, 내적으로 지니는 웅대한 자기상의 이상적 자기와의 불일치 수준이 커서(박세란 등, 2005; 이명신, 2010; Akhtar & Thompson, 1982), 우울을 보다 높게 지각하도록 만드는 것으로 생각해 볼 수 있다. 이러한 부정적인 자기개념의 특성은 내현적 자기애성향을 지닌 사람뿐만 아니라, 우울한 사람들에게서도 흔히 나타나는 인지삼제(cognitive triad)중 하나이기에 이 둘이 밀접한 관련을 갖는다고 볼 수 있겠다.

둘째, 내현적 자기애와 적응적인 인지적 정서조절전략은 유의미한 부적 상관을 보였고, 내현적 자기애와 부적응적인 인지적 정서조절전략은 유의미한 정적 상관을 보여, 가설 2가 지지되었다.

먼저, 적응적인 전략과의 관계를 살펴보면, 내현적 자기애와 적응적인 전략의 모든 하위요인은 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이는 내현적 자기애성향이 높은 사람들이 자신의 정서를 조절하기 위해 주위의 도움이나 조언을 구하는 등 적극적이고 적응적인 정서조절방식보다는 무시하거나 회피하는 식의 소극적이고 부적응적인 방식을 많이 사용한다는 신희인(2009)의 연구를 지지하는 결과이다. 그러나 적응적인 전략 중 특히 긍정적 재평가요인과 가장 높은 부적상관을 나타낸 것은, 내현적 자기애와 적응적인 전략 중 긍정적 재평가만이 유의미한 정적 상관을 보여, 내현적 자기애성향자들이 대처전략으로써 긍정적 재평가를 사용하는 경향이 있다는 강문선(2011)의 연구와는 일치하지 않는 결과이다. 이는 내현적 자기애성향이 높을수록 부정적인 자기개념(박세란 등, 2005)과 더불어 비합리적 신념을 많이 지니

기 때문에(신현민, 2009), 사건에 대해 긍정적인 의미를 부여하거나, 긍정적이고 유쾌한 사건으로 사고를 전환시키는 적절한 대처전략을 사용하지 못하고, 오히려 사건을 주관적으로 과민하게 받아들여 과국화, 반추와 같은 부적응적인 전략을 사용하는 것에 영향 받은 결과라고 볼 수 있겠다. 이는 다음에 언급할 내현적 자기애와 부적응적인 전략과의 관계를 통해 보다 잘 설명될 수 있다.

내현적 자기애와 부적응적인 전략의 하위요인 중 타인비난, 반추, 과국화와 유의미한 정적 상관을 보였으며, 특히 과국화와 가장 높은 상관을 보였다. 이는 부정적 피드백이 주어지는 상황에서 내현적 자기애성향자들이 부적응적인 인지적 정서조절전략을 자주 사용하지만, 특히 과국화를 자주 사용한다는 최정인(2009)의 연구결과와 일치한다. 즉, 내현적 자기애성향이 높을수록 자신의 거대화된 자기상과 취약한 자존감을 보호하기 위해 자기비난이 아닌 타인을 비난함으로써 자기고양(self-enhancement)을 시도하지만, 끊임없이 사건에 대해 반추를 하고, 상황을 보다 과국적으로 지각하는 것으로 볼 수 있다. 이는 내현적 자기애자가 명시적 귀인에서는 외부귀인을 나타내지만, 암묵적 귀인에서는 이러한 전략에 실패하여 심리적 불편감을 경험한다는 박세란(2004)의 연구를 지지하는 결과이다. 즉 표면적으로는 타인을 비난하지만, 결과적으로는 과국화와 반추를 통해 상황을 보다 부정적으로 해석하는 것이다. 이러한 자기고양(self-enhancement)전략의 불안정성으로 내현적 자기애성향자들이 상황에 대해 긍정적인 시각을 갖는 것을 어렵게 만들어 대처전략으로써 적응적인 전략을 적게 사용하도록 하는 것으로 유추할 수 있다.

셋째, 인지적 정서조절전략과 우울간의 관계를 살펴보면, 적응적인 인지적 정서조절전략과는 유의미한 부적 상관이, 부적응적인 인지적 정서조절전략과는 유의미한 정적 상관이 나타나, 가설 3이 지지되었다. 이러한 결과는 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가와

같은 적응적인 전략은 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주며, 타인비난, 반추, 과국화와 같은 부적응적인 전략은 우울과 불안을 설명하는 임상집단의 주요변인이라고 밝힌 많은 선행연구들과 일치하는 결과이다(김소희, 2004; 이서정, 2005; Garnefski et al., 2001, 2002, 2004, 2005, 2006). 이러한 결과는 앞서 살펴본 바와 같이, 내현적 자기애성향자들이 적응적인 전략은 적게 사용하는 반면, 부적응적인 전략을 보다 많이 사용하여 이들이 주관적으로 느끼는 우울감에 영향을 미칠 수 있음을 의미한다.

## **2) 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과**

내현적 자기애성향과 우울 사이에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 살펴본 결과, 적응적인 전략과 부적응적인 전략 모두 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 먼저 내현적 자기애성향과 우울 사이에서 적응적인 전략은 부적응적으로 부분 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애성향이 우울수준에 정적으로 직접적인 영향을 미치는 반면, 적응적인 전략을 부적매개로 우울이 높아진다는 것을 의미하는 결과로, 가설 1이 지지되었다. 즉 내현적 자기애성향이 높을수록 자신의 정서를 조절하기 위해 사건에 의미를 부여하는 방식에 있어 적응적인 전략을 적게 사용하여 우울이 보다 높아지는 것으로 볼 수 있다. 이는 내현적 자기애성향이 높을수록 정서조절에 더 어려움을 겪으며, 자신의 정서를 명확하게 인식하지 못하고, 능동적인 정서조절방략을 적게 사용하도록 하여 우울을 경험할 가능성이 높다는 선행연구(서선이, 2007; 신혜인, 2009)를 지지하는 결과이다. 내현적 자기애자들은 강렬한 정서경험에도 불구하고 자신의 기분상태를 통제하는 것에 어려움을 느껴 역기능적인 정서조절과 관련성이 높다(Biere, 2000). 이로 인해 내현적 자기애성향이 높을수록 부정적인 생활사건에 직면 시 긍정적 재평

가, 긍정적 초점변경 등과 같은 적응적인 대처전략을 능동적으로 사용하는 것에 실패하여 우울을 경험하게 되는 것으로 설명될 수 있겠다.

내현적 자기애성향과 우울 사이에서 부적응적인 전략은 정적으로 부분 매개역할을 하는 것으로 나타나, 가설 2 역시 지지되었다. 즉 내현적 자기애성향이 높을수록 우울에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 이들이 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용함으로써 우울을 높게 지각한다는 것을 의미한다. 이는 부정적인 피드백이 주어지는 상황에서 내현적 자기애자들이 타인비난, 반추, 과국화와 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략을 자주 사용하며, 이러한 정서조절전략의 사용이 내현적 자기애자의 부정적 정서와 관련된 자극에 대한 불쾌한 감정을 증폭시키게 될 가능성이 있다는 최정인(2009)의 연구를 지지하는 결과이다. 이러한 결과는 내현적 자기애성향이 높을수록, 부정적인 사건에 직면 시 유발되는 분노감정에 대해 즉각적으로 반응하지 않고 이를 억압하여 그 감정반응이 보다 오랫동안 지속되며, 다른 양상의 정서적 문제를 보일 가능성이 시사된다는 이준득 등(2007)의 연구의 맥락 안에서 이해될 수 있다. 즉 내현적 자기애성향이 높을수록 비판에 대한 민감성이 높아, 표면적으로 자신의 감정을 드러내지 못하고, 내적으로 끊임없이 반추, 과국화와 같은 부적응적인 전략을 사용하여 우울을 보다 심화시키는 것으로 설명될 수 있겠다. 이에 따라 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 수정하는 인지치료적 개입을 통해 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향력을 감소시킬 수 있는 가능성이 시사된다.

### **3) 내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울에서 성별에 따른 차이**

내현적 자기애성향, 인지적 정서조절전략, 우울에서 성별에 따른 차이를 추가적으로 살펴본 결과, 내현적 자기애성향과 우울이 남성보다 여성에게서

높게 나타났다. 인지적 정서조절전략에서는 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 부적응적 인지적 정서조절전략 중 반추요인에서 여성이 남성보다 높게 나타났다. 이는 남성에 비해 여성이 내현적 자기애성향과 우울을 보다 높게 지각하고, 부적응적인 전략 중 반추를 많이 사용함을 의미한다.

Martin(1987)의 연구에 따르면, 여성의 경우 외현적 자기애에 속하는 착취적인 경향, 특권의식, 찬사에 대한 요구와 같은 특성을 밖으로 드러내면, 부드러움, 따뜻함, 공감, 이해와 같이 여성에게 부여된 전형적인 사회적 성역할을 어기게 되어 부정적인 사회적 시선을 받게 될 가능성이 있다고 하였다(Tschanz et al., 1998 재인용). 이를 고려할 때, 여성에게서 내현적 자기애성향이 높게 나타난 것은, 사회적 지위가 높은 여성들이 독재적이고 직접적인 방식을 사용하여 그들에게 기대되는 성역할을 어길 경우, 실제로 부정적인 평가를 받는다고 밝힌 Eagly 등(1992)의 연구를 지지하는 결과이다. 즉, 내현적 자기애의 특성 상, 부정적인 평가에 대한 민감성이 높기 때문에, 여성들의 경우 남성에 비해 자신이 웅대성을 억압하고자 하는 내현적 자기애성향이 보다 높은 것으로 유추할 수 있다.

반추(rumination)는 우울에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 간접적으로 문제해결을 어렵게 하여 자신이 직면한 스트레스 상황에 대한 대처행동을 하지 못하도록 한다(Nolen-Hoeksema, 2001). 여성에게서 반추가 높게 나타난 것은, 남자 청소년에 비해 여자 청소년이 스트레스와 심리적 고통에 대한 대처행동보다는 고통감이나 개인적 염려와 같이 내부 초점적으로 반응하는 반추를 보다 많이 사용하며, 이러한 성차는 성인기까지 유지된다는 Nolen-Hoeksema 등(1999)의 연구와 일치한다.

인지적 정서조절전략에서 성차가 유의미하게 나타나지 않았으나, 특정 변인의 수준뿐만 아니라 변인들 간의 관련성 정도가 성별에 따라 달리 나타날 수 있기 때문에, 인지적 정서조절전략의 매개효과 크기의 차이가 성별에 따라 나타나는지에 대하여 살펴보았다. 남녀 차이를 통계적으로 검증할 수는

없었으나, 남녀 모두 인지적 정서조절전략의 영향력의 차이가 비슷한 수준으로 나타나 남녀 간의 인지적 정서조절전략의 사용에 있어 차이가 거의 없는 것으로 나타났다. 그러나 여성이 내현적 자기애성향과 우울이 높다는 점을 고려할 때, 임상 및 상담 장면에서 이와 같은 문제를 호소하는 내담자는 남성에 비해 여성 내담자를 만나게 될 가능성이 높아진다. 이에 따라 내현적 자기애성향이 높은 여성들에게 접근 시, 앞서 검증된 바와 같이, 이들의 적응적인 전략의 사용은 높이고, 부적응적인 전략을 수정하도록 하며, 특히 반추 요인에 초점을 맞춰 개입하는 것이 이들의 우울을 감소시키는데 보다 효과적일 것으로 여겨진다.

## 2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애가 우울에 미치는 직접적인 영향뿐만 아니라 인지적 정서조절전략의 매개효과 영향력을 살펴보았다는 점에 의의가 있다. 대부분의 정서조절전략이 인지적·행동적 전략이 혼재되어 있는데, 내현적 자기애와 우울은 부정적인 자기평가, 인지적 왜곡경향, 높은 평가예민성 등 인지적인 측면에서 유사한 역동이 있음을 고려할 때, 본 연구에서 내현적 자기애와 우울 사이에서 정서조절전략 중 인지적 대처의 독립적인 역할을 알아본 것은 의미가 있다.

둘째, 인지적 정서조절전략을 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분하여 각각의 매개모형을 검증함으로써 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향의 차이가 있음을 확인하였다. 즉, 내현적 자기애성향이 높을수록 적응적인 전략을 적게 사용하고, 부적응적인 전략을 많이 사용하여 우울이 증가된다는 것을 알 수 있었다. 이는 내현적 자기애성향자가 경험하는 우울에 미치는 영향에 작용하는 매개변인을 밝혀낸 것으로서, 내현적 자기애자가 경험하는 우울을 조절하기 위한 치료적 개입에 대한 시사점을 제공한 것으로 볼 수 있다. 내현적 자기애성향이 우울로 이르는 경로에서 인지적 정서조절전략이 부분적으로 매개효과가 있는 것으로 나타나, 인지적 정서조절전략 외의 다른 변인들이 내현적 자기애성향자들의 우울에 영향을 미칠 수 있다. 그러나 인지적 정서조절전략의 부분매개효과를 통해 내현적 자기애성향이 우울에 미치는 영향력의 유의한 감소가 나타나 인지적 정서조절전략의 치료적 변인에 대한 가능성을 시사한 것이라는 점에서 의의가 있다.

셋째, 내현적 자기애와 인지적 정서조절전략을 관련지어 살펴 본 선행연구에서는 부적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과만이 검증되었다. 그러나 본 연구에서는 부적응적인 인지적 정서조절전략 뿐만 아니라 적응적인

인지적 정서조절전략의 매개모형 또한 검증함으로써 내현적 자기애성향자들이 경험하는 우울을 감소시키도록 하는 치료적 개입의 방향성을 제시하였다는 점에서 의의가 있다. 즉 내현적 자기애성향자들이 많이 사용하는 파국화, 반추 등과 같은 부적응적인 대처의 사용을 감소시키도록 돕고, 긍정적 재평가, 긍정적 초점변경 등과 같은 적응적인 대처를 보다 많이 사용할 수 있도록 개입을 함으로써 이들이 경험하는 우울을 완화시키도록 도울 수 있다.

넷째, 본 연구에서는 내현적 자기애와 인지적 정서조절전략, 우울의 성차를 검증함으로써 성별에 따른 치료적 접근에 대한 보다 구체적인 정보를 제공하고자 하였다는 점에서 의의가 있다. 비록 인지적 정서조절전략에서는 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았으나, 내현적 자기애와 우울, 반추요인에서 여성이 높게 나온 것을 통해 내현적 자기애성향을 지닌 여성의 내적인 과정을 보다 명확히 이해할 수 있다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 내현적 자기애성향을 지닌 서울과 수도권 지역의 대학생인 일반인 집단을 대상으로 하여, 이를 일반화시키는 것에 한계가 있다. 따라서 다양한 연령집단으로 구성하여 포괄적으로 대상을 선정할 필요가 있겠고, 보다 병리적인 특성을 나타내는 임상집단에까지 일반화시킬 수 있는지에 대한 확인이 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 Garnefski 등(2001)의 인지적 정서조절전략만을 사용하여 연구를 진행하였다. 그러나 추후에는 내현적 자기애성향자들의 특성을 고려하여, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기불일치, 비합리적 신념 등과 같은 다양한 인지적 변인들을 정서조절 범위에 통합하여 내현적 자기애자의 우울을 감소시킬 수 있는 인지치료적 변인에 대한 관점을 확장시킬 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 내현적 자기애성향을 지닌 사람들만을 대상으로 진행되

었으나, 추후에는 외현적 자기애성향을 지닌 사람들까지도 모두 포함하여 두 집단에 대한 비교연구를 진행한다면, 자기애성 성격의 인지적 역동에 대한 총체적인 이해를 도울 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 매개변인이었던 인지적 정서조절전략에 대한 성별에 따른 차이가 유의미한 수준으로 나타나지 않았는데, 본 연구를 통해 이에 대한 근거를 명확히 밝힐 수가 없었다. 추후에는 자기애성 성격 양상의 남녀차이에 대한 충분한 이론적 고찰을 통해 이를 다시 검증한다면, 성별에 따른 치료적 개입에 대한 보다 풍부한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구에서 방법론적인 제약으로 인지적 정서조절전략 매개효과의 성차가 통계적으로 유의미한 수준으로 나타나는지를 검증할 수 없었다. 이에 추후에는 구조방정식 모델을 적용하여 성차를 검증해보는 것이 필요하겠다.

## 참 고 문 헌

- 강문선 (2011). 내현적 자기애성향과 내면화된 수치심 관계에서의 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 전북대학교 석사학위 논문.
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990
- 권석만 (2000). 우울증: 침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정. 서울: 학지사.
- 김민정 (2006). 낙관성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지를 매개 변인으로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서 조절 전략을 매개로. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.
- 박세란 (2004). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 귀인양식. 서울대학교 석사학위 논문.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 정서 특성. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 255-266
- 박혜진 (2003). 자기애, 자기효능감, 자의식 및 우울간의 관계. 아주대학교 석사학위 논문.

- 박희석, 손정락 (2007). 우울집단에 대한 인지치료와 심리극의 치료적 효과. 한국심리학회지: 건강, 12(2), 411-437.
- 서선이 (2007). 내현적 자기애와 정서조절이 심리적 부적응에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 손정선 (2010). 내현적 자기애와 인지적 왜곡, 인터넷 사용 동기가 인터넷 중독에 미치는 영향. 아주대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 신현민 (2009). 내현적 자기애 성향이 사회불안 및 우울에 미치는 영향: 비합리적 신념을 매개변인으로. 건양대학교 석사학위 논문.
- 신혜인 (2009). 내현적 자기애 성향자의 정서경험특성과 정서조절방략이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 원주식 (2006). 내현적 자기애 성향이 우울에 미치는 영향 -부정적 평가에 대한 두려움과 주관적 좌절 경험, 사회적으로 부과된 완벽주의를 매개변인으로. 연세대학교 석사학위 논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이만홍 (1988). 나르시즘과 자기. 정신치료, 2(2), 42-50.
- 이명신 (2010). 자기불일치, 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움이 내현적 자기애 성향자의 우울 증상에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 이서정 (2005). 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강간의 관계. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 98-113.
- 이원희, 안창일 (2005). 자기애와 다차원적 완벽주의의 관계. 한국심리학회

- 지: 임상, 24(1), 19-36.
- 이준득 (2005). 내현적·외현적 자기에 성향자의 분노특성. 서울대학교 석사학위 논문.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기에 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. 한국심리학회지: 임상, 26(2), 463-477.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이진숙 (2008). 내현적 자기에의 부정적 평가에 대한 두려움, 소극적 대처와 지각된 사회적 지지가 우울에 미치는 영향: 구조 방정식 모형 검증. 중앙대학교 석사학위 논문.
- 정남운 (2001). 과민성 자기에 척도 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(1), 193-216.
- 최정원 (1996). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 최정인 (2009). 평가적 피드백에 따른 자기에성향자의 자존감 변화 및 정서조절방략. 서울대학교 석사학위 논문.
- 한수정 (1999). 자기에적 성격성향자의 외현적·내현적 자기관련 인지특성. 서울대학교 석사학위 논문.
- 한혜림 (2003). 자기에가 사회불안에 미치는 영향 -수치심 경향성을 매개변인으로-. 연세대학교 석사학위 논문.
- Akhtar, S. & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale:

- psychometric properties and relationship to psychopathology. *Journal of Personality and Individual Differences, 19, 293–299.*
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological styles as predictors of depression and loneliness: review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology, 66, 549–558.*
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders(4th ed).* Washington, DC: Author.
- Atlas, G. D., & Them, M. A. (2008) Narcissism and Sensitivity to Criticism: A Preliminary Investigation. *Curr Psychol, 27, 62–76*
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, Statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51, 1137–1182.*
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects.* New York: Harper & Row.
- Biere, J. (2000). IASC. *Inventory of altered self-capacities: Professional manual.* Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14, 34–51.*
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267–283.*

- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7, 1–10.*
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence, 16, 331–349.*
- Cooper, A. (2000). *Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder.* In F. Elsa, & E. Ronningstam (Eds), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and empirical implications*, London: Jason Aronson Inc.
- Dimaggio, G., Semerari, A., Falcone, M., Nicolo, G., Carcione, A., & Procacci, M. (2002). Metacognition, States of mind, cognitive biases, and interpersonal cycles: Proposal for an integrated narcissism model. *Journal of Psychotherapy Integration, 12(4), 421–445.*
- Eagly, A. H., Makhijani, M. G., & Klonsky, B. G. (1992). Gender and the evaluation of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 111, 3–22.*
- Emmons, R., & Colby, P. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(5), 947–959.*
- Freud (1953). *On Narcissism: An introduction.* London: Hogarth Press. (Original work published 1914).

- Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311–1327
- Garnefski, N. et al. (2002). The Relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality, 16*, 403–420.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences, 36*, 267–276.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence, 28*, 619–631.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire – development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*, 1045–1053.
- Greenberg, L. S. (2003). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154–189.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551–573.

- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 214–219.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitivity narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31, 588–599
- Hewitt, P. L., & Genest, M. (1990). The ideal self: Schematic processing of perfectionistic content in dysphoric university students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 802–808.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319–340.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in dociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement*, 63, 636–654.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- Lasch, C. (1989). 나르시즘의 문화. (최경도 역). 서울: 문학과 지성사. (원전은 1979에 출판).

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Luchner, A. F., Mirsalimi, H., Moser C. J., Jones R. A. (2008). Maintaining boundaries in psychotherapy: Covert narcissistic personality characteristics and psychotherapists. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45(1), 1–14*.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39, 1249–1260*.
- McWilliams, N. (1994). *Psychoanalytic diagnosis. Understanding personality structure in the clinical setting*. New York: The Guilford Press.
- Meissner, S. J, W. W., (1986) Can psychoanalysis find its self? *Journal of the American Psychoanalytic Association, 34, 379–400*.
- Miller, A. (1997). *The drama of the gifted child: The search for the true self (Rev. Ed.)*. New York: Basic Books.
- Millon, T. (1981). *Disorders of personality: DSM–III, axis II*. New York: Wiley.
- Morf C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self–regulatory processing model. *Psychological Inquiry, 12(4), 177–196*.
- Morrison, A. P. (1983). Shame, the ideal self, and narcissism. *Contemporary Psychoanalysis, 19, 295–318*.
- Nolen–Hoeksema, S., Parker, L. E., & Larson, J. (1994). Ruminative

- coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92–104.
- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 1061–1072.
- Nolen-Hoeksema, S. (2001). Gender Differences in Depression. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 173–176.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of personality*, 6, 321–344.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissism, self-esteem, and defensive self-enhancement. *Journal of Personality*, 59(1), 19–38.
- Rathvon, N., & Holmstrom, R. W. (1996). An MMPI-2 portrait of narcissism. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 1–19.
- Rehm, L. P. (1977). A self-control model of depression. *Behavior Therapy*, 8, 787–804.
- Robbins, S. B., & Dupont, P. (1992). Narcissistic needs of the self and perceptions of interpersonal behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 39(4), 462–467.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33, 379–391.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2001). 이상심리학 (김은정, 김향구, 황순택 공역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판).

- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: development and validation. *Psychological Assessment, 7*, 524–532.
- Tenne, H., & Affleck, G. (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin, 108*, 209–232.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269–307.
- Thompson, R. A. (1994). Emotional regulation: a theme in search for definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*, 25–52.
- Tschanz, B. T., Morf, C. C., & Turner, C. W. (1998). Gender Differences in the Structure of Narcissism: A Multi-Sample Analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Sex Roles, 38*, 863–870.
- Watson, P. J., Taylor, D. & Morris, R. J. (1987). Narcissism, sex roles, and self-functioning. *Sex-Roles, 16*, 335–350.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 590–597

# ABSTRACT

## The Mediating Effects of Cognitive–Emotional Regulation between Covert Narcissism on Depression

Lee, Seung Hyun  
Department of Psychology  
The Graduate School of  
Sungshin Women's University

The purpose of the this study was to examine the effects of covert narcissism on depression and the role of the Cognitive Emotion Regulation in the relationships between covert narcissism and depression. The subjects were 375 undergraduate students recruited from the Metropolitan Seoul city. They were asked to complete the questionnaires of Covert Narcissism Scale, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, and Beck Depression Inventory.

The results were as follows:

First, there was a statistically significant positive correlations between the covert narcissism and depression. There was also negative

correlation between covert narcissism and adaptive cognitive–emotional regulation strategies. Covert narcissism, however, showed a positive relationship with maladaptive cognitive–emotional regulation strategies. In addition, the level of depression showed the statistically significant negative–correlation with adaptive cognitive emotion regulation strategies, and positive–correlation with maladaptive cognitive emotion regulation strategies.

Second, the adaptive cognitive–emotional regulation strategies showed the statistically significant partial negative–mediating effect but the maladaptive cognitive–emotional regulation strategies showed the statistically significant partial positive–mediating effect between covert narcissism and depression.

Third, there were a statistically significant gender differences in terms of covert narcissism, rumination of maladaptive cognitive emotion regulation strategies and depression. For example, women showed more severe levels of covert narcissism, rumination and depression than those of men.

Based on the finding, the some implications and limitations of the study were discussed along with suggestions for further research.

---

Key words: Covert narcissism, Cognitive emotion regulation, Depression

# 부 록

부록 1. 내현적 자기에 척도

부록 2. 인지적 정서조절 전략 질문지

부록 3. Beck 우울 척도

## 부록 1. 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale, CNS)

▶ 다음은 자신에 대해서 느낄 수 있는 여러 가지 측면들을 나열한 것입니다. 각 문장을 읽고, 자신을 나타내고 있는 정도에 따라 해당하는 숫자에 ○ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3	비판받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서, 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해 올 때에 때때로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	1	2	3	4	5

11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주기를 요구할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5
13	나는 내가 잘 한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	1	2	3	4	5
16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
17	나는 내게 부족한 것(예를 들면, 외모나 돈, 혹은 능력 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5

23	나는 내가 하는 일에는 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	1	2	3	4	5
25	사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.	1	2	3	4	5
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
31	나는 창피스러운 일을 당하면, 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5

35	나는 나에게 득이 될 때만 '공평의 원칙'을 지킨다.	1	2	3	4	5
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도, 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해 주었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
39	나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	요 며칠동안 나는 계속 슬프고 우울했는데, 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
41	누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43	항상 다른 사람들로 부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44	나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45	기회만 된다면, 나는 죄책감 없이 다른 사람들을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

## 척도 2. 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, CERQ)

- ▶ 모든 사람은 때로 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다. 부정적인 일이나 불쾌한 일의 예는 다음과 같습니다.

- (예1) 과제도 잘 제출하고 시험 공부도 열심히 했는데, 너무 낮은 학점을 받았다.
- (예2) 꽤 많은 돈과 신용카드, 주민등록증, 학생증이 든 지갑을 잃어버렸다. 그 지갑은 새로 선물받은 것이었다.
- (예3) 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.
- (예4) 얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다.

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응하는 경향이 있습니다.

여러분이 위와 같은 혹은 비슷한 부정적인 일이나 불쾌한 경험을 했을 때 일반적으로 당신의 머리에 떠오르는 생각을 다음 항목에 따라 해당하는 숫자에 ○ 해주시기 바랍니다.

번호	문항	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통 이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	1	2	3	4	5
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	1	2	3	4	5
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한 지에 대해 계속 생각한다.	1	2	3	4	5
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
12	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5

18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	1	2	3	4	5
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4	5
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다.	1	2	3	4	5
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	1	2	3	4	5
23	그 상황으로부터 배울게 있을 것이라 생각한다.	1	2	3	4	5
24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 것이라 생각한다.	1	2	3	4	5
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1	2	3	4	5
30	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5

31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5
34	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	1	2	3	4	5
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5
36	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5

### 척도 3. Beck 우울척도(Beck Depression Inventory, BDI)

▶ 요즈음(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안), 자신에게 가장 적합하다고 생각되는 문장을 골라 해당 번호에 ✓ 해주십시오.

1	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 슬프지 않다.</li> <li>② 나는 슬프다.</li> <li>③ 나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.</li> <li>④ 나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.</li> <li>② 나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.</li> <li>③ 나는 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.</li> <li>④ 나는 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 실패자라고 느끼지 않는다.</li> <li>② 나는 보통 사람들 보다 더 많이 실패한 것 같다.</li> <li>③ 내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패투성이 인 것 같다.</li> <li>④ 나는 인간으로서 완전한 실패자라고 느낀다.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.</li> <li>② 나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.</li> <li>③ 나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.</li> <li>④ 나는 모든 것이 다 불만스럽게 싫증난다.</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.</li> <li>② 나는 죄책감을 느낄 때가 많다.</li> <li>③ 나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.</li> <li>④ 나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.</li> <li>② 나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다고 느낌이 든다.</li> <li>③ 나는 벌을 받을 것 같다.</li> <li>④ 나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 나 자신에게 실망하지 않는다.</li> <li>② 나는 나 자신에게 실망하고 있다.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>② 나는 나 자신에게 화가 난다.</li> <li>③ 나는 나 자신을 증오 한다.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.</li> <li>① 나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.</li> <li>② 내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.</li> <li>③ 일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.</li> <li>① 나는 자살할 생각을 가끔 하지만 실제로 하지는 않을 것이다.</li> <li>② 나는 자살하고 싶은 생각이 자주 든다.</li> <li>③ 나는 기회만 있으면 자살하겠다.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 평소보다 더 울지는 않는다.</li> <li>① 나는 전보다 더 많이 운다.</li> <li>② 나는 요즘 항상 운다.</li> <li>③ 나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즘은 울려야 울 기력조차 없다.</li> </ul>
11	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.</li> <li>① 나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나도 귀찮아 진다.</li> <li>② 나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.</li> <li>③ 전에 짜증스럽던 일이 요즘 너무 지쳐 짜증조차 나지 않는다.</li> </ul>
12	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.</li> <li>① 나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.</li> <li>② 나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.</li> <li>③ 나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.</li> </ul>
13	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.</li> <li>① 나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.</li> <li>② 나는 전에 비해 결정내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.</li> <li>③ 나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.</li> </ul>
14	<ul style="list-style-type: none"> <li>④ 나는 전보다 내 모습이 나빠졌다고 느끼지 않는다.</li> <li>① 나는 나이 들어 보이거나 매력 없이 보일까봐 걱정한다.</li> <li>② 나는 내 모습이 매력 없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다.</li> <li>③ 나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.</li> </ul>

15	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 전처럼 일을 할 수 있다.</li> <li>② 어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다.</li> <li>③ 어떤 일을 시작하려면 굉장히 힘을 들이지 않으면 안 된다.</li> <li>④ 나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.</li> </ul>
16	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 평소처럼 잠을 잘 수 있다.</li> <li>② 나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.</li> <li>③ 나는 전보다 한 두 시간 일찍 깨고 다시 잠들기 어렵다.</li> <li>④ 나는 평소보다 몇 시간 일찍 깨고, 한번 깨면 다시 잠들 수 없다.</li> </ul>
17	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.</li> <li>② 나는 전보다 더 쉽게 피곤해 진다.</li> <li>③ 나는 무엇을 해도 피곤해 진다.</li> <li>④ 나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.</li> </ul>
18	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 내 식욕은 평소와 다름없다.</li> <li>② 나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다.</li> <li>③ 나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.</li> <li>④ 요즘에는 전혀 식욕이 없다.</li> </ul>
19	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 요즘 체중이 별로 줄지 않았다.</li> <li>② 전보다 몸무게가 2kg가량 줄었다.</li> <li>③ 전보다 몸무게가 5kg가량 줄었다.</li> <li>④ 전보다 몸무게가 7kg가량 줄었다.</li> </ul>
20	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.</li> <li>② 나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적인 문제로 걱정하고 있다.</li> <li>③ 나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.</li> <li>④ 나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무것도 할 수 없다.</li> </ul>
21	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 나는 요즘 성에 대한 관심에 변화가 없다고 생각한다.</li> <li>② 나는 전보다 성에 대한 관심이 줄었다.</li> <li>③ 나는 전보다 성에 대한 관심이 상당히 줄었다.</li> <li>④ 나는 성에 대한 관심을 완전히 잃었다.</li> </ul>

