



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](#)

교육학 석사 학위논문

자기불일치가 우울에 미치는 영향:
자기몰입과 부적응적 인지적
정서조절 전략의 매개효과

2021년 8월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담전공
한 다 슴

자기불일치가 우울에 미치는 영향:
자기몰입과 부적응적 인지적
정서조절 전략의 매개효과

지도교수 김 동 일

이 논문을 교육학 석사 학위논문으로 제출함
2021년 6월

서울대학교 대학원
교육학과 교육상담 전공
한 다 숨

한다숨의 석사 학위논문을 인준함
2021년 6월

위 원 장 김 창 대

부위원장 신 윤 정

위 원 김 동 일

국문초록

본 연구는 대학생을 대상으로 자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 독립적·순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 이에 따라 만 18세 이상의 대학생 501명을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 자기 질문지, 자기 초점적 주의 성향 척도(SDSDAS), 한국판 인지적 정서조절 전략 척도(K-CERQ), 통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도(CES-D)에 대한 응답 자료를 수집하였으며, Spss 22.0과 Amos 22.0을 활용하여 수집한 자료에 대한 구조 방정식 모형 분석을 실시하였다.

연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기불일치는 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기몰입은 부적응적 인지적 정서조절 전략 및 우울과 정적 상관을, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울과 정적 관계를 보였다. 둘째, 자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 유의미한 매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 셋째, 자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적 매개효과가 있는 것으로 나타났다.

본 연구는 자기불일치가 우울로 이어지는 과정을 정서 인식과 수정이라는 관점에서 통합적으로 확인함으로써 정서조절의 복합적인 측면에 대한 관심이 부족했던 선행연구의 한계를 보완하여 자기불일치와 우울의 관계에서 정서조절의 역할을 구체화했다는 의의를 가진다. 또한, 자기 개념이 단기간에 변화하기 어렵다는 것을 고려했을 때, 높은 자기불일치를 경험하는 우울한 대학생 상담에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용에 개입할 수 있다는 점을 시사한다.

주요어 : 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울
학 번 : 2019-22948

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구 문제 및 가설	8
II. 이론적 배경	10
1. 우울	10
1) 우울의 개념과 정의	10
2) 우울의 기제	11
2. 자기불일치	11
1) 자기불일치의 개념과 정의	11
2) 자기불일치에 대한 경험적 연구	13
3) 자기불일치와 우울의 관계	14
3. 자기몰입	16
1) 자기몰입의 개념과 정의	16
2) 자기몰입과 우울의 관계	17
3) 자기불일치와 자기몰입의 관계	19
4. 부적응적 인지적 정서조절 전략	20
1) 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개념과 정의	20
2) 부적응적 인지적 정서조절 전략과 우울의 관계	22
3) 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 관계	23
4) 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 관계	25
5) 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계	27

III. 연구방법	29
1. 연구 대상	29
2. 연구 도구	29
1) 우울	29
2) 자기불일치	30
3) 자기몰입	31
4) 부적응적 인지적 정서조절 전략	32
3. 자료 분석	33
IV. 연구 결과	36
1. 주요 변인 기술통계 및 상관분석	36
2. 측정 모형 검증	39
3. 구조 모형 검증	41
4. 매개효과 검증	44
V. 논의	45
1. 요약 및 논의	45
2. 연구의 의의	47
3. 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언	50
참고문헌	52
부록	69
Abstract	79

표 목 차

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성	29
<표 2> 우울 척도	30
<표 3> 부적응적 인지적 정서조절 전략 척도	33
<표 4> 주요 변인 기술 통계치	36
<표 5> 주요 변인 간 상관관계	38
<표 6> 측정모형의 모형 적합도	39
<표 7> 측정모형의 잠재변인과 측정변인 구성	39
<표 8> 구조모형의 적합도	42
<표 9> 구조모형의 경로계수	43
<표 10> 매개효과 검증 결과	44

그림 목 차

[그림 1] 연구모형	8
[그림 2] 측정모형의 확인적 요인분석 결과	41
[그림 3] 구조모형과 표준화 경로 계수	43

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

‘현대사회는 우울사회’라는 말이 나올 정도로 우울은 현대사회에 만연하다(한병철, 2012). 우울은 심리적 감기라고 불릴 만큼 가벼운 양상으로 흔하게 나타나기도 하지만, 우울 증상이 심해지면 학업능력의 저하, 대인관계 문제, 일상생활의 곤란, 그리고 극단적인 자살로 이어질 수 있다는 점에서 우울에 대한 개입은 중요하다(권석만, 2003; 정진숙, 김갑숙, 2010). 우리나라의 우울증 유병률은 OECD 국가들 가운데 가장 높은 36.8%이며(대한신경과학회, 2021), 그중에서도 20대 우울증 환자의 비율은 전 연령대에서 가장 높다(건강보험심사평가원, 2021). 20대 안에선 대학생 시기인 20-24세 연령군의 유병률이 특히 높은 것으로 보고되고 있는데, 이는 취업난, 무한경쟁, 상대적 박탈감 등의 사회·경제적 불안 요인에서 비롯되는 스트레스가 청년층에 특히 집중되기 때문이다(손해용, 2021).

어느 누구에게도 성공이 보장되지 않는 치열한 경쟁사회 속에서 우리나라 대학생들은 성취에 대한 높은 기준과 부담을 경험하며, 이에 따라 이상적인 자기와 실제적인 자기 간에 높은 괴리감을 경험한다(최윤호, 정남운, 2020). 발달적으로도 대학생 시기는 대학입시로 인해 유보되어온 자아정체감 형성의 과업을 완수해야 하는 시기로서 심리적 독립과 부모기대의 충족 사이에서 자기 개념의 혼란과 불일치감을 경험할 가능성이 높다(이수진, 김태곤, 2018; 한동현, 조영아, 2017). 이처럼 개인에게 지각되는 자기 개념 간의 괴리를 자기불일치(self-discrepancy)라고 하는데, 자기불일치는 우울을 설명하는 대표적인 변인 중 하나이다(이영호, 최정원, 1998; Higgins, 1987).

자기 구조 간의 갈등과 관련된 연구들을 통합 및 확장하여 자기불일치 이론을 제시한 Higgins (1987)에 따르면, 사람들은 자신의 모습과 개인

이 지향해 나가야 할 기준인 자기 지시적인 기준이 조화를 이루도록 동기화되며, 적절한 조화의 부재가 커질수록 높은 정서적 고통을 경험한다. 구체적으로, 자기불일치 이론은 한 개인의 자기 개념이 개인이 실제로 소유하고 있다고 믿는 속성들의 표상인 실제적 자기(actual self), 이상적으로 소유하기를 바라는 속성들의 표상인 이상적 자기(ideal self), 그리고 소유해야만 한다고 믿는 속성들의 표상인 의무적 자기(ought self)로 구분되며, 자기불일치의 종류에 따라 상이한 심리적 어려움이 야기된다고 가정한다(Higgins, 1987). 구체적으로, Higgins (1987)는 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 긍정적인 결과의 부재로서 낙심한 상태와 관련된 정서(dejection-related emotions)로 이어지며, 실제적 자기와 의무적 자기의 불일치는 처벌과 같은 부정적 결과가 예상되는 상황으로서 초조한 상태와 관련된 정서(agitation-related emotions)를 야기한다고 설명한다.

하지만 Higgins (1987)의 자기불일치 이론을 검증하고자 한 여러 후속 연구들은 자기불일치의 종류가 우울이나 불안에 미치는 차별화된 영향력에 대해 일관되지 않은 결과를 보고하고 있다(Strauman, 1989; Tangey et al., 1998; Weilage & Hope, 1999). 이와 같은 결과에 대해 국내의 선행 연구들은 집단주의적인 문화 하에서 우리나라 대학생들이 이상적 자기와 의무적 자기를 분명하게 구분하기보다는 이상화된 의무로서 융합되게 경험하기 때문이라고 설명한다(김영수, 신희천, 2012; 박가현, 홍혜영, 2013). 다시 말해, 이상화된 의무 기준에 따라 자기불일치 유형에 관계없이 우울과 불안 등의 부정적 정서가 유도된다는 것이다.

이러한 결과는 자기불일치와 특정 정서 간의 관계를 이해하기 위해서 자기불일치 구조 자체보다 자기불일치가 정서적 어려움으로 이어지는 심리 내적인 기제에 주목해야 한다는 것을 시사한다(정승아, 오경자, 2005). 특히, 개인이 자신에 대해 가지고 있는 기준은 단기적으로 개입되기 어렵기 때문에 자기불일치와 정서적 어려움을 매개 또는 조절하는 변인에 대한 연구는 더욱 중요하다(김지윤, 이동귀, 2012). 따라서 본 연구는 자기불일치가 우울로 이어지는 구체적인 기제를 확인해보고자 하며, 자기

불일치의 기본 구조가 개인의 욕구와 현실 사이의 차이에서 발생하는 것이므로 실제-의무 자기불일치가 실제-이상 자기불일치 안에 포함되는 것으로 간주할 수 있다는 관점(정승아, 2004)을 받아들여 이상적 자기와 실제적 자기 간의 차이를 자기불일치라고 정의하고자 한다.

지금까지 자기불일치와 우울의 관계를 설명하기 위해 수치심과 반추적 반응양식(임진, 김은정, 2012), 자기효능감과 사회적 지지(황민영 외, 2014), 자기자비(김선아, 최윤정, 2020) 등 다양한 변인이 검토된 바 있으며, 최근에는 자기불일치가 우울로 이어지는 과정을 정서조절의 차원에서 주목해봐야 할 필요성이 제안되고 있다(Mason et al., 2019). 정서 조절(emotion regulation)은 정서의 자각, 이해 및 수용을 바탕으로 개인적 목표와 맥락적 요구에 적절하게 자신의 정서 반응을 조절하는 과정을 의미한다(Gratz & Roemer, 2004). 객관적인 사건이나 상황 자체보다 정서를 적절하게 조절하는 것이 한 개인이 경험하는 정서와 그 결과에 더 큰 영향을 미치기 때문에 정서조절에 주목하는 것은 중요하다.

정서조절의 차원에서 자기불일치와 심리적 어려움의 관계를 설명하고자 한 선행연구들은 반추와 같은 인지적 정서조절 전략(Roelofs et al., 2007), 정서조절곤란(Gurcan-Yildirim, & Gencoz, 2020) 등의 변인을 중심으로 진행되어 왔다. 하지만 자기불일치와 우울 사이에서 정서조절 전략은 매개변인의 역할을 한다는 입장과 조절변인의 역할을 한다는 입장이 병존하고 있어 그 기제가 분명하지 않다는 한계가 존재한다. 일례로, 대학생을 대상으로 한 이수진과 김태곤 (2018)의 연구에선 부적응적 인지적 정서조절 전략이 자기불일치와 우울의 관계를 유의하게 조절하는 것으로 나타났으며, 김연주와 김종남 (2020)의 연구에선 사회초년생의 성취관련 자기불일치가 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개하여 우울에 영향을 미친다는 것이 확인되었다.

또한, 정서조절곤란과 정서조절 전략에 대한 개별적인 검토는 여러 단계들이 동원되는 정서조절의 복합적인 측면을 설명하지 못한다는 한계가 있다(이지영, 권석만, 2009). 정서조절의 구체적인 과정에 대한 연구는 아직까지 제한적이나 여러 연구자들은 정서조절이 크게 정서를 알아차리고

이해하는 것(aware and understand)과 정서를 수정하고 약화(modify and attenuate)시키는 것을 모두 포함한다고 설명하며, 정서를 알아차리고 이해하는 정서 인식에서 정서조절이 시작된다고 이야기한다(Gratz & Roemer, 2004; Thompson & Calkins, 1996). 지금까지 선행연구들이 정서조절 전략을 사용하여 정서를 수정하는 관점에서 자기불일치와 우울의 관계를 설명하고자 했다는 한계를 보완하고, 정서조절의 차원에서 자기불일치가 우울로 이어지는 구체적인 기제를 통합적으로 확인하기 위해 본 연구에서는 정서 인식과 수정의 과정을 함께 검토하고자 한다.

먼저, 정서 인식의 측면에서는 부적응적인 자기초점적 주의를 의미하는 자기몰입을 매개변인으로 검토하고자 한다. 정서를 알아차리고 이해하는 정서 인식을 위해서는 가장 먼저 정서에 주의를 기울이는 자기초점적 주의가 선행되어야 하기 때문이다(권선중, 김교현, 2007; Mayer & Gaschke, 1988; Swinkels & Giuliano, 1995). 개인이 생각, 느낌, 행동 등 자신의 내면에 주의를 기울이는 방식은 정도, 지속시간, 융통성의 차원에서 적응적인 자기초점과 부적응적인 자기초점으로 구분되는데, 자기몰입(self-absorption)은 자신의 내면에 주의를 기울이되 과도하고 지속적이며 융통성이 없는 것을 특징으로 하는 부적응적 자기초점적 주의의 방식을 의미한다(Ingram, 1990). 다시 말해, 자기몰입 수준이 높다는 것은 자신의 특정 측면에 과도한 주의를 지속적으로 기울여 내외부의 다른 측면으로 융통성 있게 주의의 방향이 전환되지 않는 상태를 의미한다. 자기몰입은 부정적 자기평가 기제와 스트레스 사건에 대한 내적인 감정 조절을 활성화시킨다는 점에서 우울 정서의 지속 및 약화와 관련성이 높다고 알려져 있다(이인혜, 2008; 이지영, 2010).

Carver와 Scheier (1990)의 자기조절 모델(self-regulation model)에 따르면, 사람들은 현재 자신의 모습과 이상적인 기준 사이에 괴리가 지각되었을 때, 비교적 자동적으로 불일치에 대한 자기 초점(self-focus)을 통해 자기를 조절한다. 다시 말해, 개인은 이상적인 기준과 관련이 있는 자신의 현재 모습에 주의의 초점을 두며, 이상적인 기준과의 비교를 통해 현재 상태와 기준 사이의 간극을 줄이고자 노력한다. 개인이 추구하

는 기준과 목표가 달성하기 어렵지만, 개인에게 중요하거나 자기개념과 밀접한 관련이 있는 상위 차원의 기준이라면 불일치를 감소시키려는 노력은 중단하기가 불가능해지고 개인은 불일치에 더욱 주의를 집중하게 된다(Carver & Scheier, 1982; Pyszczynski & Greenberg, 1987). 즉, 자기 지시적인 기준과 실제 자기 간의 괴리를 의미하는 자기불일치가 클수록 불일치에 대한 경직된 자기초점 경향으로서 자기몰입 수준이 높게 나타날 것임이 추측된다.

자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입의 직접적인 매개효과를 확인한 연구는 제한적이다. 하지만 자기불일치가 우울로 이어지는 과정에서 자의식이 부분매개 효과를 가지는 것으로 나타나 내면적으로 자신을 관찰하거나 타인에게 비취지는 사회적 대상으로서 자신의 모습에 주의를 기울이는 과정이 자기불일치가 우울로 이어지는 기제로서 기능한다는 것이 검증된 바 있다(강석, 이지연, 2013). 또한, 다수의 연구들은 자기불일치가 순간순간 주의의 장에서 경험되는 바를 있는 그대로 알아차리는 마음챙김에 부적인 영향을 미친다는 것을 검증한 바 있다(한동현 외, 2016; Brown et al., 2009). 따라서 이와 같은 결과들을 종합적으로 고려했을 때, 자기불일치가 증가할 경우 뒤따르는 내면에 대한 주의의 유형은 경직성과 폭의 제한을 특징으로 하는 자기몰입일 것이라고 가정해볼 수 있다.

다음으로, 정서 수정의 측면에선 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개변인으로 검토하고자 한다. 인지적 정서조절은 스트레스 사건 경험을 인지적으로 받아들이고 해석하는 과정을 통해 정서를 조절하는 방법(Garnefski et al., 2001)으로, 청소년기 및 성인기는 외적이고 행동적인 정서조절 전략보다 인지적인 정서조절 전략을 더 빈번하게 사용한다(Rossman, 1992). 인지적 정서조절 전략은 개인에게 적응적인지 여부에 따라 적응적 인지적 정서조절 전략(수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망확대)과 부적응적 인지적 정서조절 전략(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)으로 구분된다(김소희, 2004; Garnefski et al., 2001). 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용은 정서조절 곤란과

심리적 부적응을 야기하는데, 그 중에서도 특히 우울과 같은 내면화 문제를 크게 증가시킨다(이자영, 최용용, 2012; Garnefski et al., 2005; Martin & Dalhen, 2005). 한편, 타인비난은 이론상 부적응적 인지적 정서조절 전략에 속하나, 우울과 유의한 관계가 없다는 것이 반복적으로 확인되고 있다(Garnefski & Kraaij, 2018; Kraaij et al., 2003). 따라서 본 연구에서는 자기비난, 반추, 과국화에 제한해 부적응적 인지적 정서조절 전략이라는 용어를 사용하고자 한다.

앞서 언급했던 것처럼 자기불일치와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 역할을 검토한 선행연구들은 매개효과와 조절효과를 모두 보고하고 있어(김연주, 김종남, 2020; 이수진, 김태곤, 2018), 자기불일치와 우울 사이에서 부적응적 인지적 정서조절 전략이 어떠한 역할을 하는지는 아직까지 모호하다. 하지만 자기불일치와 섭식장애의 관계를 설명하는 통합적 인지-정서치료(ICAT: Integrative Cognitive-Affective Treatment)의 관점에서 자기비난과 같은 부적응적 인지적 정서조절 전략이 자기불일치와 부적 정서를 매개하는 중요 변인으로서 제안된 바 있으며(Wonderlich et al., 2015), 범진단적인 부적응적 정서조절 전략으로 알려진 반추가 자기불일치와 우울의 관계에서 매개효과를 가진다(임진, 김은정, 2012; Dickson et al., 2019)는 것이 반복적으로 확인된 바 있다는 것을 고려했을 때, 자기불일치와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개효과가 있을 것이라고 추측해볼 수 있다.

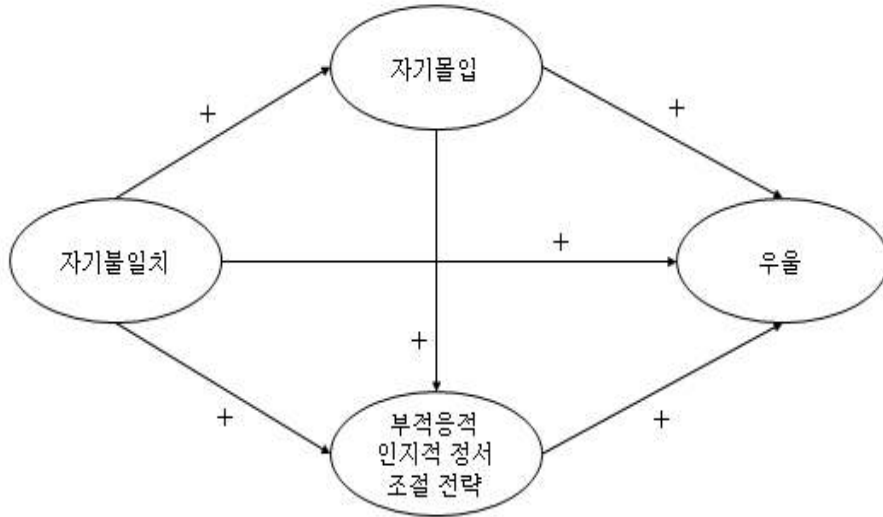
한편, 자기몰입은 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 증가하는데 영향을 미칠 수 있다. 신체 감각이나 생리적 현상 등을 통해 정서에 주의를 기울이는 것은 자신이 경험하는 정서를 이해하고, 정서가 유발된 원인을 파악하게 도와 정서 처리와 조절에 핵심적인 역할을 한다(권선중, 김교현, 2007; Mayer & Gaschke, 1988). 하지만 개인의 특정 측면에 주위가 과도하게 점유되어 내부 또는 외부의 다양한 측면이나 주변의 상황에 주의를 할당하지 못하는 자기몰입은 정서처리에 필요한 정보를 자각하고 처리하는 능력을 방해하여 정서조절곤란과 부적응적인 정서조절 전략의 사용을 증가시킨다고 제안된다(Clark & Wells, 1995; Dibattolo

et al., 1997; Klinger, 1975).

실제로, 여러 연구들은 부적응적 자기초점적 주의가 정서 변별의 어려움을 증가시키며 효과적이지 않은 정서조절 전략의 사용으로 이어진다는 것을 경험적으로 검증한 바 있다(이지영, 2011; 조은실 외, 2018; Thompson et al., 2009). 특히, 선행연구는 자기몰입이 자기비난, 반추, 과국화 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 증가시킨다는 것을 반복적으로 지지하며(류석진, 조현주, 2017; 홍은지 외, 2016), 자기몰입이 역기능적 인지 및 정서 처리를 야기한다는 것(Hofmann, 2007)을 확인하였다.

본 연구는 이상의 논의를 바탕으로, 자기불일치와 우울의 관계를 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절을 매개변인으로 이해하는 것을 목적으로 한다. 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략을 함께 검토하는 것은 자기불일치가 우울로 이어지는 심리적 기제를 정서조절의 차원에서 통합적으로 이해하는 계기가 될 것이라고 기대한다. 또한, 본 연구는 높은 자기불일치와 우울을 경험하는 대학생 상담에서 효과적으로 활용할 수 있는 상담 개입에 대한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

2. 연구 문제 및 가설



[그림 1] 연구모형

연구문제 1. 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울 간의 관계는 어떠한가?

연구 가설 1.1. 자기불일치는 우울에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 1.2. 자기불일치는 자기몰입에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 1.3. 자기불일치는 부적응적 인지적 정서조절에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 1.4. 자기몰입은 우울에 정적 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 1.5. 부적응적 인지적 정서조절은 우울에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구 가설 1.6. 자기몰입은 부적응적 인지적 정서조절에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구문제 2. 자기불일치와 우울의 관계를 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개하는가?

연구 가설 2.1. 자기불일치와 우울의 관계를 자기몰입이 매개할 것이다.

연구 가설 2.2. 자기불일치와 우울의 관계를 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개할 것이다.

연구 가설 2.3. 자기불일치와 우울의 관계를 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적으로 매개할 것이다.

II. 이론적 배경

1. 우울

1) 우울의 개념과 정의

우울은 다양한 인지 및 신체적 증상을 포함하는 정서 상태로서 공허감이나 침울함 등의 침체되고 슬픈 기분, 의욕, 흥미 또는 즐거움의 상실, 에너지의 감소 및 활동 수준 저하, 주의집중 곤란, 수면이나 체중의 변화 등으로 나타난다(APA, 2013). 우울은 부정적 생활사건에 대한 정상적인 반응의 일부이다. 하지만 그 정도가 심각하거나 만성적으로 지속되어 개인에게 현저한 고통을 유발하거나 기능상의 손상을 초래할 경우 주요 우울장애로 진단할 수 있다(APA, 2013).

‘현대사회는 우울사회’라는 말이 나올 정도로 우울은 현대 사회에 만연해 있다(한병철, 2012). 2002년 전체 표본 대비 2.8%였던 우울증 환자는 2013년 5.3%로 약 2배 가까이 증가했으며(박정렬, 2020), 우울증으로 치료를 받는 환자 수는 매년 증가하는 것으로 보고된다(건강보험심사평가원, 2021). 특히, 그 중에서도 20대 우울증 환자의 비율은 전 연령대에서 가장 높으며, 20대 안에선 20-24세 연령군의 유병률이 25-29세 연령군보다 높은 것으로 보고되고 있다(건강보험심사평가원, 2021).

이와 같은 결과에 대해 전문가들은 취업난, 무한경쟁, 상대적 박탈감 등의 사회·경제적 불안 요인에서 비롯되는 스트레스가 젊은층에 특히 집중되고 있기 때문이라고 설명한다(손해용, 2021). 또한, 대학생 시기는 대인관계가 급격하게 확대되고, 자아정체감의 확립이라는 발달과업을 수행해야한다는 점에서 심리적 부담감과 스트레스에 취약하다고도 보고된다(한동현 외, 2016). 따라서 이와 같은 이유로 대학생들은 우울을 경험할 가능성이 높기 때문에 대학생 우울의 구체적인 기제에 관한 탐색이 요구된다.

2) 우울의 기제

다양한 이론들은 우울의 발생 및 유지를 각기 다르게 설명한다. 그 중 가장 대표적인 이론은 Beck이 제시한 인지이론으로, Beck (1976)은 우울증을 경험하는 사람들은 자기 자신, 주변 환경, 그리고 미래에 대해 부정적인 도식을 가지고 있으며, 어떤 사건이 발생했을 때 왜곡된 신념에 따라 자동적으로 부정적 사고를 하게 되어 우울함을 느끼게 된다고 설명한다.

이를 시작으로, 여러 연구자들은 인지적 측면에 주목하여 우울을 설명하고자 했으며, 지금까지 인지삼제(Beckham et al., 1986), 자서전적 기억의 과일반화(Willams & Broadbent, 1986), 반추(Nolen-Hoeksema, 1991), 귀인양식(이영호, 1993), 주의편향(Browning et al., 2012) 등의 변인이 제안 및 검토된 바 있다. 인지적 변인 외에도 여러 선행 연구들은 대학생 우울을 설명하기 위해 심리 요인(자아존중감, 완벽주의), 가족 환경 요인(가족관계, 학대 및 방임 경험), 사회 및 학교환경요인(사회적 지지, 학업 문제, 대인관계 문제)과 같은 변인들을 검토한 바 있다(곽현주, 김현주, 2013).

2. 자기불일치

1) 자기불일치의 개념과 정의

자기개념은 다면적이고 다차원적인 구조로 형성되어 있는 자기 자신에 대한 주관적인 지각이나 인식 및 평가를 반영하는 인지적 관념으로 정의할 수 있다(권석만, 1996). 자기개념을 설명하는 전통적 이론들은 여러 측면에서 자기를 조망하고 있다. 대표적으로, Rogers (1961)는 자기개념을 실제적 자기와 이상적 자기로 구분하였으며, Schafer (1967)와 Piers와 Singer (1971)는 Freud의 초자아와 자아 이상(ego ideal)에 대한 개념

을 발전시켜 자기개념을 도덕적 양심을 의미하는 초자아와 개인의 소망과 목표를 뜻하는 이상적인 자기로 구분하였다. 위와 같은 자기개념에 대한 여러 이론들은 자기 구조 간의 갈등이 정서적인 문제를 야기할 수 있는 정신건강의 중요한 지표라고 설명한다(Freud, 1961; Rogers, 1961).

이후, Higgins (1987)는 기존의 자기 갈등과 관련된 연구들을 통합 및 확장하여 자기개념 간의 차이를 자기불일치(self-discrepancy)라고 명명하며, 자기 불일치 유형과 특정 정서 간의 관계를 체계적으로 정리한 자기불일치 이론(self-discrepancy theory)을 제안하였다. 구체적으로, Higgins (1987)는 자기개념을 세 가지 영역과 두 가지 관점으로 구분하였다. 세 가지 영역은 개인이 실제로 소유하고 있다고 믿는 속성들의 표상인 실제적 자기(actual self), 희망, 소원, 포부와 같이 개인이 이상적으로 소유하기를 바라는 속성들의 표상인 이상적 자기(ideal self), 그리고 의무, 책임, 도덕적 기준처럼 개인이 소유해야만 한다고 믿는 속성들의 표상인 의무적 자기(ought self)로 구분된다. 두 가지 관점은 자신의 관점과 부모, 배우자, 혹은 친구와 같이 중요한 타인의 관점으로 분류되어, 영역과 관점의 차원을 조합하면 모두 6가지 유형의 자기상(실제/자신, 실제/타인, 이상/자신, 이상/타인, 의무/자신, 의무/타인)이 구성된다.

Higgins (1987)에 따르면, 실제적 자기는 현재 개인에게 지각되는 자신의 모습으로서 한 개인의 전형적인 자기개념을 구성하는 반면, 이상적 자기와 의무적 자기는 개인이 지향해 나가야 할 기준으로서 자기 지시적인 기준(self-directive standard)이자 자기 안내자(self-guide)의 역할을 한다. 자기불일치 이론은 사람들이 실제적 자기와 자기 안내자의 역할을 하는 이상적/의무적 자기가 조화를 이루도록 동기화되며, 적절한 조화의 부재가 커질수록 정서적인 고통의 정도도 그만큼 증가한다고 설명한다. 구체적으로, 자기불일치 이론은 자기불일치의 유형에 따라 초래되는 심리적 불편감의 종류가 상이하다고 가정한다. 첫째로, 실제적 자기와 이상적 자기의 불일치는 긍정적인 결과의 부재로서 경험되어 개인을 불만족감, 실망, 슬픔과 같은 낙심한 상태와 관련된 정서(dejection-related emotions)에 취약하게 만들며, 동기적인 차원에선 좌절감을 야기한다. 둘

째로, 실제적 자기와 의무적 자기의 불일치는 처벌과 같은 부정적 결과가 예상되는 상황으로 경험되어 두려움, 긴장감, 안절부절 못함 등과 같이 초조한 상태와 관련된 정서(agitation-related emotions)에 대한 취약성으로 이어지며, 도덕적인 무가치함을 느끼는 동기적 상태를 초래한다.

2) 자기불일치에 대한 경험적 연구

다수의 연구들은 서로 다른 유형의 자기불일치가 상이한 종류의 부정적인 정서와 차별적인 관계를 가진다는 자기불일치 이론의 가정을 경험적으로 확인하고자 했다. 하지만, 특정 자기불일치가 특정 정서로 연결된다는 Higgins (1987)의 견해를 부정할만한 결과 또한 다수 보고되고 있다는 점에서 자기 불일치 이론과 관련한 연구들은 일관되지 않은 결과를 나타낸다(Strauman, 1989; Tangey et al., 1998, 1998; Weilage & Hope, 1999). Strauman (1989)의 후속 연구에서는 기분 부전 장애 집단이 정상 집단과 비교했을 때 실제-이상 자기불일치에서는 차이를 보이지 않는 반면, 실제-의무 자기불일치는 더 큰 것으로 나타났다. 사회 공포증 환자들과 기분 부전 장애 환자들을 대상으로 자기불일치 이론을 검증한 Weilage와 Hope (1999)의 연구에서 또한 실제-이상 자기불일치가 우울 및 불안 과 모두 연관된 것으로 나타나, 실제-이상 자기불일치는 우울을, 실제-의무 자기불일치는 불안을 예측할 것이라는 Higgins (1987)의 모형과 일치하지 않는 결과가 보고되었다. 특히, Tangey 등 (1998)의 연구에서는 자기불일치 유형이 개별적인 정서에 미치는 차별화된 영향력이 검증되지 않았을 뿐만 아니라, 피검자들이 이상적 자기와 의무적 자기를 유사하게 보고하고 있는 것으로 나타나 두 가지 개념이 구분되지 않고 있을 가능성이 제기되었다.

자기 불일치 이론을 검증하고 있는 국내 연구에서도 이와 유사한 결과들이 확인되고 있다. 국내의 여러 연구들은 자기불일치 유형이 특정 정서를 예측하지 않는다는 것을 보고하며, 그 원인에 대해 이상적 자기와 의무적 자기가 분명하게 구분되고 있지 않기 때문이라고 설명한다(김영

수, 신희천, 2012; 박미하, 2009; 이은영, 한기연, 1991; 정승아, 오경자, 2005). 선행 연구들은 해야만 하는 것을 하고 싶은 것으로 교육하는 의무적인 교육적 환경(조설아, 2005)과 집단주의적인 문화(박가현, 홍혜영, 2013)로 인해 우리나라 대학생들이 실제-이상 자기불일치와 실제-의무 자기불일치를 독립적으로 경험하기보다는 이상적 자기와 의무적 자기가 융합된 ‘이상화된 의무’로서 자기 지시적인 기준을 내면화하고 있다고 설명한다. 즉, ‘이상화된 의무’ 기준에 따라 자기불일치 유형에 관계없이 낙담과 불안 관련 정서가 모두 경험됨으로써 Higgins (1987)의 가설과 일치하지 않는 결과들이 보고된다는 것이다. 이러한 시사점을 바탕으로 선행 연구들은 자기불일치와 특정 정서 간의 관계를 정교하게 이해하기 위해서는 자기불일치 구조 자체보다, 자기불일치가 우울이나 불안으로 이어지는 과정을 매개 또는 조절하는 변인과 기제에 대한 연구가 필요하다는 점을 강조한다(정승아, 오경자, 2005).

또한, 국내의 여러 연구들은 Higgins (1987)가 제안한 자신의 관점과 중요한 타인 관점의 분류와 관련해서도 일치하지 않는 결과들을 보고하고 있다. 다수의 연구는 성인기는 외부의 가치를 이미 내면화한 시기로, 자기 지시적인 기준에 대한 자신의 관점과 중요한 타인의 관점 간에 차이점보다는 공통점이 더 많이 존재한다고 보고하며 관점에 따른 분류가 시사하는 바가 적다고 설명하고 있다(박미하, 2009; 정승아, 오경자, 2005).

따라서 본 연구는 자기불일치의 기본 구조가 개인의 욕구와 현실 사이의 차이에서 발생하는 것이므로 실제-의무 자기불일치가 실제-이상 자기불일치 안에 포함되는 것으로 간주할 수 있다는 선행 연구(정승아, 2004)와 우리나라 문화의 특수성과 성인기의 특성을 고려하여 자신의 관점에서 지각되는 이상적 자기와 실제적 자기 간의 차이를 ‘자기불일치’라고 정의하고자 한다.

3) 자기불일치와 우울의 관계

우울한 사람들은 자기와 관련된 정보를 이해하는 과정에서 부적절한 정보 처리가 두드러지게 나타난다는 논의를 중심으로 자기개념은 우울을 설명하는 여러 변인들 중 중심적인 역할을 하는 변인이라고 주목받아 왔다(Clark & Wells, 1995; 함성민, 현명호, 2015). 개인의 자기개념의 형태인 자기불일치와 우울의 관계는 Higgins (1987)의 자기불일치 이론을 검증하고자 한 여러 후속 연구들에서 경험적으로 확인된 바 있다(김선아, 최윤정, 2020; 이가은, 강민주, 2011; Dickson et al., 2019; Mason et al., 2019; Tangney et al., 1992). 일례로, 이가은과 강민주 (2011)는 자기불일치를 실제-이상 자기불일치와 실제-의무 자기불일치를 모두 합해 측정하여 중·고등학생의 자기불일치가 증가할수록 우울 및 불안이 증가함을 검증하였으며, 김선아와 최윤정 (2020)은 대학생이 실제-이상 자기불일치를 높게 경험할수록 회복 탄력성 기제인 자기자비 수준이 감소하여 우울이 증가함을 확인하였다. 또한, 임상 집단을 대상으로 자기불일치와 우울의 관계를 확인한 Scott과 O'Hara (1993)의 연구에서도 우울증 집단, 사회공포증 집단, 일반인 집단 중 우울증 집단에서 가장 높은 실제-이상 자기불일치가 보고되었다.

한편, 특정 자기불일치 유형이 우울로 이어지는지 여부를 밝히고자 했던 과거의 연구들과 달리, 최근의 연구들은 자기불일치와 우울의 관계를 설명하는 구체적인 기제를 밝히는 데 주목하고 있다. 자기불일치 유형이 특정 정서를 예측하지 않는다는 연구 결과들이 보고됨에 따라 연구자들은 자기불일치가 정서적인 문제를 일으키는 과정에서 다양한 심리적 요인이 관여된다는 것을 제안했으며(Sorrentino & Higgins, 1996), 특히 국내에서는 개인의 주관적인 세계 내에서 이상적 자기와 의무적 자기가 명료하게 구분되지 않는다는 점에 주목해 자기불일치를 여러 심리적인 어려움을 설명할 수 있는 구성개념으로 보고(정승아, 오경자, 2005), 우울을 유발 혹은 유지시키는 데 있어 자기불일치가 어떤 독특한 관계로 결합되어 작동하는지를 알아보는 데 주목하고 있다.

지금까지 선행연구들은 자기불일치와 우울 간의 관계를 설명하기 위해 수치심과 반추적 반응양식(임진, 김은정, 2012), 자의식과 자기침묵(강

석, 이지연, 2013), 자기효능감과 사회적 지지(황민영, 방희정, 김영숙, 2014), 부적응적 인지적 정서조절(김연주, 김종남, 2020), 자기자비(김선아, 최윤정, 2020), 리질리언스(Gurcan-Yildirim & Gencoz, 2020), 대처방식(Liw & Han, 2020) 등을 검토한 바 있으며, 이와 같은 연구결과들은 공통적으로 자기불일치가 우울에 직·간접적인 영향을 미치는 중요한 변인임을 지지하고 있다.

3. 자기몰입

1) 자기몰입의 개념과 정의

자기초점적 주의(self-focused attention)는 개인의 주의가 자기 자신에게 집중된 자기 자각의 상태를 의미한다(Duval & Wicklund, 1972). 자기초점적 주의가 높은 상태에서 개인의 관심의 초점은 생각, 느낌, 신체적 상태 등 자신의 내적 사건에 집중된다(Fenigstein et al., 1975). 자기초점적 주의는 오랫동안 연구자들에 따라 각기 다른 목적으로 연구되어 왔다. 심리치료 분야에선 자기초점적 주의가 자신에 대한 정확하고 정교한 이해를 증진한다는 점에 주목해 자기초점적 주의를 심리적인 적응에 긍정적인 영향을 미치는 변인으로 간주해 왔다(Farber, 1989; Hall, 1992; Nasby, 1985; Trapnell & Campbell, 1999). 반면, 정신병리 분야에선 자기초점적 주의가 부정적 평가기제와 스트레스 사건에 대한 내적인 감정 조절을 활성화시킨다는 점에 관심을 두어 자기초점적 주의를 우울과 불안을 악화시키는 요인으로 주목해 왔다(Fenigstein & Carber, 1978; Monfries & Kafer, 1994; Scheier et al., 1974).

이러한 상반되고 모순되는 견해를 설명하기 위해 후속 연구자들은 여러 노력을 기울였으며, 여러 연구들의 결과 자기초점적 주의가 서로 다른 성격을 지닌 두 가지 차원으로 구분되는 것이 확인되었다(Burnkrant & Page, 1984; Creed & Funder, 1998; Trapnell & Campbell, 1999; Watson et al., 1996). 다차원적인 관점에서 자기초점적 주의를 설명하고

자 한 대표적인 학자 Ingram (1990)은 자기초점적 주의와 관련된 선행 연구들에 대한 메타분석을 실시하여 정도, 지속시간, 융통성이라는 세 가지의 과정 차원에서 적응적인 자기초점과 부적응적인 자기초점이 구분될 수 있다고 설명하였으며, 부적응적 자기초점적 주의를 자기몰입 (self-absorption)이라고 명명하였다. Ingram (1990)에 따르면 자기몰입은 과도하고 지속적이며 융통성 있게 주의의 방향이 전환되지 않는 경직성을 특징으로 하는 내적인 측면에 대한 주의를 의미한다. 자기 몰입 수준이 높은 사람들은 상황에 관계 없이 자신의 특정 측면에 과도하고 지속적으로 주의를 기울이며, 다른 측면으로 주의를 돌리는 데 어려움을 경험한다. 이에 반해, 적응적 측면과 관련된 자기초점적 주의를 자신에게 주의를 기울이지 않음에 접유되지 않은 적절한 수준의 주의 할당과 낮은 경직성을 특징으로 가지며, 이는 정신분석에서 이야기하는 ‘고르게 떠 있는 주의’와 유사한 상태라고 설명된다(이지영, 2011).

Ingram (1990)의 관점을 따라 두 가지 자기초점적 주의를 구분하여 측정하는 자기초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation: SDSAS)를 개발한 이지영과 권석만 (2005)의 연구에 따르면, 자기몰입은 높은 수준의 불안 및 낮은 자존감과 유의한 관계를 가지며, 자기몰입 수준이 높은 집단(방어적 자기초점적 주의 집단)이 자기몰입 수준이 낮은 집단(비방어적 자기초점적 주의 집단)보다 정신병리 수준이 유의하게 높은 것으로 밝혀져 자기초점적 주의의 두 가지 유형을 구분할 수 있는 타당성이 입증되었다. 후속 연구들 또한 적응적인 측면의 자기초점적 주의와 자기몰입이 대인관계 유능성 (우옥수, 이자영, 2020), 정서조절 곤란(이지영, 2011) 등과 상이한 관계를 가지며, 자기몰입은 우울(윤희원, 김희경, 2020), 사회불안(김윤아, 이승연, 2017), 건강염려(홍은지 외, 2016), 스마트폰 중독(황다래, 권혁철, 2016) 등 여러 심리적 부적응을 유의하게 증가시킨다는 것을 보고하고 있다.

2) 자기몰입과 우울의 관계

정신병리 분야에서 자기초점적 주의는 부정적 자기평가 기제와 스트레스 사건에 대한 내적인 감정 조절을 활성화시킨다는 점에서 우울과 관련된 인지적 변인으로서 오랫동안 주목받아 왔다(Fenigstein & Carber, 1978; Monfries & Kafer, 1994; Scheier et al., 1974). 우울 집단과 높은 자기초점적 주의 성향 집단이 낮은 자존감, 강한 부적 정서 경험, 부정적 사건에 대한 내부 귀인 등 여러 공통점을 가진다는 Smith와 Greenberg (1981)의 연구를 시작으로, 경험적 연구들은 자기초점 문장완성검사(the Self-Focus Sentence Completion Scale, SFSC: Exner, 1973)와 사적 자의식 척도(Self-Consciousness Scale: Fenigstein et al., 1975) 등 다양한 자기초점적 주의 척도를 사용하여 과도한 자기초점적 주의가 경미한 우울 뿐 아니라 임상적인 우울과도 유의한 관련성이 있다는 것을 확인하였다(Ingram & Smith, 1984; Pyszczynski, Greenberg, 1985; Smith et al., 1985).

한편, 자기초점적 주의를 다차원적으로 이해하려는 노력이 대두됨에 따라 최근에는 자기초점적 주의의 수준보다 자기초점적 주의의 유형이 우울에 미치는 영향에 주목해 봐야 한다는 주장이 지지를 얻고 있다(Ingram, 1990; Mor & Winquist, 2002). 일련의 연구자들은 자기초점적 주의의 부적응성이 정도, 지속시간, 융통성의 차원에서 구분된다는 Ingram (1990)의 관점을 따라 자기 초점적 주의를 일반적 자기초점적 주의와 자기몰입이라는 두 가지 하위 유형으로 나누어 연구를 진행하고 있다. 이에 따르면 일반적 자기초점적 주의는 우울과 유의한 관계가 없지만, 자기몰입은 우울을 유의하게 증가시키는 것으로 확인되고 있다(이인혜, 2008; 이지영, 2010; 조민희, 홍혜영, 2016). 구체적으로, 대학생을 대상으로 한 이인혜 (2008)의 연구에 따르면, 자기몰입은 우울을 32.8% 예언하는 것으로 나타난 반면, 일반적 자기초점적 주의와 우울은 유의한 관계가 없는 것으로 확인되었다. 또한, 이지영 (2010)의 연구에선 자기몰입이 우울과 정적 상관을 가지고 일반적 자기초점적 주의가 우울과 유의한 관계가 없는 것으로 확인되었으며, 자기몰입이 높은 집단(방어적 자기초점적 주의 집단)이 자기 몰입이 낮은 집단(비방어적 자기초점적

주의 집단)보다 우울 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

3) 자기불일치와 자기몰입의 관계

통제 이론(Control theory)를 기반으로 한 Carver와 Scheier (1990)의 자기조절 모델(self-regulation model)에 따르면 개인은 자기 초점(self-focus)을 통해 자기를 조절한다. 이들의 모델에 따르면, 사람들은 현재 자신의 모습과 이상적인 기준 사이에 괴리가 지각되었을 때, 현재 상태와 기준 사이의 간극을 줄이고자 노력한다. 이때, 개인은 자기 초점(self-focus)을 통해 이상적인 기준과 관련이 있는 자신의 현재 모습과 이상적인 기준을 비교하며 자기조절을 시도한다. 여기서 발생하는 자기 초점은 자기 자신에 대한 면밀한 관찰이나 성찰을 의미하기보다는 비교적 자동적으로 일어나는 불일치에 대한 주의의 집중을 의미하며, 개인은 자기초점의 내용이나 이유에 대해 명료하게 설명하지 못할 수 있다는 특징을 가진다(Carver & Scheier, 1982).

Carver와 Scheier (1990)에 따르면, 만약 현재 자신의 모습을 이상적인 기준과 일치하도록 만들 수 있다면 자기 초점을 통한 자기조절은 중단되지만, 이상적 기준에 도달하지 못하는 양상이 반복된다면 개인은 불일치 감소 가능성을 평가하는 과정(expectancy-assessment process)을 거쳐 자기 초점을 통한 자기조절 지속 여부를 결정한다. 만약, 불일치를 조절하는 것이 불가능하게 인식된다면 자기초점을 통한 자기조절은 중단되는데, 가능성이 긍정적으로 평가되지 않더라도 추구하는 기준과 목표가 중요할 경우 노력을 중단하는 것은 불가능해진다. 특히, 자기개념과 밀접한 관련이 있는 상위 차원의 기준의 경우, 기준과 연관된 상황에 빈번하게 노출됨으로써 자기초점을 통한 자기평가와 자기조절의 노력을 중단하기가 더욱 어려워진다(Carver & Scheier, 1982). 이는 개인이 추구하는 기준이 도달하기 어렵지만, 개인이 이를 중요하고 반드시 이루어야만 한다고 여긴다면, 불일치를 감소시키는 노력을 중단하기가 불가능해지고 개인은 불일치에 더욱 주의를 집중하게 된다는 Pyszczynski와 Greenberg

(1987)의 자기-규제 지속 모형의 설명과도 일치한다.

위의 논의를 종합해봤을 때, 자기 지시적인 기준과 실제 자기 간의 괴리를 뜻하는 자기불일치는 개인의 자기 개념에 핵심적인 지향점이 되는 기준과 현재 자신의 모습이 괴리된 상태이기 때문에 자기 초점을 통한 자기 조절이 중단되기 어려울 것이라고 추측해볼 수 있다. 즉, 자기불일치 수준이 클수록 기준과의 괴리가 크기 때문에 그 차이를 줄이기 위해 불일치에 대한 경직되고 융통성 없는 자기초점 경향이 더욱 높게 나타날 것임을 추측해볼 수 있다.

실제로, 경험적인 연구들은 자기불일치가 증가할 경우, 부적응적인 자기 초점적 주의인 자기몰입이 증가한다는 것을 반복적으로 검증한 바 있다 (나정은, 2021; 이준성, 2019; 심승희, 2010). 심승희 (2010)의 연구에 따르면 대인관계 및 성격과 가족관계에서의 자기불일치가 자기몰입을 유의하게 증가시키며, 자기불일치와 우울 간의 관계에서 자기몰입이 매개효과를 가지는 것으로 확인되었다. 나정은 (2021)의 연구에선 사회비교경향성과 우울의 관계에서 자기불일치와 역기능적 자기초점적 주의가 순차적으로 매개하며, 자기불일치는 역기능적 자기초점적 주의를 완전 매개했을 때에만 우울에 영향을 미치는 결과가 보고되었다.

또한, 다수의 연구들은 자기불일치가 현재 순간에 주의를 기울이는 능력인 마음챙김에 부정적인 영향을 미친다는 것을 검증한 바 있는데(한동현 외, 2016; Brown et al., 2009), 부적응적인 자기초점적 주의 성향이 높은 것은 마음챙김 수준이 낮은 것으로 이해할 수 있다는 논의(이유경 외, 2013)를 함께 고려한다면, 자기불일치가 증가할 경우 주의의 경직성과 폭의 제한을 특징으로 하는 자기몰입이 증가할 것임을 간접적으로 추론해볼 수 있다.

4. 부적응적 인지적 정서조절 전략

1) 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개념과 정의

정서 조절(emotion regulation)이란 정서의 자각, 이해 및 수용을 바탕으로 개인적 목표와 맥락적 요구에 적절하게 자신의 정서 반응을 조절하는 과정을 의미한다(Gratz & Roemer, 2004). 정서는 개인의 생존과 적응을 위해 필수적인 부분으로 삶 속에서 자연스럽게 경험되는 것이다. 따라서 자신에게 경험되는 정서를 자각하고 그것의 의미를 파악하여 상황에 적절하게 대처하는 것은 개인의 문제해결을 돕고 원활한 사회적 기능을 수행하는 것을 가능하게 하는 등 심리적 적응에 중요한 영향을 미친다(박지선, 2014).

정서조절 전략은 어떤 측면을 통해 정서적 변화를 야기하느냐에 따라 인지적·행동적·생리적·체험적 전략으로 분류될 수 있으며(이지영, 권석만, 2006), 그 중 인지적 정서조절 전략은 인지적 변화를 통해 정서적 변화를 꾀하는 방법이다. 다시 말해, 인지적 정서조절이란 정서적으로 각성된 정보를 인지적 과정을 통해 다루는 것을 의미한다. 청소년기 및 성인기는 외적이고 행동적인 정서조절 전략보다는 인지적인 정서조절 전략을 더 많이 사용하며(Rossman, 1992), 행동적으로 반응하기 전에 인지적 처리 과정을 거치는 인지적 정서 조절전략은 사회적응에 효과적인 자원이 된다(Gross, 2002)는 점에서 인지적 정서조절 전략에 주목하는 것은 중요하다. Garnefski 등 (2001)에 따르면 인지적 정서조절 전략은 문제 상황을 인지적으로 어떻게 받아들이고 해석하는지에 따라 다음의 9가지 종류로 구분된다.

첫째, 자기비난(self-blame)은 자신의 경험에 대해 자신의 실수나 자신의 탓이라고 생각하는 등 스스로를 비난하는 사고를 의미한다. 둘째, 타인비난(blaming others)은 자신의 경험의 원인이 타인에게 있다고 생각하며 다른 사람이 잘못된 점에 집중하여 타인을 탓하고 비난하는 사고를 의미한다. 셋째, 수용(acceptance)은 자신이 경험한 사건이 어쩔 수 없는 일이라고 생각하거나 이를 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각하는 등 자신이 경험한 사건을 받아들이고 감수하는 사고를 의미한다. 넷째, 계획 다시 생각하기(refocus on planning)는 자신이 처한 상황을 어떻게 다룰 수 있을지 생각하는 것을 의미한다. 최선의 대책이나 상황을 변화

시킬 방법에 대해 생각하는 것이 이에 포함된다. 다섯째, 긍정적 초점변경(positive refocusing)은 당면한 사건과 관련 없는 즐겁고 기분 좋은 생각을 하는 것을 의미한다. 여섯째, 반추 혹은 사고에 초점두기(rumination or focus on thought)는 부정적 사건과 관련 있는 감정이나 생각에 대한 사고를 의미한다. 사건에 대한 느낌 또는 사건이 의미하는 바를 반복적으로 곱씹는 것이 이에 속한다. 일곱째, 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 자신의 경험에 긍정적 의미를 부여하는 사고를 의미한다. 예컨대, 긍정적 재평가를 사용하는 개인은 부정적인 사건의 긍정적인 측면을 찾아보거나 부정적인 사건을 통해 개인적 성장이 가능할 것이라고 기대할 것이다. 여덟째, 조망확대(putting into perspective)는 현 사건을 다른 사건과 비교하며 상대성을 고려하여 사건의 심각성을 더는 것을 의미한다. 더 나쁜 일도 있다고 생각하거나 이만하길 다행이라는 생각이 조망확대에 속한다. 아홉째, 파국화(catastrophizing)는 자기 경험의 부정적인 측면을 강조하여 사고하는 것을 의미한다. 파국화에는 경험의 공포스럽고 끔찍한 부분을 강조하여 자신의 경험이 최악의 것이라고 생각하는 것이 포함된다.

이론적으로 인지적 정서조절 전략은 적응과 부적응의 두 가지 차원으로 구분되는데, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시 생각하기, 수용은 적응적 인지적 정서조절 전략에 속하며, 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화는 부적응적 인지적 정서조절 전략에 포함된다(김소희, 2004; Garnefski et al., 2001). 개인이 처한 스트레스 상황에 따라 개별적인 인지적 정서조절 전략의 사용이 정서에 미치는 영향이 바뀔 수 있다는 연구 결과가 존재하기는 하나(Garnefski & Kraaij, 2007), 여러 후속 연구들은 비교적 일관되게 인지적 정서조절 전략의 적응성 여부를 보고하고 있다(이유현, 정소희, 최용용, 2018; Martin & Dalhen, 2005).

2) 부적응적 인지적 정서조절 전략과 우울의 관계

선행연구들은 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 심리적 부적응을

완화하고 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 미치는 반면, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용은 정서조절 곤란을 야기하고 심리적 안녕감을 저해하며 심리적 부적응을 증가시킨다고 보고한다(김소희, 2004; 이자영, 최용용, 2012; Garnefski et al., 2002; Martin & Dahlen, 2005).

인지적 정서조절 전략의 사용은 부정적인 인지적 왜곡과 관련된다는 점에서 우울과 같은 내면화 문제에 특히 더 큰 설명력을 가진다고 주목받고 있다(Garnefski et al., 2005). 인지적 정서조절 전략의 사용과 우울 간의 관계는 다양한 집단군을 대상으로 폭넓게 연구된 바 있으며, 선행연구들은 자기비난, 반추, 과묵화가 우울에 정적인 영향을 미치는 반면, 긍정적 재평가와 긍정적 자기초점이 우울에 부적인 영향을 미친다는 것을 반복적으로 검증한 바 있다(이유현 외, 2018; 한주연, 박경, 2011; Garnefski et al., 2002; Garnefski & Kraaiji, 2018). 성인과 청소년을 모두 포함한 Garnefski와 동료들 (2002)의 연구에 따르면 9가지 인지적 정서조절 전략 중 자기비난, 반추, 과묵화가 다른 전략들에 비해 우울과 강한 상관을 보인 것이 확인되었으며, 중, 고등학생을 대상으로 한 이유현과 동료들 (2014)의 연구에선 과묵화, 반추, 자기비난의 순서로 우울을 증가시키는 것으로 나타났다.

이론적으로 부적응적인 정서조절 전략에 속하는 타인비난의 경우, 타인비난을 사용할수록 우울이 높아진다는 연구 결과가 제한적으로 존재하기는 하나(Önggen, 2010), 인지적 정서조절 전략과 우울 간의 관계를 확인한 Martin과 Dalhen (2005)의 메타분석 연구에서 타인비난과 우울의 관계가 유의하게 보고되지 않았고, 여러 연구들에서도 타인비난은 우울과 유의한 관계가 나타나지 않아 본 연구에서는 자기비난, 반추, 과묵화에 제한해 부적응적 인지적 정서조절 전략이라는 용어를 사용하고자 한다(조현주 외, 2007; Garnefski & Kraaij, 2018; Kraaij et al., 2003).

3) 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 관계

정서조절은 자기불일치가 다양한 정서·행동 문제로 이어지는 과정을 설

명할 수 있는 주요 기제로서 주목되어 왔다. 여러 연구들은 범진단적인 부적응적 정서조절 전략으로 알려진 반추와 자기불일치 간의 관계에 지속적으로 관심을 가져왔으며(임진, 김은정, 2012; Dickson et al., 2007), Mason 등 (2019)의 메타분석 연구에 따르면 자기불일치와 반추는 유의한 관련성이 있는 것으로 보고되었다. 또한, 섭식장애를 설명하는 통합적 인지-정서치료(ICAT: Integrative Cognitive-Affective Treatment)는 자기비난과 같은 부적응적인 정서 조절이 자기불일치와 부적 정서를 매개하는 중요 변인임을 제안한 바 있다(Wonderlich et al., 2015).

한편, 지금까지 자기불일치와 정서조절 간의 관계를 밝히고자 한 여러 연구들은 자기불일치와 심리적 어려움 사이의 관계에서 정서조절이 매개변인의 역할을 한다는 입장과 조절변인의 역할을 한다는 입장이 병존하고 있어(김연주, 김종남, 2020; 이수진, 김태곤, 2018; Dickson et al., 2019; Gurcan-Yildirim, & Gencoz, 2020; Jones et al., 2013; Mason et al., 2018), 자기불일치와 심리적 어려움 사이의 관계에서 정서조절의 역할이 분명하지 않다는 한계가 존재한다. 일례로, 대학생을 대상으로 한 이수진과 김태곤 (2018)의 연구에선 부적응적 인지적 정서조절전략이 자기불일치와 우울의 관계를 유의하게 조절하는 것으로 나타났으며, 김연주와 김종남 (2020)의 연구에선 사회초년생의 성취관련 자기불일치가 부적응적 인지적 정서조절전략을 매개하여 우울에 유의한 영향을 미친다는 것이 확인되었다.

자기불일치와 심리적 어려움 사이에서 정서조절의 매개효과와 조절효과가 모두 보고되고 있지만, 여러 연구들은 공통적으로 자기불일치가 증가할수록, 정서조절과 관련된 어려움이 증가하고(Gurcan-Yildirim & Gencoz, 2020), 부적응적인 정서조절 전략의 사용이 증가한다는 결과를 지지한다(김미숙, 오윤선, 2017; 김연주, 김종남, 2020; 이수진, 김태곤, 2018). 자기불일치와 인지적 정서조절 전략 간의 관계에 대한 연구에 따르면 자기불일치가 증가할수록 반추뿐만 아니라(임진, 김은정, 2012; Dickson et al., 2019), 자기비난, 파괴화 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략을 높게 사용함이 확인되고 있다(김미숙, 오윤선, 2017; 김연주, 김종

남, 2020; 이수진, 김태곤, 2018).

4) 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 관계

정서조절은 여러 전략과 단계들이 동원되는 복합적인 과정이다 (Greenberg, 2002). 정서조절의 구체적인 과정에 대한 연구는 아직까지 제한적이지만, 여러 연구자들은 정서조절이 정서를 알아차리는 것에서부터 시작된다는 것에 동의하고 있다(Greenberg, 2002). 정서에 대한 인식 과정은 정서에 주의를 기울이는 과정과 자신이 경험하는 정서를 명명하는 과정을 포함하는데(Swinkels & Giuliano, 1995), 정서에 대한 이해와 변별은 정서에 주의를 기울이는 것에서부터 시작된다(권선중, 김교현, 2007; Mayer & Gaschke, 1988). 다시 말해, 정서 조절을 위해선 자신의 정서에 주의를 기울이는 자기초점적 주위가 선행되어야 한다(이지영, 2011).

하지만 자기초점적 주위가 정서 조절에 미치는 영향을 설명하는 여러 선행 연구들은 정서에 주의를 기울이는 과정이 정서 조절의 시작 단계이기는 하나, 자기초점적 주위가 효과적인 정서조절 개입을 보장하지는 않는다고 설명하고 있다(박성현, 성승현, 2008; Fenigstein, 1979). 이에 이지영 (2011)은 자기초점적 주의에 정서조절에 기여하는 적응적인 측면과 정서조절을 어렵게 하는 부적응적인 측면이 혼재되어 있다고 설명하며, 자신에게 주의를 기울이는 방식에 따라 정서조절곤란 수준과 정서조절전략의 사용에 차이가 있는지 여부를 확인하였다. 연구 결과, 자신의 특정 측면에 과도하고 지속적이며 융통성 없는 주의를 기울이는 방어적 자기초점적 주의 집단이 자신에게 주의를 기울이지 않으면서 융통성 있는 주의를 특징으로 하는 비방어적 자기초점적 주의 집단에 비해 정서조절 곤란 수준이 높고 부적응적 정서조절전략을 자주 사용하는 것이 보고되었다.

이는 자신의 특정 측면에 주위가 과도하게 점유되었을 때, 자기초점적 주위가 내부 또는 외부의 다양한 측면이나 주변의 상황에 주의를 할당하

지 못하게 하여 정서조절에 필요한 객관적인 정보를 자각하고 처리하는 능력을 방해한다고 제안한 연구들을 뒷받침하는 결과이다(Clark & Wells, 1995; Dibattolo et al., 1997; Klinger, 1975). 다시 말해, 다양한 내외 정보를 획득하고 활용하는 정도에 따라 정서조절의 질과 종류가 달라질 수 있는데(조은실 외, 2018), 역기능적인 측면의 자기초점적 주의를 포괄적인 정서 단서를 수집하고 처리하는 것을 방해하여 부적응적인 정서조절전략의 사용으로 이어진다는 것이다.

부적응적 자기초점적 주의와 정서조절 간의 관련성을 검토한 여러 후속 연구들 또한 이와 일관된 결과를 보고하고 있다. 여러 연구들은 부적응적 자기초점적 주의가 정서조절곤란(김소영, 임세라, 2019; 김윤아, 이승연, 2017; 장진이 외, 2016)과 부적응적 정서조절전략 사용(이지영, 2011; 임금아, 2014; Thompson et al., 2009; Wood et al., 1990)의 증가로 이어진다는 것을 반복적으로 검증하였다. Wood와 동료들의 연구(1990)에 따르면 부적응적 자기초점적 주의는 문제해결행동을 취하는 경향의 감소와 수동적이고 부정적인 반추 경향의 증가로 이어졌으며, 이지영(2011)의 연구에선 부정적으로 생각하기, 타인 비난하기, 부정적 감정 분출하기, 폭식하기 등과 같은 부적응적 정서조절 전략의 사용을 증가시키는 것으로 확인되었다.

특히, 선행 연구들은 인지적 기체에 주목하여 사고 이전에 일어나는 주위의 과정으로서 부적응적인 자기초점주의가 사고 반응으로서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용에 미치는 영향을 강조한 바 있다. 여러 연구자들은 부적응적 자기초점주의가 반추의 과활성화(Hsu et al., 2015; Nolen-Hoeksema & Watkins, 2011), 내적 귀인으로 인한 자기비난(Pyszczynski, Greenberg, 1987), 파국화(Clark, & Wells, 1995; Scheier et al., 1983) 등을 증가시킬 수 있음을 제안한 바 있다. 후속 연구들은 부적응적 자기초점적 주의가 반추(류석진, 조현주, 2017; 윤희원, 김희경, 2020), 자기 비난(함성민, 현명호, 2015), 파국화(홍은지 외, 2016)와 같은 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 유의하게 증가시킨다는 것을 확인하였으나, 부적응적 자기초점적 주의와 부적응적 인지적 정서조절

전략 간의 관계를 통합적으로 확인한 연구는 제한적이다(조은실 외, 2018).

5) 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계

Higgins (1987)에 따르면 개인이 지향해 나가야 할 기준과 개인에게 지각되는 자신의 모습 간의 괴리를 의미하는 자기불일치는 정서적인 고통과 심리적인 불편감을 야기한다. 특히, 자기불일치와 우울의 관계는 선행 연구를 통해 여러 차례 검증된 바 있으며(Strauman, 1989; Tangey et al., 1992), 최근에는 자기불일치가 정서적인 문제를 일으키는 과정에 관여되는 다양한 심리적 요인을 이해하는 방향으로 연구가 확장되고 있다(Sorrentino & Higgins, 1996).

현재 자신의 모습과 이상적인 기준 사이에 괴리가 지각되었을 때, 개인은 자기 초점(self-focus)을 통해 이상적인 기준과 관련이 있는 자신의 현재 모습과 이상적인 기준을 비교하며 자기조절을 시도한다고 알려져 있다(Carver & Scheier, 1990). 개인이 추구하는 기준이 도달하기 어렵지만 중요하고 반드시 이루어야 한다고 여겨지면, 불일치를 감소시키려는 노력은 중단하기가 불가능해지고 불일치에 대한 주의는 더욱 증가하게 된다(Pyszczynski & Greenberg, 1987). 특히, 자기 개념과 밀접한 상위 차원의 기준의 경우, 해당 기준과 연관된 상황에 빈번하게 노출되기 때문에 자기초점을 통한 자기평가와 자기조절의 노력을 중단하기가 보다 더 어려워진다고 설명된다(Carver & Scheier, 1982). 따라서 자기 개념에 지향점이 되는 기준과 현재 자신의 모습이 괴리된 상태를 의미하는 자기불일치가 클수록 개인은 그 차이를 줄이기 위해 불일치에 과도하고 지속적으로 주의를 기울여 자기몰입이 증가할 것이라고 추측할 수 있다.

자신의 특정 측면에 과도하고 지속적으로 주의를 기울이는 자기몰입은 다른 측면으로 주의의 방향이 융통성 있게 전환되지 않는 경직성을 특징으로 한다(Ingram, 1990). 내부 또는 외부의 다양한 측면이나 주변의 상

황에 주의를 할당하지 못하게 하는 자기몰입의 경직적인 특성은 정서를 알아차리는 과정에 부정적인 영향을 미친다(조은실 외, 2018). 신체 감각이나 생리적 현상 등을 통해 정서에 주의를 기울이는 것은 자신이 경험하는 정서를 이해하고, 정서가 유발된 원인을 파악하게 도와 정서 처리와 조절에 핵심적인 역할을 한다(Clark & Wells, 1995; Dibattolo et al., 1997; Klinger, 1975). Larsen (2000)의 두 단계 이론(two-stage model)에서도 정서 조절의 과정이 정서 상태를 인식한 후, 인지 및 행동적으로 정서를 관리하는 단계로 넘어간다고 설명한다.

그러나 개인의 특정 측면에 주위가 점유된 자기몰입은 정서 처리에 필요한 정보를 자각하고 처리하는 능력을 방해하여 정서 변별의 어려움을 증가시키고 인지 및 행동적으로 정서를 관리하는 단계에서 어려움을 야기한다고 보고된다(이지영, 2011; 김혜원, 이지연, 2017). 특히, 자기몰입이 역기능적인 인지 처리를 야기하여 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 증가시킨다는 것은 선행 연구를 통해 반복적으로 검증된 바 있다(류석진, 조현주, 2017; 윤희원, 김희경, 2020; 홍은지 외, 2016).

부적응적 인지적 정서조절 전략의 빈번한 사용은 정서조절 곤란을 야기하고 부정적인 정보처리 과정을 반복하며 우울을 유의하게 증가시킨다고 보고되고 있다(이유현 외, 2018; Garnefski et al., 2002). 특히 김소희(2008)의 연구에선 개인이 지각하는 스트레스 수준과 관계없이 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용이 심리적 안녕감을 저해하고 우울에 대한 취약성을 높인다고 보고된 바 있다.

이와 같이 선행 연구들을 검토해보았을 때, 자기불일치가 증가할수록 불일치를 감소시키기 위한 노력의 일환으로서 불일치에 경직된 주의를 기울이는 자기몰입이 증가할 수 있다. 이러한 자기몰입은 정서조절의 시작 단계인 정서 인식에 부정적인 영향을 미침으로써 자기비난, 반추, 파국화 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략을 빈번하게 사용하는 것으로 이어질 수 있다. 그리고 이러한 정서조절 전략은 효과적인 정서조절을 방해하여 우울과 같은 심리적 고통을 유발할 수 있다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 참여자는 온라인 커뮤니티를 통해 자발적으로 설문에 참여한 만 18세 이상의 대학생이다. 전체 응답자 501명 중 불성실하게 응답한 5명의 자료가 제외되어 총 496명의 자료가 최종 분석에 사용되었으며, 연구 참여자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다. 전체 496명 중 남성은 138명(27.8%), 여성은 358명(72.2%)이었으며, 연구 참여자의 평균 연령은 만 21.33세(SD=2.184)였다. 학년은 1학년 140명(28.2%), 2학년 93명(18.8%), 3학년 116명(23.4%), 4학년 105명(21.2%), 5학년 이상 42명(8.5%)이었다.

<표 1> 연구 참여자의 인구통계학적 특성

	구분	인원(명)	비율(%)
성별	남자	138	27.8
	여자	358	72.2
학년	1학년	140	28.2
	2학년	93	18.8
	3학년	116	23.4
	4학년	105	21.2
	5학년 이상	42	8.5

2. 연구 도구

1) 우울

본 연구에서는 우울 수준을 측정하기 위해 Randloff (1977)가 일반인들의 우울 증상에 대한 역학적 연구를 위해 미국 정신보건 연구원에서 개발한 CES-D(Center for Epidemilogic Studies Depression Scale)를 전검

구 등 (2001)이 우리나라에 맞게 번안 및 타당화한 통합적 한국판 역학 연구센터 우울 척도를 사용했다. 본 척도는 우울 감정(예: 우울했다), 긍정적 감정(예: 인생이 즐거웠다), 신체/행동 둔화(예: 평소에는 아무렇지도 않았던 일이 괴롭고 귀찮게 느껴졌다), 대인관계 문제(예: 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다)의 4개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 20문항의 4점 Likert 척도(0=극히 드물게, 3=거의 대부분)이다. 합산 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미하며, 전점구 외 (2001)의 연구에서 내적 합치도는 .91로, 본 연구에서는 .931로 나타났다.

<표 2> 우울 척도

하위요인	문항	문항 수	Cronbach's α
우울 감정	3, 6, 9, 10, 14, 17, 18	7	.901
긍정적 감정	4*, 8*, 12*, 16*	4	.829
신체/행동 둔화	1, 2, 5, 7, 11, 13, 20	7	.826
대인관계 문제	15, 19	2	.812

*: 역채점 문항

2) 자기불일치

자기불일치를 측정하기 위해 Higgins et al. (1986)이 만든 자기 질문지 (Self-Questionnaire)를 보완하여 폐쇄형 질문으로 서수균 (1996)이 재구성 및 타당화한 자기 질문지를 사용하였다. 자기 질문지는 양극의 뜻을 갖는 대비되는 22문항의 형용사 쌍들을 사용해 의미를 측정하는 의미 분석 척도로, 각 문항은 '어느 쪽도 아니다'를 중심 '0'으로 양방향 4점(1: 약간 그렇다, 4: 확실히 그렇다)으로 평정하게 되어 있으며, 반응편중을 막기 위해 9개의 역문항(4, 5, 6, 11, 13, 17, 18, 19, 20)이 포함되어 있다. 본 연구에서는 이 중 김완태 (2016)와 황인혜 (2019)에 의해 전달하는 의미가 분명하지 않다고 보고된 '딱딱한/부드러운(4)', '큰/작은(2)'의 형용사 쌍을 뺀 총 20개의 형용사 쌍들을 활용하였다.

자기질문지는 세 가지의 자기 영역(실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기)과 두 가지의 관점(자신과 타인)을 조합한 6가지 유형으로 구성되는데, 본 연구는 이 중에서 자신의 관점에서 바라보는 실제적, 이상적 자기에 대한 질문지를 사용하였다. 각 유형의 자기질문지는 측정하고자 하는 자기 유형에 따라 지시문이 상이하며, 각각 ‘나는 ~한 사람이다’, ‘나는 내가 ~한 사람이길 바란다’는 내용으로 구성되어 있다.

실제-이상 자기불일치는 실제적 자기와 이상적 자기 간에 대응되는 문항별 차이의 절댓값을 20문항에 걸쳐 모두 합해 측정하였으며, 합산 점수가 높을수록 자기불일치 수준이 높다는 것을 의미한다. 절댓값의 합산 점수를 사용하는 것은 이상적 자기가 실제적 자기보다 긍정적인지 여부를 확인할 수 없다는 단점이 있으나, 자기불일치는 이상적 자기의 긍정성 유무와 관계없이 이상적 자기와 실제적 자기 간에 괴리가 있는 상태를 의미(Hardin & Lakin, 2009)하기에 불일치를 나타내는 음의 값과 양의 값 모두 절댓값으로 합산하여 자기불일치를 측정하였다. 정은옥과 최해연 (2020)이 보고한 문항 간 내적 합치도는 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 .882로 나타났다.

3) 자기몰입

본 연구에서는 자기몰입을 측정하기 위해 이지영과 권석만 (2005)이 사회적 상황에서 보이는 두 가지 자기 초점적 주의 성향을 구분해내기 위해 개발한 자기 초점적 주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation: SDSAS) 가운데 자신의 내적인 측면에 과도하고 지속적으로 주의를 기울이며 주의전환이 어려운 부적응적 자기초점주의를 측정하는 자기몰입 요인(예: 어떤 기분에 자주 사로잡혀 상대의 이야기를 놓친다)을 사용하였다. 자기몰입 요인은 21개의 문항으로 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=대체로 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 자기몰입 경향이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 21개의 문항 중 20개의 문항을 사용했으며, 이지영과 권석만

(2005)의 연구에서 자기몰입 척도의 내적합치도는 .94로, 본 연구에서는 .939로 나타났다.

4) 부적응적 인지적 정서조절 전략

본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski 등 (2001)이 개발하고 김소희 (2004)가 번안한 것을 안현의 등 (2013)이 타당화한 한국판 인지적 정서조절 전략 척도(Korean-Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: K-CERQ)를 사용하였다. 인지적 정서조절 전략 척도는 한 개인이 부정적 사건에 직면하였을 때 어떤 인지적 전략을 사용하여 이를 극복하는지에 대한 개인차를 확인하기 위해 개발된 자기보고식 설문지로, 자기비난, 타인비난, 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 반추, 긍정적 재평가, 조망확대, 파국화 등 총 9개의 하위척도로 구성되어 있다. 9개의 하위척도는 크게 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 분류되는데, 본 연구에서는 이 가운데 부적응적 인지적 정서조절 척도만을 이용하였다. 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자기비난(예: 그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다), 타인비난(예: 나는 그일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다), 반추(예: 나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다), 파국화(예: 그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다)의 4개 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 선행 연구들에 의해 자기불일치와의 관계가 확인된 바가 제한적(김연주, 김종남, 2020)이며, 우울과 유의한 관계가 없는 것으로 반복적으로 확인된 타인비난(조현주 외, 2007; Kraaij et al., 2003)을 제외하고, 자기비난, 반추, 파국화의 세 개 하위요인으로 부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하였다. 각 하위요인은 4문항씩 구성되어 있고, 5점 Likert 척도(1=거의 그렇지 않다, 5=항상 그렇다)로 평정되며, 점수가 높을수록 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 빈번하게 사용하는 것을 의미한다. 안현의 외 (2013)의 연구에서 전체 부적응적 인지적 정서조절 전략의 내적 합치도는 .922로 나타났으며, 본 연구에서 타인비난을

제외한 전체 내적 합치도는 .885, 하위요인별 내적합치도는 .792~.874로 나타났다.

<표 3> 부적응적 인지적 정서조절 전략 척도

하위요인	문항	문항 수	Cronbach's α
자기비난	4, 12, 19, 33	4	.792
반추	5, 7, 20, 34	4	.809
파국화	8, 11, 18, 23	4	.824

3. 자료 분석

본 연구에서는 수집한 데이터를 SPSS 22.0과 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 구체적인 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, SPSS 22.0 프로그램을 이용해 연구 참여자의 인구통계학적인 특성과 주요 변인들에 대한 기술통계 분석을 실시하였으며, 자료의 정규성을 알아보기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도와 첨도는 Curran 등 (1996)이 제시한 왜도의 기준치 ± 2.0 , 첨도의 기준치 ± 7.0 을 조건으로 확인하였다.

둘째, 각 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

셋째, 잠재변인을 측정하는 문항 꾸러미(item parcels)를 구성하였다. 문항꾸러미 방법(item parceling)을 사용하면 많은 모수를 추정하는 부담이 감소하여 정규 분포 가정의 위배 가능성이 낮아지므로 안정된 적합도 지수와 추정치를 산출할 수 있다(Russell et al., 1998). 이에 따라 단일요인으로 구성되어 있는 자기불일치와 자기몰입 척도는 문항꾸러미 방법을 사용해 세 개의 하위요인으로 분류하여 측정변수를 구성하였으며, 하위

요인이 존재하는 부적응적 인지적 정서조절 전략과 우울은 하위요인별로 측정변수를 구성하였다. 문항꾸러미는 각 문항의 요인부하량 크기를 기준으로 차례로 문항을 할당하는 요인 알고리즘(factorial algorithm) 방법을 사용하였다(Landis et al., 2000).

넷째, 측정변수인 문항꾸러미들의 정규성과 다중공선성 문제를 확인하기 위해 기술통계 및 상관 분석을 추가적으로 실시한 후, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 AMOS 22.0 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다. χ^2 값이 모형오류뿐만 아니라 표본크기에 민감하게 영향을 받기 때문에 다양한 적합도 지수를 종합적으로 검토해야한다는 홍세희 (2000)의 제언에 따라 모형의 적합도는 χ^2 , CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), SRMR(Standardized Root Mean Square Residual)을 사용하여 확인하였다. CFI와 TLI는 .90이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석할 수 있으며(배병렬, 2011), RMSEA와 SRMR은 .05 이하이면 좋은 모형으로, .05~.08이면 양호한 모형으로, .08~.10이면 보통 모형으로, .10 이상이면 나쁜 모형인 것으로 간주된다(Browne & Cudeck, 1993).

다섯째, 구조모형을 검증하기 위해 잠재변인 간 경로계수의 유의성을 검증하고, χ^2 , CFI, TLI, RMSEA, SRMR을 활용하여 모형 적합도를 평가하였다.

여섯째, 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Shrout와 Bolger (2002)가 제안한 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 부트스트래핑은 표본자료로부터 표집분포를 경험적으로 생성하여 매개효과의 근사표준오차 및 신뢰구간을 구하는 방법으로, 부트스트랩 신뢰구간이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의하다고 본다. 한편, AMOS 프로그램은 전체 매개효과에 대한 검증 결과만 제시하기 때문에

개별 간접효과는 확인할 수 없다는 한계를 가진다. 따라서 본 연구에서는 모형 적합도나 각종 추정치에 영향을 미치지 않는 가상의 변인인 팬텀 변수(phantom variable)를 생성하여 최종 모형의 모든 경로를 팬텀 변수에 의해 설정된 가상의 경로와 동일한 문자 계수로 제한한 후(배병렬, 2011), 95% 신뢰구간에서 2000개의 부트스트랩 표본을 추출하여 개별 매개효과를 검증하였다.

IV. 연구 결과

1. 주요 변인 기술통계 및 상관분석

본 연구의 문제를 검증하기 이전에 주요 변인들의 평균과 표준편차, 왜도와 첨도 등의 기술 통계치를 확인하였으며, 결과는 아래의 <표 4>와 같다. 하위변인이 없는 자기불일치와 자기몰입은 각 문항의 요인부하량 크기를 기준으로 차례로 문항을 할당하는 요인 알고리즘 방법(factorial algorithm)을 사용하여 세 개의 하위요인으로 분류하여 측정변수를 구성했기 때문에 각각에 대해 자기불일치 1~3, 자기몰입 1~3이라는 이름을 붙여 기술 통계치를 제시하였다. 본 연구에서 왜도와 첨도의 분석 결과는 Curran 등 (1996)이 제시하고 있는 왜도의 기준치 ± 2.0 , 첨도의 기준치 ± 7.0 이하로 나타나 변수들이 다변량 정규분포를 따른다고 가정할 수 있다.

<표 4> 주요 변인 기술 통계치

		평균	표준 편차	왜도	첨도
자기불일치	자기불일치 1	2.01	1.138	0.843	0.513
	자기불일치 2	2.20	1.170	0.439	-.238
	자기불일치 3	2.32	1.223	0.601	-.059
	자기불일치 합계	43.44	21.218	.620	-.045
자기몰입	자기몰입 1	2.31	.847	.486	-.516
	자기몰입 2	2.22	.845	.590	-.296
	자기몰입 3	2.62	.918	.199	-.661
	자기몰입 합계	47.43	16.519	.417	-.527
부적응적 인지적 정서조절 전략	자기 비난	3.07	.912	-.080	-.763
	반추	3.09	1.025	-.189	-.802
	파국화	2.27	1.007	.513	-.585
	부적응적	33.74	9.819	.072	-.640

		인지적 정서조절 전략			
		합계			
우울	우울 감정	.69	.683	1.202	.950
	긍정적 감정	1.61	.743	-.183	-.629
	신체/행동 둔화	.87	.627	.667	-.239
	대인관계 문제	.44	.685	1.703	2.443
	우울 합계	18.31	11.533	.831	.242

주요 변인들 간의 상관관계를 살펴본 결과는 다음의 <표 5>와 같다. 상관분석 결과 모든 변인들의 관계는 $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 상관계수는 .20~.40일 때 낮은 상관, .40~.70일 때 비교적 높은 상관, .70~.90일 때 높은 상관, .90 이상일 때 매우 높은 상관이 있다는 것을 의미하는데(김효창, 2013), 이를 통하여 볼 때 자기불일치는 자기몰입($r = .53, p < .001$), 부적응적 인지적 정서조절 전략($r = .49, p < .001$), 우울($r = .57, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기몰입은 부적응적 인지적 정서조절 전략($r = .65, p < .001$) 및 우울($r = .57, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울($r = .54, p < .001$)과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다.

<표 5> 주요 변인 간 상관관계

	1	1-1	1-2	1-3	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	3-3	4	4-1	4-2	4-3	4-4
1	·																
1-1	.897***	·															
1-2	.902***	.689***	·														
1-3	.911***	.741***	.744***	·													
2	.533***	.473***	.480***	.494***	·												
2-1	.509***	.459***	.447***	.473***	.955***	·											
2-2	.465***	.406***	.425***	.429***	.951***	.859***	·										
2-3	.552***	.487***	.501***	.509***	.949***	.864***	.854***	·									
3	.490***	.458***	.397***	.475***	.649***	.619***	.585***	.649***	·								
3-1	.357***	.330***	.298***	.344***	.424***	.408***	.368***	.437***	.782***	·							
3-2	.376***	.328***	.301***	.394***	.556***	.524***	.504***	.563***	.878***	.549***	·						
3-3	.487***	.484***	.392***	.446***	.631***	.607***	.581***	.614***	.835***	.441***	.625***	·					
4	.573***	.589***	.450***	.514***	.565***	.556***	.494***	.566***	.538***	.388***	.404***	.548***	·				
4-1	.530***	.553***	.401***	.485***	.542***	.537***	.479***	.533***	.534***	.371***	.426***	.530***	.935***	·			
4-2	.445***	.437***	.372***	.397***	.340***	.344***	.281***	.346***	.311***	.264***	.183***	.332***	.732***	.559***	·		
4-3	.506***	.525***	.395***	.453***	.512***	.495***	.448***	.520***	.486***	.344***	.374***	.492***	.903***	.780***	.538***	·	
4-4	.381***	.397***	.311***	.323***	.485***	.466***	.436***	.484***	.433***	.299***	.318***	.462***	.668***	.665***	.317***	.503***	·

Note. 1 = 자기불일치, 1-1 = 자기불일치1, 1-2 = 자기불일치2, 1-3 = 자기불일치3, 2= 자기몰입, 2-1 = 자기몰입1, 2-2 = 자기몰입 2, 2-3 = 자기몰입 3, 3 = 부적응적 인지적 정서조절 전략, 3-1 = 자기비난, 3-2 = 반추, 3-3 = 파국화, 4 = 우울, 4-1 = 우울 감정, 4-2 = 긍정적 감정, 4-3 = 신체/행동 둔화, 4-4 = 대인관계 문제

N= 496, *** p<.001

2. 측정모형 검증

구조모형 검증을 통해 변인들 사이의 관계를 알아보기 전에 측정변인들이 잠재변인을 잘 측정하고 있는지를 확인하기 위해 측정모형 검증을 실시하였으며, 측정모형에 대한 확인적 요인분석의 결과는 <표 6>, <표 7>과 같다.

<표 6> 측정모형의 모형 적합도

모형	N	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)	SRMR
측정 모형	496	216.818***	59	.965	.954	.074 (.063-.084)	.043

*** $p < .001$

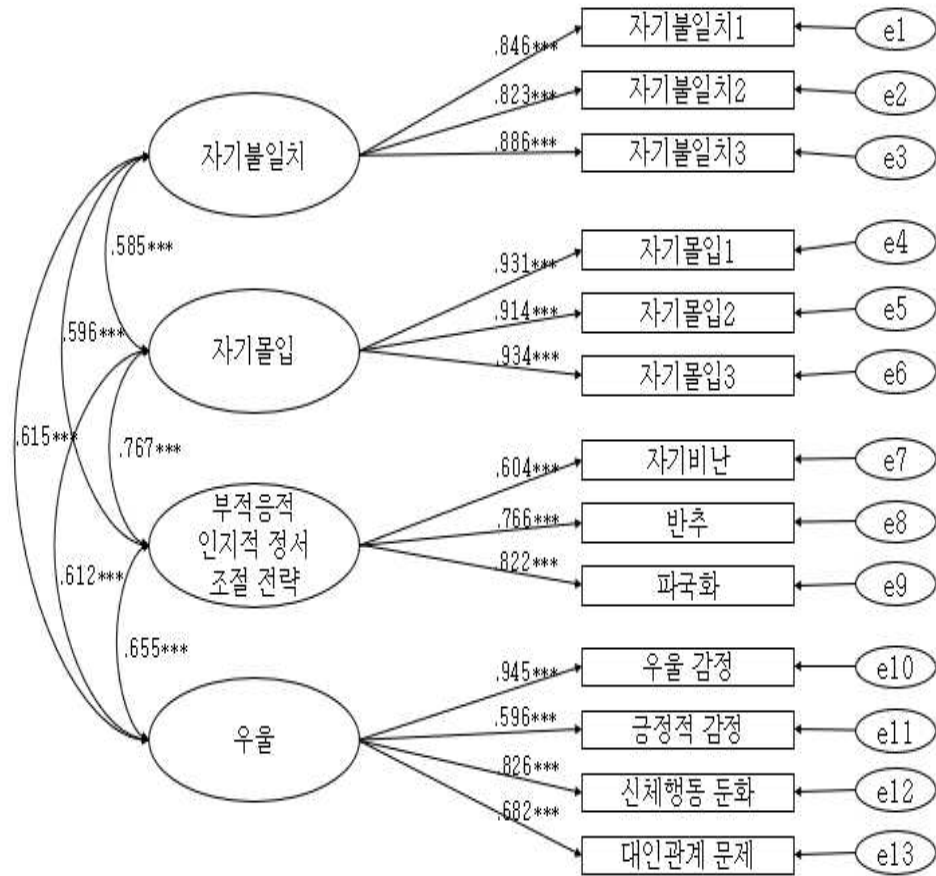
측정모형의 확인적 요인분석 결과, $\chi^2(df=59, N=496)=216,818$, CFI=.965, TLI=.954, RMSEA=.074, SRMR=.043으로 나타났다. CFI, TLI는 $>.90$ 으로 좋은 수준, RMSEA는 .05~.08으로 양호한 수준, SRMR은 $<.05$ 로 좋은 수준의 적합도로 확인되었다.

또한, 측정변인의 요인부하량을 살펴보면 자기불일치가 .823~.886, 자기몰입이 .914~.934, 부적응적 인지적 정서조절 전략이 .604~.822, 우울이 .596~.945로 나타났으며, 모두 $p < .001$ 수준에서 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 따라서 측정변인들이 각각의 잠재변인을 적절히 구성하고 있다고 볼 수 있다.

<표 7> 측정모형의 잠재변인과 측정변인 구성

잠재변인	측정변인	Estimate	S.E.	C.R.
------	------	----------	------	------

불일치	자기불일치3	1	.886		
자기몰입	자기몰입1	.919	.931	.024	37.812***
	자기몰입2	.900	.914	.025	35.729***
	자기몰입3	1	.934		
부적응적	자기비난	.666	.604	.051	13.174***
인지적	반추	.949	.766	.056	17.053***
정서조절 전략	파국화	1	.822		
우울	우울 감정	1.380	.945	.076	18.067***
	긍정적 감정	.948	.596	.076	12.392***
	신체/ 행동 둔화	1.109	.826	.066	16.685***
	대인관계 문제	1	.682		



[그림 2] 측정모형의 확인적 요인분석 결과

3. 구조모형 검증

자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 매개역할을 하는지 살펴보기 위해 선행연구를 바탕으로 자기불일치가 우울에 직접 영향을 미치는 경로, 자기불일치가 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략을 각각 매개하여 우울에 영향을 미치는 경로 그리고 자기불일치가 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략을 순차적으로 매개하여 우울에 영향을 미치는 경로를 모두 포함한 연구모형의 구조모형 검증을 실시하였다. 연구 모형은 변인 간 모든 경로를 포함하고 있기 때문에 <표 8>과 같이 앞서 제시한 측정모형과 적합도 지수가 동일하여 양호한 적합도를 가진 것으로 확인되었다.

<표 8> 구조모형의 모형 적합도

모형	N	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA (90% CI)	SRMR
측정 모형	496	216.818***	59	.965	.954	.074 (.063-.084)	.043

*** p<.001

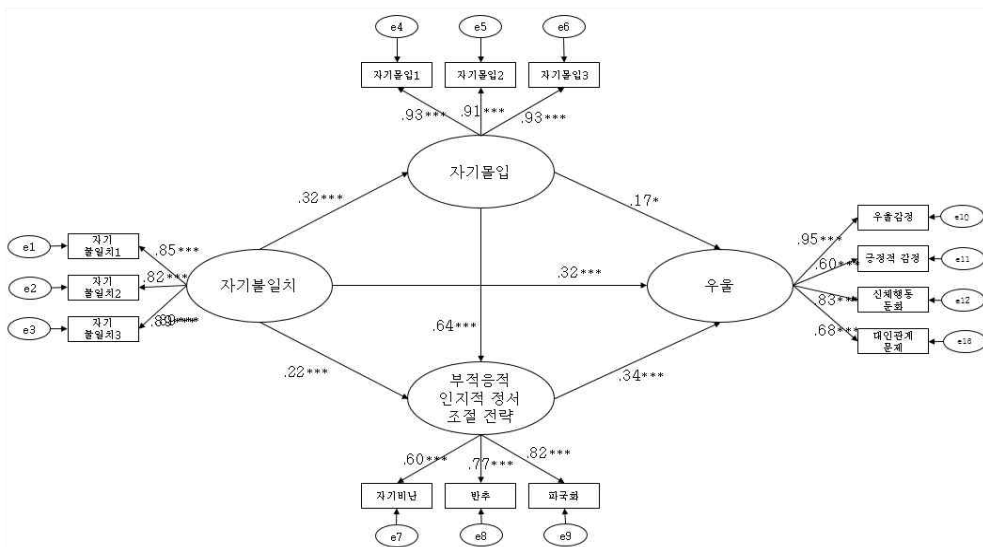
연구모형의 경로계수 및 유의도 검증 결과는 <표 9> 및 <그림 2>와 같다. 자기불일치가 자기몰입($\beta=.585$, $p<.001$), 부적응적 인지적 정서조절 전략($\beta=.224$, $p<.001$) 및 우울($\beta=.315$, $p<.001$)로 이어지는 경로, 자기몰입($\beta=.169$, $p<.05$)과 부적응적 인지적 정서조절 전략($\beta=.337$, $p<.001$)이 우울로 이어지는 경로, 그리고 자기몰입이 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 이어지는 경로($\beta=.637$, $p<.001$) 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

즉, 자기불일치가 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울에 정적인 영향을 미치고, 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 우울에 정적인 영향을 미치며, 자기몰입이 부적응적 인지적 정서조절 전략에 정적인 영향을 미치는 것이 확인되었다.

<표 9> 구조모형의 경로계수

	Estimate		S.E.	C.R.
	B	β		
자기불일치 → 우울	.136	.315	.023	5.883***
자기불일치 → 자기몰입	.463	.585	.035	13.198***
자기불일치 → 부적응적 인지적 정서조절 전략	.171	.224	.038	4.481***
자기몰입 → 우울	.092	.169	.037	2.459*
부적응적 인지적 정서조절 전략 → 우울	.191	.337	.045	4.278***
자기몰입 → 부적응적 인지적 정서조절 전략	.614	.637	.050	12.330***

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



4. 매개효과 검증

자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개별적인 매개효과와 자기몰입에서 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 이어지는 순차적인 매개효과를 확인하기 위해 팬텀변수를 활용한 부트스트랩 검증을 실시하였다.

그 결과는 아래의 <표 10>과 같다. 자기몰입의 매개효과는 95% 신뢰구간에서 .006~.086의 상한값과 하한값을 보이고 있어 0을 포함하지 않은 것으로 확인되었으며, 이에 따라 $p < .01$ 수준에서 자기몰입의 매개효과가 통계적으로 유의한 것이 검증되었다. 또한, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과(95% CI=.015~.061)와 자기몰입에서 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 이어지는 순차적인 매개효과(95% CI=.030~.092) 모두 매개효과의 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 $p < .001$ 수준에서 유의한 것이 확인되었다.

<표 10> 매개효과 검증 결과

	Estimate	S.E.	95% CI
자기불일치 → 자기몰입 → 우울	.043**	.020	.006~.086
자기불일치 → 부적응적 인지적 정서조절 → 우울	.033***	.011	.015~.061
자기불일치 → 자기몰입 → 부적응적 인지적 정서조절 → 우울	.054***	.015	.030~.092

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

V. 논의

1. 요약 및 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계를 검증하고, 자기불일치가 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 독립적·순차적 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 변인 간 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인들은 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자기불일치는 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 이는 자기불일치가 증가할수록 자기몰입(심승희, 2010; 이준성, 2019), 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용(김미숙, 오윤선, 2017; 이수진, 김태곤, 2018), 우울(Dickson et al., 2019; Gurcan-Yildirim & Gencoz, 2020)이 증가한다는 것을 검증한 선행 연구들과 일치하는 결과로서 자기불일치가 심리적 부적응으로 이어지는 범진단적인 변인으로서 기능할 수 있다는 주장(Mason et al., 2019)을 뒷받침한다.

또한, 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울과 유의한 정적 상관이 있는 것으로 확인되었다. 이는 우울과 관련된 인지적 변인으로서 자기몰입(이인혜, 2008; 임선영 외, 2007)과 부적응적 인지적 정서조절 전략(Garnefski et al., 2002; Garnefski & Kraaiji, 2018)에 주목해 온 선행 연구와 일치하는 결과로서 내적인 측면에 과도하고 지속적이며 경직된 주의를 기울이거나, 자기비난, 반추, 파국화 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략을 빈번하게 사용할수록 우울이 증가한다는 것을 의미한다. 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략 또한 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 부적응적인 자기초점적 주의가 증가할수록 부정적인 정서를 완화시키거나 욕구를 충족하는 데 도움이 되지 않는 정서조절 전략을 자주 사용한다는 선행 연구(이지영, 2011;

Thompson et al., 2009)와 일관된 결과로, 주의를 융통성 있게 사용하여 정서와 그 맥락을 적절하게 해석할 때 정서를 효과적으로 조절할 수 있다는 연구(조은실 외, 2018)와 일치한다.

둘째, 자기불일치가 우울에 미치는 영향은 자기몰입에 의해 매개되는 것으로 확인되었다. 자기불일치가 증가할수록 자기몰입 수준이 높아져 우울을 높게 경험한다는 결과는 자기 개념의 지향점이 되는 기준과 현재 자기 모습 간의 괴리가 클수록, 그 차이를 줄이기 위해 불일치에 대한 경직된 자기초점 경향이 높게 나타난다는 학자들의 견해(Carver & Scheier, 1990; Pyszczynski & Greenberg, 1987)를 뒷받침하는 결과이다. 그리고 불일치에 대한 과도한 자기초점이 불일치를 지속적으로 직면하는 것으로 이어져 부정적인 정서 강도를 높인다는 설명과도 일치한다(Pyszczynski & Greenberg, 1971). 본 연구는 자기불일치를 형용사 쌍으로 측정했다는 점에서 20대 이상의 여성을 대상으로 가족관계 및 대인관계 등의 특정 영역에서의 자기불일치가 자기몰입을 매개해 우울을 증가시킨다는 것을 검증한 심승희 (2010)의 연구 결과를 확장했다고 볼 수 있다.

셋째, 자기불일치가 우울에 미치는 영향은 부적응적 인지적 정서조절 전략에 의해 매개되는 것으로 확인되었다. 즉, 자기불일치가 클수록, 스트레스 상황에 직면했을 때 부정적 사건과 관련 있는 감정이나 생각을 곱씹거나, 자신의 탓이나 실수였다고 스스로를 비난하거나, 자기 경험의 부정적인 측면을 강조함으로써 우울을 높게 경험한다는 것이다. 반추, 과국화 및 자기비난이 부정적인 감정을 차단하기 위한 회피적인 정서조절 전략으로 개념화된다는 것을 고려했을 때(Flink et al., 2013; Schanche, 2013), 이와 같은 연구 결과는 이상적 자기와 실제적 자기 간의 괴리를 크게 지각할수록 문제를 직면하여 현실적으로 해결해나가기보다 소극적이고 회피적인 대처가 증가하여 인터넷 중독과 같은 정서·행동 문제가 야기된다는 연구와 일관된다(김동은, 장성숙, 2011). 또한, 본 연구는 사회초년생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계에서 성취 관련 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적 매개효과를 가진다는 김

연주와 김종남 (2020)의 결과와 일관되며, 자기불일치와 우울 간의 관계에서 반추(Dickson et al., 2007; Roelofs et al., 2007)를 제외하고 제한적으로 검토되어 왔던 자기비난과 과국화 등의 매개효과를 검토함으로써 부적응적 인지적 정서조절 전략의 역할을 추가적으로 입증하였다는 의의를 가진다.

넷째, 자기불일치가 우울에 미치는 영향을 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 자기불일치가 클수록 불일치에 대해 과도하고 지속적이며 경직된 주의를 기울여, 내부 또는 외부의 다양한 측면에 주의를 할당되지 못하고, 정서를 알아차리고 이해하는 데 필요한 정보를 자각 및 처리하지 못해 부적응적 정서조절전략을 빈번하게 사용함으로써 정서조절곤란에 따른 우울이 증가한다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 정서인식에 필요한 포괄적인 내외 정보를 획득하고 활용하는 정도에 따라 정서조절의 질과 종류가 달라질 수 있는데(조은실 외, 2018), 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 점유된 자기 몰입 상태는 반추(윤희원, 김희경, 2020), 자기비난(함성민, 현명호, 2015), 과국화(홍은지 외, 2016) 등의 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용으로 이어진다는 선행 연구와 일관된다.

2. 연구의 의의

본 연구의 의의와 시사점은 다음과 같다. 본 연구는 자기불일치가 정서문제로 이어지는 주요 기제로서 정서조절에 주목할 필요가 있다는 연구자들의 주장(Mason et al., 2019; Wonderlich et al., 2015)을 경험적으로 검증하여 자기불일치가 우울로 이어지는 과정을 정서조절의 차원에서 구체화했다는 의의를 가진다. 지금까지 자기불일치와 심리적 어려움의 관계를 정서조절의 차원에서 설명하고자 한 선행연구들은 반추와 같은 인지적 정서조절 전략(Roelofs et al., 2007)이나 정서조절곤란(Gurcan-Yildirim & Gencoz, 2020) 등의 변인을 중심으로 진행되어왔다. 하지만 정서조절곤란이나 정서조절 전략과 같은 변인을 독립적으로 검토

하는 것은 여러 단계로 구성된 복합적인 과정으로서 정서조절의 특징을 반영하지 못한다는 한계를 가진다(이지영, 권석만, 2009). 따라서 정서조절이 크게 정서를 알아차리고 이해하는 것과 정서를 수정하고 약화시키는 것으로 구분될 수 있다는 관점(Gratz & Roemer, 2004; Thompson & Calkins, 1996)에서 정서 인식의 시작이 되는 내적 사건에 대한 주의의 부적응적인 유형으로서 자기몰입과 정서를 수정하고 통제하기 위한 대처로서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 함께 검토한 본 연구는 정서 인식과 정서 수정의 복합적인 정서조절 과정 하에서 자기불일치가 우울로 이어지는 순차적인 기제를 검증했다는 의의를 가진다.

특히, 본 연구는 높은 자기불일치와 우울을 경험한다고 알려진 대학생 집단을 대상으로 자기불일치가 우울로 이어지는 기제를 검증했다는 점에서 임상적 의의를 가진다. 자기 개념은 안정적인 속성을 가져 단기적으로 변화되기 어렵다는 점(김영수, 신희천, 2012; Strauman, 1996)을 고려했을 때, 자기불일치와 우울을 매개하는 일련의 과정을 밝혀냈다는 것은 상담 장면에서 활용될 수 있는 구체적인 개입에 시사점을 제공한다. 대학생 시기는 인지적 발달이 활발한 특성을 가진다는 점(Rossman, 1992)에서 자기불일치가 우울로 이어지는 과정에서 정서조절과 관련된 인지적 과정으로서 주의와 인지적 대처 및 반응에 주목할 필요가 있다는 본 연구의 결과는 상담 장면에서 활용도 높은 개입 방안을 시사한다.

먼저, 자기불일치가 자기관련 정보에 대한 융통성 없는 경직된 주의를 증가시켜 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용과 우울에 영향을 미친다는 것을 고려했을 때, 주의 조절 능력을 향상시켜 경직된 주의가 초래할 수 있는 부적응적 사고를 환기할 수 있도록 도울 필요가 있다. 마음챙김 훈련과 주의편향수정 훈련은 부적응적 자기초점적 주의의 개선에 활용할 수 있는 대표적인 방법이다. 마음챙김(mindfulness)은 생각, 감정 및 감각과 같은 현재 순간의 경험을 매 순간 비판단적으로 알아차리는 태도(Kabat-Zinn, 2005)로, 마음챙김의 기제 가운데 탈중심화(decentering)는 개인이 부적응적 주의의 과정에 빠지지 않고 현상에 대한 객관적인 시각을 유지하는 것을 가능케 한다. 실제로, 많은 연구들은

호흡명상, 바디스캔 등과 같은 마음챙김 훈련이 부적응적 자기초점적 주의를 유의하게 감소시키며(김환, 2010; 이유경 외, 2013), 주의 조절 능력의 향상과 자극에 대한 회피 및 반응성의 감소를 통해 반추의 개선과 적응적 인지적 정서조절 전략의 사용에 긍정적인 효과가 있음을 검증한 바 있다(신아영 외, 2010; Hölzel et al., 2011). 선행연구에서 자기불일치가 심리적 부적응으로 이어지는 과정을 마음챙김(Watkins, 2018)이 예방할 수 있다고 제안한 것도 이와 같은 결과와 관련이 있다고 볼 수 있다. 탐사 과제(probe task)를 활용하여 중립 자극 혹은 긍정 자극에 주의를 기울일 수 있도록 촉진하는 주의편향수정 훈련(Attention Bias Modification: ABM) 또한 위협 자극으로 편향된 주의를 수정하고, 우울을 감소시키는 데 효과적이라는 점에서 부적응적 자기초점적 주의에 대한 개입으로서 상담과 병행될 수 있다(Hsu et al., 2015).

둘째로, 자기불일치가 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개하여 우울에 영향을 미친다는 것을 고려했을 때, 내담자가 사용하는 인지적 정서조절 전략의 패턴을 인식하고 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 줄일 수 있도록 개입하는 것이 필요하다. 예컨대, 사고기록지를 활용하여 부정적 정서를 느꼈던 장면의 상황, 기분, 사고를 적어보는 것은 내담자가 자신의 인지패턴을 인식할 수 있도록 하는 데 도움이 된다. 특히, 기존의 선행 연구들이 자기불일치와 우울의 관계에서 반추의 효과에만 주목해왔던 것과 달리, 본 연구에 따르면 자기불일치와 과묵화가 높은 관련성이 있는 것으로 확인되었다. 우리나라 청소년들의 우울에 가장 정적인 영향을 미치는 인지적 정서조절 전략이 과묵화라는 연구결과(이유현 외, 2018)를 함께 고려했을 때, 상담 장면에서 반추뿐만 아니라 과묵적 사고에도 주의를 기울일 필요성이 시사된다.

마지막으로, 자기불일치와 우울 간의 직접효과가 유의하다는 것을 고려했을 때, 자기불일치를 줄이기 위한 지속적인 노력이 필요하다. 상담자는 우울한 대학생을 상담할 때, 내담자가 자신의 실제 모습의 실질적인 변화를 위해 노력하거나 자신을 있는 그대로 수용할 수 있도록 조력할 필요가 있다. 또한 내담자가 가지고 있는 비현실적으로 높은 이상적 자기

에 대한 기준을 조절하도록 개입할 수 있다. 하지만 자기개념은 쉽게 변하기 힘들며 안정적인 특성을 가진다는 것(김영수, 신희천, 2012; Strauman, 1996)을 고려했을 때, 앞서 언급한 인지적 변인에 대한 개입이 우선되어야 할 것이며, 내담자가 더 나은 모습이 되도록 도우려는 상담자의 성급한 시도가 내담자에게 또 다른 이상적인 기준을 제시함으로써 현재 상태가 충분하지 않다는 느낌을 줄 수 있다는 것에 유의해야 할 것이다(원강연, 김정규, 2019).

3. 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자기불일치와 우울을 매개하는 부정적 인지특성에 초점을 맞추고 있다. 선행연구에 따르면 적응적 인지적 정서조절 전략은 부적응적 인지적 정서조절 전략과 달리 자기불일치와 유의한 상관관계가 없으며, 자기불일치와 우울 간의 관계를 조절하지 않는 것으로 보고되었다(이수진, 김태곤, 2018). 하지만 긍정적 인지적 요인이 개인을 보호하는 적응기제로 기능할 가능성이 있으며, 긍정적 사고의 부재가 지나친 부정적 사고만큼이나 심리적 부적응에 설명력을 가진다(Kuiper & Derry, 1982)는 것을 고려했을 때 후속 연구는 자기불일치로 인한 우울을 감소시키는 예방요인을 검토할 필요가 있다.

특히, 본 연구에서 검토한 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략이 자기불일치와 우울 사이에서 부분 매개효과를 가지는 것으로 확인되었다는 점에서 자기불일치가 우울로 이어지는 과정을 설명할 수 있는 추가적인 변인에 대한 검토는 필요하다. 하지만 자기불일치와 우울의 관계가 임상적 수준의 우울 집단에서 보다 강하게 보고되며(김남재, 2001; Scott & O'Hara, 1993; Weilge & Hope, 1999), 본 연구 대상자들의 평균적인 우울 수준이 자기불일치와 우울 사이에서 매개 변인의 완전 매개효과를 밝힌 선행 연구 대상자들의 평균적인 우울 수준보다 높다는 것을 고려했을 때, 우울 수준이 높을수록 자기불일치가 우울에 미치는 영향이

강해지는지에 대한 가설도 검토될 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 모든 변인을 동시에 측정하는 횡단적 연구 방법으로 수행되었다는 점에서 본 연구의 결과를 인과적으로 해석하기에는 한계가 있다. 따라서 자기불일치, 자기몰입, 부적응적 인지적 정서조절 전략과 우울의 인과적 관계를 재확인할 수 있는 종단 연구나 실험연구가 필요하다.

셋째, 본 연구에서는 자기몰입을 측정하기 위해 사회적 상황에서의 자기초점적 주의 성향을 측정하는 자기초점적 주의 성향 척도(SDSDAS)의 자기몰입 요인을 사용하였다. 하지만 자기불일치가 야기하는 자기몰입 경향은 불일치에 대한 경직되고 지속적인 자기초점으로 사회적 상황에 국한되지 않고 다른 맥락에서도 나타날 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 보편적인 상황에 걸쳐 나타나는 자기초점적 주의 성향을 측정하는 척도를 활용할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구는 비임상 대학생 집단을 대상으로 실시되었다는 점에서 일반화의 한계를 가진다. 본 연구 대상자의 평균적인 우울 수준은 18.81로 경증의 우울증상이 있는 것으로 해석될 수 있는 수준이기는 하나, 본 연구의 결과가 중증의 우울을 경험하는 임상집단이나 다양한 연령군에서도 동일하게 재현될지에 대해서는 추가적인 연구가 필요하다.

참 고 문 헌

- 강석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개효과. **중등교육연구**, 61(4), 811-839.
- 건강보험심사평가원 (2021). **국민관심질병통계** [Data set]. <http://opendata.hira.or.kr/op/opc/olapMfrnIntrslnsInfo.do>.
- 곽현주, 김현주 (2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. **청소년학연구**, 20(7), 75-98.
- 권석만 (1996). 자기개념의 인지적 구조와 측정도구의 개별: 서울대학생 표집의 자기개념특성. **학생연구**, 31(1), 11-38.
- 권석만 (2003). **현대 이상 심리학 2판**. 학지사.
- 권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 12(1), 269-287.
- 김동일, 임진형 (2020). 청소년의 자기개념과 학교생활적응의 관계에서 정서건강 문제의 매개효과: 학습부진 여부에 따른 다집단분석. **학습장애연구**, 17(3), 107-128.
- 김미숙, 오윤선 (2017). 한중 대학생의 자기불일치가 외상 후 성장에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 사회적 지지의 순차적 매개효과. **청소년시설환경**, 15(4), 115-126.
- 김선아, 최윤정 (2020). 대학생이 지각한 실제-이상 자기불일치와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. **한국명상학회지**, 10(1), 23-43.
- 김소영, 임세라 (2019). 부적응적 자기초점주의의 건강염려증에 미치는 영향에 있어 정서조절곤란의 매개효과. **예술인문사회융합멀티미디어논문지**, 9(1), 375-385.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김완태 (2017). 실제-의무 자기 불일치가 사회불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.

- 김연주, 김종남 (2020). 사회초년생의 완벽주의적 자기제시가 우울에 미치는 영향: 성취관련 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절전략의 이중매개효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 8, 166.
- 김영수, 신희천 (2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. **상담학연구**, 13(2), 745-760.
- 김윤아, 이승연 (2017). 부적응적 자기초점주의와 사회불안의 관계: 정서조절곤란과 안전행동의 매개효과. **한국자료분석학회지**, 19(4), 2121-2134.
- 김지윤, 이동귀 (2012). 여고생의 가족관계 및 가정경제수준에 대한 자기불일치가 행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할. **상담학연구**, 13(3), 1443-1460.
- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서조절 연구 동향: 상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. **상담학연구**, 20(3), 1-51.
- 김환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 김혜원, 이지연 (2017). 청소년의 내현적 자기애와 대인관계문제 간의 매개변인 탐색: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절. **청소년상담연구**, 25(1), 247-270.
- 김효창 (2013). **혼자서 완성하는 통계분석**. 학지사.
- 나정은 (2021). 사회비교경향성과 우울의 관계: 자기불일치와 자기초점적 주의의 이중매개효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 대한신경과학회 (2021). **2020년 OECD 우울증 유병률 통계 [사진]**. 대한신경과학회. https://newsis.com/view/?id=NISX20210526_0001454585
- 류석진, 조현주 (2017). 부적응적 자기초점주의와 반추가 사회불안과 우울에 미치는 영향. **한국임상심리학회지**, 36(3), 339-350.
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **청소년시설환경**, 11(4), 51-64.
- 박미하 (2009). 신학대학교 학생과 일반대학교 학생의 수치심 경향성, 자

- 기불일치, 우울, 심리적 안녕감에 대한 비교 분석. 한영신학대학교 상담복지대학원 석사학위논문.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 19(4), 1-18.
- 박정렬 (2020. 12. 1). 우울증 환자 10년 새 2배 증가...극단적 선택 위험 4배 높아. **중앙일보**. https://jhealthmedia.joins.com/article/article_view.asp?pno=22774
- 박지선 (2014). 발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절. **한국심리학회지: 건강**, 19(1), 1-21.
- 배병렬 (2011). **Amos 19.0 구조방정식모델링(원리와 실제)**. 청람.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 손해용 (2021.04.27). 구직·생계 걱정애 증증 우울감...20대의 '코로나 블루'. **중앙일보**. <https://news.joins.com/article/24044806>.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(4), 635-652.
- 신윤정 (2014). 대학생들의 사회적 지지와 생활 스트레스 간 관계에서 정서조절능력의 매개효과. **청소년학연구**, 21(8), 243-263.
- 심승희 (2010). 여성의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 방어적 자기초점주의의 매개효과. 인천대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ)의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 우옥수, 이자영 (2020). 자기초점적 주의와 대인관계 유능성과의 관계: 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(2), 753-772.

- 원강연, 김정규 (2019). 실제 이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서 인식 명확성의 조절효과. **정서·행동 장애 연구**, 35(2), 135-153.
- 윤희원, 김희경 (2020). 대학생의 자기초점주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 자기자비의 매개된 조절효과. **청소년학연구**, 27(10), 299-326.
- 이가은, 강민주 (2011). 중·고등학생의 자기불일치가 우울 및 불안에 미치는 영향: 대처방식과 희망적 사고의 조절효과. **아동학회지**, 32(6), 141-155.
- 이수진, 김태곤 (2018). 대학생의 자기불일치와 우울이 SNS중독경향성에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 15(3), 511-535.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 이영호, 최정원 (1998). 실제자기 수준, 이상적 자기 수준 및 자기불일치 수준이 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 17(1), 69-87.
- 이외선, 홍민주, 구혜자 (2016). 기숙사 거주 대학생의 학교생활 스트레스, 우울 및 대학생활적응 간의 관계. **한국산학기술학회 논문지**, 17(9), 483-492.
- 이은영, 한기연 (1991). 대학생들의 실제적 자기, 이상적 자기, 의무적 자기에 대한 내용 분석. **정신건강연구**, 10, 195-210.
- 이유경, 장문선, 윤병수 (2013). K-MBSR 프로그램이 방어적 자기초점주의 성향 대학생들의 자기몰입, 정서조절, 심리적 증상 및 마음챙김 수준에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강**, 18(1), 35-52.
- 이유현, 정소희, 최용용 (2018). 청소년의 인지적 정서조절전략이 우울과 불안에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. **상담학연구**, 19(2), 125-147.
- 이인혜 (2008). 자기초점주의가 자전기억의 과일반화와 우울에 미치는 효과: 자기초점주의의 적응성과 부적응성. **한국심리학회지: 임**

- 상, 27(3), 633-651.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. **상담학 연구**, 13(3), 1481-1499.
- 이준성 (2019). 대학생의 자기불일치와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 내면화된 수치심의 매개효과. **홍익대학교 대학원 석사 학위 논문**.
- 이지영 (2010). 자기초점적 주의 성향과 정신병리의 관계: 적응적 대 부적응적 자기초점적 주의. **한국심리학회지: 일반**, 29(2), 371-388.
- 이지영 (2011). 자기초점적 주의와 정서조절의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(1), 113-133.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 451-464.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 치료**, 18(3), 461-493.
- 이지영, 권석만 (2009). 성별과 성격유형에 따른 정서조절방략 사용의 차이. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 507-524.
- 임금아 (2013). 초심상담자의 자기초점적주의가 역전이 관리능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. **광운대학교 상담복지정책대학원 석사 학위 논문**.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 26(1), 39-56.
- 임진, 김은정 (2012). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 반추적 반응양식을 매개변인으로. **청소년학연구**, 19(1), 279-306.
- 장진이, 광노은, 이지연 (2016). 청소년의 우울과 부적응적 자기초점주의, 정서조절, 거부민감성의 구조적 관계. **청소년복지연구**, 18(1), 285-304.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학**

- 회지: **건강**, 6(1), 59-76.
- 정승아 (2004). 다차원적 자기불일치 척도의 개발 및 타당화 연구. **정신건강연구**, 23, 85-91.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. **한국심리학회지: 임상**, 24(4), 887-901.
- 정은옥, 최해연 (2020). 자기불일치와 부정적 평가에 대한 두려움에서 무조건적 자기수용의 조절효과. **한국심리치료학회지**, 12(1), 123-128.
- 정진숙, 김갑숙 (2010). 대학생의 우울 수준에 따른 ‘자신이 좋아하는 날 (FKD)’ 그림검사 반응 연구. **미술치료연구**, 17(3), 633-648.
- 조민희, 홍혜영 (2016). 자기초점적 주의와 우울 간의 관계: 심리적 수용 및 반추의 매개효과. **통합치료연구**, 8(2), 35-60.
- 조설아 (2005). 청소년의 자기불일치, 우울 및 불안이 상담에 대한 태도에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원 석사 학위 청구 논문.
- 조은실, 신미연 (2018). 중학생의 자기몰입과 대인관계문제의 관계에서 정서변별 어려움과 부적응적 인지적 정서조절의 이중 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 23(1), 167-185.
- 조현주, 전태연, 채정호, 우영섭, 최정은, 기백석, 임현우 (2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노 증상과 정서조절방략과의 관계. **한국임상심리학회지**, 26(3), 663-679.
- 최윤희, 정남운 (2020). 완벽주의 군집유형 분류: 높은 기준이 부여되는 원천을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(1), 523-545.
- 한동헌, 이상희, 조영아 (2016). 대학생의 자기불일치가 대인관계능력에 미치는 영향: 마음챙김과 대인불안의 매개효과를 중심으로. **재활심리연구**, 23(2), 397-415.
- 한병철 (2012). **피로사회** (김태환 역). 문학과 지성사. (원저 2010년 발행)

- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 함성민, 현명호 (2015). 자기초점 주의와 우울의 관계에서 반추적 반응양식에 의해 조절되는 자기비판의 매개효과: 남녀차이를 중심으로. *스트레스연구*, 23(4), 225-235.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍은지, 김정민, 한지영 (2016). 중년기 성인의 부적응적 자기초점주의, 파국화 및 반추가 건강염려경향성에 미치는 영향. *정서행동장애연구*, 32(2), 289-307.
- 황다래, 권혁철 (2016). 자기초점적 주의와 자아탄력성이 대학생의 스마트폰 중독에 미치는 영향. *재활심리연구*, 23(3), 585-598.
- 황민영, 방희정, 김영숙 (2014). 고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감, 사회적 지지 및 우울 간의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 33(1), 239-261.
- 황인혜 (2019). 대학생의 자기불일치와 사회불안간의 관계: 긍정적/부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 동덕여자대학교 석사학위논문.
- Aldao A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30, 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Association.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in Practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.

- Barett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The Experience of emotion. *Annual Review of Psychology, 58*, 373-403.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 566-567
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality, 43*(5), 727-736.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions, 154*, 136-136.
- Browning, M., Holmes, E. A., Charles, M., Cowen, P. J., & Harmer, C. J. (2012). Using attentional bias modification as a cognitive vaccine against depression. *Biological Psychiatry, 72*(7), 572-579.
- Burnkrant, R. E., & Page Jr, T. J. (1984). A modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss self-consciousness scales. *Journal of personality assessment, 48*(6), 629-637.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality - social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin, 92*(1), 111.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). *Principles of self-regulation: Action and emotion*. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior*, Vol. 2 (pp.3-52). Guilford Press.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Supavadeeprasit, S. (2008). The link between emotion identification skills and socio-emotional

- functioning in early adolescence: A 1-year longitudinal study. *Journal of Adolescence*, *31*, 362-582.
- Clark, D. M., & Wells. A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Scheier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp.69-93). Guilford Press.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). Social anxiety: From the inside and outside. *Personality and Individual Differences*, *25*(1), 19-33.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, *1*(1), 16-29.
- Dibattolo, P. M., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1997). Effects of anxiety on attentional allocation and task performance: An information processing analysis. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(12), 1101-1111.
- Dickson, J. M., Moberly, N. J., & Huntley, C. D. (2019). Rumination selectively mediates the association between actual-ideal (but not actual-ought) self-discrepancy and anxious and depressive symptoms, *Personality and Individual Differences*, *149*, 94-99.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Farber, B. A. (1989). Psychological-mindedness: Can there be too much of a good thing? *Psychotherapy*, *26*, 210-216.
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, *37*(1), 75-86.
- Fenigstein, A., & Carber, C. S. (1978). Self-focusing effects of

- heartbeat feedback. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(11), 1241-1250.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*, 522-527.
- Garnefski, N., Kommer, T. V. D., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, *16*, 403-420.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, *30*, 1311-1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Etten, M. V. (2005). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology. *Journal of Adolescence*, *28*(5), 619-631.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, *23*(3), 141-149.
- Garnefski, N. & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, *32*(7), 1401-1408.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., T. Tessa, V. D., & Teeds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: a comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, *25*, 603-611.

- Gratz, K. L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Greenberg, L., S. (2002). *Emotion-focused therapy. Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review, *Review of general psychology, 2*(3), 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gurcan-Yildirim, G., & Gencoz, T. (2020). The association of self-discrepancy with depression and anxiety: Moderator roles of emotion regulation and resilience. *Current Psychology, 1-14*.
- Hall, J. A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy, 106*, 131-140.
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review, 94*(3), 319-40.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science, 6*(6), 537-559.
- Hsu, K. J., Beard, C., Rifkin, L., Dillon, D. G., Pizzagalli, D. A., &

- Björgvinsson, T. (2015). Transdiagnostic mechanisms in depression and anxiety: The role of rumination and attentional control. *Journal of Affective Disorders, 188*, 22-27.
- Ingram, R. E., & Smith, T. W. (1984). Depression and internal versus external focus of attention. *Cognitive Therapy and Research, 8*, 139-152.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin, 107*, 156-176.
- Jones, N. P., Papadakis, A. A., Orr, C. A., & Strauman, T. J. (2013). Cognitive processes in response to goal failure: A study of ruminative thought and its affective consequences. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*, 482-503.
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling (Fourth Edition)*. Guilford Press.
- Klinger, E. (1975). Consequences of commitment to and disengagement from incentives. *Psychological Review, 82*, 1-25.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental review. *Developmental Psychology, 25*, 343-354.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Wilde, E. J. D., Dijkstra, A., Gebhardt, W., Maes, S. & Doest, L. T. (2003). Negative Life Events and Depressive Symptoms in Late Adolescence: Bonding and Cognitive Coping as Vulnerability Factors. *Journal of Youth and Adolescence, 32*, 185-193.
- Kuiper, N. A., & Derry, P. A. (1982). Depressed and nondepressed content self reference in mild depressives. *Journal of Personality, 50*(1), 67-80.
- Landis, R. S., Beal, D. J., & Tesluk, P. E. (2000). A comparison of

approaches to forming composite measures in structural equation models. *Organizational Research Methods*, 3(2), 186-207.

- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Martin, R. C. & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260.
- Mason, T. B., Smith, K. E., Engwall, A., Lass, A., Mead, M., Sorby, M., Bjorlie, K., Strauman, T. J., & Wonderlich, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, 145(4), 372-389.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of personality and social psychology*, 55, 102-111.
- Monfries, M. M., & Kafer, N. F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *Journal of Psychology*, 128(4), 447-454.
- Nasby, W. (1985). Private self-consciousness, articulation of the self-schema, and recognition memory of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 704-709.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582
- Nolen-Hoeksema, S., & Watkins, E. R. (2011). A heuristic for developing transdiagnostic models of psychopathology: Explaining multifinality and divergent trajectories. *Perspectives on Psychological Science*, 6, 589-609.

- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*, 1516–1523.
- Poncin, M., Dethier, V., Philippot, P., Vermeulen, N., & Timary, P. (2015). Sensitivity for self-discrepancy predicts alcohol consumption in alcohol-dependent inpatients with high self-consciousness. *Journal of Alcoholism & Drug Dependence, 3*(4), 218–224.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. (1985). Depression and Preference for Self-Focusing Stimuli After Success and Failure. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*(4), 1066–1075.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J. (1987). Self-Regulatory Perseveration and the Depressive Self-Focusing Style: A Self-Awareness Theory of Reactive Depression. *Psychological Bulletin, 102*(1), 122–138.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*, 385–401.
- Rossmann, B. R. (1992). School age children's perceptions of coping with distress: Strategies for emotion regulation and the moderation of adjustment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 33*(8), 1373–1397.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18–29.
- Ryan, C. M., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger.

Personality and Individual Differences, 39, 1249–1260.

- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Matthews, K. A. (1983). *Attentional factors in the perception of bodily states*. In J. T. Cacioppo, R. E. Petty, D. Shapiro (Eds.), *Social Psychophysiology: A sourcebook* (pp. 510–542). Guilford Press.
- Scheier, M. F., Fenigstein, A., & Buss, A. H. (1974). Self-awareness and physical aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(3), 264–273.
- Scott, L., & O'Hara, M. W. (1993). Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 282–287.
- Smith, T. W., & Greenberg, J. (1981). Depression and self-focused attention. *Motivation and Emotion*, 5, 323–331.
- Smith, T. W., Ingram, R. E., & Roth, D. L. (1985). Self-focused attention and depression: Self-evaluation, affect, and life stress. *Motivation and Emotion*, 9, 381–389.
- Sorrentino, R. M. & Higgins, E. T. (Eds.). (1996). *Handbook of motivation and cognition: The interpersonal context (Vol.3)*. Guilford Press.
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structure that underlie emotional disorders? *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14–22.
- Strauman, T. J. (1996). Stability Within the Self: A Longitudinal Study of the Structural Implications of Self-Discrepancy Theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1142–1153.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses.

- Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 256-258.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of a definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Thompson, R. J., Dizen, M., & Berenbaum, H. (2009). The unique relations between emotional awareness and facets of affective instability. *Journal of Research in Personality*, 43, 875-879.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Spearman, C. (1904). General intelligence, objectively determined and measured. *American Journal of Psychology*, 15, 201-293.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Watkins, E. R. (2018). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guildford Press.
- Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *The Journal of Psychology*, 130(2), 183-192.
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-discrepancy in social phobia and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637-650.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in suicide attempts. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(2),

144-149.

Wonderlich, S. A., Peterson, C. B., & Smith, T. L. (2015). *Integrative cognitive-affective therapy for bulimia nervosa: A treatment manual*. Guilford Press.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., Stone, A. A., & Rachmiel, T. B. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, *58*(6), 1027 - 1036.

2.	아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
3.	약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
4.	더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
5.	침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
6.	가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
7.	유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
8.	행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불행한
9.	우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	충명한
10.	온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
11.	긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
12.	용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은
13.	분명한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불분명한
14.	정직한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	부정직한
15.	소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
16.	느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
17.	불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
18.	거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	유순한
19.	건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
20.	사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적 인

2) 이상적 자기/자신 질문지

다음은 자신이 생각하는 이상적 자기 모습을 알아보기 위한 것입니다. 여기서 '이상적 자기'란 자신이 **이상적으로 갖고 있기를 바라는 특성**들로 자신의 희망, 목표, 바람 등이 여기에 해당됩니다. 양쪽의 형용사 두 개 중에서 자신이 이상적으로 갖고 있기를 바라는 형용사 한 개를

선택하고, 그 형용사를 ‘나는 내가 ~한 사람이길 바란다’라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 자신이 바라는 모습에 가깝다고 생각되는 정도를 선택해주시오.

예시) “나는 내가 긴장된 사람이길 바란다.”
 또는 “나는 내가 편안한 사람이길 바란다.”

11.	긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
-----	-----	---	---	---	---	---	---	---	----------	---	-----

확실히 그렇다 매우 그렇다 상당히 그렇다 약간 그렇다 어느 쪽도 아니다 약간 그렇다 상당히 그렇다 매우 그렇다 확실히 그렇다

4 ----- 3 ----- 2 ----- 1 ----- 0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4

해당하는 정도											
1.	좋은	4	3	2	1	0	1	2	3	4	나쁜
2.	아름다운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	추한
3.	약한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	강한
4.	더러운	4	3	2	1	0	1	2	3	4	깨끗한
5.	침착한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불안한
6.	가치있는	4	3	2	1	0	1	2	3	4	무가치한
7.	유쾌한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불쾌한
8.	행복한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	불행한
9.	우둔한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	총명한
10.	온순한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	사나운
11.	긴장된	4	3	2	1	0	1	2	3	4	편안한
12.	용감한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	겁이많은

15.	소극적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	적극적인
16.	느린	4	3	2	1	0	1	2	3	4	빠른
17.	불공정한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	공정한
18.	거친	4	3	2	1	0	1	2	3	4	유순한
19.	건강한	4	3	2	1	0	1	2	3	4	병약한
20.	사교적인	4	3	2	1	0	1	2	3	4	비사교적인

부록 2. 자기초점적 주의 성향 척도(SDSDAS)

아래의 문항들을 읽고, 나 자신, 나의 느낌, 내가 겪은 상황이나 사건들에 대한 생각들이 떠오를 때 평소 당신이 어떻게 반응하는지 가장 가까운 숫자에 표시해 주십시오. 다음 두 가지 상황에서 **여러분들이 평소에 경험하는 바에 따라** 응답해 주십시오.

거의
 그렇지 않다 가끔 그렇다 보통이다 자주 그렇다 항상 그렇다
 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

“나는 다른 사람들과 이야기할 때, 또는 다른 사람들과 함께 있을 때”	해당하는 정도				
1. 자주 어떤 생각에 매여 대화 내용을 놓친다.	1	2	3	4	5
2. 자주 불편한 감정에 신경이 쓰여 내가 어떤 기분인지 알아차리기 어렵다.	1	2	3	4	5
3. 말을 잘 하고 있는지 계속해서 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
4. 어떤 기분에 자꾸 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
5. 긴장해서 행동하고 있는지 자꾸 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
6. 자주 어떤 생각에 신경이 쓰여 내 의견을 알아차리기 어렵다.	1	2	3	4	5
7. 얼굴이 붉어지거나 떨고 있는지 계속해서 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
8. 내가 자연스럽게 행동하고 있는지 끊임없이 살핀다.	1	2	3	4	5

놓친다.						
11.	자주 어떤 생각이 떠올라 떨치기 어렵다.	1	2	3	4	5
12.	내가 긴장하고 있는지 예민하게 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
“나는 사람들 앞에서 발표할 때”			해당하는 정도			
13.	긴장해서 행동하고 있는지 자꾸 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
14.	어떤 기분에 자꾸 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
15.	내 의견을 잘 이야기하고 있는지 지나치게 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
16.	내가 긴장하고 있는지 예민하게 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
17.	자주 어떤 기분에 매여 발표 내용을 놓친다.	1	2	3	4	5
18.	자주 어떤 생각이 떠올라 떨치기 어렵다.	1	2	3	4	5
19.	얼굴이 붉어지거나 떨고 있는지 계속해서 신경을 쓴다.	1	2	3	4	5
20.	내가 적절하게 행동하고 있는지 끊임없이 살핀다.	1	2	3	4	5

부록 3. 부정응적 인지적 정서조절 전략 척도

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

예1: 과제도 잘 제출하고 시험 공부도 열심히 했는데, 너무 낮은 학점을 받았다.

예2: 꽤 많은 돈과 신용카드, 주민등록증, 학생증이 든 지갑을 잃어버렸다. 그 지갑은 새로 선물 받은 것이었다.

예3: 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.

예4: 얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다.

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응합니다.

다음의 항목을 보고, 여러분이 위와 같은 **부정적인 일이나 불쾌한 일**을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에 표시해주십시오.

거의 가끔 그렇다 보통이다 자주 그렇다 항상 그렇다
그렇지 않다
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

		해당하는 정도				
1.	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2.	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	1	2	3	4	5
3.	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	1	2	3	4	5

5.	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
6.	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
7.	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8.	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9.	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	1	2	3	4	5
10.	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	1	2	3	4	5
11.	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져 있다.	1	2	3	4	5
12.	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	1	2	3	4	5
13.	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	1	2	3	4	5
14.	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
15.	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	1	2	3	4	5
16.	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	1	2	3	4	5

부록 4. 통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, **지난 1주 동안** 당신이 느끼고 행동한 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 정도에 표시해 주십시오.

극히 드물게 가끔 자주 거의 대부분
 (1일 이하) (1~2일) (3~4일) (5~7일)
 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4

	해당하는 정도			
	1	2	3	4
1. 평소에는 아무렇지 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	1	2	3	4
2. 먹고 싶지 않았다(입맛이 없었다).	1	2	3	4
3. 가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨칠 수 없었다.	1	2	3	4
4. 나도 다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	1	2	3	4
5. 무슨 일을 하던 정신을 집중하기가 힘들었다.	1	2	3	4
6. 우울했다.	1	2	3	4
7. 하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	1	2	3	4
8. 미래에 대해 희망적으로 느꼈다.	1	2	3	4
9. 내 인생은 실패작이라고 생각했다.	1	2	3	4
10. 두려움을 느꼈다.	1	2	3	4
11. 잠을 설쳤다(잠을 잘 이루지 못했다).	1	2	3	4
12. 행복했다.	1	2	3	4
13. 평소보다 말을 적게 했다(말수가 줄었다).	1	2	3	4
14. 세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	1	2	3	4
15. 사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	1	2	3	4

18. 슬픔을 느꼈다.	1	2	3	4
19. 사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	1	2	3	4
20. 도무지 무엇을 시작할 기억이 나지 않았다.	1	2	3	4

Abstract

The Relationship Between
Self-Discrepancy and
Depression
: The Mediating Effects of
Self-Absorption and
Maladaptive Cognitive Emotion
Regulation Strategies

Han Dasom
Educational Counseling, Department of Education
The Graduate School
Seoul National University

The purpose of the study was to examine the mediating effects of self-absorption and maladaptive emotion regulation strategies in the relation between self-discrepancy and depression by using a

structural equation model. For this, 501 university students were surveyed using Self-Questionnaire, Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation(SDSDAS), Korean-Cognitive Emotion Regulation Questionnaire(K-CERQ) and Center for Epidemiologic Studies Depression Scale(CES-D).

The results of the study are as follows. First, self-discrepancy had a positive correlation with self-absorption, maladaptive emotion regulation strategies, and depression. In addition, self-absorption correlated positively with maladaptive emotion regulation strategies and depression, and maladaptive emotion regulation strategies had a positive relationship with depression. Second, both self-absorption and maladaptive emotion regulation strategies appeared to have a significant mediating effect in the relationship between self discrepancy and depression. Third, self-absorption and maladaptive emotion regulation strategies showed a dual-mediating effect, which they mediated sequentially between self-discrepancy and depression.

This study has its implication in that it clarifies the role of emotion regulation in the relation between self-discrepancy and depression through the stages of emotion awareness and control, which has been unnoticed until now. Also, considering that self concept is difficult to be changed in the short-term, findings of the study suggest that self-absorption and maladaptive emotion regulation strategies need to be taken into consideration when counseling depressive university students with high self-discrepancy.

keywords : Self-Discrepancy, Self-Absorption, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies, Depression
Student Number : 2019-22948