



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

자기복잡성과 주관적 안녕감 및  
우울의 관계: 자아탄력성의  
조절효과

2018

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
장 정 원

자기복잡성과 주관적 안녕감 및  
우울의 관계: 자아탄력성의  
조절효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2018년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

장 정 원

# 인 준 서

장정원의 석사학위 논문으로 인준함

2018년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_ 서수연 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 조영일 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ 이정윤 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문 개요

본 연구에서는 자기복잡성과 심리적 안녕감의 관계를 살펴보고, 이들의 관계를 자아탄력성 조절하는지 검증하고자 하였다. 이에 자기복잡성의 구조적인 측면을 고려하여 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성을 측정하고, 내용적인 측면을 고려하여 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성으로 구분하여 측정하였다. 이를 위해 서울 소재 대학생 276명을 대상으로 자기복잡성 척도, 자아탄력성 척도, 우울 척도, 주관적 안녕감 척도를 사용하여 설문을 시행하였다. 연구 결과 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성은 우울과 유의한 정적상관을 보였다. 자기복잡성의 내용을 고려하여 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성으로 구분했을 때, 긍정 자기복잡성은 삶의 만족도와 유의한 정적상관을 보였으며, 부정 자기복잡성은 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도와는 유의한 부적 상관을, 우울과는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한, 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 살펴본 결과, 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의 및 제한점에 대해 논의하였다.

주요어: 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성, 주관적 안녕감, 자아탄력성

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
II. 이론적 배경 .....	9
1. 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계 .....	9
1) 자기복잡성 .....	9
2) 주관적 안녕감 및 우울 .....	16
3) 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향 .....	17
2. 자아탄력성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계 .....	20
1) 자아탄력성 .....	20
2) 자아탄력성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향 .....	21
III. 연구문제 및 가설 .....	24
1. 연구문제 및 가설 .....	24
2. 연구모형 .....	25
IV. 연구방법 .....	27
1. 연구대상 .....	27
2. 측정도구 .....	28
1) 자기복잡성 척도 .....	28

2) 자아탄력성 척도 .....	31
3) 우울감 척도 .....	31
4) 주관적 안녕감 척도 .....	32
(1) 긍정정서/부정정서 척도 .....	32
(2) 삶의 만족도 척도 .....	33
3. 분석방법 .....	33
V. 연구결과 .....	34
1. 주요변인들간의 상관관계분석 .....	34
2. 조절효과 검증 .....	37
1) 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	37
2) 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	39
3) 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	41
VI. 논의 .....	44

참고문헌

ABSTRACT

부록

## 표 목 차

표 1. 자기복잡성 척도에서 사용된 46개의 성격특성 형용사 .....	29
표 2. 자기복잡성 점수 계산 방식 .....	30
표 3. 주요 변인들 간의 상관관계 .....	36
표 4. 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	38
표 5. 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	40
표 6. 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	43

## 그림 목 차

그림 1. 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	25
그림 2. 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	26
그림 3. 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과 .....	26

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

사람들은 자신이 처한 환경 속에서 경험을 통해 자기(self)라는 것을 인식한다. 자기란, ‘끊임없이 변하는 자신에 대한 모든 것’을 말하며(James, 1890), 과거 연구자들은 자기를 ‘나는 착한 사람’, ‘나는 나쁜 사람’ 처럼 통합된 단일 개념으로 보았다. 그러나 사람들은 이처럼 통합된 단일개념으로서 총체적 자기개념을 형성하기 보다는, 자신에 대한 여러 측면과 다양한 관점을 바탕으로 자신에게 주어진 상황에 따라 자기를 인식하게 된다. 최근 이러한 자기개념에 대한 새로운 이해를 바탕으로 심리학자들과 사회학자들은 자기에 대하여 다양하고 다층적인 구조와 함께 내용을 고려하여 연구하고 있다(Rafaeli-Mor, Ian H., Gotlib & William Revelle, 1998).

자기개념은 자기를 기술하는 지식과 정보에 관심을 둔 내용적 측면과 자기개념의 조직화 방식에 초점을 둔 구조적 측면으로 구분이 가능하다. Linville(1985, 1987)은 자기를 구성하는 측면들의 조직된 방식이 외적요인에 영향을 받아 심리적 적응에 반응하는 양상을 ‘자기복잡성’이라는 개념으로 설명하였다. Linville(1985, 1987)은 자기복잡성의 구성요인으로 ‘자기상의 수(NASPECT)’와 ‘중첩(OL)’을 가정하였고, 이에 따라 자기복잡성의 정도를 측정하였다. 자기복잡성에서 말하는 자기상은 자기 자신에 대해 가지고 있는 지식이나 정보를 다양하게 표상하는 것으로 개인의 역할, 관계, 행동, 목표와 모습을 말한다. 자신의 모습을 표상하는 자기상의 수가 많을수록 자기복잡성은 높아진다. 또 다른 구성요인인 ‘중첩’은 개별적인 자기상이 가지는 특성이 얼마나 유사한지 혹은 상이한지를 말한다. 즉 개별적인 자기상 간에 중첩정도가

크다는 것은 그 상들 간의 유사성이 높다는 것을 의미한다. 중첩이 높을수록 자기상의 유사성이 높기 때문에 특정 사건과 관련된 자기상에서 발생한 감정과 인지적 반응들은 중첩된 다른 자기상에 흘러넘쳐 영향을 준다는 점에서, 중첩이 높을수록 자기상의 수가 줄어드는 효과를 보이며, 이러한 이유로 자기복잡성은 낮아진다. Linville에 의하면 자기복잡성이 높다는 것은 자기를 구성하는 자기상의 수가 많고 중첩이 적은 경우를 말한다. 이에 비해 자기복잡성이 낮다는 것은 자기상의 수가 적거나 자기상간의 경계가 모호하여 자기상의 특성끼리 중첩이 큰 것을 말한다. 따라서 자기복잡성이 높으면 자기를 해석하고 개념화하는 자기상의 수가 많기 때문에, 스트레스와 연관된 자기상을 제외한 나머지 상들이 자기개념을 견고히 하여 심리적 적응을 용이하게 할 수 있다. 반면 자기복잡성이 낮은 경우, 자기개념을 구성하는 자기상의 수가 적기 때문에 개별적인 자기상의 크기가 크며, 이는 스트레스를 유발하게 하는 외적 사건과 관련된 부분이 크다는 것을 의미한다. 또 다른 자기복잡성의 구성요인인 중첩정도가 높으면 각각의 자기상이 가진 특성이 유사하여 자기상 간의 경계가 불분명해지고, 이처럼 모호해진 경계를 타고 스트레스를 일으키는 부정적 사건의 영향력이 흘러넘치게 됨으로써 자기상 간에 과잉 확산된다. 따라서 자기복잡성이 낮은 사람은 자기개념 내에 스트레스로 인한 영향 범위가 크기 때문에 심리적 안녕감을 유지하는데 취약할 수 있다. 이러한 이유로 Linville(1987)은 높은 자기복잡성이 스트레스 완충기능을 하여 우울증을 적게 경험하게 한다는 사실을 확인하였다(Linville, 1985, 1987).

이와 같이 자기복잡성이 심리적 적응에 긍정적 영향을 준다는 Linville(1985, 1987)의 연구결과를 지지하는 연구들을 살펴보면 다음과 같다. Willem과 Martens(2009), Jordan과 Cole(1996)은 높은 자기복잡성이 우울과 절망, 자살 등을 감소시킬 뿐 아니라, 일상생활에서 겪는 스트레스로 인한 영향을 줄여준다고 하였다. Steinberg 등(2003)은 자기복잡성이 낮은 경우 스트레스 수준이

높아 부정적인 정서를 많이 경험한다고 하였으며, Bell과 Wittkowski(2009)도 높은 자기복잡성은 스트레스 감소효과를 통해 우울로 발전할 위험을 감소시킨다고 설명하였다. 또한, 자기에 대한 사고를 억압하는 사람들(Renaud & McConnell, 2002)과 부정적인 피드백을 받을 경우 회피하는 경향을 보이는 사람들(Dixon & Baumeister, 1991)을 대상으로 실시한 연구에서, 자기복잡성이 스트레스에 대한 완충작용을 하는 것으로 확인되었다. 마찬가지로 일상생활의 스트레스 사건 경험과 인간관계가 와해될 때 자기복잡성이 이를 완충한다는 연구결과가 보고되었다(Jordan & Cole, 1996; Smith & Cohen, 1993; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002, 이수현, 2005).

하지만 이처럼 자기복잡성이 심리적 적응에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과와는 달리, 자기복잡성이 심리적 안녕에 부정적으로 작용하여 우울감을 증가시킨다는 연구들도 있다(Gara et al., 1993; Woolfolk, Novalay, Gara, Allen, & Polino, 1995; Woolfolk et al., 1999). Emmons와 King(1989)은 높은 자기복잡성이 부정적 정서를 더 많이 경험하게 한다고 하였으며, Brown과 Rafaeli-Mor(2007)도 높은 자기복잡성을 가진 사람이 낮은 자기복잡성을 가진 사람보다 우울감을 높게 지각한다고 하였다.

Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)는 자기복잡성에 관한 70개의 선행연구를 개관해 본 결과, 자기복잡성이 심리적 안녕감에 긍정적으로 작용한다는 연구결과는 28개였고, 자기복잡성이 심리적 적응에 오히려 부정적인 영향을 미친다는 결과가 42개라고 확인하였다. 또한, 자기복잡성의 스트레스 완충가설을 바탕으로 한 24개의 연구 중에는 12개가 이 가설을 지지하였으나, 7개의 연구에서는 높은 자기복잡성이 스트레스를 증가시켜 심리적 부적응을 일으키는 것으로 나타났다(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 이처럼 자기복잡성과 심리적 안녕감과의 관계가 일관되지 않은 결과를 나타내기 때문에 보다 명확히 이들의 관계를 확인할 필요가 있으며, 연구들 간에 일관되지 않은 결과를 초래하는

문제를 확인하여 이를 보완하는 연구가 필요하다.

이러한 점에서 자기복잡성과 심리적 건강과의 관련성을 연구한 결과가 서로 일관되지 않은 점에 대하여 연구자들은 그 원인을 파악하고자 하였다. 이러한 연구들에 의하면, 크게 두가지 문제가 제기되었는데 하나는 자기복잡성의 측정방법상 오류에 대한 것이고, 다른 하나는 이들 변인간의 관계에서 제3의 요인이 작용할 가능성이 있다는 점이 언급되었다(Luo, Watkins, & Lam, 2009; Rafaeli-Mor et al., 1999; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002; Jordan, & Cole, 1996; Koch & Shepperd, 2004; Showers, 1992; Morgan & Janoff-Bulman, 1994; Woolfolk et al., 1995, 김완일, 2008; 박성현, 2002).

우선 자기복잡성 측정 방식에 대한 문제를 다룬 선행연구들을 살펴보면, Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 점수를 측정하는 방식에서 제시된 형용사(긍정형용사 22개, 부정형용사 11개)의 비율이 문제라는 점을 지적한 연구들이 있다(Koch & Shepperd, 2004). 이는 자기복잡성 점수가 부정적 속성에 비해 긍정적 속성에 더 민감하게 반응하도록 하며, 긍정적 속성은 그 자체로 높은 자기복잡성을 유발한다고 하였다. 이처럼 불균형한 형용사 비율로 인해 자기복잡성 점수에서 긍정적 측면이 과다하게 반영되는 오류를 예방하기 위해, 긍정형용사의 비율과 부정 형용사의 비율을 동일하게 하여 자기복잡성을 측정할 필요가 있을 것이다. 그런가 하면 자기복잡성 점수는 구성요인인 자기상의 수와 중첩을 적절하게 반영하지 못한다는 연구들도 있다. Constantino 등(2006)은 자기복잡성이 자기상의 수에 초점을 두고 있기 때문에 자기개념에서 분화적인 측면만 반영하고 통합적인 측면이 간과되어 있다고 하였다. 또한, 자기복잡성 점수는 중첩정도를 적절하게 측정하지 못하고 자기상의 수에 민감한 점이 상반된 연구결과의 원인이라는 연구결과들도 있다(Luo, Watkins, & Lam, 2009; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 그러나 자기상의 수와 중첩을 구분한 새로운 방식의 자기복잡성 측정은 최근 연구에서 유의한 차이가 밝혀지지 않

아 지지되지 못하였다(Alattiq, Crane, Williams, & Goodwin, 2010; Stopa, Brown, Luke, & Hisch, 2010; 이상순, 2012). 따라서 구조적 측면의 자기복잡성 점수는 Linville(1985, 1987)의 방식을 따르는 것이 지지되며(Alattiq et al, 2010; 양현지, 2012; 이상순, 2012), 본 연구에서도 자기복잡성의 구조적 측면은 Linville과 같은 방식으로 측정하였다.

또한, 자기복잡성이 자기개념의 구조적 측면만을 측정하기 때문에 심리적 적응과의 관계가 일관되지 않을 수 있다고 가정하고, 조직화 과정에서 개입된 내용적 측면을 고려할 필요성에 대해 언급한 연구들이 있다(Jordan & Cole, 1996; Koch & Shepperd, 2004; Showers, 1992). Jordan과 Cole(1996), Showers 등(1998)은 자기복잡성을 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성으로 나누어 측정하는 이유로 ‘긍정적 요인과 부정적 요인간의 상쇄효과’를 지적하였다. 이는 긍정 자기복잡성은 심리적 적응을 돕는 기능을 하지만, 부정적 요인에 영향을 미쳐 긍정적인 방향으로 전환시키는 영향을 주지 못하며, 부정 자기복잡성은 그 자체로 심리적 부적응을 일으키기 때문에, 사실상 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성은 별개의 이질적인 기능을 하는 요인이라는 것이다(Morgan & Janoff-Bulman, 1994; Woolfolk et al., 1995). 즉 자기복잡성의 구조 안에서 긍정적인 요인과 부정적인 요인들이 서로 다른 역할을 하기 때문에, 이러한 요인들이 분리되지 않으면 부정적인 요인으로 인해 발생하는 심리적 부적응은 긍정적 요인이 심리적 적응에 주는 긍정적 효과를 감소시키거나 부정적 영향이 긍정적 영향을 가리게 할 수 있다. 이러한 주장은 다른 연구들(강인, 2007; 권선영, 2006; 양현지, 2012; Abela, Veronneau-McArdle, 2002)에서도 지지되었다.

이에 본 연구에서는 선행연구들에서 자기복잡성과 심리적 적응과의 관계가 다소 일관되지 않게 나온 점을 고려하여, 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향을 보다 명확히 살펴보고자 하였다. 이를 위해 첫째, 자기복잡성 측정에

사용되는 긍정 형용사와 부정 형용사의 비를 동일하게 하였다. 이는 Linville(1985, 1987)이 자기복잡성을 측정할 때 긍정 형용사(22개)와 부정 형용사(11개)의 비를 2:1로 함으로써 긍정적 특성은 과대 계산되고 부정적 특성에 대한 평가는 방해하는 요인으로 작용할 가능성이 지적되었기 때문에 (Koch & Shepperd, 2004), 자기복잡성 점수 측정 시 발생할 수 있는 오류를 보완하기 위함이다. 둘째, 자기상의 특성을 좀 더 면밀하게 반영하기 위하여, Linville(1985, 1987)이 자기복잡성 측정을 위해 사용한 33개의 형용사가 아닌 김윤희(2001)가 제시한 46개의 형용사로 구성된 척도를 사용하였다. 셋째, 자기상의 수와 중첩을 반영한 구조적 측면의 자기복잡성과 내용적 측면을 고려하여 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성 측정함으로써 이들 중 어떠한 측면의 자기복잡성이 심리적 적응(주관적 안녕감, 우울)에 미치는 영향을 보다 잘 설명하는지 확인하고자 하였다.

한편 자기복잡성과 심리적 적응과의 관계가 일관되지 않은 이유로 이들 간의 관계에 제 3의 요인이 개입할 가능성을 시사한 연구들에서는 자기복잡성이 다른 조절변인과 상호작용할 때 심리적 적응에 긍정적인 기능을 할 수 있다고 제시하였다(양현지, 2012; 이경미, 2010; 이정은, 2006, 이수현, 2005; 조은영, 임성문, 2012, McCommell et al., 2009; Parker, Boldero, & Bell, 2006). 이수현(2005)은 자기개념을 통합하여 명확하고 일관되게 인식하는 자기개념 명료성은 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향에서 조절작용을 한다고 하였으며, 김완일(2008)은 인지구조가 유연하면 낮은 자기복잡성을 가진 사람도 심리적 적응을 긍정적으로 할 수 있다고 하여 인지적 유연성의 조절효과를 확인하였다. 또한, 김완일과 김재환(1993)은 높은 자기복잡성을 가진 사람들이 자기통합성이 높으면 우울을 적게 느끼지만, 자기통합성이 낮으면 높은 자기복잡성이 오히려 우울을 많이 느끼게 한다고 하여 자기복잡성과 우울간의 관계에서 자기통합성이 조절역할을 검증하였다. 이밖에 자기복잡성과 심리적 적응간

에 조절역할을 하는 요인으로 자기효능감(이정은, 2006), 자기통제감(McConnell et al., 2005), 자기구획화(이경미, 2010), 사회적지지(McConnell et al., 2009)등의 내적·외적 요인들이 연구되었다. 본 연구에서는 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향을 조절할 요인으로 자아탄력성을 가정하여 이들간의 관계에서 자아탄력성이 조절변인으로 작용 하는지 살펴보고자 하였다.

자아탄력성은 한 사람의 성격적 특성으로 기질적으로 타고난 성향과 함께 환경에 따라 형성되고 성장한다. 자아탄력성은 좁은 의미로 개인의 정서를 조절하고 자신이 처한 상황을 수용하는 것을 말하며, 넓은 의미로는 스트레스에 적응하여 자신의 인지적 측면인 자기개념을 유연하고 적극적으로 변화시켜 적응적으로 기능할 수 있도록 돕는 것을 말한다. 다시 말해 자아탄력성은 스트레스상황에서 겪는 상처와 위기에 적응적으로 반응할 수 있고, 자신의 기능을 이전의 적응수준으로 회복시킬 수 있는 능력을 일컫는다(박춘희, 이지연, 2012; Davydov, et al., 2010; Garmezy, 1993; Tugade & Fredrickson, 2004). 이처럼 자아탄력성은 생활만족도를 높이고(유안진, 이점숙, 김정민, 2005), 주관적 안녕감의 증진에도 긍정적인 영향을 준다(박병기, 이선영, 송정화, 2010).

뿐만 아니라 자아탄력성은 심리적 적응에 조절효과가 있는 것으로 나타났다(이은정, 이종구, 이종한, 2015; 최지현, 2008; 박원주, 2016). 즉 자아탄력성이 높은 사람은 스트레스나 위기상황에서도 부정적인 정서에 압도되지 않고, 자아탄력성이 낮은 사람에 비해 위기나 상처에서 빨리 회복되기 때문에 우울이나 불안, 분노표출, 공격성의 문제가 적고(van Lieshout, Haslager, Risksen, Walraven & van Aken, 1995; Robins, John, Caspi & Moffitt, 1996), 적응수준이 높다(Huey & Weisz, 1997).

이러한 점으로 미뤄보아 본 연구에서는 자아탄력성이 자기복잡성과 상호작용하여 심리적 적응에 영향을 미칠 것으로 가정하여, 자아탄력성의 조절역할을 검토하고자 하였다. 자아탄력성은 외부요인에 대한 인지적 적응능력이고

자기복잡성은 자기의 인지적 구조라는 점에서 서로 다른 차원이기 때문에, 자아탄력성과 자기복잡성은 심리적 적응에 서로 독립적인 영향을 미칠 뿐 아니라, 이들이 상호작용하여 심리적 적응에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

## II. 이론적 배경

### 1. 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계

#### 1) 자기복잡성

자기란 내면적·외현적 특성과 관념을 포함한 역동적인 구성개념으로 지속성과 순간성을 모두 지닌다(Markus & Wurf, 1987). 자기의 중요성을 강조한 James(1890)는 자기개념을 ‘끊임없이 변하는 자신의 모든 것의 총합’ 이라고 하였다. 자기에 대한 초기 연구는 주로 사람들이 자신을 인식하는데 ‘선하다’ 혹은 ‘악하다’와 같이 단일의 총체적인 자기개념에 역점을 두었다. 그러나 심리학자들과 사회학자들은 좀 더 새로운 자기의 대안적인 구조모형으로 통합적인 것보다 다양한 측면에 관심을 두고 내용과 구조와 함께 일련의 정보들에 대한 다양한 측면을 자기지식으로 간주하였다(Rafaeli-Mor, Ian H. Gotlib & William Revelle, 1998).

자기를 연구한 심리학자들은 자기개념을 내용적 측면과 구조적 측면으로 구분하였다(Linville, 1987; Showers, Abramson & Hogan, 1998). 자기개념의 내용적 측면은 자기를 기술하는 지식 및 정보들을 말하며, 자기가치감, 자기존중감, 자기효능감, 자기긍정성 등이 연구되었다(Woolfolk et al., 1995). 한편, 자기개념의 조직화 방식에 초점을 맞춘 구조적 측면은 자기에 관한 정보들을 범주화하여 저장하는 다면성과 여러 관점에서 자기모습에 대하여 평가하는 다차원성을 의미하며, 자기복잡성(Linville, 1987), 자기구획화(Showers, 1992, 1995, 1996), 차별적중요성(Pelham & Swan, 1989), 자기개념명료성(Campbell et al.,

1996), 자기불일치(Higgins, 1987) 등이 연구되었다.

특히 자기의 구조는 지식구성개념이나 구체적인 자기믿음이 자기영역으로 구성되는 방식을 말한다(Campbell et al., 1996). 여기서 자기영역은 자신에 대해 가지고 있는 지식 혹은 정보의 표상을 의미하며(양현지, 김은정, 2016; 이수현, 2005), 자기영역을 구성하는 다양한 역할과 기대는 외부적 환경에 의해 비자발적으로 주어지기도 하고, 자신의 욕구에 맞게 내면에서 자발적으로 만들어 지기도 한다. 이 때 사람마다 지식 범주가 다양하기 때문에 그것을 구성하는 방식이 얼마나 복잡한가에 따라 역할, 모습, 행동, 관계 및 목표가 차지하는 범위와 정도차가 발생한다. 이렇게 이루어진 자기개념은 외적 사건 및 행동에 대한 지식과 정보를 포함하며 반복을 통해 일반화된다(Linville, 1985).

자기구조를 연구한 Linville(1985, 1987)은 자기개념을 바탕으로 구성개념들이 조직되는 방식에 초점을 둔 ‘자기복잡성 이론’을 주장하였다. 그의 이론에 따르면, 자신을 구성하는 자기영역들은 어우러진 방식에 따라 직면한 사건에 대하여 인지·정서반응이 다르게 작용한다. Linville(1985)의 자기복잡성 이론에서 자기복잡성의 구성요인은 자기상의 수와 중첩으로 이루어져 있다. 자기복잡성의 구성요인 중 자기상이란, 한 개인이 가지는 자신에 대한 지식과 정보 및 사고 등의 인지적 구성개념으로(이수현, 2005), 사회적으로 주어지는 역할(선생님, 군인 등), 타인과의 관계(이웃, 선후배 등), 행동 및 활동(봉사활동, 등산 등), 자발적으로 내적요인에 기인한 장래에 대한 목표(성공 등)뿐 아니라 과거와 현재 및 미래의 자신에 대한 모습 등을 말하며, 자기상의 수가 많을수록 자기복잡성은 높아진다.

자기복잡성의 또 다른 구성요인인 중첩이란, 한 개인의 다양한 자기상들이 서로 얼마나 비슷한지 또는 다른지를 의미한다. 중첩은 각각의 자기상이 나타내는 특성들이 비슷한 경우 자기상 간의 경계가 모호해지기 때문에 개별적인 자기상이 가지는 특성이 유사하다는 것을 의미한다. 이로써 중첩이 높아지면

자기상의 수가 낮아지는 효과를 갖게 되어 자기복잡성은 낮아진다. 자기복잡성에서 자기상의 수와 중첩에 관심을 두는 이유는, 자기개념의 구조가 다층적이고 다면적일 경우 외적 사건에 대한 자기영역이 차지하는 영향범위가 작기 때문에 사건과 무관한 자기의 나머지 영역들이 적응적으로 기능할 수 있다는 점 때문이다. 자기개념 안에서 각각의 자기상은 경계를 이루고 있으며, 자기상의 특성이 유사한 경우 경계가 모호해지는 효과를 가진다. 따라서 부정적 사건에 대한 영향이 모호해진 경계로 흘러넘쳐 과잉 확산되기 때문에 사건의 영향범위가 커진다. 이러한 결과로 심리적 안녕감을 유지하는 것이 어려워지게 된다.

Linville(1985, 1987)에 따르면, 높은 자기복잡성은 자기를 구성하는 자기상의 수가 많고 중첩정도가 적은 반면, 낮은 자기복잡성은 자기상의 수가 적거나, 그 수가 많더라도 특성을 나타내는 측면간의 경계가 모호한 경우이다. 자기복잡성이 높으면 자기를 해석하고 개념화하는 자기상이 많기 때문에 사건과 무관한 나머지 상들이 자기개념을 견고히 하여 심리적 적응을 용이하게 할 수 있다. 즉, 자기복잡성이 높을수록 심리적 안녕감이 높아진다는 것을 의미한다. 하지만 자기복잡성이 낮으면 자기측면의 수가 적거나 중첩정도가 크기 때문에 사건이 자기해석에 미치는 영향력이 강하게 작용하므로 스트레스 상황에 처한 개인은 심리적 안녕감을 유지하는데 취약할 수 있다.

예를 들어 운동선수의 경우 자기복잡성이 높으면 자기를 구성하는 요소인 자기상이 많고 자기상간의 경계가 견고하여 자기 구성개념 안에서 경기 결과에 영향을 받는 부분이 상대적으로 적다. 따라서 유능하고 적응적으로 스트레스에 대처할 수 있는 것이다. 하지만, 자기복잡성이 낮다면 자기를 구성하는 자기상의 수가 적어 구성개념 안에서 운동선수로서 차지하는 부분이 클 것이다. 또한, 자기상의 수가 많더라도 중첩이 높아 측면간의 경계가 모호하다면 경기 결과가 영향을 미치는 부분이 과잉 확산될 수 있다. 이로써 그 선수는

운동이나 경기결과와 무관한 인격이나 자존감 및 다른 능력까지도 부정적으로 해석할 수 있다.

Linville(1982)은 내집단 이질성과 외집단 동질성에 관한 연구에서 자기복잡성이 정서행동이나 평가적인 판단을 할 때 극단성을 완화시킨다고 하였다. 뒤이은 연구에서 Linville(1985)은 피험자들의 자기복잡성 정도를 측정하고 2주간의 기분일기를 이용하여 기분변화를 연구하였다. 이 연구에서 기분일기는 인지적인 단순함과 정서적인 극적효과를 보인다는 점에서 자기복잡성 정도에 따른 기분변화 폭 차이를 확인하는데 유용한 측정도구로 사용되었다. 연구 결과, 자기복잡성이 높은 사람들은 자기복잡성이 낮은 사람들에 비해 기분변화의 폭이 작았다. 또한 낮은 복잡성을 가진 사람들은 정서행동과 평가적 판단에 극단적인 경향을 보였고 기분변화의 폭도 컸다. 후속연구에서 Linville(1987)은 자기복잡성이 우울에 완충효과를 가진다는 것을 가정하고 연구한 결과, 스트레스와 관련한 신체적 심리적 고통이 축적되는 영향을 자기복잡성이 완화시킨다는 것을 확인하였다.

Linville에 뒤이은 후속연구에서도 높은 자기복잡성은 우울과 절망, 자살 등을 감소시킬 뿐 아니라(Willem & Martens, 2009), 일상생활에서 겪는 스트레스에 의한 영향을 줄여준다고 하였다(Jordan & Cole, 1996). Bell과 Wittkowski(2009)는 자기복잡성이 높은 사람은 스트레스 감소효과를 통해 우울로 발전할 위험을 감소시킨다고 설명하였다. 이는 자기측면의 수가 많고 경계가 분명하면 자기복잡성이 높기 때문에 긍정정서나 자기 존중감을 높게 지각하고(Buder-Shapiro, 1992; Smith & Cohen, 1993; Linville, 1985), 부정적인 사건에 대해 성공적으로 대처하며(Linville, 1985, 1987), 상대적으로 높은 삶의 만족도와 행복감을 느낀다는 것을 의미한다(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). 반면, 자기복잡성이 낮은 경우 스트레스 수준이 높고 부정적인 정서를 더 많이 경험한다는 연구결과가 있다(Steinberg et al., 2003). 또한 이정은(2005)의

연구에서 자기상의 수가 적고 중첩정도가 높아 경계가 불분명한 경우 자기복잡성이 낮아 스트레스에 취약할 수 있다고 하였다. 이러한 연구들은 Linville(1985, 1987)의 높은 자기복잡성이 심리적 적응에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 뒷받침 하였다.

하지만, 이상의 연구결과들과 달리 높은 자기복잡성이 심리적 안녕감에 부정적으로 작용하여 우울감을 증가시킨다는 연구결과들도 있다(Gara et al., 1993; Woolfolk, Novalay, Gara, Allen, & Polino, 1995; Woolfolk et al., 1999). 자기복잡성이 높은 사람은 자기복잡성이 낮은 사람에 비해 우울감이 높다는 연구(Brown & Rafaeli-Mor, 2007)와 함께 높은 자기복잡성은 부정적 정서를 더 많이 경험한다는 연구도 있다(Emmons & King, 1989). Donahue 등(1993)은 복잡한 자기 구조가 오히려 역기능을 초래한다고 설명함으로써 자기복잡성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 상반되게 주장하고 있다.

이처럼 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향에 대하여 일관되지 않은 결과가 나오에 따라 Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)는 70개의 자기복잡성 연구들을 개관해 보았다. 그 결과 자기복잡성이 심리적 건강에 긍정적인 요인으로 작용한다는 결과는 28개였으며, 자기복잡성이 오히려 심리적 부적응을 일으킨다고 하는 연구는 42개로 확인되었다. 또한 자기복잡성의 스트레스 완충가설을 다룬 연구 24개 중 12개는 이러한 가설을 지지하였으나, 7개는 자기복잡성이 스트레스를 증가시키는 작용을 한다고 하였다(Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002).

이와 같이 일관되지 않은 결과가 도출되는 현상에 대해 그 원인을 파악하고자 일부 연구자들은 자기복잡성의 측정방식이 가질 수 있는 오류를 지적하며 이를 수정한 연구를 수행하였다. 자기상의 수와 자기상간 관련성 정도를 합쳐 계산되는 자기복잡성 점수는 자기상의 수에 좀 더 관심이 높아 실제 자기복잡성의 구성요소 중 자기상의 중첩정도는 반영 정도가 적다는 점에서도 적절성

문제가 제기되었다(Locke, 2002, 2003; Constantino, 2006; Luo, Watkins, & Lam, 2009; Rafaeli-Mor & Steinberg, 2002). Rafaeli-Mor, Gotlib과 Revelle(1999)은 자기상의 수와 중첩을 구분하여 자기복잡성과의 상관을 살핀 결과, 자기복잡성과 자기상의 수는 정적 상관을 보였지만 자기복잡성과 중첩은 유의한 상관관계를 확인할 수 없었다. 이러한 결과에 대해 연구자들은 자기복잡성 점수가 자기상의 수와 중첩을 적절하게 측정하지 못하고, 자기상의 수에 비중을 둔 점수라는 것을 의미하기 때문이라고 하였다. 그러나, 이러한 주장은 자기상의 수와 중첩을 별도로 측정한 자기복잡성 연구들에서 지지되지 못하였다. 특히 Alatiq 등(2010)은 양극성 집단과 단극성 집단, 건강한 집단을 대상으로 자기상의 수와 중첩을 별도로 계산한 자기복잡성을 측정한 결과 집단 간의 유의미한 차이를 발견하지 못하였고(양현지, 2012), 이상순(2012)의 연구에서도 자기복잡성 점수와 중첩을 별개의 변인으로 하여 신경증적 경향성, 투사 및 지각된 부부갈등의 관계에서 조절효과를 확인한 결과, 자기복잡성과 중첩의 유의한 차이가 확인되지 않았다. 따라서 자기복잡성과 자기상의 수, 중첩이 별개의 요인이라는 주장은 지지되지 않아 자기복잡성의 측정은 자기상의 수와 중첩이 반영된 Scott의 H점수를 이용한 Linville(1985, 1987)의 방식이 주로 사용되고 있다.

또한, Koch와 Shepperd(2004), Woolfolk 등(1995)은 Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 측정방식에서 긍정형용사(22개)와 부정형용사(11개)의 비율이 동일하지 않게 제작된 점을 지적하며, Linville의 자기복잡성 점수는 부정적 속성보다 긍정적 속성에 민감하게 반응하고 그 자체로 높은 자기복잡성을 유발하기 때문에 일관성 없는 결과를 야기할 수 있다고 주장하였다. 따라서 이러한 문제를 보완하기 위해 긍정형용사와 부정형용사의 비율을 동일하게 구성한 자기복잡성 척도를 사용한 연구들이 수행되고 있다(황성훈, 2010; Martins & Calheiros, 2012; 김완일, 2012; Watkins, & Lam, 2008, 2009).

뿐만 아니라 다른 여러 연구자들은 내용적인 측면을 고려하여 자기복잡성을 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성으로 구분하여 측정하였다(Jordan & Cole, 1996; Koch & Shepperd, 2004; Showers, 1992). 그 결과 긍정 자기복잡성은 심리적 적응에 긍정적 영향을 주지만, 부정 자기복잡성은 자기개념을 구성하는 것만으로도 심리적 부적응을 일으킨다고 하였다. 이러한 연구결과에 따르면, 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성은 자기복잡성을 구성한다는 면에서는 동일하지만 심리적 적응에 미치는 영향이 서로 다른 개념이라는 것을 의미한다(양현지, 2012; 강인, 2007; 강인, 최혜경, 1998; 권선영, 2006; 김윤희, 2001; Abela, Veronneau-McArdle, 2002; Gara et al., 1993; Sato, 1999; Woolfolk et al., 1995). 따라서 내용을 구분하지 않고 단순히 그 수만 계산하면 긍정적·부정적 구성요인이 상쇄효과를 보여 심리적 변인에 영향을 미치지 않기 때문에 일관되지 않은 결과가 도출될 가능성이 있다는 면을 시사한다(Jordan & Cole, 1996; Showers et al., 1998). 특히 자기복잡성을 내용적 측면과 구조적 측면을 고려하여 측정한 경우, 자기복잡성은 심리적 적응과의 관계를 일관되게 설명할 수 있다는 연구결과들이 있다(Koch & Shepperd, 2004; Jordan & Cole, 1996). 즉 자기복잡성 점수가 구조적인 측면만 반영하기 때문에 심리적 적응과의 관계에서 일관성을 보이지 않았다고 하였다.

따라서 이러한 한계점을 보완하고자 본 연구에서는 자기복잡성 점수에 긍정적 요인이 과다하게 반영되는 것을 미연에 방지하기 위해 자기복잡성 측정에 사용되는 긍정 형용사와 부정 형용사의 비율을 동일하게 구성한 척도를 사용하였다. 또한, 구조적 측면인 자기복잡성과 내용적 측면의 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성 중 어떠한 측면이 심리적 적응에 미치는 영향을 보다 잘 설명하는지 확인하고자 하였다.

## 2) 주관적 안녕감 및 우울

심리학의 한 갈래인 긍정심리학의 중요성이 대두되면서 연구자들은 각 개인의 행복한 삶에 관심을 갖기 시작하였다. 사람들은 행복을 추구하며 살아가고 행복을 느낄 때 비로소 자신의 가치를 깨닫고 자아가 실현된다고 여긴다. Diener(1984)는 삶의 만족은 행복이 영위되는 것이라고 설명하였으며, 쾌락적인 관점에서 행복은 사람들의 삶의 질을 반영할 수 있는 안녕감으로, 안녕감이 높은 사람은 충분히 잘 기능하고 정신적으로 건강하며 적응적이라고 하였다(이자영, 최용용, 2013). ‘개인이 주관적으로 즐거움과 만족감을 경험하는 상태’(최현석, 2011)를 말하는 주관적 안녕감은 삶의 만족도가 높고 긍정 정서를 많이 느끼며, 부정 정서는 적게 느끼거나 느끼지 않는 것을 말한다(Ryan & Deci, 2001; Diener, 1999). 삶의 만족이나 행복감은 모든 사람에게 동일하게 적용되는 기준에 의한 척도가 아닌, 각 개인의 관점과 기준에 따라 스스로 느끼는 것이기 때문에 절대적 평가기준이 있을 수 없다.

주관적 안녕감은 인지적·정서적 요인으로 구성되어 있다. 인지적 요인은 자신의 기준에 맞추어 삶의 만족도를 판단하는 것이고, 정서적 요인은 서로 독립적인 관계로서 긍정 정서와 부정 정서 상태로 구분된다(Diener et al., 1999). 긍정정서는 즐겁고, 유쾌하며, 활기찬 상태를 말하며, 부정정서는 불안, 불쾌, 분노 등의 혐오적인 감정상태를 말한다(조선희, 2005). 인지적 요인의 삶의 만족은 자신이 설정한 기준에 맞게 삶을 지각하고 판단하는 것으로 기준에 부합될 경우 삶의 만족도가 높다고 볼 수 있다. 즉, 삶의 만족도는 의식적이고 인지적인 판단이기 때문에(김명소, 김혜원, 차경호, 2001), 삶의 질이 높다는 것은 주관적 안녕감의 수준이 높아 삶의 만족도가 높고 긍정정서를 많이 경험하는 상태라고 볼 수 있다(이수경, 2007; 차경호, 2004).

우울감은 대부분의 사람들이 경험하는 부정적인 정서로, 일시적 기분 저하

에서부터 지속적인 무기력함과 무망감에 이르는 심리상태를 말한다(김정은, 2003). 정신역동적 관점에서 우울은 상실경험에서 중요한 대상에 대한 분노가 내면화되어 자기비난과 자기 책망을 하는 형태로 나타난다고 설명한다(권석만, 2000). 우울에 대한 인지적 입장은 자신이 겪은 경험을 왜곡하여 사고함으로써 부정적인 관점을 취하는 것을 말하고(Beck, 2002), 행동주의 관점에서는 부정적인 사건을 경험한 뒤 반복적으로 강화되어 우울증상이 표현된다고 한다(Gerrig & Zimbardo, 2008).

우울증상은 자기비난과 자기 책망을 통해 인지기능에 지장을 미칠 뿐 아니라, 스트레스에 대한 감수성 증가, 유쾌한 감정의 감소, 무쾌감증, 무감동, 정서적 둔마 등의 형태가 있다(우영섭, 2013). 이로 인해 흥미가 저하되어 활기가 감소되고 행동과 사고가 느려져 지연행동을 하게 되며(권석만, 2000; 박애경, 2008), 수면장애, 섭식장애, 통증과 신진대사장애를 동반한 신체적 증상 및 자살사고, 자살시도, 일상생활 기능 저하, 학업능력저하, 생산성 저하의 양상을 보인다고 한다(국가건강정보포털, 2017). 이처럼 우울은 한 개인의 심리적 적응에 큰 부분을 차지하여 문제를 유발할 뿐 아니라 그 결과가 신체적 건강유지를 어렵게 하거나 심지어 생존문제까지 유발한다는 점에서 매우 중요한 심리지표로 간주된다. 이에 본 연구에서는 심리적 적응을 측정하기 위하여 주관적 안녕감과 우울을 살펴보고자 하였다.

### 3) 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향

급변하는 사회는 사람들로 하여금 다양한 사건에 신속하게 적응하기를 요구한다. 이러한 환경적 요구에 부응하며 살아가야 하는 사람들은 수많은 스트레스를 유발하는 부정적 사건을 경험하고 그것에 효과적으로 대처해야 개인의 안녕을 유지할 수 있다. 부정적 사건이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 정도

는 사건의 특성에 따라 개인에게 주는 정서와 정도에 차이가 발생하며 결과 또한 달라진다(Emmons & King, 1989; Niedenthal, Setterlund, & Wherry, 1992; Rhodewalt, Madrian, & Cheney, 1998).

이처럼 외적 사건에 적응하기 위해 작용하는 개인의 내적요인으로 자기복잡성이 있다. 자기복잡성은 자기를 구성하는 영역의 수가 많아 자기 자신을 이해하고 해석할 때 범주가 크고 다양하다. 자기복잡성이 높다는 것은 영역 사이의 경계가 분명하기 때문에 외부사건에 의해 영향을 받는 관련 영역이 상대적으로 적어 심리적 적응도가 높게 나타난다. 이에 비해 낮은 자기복잡성은 자기영역을 구성하는 수가 적고 경계가 불분명하여 자신에 대한 해석이 총체적이고 단순하다. 따라서 영향을 주는 사건과 무관한 영역을 함께 통합적으로 인식하기 때문에 부정적 생활사건과 스트레스에 취약하게 되고 이로써 심리적 부적응을 일으킨다(Linville, 1985, 1987). 일례로, 상사에게 업무적 지적을 받는 경우, 자기복잡성이 높은 사람은 그 상황과 가장 밀접한 자신의 업무능력과 관련한 부분에 국한해 자신을 해석하기 때문에 이를 제외한 나머지 자기영역은 영향을 덜 받게 되며, 이로 인해 부정적 정서를 경험하는 비중이 적다. 반면 자기복잡성이 낮은 사람은 자기를 구성하는 자기영역이 단순하고 영역간 구별이 불분명하기 때문에 사건이 주는 영향의 범위가 확산되어 부정적인 정서를 크게 경험하고 해석한다. 따라서 이러한 이유로 자존감이 낮아지고 심리적 적응력이 떨어지는 등의 부정적 정서에 머물 가능성이 높아진다.

Linville(1987)은 높은 자기복잡성을 가진 사람이 낮은 자기복잡성을 가진 사람에 비해 스트레스를 받는 정도가 낮고, 우울증상 및 발병 정도가 적다고 하였다. Jordan과 Cole(1996)도 자기복잡성이 높은 경우 스트레스 사건에 따른 부정적 경험을 낮춘다고 하였으며, Dixon과 Baumeister(1991)도 같은 맥락에서 자기복잡성이 높은 사람은 실패 후의 반응에 있어 적응적으로 정서반응을 한다는 연구결과를 제시하였다.

한편, 높은 자기복잡성이 심리적 적응에 용이하다는 결과와 상반되는 연구들도 있다(Campbell, Assanand, & Paula, 2003; Donahue, Robinson, Roberts, & John, 1993). Linville의 이론과는 달리 높은 자기복잡성이 심리적 안녕감을 감소시켜 우울감을 높게 하고(Gara et al., 1993; Woolfolk, Novalay, Gara, Allen, & Polino, 1995; Woolfolk et al., 1999), 더 높은 수준의 부정적 정서를 경험하게 한다는 연구결과가 있다(Emmons & King, 1989). Block(1961)의 자아정체성에 대한 이론에서 주장되었듯이, 자기개념이 분열되어 있으면 정서적, 신체적으로 고통이 증가하기 때문에 심리적 안녕감이 낮아져 정신병리적 문제를 일으킬 수도 있다(Gara, Woolfolk, Cohen, Glodston, Allen, & Novalany, 1993; Woolfolk, Novalay, Gara, Allen, & Polino, 1995; Woolfolk et al., 1999).

이처럼 자기복잡성과 심리적 적응간의 관계가 일관되지 않게 나타나는 것에 대한 원인으로 이들간의 관계에 제 3의 변인이 작용할 가능성을 시사한 연구들이 있다. McConnell 등(2009)은 사회적 지지가 낮은 자기복잡성을 보이는 사람들에게 긍정 경험을 하도록 하며, 이는 자기개념 구조에서 긍정적인 측면을 확대시켜 심리적 안녕감을 높게 지각하도록 한다고 하였다. 또한, 인지적 유연성에 관한 연구에서 높은 자기복잡성은 인지적으로 유연할 때 우울과 스트레스 수준을 낮추고, 주관적 안녕감을 높게 지각하도록 한다. 즉 다양한 역할을 가진 사람들은 상황에 따라 그 역할을 활용하기 때문에 유연성이 높고 심리적 안녕감에 순기능을 한다는 점에서(Helson, 1990), 자기복잡성과 심리적 안녕감의 관계를 인지적 유연성이 조절한다는 것을 알 수 있다(김완일, 2009). 또한, 실제 자기와 이상적, 의무적 자기와의 차이를 말하는 자기불일치는 우울과 불안 등의 부정적 정서와 정적상관을 가지며, 자기복잡성이 낮은 경우 자기불일치가 우울과 불안과의 관계를 더 잘 설명하였다(Parker, Boldero, & Bell, 2006). 이는 자기불일치가 자기복잡성과 심리적 안녕의 관계를 조절한다고 볼 수 있다. 또한 자기효능감은 주어진 상황에 대처하기 위해 개인이 가진

인지적 자원이나 동기 등을 행동으로 옮길 수 있는 능력에 대한 신념을 말하는데(두금주, 2002), 이러한 자기효능감은 문제해결을 위해 다양한 행동과정을 수행할 수 있다는 점에서 자기복잡성과 우울과의 관계를 조절하는 것으로 나타났다(이정은, 2006).

이러한 선행연구를 종합적으로 고려해 볼 때, 자기복잡성에 대한 연구는 아직까지 미흡한 실정이다. 또한 자기복잡성과 심리적 적응에 관한 연구도 많지 않을 뿐만 아니라 그 연구결과도 일관되지 않게 나타나고 있다. 이에 본 연구에서는 자기복잡성이 심리적 적응에 어떠한 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 특히 그동안 자기복잡성 연구에서 지적되어온 측정부분을 보완하기 위해 구조적 측면과 내용적 측면을 고려하여 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성과 내용적 측면의 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성으로 나누어 측정하고자 하였으며, 이들 각각이 심리적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 또한 자기복잡성이 심리적 건강에 영향을 미치는 과정에서 제 3의 요인이 작용할 수 있다는 가정 하에, 본 연구에서는 자아탄력성을 조절변인으로 가정하여 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이 조절하는지 살펴보고자 하였다.

## 2. 자아탄력성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계

### 1) 자아탄력성

전통적으로 심리학 연구는 우울, 불안, 분노 등의 정신병리적인 부정적 심리에 관심을 두어왔다. 그러나 2000년을 즈음하여 긍정심리학이 등장하면서 이러한 전통적인 심리학 연구에 이의를 제기하고 자아탄력성, 삶의 만족, 심리적

안녕감 등의 긍정적인 요인을 연구하게 되었다(이진주, 2015). 긍정심리학은 사람들이 살아가면서 접하는 많은 역경을 어떻게 극복하고 적응하며 심리적 건강을 유지하면서 기능 수행을 잘하는가에 초점을 두고 있다.

특히 자아탄력성은 ‘개인이 역경으로부터 회복하여 긍정적인 적응을 하게 하는 심리사회적 능력’(Garmezy, 1993)으로, 개인의 삶을 파국으로 몰고 갈 수도 있는 어려운 환경 속에서도 낙천적이고 개방적인 시각을 가지고 심리적·신체적 건강을 유지할 수 있는 능력을 말한다(Bonanno, 2004). 자아탄력성은 성장 과정에서 어려움을 겪은 아동 및 청소년들이 비행과 병리적인 문제를 겪는 경우도 있지만 정신적으로 건강한 성인으로 성장하는 경우도 많다는 점에 주목하면서 더욱 관심을 받게 된 개념이다(박원주, 이기학, 2008).

자아탄력성은 개인의 적응능력을 증진시켜 환경의 변화, 발달과업, 스트레스에 대한 건강하고 바람직한 적응을 유도한다. Klohnen 등(1996)은 자아탄력성이 신체적 안녕에 기여한다고 하였으며, 스트레스 호르몬인 코티졸을 감소시키고(Smeekens et al., 2007), 부적응으로 인한 신체화 증상이나 건강문제 혹은 폐경기로 인한 신체증상을 감소시키는 등 신체적 건강을 증진 또는 유지시키는 역할을 한다(Chuang et al., 2006; Klohnen et al., 1996). 또한 자아탄력성은 낮은 경험에 대한 개방성을 통해 삶의 만족도를 높이고(Utesey et al., 2008), 긍정정서를 많이 느끼도록 하여(서경현, 안재순, 2012) 심리적 건강을 향상시키는데 기여하는 것으로 나타났다(Klohnen, 1996; 김미향, 2010).

## 2) 자아탄력성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향

사람들은 다양한 사회적 요구와 사건을 마주하며 스트레스를 겪는다. 하지만, 비슷한 상황과 사건에 대하여 적응적으로 살아가는 사람들이 있는 반면, 적절히 대처하여 적응하지 못하고 상황과 사건에 압도되어 부정적인 정서를

경험하는 사람들이 있다. 이처럼 문제적 상황을 잘 해결하고 안녕감을 유지하도록 하는 요인으로 자아탄력성을 들 수 있다.

자아탄력성과 심리적 적응간의 관계를 다룬 연구들을 살펴보면, 자아탄력성이 높은 사람들은 예측할 수 없는 위협적인 상황에서 정서적 회복을 빨리 하고 더 잘 적응한다(Waugh, Fredrickson, & Taylor, 2008). 자아탄력성은 스트레스를 유발하는 사건에 대하여 부정적인 인지와 정서를 차단해 심리적 안녕감을 증진할 수 있도록 돕는다(Lyubomirsky & Della Porta, 2008; 서경현, 최인, 2010; 박지혜, 이하나, 정현주, 이기학, 2005). 자아탄력성이 높은 사람은 학교생활 적응을 잘하지만(변은주, 심혜숙, 2010), 자아탄력성이 낮은 사람은 우울이나 불안 등의 부정적 정서에 노출 심한 경우 신체화 증상을 호소할 정도로 학교 적응에 어려움을 보이는 것으로 나타났다(신윤자, 2005). 또한, Letzring, Block과 Funder(2005)의 연구에서 자아탄력성이 높은 사람들은 긍정적인 정서경험이 많아 심리적으로 건강하고 상황에 맞게 자기모습을 적용하여 기능적으로 대처하며, 우울이나 부정적 정서, 공격성과 관련한 문제가 적기 때문에 내재화·외재화 문제를 겪을 가능성이 낮다고 하였다(van Lieshout, Haselager, Risksen, Walraven & van Aken 1995; Robins, John, Caspi & Moffitt, 1996). 또한 자아탄력성이 높은 사람은 일상생활에서 심리적 적응을 잘 하며(Klohnen, 1996), 지적 성취가 높고 인지적인 적응력을 잘 활용하여 사회적 지지와 성취를 쉽게 얻는 경향을 보인다(Compus, 1987). 이에 비해 자아탄력성이 낮은 사람들은 적응적 유연성이 경직되어 있어 변화나 낯선 환경에 대한 불안감이 높고, 수동적이며 보수적인 성향을 보인다. 자아탄력성이 낮은 사람들은 충동성 조절을 못하기 때문에 적응에 미숙하여 소극적이고 정서중심적인 비효율적 대처방식을 사용하는 경향이 있어 심리적 안녕감이 상대적으로 부족하다(Block, 2006).

자아탄력성이 심리적 적응을 조절하는 요인으로 작용하는지를 연구한 선행

연구들을 살펴보면, 병원 종사자를 대상으로 한 김영희, 서경현(2011)의 연구에서 자아탄력성은 직무스트레스의 부정적 영향을 조절하고 긴장, 공격성, 분노, 우울, 피로, 좌절 등의 스트레스 반응을 억제하는 것으로 나타났다. 엄나연(2015)은 취업준비생들의 자아탄력성이 우울에 대한 조절요인으로 작용한다고 하였다. 또한, 한경은(2005)은 신체적 학대나 방임을 경험한 아동의 외상후 스트레스 증상 수준을 자아탄력성이 낮추는 작용을 한다는 연구결과를 통해, 자아탄력성이 학대를 경험한 아동의 심리적 부적응을 조절해주는 대처자원이 될 수 있다고 하였다. 자아탄력성이 일상적인 스트레스가 아동의 정서적 부적응에 미치는 영향을 완충해주는 보호요인으로 작용한다는 연구결과도 있으며(김유진, 김영희, 2009), 심윤기와 김완일(2013)은 긍정 자기복잡성이 군 복무 적응에 미치는 영향에서 자아탄력성이 조절효과를 보인다고 하였다.

이와 같이 자아탄력성은 스트레스와 위협적인 상황에서 긍정적 정서를 경험하고 역경 속에서 성공적으로 회복하도록 도와주며(Barrett, 2004), 부정적 정서를 느끼더라도 이에 압도되지 않고 긍정적 정서로서 부정적 정서를 상쇄시키는 역할을 한다(Fredrickson, 2003). 즉 자아탄력성은 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키며(최민아, 신우열, 박민아, 2009), 우울을 낮추는 역할을 한다(곽소영, 변영순, 2013; 김나미, 김신섭, 2013; 이영아, 2011; 최승혜, 이혜영, 2014).

이처럼 자아탄력성이 외적 사건에 대한 심리적 적응과정에서 발생할 수 있는 부적응 문제를 조절할 수 있다는 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 자아탄력성이 자기복잡성이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 조절하는지 살펴보고자 하였다.

### Ⅲ. 연구 문제 및 가설

#### 1. 연구문제 및 가설

연구문제 1. 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 자기복잡성은 주관적 안녕감과 정적상관을, 우울과는 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 긍정 자기복잡성은 주관적 안녕감과 정적 상관을, 우울과는 부적 상관을 보일 것이다.

가설 1-3. 부정 자기복잡성은 주관적 안녕감과 부적 상관을, 우울과는 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 자아탄력성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계는 어떠한가?

가설 2-1. 자아탄력성은 주관적 안녕감과 정적상관을 보일 것이다.

가설 2-2. 자아탄력성은 우울과 부적상관을 보일 것이다.

연구문제 3. 자아탄력성은 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향을 조절할 것인가?

가설 3-1. 자아탄력성은 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감에 미치는 영향을 조절할 것이다.

가설 3-2. 자아탄력성은 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성이 우울에 미치는 영향을 조절할 것이다.

## 2. 연구모형

첫째, 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 과정에서 자아탄력성이 가지는 조절효과를 살펴보고자 설정한 연구모형은 그림1과 같다.

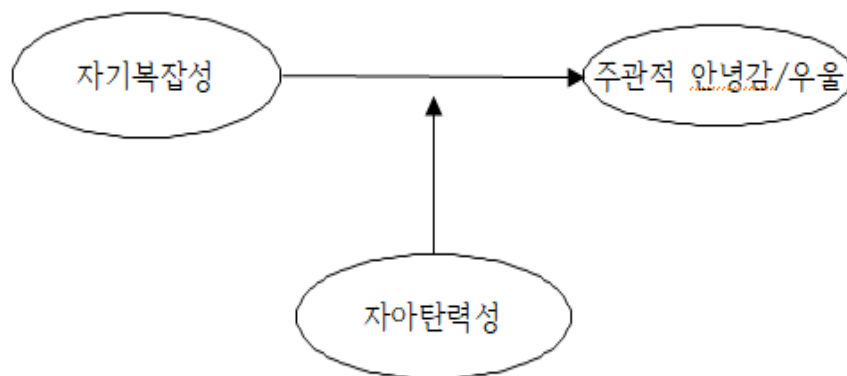


그림1. 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

둘째, 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 영향을 미치는 과정에서 자아탄력성이 가지는 조절효과를 살펴보고자 설정한 연구모형은 그림 2와 같다.

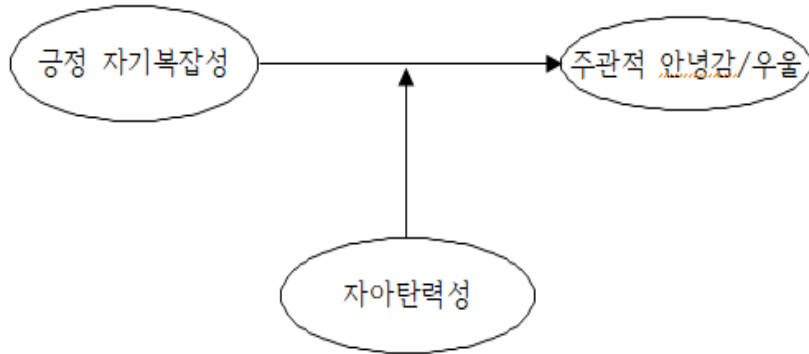


그림2. 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

셋째, 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 영향을 미치는 과정에서 자아탄력성이 가지는 조절효과를 살펴보고자 설정한 연구모형은 그림 3과 같다.

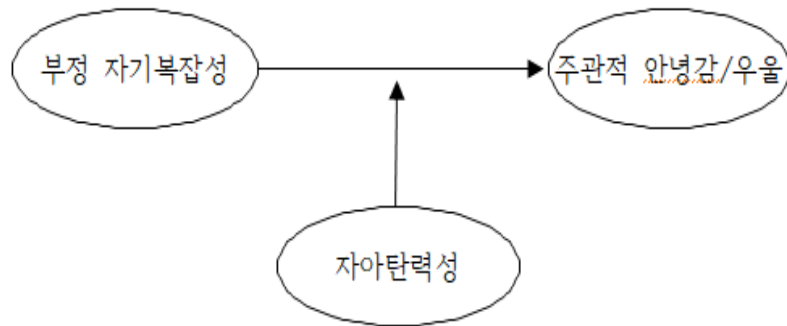


그림3. 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

## IV. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울 소재 4년제 대학에 재학 중인 남·녀 대학생 276명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 본 연구에 참여한 학생들은 대부분 심리학이나 교육학을 전공 중인 학생들로서, 이들을 연구대상자로 선정한 이유는 자기복잡성 개념에 대한 이해가 타 전공 학생들에 비해 보다 높을 것으로 판단하였기 때문이다. 본 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳤으며 (IRB: SSWUIRB 2017-052), 연구 윤리에 따라 연구자가 이메일과 유선으로 관련 학과에 해당하는 학생들이 연구에 참여해 줄 것을 요청하였다. 해당학과의 교수님께 사전 승인을 얻은 경우, 직접 관련학과 교수님과 면담을 한 후 수업시간 전후에 연구에 참여하는 것을 동의한 학생들을 대상으로 설문조사를 실시할 수 있도록 허락을 받았다. 연구자가 직접 사전 약속된 시간에 교실을 방문하여 연구 목적과 방법을 설명하였으며, 연구에 참여하기를 희망하는 학생들에게 동의를 받고 자료를 배부한 뒤, 설문이 완성되는 즉시 수거하였다.

본 연구를 실시하는데 필요한 연구대상자의 수를 산출하기 위해 G-Power 3.1.9.2(유의수준 .05, 검정력 0.8, 효과크기 .15)를 실시하였을 때 128명이 산출되었다. 그러나 관련 선행연구들에서 최소 86명에서 671명을 대상으로 연구가 진행되었기 때문에, 본 연구에서는 회수율과 결측률을 감안하고 연구결과에 대한 신뢰성을 확보하기 위해 276명에게 설문조사를 실시하였다.

피험자들은 약 20분간 우선 자기복잡성 척도의 10개 문항을 자기기입식으로 작성하고, 자아탄력성 척도 14문항, 우울감 척도 20문항, 긍정정서/부정정서 척도 9문항, 삶의 만족도 5문항을 자기보고식으로 설문 응답하여 총 58개문항

에 응답하였다. 총 276명의 연구 참가자의 설문지 중 무응답이 있는 설문지 13부를 제외한 263명의 설문지를 통계분석에 사용하였다.

연구대상의 일반적 특성을 살펴보면, 연령은 평균 21.03세(표준편차 2.26)로 나타났고, 성별은 남자가 26명(9.9%), 여자가 237명(90.1%)으로 나타났다.

## 2. 측정도구

### 1) 자기복잡성 척도

Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 척도의 카드분류과제를 Morgan과 Janoff-Bulman(1994)이 지필형식으로 수정하고, 강인(1998)이 이를 번안하고 재구성한 자기복잡성 질문지를 본 연구에 사용하였다. Linville(1985, 1987)의 자기복잡성 과제에서는 33개의 특성형용사(긍정:22개, 부정:11개)가 사용되었다. 선행 연구에 따르면 긍정형용사가 많이 포함될수록 자기복잡성 점수가 높아진다는 점에서(Woolfolk & Novalany, 1995) 긍정형용사와 부정형용사의 비율을 동일하게 구성하여 이를 통제하였다. 또한, 이는 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성을 측정할 때 산출되는 점수에 대한 신뢰성을 갖게 한다. 제시되는 형용사는 김윤희(2001)가 사용한 것과 동일하다.

연구 참가자들은 먼저 자기상인 역할, 타인과의 관계, 행동, 활동, 목표, 과거나 현재의 자신의 모습(예. 학생, 친구, 공부할 때, 연인과 함께 있을 때, 장학금을 받았을 때)을 적는다. 그 다음 자기상에 해당하는 형용사를 주어진 46개의 형용사(긍정형용사:23개, 부정형용사:23개) 목록에서 하나 이상(중복가능) 골라 번호를 기입한다. 참가자들이 작성한 자료를 이용하여 자기복잡성을 계산하기 위한 자기상의 수(NASPECT)<sup>1)</sup>와 중첩(OL), 긍정 자기복잡성, 부정 자

기복잡성점수를 계산한다. 긍정 자기복잡성 점수와 부정 자기복잡성 점수는 자기측면에 해당하는 특성형용사를 긍정과 부정으로 분류하여 Scott의 H공식<sup>2)</sup>에 적용하여 계산한다. 물리적으로 직접 자기복잡성의 점수를 계산하는 것은 어려운 일이기 때문에 H공식을 이용한 프로그램을 사용한다.

표1. 자기복잡성 척도에서 사용된 46개의 성격특성 형용사

1.진지하다	10.적극적이다	19.의욕이없다	29.성급하다	38.개방적이다
2.불안하다	11.현명하지못하다	20.친절하다	30.차갑다	39.매력적이다
3.자신감이있다	12.여유있다	21.이기적이다	31.성실하다	40.솔직하지못하다
4.과민하다	13.자신감이부족하다	22.의욕이있다	32.책임감이있다	41.편안하다
5.수동적이다	14.진실하다	23.믿음직스럽다	33.충동적이다	42.끈기있다
6.원만하다	15.변덕스럽다	24.협동적이다	34.미련하다	43.무기력하다
7.비사교적이다	16.차분하다	25.신경질적이다	35.사려깊다	44.계으르다
8.독단적이다	17.착하다	26.다정하다	36.신중하다	45.똑똑하다
9.외롭다	18.우유부단하다	28.못났다	37.화가자주난다	46.경솔하다

예를 들어, 응답자가 자기상을 다음과 같이 적었다고 가정할 때, 자기상의 수, 자기복잡성 및 중첩을 계산하는 방식은 표 2에 제시하였다.

- 1) 친구(A) : 1, 2
- 2) 딸(B) : 1
- 3) 놀 때(C) : 1, 4, 5, 6

1) 자기상의 수(NASPECT)= 자기상의 개수의 총합

2) 자기복잡성 점수(H)= $\log_2 n - (\sum i n_i \log_2 n_i) / n$

※ n은 성격특성 형용사의 총 개수 (46개);  $n_i$ 는 특정 집단 (i번째) 조합에 나타난 형용사의 개수이므로  $n = \sum n_i$

표2. 자기복잡성 점수 계산 방식

친구(A): 1, 2   딸(B): 1   놀 때(C) : 1, 4, 5, 6	
자기상의 수(NASPECT)	※ NASPECT= 3 (A, B, C)
중첩(OL)	<p>·자기상 간의 중첩된 형용사의 수                  ①AB=1, ②AC=1, ③BA=1                  ④BC=1, ⑤CA=1, ⑥CB=1</p> <p>· 중첩된 형용사가 개별적인 자기상에 차지하는 비율                  ①AB=0.5, ②AC=0.5, ③BA=1                  ④BC= 1, ⑤CA=0.25, ⑥CB=0.25</p> <p>※ OL=0.58</p>
자기복잡성 점수(H)	<p>①A=1, ②B=0, ③C=3, ④AB=1                  ⑤AC=1, ⑥BC=1, ⑦ABC=1                  ⑧해당없음=41</p> <p>※ H= 0.45</p>

제시된 자기복잡성 점수를 계산하는 것과 같은 방식으로 긍정 자기복잡성<sup>3)</sup>과 부정 자기복잡성<sup>4)</sup>을 구하며, 긍정 자기복잡성은 제시된 46개의 특성형용사 중에서 긍정형용사 23개만 분류하여 계산에 적용하고, 부정 자기복잡성은 나머지 23개를 이용하여 점수를 계산한다. 점수가 높을수록 자기복잡성은 높다

3) 긍정 자기복잡성 점수(H-P)=  $\log_2 n_p - (\sum n_{pi} \log_2 n_{pi}) / n_p$

4) 부정 자기복잡성 점수(H-N)=  $\log_2 n_n - (\sum n_{ni} \log_2 n_{ni}) / n_n$

는 것을 의미한다. 자기복잡성의 점수는 최저 0에서 최고 5.52, 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성의 점수는 최저 0에서 4.52이며, 본 연구에서 자기복잡성의 평균은 2.55(표준편차: 0.99), 긍정 자기복잡성의 평균은 2.54(표준편차: 1.00), 부정 자기복잡성의 평균은 1.69(표준편차 0.96)으로 나타났다. 또한, 중첩은 점수가 낮을수록 자기복잡성이 높다는 것을 의미하며, 본 연구에서 중첩의 평균은 0.18(표준편차 0.13)로 나타났다.

## 2) 자아탄력성 척도

본 연구에서는 자아탄력성을 측정하기 위해 Block과 Kremen(1996)이 개발한 자아탄력성 척도를 유성경, 심혜원(2002)이 번안하고 수정, 보완한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 14문항으로 대인관계(3문항), 활력성(2문항), 감정통제(2문항), 호기심(5문항), 낙관성(2문항) 등의 5개 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점), ‘그렇지 않다.’(2점), ‘그렇다’(3점), ‘매우 그렇다’(4점)의 4점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것을 의미한다. Block과 Kremen(1996)의 연구에서는 문항간 내적합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .76이었으며, 본 연구에서 사용한 척도의 Cronbach'  $\alpha$ 는 .75였다.

## 3) 우울감 척도

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1997)가 개발하고 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 우울척도 한국판 CES-D를 사용하였다. 이 척도는 임상에서 진단이나 치료과정의 변화를 평가하기 위한 것이 아니라, 일반인들이 경험하는 우울증의 증상을 보다 용이하게 측정하기 위해 개발된 도구

이다. 각 문항에 대해 지난 일주일간 전혀/거의 없음(1일 이하)은 0점, 가끔(1~2일) 1점, 종종/자주(3~4일) 2점, 항상/대부분(5~7일) 3점까지 4점 Likert 척도로 각 문항의 합을 구하여 우울수준을 측정한다. 20문항으로 구성된 CES-D 점수는 0점에서 60점이며, 점수가 높을수록 우울감을 더 많이 경험하는 것을 나타낸다. 일반인을 대상으로 한 연구에서 Radloff(1997)은 CES-D척도에서 절단점(Cut-off score)인 16점 이상이면 임상적 우울을 의미한다고 하였다. CES-D 척도에서 15점 이하인 경우 '우울없음', 16~20점인 경우 '경증우울', 21점 이상 '중요우울'로 정의 한다. 개발 당시 내적 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .85였으며, 본 연구에서 사용한 척도의 Cronbach  $\alpha$ 는 .78이었다.

#### 4) 주관적 안녕감

##### (1) 긍정정서/부정정서 척도

긍정정서와 부정정서의 측정은 Campbell, Converse와 Rodgers(1976)가 개발하고 한정원(1997)이 번안한 척도(Index of subjective well-being)를 사용하였다. 이 척도의 문항은 개인이 일상에서 느끼는 보편적인 정서상태를 나타내는 형용사 쌍으로, 예를 들어 '외로운-친밀한', '실망되는-보람 있는'같이 부정형용사와 긍정형용사의 쌍으로 된 총 9문항(18개 형용사)으로 구성되어있다. 7점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 최저 9점에서 최고 63점으로 점수가 높을수록 긍정정서를 더 많이 경험하는 것이다. 박경환(2011)의 연구에서 내용 합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .93이었으며, 본 연구에서 사용한 척도의 Cronbach  $\alpha$ 는 .93이었다.

## (2) 삶의 만족도 척도

본 연구에서는 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener, Emmons, Lasen과 Griffin(1986)이 개발하고 조명한과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 예를 들어, ‘나는 나의 삶에 만족한다.’ 외의 총 5문항 7점 Likert 척도(1점: 전혀 아니다 ~ 7점: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 삶의 만족도가 높은 것을 의미한다. 박종효(2012)의 연구에서 내용합치도(Cronbach  $\alpha$ )는 .84였으며, 본 연구에서 사용한 척도의 Cronbach  $\alpha$ 는 .86이었다.

## 3. 분석방법

수집된 자료를 바탕으로 연구목적에 맞는 통계분석을 실시하기 위해 IBM SPSS 24.0을 사용하였으며 유의수준은 .05로 검증하였다. 가설 검증을 위한 통계분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 자기복잡성, 자아탄력성, 주관적 안녕감 및 우울간의 상관관계를 파악하기 위해 피어슨의 상관관계분석을 실시하였다.

셋째, 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다.

## V. 연구결과

### 1. 주요 변인들 간의 상관관계

자기복잡성, 주관적 안녕감, 우울의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다.

연구결과, 첫째, 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성은 우울( $r=.27, p<.001$ )과 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 자기복잡성이 높을수록 우울감이 높다는 것을 의미한다. 그러나 자기복잡성은 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도와는 유의한 상관을 보이지 않았다. 따라서 자기복잡성이 주관적 안녕감과 정적 상관을, 우울과 부적 상관을 보일 것이라는 가설 1-1은 지지되지 않았다.

둘째, 긍정 자기복잡성은 삶의 만족도( $r=.24, p<.001$ )와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 이는 긍정 자기복잡성이 높을수록 삶의 만족도가 높다는 것을 의미한다. 그러나 우울, 긍정정서/부정정서와는 유의한 상관관계를 보이지 않아 가설 1-2는 일부만 지지되었다.

셋째, 부정 자기복잡성은 우울( $r=.40, p<.001$ )과 유의한 정적 상관관계를 보였으며, 삶의 만족도( $r=-.25, p<.001$ ), 긍정정서/부정정서( $r=-.27, p<.001$ )와는 유의한 부적 상관관계를 보였다. 즉, 부정 자기복잡성이 높을수록 우울감이 높고 삶의 만족도가 낮으며 부정정서를 많이 느낀다는 것을 의미한다. 따라서 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감과 부적 상관을, 우울과는 정적 상관을 보일 것이라는 가설 1-3은 지지되었다.

넷째, 자아탄력성은 주관적 안녕감( $r=.50, p<.001$ ), 긍정정서/부정정서( $r=.47, p<.001$ ), 삶의 만족도( $r=.41, p<.001$ )와 유의한 정적 상관관계를 보였다. 즉 자아탄력성이 높을수록 주관적 안녕감과 삶의 만족도도 높으며 긍정정서를 많이 느낀다는 것을 의미한다. 따라서 자아탄력성이 주관적 안녕감과 정적 상관을 보일 것이라는 가설 2-1은 지지되었으나, 자아탄력성이 우울감과는 유의한 상

관관계를 보이지 않아 자아탄력성은 우울과 부적 상관을 보일 것이라는 가설 2-2는 지지되지 않았다.

표3. 주요 변수들 간의 상관관계

구분	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. 자기복잡성	1								
2. 중첩	.33***	1							
3. 자기상의 수	.53**	-.13*	1						
4. 긍정 자기복잡성	.85***	.43**	.47***	1					
5. 부정 자기복잡성	.78***	.05	.41***	.36***	1				
6. 자아탄력성	.18**	.13*	.28***	.30***	-.03	1			
7. 긍정정서/부정정서	-.09	.13*	.06	.10	-.27***	.47***	1		
8. 삶의 만족도	.01	.16*	.14*	.24**	-.25***	.41***	.59***	1	
9. 우울	.27***	.02	.09	.05	.40***	-.07	-.46***	-.37***	1
평균	2.55	.18	.19	2.54	1.69	2.52	4.53	4.60	1.85
표준편차	0.99	.13	.13	1.00	.96	.90	1.51	1.48	.80

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

## 2. 조절효과 검증

### 1) 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 검증하기 위해 3단계에 걸친 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 자기복잡성만 투입하였고, 2단계에서는 자기복잡성과 자아탄력성을 투입하였으며, 3단계에서는 자기복잡성과 자아탄력성의 상호작용항을 투입하여 조절효과가 유의한지 살펴보았다. 결과는 표 4에 제시하였으며, 결과에 대한 요약은 다음과 같다.

첫째, 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자아탄력성은 긍정정서/부정정서에 대해 정적 영향을 미치며 25%의 설명력을 보였다( $F=43.53, p<.001$ ). 즉 자아탄력성이 높아질수록 긍정정서를 많이 느낀다는 것을 나타낸다. 그러나 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

둘째, 자기복잡성이 삶의 만족도에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자아탄력성은 삶의 만족도에 정적 영향을 주며 17%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=26.68, p<.001$ ). 즉 자아탄력성이 높아질수록 삶의 만족도도 높아지는 것으로 나타났다. 그러나 자기복잡성이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 자기복잡성이 우울에 대하여 정적 영향을 미치며 7%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=20.33, p<.001$ ). 이는 자기복잡성이 높아질수록 우울도 높아진다는 것을 나타낸다. 그러나 자아탄력성이 우울에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 자기복잡성이 우울감에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표4. 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

종속변인	단계	모형	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
긍정 정서/ 부정 정서	1	자기복잡성	-.09	-1.47	.01	.01	2.17
	2	자기복잡성	-.18	-3.35***	.25	.25	43.53***
		자아탄력성	.50	9.17***			
	3	자기복잡성	-.18	-3.35***	.25	.25	29.41***
		자아탄력성	.50	9.23***			
		자기복잡성 × 자아탄력성	-.06	-1.07			
삶의 만족도	1	자기복잡성	.01	.22	.00	.00	.05
	2	자기복잡성	-.06	-1.10	.17	.16	26.68***
		자아탄력성	.42	7.30***			
	3	자기복잡성	-.06	-1.10	.17	.16	17.72***
		자아탄력성	.42	7.27***			
		자기복잡성 × 자아탄력성	-.01	-.11			
우울	1	자기복잡성	.27	4.51***	.07	.07	20.33***
	2	자기복잡성	.29	4.82***	.09	.09	12.20***
		자아탄력성	-.12	-1.96			
	3	자기복잡성	.29	4.85***	.10	.10	9.25***
		자아탄력성	-.12	-1.81			
		자기복잡성 × 자아탄력성	-.11	-1.78			

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

## 2) 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 검증하기 위해 3단계에 걸친 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 긍정 자기복잡성만 투입하였고, 2단계에서는 긍정 자기복잡성과 자아탄력성을 투입하였으며, 3단계에서는 긍정 자기복잡성과 자아탄력성의 상호작용항을 투입하여 조절효과가 유의한지 살펴보았다. 분석결과는 표 4에 제시하였으며 결과에 대한 요약은 다음과 같다.

첫째, 긍정 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 자아탄력성은 긍정정서/부정정서에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며( $F=63.77, p<.001$ ), 21%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다. 즉 자아탄력성이 높아지면 긍정정서를 많이 느낀다는 것을 의미한다. 하지만 긍정 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

둘째, 긍정 자기복잡성은 삶의 만족도에 유의한 정적 영향을 미치며 6%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=16.33, p<.001$ ). 이는 긍정 자기복잡성이 높을수록 삶의 만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 또한, 자아탄력성은 삶의 만족도에 유의한 정적 영향을 미치며 18%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=29.06, p<.001$ ). 즉 자아탄력성이 높을수록 삶의 만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 그러나 긍정 자기복잡성이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 긍정 자기복잡성이 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 검증한 결과, 긍정 자기복잡성은 우울에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났으며, 자아탄력성도 우울에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 또한 긍정 자기복잡성이 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표5. 긍정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

종속변인	단계	모형	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
긍정정서/ 부정정서	1	긍정 자기복잡성	.09	1.54	.01	.01	2.36
	2	긍정 자기복잡성 자아탄력성	-.05 .48	-.83 8.40***	.22	.21	36.77***
	3	긍정 자기복잡성 자아탄력성	-.05 .48	-.81 8.40***	.22	.21	24.53***
		긍정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.03 .24	-.51 4.04***			
삶의 만족도	1	긍정 자기복잡성			.06	.06	16.33***
	2	긍정 자기복잡성 자아탄력성	.13 .37	2.28* 6.28***	.18	.18	29.06***
	3	긍정 자기복잡성 자아탄력성	.14 .37	2.30* 6.29***	.18	.18	19.46***
		긍정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.04	-.63			
우울	1	긍정 자기복잡성	.05	.79	.00	.01	.62
	2	긍정 자기복잡성 자아탄력성	.07 -.09	1.15 -1.34	.01	.01	1.21
	3	긍정 자기복잡성 자아탄력성	.08 -.09	1.18 -1.31	.01	.01	.95
		긍정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.04	-.67			

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

### 3) 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과를 검증하기 위해 3단계에 걸친 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 부정 자기복잡성만 투입했고, 2단계에서는 부정 자기복잡성과 자아탄력성을 투입하였으며, 3단계에서는 부정 자기복잡성과 자아탄력성의 상호작용항을 투입하여 조절효과가 유의한지 살펴보았다. 분석결과를 표 5에 제시하였으며 결과에 대한 요약은 다음과 같다.

첫째, 부정 자기복잡성은 긍정정서/부정정서에 유의한 부적 영향을 미치며 7%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=20.91, p<.001$ ). 즉 부정 자기복잡성이 높아질수록 부정정서를 느끼는 것을 의미한다. 또한 자아탄력성은 부정정서/긍정정서에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 28%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=51.65, p<.001$ ). 이는 자아탄력성이 높아질수록 긍정정서를 느끼는 것을 의미한다. 그러나 부정 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

둘째, 부정 자기복잡성은 삶의 만족도에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났고 6%의 설명력을 보였다( $F=17.91, p<.001$ ). 즉 부정 자기복잡성이 높을수록 삶의 만족도는 낮아진다는 것을 의미한다. 또한 자아탄력성은 삶의 만족도에 유의한 정적 영향을 보였으며, 22%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=37.51, p<.001$ ). 이는 자아탄력성이 높아질수록 삶의 만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 그러나 부정 자기복잡성이 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 부정 자기복잡성은 우울에 대하여 유의한 정적 영향을 보였으며, 16%의 설명력을 가지는 것으로 나타났다( $F=51.04, p<.001$ ). 이것은 부정 자기복잡성이 높아질수록 우울도 높아진다는 것을 의미한다. 그러나 자아탄력성이 우울에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 부정 자기복잡성이

우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

표6. 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에 대한 자아탄력성의 조절효과

종속변인	단계	모형	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
긍정정서/ 부정정서	1	부정 자기복잡성	-.27	-4.57***	.07	.07	20.91***
	2	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.26 .46	-4.90*** 8.74***	.28	.28	51.65***
	3	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.26 .46	-4.92*** 8.83***	.29	.28	35.38***
		부정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.08	-1.52			
			-.25	-4.23***			
삶의 만족도	1	부정 자기복잡성	.40	7.14***	.16	.16	51.04***
	2	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.24 .40	-4.40*** 7.31***	.22	.22	37.51***
	3	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.24 .40	-4.39*** 7.30***	.22	.22	24.92***
		부정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.01	-.17			
우울	1	부정 자기복잡성	.40	7.14***	.16	.16	51.04***
	2	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.05 .40	-.90 7.10***	.17	.17	25.91***
	3	부정 자기복잡성 자아탄력성	-.05 .40	-.81 7.11***	.18	.17	18.33***
		부정 자기복잡성 × 자아탄력성	-.09	-1.68			

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

## VI. 논의

본 연구에서는 자기복잡성의 구조적인 특성과 내용적인 특성을 고려하여, 자기상의 수와 중첩을 반영한 자기복잡성과 긍정 자기복잡성 및 부정 자기복잡성으로 구분하여 자기복잡성을 측정하였으며, 이 요인들과 주관적 안녕감 및 우울과의 관계를 확인하고자 하였다. 또한, 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향을 자아탄력성이 조절하는지 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과를 요약하고 이를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울과의 관계를 알아보기 위해 상관 분석을 실시한 결과, 자기복잡성은 우울과 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 자기복잡성이 높을수록 우울감이 높아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 높은 자기복잡성이 우울감을 더 많이 느낀다고 보고한 김완일과 김재환(1992)의 연구결과와 일치하며, 자기개념이 다양할수록 우울에 취약하다고 한 Donahue 등(1993)의 연구결과와도 일치한다. 그러나 본 연구결과는 Linville(1987), Dixon과 Baumeister(1991), Jordan과 Cole(1996), Methews(2001)의 연구에서 높은 자기복잡성은 우울감을 낮추기 때문에 심리적 적응을 용이하게 할 수 있다는 결과와는 상반된다. 높은 자기복잡성은 자기개념 안에 자기상의 수가 많고 각각의 자기상의 특성이 상이하기 때문에 중첩 정도가 낮은 것을 말한다. 이는 여러 가지 자기상이 분열되어 중심이 되는 자기상의 정체감이 흔들리고, 자기상에 대한 주체성을 상실함으로써 발생한 혼란이 심리적 불편을 일으킨다고 볼 수 있다. 또한 높은 자기복잡성을 가진 사람은 많은 자기상을 기능적으로 잘 수행하고자 하는 내적 욕구로 인해 심리적 부담이 커지며, 이에 더하여 자기상의 역할들을 수행해가는 과정에서 상당

한 심리적·신체적 에너지가 소진되기 때문에 외적 스트레스에 더욱 민감해질 뿐 아니라 심리적 부적응이 누적되어 우울감을 높게 지각하도록 작용할 수 있다는 점을 시사한다.

그런가 하면 본 연구결과에서 높은 자기복잡성과 주관적 안녕감은 유의한 상관관계를 볼 수 없었다. 이는 Linville(1985, 1987)이 자기개념을 다층적, 다면적으로 다양하게 가지고 있는 것만으로 심리적 적응을 용이하게 할 수 있다는 주장을 그대로 받아들이기 어렵게 하는 부분이다. 오히려 본 연구결과는 자기복잡성과 스트레스는 아무런 상관이 없다는 Hershberger(1990)의 주장과 유사하며, 높은 자기복잡성이 심리적 완충작용을 하지 않는다는 Bell과 Wittkowsaki(2009)의 연구결과와 맥을 같이한다. 이와 같은 결과에 대하여 생각해보면, 앞서 선행연구에서 살펴 본 바와 같이 자기상의 수와 중첩만을 반영한 구조적 측면의 자기복잡성은 자기개념을 구조화하는 과정에서 발생하는 내용적 측면이 간과되기 때문에, 자기복잡성 안에서 심리적 적응에 기능을 달리하는 긍정성과 부정성이 무시된 채 자기상의 특성으로만 측정되고, 이는 결국 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향이 일관되지 않게 나오도록 하는 원인으로 작용한 것으로 보인다. 따라서 이러한 측면이 본 연구 결과 자기복잡성과 주관적 안녕감이 서로 유의한 관계를 보이지 않도록 했을 가능성이 있다.

둘째, 자기복잡성의 내용적 측면을 고려하여 긍정 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울과의 관계를 살펴본 결과, 긍정 자기복잡성과 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도는 유의한 정적 상관을 보였다. 즉 긍정 자기복잡성이 높아지면 긍정정서를 느끼고, 삶의 만족도가 높아지는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 긍정 자기복잡성이 외상사건을 완충한다는 Morgan과 Janoff-Bulman(1994), 걱정의 감소(김윤희, 2001), 집착 경향성을 낮춘다는 김혜민(2005)의 연구결과처럼 심리적 안녕 및 긍정정서에 정적인 영향을 미치는

것으로 보인다. 즉, 긍정 자기복잡성은 Linville(1985, 1987)의 연구에서 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것과 같은 결과이다. 또한, 자기복잡성 이론에서 말하는 스트레스에 대한 심리적 완충기능으로 외적 사건과 연관된 자기상 이외의 나머지 자기상들이 자기개념을 견고히 함으로써 심리적 적응을 용이하게 한다는 주장은 긍정 자기복잡성의 심리적 적응에 대한 순기능을 의미한다고 볼 수 있다. 그러나 본 연구 결과에서 긍정 자기복잡성과 우울은 유의한 상관을 보이지 않았다. 이러한 결과는 긍정 자기복잡성과 부정적 심리요인들은 상관이 없다는 Kawahito와 Hori(2010)의 연구결과와 같은 결과로, 긍정 자기복잡성은 심리적 요인의 긍정적인 면에 영향을 주어 심리적 적응을 돕지만, 부정적인 측면까지 영향을 주는 강력한 요인으로 작용하여 심리적 적응을 용이하게 하지는 않는 것으로 여겨진다.

셋째, 부정 자기복잡성과 주관적 안녕감 및 우울과의 관계를 살펴본 결과, 부정 자기복잡성과 우울은 유의한 정적 상관을 보였고, 부정 자기복잡성과 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도는 유의한 부적 상관을 보였다. 인지도식이론에 의하면, 부정적인 자기 지각은 스트레스에 대하여 잠재하던 인지적 취약성의 부정적 내용을 점화시켜 활성화 시킨다(Mogg & Bladley, 2005). 따라서 사람들은 이러한 인지 도식에 따라 자신이 처한 환경에서 경험하는 사건들에 대하여 선택적으로 주의를 기울이고, 자신의 도식과 일치하는 방식으로 경험들을 해석한다(Beck, 1967; 1976; Higgins, 1987; Ingram, 1984; Segal, 1988). 이러한 이유로 부정 자기복잡성은 경험하는 사건들을 부정적으로 해석하게 하고 그 결과 부정 자기복잡성을 가진 사람들은 걱정이나 부정적 정서를 많이 느끼고(Woolfolk et al., 1995), 양극성 장애(Taylor, Morley, Barton, 2007)와 같은 심리적 부적응을 일으킨다고 할 수 있다. 또한, 권선영(2006), 김윤희(2001), 양현지(2012)의 연구에서 사람들의 부정적인 자기개념은 그 자체만으로도 심리적 안녕감을 저해한다고 하여 부정 자기복잡성이 심리적 건강을 유지하는데

역기능을 한다는 주장을 뒷받침한다. 이러한 맥락에서 심리적 부적응 문제를 겪는 사람들이 부정적 자기개념에서 문제가 발생할 가능성을 고려해 볼 때, 특히 심리치료과정에서 이들의 부정 자기복잡성은 확인되어야 할 부분으로 여겨진다.

넷째, 자아탄력성과 주관적 안녕감 및 우울과의 관계를 살펴본 결과, 자아탄력성은 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도에 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 자아탄력성이 높을수록 긍정정서를 많이 느끼고 삶의 만족도가 높아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 자아탄력성이 스트레스를 유발하는 사건에 대하여 부정적인 인지와 정서를 차단해 심리적 안녕감을 증진할 수 있도록 돕는다(Lyubomirsky & Della Porta, 2008; 서경현, 최인, 2010; 박지혜, 이하나, 정현주, 이기학, 2005)는 결과와 일치한다. 그러나 본 연구결과에서 자아탄력성은 우울과 유의한 상관을 보이지 않았다. 이는 본 연구에서 수집된 자료의 우울 정도가 평균 1.85(표준편차 0.8)로 매우 낮은 수준이었기 때문에 자아탄력성과 우울의 상관관계가 유의하게 나타나지 않은 것으로 여겨지며, 사람들이 우울이나 부정적 정서에 압도되지 않도록 하는 자아탄력성이 심리적, 신체적 적응을 용이하게 한다는 신윤자(2005)의 연구결과와는 다른 결과이다.

다섯째, 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시한 결과, 자아탄력성은 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향에서 유의한 조절효과를 보이지 않았다. 이러한 결과는 심윤기, 김완일(2013)의 연구에서 자기복잡성과 부정 자기복잡성이 군 적응에 미치는 영향에서 자아탄력성과 조절효과를 보이지 않는다는 결과와는 일치하지만, 긍정 자기복잡성이 군 적응에 대하여 자아탄력성과 상호작용하여 조절효과를 갖는다는 연구결과와는 다른 결과이다. 선행연구를 살펴본 바에 의하면, 자기개념 통제감(McConnell et al., 2005), 자기 긍정감(김완

일, 김재환, 1992), 자기개념 명확성(이수현, 2005), 자기 효능감(이정은, 2005), 인지적 유연성(김완일, 2008) 등의 자기개념변인들과 자기복잡성이 상호작용하여 심리적 적응에 긍정적인 영향을 미치는 것을 확인하였고, 이에 본 연구에서는 자아탄력성이라는 인지적 적응능력을 조절변인으로 가정하였다. 본 연구 결과, 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 주효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며( $F=43.53, p<.001$ ), 삶의 만족도에 대한 자아탄력성의 주효과도 유의한 것으로 나타났다( $F=26.68, p<.001$ ). 또한, 긍정 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 주효과( $F=36.77, p<.001$ )는 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 삶의 만족도에 대한 주효과도 유의한 것으로 나타났다( $F=29.06, p<.001$ ). 마찬가지로, 부정 자기복잡성이 긍정정서/부정정서에 미치는 영향에서 자아탄력성의 주효과는 유의한 것으로 나타났고( $F=51.65, p<.001$ ), 삶의 만족도에 대한 주효과도 유의하게 나타났으며( $F=37.51, p<.001$ ), 우울에 대한 주효과도 유의한 것으로 나타났다( $F=25.91, p<.001$ ). 그러나, 자아탄력성은 자기복잡성, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성과 상호작용하여 심리적 적응에 유의한 영향을 주는 것으로 나타나지 않았는데, 이는 인지적 자기개념인 자기복잡성이 인지적 적응능력인 자아탄력성보다 훨씬 강력하게 심리적 적응에 영향을 미치기 때문인 것으로 여겨진다. 사람들은 오랜 시간동안 많은 경험을 하면서 자기개념을 갖게 되며, 이러한 자기개념으로 환경에 대처하며 살아간다. 따라서 자기개념이 일단 확립되면 변하기는 쉽지 않다. 그러한 이유로 높은 자기복잡성이나 부정 자기복잡성으로 인한 심리적 부적응은 자아탄력성의 수준과 무관한 것으로 여겨진다. 즉, 자기복잡성이 심리적 부적응에 대한 영향은 자아탄력성과 상관없이 일반화된다고 설명할 수 있다.

종합하면, 구조적 측면의 중첩과 자기상의 수가 반영된 자기복잡성은 우울과 유의한 정적 상관을 보여, 자기복잡성이 높을수록 우울감이 높아진다는 것

을 알 수 있다. 이는 Rafaeli-Mor와 Steinberg(2002)의 연구에서 자기복잡성이 높을수록 심리적으로 건강하지 않다는 결과와 Donahue, Robins, Roberts와 John(1993)이 역할에 따라 다양한 자기개념을 가진 사람들이 우울증에 걸릴 확률이 높다는 연구결과들을 지지하는 연구결과라고 볼 수 있다. 긍정 자기복잡성은 삶의 만족도와 유의한 정적 상관을 보였으며, 부정 자기복잡성은 긍정 정서/부정정서, 삶의 만족도와 유의한 부적 상관을 보였고 우울과는 유의한 정적 상관을 보였다. 이러한 결과로 미뤄볼 때 단일의 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향보다 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성으로 나누어 측정 한 것이 심리적 적응에 대한 영향을 보다 잘 설명하는 것으로 나타났다. 그러나 자기복잡성, 부정 자기복잡성, 긍정 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과는 검증되지 않았다.

본 연구결과를 바탕으로 자기상의 수가 많거나 중첩이 낮아 자기복잡성이 높은 사람들이 우울을 호소하거나, 부정 자기복잡성이 높아 자기개념을 부정적으로 인식하여 주관적 안녕감이 낮거나 우울을 호소하는 경우, 그들의 자기복잡성을 확인하여 상담 자료로 활용할 필요가 있을 것이다. 본 연구결과 높은 자기복잡성을 가진 사람들이 우울감을 높게 지각하는 것으로 미뤄보아, 우울감을 호소하는 사람들이 인식하는 자기상의 수와 개별적인 자기상을 어떻게 지각하는지 확인하여 우울의 원인을 찾도록 도움을 줄 수 있을 것이다. 또한, 자기복잡성이 높은 사람이라는 것이 확인 된다면, 상담자는 내담자의 자기복잡성을 줄이기 위해 다양한 자기상으로 인해 혼란을 겪고 있을 것을 가능성을 고려하여 이들이 보다 중요하고 주된 자기상을 찾을 수 있도록 도와줄 필요가 있을 것이다. 아울러 내담자로 하여금 개별적인 자기상의 중요도를 파악해보도록 할 수 있고, 내담자가 자기상의 특성을 어떻게 가지는지 확인하여 내담자의 인식의 오류여부를 검토함으로써 자기상을 통합적으로 지각할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 또한 부정 자기복잡성이 높은 사람들이 심리적 부적응

을 겪는다는 본 연구결과, 자기개념은 자신이 처한 환경 속에서 경험을 통해 얻는 것이므로, 부정적인 자기개념을 가진 내담자에게 과거나 현재의 긍정적인 경험을 인식할 수 있도록 기분일기 등을 작성하도록 하거나 상담 장면에서 의미 있는 행복한 경험이나 즐거웠던 기억을 회상할 수 있도록 도울 수도 있을 것이다. 상담을 받는 많은 내담자들이 심리적 부적응 문제를 겪고 있다는 점을 감안해 볼 때, 내담자의 자기복잡성을 확인하는 과정에서 내담자로 하여금 자신을 보다 객관화 하도록 도울 수 있을 것이다.

연구결과를 바탕으로 한 본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구는 국내에서 매우 드물게 이루어지고 있는 자기복잡성에 대한 연구를 수행함으로써 후속 연구를 위한 단초를 제공하였다. 자기복잡성에 관한 연구는 Linville(1985, 1987)에 의해 처음 시작되었으며 이후 자기복잡성과 심리적 적응과의 관계가 명확히 드러나지 않아 이를 보완하기 위하여 자기복잡성 척도를 수정하거나 제 3의 변인들이 이들과의 관계에 미치는 영향을 고려한 연구들이 수행되고 있다. 하지만 그럼에도 불구하고 자기복잡성 이론은 아직까지 충분히 검증되지 않고 있다. 따라서 이 이론의 타당성을 검증하기 위해 더욱 많은 연구가 요구되며, 그러한 맥락에서 본 연구를 수행한 것이 의의라고 볼 수 있다. 특히, 본 연구에서는 자기복잡성을 산출하는 방식을 자세히 설명하고 기술함으로써 자기상의 수와 중첩을 고려한 자기복잡성과 내용적 측면에서 긍정 자기복잡성과 부정 자기복잡성을 구분하여 산출할 수 있게 하였다. 또한, Scott의 H 점수를 이용하여 자기복잡성 점수를 계산할 수 있는 프로그램을 만들었다. 이 자기복잡성 계산 프로그램은 해당 번호 표기를 통해 자기복잡성 뿐만 아니라 자기상의 수, 중첩, 긍정 자기복잡성, 부정 자기복잡성을 쉽게 계산할 수 있게 한다. 따라서 추후 자기복잡성을 연구할 때 유용하게 활용할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속 연구를 위한 제언은 다음과

같다. 첫째, 본 연구에서 사용된 자기복잡성 척도가 가진 한계점에 대한 문제를 생각해 볼 필요가 있을 것이다. 이는 연구대상자들이 마치 주관식처럼 자신의 모습에 대해 자기기입식으로 작성하도록 되어 있어 신뢰도 검증이 어려운 면이 있다(Rafaeli-Mor, Gotlib, & Revelle, 1999). 따라서 자기복잡성을 자기보고식으로 측정할 수 있도록 척도를 개발한다면 좀 더 객관적인 자료를 수집할 수 있을 것으로 보인다. 또한, 본 연구결과에 의하면 자기복잡성은 우울 이외의 긍정정서/부정정서, 삶의 만족도와는 유의한 상관이 없는 것으로 나타나, 내용적 측면을 고려하지 않은 자기복잡성이 심리적 적응에 미치는 영향을 검증할 수 있는지에 대한 문제점을 고려할 필요성이 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서 사용한 우울 척도(CES-D)는 비병리적인 일반인을 대상으로 작성되었으나, 본 연구에서 우울정도가 평균 1.85(표준편차 0.8)로 매우 낮게 나타나 우울정도를 민감하고 정교하게 측정하는데 한계가 있었다. 따라서 후속연구에서 일반인들의 우울 정도를 보다 민감하게 측정할 수 있는 척도를 사용할 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서 사용된 자기기입식 질문지(자기복잡성 척도)는 검사 문항에 예, 아니오, 혹은 번호의 표기가 아닌 응답자가 질문지에 스스로 생각해 작성해야 하기 때문에 생각할 시간이 필요하다. 따라서 응답자가 성실한 답을 작성하기에 20분이라는 한정된 시간은 매우 짧았을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 개별된 공간에서 충분한 시간을 확보하여 연구를 진행한다면 좀 더 신뢰성 있는 정보를 얻을 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 본 연구는 횡단적인 자료를 수집하여 분석에 활용하였다. 그러나 자기개념은 경험을 통해 오랜 기간 축적된다는 점에서 횡단 연구가 가지는 한계점을 생각할 수 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 자기개념이나 정서상태에 대한 정보를 종단적으로 확보한다면 연구결과에 대한 설명력을 보다 높게 가질 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구에 참가한 연구 대상자들의 성별 분포에서 여성(90.1%)이 남성(9.9%)에 비해 압도적으로 높았으며, 이러한 불균형한 성비가 연구결과에 영향을 끼쳤을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 여성과 남성의 비율을 균등하게 선정할 필요가 있을 것이다.

여섯째, 본 연구는 심리학과 교육학 관련 수업을 듣는 서울소재 일부 대학생을 대상으로 하였기 때문에, 연구대상자가 이미 심리학적 용어나 이론에 노출되어 있는 것이 연구결과에 영향을 미치는 요인으로 작용했을 가능성이 있다. 그러므로 추후 연구에서는 보다 다양한 대상을 상대로 연구하는 것이 필요할 것으로 보인다.

## 참 고 문 헌

- 강 인 (2007). 은퇴 남성 노인의 어려움과 적응에 관한 연구: 자아복합성을 중심으로. **한국가족관계학회지**, 12(3), 259-283.
- 고현석, 민경환, 김민희 (2012). 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계탐색, **한국심리학회지: 일반**, 31(3), 825-846.
- 고홍월, 권경인, 김계현, 김성희, 김재철, 김형수, 서영석, 이형국, 탁진국, 황재규 (2013). **상담연구방법론**, 학지사.
- 곽민경, 서보준 (2011). 청소년이 지각한 자아탄력성 및 사회적 지지가 학교생활적응에 미치는 영향에 관한 연구-대구광역시 조손가정 청소년을 중심으로. **복지행정논총**, 21(1), 75-112.
- 권석만 (2009). **긍정심리학: 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권석만 (1996). 자기개념의 인지적 구조와 측정도구의 개발: 서울대학생 표집의 자기개념 특성. **학생연구**, 31(1), 11-38.
- 권선영 (2006). **다중역할 수행시 경험하는 스트레스에 대한 자기복합성의 완충효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김경미 (2016). 사회비교경향성과 주관적 안녕감 및 우울의 관계 -자기통제의 조절효과. **청소년학연구**, 23(10), 235-257.
- 김경희 (2011). **긍정정서와 자기결정성 요인이 삶의 의미에 미치는 영향**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 김미향, 김성희 (2010). 아동, 청소년 상담: 중학생 자아탄력성 척도 개발. **상담학연구**, 11(1), 189.
- 김사라형선 (2016). 아동의 완벽주의와 우울의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. **한국심리학회지: 중독**, 1(2), 39-51.

- 김성호, 김완일 (2013). 자기복잡성 완충효과 연구 개관 및 향후 연구방향. **상담학연구**, 14(4), 2545-2569.
- 김수안, 민경환 (2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색. **한국심리학회지 : 사회 및 성격**, 25(2), 223-243.
- 김옥란, 김완일, 장동원 (2013). 군 병사의 자기복잡성과 우울 간의 관계: 자기결정성의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 2715-2733.
- 김완일, 김재환 (1993). 대학생의 자기 통합성과 자기복잡성이 스트레스 및 성패에 따른 감정에 미치는 영향. **한양대학교 학생생활 연구소: 대학생활연구**, 11, 115-141.
- 김완일 (1997). **자기평가와 자기분화가 우울에 미치는 영향**. 박사학위논문, 한양대학교.
- 김완일 (2012). 군병사의 자기개념 복잡성과 심리적 건강의 관계에서 자기조망의 매개효과. **상담학연구**, 13(6), 3131-3149.
- 김완일 (2008). 자기개념의 분화와 통합과 심리적 건강의 관계. **상담학연구**, 9(3), 1043-1061.
- 김완일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 20(3), 715-734.
- 김윤주, 한성열 (1993). 자기애적 성격과 자기복합성의 관련성에 대한 연구. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 7(1), 28-36.
- 김윤희 (2001). **걱정이 많은 사람들의 자기 개념과 자기복잡성**. 서울대학교 석사학위논문.
- 김응준 (2016). 자아탄력성 척도의 심리측정학적 특성. **한국웰니스학회지**, 11(1), 117-126.
- 김지연, 정봉교 (2011). BAS/BIS, 자아탄력성과 웰빙 간의 관계, **한국심리학회지: 건강**, 16(2), 313-327.

- 김효영, 이훈진 (2017). 장노년기 스트레스와 주관적 안녕감 및 우울의 관계에서 수용과 인지적 재평가의 역할. **한국심리학회지: 건강**, 22(1), 103-122.
- 두금주 (2002). **스트레스와 우울간의 관계 : 자기효능감과 완벽주의의 매개효과**. 석사학위논문, 아주대학교.
- 민경환 (2002). **성격심리학**. 법문사.
- 박광배 (2013). **변량분석과 회귀분석**. 학지사.
- 박순주, 박은영, 이송이, 장아현, 조서원 (2016). 간호대학생의 사회적지지, 자아탄력성, 주관적 안녕감이 자살생각에 미치는 영향. **기본간호학회지**, 23(3), 310-319.
- 박원주 (2016). 자아탄력성이 내재화 문제에 미치는 영향. **청소년학연구**, 23(7), 117-141.
- 박은주 (2016). **음악치료가 쉼터 거주 가정폭력피해 이주여성의 자아존중감과 우울에 미치는 영향**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 박정은 (2016). **자기의 통합 및 분화가 주관적 안녕감에 미치는 영향: 문화성향의 조절효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 백수연 (2016). **조모의 손자녀 양육스트레스와 삶의 만족도의 관계: 자아탄력성과 사회적 지지의 조절효과**. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증, 개념적 구분 및 자료분석시 고려사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 20(4), 1147-1168.
- 송보라, 이기학 (2009). 자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 23(3), 73-88.
- 심윤기, 김완일 (2013). 군 장병의 자기복잡성과 자아탄력성이 군 복무 적응에 미치는 영향. **상담학연구**, 14(2), 1265-1284.

- 양현지, 김은정 (2016). 자기복잡성과 우울, 지각된 스트레스 및 삶 만족도 간의 관계 : 자기-측면들 간의 조화와 중요성의 조절효과. **한국심리학회지 : 건강**, 21(1), 173-193.
- 양효선, 김영혜 (2011). 청소년의 수줍음과 우울의 관계에서 자아탄력성의 효과검증. **청소년학연구**, 18(10), 187.
- 엄나연, 김은하 (2016). 취업스트레스가 우울과 심리적 안녕감에 미치는 영향과 자아탄력성 및 사회적 지지의 조절효과. **한국산학기술학회논문지**, 17(5), 619-630.
- 유신애, 박미화 (2016). 고등학생의 부모애착과 주관적 안녕감의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **발달지원연구**, 5(2), 129-149.
- 유안진, 이점숙, 서주현 (2004). 청소년의 부모양육행동 지각과 학교적응과의 관계. **한국가족관계학회지**, 9(3), 161-180.
- 이민규, 이영호, 박세현, 손창호, 정영조, 홍성국, 이병관, 장필립, 윤애리 (1995). 한국판 Beck 우울척도의 표준화 연구: 신뢰도 및 요인분석. **정신병리학**, 4(1), 77-95.
- 이상순, 임성문 (2012). 신경증 경향성, 투사적 방어와 부부 갈등의 관계- 자기복잡성의 조절효과. **사회과학연구**, 29(2), 22-49.
- 이수현 (2005). 자기복잡성과 자기개념명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위논문.
- 이안생, 윤치근, 이정미 (2011). 병원간호사의 자아탄력성과 사회적 지지가 우울감에 미치는 영향. **한국직업건강간호학회지**, 21(1), 45-54.
- 이원진, 김영희 (2012). 청소년의 성격특성과 자아탄력성 및 학교적응. **생활과학연구논총**, 16(1), 69-83.
- 이은정, 이종구, 이중한 (2015). 자아탄력성과 정서·인지유연성의 관계 및 적응과 적극적 대처에 미치는 영향. **사회과학연구**, 26(4), 77-97.

- 이정은 (2005). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문, 아주대학교.
- 이주연, 장성화 (2013). 청소년의 우울이 자살생각에 미치는 영향에서 자아탄력성의 매개효과. **한국상담심리치료학회지**, 4(1), 41-53.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기에 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성, **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 463-477.
- 임지명 (2011). 청소년의 자기에 및 자기개념명료성과 분노행동양상의 관계. **아시아교육연구**, 12(3), 305-325.
- 임원균 (2015). 대학생의 주관적 안녕감 변인 연구. **스트레스 연구**, 23(3), 119-126.
- 장경문 (2003). 자아탄력성과 스트레스 대처방식 및 심리적 성장환경과의 관계. **청소년학연구**, 10(4), 143-161.
- 정여원, 김정아 (2015). 자아탄력성에 대한 개념분석. **Korean Journal of Adult Nursing**, 27(6), 644-655.
- 조영일, 김지현, 한우리, 조유정 (2015). 임상연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합-개념정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상**, 34(4), 1113-1131.
- 조은영, 임성문 (2012). 자아해석과 주관적 안녕감 및 우울간의 관계. **한국심리학회지: 일반**, 31(2), 493-519.
- 주은선, 김경화 (2016). 대학생의 주관적 안녕감에 관한 국내 연구의 동향분석. **미래청소년학연구**, 13(4), 69-89.
- 최바울 (2016). 대학생의 자기에 취약성과 이상섭식행동의 관계에서 부적응적 완벽주의와 자기개념 명료성의 매개효과. **청소년학연구**, 23(8), 195-217.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

- 한지화, 박부진 (2016). 자녀를 독립시킨 중년기 여성의 원가족 건강성과 자아탄력성이 삶의 의미에 미치는 영향. *아동치료연구*, 15, 103.
- 허지연 (2007). **청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감과 의 관계: 자기 효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 황성훈 (2010) 해리경향을 보이는 사람들의 자기구조 특성. *한국심리학회지: 임상*, 29(3), 821-837.
- 황지혜 (2010). **성인여성의 평생교육 참여가 삶의 만족도 및 자아존중감에 미치는 영향**. 석사학위논문, 성균관대학교.
- Abela, J. R. Z., & Veronneau-McArdle, M. (2002). The relationship between self-complexity and depressive symptoms in third and seventh grade children: A short-term longitudinal study. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 30(2), 155-166.
- Alatiq, Y., Crane, C., Williams, J. M. G., & Goodwin, G. M. (2010). Self-organization in bipolar disorder: Replication of Compartmentalization and self-complexity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 479-486.
- Alexandra G. Parker, Jennifer M. Boldero, & Richard C. Bell (2006). Borderline personality disorder features: The Role of self-discrepancies and self-complexity. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 309-321.
- Allport, G. W. (1995). *Becoming New Heaven*. CT: Yale University Press
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.

- Attneave, F. (1959). *Applications of information theory to psychology*. New York; Holt-Dryden.
- Barnett, P. A., & Gotlib, I. H. (1988). Psychological functioning in depression: distinguishing among antecedents, concomitance and consequences. *Psychological Bulletin*, *104*, 97-126.
- Baumgardner. (1990). To know oneself is to like one self: Self-certainty and self-affect. *Journal of Personality and Social Psychology*. *58*(6), 1062-1072.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia : University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., & Freeman, A. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. Guilford Press.
- Bell, V., & Wittkowski, A. (2009). An exploration of self-complexity in individuals experiencing auditory hallucinations. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *16*(3), 172-181.
- Block J, Block JH. (2006). Venturing a 30-year longitudinal study. *American Psychologist*, *61*(4), 315-327.
- Block JH, Block J. (2009). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In: Collins W. A. editor. Development of cognition, affect, and social relations. 2nd edition. *New York: Psychology Press*, 39-101.
- Bracken, B. A. (1996). *Handbook of self-concept*. New York: Wiley.
- Brook, A. T., Garcia, J., & Fleming, M. (2008). The effects of multiple

- identities on psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1588-1600.
- Brown, G., & Rafaeli, E. (2007). Components of Self-Complexity as Buffers for Depressed Mood. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 21(4), 308-331.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 538-549.
- Campbell, J. D., Chew, B., & Scatchley, L. (1991). Cognitive and emotional reactions daily events : The effects of self-esteem and self-complexity, *Journal of Personality*, 59(3), 473-505.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalle, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 141-156.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Di Paula, A. (2000). Structural features of the self-concept and adjustment. In A. Tesser, R. Felson, & J. Suls (Eds.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp.67-87). Washington, D. C.: American psychological Association.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Di Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71, 115-140.
- Conley, J. J. (1984). The hierarchy of consistency: A review and model and model of longitudinal findings on adult individual differences in intelligence, personality and self-opinion. *Personality and Individual Differences*, 5(1), 11-25.

- Constantino, M. J., Wilson, K. R., & Horowitz, L. M. (2006). The direct and stress-buffering effects of self-organization on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 333-360.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-75.
- Dixon, T. M., & Baumeister, R. F. (1991). Escaping the self: The moderating effect of self complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 363-368.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 834-846.
- Emmons R. A., & King, L. A. (1989). Personal striving differentiation and affective reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*, 478-484.
- Evans D. W. (1994). Self-complexity and its relation to development, symptomatology and self perception during adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry, 71*, 79-86.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin. G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(2), 365-376.
- Gara, M. A., Woolfolk, R., L., Cohen, B. D., Goldston, R. B., Allen, L. A., & Novalany, J. (1993). Perception of self and other in major depression.

- Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 93-100.
- Gary Brown, & Eshkol Rafaeli. (2007). Components of Self-Complexity as Buffers for Depressed Mood. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 21(4), 308-331.
- Gramzow, R. H. Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188-205.
- Hershberger, P. (1990). Self-complexity and health promising but premature. *Psychological Report*, 66, 1207-1216.
- Jennifer L. Pals (1999). Identity consolidation in early adulthood: relations with ego-resiliency, the context of marriage and personality change. *Journal of Personality*, 67(2), 295-329.
- Jordan, A., & Cole, D. A. (1996). Relation of depressive symptoms to the structure of self-knowledge in childhood. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(4), 530-540.
- Kalthoff, R. A., & Neimeyer, R. A. (1993). Self-complexity and psychological distress: A test of the buffering model. *International Journal of Personal Construct Psychology*, 6, 327-349.
- Kawahito, J., Hori, M., & Otsuka, Y. (2010). Effects of preventive intervention program for improving self-complexity on depression among college students. *The Japanese Journal of Personal Construct Psychology*, 6, 327-349.
- Koch, E. J., & Shepperd, J. A. (2004). Is self-complexity linked to better coping? A review of the literature. *Journal of Personality*, 72(4),

727-760.

- Linville, P. W. (1982). The complexity-extremity effect and age-based stereotyping. *Journal of Personality & Social Psychology*, *42*, 193-211.
- Linville, P. W. (1985). Self-Complexity and affective extremity : Don't put all of your eggs in one cognitive basket. *Social Cognition*, *3*, 94-120.
- Linville, P. W. (1987). Self-Complexity as a Cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(4), 663-676.
- Linville, P. W., & Jones, E. E. (1980). Polarized appraisals of outgroup members. *Journal of Personality & Social Psychology*, *38*, 689-703.
- Locke, K. D. (2002). Are descriptions of the self more complex than descriptions of others? *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*(8), 1094-1105.
- Locke, K. D. (2003). H as measure of complexity of social information processing. *Personality and Social Psychology Review*, *73*(3), 268-280.
- Luo, W., Watkins, D., & Lam, R. Y. H. (2008). Measuring of self-complexity: A critical analysis of Linville's H statistics. *Journal of Applied Measurement*, *9*, 357-373.
- Luo, W., Watkins, D., & Lam, R. Y. H. (2009). Validating a new measure of self-complexity. *Journal of Personality Assessment*, *91*(4), 381-386.
- Lyubomirsky S., Tkach, C., & Dimateo, M.R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, *78*, 363-404.
- MacCallum, R. C., & Austin J. T. (2000). Applications of structural equation modeling in psychological research. *Annual Review of*

*Psychology*, 5(1), 201-226.

- Margolin, J. B., & Niedenthal, P. M. (2000). Manipulating self-complexity with communication role assignment: evidence for the flexibility of self-concept structure. *Journal of Research in Personality*, 34, 424-444.
- Markus, H. R., & Wurf. E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual review of Psychology*, 38, 299-337.
- Martins, A., & Calheiros, M. M. (2012). Construction of a Self-Complexity Scale for Adolescents. *American Psychological Association*, 24(4), 973-982.
- Matthews, S. K. (2011). Self-Complexity and Crime: Extending General Strain Theory. *Academy of Criminal Justice Sciences*, 28(6), 863-902.
- McConnell, A. R., Renaud, J. M., Dean, K. K., Green, S. P., Lamoreaux, M. J., Hall, C. E., & Rydell, R. J. (2005). Whose self is it anyway? Self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 1-18.
- McConnell, A. R., Strain, L. M., Brown, C. M., & Rydell, R. J. (2009). The simple life: On the benefits of low-complexity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(7), 823-835.
- Michael E. Nielsen (1996). H-Comp: A program to calculate information complexity. *Behavior Research Methods. Instruments. & Computers* 28(3). 483-485.
- Morgan, H. J., & Janoff-Bulman, R. (1994). Positive and negative self-complexity : Patterns of adjustment following traumatic versus non-traumatic life experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 63-85.

- Moss, T., & Carr, T. (2004). Understanding adjustment to disfigurement: The role of the self-concept. *Psychology and Health, 19*(6), 737-748.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 852-863.
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001) Day-to-day relationships among self-concept clarity, self esteem, dairy events, and mood. *Personality and Social Psychological Bulletin, 27*(2), 201-211.
- Niedenthal, P. M., Setterlund, M. B., & Wherry, M. B. (1992). Possible self-complexity and affective reactions to goal-relevant evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(1), 5-16.
- Parker, A. G., Boldero, J. M., & Bell, R. C. (2006). Borderline personality disorder features: the role of self-discrepancies and self-complexity. *The British Psychological Society, 79*(3), 309-321.
- Polak, K. A., Puttler, L., & Ilgen, M. A. (2012). The relationship between structural aspects of self-concept and psychosocial adjustment in adolescents from alcoholic families. *Substance Use & Misuse, 47*(7), 827-836.
- Rafaeli-Mor, E., Gotlib, I., & Revelle, W. (1999). The meaning and measurement of self-complexity. *Personality and Individual Differences, 27*, 341-356.
- Rafaeli-Mor, E., & Steinberg, J. (2002). Self-complexity and well-being: A review and research synthesis. *Personality and Social Psychology Review, 6*(1), 31-58.
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2002). Organization of the self concept and th suppression of self-relevant thoughts. *Journal of Experimental*

*Social Psychology*, 38(1), 79–86.

- Ryan, R. M., Laguradia, J. G., & Rawsthorne, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well being and resilience to stressful events. *North American Journal Of Psychology*, 7(3), 431–447.
- Sato, A. (1999). Complexity of self-representation as a cognitive buffer against depression and affective responses following life events. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 47(2), 131–140.
- Schleicher, D. L., & McConnell, A. R. (2005). The complexity of self-complexity: An associated systems theory approach. *Social Cognition*, 23(5), 387–416.
- Settles, I. H., Sellers, R. M., & Damas, A., Jr. (2002). One role or two? The function of psychological separation in role conflict. *Journal of Applied Psychology*, 87, 574–582.
- Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality & Social Psychology*, 62, 1036–1049.
- Showers, C., & Kling, K. C. (1996). Organization of self-knowledge : Implications for recovery from and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 578–590.
- Showers, C., Limke, A., & Zeigler-Hill, V. (2004). Self-structure and self-change: *Applications to psychological treatment. Behavior Therapy*, 35(1), 169–184.
- Smith, S. H., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to relationship breakup. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12,

367-384.

- Solomon, A., & Haaga, D. A. F. (2003). Reconsideration of self-complexity as a buffer against depression. *Cognitive Therapy and Research, 27*(5), 579-591.
- Steinberg, J. A., Pineles, S. L., Gardner, W. L., & Mineka, S. (2003). Self-complexity as a potential cognitive buffer among abused women. *Journal of Social and Clinical Psychology, 22*(5), 560-579.
- Stopa, L., Browns, M. A., Luke, M. A., & Hisch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behavior Research and Therapy, 48*(10), 955-965.
- Taylor, J. L., Morley, S., & Barton, S. B. (2007). Self-Organization in Bipolar Disorder: Compartmentalization and Self-Complexity. *Complexity Therapy and Research, 31*(1), 83-96.
- Willem, H. J., & Martnes, M. D. (2009). The Role of self-Complexity in Reducing Harmful Insight Among Persons with Schizophrenia. Theoretical and Therapeutic Implications. *American Journal of Psychology, 63*(1), 53-67.
- Woolfolk, R. L., Novalany, J., Gara, M. A. Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*, 1108-1120.
- Woolfolk, R. L., Gara, M. A., Ambrose, T. K., Williams, J. E., Allen, L., A., Irvin, S. L., & Beaver, J. D. (1999). Self-complexity and the persistence of depression. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 187*(7), 393-399.

Wu, J., Watkins, D., & Hattie, J. (2010). Self-concept clarity: A longitudinal study of Hongkong adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 277-282.

## ABSTRACT

### The Relationships among the Self-Complexity, Depression and Subjective Well-Being: The Moderating Effects of Ego-Resilience

Jungwon Chang

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin University

The purpose of this study was to investigate the moderating effect of ego-resilience in the relation among the self-complexity, the positive self-complexity, the negative self-complexity, subjective well-being and depression. The participants were 276 university students in Seoul. For that purpose, each participant took part in the study which surveyed questionnaires consisting of self-complexity scale, depression scale(CES-D), subjective well-being scale and Block's ego-resilience scale. As the results of the study, self complexity had significantly positive correlations with depression while positive self-complexity positively correlated with life-satisfaction. However, negative self-complexity not only positively related to depression but also negatively related to positive affection/negative affection and subjective well-being. Also this study had

no moderating effects of ego-resilience among self-complexity, positive self-complexity, negative self-complexity, subjective well-being and depression. Finally, based on the overall findings, the implications and limitations of this study were discussed.

*Keywords:* self-complexity, positive self-complexity, negative self-complexity, overlaps, subjective well-being, ego-resilience

## 부 록

부록 1. 설문지 표지 및 동의서

부록 2. 자기복잡성 척도

부록 3. 자아탄력성 척도

부록 4. 우울감 척도

부록 5. 긍정정서/부정정서 척도

부록 6. 삶의 만족도 척도

## <설문지>

안녕하세요?

본 설문을 위해 소중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다.

본 설문지는 ‘자기복잡성이 주관적 안녕감 및 우울에 미치는 영향에서 자아탄력성의 조절효과’를 연구하기 위한 자료로 사용될 것입니다.

실시시간은 약 20분정도 소요됩니다.

본 자료가 연구에 유용하게 사용될 수 있도록 질문내용을 잘 읽고 한 문항도 빠짐없이 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 대한 정답이 있는 것이 아니므로 솔직하게 답해주십시오. 설문에 성실하게 답변해 주신 분께 설문지에 적힌 전화번호로 소정의 답례를 할 예정입니다.

조사에서 얻어진 결과는 컴퓨터로 처리되며, 학문적인 연구외의 다른 목적으로 사용되지 않을 것입니다. 응답하신 내용은 비밀이 보장되며 연구조사에 관련한 궁금한 점이나 추가적인 정보를 원하실 경우 아래 연구담당자에게 언제든지 연락 주십시오.

설문 조사에 참여해 주셔서 진심으로 감사드리며, 참여에 동의하시면 아래의 서명란에 서명해 주시길 바랍니다.

성신여자대학교 대학원 심리학과

석사과정 장정원 드림

(연구담당자 : 장정원 / lovejinu99@naver.com)

지도교수 : 이정윤

---

## <연구 참여 동의서>

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

날짜 : 2018년      월      일

서명 :

전화번호:

<자기복잡성 척도>

◆ 다음은 귀하 자신에 관하여 여러 가지 모습으로 생각해보는 작업입니다.

아래의 지시문을 읽고 다음 페이지에 작성해 주십시오.

①현재 귀하의 여러 가지 다른 모습들을 ( ) 안에 한 가지씩 생각나는 대로 모두 차례로 적어주십시오.

②각 문항에 특성에 해당되는 번호를 상자에서 골라 -----에 모두 적어주십시오. 모든 특성들을 사용할 필요는 없으며, 하나의 특성을 여러 번 반복하여 사용해도 됩니다. 단, 각 문항에 대한 특성을 반드시 하나 이상 번호로 기입해 주십시오.

**나 자신의 특성을 나타내는 단어들**

1. 진지하다	17. 착하다	33. 총동적이다
2. 불안하다	18. 우유부단하다	34. 미련하다
3. 자신감이 있다	19. 의욕이 없다	35. 사려 깊다
4. 과민하다	20. 친절하다	36. 신중하다
5. 수동적이다	21. 이기적이다	37. 화가 자주난다
6. 원만하다	22. 의용이 있다	38. 개방적이다
7. 비사교적이다	23. 믿음직스럽다	39. 매력적이다
8. 독단적이다	24. 협동적이다	40. 솔직하지 못하다
9. 외롭다	25. 신경질적이다	41. 편안하다
10. 적극적이다	26. 다정하다	42. 끈기 있다
11. 현명하지 못하다	27. 활발하다	43. 무기력하다
12. 여유 있다	28. 못났다	44. 게으르다
13. 자신감이 부족하다	29. 성급하다	45. 똑똑하다
14. 진실하다	30. 차갑다	46. 경솔하다
15. 변덕스럽다	31. 성실하다	
16. 차분하다	32. 책임감이 있다	

(보기)

나는 ( 딸 ) (일)때, 나의 특성은 <u>4, 15, 21, 25, 27, 33, 38, 41, 45</u> 이다.
나는 ( 공부할 ) (일)때, 나의 특성은 <u>2, 4, 13, 16, 19, 29, 44, 34</u> 이다.
나는 ( 친구 ) (일)때, 나의 특성은 <u>1, 3, 10, 12, 18, 22, 25</u> 이다.
나는 (윗사람을 만날)(일)때, 나의 특성은 <u>5, 13, 17, 18, 20, 28, 40, 46</u> 이다.
나는 ( 목표를 정할)(일)때, 나의 특성은 <u>8, 15, 18, 32, 33</u> 이다.



<자아탄력성 척도>

◆ 다음은 평소에 귀하가 어떤지를 묻는 질문입니다. 문항을 읽고 본인과 가장 가깝다고 생각하는 것에 (○)표시 해주십시오.

	문항	아니다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 친구들을 너그럽게 대한다.	1	2	3	4
2	나는 당황하더라도 빨리 안정을 되찾는다.	1	2	3	4
3	나는 새롭고 낯선 상황을 다루는 것을 즐긴다.	1	2	3	4
4	나는 남들에게 좋은 인상을 심어주는 편이다.	1	2	3	4
5	나는 생전 처음 보는 음식을 맛보는 걸 즐긴다.	1	2	3	4
6	남들은 나를 매우 활기찬 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4
7	나는 잘 아는 곳이라고 해도 매번 다른 길로 가보는 걸 좋아한다.	1	2	3	4
8	나는 남보다 호기심이 많다.	1	2	3	4
9	나는 알고 지내는 사람들은 대부분 호감이 간다.	1	2	3	4
10	나는 신중하게 생각해 보고서 행동에 옮기는 편이다.	1	2	3	4
11	나는 새롭고 색다른 일을 하기 좋아한다.	1	2	3	4
12	내 일상생활은 흥미로운 것들로 가득하다.	1	2	3	4
13	나는 내가 매우 강한 성격의 소유자라고 말할 수 있다.	1	2	3	4
14	나는 누군가에게 화가 나도 곧 풀어버린다.	1	2	3	4

<우울감 척도>

- ◆ 다음 문항들은 귀하가 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 지난 일주일간 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳을 선택하여 (○)표시 해주십시오.

	극히 드물다	가끔	자주	거의 대부분
	1일 이하	1~2일	3~4일	5~7일
1. 평소에는 아무렇지도 않은 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2. 먹고 싶지 않았다. 입맛도 없었다.	0	1	2	3
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4. 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	3	2	1	0
5. 무슨 일을 하던 정신을 집중하기 힘들었다.	0	1	2	3
6. 우울했다.	0	1	2	3
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8. 미래에 대하여 희망적이라고 느꼈다.	3	2	1	0
9. 내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3
10. 두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11. 잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12. 행복했다.	3	2	1	0
13. 평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16. 생활이 즐거웠다.	3	2	1	0
17. 갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18. 슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20. 도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

<긍정정서/부정정서 척도>

- ◆ 다음의 단어들을 보고 최근에 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 번호에 (○)표시 해주십시오.

지루한	1	2	3	4	5	6	7	재미있는
비참한	1	2	3	4	5	6	7	즐거움
쓸모없는	1	2	3	4	5	6	7	가치있는
외로운	1	2	3	4	5	6	7	친밀한
공허한	1	2	3	4	5	6	7	충만한
낙심되는	1	2	3	4	5	6	7	희망찬
실망되는	1	2	3	4	5	6	7	보람있는
불행한	1	2	3	4	5	6	7	행복한
복이없는	1	2	3	4	5	6	7	복이많은

<삶의 만족도 척도>

◆ 다음의 단어들을 보고 최근에 자신의 생활 상태를 가장 잘 나타낸다고 생각되는 것에 (○)표시 해주십시오.

번호	문항	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	보통이다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 대체로 내 이상에 가까운 생활을 하고 있다.							
2	현재 나의 생활환경은 좋은 편이다.							
3	나는 나의 삶에 만족한다.							
4	나는 지금까지 내 삶에서 원하는 중요한 것들을 이루어냈다.							
5	만약 다시 살더라도 나는 지금처럼 살겠다.							