

## 청소년의 자아분화와 대인관계 및 우울/불안 간의 관계 : 자기통제력의 매개효과\*

배미예\*\* · 이은희\*\*\*

### 초 록

본 연구에서는 청소년의 자아분화가 자기통제력, 우울/불안 및 대인관계 문제와 어떤 관련성이 있는가를 확인하고, 청소년의 자아분화와 우울/불안 그리고 자아분화와 대인관계 문제와의 관계에서 자기통제력이 매개역할을 하는지를 경남 창원 및 마산, 김해시 소재 고등학교에 재학 중인 5개 학교 25개 학급 남녀 705명을 대상으로 하여 알아보고자 하였다. 그 결과 청소년의 자기통제력은 우울/불안 및 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리는 효과가 있으며, 자아분화와 자기통제력 중에서는 자아분화가 더 강력한 영향력이 있는 것으로 나타났다. 또한 청소년의 자아분화와 우울/불안 수준과의 관계에서 자기통제력의 매개효과가 확인되었다. 본 연구에서 청소년의 자아분화수준이 자기통제력, 우울/불안 및 대인관계문제 수준에 영향을 미치는 중요한 변인임을 확인하였으며, 자아분화와 우울/불안과의 관계에서 자기통제력이 매개역할을 한다는 것을 밝혔다는 점에서 연구의 의의가 있다.

주제어 : 자아분화, 대인관계, 우울/불안, 자기통제력

\* 이 연구결과물은 2009학년도 경남대학교 학술연구장려지원금에 의한 것임.

\*\* 경남대학교 교육학과

\*\*\* 경남대학교 심리학과, 교신저자, ehlee@kyungnam.ac.kr

## I. 서 론

청소년기는 자아의 각성, 형성 및 확립의 시기이다. 즉 “나는 누구인가”라는 자기에의 각성이 일어나고 그것이 자기 나름의 자아상을 형성하게 하며, 그러면서 그 자아상이 몇 번이고 수정되어 가는 과정 속에서 청소년은 점차적으로 정체감을 형성해 나간다(박아청, 1988). 이러한 정체감이 형성되기까지 청소년은 심각한 갈등과 회의에 빠지고 이에 따라 자살, 불안, 좌절감, 무력감, 강박감, 우울, 불면 등의 부적응 증상과 학교폭력, 음주, 가출 등의 여러 가지 문제행동을 초래하기 쉽다.

청소년 발달을 다양한 시각에서 연구하는 Blos(1979)와 Josselson(1980, 1988) 같은 심리역동적 이론가들은 청소년들 자신의 원가족으로 부터의 개별화하는 과정이 성숙한 정체감 형성의 핵심이라고 보고 있다(Perosa et al, 2002). 이들은 청소년들의 이상화되고 내재화된 부모의 이미지들(예, 대상관계)이 재조직화된 자아-초자아 균형으로의 대체가 일어날 때 개인내적인 변화가 이루어진다고 보았다. 즉 이런 심리적 에너지의 변동이 청소년이 부모와의 관계에서 자율성을 증가시키도록 하는 개인적 발달 코스를 계획하고 자신의 진아(眞我)와의 합병이 이루어지도록 한다. 결국 이들은 청소년들의 내적인 과정에서의 개별화를 자신의 부모로부터의 심리적 분리라고 보았다. 실제로 여대생들 대상으로 한 Perosa 등(2002)의 연구에서 가족으로부터의 자아분화가 정체감 형성을 예측하는 것으로 나타나서 청소년기의 원 가족으로부터의 심리적 독립이 정체감 형성의 핵심변인임을 시사한다.

청소년의 발달에 많은 영향을 주는 중요 가정적 변인으로는 가족의 심리적 상호작용, 즉 가족의 역동성이 지적되고 있다(Kerr, 1981; Kleiman, 1981; 윤정연, 2000에서 재인용). 이러한 맥락에서 가족의 상호작용과 성숙의 개념을 비교적 체계적이고도 포괄적으로 내포하고 있으며 각 가족 성원들의 정서적 역기능을 유발케하는 여러 기제들을 제시해주는 이론이 보웬(Bowen, M., 1982)의 자아분화 이론이다. 자아분화란 개인이 사고와 정서를 분리시킬 수 있을 뿐만 아니라, 정서적 성숙과 자기가 태어난 가정으로부터 개별화된 정도이다(Kear, 1978; 제석봉, 1989에서 재인용). 즉 자아분화란 자아강도(ego strength)에 비유할 수 있는 개념으로서 내적 또는 외적인 정서적 압력에 자동적으로 `반응하지 않고 생각할 수 있는 능력을 말한다(Kerr and Bowen,

1988: Nichols and Schwartz, 2002/2004에서 재인용).

보웬의 가족체계이론(Kerr and Bowen, 1988)에 의하면 건강한 적응은 자율성(autonomy)과 연결성(connection)의 균형에 의해서 특징지워지는 가족관계의 내재화에 의해서 예측되어진다(Skowron, et al, 2004). 즉 이러한 균형이 대인관계적 측면과 심리내적 측면인 자아분화라는 개념이다. 대인관계 측면에서는 자아분화가 잘 이루어지지 못한 사람은 확고한 자아를 발달시키지 못하고 거짓자아가 발달하므로 자신의 일관된 신념으로 자주적이며 독립적인 행동을 하지 못한다. 정신내적 측면에서는 감정과 사고를 분리하는 능력으로서 사고와 감정 사이에 균형을 이루며 자제력이 있고 객관적이다(김유숙, 2007). 따라서 자아가 잘 분화되지 못한 사람은 문제 상황에서 본능적 충동에 따라 반응하게 되며, 대인 관계적 측면에서도 자주적 독립적인 행동을 하지 못하고 이질적인 타인의 견해에 아무런 비판도 없이 쉽게 동조하여 타인에게 인정과 사랑을 받기 위해서만 노력한다(태옥경, 1998).

보웬(1982)은 개인의 자아분화 수준은 가족의 상호작용의 결과 결정되며, 개인에게서 나타나는 부적응적 행동과 증상들은 모두 자아가 분화되지 못한 데에서 비롯된다고 보았다. 즉 자아분화수준이 낮은 사람은 불안과 우울의 정도가 높는데 불안/우울이 증가되고 일정 기간 동안 만성적으로 남게 되면 유기체는 그 자체 내에서나 관계체계 내에서 긴장이 증가하며, 신체적 질병, 정서적 역기능, 충동적 행위, 위축, 사회적 비행으로 나타난다(Bowen, 1976). 결국 보웬은 가족을 정서와 인간관계 체계의 결합체로 보았으며, 자신의 원가족에서 분리될 때 효과적으로 기능할 수 있다고 보았다. 그는 대부분의 경우 가족문제는 가족구성원이 자신의 원가족에서 심리적으로 분리하지 못하는 데 기인한다고 보았다. 따라서 치료목표는 가족 구성원을 이러한 자아 집합체에서 분리시켜 자율적으로 기능할 수 있도록 돕는 것이다(김유숙, 2007).

보웬은 자아분화 개념이 증상들의 존재 여부와는 직접적인 연결은 없지만 자아분화수준이 낮은 사람들은 자아수준이 높은 사람들보다 보다 많은 신체적, 정서적, 사회적 문제들을 경험한다고 보았다(Knauth and Skowron, 2004).

감정과 사고를 분리하는 능력인 정신내적 측면에서의 부적응 측면에서 자아분화수준과 청소년의 부적응 증상(우울, 불안, 약물사용문제)이 관련이 있는 것으로 나타났으며(제석봉, 1989; Hoffman, 1987; Lewis, 1986; 최현실·김현영, 2005에서 재인용), 자아분화수준이 낮을수록 불안이 높게 나타났고(권미애 외, 2005; 정미란, 1994) 사회

적 불안과 신체적 증상이 높은 것으로 나타났으며(Ora, 2002), 심리적 증상(Skowron, 2004)과 불안 및 신체화 증상(Knauth and Skowron, 2004)을 올려주는 것으로 나타나서 청소년들의 부적응적 증상은 자아분화가 이루어지지 못해서 발생하는 것으로 볼 수 있다.

대인관계 맥락에서 볼 때 잘 분화된 사람은 타인과의 친밀한 관계를 맺는데 있어서 자신의 정체성을 상실하는데 대한 두려움을 가지지 않는 반면에 미분화된 사람은 독립적으로 명확히 사고할 수 있는 능력이 부족하여 상황에 감정적으로 대응하며 자신과 타인을 융해시키고자 한다(Papero, 1990; 남상인, 2003에서 재인용).

청소년의 원가족으로부터의 자아분화수준이 낮을수록 대인관계 갈등이 많은 것으로 나타났고(백경하, 2004; 제석봉, 1989; Reifman, 1986; 배옥현·홍상욱, 2008에서 재인용), 자아분화 수준이 높을수록 만족스런 대인관계를 발전시키는 것으로 나타났으며(Kosek, 1998; Skowron, 2000), 대인관계에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나서(남상철·유영달, 2007), 청소년의 자아분화 수준이 이들의 개인적 심리적 건강 뿐 아니라 사회적 관계에 까지 중요한 영향을 미침을 알 수 있다.

가족과 분화되지 않은 사람은 부모와의 정서적 단절을 낳고, 부모와 정서적으로 단절된 사람은 결혼을 하면 정서적 자원이 제한되어 있기 때문에 자신의 욕구를 서로에게 투사하여 가족끼리 융합한다. 이러한 새로운 융합은 불안정하기 때문에 배우자간의 정서적 거리감 발생, 배우자 중 한 사람에게 신체적 또는 정서적 역기능 발생, 부부갈등, 한 명 또는 그 이상의 자녀에 대한 문제의 투사가 일어나서(Nichols and Schwartz, 2002/2004) 자녀를 더욱 미분화상태이게 한다. 즉 개인의 자아분화 수준이 대대로 전달되는 다세대 전수과정을 통하여 정서적 장애를 유발한다. 게다가 청소년의 낮은 자아분화수준은 대인관계 문제를 일으키고, 사회적 정서 전달과정을 통하여 전체에 대한 관심이 상실되고 하위집단끼리 융합되고 투쟁하며 정서적 충동에 의해서 의사결정을 내리는 역기능적 증상을 보이는 사회적 퇴행이 일어나서(Kerr, 1981; 송정아·최규련, 2002에서 재인용), 범죄율이 증가되어(Kerr and Bowen, 1988; Nichols and Schwartz, 2002/2004에서 재인용) 사회적 부담으로 작용할 수 있다.

결국 청소년기는 부모의 관계에서 심리적 독립을 하는 시기로서 태어난 가정에서 자주적인 성격의 분화가 잘 발달되지 않았을 때, 즉 가족 갈등에서 자신의 역할을 제대로 학습하지 못한 청소년은 이러한 갈등이 미해결과제로서 남아서 중요한 타인들과

의 관계에서 재발하고, 가족으로부터의 심리적 독립에 실패하게 되어 부적응 상태에 이르게 된다. 즉 자아분화 수준이 낮은 사람은 자기 자신과 외부를 지각하는데 있어 객관성이 결여되고 본능적인 충동에 따라 반응하여 융통성이 부족하고 의존적이며 역기능적 행동을 나타내기 쉽다(Hollander, 1983; 권미애 등, 2005에서 재인용). 결국 보다 잘 분화된 사람은 대인관계 과정에서 다른 사람과 자신의 정체감을 잃지 않고 친밀감을 형성할 수 있다. 즉 분화된 사람은 정서적 과정과 인지적 과정을 구별할 수 있는 능력을 가지고 있어서 대인관계적 사건들에 대해서 유연하게 반응할 수 있다. 그래서 자아분화 수준이 높은 사람은 스트레스 상황에 직면할 때 보다 큰 유연성을 보여주고 심리적 증상을 더 늦게 발전시킨다(Gushue and Constantine, 2003).

요컨대, 가족 내에서 청년이 자신의 가족 특히 부모로부터 정서적으로 완전히 독립하지 못했을 때 부적응 행동과 대인간의 문제를 많이 나타내며(Hoffman and Weiss, 1987), 자기가 태어난 가정과 정서적으로 단절된 사람도 대인관계에서 건전한 관계를 맺는데 어려움을 겪는 것으로 나타나서(Framo, 1984), 청소년의 자아분화 정도가 청소년들의 부적응적 행동이나 증상의 유발과 관련된 핵심변인임을 시사한다.

보웬의 가족체계이론에 따르면 사고와 감정을 구분하고 강한 정서의 한 가운데서 명확히 사고할 수 있는 능력인 개인의 자아분화수준이 자기규제를 가능하게 한다. 그러나 자아분화가 자기규제 기술과 관련된다는 보웬의 명제를 지지하는 실증적 연구는 거의 없는 실정이다(Skowren and Dendy, 2004). 이에 본 연구에서는 자아분화가 자기규제 즉 자기통제와 관련된다는 보웬의 이론적 명제를 검증하고자 한다.

즉 본 연구에서는 청소년이 원가족으로부터 자아분화가 이루어지지 않았을 때, 발생하는 정신내적 측면에서의 부적응 증상들을 우울/불안으로 보았으며, 대인관계적 측면에서 발생하는 부적응을 대인관계 문제로 보았다. 그런데 전통적으로 우울과 불안은 이론적 개념이 서로 다르다고 제안되어 왔지만, 임상적으로 우울과 불안은 자주 중복되어 나타나고, 우울장애와 동반이환율도 높다고 보고되고, 일부 학자들은 우울장애나 불안장애의 진단기준을 모두 충족하지는 못하지만, 우울과 불안이 공존하는 불안-우울 혼합형을 하나의 장애로 간수할 수 있다고 주장하여(Fava et al., 2000; Barlow and Campell, 2000; 조현주 등, 2007에서 재인용) 본 연구에서는 자아분화 수준이 우울과 불안증상이 모두 포함된 우울/불안 증상에 미치는 영향을 확인하고자 하였다.

분화가 잘 이루어진 사람은 사고나 감정에 있어서 균형을 이루고 있어서 사고나 감정에 있어서 균형을 이루고 있다. 따라서 강한 정서와 자발성을 가지고 있으면서 동시에 정서적 충동에 저항할 수 있는 자제력을 가지고 있다(Nichols & Schwartz, 2002/2004). 반면, 분화가 이루어지지 않은 사람은 자율성이 부족하고 다른 사람에게 융합되려는 경향이 있어서 다른 사람의 정서적 반응에 휘말리기 쉽다(김유숙, 2007). 결국 분화가 이루어지지 않은 사람은 정서적으로 반응하기 쉬워서 주변의 사람이나 사건에 충동적으로 반응한다.

청소년기의 자기 통제력의 부족은 다양한 부적응 증상 및 문제행동의 원인이 된다(권재환·이은희, 2006; 김두섭·민수홍, 1996; 남현미, 1999). 자기통제의 실패는 여러 가지의 부정적인 결과를 가져오는데, 이는 특히 충동조절의 장애 또는 중독적인 형태로 나타나기 쉽다. 결국 자기 통제력의 부족은 교육장면에서의 학업부진을 가져올 뿐 아니라 충동성과 공격성 조절의 부족으로 대인관계에서도 문제를 야기하며, 약물사용, 인터넷 중독 등의 더 심각한 부적응행동에 개입할 가능성이 높다(Wills and Stoolmiller, 2002; 송남옥, 2004에서 재인용). 따라서 자기 통제력의 부족은 청소년의 비행에 영향을 미칠 뿐만 아니라, 우울/불안 등의 여러 가지 부적응적 행동 및 대인관계 문제의 발생에 많은 영향을 미친다고 할 수 있다. 이에 본 연구에서는 자아분화 수준이 낮은 청소년이 정서적 충동을 규제하는 자기 통제력이 부족하여 부적응 증상과 대인관계 문제를 유발하는 것으로 가정하였다.

결국 자아분화가 잘 이루어진 청소년은 주어진 문제 상황에 잘 대처하여 삶에 대한 의식적인 통제가 가능할 것이고, 우울/불안 등의 부적응 증상 및 대인관계 문제 등의 역기능적 양상도 나타나지 않을 것으로 여겨진다. 즉 보웬의 가족체계이론에서는 원가족 경험들의 내재화가 어떻게 자기 통제력의 발달을 촉진하는가에 대한 이해의 틀을 제공하여(Skowren and Dendy, 2004), 청소년의 부모와의 자아분화 정도와 청소년의 부적응 증상 및 대인관계 문제 간에 자기통제력이 매개역할을 할 것으로 가정된다. 그렇지만 실증적 자료를 통하여 이에 대한 검증이 이루어진 바가 없다. 이에 본 연구에서는 자아분화 수준과 우울/불안, 자아분화 수준과 대인관계 문제간에 자기통제력이 매개역할을 하는지를 확인하고자 한다.

결론적으로 본 연구를 통하여 청소년의 자아분화 수준과 우울/불안 및 대인관계 문제에 있어서 자기통제력의 매개역할의 확인하여 청소년들이 겪고 있는 여러 부적응

증상 및 대인관계 문제에 대한 심층적인 이해를 돕고, 청소년의 건전한 발달을 돕기 위한 청소년 상담의 기초 자료를 제공하고자 한다.

본 연구를 통하여 밝히려고 설정한 연구문제들은 다음과 같다.

첫째, 자아분화, 자기통제력, 우울/불안 및 대인관계 문제는 어떤 관련성이 있는가?

둘째, 자아분화 및 자기 통제력이 우울/불안과 대인관계 문제에 어떤 영향을 미치는가?

셋째, 청소년의 자아분화와 우울/불안, 대인관계 문제와의 관계에서 자기통제력이 매개역할을 하는가?

## II. 방 법

### 1. 조사대상 및 절차

경남 마산, 창원, 김해에 소재하고 있는 5개 고등학교 1, 2학년 25개 학급 800명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 그 중 불성실하게 답변한 설문지와 응답문항이 누락된 설문지를 제외한 722명의 자료 중 다변량 극단치로 추정되는 17명을 제외한 705명의 자료가 최종분석에 사용되었다. 1학년이 379명(53.76%)이고 2학년이 326명(46.24%)이었으며, 남학생이 257명(36.45%), 여학생이 448명(63.55%)이었다.

### 2. 조사도구

#### 1) 자아분화 척도

본 연구에서는 Differentiation of Self Inventory-Revised(DSI-R; Skowron and Schmitt, 2003) 46문항을 정경연(2007)이 번안하여 사용한 문항들을 참고로 하여, 연구자들이 번안한 문항들을 영어와 한국에 능통하고 미국에서 10년 이상 거주한 영어교육학 박사 1인이 원래의 문항들과 내용이 일치하는지를 확인하는 과정을 통하여 번안하여 사용하였다.

이 척도는 자기보고식 46문항으로 구성되어 있으며, 각 진술문에 대해서 즉 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “매우 그렇다”(6점)까지의 6점 척도 상에서 응답하도록 하였으며, 총점이 높을수록 자아분화 수준이 높은 것을 의미한다. 정경연(2007)의 연구에서 나타난 자아분화 척도의 전체 신뢰도 계수는  $\alpha = .82$ 이었으며, 본 연구에 나타난 자아분화 척도의 전체 신뢰도 계수는  $\alpha = .87$ 이었다.

## 2) 자기통제력 척도

본 연구에서는 Heppner와 Petersen(1982)의 PSI(The Problem Solving Inventory)를 임현우 등(2004)이 번안한 자기보고식 6점 척도 35문항 중 개인적 통제 5문항을 사용하였다. 각 진술문에 대하여 “전혀 그렇지 않다”(1점)에서 “아주 그렇다”(6점)까지의 6점 척도 상에서 응답하도록 하였으며, 총점이 낮을수록 개인의 통제력이 높다는 것이다. 즉 청소년이 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력이 더욱 크다고 볼 수 있다. 본 연구에서 나타난 자기통제력 척도의 신뢰도 계수는  $\alpha = .69$ 이었다.

## 3) 불안/우울 척도

본 연구에서는 아켄바흐(Achenbach, T. M., 1991)가 개발한 것을 오경자 등(1997)이 표준화한 K-YSR(Korean-Youth-Self Report) 청소년 자기행동 평가척도 119 문항 중에서 불안/우울 요인에 해당하는 13문항 중 위축문항(4문항)을 뺀 9개 문항을 선정하여 사용했다. 불안/우울 문항에는 임상적으로 우울증 환자의 특성을 반영하고, 신경과민, 초조, 두려움 및 불안과 관련된 신경증의 주 증세를 포함하는 내용들로 구성되어 있다. 각 측정도구들은 각 문항에 대해 “전혀 그렇지 않다”(0점), “가끔 그렇다”(1점), “자주 그렇다”(2점)의 3점 척도상에서 응답하도록 하였으며 점수가 높을수록 불안/우울 정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서 나타난 불안/우울 척도의 신뢰도 계수는  $\alpha = .80$ 이었다.

#### 4) 대인관계 문제 척도

본 연구에서는 개인의 대인간 디스트레스를 측정하는 Inventory of Interpersonal Problems-Short Circumplex Form(IIP SC; Soldz et al., 1995) 32문항을 번안하여 사용하였다. 연구자들이 번안한 문항들을 영어와 한국어에 능통하고 미국에서 10년 이상 거주한 영어교육학 박사 1인이 원래의 문항들과 내용이 일치하는지를 확인하는 과정을 통하여 번안하여 사용하였다. 각 문항은 “결코 그렇지 않다”에서 “항상 그렇다”까지 5점 척도로 구성되었으며, 본 척도의 신뢰도 계수는  $\alpha = .90$ 이었다.

상담 장면에서는 대인관계 문제가 중요한 주제인데, 이에 대한 객관적이고 포괄적인 척도로서 Horowitz 등(1988)이 대인관계 문제척도(Inventory of Interpersonal Problems) 127문항을 개발하였으며, Alden 등(1990)이 이를 바탕으로 8개의 요인으로 구성된 64문항의 대인관계 원형 척도(64-item IIP-Circumplex)를 개발하였고, Soldz 등(1995)이 다시 이를 32문항의 대인관계 단축형 원형 척도(32-item IIP-Short Circumplex)로 개발하였다.

국내에서는 홍상황과 김영환(1999)이 대인관계 문제 척도(IIP: Horowitz et al., 1988)를 타당화하였으며, 김정옥, 권석만 및 정남운(2000)이 대인관계 문제 척도(IIP: Horowitz et al., 1988) 127문항을 번안하여 그 요인구조와 심리측정적 특성을 검증하였다. 그리고 정남운(2001)이 대인관계 문제 척도(IIP; Horowitz et al., 1988) 127문항을 번안하여 64문항으로 이루어진 한국판 IIP-C를 개발한 바 있지만, 짧은 시간 안에 내담자의 대인관계 문제의 진단이 가능한 32문항의 대인관계 단축형 원형 척도(32-item IIP-Short Circumplex; Soldz et al, 1995)는 국내에 소개된 바가 없다. 따라서 본 연구에서는 32문항의 대인관계 단축형 원형 척도(32-item IIP-Short Circumplex)를 번안하여 8개의 요인구조가 우리나라 청소년들에게 수용가능한가를 살펴보았다.

IIP-32 척도가 단일차원으로 이루어진 척도라는 1요인 모형은 잘 부합되지 않는 것으로 나타났으며( $\chi^2(104, N = 348) = 1176.90, p < .001, GFI = .708, CFI = .717, RMSEA = .170$ ). 오만한, 보복적인, 냉정한, 사회적으로 회피적인, 비주장적인, 이용당하는, 과도하게 배려적인 및 과개방적인 8개의 하위차원으로 이루어진 8요인 모형은 부합도가 높은 것으로 나타났다( $\chi^2(76, N = 348) = 126.86, p < .001, GFI = .956, CFI = .978, RMSEA = .044$ ). 이러한 결과는 Vanheule 등(2006)의 연구에서 학생집단을 대상으로 한 IIP-32 척도의 부합도가  $CFI=.86, GFI=.83, RMSEA=.06$ 으로 나타난

바 있는데, 본 연구의 결과의 부합도는 CFI=.98, GFI=.96, RMSEA=.04로 나타나서 IIP-32척도의 8요인 구조차원의 척도가 한국 청소년들에게도 수용 가능함을 시사한다.

### 3. 분석

다변량분석을 위한 사전분석으로서 다변량 극단치 검증이 필요하다(Tabachnick and Fidell, 1996). 그래서 본 연구에서는 SAS의 RSTUDENT > 3 이고 Cook's Distance가 다른 사례들에 비해서 큰 경우를 극단치로서 제거 시켰다. 총 6차의 검증을 거쳐서 17명의 자료를 제외시켰다.

전체자료 중 홀수 번호 348명의 자료를 가지고 단축형 대인관계 척도의 요인구조를 확인하였으며 짝수번호 357명의 자료를 가지고 연구변인들 간의 관계를 확인하였다.

우선적으로 단축형 대인관계 척도가 8개의 요인구조로 이루어졌는지를 LISREL 8 (Jöreskog and Sörbom, 1993)을 사용한 공변량 구조모형을 통하여 확인적 요인분석을 실시하여 검증하였다.

$\chi^2$ 값의 부합도가 표본의 크기에 심하게 영향을 받기 때문에 자료의 부합도를 검증하기 위하여 GFI(Goodness of Fit Index, Joreskog and Sorbom, 1981; Tanaka and Huba, 1985), CFI(Comparative Fit Index, Bentler, 1990), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation(Steiger, 1990),  $\chi^2$ ,  $\chi^2$ 에 대한  $p$  값 등 다중 통계치들이 사용되어졌다. 본 연구에서는 부합도 지수들에 대한 절대적인 기준은 없지만 지수들이 .90을 초과하는 것이 바람직하다는(Maruyama, 1998) 일반적인 기준과 RMSEA 지수는 .05이하가 바람직하지만 .08이하까지는 수용가능하다(Browne & Cudeck, 1993)는 기준에서 전반적인 부합도를 검증하였다.

청소년들의 자아분화, 자기통제력, 우울/불안, 대인관계 문제간의 상관분석을 실시하였으며, 자아분화 및 자기통제력이 우울/불안과 대인관계 문제에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해서 자아분화 및 자기통제력을 예언변인으로 하고 우울/불안과 대인관계 문제를 준거변인으로 하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 학년과 성별(통제변인)을 투입하고, 2단계에서는 자아분화 및 자기통제력을 투입하여 회귀계수의 유의미성을 검증하였다

청소년들의 자아분화 수준이 우울/불안 및 대인관계 문제 간의 관계에서 자기 통제력이 매개효과가 있는지를 알아보기 위해서 자아분화 수준과 우울/불안 간의 관계를 자아통제력이 부분적으로 매개하는 모형과 자아분화 수준과 대인관계 문제 간의 관계를 자아통제력이 매개하는 모형을 설정하여 부합도를 검증하였다.

### III. 결 과

#### 1. 자아분화, 자기통제력, 우울/불안, 대인관계 문제간의 상관

자아분화, 자기통제력, 우울/불안, 대인관계 문제 간의 상관분석 결과가 <표 1>에 제시되어 있다.

<표 1> 연구변인들 간의 상관 및 평균

| 변 인           | 1       | 2       | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | 11     | 12   |
|---------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|
| 1. 자아분화       | —       |         |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 2. 자기통제력      | .46***  | —       |        |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 3. 우울/불안      | -.51*** | -.40*** | —      |        |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 4. 대인관계(전체)   | -.46*** | -.23*** | .58*** | —      |        |        |        |        |        |        |        |      |
| 5. 오만(PA)     | -.22*** | -.11*   | .38*** | .60*** | —      |        |        |        |        |        |        |      |
| 6. 보복(BC)     | -.26*** | -.08    | .34*** | .68*** | .63*** | —      |        |        |        |        |        |      |
| 7. 냉정(DE)     | -.31*** | -.15*** | .45*** | .77*** | .47*** | .52*** | —      |        |        |        |        |      |
| 8. 회피(FG)     | -.29*** | -.18*** | .46*** | .77*** | .30*** | .40*** | .75*** | —      |        |        |        |      |
| 9. 비단정적인(HI)  | -.41*** | -.23*** | .47*** | .76*** | .21*** | .28*** | .53*** | .66*** | —      |        |        |      |
| 10. 이용당하는(JK) | -.40*** | -.24*** | .40*** | .73*** | .17**  | .27*** | .41**  | .52**  | .68**  | —      |        |      |
| 11. 과배려(LM)   | -.38*** | -.20*** | .45*** | .74*** | .33*** | .34*** | .40*** | .43*** | .55*** | .62*** | —      |      |
| 12. 과개방(NO)   | -.26*** | -.13*   | .27*** | .53*** | .43*** | .38*** | .16*   | .09    | .19*** | .36*** | .49*** | —    |
| 평균(M)         | 124.37  | 18.24   | 7.22   | 28.59  | 2.83   | 3.53   | 3.01   | 3.78   | 3.94   | 4.42   | 3.46   | 3.62 |
| 표준편차(SD)      | 22.09   | 4.30    | 3.92   | 15.89  | 2.28   | 2.96   | 2.77   | 3.37   | 3.07   | 2.96   | 2.56   | 2.68 |

주. N = 357.

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

<표 1>에 제시되었듯이 청소년의 자아분화는 자기 통제력과는 정적인 상관( $r = .46$ ,  $p < .001$ ) 우울/불안 및 대인관계 문제와는 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다(각각,  $r = -.51$ ,  $p < .00$ ,  $r = -.46$ ,  $p < .001$ ).

따라서 자아분화 수준이 높은 청소년은 자기통제력 수준이 높고, 우울/불안과 대인관계 문제를 적게 경험하는 것으로 볼 수 있다. 결국 자기통제력 수준이 높은 청소년들은 우울/불안 및 대인관계 문제를 적게 경험하는 것으로 볼 수 있다.

자기 통제력은 보복 척도를 제외하고는( $r = -.08, p > .05$ ) 다른 대인관계 문제 하위척도들과는 유의한 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 따라서 자기통제력 수준이 높은 청소년은 보복적인 것을 제외하고는 오만, 냉정, 회피, 비단정적인, 이용당하는, 과배려, 과개방으로 인한 상처를 적게 받는 것으로 볼 수 있다. 대인관계 문제 하위척도들 간에는 과개방과 회피척도 간의 상관( $r = .09, p > .05$ )을 제외하고는 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

## 2. 자아분화 및 자기 통제력이 우울/불안과 대인관계 문제에 미치는 영향

자아분화 및 자기 통제력이 우울/불안에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해서 우울/불안을 준거변인으로 하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 학년과 성별(통제변인)을 투입하고, 2단계에서는 자아분화 및 자기 통제력을 투입하였다. 그 결과가 <표 2>에 제시되어 있다.

<표 2> 우울/불안에 대한 자아분화 및 자기 통제력의 위계적 회귀분석 결과

| 단 계 | 변 인          | B     | $\beta$ |
|-----|--------------|-------|---------|
| 1   | 성별           | -.14  | -.02    |
|     | 학년           | .28   | .04     |
|     | $R^2$        |       | .001    |
|     | $\Delta R^2$ |       | .001    |
| 2   | 성별           | -1.17 | -.14**  |
|     | 학년           | .14   | .02     |
|     | 자아분화         | -.07  | -.43*** |
|     | 자기통제력        | -.21  | -.23*** |
|     | $R^2$        |       | .313    |
|     | $\Delta R^2$ |       | .312*** |

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

〈표 2〉에 제시되었듯이 청소년들의 우울/불안 수준은 자아분화 및 자기 통제력에 의해서 부적으로 유의하게 예측되며(각각,  $\beta = -.43, p < .001$ ;  $\beta = -.23, p < .001$ ), 31.2%가 설명되는 것으로 나타났다. 따라서 자아분화 및 자기 통제력이 우울/불안 수준을 떨어뜨리는 효과가 있으며 자아분화가 더 강력한 영향력이 있는 것으로 볼 수 있다.

자아분화 및 자기 통제력이 대인관계 문제에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위해서 대인관계 문제를 준거변인으로 하는 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 학년과 성별(통제변인)을 투입하고, 2단계에서는 자아분화 및 자기 통제력을 투입하였다. 그 결과가 〈표 3〉에 제시되어 있다.

〈표 3〉 대인관계 문제에 대한 자아분화 및 자기 통제력의 위계적 회귀분석 결과

| 단 계 | 변 인          | B      | $\beta$ |
|-----|--------------|--------|---------|
| 1   | 성별           | -9.26  | -.28*** |
|     | 학년           | .84    | .03     |
|     | $R^2$        |        | .074    |
|     | $\Delta R^2$ |        | .074    |
| 2   | 성별           | -12.82 | -.39*** |
|     | 학년           | .11    | .00     |
|     | 자아분화         | -.35   | -.49*** |
|     | 자기통제력        | -.35   | -.09*   |
|     | $R^2$        |        | .353    |
|     | $\Delta R^2$ |        | .279*** |

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

〈표 3〉에 제시되었듯이 대인관계 문제는 자아분화 및 자기 통제력에 의해서 부적으로 유의하게 예측되며(각각,  $\beta = -.49, p < .001$ ;  $\beta = -.09, p < .05$ ), 27.9%가 설명되는 것으로 나타났다. 따라서 자아분화 및 자기 통제력이 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리는 효과가 있으며 자아분화가 더 강력한 영향력이 있는 것으로 볼 수 있다.

#### 4. 자아분화와 우울/불안 및 대인관계 문제 간에서 자기 통제력의 매개효과

청소년의 자아분화 수준과 우울/불안 및 대인관계 문제 간의 관계에서 자기 통제력이 매개효과가 있는지를 알아보기 위해서 매개효과를 검증하였다.

##### 1) 자아분화와 우울/불안 간의 관계에서 자기 통제력의 매개효과

###### (1) 모형검증

청소년의 자아분화 수준이 이들의 우울/불안 정도에 직접적으로 영향을 미치기도 하고, 자기 통제력을 통하여 이들의 우울/불안 정도에 간접적으로 영향을 미치는 부분매개모형인 본 연구의 가설적 모형은 잘 부합되는 것으로 나타났다( $\chi^2(6, N = 357) = 12.08, p = .060, GFI = .989, CFI = .992, RMSEA = .053$ ).

###### (2) 모형비교

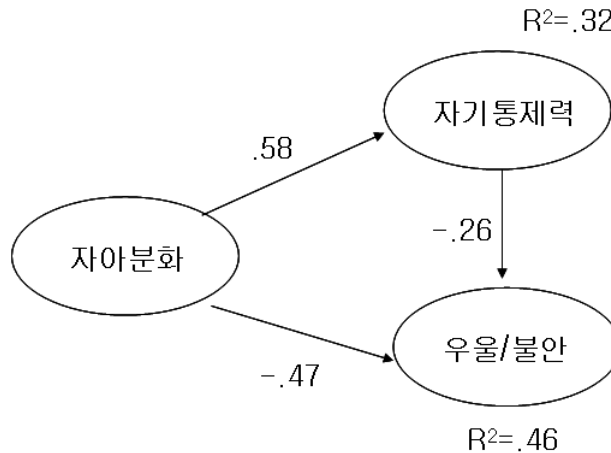
본 연구의 가설적 모형인 부분매개모형과 완전매개모형(청소년의 자아분화 수준이 자기 통제력을 통해서만 간접적으로 청소년의 우울/불안 수준에 영향을 미친다는 모형)에 대한 부합도가 표 4에 제시되어 있다.

<표 4> 부분매개모형과 완전매개모형의 부합도

| 모 형    | $\chi^2$ | df | p     | GF   | CF   | RMSEA |
|--------|----------|----|-------|------|------|-------|
| 부분매개모형 | 12.08    | 6  | .060  | .989 | .992 | .053  |
| 완전매개모형 | 45.98    | 7  | <.001 | .959 | .955 | .125  |

주. N = 357

부분매개 모형과 완전매개모형 간의 유의한 차이가 나타났다( $\chi^2(1, N = 357) = 33.90, p < .001$ ). 따라서 간략한 모형인 완전매개모형보다 부분매개모형이 더 좋은 모형임을 알 수 있다. 따라서 청소년의 자아분화 수준은 청소년의 우울/불안 정도에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기 통제력을 통해서도 간접적으로 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과가 [그림 1]에 제시되어 있다.



[그림 1] 자아분화, 자기통제력과 우울/불안 간의 표준화된 구조모형

[그림 1]에 제시된 바와 같이 청소년의 자아분화 수준은 자기통제력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며,  $\beta = .58$ ,  $t = 8.57$ ,  $p < .01$ . 또한 자기 통제력은 이들이 지각하는 우울/불안 수준에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.  $\beta = -.26$ ,  $t = -3.16$ ,  $p < .01$

결국 청소년의 자아분화 수준은 직접적으로 우울/불안 수준을 떨어뜨리기도 하고, 간접적으로 청소년의 내재화 문제행동수준을 떨어뜨린다고 할 수 있다( $\beta = -.15$ ,  $t = -3.09$ ,  $p < .01$ ).

[그림 1]에 제시된 바와 같이 본 연구에서 확인된 구조모형이 청소년의 자기 통제력 변량의 32%를, 우울/불안 변량의 46%를 설명하고 있어서 본 연구에서 설정한 모형에 의해서 청소년의 우울/불안이 잘 예측될 수 있음을 시사한다.

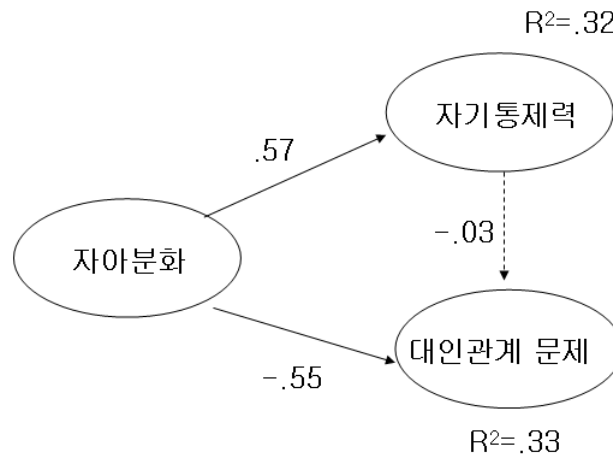
## 2) 자아분화와 대인관계 문제에서 자기 통제력의 매개효과

### (1) 모형검증

청소년의 자아분화 수준이 이들의 대인관계 문제에 직접적으로 영향을 미치기도 하고, 자기 통제력을 통하여 이들의 대인관계 문제에 간접적으로 영향을 미치는 부분매

개모형인 본 연구의 가설적 모형은 잘 부합되는 것으로 나타났다

$\chi^2(6, N = 357) = 9.88, p = .130, GFI = .991, CFI = .995, RMSEA = .043$ .



[그림 2] 자아분화, 자기통제력과 대인관계 문제 간의 표준화된 구조모형

[그림 2]에 제시된 바와 같이 청소년의 자아분화 수준은 자기 통제력에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며,  $\beta = .57, t = 5.65, p < .01$ . 이들이 지각하는 대인관계 문제 수준에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.  $\beta = -.55, t = -5.65, p < .01$ .

그러나 자기 통제력은 이들이 지각하는 대인관계 문제 수준에 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.  $\beta = -.03, t = -.02, p > .05$

따라서 청소년의 자아분화 수준이 대인관계 문제에 직접적으로 영향을 미쳐서 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리지만 자기 통제력을 통하여 간접적으로 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리지는 않는다고 할 수 있다. 즉 청소년의 자아분화 수준과 대인관계 문제 간에 자기 통제력의 매개효과는 없는 것으로 볼 수 있다.

## V. 논의 및 결론

본 연구는 남녀 고등학교 학생을 대상으로 청소년들의 자아분화와 자기통제력, 대인관계 문제 및 우울/불안 간의 관계를 밝히려 하였다.

본 연구를 통하여 확인된 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 청소년의 자아분화는 자기 통제력과는 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 자아분화 수준이 높을수록 자기통제력 수준이 높다는 것이다.

이러한 결과는 어머니의 자아분화 정도와 자녀 양육태도와의 관계에 대해 연구한 문희선(1995)의 연구와 일맥상통한다. 즉 어머니의 자아분화정도가 높을수록 일관성 있는 규제와 합리적 지지의 양육태도를 보이며, 이것은 자녀의 자아분화수준을 높여 적절한 자기통제력을 향상시킴으로써 생활대처방식이 보다 합리적이고 이성적이라고 한다(이민수, 2000). 또한 불완전하거나 비효과적인 사회화 특히 부적절한 자녀양육이 낮은 자기통제력의 가장 중요한 요인이라고 주장한 고프래드슨과 하이리쉬(Gottfredson and Hirschi, 1990) 등의 연구와 부분적으로 일치한다.

따라서 자아분화 수준이 높은 사람은 정서적으로 안정되어 있으며, 원칙지향적 목표지향적 삶을 살며, 타인의 가치와 신념을 있는 그대로 존중하면서도 자기 가치와 신념을 견지해 나감으로써 자기통제력 수준이 높을 것이라 생각되며, 또한 자아분화 수준이 낮으면 그만큼 정서적으로 융합되어 간섭이나 통제, 방임으로부터 많은 영향을 받게 되므로, 자기통제력 수준이 낮아질 것이라는 것을 예측해 볼 수 있다.

둘째, 청소년의 자아분화는 우울/불안 및 대인관계 문제와는 부적적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 자아분화수준이 높을수록 우울/불안과 대인관계 문제를 적게 경험하는 것으로 볼 수 있다.

이러한 결과는 자아분화수준이 낮을수록 우울/불안을 포함하는 정서적 부적응 증상 및 문제행동이 심하다고 한 제석봉(1989)의 연구결과, 부모로부터 정서적으로 분리되지 못해 갈등을 많이 경험하며 부모 간에 갈등이 심한 가정의 대학생들은 우울/불안, 대인관계상의 갈등 등 여러 부적응 증상 및 문제행동을 나타낸다는 사실을 발견한 Hoffman과 Weiss(1987)의 연구결과, 자아분화수준과 불안/우울 등의 부적응 증상을 비교한 결과 전체적인 분화수준이 낮을 때 신체증, 강박증, 대인예민성, 우울/불안,

적대감, 편집증, 공포불안, 정신증 등 부적응 증상이 더 많이 발생하는 것을 확인한 권미영(1993)의 연구결과, 심리치료를 받은 일이 없는 정상적인 사람들과 심리치료를 받고 있는 환자들의 자아분화수준을 비교해본 결과, 심리치료를 받고 있는 사람들의 자아분화수준이 훨씬 낮은 것을 발견한 Feigal(1985), Weinberg(1978)의 연구결과들과 일치한다.

청소년의 자아분화의 수준이 낮을수록 부적응 증상이나 문제행동을 많이 나타남을 밝힌 본 연구결과는 지적 체제가 정서적 체제로부터 분화되지 못하고 진아(眞我) 대신에 가아(假我)가 발달해 있을 때에 부적응 증상 및 문제행동이 많이 발생하며, 가족 역동성의 차원에서도 가족투사가 심하고 정서적 단절을 많이 경험하고 가족퇴행이 심할 때에도 우울/불안을 포함하는 부적응 증상이 증가함을 의미한다.

또한 자아분화 수준이 높을수록 청소년의 대인관계 문제 수준이 낮아진다는 본 연구의 결과는 자아분화 척도를 제작하여 조사한 결과 자아분화수준이 높을수록 대인관계에서의 갈등이 적고 자아분화수준이 낮을수록 대인관계에 갈등이 많다고 보고한 제석봉(1989)과 고민좌(2000)의 연구결과, 자기의 가족과 정서적으로 단절된 사람은 대인관계에서 건전한 관계를 맺는데 어려움을 겪는다고 보고한 Framo(1984)의 연구결과, 원가족에서의 자아분화가 대인관계 적절성에 영향을 미치는 것으로 나타난 백경하(2004)의 연구결과, 자아분화수준이 상호 의존과 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타난 송화숙(1996)의 연구결과들과 일치한다.

청소년의 자아분화는 우울/불안 및 대인관계 문제와는 부적인 상관이 있는 것으로 나타난 본 연구결과는 자아분화수준이 높으면 정서적으로 안정되며 타인과 친근한 정서적 관계를 맺고 자아분화수준이 낮으면 타인에게 심한 정서적 애착을 보이고 그러한 관계가 깨질 때 불안해한다고 보고한 보웬(1982)의 연구결과를 재확인한 것으로 여겨진다.

본 연구결과는 가족관계에서 발달한 청소년의 자아분화수준이 자신의 부적응 정서 문제 뿐만 아니라 대인관계에 까지도 관련됨을 보여주고 있다. 즉 청소년 자신의 정신건강과 원만한 대인관계에 가족관계의 역동성에서 발달하는 자아분화수준이 관련성이 있는 것을 확인한 본 연구결과는 청소년 부적응 문제에 개입 시에 자아분화 수준까지를 고려할 필요가 있음을 시사한다.

셋째, 청소년들의 자기통제력은 우울/불안 수준과 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리

는 효과가 있으며, 자아분화와 자기통제력 중에서는 자아분화가 더 강력한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 자기통제력은 부정적정서와 부적으로, 정적정서와 정적으로 상관관계를 가진다고 한 김진아(2002)의 주장, 긍정적인 정서를 많이 가질수록 더 높은 학교 적응력을 보인다고 한 구자은(2000)의 연구결과 및 인생의 초기에 통제할 수 없는 사건을 많이 경험하게 되면 일반화된 자기통제감(주변 환경에 영향을 미칠 수 있는 능력) 상실로 발달하여 결국에는 만성적인 불안이나 그와 비슷한 부정적 정서를 경험할 위험성에 놓이게 된다고 주장한 Chorpita 등(1998)의 연구결과와 연결될 수 있을 것으로 여겨진다.

낮은 자기통제력을 가진 사람들은 단순하기 때문에 복잡한 일을 회피하게 되고, 따라서 이들은 근면, 지속성 등이 부족하게 되며, 언어적 특성, 지식추구, 정신적인 특성과는 거리가 멀며, 자기중심적이고 타인에게 무관심하다. 그리고 좌절을 견디지 못하고 갈등에 대해 언어적으로 반응하는 능력이 부족하며, 분노의 표출이 감정적이고 불안정하다(Gottfredson and Hirschi, 1990). 따라서 자기통제력이 잘 발달된 청소년의 경우 일시적인 충동에 의하거나 즉각적인 만족을 주는 문제행동을 회피하고 인내할 수 있는 능력이 발달하여 좌절을 잘 견디며, 대인관계 갈등 시에 발생하는 분노감정을 언어적으로 잘 반응하여서 자신과 타인으로부터 긍정적인 피드백을 보다 자주 받게 됨으로써 정적인 정서를 보다 자주 경험하게 됨으로써 불안/우울 같은 부적응 정서 문제가 덜 발생하는 것으로 여겨진다.

본 연구에서 자기통제력은 보복척도를 제외하고는 다른 대인관계 문제 하위척도들과 유의한 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉 자기통제력이 높을수록 오만, 냉정, 회피, 비주장, 착취되는, 과배려, 과개방으로 인한 상처를 적게 받는 것으로 볼 수 있다.

이런 결과는 자기통제력이 낮은 경우 충동성, 사회적응력, 문제해결 능력의 부족, 낮은 학업성취 뿐 아니라 공격성에도 영향을 미치고(송명자, 2003), 또한 자기중심적이고 타인에게 무관심하며, 좌절을 견디지 못하고 대인과의 갈등에 대해 언어적으로 반응하는 능력이 부족하며(Gottfredson and Hirschi, 1990), 문제행동 성향을 가진 친구들의 유혹에 빠지기 쉽다(민수홍, 1996)는 연구 결과와 부분적으로 일치한다.

그리고 Evans 등(1997)은 낮은 자기통제력은 높은 범죄, 유사행위와 관련되어 있으며, 부정적인 사회적 결과 즉 가족과 친구와의 상호관계를 약화시키고, 낮은 교육, 직

업수준 그리고 가정생활의 불화와 관계있는 것으로 보고하고 있다.

한번 형성된 자기통제력은 평생 동안 잘 변하지 않고 안정적인 경향을 보인다(장경문, 2005). 그럼으로써 낮은 자기통제력에 의해 많은 정서적 문제를 안고, 대인관계 문제에서 갈등을 겪는 청소년들은 건전한 사회인으로 성장하는데 많은 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 자기통제력이 낮은 사람은 자신의 능력이나 판단력에 대한 확신 부족으로 중요한 결정을 독립적으로 내리지 못하며, 주변 환경에 미치는 자신의 영향력을 과소평가함으로써 불안이나 우울 같은 장애가 수반되는 무력감에 빠질 수도 있다. 그러므로 자신의 행동에 대한 판단 및 결정은 타인이 아닌 스스로가 내리도록 하고, 주도적이며 책임감을 느끼는 일을 수행하도록 훈련하는 것이 중요하다.

청소년들의 문제행동의 발현에 자아분화수준과 자기통제력이 핵심변인임을 발견한 본 연구결과는 학교상담현장에서 문제행동을 보이는 청소년들을 대상으로 하여 치료적 개입을 실시할 때에 자기통제력 부족과 낮은 자아분화수준이 주 원인이 되어 문제행동이 발생할 수 있으므로 초기 면담시에 이에 대한 진단과 고려가 필요함을 시사한다.

넷째, 청소년의 자아분화와 우울/불안 수준과의 관계에서 자기통제력의 매개효과가 확인되었다. 즉 청소년의 자아분화 수준은 직접적으로 우울/불안 수준을 떨어뜨리기도 하고, 자기 통제력을 증가시키는 방식을 통하여 간접적으로 우울/불안 수준을 떨어뜨리기도 한다고 할 수 있다.

이러한 연구결과는 자아분화 수준이 자기통제력에 정적인 영향을 미친 것으로 나타난 Skowren과 Dendy(2004)의 연구결과와 부분적으로 일치하며, 자아분화가 자기규제 기술과 관련된다는 보웬의 명제를 실증적으로 지지하는 결과로 여겨진다.

자아분화수준과 우울/불안 간에 자기통제력이 매개역할을 하는 것으로 밝혀진 본 연구결과는 가족관계에서 발달하는 자아분화수준이 개인의 부적응적 정서에 미치는 심리적 기제를 발견하였다는데 그 의의가 있다. 즉 본 연구결과는 청소년 우울 및 불안의 예방과 치료에 있어서 자기통제력의 강화에 초점을 둔 개입전략이 효과적임을 의미한다.

다섯째, 청소년의 자아분화와 대인관계 문제 수준과의 관계에서 자기통제력의 매개 효과는 없는 것으로 나타났다. 즉 청소년의 자아분화 수준이 대인관계 문제에 직접적으로 영향을 미쳐서 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리지만 자기 통제력을 통하여 간접적으로 대인관계 문제 수준을 떨어뜨리지는 않는다고 할 수 있다.

이러한 연구결과는 자아분화가 개인이 자신의 감정을 지적체계에 의해서 얼마나 잘 통제하고 지배하는가의 정신내적인 개념의 관점에서는 자기통제력이 중요한 심리적 기제로서 작동하지만 대인관계에서 정서적 융합을 이루지 않고 자주적이고 독립적이며 목표지향적인 삶을 살 수 있는가의 정도를 말하는 대인관계적 개념의 관점에서는 자기통제력이 아닌 다른 심리적 기제(예, 타인의 통제와 관련된 심리적 변인들)를 통하여 작동함을 시사하는 것으로 여겨진다. 차후 연구에서 자아분화수준과 대인관계 문제 간에 매개역할을 하는 심리적 변인들에 대한 탐색이 필요하다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구방법은 다음과 같다.

첫째, 특정지역의 인문계 고등학생을 대상으로 한 연구였으므로, 본 연구의 결과를 모든 청소년에게 일반화하는데 한계가 있으며, 후속 연구에서 다양한 연령층 및 여러 지역의 충분한 사례, 대규모 표집의 광범위한 조사를 통해 일반화할 수 있는 결과를 도출할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 설문지를 포함한 자기보고식 척도를 사용하여 각 변인들을 측정했기 때문에, 설문지 연구에서 나타날 수 있는 여러 가지 한계가 있다. 피험자는 바람직한 방향으로 반응하여 실제 사실과는 다르게 응답하거나 건성으로 또는 부주의하게 반응했을 가능성도 있다. 즉 실제 생활에서 어느 정도의 일치성을 가지는 것에 대해 고려해야 한다. 따라서 보다 다양한 관점에서 정확한 측정을 위한 방법이 모색되어야 할 것이다. 학습과 관계없는 설문조사에 대해 고등학생에게 신중한 답변을 요구하기에 한계가 있었던 것 같다.

## 참 고 문 헌

- 고민좌(2000). '특별교육생'의 자아분화수준과 대인간 갈등해결방식에 관한 연구. 제주 대학교 석사학위논문.
- 구자은(2000). 자아탄력성, 긍정적정서 및 사회적 지지와 청소년의 가정생활적응 및 학교 생활 적응과의 관계. 부산대학교 석사학위청구논문.
- 권미영(1993). 청소년의 자아분화와 부적응증상 및 문제행동과의 관계 연구. 숙명여자 대학교 대학원 석사학위논문.
- 권미애 · 김필숙 · 박지현 · 김태현(2005). 미혼성인자녀가 지각하는 자아분화와 부모-자녀간 정서체계 역동성이 특성불안에 미치는 영향. 대한가정학회지, 제43권 제11호, pp. 31-48.
- 권재환 · 이은희(2006). 남녀 청소년의 충동성, 부모의 양육태도, 개인의 통제력, 부모-자녀 의사소통이 문제행동에 미치는 영향. 한국청소년연구, 제17권 제1호, pp. 325-351.
- 김두섭 · 민수홍(1996). 개인의 자기통제력이 범죄억제에 미치는 영향. 서울: 한국형사정책연구원.
- 김유숙(2007). 가족상담. 서울: 학지사.
- 김정욱 · 권석만 · 정남운(2000). 한국판 대인관계 문제 척도(K-IIP)의 개발: 요인구조 및 심리측정적 특성. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제12권 제1호, pp. 153-175.
- 김진아(2002). 자존감과 기분통제가 자기조절의 실패에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문.
- 남상인(2003). 청소년의 자아분화와 자아존중감의 관계. 인문과학논총, 제12집, pp. 77-91. 순천향대학교 인문과학연구소.
- 남상철 · 유명달(2007). 부모와 자녀의 양육태도 지각 및 대학생의 자아분화가 대인관계 문제에 미치는 영향. 한국가족관계학회지 제12권 제2호, pp. 51-75.
- 남현미(1999). 가족의 심리적 환경과 청소년의 자기통제력 및 친구특성이 문제행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문화선(1995). 어머니의 자아분화 수준과 자녀 양육태도와의 관계: Bowen의 이론을 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 민수홍(1996). 비행의 조기예측요인에 관한 연구. 서울: 형사정책연구원.
- 박아청(1988). 청년과 아이덴티티. 서울: 배영사.
- 백경하(2004). 원가족 내에서의 자아분화가 지도력 및 대인관계 적절성에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 배옥현·홍상욱(2008). 대학생의 자아분화 정도가 스트레스 수준 및 대처방식에 미치는 영향에 관한 연구. 한국생활과학지, 제17권 제1호, pp. 27-34.
- 송남욱(2004). 대학생의 스트레스, 자기통제력, 자아존중감과 인터넷 사용 수준. 연세대학교 석사학위논문.
- 송명자(2003). 발달심리학. 학지사.
- 송정아·최규련(2002). 가족치료이론과 기법. 서울: 하우.
- 송화숙(1996). 상호의존과 자아분화의 관계. 연세대학교 석사학위 논문.
- 오경자·이혜련·홍강의·하은혜(1997). 아동·청소년 행동평가 척도(K-CBCL). 서울: 중앙적성 연구소.
- 윤정연(2000). 청소년의 자아분화와 대인관계 성향 연구. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 이민수(2000). 가족 응집력과 자아분화가 공감과 스트레스 대처방식에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위 논문.
- 임현우·이동귀·박현주(2004). 한국판 문제해결질문지. 한국상담심리학회 Dr. Heppner 초청 특별 심포지움 상담에서의 문제 해결 발표논문. 12월 18일. 서울: 서강대학교 이나시오관. 미간행.
- 장경문(2005). 중학생이 지각한 사회적 지지 및 자기통제력이 학교스트레스와 적응에 미치는 영향. 청소년학 연구, 제12권 제1호, pp. 1-16.
- 정경연(2007). 부모 및 자녀의 자아분화수준과 아동이 지각한 세대간 가족관계가 아동의 문제행동에 미치는 영향. 부산대학교 박사학위논문.
- 정남운(2001). 대인관계 원형모델에 따른 한국판 대인관계 문제 척도의 구성. 심리과학, 제10권 제1호, pp. 117-132.
- 정미란(1994). 청소년의 발달시기에 따른 자아분화수준과 정신건강과의 관계. 전남대학교 석사학위논문.
- 조현주·전태연·채정호·우영섭·최정은·기백석·임현우(2007). 우울장애의 불안, 신체화, 분노증상과 정서조절방략과의 관계. 한국심리학회지: 임상, 제26권 제3호, pp. 663-679.

- 제석봉(1989). 자아분화와 역기능적 행동과의 관계. 부산대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최연실·김현영(2005). 청소년의 자아분화가 스트레스 대처에 미치는 영향. *사회과학연구*, 제21집, pp. 1-17. 상명대학교 사회과학연구소.
- 태옥경(1998). 대학생의 학교생활 적응과 자아분화 수준과의 관계. 우석대학교 석사학위 논문.
- 홍상황·김영환(1999). 대인관계문제검사의 표준화연구(1). *한국임상심리학회 1999년도 하계학술발표논문집*, pp. 211-216.
- Achenbach, T. M.(1991). *Manual for the child Behavior Checklist/4-18 and 1991 Profile*. Burlington, VT: University of Vermont, Department of Psychiatry.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., and Pincus, A. L.(1990). Construction of circumplex scales for the Inventory of Interpersonal Problems. *Journal of Personality Assessment*, Vol. 55, pp. 521-536.
- Bentler, P. M.(1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, Vol. 107, pp. 238-246.
- Bowen, M.(1976). Theory in the practice of psychotherapy. In Guerin, P. J. (Ed). *Family Therapy*. New York: Gardner Press.
- Bowen, M.(1982). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York: Jason Aronson.
- Browne, M. W., and Cudeck, R.(1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds), *Testing structural equation models* (pp.136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Chorpita, B. F. Albano, A. M. and Barlow, D. H.(1998). The structure of negative emotions in a clinical sample of children and adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 107, pp. 74-85.
- Evans, T. D., Cullen, F. T., Burton, V. S., Dunaway, R. G., and Benson, M. L. (1997). The social consequences of self-control: Testing the general theory of crime. *Criminology*, Vol. 35, pp. 475-504.
- Framo, J. L.(1984). *Foundation of behavior research*. New York: Holt, Rinehart Qwinston.
- Feigal, T. J.(1985). *An examination of the relationship between differentiation of self*

- and marital adjustment*. Unpublished master's thesis, University of Iowa, USA.
- Gottfredson, M., and Hirschi, T.(1990). *A general theory of crime*. Palo Alto, CA; Stanford University Press.
- Gushue, G. V. and Constantine, M. G.(2003). Examining individualism, collectivism, and self-differentiation in African American college women. *Journal of Mental Health Counseling, Vol. 25*, pp. 1-15.
- Heppner, P. P., and Petersen, C. H.(1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 29*, pp. 66-75.
- Hoffman, J. A. and Weiss, B.(1987). Family dynamics and presenting problems in college students. *Journal of Counseling Psychology. Vol. 34*, pp. 157-163.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bauer, B. A., Urefo, G., and Villasenor, V. S.(1988). Inventory of Interpersonal Problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Counseling and Clinical Psychology, Vol. 56*, pp. 885-892.
- Jöreskog, K. G., and Sörbom, D.(1981). *LISREL V: Analysis of linear structural relationships by the method of maximum likelihood*. Chicago: National Educational Resources.
- Jöreskog, K. G., and Sörbom, D.(1993). *LISREL 8 user's reference guide*. Chicago: Scientific Software.
- Knauth, D. G., and Skowron, E. A.(2004). Psychometric evaluation of the differentiation of self inventory for adolescents. *Nursing Research, Vol. 53*, pp. 163-171.
- Kosek, R. B.(1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports, Vol. 83*, 275-279.
- Maruyama, G. M.(1998). *Basics of structural equation modeling*. Thousand Oaks: Sage Publication.
- Nichols, M. P., and Schwartz, R.(2004). 가족치료: 핵심개념과 실제적용 [The essentials of family therapy]. (김영애 · 김정택 · 심혜숙 · 정석환 · 제석봉 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2002년에 출판)

- Ora, Peleg-Popko(2002). Bowen theory: A study of differentiation of self, social anxiety, and physiological symptoms. *Contemporary Family Therapy, Vol 24*, pp. 355-369.
- Perosa, L. M., Perosa, S L., and Tam, H. P.(2002). Intergenerational systems theory and identity development in young adult women. *Journal of Adolescent Research, Vol. 17*, pp. 235-259.
- Skowron, E. A.(2000). The role of differentiation of self in marital adjustment. *Journal of Counseling Psychology, Vol. 47*, pp. 229-237.
- Skowron, E. A.(2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Development, Vol. 82*, pp. 447-456.
- Skowron, E. A., and Dendy, A. K.(2004). Differentiation of self and attachment in adulthood: Relational correlates of effortful control. *Contemporary Family Therapy, Vol. 26*, pp. 337-357.
- Skowron, E. A., and Schmitt, T. A.(2003). Assessing interpersonal fusion: Reliability and validity of a new DSI fusion with others subscale. *Journal of Marital and Family Therapy, Vol. 29*, pp. 209-222.
- Skowron, E. A., Wester, S. R., and Azen, R.(2004). Differentiation of self mediates college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development, Vol. 82*, pp. 69-78.
- Soldz, S., Budman, S., Demby, A., and Merry, J.(1995). A short form of the Inventory of Interpersonal Problems Circumplex scales. *Assessment, Vol. 2*, pp. 53-63.
- Steiger, J. H.(1990). Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach. *Multivariate Behavioral Research, Vol. 25*, pp. 173-180.
- Tabachnick, B. G., and Fidell, L. S.(1996). *Using multivariate statistics* (2nd ed.). New York: Harpercollins Publishers.
- Tanaka, J. S., and Huba, G. J.(1985). A fit index for covariance structural models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical*

*Psychology, Vol. 38*, pp. 197-201.

Vanheule, S., Desmet, M., and Rosseel, Y.(2006). The factorial structure of the Dutch translation of the Inventory of Interpersonal Problems: A test of the long and short versions, *Psychological Assessment, Vol. 18*, pp. 112-117.

Weinberg, L. H.(1978). *Differentiation and fusion in marital relationship*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, USA.

## ABSTRACT

### The Relationships between Self-Differentiation, Interpersonal Problems, and Depression/Anxiety Levels in Adolescence : The Mediating Effects on Self-Control Ability

Bae, Mi-Ye\* · Lee, Eun-Hee\*\*

This study examined the relationships between adolescents' self-differentiation, self-control abilities, interpersonal problems and depression/anxiety levels. It also examined the mediating role of self-control abilities in the relationship between self-differentiation, interpersonal problems and depression/anxiety levels in adolescence. The data were drawn from 705 adolescents in 5 high schools in Kyungnam Province. The self-control ability of the adolescents we examined had negative influences on their interpersonal problems and depression/anxiety levels. Adolescents' self-differentiation had an influences on interpersonal problems and depression/anxiety levels to a greater degree than self-control abilities. The self-control ability of adolescents mediates the relationship of self-differentiation to depression/anxiety levels. The self-differentiation in the adolescents we examined was a significant predictor of self-control abilities, interpersonal problems and depression/anxiety levels. Understanding the mediating role of the self-control ability has important implications for adolescent counseling practice for.

**Key Words** : self-differentiation, self-control ability, interpersonal problems, depression/anxiety level

투고일 : 9월 21일, 심사일 : 12월 13일, 심사완료일 : 12월 13일

---

\* Department of Education, Kyungnam University

\*\* Department of Psychology, Kyungnam University