



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](#)

김 정 규 교수 지도
석사학위 청구논문

실제-이상 자기불일치와
수치심의 관계에서
정서인식 명확성의 조절효과

2016

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
원 강 연

실제-이상 자기불일치와
수치심의 관계에서
정서인식 명확성의 조절효과

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2016년 5월

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
원 강 연

인 준 서

원강연의 석사학위 논문으로 인준함

2016년 5월

심사위원장 이 정 윤

심 사 위 원 김 정 규

심 사 위 원 서 수 연

(인)



(인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 대학생을 대상으로 실제-이상 자기불일치와 수치심, 정서인식 명확성의 관계를 살펴보고, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성이 조절효과를 나타내는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 및 대학원생 363명의 설문자료를 토대로 분석이 실시되었으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 실제-이상 자기불일치 수준이 높을수록 수치심을 크게 경험하였다. 둘째, 정서인식 명확성이 높을수록 수치심을 적게 경험하였다. 셋째, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과가 유의하였다. 즉, 정서인식 명확성이 수치심 경험에 대한 보호요인으로 작용한다는 의미이다. 끝으로, 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점, 후속연구를 위한 제언을 함께 논하였다.

주요어 : 이상적 자기, 실제적 자기, 자기불일치, 정서인식 명확성, 수치심

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 1

II. 이론적 배경

1. 수치심 5
 - 1) 수치심의 정의 5
 - 2) 수치심의 특징 6
 - 3) 수치심의 기원 및 발생 9
2. 자기불일치 10
 - 1) 자기불일치 이론의 배경 10
 - 2) Higgins의 자기불일치 이론 11
 - 3) 실제-이상 자기불일치와 수치심 12
 - 4) 자기불일치의 타당성 논란 및 조절변인 탐색의 필요성 13
3. 정서인식 명확성 15
 - 1) 정서인식 명확성의 정의 및 특징 15
 - 2) 정서인식 명확성의 조절효과 17

III. 연구문제 및 모형

1. 연구문제 및 가설 19

2. 연구모형	20
---------------	----

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 연구절차	21
2. 측정도구	21
3. 자료분석	24

V. 연구결과

1. 연구 참가자의 인구 통계학적 특성	26
2. 측정 변인의 성별에 따른 차이	26
3. 주요변인의 기술통계 및 상관관계 분석	27
4. 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과 검증 ...	29

VI. 논의

1. 연구결과에 대한 논의	34
2. 연구의 의의	39
3. 연구의 한계점 및 제언	40

참고문헌

영문초록

부록(설문지)

표 목 차

표 1. 자기질문지 문항 구성	22
표 2. 정서인식 명확성 문항 구성	23
표 3. 내면화된 수치심 문항 구성	24
표 4. 연구대상자의 인구통계학적 특성	26
표 5. 남녀 집단 간 주요 변인들의 독립표본 t 검증	27
표 6. 자기불일치, 정서인식 명확성, 수치심의 기술통계 및 상관분석	28
표 7. 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식명확성의 조절효과	31

그림 목 차

그림 1. 연구모형	20
그림 2. 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과	32

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

수치심은 ‘자기 전체(whole self)’를 문제시여기는 것에 기인하는 정서(Lewis, 1971)로서, “스스로가 결점이 있어서 누군가에게 수용되거나 어딘가에 소속될 가치조차 없는 것처럼 믿어지는 총체적으로 고통스러운 느낌 또는 경험”이다(Brown, 2006). 수치스러운 경험은 자아정체감을 비롯해 자신감, 자존감이 훼손되거나 자기존재에 대한 부적절감, 공허감으로 나타난다(Robine, 2013). 또한 수치심을 경험하는 사람은 자기 부적절감을 숨기고자 경직되고 방어적이게 되어 타인과의 접촉을 회피하거나 사회적 상황으로부터 철수하게 된다(Wheeler, 2013). 즉, 수치심은 주변 환경과의 “연결성이 끊어진(breaking of connection) 상태”에서 취약함, 무력감, 그리고 자기 존재에 대한 부적절감을 느끼는(Robine, 2013), 심리 내적으로나, 외부 관계적으로나, 개인에게 총체적으로 역기능적인 정서경험인 것이다.

특히, 내담자의 수치심으로 인해 경직되고 방어적인 태도, 숨고자하는 경향은 치료적 관계를 저해할 소지가 크다(Yontef, 2008). 또한 Jacobs(2002)는 상담자가 치료적 관계를 방해하는 요소를 해결하기 힘들어하는 경우, 이는 상담자가 자신의 수치심을 해결하기 힘들어하는 문제에 기인한다고 지적한 바 있다. 이처럼 수치심은 치료적 관계와 연관이 깊지만 상담자도 다루기 쉽지 않은 정서이며, “상담자의 무던한 노력 끝에 드러나는 정서(Robine, 2013)”로 여겨지는 바, 상담가 및 임상가는 수치심에 취약한 내담자를 보다 잘 이해하고 건강한 치료적 관계를 유지하기 위하여 수치심에 주목할 필요가 있다. 최근 들어서는 완벽주의, 중독, 자살, 폭력행동, 병리적 자기애와 경계선 성

격특성 등 다양한 정신병리 및 성격장애의 기저에 자기존중감 문제와 더불어 수치심의 역할이 드러나면서 수치심의 중요성이 더욱 부각되고 있다(Ashby, Rice, & Martin 2006; Gilligan, 2003; Yontef, 2008; 박경순, 2011; 박지연, 신민섭, & 김은정, 2011).

수치심의 발생 기제를 설명하는 데 있어서 수치심이 자기개념 간의 충돌 혹은 불일치로 유발된다는 견해가 있다. Higgins(1987; Higgins, Klein, & Strauman, 1985)의 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)에 따르면, 자신의 실제 모습이라고 생각하는 실제적인 자기 상태와 중요한 타인으로부터 기대되는 이상적인 자기 상태가 일치하지 않는 경우 수치심을 경험하게 된다. 자기불일치 이론에 대한 후속 연구들은 특정 자기불일치 유형을 특정한 부정적 정서 상태와 연관 지어 설명하고 있으며, 이어진 실험연구 및 경험적 연구들에 의해 자기불일치 이론의 타당성이 입증되어져 왔다(Heidrich & Powwattana, 2004; Scott & O'Hara, 1993; Stanley & Burrow, 2015; Strauman, Lemieux, & Coe, 1993).

그런데 수치심과 같은 부정적 정서가 자기불일치와 관련이 있는 것은 사실이나, 자기불일치가 부정적 정서를 유발한다는 설명은 다소 단편적일 수 있다(Boldero & Francis, 2000). 수치심을 비롯한 부정적 정서와 자기불일치의 관련성을 살펴본 연구들에서 자기불일치가 언제나 부정적 정서를 예언한 것은 아니었으며 연구결과들이 일관되지 않았기 때문이다(Tangney, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998; 강혜자, 1998). 이에, 자기불일치가 “언제”, “누구에게” 부정적 정서를 유발하는가에 관한 물음에 답하기 위하여 자기불일치와 부정적 정서의 관계에서 조절변인에 대한 연구의 필요성이 제기되었다(Boldero, Moretti, Bell, Francis, 2005; Higgins, 1999).

이와 관련하여 현재까지 귀인 양식(Petrocelli & Smith, 2005), 자기-감찰(Gonnerman, Parker, Lavine, & Huff 2000), 자의식(Fromson, 2006), 자기-

초점적 주의(이효진, 2011), 반추적 대처방식(Papadakis, Prince, Jones, Strauman, 2006), 신경증 성향(Wasylikiw et al., 2010), 암묵적 딜레마(정미라, 2015), 우울취약성 성격(이상준, 2016) 등 다양한 변인의 조절효과를 검증하려는 시도가 이어져왔다. 그러나 자기불일치와 부정적 정서의 관계에 대한 연구는 주로 우울이나 불안을 중심으로 이루어져왔으며, 부정적인 정서 경험에 대한 취약요인에 관한 연구는 활발히 이루어진 반면, 부정적 정서 경험을 완화할 수 있는 보호요인에 대한 연구는 미비한 실정이다.

한편, 자신의 정서를 이해하고, 식별하고, 명명할 수 있는 능력인 정서인식 명확성(emotional clarity)은 부정적 정서 경험에 대하여 완충역할을 한다고 알려져 있다(Mowrer, 2007). 실제로 정서인식 명확성이 높은 사람은 부정적인 정서가 촉발된 상황에서 더 빠르게 회복하였고, 우울은 더 낮았으며, 적응적인 대처기술을 더 많이 사용하였다(Salovey et al., 1995). 이밖에도 정서를 알아차리는 것은 고통스러운 감정뿐만 아니라 삶의 기쁨과 즐거움, 만족감에도 잘 접촉할 수 있기 때문에 삶의 질을 높이며, 감정을 알아차리고 충분히 머무르는 것은 감정의 변화를 일으키거나 미해결된 과제를 해결하기도 한다는 점(김정규, 2015)에서 적응적인 측면이 많다.

특히, 수치심의 다른 부정적 정서들과 복합적으로 연관되는 한편, 수치심 자체가 모호하고, 조직화되지 않으며, 혼란된 형태로 경험된다는 점(Wheeler, 2013; Yontef, 2008)에서 알아차리기 쉽지 않은 정서임을 고려할 때, 정서를 명확하게 인식하는 것은 수치심을 탐색하고 치료적 개입을 하는 데에도 도움이 될 것으로 생각된다. 이와 관련하여 Yontef(2008)는 상담자가 내담자의 수치심을 치료적으로 다루기 위해서는 좋은 치료적 관계를 유지하는 한편, “점진적으로 수치심을 알아차리도록 도와주는 것이 중요하다”고 보았다.

이러한 수치심의 불명료한 특징과 정서인식 명확성의 적응적 측면을 종합

적으로 고려할 때, 정서인식 명확성은 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서도 보호요인으로 작용할 것으로 예상된다. 더불어, 감정을 명확하게 알아차리는 것은 수치심과 같은 고통스러운 감정에 접촉하기 위한 발판이자, 미해결된 감정을 해결하기 위한 열쇠가 될 수 있다. 이에, 본 연구에서는 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성이 조절효과를 나타낼 것인지를 살펴보고 정서인식 명확성의 조절효과가 심리치료 장면에서 가지는 시사점을 논의하고자 한다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 수치심

1) 수치심의 정의

수치심은 자신에 대한 평가적 반응으로 나타나는 부정적 정서(Yontef, 1991)이다. Lewis(1971)에 따르면, 수치심은 “전체 자기(whole self)가 문제 시되는 경험”으로, 수치심을 느끼는 사람은 스스로에 대한 평가절하와 부정으로 인해 자신을 바보 같고, 유치하고, 어리석다고 느끼거나 숨어버리고 싶어진다. Brown(2006)은 수치심을 “스스로가 결점이 있어서 누군가에게 수용되거나 어딘가에 소속될 가치조차 없는 것처럼 믿어지는 총체적으로 고통스러운 느낌 또는 경험”이라고 하였다.

수치심은 우울, 불안, 분노와 같은 감정의 핵심적인 요인이며(Andrews, Qian, & Valentine, 2002; Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992), 외로움, 고립감, 열등감, 좌절감 등 다양한 정서에 복합적으로 관여하고 있는 것으로 알려져 있다(Wheeler, 2013). 특히, Nathason(1994)은 수치심이 인간의 가장 지배적인 감정으로서, 정서 전체를 보이지 않게 조절한다고 보았으며, Wurmser(1997)는 심리학에서 연구되는 사회불안, 열등감, 자기에적 상처, 당황스러움, 공포 등은 모두 수치심이라는 스펙트럼 안에 포함된다고 보았다. 그럼에도 불구하고 오랫동안 수치심은 단순히 부정적 정서로만 모호하게 인식되었으며 상담 장면에서도 직접적으로 다루기 힘든 정서로 알려졌을 뿐 크게 주목받지 못하였다(Tangney & Fischer, 1995). 이는 수치심이 우울, 불안, 분노 등 다른 정서로 발현되거나 이들과 복잡하게 얽혀있는 것

과 관련이 깊다(Whelton, & Greenberg, 2005).

수치심은 알아차리지 못하는 사이에 개인의 자신감, 자존감, 자아 정체감을 훼손시킬 뿐만 아니라 개인이 경직되고 방어적이게 만들어 사회적 상호작용을 방해한다(Wheeler, 2013). Robine(2013)은 수치심을 경험하는 사람은 모욕감, 무력감, 부적절감, 취약함을 느끼는 한편, 타인으로부터 괴리감을 경험한다고 보았으며, 그는 이러한 느낌을 주변으로부터 인정받지 못하고 주변과의 “연결성이 끊어진(breaking of connection)” 상태라고 표현하였다. 수치심을 느끼는 개인은 스스로가 “인간 사회에 속할 가치가 없어진 느낌”을 받기도 하는데, 이는 수치심이 자신이 누구이며, 중요한 타인과 환경으로부터 어떻게 인식되고 어떻게 받아들여지는지와 깊은 관련이 있다는 것을 반증한다. 즉, 수치심은 내적인 존재감, 정체성뿐만 아니라 외부 세계와의 연결성에도 위협이 되는, 총체적으로 유기체에게 역기능적인 정서인 것이다. Lewis(1971)는 심리치료가 실패하거나 치료예후가 좋지 않았던 환자들에게서 공통적으로 수치심의 문제가 나타나는 것을 발견하였다. 또한 Scheff(1994)는 공격성이나 폭력성의 배후에는 개인이 알아차리지 못하거나 인정하지 않는(unacknowledged) 수치심이 자리 잡고 있다고 보았으며, 수치심은 개인내적 현상을 넘어서서 개인 간, 조직간, 국가 간의 갈등을 일으키게 되는 근본적인 원인이라고 보았다.

2) 수치심의 특징

수치스러운 감정과 기억에 접근하는 것은 매우 힘든 것으로도 알려져 있다(Kilborne, 2003). 이는 수치심이 의식적으로 느껴지기도 하지만 때로는 무의식적이고 명확하지 않고 모호하게 느껴지기도 하는 특성과 관련이 있다(Lewis, 1971). 수치심은 발달 초기 영아, 유아들이 중요한 타인과의 상호작용

용 속에서 겪는 경험에 근거하는데, 아이에 대한 양육자의 혐오, 모욕, 지나친 분노와 같은 과잉반응이나 정서적 방임은 아이에게 근본적으로 자신이 ‘무언가 잘못 된 듯한’ 느낌을 준다(Kolk, 2014). 그런데 수치심과 같은 발달 초기의 정서적 경험은 언어 발달 이전의 알아차림과 연관되기 때문에, 수치심은 조직화되지 않고, 불분명하며, 설명하기 힘들고, 혼란된 방식으로 경험된다(Yontef, 2008).

수치심은 겸손이나 무안함, 수줍음 등의 ‘약화된 형태’로 나타나기도 하고 죄책감이라는 감정과 혼동되기도 한다(Robine, 2013). 게다가 수치심은 종종 자신과 타인에게 이러한 감정을 느꼈다는 것을 드러내지 않도록 하는 자동화된 행동전략 때문에 더욱 자각되기 힘들다(Yontef, 2008). 예컨대, 수치심을 느끼는 사람은 이를 회피 또는 부인하는 경향이 있으며(Lewis, 1971), 수치심이 분노, 우울과 같은 감정으로 대치되거나(Nathanson, 1994), 반동형성과 같은 방어기제를 거치면 과도한 겸손의 형태로 드러나는 경우도 있다(Mann, 2010). 또한 수치심을 경험하는 과정에서 유발되는 이차적인 분노가 표현되지 못하고 자신에게 반전(retroflexion)되는 경우에는 짜증으로 나타난다(김정규, 2015). 이 때문에 수치심은 의식적으로 알아차리기가 쉽지 않으며, 내담자보다는 상담자가 먼저 알아차리는 경우가 많다(Yontef, 2008).

수치심은 신체감각이나 행동으로도 드러난다는 것이 특징적이다. 수치심을 경험하는 사람은 얼굴이 붉어지고, 자세는 움츠러들며, 머리를 숙이거나 눈썹을 찡그리고, 눈을 내리까는 모습을 보인다(Nathanson, 1994). 인지적으로는 멍해지거나 마비된 것과 같은 경험을 하고, 수치심을 방어하고자 합리화, 자기정당화를 하거나 분노를 표현하고 공격적인 행동을 보이기도 한다(Robine, 2013). Perls, Hefferline, 그리고 Goodman(1951)에 따르면, 수치심을 경험할 때 느껴지는 감각경험이 수용되지 못하고 조롱이나 경멸, 비난을 받으면 이러한 감각경험이 “신체” 수준으로 고착된다고 하였다. 그 결과, 수

치심을 경험하면서도 이를 수용하거나 표현하지 못하는 사람은 정신신체 증상(psychosomatic symptom) 등 또 다른 증상을 경험하게 된다(Perls et al., 1951).

한편, 상담 및 임상 장면에서 수치심을 이해하는 것이 중요한 이유는 상담자 자신도 모르게 내담자의 수치심을 자극하는 경우가 있기 때문이다. 상담자가 내담자의 생각이나 행동을 무리하게 해석하려 시도하는 경우, 혹은 상담자가 내담자를 있는 그대로 수용하지 못하고 사고나 감정에 의문을 제기하거나 대안을 제안함으로써 “더 나은 상태”가 되도록 도우려는 시도는 내담자의 수치심을 유발할 수 있다(Kolk, 2014). 이러한 수치심은 내담자의 방어를 증가시켜 치료적 관계를 훼손할 소지가 크다(Yontef, 2008). 또한 Jacobs(2000)는 상담자가 치료적 관계를 저해하는 방해요소를 해결하는데 어려움을 겪는 많은 경우, 이러한 어려움은 주로 상담자가 자신의 수치심을 다루기 힘들어하는 것에 기인한다고 지적하였다. 이처럼 수치심은 상담자도 다루기 쉽지 않은 정서이며, “상담자의 무던한 노력 끝에 드러나는 정서(Robine, 2013)”로 여겨진다.

수치심에 대한 연구는 계속 되어오고 있으며, 최근에는 완벽주의(Ashby, Rice, Martin, 2006), 중독(Meehan, O'Connor, Berry, Weiss, & Acampora, 1996), 자살(Lester, 1997), 폭력행동(Gilligan, 2003; Scheff, & Retzinger, 2001), 외상 후 스트레스 장애(Leskela, Dieperink, & Thuras, 2002), 병리적 자기애(박지연, 신민섭, & 김은정, 2011)와 경계선 성격특성 및 회피성 성격장애(Gabbard, 2014), 반사회적 성격장애(Harder, 1995) 등 다양한 심리내적 상태와 병리적 현상들의 기저에 수치심이 관여한다는 것이 밝혀지면서 더욱 주목을 받고 있다.

3) 수치심의 발생 및 기원

수치심이 어떻게 일어나는가에 관해서는 다양한 견해가 있다. Benedict(1977)는 인류의 문화를 수치심 문화와 죄책감 문화로 나누어 연구하였는데, 수치심의 문화에서 최고의 목표는 사람들 사이에서 좋은 평판을 유지하고 명성과 명예, 존경을 얻는 것이라 보았다. 그러므로 자신의 결점이 타인에게 노출되고 타인에 의해 실제로든, 상상으로도든 부정적 평가를 당하고 타인으로부터 존중되지 못할 때 수치심을 경험한다고 보았다. 자기심리학에서는 대상으로부터 적절한 반영(mirroring)을 받지 못하는 것이 수치심을 일으키는 직접적인 원인이며, 또 다른 자기대상(self-object)을 원함으로써 자신의 본래 자기대상이 충분히 자기-충족적이리라는 이상에서 멀어지는 것이 반증되는 순간 수치심을 느끼게 된다고 본다(Morrison, 2014). 게슈탈트 치료에서는 장 이론(field theory)의 관점을 빌려, 장(field)에서 소외되는 경험, 관계의 접촉이 단절되어 느끼는 경험을 수치심으로 설명한다(Wheeler, 1995). 그리고 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)에서는 상이한 자기 상태(self state) 간의 불일치가 수치심을 유발한다고 본다(Higgins, 1987). Yontef(2008)는 양육자의 조건적인 수용이 아이로 하여금 “이상적인 자기는 수용될 수 있지만, 있는 그대로의 자기는 모자라며, 수용될 수 없다”는 언어적, 비언어적 메시지를 가져다줌으로써 아이가 있는 그대로의 자신을 동일시하지 못하고 수치심을 경험하게 된다고 보았다.

한편, 발달적인 관점에서는 수치심이 발달 초기에 양육자로부터 거부당하거나 정서적으로 방임되면서 느껴지는 열등감, 부적절감에 기인한다고 본다(Broucek, 1982; Ferguson, Stegge, & Damhuis, 1991). 즉, 유아기, 아동기에 자신의 느낌, 욕구, 행동이 외부세계로부터 받아들여지지 않으리라는 것을 학습하고 이것이 내면화되면 수치심 경험에 취약해지는 것이다. 게다가

이러한 내면화된 수치심에는 무의식적인 요소가 반영되기 때문에 성인이 된 이후에도 촉발되기 쉽다고 본다(Cook, & Coccimiglio, 2001).

2. 자기불일치 이론

1) 자기불일치 이론의 배경

자기불일치의 기본 개념이 되는 ‘자기(self)’는 ‘자기상(self-image)’, ‘자기표상(self-representation)’, ‘자기개념(self-concept)’ 등으로 통용되며, 가장 널리 통용되는 자기개념은 Rosenberg가 “한 대상으로서 자기 자신에 대한 생각과 느낌의 총체”라고 정의한 것이다(임일모, 조용래, 김학렬, 1995). 자기개념은 다양한 측면에서 조망되어왔으며, 학자들마다 자기개념에 대한 정의와 분류가 다양하다. James(1890/1948)는 자기 개념을 “정신적(spiritual) 자기”, “사회적 자기” 등으로 나누었으며, Freud(1923/1961)가 사용했던 “자아 이상(ego ideal)” 개념은 이후에 “이상적 자기(ideal self)”라는 개념으로 차용되기도 하였다(Schafer, 1967에서 재인용). Rogers(1961)는 타인으로부터 당위적으로 부과되는 자기와 자기 자신이 이상적으로 되기를 바라는 자기를 구분하기도 하였다. 이와 더불어 학자들 나름대로 자기개념과 부정적 정서의 관계를 살펴보려는 시도가 있어왔다(Lewis, 1971/1987; Piers & Singer, 1971; Wurmser, 1981). 그러나 앞선 연구들은 자기개념을 이해하는데 있어서 새로운 시각을 제공하기는 하였으나, 연구자마다 중점적으로 다루는 불일치 내용이 다르거나 단편적이며, 특히 자기개념 간의 불일치와 이에 따르는 정서적 결과의 관계성이 체계적으로 다루어지지 않았다는 문제가 지적되었다(Higgins, Klein & Strauman, 1985). 이에, Higgins(1987;

Higgins, Klein & Strauman, 1985) 등은 자기개념 간의 불일치와 우울, 불안, 수치심, 죄책감 등 부정적 정서와의 관계를 체계적으로 살펴보려는 시도의 일환으로 자기불일치 이론을 정립하였다.

2) Higgins의 자기불일치 이론

자기불일치(self-discrepancy)란, 실제 자신의 모습이라고 여기는 표상이 개인이 갖고 있는 목표나 이상, 당위나 의무와 같은 자기-지시적인 기준(self-instructive standards)에서 벗어나는 것이다(Higgins, 1987). 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)은 이러한 상이한 자기상태들 간의 불일치가 심리적 불편감이나 정서적 고통을 가져온다는 가정 하에 자기불일치 유형과 정서적 취약성 혹은 부정적 정서 유형의 독특한 연관성에 주목한다.

자기불일치 이론(Higgins, 1987)에서는 자기개념을 두 가지의 인지적 차원인 자기의 '영역(domain)'과 자기의 '관점(standpoint)'으로 바라본다. 먼저, 자기의 영역은 개인이 실제로 소유하고 있다고 생각하는 특성의 표상인 실제적 자기(actual self), 개인의 소망이나 목표와 관련되어 소유하기를 바라는 특성의 표상인 이상적 자기(ideal self), 마지막으로 자신이 마땅히 소유해야만 한다고 믿는 특성의 표상인 의무(당위)적 자기(ought self)로 이루어진다. 또한 자기 영역은 자기 자신의 관점과 중요한 타인(예, 부모, 형제, 친구)의 관점으로 나눌 수 있다. 자신의 관점과 타인의 관점에서의 실제적 자기(이하, 실제자기)는 자기개념(self-concept)을 구성하는 한편, 이상적 자기(이하, 이상자기)와 의무적 자기(이하, 의무자기)는 실제자기를 이상적인 상태로 안내하거나 의무를 지시하는 역할을 한다는 점에서 자기-지침(self-guides) 혹은 자기-지시적 기준(self-directive standard)이라 한다(Higgins, 1987).

3) 실제-이상 자기불일치와 수치심

Rogers(1961)는 자아를 사회적인 것으로 간주하고 개인이 자기를 지각할 때 타인이 지각하는 방법으로 자신을 지각한다는 ‘거울자아’의 개념을 제시하였다. 이는 개인이 중요하다고 느끼는 타인들이 자신에 대해 내리는 판단에 대해서 공감적으로 받아들이는 경향이 있기 때문이다. 이때, 타인이 바라는 이상적 자기를 ‘사회적 이상자기’라고 정의하고 그것이 실제의 자기 모습과 일치하지 않을 때 수치심과 무가치감을 느낀다고 하였다. 또한 Lewis(1971, 1987)는 자신의 실제 모습이 자신의 긍정적인 상에 미치지 못하는 데서 수치심이 유발된다고 보았다. Piers와 Singer(1971)는 수치심이 자아가 자아 이상이 설정한 목표에 도달하지 못했을 때 발생하는 감정으로, 이는 부족함과 실패를 의미한다고 하였다. 이와 유사하게 Wurmser(1981)는 실제자기와 자기에 대한 이상적 기대인 이상자기의 지각에서 발생하는 자기에 대한 갈등이 수치심으로 발현된다고 보았으며, 자기에 대한 기대가 높을수록 실제자기와 이상자기 간의 격차는 벌어지고 자기비난은 강해지며, 이로 인해 경험하는 심리적 불편감은 커진다고 본다. Higgins(1987)의 자기불일치 이론에서는 실제적인 자기 모습과 이상적인 자기 모습 간의 불일치가 수치심을 유발한다고 보았다. 즉, 실제 자기와 이상적인 자기의 불일치는 바라는 기준에 도달하지 못하고 긍정적인 결과를 얻지 못함으로써 실망하고 낙담하는 과정에서 수치심이나 우울을 경험하는 것이다.

전체 자기불일치 유형과 수치심의 관계를 체계적으로 살펴본 Tangney 등(1998)의 연구에서는 실제-이상 자기불일치가 수치심과 상관이 유의한 것으로 나타났다. 한편, 여대생을 대상으로 여성의 신체상(body image)에 대한 자기불일치와 수치심의 관계를 살펴본 연구(Bessenoff & Snow, 2006)에서는 신체상에 대한 실제-사회적 의무 자기불일치가 신체상에 대한 실제-이

상 자기불일치를 매개로 하여 내면화된 신체 수치심을 예측하였다. 즉, 한 개인이 신체상에 대한 문화적 기준을 당위적으로 받아들이고, 자신의 이상으로 내면화함으로써 수치심에 취약해진다는 것이다.

국내의 경험적 연구 중 서현령과 임성문(2003)의 연구에서는 수치심이 모든 자기불일치 유형과 전반적으로 유의한 정적 상관에 있는 것으로 나타났다. 이효진(2011)의 연구에서는 실제-이상 자기불일치가 클수록 수치심이 높았으며, 자기불일치 수준이 높은 경우 반성적 처리를 매개로 수치심이 유의하게 감소하였고 반추적 처리를 매개로 수치심이 유의하게 증가하였다. 정미라(2015)의 연구에서도 실제-이상 자기불일치가 수치심을 유의하게 예측하였으며, 두 변인의 관계에서 암묵적 딜레마가 조절효과를 나타내었다. 이밖에도 심승희(2010)의 연구에서는 자기불일치가 수치심을 매개로하여 우울을 예측하였으며, 박가현(2013)의 연구에서도 수치심이 자기불일치와 사회불안의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 선행연구 결과들로 미루어 보건대, 실제-이상 자기불일치가 클수록 수치심을 경험할 소지가 크며, 이러한 수치심은 우울, 사회불안과 같은 또 다른 병리적 현상과 관련이 있는 중요한 정서임이 시사된다.

4) 자기불일치 이론의 타당성 논란 및 조절변인 탐색의 필요성

Higgins가 자기불일치 이론을 제시한 이후 이러한 가설을 검증하려는 시도가 이어졌으며, 임상군을 대상으로 진행된 후속연구에서도 자기불일치 이론의 가설이 지지되었다(Scott & O'Hara, 1993; Strauman, Lemieux, & Coe, 1993). 그러나 자기불일치 이론의 가설대로 특정 자기불일치 유형이 언제나 특정 부정적 정서를 예측한 것은 아니었으며, 그 결과는 일관되지 않았다(Tangney et al., 1998). Tangney 등(1998)은 실제-이상 자기불일치가 수치심과 직접적인 관계가 있다기보다는, 실제든 상상이든 사회적 관심, 평

판을 잃는 것에 대한 두려움이나 타인들에게 노출된 느낌과 관계가 있다고 보았다. 그리고 자기불일치를 점화시킨 뒤 자기불일치와 수치심 및 죄책감의 관계를 살펴본 선행연구에서는 Higgins의 가설이 지지되지 않았다(Ferguson, Mortensen, & Warner, 1990). 국내에서는 낙담정서와 자기불일치의 관계를 살펴본 강혜자(1998)의 연구에서 관점(standpoint)을 통합하였을 때, 실제-이상 자기불일치와 낙담정서의 상관성이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 성취 과제를 이용해 자기불일치를 점화시킨 후속 실험연구에서는 실제-이상 자기불일치 집단과 실제-의무 자기불일치 집단 간 낙담정서 수준의 차이가 유의하지 않았다. 즉, 특정 자기불일치 유형이 특정 정서와 고유한 관계를 가진다는 자기불일치 이론의 가설이 지지되지 않은 것이다.

이에, Higgins(1999)는 자기불일치를 경험하는 맥락이나 자기불일치에 대한 중요성(importance), 접근성(accessibility), 맥락(context) 등에 따라서 자기불일치와 부정적 정서 간의 관계의 강도가 달라질 수 있음을 지적하였다. 이후 연구자들은 자기불일치가 “언제”, “누구에게” 부정적 정서를 유발하는가에 관한 물음에 답하기 위해 조절변인에 대한 고려가 필요하다고 보았으며, 현재까지 귀인 양식(Petrocelli & Smith, 2005), 자기-감찰(Gonnerman, Parker, Lavine, & Huff 2000), 자의식(Fromson, 2006), 자기-초점적 주의(이호진, 2011), 반추적 대처방식(Papadakis, Prince, Jones, Strauman, 2006), 신경증성향(Wasylikiw et al., 2010), 암묵적 딜레마(정미라, 2015), 우울취약성 성격(이상준, 2016) 등 다양한 변인들의 조절효과를 검증하려는 시도가 이어지고 있다.

3. 정서인식 명확성

1) 정서인식 명확성의 정의 및 특징

Goleman이 ‘정서지능’이라는 용어를 사용한 이래로 정서지능이 주목을 받으면서 이를 평가하려는 시도가 이어졌고, 이에 따라 정서에 대한 인지적인 알아차림, 즉, 메타기분(meta-mood; 상위기분, 초기분)이 주목받기 시작했다(Swinkels & Giuliano, 1995). 정서인식 명확성(emotional clarity)은 자신의 정서를 이해하고, 식별하고, 명명할 수 있는 능력이다(Swinkels & Giuliano, 1995). 정서를 명확하게 인식하는 것은 정신건강 측면에서 시사하는 바가 크다. 정서는 정보를 처리하고 행동을 동기화하는 데 핵심적인 역할을 하며, 인간이 타인과 교류하고, 환경에 적응하는 데에도 중요한 영향을 미치기 때문이다(Frijda, 1986; Greenberg & Paivio, 1997; Greenberg & Safran, 1987). 이밖에도 감정을 알아차리는 것은 고통스러운 감정뿐만 아니라 삶의 기쁨과 즐거움, 만족감에도 잘 접촉할 수 있기 때문에 삶의 질이 높이며, 감정을 알아차리고 충분히 머무르는 체험을 통해 감정의 변화가 일어나거나 미해결된 과제를 해결할 수 있다는 점(김정규, 2015)에서 적응적인 측면이 많다. 실제로 정서를 명확하게 인식하는 것은 삶의 만족도와 관련이 높은 것으로 보고되었다(Palmer, Donaldson, & Stough, 2002). 또한 정서인식 명확성이 높은 사람은 자신의 정서를 더 잘 이해하였으며 보다 적절하고 적응적인 정서표현을 하는 것으로 보고되었다(Kennedy-Moore & Watson, 1999; Mayer, Dipaolo, & Salovey, 1990; Salovey & Grewal, 2005; Swinkels, & Giuliano, 1995).

이러한 정서는 심리치료에서도 매우 중요한 위치를 차지하고 있다. 정서중심치료(Emotion-Focused Therapy)에서는 정서에 대한 알아차림을 증가

시키는 것을 심리치료의 가장 근본적인 목표로 삼으며(Greenberg, 2015), 게슈탈트 치료(Gestalt Therapy)에서도 마찬가지로 감정을 자각하고 표현하는 것을 매우 중요하게 여긴다(Zinker, 1977). 인지치료 또한 과거에 비해 감정과 정서의 중요성을 강조하고 있는 추세이다(Leahy, 2001). 상담 장면에서 정서는 내담자의 1)주제(theme)와 미해결된 과제의 가장 중요한 단서인데, 내담자의 핵심적인 감정을 파악하는 것은 행동패턴을 파악하는 데에도 도움이 된다(김정규, 2015). 또한 정서는 개인의 욕구와도 밀접한 관련이 있어서 정서를 통해서 욕구를 자각하는 경우가 많다(김정규, 2015). 따라서 자신이 무엇을, 어떻게 느끼는지를 잘 파악하는 사람은 자신의 필요와 욕구를 충족시키기 위해 동기화되지만(Greenberg, 2015), 감정을 명확하게 알아차리지 못하는 사람은 자신의 욕구를 자각하지 못할 뿐만 아니라 욕구를 해소하는 데에도 어려움을 겪을 소지가 크다는 점에서 부적응적이라고 볼 수 있다.

한편, 게슈탈트 치료에서는 알아차림이 차단된 상태를 ‘접촉경계혼란’이라는 개념으로 설명하는데, 이러한 알아차림의 결여 상태가 인간의 심리적인 장애의 원인이 된다고 본다. 즉, 정서를 명확하게 인식하지 못함은 정서에 대한 알아차림이 결여된 상태로서 개인에게 부적응적일 수 있다는 것이다. 김기숙(2016)의 연구에서는 정서인식 명확성이 낮을수록 접촉경계혼란을 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데, 이러한 접촉경계혼란이 높은 사람들이 대인관계문제를 더 많이 경험하였다. 이밖에도 정서를 명확하게 인식하지 못하는 사람은 정서경험에 대한 회피는 높으면서 부정적 정서의 강도는 더 크게 느끼는 특성을 보였으며(Gohm, 2003), 낮은 정서인식 명확성은 우울, 신경증, 정서적 불안정성(mood lability)과도 관련되었다(Salovey et al., 1995).

국내의 경험적 연구를 살펴보면, 정서를 명확하게 알아차리는 사람은 자신

1) 주제란, 내담자에게 반복적으로 나타나는 문제를 말하며 이러한 의미에서 반복회귀 게슈탈트(recurrent gestalt)라고도 한다(김정규, 2015).

의 정서를 통해 건설적인 사고와 행동을 촉진할 수 있을 뿐만 아니라, 결정을 하거나 요구를 하는 상황에서도 보다 적극적인 것으로 나타났다(김미경, 1998; 장정주, 2009). 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 정서인식 명확성이 높은 사람은 정서를 더 잘 명명하였고, 정서억제는 덜하면서도 정서표현은 더 많이 했으며, 자신의 정서를 조절 할 수 있다는 신념이 강했다. 임전옥과 장성숙(2003)의 연구에서는 정서인식 명확성이 높을수록 능동적 정서조절 양식을 많이 사용하고, 회피분산양식은 덜 사용하였으며 스트레스는 적게 경험하고 심리적 안녕감은 높게 경험하였다. 또한 정서인식 명확성이 높을수록 자신의 스트레스에 대한 원인을 찾을 확률이 높았다(이수정, 2001). 반면, 청소년을 대상으로 한 김가형과 백용매(2014)의 연구에서는 낮은 정서인식 명확성이 신체화 증상과 관련되었다. 또한 정서적 학대 유경험자를 대상으로 실시된 연구에서는 정서인식에 어려움을 겪는 것이 정서표현의 억제를 통해 심리적 부적응으로 이어졌다(김혜인, 김은정, 2007).

2) 정서인식 명확성의 조절효과

정서인식 명확성은 부정적 정서를 경험하는 과정에서 완충역할을 한다고 알려져 있다(Mowrer, 2007; Salovey et al., 1995). 실제로 정서인식 명확성이 높은 사람은 부정적인 정서가 촉발된 상황에서 더 빠르게 회복하고, 반추적인 사고는 덜 하였으며, 적응적인 대처기술을 더 많이 사용하였다(Salovey et al., 1995).

한편, 수치심의 특징인 모호하며, 조직화되지 않는 방식으로 경험되고(Yontef, 2008), 다른 정서와의 복합적인 작용으로 인하여 잘 알아차려지지 않는 특성(Wheeler, 2013)을 고려할 때, 수치스러운 감정, 그리고 이와 관련된 감각과 느낌들을 명확하게 인식하는 것이 수치심이라는 감정에 접근하고

치료적인 개입을 하기 위한 기초단계로 생각된다. 이와 관련하여 Yontef(2008)는 상담자가 내담자의 수치심을 치료적으로 다루기 위해서는 좋은 치료적 관계를 유지하는 한편, “점진적으로 수치심을 알아차리도록 도와주는 것이 중요하다”고 보았다. 이러한 수치심의 모호한 특성과 정서인식 명확성의 적응적 측면을 종합적으로 고려할 때, 정서인식 명확성은 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서도 보호요인으로 작용할 것으로 예상된다.

선행연구에서는 정서인식 명확성이 수치심과 유의미한 부적상관을 보이는 것으로 나타났다(손민수, 2015; 이지연, 2008). 또한 정서인식 명확성과 우울의 관계에 대한 연구에서는 정서를 보다 명확하게 인식 할수록 우울경험이 적은 것으로 보고되었다(Flett, Blankstein, Obertinskey, 1996; Swinkels & Guilano, 1995; 박정하, 2016). 수치심이 우울과 밀접한 관련이 있으며, 같은 낙담관련 정서(dejection-related emotion)로 분류됨을 고려한다면(Cattell, 1973; DeRivera, 1977), 정서를 명확하게 인식하는 사람은 우울은 물론 수치심 경험 또한 적을 것으로 예상된다.

Ⅲ. 연구문제 및 연구모형

1. 연구문제 및 가설

본 연구는 실제-이상 자기불일치, 수치심, 정서인식 명확성의 관계를 탐색하고 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과가 유의한지를 검증하고자 한다. 실제-이상 자기불일치가 수치심을 예측하는데 있어서 정서인식 명확성의 상호작용 효과가 유의하게 나타나면 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과가 검증되는 것이다. 본 연구의 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 실제-이상 자기불일치, 수치심, 정서인식 명확성은 어떤 관계인가?

- 가설 1-1. 실제-이상 자기불일치는 수치심과 정적 상관을 보일 것이다.
1-2. 정서인식 명확성은 수치심과 부적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성은 조절효과를 가지는가?

- 가설 2-1. 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성이 조절효과를 가질 것이다.

2. 연구모형

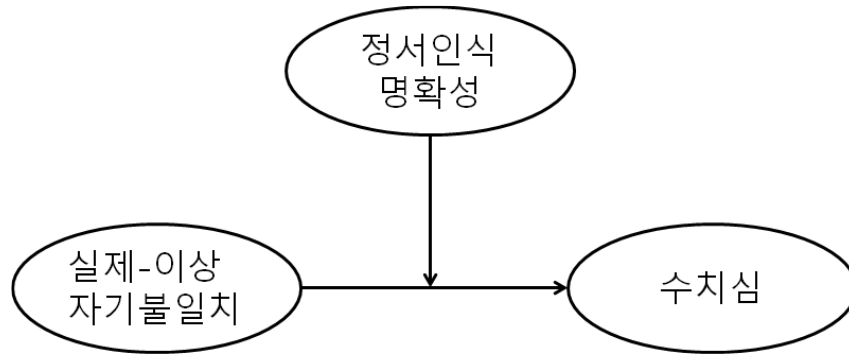


그림1. 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과

IV. 연구방법

1. 연구대상 및 연구절차

본 연구는 경기 및 서울 소재 4개 대학을 중심으로 만 18세 이상의 대학생 및 대학원생 408명을 대상으로 편의표집 및 임의표집 방법을 거쳐 자기보고식 설문지에 응답하게 하였다. 408명의 설문자료 중 자기질문지의 지시문을 이해하지 못하고 불완전하게 응답하거나 결측치가 발견된 7명의 자료를 제외하였고, 정서인식 명확성 및 내면화된 수치심 척도의 역문항을 토대로 비일관적인 무선반응이나 고정적인 무선반응을 보이는 것으로 판단되는 38명의 불성실한 응답 자료를 제외한 363명의 설문자료가 분석에 이용되었다.

2. 측정도구

1) 자기질문지

Higgins, Bond, Klein 및 Strauman(1986)가 최초 개발한 자기질문지(Self-Questionnaire)의 제한점을 보완하고자 서수균(1996)이 새롭게 구성하여 타당화 검증을 실시한 것을 사용하였다. 각 문항은 개인의 자기개념과 연관되면서 서로 반대되는 형용사 22쌍(예, 긴장된↔편안한)으로 구성되며, 0점(어느 쪽도 아니다)을 중심으로 양쪽으로 각각 1점(약간 그렇다)에서 4점(확실히 그렇다)까지 평정할 수 있다.

본 연구에서는 낙담정서인 수치심과 관련이 있는 실제-이상 자기불일치를 측정하기 위해 실제자기 질문지와 이상자기 질문지를 사용하였으며, 관점은 타인의 관점이 아닌 자신의 관점에 국한시켜서 살펴보았다. 동일한 영역(예, 이상적 자기)에 걸친 자기불일치는 관점에 상관없이 모두 낙담정서를 경험 할 수 있기 때문이다(Higgins et al., 1995). 이러한 주장은 수치심, 우울, 불만족감, 절망감과 같은 낙담정서들이 요인분석 및 군집분석 결과, 동일 영역으로 분류되었다는 선행연구의 결과에 근거한다(Cattell, 1973; DeRivera, 1977).

자기불일치의 수준은 22문항에 걸쳐서 대응되는 문항 간 차이점수의 절대값의 평균으로 구하였다. 추가적으로, 실제적 자기 수준과 이상적 자기 수준의 채점은 자기질문지가 양방향 채점이기 때문에 일방향으로 변환하여 채점하였다. 우선, 각 자기질문지의 22문항에 대하여 좌측에 부정적 형용사를 배치하고 우측에 긍정적 형용사를 배치하여 긍정적인 형용사에 가까이 평정할 수록 높은 점수가 산출되도록 하였고, 자기의 수준은 평균점수를 사용하였다. 본 연구에서 실제자기 질문지 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.83$, 이상자기 질문지 척도의 신뢰도는 Cronbach's $\alpha=.87$ 로 나타났다.

표 1. 자기질문지 문항 구성

척도	문항수	문항	Cronbach's α
실제적 자기	22	1*, 2*, 3*, 4, 5, 6, 7*, 8*, 9*,	.83
이상적 자기		10*, 11, 12*, 13, 14*, 15*, 16*, 17, 18, 19, 20, 21*, 22*	

주. * 역방향 채점

2) 정서인식 명확성 척도 : 특질메타기분 척도

정서인식 명확성을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey 및 Palfai(1995)가 개발하고 이수정과 이훈구(1997)가 번안 및 타당화한 한국판

특질 메타기분(초기분) 척도(Trait Meta Mood Scale: TMMS)를 사용하였다. TMMS는 정서에 대한 주의 5문항, 정서인식의 명확성 11문항, 정서조절 기대 5문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 연구의 관심사인 정서인식의 명확성 11문항만을 사용하였다. 문항내용은 '나는 쉽게 감정을 느낀다', '나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼는지 정확히 안다' 등으로, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)까지 반응하도록 되어있는 5점 Likert 척도이다. 이수정과 이훈구(1997)의 타당화 연구에서 척도의 신뢰도 계수(Chronbach's α)는 .88 이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수는 .86으로 나타났다

표 2. 정서인식 명확성 문항 구성

척도	문항수	문항	Cronbach's α
정서인식 명확성	11	1*, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*	.86

주. * 역방향 채점

3) 내면화된 수치심 척도

본 연구에서는 수치심을 측정하기 위하여 Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 번안 및 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: Cook: ISS, 2001)를 사용하였다. 본 척도는 총 30문항이며 내면화된 수치심을 측정하는 24문항과 반응 편향성을 제어하기 위해 추가적으로 삽입된 Rosenberg 자존감 척도의 6문항으로 구성된다. 내면화된 수치심 척도의 하위요인으로는 부적절감(예, 나는 스스로를 괜찮다고 느낀 적이 없다), 자기처벌(예, 실수를 하면 내 머리를 몽둥이로 내리치고 싶다), 실수불안(예, 실수를 하면 나는 움츠러드는 것 같다), 공허(예, 나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다)가 있으며, 하위요인 별 문항구성은 아래 표 3과 같다. 본 연구에서 수치심 점수는 자존감 문항을 제외한 내면화된 수치심을 측정하는 24개 문항의 평균

점수를 사용하였으며, 1점(그런 경우가 없다)부터 5점(거의 항상 그렇다)까지 평정할 수 있는 5점 Likert 척도이다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 문항의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

표 3. 내면화된 수치심 문항 구성

척도	문항 수	문항	Cronbach's α
부적절감	10	1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 24	.90
공허	5	23, 26, 27, 29, 30	.87
자기차별	5	15, 17, 20, 22, 25	.81
실수불안	4	6, 13, 16, 19	.82
전체	26		.90

3. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료에 대해 PASW statistics 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구 참가자의 인구통계학적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적 일관성 계수인 Cronbach's α 를 측정하였다.

셋째, 주요 변인 간의 성차가 나타나는지 알아보기 위하여 성별을 기준으로 독립표본 t 검증을 실시하였다.

넷째, 각 변인별 평균과 표준편차를 알아보기 위한 기술통계 분석을 실시하고 주요 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다.

다섯째, 자기불일치, 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과를 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

V. 연구결과

1. 연구 참가자의 인구 통계학적 특성

응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보면 표 4와 같다. 성별분포는 남성 165명(45.5%), 여성 198명(55.5%)으로 각각 나타났으며, 연령분포는 20대 294명(81.0%), 10대 56명(15.4%), 30대 13명(3.6%) 순으로 나타났다.

표 4. 연구 대상자의 인구통계학적 특성 (N=363)

	구분	빈도(명)	구성비율(%)
성별	남	165	45.5
	여	198	55.5
연령 (만)	10대	56	15.4
	20대	294	81.0
	30대	13	3.6

2. 측정 변인의 성별에 따른 차이

본 연구에서는 정서인식 명확성 수준에 있어서 성차가 발생하였다는 선행 연구 결과(김기숙, 2016; 조성은, 2007)에 의거, 주요변인들에서 성차가 유의한지를 검증하기 위해 독립표본 t-검증을 실시하였고 결과는 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 실제-이상 자기불일치, 정서인식 명확성, 내면화된 수치심 모두에서 집단 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이와 더불어, 실제 자기, 이상적 자기, 그리고 내면화된 수치심의 하위요인인 부적절감, 실수불안,

자기치별, 공허감에서도 남녀 집단 간 차이가 유의하지 않았다. 따라서 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과를 검증하기 위하여 남녀 집단을 통합하여 살펴보는 것이 타당하다고 판단하였다.

표 5. 남녀 집단 간 주요 변인들의 독립표본 *t* 검증 (N=363)

변인	M(SD)		t
	남자(n=165)	여자(n=198)	
실제-이상 자기불일치	1.93(.90)	1.98(.73)	-.52
실제적 자기	6.08(.85)	5.93(.79)	1.78
이상적 자기	7.81(.73)	7.73(.68)	1.12
정서인식 명확성	3.64(.70)	3.55(.66)	1.27
내면화된 수치심	2.01(.75)	1.97(.66)	.59
부적절감	1.71(.72)	1.64(.62)	1.01
실수불안	2.95(.98)	2.85(.89)	.96
자기치별	1.97(.88)	1.99(.83)	-.23
공허감	1.90(.96)	1.89(.84)	.14

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

3. 주요변인의 기술통계 및 상관관계 분석

자기불일치, 정서인식 명확성, 수치심 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였고, 결과는 표 6과 같다. 먼저, 실제-이상 자기불일치와 내면화된 수치심은 유의미한 정적 상관을 보였으며($r=.61$, $p<.01$), 상관의 정도는 Cohen(1988)의 기준으로 ‘큰’ 크기의 정적 상관을 보

였다. 즉, 개인의 실제 자기와 이상적인 자기의 불일치가 클수록 낙담관련 정서인 수치심을 더 크게 경험할 수 있다는 것을 의미하며, 이로써 가설 1-1이 지지되었다.

다음으로, 정서인식 명확성은 수치심과 유의미한 부적상관을 보였으며 ($r=-.49, p<.01$), 상관의 크기는 Cohen(1988)의 기준으로 ‘큰’ 크기의 부적 상관을 보였다. 즉, 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 수치심을 더 적게 경험할 가능성이 높다는 것이다. 이로써 가설 1-2가 지지되었다.

표 6. 주요 변인들 간의 상관분석 및 기술통계 (N=363)

	1	2	3	4	5
1. 실제적 자기	1				
2. 이상적 자기	.42**	1			
3. 실제-이상 자기불일치	-.73**	.20**	1		
4. 정서인식 명확성	.49**	.17**	-.39**	1	
5. 내면화된 수치심	-.55**	-.013	.61**	-.49**	1
<i>M</i>	6.00	7.77	1.96	3.59	1.99
<i>(SD)</i>	(.82)	(.70)	(.81)	(.68)	(.70)

주. * $p < .05$, ** $p < .01$

수치심에 대한 실제적 자기와 자기불일치의 상관의 크기를 비교했을 때, 실제적 자기($r=-.55, p<.01$)보다 자기불일치($r=.61, p<.01$)가 수치심과 더 큰 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는, 수치심이 실제 자기보다 자기불일치와 더 밀접한 관련이 있음을 시사한다.

이와 더불어, 가설로 제안되지는 않았지만 실제 자기 및 이상적 자기와 주요 변인들의 상관관계를 함께 살펴보았다. 먼저, 실제 자기 및 이상적 자

기와 자기불일치의 관계를 살펴본 결과, 실제 자기는 자기불일치와 매우 '큰' 크기의 부적상관을 보인 반면($r=-.73, p<.01$), 이상적 자기는 자기불일치와 '작은' 크기의 정적 상관을 보였다($r=.20, p<.01$). 이는, 실제 자기가 낮을수록, 그리고 이상적 자기가 높을수록 자기불일치가 증가하는 것을 의미하며, 자기불일치는 이상적 자기 수준보다는 실제 자기 수준과 더 밀접한 관련이 있음을 시사한다.

또한 실제 자기 및 이상적 자기와 정서인식 명확성의 관계를 살펴본 결과, 실제 자기는 정서인식 명확성과 '큰' 크기의 정적 상관을 보여주었으며($r=.49, p<.01$), 이상적 자기는 정서인식 명확성과 '작은' 크기의 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($r=.17, p<.01$). 이는 실제 자기 수준이 높을수록, 그리고 이상적 자기 수준이 높을수록 정서를 명확하게 인식하는 경향이 있음을 시사하며, 정서인식 명확성은 이상적 자기보다 실제 자기와 더 밀접한 관련이 있음을 의미한다.

마지막으로, 실제 자기 및 이상적 자기와 수치심의 상관을 살펴본 결과, 실제 자기는 수치심과 '큰' 크기의 유의한 부적 상관을 보인 반면($r=-.55, p<.01$), 이상적 자기와 수치심은 상관이 유의하지 않았다($r=-.013, ns$). 이는, 실제 자기 수준이 낮을수록 수치심을 크게 경험하지만, 이상적 자기의 수준은 수치심을 경험과 상관이 없음을 나타낸다.

4. 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과 검증

실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석 방법을 사용하기에 앞서 표본수가 충분한

지 확인하였다. Maxwell(2000)이 제안한 기준에 따라 검정력 .80 수준에서 예측변인과 조절변인의 상관의 크기($r=-.39, p<.01$) 및 예측변인과 결과변인의 상관의 크기($r=.61, p<.01$)를 고려했을 때, 본 연구의 대상자 수($N=363$)가 위계적 회귀분석을 위한 표본 수로 적합하다고 판단하였다. 또한 연속변수 간의 곱으로 상호작용 항을 생성하는 과정에서 두 변인의 중첩효과로 인한 다중공선성(multi-collinearity)의 문제를 예방하기 위하여 예측변인 및 조절변인 생성 시 평균중심화(mean-centering) 과정을 거쳤다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

또한, 실제-이상 자기불일치와 부정적 정서의 관계에 대한 선행연구(최정원, 1996)에서 부정적 정서의 원인이 자기불일치 자체라기보다는 낮은 실제적 자기 수준에서 기인할 수 있다는 주장이 제기된 바, 본 연구에서는 위계적 회귀분석의 전 단계에 걸쳐 실제적 자기를 투입함으로써 수치심을 예측하는 데 있어서 실제적 자기 수준에 의한 영향력을 통제하고자 하였다.

실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과를 확인하기 위하여 내면화된 수치심을 종속변인으로 설정하여 위계적 회귀분석을 실시하였으며 결과는 표 7와 같다.

위계적 회귀분석 결과, 전체 회귀모형에서 공차한계(Tol)는 0.1 이상이었으며 분산팽창지수(VIF)는 10.0 이하로 나타났기 때문에 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단하였다(Cohen et al., 2003). 위계적 회귀분석 1단계에서 실제자기, 자기불일치, 정서인식 명확성은 수치심 총 변량의 44.5%를 통계적으로 유의하게 예측하였으며($F(3, 360)=95.92, p<.001$), 실제 자기, 자기불일치, 정서인식 명확성 모두 수치심에 대한 독립적인 영향력이 유의하였다(각각, $\beta=-.13, p<.05$; $\beta=.41, p<.001$; $\beta=-.26, p<.001$). 즉, 실제 자기 수준을 통제하고도 자기불일치는 수치심을 유의미하게 예측하였다. 이는 부정적 정서인 수치심에 대한 자기불일치의 영향력이 유효하다는 것을 의미한다.

표 7. 정서인식명확성의 조절효과 (N=363)

단계	변인	수치심							
		B (SE)	β	t	R ²	ΔR^2	F	Tol	VIF
1	실제 자기	-.11 (.052)	-.13	-2.12*				.424	2.357
	실제-이상 자기불일치 (A)	.36 (.050)	.41	7.12***	.445		95.92***	.469	2.132
	정서인식 명확성(B)	-.27 (.047)	-.26	-5.82***				.761	1.314
2	실제 자기	-.13 (.051)	-.15	-2.44*				.420	2.384
	실제-이상 자기불일치 (A)	.332 (.050)	.38	6.66***				.458	2.183
	정서인식 명확성(B)	-.230 (.048)	-.22	-4.78***	.458	.013	8.62**	.698	1.434
	AxB	-.12 (.040)	-.12	-2.94**				.869	1.151

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

위계적 회귀분석 2단계에서는 자기불일치와 정서인식 명확성의 상호작용항을 추가로 투입하여 수치심에 대한 설명변량 증가분의 통계적 유의성을 검증하였다. 2단계의 회귀모형은 수치심 총 변량의 45.8%를 예측하였으며($F(4, 359)=75.62, p<.001$), 상호작용항에 의해 수치심 변량의 1.3%가 추가적으로 설명되었고 이는 통계적으로 유의하였다($\Delta R^2=.013, \beta=-.12, p<.01$). 즉, 수치심을 예측하는 데 있어서 자기불일치와 수치심의 상호작용효과가 유의하였다. 다시 말해, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성이 조절효과를 가진다고 볼 수 있다. 이로써 가설

2-1이 검증되었다.

결과적으로 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과가 유의하였기 때문에 이를 보다 명료하게 이해하고자 그림 2에 그래프로 나타내었다. Cohen 등(2003)의 제안에 따라 조절변인인 정서인식 명확성의 평균을 중심으로 1표준편차 상/하 집단으로 나누어 원점수 회귀방정식을 구성하고, 각 회귀방정식에 따라 자기불일치의 평균을 중심으로 1표준편차 상/하 집단의 수치심 점수를 도출하여 서로 다른 기울기의 그래프를 도해하였다.

그림 2의 세로축은 수치심 수준을, 가로축은 실제-이상 자기불일치의 수준을 나타낸다. 우선, 정서인식 명확성이 낮은 집단인 점선의 기울기가 정서인식 명확성이 높은 집단인 실선의 기울기보다 큰 것을 알 수 있다. 보다 구체적으로 살펴보면, 정서인식 명확성이 낮은 집단은 자기불일치가 1표준편차 증가함에 따라 수치심이 .49만큼 증가하는 반면, 정서인식 명확성이 높은 집단은 자기불일치가 1표준편차 증가함에 따라 수치심 수준이 .24만큼

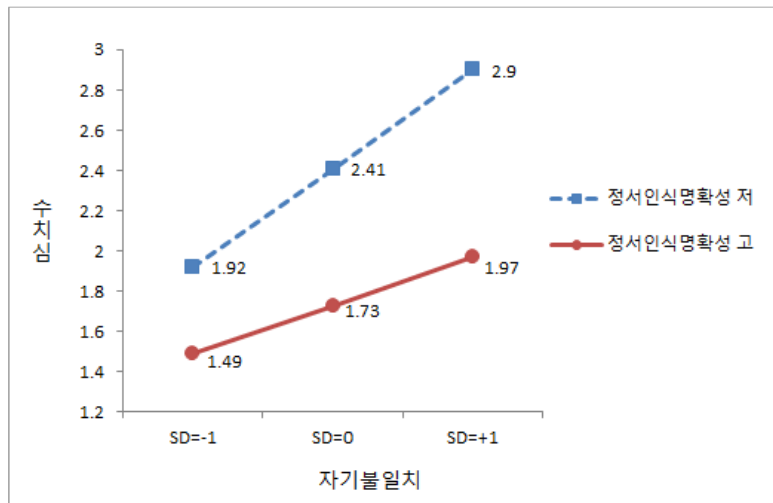


그림 2. 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과

증가함을 알 수 있다. 즉, 정서인식 명확성이 높은 집단은 정서인식 명확성이 낮은 집단에 비해 자기불일치의 수준의 증가에 따른 수치심의 증가량이 적다는 것을 알 수 있다. 다시 말해, 실제-이상 자기불일치로 인해 수치심을 경험할 수 있는 상황에서 정서인식 명확성이 완충역할을 한다고 볼 수 있다.

VI. 논 의

1. 연구결과 요약 및 논의

본 연구에서는 대학생 및 대학원생을 대상으로 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계를 탐색해보고 정서인식 명확성이 조절효과를 나타내는지 검증하고자 하였다. 연구 결과 요약과 함께 이를 토대로 치료적 시사점을 논하고자 한다. 첫째, 실제-이상 자기불일치는 수치심과 유의한 정적 상관성이 있었다. 이는 선행연구(Higgins, 1999; 서현령, 임성문, 2003; 이호진, 2011; 정미라, 2015)와 일치하는 결과이며, 실제 자기 모습과 이상적인 자기 모습 간의 격차가 클수록 수치심을 경험할 확률이 높다는 것을 의미한다. 특히, 완벽주의적인 사람들이 자기 자신에 대해서 도달할 수 없는 이상적인 기준을 세우고 실제 자기 모습을 비교하기 때문에 자기불일치가 높고(하정희, 2013), 수치심을 크게 경험(한주연, 박경, 2011)하는 현상도 이러한 결과와 같은 맥락으로 해석된다. 이와 더불어, 본 연구에서는 최정원(1996)의 연구의 제한점을 보완하여 실제 자기를 통제된 상태에서도 자기불일치가 부정적 정서를 유의하게 예측할 수 있음을 확인하였다. 이는 자기불일치가 부정적 정서에 대한 유효한 예측변인이라는 점을 재확인함으로써 자기불일치 이론의 타당성을 지지하는 결과로 해석된다.

그렇다면 실제-이상 자기불일치가 수치심을 유의하게 예측함은 상담 장면에서 어떤 함의를 가지는가? 실제 상담 장면에서는 상담자가 내담자의 생각이나 행동을 무리하게 해석한다던지 상담자가 내담자를 있는 그대로 수용하지 못하는 상태에서 내담자의 사고나 감정에 의문을 제기하거나 대안을 제시하는 경우가 있는데, 이러한 태도는 내담자에게 수치심을 유발할 수 있다

(Kolk, 2014). 즉, 내담자가 상담자에 대한 연결성을 느끼지 못하는 상태에서 상담자가 내담자를 “더 나은 상태”가 되도록 도우려는 시도는 내담자에게 더욱 이상적인 기준을 제시함으로써 내담자의 현재 모습이 “충분치 않다”거나 더 나아가 “부적절하다”는 느낌, 즉 수치스러운 경험으로 다가올 수 있다는 것이다. 이러한 경험은 내담자를 경직되고 방어적이게 만들어 치료적 관계가 손상될 우려가 있기에(Yontef, 2008) 상담자의 주의가 요망된다고 볼 수 있다.

이는 비단 상담자-내담자 관계뿐만 아니라 부모-자녀 관계와 우리 사회의 교육적 측면에서도 시사하는 바가 크다. 많은 아이들은 부모나 주위의 기대에 미치지 못하면 처벌당하는 경험을 하면서 자라나는데, 이러한 성장과정에서 사회규범이나 부모의 가치관을 내사하고, 이러한 기대나 기준에 어긋나는 진정한 자기의 모습을 인정하는 것을 어려워하게 된다(Clarkson, 1990). 또한 Simkin(1976)에 따르면, 어른들은 무언중에 아이들에게 “너 자신으로서 이 세상에 설 땅이 없다. 너는 바뀌어야 한다. 너가 너 자신으로 남아있는 한 아무도 너를 받아들이지 않을 것이다.” 라는 메시지를 주고 있으며, 이러한 잘못된 교육으로 인해 아이들의 존재가 부정당하고 더 나아가 존재상실의 위기, 실존적 위기를 가져올 수 있다고 비판한 바 있다(김정규, 2015에서 재인용). 즉, 개인들이 사회나 부모가 부과하는 이상적인 기준으로 인해 실제 자기 모습을 도외시하게 되고, 이러한 자기불일치가 개인의 부적응과 연관된다는 사회문화적 문제점을 반영하는 결과로 해석된다.

둘째, 정서인식 명확성은 수치심과 유의미한 부적상관을 보였다. 이는 선행연구(손민수, 2015; 이지연, 2008)와 일치하는 결과이며, 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 부정적 정서인 수치심을 더 적게 경험한다는 사실은 정서인식 명확성의 적응적 특성을 시사한다. 이는 수치심의 특성과도 관련이 있겠는데, 수치심은 모호하고 불분명한 상태로 경험되거나 우울, 분노로

대치되기도 한다(Whelton, & Greenberg, 2005). 게다가 부인, 회피, 반동형성과 같은 방어기제로 인하여 수치스러운 감정이나 경험에 접근하는 것은 쉽지 않다(Kilborne, 2003; Mann, 2010). 한편, 지각될 수 있는 형태로 조직화되지 않는 감각이나 정서는 처리되기 힘들다는 점을 고려할 때 (Greenberg, 2015), 정서를 명확하게 인식하지 못하는 사람은 불명확하고 모호한 수치심을 정확하게 지각하거나 조직화할 수 없어 이러한 감정을 해소하는 데에도 더욱 어려움을 겪을 것이다. 반면, 정서를 명확하게 인식하는 사람은 수치스러운 감정이나 감각에 휩쓸리지 않고 이에 대한 적절한 정서 조절이나 행동방략을 통해서 부정적인 감정의 영향을 덜 느끼는 것으로 생각된다. 이와 관련하여 Yontef(2008)는 수치심을 치료적으로 다루기 위해서는 내담자와 치료자가 좋은 치료적 관계를 유지하면서 “점진적으로 수치심을 알아차리도록 도와주는 것이 중요”하다고 보았으며, 이를 고려한다면 감정을 명확하게 알아차리는 것은 고통스러운 정서경험에 접근하고 이를 적절하게 처리하기 위한 전초단계로 생각된다.

셋째, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과가 유의하였다. 다시 말해, 실제 자기와 이상적인 자기 간의 불일치로 인하여 수치심을 경험할 수 있는 상황에서 정서를 명확하게 인식하는 사람이 그렇지 않은 사람보다 수치심을 더 적게 경험한다는 것을 의미하며, 이는 앞선 논의와 함께 정서인식 명확성의 적응적 특성을 시사한다고 볼 수 있다. 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과는 심리치료 과정에 적용시킴으로써 보다 유기적으로 이해할 수 있다. 김정규(2015)에 따르면, 우리 내면은 여러 자기의 측면들로 이루어져있으며, 어느 것도 그 자체가 나쁜 것은 아니지만 성장하는 과정에서 주변 환경으로부터 부정적인 평가를 받거나 수용되지 못할 때 자기의 한 측면이 부정되거나 소외된다. 이렇게 소외된 자기의 측면은 미성숙한 부분으로 남거나 억압되면서 내

적갈등을 일으킬 수 있다(Zinker, 1977). 또한 수치심에 취약한 사람들이 실제 자기보다 이상적인 자기의 모습에 더 동일시된다는 것(Yontef, 2008)은 이상적인 자기에 비해 실제 자기의 측면이 소외되는 것으로 이해할 수 있다. 한편, 게슈탈트 치료에서는 내담자로 하여금 자기의 소외된 측면을 포함하여 자기의 양극성을 모두 알아차리고, 접촉하고, 통합할 수 있도록 도와주는 것을 중요한 목표로 삼는데(김정규, 2015), 이와 관련하여 Polster(1994)는 내담자의 소외된 자기의 측면들 간의 내재화된 갈등을 해결하기 위해서는 이를 “외현적으로 표면화”시키는 것이 중요하다고 보았다. 구체적인 방법으로는, 게슈탈트 치료의 ‘두 의자 기법(two-chair technic)’과 같이 내담자가 스스로 분열된 자기의 측면들을 대변하면서 자기들 간의 대화를 시도하는 것을 예로 들 수 있다. 실제 상담 장면에서는 이러한 대화의 과정 속에서 때 순간 새로운 감정이 올라오게 되는데, 이 때 떠오르는 감정을 명확하게 알아차리는 것은 분열되었던 상반된 입장을 더욱 명료화하는데 도움을 주고, 그럼으로써 자기이해를 증진시킬 수 있다. 즉, 자신의 정서를 명확하게 알아차리면 감정이 올라온 상황을 비롯해 감정과 연관된 과거의 자기 행동을 더욱 잘 이해하게 되고 이와 더불어 미해결된 감정이 해소되거나 긍정적인 사고와 감정이 증진되는 것을 볼 수 있다. 상담 장면에서 이러한 자기의 측면들 간의 대화 과정 속에서 이루어지는 정서인식, 그리고 자기이해와 부정적 정서의 감소는 분열된 자기가 통합되고 심리내적 갈등이 감소하는 긍정적인 변화과정으로 이해된다. 이와 더불어 정서를 명확하게 인식하는 것은 정서에 대한 이해를 돕고 이는 적응적인 정서조절 및 정서표현으로 이어지는데(Barlow et al., 2010; Linehan, 1993), 이러한 정서조절 과정 또한 수치심과 같은 부정적 정서 완화와 관련이 있는 것으로 생각된다.

마지막으로, 상기 논의와 더불어 정서인식 명확성과 관련이 있는 ‘현상 알아차림’에 관한 치료적 함의에 관하여 추가적으로 논의하고자 한다. 인지행

동치료 영역에서 마음챙김(mindfulness)으로 알려진 비파사나 명상 수행법은 구체적인 사고 내용이나, 환상, 투사, 전이 등을 직접 다루지 않으며 지금, 여기에서 나타나는 현상(호흡, 감각, 감정)을 알아차리기만 하는 ‘현상학적’ 접근 혹은 ‘과정(process)’적인 접근(김정규, 2003)이다. 한편, 비파사나 명상법이 부정적 정서를 완화하는 것은 물론 인지능력을 향상시키고 심리적 안녕감과 연관이 있는 것(Baer, Lykins, & Peters, 2012; Chambers, Lo, & Allen, 2008)으로 밝혀지면서 현상학적 알아차림의 치료적 효과가 입증되고 있다.

정서에 대한 명확한 알아차림은 훈련이 가능하다는 점에서 더욱 의미가 있는데, 2)게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 알아차림 연습은 지금, 여기에서 떠오르는 감정을 알아차리고 표현하도록 돕는다. 또한 생각과 감정, 감각을 각각 분리하여 알아차리는 연습은 정서를 더욱 선명하게 인식하도록 돕는 데 매우 효과적이다. 또한 지금, 여기에서 떠오르는 모든 현상들에 대해 아무런 가치판단 없이 계속해서 알아차리는 ‘알아차림 연속(awareness continuum)’은 우리의 사고, 신체, 정신, 감각, 정서, 상상의 차원을 모두 포괄함으로써 심신을 하나의 통합체로 체험하도록 도와준다(Clarkson, 1990; 김정규, 1995).

또한 김정호(2001)는 전통적인 마음챙김을 기반으로 정서에 대한 알아차림을 강조한 ‘체계적 마음챙김’을 제안하기도 하였는데, 다양한 감정과 느낌을 알아차리는 것은 자신의 동기나 인지를 포함하여 자기 내면에 대한 합리적인 이해를 확장할 수 있으며, 스트레스를 관리하는 데에도 효과적이라고 보았다. 다만, 정서에 대한 알아차림이 더욱 치료적이기 위해서는 알아차림을 넘어서서 정서를 표현하거나 알아차린 감정에 접촉하여 머무를 수 있는 자기지지

2) 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improving Program: GRIP) : 게슈탈트 치료 이론에 근거하여 놀이치료 및 다양한 예술매체를 접목시켜 만든 도구를 사용하는 구조화된 프로그램으로서 알아차림 연습, 놀이 및 예술매체 활용, GRIP 도구 활용으로 구성된다(김정규, 2015).

(self-support)가 함께 고려될 필요가 있다. Beisser(1970)는 감정을 알아차리고, 접촉하고, 수용함으로써 미해결된 감정을 완결시킬 수 있다고 보았으며, 김정규(2015) 또한 고통스러운 감정을 알아차리고 ‘충분히 머무름으로써’ 감정적인 변화를 체험할 수 있다고 보았기 때문이다. 알아차림 “그 자체가 치료적(Perls et al., 1951)”일 수도 있지만, 접촉과 수용이 수반된다면 보다 나은 치료효과가 기대된다.

2. 연구의 의의

본 연구 결과의 의의는 다음과 같다. 첫째, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계를 확인하였음은 물론, 기존의 선행연구(최정원, 1996)를 보완하여 실제 자기 수준을 통제된 상태에서도 실제-이상 자기불일치가 수치심을 유의하게 예측함을 확인함으로써 자기불일치가 부정적 정서의 유효한 예측변인임을 규명하였다는 데 의의가 있다. 이러한 결과는 실제-이상 자기불일치가 수치심과 관련된다는 자기불일치 이론(Higgins, 1987; Higgins, Klein, & Strauman, 1985)을 경험적으로 뒷받침하며, 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계를 보다 구체적으로 탐색해야 할 필요성을 대변하는 것으로 해석된다.

둘째, 본 연구에서는 정서인식 명확성이 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 조절효과가 있음을 확인함으로써 정서인식 명확성이 수치심에 대한 보호요인으로 작용할 수 있음을 경험적으로 확인하였다는 데 의의가 있다. 기존의 자기불일치에 관한 연구들은 주로 우울과 불안을 다루거나 자기불일치와 부정적 정서의 관계를 악화시킬 수 있는 취약요인에 관심을 두었던 반면, 본 연구는 정서적 차원에서 보호요인을 탐색함으로써 상담자의 개입방안 마련에 도움을 줄 것으로 기대된다. 이와 더불어, 정서인식 명확성을 “현상학적 알아차림” 측면에서 조망함으로써 기존의 치료이론들에서 강

조되어 왔던 ‘감정 알아차림’이 실제로 적응적이고 치료적일 수 있음을 경험적으로 확인하였다는 점에서 더욱 의의가 크다고 볼 수 있다.

3. 연구의 한계 및 제언

본 연구 한계와 더불어 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단연구이기 때문에 실제-이상 자기불일치가 수치심에 영향을 미치는 인과성을 증명할 수 없다. 다만, 이상적인 자기를 점화시키는 처치를 통해 실험연구의 패러다임을 적용한다면 부정적 정서에 대한 자기불일치의 인과적인 개연성을 더욱 견고하게 확립하고 보다 설득력 있는 연구가 될 것이다.

둘째, 표본과 관련하여 연구의 일반화에 대한 문제이다. 본 연구의 대상자는 서울 및 경기 소재 대학생, 대학원생을 대표로 연구를 실시하였기 때문에 대학교내 상담 장면에서 적용하기에는 적절하나, 이러한 결과를 아동, 청소년이나 직장인, 노인 등 다른 표본에 일반화하여 해석하기는 힘들다. 그러므로 보다 다양한 연령대에서 자기불일치와 부정적 정서의 관계를 살펴본다면 연구결과를 일반화하기에 유리할 것이다. 또한 본 연구는 임상군의 대상이 아닌 비임상군을 대상으로 실시된 만큼 본 연구의 결과 혹은 결과와 함께 제안된 상담개입을 병원의 환자나 증상이 심각한 내담자를 대상으로 적용하는 데에는 조심스러운 접근을 필요로 한다.

셋째, 본 연구는 자기보고식 설문으로 실시됨으로써 자기불일치, 정서인식 명확성, 수치심의 보고 및 측정에 있어서 응답 내용이 과장되었거나 축소되었을 수 있다. 특히, 정서인식 명확성 척도에서 응답자가 ‘정서를 명확하게 인식하는 정도’를 스스로 평정하는 과정이 실제로 정서 인식의 ‘명확성’을 측정하는 것인지, ‘스스로가 정서를 명확하게 인식한다는 주관적인 생각’을

반영하는 것인지 판단하기 어렵다는 문제점이 있다. 또한 정서인식 명확성 척도의 일부 항목의 신뢰도가 떨어졌는데, 이는 언급한 측정 타당성의 한계와 관련이 있을 것으로 생각된다. 실제로 설문응답자들로부터 정서인식 명확성 척도가 응답하기 까다로웠음을 보고하였는데, 이를 반영하는 결과로 해석된다. 그럼에도 불구하고 본 연구에서는 주요 변인을 측정하는 모든 척도의 신뢰도 계수(Chronbach's α)가 .80 이상으로 확보됨으로써 응답자들의 응답과 연구 결과가 충분히 신뢰할 만 하다고 볼 수 있다.

넷째, 자기불일치의 측정 타당성에 관한 문제이다. 본 연구에서는 자기불일치를 측정하기 위해 미리 나열된 형용사 쌍을 제시하는 구조화된 척도를 사용하여 자기불일치를 측정하였다. 이러한 객관식 측정방법 다양한 자기의 영역을 형용사 쌍으로 제시함으로써 자기개념에 대한 가용성(availability)을 높여주는 한편 척도의 신뢰도를 보장해준다는 장점이 있지만, 개인에게 주관적으로 의미 있는 자기불일치를 측정하지 못한다는 단점이 있다(Moretti & Higgins, 1990). 한편, Higgins식 자기질문지(self-questionnaire)는 평정자간 신뢰도를 측정하는데, 이러한 방법은 시간적, 경제적으로 비효율적이라는 단점이 있다. 그러나 주관적인 응답방식은 자기불일치에 대한 접근성(accessibility)이 높으며 보다 자기참조적인 정보에 접근 가능(Higgins, 1999; Moretti & Higgins, 1990)하므로 측정 타당도가 더 높다고 할 수 있다. 그러므로 척도의 신뢰도 확보의 문제를 고려하기에 앞서 개인에게 주관적으로 의미 있는 자기불일치의 절대값을 확보하고 이에 따른 변인 간의 상관관계를 토대로 연구를 진행하는 것이 보다 의미 있는 결과를 도출해낼 가능성이 있다. 더불어, 최근 자기불일치 연구가 사회적 자기불일치(김남재, 2000), 관계 자기불일치(Robins & Boldero, 2003), 신체상 자기불일치(Bessenoff & Snow, 2006), 온-오프라인 자기불일치(구훈정, 양은주, 권정혜; 2014) 등 다양한 영역으로 확장되어가는 추세이므로 연구자의 관심에 맞는 분야와 영역에서 자기불일

치를 측정함으로써 연구의 특이성을 높이는 것도 고려할만하다.

다섯째, 자기불일치로 인한 수치심의 발생 메커니즘 및 정서인식 명확성에 의한 수치심 완화 메커니즘에 대한 설명의 한계이다. 본 연구 결과는 실제-이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성이 보호요인으로 작용할 수 있음을 밝힘으로써 자기불일치와 수치심의 관계의 강도가 '언제' 증감할 수 있는가에 대해서는 한 가지 답을 해주었다. 그러나 본 연구결과를 통해서 자기불일치로 인해 수치심이 '어떻게' 유발되고 자기불일치 상태에서 정서인식 명확성에 '어떻게' 수치심을 감소시키는가에 관하여는 확답을 내릴 수 없으며, 횡단연구라는 한계점에 더하여 주요 변인들의 관계를 간접적으로 해석할 수밖에 없다는 제한점이 있다. 한편, 수치심이 자기에 대한 부정적인 '평가'로 유발되는 자의식 정서(self-conscious emotion)로 분류됨(Lewis et al., 1989; Tangney & Dearing, 2002)을 고려한다면, 자기불일치와 수치심의 관계에서 인지적인 평가 과정의 개입을 유추할 수 있다. 따라서 후속연구에서 자기불일치와 수치심의 관계에서 인지적 평가와 관련된 매개변인을 탐색한다면, 자기불일치 상태에서 수치심을 경험하게 되는 과정을 보다 깊이 있게 파악할 수 있으리라 생각된다. 더 나아가, 이러한 매개변인을 탐색하는 조건에서 조절변인을 함께 살펴본다면, 수치심이 유발되고 완화되는 과정을 보다 확장된 맥락에서 이해함으로써 더욱 다양한 상담 개입을 고려할 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 강혜자 (1998). **자기차이, 차이감소기대 및 귀인이 정서에 미치는 영향**. 성균관대 학교 대학원 박사학위논문.
- 구훈정, 양은주, 권정혜 (2014). **사회불안이 사회자본형성에 미치는 영향**. **한국심리학회지: 학교**, 11(2), 377-405.
- 김가형, 백용매 (2014). **청소년의 감정표현불능증, 정서인식 명확성이 신체화증상에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과**. **청소년학연구**, 21(1), 267-290.
- 김기숙 (2016). **성인의 정서인식, 접촉경계혼란과 대인관계문제와의 관계**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김남재 (2000). **대인불안과 사회적 자기 불일치**. **한국심리학회지: 임상**, 19(3), 473-483.
- 김미경 (1998). **정서주의력, 정서인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도움추구 행동에 미치는 영향**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정규 (1995). **게슈탈트 심리치료**. 서울: 학지사.
- 김정규 (2015). **게슈탈트 심리치료 (2판)**. 서울: 학지사.
- 김정규 (2003). **비파사나 명상과 인지행동 치료를 통합한 불안장애의 게슈탈트 심리치료**. **한국심리학회지: 임상**, 22(3), 475-503.
- 김정호 (2001). **체계적 마음챙김을 통한 스트레스관리**. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 23-58.
- 김혜인, 김은정 (2007). **아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응간의 관계**. **한국심리학회 연차 학술발표 논문집**, 2007(1), 214-215.
- 박경순 (2011). **수치심(Shame)과 자기애(Narcissism)의 정신분석적 이해**. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 889-907.

- 박지연, 신민섭, & 김은정 (2011). 내현적 자기에 성향과 이상섭식행동의 관계에서 신체에 대한 수치심 매개효과 검증. **한국심리학회지: 임상**, 30(3), 663-679.
- 심승희 (2010). **여성의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 방어적 자기초점주의의 매개효과**. 인천대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이상준 (2016). **자기불일치가 우울에 미치는 영향 : 우울취약성격의 조절효과와 자기낙담 및 패배감의 매개효과**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문
- 이수정 (2001). 문체해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(3), 65-86.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale 의 타당화에 관한 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 95-116.
- 이효진 (2011). **자기불일치와 반추, 반성적 정서처리가 수치심에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 임일모, 조용래, 김학렬 (1995). 자기불일치와 정서적 불편감의 관계-자기불일치 이론의 경험적 검증. **신경정신의학**, 34(5), 1416-1431
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(2), 259-275.
- 장정주 (2009). **정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 심리적 안녕과 대인관계에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 박사학위논문.
- 정미라 (2015). **자기불일치가 수치심에 미치는 영향 : 암묵적 딜레마의 조절효과**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 조성은 (2007). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과, 스트레스 대처 및 우울과의 관계. **한국심리학회지: 건강**, 12(4), 797-812.

- 최정원 (1996). **실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위 논문.
- 하정희 (2013). 완벽주의 성격과 다문화가정에 대한 태도와의 관계-자기불일치, 편견, 외적 동기를 중심으로. **상담학연구**, 14(6), 3557-3574.
- Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology*, 41(1), 29-42.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 84(2), 148-156.
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Barlow, D. H., Farchione, T. J., Fairholme, C. P., Ellard, K. K., Boisseau, C. L., Allen, L. B., & May, J. T. E. (2010). *Unified protocol for transdiagnostic treatment of emotional disorders: Therapist guide*. Oxford University Press.
- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. *Gestalt therapy now*, 77-80.
- Benedict, R. (1977). *Ideologies in Light of Comparative Data*. Margaret Mead, An Anthropologist At Work, Writings of Ruth Benedict, Second Printing (Boston: Houghton Mifflin Company, 1959), 384.

- Bessenoff, G. R., & Snow, D. (2006). Absorbing society's influence: Body image self-discrepancy and internalized shame. *Sex Roles*, 54(9-10), 727-731.
- Boldero, J., & Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: the moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social self-domain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 38.
- Boldero, J. M., Moretti, M. M., Bell, R. C., & Francis, J. J. (2005). Self-discrepancies and negative affect: A primer on when to look for specificity, and how to find it. *Australian Journal of Psychology*, 57(3), 139-147.
- Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43-52.
- Buss, A. (2001). *Psychological dimensions of the self*. Sage Publications, Inc.
- Cattell, R. B. (1973). *Personality and mood by questionnaire*. Jossey-Bass.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y., & Allen, N. B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive therapy and research*, 32(3), 303-322.
- Clarkson, P. (1990). A multiplicity of psychotherapeutic relationships. *British Journal of Psychotherapy*, 7(2), 148-163.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences*. Lawrence Earlbaum Associates.: Hillsdale, New Jersey.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple*

- regression/correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.).
Mahwah, NJ: Erlbaum
- Cook, D. R., & Coccimiglio, J. (2001). Internalized shame scale: Technical .
manual. T. Kostecki-Dillon, & W. Wilson (Eds.). *Multi-Health .
Systems*.
- De Rivera, J. (1977). A structural theory of the emotions. *Psychological
issues*.
- Ferguson, T. J., Stegge, H., & Damhuis, I. (1991). Children's Understanding
of Guilt and Shame. *Child development*, 62(4), 827-839.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions: Studies in emotion and social
interaction*. Edition de la.
- Fromson, P. M. (2006). Self-discrepancies and negative affect: The
moderating roles of private and public self-consciousness. *Social
Behavior and Personality: an international journal*, 34(4), 333-350.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*.
American Psychiatric Pub.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (Eds.). (2012). *Wisdom and compassion in
psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice*. Guilford
Press.
- Gilligan, J. (2003). Shame, guilt, and violence. *Social Research*, 70(4),
1149-1180.
- Gonnerman, M. E., Parker, C. P., Lavine, H., & Huff, J. (2000). The
relationship between self-discrepancies and affective states: The
moderating roles of self-monitoring and standpoints on the self.
Personality and Social Psychology Bulletin, 26(7), 810-819.

- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). Varieties of shame experience in psychotherapy. *Gestalt Review*, 1, 205-220.
- Greenberg, L. S., & Safran, J. D. (1987). The Guilford clinical psychology and psychotherapy series. *Emotion in psychotherapy: Affect, cognition, and the process of change*. New York: Guilford Press
- Greenberg, L. S. (2015). 정서중심치료[*Emotion-Focused Therapy*] (김현진 역). 파주: 교육과학사.
- Harder, D. W. (1995). *Shame and guilt assessment, and relationships of shame-and guilt-proneness to psychopathology*. in Tangney, June Price (Ed); Fischer, Kurt W. (Ed), (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. (pp. 368-392). New York, NY, US: Guilford Press
- Heidrich, S. M., & Powwattana, A. (2004). Self-discrepancy and mental health in older women with chronic illnesses. *Journal of adult development*, 11(4), 251-259.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 22, pp. 93-136). New York: Academic Press.
- Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology* Vol. 77. No. 6. 1313-1317.

- 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.
- Kilborne, B. (2003). Shame and shame dynamics. Special issue. *American journal of psychoanalysis*, 63(4).
- Kaufman, G. (1989). *The Psychology of Shame. Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*. New York (Springer) 1989.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). *Expressing emotion*. New York: Guilford.
- Lansky, M. R. (1999). Shame and the idea of a central affect. *Psychoanalytic Inquiry*, 19(3), 347-361.
- Lazarus, R. S. (1998). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Personality: Critical Concepts in Psychology*, 4, 179.
- Leahy, R. L. (2001). *Overcoming resistance in cognitive-behavioral therapy*. New York: Guilford Press.
- Lee, R. G., & Wheeler, G. (2013). *The voice of shame: Silence and connection in psychotherapy*. Taylor & Francis.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *psychoanalytic review*, 58(3), 419.
- Lewis, H. B. (1987). Shame and the narcissistic personality. *The many faces of shame*, 93-132.
- Leskela, J., Dieperink, M., & Thuras, P. (2002). Shame and posttraumatic stress disorder. *Journal of traumatic stress*, 15(3), 223-226.
- Lester, D. (1997). The role of shame in suicide. *Suicide and*

Life-Threatening Behavior, 27(4), 352-361.

- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Mann, M. (2010). Shame veiled and unveiled: The shame affect and its re-emergence in the clinical setting. *American journal of psychoanalysis*, 70(3), 270.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mayer, J. D., Gaschke, Y. N., Braverman, D. L., & Evans, T. W. (1992). Mood-congruent judgment is a general effect. *Journal of personality and social psychology*, 63(1), 119.
- Maxwell, S. E. (2000). Sample size and multiple regression analysis. *Psychological methods*, 5(4), 434.
- Meehan, W., O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Acampora, A. (1996). Guilt, shame, and depression in clients in recovery from addiction. *Journal of psychoactive drugs*, 28(2), 125-134.
- Moretti, M. M., & Higgins, E. T. (1990). Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancy beyond actual-self ratings. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26(2), 108-123.
- Morrison, A. P. (2014). *Shame: The underside of narcissism*. Routledge.
- Mowrer, S. (2007). *The Role of Emotional Clarity in Impressions of the Self and Others*. (Partial Fulfillment of the Requirements for Graduation with Distinction in Psychology in the Undergraduate

Colleges of The Ohio State University). The Ohio State University, Ohio, US.

- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. WW Norton & Company.
- Okano, K. I. (1994). Shame and social phobia: A transcultural viewpoint. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 58(3), 323.
- Papadakis, A. A., Prince, R. P., Jones, N. P., & Strauman, T. J. (2006). Self-regulation, rumination, and vulnerability to depression in adolescent girls. *Development and psychopathology*, 18(03), 815-829.
- Perls, F. S. (1992). *Ego, hunger and aggression: A revision of Freud's theory and method*. Gestalt Journal Press.
- Perls, F., Hefferline, G., & Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy*. California: Verbatim, 70.
- Petrocelli, J. V., & Smith, E. R. (2005). Who I am, who we are, and why: Links between emotions and causal attributions for self-and group discrepancies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(12), 1628-1642.
- Piers, G., & Singer, M. B. (1971). *Shame and guilt: A psychoanalytic and a cultural study*. Oxford, England: W. W. Norton
- Robins, G., & Boldero, J. (2003). Relational discrepancy theory: The implications of self-discrepancy theory for dyadic relationships and for the emergence of social structure. *Personality and social psychology review*, 7(1), 56-74.
- Rogers, C. R. (1961). Ellen West and loneliness. *The Carl Rogers reader*, 157-167.

- Robine, J. M. Shame. In Francesetti, G., Gecele, M., & Roubal, J. (eds.), (Karen Vincent-Jones Trans.) (2013). *Gestalt Therapy in Clinical Practice. From Psychopathology to the Aesthetics of Contact*. (242-253). Milano: FrancoAngeli.
- Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current directions in psychological science*, 14(6), 281-285.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, disclosure, and health*, 125, 154.
- Scheff, T. J. (1994). *Bloody revenge: Emotions, nationalism, and war*. Westview Press.
- Scheff, T. J., & Retzinger, S. M. (2001). *Emotions and violence: Shame and rage in destructive conflicts*. iUniverse.
- Scott, L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of abnormal psychology*, 102(2), 282.
- Stanley, M., & Burrow, A. L. (2015). The Distance Between Selves: The Influence of Self-Discrepancy on Purpose in Life. *Self and Identity*, 14(4), 441-452.
- Strauman, T. J., Lemieux, A. M., & Coe, C. L. (1993). Self-discrepancy and natural killer cell activity: Immunological consequences of negative self-evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1042.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and

conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Emotions and social behavior. *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.

Tangney, J. P. E., & Fischer, K. W. (1995). *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. In The idea for this volume grew out of 2 pivotal conferences. The 1st conference, on emotion and cognition in development, was held in Winter Park, CO, Sum 1985. The 2nd conference, on shame and other self-conscious emotions, was held in Asilomar, CA, Dec 1988. 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.

Tangney, J. P., Wagner, P., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of personality and social psychology*, 62(4), 669.

Van der Kolk, B. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. Penguin.

Wardetzki, B. (2002). 따귀맞은 영혼[*Ohrfeige für die Seele. Wie wir mit Kränkungen und Zurückweisungen besser umgehen können*. Kösel, München]. (장현숙 역). 서울: 궁리. (원전은 2000에 출판).

- Wasylikiw, L., Fabrigar, L. R., Rainboth, S., Reid, A., & Steen, C. (2010). Neuroticism and the Architecture of the Self: Exploring Neuroticism as a Moderator of the Impact of Ideal Self Discrepancies on Emotion. *Journal of personality*, 78(2), 471-492.
- Wheeler, B. (2013). Shame and Honor: A Vulgar History of the Order of the Garter by Stephanie Trigg (review). *Studies in the Age of Chaucer*, 35(1), 445-448.
- Wheeler, G. (1995). Shame in two paradigms of therapy. *British Gestalt Journal*, 4, 76-85.
- Whelton, W. J., & Greenberg, L. S. (2005). Emotion in self-criticism. *Personality and individual differences*, 38(7), 1583-1595.
- Wurmser, L. (1981). *The mask of shame*. Johns Hopkins University Press.
- Wurmser, L. (1997). The shame about existing: A comment about the analysis of "moral" masochism. *The widening scope of shame*, 367-382.
- Yontef, G. M. (1991). Recent trends in Gestalt therapy in the United States and what we need to learn from them. *British Gestalt Journal*, 1(1), 5-20.
- Yontef, G. M. (2008). *알아차림, 대화 그리고 과정*[Awareness, dialogue & process: essays on Gestalt therapy. The Gestalt Journal Press]. (김정규, 김영주, 심정아 공역). 서울: 학지사. (원전은 1993에 출판).
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. Brunner/Mazel.

ABSTRACT

The Moderating Effect of Emotional Clarity on the relation between Actual-Ideal Self-Discrepancy and Shame

Won, Gang Yeon
Department of Psychology
Graduate School of
Sungshin University

The purpose of this study was to examine the relations among actual-ideal self-discrepancy, emotional clarity and shame and the moderating role of emotional clarity on the relation between actual-ideal self-discrepancy and shame. Data from 363 graduate and undergraduate students were collected and analyzed using hierarchical regression models. The results of this study are as follows. First, actual-ideal self-discrepancy had a significant positive correlation with shame. Second, emotional clarity was negatively correlated with shame. Third, emotional clarity moderated the relation between actual-ideal self-discrepancy and shame. That is emotional clarity can be a protective factor for the experience of shame. Finally, implications and limitations of this study were discussed along with suggestions for further research.

Keywords : ideal self, actual self, self-discrepancy, emotional clarity, shame

부 록

부록 I. 자기질문지 - 실제적 자기

부록 II. 자기질문지 - 이상적 자기

부록 III. 정서인식 명확성 척도

부록 IV. 내면화된 수치심 척도

<부록 I > 자기질문지 - 실제적 자기

이 질문지는 평소 당신이 생각하는 실제 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 양쪽의 형용사 두 개 중에서 당신의 실제 모습을 잘 나타내주는 형용사 한 개를 선택하시고, 그 형용사를 “나는 _____ 사람이다”라는 문장 안에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 당신을 나타내는데 가장 적합하다고 생각되는 수준에 O표 하십시오.

확실히 그렇다 매우 그렇다 상당히 그렇다 약간 그렇다 어느정도 아니다 약간 그렇다 상당히 그렇다 매우 그렇다 확실히 그렇다

1.	좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
2.	큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
3.	아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
4.	딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
5.	약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
6.	더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
7.	침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
8.	가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
9.	유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
10.	행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	슬픈
11.	우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
12.	온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
13.	긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
14.	용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은
15.	분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
16.	정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
17.	소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
18.	느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
19.	불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
20.	거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	섬세한
21.	건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
22.	사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적인

<부록 II> 자기질문지 - 이상적 자기

이 질문지는 평소 당신이 생각하는 **이상적 자기 모습**을 알아보기 위한 것입니다. 양쪽의 형용사 두 개 중에서 당신의 **이상적인 모습**을 잘 나타내주는 형용사 한 개를 선택하시고, 그 형용사를 “나는 내가 _____ 사람이기를 바란다”라는 문장 안에 넣어 보십시오. 그리고 그 문장이 가장 적합하다고 생각되는 수준에 O표 하십시오.

확실히 그렇다 매우 그렇다 상당히 그렇다 약간 그렇다 어느정도 아니다 약간 그렇다 상당히 그렇다 매우 그렇다 확실히 그렇다

1.	좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
2.	큰	4	3	2	1	0	1	2	3	4	작은
3.	아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
4.	딱딱한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부드러운
5.	약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
6.	더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
7.	침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
8.	가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
9.	유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
10.	행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	슬픈
11.	우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
12.	온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
13.	긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
14.	용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은
15.	분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
16.	정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
17.	소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
18.	느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
19.	불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
20.	거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	섬세한
21.	건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
22.	사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적인

<부록 III> 정서인식 명확성 척도

※ 다음 질문은 여러분들이 기분과 감정에 대해서 어떻게 느끼고 있는지를 알아보
고자 하는 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 평소 자신의 모습이라고 생각되는
번호에 O표시 하여 주세요.

	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 정도로 그렇다	그렇다	매우 많이 그렇다
1. 나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
2. 나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	1	2	3	4	5
3. 나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 없다.	1	2	3	4	5
4. 때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구별할 수 없다.	1	2	3	4	5
5. 나는 쉽게 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5
6. 나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지에 대해 안다.	1	2	3	4	5
7. 나는 결코 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	1	2	3	4	5
8. 나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼는지를 정확히 안다.	1	2	3	4	5
9. 나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	1	2	3	4	5
10. 나는 대체로 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
11. 나의 신념과 의견들은 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	1	2	3	4	5

<부록 IV> 내면화된 수치심 척도

☞ 다음 문항들은 당신 스스로에 대한 느낌과 생각에 대한 경험을 알아보기 위한 질문들입니다. 각 문항에 대해 현재 자신이 갖고 있는 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 표시 해 주세요.

문항	그런 경우 가 없다	가끔 그렇 다	그렇 다	자주 그렇 다	거의 항상 그렇 다
1. 나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.	1	2	3	4	5
2. 나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	1	2	3	4	5
3. 다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
5. 나는 스스로를 비웃고 자신을 알본다.	1	2	3	4	5
6. 나는 다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	1	2	3	4	5
7. 다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8. 나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9. 나는 자부심이 강하다.	1	2	3	4	5
10. 나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	1	2	3	4	5
11. 나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
12. 나 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지 않다.	1	2	3	4	5
13. 다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	1	2	3	4	5
14. 나는 많은 장점을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
15. 나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	1	2	3	4	5
16. 다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 때려주고 싶다.	1	2	3	4	5
18. 대체적으로 나는 나 자신에 만족한다.	1	2	3	4	5

19. 실수를 하면 나는 움츠러드는 것 같다.	1	2	3	4	5
20. 나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	1	2	3	4	5
21. 다른 사람과 똑같이 나는 가치 있는 사람이다.	1	2	3	4	5
22. 때로 내가 수천 조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24. 때로 나는 쿵알처럼 아주 작게 느껴진다.	1	2	3	4	5
25. 때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅으로 꺼져버렸으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
26. 내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 피리가 있다.	1	2	3	4	5
27. 나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	1	2	3	4	5
28. 나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
29. 나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다.	1	2	3	4	5
30. 나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	1	2	3	4	5