

전문대학생의 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과

The Influence of Self-Discrepancy on Well-being in College Student: A Moderating Role of Social Support

정명화, 형정은, 조채영
동의과학대학교

Myung-Hwa Cheong(cmh3237@dit.ac.kr), Jung-Eun Hyung(deux206@dit.ac.kr),
Chae-Young Jo(mag0704@dit.ac.kr)

요약

본 연구는 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어 사회적 지지의 조절효과를 검증하는데 목적이 있다. 이를 위해 부산 및 경남에 소재한 전문대학에 재학중인 587명의 학생을 대상으로 자기불일치, 안녕감, 사회적 지지의 검사를 실시하였다. 자기불일치, 안녕감, 사회적 지지의 일반적인 특성을 알아보기 위해 SPSS 21.0을 활용하여 평균, 표준편차를 분석하고 변수 간의 관계를 확인하기 위하여 상관 분석을 실시하였다. 또 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 연구결과 첫째, 자기불일치와 안녕감은 유의미한 부적 상관을 나타냈으며 사회적 지지와 안녕감은 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 연구 가설과는 달리 자기불일치와 안녕감의 관계에서 사회적 지지의 조절효과는 없는 것으로 확인되었다. 이러한 결과를 바탕으로 연구가 주는 시사점을 논의를 통해 밝혔으며, 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 제시하였다.

■ 중심어 : | 자기불일치 | 안녕감 | 사회적 지지 |

Abstract

The aim of this study is to identify whether college students' self-discrepancy has an effect on their well-being and to verify the moderating effect of social support on the relation between self-discrepancy and well-being. For this study, the preliminary research was conducted in the way that questionnaire tests on self-discrepancy, well-being, and social support were administered to 587 college students in Busan and Gyeongnam province. The test results were analyzed by means of SPSS 21.0 program. First, average and standard deviation were analyzed to examine the general characteristics of self-discrepancy, well-being and social support. Second, correlation analysis was used to examine the relationships between variables. Third, hierarchical multiple regression analysis was used to examine the moderating effect of social support on the relation between self-discrepancy and well-being. The conclusions drawn from the analysis are as follows. First, self-discrepancy had a significant negative correlation with well-being and social support had a significant positive correlation with well-being. Second, contrary to the research hypothesis, social support had no moderating effect on the relationship between self-discrepancy and well-being. Based on these findings, the implications and the limitations of the research findings were discussed, and recommendations for future research were provided.

■ keyword : | Self-discrepancy | Well-being | Social Support |

1. 서론

인간은 사회적 관계 속에서 자기개념을 형성한다. 자기개념은 자신에 대한 기술(self-description)과 자신에 대한 평가(self-evaluation)를 포함하는 개념이다[1]. 자기평가를 하기 위해서는 현재의 자기 상태를 나타내는 실제 자기와 그것을 비교하는 기준이 되는 자기상이 있어야 한다[2]. 이들 간의 비교평가에 의해 개인은 자기불일치를 경험하게 된다.

자기불일치와 관련된 많은 연구는 자기불일치가 우울과 불안과 같은 부정적 정서를 유발하며 심리적 건강성에도 부정적 영향을 미친다고 한다[3-5]. 이러한 심리적 불편감은 결국 시험불안을 야기하고[6] 학업적응에 부정적 영향을 미쳐[7] 결국 부적응에 이르게 된다. 또한 자기불일치는 사회불안 및 의사소통불안을 증가시켜 대인관계에도 부정적 영향을 미친다[8]. 최근에는 자기불일치가 부정적 정서에 이르는 과정에서 매개변인을 확인하여 복잡한 심리 내적 구조를 밝히려는 연구도 이루어지고 있다[9].

이렇듯 자기불일치는 한 개인의 정서 및 적응에 광범위하게 영향을 미치는 변인이지만 자기불일치가 개인의 삶에 미치는 영향을 종합적으로 확인하기 위해서는 부정적 정서, 대인관계 문제, 혹은 문제행동 등과 같이 부정적 요인과의 개별적인 관계를 살피는 것은 한계가 있다. 왜냐하면 부정적인 정서와 긍정적인 정서는 독립적인 차원이어서 부정적 정서가 높다 하더라도 긍정적인 정서 또한 높게 경험할 수 있기 때문이다[10].

안녕감은 개인이 자신의 삶에 대한 인지적, 정서적 평가를 통해 개인의 삶에 대한 주관적 만족을 경험하는 주관적 안녕감[11]과 개인의 성장이라는 요인이 포함된 심리적 안녕감[12], 그리고 사회적 공동체 내에서 개인의 행복을 평가하는 사회적 관점[13]에서 개인의 삶을 통합적으로 조망한다. 그러므로 자기불일치와 안녕감과의 관계를 살피는 것은 자기불일치의 경험이 이후 개인의 삶에 미치는 영향을 통합적으로 조망할 수 있게 할 것이다.

그러나 자기불일치와 안녕감의 관계를 직접적으로 살펴본 연구는 많이 없다. 대학에서는 진로선택이라는

현실적 상황에 직면해 있기 때문에 자기의 현재 능력과 원하는 진로와의 차이를 항상 느낄 수밖에 없다. 특히 전문대학은 2류 대학이라는 인식이 있어 직업 환경을 선택하는데 더 많은 좌절을 경험하게 될 것이다. 따라서 전문대학생들은 자기불일치를 더 많이 경험하고 있을 것으로 사료된다. 더욱이 전문대학생을 대상으로 자기불일치가 개인의 삶의 행복과 직결되는 안녕감과 관계를 살펴본 연구는 전혀 없다. 따라서 본 연구에서는 이상과 실제 자기간의 불일치를 경험하는 전문대학생의 안녕감을 살펴보고자 한다.

최근에는 자기불일치로 인해 파생되는 부정적인 결과 및 이를 감소 또는 완화시키는 변인에 대한 연구가 이루어지고 있다[14]. 김지운과 이동귀는 경제와 가족에 대한 자기불일치를 경험하는 여고생이 행복감을 느끼는데 있어 자기수용이 조절역할을 하는 것으로 보고한 바 있으며[15] 이상철 등은 사회적 지지는 자기불일치가 우울이라는 부정적 정서를 일으키는데 있어 사회적 지지가 조절역할을 하는 것으로 연구한 바 있다[18]. 특히 사회적 지지는 개인의 발달과 심리적인 건강에 영향을 미치는 중요한 요인이며[16], 개인의 안녕감에 영향을 미치는 대표적인 환경적 요인이다[17][18]. 사회적 지지는 스트레스, 우울, 질병 등의 부정적인 심리상태에 미치는 영향을 조절하는 변수 또는 완충효과(buffering effect)로서 주로 연구되고 있다[14][19]. 또한 사회적 지지는 심리적·사회적 적응과 사랑, 존중, 인정 등을 높이며, 자아존중감 형성에 많은 영향을 미친다[20]. 이는 사회적 지지가 대학생의 자아상을 형성하는 과정에서 겪게 되는 부정적인 문제를 조절하는 효과를 가질 수 있음을 시사한다.

이상의 이론적 근거를 바탕으로 본 연구에서는 전문대학생을 대상으로 자기불일치가 안녕감에 영향을 미치는지 확인하고 이 관계에서 사회적 지지가 조절효과로 작용하는가를 살펴보고자 한다. 이를 통해 전문대학생들의 정신건강을 증진하기 위한 개입 방안을 모색하는데 그 목적이 있다. 연구목적은 달성하기 위한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 전문대학생의 자기불일치는 안녕감에 영향을 미치는가? 둘째, 전문대학생의 자기불일치와 안녕감의 관계를 사회적 지지가 조

절하는가?

II. 이론적 배경

1. 자기 불일치

자기개념은 현재 지각하는 자기의 모습뿐 아니라 자신이 되고 싶은 자기의 유형 혹은 그들이 되어야만 한다고 믿는 자기 유형까지도 포함하는 다차원적인 개념이라고 할 수 있다[21]. Higgins는 자기개념에 대한 이전 연구들을 통합하고 확장하여 각각 다른 자기개념들의 불일치에 의해 야기되는 정서의 종류와 강도를 결정해주는 단일모델로서 자기불일치이론(self-discrepancy theory)을 제시하였다[4]. Higgins의 자기불일치 이론에서는 서로 다른 자기상태(self state)사이의 체계적인 상호관계를 밝히기 위해 자기개념을 구성하는 다양한 자기표상에 내재된 두 가지 인지적 차원으로 자기의 영역(domains of self) 및 자기에 대한 관점(standpoints on the self)을 제시 하였다[6][27]. 자기의 영역은 실제적 자기(actual self), 이상적 자기(ideal self), 의무적 자기(ought self)의 세 가지 기본영역이 포함된다.

자기에 대한 관점은 자신을 판단하는 입장으로 기본적인 두 가지 자기에 대한 관점인 자신(own)의 관점과 중요한 타인(significant others; 어머니, 아버지, 형제·자매, 배우자, 친한 친구 등)의 관점이 있다. 자기를 보는 관점에는 본인자신의 관점과 타인의 관점이 있어서 자기의 영역과 관점을 조합해 보면 모두 6가지의 자기-지위표상이 구성된다. 즉, 실제/자신, 실제/타인, 이상/자신, 이상/타인, 의무/자신, 의무/타인으로 조합할 수 있다. 이 중에서 실제/자신, 실제/타인은 자기개념(self-concept)을 이루며 나머지 4개의 자기-상태표상(self-state representation)은 자기 지시적인 기준(self-directive standards) 혹은 자기 안내자(self-guide)의 역할을 하게 된다[4].

이러한 여섯 가지 자기 상태 간의 불일치가 발생하면 개인은 각 유형에 따른 여러 가지 부정적인 심리상황을 표상하게 되고 그 결과로 정서적 불편감이 뒤따르게 된

다. 구체적으로 자기개념과 이상적 자기의 자기 기준 사이의 불일치는 불만족감, 실망감, 슬픔과 같은 낙담관련 정서(dejection-related emotions)와 관련된다. 또한 자기 개념과 의무적 자기의 자기 기준 간의 불일치는 그의 현재 모습이 자기 또는 타인이 그가 가져야 한다고 생각하는 책임 또는 도덕적 의무와 일치하지 않을 때 발생하며 이것은 두려움, 위협감, 예민함과 같은 초조관련 정서(agitation-related emotion)와 관련된다[5].

자기불일치와 관련된 국내외 선행연구결과들[3-5]은 자기 불일치는 우울과 불안과 같은 부정적 정서를 유발하여 심리적 건강성에도 부정적 영향을 미친다는 사실을 뒷받침한다. 최근에는 자기 불일치가 부정적 정서에 이르는 과정에서 매개변인을 확인하여 복잡한 심리 내적구조를 밝히려는 연구도 이루어지고 있다[9]. 또한 자기불일치는 시험불안 및 학업적응 등 학업과 관련된 영역[7]뿐만 아니라 대인관계불안에도 영향을 미쳐[8] 대학생들의 학교 적응에도 부정적인 영향을 미치리라 사료된다.

이렇듯 선행연구를 살펴보면 자기불일치는 전반적인 영역에 부정적인 영향을 미치는 자기개념으로 연구되어 왔으며, 최근에는 자기 불일치로 인해 파생되는 부정적 결과를 감소 또는 완화시키는 실질적인 대안 제시를 위한 연구도 이루어지고 있다[14][22].

2. 안녕감

안녕감에 대한 연구는 주로 쾌락주의적 관점인 주관적 안녕감(subjective well-being)과 행복론적 관점인 심리적 안녕감(psychological well-being)에 대해 이루어지고 있다[23]. 하지만 주관적 안녕감과 심리적 안녕감이 모두 개인적인 측면만 강조하고 있기 때문에 대중적인 영역인 사회적 안녕감(social well-being)에 대해서도 고려해야 한다는 주장이 제기되어[24], 사회적 안녕감에 대한 연구도 함께 이루어지고 있다.

주관적 안녕감은 전반적인 삶에 대한 주관적인 평가이며 인지적 요인과 정서적 요인을 포함하고 있다[11][25]. 자신의 삶에 대한 만족도가 높고 기쁨이나 즐거움과 같은 긍정적 정서를 자주 많이 경험하고 슬픔이나 분노와 같은 부정적 정서를 보다 적게 경험한다면

높은 주관적 안녕감을 가지고 있는 상태라고 할 수 있다.

Ryff는 주관적 안녕감 모델에 근본적인 비판을 하면서 주관적 안녕감은 건강한 삶에 대한 정확한 지표가 되지 않는다고 하였다[12]. 그는 실존적 도전을 잘 극복해 가며 자아실현을 할 수 있는 성장 가능한 잠재력을 가진 존재로서 인간을 본다. 따라서 자아 실현적 행복의 입장에서 정신건강에 대한 개념을 고려하여 안녕감의 개념을 구성하고 이를 심리적 안녕감이라고 하였다.

심리적 안녕감이 높다는 것은 자신의 한계에 대해 지각할 때에도 자신을 긍정적으로 수용하고, 긍정적 대인 관계를 유지하며, 자신을 둘러싸고 있는 환경을 통제하는 능력과 자신만의 개별성을 유지하기 위해 자기결단력과 자유 재량권을 추구하며, 삶의 목적이 있으며 자신의 잠재력을 실현시키려는 동기가 있는 상태를 의미한다[23].

사회적 안녕감은 자신과 사회 공동체와의 관계의 질에 대한 평가인 사회적 통합, 타인을 신뢰하고 긍정화하는 수준인 사회적 수용, 사회의 중요한 구성원으로서 기여할 것이라는 스스로에 대한 평가인 사회적 기여, 사회의 발전에 대한 신념인 사회적 실현, 세상에 대해 알고자 하고 이해 가능하다고 믿는 정도인 사회적 응집력으로 이루어진다[24].

Keyes와 Lopez는 기존의 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감을 통합적 관점에서 살펴보기 위한 주관적 안녕감을 제시하였으며, 국내에서는 이를 통합적 관점에서의 안녕감이라고 한다[26][27]. 통합적 관점으로서의 안녕감은 정서적 안녕감, 심리적 안녕감, 사회적 안녕감으로 구성된다[26].

선행연구에 의하면 우리나라 대학생들은 다른 연령대에 비해 안녕감의 수준이 낮은 것으로 보고되고 있다[28]. 이는 우리나라 대학생들이 개인의 개성과 자율성이 무시된 입시위주의 주입식 학교교육을 받아온 성장배경과 관련이 있는 것으로 추측이 된다.

3. 사회적 지지

사회적 지지는 1970년대 중반에 예방심리학이 대두되면서 관심을 가지지 시작한 중요한 변인으로[29],

Caplan 등과 Cobb의 논문에 소개되면서 관심이 높아지기 시작하였다[30][31]. Cobb는 사회적 지지를 자신이 타인으로부터 사랑받고 존중되며, 가치 있다고 여기고 또한 의사소통 관계망이나 상호의무의 일원이라고 믿어지도록 하는 정보라고 설명하였다[37]. 또한 Cohen과 Hoberman은 사회적 지지란 한 개인이 그가 가진 대인관계로부터 얻을 수 있는 모든 긍정적인 자원으로 정의하였으며[32] Nolten은 다양한 자원으로부터 개인에게 제공되는 사회적인 행위 또는 태도로서, 개인의 기능을 강화하고 대인관계를 향상시키는 의도를 가진다고 하였다[33]. 이처럼 사회적 지지에 대한 개념은 아직 명확한 정의와 합의가 이루어지지 않았기 때문에 학자들마다 다양하게 제시되고 있다. 하지만 넓은 의미에서 사회적 지지는 한 개인이 타인으로부터 받는 긍정적인 자원을 일컫는 말이라는데 공통된 의견을 보이고 있다.

전통적으로 사회적 지지는 일원적 구성물로서 간주되어 왔으며 특히 정서적 지지와 동의어로 사용되어 왔다. 하지만 비교적 최근의 학자들은 사회적 지지를 단일한 개념으로 설명될 수 없는 변형구조로서 몇 개의 구별되는 구조로 이루어진 개념이라고 강조하면서 사회적 지지를 사회적 지지원 혹은 자원, 사회적 지지의 유형, 사회적 지지의 평가라는 세 가지의 구조로 제안하고 있다[34][35].

먼저, 사회적 지지원 혹은 자원은 부모, 친구, 교사 등과 같이 한 개인이 일상생활에서 사회적 지지 활동을 주고받을 수 있는 인적자원의 총체로 심리학적 과정이 발생하기 이전에 존재하는 물리적 개념(크기, 밀도정도, 다양성, 구성원)들로 설명되어 진다. 이는 한 개인에게 직접적이고 개인적으로 연결되어 있는 사람들의 총합, 그리고 그들 간의 상호연결 상태를 의미한다[36].

다음으로, 사회적 지지의 유형에 대해서는 여러 학자들이 의견을 제시하였다. Cobb는 사회적 지지의 구성요소를 정서지지, 존경지지, 정보지지로 나타냈으며[30], 박지원은 사회적 지지를 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지, 물질적 지지와 같이 4가지 하위요인으로 분류하였다[37]. 정서적 지지는 존경, 애정, 신뢰, 격려, 관심, 경청의 행위를 포함하며, 인간의 기본적인 사회 정서적 욕구를 만족시켜 주는 것을 의미한다. 정보적

지지는 문제해결, 의사결정, 적응, 위기상황에서 개인이 문제를 대처하는데 이용할 수 있는 충고, 조언, 정보 등을 제공하는 것이다. 평가적 지지는 자신에 대한 인정, 가치고양, 공정한 평가, 의사존중 등 자기평가와 관련된 정보를 전달하는 것이며, 물질적 지지는 일을 대신해주거나 돈, 물건, 시간을 제공하는 등 필요시 직접적으로 돕는 행위를 포함한다.

끝으로, 사회적 지지의 평가는 구조적인 측면과 기능적인 측면으로 구분되어 진다[16][38]. 구조적인 측면은 개인이 맺고 있는 대인관계의 구조와 관계망에 대한 객관적인 평가로서 주변사람들과 맺고 있는 관계망의 크기와 밀도 및 구성원과의 접촉빈도 등이 고려된 부분이다. 이것은 한 개인이 얼마나 많은 대인관계를 맺고 있으며 어떤 사람과 관계를 맺고 있는가 하는 것을 객관적으로 측정함으로써 얻어지는 사회적 지지의 한 측면이다. 기능적인 측면은 사회적인 관계의 내용적인 측면을 보는 것으로 개인이 맺고 있는 대인관계의 질을 어떻게 지각하고 있는지에 대한 주관적인 평가를 의미한다.

기능적 측면은 구조적 측면보다 더 많은 관심이 주어지고 있는데 그 이유는 사회적 조직망보다 개인에게 지각된 것으로서의 사회적 지지가 더 중요하기 때문이다. 이는 지각된 지지가 실제로 제공받은 사회적 지지보다 대처의 효능성, 적응적인 결과 및 심리적·신체적 안녕에 대한 예언적 역할을 한다는 것이다[16]. 하지만 사회적 지지는 객관적인 동시에 주관적인 것이므로 기능적 및 구조적 측면 모두를 포함하여 다루는 것이 바람직하다고 할 수 있다[35].

사회적 지지와 관련한 선행연구들[32][37][38]은 사회적 지지가 일반적인 상황 및 스트레스 상황에서 정신건강을 유지하는데 중요한 역할을 한다는 것을 보여주고 있다.

4. 자기불일치, 안녕감 및 사회적 지지와의 관계

일반적으로 사람들은 자신의 삶의 만족 및 행복정도를 판단하기 위하여 이상적인 삶의 기준들을 형성하고 자신의 현재 위치와 끊임없이 비교한다[39][40]. 보통은 자기가 지각한 현실적인 삶이 스스로 설정한 이상적인

삶의 기준과 일치할수록 행복하다고 느끼며 멀어질수록 행복하지 않다고 느끼게 된다[41]. 이러한 사실은 자기불일치와 안녕감이 밀접히 관련이 있음을 시사한다. 자기불일치와 안녕감과 관련한 연구를 살펴보면, 자기불일치가 커질수록 긍정적인 정서는 적게 경험하고 불행감이 증대되며[42][14], 자기불일치가 적을수록 주관적 안녕감 수준이 높은 것으로 나타났다[43].

한편, 사회적 지지는 심리적인 건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로 안녕감에 기여하는 것으로 알려져 왔다[44][45]. 사회적 지지에 관한 선행연구를 살펴보면, 개인이 사회적 지지체계나 자원들의 지지를 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕을 누리고 긍정적인 사고를 하게 되며, 사회적 지지를 낮게 지각할수록 부정적인 심리적 스트레스와 정신병리적 문제들을 경험하게 된다[38]. 청소년의 경우에 사회적 지지 중 친구 지지가 주관적 안녕감 중 긍정적 정서에 적정 영향을 미쳤으며[46], 초등학생과 중학생의 경우 부모와 교사의 사회적 지원, 신뢰 및 가정경제 지원 등이 행복에 영향을 미쳤다[47].

이러한 선행연구들은 사회적 지지와 안녕감과 밀접한 관련이 있음을 나타낸다. 즉 사회적 지지는 심리적·주관적·사회적 안녕감과 삶의 만족도에 긍정적인 영향을 미친다[48-50]. 특히 대학생 시기는 이전의 수동적이고 의존적인 학교생활과는 달리 급격한 대인관계의 증가와 정체성의 미확립, 진로선택과 장래에 대해 진지한 고민을 하게 되는 등 많은 변화가 일어나고 미래에 대한 불안감이 태동하는 시기이므로 많은 스트레스 상황을 야기한다. 이때 활용 가능한 사회적 지지 자원을 가지는 것은 개인의 심리적 적응에 중요한 요소가 된다[51].

이상과 같은 선행연구를 고려해 볼 때 대학생들의 심리적 적응에 필요한 지지자원으로써 사회적 지지가 안녕감 및 삶의 질을 향상시키는데 있어 중요한 변인이 되며 또한 다른 변인들을 억제, 조절, 완충하는 효과가 있다고 할 수 있다. 따라서 대학생들의 자기불일치가 안녕감에 영향을 주는데 사회적 지지가 조절의 역할을 하는 주요한 변인이 될 수 있음을 예측해 볼 수 있다.

사회적 지지는 특히 내현화 또는 외현화 되는 문제가

스트레스, 우울 등의 부정적 심리상태에 미치는 영향을 조절하는 변수로서 주로 연구되고 있다[19][52]. 예를 들면, 사회적 지지는 자기 불일치와 부정적 정서간의 관계에서 조절변인으로 연구되고 있는데, 이상철 등 [14]은 자기불일치가 불안과 우울을 매개하여 부적 자아상에 영향을 미치는데 있어 사회적 지지가 그 과정을 완화해 줄 수 있는 것으로 보고하였다.

이는 사회적 지지가 심리적 건강과 관련한 문제들을 조절하는 효과를 가질 수 있음을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 사회적 지지가 자기불일치와 안녕감과의 관계에서 조절변인으로 작용하는지를 살펴보고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구대상

부산, 경남지역 소재 2개 전문대학교에 재학 중인 전문대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 회수된 설문지는 총 611부로, 이 중 한 가지 이상 척도에 응답이 누락되거나 불성실하게 응답된 경우를 제외한 후, 최종적으로 587부를 분석에 사용하였으며 분석에 사용된 응답자 중 남학생은 269명, 여학생은 318명 이었다.

2. 연구도구

2.1 자기불일치

본 연구에서는 자기불일치를 측정하기 위하여 정승아의 다차원적 자기불일치 척도(Multidimensional Self-Discrepancy Scale: MDSDS)를 사용하였다[53]. 다차원적 자기불일치 척도는 Higgins의 이론을 바탕으로 제작한 것으로 자기개념 영역에서 '현실적/이상적' 자기 사이의 불일치만 평가할 수 있다. 정승아의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93이었으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94였다.

2.2 안녕감

본 연구에서는 안녕감을 측정하기 위하여 Keyes가 개발한[13] SWBS(Subjective Well-being Scale)을 이

현주 등이 청소년을 대상으로 타당화한 척도인 한국 청소년 안녕감 척도(K-WBSA)를 사용하였다[33]. 한 달 동안 얼마나 많이 생각했는지에 대해 '전혀 없다', '한두 번', '일주일에 한번', '일주일에 두세번', '거의 매일', '매일' 까지 6점 척도로 응답하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 안녕감이 높은 것을 의미한다. 이현주, 이미나, 최인수(2008)의 연구에서 안녕감 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87~.68 이었으며 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92였다.

2.3 사회적 지지

Blumenthal 등이 가족, 친구, 중요한 타인으로부터 받는 지각된 사회적 지지를 측정하기 위해 제작한 지각된 사회적 지지 척도(Perceived Social Support Scale)[54]를 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이진숙이 변안한 척도를 사용하였다[55]. 대학생을 대상으로 실시된 김진수의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94였고[65], 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90였다.

3. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 다음과 같은 방법으로 분석하였다.

첫째, 변수들의 일반적인 특성을 알아보기 위해 SPSS 21.0을 활용하여 평균, 표준편차를 분석하였다.

둘째, 자기불일치, 사회적 지지, 안녕감 간의 관계를 확인하기 위하여 상관 분석을 실시하였다.

셋째, 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 안녕감에 성별에 따른 차이를 통제하기 위하여 1단계로 성별을 투입하여 분석하였고, 2단계에서는 자기 불일치와 사회적 지지를 투입하고 3단계로 상호작용항을 투입하여 분석을 실시하였다. 상호작용항의 경우 다른 변인들과 상관이 높아서 다중공성성이 나타날 수 있으므로 평균중심화하여 분석하였다.

IV. 연구결과

1. 변인의 기술통계

본 연구에서 사용한 측정변수들의 일반적인 특성을 알아보기 위하여 [표 1]과 같이 평균, 표준편차를 살펴 보았다.

대상자들의 자기 불일치의 평균($M=33.18$)은 중간점인 50점 보다 낮아 자기 불일치를 그렇게 크게 경험하고 있지는 않았다. 사회적 지지의 평균($M=3.94$)은 중간점인 3점보다 높은 4점에 가까워 연구 대상자들은 사회적 지지를 높게 경험하고 있음을 보고한다. 안녕감의 평균점수($M=3.46$)는 중간점인 3점보다 다소 높아 연구 대상의 안녕감 수준이 다소 높았다[표 1].

표 1 . 변인의 평균과 표준편차 (N=587)

변인	M	SD
자기불일치	33.18	14.60
사회적 지지	3.94	0.67
안녕감	3.46	0.97

2. 자기불일치, 사회적 지지, 안녕감의 상관관계

자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기에 앞서 세변인 간의 일반적인 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하고, 그 결과를 [표 2]에 제시하였다. 이를 살펴보면 자기불일치는 사회적 지지와는 유의미한 수준의 부적 상관($r=-.35, p<.01$)이 있었고, 안녕감과도 유의미한 수준의 부적 상관($r=.40, p<.01$)이 있었다. 사회적 지지는 안녕감과 유의미한 수준의 정적 상관($r=.43, p<.01$)이 있었다[표 2].

표 2. 자기불일치, 사회적 지지, 안녕감의 상관관계 (N=587)

	자기불일치	사회적 지지	안녕감
자기불일치	-	-.35**	-.40**
사회적 지지		-	.43**
안녕감			-

** $p<.01$

3. 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과

자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보기 위하여 위계적 중다회귀 분석을 실시하였다. 1단계에서는 종속변인인 안녕감에 영향을 미치는 것으로 보고되고 있는 성별의 영향을 통제하기 위하여 안녕감을 종속변인으로 성별을 독립변인으로 설정하여 분석하였다. 2단계에서는 안녕감을 종속변인으로 자기불일치와 사회적 지지를 독립변인으로 투입한 결과 자기불일치($\beta=-.29, p<.001$)는 안녕감을 유의미하게 감소시켰고, 사회적 지지($\beta=.33, p<.001$)는 안녕감을 유의미하게 상승시켰고, 두 변인은 안녕감의 26%를 설명하였다. 2단계에서는 자기불일치와 사회적 지지의 상호작용항을 추가하여 분석하였다. 그 결과 자기불일치($\beta=-.29, p<.001$)와 사회적 지지($\beta=.34, p<.001$)의 주효과는 유의미하였지만 자기불일치와 사회적 지지의 상호작용항($\beta=-.20, p>.01$)은 통계적으로 유의미하지 않았으며, 2단계에서 상호작용항을 추가한 후 안녕감에 대하여 26%를 설명하였다. 상호작용항을 추가한 후에도 안녕감을 설명하는 설명량의 변화는 없었으며, 상호작용항이 안녕감에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하지 않아 자기불일치가 안녕감에 미치는 영향에 있어서 사회적 지지의 조절효과가 유의미하지 않았다[표 3].

표 3. 자기불일치와 안녕감 간의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

단계	투입 변수	B(SE)	β	t	R ²	ΔR^2	ΔF
1	(상수)	3.79(.13)		29.25***	.01	7.28**	
	성별	-.22(.08)	-.11	-2.70**			
	(상수)	2.49(.28)		8.91***			
2	성별	-.21(.07)	-.11	-2.99**	.27	.26	103.65***
	자기불일치(A)	-.02(.00)	-.28	-7.51***			
	사회적 지지(B)	.49(.06)	.33	8.85***			
3	(상수)	2.47(.29)		8.65	.27	.00	.08
	성별	-.20(.07)	.11	-2.95**			
	자기불일치(A)	-.02(.00)	-.28	-7.51***			
	사회적 지지(B)	.49(.06)	.34	8.74***			
	A×B	.00(.00)	-.01	-.29			

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

V. 결론

본 연구는 전문대학생을 대상으로 자기불일치와 안녕감의 관계에서 대표적인 환경적 변인인 사회적 지지의 조절효과를 검증하고자 수행되었다. 본 연구를 통해서 확인된 주요결과는 다음과 같다.

첫째, 자기불일치는 안녕감과 유의한 부적 상관성이 있었다. 즉 자기불일치를 경험하는 전문대학생은 안녕감을 낮게 느끼는 것으로 나타난 것이다. 안녕감은 삶에 대한 주관적 만족뿐만 아니라 개인의 성장요인과 사회구성원으로서의 행복감을 포함하는 개념이기 때문에 본 연구의 결과는 자기불일치가 전반적인 삶의 만족감 대해 부정적인 역할을 할 수 있다는 것을 시사한다.

이러한 결과는 여고생의 가족관계 및 가정경제수준에 대한 자기불일치가 높을수록 행복수준이 낮다고 한 연구[19], 대학생의 자기불일치 수준이 높을수록 삶의 만족도가 낮다고 한 연구[57]와 일치하는 결과이다.

자기불일치가 높은 사람은 부정적 정서를 높게 경험할 뿐만 아니라 자기효능감 자존감 등의 실제적 자기개념도 낮으며[58] 또한 자기불일치는 학업적응 및 시험 불안에도 취약하다[7][59]. 또 자기불일치는 사회불안[60] 및 의사소통에 대한 불안[8]을 증가시킨다. 따라서 자기불일치는 정서, 자기개념, 학업, 대인관계 등의 여러 가지 측면에서 부정적 결과를 가져오게 하는 자기개념이다. 이러한 부정적인 결과는 결과적으로 자신의 삶의 전반적인 만족이자 성장을 추구하는 안녕감에도 부정적인 역할을 하는 것으로 사료된다.

또한 자기불일치에 의해 야기된 부정적 정서는 안녕감에 많은 영향을 미친다. 자기불일치는 내적 긴장감을 유발하여 안정적인 자기상을 유지하려는 노력을 불러일으키는데 이러한 내적 노력의 인지적 과정인 자의식은 부정적 정서를 유발한다[53][61]. 또한 자기 이상에 미치지 못하는 것에서 오는 감정인 수치심이 우울과 불안과 같은 부정적 정서를 일으킨다[9]. 이렇게 자기불일치는 인지적 과정 및 2차 정서를 통해 부정적 정서를 유발하는데 이는 안녕감에도 부정적 역할을 했으리라 여겨진다.

특히 전문대학생들은 자기에 대한 개념은 부정적이

면서[62] 자아이상에는 4년제 학생과 비교하여 큰 차이가 없을 것으로 추측되기 때문에[3][43] 자기불일치를 더욱 많이 경험할 것으로 보이며 이러한 자기불일치가 전문대학생의 전반적인 삶의 안녕감에도 부정적인 영향을[63] 미치리라 여겨진다.

둘째, 사회적 지지는 안녕감에 이르는 경로 간에 유의한 정적상관이 있었다. 이러한 결과는 사회적 지지체계나 자원들을 지각하는 정도가 높을수록 심리적 안녕감이 높다고 한 연구[64], 타인이 돕는다는 지각이 긍정적 정서, 높은 자기효능감, 안정감 나아가 환경에 대한 통제력을 가져온다고 한 연구[65]와 일치하는 결과이다. 또한 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석 결과 사회적 지지가 스트레스 대처, 자기효능감, 모애착과 더불어 안녕감에 영향을 많이 미친다고 한 연구[66]와도 일치하는 결과이다. 박영신은 전문대학생의 경우 4년제 대학생보다 심리적 안녕감이 낮으며 평가적 지지를 제외한 정서적지지, 물질적 지지가 심리적 건강과 적응에 도움이 되는 것으로 밝힌 바 있다[68].

사회적 지지는 부정적 정서를 감소시키고 긍정적인 정서를 증진시킴으로서 개인을 적응적으로 이끌 수 있다[69]. 또한 스트레스에 대한 완충역할을 하여 스트레스로 인한 제3의 부정적 효과를 줄이는 역할을 한다[65]. 특히 한국인은 원만한 대인관계가 삶의 질에 핵심적인 요소[70]이며 미래의 성공에 가장 중요한 요인으로 인식된다는 점[71]을 고려할 때 사회적 지지는 전문대학생의 안녕감에 영향을 미치는 핵심적인 요인임을 알 수 있다.

셋째, 전문대학생의 안녕감에 영향을 미치는 사회적 지지의 조절효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자기불일치와 사회적 지지는 각각 안녕감에 영향을 미치지만 높은 자기불일치를 경험하는 전문대학생이 사회적 지지를 받는다 하더라도 안녕감을 높이지는 못하는 것으로 나타난 것이다.

이러한 연구의 결과는 자기불일치가 불안과 우울을 매개로 부정적 자아상에 영향을 미치는데 있어 사회적 지지가 개입될 경우 부적 자아상의 수준을 조절할 수 있음을 밝힌 연구[14]와는 상반된 결과이다. 긍정적 자아상은 개인의 삶에 대한 적응 및 안녕감에 핵심적인

요소로서[72][73] 자기불일치를 경험하더라도 사회적 지지가 개입된다면 안녕감에도 영향을 주리라 추측해 볼 수 있게 한다. 그러나 본 연구의 결과는 사회적 지지가 안녕감에 영향을 주지 못하는 것으로 나타났다.

본 연구에서 사회적 지지의 조절효과가 나타나지 않은 이유는 우선, 자기불일치가 수치심을 유발하기 때문인 것으로 사료된다. 수치심은 자기 자신이 부적절하고 무기력하다고 느끼는 생각으로부터 유발된 감정이다[74]. 수치심은 자아 이상의 기대에 도달하는 것에 대한 실패나 현재의 자신이 바라는 만큼의 자기는 아니라는 생각에서 발생한다[75]. 따라서 수치심은 자기불일치를 표현하는 감정의 단어라고도 할 수 있을 것이다.

그런데 수치심이 강할수록 자신의 중요한 주제를 개방하지 않는다. Swan과 Andrews는 섭식장애와 수치심 그리고 자기개방성에 대한 연구에서 성격적 수치심(characterological shame)과 신체적 수치심(bodily shame)이 섭식장애와 관련된 자신의 문제를 개방하는데 어려움을 겪는다고 하였다[76]. 대학생 시기는 타인의 평가에 민감한 시기이기 때문에[77] 외모, 능력, 대인관계 및 성격, 사회적 지위, 가족 등과 같은 영역을 개방하는데 어려움을 느끼며 특히 자기불일치를 경험하여 자신에 대해 수치심을 느끼는 경우는 더욱 그러하다고 할 수 있을 것이다. 이러한 수치심의 비개방성은 사회적 지지를 요구하거나 받는데 어려움을 야기할 것이다.

또한 수치심은 현실을 왜곡하여 지각하게 만드는 역할을 하는데[78] 이는 다른 사람들이 제시하거나 말하고 있는 내용을 있는 그대로 지각하지 못하게 할 것이다. 이러한 수치심의 특성은 사회적 지지를 있는 그대로 받아들이지 못하게 할 것으로 사료되며 이것이 조절효과를 가져오지 못하게 한 것으로 보인다.

다음으로 자기불일치가 부정적 정서를 유발하기 때문인 것으로 사료된다. 자기불일치는 불안, 특히 사회불안을 유발하는데[60][79] 사회불안이 높으면 타인에게 평가받는 것에 대한 두려움이 커지기 때문에 대인관계나 특정 상황에 대해 회피하도록 한다[80]. 이는 사회적 지지를 경험할 수 있는 환경의 노출을 줄이는 역할을 할 것이다.

또한 자기불일치에 의해 유발된 부정적 정서 중 하나인 우울은[4][22] 대인관계에 부정적 영향을 미치는 대표적인 변인 중 하나이다[81]. 우울한 사람은 우울하지 않은 사람들에 비해 회피와 거부가 특징적인 대인관계 패턴을 보일 가능성이 높다[82]. 특히 Joiner, Katz와 Lew는 우울한 사람들의 대인관계 패턴 중 과도한 위안 추구에 주목하였다[83]. 과도한 위안 추구는 “자신이 사랑받을 만하고 가치가 있는 존재라는 것을 이전에 확인 받았는지 여부에 상관없이 타인으로부터 과도하고 지속적으로 확인 받으려는 비교적 지속적인 경향성”으로 이는 타인이 자신에게 제공하는 지지나 관심의 진실성을 의심하고 타인의 위안을 동정이나 의무감 때문으로 귀인하게 한다. 따라서 자기불일치에 의해 우울이 높은 사람들은 그들이 받는 사회적 지지도 그 진실성을 의심하고 지속적으로 요구할 가능성이 높으며 이러한 점이 사회적 지지의 조절효과를 나타내지 않은 것으로 생각된다.

마지막으로 사회적 지지가 안녕감에 부정적인 영향을 미쳤을 수 있을 것으로 사료된다. 사회적 지지가 부정적 결과를 가져올 수 있다는 생각은 자존감위협모델(treat-to-esteem)에 근거한다. 자기 지지적인 것으로 지각된 도움은 긍정적 반응을 가져오지만 자기위협으로 지각된 도움은 부정적 반응을 일으킨다는 것이다.

인간은 긍정적인 자기 온전감을 유지하려는 동기를 가지고 있다[84]. 그런데 자기불일치는 자기 온전감을 위협하는 자기에 대한 판단이다. 따라서 자기불일치를 경험하는 전문대학생이 자기 온전감을 회복하기 위해서는 자기에게 중요한 가치 영역에서 자신의 유능감을 확인할 수 있어야 한다[85]. 유능감을 확인하는 가치의 영역은 사람마다 다르지만 자기개념은 타인과의 상호작용을 통해 사회적으로 구성되기 때문에[86] 사회적 관계에서 자기 온전감을 확인하는 경우가 많다. 더욱이 청소년기는 타인에게 비추어지는 자신의 모습에 대한 의식을 많이 하는 시기이다[87]. 따라서 타인과의 관계를 중요한 가치로 둔 개인은 자신의 자기 온전감이 위협받는 상황이 왔을 때 타인과의 긍정적인 관계 형성을 확인함으로써 자기 온전감을 유지하며 위협에 대처할 수 있다[88].

사회적 지지는 사회적 관계를 맺고 있는 사람들에 의해 제공되는 긍정적 자원으로[89] 타인과의 긍정적 관계를 확인할 수 있는 중요한 판단 요소이다. 사회적 지지는 실제로 타인이 제공하는 사회적 지지의 양과 질보다는 개인이 지각하는 주관적 사회적 지지가 더 중요하다[90]. 따라서 사회적 지지가 주관적으로 자신에게 도움이 되었다고 생각하면 이는 안녕감 향상에 도움이 되겠지만 자기 온전감을 위협하는 도움은 안녕감에 부정적인 영향을 미칠 것이다. 즉 자기불일치를 경험하는 전문대학생들은 자신을 자신의 이상과 일치하지 않는 부족한 사람으로 지각하기 때문에 중요한 타인들이 제공하는 지지적 경험을 긍정적으로 수용하기보다는 오히려 타인에게 자신이 부족한 사람으로 보여졌다고 느껴졌을 수 있다. 즉 사회적 지지가 오히려 자신의 낮은 실제적 자기를 더 확인하는 결과를 낳게 하여 안녕감에 조절효과를 보이지 않는 것으로 여겨진다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 전문대학생의 자기불일치수준이 높을 것으로 추정하였다. 그러나 실제로 전문대학생의 자기불일치가 일반대학생에 비해 높은지는 아직 밝혀진 논문이 없는 실정이다. 따라서 자기불일치의 학교별 차이를 살펴볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 자기불일치와 안녕감 간의 관계를 사회적 지지가 조절하는지 밝히고자 하였다. 그러나 자기불일치와 안녕감 간의 사회적 지지의 조절효과에 대한 연구는 그 결과가 일치하지 않고 있다. 따라서 자기불일치를 경험하는 학생들의 안녕감을 높이기 위한 방법으로 사회적 지지가 환경적 변인으로서 영향을 미치는 지에 대해서는 반복 확인이 필요하며 이 관계에서 숨겨진 변인이 있는지에 대한 확인 연구도 필요할 것이다. 셋째, 본 연구는 자기보고식 설문지를 실시하여 자료를 수집하였다. 특히 사회적 지지는 개인의 주관에 의해 많이 좌우되는 변수이기 때문에 조절효과가 나타나지 않는 것도 이러한 영향을 받았을 것으로 생각된다. 선행연구를 살펴보면 사회적 지지가 매개변인으로서 안정적이지 못한 결과를 보이는 것으로 확인한 바 있다[91][92]. 따라서 사회적 지지가 조절효과를 가지는 부분에 대해서도 추후 더 많은 연구가 필요할 것으로 보인다. 넷째, 본 연구에서는 전

문대학생의 자기불일치의 점수가 높지 않았다. 자기불일치가 높은 연구대상을 표집하여 실제로 사회적 지지의 조절효과가 나타났는지 연구한다면 연구결과가 달라지거나 좀 더 뚜렷해 질수도 있을 것이다. 다섯째, 본 연구 사회적 지지의 조절효과에 보다 초점을 두고자 성별에 따른 차이는 연구하지 않았으나 성별에 따라 사회적 지지의 조절효과를 보고하는 논문도 있어[27] 통제 변인으로 투입을 한 결과 실제 영향이 있었다. 추후에는 성별에 따른 차이도 지속적으로 고려되어질 필요가 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 자기불일치를 보다 많이 느낄 것으로 여겨지는 전문대학생을 대상으로 자기불일치가 삶에 대한 통합적인 관점인 안녕감에 부정적인 영향을 주었다는 것을 확인한 것에 의의가 있다. 그리고 자기불일치와 안녕감에 미치는 영향에 있어 사회적 지지의 조절효과가 없음을 확인하였다. 여러 연구에서 사회적 지지가 심리적 부적응을 경험하는 사람들에게 이를 극복할 수 있는 자원이 된다고 밝혔으며[21] 본 연구에서도 사회적 지지는 안녕감에 긍정적 영향을 주는 것으로 확인되었으나 사회적 지지는 자기불일치로 인해 야기된 부정적 영향을 줄이는 데는 효과적이지 못하였다. 이러한 연구결과는 자기불일치를 경험하는 전문대학생에게 전반적인 삶의 만족감을 얻기 위해서는 사회적 지지보다 더 우선적으로 고려되어야 할 변인이 있어야 함을 시사한다.

참 고 문 헌

[1] A. Bandura, "Self-Efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change," *Psychological Review*, Vol.84, pp.191-215, 1977.
 [2] A. H. Ahrens, "Theories of depression: The role of goals and the self-evaluation process," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.11, No.6, pp.665-680, 1987.
 [3] 임일모, 조용래, 김학렬, "자기불일치와 심리적 불편감의 관계", *신경정신의학*, 제24권, 제5호,

- pp.1416-1431, 1995.
- [4] E. T. Higgins, "Self-discrepancy: A theory relating self and affect," *Psychological Review*, Vol.94, No.3, pp.319-340, 1987.
- [5] L. Scott and M. W. O'Hara, "Self-discrepancies in clinically anxious and depressed university students," *J. of Abnormal Psychology*, Vol.102, No.2, pp.282-287, 1993.
- [6] 박현희, *자기불일치 및 자기통제력이 대학생의 시험 불안에 미치는 효과*, 한국교원대학교, 석사학위논문, 2006.
- [7] 허재홍, 조용래, "자기불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향", *인지행동치료*, 제5권, 제2호, pp.85-100, 2005.
- [8] 김영수, 신희천, "자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향 : 의사소통 불안의 매개효과 검증", *상담학연구*, 제13권, 제2호, pp.745-760, 2012.
- [9] 임진, 김은정, "청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 수치심과 반추적 반응양식을 매개변인으로", *청소년학연구*, 제19권, 제1호, pp.279-306, 2012.
- [10] E. Diener, S. Oishi, and R. E. Lucas, "Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life," *Annual Review of Psychology*, Vol.54, No.1, pp.403-425, 2003.
- [11] E. Diener, "Subjective wellbeing, *Psychological Bulletin*," Vol.95, No.4, pp.542-575, 1984.
- [12] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being," *J. of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.1069-1081, 1989.
- [13] C. L. M. Keyes, "The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment," *Adolescent and Family Health*, Vol.4, pp.3-11, 2005.
- [14] 이상철, 정상원, 김새로미, 이혁준, "자기불일치가 불안 및 우울을 매개로 부적자아상에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로", *청소년학연구*, 제15권, 제3호, pp.183-206, 2008.
- [15] 김지윤, 이동귀, "여고생의 가족관계 및 가정경제 수준에 대한 자기불일치가 행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할", *상담학연구*, 제13권, 제3호, pp.1443-1460.
- [16] S. Cohen and S. L. Syme, *Issues in the study and Application of Social Support*, In S. Cohen and S. L. Syme, (Eds.), *Social support and Health*, pp.3-23, 1985.
- [17] 이옥형, "대학생의 생활스트레스, 자아탄력성 및 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향", *청소년학연구*, 제19권, 제1호, pp.29-57, 2012.
- [18] 김홍순, 송민경, 김청송, "청소년의 행복과 심리적 특성과의 관계에서 감사성향과 사회적 지지의 중재 모형", *한국심리학회지: 건강*, 제17권, 제1호, pp.253-270, 2012.
- [19] 김미래, *기혼 여성의 생활 스트레스와 우울의 관계: 자아존중감과 사회적 지지의 매개효과 및 조절 효과*, 전남대학교 대학원, 박사학위논문, 2006.
- [20] 이현송, "빈곤가정 아동의 사회적 지지와 자아존중감과의 관계", *사회복지 학생연구논총*, 제1권, pp.104-161, 2008.
- [21] E. T. Higgins, R. Klein, and T. J. Strauman, "Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*," Special Issue: Depression, Vol.3, No.1, pp.51-76, 1985.
- [22] 황민영, 방희정, 김영숙, "고등학생의 실제-이상 자기불일치, 자기효능감, 사회적 지지 및 우울간의 관계", *한국심리학회지: 일반*, 제33권, 제2호, pp.239-261, 2014.
- [23] 고영남, "대학생의 성격유형과 안녕감의 관계", *한국교육학연구*, 제18권, 제3호, pp.49-71, 2012.
- [24] C. L. M. Keyes, "Social well-being," *Social Psychology Quarterly*, Vol.61, No.2, pp.121-140, 1998.
- [25] E. Diener and R. E. Lucas, "Explaining

- differences in societal levels of happiness: Relative standard, need fulfillment, culture, and evaluation theory," *J. of Happiness Studies*, Vol.1, pp.41-78, 2000.
- [26] C. L. M. Keyes and S. J. Lopez, "Toward a science of mental health: positive directions in diagnosis and intervention," In C. R. Syner, and S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, pp.45-59, New York: Oxford University Press, 2002.
- [27] 이현주, 이미나, 최인수, "한국청소년 안녕감 척도의 타당화 및 삶의 질 분석", *교육심리연구*, 제22권, 제1호, pp.301-315, 2008.
- [28] 이자영, 최용용, "사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향-인지적 정서조절을 매개로 하여", *상담학연구*, 제13권, 제3호, pp.1481-1499, 2012.
- [29] R. C. Kessler, R. H. Price, and C. B. Wortman, "Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes," *Annual Review of Psychology*, Vol.36, pp.531-572, 1985.
- [30] S. Cobb, "Social support as a moderator of life stress, *Psychosomatic Medicine*," Vol.38, pp.300-314, 1976.
- [31] R. D. Caplan, S. Cobb, J. P. French, R. Van Harrison, and S. R. Pinneau, *Job Demands and Worker Health*, Washington, D. C, U. S. Department of health, Education and Welfare, 1975.
- [32] L. Cohen and H. Hoberman, "Positive events and supports as buffers of life change stress," *Journal of Applied Social Psychology*, Vol.13, pp.99-125, 1983.
- [33] P. W. Nolten, *Conceptualization and measurement of social support: The development of the student social support scale*, Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, 1994.
- [34] M. Jr. Barrera, "Distinction between social support support concept, measures and models," *American J. of Community Psychology*, Vol.14, pp.413-455, 1986.
- [35] A. Vaux, *Social Support: Theory, Research and Intervention*, N.Y.: Praeger Publishers, 1988.
- [36] 오순옥, *사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과*, 고려대학교, 석사학위논문, 2005.
- [37] 박지원, *사회적 지지 척도 개발을 위한 일 연구*, 연세대학교, 박사학위논문, 1985.
- [38] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, social support, and the buffering hypotheses," *Psychological Bulletin*, Vol.98, pp.310-357, 1985.
- [39] F. M. Andrews and S. B. Withey, *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*, New York: Plenum, 1976.
- [40] D. C. Shin and D. M. Johnson, "Avowed hapiness as an overall assessment of the quality of life," *Social Indicators Research*, Vol.5, pp.475-492, 1978.
- [41] 김명소, 김혜원, 차경호, 임지영, 한영석, "한국 성인의 행복한 삶의 구성요인 탐색 및 척도개발", *한국심리학회지: 건강*, 제8권, 제2호, pp.415-442, 2003.
- [42] 김연주, *대학생의 자기불일치와 자존감, 삶의 만족도의 관계*, 성균관대학교, 석사학위논문, 2011.
- [43] M. M. Morretti and E. T Higgins, "Relating self-discrepancy to self-esteem: The contribution of discrepancies beyond actual-self ratings," *J. of Experimental Social Psychology*, Vol.26, pp.108-123, 1990.
- [44] M. Argyle and M. Martin, The psychological causes of happiness, In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz(Eds.), *Subjective well-being : An interdisciplinary perspective* (pp.77-100), Oxford : Pergamoon Press, 1991.
- [45] C. D. Ryff, "Experience and well-being : Explorations on domains of life and how they

- matter," *International J. of Behavioral Development*, Vol.20, pp.193-206, 1997.
- [46] 최유진, *사회적 지지와 학업능력 지각이 무기력, 열등감 및 심리적 안녕감에 미치는 영향*, 한양대학교, 석사학위논문, 2007.
- [47] 임미향, 박영신, 김의철, "대학생의 사회적 지원, 성격, 자기효능감, 학업성취가 주관적 안녕감에 미치는 영향", *청소년학연구*, 제15권, 제4호, pp.255-283, 2007.
- [48] 김현주, *부모-자녀 의사소통 및 기본 심리적 욕구 척도 개발을 통한 청소년 안녕감 설명 변인 연구*, 충남대학교, 박사학위논문, 2010.
- [49] 문은식, "중고등학생이 지각한 사회적 지지와 심리적 안녕 및 학교생활적응의 관계", *교육심리연구*, 제19권, 제4호, pp.1087-1108, 2005.
- [50] 전혜성 이희연, "진로 개발형 중년기 여성의 주관적 행복의 영향요인 연구", *아시아 여성연구*, 제49권, 제1호, pp.123-159, 2010.
- [51] 김소희, *스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감간의 관계*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2003.
- [52] 최미영, *사회적 낙인이 화장장애인의 사회통합에 미치는 영향에 관한 연구: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로*, 연세대학교, 석사학위논문, 2003.
- [53] 정승아, *자기불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제*, 연세대학교, 박사학위논문, 2004.
- [54] J. A. Blumenthal, M. M. Burg, J. Barefoot, R. B. Williams, T. Haney, and Zimet, "Social support, type a behavior, and coronary artery disease," *Psychosomatic Medicine*, Vol.49, pp.331-340, 1987.
- [55] 김희정, 권정혜, 김종남, 이란, 이진숙, "유방암 생존자의 외상후 성장 관련 요인 탐색", *한국심리학회지, 임상*, 제16권, 제2호, pp.197-207, 2008.
- [56] 김진수, *사회적 지지 및 성장적 반주가 외상후성장애에 미치는 영향*, 부산대학교, 석사학위논문, 2011.
- [57] 김연주, *대학생의 자기불일치와 자존감, 삶의 만족도의 관계*, 석사학위논문, 2011.
- [58] 박현주, 조금호, "고등학생의 자기불일치와 우울, 불안 및 자기효능감 간의 관계", *인간이해*, 제24권, pp.127-148, 2003.
- [59] 박현희, *자기불일치 및 자기통제력이 대학생의 시험불안에 미치는 효과*, 한국교원대학교 석사학위논문, 2006.
- [60] 신혜진, *자기불일치와 목표성향 및 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향*, 연세대학교, 석사학위논문, 2005.
- [61] 강석, 이지연, "청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과", *중등교육연구*, 제61권, 제4호, pp.811-839, 2013.
- [62] 김현덕, "전문대생의 대학생활 적응도에 관한 연구", *한국고등직업교육학회 학술대회 논문집*, pp.103-113, 2000.
- [63] 김종운, 이명희, "전문대학생의 성인애착과 자아분화가 대학생활적응에 미치는 영향", *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제2호, pp.506-516, 2014.
- [64] 김완수, *대학생이 지각한 사회적 지지와 삶의 의미가 진로결정수준에 미치는 영향*, 카톨릭대학교 상담심리대학원, 석사학위논문, 2005.
- [65] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, social support, and the buffering hypotheses," *Psychological Bulletin*, Vol.98, pp.310-357, 1985.
- [66] S. Cohen and G. McKay, "Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis," In A. Baum, S. E. Taylor, and J. E. Singer(Eds), *Handbook of Psychology and Health*(pp.253-267), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1984.
- [67] 박미애, 김세경, 천성문, "청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석", *재활심리연구*, 제20권, 제3호, pp.627-652, 2013.
- [68] 박영신, "전문대학과 4년제 대학 예비 유아교사의 주관적 안녕감에 대한 기질적 낙관성, 사회적지지 및 스트레스 대처전략 영향 분석", *유아교육학논총*, 제16권, 제2호, pp.113-138, 2012.
- [69] 전원희, 조명주, 나현주, "간호대학생의 분노표현 방식, 사회적지지 및 대학생활적응의 관계", *한국콘*

- 텐츠학회논문지, 제15권, 제3호, pp.219-228, 2015.
- [70] 김의철, 박영신, “한국인의 자기 인식에 나타난 토착문화심리 분석”, 한국심리학회지 사회문제, 제12권, 제4호, pp.1-36, 2006.
- [71] 박영신, 김의철, 탁수연, “청소년과 부모의 실패와 미래성취 의식을 통해 본 한국인의 성취관련 토착심리”, 한국심리학회지: 사회문제, 제11권, 제2호, pp.73-108, 2005.
- [72] 고현석, 민경환, “자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계 탐색”, 한국심리학회지 일반, 제25권, 제1호, pp.825-846, 2012.
- [73] 김효정, “간호대학생의 주관적 안녕감, 자아정체감, 가족기능과의 관계”, 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제2호, pp.376-386, 2014.
- [73] J. P. Tangney, P. E. Wagner, C. Fletcher, and R. Gramzow, “Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression,” *J. of Personality and Social Pshchology*, Vol.62, pp.669-675, 1992.
- [74] M. Wells and R. A. Jones, “Childhood parentification and shame-proneness : A prelilinary study,” *The American J. of Family Therapy*, Vol.28, No.1, pp.19-27, 2000.
- [75] G. Kaufman, *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*, Springer Publishing Co, 1996.
- [76] S. Swan and B. Andrews, “The relationship between shame, eating disorders and disclosure in treatment,” *Bristish J. of Clinical psychology*, Vol.42, pp.367-378, 2003.
- [77] M. M. Moretti and J. W. Vanessa, “Self-discrepancy in adolescence: Own and parental standpoints on the self,” *Merrill-Palmer Quarterly*, pp.624-649, 1999.
- [78] Graff, “Shame in supervision,” *Issues in Psychology*, Vol.30, No.1, pp.79-94, 2008.
- [79] 김남재, “대인불안과 사회적 자기불일치”, 한국심리학회지:임상, 제19권, 제3호, pp.473-483, 2000.
- [80] D. C. Beidel, S. M. Tuner, and C. V. Dancu, “Psychological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety,” *Behaviour Research and Therapy*, Vol.23, pp.109-117, 1985.
- [81] 권호인, 함병주, 백종우, 서신영, 권정혜, “우울증 환자의 대인관계 특성: 증상과 독립적인가?”, 한국심리학회지:임상, 제29권, 제4호, pp.1117-1133, 2010.
- [82] S. E. Krantz, “When depressive cognitions reflect negative realities,” *Cognitive Therapy and Research*, Vol.9, No.5, pp.595-610, 1985.
- [83] T. Joiner, J. Katz, and A. Lew, “Harbingers of Depressotypic Reassurance Seeking: Negative Life Events, Increased Anxiety, and Decreased Self-Esteem,” *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.25, No.5, pp.632-639, 1999.
- [84] C. M. Steele, *The Psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self*. In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, Vol.21, pp.261-302, New York; Academic Press, 1993.
- [85] C. M. Steele, S. J. Spencer, and M. Lynch, “Self-image resilience and dissonance: The role of affirmational resources,” *J. of Personality and Social Psychology*, Vol.64, pp.885-896, 1993.
- [86] B. Verplanken, D. Trafimow, I. K. Khusid, R. W. Holland, and G. M. Steentjes, “Different selves, different values: Effects of self-construals on value activation and use,” *European J. of Social Psychology*, Vol.39, pp.909-919, 2009.
- [87] C. J. Armitage and R. Rowe, “Testing multiple means of self-affirmation,” *British J. of Psychology*, Vol.102, pp.535-545, 2011.
- [88] 이난, 김현수, “중학생의 사회적 지지와 자기효능감과의 관계”, 사회과학논총, 제23권, 제2호, pp.77-97, 2008.
- [89] 이주은, *우울과 자기지향성 자기지각, 사회적 지지 및 대처행동에 미치는 영향*, 이화여자대학교 대학

원, 석사학위논문, 1996.

- [90] R. A. Thompson, M. F. Flood, R. Goodvin, "Social support and developmental psychopathology," In D. Cicchetti and D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. III. Risk, disorder, and adaptation*(2nd ed., pp.1-37), New York: Wiley, 2006.
- [91] 구현경, 김종남, "내현적 자기애와 심리적 부적응의 관계:내면화된 수치심, 부적응적 완벽주의, 지각된 사회적 지지의 매개효과", 상담학연구, 제15권, 제2호, pp.609-636, 2014.
- [92] 이진숙, 현명호, "내현적 자기애의 부정적 평가에 대한 두려움, 소극적 대처와 지각된 사회적 지지가 우울에 미치는 영향, 청소년학연구, 제19권, 제4호, pp.161-181, 2012.

조 채 영(Chae-Young Jo)

정회원



- 2006년 2월 : 부산대학교 유아교육과(교육학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 동의과학대학교 유아교육과 교수

<관심분야> : 놀이치료, 정신건강

저 자 소 개

정 명 화(Myung-Hwa Cheong)

정회원



- 1992년 2월 : 부산대학교 교육학과(교육학박사)
- 1987년 3월 ~ 현재 : 동의과학대학교 유아교육과 교수

<관심분야> : 교육학개론, 교육심리

형 정 은(Jung-Eun Hyung)

정회원



- 2015년 2월 : 부산대학교 교육학과(교육학박사)
- 2003년 9월 ~ 현재 : 동의과학대학교 교수학습개발센터 직원

<관심분야> : 교육심리, 정신건강