

자기가치감 수반성(우월성, 타인승인)과 우울과의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

정 은 선* 하 정 희** 이 성 원***

본 연구는 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인이 우울과 어떠한 관련성이 있는가를 확인하고 이 과정에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타내는지에 대해 살펴보고자 하였다. 이를 위하여 수도권과 비수도권 소재 대학의 학생 479명을 대상으로 설문을 실시하였고, 불성실한 응답을 한 19명을 제외하여 총460명의 자료를 분석하였다. 연구결과 자기가치감 수반성의 우월성은 우울과 정적인 상관을 보였고 자기가치감 수반성의 타인승인도 우울과 정적인 상관을 보이는 나타났다. 그리고 자기가치감 수반성의 우월성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기가치감 수반성과 인지적 유연성의 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 반면, 자기가치감 수반성의 타인승인은 우울에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타내는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타인승인에 기반한 자기가치감이 높을지라도 인지적 유연성이 높으면 우울을 완화할 수 있음을 보여주는 결과이다. 자기가치감이 타인의 승인을 기반으로 한 것일지라도 상황과 사건을 스스로 통제할 수 있다고 조력한다면 우울을 낮춤으로써 궁극적으로는 적응적인 생활을 영위하는데 유익할 것이다. 본 연구의 결과를 바탕으로 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인이 우울에 미치는 과정을 정교하게 이해하고, 학교와 청소년 상담복지기관 같은 임상장면에서에서 우울을 호소하는 대상자들을 조력할 수 있는 실천적 개입으로서 인지적 유연성의 중요성과 실천 방안을 논의하였다.

주요어 : 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인), 우울, 인지적 유연성

* 한라대학교 교직과정부 조교수, 제 1저자.

** 한양대학교 상담심리대학원 부교수, 교신저자(hajung366@hanyang.ac.kr).

*** 한양대학교 행복드림상담센터 책임연구원.

I. 서 론

1. 연구의 목적 및 필요성

대학생들의 정신건강 문제 중 유병률이 가장 높게 나타난 것이 우울증이라는(노명선 외, 2006) 보고와 2005년 이후 OECD 회원국 중 한국이 자살률 1위라는 점(백종우, 송지영, 2009)을 고려한다면 대학생의 우울은 간과할 수 없는 요인이라 할 수 있다. 특히 대학생들의 우울에 주목하려는 이유는 우울을 경험하는 것이 자살로 이어질 수 있기 때문이다. 한국에서 20~30대의 사망원인 1위가 자살이라는 점과 우울이 위험요인들과 자살의 관계를 매개하고(강석화, 나동석, 2013; 박재연, 2010), 우울수준이 높을수록 자살 태도가 높아진다는 연구 결과들은 우울 연구의 중요성을 뒷받침한다(강상경, 2010; 홍영수, 전선영, 2005). 이러한 우울에 영향을 미치는 변인 중의 하나가 자기가치감 수반성(The Contingencies of Self-Worth)이다.

자기가치감 수반성은 우울이나 약물 남용과 같은 심리적 부적응과의 관계에서 영향을 미친다는 것이 경험적으로 확인되었다(Crocker, 2002; Kim et al., 2009; Sargent et al., 2006). 자기가치감 수반성은 특정한 영역에 대한 구체적인 자기 평가의 결과(Crocker et al., 2001)로서, 특정 영역의 성공과 실패는 사람마다 다르다고 본다(Crocker et al., 2003). 자신이 추구하는 영역의 자기가치감이 높으면 해당 영역의 성공과 실패에 민감하고, 그 결과에 따라 자기가치감이 달라질 수 있을 것이다. 특히 자기가치감을 자신이 남보다 우월하다는 것(우월성)과 타인으로부터의 인정 등에 수반하는 경우(타인승인)는 더 나은 결과를 얻기 위해서 노력한다는 점에서 긍정적인 결과를 기대할 수도 있으나 이 과정에서 성공에 대한 기대와 노력이 지나치면 부정적인 결과를 초래할 수도 있을 것이다. 본 연구에서는 자기가치감 수반성이 심리 부적응에 영향을 미친다는 선행연구(박현주, 정대용, 2015; 이수란, 이동귀, 2008; 정은선, 하정희, 이성원, 2017)들을 토대로 하여 자기가치감 수반성과 우울과의 관계에 주목하였다.

그러나 자기가치감 수반성이 우울과 관련되고 연구에 따라서는 자기가치감 수반성의 긍정적인 특성을 추론한다고 하더라도 제 3의 변인에 따라 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인의 결과가 달라질 수 있을 것이다. 청소년을 대상으로 한 연구에서 학교생활과 학업으로 인한 스트레스가 우울에 유의미하게 정적인 영향을 미치며 이 과정을 자아존중감이 조절을 하는 것으로 나타났다(오미숙, 심우찬, 2014; 이봉주, 손선옥, 김윤지, 2015). 스트레스가 우울에 영향을 미치는 과정을 직접적으로 통제하기 어렵다면 자아존중감이라는 변인을 통해 우울에 미치는 영향에 개입할 수 있다는 점에서 의미 있는 결과이다. 본 연구에서는 이런 제3의 변인을 포함하여 자기가치감 수반성과 우울과의 관계를 종합적으로 살펴보고자 하였다. 이를 위해 설정한 제 3의 변인은 인지적 유연성이다. 자기가치감 수반성과 인지적 유연성이 어떤 방식으로 자신을 인식하고 있는지에 관한 것이라는 점에서 이들 모두 인지구조에 관한 것이다. 그러나 자기가치감 수반성

이 개인의 가치를 표상하는 구조적인 측면이라면, 인지적 유연성은 개인의 통제 여부에 대한 경험적인 구조라는 점에서 서로 다른 차원이다(김완일, 2008). 따라서 자기가치감이 다른 사람보다 더 우월하다는 것에 기반하거나 다른 사람의 승인이나 의견에 수반하더라도, 경험적으로 스스로가 상황을 통제하고 대안적인 해결책을 찾으려고 인식할수록 우울과 같은 부적응적 측면에 미치는 영향이 달라질 것으로 가정할 수 있다.

송보라와 이기학(2009)은 인지적 유연성이 자기개념 복잡성과 자기개념 명확성의 관계를 매개함으로써 삶의 만족, 정서적 안녕, 지각된 스트레스와 같은 심리적 적응 과정에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 자신이 통제할 수 있다는 믿음이 자기(self)와 심리적 적응 간의 관계에 영향을 미친다는 통제가설의 지지(McConnell et al., 2005)와 자기효능감과 인지적 유연성 등이 우울이나 심리적 건강과의 관계를 조절효과를 나타내는 변인으로 작용(김완일, 2008; 이정은, 2006)한다고 보고된 연구들은 자기가치감을 ‘우월성’과 ‘타인승인’에 수반하더라도 주어진 상황을 자신이 통제할 수 있다고 여긴다면 부정적 정서를 완화할 수 있을 것이라는 추론을 뒷받침한다. 자기가치를 우월함에 기반한 사람이나 타인의 승인에 기반한 사람들조차 어려운 상황을 스스로 통제할 수 있다고 조력한다면 대학생들이나 미래 성공에 대한 기대에 부적응적 측면을 완화할 수 있다는 연구결과(정은선, 하정희, 이성원, 2017) 등도 인지적 유연성의 역할을 주목하게 한다.

종합적으로 본 연구는 우울에 영향을 미치는 변인으로 개인이 특정영역에 수반된 가치를 스스로가 어떻게 평가하고 있는지와 관련된다고 보고 이 과정에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타내는지에 대해 살펴보고자 하였다. 자기가치감 수반성과 우울의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 검증하는 것은 자기가치감 수반성으로 인해 우울을 경험하는 내담자를 위한 치료적 개입을 효과적으로 할 수 있다는 점에서 의의를 가진다. 또한, 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인, 인지적 유연성, 우울 간의 관계를 명확하게 이해하고, 대학생들의 우울을 완화하고 실천적 개입에 대한 함의를 제공할 수 있으리라 기대한다.

2. 이론적 배경

1) 자기가치감 수반성

자가치감 수반성은 우월성, 타인 승인, 가족의 지지, 신의 사랑, 도덕성 등의 5개 요인으로 구분된다(이수란, 이동귀, 2008). Crocker와 Wolfe(2001)의 연구에서는 자기가치감 수반성이 타인의 승인, 학업적 자신감, 경쟁, 가족지지, 외모, 신의 사랑, 미덕 등의 7개 영역으로 구성되었으나 이수란과 이동귀(2008)의 타당화 과정에서 학업적 자신감, 경쟁, 외모가 하나의 요인인 우월성(superiority)으로 나타났다. 학업에서의 자신감과 경쟁, 외모가 서로 다른 요인이 아니라 하나의 요인으로 나타난 것은 한국문화에서 이 세 요인은 구분하기 어렵다는 의미일 것이다. 즉 학업에서 자신감이 높고 경쟁에서 이기고 외모가 준수하다는 것은 타인보다 뛰어난 것으로서 이러한

영역에서의 성공과 실패가 스스로의 가치와 관련이 높을 것임을 뜻하는 것이라 하겠다. 만약 자기가치감 수반성의 우월이 높다면 외적인 기준에서 남들보다 학업을 잘 수행할 것이고 경쟁력이 있으며 외모도 준수하다고 지각하는 것은 자기관리를 잘 할 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 그러나 그 결과가 기대한 것에 미치지 못한다면 부정적인 결과를 초래할 수도 있다. 또한 자기가치감에 따른 기준이 처음부터 다른 사람으로부터 오는 승인 여부에 달려 있다면 어떠할까? 자기가치감 수반성의 타인승인(other's approval)은 자기 스스로의 가치가 다른 사람의 인정이나 의견에 달려있다고 여기는 것을 뜻한다(Crocker et al., 2001). 타인의 인정과 의견에 따라 스스로의 가치감이 달라진다면 타인의 인정을 얻기 위해서 더 열심히 노력할 수도 있을 것이다. 그러나 타인의 인정에 과도하게 신경을 쓰는 것은 오히려 과업자체에 집중하는 것에는 방해가 되어 부정적인 결과를 얻을 수도 있을 것이다. 자기가치감 수반성의 우월성이 외적인 기준과도 관련 있기는 하겠으나 우월하다고 여기는 준거가 자기 내부에 있는 것이라면, 타인승인은 준거가 타인의 인정과 의견이라는 점에서 철저히 자기 외부에 존재한다. 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인은 스스로의 가치감을 높이기 위해서 노력을 하게 한다는 점에서 유사한 측면도 있지만 준거가 자기 내부에 있는지, 외부에 있는지와 같이 서로 다른 측면도 있다. 이러한 측면을 비교해서 살펴봄으로써 자기가치감 수반성에 대한 이해를 보다 명확하게 할 수 있을 것이다.

2) 인지적 유연성

인지적 유연성(cognitive flexibility)은 개인이 선택하고 사용할 수 있는 대안이 있다는 것을 인식함으로써 당면한 상황에 순응하고 적응하는 과정의 유연함이라고 정의한다(Martin et al., 1995). 홍숙지(2005)는 인지적 유연성을 창의적이고 새로운 아이디어를 생각해 낼 수 있고, 다양한 관점에서 문제를 인식하고 해결할 수 있으며, 새로운 상황이나 복잡한 문제라도 흥미를 가지고 회피하지 않는 태도 등으로 정의하였다. 즉, 인지적 유연성이 높은 사람은 자신의 자존감을 최대화하고 불안을 최소화하는 방식으로 행동함으로써 자신감이 높고 환경에 잘 적응하는데 기여하는(Martin et al., 1995) 긍정적인 요인으로 본 것이다.

인지적 유연성과 심리적 건강에 관한 연구들에서 인지적으로 유연한 사람은 불안을 최소화하고 자존감을 최대화 하는 방식으로 환경의 압력에 적응한다(Leary, 1957). 자기복잡성이 높은 경우에도 인지적 유연성이 높으면 우울과 스트레스에는 부적인 영향을 미치고, 주관적 안녕감에는 정적인 영향을 미침으로써 심리적 건강에 기여하는 것으로 나타났다(김완일, 2008). 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인이 대학생활 적응과 미래성공에 대한 기대에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성은 매개역할을 하는 것으로 나타났다(정은선, 하정희, 이성원, 2017).

또한 Thurstone 등(1999)은 인지적 유연성을 변화에 대한 능력으로 간주하고, 인지적 유연성이 높은 사람은 당면한 상황에서 이용할 수 있는 대안이 있다는 것을 인식하고, 상황에 적응하려는 자발성을 가지고 유연하게 대처할 수 있다고 하였다. 이들은 불안을 최소화하고 자존감을 최대

화하는 방식으로 당면한 상황에 대처함으로써 자신감이 높고(Martin et al, 1995) 결과적으로 심리적 건강에 긍정적인 영향을 미친다(송보라, 이기학, 2009).

3) 자기가치감 수반성과 인지적 유연성, 우울의 관계

자기가치감 수반성과 우울간의 관련성이 분명해보이나, 선행연구를 통해 볼 때 자기가치감 수반성의 영역별로 우울과 서로 다른 유의한 관련성을 나타내었음을 발견할 수 있다. 즉, 자기가치감 수반성의 영역에 따라 우울에 정적인 영향을 미치기도 하고 부적인 영향을 미치기도 하는 것으로 나타났다. 임지준과 권석만(2014)의 연구에서는 자기가치감 수반성 '타인승인'이 애착불안과 실연 스트레스의 관계에서 조절 변인의 역할을 하였는데, 자기가치감에서 타인 승인을 중요하게 생각하는 사람일수록 애착 불안이 실연 스트레스에 영향을 미치는 과정에서 스트레스를 더욱 크게 지각한다는 것이다. 또한 Crocker와 동료들(2003)이 대학생들을 대상으로 한 연구에서도 자기가치감 수반성의 '학업적 유능성'이 높은 학생들은 평상시에도 자아존중감이 낮고 부정적 정서는 더 높은 것으로 나타났다. 우리나라 대학생들을 대상으로 한 조발그니와 류정희(2012)의 연구에서도 자기가치감 수반성의 '학업적 유능성'이 높을수록 대학생활적응이 낮은 것으로 나타났다. 부적응적 완벽주의자들이 어떤 영역의 자기가치감을 중요하게 여기는가에 따라서 심리적 고통에 미치는 영향이 달라진다는 결과의 연구도 보고된 바 있다(박현주, 정대용, 2015). 이처럼 자기가치감 수반성은 자신이 가치를 부여하는 영역에서 만족스러운 결과를 얻지 못하는 경우 우울과 같은 부정적 정서와 관련될 수 있음을 발견할 수 있었다.

한편, 인지적 유연성은 자기복잡성이 심리적 적응에 영향을 미치는 과정에서 조절효과를 미치는 것으로 나타났다. 자기복잡성이 높은 사람일지라도 인지적 유연성이 높을 때는 우울과 스트레스를 적게 느끼고 주관적 안녕감은 높은 반면, 인지적으로 유연하지 않을 때는 우울과 스트레스를 더 높고 주관적 안녕감도 낮았으나, 자기복잡성이 낮은 사람은 인지적 유연성의 수준에 따라 우울, 스트레스, 주관적 안녕감 등 심리적 적응에 미치는 영향 면에서 차이가 없었다(김완일, 2008). 이와 같은 연구는 자기개념 구조의 한 측면으로서 자기가치감 수반성이 우울과의 관계에서도 인지적 유연성의 조절효과를 나타낼 것이라는 가정을 뒷받침 한다. 인지적 유연성이 이혼과 같은 심리적 역경 이후의 성장에도 영향을 미친다는 결과(한정숙, 최윤경, 2014)는 자기가치감 수반성과 우울과의 관계에서도 유의미한 영향을 미칠 것으로 보인다. 자신의 가치를 특정한 영역에 수반함으로써 얻게 되는 결과가 만족스럽지 않더라도 인지적으로 유연하게 대처한다면 우울이나 스트레스에 영향을 미치는 긍정적인 자원이 될 수 있을 것이다.

3. 연구가설

본 연구에서는 대학생의 자기가치감 수반성이 우울에 어떠한 영향을 미치는가를 확인하고, 이

과정에서 인지적 유연성의 역할을 살펴보고자 한다. 이러한 검증을 위해 본 연구에서 설정한 가설은 다음과 같다.

가설 1. 자기가치감 수반성의 우월성 및 타인승인은 우울감과 정적 상관을 나타낼 것이다.

가설 2. 자기가치감 수반성의 우월성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타낼 것이다.

가설 3. 자기가치감수반성의 타인승인과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타낼 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 2016년 11월 7일부터 12월 9일까지 수도권과 비수도권 4년제 대학에 재학 중인 남녀 학생 479명을 대상으로 설문조사로 실시하였다. 설문은 대상 대학의 교수자들에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 받은 후 학생들에게 실시하도록 하였다. 아울러, 동의한 교수자들을 통해 학생들에게 연구의 목적과 취지를 설명하도록 요청하여 학생들에게 동의를 구하는 절차를 마련하였다. 설문 조사 후 응답에 누락이 있거나 불성실하게 응답한 19명을 제외한 총 460명(남 198명(60.4%), 여 141명(39.3%), 무응답 1명(0.2%))의 자료가 분석되었다. 설문지는 자기가치감 수반성 척도(우월성, 타인승인), 인지적유연성척도, 우울척도로 구성된 자기보고식 검사였으며 검사 소요 시간은 15~20분이었다.

2. 측정도구

1) 자기가치감 수반성 척도

본 연구에서 사용한 자기가치감 수반성 척도는 Crocker 등(2003)이 개발한 척도(The Contingencies of Self-Worth Scale: CSWS)를 이수란과 이동귀(2008)가 타당화 한 것(K-CSWS)이다. CSWS는 본래 학업적 자신감, 타인의 승인, 가족의 지지, 외모, 경쟁, 신의 사랑, 미덕 등 7개 영역 35문항으로 구성되어 있으나 K-CSWS에서는 우월성(학업적 자신감, 외모, 경쟁 포함), 타인의 승인, 가족의 지지, 신의 사랑, 도덕성의 5요인으로 확인되었다. 7점 리커트식 척도(매우 동의하지 않음(1)~매우 동의함(7))이며 각 영역의 점수가 높을수록 그 영역에 수반된 자기가치감이 높은 것으로 본다. Crocker 등(2003)의 연구에서 보고된 자기가치감 수반성의 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .82였으며 이수란과 이동귀(2008)의 연구에서 측정된 신뢰도 .88이었다. 본 연구에서는 자기가치감 수반

성의 우월성과 타인승인을 사용하였고 각각의 신뢰도는 우월성 .89 타인승인 .80이었다.

2) 인지적 유연성 척도

본 연구에서는 인지적유연성을 알아보기 위하여 Dennis와 Vander Wal(2010)이 개발하고 허심양(2011)이 타당화한 척도를 사용하였다. 인지적 유연성은 대안요인 12문항, 통제요인 8문항의 두 개 하위요인으로 구성되었으나 요인 부하량이 적은 한 문항을 제외하여 대안요인 11문항, 통제요인 8문항으로 구성하였다. 5점 리커트식(전혀 아니다(1)~매우 그렇다(5))으로 되어 있으며, 점수가 높을수록 인지적 유연성의 수준이 높음을 의미한다. Dennis와 Vander Wal(2010)의 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach' α)는 .86, 대안요인 .85, 통제요인 .84였으며, 허심양(2011)의 연구에서 보고된 신뢰도는 전체 .86, 대안요인 .87, 통제요인 .84였다. 본 연구에서는 대안요인 .89, 통제요인 .65로 나타났다.

3) 우울 척도

우울을 알아보기 위해서 본 연구에서는 전경구와 이민규(1992)가 타당화한 한국판 Center for Epidemiological Studies Depression Scale(CES-D) 척도의 단축형을 사용하였다. CES-D는 일반인들이 경험하는 우울증상을 간편하게 측정하기 위해 개발된 것으로서 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항에 대해 전혀 아니다(1)~아주 많이 그렇다(4)에 응답하는 4점 리커트식 척도이다. 긍정적인 문항은 역산처리 하였으며 점수의 합이 높을수록 우울함의 수준이 높음을 뜻한다. Michael 등(1999)의 연구에서 보고된 신뢰도(Cronbach' α)는 .83이었으며, 본 연구에서는 신뢰도(Cronbach' α)가 .90으로 나타났다.

3. 자료분석

SPSS 18.0을 이용하여 먼저 전체 변인들의 상관과 평균, 표준편차를 구하였다. 다음으로, 자기가치감 수반성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과를 살펴보고자 먼저 독립변인 간 다중공선성의 문제가 발생하는지를 알아보기 위한 공선성 통계량을 살펴보았다. 다중공선성을 알아보기 위하여 공차한계(tolerance)가 0.1이상, VIF(Variance Inflation Factor)가 10이하인 경우가 있는지 검토한 결과, 본 연구에서의 자기가치감 수반성의 우월성 및 타인승인, 인지적 유연성 변인 모두 공차한계가 0.1이상이었고 VIF가 10이하로 도출되었다. 또한 Durbin-Watson 값이 2.08로 나타남으로서 회귀모형이 정상분포 곡선임을 확인할 수 있었다. 이에, 본 연구에서는 위계적 회귀분석을 사용하여 상호작용 변인을 포함한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 또한, 조절효과의 유의성을 확인하기 위하여 예측변인과 조절변인을 평균중심화 하였으며, 평균을 중심으로 하여 \pm 표준편차 지점의 준거변인 값을 추정하여 도식화하고 이를 그래프로 제시하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대학생의 인구사회학적 특성

본 연구에 응답한 대학생들의 인구사회학적 특성을 표 1을 통해 살펴보면, 학년은 1~2학년이 70% 이상을 차지하였고, 연령은 70% 가까운 대학생들이 18세~23세인 것으로 나타났다. 재수경험 여부에서는 재수경험이 없는 학생이 대다수를 차지하였고, 1회 정도 경험한 대학생들이 18.9%인 것을 볼 수 있다. 출신 고등학교는 83.5%가 일반고 출신이었고, 특목고 출신도 9.1%로 나타났다. 거주형태는 자택이 가장 많았고(53.0%), 그다음으로 자취와 기숙사의 순으로 나타났음을 발견할 수 있다.

〈표 1〉 연구 대상자의 인구사회학적 특성

구분		빈도(%)	구분		빈도(%)
학년	1	173(37.6)	출신 고등학교	일반고	384(83.5)
	2	154(33.5)		특목고	42(9.1)
	3	71(15.4)		과학고	5(1.1)
	4	62(13.5)		실업계고	6(1.3)
연령	18세~20세 이하	117(34.5)	거주 형태	검정고시	1(0.2)
	21세~23세 이하	165(35.8)		기타	21(4.6)
	24세~27세 이하	57(12.4)		자택	244(53.0)
재수 여부	경험 없음	359(78.0)	기숙사	하숙	9(2)
	1회	87(18.9)		자취	108(23.5)
	2회	13(2.8)		기숙사	88(19.1)
	3회 이상	1(0.2)		기타	11(2.4)

2. 자기가치감 수반성의 우월성, 자기가치감 수반성의 타인승인, 인지적 유연성, 우울 간 상관관계 및 평균, 표준편차

자가가치감 수반성의 우월성 및 타인승인, 인지적 유연성, 우울 간의 관련성을 알아보기 위하여 상관 분석을 실시하였고 그 결과를 표 2에 제시하였다. 자기가치감 수반성 우월성과 인지적 유연성, 우울 간에 정적 상관을 나타내었다($r=.22, p<.001$; $r=.10, p<.05$). 자기가치감 수반성 타인승인과 인지적 유연성 간에 부적 상관을 나타내었고($r=-.19, p<.001$), 자기가치감 수반성 타인승인

과 우울 간에 정적 상관을 나타내었다($r=.30, p<.001$). 마지막으로, 인지적 유연성과 우울 간에 부적 상관을 보여주었다($r=-.40, p<.001$). 아울러, 변인들의 평균과 표준편차를 살펴본 결과, 변인들 모두 각각 중앙값과 비슷하게 나타내었으나, 우울감의 경우에만 중앙값(1.17)보다 훨씬 더 높게 나타났음(1.85)을 발견할 수 있었다. 이를 통해 본 연구대상자들은 우울감을 다소 더 많이 느낀다는 것을 알 수 있었다.

<표 2> 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인), 인지적 유연성, 우울 간의 상관, 평균 및 표준편차(n=459)

	1	2	3	4
1. 자기가치감 수반성-우월성	1			
2. 자기가치감 수반성-타인승인	.22**	1		
3. 인지적 유연성	.22**	-.19**	1	
4. 우울	.10*	.30**	-.40**	1
평균	5.10	4.28	3.39	1.85
표준편차	.98	1.25	.43	.65

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

3. 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인)과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

1) 자기가치감 수반성의 우월성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

자가가치감 수반성의 우월성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타내는지 살펴보고 그 결과를 <표 3>에 제시하였다. 이를 위해 1단계에 자기가치감 수반성의 우월성과 인지적 유연성을 투입하고, 2단계에 이들의 상호작용 변수를 투입하였다. 그 결과, 자기가치감 수반성의 우월성과 인지적 유연성의 주효과가 유의하게 나타났으나($\beta=.13, p<.001$; $\beta=-.10.20, p<.001$), 자기가치감 수반성의 우월성과 인지적 유연성의 상호작용효과, 즉 인지적 유연성의 조절효과는 유의하지 않았다. 이 같은 결과는 자기가치감 수반성의 우월성이 클수록, 인지적 유연성이 작을수록 우울이 더 커지지만, 인지적 유연성 수준에 따라서 자기가치감 수반성의 우월성과 우울 간의 관계는 유의하게 달라지지 않았음을 보여준다. 따라서 본 연구에서 가정한 가설 2는 지지되지 않은 것으로 나타났다.

2) 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

다음으로 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타내는지 살펴보았고 그 결과를 <표 4>에 제시하였다. 이를 위해 1단계에 자기가치감 수반성

〈표 3〉 자기가치감 수반성의 우울성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

	1단계		2단계	
	β	t	β	t
자가가치감 수반성-우월성(A)	.12	4.43*	.13	4.46*
인지적 유연성(B)	-.29	-10.20*	-.29	-10.20*
A×B	-		-.03	1.04
Adj R ²	.191		.192	
F	54.61*		36.77*	
ΔR^2	-		.002	

*** $p < .001$

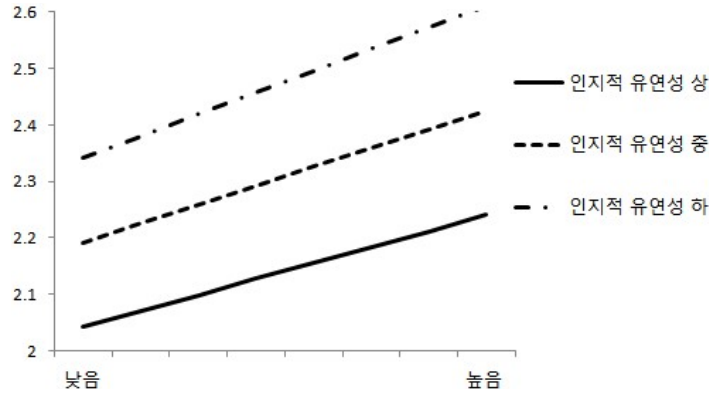
의 타인승인과 인지적 유연성을 투입하고, 2단계에 이들의 상호작용 변수를 투입하였다. 그 결과, 자기가치감 수반성의 타인승인과 인지적 유연성의 주효과가 유의하게 나타났으며($\beta = -.22, p < .001$; $\beta = .17, p < .001$), 자기가치감 수반성의 우월성과 인지적 유연성의 상호작용효과 즉, 인지적 유연성의 조절효과 또한 유의하게 나타났다($\beta = -.06, p < .05$). 이를 <그림 1>을 통해 보다 상세히 살펴보면, 인지적 유연성이 높은 경우($b = .14, t(459) = 4.12, p < .001$)와 중간인 경우($b = .17, t(459) = 5.28, p < .001$), 낮은 경우($b = .19, t(459) = 5.58, p < .001$) 모두 자기가치감의 타인승인과 우울 간에 유의한 관련성을 나타내었음을 발견할 수 있었다.

이와 같은 결과는 자기가치감의 타인승인 수준이 높을수록 우울이 커지고, 인지적 유연성이 높을수록 우울이 작아진다는 것을 보여준다. 더 나아가, 인지적 유연성이 보다 높을수록 자기가치감의 타인승인 수준이 높더라도 우울을 보다 덜 느낀다는 것을 알 수 있다. 이처럼 인지적 유

〈표 4〉 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과

	1단계		2단계	
	β	t	β	t
자가가치감 수반성-타인승인(A)	-.23	-8.18**	-.22	-8.24**
인지적 유연성(B)	.15	5.53**	.17	5.93**
A×B	-		-.06	-2.36*
Adj R ²	.207		.215	
F	59.93**		42.21**	
ΔR^2	-		.008	

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



〈그림 1〉 인지적 유연성 수준에 따른 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울 간의 관계

연성 수준에 따라서 자기가치감의 타인승인 수준과 우울의 관계는 유의하게 달라졌음을 발견할 수 있었으므로, 본 연구에서 가정한 가설 3이 지지되었다.

IV. 결론 및 제언

본 연구에서는 대학생을 대상으로 자기가치감 수반성의 우월성 및 타인승인과 우울의 관계에서 인지적 유연성에 따라서 우울에 미치는 영향이 달라지는 것을 살펴보고자 하였다. 이를 통해서 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인, 인지적 유연성, 우울 간의 관계에 대한 통합적인 모델을 탐색하고자 하였으며, 우울을 호소하는 대학생을 대상으로 실천적 개입을 하는데 있어서 효과적인 개입 방향을 제시하고자 하였다. 이에 따라 실시한 본 연구의 주된 결과와 연구에 따른 논의를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인, 우울의 관계를 살펴보기 위하여 단순상관분석을 실시한 결과, 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인은 우울과 정적인 상관을 보이는 것으로 나타나 가설 1이 지지되었다. 즉, 자기가치감을 우월함에 수반하거나 다른 사람으로부터의 인정이나 의견에 수반할수록 우울을 더 많이 느낀다는 것이다. 이러한 결과는 자기가치감 수반성의 영역에 따라 우울에 영향을 미친다는 선행연구(Crocker, 2002; Sargent et al., 2006) 결과와도 일치하는 것이다. 특히 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울과의 상관($r=.30, p<.001$)은 자기가치감 수반성의 우월성과 우울감과의 상관($r=.10, p<.05$)보다 더 높은 것으로 나타나 타인의 기대나 인정에 수반하여 자기가치감을 평가할수록 더욱 우울함을 느낄 수 있음을 확인할 수 있었다. 또한 자기가치감 수반성의 우월성과 타인승인이 대학생활적응 및 미래성공기대와의 관계에서도 영향을 미친다는 연구(정은선, 하정희, 이성원, 2017)를 뒷받침하는 후속연구로서 자기가치감 수

반성의 우월성과 타인승인에 대한 이해를 보다 정교화 하였다는 점에서 의의가 있다. 선행연구를 통해 자기가치감 수반성의 우월성은 대학생활적응과 미래성공기대에는 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 적응적인 변인임을 확인하였으나 본 연구에서 우울과 정적인 상관으로 나타난 결과는 자신의 가치를 우월성에 수반하는 것이 적응적인 측면도 있으나 개인의 정서에는 부적응적인 결과를 초래할 수 있음을 보여주는 것이다. 이에 반해 자기가치감 수반성의 타인승인은 대학생활적응 및 미래성공기대에 부적응적인 영향을 미쳤던 것과 같은 맥락에서 우울과도 부적응적인 영향을 미치는 것으로 나타남으로써 다른 사람의 인정과 의견에 따라 자기의 가치를 수반할수록 전반적인 부적응으로 이어질 수 있음을 강력하게 뒷받침하는 결과로 풀이된다.

둘째, 자기가치감 수반성의 우월성이 인지적 유연성에 따라서 우울에 미치는 영향이 어떻게 달라지는지 살펴보았다. 연구결과 자기가치감 수반성의 우월성과 인지적 유연성은 정적 상관을 보였고, 인지적 유연성은 우울과 부적상관을 보이는 것으로 나타났다. 즉 자기가치감을 우월성에 수반할수록 인지적 유연성은 커지지만, 인지적 유연성이 클수록 우울은 낮은 것임을 알 수 있었다. 그러나 자기가치감 수반성의 우월성이 우울에 영향을 미치는 과정에서 인지적 유연성의 조절효과를 유의하지 않아 자기가치감수반성의 우월성과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타낼 것이라는 가설 2는 기각되었다. 스스로가 학업이나 자신의 외모, 경쟁이라는 영역(자가가치감의 우월성)에서 자기의 가치를 평가하고자 하는 면이 높을수록 우울은 커지지만, 그것이 인지적 유연성 수준에 따라 유의미하게 달라지지는 않는다는 것이다. 따라서 자기 자신의 가치를 내면의 가치가 반영되지 않은 외형적인 면에만 초점을 맞추거나 일의 과정보다 표면적인 구도에 초점을 맞추는 것은 우울과 같은 부적응을 불러일으킬 수 있을 것이다. 이러한 결과는 자기의 가치를 타인과의 비교나 외적인 측면에만 초점을 맞추는 것으로 평가하지 않고 보이지 않는 내면의 가치와 일의 과정에 보다 초점을 맞추으로써 심리적 부적응을 줄일 수 있도록 지속적인 조력과 교육이 필요하다는 것을 시사한다.

셋째, 자기가치감 수반성의 타인승인이 인지적 유연성에 따라서 우울에 미치는 영향이 어떻게 달라지는지 살펴보았다. 자기가치감 수반성의 타인승인은 인지적 유연성과 부적 상관을 보이는 것으로 나타나 자기가치감을 다른 사람의 인정이나 의견에 수반할수록 인지적 유연성이 유의하게 낮음을 알 수 있었다. 또한 자기가치감 수반성의 타인승인과 인지적 유연성의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 자기가치감 수반성이 높을지라도 인지적 유연성이 높으면 우울을 덜 느낀다는 것을 보여주는 것으로 자기가치감 수반성의 타인승인과 우울 간의 관계에서 인지적 유연성이 조절효과를 나타낼 것이라는 가설 3을 지지하는 결과이다. 앞서 첫 번째 연구 결과에서 논의한 대로, 자기가치감 수반성의 타인승인은 개인에게 매우 부적응적인 결과를 초래할 수 있음을 살펴보았다. 그러나 자신의 가치를 다른 사람으로부터의 인정이나 의견에 기대하는 사람이라고 할지라도 스스로가 처한 상황을 자신이 통제할 수 있고 대안적인 방법을 모색할 수 있다고 여길 수 있다면 부적응을 완화 할 수 있다는 점은 매우 의미 있는 결과라 하겠다. 이는

이혼과 같은 역경을 경험한 사람일지라도 인지적 유연성이 높으면 역경 후 성장에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보고된 선행연구(한정숙, 최윤경, 2014)처럼 인지적 유연성의 매우 의미 있는 역할을 재확인한 것이라 하겠다. 한 대학 상담기관에서 조사한 바(김나정, 서준호, 2016)에 따르면, 최근 3개월간 우울을 경험한 학생의 비율은 54.9%, 무기력감은 66.6%에 이르는 것으로 나타났다으며, 아동·청소년 인권실태조사 결과(김영지, 김희진, 2015)에서도 2011년 이후 점점 줄어들기는 하지만 자살에 대한 중동을 느꼈다는 응답자가 25%를 상회하는 것으로 나타나(중학생 26.9%, 고등학생 28.8%) 여전히 높은 비율을 보였다. 자기가치감 수반성은 오랜 시간 축적된 자기에 대한 인식구조로서 단기간에 쉽게 변화하기 어려운 반면, 경험적으로 인식되는 인지적 유연성은 상대적으로 개입의 가능성이 높다는 점에서 대학상담기관이나 청소년복지기관 등에서 만나게 되는 대상들로 하여금 적응적인 생활을 영위하도록 돕는 개입은 매우 중요할 것이다. 본 연구에서 확인한 대로 타인승인에 기반한 자기가치감이 높다고 할지라도 인지적 유연성을 향상시킬 수 있는 개입이 이루어진다면 개인의 부적응적인 정서를 완화하는데 도움을 될 것이다. 특정 영역에 수반된 자기가치감을 변화시키도록 돕는 과정보다, 경험적 측면에서 개인의 인지구조를 다루는 것이 훨씬 효율적인 개입이라는 점에서 더 나은 성과를 기대할 수 있을 것이다. 이를 위해 인지적 유연성을 향상시킬 수 있도록 돕는 집단상담이나 심리교육과 같은 실천적 개입이 제공될 필요가 있다.

본 연구의 제한점과 추후연구에 대한 제안은 다음과 같다. 첫째, 일반 대학생을 대상으로 이루어진 연구결과로 중고등학생과 같이 초기청소년기 집단을 대상으로 일반화하기에는 한계가 있다. 아울러 대상자들의 심리적 변인 외에 다양한 사회 환경적 변인을 고려하여 추후 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 자기가치감 수반성과 관련되는 변인으로 인지적 유연성이 아닌 다른 변인과의 관계성을 더욱 면밀히 살펴볼 필요가 있을 것이다. 본 연구에서는 살펴본 인지적 유연성은 자기가치감 수반성의 영역에 따라 조절효과가 다르게 나타났다. 완벽주의나 실수에 대한 염려 같은 다른 인지적 변인이나 가치감 수반성에 영향을 미칠 것으로 예상되는 사회적 지원 같은 변인 등과 관련된 연구가 이루어진다면 자기가치감 수반성 변인에 대해 심도 깊게 이해할 수 있을 것이다. 또한 자기가치감 수반성의 다른 하위 요인인 도덕성, 가족의 지지, 신의 사랑과 같은 영역에 기반한 자기가치감과 다른 변인과의 관련성을 살펴봄으로써 자기가치감 수반성에 대한 보다 통합적인 이해가 가능할 것이다. 마지막으로, 본 연구에서는 자기가치감 수반성과 인지적 유연성, 우울 간의 관계를 살펴본 조사연구이므로 추후 임상장면에서 실천적 개입을 통해 본 결과의 실증적 가치를 확인할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강상경. 2010. “우울이 자살을 예측하는가?: 우울과 자살태도 관계의 성별·연령 차이.” 『사회복지 연구』 41(2): 67-99.
- 강석화·나동석. 2013. “대학생의 대학생삶스트레스와 자살생각의 관계에서 우울의 매개효과.” 『청소년학연구』 20(4): 49-71.
- 김나정·서준호. 2016. “2016년 재학생 실태조사.” 『2015 학생생활상담센터 연간보고서』 원주: 한라대학교.
- 김영지·김희진. 2015. 『2015 한국 아동·청소년 인권실태 연구V: 한국 아동·청소년 인권실태 조사 통계』 서울: 한국청소년정책연구원.
- 김완일. 2008. “자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향.” 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 20(3): 715-734.
- 노명선·전홍진·이해우·이효정·한성구·함봉진. 2006. “대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병율, 위험요인, 자살행동 및 기능장애.” 『신경정신의학』 45(5): 432-437.
- 박재연. 2010. “청소년의 자살위기와 레질리언스.” 이화여자대학교 사회복지학과 박사학위논문.
- 박현주·정대용. 2015. “부적응적 완벽주의와 자존감이 심리적 고통에 미치는 영향: 자기가치감의 영역별 수반성의 조절된 매개효과.” 『상담학연구』 16(5): 123-140.
- 백종우·송지영. 2009. “초기 성인기를 대상으로 한 우울증 조기발견 및 관리모형 개발.” 『정신건강정책포럼』 3: 154-164
- 송보라·이기학. 2009. “자기개념 복잡성과 심리적 적응 관계에서의 인지적 유연성 및 자기개념 명확성의 매개효과 모형 검증.” 『한국심리학회지: 사회 및 성격』 23(3): 73-88.
- 오미숙·심우찬. 2014. “학업 스트레스가 아동의 우울에 미치는 영향.” 『학교사회복지』 29: 237-261.
- 이봉주·손선옥·김윤지. 2015. “아동청소년 학교생활스트레스가 우울에 미치는 영향과 자아존중감의 조절효과.” 『학교사회복지』 31: 37-58.
- 이수란·이동귀. 2008. “자존감의 영역별 수반성과 자기 평가 간 불일치가 정신건강에 미치는 영향.” 『한국심리학회지: 상담 및 심리치료』 20(2): 313-335.
- 이정은. 2006. “자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향.” 아주대학교 심리학과 석사학위논문.
- 임지준·권석만. 2014. “성인애착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과.” 『한국심리학회지: 건강』 19(1): 321-351.
- 조발그니·류정희. 2012. “학습기술과 대학생활적응의 관계에서 (학업적 유능성, 가족의 지지)자기가치 수반성의 매개효과.” 『청소년학연구』 19(8): 1-21.

- 전겸구 · 이민규. 1992. “한국판 CES-D 개발연구 I” 『한국심리학회지: 임상』 11(2): 66-76.
- 정은선 · 하정희 · 이성원. 2017. “자기가치감 수반성과 대학생활적응 및 미래성공기대와의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과.” 『한국산학기술학회논문지』 18(5): 22-236.
- 한정숙 · 최윤경. 2014. “이혼경험자의 인지적 유연성이 역경 후 성장에 미치는 영향: 시간관의 매개효과.” 『인지행동치료』 14(2): 217-237.
- 허심양. 2011. “완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 인지적 유연성의 역할” 서울대학교 심리학과 석사학위논문.
- 홍숙지. 2005. “개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구.” 성균관대학교 심리학과 석사학위논문
- 홍영수 · 전선영. 2005. “청소년의 생활스트레스가 자살생각에 미치는 영향과 우울의 매개효과.” 『정신보건과 사회사업』 19(4): 125-149.
- Crocker, J. 2002. “The Costs of Seeking Self-Esteem.” *Journal of Social Issues* 3: 597-615.
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. 2003. “When Grade Determine Self-Worth: Consequences of Contingent Self-Worth for Male and Female Engineering and Psychology Majors.” *Journal of Personality and Social Psychology* 85(3): 507-516.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. 2003. “Contingencies of Self-Worth in College Students: Theory and Measurement.” *Journal of Personality and Social Psychology* 85: 894-908.
- Crocker, J., & Park, L. E. 2004. “The Costly Pursuit of Self-Esteem.” *Psychological Bulletin* 130: 392-414.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. 2001. “Contingencies of Self-Worth.” *Psychological Review* 108: 593-623.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. 2010. “The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity.” *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Leary, T. 1957. *Interpersonal diagnosis of personality: A functional theory and methodology for personality evaluation*. New York: Ronald Press.
- McConnell, A. R., Remaud, J. M., Deab, K. K., Green, S. P., Lamoreaux, M. J., Hall, C. E., & Rydell, R. J. 2005. “Whose Self is Anyway? Self-Aspect Control Moderates the Relation between Self-Complexity and Well-Being.” *Journal of Experimental Social Psychology*. 41: 1-18.
- Martin, M. M. & Rubin, R. B. 1995. “A New Measure of Cognitive Flexibility.” *Psychological Reports* 76: 623-626.
- Michael I., Kamal H. A., Michael N. O. 1999. “Screening for Depression in the Older Adult Criterion Validity of the 10-Item Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D).” *Archives of International Medicine* 159(15): 1701-1704.
- Kim, J., & Williams, S. 2009. “Linking Childhood Maltreatment to Substance Use in College Students: The Mediating Role of Self-Worth Contingencies.” *Journal of Aggression, Maltreatment, & Trauma* 18: 88-105.

- Park, L. E., & Crocker, J. 2008. "Contingencies of Self-Worth and Responses to Negative Interpersonal Feedback." *Self and Identity* 7: 184-203.
- Sargent, J., Crocker, J., & Luhtanen, R. 2006. "Contingencies of Self-Worth and Depressive Symptoms in College Students." *Journal of Social and Clinical Psychology* 25: 628-646.
- Thurston, B. J., & Runco, M. A. 1999. "Flexibility." In Runco, M. A. & Pritzker, S. R(Eds.), *Encyclopedia of Creativity*, 1, Academic Press, San Diego, CA, 729-732.

Abstract

The Effects of Contingencies of Self-Worth
(Superiority and Others' Approval) on Depression:
The Roles of Cognitive Flexibility as Moderators

Eun-Sun Jung^{*}

Jung-Hee Ha^{**}

Sung-Won Lee^{***}

The purpose of the study was to investigate the relations between contingencies of self-worth (superiority and others' approval), depression and the moderating role of cognitive flexibility in these relations. For this study, 460 college students were recruited. Results were as follows. First, contingencies of self-worth (superiority and other's approval) was positively associated with depression. Second, contingencies of self-worth (superior) was not statistically significant moderated to depression. Third, cognitive flexibility was moderated the relation of contingencies of self-worth (others' approval) with depression. Even though contingencies of self-worth (other's approval) was high, if cognitive flexibility was higher, depression can be relieved. Finally, meaning and limitation of this research and implication to counseling strategies and intervention were discussed in detail.

Key words : contingencies of self-worth (superiority, others' approval), depression, cognitive flexibility

* Assistant Professor, Division of Teaching Profession, Halla University (silvergiving@hanmail.net)

** Associate Professor, Graduate School of Counseling Psychology, Hanyang University (hajung366@hanyang.ac.kr)

*** Senior Researcher, Hanyang Counseling Center, Hanyang University (sungwon21@daum.net)