

자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계 탐색*

고 현 석 민 경 환 김 민 회[†]

서울대학교

한국상담대학원대학교

본 연구에서는 자기개념의 내용적 측면과 구조적 측면을 구분하고, 이를 대표하는 구성개념인 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성 간의 관계 및 이들 변인과 심리적 적응과의 관계를 탐색하였다. 이를 위해 자존감 척도(RSES), 자존감 안정성 척도(SSES), 자기개념 명료성 척도(SCCS)로 자기개념을 측정된 결과, 세 변인 간에는 서로 유의미한 상관성이 나타났다. 이들 변인과 개인의 심리적 적응과의 관계를 탐색하기 위해 주관적 안녕감과 정신건강 지표를 준거변인으로 하여 위계적회귀분석과 다중회귀분석을 실시하였으며 주요 결과는 다음과 같았다. 먼저 주관적 안녕감의 경우, 자존감을 통제된 위계적회귀분석에서 자존감 안정성은 유의미한 증분 설명량을 보였으나, 자기개념 명료성은 증분 설명량을 나타내지 못했다. 다중회귀분석 결과 자존감은 주관적 안녕감을 예언하는 가장 중요한 변인으로 확인되었으며, 자기개념 명료성은 유의미하지 않았다. 하지만 우울, 불안, 스트레스로 구성된 정신건강 변인에서는 차별적인 패턴이 발견되었다. 자존감을 통제된 회귀분석에서 자존감 안정성, 자기개념 명료성 모두 증분 설명량을 보였으며, 우울, 불안, 스트레스 모두에서 자존감보다 설명력이 높은 것으로 확인되었다. 다중회귀분석 결과에서도 자존감 안정성이 정신건강 변인을 예언하는 가장 중요한 변인으로 나타났으며, 자존감의 설명력이 가장 낮았다. 마지막으로 본 연구결과에 대한 의의와 제한점, 그리고 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 자기개념, 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성, 주관적 안녕감, 정신건강

* 본 논문에 영감을 주신 서울대학교 심리학과 이훈진 교수님과 심사과정에서 중요한 조언을 해주신 세분의 심사위원님께 감사드립니다.

[†] 교신저자: 김민회, 한국상담대학원 대학교, (137-865) 서울특별시 서초구 효령로 366
Tel: 02-584-6857, E-mail: pseudo@kcg.ac.kr

사람들이 자신의 모습에 대해 가지고 있는 생각, 지식, 느낌은 다양한데, 심리학에서는 이와 같은 자기의 다양한 측면을 자기개념(self-concept)이라는 구성개념으로 정의하고 있다. William James(1890)가 「심리학의 원리(The Principles of Psychology)」에서 ‘자기(self)’ 개념을 처음으로 소개한 이후로 자기개념은 자기와 관련된 행동과 경험을 해석하고 조직하는 중요한 심리적 구성개념으로 여겨져 왔으며 이에 대한 많은 연구가 이루어졌다(민경환, 2002, pp.321-323; Bracken, 1996, pp.9-10). 자기개념의 초기 연구들은 자기개념을 안정되고, 통합된 단일 개념으로 가정하고 비행, 결혼 만족도, 학업 성취 등의 복잡한 행동과 어떠한 관계가 있는지를 기술하고자 하였다. 이러한 입장에서 자기개념은 행동을 결정하는데 있어 가장 중요한 조절자 중의 하나로 간주된다(Markus & Wurf, 1987). 하지만 최근의 연구자들은 사회인지적 이론의 틀에서 자기개념을 다면적이고 역동적인 체계로 개념화하였다(Woolfolk, Novalany, Gara, Allen, & Polino, 1995). 사회인지적 관점에서 자기개념은 특질과 가치, 자신에 대한 기억 등을 포함하며, 자신과 관련된 정보의 처리를 통제하는 조직화된 지식 구조인 인지도식으로 정의된다(Kihlstrom & Cantor, 1984).

무엇보다 자기개념 연구 분야에서 가장 극적인 변화는 자기개념을 구조와 내용으로 분리한 것인데(Markus & Wurf, 1987), 현재 자기개념을 설명하는 이론에서는 자기개념 연구를 내용(content) 연구와 구조(structure) 연구로 구분한다(Campbell, Assanand, & Paula, 2003; Campbell, Trapnell, Heine, Katz, Lavallee, & Lehman, 1996). 자기개념의 내용차원은 다시 지식적 요소와 평가적 요소로 세분화된다. 지

식적 요소는 역할, 가치, 개인적 목표와 더불어 자신의 특수한 속성(예: 특질, 신체적 특징 등)에 대한 신념을 반영하며, ‘나는 누구인가?’ 또는 ‘나는 어떤 존재인가?’의 질문에 대한 응답을 포함한다. 평가적 요소는 자신에 대한 느낌과 전반적인 자기 평가, 즉 자존감을 의미하며, ‘나는 나 자신에 대하여 어떻게 느끼는가?’라는 물음에 대한 응답을 의미한다(Campbell et al., 1996).

반면 자기개념의 구조적 측면은 자기개념의 내용이나 자기신념이 조직화되는 방식을 지칭한다(Campbell et al., 1996). Campbell 등(2003)은 자기개념의 구조를 자가지식이 구성되는 방식에 따라 Linville(1985)의 ‘자기 복잡성(self-complexity)’, Showers(1992)의 ‘자기개념 구획화(self-concept compartmentalization)’, Campbell 등(1996)의 ‘자기개념 명료성(self-concept clarity)’, Higgins(1987)의 ‘자기괴리(self-discrepancy)’ 이론 등으로 구분할 수 있다고 하였다. 또한 Polak, Putter와 Ilgen(2012)도 자기개념 복잡성, 일관성, 안정성, 확실성과 같은 변인들을 자기개념의 중요한 구조적 특성들로 가정하고 이들 변인들과 학교적응, 불안, 우울과의 관계를 조사하였다. 자기개념 연구자들은 이와 같은 구조 변인들이 크게 다원성과 통합으로 범주화될 수 있다고 제안하였으며(표 1 참고), 자기개념의 구조적 변인과 내용 측면이 이론적으로 독립적인 관계라고 주장하였다.

자가지식의 내용과 심리적 적응의 관계에 대해서는 지금까지 많은 연구들이 이루어져왔는데, 특히 대부분의 연구들은 자기개념의 평가적 측면인 자존감에 집중되어 왔다. 하지만 자기개념은 내용과 구조 차원으로 구성되어 있는 역동적인 체계이며, 자가지식의 내용뿐만 아니라 자가지식의 구조 또한 심리적 건강

표 1. 자기개념 구분

자기개념의 내용		자기개념의 구조	
지식(knowledge)	평가(evaluation)	다원성(pluralism)	통합(unity)
역할, 가치, 개인적 목표, 자신의 특성에 대한 신념	자존감	자기 복잡성, 자기개념 구획화	자기개념 명료성, 자존감 안정성

주. Campbell 등(1996, 2003)이 자기개념을 구분한 내용을 기본으로 Polak 등(2012)의 분류를 통합하여 저자들이 재정리함

과 관련될 수 있다(Jordan & Cole, 1996). 그럼에도 불구하고 자기개념의 구조와 심리적 적응의 관계는 오랫동안 연구자들의 관심을 받지 못하다가 최근에 이르러서야 연구의 초점이 되기 시작했다(Campbell et al., 2003). 한편, 자기개념 구조를 다원성과 통합으로 범주화한 Campbell 등(2003)은 다원성을 반영하는 구조 변인보다는 통합성을 반영하는 구조 변인이 개인의 심리적인 적응과 더 관련이 있다고 주장하였다.

자기개념의 평가적 요소: 자존감

자존감은 심리학에서 가장 성공적인 스토리 중의 하나이다(Stinson, Logel, Zanna, Holmes, Cameron, Wood, & Spencer, 2008). 자존감은 심리학 연구에서 가장 중요한 구성개념 중의 하나로 성격심리학에서는 성격의 핵심적인 요소로 간주되었고 사회심리학에서도 주요 연구 주제로 다루어져왔는데, 심리학 문헌에서 자존감에 관한 연구의 수가 무려 18,000편에 이른다(Rhodewalt & Tragakis, 2003). 이처럼 자존감이 심리학 문헌에서 핵심적인 구성개념으로 자리 잡고 있는 이유는 그것이 개인의 심리적 적응 및 정신건강, 그리고 삶의 긍정적인 결과들과 매우 밀접한 관련을 가지고 있기 때문

이다.

많은 경험적인 연구에서 자존감과 행복은 .36에서 .58의 높은 상관을 보이며(Lyubomirsky, Tkach, & Dimatteo, 2006), 높은 자존감은 안녕감을 예측하는 가장 강력한 변인으로 보고되고 있다(Campbell, 1981; Wilson, 1967). 더 나아가 행복과의 높은 관련성 때문에 자존감은 행복을 구성하는 한 가지 구성요소로 간주되기도 한다(Argyle, 2001). 또한 자존감은 신체적 건강, 직업적 성공과도 관련이 있는데, 자존감이 높은 사람은 자존감이 낮은 사람에 비해 신체적인 건강 문제가 적었고(Stinson et al., 2008), 자존감이 높은 사람은 도전적인 업무를 자신이 완수할 수 있는 가치있는 기회로 여기며(Locke, McClear, & Knight, 1996), 실패에 직면해서도 쉽게 포기하지 않고 끈기를 보이기 때문에 성공 가능성이 높았다(McFarlin, Baumeister, & Blascovich, 1984). 자존감과 직무만족(job satisfaction), 직무성과(job performance)의 관계를 메타분석한 Judge와 Bono(2001)의 연구에서도 자존감은 직무만족 및 직무성과와 정적인 상관을 보이는 것으로 나타났다. 반대로 낮은 자존감은 우울증과 밀접한 관련을 지니고 있으며, 우울증에 관한 많은 이론들이 낮은 자존감을 우울증의 특징으로 가정하고 있다. 우울증과 낮은 자존감의 인과관계는 명확

히 밝혀지지 않았으나 자존감이 낮을 때 사람들은 심리적인 고통, 절망감을 경험하며, 병리로 발전할 수 있다(Orth, Robins, & Roberts, 2008).

그렇기 때문에 연구자들은 자존감을 이분법적으로 구분하여, 자신을 가치있게 느끼고 존중하고 좋아하는 것은 자존감이 높은 것이며, 자신을 무가치하게 느끼고 연민하는 것은 자존감이 낮은 것으로 보았다. 하지만 이와 같은 이분법적 구분의 단순성과 강력함에도 불구하고, 그것의 정확성에 대해서는 다양한 논쟁이 존재하며(Kernis, 2003), 특히 어떤 연구자들은 자존감에 대한 연구결과들이 구체적인 삶의 결과를 예측하는데 실패했다고 주장한다. Baumeister 등(2003)은 자존감 연구에 대한 대규모의 개관을 통해 비록 자존감이 행복, 삶의 만족도 등의 안녕감과 관련이 있다 하더라도 학업적 성취, 직업적 성공, 관계의 질과 지속기간, 결혼 가능성, 약물남용 및 범죄 행위 등과 같은 구체적인 삶의 결과를 강력하고 신뢰롭게 예측하지는 못한다고 결론지었다. 뿐만 아니라 높은 자존감이 자기애, 공격성, 그리고 자기방어와 같은 부적응적인 행동과 관련된다는 주장도 있다. 이러한 연구결과들은 높은 자존감이 반드시 적응적인 결과만을 보장하는 것은 아님을 보여준다. 이와 같은 자존감의 비일관적인 결과에 대해 Kernis는 자존감의 안정성(stability of self-esteem)을 고려하는 것이 유용한 관점이 될 수 있다고 제안하였다(Kernis, 2005; Kernis, Lakely, & Heppner, 2008).

자기개념의 구조적 요소: 자존감 안정성

전통적으로 연구자들은 자존감을 미래 행동을 예측할 수 있는 안정적인 성격특질로 간주

해 왔다(Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2003). 하지만 Conley(1984)는 자존감이 환경에 의해 크게 영향을 받기 때문에 장기간의 시간적 안정성이 부족하다고 주장하였다. 실제로 사람에 따라 시간과 상황에 걸쳐 자기가치에 대한 순간적인 느낌이 변동하는 정도가 상당히 다양하기 때문에 연구자들은 이러한 점에 착안해 자존감의 수준과 자존감의 안정성을 구분하고(Greenier, Kernis, & Waschull, 1995), 자존감의 안정성에 대한 이론을 정립하였다. 자존감 안정성은 ‘자존감의 순간적인 변동 정도’로 정의되는데(Kernis, Cornell, Sun, Berry, & Harlow, 1993; Kernis, 2005), 이러한 단기적인 변동은 전반적이고 전형적인 자존감 수준과는 구분되는 것이며, 자존감과는 독립적으로 미래의 행동을 예측한다(Waschull & Kernis, 1996). 따라서 이러한 입장에 따르면 자존감 안정성은 안정적인 개인차 변인으로 간주될 수 있다.

자존감 안정성 연구에서는 개념적으로 자존감의 수준과 자존감 안정성을 독립적인 차원으로 간주하고 있다(Kernis & Waschull, 1995; Kernis et al., 2008). 따라서 자존감이 높은 사람도 자존감이 불안정할 수 있으며, 자존감이 낮은 사람도 자존감이 안정적일 수 있다. Kernis(2003)는 자존감과 안정성이 모두 높은 경우는 ‘안정감 있는 자존감(secure SE)’으로, 자존감은 높지만 불안정한 경우를 ‘손상되기 쉬운 자존감(fragile SE)’으로 명명하고, 이들의 차이를 기술하였다. 안정적인 자존감은 일반적으로 특정한 평가적 사건에 의하여 영향을 받지 않는 굳건한 자기가치감(feelings of self-worth)을 지니기 때문에, 주위의 환경적 변화에 따라 자존감이 급격하게 변화하지 않는다. 반면에 불안정한 자존감은 내적으로 생성되거나(예: 중요한 목표를 향해 진전할 때) 외부에

서 제공되는 평가적 사건(예: 칭찬이나 모욕)에 쉽게 영향을 받는 취약하며, 손상되기 쉬운 자기가치감을 특징으로 하기 때문에(Kernis, Paradise, Whitaker, Wheatman, & Goldman, 2000) 다양한 심리적 문제와 관련이 있다. 예를 들면 높지만 불안정한 자존감(unstable high SE)을 지닌 사람은 안정적인 자존감을 지닌 사람에 비해 분노 및 적대감이 높았으며(Kernis, Grannemann, & Barclay, 1989), 언어적인 방어성도 높았다(Kernis et al., 2008). 또한 불안정한 자존감을 가진 사람은 일상생활에서 스트레스 사건을 직면했을 때 우울감을 더 크게 경험하였으며(Kernis et al., 1998), 자존감 안정성은 자존감과 우울의 관계에서 조절변인의 역할을 하는 것으로 나타났다(Kernis, Grannemann, & Mathis, 1991). 자존감 안정성의 효과는 자존감 수준을 통제 한 후에도 나타났는데(Kernis et al., 2000), 이는 자존감 안정성이 심리적 문제를 설명하는 중요한 변인으로 고려될 수 있음을 의미하는 것이다.

Kernis 등(1991)의 연구에서는 자존감 안정성의 측정을 위해 참가자들에게 4일~5일 동안 매일 자존감 척도를 평정하게 하였고, 그렇게 평정된 자존감 점수의 표준편차를 안정성의 지표로 사용하였다. 자존감의 표준편차가 큰 사람일수록 자존감이 불안정한 것으로 간주되는데, 이 방법은 안정적인 자존감을 가진 사람은 외부적, 상황적 사건에 의하여 자존감이 변동하는 폭이 작기 때문에 표준편차가 작을 것이라는 가정에 의한 것이다. 이러한 측정방법은 자존감 안정성을 객관적으로 정확하게 측정할 수 있는 장점이 있는 반면, 시간과 비용이 많이 들고 개인의 일시적인 상황에 많은 영향을 받을 수 있다는 점에서 한계가 있다(장재원, 신희천, 2011). 따라서 장재원과 신희

천(2011)은 자존감 안정성에 대한 여러 문헌들을 종합하여 자존감의 안정성을 ‘개인의 자존감이 자기 외부의 관계적, 환경적 변화나 내부의 정서적 변화 요인에 의해 변화하지 않는 정도’로 정의하고, 이를 측정할 수 있는 ‘자존감 안정성 척도(SSES: stability of self esteem scale)’를 개발하였다. SSES는 .72의 검사-재검사 신뢰도를 보였고, Kernis(2003)의 방법으로 측정된 자존감 안정성 지표와도 높은 수렴타당도를 보여 자존감 안정성을 측정하는 신뢰롭고 타당한 척도임이 확인되었다.

자기개념의 구조적 요소: 자기개념 명료성

자기개념의 구조적 차원을 대표하는 개념인 자기개념 명료성은 ‘자기개념의 내용이 분명하고 확신있게 정의되고, 내적으로 일관되며, 시간적으로 안정적인 정도’로 정의된다(Campbell, 1990; Campbell et al., 1996). 자기개념 명료성은 자기개념을 구성하는 스키마의 응집력(coherence), 특히 내적인 일관성과 시간적 안정성을 나타낸다(Campbell et al., 2003). Campbell 등(1996)은 Conley(1984)의 연구를 인용하여 자기개념 명료성이 환경적인 상황에 영향을 받음에도 불구하고, 한편으로는 높은 수준의 시간적 안정성을 나타내므로 상태, 특질 모두로 간주할 수 있다고 제안하였다. 자기개념 명료성에 대한 단기 종단연구에서도 자기개념 명료성은 시간에 걸쳐 상당히 안정적인 속성을 지니고 있는 것으로 나타났다(Wu, Watkins, & Hattie, 2010). 중요한 것은 자기개념 명료성에서의 개인차는 자기신념의 확신성과 일관성에 대한 차이를 반영하며, 자기신념의 내용 및 정확성과는 독립적이라는 점이다(Nezlek & Plesko, 2001).

이론적으로 자기개념 명료성은 자기개념의 내용 변인과는 구분되는 개념이다(Campbell et al., 1996). Campbell 등(2003)은 안녕감과 심리적인 적응을 예측하는데 있어 자기개념 명료성이 자존감과는 별도로 고유한 설명력을 가진다고 보았으며, Wu 등(2010)도 자기개념 명료성은 본질적으로 정서적이기보다는 인지적이기 때문에 자존감과는 개념적으로 구분될 수 있다고 보았다.

하지만 많은 연구에서 자존감과 자기개념 명료성은 정적인 관계를 지니는 것으로 보고되고 있다. Campbell(1990)은 자기기술(self-description)을 나타내는 형용사를 이용하여 자존감이 높은 사람들과 낮은 사람들의 자기개념 명료성을 조사하였는데, 자존감이 낮은 사람들은 자존감이 높은 사람들에 비해 자신의 특성에 대한 확신이 낮았으며, 시간적인 안정성도 낮은 것으로 나타났다. 특히 ‘불간섭 측정방법(unobtrusive measures)’을 이용하여 자기기술에 대한 일관성과 반응시간을 측정된 결과에서도 자존감이 낮은 사람들은 높은 사람들에 비해 일관성이 낮았으며, 반응시간도 더 오래 걸렸다. 이러한 결과는 자기개념의 평가적 요소인 자존감과 구조적 요소인 자기개념 명료성이 구분되는 개념이지만 실제로는 서로 관련성이 있음을 시사하는 것이다.

자기개념 명료성을 측정하기 위해 Campbell 등(1996)은 자기보고식 검사인 ‘자기개념 명료성(SCC: self-concept clarity) 척도’를 개발하였다. SCC 척도로 측정된 자기개념 명료성 점수는 자기기술의 안정성과 일관성을 예측하였으며, 낮은 자기개념 명료성 점수는 낮은 자존감, 신경증 성향, 부적 정서성, 불안, 그리고 우울과 관련이 있었다. Steffgen, DaSilva와 Recchia (2007)의 연구에서도 자기개념 명료성은 자기

에 성향, 공격성, 분노와 부적인 상관을 나타냈는데, 이러한 결과는 자기개념 명료성이 심리적인 적응과 밀접한 관련이 있음을 의미한다(Bigler, Neimeyer, & Brown, 2001). Campbell (1996)은 자기개념 명료성이 자존감의 수준 차이로 인해 나타나는 현상(self-esteem phenomena)을 더 간명하고 설득력 있게 설명할 수 있기 때문에 자존감 연구의 모순된 결과를 이해하는데 있어 이론적으로 유용하다고 주장하였다.

자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성의 관계

자기개념에 대한 많은 연구는 심리적 기능 및 대인관계 기능과 밀접한 관계가 있는 자존감에 집중되어져 왔다. 하지만 심리적 기능과 대인관계 기능에서 자존감의 수준만을 고려하는 것은 자존감의 역할에 대한 전체적인 그림을 보지 못한다는 문제가 있다(Kernis, 2005). 전술한 바와 같이 자존감 안정성과 자기개념 명료성은 자존감 연구의 비일관된 결과를 설명할 수 있다는 점에서 주목을 받고 있으며, 최근 많은 연구가 이루어지고 있다. 그러나 이들 변인을 대상으로 한 연구는 대부분 개별 변인의 효과를 확인하거나(예: 자존감 불안정성과 공격성의 관계), 두 변인의 조합이 어떠한 결과를 가져오는지(예: 자존감과 우울 사이를 연결하는 자존감 안정성의 조절효과)를 본 것이다.

하지만 이들 자기개념 변인을 동시에 고려해야 하는 몇 가지 이유가 있다. 첫째, 이들 세 변인은 한 사람의 자기개념을 구성하는 요소로 자기개념의 각기 다른 측면(내용과 구조)을 반영한다. 둘째, 이들 변인은 개별적으로 분리되어 작동하는 것이 아니라 동시적으로 개인의 행동이나 심리적인 적응에 영향을 미

친다. 셋째, 동시에 작용하기 때문에 특정 변인이 다른 변인에 비해 상대적으로 중요하게 작용할 수 있다. 따라서 이들 세 변인이 서로 어떠한 관계인지, 그리고 이들 변인이 주관적 안녕감이나 정신건강 변인과 같은 중요한 결과변인에 미치는 상대적 영향력 크기가 어떠한지를 확인할 필요가 있다.

앞서 언급한 바와 같이 자기개념의 다원성을 반영하는 구조 변인보다는 통합성을 반영하는 구조 변인이 개인의 심리적인 적응과 더 관련이 있다는 Campbell 등(2003)의 주장에 따라 본 연구에서는 자기개념 구조 중 통합을 반영하는 변인인 자기개념 명료성과 자존감 안정성에 주목하고자 한다. 또한 자기개념의 내용 측면에서는 개념화하고 측정하기 어려운 역할이나 가치, 목표와 같은 자기지식 보다는 단순하지만 자신에 대한 전반적인 생각, 느낌과 밀접한 관련이 있는 평가적 요소 자존감에 주목하고자 한다. 따라서 본 연구의 목적은 구체적으로 다음과 같다.

첫째, 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성 간의 관계를 탐색하고, 이들 변인과 심리적 적응의 정적 측면인 주관적 안녕감과 부적 측면인 정신건강 변인과의 관계를 탐색하고자 한다.

둘째, 기존 연구에서 압도적으로 중요하게 간주되어 온 자존감의 영향을 통제하고도 자존감 안정성과 자기개념 명료성이 준거변인에 대한 추가적인 설명력을 가지는지 증분 타당도를 확인하고, 이들 변인의 고유한 설명효과를 확인하고자 한다.

셋째, 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성이 준거변인에 미치는 영향력의 상대적 크기를 비교하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구에는 4년제 ○○대학에서 재학 중인 학부생 430명이 연구에 참여하였다. 이 중 설문에 불성실하게 응답하였거나 여러 측정 변인에 빠진 응답이 있는 6명의 설문을 제외한 424명(남자384명, 여40명)의 자료를 분석에 사용하였다. 참여자의 연령은 평균 21.63세(SD=1.12)였으며, 연령범위는 19세에서 25세였다. 수업 시간을 이용하여 설문을 실시하였으며 설문작성에는 대략 30분이 소요되었다.

측정 도구

자기개념

자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES). Rosenberg(1965)가 개발한 RSES를 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 것을 사용하였다. 자기개념의 평가적인 요소를 측정하는 RSES는 특정 영역에 국한되지 않는 전반적인 자존감을 측정하는 10문항으로 이루어져 있으며, 문항 예는 ‘나는 내가 적어도 다른 사람만큼은 가치 있는 사람이라고 느낀다.’, ‘나는 나 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.’ 등과 같다. 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에서 평정하며, 한국판 척도의 내적합치도는 .89였고, 본 연구에서의 내적합치도는 .84로 나타났다.

자존감 안정성 척도(Stability of Self-Esteem Scale; SSES). 장재원과 신희천(2011)이 시간과 상황에 걸친 자존감의 안정성을 측정하기 위해 Rosenberg 자존감 척도 및 경험적인 방법에

기초하여 개발한 SSES를 사용하였다. SSES는 단일 요인으로 총 10문항으로 구성되어 있으며, 문항 예는 ‘내가 생각하는 나의 가치는 자주 변화한다.’, ‘나는 나에 대한 사람들의 피드백이 긍정적이건 부정적이건 나 자신을 존중하는 정도는 변하지 않는다.’ 등과 같다. 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에서 각 문항에 동의하는 정도를 평정하며 원저자들의 연구에서 SSES의 내적합치도는 .92, 검사-재검사 신뢰도는 .72였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .84로 나타났다.

자기개념 명료성 척도(Self-Concept Clarity Scale; SCCS). Campbell 등(1996)이 자기개념에 대한 지각된 내적 일관성과 시간적 안정성을 측정하기 위해 개발한 SCC 척도를 이수현(2005)이 번안한 것을 사용하였다. SCC 척도는 총 12문항으로 구성되어 있으며, 문항 예는 ‘내 자신에 대한 나의 생각들은 종종 서로 상충할 때가 있다.’, ‘전반적으로 나는 내가 누구인지 그리고 어떤 사람인지에 대해 분명한 생각을 가지고 있다.’ 등과 같다. 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에서 각 문항에 동의하는 정도를 평정하며, Campbell(1996) 등의 연구에서 내적합치도는 .86이었고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .81로 나타났다.

주관적 안녕감

자신의 삶을 긍정적으로 경험하는 주관적인 심리상태를 의미하는 주관적 안녕감은 정서적 요소와 인지적 요소로 구성되어 있다. 주관적 안녕의 정서적 요소는 긍정 정서와 부정 정서를 말하며, 인지적 요소는 개인이 설정한 기준과 비교하여 삶의 상태를 평가하는 의식적이고 인지적인 판단을 의미하며 삶의 만족도

를 지칭한다(Diener, 1984; 1994: 권석만, 2008에서 재인용). 본 연구에서는 참가자들의 주관적 안녕감을 측정하기 위해 다음의 척도를 사용하였다.

삶의 만족도 척도(Satisfaction with Life Scale; SWLS). SWLS는 Diener, Emmons, Larsen, & Griffin(1985)이 주관적 안녕감의 인지적 측면을 측정하기 위하여 개발한 자기보고형 척도이다. 특정 영역에 국한되지 않는 삶의 전반적인 영역에 대한 만족감을 측정하는 SWLS는 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 매우 그렇다) 상에서 평정하며, 문항 예는 ‘전반적으로 나의 인생은 내가 이상적으로 여기는 모습에 가깝다.’, ‘나는 나의 삶에 만족한다.’ 등과 같다. SWLS는 다섯 문항으로 구성된 간단한 자기보고형 검사이지만 신뢰도와 타당도가 잘 입증되어 널리 사용되고 있다. 본 연구에서는 권석만(2008)이 번안한 것을 사용하였으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .81로 나타났다.

정적 감정과 부정 감정 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS). Watson, Clark와 Tellegan(1988)이 정서경험을 대표하는 차원인 정적 및 부정 감정 경험을 평가하기 위하여 개발한 자기보고형 척도로 이유태(1994)이 번안한 것을 사용하였다. PANAS는 총20개의 형용사 목록(정적, 부정 감정 각 10문항)으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에서 ‘현재’, ‘일반적으로’ 등의 여러 방식으로 지시를 하여 상태 기분을 측정할 수 있다. 본 연구에서는 일상적인 기분 상태가 어떠한지를 측정하였으며, 내적 합치도는 정적 감정은 .75, 부정적 감정은 .80으로 나타났다.

정신건강

정신건강을 반영하는 지표로 본 연구에서는 우울, 불안, 그리고 지각된 스트레스를 측정하였다. 측정에 사용된 척도는 다음과 같다.

한국판 Zung 우울 척도(Zung Self-Rating Depression Scale; SDS). Zung(1965)이 개발한 척도로 이영호와 송종용(1991)이 번안한 척도를 사용하였다. SDS는 우울증의 정서, 생리적 증상, 심리적 증상을 기술한 20개의 문항으로 구성되어 있으며, 4점 척도 상에서 증상의 정도를 평정한다. 이영호와 송종용의 연구(1991)에서 반분신뢰도는 .73-.74, 내적합치도는 .79-.80이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .82였다.

상태-특질불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory; STAI). 특질불안을 측정하기 위해 Spielberger, Gorsuch, 및 Lushene(1970)이 개발한 STAI를 김정택(1978)이 번안한 척도를 사용하였다. STAI는 총 40문항으로 구성되어 있으며, 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다) 상에서 상태 불안 및 특질 불안을 평정한다. 본 연구에서는 특질 불안을 측정하는 20문항만을 사용하였으며, 내적 합치도는 .90으로 나타났다.

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale; PSS). Cohen, Kamarck, 및 Mermelstein (1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도를 김수안과 민경환(2011)이 번안한 것을 사용하였다. 지각된 스트레스 척도는 10문항으로 구성되어 있으며, 지난 한달 동안 경험했던 스트레스의 정도를 측정한다. 김수안과 민경환(2011)의 연구에서 내적 합치도는 .86이었으며, 본 연구에

서의 내적 합치도는 .82로 나타났다.

자료의 분석

수집된 자료는 통계 소프트웨어 SPSS 18.0을 이용하여 분석하였다. 자기개념 변인 간의 관계 및 이들 변인과 준거변인인 심리적 적응 지표와의 관계를 확인하기 위해 영차상관분석과 편상관분석을 실시하였다. 또한 자기개념 변인의 증분설명량을 확인하기 위해 주관적 안녕감 및 정신건강 변인을 준거변인으로 하여 위계적회귀분석을 실시하였으며, 자기개념 변인의 상대적 영향력 크기를 비교하기 위해 동시입력 방식으로 다중회귀분석을 실시하였다.

결 과

자기개념 변인 간 상관

먼저 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성의 관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다(표 2 참고).

자존감은 자존감 안정성과는 .25, 자기개념 명료성과는 .28의 유의한 정적 상관을 보였는데, 이는 자존감이 높을수록 자존감이 안정적이며 자기개념이 명료함을 의미한다. 자존감 안정성은 자기개념 명료성과 .60의 높은 정적 상관을 보였다. 하지만 세 변인은 모두 자기개념을 반영하는 지표이므로 세 변인이 서로에게 영향을 미침으로써 두 변인 간의 상관이 순수한 상관관계보다 높게 나타날 가능성이 있다.

따라서 변인들 간의 순수한 상관관계를 확

표 2. 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성 간의 영차상관 및 편상관

	영차상관			편상관		
	SE	SSE	SCC	SE	SSE	SCC
SE	1			1		
SSE	.25**	1		.11*	1	
SCC	.28**	.60**	1	.17**	.57**	1

주. SE = 자존감, SSE = 자존감 안정성, SCC = 자기개념 명료성

* $p < .05$, ** $p < .01$, $N=424$

인하기 위해 세 변인 중 하나의 변인을 각각 통제된 상태로 편상관분석(partial correlation)을 실시하였다. 영차상관 결과와 마찬가지로 세 변인 간에는 모두 유의미한 상관이 나타났다. 하지만 자존감과 자존감 안정성의 편상관계수는 .25에서 .11로($p < .05$), 자기개념 명료성은 .28에서 .17로 각각 감소하였다. 반면 자존감 안정성과 자기개념 명료성의 편상관은 .57로 영차상관 계수 .60과 유사한 수준을 나타냈다. 편상관분석 결과는 세 변인 간에 유의미한 정적 상관이 존재하지만 자존감 안정성과 자기개념 명료성 간 상관이 가장 높은 것으로 나타났다.

자기개념 변인과 주관적 안녕감 및 정신건강 변인간 상관

다음으로 자기개념 변인과 심리적 적응 지표인 주관적 안녕감 및 정신건강 변인과의 관계를 확인하였다(표 3 참고). 자존감은 삶의 만족도($r = .37$), 정적 감정($r = .45$)과는 유의미한 정적 상관을, 부적 감정($r = -.42$), 우울($r = -.31$), 불안($r = -.35$), 스트레스 지각($r = -.28$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 자존감이 높을수록 자신의 삶에 만족하며, 일상생활에서 긍정적인 정서를 많이 경험하고, 부정적인 정서를 적게 경험하며, 우울, 불안, 스트레스

표 3. 자기개념 변인과 주관적 안녕감 및 정신건강 변인 간의 상관

준거변인		영차상관			편상관		
		SE	SSE	SCC	SE	SSE	SCC
주관적 안녕감	삶의 만족도	.37**	.20**	.20**	.32**	.08	.05
	정적 감정	.45**	.20**	.15**	.42**	.10*	-.03
	부적 감정	-.42**	-.30**	-.28**	-.36**	-.14**	-.07
정신건강 변인	우울	-.31**	-.53**	-.50**	-.19**	-.31**	-.24**
	불안	-.35**	-.54**	-.50**	-.24**	-.33**	-.23**
	지각된 스트레스	-.28**	-.53**	-.50**	-.14**	-.32**	-.25**

* $p < .05$, ** $p < .01$, $N=424$

와 같이 개인의 정신건강을 저해하는 요소가 낮음을 의미하는 것이다. 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 주관적 안녕감 및 정신건강 지표와의 관계는 자존감과 동일한 패턴으로 나타났다. 자존감 안정성은 삶의 만족도($r=.20$), 정적 감정($r=.20$)과는 유의미한 정적 상관을 보였고, 부적 감정($r=-.30$), 우울($r=-.53$), 불안($r=-.54$), 스트레스 지각($r=-.53$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 이와 유사하게 자기개념 명료성은 삶의 만족도($r=.20$), 정적 감정($r=.15$)과는 유의미한 정적 상관을, 부적 감정($r=-.28$), 우울($r=-.50$), 불안($r=-.50$), 스트레스 지각($r=-.50$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다.

자기개념 변인 간 상관분석과 마찬가지로 자기개념 변인들과 심리적 적응 변인 간의 순수한 관계를 확인하기 위해 편상관분석을 실시하였다(표 3 참고). 영차상관 결과와 마찬가지로 자존감은 모든 심리적 적응 변인과 유의미한 상관을 보였으나, 특히 삶의 만족도($r=.32$), 정적 감정($r=.42$), 부적 감정($r=-.36$)과 높은 상관을 보였다. 반면 자존감 안정성과 삶의 만족도의 관계는 유의하지 않았으며($r=.08, n.s.$), 정적 감정($r=.10, p<.05$), 부적 감정($r=-.14$)과의 상관은 모두 유의하지는 하였지만 상관 정도가 미약하였다. 자기개념 명료성도 영차상관 결과와는 달리 삶의 만족도($r=.05, n.s.$), 정적 감정($r=-.03, n.s.$), 부적 감정($r=-.07, n.s.$) 중 어느 것보다도 유의미한 관계가 나타나지 않았다. 하지만 정신건강 변인과의 상관에서는 다른 패턴이 발견되었다. 자존감 안정성은 우울($r=-.31$), 불안($r=-.33$), 스트레스($r=-.32$)와 유의미한 부적 상관을 보였으며, 자기개념 명료성과 우울($r=-.24$), 불안($r=-.23$), 스트레스($r=-.25$)와의 상관도 유의미한 것으로

나타났다.

이상의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 영차상관에서는 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성 모두 주관적 안녕감 및 정신건강 변인과 유의미한 상관을 나타냈다. 둘째, 편상관에서는 자존감은 주관적 안녕감과 높은 상관을 보였으나, 자존감 안정성 및 자기개념 명료성은 주관적 안녕감과 상관이 낮거나 유의미하지 않았다. 셋째, 정신건강 변인과의 관계에서는 자존감 안정성과 자기개념 명료성이 자존감 보다 높은 상관을 나타냈다. 이상의 결과는 자기개념 변인들이 주관적 안녕감 및 정신건강 변인과 밀접한 관계를 지니고 있으나, 그러한 관계적 특성이 자기개념 변인에 따라 차별적일 가능성을 시사한다. 하지만 상관분석을 통해 도출된 결과는 변인들 간의 관련성 정도만을 보여준다는 점에서 한계가 있다. 따라서 다음에서는 자기개념 변인들의 준거변인에 대한 예측 정도를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

자기개념 변인이 주관적 안녕감에 미치는 영향

분석에 앞서 예측변인들 간에 상관이 높을 경우 준거변인에 대한 설명력이 낮게 나타나는 현상인 다중공선성(multi-collinearity)을 진단하였다. 일반적으로 변인 간 상관이 .9 이상일 경우 다중공선성이 있다고 진단하는데, 앞서 예측변인들의 상관계수 절대값은 .6 이하로 나타났기 때문에 공선성의 문제는 없는 것으로 간주할 수 있다. 하지만 좀더 엄격한 분석을 위해 공차한계(TOL)와 분산팽창 요인(VIF)을 확인하였다. 일반적으로 공차한계는 .10 이하, 분산팽창요인은 10 이상일 경우 다중공선성의 문제가 있다고 진단하는데(이학식, 임지

훈, 2011), 예측변인들의 TOL은 .10보다는 매우 크고, VIF는 10보다 매우 작았기 때문에 공선성의 문제는 없는 것으로 판단하고 분석을 진행하였다.

먼저 주관적 안녕감에 대해 자기개념 변인들이 갖는 설명력을 살펴보기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 예측변인의 투입순서로 1단계에서는 자존감을, 2단계에서는 자존감 안정성을, 마지막 3단계에서는 자기개념 명료성을 투입하였다. 투입 순서를 이와 같이 정한 이유는 앞서 언급한 바와 같이 자존감의 영향을 통제하고도 다른 두 변인이 추가적인 설명량을 나타내는지를 확인하기 위함이었다. 표 4를 보면 삶의 만족도의 경우 자존감은 13.4%, 자존감 안정성은 1.4%를 유의하게 설명하였으나, 자기개념 명료성은 유의한 설명력을 갖지 못했다($F(1,419)=64.678, p<.01, F(1,418)=6.812, p<.01, F(1,417)=.934, n.s.$). 정적 감정의 경우 자존감은 20.2%, 자존감 안정성은 0.8%를 유의하게 설명하였으나, 자기개념

명료성은 추가적인 설명력을 보이지 못하였으며($F(1,419)=106.116, p<.01, F(1,418)=4.160, p<.05, F(1,417)=.421, n.s.$), 부정 감정 역시 자존감은 18.0%, 자존감 안정성은 4%를 유의하게 설명하였으나, 자기개념 명료성은 유의한 설명력을 갖지 못했다($F(1,419)=91.973, p<.01, F(1,418)=21.712, p<.01, F(1,417)=2.451, n.s.$). 이러한 결과는 주관적 안녕감의 예측에 자존감 안정성은 추가적인 설명량을 보이지만, 자기개념 명료성은 유의미한 증분 설명량을 보이지 않음을 의미한다.

세 변인의 상대적인 영향력 크기를 비교하기 위해 동시입력방식으로 실시한 다중회귀분석 결과도 동일한 패턴으로 나타났다(표 4 참고). 자존감은 삶의 만족도, 정적 감정, 부정 감정 모두를 유의하게 설명하였으며($\beta=.327, p<.01, \beta=.431, p<.01, \beta=-.359, p<.01$), 자존감 안정성은 정적 감정과 부정 감정에서만 유의미한 설명력을 가지는 것으로 나타났으며($\beta=.112, p<.05, \beta=-.160, p<.01$), 자기개념 명료

표 4. 주관적 안녕감을 예측하는 변인들의 위계적 다중회귀분석 결과

준거변인	단계	투입변인	R^2	ΔR^2	ΔF	β	t
삶의 만족도	1	자존감	.132	.134	64.678**	.327	6.901**
	2	자존감 안정성	.144	.014	6.812**	.091	1.597
	3	자기개념 명료성	.143	.002	.934	.055	.966
정적 감정	1	자존감	.200	.202	101.116**	.431	9.448**
	2	자존감 안정성	.206	.008	4.160*	.112	2.046*
	3	자기개념 명료성	.205	.001	.421	-.036	-.649
부정 감정	1	자존감	.178	.180	91.973**	-.359	-7.947**
	2	자존감 안정성	.217	.040	21.712**	-.160	-2.949**
	3	자기개념 명료성	.219	.005	2.451	-.086	-1.566

주. R^2 = 조정된(adjusted) R^2 , β = 표준화된(standardized) 베타 회귀계수

* $p<.05$, ** $p<.01$, $N=421$

성은 주관적 안녕감의 어떤 지표도 유의하게 예측하지 못했다. 이러한 결과는 개인의 주관적 안녕감에는 자존감이 가장 중요한 영향을 미치고, 그 다음으로 자존감 안정성이 영향을 미치며, 자기개념 명료성은 유의한 영향을 미치지 못함을 의미한다.

자기개념 변인이 정신건강 변인에 미치는 영향

정신건강 변인에 대해 자기개념 변인이 갖는 설명력을 살펴보기 위하여 동일한 절차로 위계적회귀분석을 실시하였으며 결과는 표 5와 같다.

먼저 우울의 경우 자존감은 10.1%, 자존감 안정성은 21.3%, 자기개념 명료성은 4%의 설명량을 나타냈는데, 이는 우울을 예측하는데 있어 자존감 이외에도 두 변인의 추가적인 설명력이 높음을 의미하는 것이다($F(1,417)=46.636, p<.01, F(1,416)=129.012, p<.01, F(1,415)=25.618, p<.01$). 불안의 경우도 같은 패턴이

나타났는데, 자존감은 12.8%, 자존감 안정성은 21.4%, 자기개념 명료성은 3.3%의 설명량을 보였으며($F(1,417)=61.261, p<.01, F(1,416)=135.179, p<.01, F(1,415)=22.081, p<.01$), 마지막으로 지각된 스트레스에서도 자존감은 8.1%, 자존감 안정성은 22.3%, 자기개념 명료성은 4.3%의 설명량을 보였다($F(1,419)=36.947, p<.01, F(1,418)=134.045, p<.01, F(1,415)=27.301, p<.01$). 이 결과는 정신건강 변인의 예측에 있어서는 자존감 안정성과 자기개념 명료성이 추가적인 증분 설명량을 나타내며, 설명량도 자존감 보다 높음을 보여주는 것이다.

정신건강 변인에 대한 세 변인의 다중회귀 분석 결과, 세 변인 모두 우울, 불안, 지각된 스트레스를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 하지만 상대적인 영향력에서는 주관적 안녕감에 대한 회귀분석 결과와 다른 패턴이 발견되었는데, 세 준거변인 모두에서 자존감 안정성의 회귀계수가 가장 높고, 자기개념 명료성은 그 다음이었으며, 자존감은 가장 낮은

표 5. 정신건강을 예측하는 변인들의 위계적 다중회귀분석 결과

준거변인	단계	투입변인	R^2	ΔR^2	ΔF	β	t
우울	1	자존감	.098	.101	46.636**	-.161	-3.884**
	2	자존감 안정성	.310	.213	129.012**	-.334	-6.731**
	3	자기개념 명료성	.349	.040	25.618**	-.253	-5.061**
불안	1	자존감	.126	.128	61.261**	-.204	-5.005**
	2	자존감 안정성	.339	.214	135.179**	-.348	-7.122**
	3	자기개념 명료성	.371	.033	22.081**	-.231	-4.699**
지각된 스트레스	1	자존감	.079	.081	36.947**	-.124	-2.983**
	2	자존감 안정성	.301	.223	134.045**	-.341	-6.847**
	3	자기개념 명료성	.342	.043	27.301**	-.262	-5.225**

주. R^2 = 조정된(adjusted) R^2 , β = 표준화된(standardized) 베타 회귀계수

* $p<.05$, ** $p<.01$, $N=419$

것으로 나타났다(우울: 자존감 안정성($\beta=-.334$, $p<.01$), 자기개념 명료성($\beta=-.253$, $p<.01$), 자존감($\beta=-.161$, $p<.01$), 불안: 자존감 안정성($\beta=-.348$, $p<.01$), 자기개념 명료성($\beta=-.231$, $p<.01$), 자존감($\beta=-.204$, $p<.01$), 스트레스: 자존감 안정성($\beta=-.341$, $p<.01$), 자기개념 명료성($\beta=-.262$, $p<.01$), 자존감($\beta=-.124$, $p<.01$)). 이러한 결과는 자존감 안정성과 자기개념 명료성이 심리적 건강에 영향을 주는 강력한 예측 변인임을 의미한다.

논 의

본 연구에서는 자기개념의 내용적 측면과 구조적 측면을 구분하고, 이를 대표하는 구성 개념인 자존감과 자존감 안정성, 자기개념 명료성의 관계를 탐색하고, 이들 변인이 개인의 주관적 안녕감 및 정신건강 변인에 미치는 영향을 비교하고자 하였다. 특히 자존감 안정성과 자기개념 명료성이 기존의 심리학 연구에서 강력한 변인으로 간주되어 온 자존감과는 구별되게 개인의 심리적 적응을 예측할 수 있는지를 경험적으로 확인하고자 하였다.

먼저 변인 간의 순수한 관계를 확인한 편상관분석 결과에서 자존감은 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 유의미한 정적 상관을 보였는데, 이는 이들 변인들이 구분되는 개념이지만 자기개념의 하위 요소로 서로 관련성이 있다는 기존의 연구결과(Campbell et al., 1996; Okada, 2010)와 일치한다.

자기개념 변인과 준거변인인 주관적 안녕감, 정신건강 변인과의 관계를 확인한 결과, 세계의 자기개념 변인 모두 주관적 안녕감, 정신건강 지표와 유의미한 상관을 나타냈다. 편

상관에서는 영차상관에서 나타나지 않았던 상관패턴이 분명하게 드러났는데, 자존감은 주관적 안녕감과 높은 상관을 보였지만, 정신건강 변인과의 상관은 자존감 안정성과 자기개념 명료성보다 낮았다. 즉, 자존감 안정성과 자기개념 명료성은 주관적 안녕감에서는 자존감보다 상관계수가 낮거나 유의하지 않았지만, 정신건강 변인에서는 오히려 자존감보다 상관계수가 높았다. 자기개념 변인들이 준거변인에 대해 갖는 고유의 설명변량을 확인하기 위해 위계적회귀분석을 실시한 결과에서 주관적 안녕감에 대해서는 자존감이 가장 높은 설명량을 나타냈고, 자존감 안정성은 유의하지만 미미한 증분 설명량을 보였으며, 자기개념 명료성은 유의미한 설명을 하지 못했다. 반면 정신건강 변인에서는 이러한 패턴이 역전되었는데, 자존감 안정성, 자기개념 명료성 모두 유의미한 증분 설명량을 보였으며, 이들의 추가적인 설명량은 자존감의 설명량 보다도 높은 것으로 나타났다. 자기개념 변인들의 상대적인 영향력을 비교하기 위한 다중회귀분석 결과에서도 같은 패턴이 발견되었다. 주관적 안녕감에는 자존감이 가장 중요한 영향을 미쳤지만, 정신건강 변인에서는 자존감 안정성이 가장 중요한 영향을 미쳤으며, 자존감의 영향이 가장 낮은 것으로 나타났다.

본 연구에서 자존감 안정성과 자기개념 명료성은 우울, 불안, 스트레스의 예측에서 오히려 자존감의 설명력을 넘어서는 결과를 보였는데, 이는 이들 변인이 자존감의 수준과는 구별되며, 자존감의 수준으로는 설명하지 못하는 부분을 고유하게 예측할 수 있는 중요한 변인임을 확인시켜 주는 것이다. 이러한 결과는 기존의 자존감 연구 결과들의 비일관성을 이해하기 위해서는 자존감 안정성과 자기개념

명료성과 같은 자기개념의 구조적 측면을 고려해야 한다는 Campbell 등(1996)과 Kernis 등(2008)의 주장을 지지하는 것이다.

자존감 안정성과 관련된 선행연구들(예: 장재원, 신희천, 2011; Kernis et al., 2000)은 모두 심리적 부적응에 초점을 맞추어 자존감 안정성의 효과를 확인하였는데, 본 연구에서도 자존감 안정성은 우울, 불안, 스트레스와 같이 심리적 부적응을 반영하는 변인의 예측에서 중요한 영향을 미쳤다는 점에 주목할 필요가 있다. 이는 낮은 자존감보다는 자존감의 불안정성이 심리적인 부적응, 나아가서는 정신병리와 더 밀접한 관련이 있을 가능성을 시사한다. 실제로 자존감의 수준보다도 불안정한 자존감이 우울증의 중요한 취약요인이 될 수 있다는 연구(Butler, Hokanson, & Flynn, 1994; Hayes, Harris, & Carver, 2004)나 자존감의 수준은 예측하지 못했던 6개월 이후의 우울 증상을 자존감 안정성이 예측하였다는 결과(Franck & De Raedt, 2007; 장재원, 신희천, 2011에서 재인용)는 이러한 해석을 뒷받침해 준다.

자기개념 명료성도 정신건강 변인의 예측에 있어서 자존감과 자존감 안정성을 모두 통제 한 상태에서도 유의미한 증분 설명량을 나타냈는데, 이는 자기개념 명료성 또한 앞의 두 변인과는 별도로 고유한 설명효과를 지니고 있음을 의미하는 것이다. 그러므로 자기개념 명료성 역시 정신건강이나 정신병리를 연구하는데 있어 원인 변인으로 중요하게 고려할 필요가 있다. 특히 자기개념 명료성과 자존감 안정성은 높은 편상관을 보였는데, 자기개념 명료성이 ‘자기개념의 내용이 분명하고 확신 있게 정의되고 내적으로 일관되며 시간적으로 안정적인 정도’라는 Campbell 등(1996)의 정의에 비추어 볼 때 자기개념 명료성에 안정성의

개념이 포함되어 있는 것으로 판단된다. 두 변인의 관계에 대해 연구자들은 자기개념의 정의가 불명확할 경우 사람들은 평가적인 정보에 더욱 의존하고, 더 쉽게 영향을 받기 때문에 간접적으로 자존감의 불안정성에 영향을 미칠 것이라는 인과적 관계를 가정하기도 하였다(Kernis et al., 1998). 연구자들의 가정대로 자기개념이 명료하고 신뢰롭게 정의되어 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 내부적, 또는 외부적인 영향에 의해 자존감이 쉽게 흔들리지 않을 것이라는 추론이 가능하지만, 인과 관계를 확립하기 위해서는 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다.

본 연구에서 흥미로운 결과는 자기개념 변인들이 심리적인 적응의 예측에 있어 차별적인 패턴을 보였다는 점이다. 자존감은 주관적 안녕감을 가장 잘 예측하였지만, 반대로 자존감 안정성과 자기개념 명료성은 정신건강 변인을 더 잘 예측하였다. 이러한 결과는 모든 자기개념 변인들이 심리적인 적응과 관계가 있지만 그 관계가 자기개념 변인들에 따라 다를 수 있음을 시사한다. 이에 대한 가능한 해석으로 주관적 안녕감은 자기개념의 내용과 더 관련이 있고, 부정적인 정신건강은 자기개념의 구조적 측면과 관련이 있을 수 있다. 경험적인 연구들이 이러한 가정을 지지하는데, 먼저 자존감과 주관적 안녕감의 관계를 보면 두 개념이 동일한 것이라고 명시적으로 주장하는 연구자는 없으나 많은 연구에서 자존감은 전반적인 행복감의 지표로 사용되고 있다. 이러한 관점에서는 자존감과 주관적 안녕감은 매우 긴밀히 관련되어 있어서 그것을 개념적으로 구분하기가 어렵다고 간주하므로(Lyubomirsky et al., 2006), 주관적 안녕감은 근본적으로 자기개념의 내용 측면인 자존감과

밀접한 관련을 가질 수 있다. 자기개념의 구조적 측면인 자존감 안정성과 자기개념 명료성에 대한 연구는 대부분 주관적 안녕감 보다는 정신병리에 초점이 맞추어져 왔다. 예를 들면 Polak 등(2012)의 연구에서 자존감 안정성은 우울, 불안과 부적 상관을 보였으며, Stopa, Brown, Luke와 Hirsch(2010)의 연구에서도 자기개념 명료성은 자존감을 통제하고도 사회적 불안을 유의하게 설명하였다. 또한 자기구조에 초점을 맞춘 일부 심리치료자들은 자기개념의 구조적 변화가 자기개념의 내용에서의 변화를 촉진함으로써 치료적 효과를 높일 수 있을 것이라고 주장하기도 하였다(Showers, Limke, & Zeigler-Hill, 2004). 이러한 차별적인 패턴의 기저에 작용하는 메커니즘을 본 연구를 통해 규명할 수는 없지만 자기개념 변인과 심리적 적응의 관계에 상이한 패턴이 있다는 연구결과는 상담이나 심리치료와 같은 개입 장면에서 활용될 수 있을 것이다. 즉, 주관적 안녕감을 높이기 위한 목적인 경우에는 자기개념의 내용인 자존감을 변화시키는 것이 주효하고, 불안, 우울과 같은 정신건강의 문제가 되는 경우에는 자기개념의 안정성과 명료성을 높이는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다.

자존감은 심리학 연구에서 가장 빈번하게 연구되는 중요한 개념이며(Trzesniewski et al., 2003), 많은 연구에서 개인의 행동과 심리적 적응, 정신병리에 강력한 영향을 미치는 핵심 변인으로 간주되어 왔다. 하지만 비록 자존감이 중요하다고 하더라도 한 사람의 자기개념을 모두 포괄하거나 넘어서는 개념은 아니며, 자기개념의 내용적 차원을 구성하는 요소로 한정하여 접근하는 것이 필요하다. 한 사람을 전체적으로 이해하기 위해서는 자기개념의 다양한 측면들을 충분히 반영하여야 한다. 이러

한 점에서 본 연구는 최근 중요성이 부각되고 있는 자존감 안정성과 자기개념 명료성에 주목하고, 이들 변인 간의 순수한 관계성과 심리적인 적응과의 관계를 규명함으로써 자기개념에 대한 포괄적인 이해를 제공하였다는 점에서 중요한 의의가 있다.

본 연구는 몇 가지 제한점을 가지고 있다.

우선 연구 참가자들을 19-25세 사이의 대학생으로 제한된 특정 연령대를 대상으로 했기 때문에 본 연구 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 특히 자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성은 서로 다른 발달적 변화를 거치는 변인이다. 최근 자존감의 전생애적 발달을 조사한 종단연구에 따르면 자존감은 청소년기부터 중년기까지 점차적으로 상승하다 50세에 정점에 다다르고, 노년기에는 점차적으로 감소하는 것으로 밝혀졌다(Orth, Robins, & Widaman, 2012). 반면 자존감 안정성은 아동기에는 낮고, 청소년기와 성인기 동안 상승하다 중년기와 노년기에 걸쳐 감소하는 발달 패턴을 보인다(Trzesniewski et al., 2003). 자기개념 명료성에 대한 전생애적인 종단 연구는 이루어지지 않았지만 청소년들을 대상으로 한 Wu 등(2010)의 연구에서 자기개념 명료성은 전반적으로 안정적인 경향을 보였다. 이상의 결과들은 연령대에 따라 자기개념의 수준과 취약성이 다르며, 그에 따른 영향력의 크기도 다를 수 있음을 짐작하게 해 준다. 이와 더불어 연구에 참여한 참가자의 성비가 남학생 위주로 편중되어 불균형하게 구성되었다는 문제도 있다. 따라서 추후 연구에서는 남녀의 성비가 균등하도록 표본 집단을 구성하는 한편, 다른 발달적 단계에 있는 다양한 연령대를 대상으로 연구를 수행함으로써 보다 확고하고 신뢰로운 결과를 도출할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 Rosenberg 자존감 척도 (1965)를 사용하여 개인의 전반적인 자존감 수준을 측정하였다. 하지만 일부 연구자들은 자기보고식 측정도구에 의해 의식적으로 평가되는 외현적 자존감은 자기과시적인 편향이나 인지적 왜곡이 존재할 수 있기 때문에 (Baumeister, Tice, & Hutton, 1989), 내현적 자존감을 고려해야 한다고 주장하고 있다. ‘자기(self)에 대한 자동적이고 직관적인 평가 (Greenwald & Banaji, 1995)’로 정의되는 내현적 자존감은 외현적 자존감에 비해 상대적으로 의식적인 자각이 어렵기 때문에 ‘암묵적 연합 과제(IAT: implicit association task)’와 같이 간접적인 방법에 의해 측정된다(Bosson, Swann, & Pennebaker, 2000). 이러한 전통에서는 외현적 자존감과 내현적 자존감이 서로 구분되는 개념이며, 이들이 서로 다른 특성을 지닌 것으로 보고 있다. 따라서 자존감의 또 다른 측면인 내현적 자존감과 다른 자기개념 변인들이 어떠한 관계를 맺고 있는지를 연구하는 것은 자기개념에 대한 이해의 폭을 확장시킨다는 점에서 중요한 것으로 판단된다.

심리학에서 자존감은 중요한 변인으로 알려져 있다. 하지만 그렇다고 해서 자존감이 모든 심리적인 현상을 설명하고 결정짓는 특효약도 아니다. 자존감을 ‘있는 그대로’ 객관적으로 바라보고, 자존감 안정성이나 자기개념 명료성과 같은 자기개념의 다른 중요한 측면들을 함께 고려할 때 보다 일관되고 확고한 심리학적 연구결과를 도출할 수 있을 것이다.

참고문헌

권석만 (2008). *긍정 심리학*. 서울: 학지사.

김수안, 민경환 (2011). 탄력성 척도의 비교 및 탄력성과 정서적 특성과의 관계 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 25(2), 223-243.

김정택 (1978). *특성 불안과 사회성과의 관계*. 고려대학교 석사학위 청구논문.

민경환 (2002). *성격심리학*. 서울: 법문사.

이수현 (2005). 자기복잡성과 자기개념 명료성이 심리적 적응에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

이영호, 송중용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10, 98-113.

이유정 (1994). 성격특질이 기분의 수준 및 변화성에 미치는 영향. *중앙대학교 박사학위 청구논문*.

이학식, 임지훈 (2011). SPSS 18.0 매뉴얼. 서울: 집현재.

이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식 간의 관계에 대한 탐색과 연구. *한국심리학회지 95연차대회 학술발표논문집*, 277-290.

장재원, 신희천 (2011). 자존감의 안정성 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 635-654.

Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.). London: Routledge.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.

Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. (1989). Self-presentational motivations and personality differences in self-esteem. *Journal of*

- Personality*, 57, 547-579.
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396-415.
- Bracken, B. A. (1996). *Handbook of self-concept*. New York: Wiley.
- Bosson, J. K., Swann, W. B., & Pennebaker, J. W. (2000). Stalking the perfect measure of implicit self-esteem: The blind men and the elephant revisited? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 631-643.
- Butler, A. C., Hokanson, J. E., & Flynn, H. A. (1994). A comparison of self-esteem lability and low trait self-esteem as vulnerability factors for depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 166-177.
- Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396.
- Conley, J. J. (1984). The hierarchy of consistency: A review and model of longitudinal findings on adult individual differences in intelligence, personality and self-opinion. *Personality and Individual Differences*, 5(1), 11-25.
- Diener, E., Emmons, R. E., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Greenier, K. G., Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis(Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp.51-71). New York: Plenum.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4-27.
- Hayes, A. M., Harris, M. S., & Carver, C. S. (2004). Predictors of self-esteem variability. *Cognitive Therapy and Research*, 28(3), 369-385.
- Jordan, A., & Cole, D. A. (1996). Relation of depressive symptoms to the structure of self-knowledge in childhood. *Journal of Abnormal Psychology*, 105(4), 530-540.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits-self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability-with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80-92.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization

- of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(6), 1190-1204.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 1013-1022.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 80-84.
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: Converging findings across three different markers. *Journal of Personality*, 76(3), 477-512.
- Kernis, M. H., Paradise, A. W., Whitaker, D. J., Wheatman, S. R., & Goldman, B. N. (2000). Master of one's psychological domain? Not likely if one's self-esteem is unstable. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(10), 1297-1305.
- Kernis, M. H., & Waschull, S. B. (1995). The interactive roles of stability and level of self-esteem: Research and theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.27, pp.93-141). San Diego, CA: Academic Press.
- Kernis, M. H., Whisenhunt, C. R., Waschull, S. B., Greenier, K. D., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Anderson, C. A. (1998). Multiple facets of self-esteem and their relations to depressive symptoms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(6), 657-658.
- Kihlstrom, J. F., & Cantor, N. (1984). Mental representations of the self. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol.17, pp.1-47). San Diego, CA: Academic Press.
- Locke, E. A., McClear, K., & Knight, D. (1996). Self-esteem and work. *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, 11, 1-32.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & Dimatteo, M. R. (2006). What are the differences between happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78, 363-404.
- Markus, H. R., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38, 299-337.
- McFarlin, D. B., Baumeister, R. F., & Blascovich, J. (1984). On knowing when to quit: Task failure, self-esteem, advice, and nonproductive persistence. *Journal of Personality*, 52(2), 138-155.
- Nezlek, J. B., & Plesko, R. M. (2001). Day-to-day relationships among self-concept clarity, self-esteem, daily events, and mood. *Personality and Social Psychological Bulletin*, 27(2), 201-211.

- Okada, R. (2010). A meta-analytic review of the relation between self-esteem level and self-esteem instability. *Personality and Individual Differences, 48*(2), 243-246.
- Orth, U., Robins, R. W., & Roberts, B. W. (2008). Low self-esteem prospectively predicts depression in adolescence and young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(3), 695 - 708.
- Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1271-1288.
- Polak, K. A., Puttler, L. I., & Ilgen, M. A. (2012). The relationship between structural aspects of self-concept and psychosocial adjustment in adolescents from alcoholic families. *Substance Use & Misuse, 47*(7), 827-836.
- Rhodewalt, F., & Tragakis, M. W. (2003). Self-esteem and self-regulation: Toward optimal studies of self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*(1), 66-70.
- Showers, C., Limke, A., & Zeigler-Hill, V. (2004). Self-structure and self-change: Applications to psychological treatment. *Behavior Therapy, 35*(1), 167-184.
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Steffgen, G., DaSilva, M., & Recchia, S. (2007). Self-Concept Clarity Scale (SCCS): Psychometric properties and aggression correlates of a German version. *Individual Differences Research, 5*(3), 230-245.
- Stinson, D. A., Logel, C., Zanna, M. P., Holmes, J. G., Cameron, J. J., Wood, J. V., & Spencer, S. J. (2008). The cost of lower self-esteem: Testing a self-and social-bonds model of health. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(3), 412-428.
- Stopa, L., Brown, M. A., Luke, M. A., Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 955-965.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 205-220.
- Waschull, S. B., & Kernis, M. H. (1996). Level and stability of self-esteem as predictors of children's intrinsic motivation and reasons for anger. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*(1), 4-13.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin, 67*(4), 294-306.
- Woolfolk, R., Novalany, J., Gara, M. A., Allen, L. A., & Polino, M. (1995). Self-complexity, self-evaluation, and depression: An examination of form and content within the self-schema. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(6), 1108-1120.

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

1 차원고접수 : 2012. 6. 29.

수정원고접수 : 2012. 9. 4.

최종게재결정 : 2012. 9. 6.

Relationship of Self-Esteem, Stability of Self-Esteem, Self-Concept Clarity and Psychological Adjustment

Hyunseok Ko

Kyunghwan Min

Minhee Kim

Seoul National University

Korea Counseling Graduate University

This study distinguished the content and structural aspects of self-concept and examined the relationships between self-esteem, stability of self-esteem, and self-concept clarity, and the relationship between those variables and psychological adjustment. Self-concept was measured by the Rosenberg Self-Esteem Scale, Stability of Self-Esteem Scale, and Self-Concept Clarity Scale. There was a significant correlation among the three variables. Hierarchical and multiple regressions were used, with subjective well-being and mental health index as criterion variables, to investigate the relationship between the three variables and the individual's psychological adjustment. Hierarchical regression showed that after controlling for self-esteem, the stability of self-esteem strongly predicted subjective well-being and accounted for an additional variance; however, self-concept clarity did not explain any incremental variance. Multiple regression revealed that self-esteem is the most predictable variable for subjective well-being, but self-concept clarity did not show any significant relation. However, the mental health index constructed with depression, anxiety and stress had a discriminative pattern. Regression controlled for self-esteem and demonstrated that the stability of self-esteem and self-concept clarity explain any incremental variances. The variances were higher than those of self-esteem in every criterion variable. Multiple regression also showed that the stability of self-esteem is the most accountable variable in predicting the mental health index, and that the variance of self-esteem was lower than that of self-concept clarity. Finally, a number of implications, limitations and suggestions for future research were discussed.

Key words : self-concept, self-esteem, stability of self-esteem, self-concept clarity, subjective well-being, psychological health