

인지적 정서조절 기제로서 자기거리두기: 개념, 측정과 효과 소개

Self-distancing as a Cognitive Tool for Emotion Regulation: Its Concept, Measurement, and Effect

조명현[†]

Myung Hyun Cho[†]

Abstract

This study reviewed the literature on the self-distancing method for emotion regulation. Self-distancing refers to taking a step back in dealing with one's own experiences and interpreting them in a relatively objective manner. Studies have indicated that self-distancing affects cognitive and emotional processes, which are particularly beneficial in regulating negative emotions. Therefore, this study focused on organizing previous results to summarize their meaning, assess means of measurement, and analyze possible effects. Above all, the related concepts of an observer's rational perspective and self-reflection were presented to clarify the definition of self-distancing, followed by a discussion of its measurement. Based on this, the effects of self-distancing were introduced according to their emotional, cognitive, physiological, developmental, and behavioral aspects. However, despite repeated verification of the positive effects of self-distancing, there are several inconsistencies that require consideration. Finally, we suggested the study's academic and practical implications and recommended directions for further research.

Key words: Self-distancing, Third-person Perspective, Concept, Measurement, Effect

요약

본 논문에서는 인지적 정서조절의 방법으로 활용되는 자기거리두기의 개념과 측정, 효과에 대해 소개하였다. 자기거리두기(self-distancing)는 자신에게 몰입하는 상태의 반대 개념으로, 자신의 경험을 다룰 때 한 발짝 물러나서 이를 다소 관조적으로 바라보는 행위를 일컫는다. 자신의 경험을 다룰 때 마음속에서 자신과 얼마나 거리를 두는지에 따라 인지적 정서적으로 지각되는 정도가 다르고 이는 사건을 이해하는 정도는 물론 이로 인한 정서의 양상에까지 영향을 준다. 그 간의 많은 연구들에 따르면, 자기거리두기를 많이 하는 것이 개인의 정서에 도움이 된다는 결과들이 지배적인데, 본 논문에서는 이러한 결과들을 정리하여 자기거리두기가 무엇을 의미하고 어떤 효과가 있는지를 정리해 보았다. 먼저 본 연구에서는 이러한 자기거리두기 개념의 이해를 돕기 위해 관찰자 관점, 자기반성, 이성적 태도 등의 개념을 통해 자기거리두기가 어떤 특징이 있고 어떤 방향에서 바라보고 접근하게 되는지를 제시하였고, 이와 함께 자기거리두기를 어떻게 측정할 수 있는지 또한 짚어보았다. 그리고 이를 바탕으로 자기거리두기로부터 얻을 수 있는 효과를 정서적, 인지적, 생리적, 행동적, 발달적 측면에서 세분화하여 소개하였다. 한편, 이 개념으로부터 기대되는 긍정적인 효과들이 반복적으로 검증됨에도 불구하고 일관되지 않은 결과들도 함께 발견되고 있어 이를 함께 언급하였다. 아울러 자기거리두기가 앞으로 연구되는 과정에서 다루어져야 하는 부분들에 대한 고찰이 함께 이루어졌다. 마지막으로 이 연구가 가진 학술적·실용적 의미를 짚어보았다.

주제어: 자기거리두기, 3인칭 관점, 개념, 측정, 효과

* 본 연구는 저자의 박사학위 논문의 이론적 배경 부분을 수정 및 보완하여 작성하였음.

[†] (교신저자) 조명현: 서강대학교 심리학과 강사 / E-mail: mhc1978@sogang.ac.kr / TEL: 02-705-8833

1. 서론

자기거리두기(self-distancing)는 인지적 정서조절의 대표적인 방법으로, 자신의 경험을 한 걸음 물러서서 바라보도록 하는 과정이다(Kross et al., 2005; Kross & Ayduk, 2017). 이 개념의 핵심은 개인이 자신과 거리를 두고 자신을 타자화(他者化)하며 바라보면 보다 객관적으로 자신과 상황을 평가할 수 있고, 또한 좋지 않은 정서 경험을 했을 때 효과적으로 상황에 대처할 수 있게 된다는 것이다.

보통 정서조절이 필요할 때 사람들은 다양한 정서적·인지적·행동적 방법들을 사용하는데, 대표적으로 상황을 선택하기(e.g., 부정적 정서를 경험할 수 있는 상황에서 피하기), 상황을 바꾸기(e.g., 나에게 도움이 되도록 상황 자체에 영향을 미치기), 주의를 돌리기(e.g., 대상으로부터 주의를 아예 분산하거나, 감정 자체보다는 감정의 원인과 결과를 반복적으로 생각하기), 인지적으로 변화하기(e.g., 대상에 대해 인지적으로 재평가를 하거나 상황을 수용하기), 반응 조절하기(e.g., 정서를 억제하거나 호흡 조절 등을 통해 생리적 개입하기) 등의 다섯 가지 범주를 활용한다(Gross, 2015; McRae & Gross, 2020). 각각의 전략은 사안에 따라 변별적으로 적용될 수 있는데, 만약 개인이 정서적인 몰입 혹은 압도에서 벗어나 자신의 상황을 관조하고 이를 통해 자신과 상황에 대한 이해 혹은 통찰이 필요하다면 인지적 변화 전략을 택할 것이다. 이러한 점을 기초로 보면, 자기거리두기는 인지적 전략의 범주에 속한다고 볼 수 있다.

일반적으로 부정적인 경험을 하였을 때 여기에 지나치게 몰입하면 자신의 느낌과 생각 그리고 상황에 대한 세세한 부분들에 객관적으로 접근하기 어렵다. 그리고 이러한 이유로 부정적 기분에 대해 보다 적응적인 방향으로 대처하는 데 실패하게 된다(Kross & Ayduk, 2017). 실제로 사람들은 상황에 적절하지 않은 혹은 원치 않은 반응을 할 때가 있는데, 이는 그 상황에서 사람들이 자신의 정신 과정(mental process)을 제대로 인지하고 있지 않거나 통제가 어렵기 때문이다(Wilson & Brekke, 1994). 따라서 자신의 상황을 정확하게 인식하고 어떻게 접근해야 하는지를 아는 것은 심리적 안정을 유도함은 물론 적응적이고 적절한 반응을 이끌어내는 데 있어서 매우 중요하다. 자기거리두기는 이러한 개인의 인지적인 시각을 보다 객관적으로 유도하여 자신에게 일어난 일을 이성적으로 판단하게 하고 감정적

몰입상태에서 오는 부적응적인 대처를 방지하도록 하는 도구적인 역할을 하는 것이다. 이에 본 연구에서는 다음의 구체적인 필요성과 목적을 구심점으로 자기거리두기를 소개하면서 그 중요성과 연구 방향에 대해 고찰해보고자 한다.

우선, 자기거리두기를 경험적 연구와 임상·상담 영역에 적용하기에 앞서, 이 개념이 어떤 특성을 갖고 있는 것인지에 대해 구체적으로 짚어볼 필요가 있다. 자기거리두기 개념은 용어 자체가 간단하기 때문에 정의만을 이해하고도 효과에 대한 예측과 실험의 설계가 가능하였다. 하지만, 자기거리두기 개념은 단순히 거리를 두고 본다는 행동적인 성격을 넘어 어떻게 하는 것이 거리를 두는 것인지에 대한 다양한 설명들이 있기 때문에 이를 이해하는 과정이 선행될 필요가 있다. 이에 본 논문에서는 자기거리두기의 물리적·심리적 특성을 짚어봄으로써 어떠한 이론적 세부 특성들을 통해 자기거리두기를 이해할 수 있는지 확인해볼 것이다.

그리고 이 주제가 가져오는 다양한 효과들을 정리해봄과 동시에 한계점을 알아볼 필요가 있다. 자기거리두기의 대표적인 효과는 정서적 측면에서 확인되지만, 인지적·생리적·행동적·발달적 효과들이 다양하게 확인되고 있으며 부분적으로는 효과가 일관되지 않은 연구들도 발견되고 있다. 따라서 각각의 영역에서의 효과들을 자세히 살펴보고 일관되지 않은 결과들을 관찰해보는 것은 이 개념에 대한 보다 명확한 이해를 도움은 물론, 이후 결과들을 분석하고 새로운 연구들을 계획할 때 어떤 방향으로 설계를 해야 할지에 대한 아이디어를 제공해줄 수 있을 것이다.

또한 자기거리두기를 유도하는 측정 방법을 구체적으로 확인할 필요가 있다. 연구장면에서는 주로 자기거리두기를 유도하는 과정 자체에 초점을 두고 실험설계를 하게 되는데, 경우에 따라서는 제대로 측정이 되지 않는 경우도 있고 거리감이 제대로 유도되지 않는 경우도 있다. 이를테면, 같은 자기거리두기 연구라 하더라도 절차에 따라 글쓰기에서는 효과가 확인되는 것이 말하기에서는 확인되지 않을 수도 있고(Cho, 2018), 측정하려는 변인과 실험 과정, 확인하고자 하는 목적에 따라 결과가 다르게 나타날 수 있다. 이는 각 측정법이 갖는 특성과 적용 범위에 대한 정교한 고찰이 이루어지지 않았기 때문이다. 실증하고자 하는 사안에 따라 방법들은 변별적으로 적용되어야 하며, 이는 각 방법들의 특징을 살펴봄으로써 가능하다. 이에 본 연구에서는 자기거리두기를 유도하는 떠올리기, 글쓰기, 말하기 방

법의 구체적인 과정을 소개하고 각 방법이 지니는 장단점을 제시하면서 이후 연구장면에서 측정 시 고려해야 하는 부분들을 짚어볼 것이다.

아울러 본 논문을 통해 자기거리두기의 효과가 어떤 방향으로 실용될 수 있는지에 대해 함께 고찰해볼 수 있을 것이다. 사회심리연구의 중요한 의미 중 하나는 생활 속에서 실천할 수 있는 변화와 발전 방향을 제안하는 것이다. 특히 정서조절 연구는 삶의 질을 향상시키는 것과 직결되기 때문에 임상·상담 장면에서 활용도가 높으며, 더 나아가 그 결과를 개인적으로도 생활 속에 적용해볼 수 있는 장점이 있다. 따라서 본 개관은 학술적인 발전뿐만 아니라 이러한 실용적 측면에서도 의미 있게 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

2. 자기거리두기의 이론적 접근

그렇다면 자신과 거리를 두는 과정은 어떤 특징을 지니고 있는가? 이를 구체적으로 이해하기 위해 기존 이론들에서 언급되는 내용들을 재구성해보면, 물리적 관점의 측면으로서 관찰자 조망, 기억을 다루는 방식의 측면으로서 자기 반성, 덜 감정적인 상태로의 유도 측면으로서 이성적 관점에서 접근해 볼 수 있다.

2.1. 관찰자 조망 (對 현장 조망)

우선, 자기거리두기는 개인으로 하여금 관찰자 관점을 갖도록 한다. 자신과 거리를 두는 것은 어휘가 주는 의미에서 알 수 있듯이, 자신과 떨어진 상태에서 마치 관찰자의 관점으로 자신을 바라보는 과정이다. 자신이 과거에 있었던 일을 떠올릴 때 어떤 사람들은 마치 자신의 눈으로 다시 바라보듯이 상황이 펼쳐지는 것처럼 회상하는 반면, 어떤 사람들은 마치 다른 사람의 일화를 무심하게 지켜보듯이 눈 앞에 펼쳐지는 상황을 관조하는 태도로 회상한다. 즉, 자신의 일을 떠올릴 때 개인은 1인칭에 가깝게 혹은 3인칭에 가깝게 떠올리게 되는 것이다. 전자에 가까운 시점은 현장 조망(field perspective) 혹은 현장적 기억, 후자에 가까운 시점은 관찰자 조망(observer perspective) 혹은 관찰자적 기억으로 명명되는데, 여기서 현장 조망은 개인이 다시 경험하던 원래의 관점으로 기억해내는 것이고 관찰자 조망은 자신의 경험을 재구성하여 기억해내거나 원래의

관점이 아닌 제 3자가 바라보는 관점으로 기억해내는 것이다. 이러한 두 가지 우세 관점(vantage point) 중 어떤 관점을 갖게 되는지는 개인 내부에서 자동적으로 결정되며, 둘 중 어느 관점에 가까운지는 개인의 특성이나 상황의 성격에 따라 그 정도가 다르다(Nigro & Neisser, 1983). 일반적으로 실험장면에서는 자신을 1인칭 시점 혹은 3인칭 시점으로 시각화하여 떠올리도록 하는 방식으로 각 관점을 유도하고 있으며(e.g., Cohen & Gunz, 2002; Lim, 2008; Nigro & Neisser, 1983; Park, 2006), 3인칭으로 조작되는 경우 관찰자 관점에서 보다 객관적인 시각을 갖고 상황을 지각하는 것으로 확인되고 있다(e.g., Lim, 2008). 따라서 자기거리두기는 개인이 상황을 자연스럽게 떠올릴 때 관찰자 관점을 가지도록 하여 이를 바탕으로 자신과 상황을 해석하도록 하는 관점 전환 도구로서의 역할을 하는 것이다.

2.2. 자기반성 (對 자기반추)

또한, 자기거리두기는 기억을 다루는 방식의 측면에서 반추(rumination)가 아닌 반성(reflection)의 과정을 유도한다. 자기초점주의(self-focused attention)에서는 자신의 부정적인 경험을 떠올리고 다루는 방법으로서 반추(rumination)와 반성(reflection)의 두 가지 방향을 제시하고 있다. 일반적으로 반추는 고통스러운 경험과 그것의 원인, 결과 등에 몰입하여 반복적으로 생각하는 것으로(Nolen-Hoeksema, 1991), 주로 지속적으로 자신에 대해 부정적으로 초점을 두게 하는 경향(Trapnell & Campbell, 1999)이 있다. 반면, 반성(reflection)은 자신의 경험에 대해 더 알아보고 싶은 호기심과 지적인 욕구를 통해 자신의 경험을 떠올리는 것으로서 나는 어떤 사람인가에 대한 지식을 고양하는 데 기여하고 심리적 적응과 정신건강을 촉진시키는 적응적인 문제해결과정이다(e.g., Trapnell & Campbell, 1999). 두 요인은 근본적으로 작동과정이 다르다. 반추가 자신의 정서에 몰입하여 계속 곱씹는 형태라면, 반성은 자신이 경험한 부정적인 정서의 원인이 무엇인지에 대해 지속적으로 주의를 기울이면서 이를 해결하기 위해 관심을 두는 형태이다. 이를테면 우울증상이 있는 경우 반추경향이 있는 사람들은 우울로부터 발생한 부정적인 상태를 반복적으로 생각하면서 부정적인 정서를 계속 경험하고, 반성경향이 있는 사람들은 이러한 우울한 기분이 어디서 생긴 것인지에 대해 이해하기 위한 시도를 하는 것이다

(Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). 반추의 경우 특히 우울증의 촉발과 지속, 심각성과 관련되기도 하기 때문에(e.g., Just & Alloy, 1997; Kuehner & Weber, 1999; Nolen-Hoeksema, 2000) 정신건강의 위험 요인으로 볼 수 있으며, 그렇기 때문에 자신의 경험을 보다 건강한 방식으로 되돌아보기 위한 노력이 필요한 것이다. 이에 자기거리두기는 이러한 반추를 줄이고 반성을 높이는 역할을 한다. Kross(2009)는 앞서 언급한 반추의 생리적 악영향과 관련하여, 자기거리두기가 자율신경계 반응에 영향을 주어 부정적 정서로 각성된 상태를 완화시킴으로써 반추경향을 줄이고 반성의 가능성을 높인다는 점을 지적하였다. 실제로 고통스러운 경험을 거리를 두고 떠올리도록 지시하는 경우 개인은 반추 없이 회상하는 것이 가능하다는 연구 결과들이 존재한다(Gruber et al., 2009; Kross & Ayduk, 2011; Wisco & Nolen-Hoeksema, 2011). 이는 자기거리두기가 그만큼 부정적인 경험에 대해 적응적인 방식으로 반성할 수 있도록 도와줌으로써 사람들로 하여금 그 경험이 지니는 의미를 이끌어내어 지속적인 고통의 원천을 차단하게 하는 기능을 가지기 때문으로 볼 수 있다(Kross & Ayduk, 2011).

2.3. 이성적 시각(對 감정적 시각)

그리고 자기거리두기를 통해 개인은 덜 감정적이고 더 이성적인 상태가 된다. 인지적-경험적 자기이론(Cognitive-Experiential Self-Theory (CEST); Epstein, 1990)에 따르면 인간은 정보처리를 하기 위해 이성적 측면에서의 합리적 체계(rational system)와 감정적 측면에서의 경험적 체계(experiential system)를 사용한다. 전자는 기본적으로 의식적인 수준에서 작용하면서 의도적이고 분석적이며 언어적이고 감정의 개입이 적은 성격을 지닌 반면, 후자는 다소 자동적이고 전의식적이며 기본적으로 비언어적이고 감정과 연관되어 있는 성격을 지니고 있다. 두 체계는 인간의 마음속에서 끊임없이 상호 작용하는데(Denes-Raj & Epstein, 1994), 두 체계 중 어느 체계가 우세한 상태가 되는지는 각 체계에 대한 선호의 개인차, 상황 마다의 일반적인 반응 경향, 정서적 개입 정도 등 다양한 조건에 의해 결정된다. 이와 함께, 이 두 체계는 얼마나 자기와 거리를 두는지에 따라 뜨거운 체계(hot system) 대 차가운 체계(cool system)의 차원(Metcalfe & Mischel, 1999)에서 보다 구체적으로 고찰해 볼 수 있다. 기본적으로 이 두 차원 역시 감정적 대 인지

적 성격을 지니고 있으며(Ayduk et al., 2002), 신경생리적 차원에서 보면 각각을 다루는 뇌영역이 서로 다르기 때문에 두 가지 성격의 체계가 만들어진다고 볼 수 있다(Metcalfe & Jacobs, 1998; Posner & Rothbart, 2000). Ayduk et al. (2002)의 연구에 따르면, 사회적 거절 상황에서 ‘뜨거운’ 상태에 놓이게 되면 분노와 적대감이 높아지는 반면 ‘차가운’ 상태에 놓이게 되면 주의 분산과 거리두기를 통해 이러한 반응이 줄어들었다. 이는 뜨거운 체계가 효과적인 자기조절을 어렵게 하는 반면에 차가운 체계는 대상에 대해 주의를 분산시킬 수 있고 추상적 사고를 가능하게 함으로써 정서조절은 물론 충동 행동의 통제를 촉진하였기 때문이다. 이러한 내용들을 통해 보면, 자신과 거리를 두는 시도는 궁극적으로 개인을 보다 이성적인 상태에 들게끔 유도하는 것이다.

3. 측정 방법과 각각의 장단점

그렇다면 실험참가자가 자기거리두기를 하였다는 것, 즉 자신과 떨어진 상태에서 상황을 지각한다는 것을 실험상황에서는 어떤 방식으로 확인하고 측정할 수 있는가? 여기에는 크게 두 가지 과정을 고려해볼 수 있다. 하나는 자신이 떠올린 일화의 심상이 자신과 어느 정도의 거리를 두고 회상되었는지를 스스로 보고하는 것이고, 다른 하나는 개인으로 하여금 인위적으로 거리를 두도록 유도해보고 실제 거리감이 있는지를 조작성검을 통해 확인하는 것이다.

3.1. 자연적 관찰

우선, 개인차 변인을 확인하는 방법으로서 자연적 관찰 방법이 있다. 자연적 관찰이란 개인이 어떠한 일화 혹은 장면을 떠올릴 때 특정한 개입 없이 얼마나 물리적·심리적 거리를 두고 떠올렸는지를 확인하는 것이다. 앞서 언급하였듯이, 개인이 회상할 때 사용되는 관점에는 크게 몰입된 시각에서의 현장 관점과 다소 거리를 둔 관점에서의 관찰자 관점이 있다(Freud, 1953). 현장 관점에서는 관찰자 관점에서보다 감정에 초점을 더 두고 더 생생하게 회상하게 되는 반면, 관찰자 관점에서는 상대적으로 인지적이고 이성적인 방식으로 회상하게 된다. 이 두 가지 관점을 토대로 개인이 자신의 일화를 어느 방식에 더 가깝게 바라보는지를 확인하는 것이 자연적 발생(natural occurring) 과정을 통한 관찰이다. 일

반적으로 사람들이 일화를 떠올릴 때 관찰자 관점을 취할지 현장 관점을 취할지는 주로 자동적으로 일어나고 (Berntsen & Rubin, 2006), 어느 관점에 가깝게 떠올리게 되는지는 사람에 따라 다르다. 이러한 특성을 적용하여 위해 Nigro & Neisser(1983)는 구체적인 일상의 장면들을 활용하여 사람들이 어떤 방식으로 떠올리는지를 탐구해보았다. 연구자들은 일상에서 경험할 법한 10가지 상황들을 피험자들에게 제시하고 이를 바탕으로 각 상황들을 현장 관점에 더 가깝게 떠올렸는지 관찰자 관점에 더 가깝게 떠올렸는지, 혹은 두 가지 방향으로 얘기할 수 없는 경우인지를 자기보고식으로 물어보고, 이 결과를 기반으로 하여 두 종류의 관점에서의 정서성과 자기인식 양상을 확인하였다. 그 결과, 현장 관점에 가깝게 떠올린 참가자들은 정서성이 더 높았고, 관찰자 관점에 가깝게 떠올린 참가자들은 자기인식을 더 잘하였다. 즉, 어떤 관점에서 떠올리냐에 따라 그에 파생되는 심리적인 양상이 다를 수 있는 것이다. 그렇기 때문에 사람들이 일상의 상황을 떠올릴 때 개인에 따라 어떤 조망시점으로 바라보고 이것이 어떤 특성을 갖는지를 탐색해보는 것은 그 사람의 관점 특성에 따라 어떻게 인지적·정서적 상태에 이르게 될지 그 형태를 예측하는 데 중요한 단서가 될 수 있다. 이 같은 연구에서 활용된 구체적인 상황들의 예시가 Table 1에 제시되어 있다.

이러한 자연적 관찰을 활용한 방법은 무엇보다 상황을 제시하여 한번 생각해보고 자신의 상태를 보고하도록 하는 방식이기 때문에 인위적이지 않고 자연스러운

관점이 토대가 된다는 장점이 있다. 즉, 평소에 개인이 경험한 상황을 떠올릴 때 얼마나 현장 관점으로 혹은 관찰자 관점으로 인지하고 있는지를 관찰할 수 있는 것이다. 특히 한 가지 상황이 아닌 여러 상황을 제시하고 이들에 대한 반응을 측정하여 이를 평균 혹은 합산하여 볼 수 있기 때문에, 한 가지 상황만을 측정한 결과가 가질 수 있는 일반화 경향성에 대한 의문을 일정 정도 해소할 수 있다.

반면, 단점으로는 상황-특정적인 보고가 나타날 수 있다는 점을 고려해볼 수 있다. 자연적 관찰 장면에서는 참가자에게 주로 일상 속에서 경험할 법한 친숙한 상황들을 다루도록 하는데, 회상 당시 개인의 기분 정도에 따라 관점에 대한 보고가 달라질 수 있고 또한 회상 장면(target image)과 관련된 특정한 생각이 동반되는 경우 자신의 관점 경향성에 오염이 발생할 수 있는 것이다. 이를테면 평소 관찰자 관점으로 회상하는 경향이 있는 사람이라도 어떤 일로 화가 나서 정서적으로 각성이 되어 있는 상태인 경우 분노 상황에 더 몰입하여 현장 관점으로 볼 수도 있는 것이다. 따라서 자연적 관찰로 사용하는 경우 이 두 사항들을 염두에 두고 연구를 진행할 필요가 있다.

3.2. 인위적 유도

3.2.1 기본 개념 : 3인칭

한편, 현장 관점과 관찰자 관점 중 더 우세하게 나타

Table 1. Tools and Methods of Research Examples using Natural Occuring method

Author	Tools and Methods
<p>Nigro & Neisser (1983)</p>	<p><연구 1의 예시> 도구: 다음의 10개 상황을 제시 대화하는 상황(Having a conversation), 당황스러운 상황(Being embarrassed), 의기양양한 좋은 상황(Being elated), 화나는 상황(being angry), 겁에 질린 상황(Being frightened), 공부하는 상황(Studying), TV보는 상황(Watching television), 수영하는 상황(Swimming) 달리는 상황(Running), 사람들 앞에서 발표하는 상황(Giving a public presentation) 방법: 위 10가지 상황에 대해 이들을 제대로 떠올릴 수 있었는지, 언제 일어난 일인지, 얼마나 생생하게 떠올랐는지를 보고한 후(1단계), 이를 바탕으로 각 상황들을 현장 관점에 더 가깝게 떠올렸는지 관찰자 관점에 더 가깝게 떠올렸는지, 혹은 두 가지 방향으로 얘기할 수 없는 경우인지를 자기보고식으로 보고(2단계)</p>
<p>Kuyken & Moulds (2009)</p>	<p>도구: Autobiographical Memory Test(AMT; Williams, 2000) 목록 A: 6개 긍정단어 (happy, relieved, proud, eager, glorious, sunny) 6개 부정단어 (guilty, hopeless, failure, grave, ugly, worse) 목록 B: 6개 긍정단어 (devoted, hopeful, amazed, pleased, calm, bright) 6개 부정단어 (grief, rejected, helpless, blame, awful, mistake) 방법: 참가자들은 위의 목록들 중 무선적으로 제시되는 12개의 정서 단어를 보고 이와 관련된 자신의 자서전적 기억을 떠올린 후 얼마나 현장 관점 혹은 관찰자 관점에서 떠올렸는지 보고</p>

※ 측정 방법에 대한 안내이므로, 독자의 이해를 돕기 위해 국문으로 표기하였음.

Table 2. Manipulations of self-distancing in recalling, writing, and speaking

Behavior	Author	Way of Manipulation
떠올리기	Kross & Ayduk (2008)	몰입조건: 경험이 일어난 때와 장소로 돌아가서 상황이 마치 자신 앞에서 다시 벌어지는 것처럼 그 상황을 다시 경험해보도록 함 거리조건: 자신의 경험에서 몇 발짝 뒤로 물러서서 떨어져보도록 한 후, 그 경험이 마치 거리를 둔 자신 앞에 다시 펼쳐지는 것처럼 그 경험을 바라보도록 함
	Grossman et al., (2016)	몰입조건: 피험자들에게 자신에게 몰입하고, 그들의 생각을 1인칭 관점에서 접근하도록 함. 또한 1인칭 대명사를 가능한 많이 사용하여 자신의 생각을 이해하도록 지시함 거리조건: 피험자들에게 상황에 초점을 두고 그들의 생각을 3인칭 관점에서 접근하도록 함. 또한 3인칭 대명사(그/그녀)와 자신의 이름을 가능한 많이 사용하여 자신의 생각을 이해하도록 지시함
글쓰기	Lim(2008)	1인칭: 자서전을 쓰는 경우에 반드시 넣고 싶은 다섯 가지 내용을 “나는”으로 시작하는 문장으로 적도록 함. 3인칭: 자신의 자서전을 제3자가 쓴다고 가정하고, 이 경우 쓰게 될 다섯 가지 내용을 “○○은” 처럼 자신의 이름으로 시작하여 적도록 함
	Cho(2018)	1인칭: 화가 났던 상황으로 돌아가서, 자신에게 어떤 일이 일어났는지에 대해 자세히 작성하고, 떠오르는 생각이나 느낌 등을 1인칭 관점에서 충분히 서술하도록 함 3인칭: 화가 났던 상황으로 돌아가서, 자신에게 어떤 일이 일어났는지에 대해 자세히 작성하고, 떠오르는 생각이나 느낌 등을 3인칭 관점에서 '본인의 이름'을 넣어 충분히 서술하도록 함
말하기	McIsaac & Eich (2004)	현장 관점: 자신의 외상기억을 최대한 자신의 관점에서 말로 설명하기 관찰자 관점: 자신의 외상기억을 최대한 관찰자의 관점에서 말로 설명하기
	Kross et al. (2014), Moser et al. (2017)	1인칭 관점: 자신의 화가 났던 경험을 회상할 때 “내가 왜 그렇게 느꼈지? 내가 그렇게 느끼는 데는 어떤 이유들이 있을까?”와 같은 혼잣말로 이 중간중간 스스로에게 물어본다. 3인칭 관점: 자신의 화가 났던 경험을 회상하면서 “그/그녀는 왜 그렇게 느꼈지? *(자기 이름)가 그렇게 느끼는 데는 어떤 이유들이 있을까?”와 같은 혼잣말로 중간중간 스스로에게 물어본다.

※ 측정 방법에 대한 안내이므로, 독자의 이해를 돕기 위해 국문으로 표기하였음

나는 관점의 방향은 개인의 의지에 의해 전환될 수 있다(Robinson & Swanson, 1993). 이에 개인의 일화를 다룰 때 인위적으로 자신과 거리를 두도록 하여 상황 조작의 효과를 유도하는 방식 또한 많은 연구에서 적용되고 있다. 자기거리두기 유도의 기본 틀은 ‘자신이 자신을’ 바라보는 형태를 취하는 것이며, ‘3인칭의 관점’을 통해 자신을 타자화(他者化)함으로써 이를 구현할 수 있다. 보통, 사람들이 자신의 일화를 다룰 때는, 혼자서 생각하고 되뇌는 ‘떠올리기 과정’, 일기와 같은 형식으로 글로 풀어보는 ‘글쓰기 과정’, 그리고 타인에게 이야기하거나 스스로에게 이야기하는 ‘말하기 과정’을 통한다. 이를 기반으로 하여, 자기거리두기 연구에서는 확인하고자 하는 내용의 성격에 따라 떠올리기, 글쓰기, 말하기 장면 등에서 3인칭 관점을 취할 것이 요구된다. 구체적인 골자는 다음과 같다.

3.2.1.1. 떠올리기

떠올리기에서 자기거리두기는 연상되는 일화를 마치 CCTV에서 바라보는 것처럼 관조적으로 떠올려보는 것이다. 이를 통해 마치 다른 사람이 내가 한 행동을 바라보듯이 나 자신을 바라보는 시선으로 자신의 일화를 접하게 된다.

3.2.1.2. 글쓰기

글쓰기에서의 자기거리두기 방식의 핵심은 자신을 가리키는 명칭과 호칭을 마치 타인을 가리키는 것처럼 바꾸어보는 데 있다. 즉, 자신의 이야기를 글로 풀어서 쓰는 과정에서, ‘나’와 같은 1인칭 대명사 대신 ‘그/그녀’, ‘그 사람’과 같은 3인칭 대명사/명사와 자신의 이름을 적용하여 기술하는 것이다.

3.2.1.3. 말하기

떠올리기와 글쓰기와 같은 맥락에서 고려해보면, 말하기 역시 자신의 일화를 타인의 일화인 것처럼 소리 내어 말하는 과정을 적용해야 하나, 현재까지 말하기로서의 대부분의 연구에서는 회상행동 중에 최대한 관찰자 입장에서 떠올리면서 이를 소리 내어 자연스럽게 설명하는 과정(McIsaac & Eich, 2004)과 회상하는 과정에서 “이 사람은 왜 그랬을까”, “**는 왜 이런 식으로 느낄까”와 같은 혼잣말(self-talk)을 간헐적으로 반복하면서 스스로에게 조용히 말해보는 과정(예, Kross et al., 2014; Moser et al., 2017)이 대표적으로 적용되고 있다. 자신의 일화를 타인의 일화인 것처럼 누군가에게 설명하듯이 말하는 방법(즉, “내가 그때 이렇게 느낀 것은 ...” 대신 “**가 이때 이렇게 느낀 것은 ...”과 같이)

은 Cho(2018)의 연구에서 적용하였으나 유의한 결과를 도출하지는 못하였다. 다만, 이 부분은 3인칭으로 직접적으로 말해보는 과정이므로 추후 보다 정교한 차원에서 재연구가 필요하다고 하겠다.

이렇게 자기거리두기 유도에 있어서 적용 틀의 기본적인 기조는 동일하되, 적용하는 방식에 있어서는 확인하고자 하는 내용에 따라 조금씩 다르다. 다양한 형태의 유도 양상의 예시는 Table 2에 대략적인 연구들을 중심으로 제시되었다.

3.2.2. 조작점검 : 거리감

먼저, 자기거리두기 조작이 제대로 되었는지를 확인하기 위해 문자 그대로 거리 둔 정도를 확인해볼 수 있다. 일반적으로 거리감을 통한 조작 점검은 물리적 거리감(즉, 사건을 떠올렸을 때 자신이 그 사건에서 얼마나 멀리 떨어져 있었는지. 1점 = 매우 가깝게(내 눈으로 보듯이), 7점 = 매우 멀리(마치 내가 관찰자인 듯))와 심리적 거리감(정서적으로 얼마나 덜 몰입했는지. 1점 = 매우 몰입하여, 7점 = 완전히 제 3자의 입장에서)을 종합하여(주로 평균치로) 판단한다(Mischkowski, Kross, & Bushman, 2012; Park et al, 2014). 이러한 방법은 자신이 떠올린 내용에 대해 얼마나 남의 얘기처럼 관조적으로 바라보았는지를 스스로 느낀 대로 보고해보도록 하는 것이 핵심이다.

3.2.3. 조작점검 : 시각적 연상 내용 확인

참가자가 해당 사건을 떠올릴 때 어떤 주변 사물들이 떠올랐는지를 나열한 내용을 통해서도 당사자가 사건과 얼마나 멀리 떨어진 위치에서 회상했는지를 유추해볼 수 있다. 대표적인 예로 Lim(2008)의 연구에서는 피험자들에게 1인칭 혹은 3인칭으로 자신을 설명하는 문장들을 떠올리게 한 후, 각 집단에서 해당 내용을 인칭과 일치하게 시각적으로 이미지화하여 기술하게 하였다. 즉, 1인칭으로 자신을 설명한(나는...) 집단은 자신의 눈으로 주변을 둘러보는 것처럼 해당 내용을 이미지화하고, 3인칭으로 자신을 설명한(○○은...) 집단은 타인이 나와 내 주변을 바라보는 것처럼 해당 내용을 이미지화하였다. 이 내용을 바탕으로 연구 내용을 모르는 두 명의 독립된 평정자들이 내용을 읽고 이것이 1인칭 시점에서 이미지화된 것인지 혹은 3인칭 어느 시점에서 이미지화된 것인지를 평정하도록 하여 그 평균을 산출하였다. 다시 말해, 각 인칭 방식으로 유도

된 사건이 머릿속에 떠오를 때 펼쳐지는 내용들을 참가자가 직접 기술해보고 제 3자가 보았을 때 이 내용이 얼마나 거리를 두고 기술된 것인지를 판단하는 것이 이 방법의 주요 과정이다.

이러한 자기거리두기의 인위적 유도 방법의 장점은 참가자들이 실제로 거리두기를 하였다는 전제 하에 연구를 진행할 수 있다는 점이다. 대부분의 실험연구에서는 실험 조작 후 조작점검 과정을 거치기 때문에 제대로 조작이 되었는지를 확인할 수 있으며, 이 연구의 경우에도 제대로 거리두기를 하였는지를 확인할 수 있게 된다. 그렇기 때문에 거리를 둔 참가자와 그렇지 않은 참가자들 간에 나타나는 결과변인들의 양상을 보다 명확하게 관찰할 수 있는 것이다.

반면 단점으로는 두 가지를 생각해볼 수 있다. 하나는 요구특성의 위험성을 들 수 있다. 자기거리두기 실험 장면에서 참가자는 일반적인 상황과 다른 형식(3인칭 관점)으로 자신의 이야기를 떠올리거나 글쓰거나 말을 하게 되는데, 이 과정 자체가 실험에서 요구하는 바를 예측하게 하여 결과변인(예를 들어 상태정서) 보고에 영향을 미칠 수 있기 때문에 정확한 보고에 대한 의문점을 남길 여지가 있는 것이다. 다른 하나는 실생활 적용 가능성에 대한 의문이다. 실험 장면에서는 3인칭 관점으로 자기거리두기를 인위적으로 유도하게 되는데, 실생활에서 정서적 고통을 받을 때 이러한 시도를 제대로 할 수 없으며 또한 제대로 하였다 하더라도 실험실 장면에서 얻게 되는 정서조절 효과만큼의 결과를 기대할 수 있을지는 보다 정밀한 차원에서의 확인이 필요하다. 그리고 이렇게 유도되는 정서 상황도 실생활에서 경험하는 상황과 같은 정도의 정서를 유도하는 것인지 역시 한계점으로 남는다. 따라서 연구자는 이러한 두 가지 단점을 전제하고 연구를 진행해야 할 것이다.

4. 자기거리두기의 효과

이와 같이 다양한 방법을 통해 구현된 자기거리두기는 다양한 측면에서 긍정적인 효과를 보여주고 있다. 자기거리두기의 궁극적인 목적은 정서를 안정적인 상태로 만드는 데 있지만, 정서가 안정화되는 과정을 세부적으로 살펴보면 자기거리두기는 정서적, 인지적, 생리적, 행동적, 발달적 측면에서 포괄적인 효과가 관찰되고 있다.

4.1. 자기거리두기와 부정적 정서

자기거리두기의 가장 중심이 되는 효과로서, 정서적 측면에서의 효과를 확인할 수 있다. 자신과 거리두기를 시도하는 궁극적인 목적은 현재 겪고 있는 정서적 어려움, 이를테면 불안, 우울, 분노와 같은 문제들에서 해방되는 데 있으며, 많은 연구들이 이러한 부정적 정서의 문제 해결의 방법으로 자기거리두기의 효과를 제안하고 있다. 대표적으로, Kross & Ayduk(2008)은 자기거리두기를 통해 우울 수준이 낮아질 수 있다는 결과를 제시하였다. 연구에 따르면, 자신의 경험에 대해 거리를 두고 생각하는 경우에는 보다 넓은 관점에서 경험을 재평가를 하고 그 원인을 이해하려 하며, 또한 자신의 한계점까지 함께 고려하기 때문에 몰입하여 생각한 집단보다 우울 수준을 상대적으로 낮게 보고하였다. 이 효과는 일주일 뒤까지 지속되면서 우울에 완충작용을 하고 있었다. 이는 자기거리두기가 개인을 정서적으로 압도되지(emotionally overwhelmed) 않도록 만들기 때문에 이것이 궁극적으로 부정적 정서를 조절하는데 도움을 주는 것이다. 국내에서 역시, 자기거리두기의 정서적 효과에 대한 기본적인 검증들이 이루어졌다. Kim(2013)은 스트레스 상황을 떠올릴 때 자기거리두기를 하면 심리적인 거리감을 유지하면서 경험을 떠올리게 되어 부정적인 감정을 누그러뜨리는 데 기여한다는 점을 밝혔고, Go(2016) 역시 같은 맥락에서 분노 경험에 대해 자신을 멀리서 관찰하듯이 거리두고 보는 것이 부정적 정서를 줄인다는 결과를 보여주었다. 한편, Cho(2018)의 연구에서는 분노 경험을 떠올릴 때와 글로 써볼 때 이러한 인칭 전환에 따라 넓어진 거리감이 이성적 사고를 유도하여 이것이 궁극적으로 불쾌감의 감소로 이어지게 된다는 점을 확인하였다. 또한 이 연구에서는 글쓰기 자기거리두기의 정서조절 효과가 1개월 이후에도 지속되는 것을 밝혀, 자기거리두기가 장기적으로도 긍정적인 효과를 기대해볼 수 있는 변인임을 확인하였다.

또한 거리를 두는 것이 정서 경험 자체뿐만 아니라 질적인 측면 즉, 부정적 정서경험의 강도(intensity)와 지속성(duration)에도 영향을 준다는 연구들도 보고되고 있다(Verduyn et al., 2011; Waugh et al., 2010). 화가 나는 상황에서 혹은 이를 떠올리는 상황에서 그 감정에 머물러 있게 되면 지속적으로 반추를 할 수 있으며 이는 파국적인 사고로 이어져 매우 고통스러운 상황으로 이어진다. 그러나 이러한 부정적인 경험을 했을 때 자기거리두기를 통해 자신의 생각과 느낌 행동에 대해

되돌아보는 반성적 태도를 갖게 되면 경험하는 부정적 정서를 덜 강하게 느끼게 된다(Ayduk et al., 2008, 2010; Kross & Ayduk, 2008, 2009; Kross et al., 2005; Wisco & Nolen-Hoeksema, 2011). 화가 나는 것과 같은 정서 경험을 하게 되면 정서 자체가 갖는 강렬한 성격 때문에 정서 자체에 압도되고 상황에 대한 명확한 파악이 어려울 수 있는데, 이에 거리를 두고 자신과 상황을 견지하게 되면 자신이 느끼는 정서, 감정, 태도 등에 대한 통찰을 얻게 되고 상황이해가 수월하게 되므로 각성된 정서가 누그러질 수 있는 것이다.

한편, 병리적으로 정서를 강하게 경험하고 있는 사람들에게서는 이와 같은 자기거리두기의 효과가 역행하는 모습을 보이기도 한다. 자기거리두기의 이러한 정서 상에서의 긍정적인 효과들이 반복적으로 발견됨에도 불구하고, 개인의 특질에 따른 정서를 다룬 일부의 연구들에서는 이 효과가 반대로 나타나는 경우도 있다. 특히, 불안과 우울 수준이 병리적으로 높은 임상집단의 경우에는 자기거리두기 시도가 오히려 역효과를 가져 오기도 한다. 연구에 따르면, 기질적으로 불안수준이 높은 사람들은 자신이 다른 사람들 앞에서 발표하는 것과 같은 불안 상황을 상상했을 때 자신의 수행에 대한 불안을 더 느낌과 동시에 자신의 수행에 대해 더 부정적으로 평가하기도 하였고(Choi & Choi, 2014; Choi & Kwon, 2009), 기질적으로 우울에 취약한 사람들을 대상으로 자기거리두기 실험을 하였을 때, 1인칭보다 3인칭으로 자신의 경험을 글쓰기한 집단이 더 높은 수준의 우울을 보고하였다(Giovanetti et al., 2019). 또한 글쓰기에서 3인칭의 적용이 우울 단어의 사용을 더 높이고 정서적으로도 더 우울하게 만든다는 결과들도 보고되고 있다(Fuentes et al., 2018). 즉, 이 경우 거리를 두고 자신을 인지해보는 행위가 객관적이고 이성적으로 자신의 경험을 바라보도록 하는 방법이기보다는 오히려 부정적인 상태의 자신과 마주하도록 하는 시도가 되기 때문에 또 다른 형태로 부정적 정서를 가중시킬 수 있는 것이다. 또한 이와 관련하여, 사회공포증을 다룬 연구들에서는 불안이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 관찰자 관점을 갖는 경향이 높았는데(Clark & Wells, 1995; Spurr & Stopa, 2003), 이는 자기초점적 주의가 과도하게 높아져서 내가 어떻게 보이는지에 대해 이미지화하여 왜곡된 형태로 부정적 사고를 하게 되기 때문에 이다. 그리고 이들은 자신의 행동과 상황을 마주하면서, 자신이 불안한 것과 외부의 상황을 고유의 내적이고 안정적인 속성, 즉 변하지 않는 특성으로 인지하기 때문

에 더 불안하게 느끼게 되는 것일 수도 있다(Coles, Turk, Heimberg, & Fresco, 2001). 아울러 Higgin의 자기 차이이론(Higgins, Klein, & Strauman, 1985)에서 보면 자신이 인식하는 실제 자기(actual self)가 이상자기(ideal self) 혹은 당위자기(ought self)와 일치하지 않을 때 각각 우울과 불안을 경험하게 되는데, 3인칭 관찰자 관점의 적용이 이러한 자기차이를 명확하게 인지하도록 하기 때문에 정서적으로 더 부정적일 수 있는 것이다. 따라서 이러한 결과들을 종합해 고려해 본다면, 이후의 자기거리두기 연구에서는 정서적 효과의 양면적 특성에 주안점을 두고 보완적인 연구가 보다 정밀하게 이루어져야 한다. 또한 이러한 제한점은 자기거리두기가 실용적으로 적용되는 임상·상담 장면에서 특히 면밀한 주의를 요한다고 하겠다.

4.2. 자기거리두기와 객관적 태도

정서적 효과와 가장 관련되어있는 효과로서, 인지적 인 효과를 확인할 수 있다. 개인의 정서 경험은, 주로 자신이 경험한 사건을 어떻게 이해하고 받아들이냐에 따라 달라진다(Lazarus, 1968; Schachter & Singer, 1962). 이에, 자신과 거리를 두고 내가 현재 왜 이렇게 느끼는지에 대해 생각해보는 것은 그가 이후에 어떻게 행동하고 생각하고 느낄지를 판단하는 데 의미 있는 영향을 준다(e.g., Carver & Scheier, 1998). 그 이유로 거리두기를 통해 이성적이고 냉정한 판단이 가능하다는 점을 생각해볼 수 있다. 자신을 거리를 두고 보는 것은 무엇보다 인지적으로 ‘차가운 체계(cool system: Metcalfe & Mischel, 1999)’를 가능하게 한다. Metcalfe & Mischel(1999)에 따르면, 인간의 인지체계는 감정적인 상태의 ‘뜨거운 체계(hot system)’와 다소 인지적이고 이성적인 상태의 ‘차가운 체계(cool system)’로 이루어져 상황에 따라 변별적으로 활성화되는데, 이중 차가운 체계는 자신의 경험이나 생각, 느낌 등에 대해 보다 객관적으로 바라보고 이를 합리적으로 판단하도록 한다. 자기거리두기를 하는 경우 이러한 차가운 체계가 활성화되는 것이다. 기본적으로 거리를 둔다는 것은 자신이 느끼고 생각하는 것에 빠져있지 않고 이를 한 걸음 물러서서 바라보는 시도이기 때문에(Kross et al., 2005), 마치 관찰자 입장에서 타인을 보는 것과 비슷한 관점을 갖게 된다. 따라서 자기거리두기를 통해 인지적으로 보다 냉정하게 판단할 수 있는 상태가 되는 것이다.

또한 거리두기 시도는 현재 자신의 느낌에 대해 관

찰하고 받아들일 수 있도록 하는 역할을 한다(Hayes et al., 2006; Teasdale et al., 2002). 고통스러운 과거의 기억에 대해 거리를 두고 바라보도록 하는 것은 반추 과정 없이 그 경험이 어떤 것이었는지만을 생각하도록 만들기 때문에(Gruber et al., 2009; Kross & Ayduk, 2011; Wisco & Nolen-Hoeksema, 2011), 단순히 떠올리기만 하는 것이 주는 부정적인 효과가 개입될 여지를 최소화할 수 있다.

자기거리두기의 이러한 인지적 정서조절로의 역할은 사회적 상황에서는 실용적인 성격이 강하다고 볼 수 있다. 자기거리두기를 시도하는 사람들은 자신의 경험을 세세하게 나열하는 방식의 일화적 사고를 하기보다는 자신의 경험에 대해 스스로 통찰할 수 있도록 하는 재구성적 사고를 더 많이 한다(Kross & Ayduk, 2008, 2009; Kross et al., 2005). 그리고 이러한 재구성적 사고를 통해 사람들은 감정적인 문제에 봉착했을 때 보다 현명하게 추론할 수도 있고(e.g., Grossman & Kross, 2014) 더 이성적으로 대처하게 되는 것이다. 보통 실용적인 추론과 행동은 개인이 삶 속에서 마주치는 중요한 도전 과제들을 어떻게 풀어나갈지를 돕는 성격이 있는데(Baltes & Smith, 2008; Basseches, 1980; Craft et al., 2008; Grossmann et al., 2010; Kramer, 2000), 자기거리두기의 이성적 측면은 이러한 실용성과 맞닿아 있다고 볼 수 있을 것이다.

4.3. 자기거리두기와 생리적 각성

자기거리두기의 효과는 신경생리적 차원에서의 연구 결과들을 통해 그 정서적·인지적 효과가 보다 정교하게 뒷받침된다. 생리적 변화는 기본적으로 인지와 정서를 설명해주는 요인이지만(James, 1894; Lange, 1885; Schachter, 1964), 이러한 생리적 각성이 만성적으로 지속되는 경우 건강 상태에 직접적으로 영향을 미치기 때문에 거리두기를 통해 생리적 각성을 줄이는 것은 건강을 위해서도 중요하다.

우선, 생리적 각성은 인지적 처리와 정서 경험과 밀접한 관련이 있다. Grossmann et al. (2016)은 거리두기가 심박변이도(Heart Rate Variability)와 현명한 추론 간의 관계를 촉진시킨다는 점을 밝힘으로써 신경과 정신 간의 관계에 대한 작은 단서를 제시하였다. 일반적으로 높은 심박변이도는 높은 과제 수행 능력을 예언한다. 즉, 심박변이도가 높은 사람들은 작업기억과 판단작업은 물론 유연하고 적응적인 정서반응, 자기조절

도 더 잘 하는 것으로 알려져 있다(Hansen et al., 2003; Appelhans & Luecken, 2006; Ruiz-Padial et al., 2003; Segerstrom et al., 2011; Thayer et al., 2009). 이는 생리적 각성이 행동을 촉발하고 행동의 강도를 조절하는 동기적 요인이기 때문이다.

또한 Moser et al. (2017)은 3인칭 사용을 통한 거리두기 집단이 통제집단에 비해 사건 이해 관련 전위의 진폭을 감소시킨다는 점을 보여주었다. 연구에 따르면, 혐오적인 이미지를 접했을 때 참가자들이 어떻게 느끼는지를 보고하는 경우 일반적인 1인칭 방식이 아닌 자신의 이름을 넣은 3인칭 방식으로 보고를 할 때 LPP(the Late Positive Potential, 정서반응을 크게 하는 뇌 전위 성분)의 활성이 감소하고, 동시에 자기참조적 처리를 하는 부분의 활성 수준 역시 감소한다는 점을 확인하였다. 일반적으로 인지적 평가를 통한 정서조절 전략을 사용할 때는 LPP의 활성이 줄어드는데(Moser et al., 2009), 자신과 관련된 경험에 대해 3인칭 언어로 보고하는 거리두기 시도가 이와 같은 효과를 유도한 것이다.

그 외에도 자기거리두기는 부적 정서가 야기하는 생리적 각성을 줄이고(Libby & Eibach, 2002; Nigro & Neisser, 1983; Robinson & Swanson, 1993) 혈압을 낮추기도 하며(Ayduk & Kross, 2008), 자신이 경험한 사건을 보다 더 재구성적으로, 즉 한 번 더 다른 시각에서 보게 하여 우울을 줄이기도 한다(Kross & Ayduk, 2008). 또한 좋지 않은 기억을 떠올릴 때 거리를 두는 사람들은 심혈관 반응과 감정적 반응 모두를 적게 활성화시키기도 함으로써 몰입해서 떠올리는 사람들보다 더 적응적인 자기반성을 가능하게 만들기도 한다(Ayduk & Kross, 2010). 즉, 부정적 경험을 회상할 때 혈관 반응이 있더라도 거리를 두는 경우 그 정도가 적게 반응하는 것이다.

4.4. 자기거리두기와 적응적 행동

자기거리두기는 행동적 측면에서도 적응적인 양상을 보인다. 앞서 정서적 효과에서 언급한 바와 같이 자기거리두기는 정서조절의 효과가 있으며, 이는 적응과정에서 좀 더 현실적으로 이해할 수 있다. Cho & Na(2017)의 연구에서는 대학생들이 학업스트레스가 높은 경우 자신의 기분을 객관적으로 인식할 수 있는 사람은 유익하게 학업적응을 더 잘 한다는 점을 확인하였다. 다시 말해 자신의 감정을 객관적으로 인식하는 것이 단순히 인지적인 상태 차원에서 끝나는 것이 아니라 실제로 더

안정적으로 환경에 적응하게 되는 유익한 결과로 나타나는 것이다.

자기거리두기를 통한 반성적 사고가 적응적인 행동으로 이어진다는 결과는 대인관계 장면에서 또한 다양하게 입증되고 있다. Ayduk & Kross(2010)는 관계가 지속 중인 커플들을 대상으로 자기거리두기를 하는 사람들의 행동양상을 관찰하였는데, 갈등이 생기는 경우 자기거리두기를 하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 문제를 해결하고자 하는 행동을 더 많이 하는 반면 보복행동은 더 적게 하였다. 또한, 초등학교 5학년 어린이들을 대상으로 한 Kross et al. (2011)의 연구에서도 자기거리두기를 한 아이들은 최근 대인관계에서 화가 났던 자신의 경험에 대해 글을 쓸 때 좀 더 재구성하여 생각함으로써 관련된 사람들에 대해 비난하는 정도도 더 적었으며 이 경향은 아이들의 부정적 감정 반응 자체를 유의하게 낮추기도 하였다.

뿐만 아니라, 경험에 대한 회상에서 그치지 않고 분노가 유발된 순간에도 거리두기가 긍정적인 효과를 보여주는 결과들도 제시되고 있다. 대표적으로 Mischkowski et al. (2012)은 실험참가자들에게 단어맞추기 과제를 실시하게 하였는데, 실험 동안 실험조작자가 참가자들에게 수차례 짜증을 표현함으로써 감정 자극을 유발하고, 이러한 처치 후 바로 그 상황을 몰입해서 떠올리게 한 조건과 거리를 두고 떠올리게 한 조건을 비교해보았다. 그 결과, 자기거리두기를 하는 경우에는 상황에 몰입하는 경우보다 분노 감정뿐만 아니라 공격적인 사고와 행동이 모두 상대적으로 낮았다. 이 결과는 자기거리두기의 효과가 시간이 지난 경험에 대한 분노 사건뿐만 아니라 분노로 자극받은 순간(in the heat of the moment)에도 작용한다는 점을 보여주었다. 분노는 무엇보다 공격행동과 강하게 관련된 변인이기 때문에(Plutchik, 1980) 다양한 사회적 문제를 야기할 수 있으며, 때로는 이러한 공격성이 더 큰 공격성으로 이어져(Anderson et al., 2008) 사회문제가 더 심각한 수준으로 파국화 되기도 한다. 이러한 행동적 측면에서의 연구 결과들을 통해, 자기거리두기가 개인 수준에서만 아니라 사회적으로도 안정적인 환경을 조성하는 것을 돕는 역할을 하는 잠재적 가능성을 기대할 수 있을 것이다.

4.5. 자기거리두기와 내적인 성장

앞서 언급한 자기거리두기의 다양한 효과들을 장기적인 관점에서 바라보았을 때, 발달적 효과를 연장선상

에서 제시해볼 수 있다. 자기거리두기가 정서에 갖는 긍정적 효과는 전 생애에 걸친 개인의 성장 측면에서 볼 때 개인으로 하여금 일생동안 겪는 어려움에 대해 건강하게 대처하고 이를 통해 한층 성장할 수 있도록 도와주는 기능을 한다. Dorfman et al. (2019)은 자기거리두기가 개인이 역경 사건 후 정서적 성장을 가져온다는 점을 설명하였다. 연구에 따르면, 4주 동안 1인칭 혹은 3인칭 관점에서 자신의 역경 사건에 대해 떠오르는 생각의 흐름을 글로도 써보고 정서 상태도 측정해본 결과, 자기몰입관점에서의 참여자들은 긍정적 정서와 부정적 정서 모두 전반적으로 높았던 반면, 자기거리두기 관점에서의 참여자들은 부정적 정서는 증가하지 않은 반면 긍정적 정서는 크게 증가하였다. 자신의 역경에 대해 거리를 둔 상태에서 자신의 역경에 대해 반성해보는 것은 개인으로 하여금 인생의 큰 그림을 인식하도록 하고 또한 인생이 유동적인 성격이 있고 자신의 기대와는 다르게 삶이 돌아갈 수 있다는 점을 깨닫게 하기 때문에 정서적으로 보다 균형 잡힌 상태가 되도록 자신의 성장을 촉진할 수 있다(Kross & Grossmann, 2012; Grossmann, 2017). 이와 같은 맥락에서 보면, 거리를 두는 행위가 힘든 일을 겪은 후 개인을 심리적으로 더 나은 상태로 놓이게 함으로써 한층 성장할 수 있도록 한다고 할 수 있다.

5. 미래 연구 방향에 대한 제언

자기거리두기는 앞서 살펴본 바와 같이 다양한 영역에서 연구가 이루어지고 있으며, 그 효과가 확인되고 있다. 그러나 좀 더 연구가 될 부분들이 남아있기에 다음과 같이 제안해보고자 한다.

첫째, 자기거리두기가 긍정적 정서에 미치는 영향도 함께 확인할 필요가 있다. 자기거리두기를 다룬 지금까지의 많은 연구들은 주로 종속변인을 부정적 정서로 설정하고 정서조절의 효과를 설명해왔다. 그러나 거리두기의 실제 효과를 보다 폭넓은 측면에서 확인하고 이를 통해 실생활에 적절히 적용하기 위해서는 개념에 대한 보다 폭넓은 정보를 축적해놓아야 한다. 예를 들어, 행복했던 혹은 정서적으로 좋았던 경험에 대해 3인칭으로 떠올리거나 글로 말로 표현하는 경우에는 기존 연구에서와 같이 자신을 관찰해보는 3인칭이 더 긍정적 효과가 있을 수도 있으나, 기대와 다르게 효과가 없거나 오히려 1인칭으로 다시 경험하는 것이 더 긍정적

효과가 있을 수도 있을 것이다. 따라서 이러한 긍정적인 정서에서의 효과를 보다 자세하게 확인해봄으로써 덜 부정적이고 더욱 긍정적인 정서생활을 위한 보다 종합적이고 풍부한 정보를 구축할 수 있을 것이다.

둘째, 자기거리두기의 역기능적인 부분에 대해 지금까지의 연구보다 더 심도 있는 고찰이 필요하다. 긍정적·부정적 정서 모두에 미치는 효과를 살펴보는 것과 같이 기능적인 부분과 역기능적인 부분을 구분하고 그 차이를 제시하는 것은 자기거리두기를 실생활에 적용함에 있어서 가능성과 한계성을 명확히 제시할 수 있다는 것을 의미한다. 따라서 이면에 있는 역기능적인 부분을 함께 다루어야 한다. 예를 들어 자신이 누군가에게 공개적인 자리에서 면박을 당해 매우 화가 나고 기분이 상했던 상황을 3인칭으로 떠올리는 경우, 이런 방식으로 나를 제 3자의 입장에서 다시 본다면 내가 타인에게 어떻게 보일지에 대한 추가적인 생각에 의해 더 불쾌할 수도 있다. 물론 이 과정이 지금까지의 연구 결과에서와 같이 긍정적인 효과가 있을 수 있지만, 사안의 종류와 내용의 경중에 따라 다르게 예측될 수도 있다. 그렇기 때문에 거리를 두고 자신을 바라볼 때 어떤 긍정적 효과가 있고 그 이면에 어떠한 역기능적인 장면 발생이 가능하며, 이에 따라 어떤 요인을 통제 혹은 고려하여 거리두기를 하는 것이 장단기적으로 더 효율적이고 올바른 과정일지에 대해 좀 더 심도 있게 고찰해볼 필요가 있는 것이다.

셋째, 일관되지 않은 결과들에 대한 보다 구체적인 해석과 부가적인 분석이 필요하다. 자기거리두기의 의미는 앞서 언급한 바와 같이 거리를 두는 과정이 개인을 보다 정서적·인지적·생리적·행동적·발달적으로 변화시키고 그 결과로 조절이 필요한 개인 내적 상태를 보다 긍정적으로 만들 수 있다는 데 있다. 그러나 결과변인에 있어서 이러한 기대 효과가 일관되지 않다는 것은 그 과정에 개인적·문화적 요인뿐만 아니라, 사안의 특성, 다루는 정서의 특성(종류나 강도 포함) 등 다양한 요인들이 개입될 수 있다는 것을 의미한다. 그렇기 때문에 효과가 있다 없음을 규정하고 그 안에서 자기거리두기를 해석하기에 앞서, 일관되지 않은 효과가 어떤 의미가 있으며 정형화할 수 있는 형태인지 혹은 변주될 수 있는 결과인지 등에 대한 면밀한 분석과 정교한 해석이 필요하다.

넷째, 이와 관련하여 다양한 개인차 변인과의 상호작용을 함께 살펴볼 필요가 있다. 이는 역기능 연구와 함께 고찰해볼 수 있는 부분이다. 인칭 전환이 그 자체로

서 효과가 입증되기는 하였으나 개인적 특성에 의해서 그 효과의 정도가 다를 수 있다. 어떤 사람은 인칭 전환이 쉽게 되는 사람이 있는가 하면 또 어떤 사람은 이 과정에 굉장히 많은 노력을 투여해야 하는 사람이 있을 수 있다. 우세 관점 개념을 참고했을 때 개인차가 크게 영향을 미칠 수 있다는 점을 알 수 있는데, 이를테면 해로움을 피하려는 경향(harm avoidance)이 높은 사람은 어릴 때의 기억을 떠올리는 상황에서 더 관찰자적인 관점으로 보는 경향이 있으며(Kihlstrom & Harackiewicz, 1982), 타인에게 비치는 자신의 모습에 민감한, 즉 공적 자의식이 강한 사람들 역시 관찰자 관점이 우세하다(Robinson & Swanson, 1993). 이처럼 자기거리두기는 개인차변인들과 상호작용하기도 하기 때문에, 개인이 갖고 있는 고유의 행동경향성이나 사고과정의 개입이 보다 구체적으로 고려된다면 자기거리두기의 효과도 보다 효율적인 방식으로 설명되고 기대될 수 있을 것이다.

다섯째, 비교문화 관점에서의 관찰이 필요하다. 자기거리두기는 자신과 물리적 심리적으로 거리를 두게 한다는 것이 요점이기는 하지만, 여기에서 개인차는 물론 문화적 요인의 영향도 고려해볼 수 있다. Cohen & Gunz(2002)의 연구에 따르면, 동양인들은 서양인들보다 자신을 타인관점에서 더 많이 경험하는 경향이 있으며, 타인의 정서경험을 대할 때도 서양인들이 자기중심적인 성격으로 투사해서 바라보는 반면 동양인들은 관계적인 측면에 투사하여 바라보는 경향이 있다. 이에, 자신과 타인을 바라보는 과정 자체가 문화적으로 다른 성격을 갖고 있기 때문에 자기거리두기를 적용했을 때 동서양 사람들이 일률적인 모습을 보인다고 단정 짓기 어렵다고 볼 수 있다. 즉, 똑같이 자기거리두기를 시도하였으되 문화에 따라 그 정도에서 차이가 있을 수 있기 때문에 파생되는 결과의 기대효과의 수준 또한 다를 것이라고 추측해볼 수 있을 것이다.

여섯째, 설문기법으로서 적절한 측정 도구의 개발이 병행될 필요가 있다. 일반적으로 정서연구 장면에서는 이러한 실험연구뿐만 아니라 설문기법에 의한 참가자 측정이 보완적인 성격으로 이루어지고 있다. 하지만 자기거리두기 연구의 지금까지의 연구들에서는 자기거리두기 경향을 척도로서 측정하는 방법이 없었고, 이에 보완적 성격으로서 척도 개발의 필요성을 고려해볼 수 있다. 앞서 자연적 관찰에서 언급된 “얼마나 현장 관점 혹은 관찰자 관점에서 떠올렸는지”를 7점 리커트 척도 상에서 묻는 과정(e.g., Cho, 2018; Kuyken & Moulds, 2009; Nigro & Neisser, 1983)은 설문의 형식으로 이해

될 수도 있으나, 특정한 상황을 제시하고 여기에 반응하는 경향에 따라 이후 결과가 어떻게 보고되는지를 관찰하는 것이므로 형식은 설문이나 다소 실험적인 성격이 강하다. 이에 설문참가자가 자신의 일반적인 행동 경향으로서 자기거리두기를 하는 정도를 확인할 수 있는 도구가 활용된다면 실험연구에서 측정되는 효과를 다른 각도에서 좀 더 정교하게 확인해볼 수 있는 부가적인 역할을 할 수 있을 것이다. 그러기 위해서는 기존의 질문지에서와 같이 정서적인 상황과 비정서적인 상황을 통합하고 이러한 각각의 상황들에 자신이 일반적으로 심리적·물리적으로 얼마나 거리를 두는지를 물어볼 수 있어야 할 것이다.

일곱째, 자기거리두기의 연구와 실용적 적용은 개인적 차원에서의 자기조절뿐만 아니라 관계적인 측면에서의 발전 가능성까지 확장될 필요가 있다. 한 연구에 따르면, 인종 간 갈등 상황에서 자기거리두기가 자기참조적 과정을 통해 대인 간 지각과 행동을 보다 긍정적이고 따뜻하고 협조적으로 만든다(Leitner et al., 2017). 이는 자기거리두기가 비단 자신의 내적 영역에서의 안정에서 그치지 않고 더 나아가 관계적인 측면에까지 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 보여주는 것이다. 그리고 이러한 가능성은 비단 인종갈등을 겪는 서구사회에서뿐 아니라 우리 사회의 세대, 남녀, 지역, 계층 등에서 나타나는 다양한 갈등 상황들에도 적용해볼 수 있을 것이며, 이로써 갈등 감소를 위한 정책적인 노력과 더불어 개인이 노력할 수 있는 부분에 대한 단서를 제공해줄 수 있다.

6. 논의

6.1. 연구의 요약

지금까지 자기거리두기를 설명하는 다양한 개념과 연구 결과들을 바탕으로 자기거리두기가 무엇을 의미하는 것이고 어떤 방식으로 측정되며, 또한 이를 통해 어떤 효과를 기대할 수 있는지, 그리고 향후에 어떤 연구들이 이루어져야 할지 등을 확인해보았다.

먼저, 관찰자 조망과 자기반성, 이성적 시각 등의 특징을 바탕으로, 자기거리두기가 자신에게 몰입된(self-immersed) 상태가 아닌 자신과 멀리 떨어진 3인칭 관점에서의 상태로 자신을 바라보는 과정이라는 점을 설명하였다. 자기거리두기를 하는 이유는 자기에 몰입

된 상태가 객관적 판단을 흐리게 하고 이것이 건강한 심리상태를 유지하기 어렵게 하므로 이러한 상태에서 벗어나도록 돕는 현실적인 도구가 필요하기 때문이다. 이에 본 연구에서는 자기거리두기가 관찰자 입장에서 자신을 바라보도록 하고, 이를 계속 부정적인 방향으로 곱씹는 반추과정이 아닌 자신을 이해하면서 자신의 문제와 어려움을 극복하는 반성과정(Trapnell & Campbell, 1999; Treynor et al., 2003)을 거치도록 하는 성격이 있으며, 또한 당면한 사안을 감정적이기보다는 이성적인 과정을 통해 바라보도록 하는 특성이 있음을 짚어보았다.

그리고 자기거리두기 정도를 측정하기 위한 방법으로 자연적 관찰과 인위적 유도를 소개하고 각각의 장단점을 고찰해보았다. 우선 자신의 경험을 떠올릴 때 어떠한 조작도 가하지 않은 상태에서 자신의 자연적인 사고의 흐름을 바탕으로 얼마나 거리를 두고 사건을 대하는지를 스스로 보고하는 방법을 소개하였다. 일반적으로 사람들은 자신의 일화를 떠올릴 때 1인칭으로 떠올리는 경향이 있는데(Freud, 1953), 사람에 따라 일화에 대한 재구성의 결과로 3인칭 관점에서 관조적으로 바라보는 경향이 상대적으로 더 강한 사람들도 있다. 따라서 자기거리두기 확인을 위한 자연적 관찰은 자연스러운 생각의 흐름을 통해 얼마나 3인칭의 관찰자 관점으로 자신의 일화를 다루는지를 확인해보는 과정이라고 할 수 있다. 한편, 인위적으로 3인칭 관점으로 유도하는 방법도 함께 소개하였다. 일반적으로 자신의 과거 경험을 다루는 과정은 떠올리기와 글쓰기 말하기 등의 큰 틀 안에서 이루어지게 되는데, 각각의 과정에서 자신을 가리키는 3인칭의 대명사와 자신의 이름을 적용하도록 조작하여 자기거리두기를 유도할 수 있다. 그리고 이러한 과정은 조작 후 얼마나 물리적 심리적으로 떨어졌는지 혹은 시각적으로 얼마나 타자의 시각에서 일화를 보게 되는지를 확인함으로써 유의한 수준으로 제대로 조작이 이루어졌는지를 확인할 수 있다.

한편, 이러한 자기거리두기를 통해 다양한 효과를 기대할 수 있다. 사람은 생활 속의 수많은 경험들을 통해 우울과 불안과 같은 부정적인 감정을 순간적으로 혹은 만성적으로 갖게 된다. 그런데 이러한 경험을 거리를 두고 바라보는 경우는 그렇지 않은 사람들에 비해 부정적인 감정의 정도가 낮았다. 단순히 정서에 대한 보고뿐 아니라 심장박동수나 피부전도 반응과 같은 생리적인 반응을 통해서도 그 효과가 입증되었다. 이러한 결과들은 기분이 나쁠 때 스스로 거리를 두는 행동을 하는 것

이 부정적인 감정을 줄이고 긍정적인 감정을 고양시키는 데 유용한 방법이라는 점을 상기시켜주는 결과들이며, 이와 아울러 생애 발달의 측면에서 한 단계 더 생각해 보면, 자아를 성장시키는 활용도구로서의 역할을 한다고도 해석할 수 있을 것이다. 그러나 이러한 자기거리두기의 긍정적 성격을 보여주는 결과들에도 불구하고, 연구에 따라 이러한 효과를 기대하지 못하는 결과들도 함께 존재하였다. 특히 불안이나 우울과 같은 정서에 기본적으로 문제가 있는 집단의 경우 자기거리두기를 하여도 그 효과가 나타나지 않는 경우도 있으며, 거리를 두고 바라보는 것이 오히려 더 좋지 않은 결과를 야기한다는 연구들도 보고되었다. 따라서 정서조절 효과만을 염두에 두고 자기거리두기를 선블리 임상 상담 장면에 적용하는 것은 위험하며, 그렇기 때문에 자기거리두기가 긍정적인 형태로 작용하는 범위는 어디까지인지를 학술적 실용적 차원에서 파악하고, 이를 효과적으로 활용할 수 있는 영역과 범위에 대한 보다 깊은 연구와 고찰이 이루어져야 한다.

마지막으로 지금까지 진행되고 있는 자기거리두기 연구들에 대하여 추가적인 연구들이 진행되어야 함을 언급하며 몇 가지 방향을 제안하였다. 자기거리두기가 정서에 미치는 긍정적인 효과는 다양한 연구를 통해 반복적으로 확인되고 있음에도 불구하고 아직은 부정적 정서에 편중되어 있으며, 긍정적 정서에서의 영향도 함께 확인될 필요가 있다. 또한 연구 장면에서 간과할 수 있는 역기능적 측면과 함께 일관되지 않게 확인되는 부분에 대한 면밀한 분석이 반드시 이루어져야 하며 구조화된 설문지와 같은 신뢰도 높은 측정 도구의 개발도 필요하다. 또한 자기거리두기 효과 영향을 줄 수 있는 개인적 문화적 요인들의 상호작용을 확인해 보고, 더 나아가 개인의 정서조절 측면에서만이 아닌 관계적 측면에서 어떻게 긍정적으로 작용할 수 있는지까지 종합적으로 탐구해보아야 할 것이다.

6.2. 연구의 함의

본 개관 연구는 크게 학술적·실용적 측면에서 중요한 함의를 지닌다.

우선, 이 논문은 단순히 자기거리두기가 무엇인지에 대한 이해의 차원에서 벗어나 자기조절을 연구하는 과정에서 폭넓은 이해를 위한 학술적 자원으로 활용될 수 있다. 자기거리두기는 정서조절을 위한 수단으로 쓰이기도 하지만, 앞서 다양한 효과에서 제시되었듯이,

거리두기 자체만으로 타자의 시각을 갖추게 되고 이로 인해 대상과 상황을 바라보는 태도가 바뀔 수 있다. 따라서 이러한 효과를 자기(self)를 다루는 다양한 인접 학문과 주제에 연관지어 적용해볼 수 있을 것으로 기대된다. 예를 들어, 자신에 대해 마음에 들지 않은 부분도 수용하는 개념인 자기 자비(self-compassion; Neff, 2003)나 자기중심을 잘 잡으면서 동시에 안정적인이고 조화로운 대인관계를 구축하는 것을 도와주는 개념인 중용(中庸, An & Lee, 2016, 2017)과 같은 주제의 경우 자기거리두기를 통한 타자화와 탈중심화의 과정이 연구의 이해와 발전을 위한 단서를 제공해줄 수 있다. 따라서 이 개념을 통해 중심이 되는 주제가 갖고 있는 효과를 보다 설득력 있게 설명할 수 있는 수단으로 유용하게 활용될 수 있을 것으로 보인다.

또한 실용적 측면을 생각해볼 때, 자기거리두기는 임상적 측면과 개인적 측면에서 중요한 함의를 지닌다. 우선, 자기거리두기는 임상·상담 장면에서 보조적인 역할을 할 수 있을 것이다. 자신의 경험에서 한 발짝 떨어져서 자신과 현실을 관찰하는 탈중심화(decentering; Safran & Segal, 1990)나 자신에 대한 알아차림을 골자로 하는 마음챙김 명상(Kabat-Zinn, 1990)과 같은 기법들은 궁극적으로 자신에 대한 통찰을 기대하고 있으며, 적용과정에서 자기거리두기와 그 맥을 같이 한다. 이와 같은 맥락에서, 자기거리두기는 내담자에게 적용할 수 있는 인지행동적 기법에 보조적인 역할을 함과 동시에 치료 효과를 확장시킬 수 있는 토대를 마련할 수 있을 것으로 보인다. 예를 들어 표현적 글쓰기(expressive writing)의 경우 스트레스 상황에 대해 생각을 분산시키는 것보다 글로써 충실히 표현해보는 것이 정서조절에 도움이 된다는 연구들이 제시되고 있는데(e.g., Park et al., 2016), 여기에 3인칭을 적용하면 더 도움이 된다는 결과도 확인되었다(Cho, 2018). 따라서 3인칭 활용을 통한 자기거리두기는 정서일기와 같은 자신의 생활을 관찰하는 과정에 부가적으로 기능하며 효과적인 치료에 도움이 될 수 있을 것이라 판단된다. 아울러, 자기거리두기는 개인적 적용 측면에서도 용이하다. 조절이 필요한 정서를 다루기 위해서는 무엇보다 고통을 겪는 내담자 자신이 능동적으로 접근할 수 있어야 한다. 그리고 그 과정은 쉬울수록 효과적이다. 이러한 점에서 자기거리두기는 누구나 스스로에게 적용할 수 있는 용이한 방법이라고 할 수 있다.

자기거리두기에 대한 연구는 그동안 다양한 각도에서 지속적으로 이루어지면서 그 효과가 재검증되고 발

전되어왔다. 본 연구는 국내에 자기거리두기의 개념과 측정, 효과 등을 범주에 따라 분류하여 소개하고 관련 연구들이 나아갈 바를 제시해보는데 그 목적이 있었다. 자기를 타자화하여 자신의 경험을 다루는 시도는 무엇보다 간단하며 다양한 측면에서 긍정적인 효과가 입증되고 있으므로, 학문적·실용적으로 활용도가 높다. 따라서 본 연구에서 제시된 다양한 가능성과 아울러 그 효과의 한계로 지적된 부분들이 보다 정교하게 연구, 보완된다면 자기거리두기가 건강한 정신생활을 돕는 안정적인 도구로서 자리 잡게 될 수 있을 것이다.

REFERENCES

- An, D., & Lee, H-J. (2016). Psychological construct of zhongyong (Doctrine of the mean): A preliminary study. *Korean Journal of Psychology: General*, 35(2), 309-326.
- An, D., & Lee, H-J. (2017). Development and validation of the Zhongyong Questionnaire. *Korean Journal of Psychology: General*, 36(4), 421-440.
- Anderson, C. A., Buckley, K. E., & Carnagey, N. L. (2008). Creating your own hostile environment: A laboratory examination of trait aggression and the violence escalation cycle. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(4), 462-473.
- Appelhans, B. M., & Luecken, L. J. (2006). Heart rate variability as an index of regulated emotional responding. *Review of General Psychology*, 10(3), 229-240.
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2008). Enhancing the pace of recovery: Differential effects of analyzing negative experiences from a self-distanced vs. self-immersed perspective on blood pressure reactivity. *Psychological Science*, 19(3), 229-231.
- Ayduk, Ö., & Kross, E. (2010). From a distance: implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(5), 809-829.
- Ayduk, Ö., Mischel, W., & Downey, G. (2002). Attentional mechanisms linking rejection to hostile reactivity: The role of "hot" versus "cool" focus. *Psychological Science*, 13(5), 443-448.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wis-

- dom: Its nature, ontogeny, and function. *Perspectives on Psychological Science*, 3(1), 56-64.
- Basseches, M. (1980). Dialectical schemata: A framework for the empirical study of the development of dialectical thinking. *Human Development*, 23, 400-421.
- Bemtsen, D., & Rubin, D. C. (2006). Emotion and vantage point in autobiographical memory. *Cognition and Emotion*, 20(8), 1193-1215.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Cho, M. H. (2018). *The effects of third-person perspective on emotion regulation through self-distancing*. (Unpublished doctoral dissertation). Sogang University, Seoul, Korea.
- Cho, M. H., & Na, J. (2017). The effect of mood awareness and emotional expressivity on the relationship between academic stress and adjustment. *Science of Emotion and Sensibility*, 20(2), 45-58.
- Choi, S.-E., & Choi, H.-S. (2014). Effects of Visual Perspectives and Construal Level on Social Anxiety. *The Korean Journal of Health Psychology*, 19(1), 208-301.
- Choi, Y. I., & Kwon, J. H. (2009). The effect of observer perspective on speaking anxiety and speaking performance. *Korean Journal of Psychology: General*, 28(1), 147-166.
- Cohen, D., & Gunz, A. (2002). As seen by the other...: Perspectives on the self in the memories and emotional perceptions of Easterners and Westerners. *Psychological Science*, 13(1), 55-59.
- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Fresco, D. M. (2001). Effects of varying levels of anxiety within social situations: Relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 39(6), 651-665.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., & Schneier, F. R. (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
- Craft, A., Gardner, H., & Claxton, G. (Eds.). (2008). *Creativity, wisdom, and trusteeship: Exploring the role of education*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Denes-Raj, V., & Epstein, S. (1994). Conflict between experiential and rational processing: When people behave against their better judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 819-829.
- Dorfman, A., Oakes, H., Santos, H. C., & Grossmann, I. (2019). Self-distancing promotes emotional growth after adversity: Evidence from a micro-longitudinal field experiment.
- Epstein, S. (1990). Cognitive-experiential self-theory. In L. Pervin (Ed.), *Handbook of personality theory and research* (pp. 165-192). New York: Guilford Press.
- Freud, S. (1953). Screen memories. In J. Strachey (Ed. & Trans.) *Sigmund Freud: Collected papers* (Vol. 6, pp. 43-63). London: Hogarth Press.
- Fuentes, A. M. M., Kahn, J. H., & Lannin, D. G. (2018). Emotional disclosure and emotion change during an expressive-writing task: Do pronouns matter?. *Current Psychology*, 1-8.
- Giovanetti, A. K., Revord, J. C., Sasso, M. P., & Haefffel, G. J. (2019). Self-distancing may be harmful: Third-person writing increases levels of depressive symptoms compared to traditional expressive writing and no writing. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 38(1), 50-69.
- Go, Y. R. (2016). *The effect of self-distancing on anger control*. (Unpublished master's thesis). Ajou University, Suwon, Korea.
- Gross, J. J. (2015). The extended process model of emotion regulation: Elaborations, applications, and future directions. *Psychological Inquiry*, 26(1), 130-137.
- Grossmann, I. (2017). Wisdom in context. *Perspectives on Psychological Science*, 12, 233-257.
- Grossmann, I., & Kross, E. (2014). Exploring Solomon's Paradox: Self-distancing eliminates the self-other asymmetry in wise reasoning about close relationships in younger and older adults. *Psychological Science*, 25(8), 1571-1580.
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Park, D. C., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 107(16), 7246 - 7250.
- Grossmann, I., Sahdra, B. K., & Ciarrochi, J. (2016). A

- heart and a mind: Self-distancing facilitates the association between heart rate variability, and wise reasoning. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 10(68), 1-10.
- Gruber, J. Harvey, A. G., & Johnson, S. L. (2009). Reflective and ruminative processing of positive emotional memories in bipolar disorder and healthy controls. *Behaviour Research and Therapy*, 47(8), 697 - 704.
- Hansen, A. L., Johnsen, B. H., & Thayer, J. F. (2003). Vagal influence on working memory and attention. *International Journal of Psychophysiology*, 48(3), 263-274.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social cognition*, 3(1), 51-76.
- James, W. (1894). The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1, 516-529.
- Just, N., & Alloy, L. B. (1997). The response styles theory of depression: tests and an extension of the theory. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(2), 221 - 229.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kihlstrom, J. F., & Harackiewicz, J. M. (1982). The earliest recollection: A new survey. *Journal of Personality*, 50(2), 134-148.
- Kim, H. R. (2013). *Effects of sensitivity in identification of other's emotion and self-distancing on change of negative affects*, (Unpublished master's thesis). The Catholic University of Korea, Bucheon, Korea.
- Kramer, D. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 83 - 101.
- Kross, E. (2009). When the self becomes other. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1167(1), 35-40.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2008). Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguishing distanced-analysis of depressive experiences from immersed-analysis and distraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 924 - 938.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2009). Boundary conditions and buffering effects: Does depressive symptomology moderate the effectiveness of self-distancing for facilitating adaptive emotional analysis?. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 923-927.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2011). Making meaning out of negative experiences by self-distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191.
- Kross, E., & Ayduk, Ö. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 55, pp. 81-136). Academic Press.
- Kross, E., Ayduk, Ö., & Mischel, W. (2005). When asking "why" does not hurt: Distinguishing rumination from reflective processing of negative emotions. *Psychological Science*, 16(9), 709 - 715.
- Kross, E., Duckworth, A., Ayduk, Ö., Tsukayama, E., & Mischel, W. (2011). The effect of self-distancing on adaptive versus maladaptive self-reflection in children. *Emotion*, 11(5), 1032-1039.
- Kross, E., Gard, D., Deldin, P., Clifton, J., & Ayduk, O. (2012). "Asking why" from a distance: Its cognitive and emotional consequences for people with major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 121(3), 559.
- Kuehner, C., & Weber, I. (1999). Response to depression in unipolar depressed patients: An investigation of Nolen-Hoeksema's response styles theory. *Psychological Medicine*, 29(6), 1323-1333.
- Kuyken, W., & Moulds, M. L. (2009). Remembering as an observer: How is autobiographical memory retrieval vantage perspective linked to depression?. *Memory*, 17(6), 624-634.
- Lange, C. G. (1885). The mechanism of the emotions. *The Classical Psychologists*, 672-684.
- Lazarus, R. S. (1968). Emotions and adaptation: Conceptual and empirical relations. In W. J. Arnold (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, 16 (pp. 175-270). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Leitner, J. B., Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Magerman, A., Amey, R., Kross, E., & Forbes, C. E. (2017).

- Self-distancing improves interpersonal perceptions and behavior by decreasing medial prefrontal cortex activity during the provision of criticism. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(4), 534-543.
- Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality & Social Psychology*, 82(2), 167-179.
- Lim, N. (2008). *The effect of self-perception perspectives on self-justification motivation and lay rationalis*, (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- McIsaac, H. K., & Eich, E. (2004). Vantage point in traumatic memory. *Psychological Science*, 15(4), 248-253.
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.
- Metcalfe, J., & Jacobs, W.J. (1998). *Emotional memory: The effects of stress on "cool" and "hot" memory systems*. In D. L. Medin (Ed.), *The psychology of learning and motivation: Vol. 38. Advances in research and theory* (pp. 187 - 222). SanDiego, CA: Academic Press.
- Metcalfe, J., & Mischel, W. (1999). A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. *Psychological Review*, 106(1), 3-19.
- Mischkowski, D., Kross, E., & Bushman, B. J. (2012). Flies on the wall are less aggressive: Self-distancing "in the heat of the moment" reduces aggressive thoughts, angry feelings and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(5), 1187-1191.
- Moser, J. S., Dougherty, A., Mattson, W. I., Katz, B., Moran, T. P., Guevarra, D., Shablack, H., Ayduk, O., Jonides, J., Berman, M. G., & Kross, E. (2017). Third-person self-talk facilitates emotion regulation without engaging cognitive control: Converging evidence from ERP and fMRI. *Scientific Reports*, 7(1), 1-9.
- Moser, J. S., Krompinger, J. W., Dietz, J., & Simons, R. F. (2009). Electrophysiological correlates of decreasing and increasing emotional responses to unpleasant pictures. *Psychophysiology*, 46(1), 17-27.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, 15(4), 467-482.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511.
- Park, J., Ayduk, Ö., & Kross, E. (2016). Stepping back to move forward: Expressive writing promotes self-distancing. *Emotion*, 16(3), 349-364.
- Park, J., Ayduk, Ö., O'Donnell, L., Chun, J., Gruber, J., Kamali, M., McInnis, M. G., Deldin, P., & Kross, E. (2014). Regulating the high: Cognitive and neural processes underlying positive emotion regulation in bipolar I disorder. *Clinical Psychological Science*, 2(6), 661-674.
- Park, J. H. (2006). *External self and cognition and emotion*, (Unpublished master' thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion. A psychoevolutionary synthesis*. New York: Harper & Row.
- Posner, M., & Rothbart, M. K. (2000). Developing mechanisms of self-regulation. *Development and Psychopathology*, 12(3), 427-441.
- Robinson, J. A., & Swanson, K. K. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, 1(3), 169-184.
- Ruiz-Padial, E., Sollers, J. J., Vila, J., & Thayer, J. F. (2003). The rhythm of the heart in the blink of an eye: Emotion modulated startle magnitude covaries with heart rate variability. *Psychophysiology*, 40(2), 306-313.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Cognitive therapy: An interpersonal process perspective*. New York: Basic.
- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 1, pp. 49-80). Academic Press.
- Schachter, S., & Singer, J. (1962). Cognitive, social, and

- physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69(5), 379-399.
- Segerstrom, S. C., Hardy, J. K., Evans, D. R., and Winters, N. F. (2011). "Pause and plan": self-regulation and the heart," in *Motivational Perspectives on Cardiovascular Response*, eds G. Gendolla and R. Wright (Washington, DC: American Psychological Association), 181-198.
- Sloper, P. (2000). Predictors of distress in parents of children with cancer: A prospective study. *Journal of Pediatric Psychology*, 25, 79-91.
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2003). The observer perspective: effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 1009-1028.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Thayer, J. F., Hansen, A. L., Saus-Rose, E., & Johnsen, B. H. (2009). Heart rate variability, prefrontal neural function, and cognitive performance: The neuro-visceral integration perspective on self-regulation, adaptation, and health. *Annals of Behavioral Medicine*, 37(2), 141-153.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the Five-Factor Model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Verduyn, P., Van Mechelen, I., & Tuerlinckx, F. (2011). The relation between event processing and the duration of emotional experience. *Emotion*, 11, 20-28.
- Waugh, C. E., Hamilton, J. P., & Gotlib, I. H. (2010). The neural temporal dynamics of the intensity of emotional experience. *Neuro Image*, 49, 1699-1707.
- Wilson, T. D., & Brekke, N. (1994). Mental contamination and mental correction: unwanted influences on judgments and evaluations. *Psychological Bulletin*, 116(1), 117-142.
- Wisco, B. E., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Effect of visual perspective on memory and interpretation in dysphoria. *Behaviour Research and Therapy*, 49 (6-7), 406-412.

원고접수: 2020.09.04

수정접수: 2020.09.24

게재확정: 2020.09.24