

텍스트 마이닝을 이용한 자존감 저하의 심각성 분석

김범수* · 황영빈

인제대학교

Analysis of the Severity of Self-Esteem Reduction Using Text Mining

Beom-su Kim* · Yeong-bin Hwang

Inje University

E-mail : beomsu91@naver.com / hyb0321@naver.com

요 약

1. 연구배경 및 목적

정신건강과 육체건강을 놓고 이 두 가지 중에서 어떤 건강이 더 중요한지 여러 가지 의견을 놓고 있다. '건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다'는 말도 있지만 이 역시 어느 정도는 맞는 말이다. 육체가 건강하지 못하고 망가지면 제대로 활동하기가 힘들기 때문에 의지력도 약해지고 게을러지기 쉽다.

반대로 정신적으로도 너무 충격을 받으면 육체가 상하는 경우도 있다. TV에서도 보면 충격적인 일을 겪거나 과도한 스트레스를 받으면 혈압이 오르는 경우도 있고, 심장마비까지 오는 경우를 보게 된다.

교통사고도 다친 육체적인 상처보다 사고로 인한 정신적인 충격 때문에 몸이 더 안 좋아지는 경우도 있다. 정신건강을 중요하게 생각하는 이유로 이러한 부분 때문인 것도 있지만, 살아감에 있어서 사회생활을 필요로 하기 때문에 요즘 시대에는 정신건강도 매우 중요하게 여기고 있다. 정신적으로도 너무 위축되어 버리면 할 수 있을 거 같은 일도 제대로 해내기 어렵고, 자기능력을 제대로 발휘를 못하게 되는 경우도 있기 때문이다. 이러한 것을 채우기 위해서는 자존감을 찾는 것이 매우 중요하다. 자존감이 저하되고, 자존감이 상실하게 되면 자신을 스스로 초라한 존재라고 생각하기 쉽고, 스스로가 아무것도 해 낼 수 없는 존재라고 생각하게 된다. 그러한 생각들 때문에 결국 우울증으로 이어지게 된다. 우울증도 극복하지 못하고, 방치하다 보면 결국 육체에 심한 질병이 있어 아무 것도 할 수 없는 사람처럼 우울증도 아무 일도 하지 못하고, 무기력해진다. 우울증은 최악의 경우 자살과 자해까지 이어지기도 한다.

결국 정신건강이 인생의 모든 것까지 좌우한다는 걸 알 수 있다. 최근에는 일반인들도 그렇지만 연예인들도 우울증을 극복하지 못하고, 자살하는 사람도 늘어나고 있는 추세이다. 그렇기 때문에 우울증의 심각성, 자존감 상실의 심각성도 매우 중요하게 여겨지고 있다. 그래서 어떤 요소 및 원인이 자존감 상실로 이어지는지 알아보고, 연구하고자 한다.

'텍스트 마이닝'이라는 기능을 통해서 분석하고자 한다. '텍스트 마이닝'이란 비정형 텍스트 데이터를 통해서 유용한 정보들을 찾아내고 통계적인 의미가 있는 개념이나 특성을 추출하고 이것들 간의 패턴이나 추세 등 정보를 끌어 오는 과정이다. 이러한 기능들을 이용하면 자존감 상실의 원인이 무엇인지 자존감 상실이 어떤 것을 가져다주는지 알 수 있을 것이다. 데이터를 수집하기 위해 먼저 키워드를 '자존감 상실', '자괴감', '모멸감', '수치심', '죄책감', '고독감' 등 자존심 상실과 연관된 단어로 정하고, SNS '트위터'를 통해서 정해진 키워드를 검색하고, 검색으로 얻어진 문장들을 수집해서 단어들을 추출해서 빈도 횟수도 분석하고, 연관성 있는 단어들 끼리 묶어서 어떤 특성을 가지고 있는지도 분석하고자 한다.

ABSTRACT

In this study, we try to find out and analyze the results of reduced self-esteem and loss using text mining. Physical health is important, of course, but these days, mental health is considered more important. In order for the mind to be healthy, it is important to have self-esteem and self-confidence first. Self-esteem decreases, and if lost, it directly leads to depression. If depression is severe, the worst will lead to self-harm and suicide. However, more and more people are committing suicide these days because both ordinary people and entertainers cannot overcome depression. For this reason, the seriousness of depression and loss of self-esteem are also considered important and become an issue.

Therefore, we want to collect data for a certain period of time through Naver, Instagram, and Twitter searches and extract the words of the data to anticipate and analyze the cause of loss of self-esteem, how serious the recent depression is, and what the consequences of loss of self-esteem are.

키워드

loss of self-esteem, sense of shame, contempt, feeling of guilt, feeling of loneliness

* speaker

I. 서론

1. 연구배경 및 목적

정신건강과 육체건강을 놓고 이 두 가지 중에서 어떤 건강이 더 중요한지 여러 가지 의견을 놓고 있다. '건강한 육체에 건강한 정신이 깃든다'는 말도 있지만 이 역시 어느 정도는 맞는 말이다. 육체가 건강하지 못하고 망가지면 제대로 활동하기가 힘들기 때문에 의지력도 약해지고 게을러지기 쉽다.

반대로 정신적으로도 너무 충격을 받으면 육체가 상하는 경우도 있다. 드라마에서도 보면 충격적인 일을 겪거나 과도한 스트레스를 받으면 혈압이 오르는 경우도 있고, 심장마비까지 오는 경우를 보게 된다. 교통사고도 다친 육체적인 상처보다 사고로 인한 정신적인 충격 때문에 몸이 더 안 좋아지는 경우도 있다.

그래서 요즘은 정신건강을 더 중요하게 여기는 추세이다. 사회 생활함에 있어서도 너무 긴장하고, 위축이 되면 해낼수 있는 일도 제대로 못하고, 결국 자기능력조차 발휘 못하는 경우도 생긴다.

자존감이 저하되면 스스로를 초라한 존재라고 여기기 쉽고, 스스로 아무것도 해낼 수 없는 존재로 여기게 된다. 그런 생각들이 결국 우울증으로 이어진다. 이 상태를 방지하면 육체로도 심한 질병으로 인해 아무것도 할 수 없는 사람처럼 우울증도 아무 일도 하지 못하고, 무기력해진다. 우울증은 최악의 경우 자살과 자해까지 이어지기도 한다. 결국 정신건강이 인생의 모든 것을 좌우할 수도 있다. 최근에는 일반인도 그렇지만 연예인들도 우울증을 극복 못하고, 자살자가 늘고 있는 추세다. 때문에 우울증의 심각성, 자존감 상실의 심각성도 매우 중요하게 여겨진다. 그래서 어떤 요소 및 원인이 자존감 상실로 이어지는지 '텍스트 마이닝'이라는 기능을 통해서 분석하려 한다.

2. 논문의 내용 구성 소개

제1장 서론에서는 연구를 하기에 앞서 자존감 상실의 배경이 되는 것이 무엇인지 이 연구를 하려는 목적이 무엇인지와 연구 전 어떤 방법이 알맞은지 알기위해서 즉 연구 대상의 경로를 찾기 위한 사전 점검과 연구 대상의 경로를 통한 연구 방법에 대하여 설명하였다.

제2장에서는 검색하려는 키워드(자존감 상실, 자괴감, 모멸감, 수치심, 죄책감, 고독감)등 각 단어의 의미를 아는 것이 필요하기에 각 키워드에 대한 이론적 배경에 관한 설명으로 이루어져 있고, 그것을 '텍스트 마이닝'을 이용하여서 연구하는 것이기에 '텍스트 마이닝'에 관한 이론적 설명까지 덧붙여 놓았다.

제3장에서는 요약문에서도 간략하게 설명한 연

구 방법에 대해서 다시 한 번 설명을 하였고, 연구 대상이 어떤 경로인지와 연구 대상을 정하기까지의 과정을 설명하였다. 각 검색키워드와 검색해서 나온 각 단어와 연관성 및 원인 파악을 어떻게 할 것인지에 대한 계획을 예를 들어서 설명하였다.

제4장에서는 각 키워드별로 나온 연구 결과에 대한 설명과 각 키워드에 빈도순위 1,2위 단어의 연관성을 해석하였다

마지막 5장에서는 자존감 상실의 가장 큰 원인이 무엇인지 그에 대한 해결책이 무엇인지 최종 결론에 관한 설명으로 이루어져 있다.

II. 이론적 배경

1. 자존감(自尊心)

자기 스스로가 가치 있다고 인정하고, 자기 자신이 얼마나 소중한, 귀한 존재인지 아는 것이다.[1]

'자존감'은 나의 인격으로부터 기인한 기본 가치가 되기도 한다. 이 평가는 사람 무의식 속마음 깊이 뿌리박혀 있다.

"자존감"은 심리적으로 자기 자신을 존중하고 사랑하는 정도로서 이해하는 경향이 많다.[2]

그리고 자존감은 자신의 여러 특성 또는 자신의 여러 측면들에 대한 긍정성과 부정성의 평가의 합이다.[3] 즉 자신을 얼마나 긍정적으로 받아드리는 지의 대한 정도를 뜻한다. 사회생활 속에서 직장에서 일적으로 치이고, 책망을 듣다보면 자기 스스로도 볼품 없는 사람으로 느끼기도 한다. 그로 인해 심한 충격을 받다보면 자신의 소중함도 잃어버리게 되는 지경까지 이르고, 더 심각한 단계로 발전하면 우울증, 자살까지 이어지기도 한다. 그래서 자존감을 마음 중심에 끝 까지 두는 것이 매우 중요하다.

2. 자괴감(自愧感)

자기 스스로를 부끄러운 존재로 여기는 것으로 자신을 비하하고, 미워하는 심리 상태를 뜻한다. '자존감'이 심하게 낮아지면 나타나는 증상으로 '자존감'과 반대되는 의미를 가지고 있다. 결국 자존감이 상실하게 되면 자동적으로 '자괴감'에 빠질 수 밖에 없는 것이 사람 심리의 원리이다. 스스로를 신뢰할 수 없기 때문에 자기 자신에 대한 확신도 없다. 때문에 앞서 말한바와 같이 자신이 아무 쓸모없고, 가치 없는 인간으로 판단해 버리고, 스스로를 학대하고 열등감까지 가지게 된다.[4]

3. 모멸감(侮蔑感)

상대방이 자신을 업신여기고, 무시한다는 느낌

을 받는 감정이다. 상대방한테 자신의 가치가 평가절하 되었다고 판단될 때 모멸감의 감정을 느낀다. 이런 감정은 자신의 가치를 폄하하는 상대가 생겼을 때 촉발된다.[5] 여자들 같은 경우는 가정에서 옛날 남편을 더 존중시키고, 하늘처럼 여겼던 시대 때문에 아내를 열등한 존재로 여기고 비하하고, 조롱당함도 느낀다. 남편의 가부장제도라는 틀로 인해서 생긴 것이다.[6] 주로 자신과 상대의 '경쟁심'에서부터 시작된다. 상대방보다 못하다고 느낄 때, 그리고 그로 인해서 상대방이 비난한다고 느낄 때는 심리적 힘겨루기에서 밀렸다고 인식해 극도의 모멸감을 느끼게 된다. 때문에 창피함을 느낌과 동시에 이런 감정을 유발한 상대에게 분노심까지 느끼게 된다.

4. 수치심(羞恥心)

스스로를 부끄러워 하는 마음으로 타인이 자신의 실수나 잘못을 얘기하면 속으로는 인정하기 때문에 미안함이 섞인 감정이라고 볼 수 있지만 부끄러움이라는 고통스러운 감정 때문에 숨고자하는 심리가 강하다. 내적인 자아평가와 관련된 것으로서, 자신의 부족이나 결핍, 혹은 부적절함에 관한 자아의식으로부터 생겨나는 고통스러운 감정이다.[7]

5. 죄책감(罪責感)

죄책감은 수치심과 다르게 잘못을 했을 때 외면하거나 회피하고, 숨기보다는 직면해서 솔직하게 고백하고, 잘못을 고치고 개선하려는 마음이 있다. 그래서 자신의 잘못된 것을 보상하기 위해 만회하려는 특성이 있다.[8]

6. 고독감(feeling of loneliness)

고독감이라는 사전적 의미는 세상에서 홀로 떨어져 있는 것처럼 외롭고 쓸쓸함을 느끼는 감정이다. 보통 일상생활에서 자신 혹은 가족, 친구, 동료 등 사회적으로도 올 수 있고, 주로 주변 환경으로 인해 오는 심리적인 소외감, 쓸쓸함, 외로움이다.[9] 많은 연구자들은 주로 노인에게 오는 고독감을 다른 내용이 대부분이다. 신체적인 노화로 인한 건강걱정, 배우자와 사별, 형제 및 친한 지인들 사망 등 주변 지인들이 하나 둘 씩 떠남으로서 홀로가 된 자신을 보기 때문이다.

7. 텍스트 마이닝

언어로 쓰인 비정형 데이터 분석기법으로 자연어처리기술을 이용하여 의미 있는 정보를 분석하고, 추출하는 방식이다. 사람들은 기업 안에서 생산되는 데이터들을 효율성 있게 복잡한 데이터를 보다 쉽게 관리 할 수 있도록 데이터베이스에 명확한 규약을 기초로 정형화된 데이터(structured format)를 저장해 왔다. 하지만, 최근에는 기업에

활용되는 데이터의 비중은 데이터베이스에 저장된 정형데이터 보다는 주로 메일, 사내문서, 웹문서 등 특정한 형식이 아닌 비정형(unstructured form) 데이터를 더 많이 사용되고 있다.[10]

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

자존감 상실 및 저하 분석을 위해 자존감 상실과 연관되는 키워드를 6개 선정하였다. 키워드 대상은 '자존감 상실', '자괴감', '모멸감', '수치심', '죄책감', '고독감'으로 선정하였다.

수집경로는 처음에는 '네이버', '인스타', '트위터'로 선정하였다. 하지만 '네이버' 같은 경우엔 지식답변에 감정 및 기분을 나타내는 글보다 말 그대로 지식적인 내용이 많고, 도서 책 내용이 대부분이었다. 예를 들어 '성격 장애' 및 '심리 불안 장애'의 종류 및 이론에 대한 설명이 있었는데, 이 글이 다른 게시물에도 중복 기재되기도 했다. '인스타'는 해시태그는 여러 가지 있어 겉으로 보기에는 수집의 폭이 다양해 보였지만, 해시태그별로 피드(게시글이 있는 자료)가 대부분 한 두 개 밖에 되지 않았고, '모멸감'의 경우 관련 도서 책 내용이 대부분이었다. 정확한 감정 분석이 불가능할 거라고 판단해 수집경로는 SNS인 '트위터'를 통해서만 글을 수집한다. 트위터에서 수집한 자료들을 모으고, 글로 쓰여진 문장을 최소의 의미를 가진 형태소로 분해하여서 나타난 형태소들을 분석한다. 단어들을 추출해 빈도 순위대로 단어글자를 크게 보이게 하는 워드클라우드를 시킨다.

2. 각 검색키워드와 각 단어와의 연관성 파악

키워드와 각 단어와의 관계를 분석하고, 연관성의 원인과 이유까지 분석해서 단어빈도가 높게 나온 원인과 이유를 파악한다. 예를 들어서 '수치심'이라는 키워드에 '성적'이라는 단어가 1위로 높게 나와서, '수치심'과 '성적'이라는 관계를 분석한다. '성적'이라는 단어를 분석해 보니 성적인 부분 때문에 수치심을 느끼는 감정인 것이다.[11] 폭염 때문에 더위를 해소하기 위해 가슴이 약간 드러나는 옷을 입었는데, 어떤 남자가 이상한 눈빛으로 '가슴이 예뻐 보이네요'라는 말을 했을 때도 성적인 부분 때문에 수치심을 느낄 수도 있다. 이런 식으로 검색키워드와 단어와의 연관성과 원인을 분석할 것이다.

IV. 연구 결과



그림 1. '죄책감' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

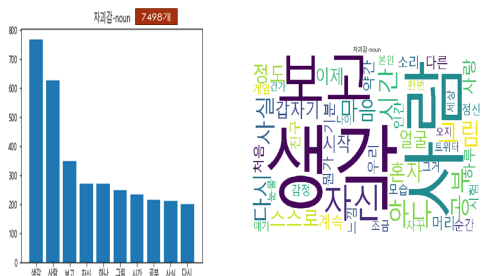


그림 2. '자괴감' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

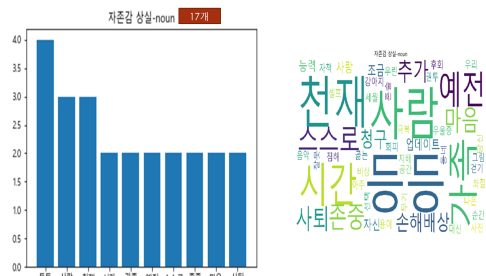


그림 3. '자존감 상실' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

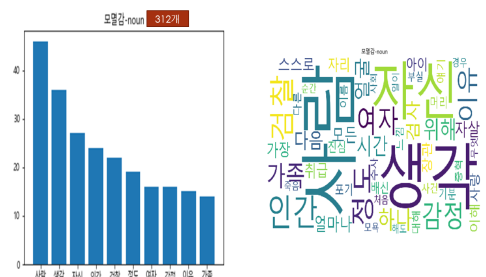


그림 4. '모멸감' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

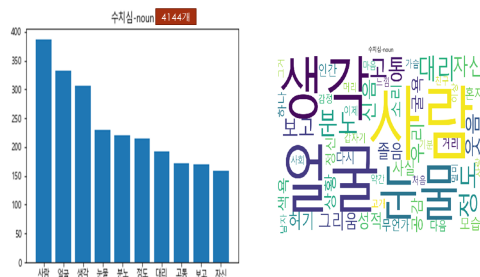


그림 5. '수치심' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

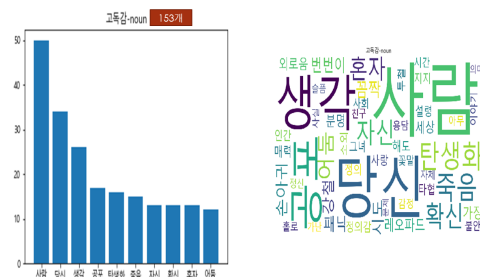


그림 6. '고독감' 키워드 단어빈도순위 10위권 그래프 및 워드 클라우드

지정된 6개 키워드를 검색해 문장들을 수집하고, 의미 있는 단어들을 추출해서 단어빈도분석을 한 결과 6개의 감정키워드 대부분이 '사람', '생각'이라는 단어가 1위,2위를 번갈아 할 만큼 빈도가 가장 높게 나왔다. '사람'의 모든 감정은 좋은 감정이든 나쁜 감정이든 사람과 사람과의 관계에서 만나고 부딪히면서 생기는 감정이기 때문에 어떤 감정의 키워드를 검색해도 '사람'이 높게 나올 수 밖에 없을 것이다. 기쁘게 했든, 상처를 주었던 자신에게 어떠한 감정을 느끼게 하는 상대방도 사람이고, 상대방의 말이나 행동에 대해서 받아드리고 어떠한 감정을 느끼는 자신도 '사람'이기 때문이다. 만약 타인이 없고, 나 혼자 사는 세상이었다면 좋은 감정이든, 나쁜 감정이든 감정을 느낄 수 없을 뿐, 감정이 어떤 것인지도 모르고 살아갈 것이다.

'생각'은 좋은 감정들은 매사에 긍정적인 생각들을 많이 하지만 위에 6개의 감정은 좋지 않은 감정들을 표하기 때문에 자신에 대한 부정적인 생각, 상대방 말을 부정적으로 받아드리는 태도, 매사에 부정적인 생각들을 하다 보니 '생각'도 높게 나온 것이다. 인간은 생각하는 동물이기에 사람과 사람이 만나면서 인상 깊은 부분, 느낀 감정에 대해 자연스럽게 되새기고, 생각 할 수밖에 없다. 그것이 좋게 인상 깊었던, 안 좋게 인상 깊었던 인상이 깊을수록 더 많이 생각한다. 생각을 하

