

청소년의 대인관계와 우울, 불안의 관계에서 자기수용의 조절효과

The Moderating Effects of Self-Acceptance in terms of the Interpersonal-Relationships, Depression, Anxiety of High School Students

김 사라 형선(Sarah Hyoung Sun Kim)¹⁾

ABSTRACT

The purpose of this study is to investigate the relationships which may exist between interpersonal relationships, depression, anxiety, and self-acceptance. This study also examines whether self-acceptance has any moderating effects on the relationships between interpersonal relationships, depression, and anxiety. The subjects of this study consisted of 400 high school students and the study focused on reporting their levels of interpersonal relationships, depression, anxiety, and self acceptance.

The results indicate that depression and anxiety are negatively related to interpersonal relationships and self-acceptance. Interpersonal relationships are positively related to self acceptance. In other words, the more negative the interpersonal relationships, the greater the levels of depression and anxiety. The results also indicate that self-acceptance functions as a protective factor for high school students who have problems with depression and anxiety in their interpersonal relationships.

Key Words : 대인관계(interpersonal relationship), 우울(depression), 불안(anxiety), 자기수용(self-acceptance), 조절효과(moderating effects).

I. 서 론

청소년기는 급격한 정서적·신체적 변화의 적응과 자아정체감 및 또래 관계 확립이 중요한 시

기이다(김영미, 2006). 특히 또래 집단에서의 대인관계는 청소년이 수행하여야 할 여러 과업 중에 중요한 과제이며 학교생활의 성패를 좌우하는 요인이 될 수 있다(Pincuss & Ansell, 2003).

* 본 논문은 2012년도 침례신학대학교 교내연구비 지원에 의해 연구되었음.

* 본 논문은 2012년 한국이동학회 추계 학술대회 포스터 발표 논문임.

¹⁾ 침례신학대학교 조교수

Corresponding Author : Sarah Hyoung Sun Kim, Dept. of Counseling Psychology, Korea Baptist Theological University, Daejeon 305-308, Korea
E-mail : khsahm@hanmail.net

개인의 삶보다 또래집단 문화가 중요시되는 우리나라에서는 이 시기의 대인관계가 더욱 중요하다고 할 수 있다(은혁기, 2000). 하지만 몇몇 연구들에서 우리나라 청소년들이 다른 나라 청소년들에 비해 대인관계의 만족도가 낮으며 오히려 많은 스트레스를 경험한다고 보고했다(김택호 · 김인규, 1999; 은혁기, 2000). 이에 청소년의 대인관계에 대한 연구가 필요하다고 하겠다.

대인관계와 관련된 변인으로는 우울이 있다. 대인관계에서 잘 적응하지 못하고 또래 집단에 속하지 못하게 되면 우울의 정도가 심해진다(김선하 · 김춘경, 2010; Paykel, 1994; Paykel & Cooper, 1992). Gotlib과 Kassel(1995)도 대인관계 부적응이 우울의 결정적인 요인이 된다고 했다. 대인관계 스트레스를 받은 사람이 그렇지 않은 사람보다 우울 발생 가능성이 높다(Davilia, Hammen, Burge, Daley, & Paley, 1995). 이에 최근 연구들에서는 우울의 원인을 대인관계에서 찾았다(김선화 · 김춘경 2010; 현용호, 2000), 대인관계 회복을 심리치료의 목표 중 하나로 세우기도 한다(Paykel, 1994; Paykel, & Cooper, 1992).

우울한 사람들은 비판적, 부정적, 반복적인 언어패턴으로 주위사람들을 힘들게 하고, 사회적 관계를 회피한다(Achenbach, Howell, Quay, & Conners, 1991; Hammen, 1991). 즉, 그들은 대인관계에서의 거부 경험(김수진 · 김수현, 1997), 위기상황에서의 부적절한 사회적 지지(Joiner & Coyne, 1999), 가족 내의 불화(Beach, Sanden & O'Leary, 1990) 등을 경험했기 때문에 자기비하감이나 거절감, 비판적인 태도 등으로 다른 사람과의 관계가 원만하지 못하며 도움을 주고자 하는 사람들조차도 거부하여 멀어지게 한다(Henderson, 1981). 특히 청소년들은 대인관계에서 부적응이 오면 우울뿐 아니라 부모와의 갈등, 낮은 자존감, 학업의 실패 등으로 나타나기 때문

에(대한신경정신의학회, 1998; Hauenstein, 2003; Weissberg, Caplan, & Harwood, 1991), 청소년에게 있어서 대인관계란 중요한 과제라고 할 수 있다.

이외에 청소년의 대인관계와 관련된 변인은 불안이다. 이선주(1995)는 인간이 경험하는 모든 대인관계의 부적응은 불안에서 온다고 했다. 특히 청소년 시기에 불안이 심하면 자존감이 낮아지고 공격성은 올라가 대인관계가 원만치 못하게 된다는 것이다(이영자, 1994). 이 밖에도 많은 연구들(허재홍 · 조용래, 2005; Bruch & Heimberg, 1994; Collins & Laursen, 1992)에서 청소년의 대인관계 부적응은 불안이 요인이라는 것을 지지하였다.

원만한 대인관계를 형성하면 정서적 행복감을 경험하지만 그렇지 못하면 우울, 불안 등의 정서적 어려움을 경험하게 된다(김영미, 2006, 재인용). 더욱이 불안은 대인관계의 부적응이나 무기력감, 퇴행 등으로 나타나 정상적으로 생활하기가 어렵고 신체에까지 영향을 미칠 수 있기 때문에 간과 할 수 없다(최애나 · 신유선, 2007). 특히 대인관계 불안은 타인과의 관계에서 불편감이나 부적합감 및 열등감 등으로 나타나 대인관계가 힘들다고 할 수 있다(오경자 · 양윤란, 2003). 이 밖에 대인관계로 인한 불안은 또래 관계, 학업성취 및 등교 거부에도 부정적 영향을 끼친다(김남재, 2000; 허재홍 · 조용래, 2005; Clark, 1993; Last, Hersen, Kazdin, Orvaschel, & Perrin, 1991). 이에 청소년기에 대인관계에서 오는 불안의 영향은 크다고 할 수 있다.

이와 같이 대인관계로 인한 우울과 불안은 청소년에게 인지, 대인관계, 학업 등 다양한 영역에서 문제가 되며 청소년의 정신건강을 심각하게 해친다. 이에 대인관계로 인한 우울과 불안을 감소시키기 위한 중재가 필요하다고 할 것이다. 최근 연구에서 자기수용을 잘하는 사람은 자신

을 있는 그대로 인정하고 받아드리는 능력이 있어 대인관계도 원만하고 정신도 건강하다고 하였다(Maccines, 2006). 자기수용을 잘하는 사람은 자신 뿐 아니라 다른 사람을 수용하는 능력이 그렇지 않은 사람보다 높으며(차명숙, 2005), 자신에 대한 긍정적인 사고가 다른 사람에게도 전이되어 다른 사람을 있는 그대로 수용할 수 있어 원만한 인간관계를 형성한다(황종건, 2000). 본 연구에서는 자기수용이란 개념을 선행연구를 토대(Chamberlain, 2001a; Ellis & Harper, 1997)로 다른 사람에게 인정을 받던지 못 받던지 간에 무조건적으로 자기 자신을 있는 모습 그대로 수용하는 것이라 하겠다.

특히 청소년기는 대인관계로 인해 많은 어려움을 경험하기 때문에 자기수용 능력이 중요하다(최명선·강지희, 2008). 청소년들이 학교생활에서 대인관계가 어려우면 심리적으로 우울하고 불안하며 자신의 가치에 대해서 부정적이고 자신이나 타인을 받아 드리는 것이 힘들다. 하지만 자기수용 능력이 높은 사람은 자기 및 타인을 수용하는 능력이 높고 긍정적인 사고도 높아 타인도 자기를 수용한다고 느끼게 되어 부정적 대인관계 상황에서도 우울이나 불안과 같은 정서를 덜 경험할 것이다(Chamberlain, Haaga, 2001a).

더욱이 청소년기의 우울은 사람들의 인정받지 못함이나 거부를 통해서 올 수 있기 때문에(Chamberlain, Haaga, 2001a), 무조건적으로 자기를 수용하는 능력을 증진시키는 것이 필요하다. 마찬가지로 불안도 자기수용을 통해 조절될 수 있다. 자기수용이 높은 사람은 자존감이 높아 있는 모습 그대로 자기를 수용하고 객관적으로 상황을 볼 수 있는 힘이 있기 때문에 불안으로부터 보호받을 수 있다(김미경, 2007; 변미혜, 2004). 이에 자기수용이 높은 사람은 부정적인 사건을 경험해도 부정적인 정서가 덜 나타나

(Chamberlain, Haaga, 2001b), 어려운 대인관계 상황에서도 우울이나 불안을 덜 경험할 것이다. 즉 자기수용 능력이 높은 사람은 대인관계가 어렵고 힘들더라도 자기 가치감에 영향을 덜 받기 때문에 우울이나 불안과 같은 부정적 정서로부터 보호받을 수 있다는 것이다.

대인관계의 부적응으로 나타나는 정서문제에서 자기수용의 역할이 중요함에도 불구하고 지금까지 이루어진 자기수용에 대한 선행연구는 많지 않다. 무조건적 자기수용이 높은 사람들은 다른 사람이 부정적으로 평가한다고 할지라도 그 평가에 의해 자신의 정서가 덜 위협받는다고 한 연구(Chamberlain & Haaga, 2001b)와 무조건적 자기수용이 높은 사람이 그렇지 않은 사람보다 우울감은 낮고 심리적 안녕감은 높다고 한 연구(Chamberlain, Haaga, 2001a; Flett, Bessen, Davis, Hewitts, 2003)가 있다. 또한 자기수용이 높은 사람이 자기 뿐 아니라 다른 사람에 대한 수용능력도 높다는 연구(Tesser, Campbell, 1980)가 있다. 그 외에 자기수용의 조절효과에 관한 연구를 보면, 성인애착과 대학생의 사회불안에서 자기수용의 효과를 밝힌 연구(2009)가 있다. 또한 자기애와 공격성의 관계에 있어서 자기수용의 조절효과를 본 연구(이정민, 2009)와 어머니의 완벽주의와 아동의 정서관계에서 무조건적 자기수용의 조절효과를 본 연구(김사라형선, 2005a)가 있다.

대인관계에서 오는 우울과 불안이 청소년기에 많음에도 불구하고 대인관계에서 오는 우울과 불안을 완화 시킬 수 있는 조절요인에 대한 연구는 미흡한 실정이다. 이에 대인관계의 부적응으로 부정적 정서를 경험하는 청소년들이 자기수용이 높을 때 부정적 정서를 덜 경험하는지, 그래서 자기수용이 완충요인으로 작용할 수 있는지를 검증해 볼 필요가 있다. 따라서 본 연구

에서는 대인관계로 인한 우울과 불안을 자기수용이 조절 할 수 있는지 검증하고자 하였다. 자기수용의 조절효과가 나타난다면 대인관계에서 오는 우울과 불안을 치료하는 변인으로 자기수용을 제시할 수 있을 것이다.

연구의 목적을 정리해 보면 첫째, 청소년의 대인관계, 우울, 불안, 자기수용 간의 상관관계가 있는지, 둘째, 청소년의 대인관계와 우울 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는지, 셋째, 청소년의 대인관계와 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는지 검증하는 것이다.

이와 같은 연구의 목적을 달성시키기 위해 설정한 연구문제는 다음과 같다.

- <연구문제 1> 청소년의 대인관계, 우울, 불안, 자기수용 간에 상관이 있는가?
- <연구문제 2> 청소년의 대인관계와 우울 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는가?
- <연구문제 3> 청소년의 대인관계와 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 충남 시에 있는 4개 고등학교 학생들을 대상으로 실시하였다. 설문지는 충남에 있는 4개 고등학교를 중심으로 총 450부가 배부되었고, 그 중에서 420부만이 회수되었다. 회수된 설문지 중에서 누락된 문항이 있거나 불성실하게 응답한 설문지를 제외한 총 400부의 설문지를 분석에 사용하였다. 총 400명의 학생 중에 1학년은 204명으로 가장 많았고 2학년은 97명 3

학년은 99명이었다. 또한 남학생은 190명이었고 여학생은 210명이었다. 1학년 학생은 대학 입시에 대한 부담이 2, 3학년 학생들에 비해 적기 때문에 주로 1학년 학생을 대상으로 실시하였다.

2. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 16.0 프로그램을 사용하여 통계 처리하였다. 청소년의 대인관계와 우울, 불안, 자기수용 간의 관계를 검증하기 위해서는 Pearson의 상관분석을 하였다. 그리고 청소년의 대인관계와 우울, 불안의 관계에서 자기수용의 조절효과를 보기 위해서는 위계적 회귀분석을 하였다.

3. 측정도구

1) 대인관계문제검사

대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal Problem : IIP)는 Horowitz, Rosenberg, Baer, Ureno와 Willasenor(1988)가 개발하고 Alden, Wiggins와 Pincus(1990)가 64문항으로 재구성한 검사를 김영환 외(2002)가 한국판으로 표준화한 한국형 대인관계문제검사(KIIP)의 단축형 검사를 사용하였다. 이 검사는 총 40문항으로 구성되었으며 점수가 높을 수록 대인관계가 원만함을 나타낸다. 이 검사의 신뢰도는 .73이었다.

2) 우울검사

청소년의 우울정도를 측정하기 위해 Radloff (1977)가 개발한 우울척도(Center for Epidemiological Studies-Depression : CES-D)를 신승철 외 (1991)가 번안한 것을 청소년을 대상으로 타당도와 신뢰도를 검증한 이주영(1999)의 우울검사(CED-S)를 사용하였다. 이 검사는 총 20문항으

로 점수가 높을수록 우울한 정도를 나타낸다. 본 연구에서의 신뢰도는 .86이었다.

3) 상태불안 검사

Spielberger가 1972년에 고안하고 김정택과 신동균(1978)이 번안하여 표준화시킨 불안 검사지중 상태불안 검사(State-Trait Anxiety Inventory : STAT) 20문항만을 사용하였다. 이 검사는 점수가 높을수록 불안하다는 것을 의미하며 검사의 신뢰도는 .78이었다.

4) 자기수용 검사

Phillips(1951)가 개발한 자기수용 검사(Self-Acceptance Scale)를 박종권(1986)이 번안한 것을 사용하였다. 이 검사는 25개의 문항으로 점수가 높을수록 자기수용 수준이 높음을 의미한다. 이 검사의 신뢰도는 .84이었다.

의 상관을 보기 위해 피어슨의 상관계수를 산출하였고 그 결과는 Table 1에 제시하였다.

Table 1에 제시된 바와 같이 청소년의 대인관계와 불안($r = -.503$), 대인관계와 우울($r = -.499$), 자기수용과 우울($r = -.511$), 자기수용과 불안($r = -.530$)간에는 유의한 부적상관을 보였으며 ($p < .01$), 대인관계와 자기수용($r = .701$)간에는 유의한 정적상관을 보였고($p < .01$), 우울과 불안($r = .695$)간에도 유의한 정적상관을 보였다 ($p < .01$). 즉, 청소년의 대인관계는 우울, 불안과 부적인 상관관계가 있으며, 우울, 불안과 자기수용 간에도 부적인 상관관계가 있음을 알 수 있다. 한편 자기수용과 대인관계, 우울과 불안 간에는 정적인 상관관계가 있음을 알 수 있다. 이 결과는 청소년의 대인관계가 좋으면 덜 우울하고 덜 불안하며 또한 자기수용이 높아도 덜 우울하고 덜 불안하다고 할 수 있겠다. 그리고 대인관계가 좋은 사람이 자기수용 수준도 높다고 해석할 수 있다.

III 연구결과

1. 청소년의 대인관계와 우울, 불안, 자기수용 간의 상관관계

청소년의 대인관계와 우울, 불안, 자기수용 간

2. 청소년의 대인관계와 우울 간에 자기수용의 조절효과

청소년의 대인관계와 우울 간의 관계에서 자기수용의 조절효과를 검증하고자 하였다. 먼저,

<Table 1> Correlations of interpersonal relationships, anxiety, depression, and self-acceptance (N = 400)

	Interpersonal relationships	Anxiety	Depression	Self-acceptance
Interpersonal relationships	1			
Anxiety	-.503**	1		
Depression	-.499**	.695**	1	
Self-acceptance	.701**	-.530**	-.511**	1

** $p < .01$.

<Table 2> Moderating effects of self-acceptance between interpersonal relationships and depression (N = 400)

Independent variable	Beta	t	F	R ²	△R ²	VIF
Time 1						
Interpersonal relationships	.176	2.894**	74.135***	.277		1.981
Self-acceptance	-.387	-6.366***				1.981
Time 2						
Interpersonal relationships	.167	2.762**	53.487***	.294	.017	1.987
Self-acceptance	-.397	-6.580***				1.987
Interpersonal relationships × self-acceptance	-.129	-3.015**				1.003

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

청소년의 대인관계와 자기수용 및 대인관계와 자기수용 간의 관계를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성 진단을 하였다. 그 결과 분산팽창인자(VIF)는 1.003으로 기준치인 10을 넘지 않는 것으로 나타나 위계적 회귀분석을 실시하였고 결과는 Table 2에 제시하였다. 1단계에서는 대인관계와 자기수용을 독립변수로 투입하였고 2단계에서는 대인관계와 자기수용 간의 상호작용 항을 추가하였다.

그 결과 Table 2에서 보는 바와 같이 대인관계의 부적응은 우울수준을 증가시키고 대인관계와 우울 간에 자기수용은 완충효과를 갖는 것으로 나타났다. 즉 청소년의 대인관계에 대한 자기수용 간의 상호작용 항을 독립변수로 추가 투입하였을 때 설명력(R²)이 .277에서 .294로 증가하는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 대인관계와 우울 간에 자기수용의 조절효과가 있다고 할 수 있으며 자기수용 수준의 높고 낮음에 따라 대인관계로 인한 우울의 정도가 다르게 나타날 수 있다고 해석할 수 있다. 즉 대인관계가 어려워 우울하다고 할지라도 자기수용 수준이 높으면 우울을 완화시킬 수 있다고 해석할 수 있다.

3. 청소년의 대인관계와 불안 간에 자기수용의 조절효과

청소년의 대인관계와 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과를 검증하고자 하였다. 먼저, 대인관계와 자기수용 및 대인관계와 자기수용 간의 관계를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성 진단을 하였다. 그 결과 분산팽창인자(VIF)는 1.004로 기준치인 10을 넘지 않는 것으로 나타나 위계적 회귀분석을 실시하였고, 결과는 Table 3에 제시하였다. 1단계에서는 대인관계와 자기수용을 독립변수로 투입하였고 2단계에서는 대인관계와 자기수용 간의 상호작용 항을 추가하였다.

그 결과 Table 3에서 보는 바와 같이 대인관계의 부적응은 불안수준을 증가시키고 대인관계와 불안에서 자기수용은 완충효과를 갖는 것으로 나타났다. 즉 청소년의 대인관계에 대한 자기수용 간의 상호작용 항을 독립변수로 추가 투입하였을 때 설명력(R²)이 .314에서 .321로 증가하는 것으로 나타났다. 이는 대인관계와 불안 간에 자기수용의 조절효과가 있다고 할 수 있으며 자

<Table 3> Moderating effects of self-acceptance between interpersonal relationships and anxiety (N = 400)

Independent variable	Beta	t	F	R ²	ΔR ²	VIF
Time 1						
Interpersonal relationships	.259	4.441***	91.055***	.314		1.967
Self-acceptance	-.348	-5.974***				1.967
Time 2						
Interpersonal relationships	.251	4.321***	62.516***	.321	.007*	1.975
Self-acceptance	-.354	-6.092***				1.972
Interpersonal relationships × self-acceptance	-.083	-2.011*				1.004

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

자기수용 수준의 높고 낮음에 따라 대인관계로 인한 불안의 정도가 다르게 나타날 수 있다고 해석할 수 있다. 즉 대인관계로 인해 불안을 경험하더라도 자기수용 수준이 높으면 불안을 완화시킬 수 있다고 해석할 수 있다.

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 고등학교 학생 총 400명을 대상으로 대인관계, 우울, 불안, 자기수용 간의 관계를 알아보았다. 구체적으로는 첫째, 대인관계, 우울, 불안, 자기수용 간에 상관관계가 있는지 둘째, 대인관계와 우울 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는지 검증하고자 하였다. 셋째, 대인관계와 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과가 있는지 검증하고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 결과를 중심으로 논의를 전개하면 다음과 같다.

먼저 대인관계와, 우울, 불안, 자기수용 간의 상관관계에서 대인관계와 우울, 불안과는 유의한 부적상관이 나타났고 대인관계와 자기수용

과는 유의한 정적상관이 나타났다. 또한 자기수용과 우울, 불안과는 유의한 부적 상관이 나타났다. 구체적으로 보면 첫째, 대인관계가 힘들수록 우울하다는 결과는 우울이 대인관계 부적응의 요인이 된다는 Parkel(1994)과 Hauestein(2003)의 연구결과와 맥을 같이한다. 이는 청소년이 가정이나 학교에서 대인관계의 어려움을 겪으면 우울로 이어질 가능성이 높다는 것이다. 이 결과는 대인관계 집단치료를 실시해 우울을 감소시킨 김선하(2006)와 김선하·김춘경(2010)의 연구결과와 상통한다. 이외에 대인관계의 어려움이 우울증 발병에 영향을 미친다는 현용호(2000)의 연구결과와도 맥을 같이한다. 둘째, 대인관계가 힘들수록 불안 수준이 높다는 결과는 대인관계의 부적응으로 인해 불안을 경험한다는 김남재(2000)와 Last, Hetsen, Kazdin과 Orvaschel과 Perrin(1991)의 연구결과와 일치한다. 특히 청소년 시기는 예민한 시기이라 가정이나 학교에서 대인관계가 원만하지 않으면 불안하다고 할 수 있다. 셋째, 대인관계 수준이 높을수록 자기수용 수준이 높다는 것은 대인관계에서 자기수용 수준이 얼마나 중요한지를 보여주는 결과이다. 자

기수용을 잘하는 사람은 자기 뿐 아니라 타인도 있는 그대로 수용할 수 있어 대인관계에서 긍정적인 태도를 취하기 때문이라고 할 수 있다. 이 결과는 자기수용 수준이 높으면 대인관계가 원만하다는 기존 연구결과(Maccines, 2006)와 청소년을 대상으로 부모와 또래에 대한 애착이 높을수록 자기수용이 높다는 연구결과(이기은·조유진, 2009, 재인용)를 지지한다. 넷째, 자기수용 수준이 높으면 덜 우울하고 덜 불안하다고 할 수 있다. 이는 자기수용 능력을 증진시키면 우울과 불안 수준을 감소시킬 수 있다는 연구결과(김사라형선, 2005a)와 맥을 같이한다. 다섯째, 대인관계와 우울, 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과를 알아보기 위해 회귀분석을 실시한 결과, 우울과 불안 모두에서 자기수용의 조절효과가 유의하게 나타났다. 이는 대인관계가 어려워 우울하고 불안하다할지라도 자기수용 수준이 높으면 우울과 불안을 완화시킬 수 있다고 할 수 있다. 이 결과는 어머니의 완벽주의로 인해 우울하고 불안한 아동에게 무조건적 자기수용 프로그램을 실시해 우울과 불안 수준을 감소시킨 김사라형선(2005b)의 연구결과와 상통한다. 또한 자기수용을 잘하는 사람은 불안까지도 자기 것으로 수용해 불안을 덜 느낀다는 연구결과(김선남, 1999)와도 맥을 같이한다.

이에 대인관계가 심각해 어려움을 당할지라도 자기수용이 높은 청소년은 그렇지 않은 청소년보다 우울과 불안을 덜 경험한다고 해석할 수 있다. 즉, 대인관계 상황이 똑같이 어려울지라도 자기수용이 높은 청소년은 낮은 청소년보다 우울과 불만의 정도가 약하다는 것이다. 이는 자기수용 능력이 높은 사람이 부정적 정서를 덜 경험한다는 연구 결과(Ellis & Harper, 1997)와 자기수용이 개인의 정신건강에 중요한 개념이라고 밝힌 Maccines(2006)의 결과와도 일치한다.

즉 청소년이 대인관계로 인해 우울과 불안과 같은 정서를 경험할지라도 자기를 있는 모습 그대로 수용하고 받아들일 수 있다면 분노나 적대감을 덜 느껴 우울이나 불안의 수준을 낮출 수 있다고 할 수 있다. 다시 말해 자기수용 능력이 높은 사람은 자신의 좋은 점과 나쁜 점을 모두 객관적으로 수용할 수 있고 다른 사람도 있는 그대로 수용할 수 있어 대인관계에서 오는 우울과 불안 수준을 조절 할 수 있다고 할 것이다. 이에 자기수용은 대인관계에서 오는 우울과 불안을 완화시킬 수 있는 보호요인으로 볼 수 있다. 따라서 대인관계에서 오는 우울과 불안을 감소시키기 위해서는 자기수용 수준을 높이는 것이 매우 중요하며 대인관계 증진을 위한 자기수용 프로그램도 필요하다고 할 수 있다.

본 연구에서의 의의는 첫째, 청소년의 대인관계와 우울, 불안 간의 관계에서 자기수용의 조절효과를 검증한 것이다. 이는 대인관계로 인해 경험하는 우울과 불안을 조절하는 변인으로 자기수용을 제시하였다는데 의의가 있다. 둘째, 청소년기에 대인관계 부적응의 상황에서 우울과 불안을 예방하고 치료하기 위해서 자기수용 수준을 증진시키는 것이 매우 중요하며, 이를 위한 자기수용 증진 프로그램 개발의 필요성을 제시하였다는데 의의가 있다.

끝으로 본 연구의 제한점을 토대로 후속연구를 제언하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 충남 지역의 일부 고등학생을 대상으로 했기 때문에 지역과 문화에 따른 다양한 차이를 고려하지 못해 연구결과를 일반화시키기에 다소 제한이 있다. 따라서 광범위한 지역에 거주하는 다양한 유형의 고등학생을 대상으로 연구할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 남학생과 여학생을 구분하지 않았는데 후속연구에서는 남학생과 여학생 간에 차이가 있는지를 밝혀 볼 필요가 있다. 셋

째, 본 연구는 학생들이 주관적으로 설문지에 답했기 때문에 임의로 반응했을 가능성도 있고 선생님의 지도하에 행해졌기 때문에 형식적으로 답했을 수 있음을 배제하기 어렵다. 이에 추후에는 질적 방법을 병행해 결과의 타당성을 높일 수 있는 연구가 필요하다고 하겠다.

참 고 문 헌

- Achenbach, T. M., Howell, C. T., Quay, H. C., & Conners, C. K. (1991). National survey of problems and competencies among four- to sixteen year olds. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 56(3), 1-131.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problem. *Journal of Personality Assessment*, 55(4), 521-536.
- Arieti, S., & Bemporad, J. (1978). *Severe and mild depression*. New York : Basic Books.
- Beach, S. R. H., Sanden, E. E., & O' Leary, K. D. (1990). *Depression in marriage*. New York : Guilford.
- Brown, G. W., Andrew, B., Harris, T., Adler, Z., & Bridge, L. (1986). Social support, self-esteem, and depression. *Psychological Medicine*, 16, 813-831.
- Brown, G. W., Bifulco, A., Harris, T., & Bridge, L. (1986). Life stress, chronic subclinical symptoms and vulnerability to clinical depression. *Journal of Affective Disorders*, 11, 1-19.
- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perceptions of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155-168.
- Byun, M. H. (2004). The influence of zen-dance meditation program on adolescent anxiety, impulsivity, and self-acceptance. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea.
- Cha, M. S. (2005). The effects of enneagram program for self acceptance and other acceptance in middle school student. Unpublished doctoral dissertation, Changwon University, Masan, Korea.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 19, 163-176.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional self-acceptance and response to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 19, 177-189.
- Choi, A. N., & Shin, Y. S. (2007). The effect of mental hospital patient's depress, anxiety and relationship by group music therapy. *Journal of Special Education & Rehabilitation Science*, 46(4), 233-254.
- Choi, M. S., & Kang, J. H. (2008). The effect of parentification on depression and anxiety an adolescents. *Korean Journal of Play Therapy*, 11(1), 43-53.
- Clark, D. B. (1993). *Assessment of social anxiety in adolescent alcohol abusers*. Paper presented at the anxiety disorders. Association

- of America Annual Convention, Charleston, S. C.
- Collins, W. A., & Laursen, B. L. (1992). Conflict and relationships during adolescence. In C. U. Shantz & W. W. Hartup (Eds.), *Conflict in child and adolescent development* (pp. 216-241). New York : Cambridge University Press.
- Davila, J., Hammen, C., Burge, D., Paley, B., & Daley, S. E. (1995). Poor interpersonal problem solving as a mechanism of stress generation in depression among adolescent women. *Journal of Abnormal Psychology, 104*(4), 592-600.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living (3rd Ed.)*. North Hollywood : Wilshire Books Co.
- Eun, H. G. (2000). Does self-regulating group counseling improve adolescents interpersonal abilities : Self-awareness, other-awareness, interpersonal skills and interpersonal satisfaction. Unpublished doctoral dissertation, Sungkyunkwan University, Seoul, Korea.
- Flerr, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational · Emotive · Cognitive · Behavior Therapy, 21*, 11-138.
- Gotlib, I. H., & Kassel, J. D. (1995). Level and stability of self-esteem as predictors of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences, 19*(2), 217.
- Gotlib, I. H., & Robinson, L. A. (1982). Response to depressed individuals : Discrepancies between self-report and observer-rated behavior. *Journal of Abnormal Psychology, 91*, 231-240.
- Hammen, C. L. (1991). The generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(4), 555-561.
- Hauenstein, E. J. (2003). Depression in adolescence. *Journal of Obstetric Gynecologic and Neonatal Nursing, 32*(2), 239-48.
- Henderson, S. (1981). Social relationships, adversity and neurosis and analysis of prospective observations. *The British Journal of Psychiatry, 138*, 391-398.
- Horowitz, L., Rosenberg, S., Baer, B., Ureno, G., & Villasenor, V. (1988). Inventory of interpersonal problems : Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 885-592.
- Hyu, J. H., & Cho, Y. R. (2005). The Influences of self-discrepancy and social anxiety on academic adjustment in university students. *Korea Journal of Cognitive Behavior Therapy, 5*, 85-100.
- Hyun, Y. H. (2000). The study on interpersonal problem areas of the Korean depressed patients. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Joiner, T., & Coyne, J. C. (1999). *The interactional nature of depression : Advances in interpersonal approaches*. American Psychological Association : Washington D. C.
- Kim, J. T., & Shin, D. K. (1978). *A study for standardization of Korean version STAI*. Seoul : Latest Medicine.
- Kim, C. H. (2002). Relation of personality style,

- interpersonal problem solving ability and life stress. Unpublished mater's thesis, Ajou University, Suwon, Korea.
- Kim, M. K. (2007). The effects of body-focused gestalt group counseling on self-acceptance and school adjustment of maladjustment student. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul, Korea.
- Kim, N. J. (2000). Self-Presentation model of social anxiety : A review. *Duksung Journal of Social Sciences*, 6, 25-45.
- Kim, S. H. (2006). The comparison of interpersonal psychotherapy for group and cognitive-behavior therapy for group to decrease depression in adolescence. Unpublished doctoral dissertation, Kyungbook University, Daegu, Korea.
- Kim, S. H., & Kim, C. K. (2010). The effects of interpersonal psychotherapy for group and cognitive-behavioral therapy for group on depression and related variables in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 17(3), 55-86.
- Kim, S. H. S. (2005a). The moderating effect of a child's unconditional self-acceptance on the relationship between the mother's perfectionism and the child's emotion. Unpublished doctoral dissertation, Hanyang University, Seoul, Korea.
- Kim, S. H. S. (2005b). Designing and application of the unconditional self-acceptance development program. *Journal of Korean Home Management Association*, 23(5), 161-170.
- Kim, S. J., & Kim, S. H. (1997). The interpersonal pattern and internal conflicts of depressed undergraduates. *The Korean Journal of counseling and Psychotherapy*, 9(1), 409-441.
- Kim, S. N. (1999). A Study on the model of self-growth groups counseling. *Kyungsang University Student Life Study Center*, 25, 1-36.
- Kim, T. H., & Kim, I. K. (1999). Peer relationships in youth. *Korean Youth Counseling Institutes*, 19-65.
- Kim, Y. M. (2006). Influences of adherence and personal relationship in high school students on the satisfaction of friends. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul, Korea.
- Last, C., Hersen, M., Kazdin, A. E., Orvaschel., & Perrin, S. (1991). Anxiety disorders in child in children and their families. *Archives of General Psychiatry*, 48, 928-934.
- Lee, G. E., & Cho, Y. J. (2009). The relationships between adult attachment, unconditional self-acceptance and social distress. *The Korean Journal of the Human Development*, 16(2), 191-204.
- Lee, J. M. (2009). The moderating effect of self-acceptance between narcissism and aggression. Unpublished master's thesis, Ewha Women's University, Seoul, Korea.
- Lee, J. Y. (1999). Social information processing of depressive delinquents : Comparison with pure delinquents and pure depressives. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul, Korea.
- Lee, S. J. (1995). Study on the relationship between trait-anxiety, locus of control and stress coping style : A focus on the high

- school student. Unpublished master's thesis, Ewha Women's University, Seoul, Korea.
- Lee, Y. J. (1994). The relationships among stress, social support, self-esteem, and depression, and anxiety. Unpublished doctoral dissertation, Seoul National University, Seoul, Korea.
- Macinnes, D. L. (2006). Self-acceptance : An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*, 484-489.
- Neuropsychiatric Science (1998). *Korean neuro psychiatric association*. Seoul : Hana Medical Publishing Co.
- Oh, K. J., & Yang, Y. R. (2003). Psychological mechanism associated with the development and maintenance of social anxiety in adolescents. *The Korean Journal of Clinical Psychology, 22*(3), 557-576.
- Paykel, E. S. (1994). Life events, social support and depression. *Acta Psychiatry Scand. Suppl, 337*, 50-58.
- Paykel, E. S., & Cooper, Z. C. (1992). Life events and social support. In E. S. Paykel (Eds.), *Handbook of affective disorders* (pp. 149-170). Edinburgh : Churchill Livingstone.
- Park, J. K. (1986). Relationships between academic and the degrees of self-acceptance and other-acceptance. Unpublished master's thesis, Dong-A University, Pusan, Korea.
- Phillips, E. L. (1951). Attitudes toward self and others : A brief question report. *Journal of Consulting Psychology, 13*, 188-209.
- Pincuss, A. L., & Ansell, E. B. (2003). *Interpersonal theory of personality*. New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale : A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety current trends in theory and research*. New York : Academic Press.
- Tesser, A., & Campbell, J. (1980). Self-definition : The impact of the relative performance and similarity of others. *Social Psychology Quarterly, 43*, 341-347.
- Weissberg, R. P., Caplan, M., & Harwood, R. L. (1991). Promoting competent young people in competence-enhancing environments : A systems-based perspective on primary prevention. *Journal of Consulting & Clinical Psychology, 59*(6), 830-841.
- Whang, J. K. (2000). The effects of small group self-expression activity on communication skills of self-acceptance for elementary school students. Unpublished master's thesis, Sungshin Women's University, Seoul, Korea.

2012년 2월 29일 투고, 2012년 5월 14일 수정
2012년 5월 31일 채택