



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](#)

이 정 윤 교수 지도  
석사학위 청구논문

여대생의 자기불일치와  
대인관계문제의 관계

: 자기침묵의 매개효과

2017

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 유 주

여대생의 자기불일치와  
대인관계문제의 관계  
: 자기침묵의 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2017년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

이 유 주

# 인 준 서

이유주의 석사학위 논문으로 인준함

2017년 5월

심사위원장 조영일 (서명 또는 인)

심사위원 이정윤 (서명 또는 인)

심사위원 박혜경 (서명 또는 인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 여자 대학생의 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 만 19세~28세의 초기 성인기 여성 339명을 대상으로 자기불일치 질문지, 자기침묵척도, 대인관계문제 척도를 사용하여 설문을 시행하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기불일치와 대인관계문제 그리고 자기침묵 간에 유의한 정적 상관 관계를 보였다. 둘째, 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 매개 효과를 확인한 결과, 자기침묵은 자기불일치와 대인관계문제의 관계를 부분매개 하였다. 즉, 자기불일치는 대인관계문제에 직접적인 영향을 미치기도 하였고, 자기침묵을 통해 간접적으로 영향을 미치기도 하였다. 본 연구는 자기불일치가 대인관계문제에 영향을 미치는 과정에서의 기제를 탐색하였고, 자기불일치로 인한 대인관계문제를 겪고 있는 사람들을 위한 상담 및 교육 프로그램의 개발을 위한 기초자료를 제공하는 데 기여하였다. 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하였다.

주요어 : 자기불일치, 이상적 자기, 의무적 자기, 자기침묵, 대인관계문제

# 목 차

I. 서 론	
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
II. 이론적 배경	
1. 대인관계문제 .....	8
2. 자기불일치	
1) 자기불일치의 개념 .....	12
2) 자기불일치와 대인관계문제 .....	14
3. 자기침묵	
1) 자기침묵의 개념 .....	15
2) 자기불일치와 자기침묵 .....	18
3) 자기침묵과 대인관계문제 .....	19
III. 연구문제 및 가설	
1. 연구문제 및 가설 .....	22
2. 연구모형 .....	22
IV. 연구방법	
1. 연구대상 .....	24
2. 측정도구	
1) 자기불일치 척도 .....	26
2) 자기침묵 척도 .....	27

3) 대인관계문제 척도 .....	27
3. 분석방법 .....	29

V. 연구결과

1. 기술통계 및 상관분석 .....	30
2. 매개효과 검증 .....	32
3. 간접효과 검증 .....	37

VI. 논의

1. 연구결과에 대한 논의.....	39
2. 연구에 대한 의의 및 제한점.....	41

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목 차

표 1. 연구대상자들의 인구통계학적 정보.....	26
표 2. 변인들 간의 상관, 평균, 표준편차.....	32
표 3. 자기불일치, 자기침묵 전체, 대인관계문제 간의 매개효과.....	33
표 4. 자기불일치, 외적인 자기지각, 대인관계문제 간의 매개효과.....	34
표 5. 자기불일치, 자기침묵, 대인관계문제 간의 매개효과.....	36
표 6. 자기불일치, 분열된 자기, 대인관계문제 간의 매개효과.....	37
표 7. 부트스트랩 결과.....	39

## 그림 목차

그림 1. 연구 모형	24
그림 2. 전체 자기침묵의 매개효과	33
그림 3. 외적인 자기지각의 매개효과	35
그림 4. 자기침묵의 매개효과	36
그림 5. 분열된 자기의 매개효과	37

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

Erikson(1963)의 심리·사회적 발달단계(psycho social development stage)에 따르면 대학생은 초기성인기에 해당한다. 이 시기의 대학생들은 부모나 교사에 의해 수동적이었던 생활방식에서 벗어나 대학이라는 자율적인 환경에 적응하고 독립적으로 생활하기 위해 자신만의 대인관계 방법을 구축해야 한다. 하지만 주도적으로 타인과 친밀감을 형성하고 유지하는 것은 쉬운 일이 아니므로, 대학생들이 가장 많이 경험하는 스트레스로서 인간관계와 대인관계 기술(이은희, 2004)이 자주 언급된다. 실제로 서울대학교 신입생을 대상으로 진행된 설문조사에서 대인관계가 중요하다고 답한 응답자는 93.8%로 나타났다. 연세대학교 학생생활상담소에서도 신입생을 대상으로 실시한 조사에서 응답자의 29.87%가 대학생활에서 예상되는 어려움으로 대인관계 문제를 뽑았으며, 상담을 통해 도움받고자 하는 문제도 대인관계 문제가 21.64%로 나타났다(서울대학교 대학생활문화원, 2011; 연세대학교 학생생활상담소, 2012).

이렇듯 대인관계는 대학생시기에 중요한 부분을 차지하는데 만약 대인관계에 적응하지 못할 경우 과도한 스트레스로 인한 우울감, 무력감, 무가치함, 자신감 저하 등을 경험하며(김송화, 2011; 손경숙, 2017), 대인불안이 증가하는 것으로 나타났다(Strahan, 2003). 또한, 대학생의 대인관계문제는 대학생활에 그치지 않고 성인기의 사회생활에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(유은영, 윤치근, 양유정, 2012).

선행연구를 살펴보면 대학생 시기의 대인관계문제에 영향을 미치는 변인으로 개인내적요인에 대해 주목해왔으며, 이들 간의 관계를 살펴보았다. 선행연구에서 밝혀낸 대인관계문제와 관련된 심리적 요인들은 크게 인지적, 정서적,

행동적 요소들로 나뉘볼 수 있는데(류진혜, 2002), 먼저 인지적 요소는 대인관계에 대해 왜곡된 사고를 하고 있는 것을 말하며, 부적응적 인지전략(서수균, 2011), 자기존중감(이민선, 채규만, 2012; 채유경, 2004), 완벽주의와 자기효능감(정옥경, 2001; 김종운, 양민정, 2014), 자기불일치(김영수, 2010) 등이 있다. 정서적 요소는 부적응적인 대인관계로 인해 발생한 부정적 정서들을 말하며, 불안, 긴장, 분노, 우울감 등이 있다. 이에 관한 연구를 살펴보면 정서조절 곤란(안재희, 이아라, 2016; 장정주, 2015), 정서표현성(권진희, 2011), 분노(안재희, 이아라, 2016; 김남연, 양난미, 2012), 우울취약성(박송이, 채규만, 2012; 이은진, 이나령, 이지연, 2015; Bruch, Rivet, & Laurenti, 2000) 등이 있다. 행동적 요소는 대인관계에서 드러나는 행동적인 문제를 말하며, 의사소통 불안(김영수, 2010)이나 자기침묵(김명화, 홍혜영, 2011; 김지영, 2015) 등이 있다. 대인관계문제와 관련된 다양한 요인들을 바탕으로 여성의 인지 및 행동 관련 연구를 살펴보면 여성이 남성들보다 자신에 대해 높은 기준을 가져 실제 자기와 이상적인 성취 간의 불일치로 인해 겪는 심리적 스트레스가 더 높고(김수연, 2005), 아내, 어머니, 주부, 직장인의 역할을 완벽하게 해야 하는 환경으로 인해 이상적인 삶과 실제 삶 간의 괴리를 더 많이 느끼는 것으로 나타났다(심승희, 2010). 또한, 여성이 관계에서 자기 의견을 침묵하여 우울감을 느끼게 되는(Jack, 1991; 박경, 2003; 이지연, 김미영, 2009) 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 여성에게서 더 빈번히 나타나는 인지적 요인 중 하나인 자기불일치와 행동적 요소 중 하나인 자기침묵을 바탕으로 대인관계문제에 대해 살펴보려고 하였다.

먼저, 대인관계문제와 관련된 자기불일치를 다루기 전에 ‘자기’에 대해 살펴볼 필요가 있다. ‘자기’는 오랫동안 심리학계에서 연구되어온 개념이지만 한편으로는 측정의 어려움으로 인해 60~70년대에는 연구주제로 잘 다루어지지 않았었다(이은영, 한기연, 1991). 하지만 한 개인의 행동이나 사고를 설명하기 위

해서는 ‘자기’에 대한 이해가 필요하다. 자기는 대인관계 내 의사소통에 의해 얻어지며 유지된다. 즉, 개인이 자기 자신을 어떻게 바라보느냐는 타인이 자신을 어떻게 생각하는지의 영향을 받는다는 것이다(김영수, 2010). 만약 자신이 타인에게 긍정적인 사람으로 평가된다고 느끼면 자기에 대해 긍정적으로 인식할 가능성이 크고, 그렇지 않으면 스스로 내적 갈등을 경험할 것이다. 결국, 타인과의 상호작용을 통해 형성된 자기개념은 스스로에 대한 판단에 긍정적 혹은 부정적으로 영향을 미치기 때문에, 분리되지 않고 안정적인 자기를 구축하는 것이 중요하다.

건강한 사람들은 안정적인 자기를 가지고 살아가지만, 그렇지 않은 사람들은 자기 간에 괴리감을 느끼며 살아가기도 한다. 자기가 분리되는 이유는 크게 두 가지로 볼 수 있는데, 첫 번째는 실제 자기가 지각하고 있는 자신의 모습이 스스로 되고 싶은 이상적 자신과 차이가 있는 경우이다. 두 번째 경우는 실제 자신과 타인에 의해 혹은 사회적으로 요구되는 역할에 의해 스스로가 ‘되어야 하는’ 자신의 모습 간에 차이가 있는 경우이다. 이처럼 자기가 실제 자각하는 자신과 이상적 혹은 의무적으로 되어야 하는 자신의 모습 간에 차이가 생기면 한 개인 안에서 자기개념의 불일치가 일어난다.

자기불일치로 인해 발생한 부정적 정서는 주위 사람들과의 관계에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(McCann & Higgins, 2015). 선행연구를 살펴보면 자기불일치가 또래관계의 질을 낮추며(김민지, 2013), 자기불일치가 높으면 의사소통 불안을 증가시켜 대인관계 만족에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(김영수, 2010). 또한, 실제 자기와 의무적인 자기 간에 불일치가 클수록 사회적 회피 혹은 부정적인 평가에 대한 두려움이 증가하며(장건희, 2007), 자기불일치가 높은 사람들은 실패한 사건에 대해서 반추하는 경향이 더 많은 것으로 나타났다(이효진, 2011). 이를 통해 자기불일치가 단순히 대인관계뿐만 아니라 타인의 평가에 대한 두려움을 초래하는 요인으로 작용한다는 것을 알

수 있다.

한편 대인관계문제에 영향을 주는 또 다른 요인들 가운데 행동적 요인의 하나로 자기침묵이 있다. 자기침묵은 특히 여성들에게서 자주 나타나는 특성으로, 여성들은 타인과 관계를 맺을 때 자신의 솔직한 욕구나 정서를 드러내기보다 남을 더 배려하고 보살피는 이타적인 태도를 취하며, 이를 통해 관계를 원만하게 유지하는 것으로 나타났다(김미진, 2009). 하지만 이와 같은 자기표현의 억제는 관계에서 불가역적으로 ‘자신의 실종’을 초래하며, 이는 결국 친밀감을 증가시키는 대신 진실한 관계의 가능성을 감소시킨다(Harper, Dickson, & Welsh, 2006). Jack (1991)은 자기침묵이 여성에게 더 빈번히 발생하는 이유가 가부장제 사회에서 여성에게 부여된 성 역할에서 비롯된 것으로 보았는데, 실제로 여성들은 타인이 원하는 것을 따르는 것이 배려이며, 그렇게 하지 않으면 이기적인 사람이라고 생각하는 경향이 있다(Thompson, Whiffen, & Aube, 2001). 이처럼 사회적 통념과 성 역할에 의해 여성들은 대인관계에서 수용하고 이해하며 친절해야 하는 처지에 놓여 있지만, 이 같은 고정된 성 역할은 여성의 우울수준을 높이고(한인영, 홍선희, 2011; Zaitsoff & Geller, 2002), 결혼생활 만족도를 낮추는 것으로 나타났다(송태연, 안권순, 2016). 강한모(2016)의 연구에서도 자기침묵이 분노반추와 정적상관을 이루고 있다고 밝혀졌으며, 관계의 실패를 초래하여 여성들의 수치심을 증가시킨다고 나타났다(Benetti-McQuid & Bursik, 2005). 또한, 자기침묵은 여성의 우울을 설명하는 중요한 요인으로 나타났으며(Cramer, Gallant, & Langlois, 2005), 부부간의 마찰과 우울을 매개하는 요인인 것으로 밝혀졌다(Whiffen, Foot, & Thompson, 2007). 이는 여성들이 침묵함으로써 대인관계를 걸음으로 원만하게 유지하지만, 실질적으로 자기 안에서 해결되지 않은 감정으로 남아있음을 시사한다.

자기침묵과 대인관계문제의 관계를 본 연구를 살펴보면 대인관계에서 대부

분 여성들은 타인과의 관계를 해치지 않게 하려고 자기침묵을 선택하지만, 결과적으로 자기침묵이 대인관계를 해친다는 것을 잘 알지 못한다. 왜냐하면, 원하는 상대와 소통하기 위해선 ‘여성적인’ 방식으로 자신의 욕구를 자제해야 한다는 성 역할에 맞닥트리기 때문이다(김미진, 2009). 이로 인해 정서를 표현하기보다는 억압하는 상황에 자주 처하게 되며, 자신의 상태를 알아차리는 것보다 외부 상황에 더 주의를 기울이게 되기 때문에 점점 자신의 욕구를 인식하는데 어려움이 생길 것으로 보인다. 결국, 자신의 정서를 명확하게 자각하지 못하게 되고 여러 가지 심리적인 부적응을 경험하게 되며(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008), 이는 대인관계문제까지 이어질 것으로 예상해볼 수 있다.

한편, 자기침묵은 실제적 자기와 이상적/의무적 자기의 차이가 큰 사람들에게서도 많이 나타나는 것으로 보인다. 한 개인이 실제 자신의 모습과 이상적인 모습 간에 괴리감을 느낀다면 이를 최소화하기 위해 자기에 대한 개념을 수정하거나 다른 방법으로 간극을 최소화하려고 할 것이다. 이 과정에서 개인이 느끼는 갈등과 괴리감이 의사소통에 반영되어 나타날 수 있다(김영수, 2010). 의사소통 불안은 의사소통 상황에서 두려움을 느껴 의사소통 상황을 자발적으로 피하는 것으로(박정원, 김근면, 2011), 관계에서 자신의 감정과 생각을 제한하는 자기침묵과 유사하다고 볼 수 있다. 선행연구를 살펴보면 자기불일치가 클수록 의사소통 불안을 경험하는 것으로 나타났다(김영수, 신희천, 2012). 그 외에도 자기불일치와 자기침묵의 관계에 관한 연구를 보면, 청소년의 경우 실제-이상 자기불일치가 높을수록 자기침묵행동을 더 많이 하는 것으로 나타났으며(강석, 이지연, 2013), 남성의 경우에도 자기불일치가 높은 경우 자기침묵이 증가했다(선다영, 2016).

본 연구에서는 여성을 대상으로 연구를 진행하고자 하는데, 이는 여성들은 사회문화적 요인들에 의해 남성보다 관계 지향적인 성향을 더욱 많이 가지기 때문이다. 일반적으로 서구의 유럽국가에서 남성을 공격적이고 독립적이며 지

배적이고 경쟁적으로 인식하는 반면, 여성들은 정서적이고 이해심이 강하고 차분하며 의존적이라고 인식되고 있다. 우리나라에서도 현대사회에 맞게 성 역할 개념이 급변하고 있지만, 여전히 여성을 남성과 비교하면 정서적인 성향을 가지고 있다고 보았다(이혜련, 2009). 이렇게 사회에 의해 만들어진 성 역할은 여성들로 하여금 남성보다 대인관계에 있어서 더 타인 지향적이고 관계 지향적인 자아를 형성하게 한다. 또한, 여성들의 관계 지향적인 자아는 남성들보다 타인에게 관심을 가지고 타인을 돌보는 친화적 행동으로 이어지게 한다(김지경, 김명소, 2003). 이 외에도 한국남녀의 자아개념 차이에 관한 연구를 살펴보면, 남성은 여성보다 기능적이고 도구적인 특성으로 그리고 여성은 관계 지향적이고 친화적인 특성이 있다고 보았다. 결국, 성별에 따라 각자에게 부여된 사회적 역할에 의해 남성은 독립적인 자아를 추구하게 하며, 여성은 관계적인 자아를 추구하게 한다(우미향, 2010; 이종구, 이해경, 김명소, 2003). 또 다른 연구에서 여성은 관계를 통해 자아정체감을 형성하기 때문에 타인과의 유대감이나 관계는 여성의 심리적 발달에서 중요한 역할을 한다고 보았다(박아청, 2000; Gilligan, 1982). 그러므로 관계 지향적인 특성을 보인 여성을 대상으로 대인관계문제에 영향을 미치는 과정과 그 기제에 대한 연구를 수행할 필요가 있을 것이다.

하지만 지금까지 진행된 대인관계문제, 자기불일치, 자기침묵과 관련된 선행연구들을 보면 주로 청소년(정소라, 2015; 강석, 이지연, 2013)이나 대학생(김혜령, 2016)을 대상으로 대인관계문제와 자기침묵의 관계를 살펴보았다. 또 다른 연구에서는 자기불일치와 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과를 살펴봄으로써 실제-이상 자기불일치와 자기침묵의 상관관계를 밝혀냈다(선다영, 2016). 이에 더해 청소년을 대상으로 자기불일치와 자기침묵 관계를 살펴보았다(강석, 이지연, 2013). 일상생활에서 여성이 대인관계에 민감하게 반응한다는 것과 한국 사회에서 여성들이 남성들에 비해 침묵하는

경향이 더 많음에도 불구하고 여성을 대상으로 한 연구가 부족한 실정이다. 특히 여러 문화권에서 자기침묵이 우울과 정적상관으로 나타났고 한국 여성을 대상으로도 연구가 진행된 바 있지만(김미진, 2009, 이인숙, 이지연, 2009; 이지연, 김미영, 2009), 자기불일치, 대인관계문제와 함께 자기침묵을 살펴본 연구는 부족하므로 이에 대한 연구가 필요한 것으로 보인다.

이에 본 연구에서는 우리나라 여대생들이 자기불일치를 통해 대인관계문제를 어떻게 경험하는지 살펴보고, 자기불일치와 대인관계 문제간의 관계에서 자기침묵의 매개효과가 나타나는지를 검증함으로써 상담현장에서 대인관계와 관련된 문제 해결을 위한 개입을 할 때 필요한 자료와 정보를 제공할 수 있을 것으로 보인다.

## II. 이론적 배경

### 1. 대인관계문제

상담장면에서 많은 내담자들이 호소하는 문제 중 하나가 대인관계 문제이다. 이는 사람들 간에 있을 수 있는 간단한 문제로 보이지만 실은 대인관계문제로 인해 다양한 심리적 장애가 촉발된다(장현숙, 2005). 대인관계란 두 사람 이상의 사람들 간에 상호작용으로 정의되며(이형득, 1982), Heider는 대인관계를 개인이 타인에 대해 어떻게 생각하고 느끼고 어떠한 행동을 하며 타인에게 무슨 행동을 기대하는가에 대한 것을 포함한다고 정의 내렸다(장현숙, 2005, 재인용). 대인관계는 부모 자녀 관계, 친구관계, 연인 관계 등 여러 유형으로 구분할 수 있다. 대인관계의 다양성에도 불구하고 대부분의 학생은 대학시기에 전반적으로 모든 관계에서 어려움을 겪는 것으로 보인다. 실제로 많은 대학생이 상담에서도 주요 스트레스원으로 이성/동성 친구, 교수와의 관계에서의 어려움을 호소하였다(이기학, 조영아, 2006; 김완석, 장미선, 2005). 이처럼 다양한 관계 안에서 만족할만한 대인관계가 형성되지 않은 사람들은 고독감을 경험한다. 특히 집단주의 문화권의 사람들은 개인주의 문화권의 사람들보다 더 높은 수준의 고독감을 경험하며, 나중에는 자신과 타인을 부정적으로 평가하거나 사회적 반응에 둔감하게 반응할 수 있다(Berk, 2009).

대인관계는 성인기 초기에 해당하는 대학생들에게 특히 중요한 발달과제로 작용한다. 이는 성인기 초기가 자기탐색을 시작하여 진로를 설정하고 정체성을 다지는 시기이며(Arnett, 2000), 자기 자신뿐만 아니라 타인에 대한 새로운 이해가 정립되는 시기이기 때문이다(Park & Al, 2006). Erikson은 이 시기의 초기 성인들은 친밀감이라는 발달과업을 경험한다고 했다. 만약 초기 성인기에 친밀하고 효율적인 대인관계능력이 향상되지 못한다면 고립감과 공허감과

같은 심리적 불안을 겪게 된다(황혜자, 유선립, 2005). 특히 대인관계에서 어려움을 겪는 학생들을 살펴보면 외로움과 고독감을 가장 흔하게 경험하는데, 이들은 자신에게 관심을 갖고 애정을 보이는 대상이 없다는 고독감을 가장 힘든 고통으로 인지한다. 이와 같은 고독감이 지속될 경우 자신에 대한 무가치 혹은 열등감으로 이어져 심한 경우 우울, 절망과 같은 정서적 문제를 초래할 수 있다(김성희, 박경희, 2008).

이렇듯 한국의 대학생들이 대학진학 후 대인관계문제의 어려움을 경험하는 이유에 대해 한국의 입시중심의 교육구조를 원인으로 생각해볼 수 있다(신채영, 2013). 한국 대다수의 대학생들은 중, 고등학교 때부터 시작되는 치열한 입시경쟁으로 인해 대입에 많은 시간을 사용하지만, 대인관계는 주로 자기 주위의 사람들 위주로 제한적인 범위 내에서 형성하는 경향이 있다. 이로 인해 대학생 시기에 갑작스럽게 폭넓은 대인관계를 경험하게 되면서 관계를 유지하는 방법에 대한 고민이 생길 가능성이 있다. 이에 더해 한국은 유교적 가치관으로 인해 자신의 의견을 주장적으로 표현하기 보다는 자신을 겸손하게 드러내는 것을 미덕으로 여긴다. 이러한 문화적 특수성으로 인해 자신의 견해를 솔직하게 주장하기보다는 억압하거나 침묵하는 것이 상호 간의 예의라 여기며 적극적인 자기표현을 주저한다(김기정, 이정희, 1999).

선행연구(오남경, 2009)에서는 대인관계문제를 Horney의 신경증적 성격이론을 바탕으로 ‘사람들에게 향함’, ‘사람들에게 맞섬’, ‘사람들에게서 멀어짐’으로 나누어 살펴보았다. ‘사람들에게 향함’은 자신보다 타인은 강하고 우월하다고 생각하여 타인에게 의존하고 다른 사람들에게서 인정과 관심을 받으려고 하는 것을 뜻한다. ‘사람들에게 맞섬’은 타인을 지배하여 우월감을 느끼려는 욕구가 강하며 이로 인해 암묵적으로 자신에 대한 타인의 감정과 의도를 불신하는 것을 말한다. ‘사람들에게서 멀어짐’은 타인과 친밀한 관계를 불편해하고 자신만의 세계를 만들고 혼자만의 시간을 보내려하는 사람들을 말한다(안은화, 2012,

재이용). Horney(2006)는 심리적으로 건강한 사람들은 이와 같은 세 가지 경향을 모두 보이고 있고 상황에 따라 반응하지만, 한 성향에 과도하게 집착하게 되면 신경증적이게 된다고 하였다.

지금까지 진행된 대인관계문제에 대한 선행연구들을 살펴보면 자기 비판적 우울취약성이 높은 사람들은 대인관계문제에 유의한 영향을 미친다고 나타났다. 이는 대인관계를 유지하기 위해 과도하고 순종적인 태도를 보이는 경우 타인의 요구에 지나치게 책임감을 느껴 과하게 관여하다 보면 오히려 대인관계에 문제를 일으킬 수 있다는 것이다(박송이, 채규만, 2012). 대학생의 애착이 대인관계문제에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 매개효과를 살펴본 연구에서는, 불안정 애착이 높으면 정서표현 양가성이 높아지고 이는 결국 대인관계문제를 많이 경험하게 한다고 설명했다(김용희, 2014). 실제로 애착에 대한 Bowlby 이론에 의하면 부모-자녀 관계에서 안정적인 애착을 경험한 사람들은 새로운 사람에게 안정된 마음과 지지적인 행동으로 다가가는데 익숙하지만, 불안정애착을 경험한 경우 관계에서 불안감과 두려움을 경험한다고 한다(Berk, 2009). 결국, 후기 성인기에서의 대인관계문제는 아동기에 경험한 애착 유형이 영향을 준다는 것을 선행연구에서 보여주고 있다.

대인관계문제에 대한 또 다른 연구들을 살펴보면 거부민감성이 대인관계문제와 유의한 정적상관관계를 갖는 것으로 나타났다. 특히 독립적, 의존적, 통제적 대인관계문제 사이에서 정적상관이 나타났는데, 이는 거부민감성이 높은 사람들은 대인불안수준이 높아서 오히려 관계에서 방어적으로 대응할 수 있기 때문이다. 대학생을 대상으로 진행된 선행연구에서 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 과도하게 주의를 기울이는 것을 방지하기 위해 ‘주의력 조절’을 조절변인으로 두었는데, 그 결과 주의력 조절이 의존적 대인관계를 감소시키는 데 유의한 영향을 주었다(김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영, 2014). 이처럼 대인관계문제는 다양한 심리적 문제 혹은 외부환경의 영향을 받는 것으로 나타

났다. 이는 계속해서 다양한 연구를 통해 대인관계문제에 영향을 주는 요인들을 살펴볼 필요성이 있음을 시사한다.

한편 전 생애에 걸쳐서 살펴볼 때 여성들은 남성들보다 더 친밀한 동성 간의 우정을 가진다. 여성은 서로 그저 수다 떠는 것만으로도 즐겁게 생각하고, 남성은 보통 운동경기와 같이 '무엇을 같이 하는 것'에서 친밀감을 보고한다. 하지만 남성들은 동성 친구와의 관계에서 친밀감과 동시에 경쟁심을 느끼기 때문에 여성들만큼 단시간에 깊은 관계를 형성하기 어렵다(Berk, 2009). 반면, 여성들은 관계 지향적인 성향을 가지고 있어서 주로 가족이나 친구들을 중심으로 집단에 소속되기를 선호한다. 또한, 여성들은 성 역할 고정관념에 의해 관계를 통해 자아를 정립하며, 타인의 욕구에 반응하는 것에 책임감을 느낀다. 이에 더해 타인과 관계를 형성하는 것에 의미를 두며 사회화 되어간다(홍숙기, 2000). 대학생의 성별에 따른 대인관계문제에 대한 연구를 살펴보면 여학생이 남학생보다 의존성으로 인해 대인관계문제를 더 많이 호소하였으며(조운주, 박장희, 2005), 대인관계에서 남학생보다 여학생에게서 정서표현의 영향이 더 큰 것으로 나타났다(장정주, 김정모, 2008). 이 외에도 여학생을 대상으로 한 이동전화 사용을 살펴보면, 여학생이 남학생보다 이동전화를 통한 인간관계도 중요시하는 것으로 나타났으며, 특히 직접적인 인간관계가 아닌 이동전화 상에서의 인간관계에서도 소외되는 것에 대한 불안감이 큰 것으로 나타났다(김훈순, 2010). 청소년과 여대생을 비교해보았을 때도 여대생이 청소년보다 포괄적인 대인관계에서의 문제가 개인에게 상대적으로 더 크게 작용하는 것으로 나타났다(장혜경, 손정남, 2014). 이처럼 대인관계문제에서 여성이 느끼는 어려움이 큰 것에 비해 성별에 따른 대인관계문제의 연구가 아직 부족하므로 여성을 대상으로 한 연구가 진행될 필요가 있는 것으로 보인다.

## 2. 자기불일치

### 1) 자기불일치의 개념

후기 청소년기에 달성해야 하는 발달과업 중 중요한 한 가지는 자아개념을 통한 자아정체감 확립이다. 자아정체감의 확립은 초기 청소년기부터 후기 청소년기까지 진행되는데, 이는 자신이 누구인지 그리고 자신이 생각하는 가치 또는 삶에서 추구하는 방향이 무엇인지 등을 아는 것을 말한다. 자아정체감 확립에 도달하기까지 위해선 자기에 대한 이해가 선행되어야 한다. 자신이 어떤 것을 좋아하고 잘하는지 성격이 어떤지 등에 대해 주관적으로 잘 알고 적정수준의 기대를 하고 있다면 행복한 성인으로 성장할 수 있을 것이다(Berk, 2009). 하지만 초기 성인기에 진입하면서 이미 형성되어있어야 할 자아정체감이 확립되지 않았을 경우, 개인은 정서적으로 불안감을 느끼거나 초기 성인기에 달성하여야 할 친밀감 형성에 지장을 받을 수 있다. 특히 자기개념 중 이상적 자기와 실제 자기 간에 불일치는 자기탐구에 대한 내적 관심이 증가하면서 발달하기 때문에(Ferguson, Hafen, & Lauren, 2010), 대학생시기에 중요한 자기개념 변인으로 볼 수 있다.

자기개념불일치에 대해 살펴보면, Rogers(1961)는 자아를 스스로가 지각하는 실질적인 나인 ‘실제적 자기’와 이상적인 자신의 모습인 ‘이상적 자기’로 구분하였고, 만약 현실에서 두 자기가 불일치를 보이면 정신병리가 나타날 수 있다고 제시하였다. Higgins는 기존의 Rogers의 이론을 구체화 및 확장하여 자기불일치를 설명하기 위해 자기영역이라는 개념을 제시하였으며, 자기영역은 실제적자기와 이상적자기, 의무적자기 세 가지로 구분한다고 하였다(김유경, 2015, 재인용). 세 가지 자기의 유형에 대해서 자세히 살펴보면 먼저, 실제적 자기란 개인이 실제로 자신이 가지고 있다고 생각하는 속성들을 말한다.

그리고 이상적 자기란 자신이 되고 싶은 혹은 가지고 싶은 속성들을 말한다. 마지막으로 의무적 자기란 스스로 자신이 가지고 있어야 한다고 믿는 속성들을 말한다. 이렇게 각각 세 가지 자기가 일치하는 경우 개인의 심리적 발달에 문제가 없지만, 자기 간에 차이가 생길 경우 심리적으로 불안감을 느낄 수 있다. 즉, 실제 자기가 지각하는 자신의 모습과 이상적인 자기 혹은 의무적인 자기 간에 불일치가 일어날 경우 사람들은 자기불일치를 경험하게 된다(한동헌, 이상희, 조영아 2016). 결과적으로 선행연구에서는 실제적 자기와 이상적 자기의 일치도가 떨어지거나 실제적 자기와 의무적 자기의 일치도가 낮은 두 가지 경우 모두 자기불일치가 일어나고 있다고 정의한다. 자기불일치는 실제자기와 이상적 자기의 차이, 실제자기와 의무적 자기의 차이 간에 절대적 거리를 통해 측정이 가능한데(김영수, 2010), 이를 통해 개인이 실제로 지각하는 자신과 이상적 또는 의무적으로 바라보는 자기 간에 괴리를 확인할 수 있다. Higgins(1987)에 의하면 자기불일치 정도가 높은 사람들이 부정적인 정서에 대해 취약하며, 특히 우울함이나 불안에 영향을 준다고 하였다. 특히 실제적 자기와 이상적 자기 사이에 불일치가 높은 경우 슬픔, 불만, 실망 등과 관련된 정서에 약하다고 했다. 그 이유는 이상적인 목적을 두고 이를 성취하는 데 실패했다고 생각하는 대부분 사람들과 우울과 관련된 정서들 사이에 높은 연관성이 나타났기 때문이다(김남재, 2001, 재인용). 외국의 선행연구를 살펴보면 실제자기와 이상적/의무적 자기 간에 차이는 흥분과 낙담과 관련된 정서를 예측하였으며(Bruch, Rivet, & Laurenti, 2000), 자기불일치가 높은 사람이 불안과 우울을 더 호소하였다(Fairbrother & Moretti, 1998). 또한, 실제적 자기와 이상적 자기의 일치율이 높은 경우 심리적 안녕감의 하위영역 중 삶의 목적, 환경에 대한 통제력, 자아수용 영역이 증가했다(Campbell, Sedikides, & Bosson, 1994). 반면 실제적 자기와 이상적 자기의 일치율이 낮은 경우 삶에 대한 전반적인 만족감이 감소하는 것으로 나타났다(Kelly, Mansell, & Wood,

2015). 결국 초기 성인기에 해당하는 대학생들의 심리적 발달과정을 살펴보기 위해서는 이들의 자기가 어떻게 구조화되어 있는지를 밝히는 것이 필요할 것으로 보인다.

## 2) 자기불일치와 대인관계문제

자기불일치에 대한 선행연구들을 살펴보면 자기불일치는 정신 병리적 문제와도 연관이 있는 것으로 보인다. 자기불일치는 대부분의 정신 병리적 증상과 유의한 관계를 맺고 있는데, 특히 우울, 대인불안 그리고 강박증상과 유의한 정적상관이 있었다(조용래, 김선태, 표경식, 1996). 이는 자기불일치로 인해 부정적인 정서가 촉발되어 정신건강에 부정적인 영향을 미친다는 것을 시사하며, 특히 대인불안과 같이 사회적인 문제에서의 부적응과도 연관이 있음을 짐작해 볼 수 있다(김영수, 2010).

자기불일치는 정신 병리적 문제뿐만 아니라 사회적 관계에서의 문제 즉, 대인관계에도 문제를 일으키는 것으로 보인다. 선행연구에서 자기불일치로 인해 생긴 부정적인 정서가 대인관계의 여러 부분에 부정적인 영향을 준다고 설명했다(McCann & Higgins, 2015). 실제로 자기불일치가 높은 경우 또래관계의 질이 낮은 것으로 나타났으며(김민지, 2013), 자기불일치와 대인관계문제 간에 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다(정소라, 2015). 또한, 직접 대인관계 문제를 살펴본 것은 아니지만 대인관계에 대한 주관적인 생각을 의미하는 대인관계만족도와 자기불일치 간의 관계를 살펴본 연구에서 자기불일치는 대인관계 만족에 부정적인 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다(김영수, 신희천, 2012) 그리고 자기불일치와 대인관계능력에 대해 살펴본 연구에서도 높은 자기불일치가 대인관계능력과 부적관계를 보였다(한동헌, 이상희, 조영아, 2016). 또한, 상담장면을 바탕으로 한 연구에서는 자기불일치 수준이 높을수록 자기

개방을 하는 수준이 떨어지는 것으로 나타났다(조설아, 2005).

국내에서도 Higgins(1987)의 자기불일치 이론에 대한 관심이 늘어나면서 이를 검증하기 위한 연구가 진행되었다. 고등학생을 대상으로 자기불일치 정도가 크면 우울감과 불안을 경험할 가능성이 높으며(박현주, 2003), 일반청소년들에 비해 비행청소년들에게서 자기개념 불일치 정도가 더 큰 것으로 나타났다(신민희, 2005). 또한, 고등학생을 대상으로 실제-이상 자기개념 불일치를 살펴봤을 때, 불일치가 높을수록 사회적 지지나 자기효능감이 감소했다(황민영, 2009). 이에 본 연구에서는 정서가 아닌 대인관계문제에서 자기불일치의 영향을 알아보려고 하였다.

### 3. 자기침묵

#### 1) 자기침묵의 개념

자기침묵은 Jack(1991)이 여성 우울증 환자를 대상으로 시행한 연구를 바탕으로 여성의 우울을 설명하기 위해 고안된 개념이다(이은희, 2012에서 재인용). Jack(1991)은 여성이 침묵하는 이유를 가부장제사회의 특성을 들면서 인간관계 내에서의 여성의 성 역할에 대해 언급했다. 즉, 사회적 관념에 의해 여성들은 타인과 관계를 맺을 때 순응적이고 양전하게 행동해야 한다고 학습하게 되는데, 이로 인해 자신이 원만하게 유지하고 싶은 대인관계 내에서 의사를 표현하기보다는 숨기는 것을 선택하게 된다. 자신의 욕구나 감정을 모두 표현하는 것이 관계에서 갈등을 초래하고 나아가 관계를 깨뜨린다고 생각하기 때문이다(김미진, 2009). 하지만 이렇게 침묵하는 방법은 관계에서 문제를 해결하기보다는 일시적으로 잠재우는 역할을 할 뿐 타인과 진실한 관계를 맺기 어렵게 한다. 또한, 자기침묵으로 인한 관계유지는 타인의 친밀감을 보상으로

하지만 이는 진정한 것이 아니므로 자기 내에서 갈등과 외로움을 경험할 수 있다(이은희, 2012).

‘관계 속에서의 자기 모델’에 의하면 여성은 분리 혹은 독립보다는 관계에서 성장과 발달을 바탕으로 정체감을 형성하고, 타인의 성장에 참여하는 기회를 중요시한다(Jordan, 1986: 김미영, 2008에서 재인용). 그러나 여성들은 표면적인 관계 형성을 위하여 분노하는 감정을 자기 내부로 쌓기 때문에 자존감이 낮아지고 우울 증상이 심화된다. 또한, 여성들은 성 차별화된 역할 때문에 자신의 모습대로 살기보다는 위장된 모습을 사회로부터 요구받는 경우가 많다. 이 때문에 실제 자신을 드러내기보다는 관계유지를 위한 자기침묵 행동을 자주 보이게 된다(김미영, 2008).

Jack(1991)은 여성들이 친밀감의 부재를 자신의 실패로 여기며 이렇게 생성된 인지도식이 여성에게 친밀감을 유지하기 위한 침묵을 선택하게끔 한다고 보았다. 하지만 자기침묵 행동은 자존감을 저하하고 자신을 상실시키며 결국 우울을 촉진한다고 보았다. 결국 관계를 위한 자기침묵 행동이 궁극적으로 우울과 대인관계문제를 초래하게 되는 것이다.

이처럼 자기침묵은 여성의 우울증을 설명하기 위해 나온 개념이기 때문에 우울과 관련된 연구들이 많이 진행되었다. 이인숙, 이지연(2009)의 연구에서 여성의 자기침묵 수준이 높을수록 우울 성향이 증가하는 것으로 나타났다. 성인 여성의 대상관계와 우울 경향성의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 살펴본 연구에서도 자기침묵이 우울 증상에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다(이지연, 김미영, 2009). 여성을 대상으로 한 연구 이외에도 특정 직업군에서의 자기침묵에 대한 연구도 있다. 특급호텔 종사원을 대상으로 자기침묵과 우울 증상과의 관계를 살펴보았을 때, 자기침묵이 우울 증상과 정적상관을 보였으며, 특히 자기침묵의 하위요인 중에서 외현화된 자기지각과 자기침묵 그리고 분열된 자기요인이 높은 경우 우울 증상에 미치는 영향도 증가하는 것으로 나

타났다(박정하, 이애리, 2014).

자기침묵과 우울 증상에 관한 해외연구도 다양하게 진행되고 있다. Thompson(1995)는 자기침묵이 증가하면 우울 경향성이 유의하게 증가한다고 보고했다. 다른 선행연구들에서도 자기침묵이 우울감을 예측하는 변인인 것으로 나타났으며(Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007), 부부를 대상으로 진행된 연구에서 부부 사이의 갈등이 자기침묵을 통해 우울감에 유의한 영향을 미친다고 밝혀냈다(Whiffen, Foot, & Thompson, 2007).

자기침묵은 다른 개념들에 비해 비교적 최근에 나왔기 때문에 우울 증상 이외의 요인과의 관계에 대한 국내연구가 아직 부족하다. 선행연구들을 살펴보면 자기침묵의 특성을 고려하여 여성을 대상으로 한 연구를 빈번하게 볼 수 있는데, 강미선(2015)의 연구에서는 여대생의 내현적 자기애와 자기침묵이 섭식태도에 미치는 영향에 대해서 알아본 결과, 내현적 자기애가 자기침묵을 매개로 섭식태도에 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기침묵 행동이 수치심을 매개로 여고생의 외로움에 미치는 영향에 대해 살펴본 연구에서도 자기침묵과 수치심 간에 높은 정적상관을 보였다(신영숙, 이지연, 2008). 결국, 자기침묵은 효과적인 관계유지 및 심리적 안정감에 도움이 되기보다는, 무기력감이나 위축감을 초래할 것으로 예상해볼 수 있다. 자기희생 또는 자기 부정적인 행동들은 자기 가치감과 정신건강에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며(Remen, Chambless, & Rodebaugh, 2002), 정서표현이 부족한 경우에도 대인관계에서 문제가 나타났다(Gottman & Levenson, 1998). 또한, 여대생을 대상으로 자기침묵과 정서인식 그리고 식이행동 간의 관계를 살펴본 연구에서도 정서인식도가 자기침묵과 식이장애를 조절하는 것으로 나타났다(Sarah & Johanna, 2011). 청소년들 사이에서는 자기침묵이 섭식장애를 초래하는 현상(Zaitsoff., Geller, & Srikameswaran, 2002; Piran & Cormier, 2005)이 나타났고 남, 여 대학생을 대상으로 진행된 연구에서는 자기침묵이 관계만족과 부적

상관을 보였다(Remen, 2000).

남성과 여성 모두를 대상으로 진행된 선행연구를 살펴보면 남성의 자기침묵 수준은 여성과 비슷하거나(Spratt, Sherman, & Gilroy, 1998: 김미영, 2008에서 재인용), 때론 여성들보다 더 높게(Harper, Welsh, Grello, & Dickson, 2002)나타나기도 하였다. 하지만 선행연구에 의하면 남성은 자신의 독립성과 자율성을 제한할 경우 친밀한 대인관계를 피하려는 방법으로 자기침묵을 사용하기 때문에 결국 Jack(1991)이 말하고자 하는 자기침묵의 개념과는 다른 의미가 되어 남성에게는 부적합하다고 판단했다(Remen, Chambless, & Rodebaugh, 2002). 이를 바탕으로 자기침묵 척도에서 Jack의 자기침묵 개념은 여성에게 더 적절한 것으로 판단되었으며, 더불어 여성이 남성보다 사회적으로 대인관계에서 조화를 요구받기 때문에 여성을 대상으로 자기침묵 연구를 진행하는 것이 적절하다고 보았다.

## 2) 자기불일치와 자기침묵

앞서 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서도 다뤘듯이, 자기불일치는 다양한 심리적 문제들을 일으키는데 그 중 대표적인 것이 우울 증상이다. 우울감은 누구에게나 찾아오는 흔한 정서적 문제이지만, 학습, 사고, 태도 또는 대인관계까지 다양하게 영향을 미친다. 우울감은 남녀를 불문하고 누구에게나 영향을 미치지만, 한국의 경우 전체 우울증 환자 중 78.8%가 여성으로, 유병률이 여성에게서 높게 나타났다(권석만, 2003). 2011년 보건복지부에서 실시한 정신질환실태조사 결과를 살펴보면 우울증의 평생 유병률은 전체 정신질환 중 6.7%에 해당하며, 이 중 여성이 9.1%로 남성(4.3%)에 비해 높은 수치로 나타났다 (보건복지부, 2011).

특히 여성의 경우 우울증상의 주요 원인으로 자기침묵이 연구되었다(이지

연, 김미영, 2009; 김미진, 2009). 자기침묵과 우울간의 관계가 연구된 이유는 우울 증상이 대인관계에서 자유롭게 감정을 표출하지 못하고 습관적으로 자신을 억압하는 데서 기인한 부정적 정서로 보기 때문이다(신영숙, 이지연, 2008). 이에 본 연구에서는 여성의 우울 증상에 특징적으로 나타나는 요인인 자기침묵과 자기불일치 그리고 대인관계문제에 대해서 알아보려고 하였다.

자기불일치와 자기침묵에 대한 선행연구들을 살펴보면 청소년의 경우 실제-이상 자기불일치가 높은 경우 자기침묵도 증가했는데, 특히 자기불일치가 자기침묵의 하위요인들 가운데 외적인 자기지각과 분열된 자기를 가장 높게 예측했다(강석, 이지연, 2013). 또한 김영수(2010)의 연구에서 자기불일치수준이 높은 경우 의사소통불안 수준이 높아진다는 결과를 밝혀냈다. 즉, 자기불일치 정도가 높아 의사소통에 불안을 경험할 경우 의사 표현 횟수가 감소하는데, 이는 자기침묵 수준이 증가하는 것과 유사한 결과로 예상된다. 대학생으로 진행된 연구에서도 자기불일치는 자기침묵과 유의한 정적상관을 보이며, 실제적 자기와 이상적 자기 간에 차이가 큰 경우 자기침묵을 사용하는 경향이 있으며(선다영, 2016), 실제-이상 자기불일치가 높은 사람들이 자기침묵을 더 많이 하는 것으로 나타났다(정유라, 2017).

### 3) 자기침묵과 대인관계문제

자기침묵은 대인관계를 원활하게 하도록 한 개인이 자신의 감정과 생각을 억제하고 타인과의 친밀감을 유지하는 방법으로 사용된다. 그러므로 자기침묵과 대인관계문제의 연관성을 빼고 생각하기 힘들다. 하지만 자기침묵이 원만한 인간관계 유지라는 취지와는 달리 실질적으로 대인관계에서 문제를 초래한다. 선행연구들을 살펴보면 대학생으로 자기 비판적, 의존적 우울 취약성과 대인관계 문제에서 자기침묵 요인을 매개로 살펴본 결과, 의존적 우울

취약성이 대인관계문제에 직접적인 영향을 주기보다는 자기침묵 행동을 매개로 대인관계문제를 끌어내는데 영향을 주는 것으로 나타났다(김혜령, 2016). 사회적 지지와 대인관계문제에서 수치심과 자기침묵 행동의 매개효과를 살펴본 김지영(2015)의 연구에서도 자기침묵 행동이 증가할 경우 대인관계 문제에 영향을 주는 것으로 확인됐다. 그 외에도 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향에 관한 연구에서도 자기침묵은 대인관계에 영향을 주는 요인으로 작용했다(김명화, 홍혜영, 2011). 외국의 선행연구를 살펴보면 고등학생을 대상으로 자기침묵과 이성 관계의 관계에서 자기침묵을 많이 보고한 여학생이 더 많은 우울감을 호소했다(Harper, Welsh, Grello, & Dickson, 2003; Harper, Dickson, & Welsh, 2006). 또한, 자기희생과 자기침묵이 높은 사람들은 관계를 유지 또는 증진하기 위한 걱정 수준이 높은 것으로 나타났다(Jack, 2001). 자기침묵과 자기 성찰 그리고 외로움의 관계를 살펴본 연구에서도 자기침묵 수준이 높은 사람들이 외로움을 더 많이 경험하고 있었으며(Besser, Flett, & Davis, 2003), 자기침묵이 높은 여성의 경우 대인관계 상황에서 자신의 의견이 중요한 역할을 하지 못하는 것으로 나타났다(Austin, 2001). 남, 여 대학생을 대상으로 진행된 연구에서는 자기침묵이 관계만족과 부적상관을 보였으며(Remen, 2000), 자기침묵은 결혼생활에서 배우자를 비판적으로 인식하게 하여 결혼생활에서의 부적응을 초래하는 것으로 나타났다(Whiffen & Aube, 2001).

자기침묵은 상대적으로 연구가 많이 이뤄지지 않은 개념이기 때문에, 자기침묵과 유사한 정서표현 양가성과 대인관계문제에 대한 연구를 통해서도 자기침묵과 대인관계문제 간의 관계를 유추할 수 있을 것이다. 먼저 정서표현 양가성이란 감정을 표현하고자 하는 욕구가 있음에도 불구하고 이를 억제하여 생기는 갈등을 말한다. 감정이 억눌러지는 과정에서 한 개인은 심리적 부적응을 경험한다(김용희, 2014). 대학생을 대상으로 한 선행연구들을 중심으로 살펴보면, 정서표현 양가성이 높은 대학생이 높은 대인관계 문제를 보였다(신

채영, 유순화, 윤경미, 2013). 자기낙담과 대인관계 문제에서 정서표현 양가성의 매개효과를 살펴본 연구에서도 정서표현 양가성과 대인관계 문제 간에 정적인 상관관계가 존재하였다(민지현, 이아라, 2016). 또한, 대학생의 정서표현 양가성과 경험회피가 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계 문제를 조절변수로 살펴본 결과, 정서표현 양가성이 자기방어 양가성보다 대인관계와 더 큰 정적상관 관계를 보였다(이영식, 2014). 정서표현 양가성이 높은 학생들은 타인에게 끊임없이 관심과 인정을 받기 위해 과도하게 노력하여 오히려 대인관계에서 문제를 보인다는 결과도 나타났다(박지애, 2016). 그 외에도 정서표현 양가성이 대인관계 문제와 정적상관을 보인다(김용희, 2014)는 연구결과가 제시되었다.

자기침묵과 또 다른 유사한 개념으로 정서표현 억제가 있다. 정서표현 억제는 어떤 정서가 발생해도 그것을 표현하지 않고 의식적으로 억누르는 것을 말한다(김명화, 2010). 이처럼 타인과의 상호작용에서 자신의 정서를 표현하지 않는 것은 라포나 친밀감을 감소시키고 상호작용에 대해 부정적인 감정을 느끼게 하는 등 사회적인 관계에서 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross, 2003). 또한, 정서억제를 하는 사람들은 친밀한 대인관계가 적고 타인의 호감을 얻는 데 실패한다고 나타났다(이은경, 서은국, 2009; Gross & John, 2003). 이는 일반적으로 자신의 감정이나 주장을 표현하지 않는 것이 안정적인 대인관계를 만든다는 생각과는 상반되는 결과이다. 따라서 본 연구에서 실제로 자기침묵 행동이 대인관계문제에 어떤 영향을 미칠지에 대해 살펴보고자 하였다. 이에 본 연구에서는 자기불일치를 경험할수록 자기침묵 경향성이 증가하게 되고, 증가한 자기침묵은 결국 대인관계문제를 초래한다는 가설을 설정하고, 이를 20대 여대생을 대상으로 검증하고자 하였다.

### Ⅲ. 연구 문제 및 가설

#### 1. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 자기불일치, 자기침묵, 대인관계문제의 관계는 어떠한가?

가설 1-1 자기불일치와 대인관계문제는 정적상관을 보일 것이다.

가설 1-2 자기불일치는 자기침묵과 정적상관을 보일 것이다.

가설 1-3 자기침묵은 대인관계문제와 정적상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 자기침묵은 자기불일치와 대인관계문제 사이를 매개하는가?

가설 1 자기침묵은 자기불일치와 대인관계문제 사이를 매개할 것이다.

#### 2. 연구모형

각각의 변인 간의 관계를 확인하는 연구들이 개별적으로 살펴본 연구들은 있으나 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향에서 자기침묵의 매개효과를 살펴본 연구는 부족하다. 선행연구를 살펴보면 자기불일치가 높은 사람들이 자기침묵을 하는 경향이 있으며(강석, 이지연, 2013), 대인관계에서도 문제를 느낀다고 보고했다(정소라, 2015). 자기불일치 정도가 높으면 부정적인 정서를 야기하여 심리적 불편감을 초래하고, 이는 자신의 감정을 표현하기보다 억제하는 방식으로 나타나거나 대인관계에서 불편감을 느끼게 한다는 것이다. 또한, 자기침묵과 같이 자신의 감정과 생각을 억제하는 것이 장기적으로 봤을 때 대인관계에서 문제를 일으킨다(김지영, 2015). 반면 자기불일치와 대인관계 문제 간에 정적상관이 나타났지만 다소 낮은 상관을 보인 연구(김영수, 2010;

한동헌, 이상희, 조영아, 2016)도 존재한다. 이에 본 연구에서는 이러한 선행연구들을 바탕으로 부분 매개모형을 연구모형으로 설정하여, 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 직접효과와 자기불일치가 자기침묵을 매개로 대인관계문제에 미치는 간접효과에 대해 검증하고자 하였다.

결론적으로 본 연구에서 검증할 연구모형은 다음과 같다. 즉, 자기불일치 수준이 증가하면 자기침묵을 더 많이 하게 되고, 증가한 자기침묵으로 인해 대인관계 문제가 증가한다는 부분매개모형을 연구모형으로 설정하고 이를 검증하고자 하였다.

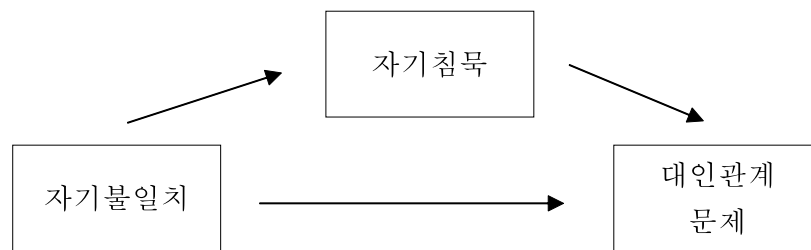


그림. 1 연구모형

## IV. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 만 18세에서 만 28세 사이의 여자 대학생을 대상으로 실행되었으며, 연구대상의 표집은 서울에 있는 5개의 대학교에 재학 중인 대학생 350명에게 설문지를 배포하였다. 총 350개의 설문지 중 수거가 되지 않은 설문지 3부와 일관된 답안을 선택하거나, 답하지 않은 설문지 8부를 제외하고 총 339부만을 통계분석에 사용하였다.

연구 대상자의 특성은 연령별로는 18세 34명(10%), 19세 107명(31.6%), 20세 65명(19.2%), 21세 46명(13.6%), 22세 34명(10%), 23세 26명(7.7%), 24세 11명(3.2%), 25세 6명(1.8%), 26세 8명(2.4%), 27세 0명(0%), 28세 2명(6%)으로 19세(31.6%)가 가장 많았으며 학년별로는 1학년(41.9%)이 가장 많았다. 전공은 사회계열(33.6%)이 가장 많았고, 재학하는 학교 유형은 남녀공학(72.9%)이 가장 많았다. 이들의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자들의 인구통계학적 정보(N=339)

항목	구분	인원(명)	백분율(%)
나이	18세	34	10.0
	19세	107	31.6
	20세	65	19.2
	21세	46	13.6
	22세	34	10.0
	23세	26	7.7
	24세	11	3.2
	25세	6	1.8
	26세	8	2.4
	27세	0	0
	28세	2	6
학년	1학년	142	41.9
	2학년	72	21.2
	3학년	56	16.5
	4학년	69	20.4
전공	인문계열	94	27.7
	사회계열	114	33.6
	이공계열	41	12.1
	예체능계열	53	15.6
	의,간호계열	6	1.8
	사범계열	4	1.2
	기타	27	8.0
학교유형	남녀공학	247	72.9
	여자대학교	92	27.1

## 2. 측정도구

### 1) 자기불일치 질문지

Higgins, Bond, Klein과 Strauman(1986)이 만든 자기 질문지(Self-Questionnaire)를 폐쇄형 질문으로 서수균(1996)이 보완하고 김영수(2010)가 재구성한 척도를 사용하였다. 김영수(2010)는 서수균(1996)의 척도에 사용된 성격 형용사를 정남운(2005)이 타당화한 ‘한국판 대인관계 형용사척도’에 제시된 형용사를 바탕으로 대인관계 관련 형용사로 대체하였다. 본 척도는 ‘어느 쪽도 아니다’를 0점으로 양쪽으로 4점으로 평정하게 되어 있고, 총 문항은 실제, 이상, 의무적 자기를 측정하며 각각 12문항, 총 36문항으로 구성되어 있다. 본 척도의 하위유형을 살펴보면 주장/소심 문항, 사교/회피 문항, 친절/냉담 문항, 순응/비판 문항으로 구성되어 있다. 이들 중 사교/회피 문항(10, 12)과 순응/비판 문항(5, 6, 11)은 역 채점으로 계산한다(김영수,2010). 불일치를 측정하는 방식은 각각의 질문지에 제시된 문자에 문항별로 형용사를 대입하여 점수를 평정하게 한 후, 실제-이상적 자기불일치는 [실제자기-이상적 자기], 실제-의무적 자기불일치는 [실제자기-의무적자기]로 계산하여 불일치 값을 산출한다.

본 연구는 자기개념 불일치가 부정적 정서를 일으킨다는 것에서 나아가 대인관계 상황에서 어떻게 작용하는지에 초점을 두고 있으므로 실제자기와 이상적 자기 및 의무적 자기간의 절대적 거리를 측정 대상으로 두었다. 즉, 자기불일치 값(절댓값)이 작을수록 자기불일치가 높은 것이고, 클수록 자기불일치가 낮은 것이다. 김영수(2010)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86으로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88로 나타났다.

## 2) 자기침묵척도

Jack과 Dill이 1992년에 개발한 자기침묵 척도(Silencing-The-Self-Scale: STSS)를 양지윤(2006)이 통역대학원 학생과 2인의 심리학과 교수의 감수를 받아 번안하여 사용하였다. STSS는 자기침묵적 인지도식의 정도를 평가하기 위한 31문항의 자기보고식 척도로 4가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 척도는 각 문항은 1점에서 5점까지(1= 전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)의 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 결과 처리 시 긍정적인 내용의 문항(1, 8, 11, 15와 21)은 역 채점한 후 사용되었다. 하위요인은 다음과 같다. 첫 번째 ‘외현화된 자가지각’은 자신이 아닌 사회나 타인의 기준과 판단을 바탕으로 자신을 평가하는 것을 말한다. 두 번째는 ‘자기희생을 통한 돌봄’인데 이는 자신보다 타인의 욕구나 생각을 우선시하여 이를 통해 대인관계를 원만하게 유지하는 것을 말한다. 세 번째는 ‘자기침묵’으로 타인과의 갈등을 피하고자 자신의 감정이나 생각을 억누르는 것을 말한다. 마지막으로 ‘분열된 자기’는 여성적 성역할에 착하고 순종적인 태도를 보이지만, 실질적으로는 분노와 적개심이 억눌려져 있는 상태를 뜻한다. 척도의 점수범위는 31-155로, 점수가 높을수록 높은 수준의 자기침묵을 의미한다(양지윤, 2006). Jack과 Dill(1994)의 연구에서 본 척도의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94로 나타났으며, 양지윤(2006)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$  .75로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88로 나타났다.

## 3) 대인관계 문제 척도

대인관계문제검사 원형척도는 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureño와 Villaseñor(1988) 개발하고, Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 64문항으로 재구성한 것을 김영환, 진유경, 권정혜, 조용래, 홍상환, 박은영(2002)이 한국 실정

에 맞게 문항들을 추가, 보완하여 단기간에 효율적으로 평가할 수 있는 한국판 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(총 40문항)을 구성했다. 이 척도는 다음과 같은 8가지 하위차원으로 구성되어 있다. 8가지 하위차원은 타인을 통제하거나 지배하는 것과 관련된 문제를 측정하는 ‘통제지배’, 자신의 안녕에 대해 지나친 관심과 관련된 문제를 측정하는 ‘자기 중심성’, 정서를 경험하고 표현하는 것과 관련된 문제를 측정하는 ‘냉담’, 비사회적인 경향으로 수줍음과 관련된 문제를 측정하는 ‘사회적 억제’, 자기주장과 자존감 결여와 관련된 문제를 측정하는 ‘비주장성’, 독립성을 유지하지 못하고 쉽게 설득되고 이용당하는 것과 관련된 문제를 측정하는 ‘과순응성’, 타인의 욕구에 지나치게 민감하게 반응하고 책임지려고 하는 것과 관련된 문제를 측정하는 ‘자기희생’과 다른 사람에 대해 지나치게 관여하는 것과 관련된 문제를 측정하는 ‘과관여’로 나누어져 있다(정소라, 2015).

본 척도는 하위 요인별로 각 5문항씩 총 40문항으로 구성되어 있다. 응답 방식은 5점 Likert척도이며, 점수가 높을수록 대인관계문제에 어려움이 큰 것을 의미한다(1점= 전혀 그렇지 않다, 2점= 그렇지 않다, 3점= 보통이다, 4점= 그렇다, 5점= 매우 그렇다). 민지현, 이아라(2016)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93이었으며, 정소라(2015)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 총 .94로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .93로 나타났다.

### 3. 분석방법

첫째, 자기불일치, 자기침묵, 대인관계문제 변인 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

둘째, 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 절차에 따라 매개효과검증을 실시하였다. 본 연구모형에서 간접효과의 유의성 검증을 위해 Hayes(2012)가 개발한 SPSS Macro program인 Process를 사용하여 경로모형을 검증하였다.

셋째, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrap 방법을 사용하였다. Bootstrap을 사용하는 이유는 간접효과가 정상분포를 따른다고 가정할 수 없기 때문에(성태제, 2014) 정상분포 가정의 제한을 받지 않는 Bootstrap 방법이 적절한 것으로 판단되었다.

## V. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

자기불일치와 대인관계문제 그리고 자기침묵 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였고 그 결과는 <표 2>와 같다. 변인 간의 상관관계를 살펴보면 자기불일치는 전체 자기침묵( $r=.31, p<.01$ )과 정적 상관을 보였다. 자기불일치와 자기침묵의 하위요인들 간의 상관관계를 살펴보면, 외적인 자기지각( $r=.30, p<.01$ ), 자기침묵( $r=.34, p<.01$ ), 분열된 자기( $r=.22, p<.01$ )로 유의한 정적상관을 보였으나, 자기희생을 통한 돌봄에서는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 자기불일치와 대인관계문제( $r=.41, p<.01$ )에서는 유의한 정적 상관이 나타났다.

대인관계문제는 전체 자기침묵과( $r=.62, p<.01$ ) 정적 상관을 보였다. 대인관계문제와 자기침묵의 하위요인들 간의 상관을 살펴보면, 외적인 자기지각( $r=.60, p<.01$ ), 자기희생을 통한 돌봄( $r=.23, p<.01$ ), 자기침묵( $r=.50, p<.01$ ), 분열된 자기( $r=.58, p<.01$ )로 모든 하위변인과 유의한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 대인관계문제와 자기불일치( $r=.41, p<.01$ )간에도 유의한 정적 상관이 보였다.

표 2. 변인들 간의 상관, 평균, 표준편차

구분	자기불일치	자기침묵 (전체)	외적인 자기지각	자기희생을 통한 돌봄	자기침묵	분열된 자기	대인관계문제
자기불일치	1						
자기침묵 (전체)	.31**	1					
외적인 자기지각	.30**	.81**	1				
자기희생을 통한 돌봄	.07	.65**	.47**	1			
자기침묵	.34**	.82**	.51**	.33**	1		
분열된 자기	.22**	.76**	.54**	.20**	.57**	1	
대인관계문제	.41**	.62**	.60**	.23**	.50**	.58**	1
평균	1.68	2.90	3.21	2.76	2.98	2.70	2.40
표준편차	.80	.45	.67	.50	.60	.63	.51

\*\* $p < .01$

## 2. 매개효과 검증

자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2012)가 제안한 방법대로 매개효과 검증을 실시하였다.

연구모형을 분석한 결과 대인관계문제에 대한 자기불일치( $\beta=.23$ ,  $t=5.43$ ,  $p<.001$ )와 자기침묵( $\beta=.55$ ,  $t=12.82$ ,  $p<.001$ )의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 자기불일치와 자기침묵 수준이 높을수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 자기불일치와 자기침묵과 대인관계문제의 관계 모형의 설명력은 44%로 나타났다. 또한, 자기침묵에 대한 자기불일치의 회귀모형이 통계적으로 유의한( $\beta=.31$ ,  $t=6.00$ ,  $p<.001$ ) 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은 10%로 나타났다. 이는 자기불일치 정도가 높을수록 자기침묵이 높아지는 것을 의미한다.

표 3. 자기불일치, 자기침묵(전체), 대인관계문제 간의 매개효과

준거변인	예측변인	B	SE	$\beta$	t
대인관계문제	자기불일치	.15	.03	.23	5.43***
	자기침묵(전체)	.62	.05	.55	12.82***
$F(2, 336)=131.27$ , $p=.00$ , $R^2=.44$					
자기침묵(전체)	자기불일치	.17	.03	.31	6.00***
$F(1, 337)=36.05$ , $p=.00$ , $R^2=.10$					

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

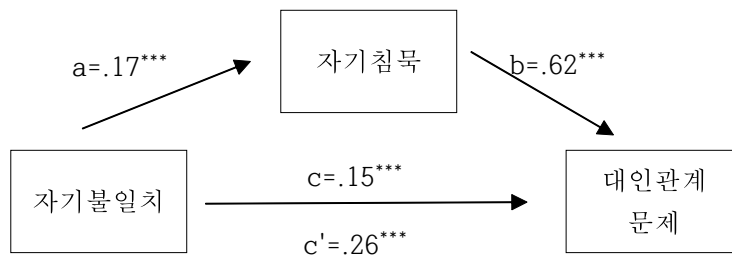


그림 2. 자기침묵의 매개효과

주, 경로에 대한 값은 비표준화된 회귀계수의 값으로 c'은 총효과를 의미한다.

자기침묵을 투입하였을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향이 자기침묵을 투입하지 않았을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향보다 작았고 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지가 되는 것으로 나타났다( $c=.15$ ,  $c'=.26$ ). 매개효과의 분석 값은 <그림 2>에 제시하였다.

연구모형에 더해 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 하위요인 중 상관관계가 입증된 외적인 자기지각, 자기침묵, 분열된 자기의 매개효과를 살펴보았다. 먼저 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 외적인 자기지각의 매개효과를 보면 대인관계문제에 대한 자기불일치( $\beta=.41$ ,  $t=5.66$ ,  $p<.001$ )와 외적인 자기지각( $\beta=.53$ ,  $t=12.13$ ,  $p<.001$ )의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 자기불일치와 외적인 자기지각 수준이 높을수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 자기불일치와 외적인 자기지각과 대인관계문제의 관계 모형의 설명력은 42%로 나타났다. 또한 외적인 자기지각에 대한 자기불일치의 회귀모형이 통계적으로 유의한( $\beta=.30$ ,  $t=5.76$ ,  $p<.001$ ) 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은 90%로 나타났다. 이는 자기불일치 정도가 높을수록 외적인 자기지각이 높아지는 것을 의미한다.

표 4. 자기불일치, 외적인 자기지각, 대인관계문제 간의 매개효과

준거변인	예측변인	B	SE	$\beta$	$t$
대인관계문제	자기불일치	.17	.03	.41	5.66***
	외적인 자기지각	.40	.03	.53	12.13***
$F(2, 336)=120.88$ , $p=.00$ , $R^2=.42$					
외적인 자기지각	자기불일치	.25	.04	.30	5.76***
$F(1, 337)=33.14$ , $p=.00$ , $R^2=.90$					

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

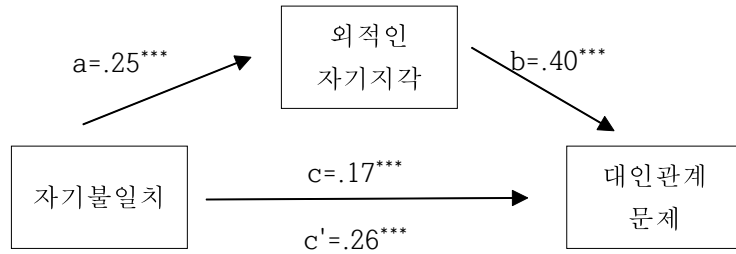


그림 3. 외적인 자기지각의 매개효과

주, 경로에 대한 값은 비표준화된 회귀계수의 값으로  $c'$ 은 총효과를 의미한다.

외적인 자기지각을 투입하였을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향이 외적인 자기지각을 투입하지 않았을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향보다 작았고 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다( $c=.17$ ,  $c'=.26$ ). 매개효과의 분석값은 <그림 3>에 제시하였다.

자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 하위요인인 자기침묵의 매개효과를 보면 대인관계문제에 대한 자기불일치( $\beta=.27$ ,  $t=5.68$ ,  $p<.001$ )와 자기침묵( $\beta=.40$ ,  $t=8.38$ ,  $p<.001$ )의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 자기불일치와 자기침묵의 수준이 높을수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 자기불일치와 자기침묵과 대인관계문제의 관계 모형의 설명력은 31%로 나타났다. 또한, 자기침묵에 대한 자기불일치의 회귀모형이 통계적으로 유의한( $\beta=.34$ ,  $t=6.56$ ,  $p<.001$ ) 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은 11%로 나타났다. 이는 자기불일치 정도가 높을수록 자기침묵이 높아지는 것을 의미한다.

표 5. 자기불일치, 자기침묵, 대인관계문제 간의 매개효과

준거변인	예측변인	B	SE	$\beta$	t
대인관계문제	자기불일치	.17	.03	.27	5.58***
	자기침묵	.34	.04	.40	8.38***
$F(2, 336)=74.97, p=.00, R^2=.31$					
자기침묵	자기불일치	.25	.03	.34	6.56***
$F(1, 337)=43.01, p=.00, R^2=.11$					

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

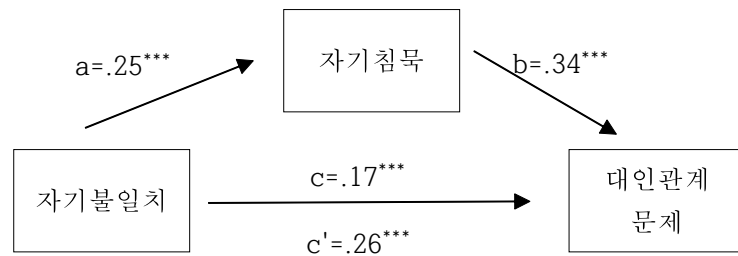


그림 4. 자기침묵의 매개효과

주, 경로에 대한 값은 비표준화된 회귀계수의 값으로  $c'$ 은 총효과를 의미한다.

하위요인인 자기침묵을 투입하였을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향이 자기침묵을 투입하지 않았을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향보다 작았고 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다( $c=.17, c'=.26$ ). 매개효과의 분석값은 <그림 4>에 제시하였다.

자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 분열된 자기의 매개효과를 보면 대인관계문제에 대한 자기불일치( $\beta=.29, t=6.83, p<.001$ )와 분열된 자기( $\beta=.51, t=11.98, p<.001$ )의 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 즉, 자기불일치와 분열된 자기의 수준이 높을수록 대인관계문제를 많이 경험하는 것을 의미한다. 자기불일치와 분열된 자기와 대인관계문제의 관계 모형의 설명력은 41%로 나타

났다. 또한, 분열된 자기에 대한 자기불일치의 회귀모형이 통계적으로 유의한 ( $\beta=.22$ ,  $t=4.13$ ,  $p<.001$ ) 것으로 나타났으며, 이 모형의 설명력은 5%로 나타났다. 이는 자기불일치 정도가 높을수록 분열된 자기가 높아지는 것을 의미한다.

표 6. 자기불일치, 분열된 자기, 대인관계문제 간의 매개효과

준거변인	예측변인	B	SE	$\beta$	t
대인관계문제	자기불일치	.19	.03	.29	6.83***
	분열된 자기	.41	.03	.51	11.98***
$F(2, 336)=118.76$ , $p=.00$ , $R^2=.41$					
분열된 자기	자기불일치	.17	.04	.22	4.13***
$F(1, 337)=17.04$ , $p=.00$ , $R^2=.05$					

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

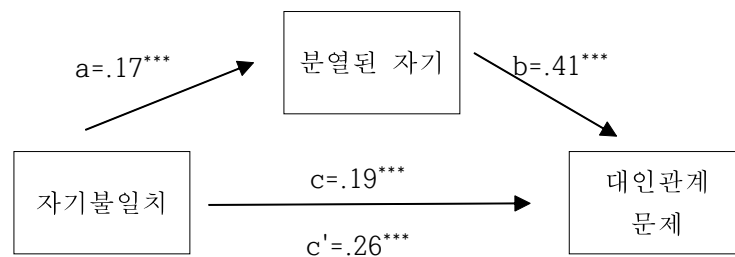


그림 5. 분열된 자기의 매개효과

주, 경로에 대한 값은 비표준화된 회귀계수의 값으로  $c'$ 은 총효과를 의미한다.

분열된 자기를 투입하였을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향이 분열된 자기를 투입하지 않았을 때 자기불일치가 대인관계문제에 미치는 영향보다 작았고 통계적으로 유의하였기 때문에 부분매개 모형이 지지되는 것으로 나타났다( $c=.19$ ,  $c'=.26$ ). 매개효과의 분석값은 <그림 5>에 제시하였다.

### 3. 간접효과 검증

자기불일치와 대인관계문제에서 자기침묵이 매개하는 모형의 간접효과를 검증하기 위해 Bootstrap 방법을 사용하였다. 기존의 매개효과 검증에서 간접효과와 표준오차를 동일한 크기의 표본 수로 반복 추출하는 Bootstrap 방식을 통해 신뢰구간을 제시하고, 그 구간에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의하다고 판단된다. <표 4>에서와 같이 자기불일치가 자기침묵을 거쳐 대인관계문제로 가는 간접효과가 유의하였다( $B=.12$ , Biased-corrected  $CI=.07\sim.15$ ). 즉, 자기불일치가 자기침묵을 거쳐 대인관계문제로 가는 간접효과와 자기불일치가 대인관계문제로 가는 직접효과 모두 통계적으로 유의하게 나타났기 때문에 연구모형이 부분매개 모형임을 알 수 있다.

자기불일치와 대인관계문제에서 자기침묵의 하위요인인 외적인 자기지각, 자기침묵, 분열된 자기가 매개하는 모형의 간접효과를 검증하였다. 그 결과 외적인 자기지각( $B=.10$ , Biased-corrected  $CI=.07\sim.14$ ), 자기침묵( $B=.09$ , Biased-corrected  $CI=.06\sim.12$ ), 분열된 자기( $B=.07$ , Biased-corrected  $CI=.04\sim.11$ )의 간접효과가 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 즉, 자기불일치가 외적인 자기지각, 자기침묵 또는 분열된 자기를 거쳐 대인관계문제로 가는 간접효과와 자기불일치가 대인관계문제로 가는 직접효과 모두 통계적으로 유의하게 나타났으므로 자기침묵의 하위요인별로 살펴본 모형들 모두 부분매개 모형임을 알 수 있다.

표 4. 부트스트랩 결과

경로	Bootstrap estimate		95% 신뢰구간
	B	SE	Bootstrap with bias-corrected
자기불일치->자기침묵(전체)->대인관계문제	.12	.02	(.07, .15)
자기불일치->외적인 자기지각->대인관계문제	.10	.02	(.07, .14)
자기불일치->자기침묵->대인관계문제	.09	.02	(.06, .12)
자기불일치->분열된 자기->대인관계문제	.07	.02	(.04, .11)

주. Bootstrap samples는 5,000번

## VI. 논의

### 1. 연구결과에 대한 논의

본 연구는 여대생의 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하여 자기불일치와 대인관계문제가 어떤 관계를 가지는지 알아보고자 실시하였다. 본 연구의 결과를 정리하고 이를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인 간의 상관관계를 살펴본 결과, 여대생의 자기불일치와 대인관계문제는 유의한 정적상관을 보였다. 이러한 결과는 실제 자기와 이상적 또는 의무적으로 생각하는 자기 간에 거리가 클수록 대인관계문제에서도 어려움을 경험할 것으로 설정한 본 연구의 가설을 지지하였다. 이는 자기불일치가 높은 사람들이 대인관계능력이 낮게 나타났다는 기존의 연구(한동현, 이상희, 조영아, 2016)와, 자기불일치가 높을수록 사회적 지지나 자기효능감이 감소했다는 연구(황민영, 2009) 결과를 지지한다. 또한, 자기불일치로 인해 촉발된 부정적인 정서가 사회적인 문제에서의 부적응과 연관이 있을 수 있다고 보고한 선행연구(김영수, 2010)를 뒷받침하는 것으로, 자기불일치로 인해 경험하는 우울(박현주, 2003), 사회불안(정승아, 오경자, 2005; 허재홍, 조용래, 2005), 대인불안(박정, 장현아, 2017)이 결국 대인관계문제로까지 이어질 수 있음을 시사한다.

다음으로 여대생의 자기불일치는 자기침묵과 정적 관계가 있었다. 이 결과는 자기불일치가 높은 사람들이 의사소통에서 불안을 경험하여 자기침묵 수준이 증가한다는 선행연구(김영수, 2010)의 결과를 지지한다. 이는 자기불일치가 일어났을 때 자신의 의견과 감정을 정확하게 전달하는 과정에서 어려움을 경험하여 나를 타인에게 보여주기보다 침묵하는 방식을 선택하게 되는 것으로 본 선행연구(정유라, 2017)를 뒷받침해 준다. 즉 본 연구의 결과는 자기불일치

와 자기침묵간에 관련이 있다고 보고한 선행연구들(강석, 이지연, 2013; 김영수, 2010; 선다영, 2016)과 일치하는 결과이다. 이에 더해 자기불일치와 자기침묵의 하위요인들 간의 상관관계를 살펴보았는데, 자기불일치는 외적인 자기지각, 자기침묵, 분열된 자기와 유의한 정적상관을 보였으나, 자기희생을 통한 돌봄과는 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 이는 자기불일치와 자기침묵간의 관계를 살펴본 연구에서 자기불일치와 자기희생을 통한 돌봄이 유의한 상관관계가 나타나지 않은 결과(강석, 이지연, 2013)와 일치한다. 또한, 자기침묵과 우울 간의 상관관계를 살펴본 연구에서도 우울과 자기희생을 통한 돌봄이 가장 낮은 상관을 보인 것(김미영, 2008; 이지연, 김미영, 2009)을 고려해 보았을 때, 자기희생을 통한 돌봄 척도를 타당화해 볼 필요가 있는 것으로 보인다.

여대생의 자기침묵과 대인관계문제의 관계에서도 정적 상관관계가 나타났다. 이러한 결과는 관계에서 자기침묵하는 성향이 결과적으로 대인관계에 부정적인 영향을 미친다고 보고한 선행연구 결과들(Harper, Dickson, & Welch, 2006; 김명화, 홍혜영, 2011; 김지영, 2015)과 일치한다. 이는 자기희생 또는 자기침묵을 대인관계를 개선하기 위해 사용하지만(Jack, 2001), 오히려 대인관계에서 외로움을 증가시키고(Besser, Flett, & Davis, 2003) 우울감을 증가시키는(Harper, Welsh, Grello, & Dickson, 2003) 것과 맥을 같이한다. 대인관계문제와 자기침묵의 하위요인들 간의 상관을 살펴봤을 때, 외적인 자기지각, 자기희생을 통한 돌봄, 자기침묵, 분열된 자기 모두 유의한 정적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 대인관계문제와 자기침묵의 하위요인들의 상관을 살펴본 선행연구의 결과와 일치하는 것으로 나타났다.(김혜령, 2016; 김지영, 2015).

둘째, 변인 간의 관련성을 확인하고 여대생의 자기불일치, 자기침묵, 대인관계문제의 매개효과를 검증하였다. 그 결과 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 부분 매개효과가 유의하였다. 또한, 자기불일치와 대인관계문제의 관계에서 자기침묵의 하위요인들을 매개변인으로 놓고 모형을 검증한 결

과에서도 자기희생을 통한 돌봄을 제외한 외적인 자기지각, 자기침묵, 분열된 자기의 부분매개효과가 유의하였다. 즉, 자기불일치가 대인관계문제에 직접 영향을 주지만, 자기침묵을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이는 자기불일치와(한동헌, 이상희, 조영아, 2016; 정소라, 2015; 선다영, 2016; McCann & Higgins, 2015) 자기침묵이(Gottman & Levenson, 1988; 김지영, 2015; 김혜령, 2016; 김명화, 홍혜영, 2011).

이러한 결과들을 모두 종합해 보았을 때 자기불일치가 높은 여성들은 부정적인 사회불안 또는 대인불안 등의 불안한 심리상태를 경험하게 되고 이로 인해 대인관계에서 자신의 의견을 내기보다는 침묵하고 참는 방식으로 관계를 유지하게 된다. 그 결과 대인관계가 개선되기보다는 어려움을 느낄 가능성이 커지는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 상담 장면에서 대인관계문제에 어려움을 겪는 여대생들에게 다른 대인관계에 대한 탐색뿐만 아니라 내담자가 가지고 있는 개인 내적 요인인 자기불일치와 자기침묵에 대해 다뤄줄 필요가 있음을 시사한다. 즉, 내담자의 환경적인 요소에만 초점을 맞출 것이 아니라 내담자가 가지고 있는 성향에 대해 함께 탐색함으로써 대인관계문제를 개선하는 것이 필요할 것으로 보인다.

## 2. 연구에 대한 의의 및 제한점

본 연구는 여대생을 대상으로 대인관계문제에 대한 연구를 진행하였으며, 여성 우울의 원인으로 최근 주목받고 있는 자기침묵을 살펴보았다는 점에 의의가 있다. 최근 진행된 대인관계문제에 대한 선행연구들을 살펴보면 대부분 부모와의 관계(신채영, 유순화, 윤경미, 2013; 윤혜영, 강지현, 2015)나 아동, 청소년기의 외상경험(김진희, 김종남, 2014; 이현정, 장희순, 2014)과 같이 환경적 요인과 대인관계문제를 함께 살펴보았다. 하지만 본 연구에서는 개인 내적

인 요인을 살펴보았으며, 기존의 연구에서 살펴본 우울(박송이, 채규만, 2012)이나 완벽주의(이원경, 2011)보다는 여성의 우울을 설명하기 위해 고안된 개념인 자기침묵(Jack, 1991)을 바탕으로 여대생의 대인관계문제에 대해 살펴보고자 하였다는데 의의가 있을 것이다. 본 연구결과를 바탕으로 여대생을 대상으로 한 대인관계문제 상담에서 효과적인 상담 전략을 세울 수 있을 것이다. 자기불일치가 높은 내담자가 실제 자기와 이상 또는 의무 자기의 큰 괴리로 인해 대인관계문제를 경험하는지 혹은 자기불일치로 인해 발생한 자기침묵으로 인해 대인관계문제를 경험하는지 파악하고, 결과에 따라 상담에서 적절하게 개입할 수 있을 것이다. 또한, 자기침묵이 대인관계에서 조화를 유지하기 위해 사용됨에도 불구하고 대인관계 내에서 부적응을 초래하는 요인임을 입증함으로써 내담자에게 부정적인 정서나 생각을 숨기는 것이 오히려 관계의 만족을 저하하게 하는 요인임을 인지하게 하여 보다 성숙한 방법으로 대인관계를 이끌어나가도록 할 수 있을 것이다. 이에 더해 자기침묵을 주로 사용하는 내담자에게 관계에서 효율적으로 사용할 수 있는 의사소통훈련, 자기개방, 자기 표출 등을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하여 운영하는 것이 내담자의 대인관계문제 개선에 도움을 줄 것으로 생각된다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용된 자기불일치, 자기침묵 및 대인관계문제 척도는 모두 자기 보고 질문지로 구성되어 있어 솔직하게 응답하지 않았을 가능성이 있다. 또한, 대인관계문제 문항에서 타인의 시선을 의식하여 보다 사회적으로 바람직한 답을 선택했을 수 있다. 그래서 추후 연구에서 이를 보완할 수 있는 질적인 연구방법이 추가된다면 더욱 객관적인 정보를 얻을 수 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구의 대상은 서울에 있는 대학에 재학 중인 여대생으로 한정되어 있다. 그러므로 다른 지역에 재학 중인 여대생에게도 본 연구의 결과를 일반화하기에 부족한 면이 있다. 추후 연구에서는 보다 다양한 지역의 연구대

상자를 포함하여 응답을 얻는 것이 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서는 자기침묵을 제외하고 각 변인 전체를 살펴보았으나 실질적으로 각 변인에는 하위요인들이 있으므로 이들 요인 간의 자세한 관계는 알 수 없었다. 따라서 추후 연구에서는 하위요인들 간의 관계를 고려하는 구조방정식 모형을 사용하여 보다 자세한 정보를 추가로 탐색할 필요가 있다. 넷째, 자기침묵 척도에 포함된 문항 중 약 25%는 애인이나 배우자와의 관계에 대한 답이었다. 물론 교체 경험이 없을 경우 친한 친구를 떠올려 답하도록 했지만, 여전히 친한 친구와 애인 또는 배우자의 관계는 관계의 깊이와 질에 있어서 다를 가능성이 있다. 그러므로 추후 연구에서는 현재의 애인이나 배우자를 떠올리며 답한 이들과 그렇지 않은 이들의 응답을 나누어 분석해 본다면 의미 있는 결과가 나올 수 있을 것이다. 마지막으로 자기불일치가 대인관계문제로 이어지는 패턴이 초기 여성에게만 관찰되는 특징인지 혹은 더 높은 연령대의 여성들에게도 여전히 관찰되는지 알아볼 필요가 있다. 또한, 본 연구에서 관찰된 결과가 여성의 특징인지 혹은 남, 여 모두의 특징인지를 알아볼 필요도 있을 것이다.

## 참 고 문 헌

- 강미선 (2015). 여자 대학생의 내현적 자기애와 자기침묵이 섭식태도에 미치는 영향. **아동가족치료연구**, 1-20.
- 강석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개효과. **중등교육연구**, 61(4), 811-839.
- 강한모 (2016). 자기침묵이 분노반추에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 권보연 (2000). 대학신입생의 대인관계 문제유형과 그들이 지각한 부모-자녀간 의사소통 및 양육태도와의 관계 연구. 연세대학교 석사학위논문.
- 권석만 (2003). **현대이상심리학**, 서울: 학지사.
- 권진희 (2011). 정서인식의 명확성과 정서표현성 및 대인관계문제와의 관계. **상담평가연구**, 4(1), 37-49.
- 김기정, 이정희 (1999). 대학생을 위한 대인관계향상 집단상담의 효과연구. **학생생활연구**, 17, 17-37.
- 김남연, 양난미 (2012). 부모애착 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. **상담학연구**, 13(5), 2309-2328.
- 김남재 (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. **심리과학** 10(1), 55-67.
- 김명화 (2010). 자기침묵, 대인관계, 우울의 관계연구. 명지대학교 석사학위논문.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 일반**, 30(1), 69-97.
- 김미영(2008). 여성의 대상관계와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증. 인천대학교 석사학위논문.
- 김미진 (2009). 여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김민지 (2013). 실제-이상 자기개념 불일치와 또래관계의 질: 우울과 의사

**소통 불안의 매개효과.** 경남대학교 석사학위논문.

김성희, 박경희 (2008). 대학생 대인관계 조화 척도 개발. **상담학 연구**, 9(2), 375-389.

김송화 (2011). **대학생의 진로스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과.** 전북대학교 석사학위논문.

김수연 (2005). **대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관연구: 완벽성향 척도(APS-R)를 중심으로.** 연세대학교 석사학위논문.

김영수 (2010). **자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증.** 아주대학교 석사학위논문.

김영수, 신희천 (2012). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. **상담학연구**, 13(2), 745-760.

김영환, 진유경, 권정혜, 조용래, 홍상환, 박은영 (2002). 한국형 대인관계문제 검사의 타당화. **한국심리학회: 임상**, 21(2), 391-411.

김완석, 장미선 (2005). **2005학년도 재학생 실태 및 대학생활적응 조사보고서.** 아주대학교 학생상담센터.

김용희 (2014). 대학생의 애착이 대인관계 문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **청소년학연구**, 21(11), 291-316.

김유경 (2015). **대학생의 자기불일치, 자기통제 및 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향.** 명지대학교 석사학위논문.

김정모, 장정주 (2008). 정서적 지각, 표현 및 정서표현에 대한 양가성과 대인관계에 대한 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(3), 697-715.

김종운, 양민정 (2014). 대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향. **학습자중심교과교육연구**, 14(2), 283-299.

김주연, 성태훈, 김지혜, 신민영 (2014). 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 주의력 조절의 조절효과. **인지행동치료**, 14(1), 21-37.

김지경, 김명소 (2003). 한국남녀의 관계적 자아의 특성: 다원적 구성요인 탐색

- 및 타당성 분석. **한국심리학회지: 사회문제**, 9(2), 41-59.
- 김지영 (2015). **사회적 지지와 대인관계 문제에서 수치심, 자기침묵 행동의 매개효과**. 광운대학교 석사학위논문.
- 김진희, 김종남 (2014). 아동, 청소년기 복합 외상경험이 성장 후 대인관계문제에 미치는 영향. **청소년학연구**, 21(5), 115-139.
- 김혜령 (2016). **대학생의 자기비판적, 의존적 우울취약성과 대인관계문제의 관계: 자기침묵의 매개효과**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김훈순 (2010). 이동전화와 여대생들의 일상적 소통문화: 관계 맺기와 단절. **사회과학 연구논총** 24, 99-131.
- 류진혜 (2002). 대학생의 대인관계와 지도방안. **학생생활연구**, 9, 83-95.
- 민지현, 이아라 (2016). 대학생의 자기낙담과 대인관계문제의 관계에서 정서표현양가성의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 16(9), 77-94.
- 박경 (2003). 부정적인 생활스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 8(3), 581-593.
- 박송이, 채규만 (2012). 우울취약성과 대인관계문제의 관계에서 능동적, 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. **인지행동치료** 12(3), 349-891.
- 박아청 (2000). 여성의 자아정체감 형성에 대한 새로운 접근. **한국심리학회지: 발달**, 13(1), 115-126.
- 박정, 장현아 (2017). 대학생의 실제-의무 자기불일치가 대인불안에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과. **교육치료연구**, 9(1), 249-263.
- 박정원, 김근면 (2011). 간호대학생의 자의식과 의사소통 불안이 대인의사소통 능력에 미치는 영향. **대한스트레스학회**, 19(1), 1-10.
- 박정하, 이애리 (2014). 호텔종사원들의 자기침묵과 우울과의 관계에서 자기효능감의 조절효과: 대전소재 특급호텔 종사원을 중심으로. **관광레저연구**, 26(2), 83-103.
- 박지선, 김인석, 현명호, 유재학 (2008). 정서자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. **한국심리학회: 건강**, 13(3), 571-581.

- 박지애 (2016). **대학생의 관계지향성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서 표현양가성의 매개적 역할**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박현주 (2003). **고등학생의 자기불일치와 우울, 불안 및 자기효능감 간의 관계**. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2011). 2011년 정신질환생태 역학조사 개요.  
<http://www.korea.kr/archive/expDocView.do?docId=31001>
- 서수균 (1996). **자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기 불일치와 우울 및 불안의 관계**. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 서수균 (2011). 비합리적 신념과 공격성 사이에서 부적응적 인지전략과 대인관계양상의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(4), 901-919.
- 서울대학교 대학생활문화원 (2011). **신입생 실태조사**.
- 선다영 (2016). **실제-이상 자기불일치와 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 성태제 (2014). **SPSS/AMOS를 이용한 알기 쉬운 통계분석**. 학지사.
- 손경숙 (2017). 대학생들의 대인관계능력과 문제해결능력에 관한 연구. **임상사회사업연구**, 14(1), 1-27.
- 송태연, 안권순 (2016). 결혼이주여성의 성역할 고정관념과 성 허용성이 결혼생활 만족도에 미치는 영향. **한국청소년학연구**, 23(7), 297-315.
- 신민희 (2005). 소년원 수용 비행 청소년과 일반 청소년의 자기불일치 및 우울 수준에 관한 연구. **청소년학연구**, 12(1), 183-205.
- 신채영, 유순화, 윤경미 (2013). 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과. **청소년학연구**, 20(12), 131-151.
- 심승희 (2010). **여성의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 방어적 자기초점주의의 매개효과**. 인천대학교 석사학위논문.

- 안은화 (2012). **대학생의 분리-개별화가 대인관계문제에 미치는 영향: 자동적 사고의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위 청구논문.
- 안재희, 이아라 (2016). 대학생의 특성분노와 대인관계문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. **청소년학연구**, 23(6), 47-69.
- 양지윤 (2006). **애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향**. 이화여대 석사학위논문.
- 연세대학교 학생생활상담소 (2012). **신입생 실태조사**.
- 오남경 (2009). **대학생의 애착요인과 분리개별화의 대인관계문제에 대한 관계**. 전북대학교 석사학위논문.
- 우미향 (2010). **한부모 가족 청소년 자녀의 사회적 적응에 관한 연구: 성역할 정체감과 자기효능감을 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 유은영, 윤치근, 양유정 (2012). 일부지역 대학생들의 자아존중감과 정신건강간의 관계. **한국산학기술학회논문지**, 13(1), 274-283.
- 윤성욱 (2017). **대학생의 외상경험이 자아존중감과 대인관계문제에 미치는 영향: 부모양육태도의 조절효과**. 청주대학교 석사학위논문.
- 윤혜영, 강지현 (2015). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(2), 405-423
- 이기학, 조영아 (2006). **2005학년도 재학생 실태조사**. 연세상담연구, 22, 연세대학교 상담센터.
- 이민선, 채규만 (2012). 대학생의 자아존중감이 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. **인지행동치료**, 12(1), 63-75.
- 이영식 (2014). **대학생의 정서표현 양가성과 경험회피가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계문제를 조절변수로 하여**. 신한대학교 석사학위논문.
- 이원경 (2011). 대학생의 완벽주의와 대인관계만족의 관계: 내면화된 수치심과 대인관계문제의 매개효과. **대학생활연구**, 17(2), 74-90.
- 이은경, 서은국 (2009). 정서억제와 주관적 안녕감: 문화비교 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(1), 131-146.

- 이은영, 한기연 (1991). 대학생들의 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기에 대한 내용 분석. **정신건강연구**, 10, 195-209.
- 이은진, 이나령, 이지연 (2015). 대학생의 성인애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 공적 자의식, 우울취약성, 정서적 단절의 매개효과. **사회과학연구**, 39(2), 207-242.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 26-62.
- 이은희 (2012). **자기침묵과 정서표현양가성이 결혼만족 및 우울에 미치는 영향**. 한국상담대학원 대학교 석사학위논문.
- 이인숙, 이지연 (2009). 여성의 대상관계, 수치심, 자기침묵이 우울에 미치는 영향. **상담학연구**, 10(4), 1951-1969.
- 이종구, 이해경, 김명소 (2003). 한국여성의 자아개념의 요인구조와 성차. **한국심리학회지: 여성**, 8(2), 1-19.
- 이지연, 김미영 (2009). 여성의 대상관계와 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과 검증. **여성연구**, 76, 201-226.
- 이지연, 신영숙 (2008). 자기침묵행동이 여고생의 외로움에 미치는 영향: 수치심을 매개변인으로. **홀리스틱교육연구**, 12(1), 49-66.
- 이현정, 장희순 (2014). 청소년의 복합 및 다중외상 경험과 대인관계문제 사이에서 초기부적응도식의 매개효과. **인지행동치료**, 14(1), 39-59.
- 이형득 (1982). 인간관계훈련의 실제. 서울: 중앙적성출판부.
- 이혜련 (2009). **전통적 성역할 정체감이 여학생들의 체육수업태도, 만족도에 미치는 영향**. 성균관대학교 석사학위논문.
- 이효진 (2011). **자기불일치와 반추, 반성적 정서처리가 수치심에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장건희 (2007). **자기애와 자기불일치 및 사회불안의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장정주 (2015). 긍정적 정서 증진 훈련이 대학생의 정적 및 부적 정서, 정서조

- 절의 곤란 및 대인관계에 미치는 영향. 정서, **행동장애연구**, 31(3), 421-443.
- 장현숙 (2005). **중학생의 모듬일기 프로그램이 대인관계성향 및 일기쓰기 흥미에 미치는 영향**. 동아대학교 교육대학원.
- 장혜경, 손정남 (2014). 여대생의 외모스트레스, 자아탄력성, 대인관계 및 우울이 섭식태도에 미치는 영향. **기본간호학회지**, 21(3), 235-242.
- 정남운 (2005). 대인관계 형용사척도(KIAS-40) 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(3), 583-598.
- 정소라 (2015). **청소년의 완벽주의와 대인관계문제의 관계에서 자기불일치의 매개효과**. 상명대학교 석사학위논문.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. **한국심리학회지: 임상**, 24(4), 887-901.
- 정옥경 (2001). **완벽주의성향이 불안과 대인관계 문제에 미치는 영향**. 홍익대학교 대학교, 석사학위논문.
- 정유라 (2017). **취약성 자기애가 자기침묵에 미치는 영향: 실제-이상 자기불일치와 수치심의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조설아 (2005). **청소년의 자기불일치, 우울 및 불안이 상담에 대한 태도에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 조용래, 김선태, 표경식 (1996). 신경증적 증상 환자들의 자기-불일치와 정신병리의 관계: 자기-불일치 이론의 임상적 적용가능성에 관한 탐색적 연구. **대한신경정신의학회**, 35(3), 664-677.
- 조윤주, 박장희 (2005). 대학생의 개체화유형과 대인관계문제에 관한 연구. **인간발달연구**, 12(3), 89-108.
- 채유경 (2004). 청소년이 지각한 가족 응집성 및 적응성, 자아존중감과 대인관계간의 관계. **청소년상담연구**, 12(2), 136-144.
- 한동현, 이상희, 조영아 (2016). 대학생의 자기불일치가 대인관계능력에 미치는 영향: 마음챙김과 대인불안의 매개효과를 중심으로. **재활심리연구**,

23(2), 397-415.

한인영, 홍선희 (2011). 여성의 성역할인식이 우울에 미치는 영향: 여성주의 관점을 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 16(4), 477-498.

허재홍, 조용래 (2005). 자기불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. *인지행동치료*, 5(2), 85-100.

홍숙기 (2000). *성격심리(상)*. 박영사.

황민영 (2009). *고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감, 사회적지지 및 우울 간의 관계*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

황혜자, 유선림 (2005). *대인관계증진 프로그램이 대인관계 및 자존감에 미치는 효과*. 동아대학교, 대학원논문집, 75-93.

Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of personality assessment*, 55(3-4), 521-536.

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late through the twenties, *American Psychologist*, 55, 469-480.

Austin, J. E. (2001). *Women's sense of self in relationship and attachment style as a function of relationship satisfaction*. Unpublished doctoral dissertation, University of New York. New York.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.

Bennetti-McQuid, J., & Bursik, K. (2005). Individual differences in experiences of and responses to guilt and shame: Examining the lenses of gender and gender role. *Sex Roles*, 53(1-2), 133-142.

Besser, A., Flett, G. L., Davis, R. A. (2003). Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.

- Bruch, M. A., Rivet, K. M., & Laurenti, H. J. (2000). Type of self-discrepancy and relationships to components of the tripartite model of emotional distress. *Personality and Individual Differences, 29*(1), 37-44.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion, 3*, 48-67.
- Campbell, W. K., Sedikides, C., Bosson, J. (1994). Romantic involvement, self discrepancy, and psychological well being: A preliminary investigation. *Personal Relationships, 1*(4), 399-404..
- Cornette, Michell M., Strauman, Timothy J., Abrarnson, Lyn Y. & Busch, Andrew M. (2009). Self-discrepancy and suicidal ideation. *Cognitive and Emotion. 23*(3), 204-527.
- Cramer, K. M., Gallant, M. D., & Langlois, M. W. (2005). Self-silencing and depression in women and men: Comparative structural equation models. *Personality and Individual Differences, 39*(3), 581-592.
- Crane, Catherine, Barnhofer, Thorsten, Duggan, Danielle S., Hepburn, Silvia, Fennell, Melanie V, Williams, J. Mark G. (2008). Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Self-Discrepancy in Recovered Depressed Patients with a History of Depression and Suicidality. *Cognitive Therapy and Research, 32*(6), 775-787.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Fairbrother, N., Moretti, M. (1998). Sociotropy, autonomy, and self-discrepancy: Status in depressed, remitted depressed, and control participants. *Cognitive Therapy and Research, 22*(3), 279-297.
- Ferguson, G. A., Hafen, C. A., & Laursen, B. (2010). Adolescent psychological and academic as a function of discrepancies between actual and ideal self-perceptions. *Journal of Youth and*

*Adolescence*, 39(12), 1485-1497.

- Flett G. L., Besser A., Hewitt P. L., & Davis R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and Individual Differences*, 43, 1211-1222.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1998). *The social psychophysiology of marriage, perspectives on marital interaction*. Clevedon, England: Multilingual Matters.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation process: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 2, 348-362.
- Harper, M. S., Dickson, J. W., Welsh, D. P. (2006). Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 435-443.
- Harper, M. S., Welsh, D. P., Grello, C. M., Dickson, J. W. (2002). Silencing the self: Depressive symptoms and the loss of self in adolescent romantic relationship. In D. P. Welsh (Chair), *When love hurts: Adolescent romantic relationships and depressive symptoms*. Paper symposium conducted at the Biennial Meeting of the Society for Research on Adolescence, new Orleans, LA.
- Harper, M. S., Welsh, D. P., Grello, C. M., Dickson, J. W. (2003). When Love Hurts: Depression and adolescent romantic relationships. *Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications*, 185-211.

- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: how magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(1), 1-15.
- Higgins, E. Tory (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, *94*(3), 319-340.
- Horney, K. (2006). **신경증적 갈등에 대한 카렌 호나이의 정신분석**. 서울: 학지사.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Baer, B. A., Ureño, G., & Villaseñor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications. *Journal of consulting and clinical psychology*, *56*(6), 885.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C. (2001). Understanding women's anger: A description of relational patterns. *Health care for women international*, *22*(4), 385-400.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, *16*, 97-106.
- Kelly, R. E., Mansell, W., & Wood, A. M. (2015). Goal conflict and well-being: A review and hierarchical model of goal conflict, ambivalence, self-discrepancy and self-concordance. *Personality & Individual Difference*, *85*, 212-229.

- Laura E. Berk (2009). *생애발달 2*. 시그마프레스.
- McCann, C. D. & Higgins, E. T. (2015). Motivation and affect in interpersonal relations: The role of personal orientations and discrepancies. In L. Donohew, H. E. Sypher., & E. T. Higgins (Eds), *Communication, Social Cognition, and affect* (pp.53-80). PLE: Emotion.
- Park, C. L. & Al, A. L. (2006). Meaning makeing and growth: New directions for research on survivors of trauma, *Journal of Loss and Trauma, 11*, 389-407.
- Piran, N., & Cormier, H. C. (2005). The Soical Construction of Women and Disordered Eating Patterns. *Journal of Counseling Psychology, 52(4)*, 549-558.
- Remen, A. L., (2000). Silencing the self: An examination of a theoretical explanation for depression in women. *Dissertation Abstracts International, 60(12-B)*, 6380.
- Remen, A. L., Chambless, D. L., & Rodebaugh, T. L. (2002). Gender difference in the construct validity of silencing the self scale. *Psychology of Women Quarterly, 26*, 151-159.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Muffin.
- Sarah H., Johanna N. (2011). Self-Silencing, Emotional Awareness, and Eating Behaviors in College Women. *Psychology of Women Quarterly, 35(3)*, 451-457.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences, 34(2)*, 347-366.
- Thompson, J. M. (1995). Depressive symptomatology and close relationships. *Psychology of Women Quarterly, 19*, 337-353.

- Thompson, J. M.; Whiffen, V. E., & Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms?, *Journal of social and personal relationships*, *18*, 503-516.
- Whiffen, V. E., Foot, M. L., & Thompson, J. M. (2007). Self-silencing mediates the link between marital conflict and depression. *Journal of Social and Personal Relationships*, *24*(6), 993-1006.
- Zaitsoff, S. L., Geller, J., & Srikameswaran S. (2002). Silencing the self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review*, *10*, 51-60.

## ABSTRACT

### The Relationships Between Self-Discrepancy and Interpersonal Problems : Mediating Effects of Self-Silencing

Yoojoo Rhee  
Department of Psychology  
Graduate School of  
Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of self-silencing in the relation between self-discrepancy and interpersonal problems among female university students. The participants were 339 female early-aged students. For that purpose, each participant surveyed with a questionnaire consisting of Self Questionnaire, Silencing-The-Self-Sclae(STSS), Korean version of Interpersonal problems scale. The results of the study was as follow: first, self-discrepancy had significant positive correlations with self-silencing and interpersonal problems. Also, self-silencing had positive correlation with interpersonal problems. Second, self-silencing was fully mediated between self-discrepancy and interpersonal problems. This study provides background ideas in order to develop counseling programs in the future.

Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

*Keywords:* self-discrepancy, self-silencing, interpersonal problems, ought-self, ideal-self, actual-self

## 부 록

부록 1. 설문지 표지 및 동의서

부록 2. 자기불일치 질문지

부록 3. 자기침묵 척도

부록 4. 대인관계문제 척도

## 설문지

안녕하세요?

본 설문을 위해 소중한 시간을 내주신 점 진심으로 감사드립니다.

여러분께 나누어드린 본 설문지는 **여대생의 자기불일치와 대인관계 문제의 관계 안에서 자기침묵의 매개효과**를 알아보기 위한 것입니다. 이 설문지는 **만 19세 이상 대학교 재학 중인 여대생들만** 응답해주시기 바랍니다. 실시시간은 약 15분 정도가 소요됩니다.

여러분의 응답이 연구를 위해 소중하게 사용될 수 있도록 질문내용을 잘 읽고 **한 문항도 빠짐없이** 응답하여 주시기를 부탁드립니다. 또한 설문지의 문항들에는 절대로 정답이나 좋은 답이 있는 것이 아니므로 솔직하게 답해주시기 바랍니다. 이 설문지에 응답해주신 분들께는 감사의 마음으로 답례를 드릴 예정입니다.

조사에서 얻어진 결과는 컴퓨터로 처리되며, **학문적인 연구 이외의 다른 목적으로는 결코 사용되지 않을 것입니다.** 또한 여러분이 응답한 내용은 **비밀에 보장됨을** 약속드립니다. 만약 연구조사에 관련하여 궁금한 점이 있으시거나, 추가적인 정보를 원할 경우 아래 연구담당자 이메일로 언제든지 연락해주시시오.

이 설문조사에 참여해주셔서 진심으로 감사드리며, 참여에 동의하시면 **아래 서명란에 서명**을 해주시고, 시작하시면 되겠습니다.

2017년 3월

성신여자대학교 대학원 심리학과

석사과정 이유주 드림

(연구 담당자: 이유주 / [eins1022@gmail.com](mailto:eins1022@gmail.com))

지도교수: 이 정 윤

## 연구 참여 동의서

본인은 위의 내용에 대해 전달받고 숙지하였으며 응답한 내용들이 연구자에 의해 사용되는 것에 대해서 동의합니다.

날 짜 : 2017년      월      일

서 명 :

<인구통계학적 정보>

1. 귀하의 나이는 만으로 어떻게 되십니까? 만 -----세
2. 귀하의 학년은 어떻게 되십니까? ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
3. 귀하의 전공은 어떻게 되십니까? ① 인문계열 ② 사회계열 ③ 이공계열  
④ 예체능계열 ⑤ 의, 간호계열 ⑥ 사범계열 ⑦ 기타 -----
4. 현재 귀하가 재학중인 학교의 유형은 어떻게 되십니까? ① 남녀공학 ② 여자대  
학교

## 1. 자기불일치 질문지

- 다음의 질문지는 여러분 자신의 특성에 대한 스스로의 생각을 자유롭게 기술하는 질문입니다. 안내문을 잘 읽으시고 답해 주시기 바랍니다.

### 자신에 대한 생각에는

- ① 실제 자기    ② 이상적인 자기    ③ 의무적인 자기 3가지가 있습니다.

‘실제 자기’는 여러분 자신이 실제로 소유하고 있다고 생각하는 특성들에 관한 것으로 여러분의 평소 모습을 잘 나타내 준다고 생각되는 특성들을 포함합니다.

‘이상적인 자기’는 여러분 자신이 이상적으로 되기를 원하는 특성들과 관련된 것으로 여러분 자신에 대한 희망, 바램, 목표 등을 포함합니다.

‘의무적인 자기’는 여러분 자신이 ‘그래야 한다’고 생각하는 신념들과 관련된 것으로 여러분의 자신의 의무, 책임, 도덕적 의무 등을 포함합니다.

◆ 이 질문지는 여러분 자신이 생각하는 실제 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 아래 형용사 쌍에서 나를 더 잘 나타내주는 형용사를 선택하여 ‘나는\_\_\_\_\_ 사람이다’ 라는 문장에 넣어보고 자신을 나타내는데 가장 적합하다고 판단되는 번호에 표시해 주시면 됩니다.

▶ 실제자기 : 나는 \_\_\_\_\_ 사람이다.

		확실히 그렇다	매우 그렇 다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느쪽 도 아니다	약간 그렇 다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1	수동적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									추진력 있는
2	비주장적 인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									주장적 인
3	소심한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									당당한
4	(대인관계에 서) 불편한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									쾌활한

5	타인중심적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	자기 중심적
6	고분고분한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	비판적인
7	냉소적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	정다운
8	배타적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	친근한
9	통명스러운	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	친절한
10	생기있는	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	무미 건조한
11	순박한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	당돌한
12	사교적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	비사교적인

◆ 이 질문지는 여러분 자신이 생각하는 이상적인 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 아래 형용사 쌍에서 나를 더 잘 나타내주는 형용사를 선택하여 '나는 내가 ----- 사람이라면 하고 바란다' 라는 문장에 넣어보고 자신을 나타내는데 가장 적합하다고 판단되는 번호에 표시해 주시면 됩니다.

▶ 이상적 자기 : 나는 내가 -----사람이라면 하고 바란다.

		확실히 그렇다	매우 그렇다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느 쪽도 아니다	약간 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1	수동적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									추진력 있는
2	비주장적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									주장적인
3	소심한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									당당한
4	(대인관계에서) 불편한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									쾌활한
5	타인중심적인										자기 중심적

		4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	
6	고분고분한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	비판적인
7	냉소적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	정다운
8	배타적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	친근한
9	통명스러운	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	친절한
10	생기있는	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	무미 건조한
11	순박한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	당돌한
12	사교적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4	비사교적인

◆ 이 질문지는 여러분 자신이 생각하는 의무적인 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 아래 형용사 쌍에서 나를 더 잘 나타내주는 형용사를 선택하여 '나는 마땅히 \_\_\_\_\_사람이어야만 한다' 라는 문장에 넣어보고 자신을 나타내는데 가장 적합하다고 판단되는 번호에 표시해 주시면 됩니다.

▶ 의무적 자기 : 나는 마땅히 \_\_\_\_\_사람이어야만 한다.

		확실히 그렇다	매우 그렇 다	상당히 그렇다	약간 그렇다	어느쪽 도 아니다	약간 그렇 다	상당히 그렇다	매우 그렇다	확실히 그렇다	
1	수동적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									추진력 있는
2	비주장적 인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									주장적 인
3	소심한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									당당한
4	(대인관계에 서) 불편한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									쾌활한
5	타인중심 적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									자기 중심적
6	고분고분 한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									비판적 인
7	냉소적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									정다운
8	배타적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									친근한
9	통명스러 운	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									친절한
10	생기있는	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									무미 건조한
11	순박한	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									당돌한
12	사교적인	4.....3.....2.....1.....0.....1.....2.....3.....4									비사교 적인

## 2. 자기침묵 척도 (STSS)

- 다음의 질문지는 여러분 자신이 대인관계 내에서 친밀감을 유지하기 위해 어떻게 행동하고 사고하는지에 대한 질문입니다. 안내문을 잘 읽으시고 답해 주시기 바랍니다.
- 현재 교제중인 분이 없으신 경우, 애인 또는 배우자가 들어가는 문항에는 당신이 마지막으로 만났던 데이트 상대를 회상하며 답을 해주시기 바랍니다. 교제경험이 없을 경우, 친한 친구들과의 관계를 회상하여 답해 주시기를 바랍니다.
- 아래의 문항들 중 평소에 자신에 대해 갖고 있는 생각과 가장 가깝다고 생각되는 곳에 표시해 주시기 바랍니다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	그냥 그렇다	그런 편이다	매우 그렇다
1	어느 누구도 나를 보호해 주는 것은 아니므로 내 자신을 먼저 생각하는 것이 옳다고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	나는 친밀한 관계에 있는 어떤 사람과 다툼을 일으킬만한 나의 감정들에 대해서는 말하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	배려라는 것은 내 욕구보다도 다른 사람의 욕구를 먼저 고려하는 것이다.	1	2	3	4	5
4	내 자신의 욕구를 내가 사랑하는 사람들의 욕구만큼 중요하게 생각하는 것은 이기적이다.	1	2	3	4	5
5	진정한 나 자신이 되는 것이, 나 혼자 있을 때보다, 매우 가까운 관계에 있는 사람들과 함께 있을 때 훨씬 어렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람이 날 어떻게 생각하는지에 따라서 나 자신을 평가하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
7	현대 사회에서 요구되는 여러 일반적인 능력에 내가 못 미친다고 느낄 때 나 자신이 한심하게 여겨진다.	1	2	3	4	5
8	애인 또는 배우자이 욕구와 감정이 나의 욕구와 감정과 갈등을 일으킬 때, 나는 항	1	2	3	4	5

	상 내 의견을 명확히 주장한다.					
9	친한 사이에서, 다른 사람을 행복하게 하는 게 내 의무이다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람을 배려한다는 것은, 내가 다른 것을 원할 때라도, 다른 사람이 원하는 것을 선택하는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5
	<b>문항내용</b>	<b>전혀 그렇지 않다</b>	<b>그렇지 않은 편이다</b>	<b>그냥 그렇다</b>	<b>그런 편이다</b>	<b>매우 그렇다</b>
11	나 자신에 대해서 기분 좋게 느끼기 위해서 나 스스로 독립적이고 자립적이라고 느껴야 한다.	1	2	3	4	5
12	내가 할 수 있는 최악의 것 중 하나가 이 기적이 되는 것이다.	1	2	3	4	5
13	나는 애인 또는 배우자를 기쁘게 해주기 위해서 특정 방식으로 행동해야만 한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
14	관계를 매끄럽게 하기 위해서, 좋은 게 좋은 거란 식으로 넘어간다.	1	2	3	4	5
15	반대나 문제를 일으킨다고 하더라도 항상 내 감정에 대해서 애인 또는 배우자에게 말하는 편이다.	1	2	3	4	5
16	나는 종종 걸이로는 행복해 보이지만, 속으로는 화나고 반항적인 기분이 든다.	1	2	3	4	5
17	내 애인 또는 배우자가 나를 사랑하게 만들기 위해, 나 자신의 어떤 모습은 밝힐 수가 없다.	1	2	3	4	5
18	내 애인 또는 배우자의 의견이나 욕구와 갈등을 일으킬 때, 나는 내 의견을 고집하기 보다는 애인 또는 배우자에 동의하고 만다.	1	2	3	4	5
19	친밀한 관계에서 나는 종종 내가 누구인지를 잃어버린다.	1	2	3	4	5
20	관계에 있어서 나의 욕구들 중 어떤 것들이 충족되지 않았을 때, 나는 원래 그것들	1	2	3	4	5

	이 중요한 것이 아니라고 생각하는 경향이 있다.					
21	내 애인 또는 배우자는 있는 그대로의 나를 사랑한다.	1	2	3	4	5
22	단지 나만을 위해서 어떤 것을 하는 것은 이기적이다.	1	2	3	4	5
23	내가 어떤 결정을 할 때, 다른 사람의 의견이나 생각이 나의 결정에 훨씬 더 영향을 미친다.	1	2	3	4	5
24	나는 내 가까이 있는 사람들에게 아주 드물게 분노를 표현하는 편이다.	1	2	3	4	5
25	나는 애인 또는 배우자가 진짜 나의 모습을 모른다고 느낀다.	1	2	3	4	5
	<b>문항내용</b>	<b>전혀 그렇지 않다</b>	<b>그렇지 않은 편이다</b>	<b>그냥 그렇다</b>	<b>그런 편이다</b>	<b>매우 그렇다</b>
26	내 감정이 내 애인 또는 배우자의 감정과 갈등을 일으킬 때, 내 감정을 숨기는 것이 더 좋다고 느낀다.	1	2	3	4	5
27	종종 다른 사람들의 감정에 내가 책임이 있다고 느낀다.	1	2	3	4	5
28	나는 다른 사람들이 어떻게 느끼느냐에 대해 더 신경과 시간을 많이 써서, 내 자신의 감정과 생각은 모를 때가 있다.	1	2	3	4	5
29	친밀한 관계에서 상대방이 행복하기만 하다면 우리가 무엇을 하는 것은 중요치 않다.	1	2	3	4	5
30	친밀한 관계에서 내 감정이 관계의 문제가 생길 만한 것이라고 생각되면 내 감정을 숨긴다.	1	2	3	4	5
31	나는 내 스스로를 위해 세운 기대에 미치지 못한다.	1	2	3	4	5

### 3. 대인관계 문제

- 다음의 질문지는 여러분 자신이 대인관계 경험에 있어서 어려움을 느끼는 정도에 대한 질문입니다. 안내문을 잘 읽으시고 답해 주시기 바랍니다.
- 본 질문지는 총 두 개의 파트로 나뉘어져 있습니다. 첫 번째 파트는 ‘대인관계에서 이런 것들이 어렵다’라고 느끼는 점에 대한 것이며, 두 번째 파트는 ‘나는 대체로 이러한 면이 있다’라고 느낀 정도에 대한 것입니다. 각 파트의 질문과 문항을 잘 읽고 답해 주시기 바랍니다.

**Part 1.** 아래 질문지는 대인관계 경험에 있어 어려움에 대한 질문지입니다. 평상시 스스로 ‘대인관계에서 이런 것들이 어렵다’고 느끼는 정도에 따라서 표시해 주시면 됩니다.

문항내용		전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	내가 원하는 것을 말하기 어렵다	1	2	3	4	5
2	친구를 사귀기 어렵다.	1	2	3	4	5
3	정당한 요구라고 할지라도 다른 사람에게 말하기 어렵다.	1	2	3	4	5
4	사람들과 어울리기가 어렵다.	1	2	3	4	5
5	자기주장이 강한 사람들과 같이 있으면 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람의 어려움을 보고도 진심으로 걱정해 주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람의 입장을 지지해 주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
8	다른 사람에게 애정을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람에게 친근감을 느끼기가 어렵다.	1	2	3	4	5
10	다른 사람의 요구를 먼저 들어주기가 어렵다.	1	2	3	4	5
11	내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들을 너무 어려워한다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람에게 좋은 일이 생겼을 때	1	2	3	4	5

	함께 기뻐하기가 어렵다.					
14	다른 사람의 감정이 상할까봐 내 주장을 내세우기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람에게 호감이나 애정을 표현하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람들과 함께 있으면 당당하지 못한다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들과 어울리는 자리를 자주 피한다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들과 친해지는데 시간이 너무 오래 걸린다.	1	2	3	4	5

**Part 2.** 다음은 여러분이 '나는 대체로 이러한 면이 있다'라고 느낀 정도에 따라서 표시해주시면 됩니다.

	문항내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
19	독단적으로 판단하고 결정하여 다른 사람과 마찰이 있을 때가 많다.	1	2	3	4	5
20	다른 사람을 너무 잘 믿는다.	1	2	3	4	5
21	내 주장만 너무 내세울 때가 많다.	1	2	3	4	5
22	누가 나에게 의지할 때 받아주기 싫다.	1	2	3	4	5
23	너무 잘 속는 편이다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람들을 실망시키지 않으려고 지나치게 애쓴다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람의 생각과 감정에 너무 많이 영향을 받는다.	1	2	3	4	5
26	너무 존경받고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
27	내가 원하는 것을 얻기 위해 다른 사람들을 자주 조정하거나 이용한다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람이 하는 일을 보고 있으면 참견하고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
29	친한 사람에게 너무 매달린다.	1	2	3	4	5

30	의견 차이 때문에 다른 사람들과 자주 다툰다.	1	2	3	4	5
31	다른 사람들이 옆에 있으면 마음이 불편하다.	1	2	3	4	5
32	다른 사람의 고통이나 불행을 보면 도와주려고 너무 나선다.	1	2	3	4	5
33	다른 사람들을 너무 시기하고 질투한다.	1	2	3	4	5
34	다른 사람들의 말을 너무 쉽게 따른다.	1	2	3	4	5
35	늘 주목받고 싶어 한다.	1	2	3	4	5
36	다른 사람들 앞에서는 너무 긴장한다.	1	2	3	4	5
37	뚜렷한 주관 없이 다른 사람에게 너무 많이 끌려 다닌다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람의 험담을 너무 많이 한다.	1	2	3	4	5
39	다른 사람들에게 자주 이용당한다.	1	2	3	4	5
40	다른 사람들에게 문제가 생기면 나 때문이라고 자책할 때가 많다.	1	2	3	4	5