

## 청소년의 자기인식이 정신건강에 미치는 영향: 삶의 만족, 우울, 불안을 중심으로

The Effects of Self-Awareness on Mental Health among Adolescents:  
Focusing on Life Satisfaction, Depression, and Anxiety

조명현<sup>†</sup>

Myung Hyun Cho<sup>†</sup>

### Abstract

This study verifies the effect of self-awareness on life satisfaction, depression, and anxiety as mental health indicators. An online survey, including self-awareness, life satisfaction, depression, and anxiety, was conducted on 300 adolescents, and the relationship between variables was observed through multiple regression analysis. As a result, adolescents' overall self-awareness significantly affected life satisfaction, depression, and anxiety. Moreover, the effect of self-awareness was confirmed on mental health by dividing it into private, public, and situational self-awareness: life satisfaction was predicted by public and situational self-awareness, while depression and anxiety were predicted through private self-awareness. The result shows that adolescents' self-awareness generally affects their mental health; however, positive and negative emotional factors are differentially affected by different types of self-awareness. This study confirms the importance of self-awareness in the process of improving mental health and quality of life in adolescence.

**Key words:** Adolescents' Self-Awareness, Life Satisfaction, Depression, Anxiety

### 요약

본 연구는 자기인식이 정신건강 지표로서 삶의 만족과 우울, 불안에 미치는 영향을 검증하는 데 목적이 있다. 300명의 청소년을 대상으로 자기인식, 삶의 만족, 우울, 불안을 포함한 온라인 설문을 실시하였고, 다중회귀분석을 통해 변인 간 관계를 관찰해보았다. 연구 결과, 청소년의 전반적인 자기인식은 삶의 만족, 우울, 불안에 유의한 영향을 미치고 있었다. 또한 자기인식을 내적·대인관계적·환경적 자기인식의 세 차원으로 구분하여 정신건강에 미치는 효과를 확인한 결과, 삶의 만족은 대인관계적·환경적 자기인식으로부터 예측된 반면, 우울과 불안은 내적 자기인식으로부터 예측되었다. 이 결과는 청소년의 자기인식이 전반적으로는 정신건강에 영향을 두루 미치지만, 긍정적·부정적 정서 요인은 자기인식의 유형에 따라 변별적으로 영향을 받는다는 점을 보여주고 있다. 본 연구를 통해 청소년기에 정신건강을 증진하고 삶의 질을 높이는 과정에서 자기인식이 중요하다는 점을 구체적으로 확인할 수 있었다.

**주제어:** 청소년의 자기인식, 삶의 만족, 우울, 불안

※ 본 연구는 경희대학교 비폭력연구소의 2023-2024 연구비 지원으로 이루어졌음.

<sup>†</sup> (교신저자) 조명현: 고려대학교 심리학부 4단계 BK21 심리학교육연구단 연구교수 / E-mail: mhc1978@Korea.ac.kr / TEL: 02) 3290-2558

## 1. 서론

청소년기를 특징적으로 가리키는 ‘질풍노도(疾風怒濤)’라는 말은 ‘몹시 빠르게 부는 바람과 무섭게 소용돌이치는 큰 물결’을 의미한다(National Institute of Korean Language, 1999). 즉, 청소년기는 자아가 몹시 흔들리고 이로 인해 지속적으로 내적인 불안정을 경험하는 시기이다. 우리 사회에서 주변인(周邊人), 사춘기, 중2병 등이 청소년들의 이러한 질풍노도의 불안정한 상태를 대변하는 단어들로 자주 언급되고 있으며, 실제로 전체 청소년의 25.2%가 경험하고 있는 우울감은 성인이 경험하는 우울감(10.5%)보다 훨씬 높은 비율을 보이고 있다(Korea Disease Control and Prevention Agency, 2020). 이뿐 아니라, 2017년 이후 청소년의 우울과 불안장애, 스트레스와 적응장애 등의 수준이 지속적으로 높은 결과를 보여주고 있는 점을 토대로 보면(Statistics Korea, 2022a), 현재 10대를 살아가고 있는 청소년들이 심리적으로 상당한 어려움을 겪고 있다는 점을 알 수 있다. 그리고 이러한 정서적 어려움은 생활속에서 경험하게 되는 크고 작은 환경적 요인뿐 아니라 성장 과정의 특성상 자아가 아직 충분히 성숙되지 않은 요인에 의한 결과로도 볼 수 있다.

자아의 성장과 발달의 과도기에 있는 청소년기는 한 인간이 완성되는 성인기로 진입하는 준비기간으로, 신체의 변화, 윤리·도덕적 사고의 확장, 사회적 역할에 대한 고민 등을 경험하며 자아정체성을 정교화하는 시기이다(Erikson, 1968). 이 시기에는 자신과 자신의 삶에 대한 지각이 아직 불완전하기 때문에 개인의 성장과 환경의 적응 과정에서 정서적으로도 많은 혼란을 경험하게 된다. ‘나는 누구인가?’에 대한 답을 찾는 과정에서 청소년들이 자신의 가능성과 한계를 명확히 발견하여 정체감을 확립한다면 자신에게 적절한 삶의 방향과 안정을 찾게 되지만, 그렇지 않은 경우 자신에 대한 불확실한 인식으로 인해 정서적으로 어려워지고 이후 진로 탐색과 같은 상황에서도 혼란을 겪게 된다(Kim et al., 2013; Lee, 2011). 다시 말해, 자아 성장과 발달의 과도기에 있는 청소년기에는 자신이 어떤 사람인지, 무엇을 좋아하고 어떤 생각을 하며 자신을 둘러싼 여러 대상들과 어떤 관계에 있는지 등을 분명하게 인식할 필요가 있으

며 이러한 자기인식이 올바르게 정립되어야 질적인 차원에서의 안정적 성장이 가능한 것이다. 따라서 청소년기 삶은 객관적 자기인식 차원에 초점을 두고 접근해볼 필요가 있다. 자기인식은 정신건강을 예측하는 요인으로 다양한 방식으로 제시되고 있으며(Harrington & Loffredo, 2010; Panayiotou et al., 2020; Richards et al., 2010), 더 나아가 올바른 행동을 선택하고 판단하는 데도 중요한 역할을 하기 때문에(Beaman et al., 1979; van Bommel et al., 2014; Cho & An, 2022), 개인의 전반적인 삶의 질을 높이는 데 중요한 개념이라고 하겠다. 이에 본 연구에서는 청소년에게 이러한 자기인식이 무엇보다 정서적 차원에서 고무적인 역할을 할 것이라 기대해 보았다. 특히 청소년의 정신건강과 삶의 질을 설명하는 대표적인 요인으로서 삶의 만족과 우울, 불안에 초점을 두고 삶의 만족을 촉진하고 우울과 불안을 예방하는 기제로서 자기인식의 가능성을 검증해보고자 하였다.

## 2. 이론적 배경

### 2.1. 삶의 만족, 우울, 불안으로 본 청소년기

청소년기에 경험하는 만족스러운 삶은 이후 성인기를 살아가는 과정에서 삶의 태도를 형성하고 건강하고 안정적인 자아를 유지하는 데 매우 중요하다(Proctor et al., 2010). 삶의 만족은 여러 방식으로 정의될 수 있으나, 보통 개인이 자신의 삶을 이루는 여러 영역에서 전반적으로 만족하며 사는 정도를 의미한다(Huebner, 2004). 이는 단순히 삶에서 즐거움이나 기쁨이 있다는 것을 의미하는 것은 아니며, 자신의 삶을 떠올렸을 때 전반적으로 만족스러운 느낌을 갖고 있는 상태를 가리킨다. 또한 만족스럽고 행복한 삶은 단순히 긍정적 정서의 경험에서만 그치는 것이 아니며 개인의 사고를 확장시키고(Fredrickson & Branigan, 2005), 창의성을 높여(Shin & Koo, 2010) 개인 성취의 내적 자원으로 기능한다. Koo & Suh(2012)는 삶의 만족도가 높은 청소년들이 더 높은 학업 성취를 보인다는 점을 확인하면서 청소년이 느끼는 행복감의 현실적 의미를 제시하였다. 해당 연구에 따르면, 중학교 2학년 때의 높은 삶

의 만족도는 고등학교 3학년 때의 높은 학업 성적을 예측하였는데, 이는 미래의 성공을 위해 현재의 행복을 포기하는 세대가 잘못된 가정이라는 점을 설명하는 결과이다. 그럼에도 불구하고, 우리나라 다수의 청소년들은 삶의 만족감을 매우 낮게 보고하고 있다. 통계청 발표에 따르면 우리나라 청소년의 행복지수는 22개 OECD 회원국 중 최하위권에서 오랫동안 머물고 있으며(Statistics Korea, 2022b), 이는 매년 감소하고 있는 추세이다(Statistics Korea, 2022a). 따라서 청소년기에 충분히 경험하지 못하는 삶의 만족도를 높이는 단서를 찾는 것은 삶의 질을 높이고 건강한 자아를 형성하는데 매우 중요한 과정이라 할 수 있다.

한편, 삶의 만족과 반대로 청소년의 우울과 불안은 지속적으로 높은 수준을 보이고 있다. 여기서 우울은 슬픈 감정과 더불어 무기력하고 절망스러운 감정으로(Ko & Kang, 2014), 불안은 예상되는 위협요인에 대한 걱정에서 비롯되는 반응으로 이해할 수 있는데(Shin & Ha, 2010), 두 요인 모두 삶의 질을 낮추고 자살과 같은 심각한 사회문제를 높이는 주요 원인이 되고 있다는 점에서(Batterham & Christensen, 2012; Kanwar et al., 2013; Oh & Kweon, 2019) 깊이 있게 다룰 필요가 있는 개념이다. 최근 발표된 통계청 결과에 따르면, 아동청소년의 사망원인 1위는 자살이었고, 아동청소년의 자살률은 2015년 이후 꾸준히 증가하고 있다(Statistics Korea, 2022a). 또한 같은 발표에 따르면, 최근 청소년이 경험하는 삶의 만족도는 감소하고 있는 반면 걱정과 근심, 우울 등을 경험하는 정도가 큰 폭으로 상승하고 있어서, 청소년의 정서적 삶이 다소 부정적이라는 점을 짐작할 수 있다. 이러한 우울과 불안은 일상 속 스트레스와도 무관하지 않는데(Yoon & Chae, 2016), 2020년 기준으로 청소년의 세 명 중 한 명(24.2%)은 높은 스트레스를 경험하고 있었다(Korea Disease Control and Prevention Agency, 2020). 뿐만 아니라 청소년의 전반적인 스트레스 인지율이 성인보다 높으며(Korea Disease Control and Prevention Agency, 2020), 학년이 높아질수록 그 정도가 증가하고 있는 결과들을 참고해보면(Kim & Yoo, 2005; Yang et al., 2006), 청소년의 정신건강이 매우 심각한 상태이고 이는 결국 우울과 불안과 같은 정서적 문제와 관련되어 있다는 점을 상기해볼 수 있다. 더

욱이 청소년기는 아동기 시기와 달리 신체적 성장과 함께 정체성 탐색과 같은 심리적 변화를 경험하고 이러한 새로운 환경에 적응하게 되는 시기이다. 이에 정서적인 혼란이 다른 연령에 비해 심하고(Arnett, 1999) 우울과 불안에 또한 취약하다(Choi, 2012). 따라서 청소년기 삶의 만족의 증진과 더불어 우울과 불안을 적절히 다스릴 수 있는 요인을 진지하게 고민해보아야 한다.

## 2.2. 청소년기 자기인식의 의미

청소년기는 정서적 특성과 아울러, 인지 발달 차원에서 자기인식의 의미를 고찰해볼 필요가 있다. Erikson (1968)의 인간 발달 단계에 따르면, 청소년기는 ‘나는 누구인가’에 대해 끊임없이 질문하고 정체성의 답을 찾는 시기이다. 정체성이 확립되지 못할 때 청소년들은 자신의 능력에 대한 불확실한 신념을 갖게 되고 이는 더 나아가 진로 탐색의 문제로까지 이어진다. 즉, 내가 무엇을 좋아하고 나는 어떤 사람이며, 나는 내 삶의 어떤 요인들과 상호작용하는지를 제대로 인지하지 못하는 경우 불안정한 상태에 놓이게 되고 이는 다양한 인지적·정서적 어려움으로 이어질 수 있는 것이다. 자아 정체감과 자기인식은 서로 독립적인 개념이나, 자신의 내면을 명료하게 인지하고 사회적·환경적 차원에서 자신의 삶을 폭넓게 견지할 수 있는 시각을 설명한다는 점에서 현상적 접점을 공유한다.

자기인식은 비단 청소년기에 국한된 개념은 아니며, 자신이 평소에 어떤 생각을 하고 어떤 행동을 하며 어떤 감정을 갖고 있는지에 대해 객관적으로 인지하는 것으로(Duval & Wicklund, 1973), 자신의 인지과정을 이해하는 메타인지 상태로 볼 수 있다(Morin & Everett, 1990). 자기인식을 이해하기 위해 접근하는 방식은 다양한데, 초기에 Fenigstein et al.(1975)은 자신의 생각과 감정 등의 내면을 인지하는 ‘사적 자의식(private self-consciousness)’, 타인이 보는 자신의 모습을 인지하는 ‘공적 자의식(public self-consciousness)’, 타인과의 상호작용 장면에서 불안을 느끼며 적절하게 행동하지 못하는 ‘사회적 불안(social anxiety)’의 세 가지 요인으로 분류하였다. 그러나 이러한 Fenigstein et al. (1975)의 접근은 병리적 자의식의 개념과 상당 부분 중

침되는 경향이 있기 때문에(Antony, 2001), 비병리적 보통 일반 집단의 행동을 설명하기 위해 적절하게 적용하는 데 한계가 있다. 이에 따라 최근에는 Govern & Marsch(2001)가 제안한 ‘사적 자기인식(private self-awareness)’, ‘공적 자기인식(public self-awareness)’, ‘상황적 자기인식(situational self-awareness)’의 세 가지 접근을 보다 현실적 접근 개념으로 보고 각각 내적·대인관계적·환경적 자기인식으로 구분하여(Lee & Park, 2017) 접근하는 것을 더 타당하게 보고 있다. 이에 본 연구에서 역시 이러한 Govern & Marsch(2001)의 세 가지 차원에 주목하였다. 여기서 내적 자기인식과 대인관계적 자기인식은 각각 Fenigstein et al.(1975)이 제안한 사적·공적 자의식에 해당하는 개념이며, 환경적 자기인식은 자신의 주변에서 어떤 일들이 일어나고 있는지를 적절히 알아차리는 것을 의미하는 개념이다. 따라서 이러한 세 종류의 자기인식은 전반적으로 자신의 개인적·관계적 측면에서의 모습과 아울러 자신과 관련된 주변의 대상들까지 두루 포괄하여 자신의 삶을 인식하는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 이러한 관점에 따라 청소년의 자기인식을 이해해보면, 내적 자기인식이 높은 청소년들은 자신이 느끼고 생각하는 것들에 대해 명확하게 인지하여 스스로의 내면을 잘 안다고 볼 수 있고, 대인관계적 자기인식이 높은 청소년들은 또래집단 혹은 부모와 선생님을 포함한 타인의 시선에서 자신이 어떻게 비추어지는지를 잘 안다고 볼 수 있다. 또한 환경적 자기인식이 높은 청소년들은 자신을 둘러싼 환경에 대해 민감하게 지각하고 주변에서 일어나는 일들을 잘 알아차린다고 볼 수 있다. 이상의 세 가지 자기인식은 어느 한 요인이 높은 것으로서 개인을 분류하고 평가하는 것은 아니며, 각 요인에 따라 정도의 차이는 있으나 개인 내에서 모두 작용하는 요인들이다.

### 2.3. 정서적 보호요인으로서 자기인식

자기인식이 삶의 만족, 우울, 불안에 미치는 영향을 직접적으로 보여준 연구는 아직 충분치 않으나, 자기개념 혹은 자아정체성 등의 인접 개념들의 기능을 통해 자신의 생각과 감정 등을 지각하는 것이 정신건강을 보호하는 역할을 한다는 점을 짐작해 볼 수 있다. 우선,

자기인식과 안녕감의 관계를 구체적으로 본 연구에서는 자기인식을 통해 마음챙김이 가능하고 이것이 개인의 안녕감을 높이는 것으로 확인되었다(Brown & Ryan, 2003; Richards et al., 2010). 뿐만 아니라, 스스로에 대한 통찰과 반성이 심리적 안녕감을 높이는 효과가 있었고(Harrington & Loffredo, 2010), 자기개념이 명확한 사람들, 즉 자신이 어떤 사람인지를 잘 아는 사람들의 경우 자존감은 높은 반면, 우울과 불안, 부정적 정서성, 신경증 성향이 낮았다(Campbell et al., 1996; Donahue et al., 1993). 그리고 불확실한 정체성은 낮은 심리적 안녕감을 예측하였고(Park & Park, 2019), 자신의 감정을 제대로 인식하지 못하고 표현하지도 못하는 상태는 사회적 장면에서 불안을 높이고(Panayiotou et al., 2020) 진행되고 있는 우울의 심각도를 더 높이는 위험요인이 되기도 하였다(Li et al., 2015). 또한 자기개념에 대한 명확한 지각이 오랫동안 지속되는 사람들은 우울을 덜 경험하고 있었다(Constantino et al., 2006). 만성통증을 경험하는 환자들의 경우에도 자신의 현재 상태를 명확하게 인지하지 못하는 사람들이 그렇지 않은 사람들과 비교했을 때 더 높은 수준의 우울을 경험하고 있었다(Saariaho et al., 2013). 이러한 결과들은 공통적으로 자신에 대해 명확하게 인지하는 것이 심리적 적응과 건강에 유리하다는 점을 입증하고 있다.

이러한 자기인식의 정서적 효과는 내적·대인관계적·환경적 차원에서도 기대할 수 있다. 우선, 내적 자기인식은 자신의 내면을 객관적으로 지각하는 것으로(Govern & Marsch, 2001), 평소 자신이 어떤 생각과 감정을 갖고 살고 있는지에 대한 인지적 명료성을 높여줌으로써 다양한 환경, 이를테면 대인관계 장면에서나 학업장면에서 혹은 스트레스 경험 장면에서 어떤 방향으로 상황을 파악하고 행동을 선택할지에 대한 단서를 제공하여 정서적 혼란을 줄여줄 수 있다. 특히 정체성 형성이 충분히 이루어지지 않은 청소년의 경우 자신의 능력과 역할에 대한 분명한 지각이 어려우며 정서적 어려움을 경험하는 상황에서는 일탈행동과 같은 사회적으로 용인되지 않는 형태의 행동을 보이기도 한다(Seo & Min, 2007). 이에 자신의 삶에서 적절한 행동이 무엇인지를 깨닫게 하는 장치가 필요한데, 자신의 내면을 지각하는 것이 이러한 과정을 도울 수 있는 것이다. 명확한

자기인식은 자신의 내면 상태에 대한 모호한 느낌을 줄이면서 숙달감을 높이고 높은 자아통합감을 지각하도록 하기 때문에(Yalom & Leszcz, 2005) 내적인 혼란을 줄일 수 있는 것이다. 이러한 내면에 대한 명확한 인식은 특히 감정 측면에서 중요한데, 자신이 느끼는 감정이 분노인지 짜증인지 혹은 억울함인지 등을 세밀하게 구분하여 지각하지 못하는 경우 자신의 감정을 적절히 받아들이고 관리하고 해소하는 과정에서 어려움을 경험하며(Greenberg, 2004; Kim & Chung 2016; McFarland & Buehler, 1997), 높은 우울을 경험하고(Cho et al., 2023; Taylor & Bagby, 2004), 타인과의 상호작용 장면에서도 높은 불안을 경험하기도 한다(Butler et al., 2019; Summerfeldt et al., 2006). 따라서 자기에 대한 분명한 인식은 인지적·정서적 혼란을 최소화하여 삶의 질을 높일 수 있고, 무엇보다 환경과의 상호작용 장면에서도 고무적인 효과를 기대할 수 있는 것이다.

대인관계적 자기인식은 타인의 관점에서 자신이 어떤 모습으로 보이는지를 아는 것으로(Govern & Marsch, 2001), 사회적 장면에서 자신의 모습에 대한 정보를 보다 정확하게 인지하도록 하여 타인과의 안정적인 소통을 가능하게 함으로써 궁극적으로 개인의 정서에도 도움을 줄 수 있을 것으로 추론해볼 수 있다. 인간에게는 누구나 대상이 무엇인지에 대한 판단 과정에서 불확실한 상태를 피하고 확실한 판단으로 마무리하고자 하는 인지적 종결 욕구(need for cognitive closure)가 있다(Kruglanski, 1989). 특히 인간은 사회적 동물로서 타인이 나를 어떻게 지각하는지에 대한 인식이 충분치 않을 때 관계적 차원에서 자신이 적절한 상태인지 혹은 적절한 행동은 무엇인지에 대한 판단이 어려워 불편감을 경험할 수 있다. 실제로, 타인의 시각에서 자신이 어떻게 보이는지에 대한 인식은 사회적 상호작용과 대인관계를 통해 자아개념으로 자리잡게 되며(Aron, 2003; Tice & Baumeister, 2001), 이러한 자아개념은 개인의 안녕감의 근본적인 요인으로 작용한다(McConnell, 2011). 이에 자아개념이 불명확한 사람들은 자존감도 낮고 환경에 부적응적이며(Campbell et al., 2003), 상황에 크게 영향을 받고 행동의 일관성도 결여되는 특징을 보이기도 한다(Vallacher & Nowak, 2000). 이러한 특징들을 고려해보면, 다른 사람들에게 내가 어떻게 비

추어지는지에 대한 사회적 자기개념이 명확하게 자리잡고 있을 때 정서적으로도 어려움을 덜 경험할 수 있다고 예상해볼 수 있다.

환경적 자기인식은 자신의 삶을 둘러싼 주변에 어떤 것들이 있으며 어떤 일들이 일어나는지를 잘 아는 것으로(Govern & Marsch, 2001), 다른 두 요인과 달리 비교적 최근에 소개된 개념이다. 따라서 관련 연구가 많이 보고되지는 않았으나, 유사한 연구들을 통해 자신을 둘러싼 환경(surroundings)을 지각하는 것의 효과를 확인할 수 있다. 문화차 연구에 따르면, 개인주의 문화에서 자란 사람들은 개인의 독특성을 강조하는 사회적 환경을 지각하여 자신도 개인주의적인 형태로 행동하게 되었고(Phemister & Crewe, 2004), 집단주의 문화에서 자란 결과로 사회적 맥락 및 타인의 생각과 유사한 형태의 사고방식을 강조하는 환경에 민감한 사람들은 개인주의적으로 행동하는 경향이 상대적으로 적었다(Diener, 1979; Wicklund, 1975). 이는 환경적 영향이 그 맥락에 맞는 적절한 행동을 유도하며, 맥락을 제대로 파악하지 못하는 경우 부적응적일 수 있다는 점을 짐작할 수 있는 부분이다. 환경 인식이 개인의 행동에 영향을 미친다는 결과들은 눈치 관련 연구에서도 흥미롭게 발견되는 부분이다. 관련 연구들에 따르면, 주변 사람들의 상황을 잘 알아채는 눈치가 높은 사람은 주관적 안녕감이 높으며(Heo & Park, 2013; Robertson, 2019), 대인관계도 원활하다(Heo, 2014). 이를 환경적 자기인식 개념상에서 해석해보면, 주변 사람들 혹은 주변 환경을 민감하게 지각하는 사람들이 타인과의 잘 지내고 행복하다고 볼 수 있는 것이다. 이는 앞서 대인관계적 자기인식 차원과의 유사한 맥락의 결과로, 자신의 주변 요인을 잘 지각하는 사람들은 환경에 적절한 행동을 할 수 있는 가능성이 높다고 해석할 수 있으며, 환경적 자기인식이 궁극적으로 정서적으로도 적응적인 삶을 살 수 있는 내적 자원이 될 수 있다고 추론해볼 수 있다.

### 3. 연구의 목적과 범위

#### 3.1. 연구의 목적

본 연구에서는 학술적·실용적 측면에서 다음 사항들

을 다루어보고자 한다.

첫째, 인지적 특성으로 이해할 수 있는 자기인식이 정서적 성격을 나타내는 삶의 만족과 우울, 불안에 영향을 미치는지를 확인하고자 한다. 일반적으로 인지와 정서는 상호작용한다는 점을 참고했을 때(Lazarus, 2001), 자기에 대한 인식이 일상 속 감정에 영향을 줄 수 있을 것이라 짐작해볼 수 있다. 이에 본 연구를 통해, 스스로를 인식하는 것이 정서적 삶에 실제로 영향을 미치는지를 검증해보고자 한다.

둘째, 정신건강에 미치는 자기인식 요인들의 변별적 효과를 검증해보고자 한다. 자기인식의 내적, 대인관계적, 환경적 요인은 궁극적으로는 자신의 삶에 대한 인식으로 통합적으로 해석될 수는 있으나, 각 요인이 바라보는 인식의 초점은 다르다. 따라서 변별적 인식의 각 지점들이 정서적 차원에서 보여주는 효과 역시 다를 것으로 추측해볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 세 가지 자기인식 요인이 정신건강을 이루는 정서들에 어떤 방향으로 다르게 영향을 미치는지를 탐색해보고자 한다.

셋째, 본 연구의 결과를 토대로 건강한 삶을 위해 청소년이 내면에 갖추어야 하는 요인으로서 자기인식이 중요하다는 점을 제안하고자 한다. 스스로에 대한 인식을 통해 개인은 자신이 내적·외적으로 어떤 삶을 살고 있는지에 대한 단서를 갖게 된다. 이는 인생을 살면서 자기중심을 잘 잡는 데 중요한 역할을 할 수 있는데, 이를 바탕으로 자신의 삶을 인지하는 것이 건강한 성인으로 성장하는 과정에 있어서 중요하다는 점을 고민해볼 수 있다.

넷째, 건강한 청소년기를 돕기 위해 교육 현장에서 초점을 두고 다루어져야 할 요인들을 제안해보고자 한다. 자기인식은 단순히 본태적인 인지능력으로만 볼 수는 없으며, 개인이 건강한 자아를 갖고 성장할 수 있기 위해서는 성장 과정에 영향을 주는 다차원적인 외적 노력 역시 뒷받침되어야 하는 것이다. 이에 본 연구 결과를 토대로 정신적으로 건강한 청소년기를 도울 수 있는 교육적·사회적 방향을 제시해보고자 한다.

### 3.2. 연구의 범위

정신건강의 개념은 광범위하기에, 여러 장면에서 공통된 요인을 규정하는 것이 다소 모호한 측면이 있다.

따라서, 관찰하고자 하는 대상과 주제의 성격에 따라 유동적으로 개념화될 필요가 있다. 청소년의 생활 속에서 정신건강을 현실적으로 짚어보기 위해서는 일상 속의 안정된 마음 상태와 함께 매일의 삶에서 느끼는 구체적인 정서가 중심점이 되어야 한다. 통상적으로 정신건강은 사람들이 얼마나 자신의 삶에 만족하고 적은 우울과 불안을 경험하며 긍정적인 감정을 얼마나 많이 경험하는지를 의미하는 개념으로(Diener & Diener, 1995), 많은 연구들이 높은 삶의 만족과 낮은 우울, 낮은 불안을 정신건강의 지표로 다루고 있다(Guney et al., 2010; Headey et al., 1993; Renshaw & Cohen, 2014). 세 요인들은 각각 독립적인 개념이나, 삶의 만족은 주로 우울, 불안과 부적으로 유의한 관계를 보이고 있으며(Guney, 2009) 특히 우울은 병리적 증상으로 필연적으로 이어지기도 한다(Horstmanshof et al., 2008). 이에 세 요인을 다루는 것은 정신건강을 유기적으로 관찰하고 설명하는 데 있어서 필요한 과정이라고 하겠다.

또한 이러한 요인 선정은 정신건강을 설명하는 2요인 모델에 근거하기도 하였다. 과거에는 정신건강을 판단하는 과정에서 정신병리 유무를 바탕으로 한 1요인에 근거한 반면, 최근에는 낮은 정신병리와 함께 높은 긍정적 상태를 종합한 2요인을 통해 정신건강을 판단하고 있다(Kim & Ko, 2012; Suldo & Shaffer, 2008). 즉, 과거에는 부정적 정서상태에 초점을 두고 정신건강을 설명한 반면, 최근에는 얼마나 안녕감이 높고 정서적으로 만족스러운 상태인지를 함께 관찰함으로써 정신건강을 보다 종합적으로 설명하고 있는 것이다. 따라서 긍정적·부정적 두 요인은 서로 독립된 개념임과 동시에 보완적 성격을 갖고 있다고 볼 수 있다. 이에 본 연구에서 살펴본 삶의 만족은 행복을 가리키는 대표적인 요인이며, 매일의 생활 속에서 지각하는 전반적인 만족감을 의미한다. 한편, 본 연구에서는 정신건강을 다루는 부정적 접근으로 우울과 불안을 보았다. 청소년기는 두 정서에 매우 취약한 시기이고 두 정서가 공존하는 경향 역시 높다(Cohen et al., 2018; Garber & Weersing, 2010). 실제로 불안은 우울과 직결되기도 하는데(Fava et al., 2000), 청소년기의 다양한 불안이 우울을 예측하기도 하고 학업스트레스, 자아정체성의 혼란 등과 같은 다양한 요인이 불안과 우울로 발전하기도 한다(Bae & Kim,

2007; Lee & Larson, 2000; Won & Lee, 2019). 무엇보다 청소년의 우울과 불안은 자살생각과 같은 극단적인 상황을 예측하기도 하기 때문에(Chang & Kim, 2019) 보다 관심을 갖고 살펴보아야 할 요인들이다.

이에 따라 본 연구에서는 일상 속에서 대표적으로 지각되는 삶의 만족, 우울, 불안을 중심으로 삶의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 두루 살펴보고자 하였다. 이를 토대로 설정된 세 가지 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자기인식은 삶의 만족을 어떻게 예측하는가?

연구문제 2. 자기인식은 우울을 어떻게 예측하는가?

연구문제 3. 자기인식은 불안을 어떻게 예측하는가?

## 4. 연구방법

### 4.1. 연구참가자

본 연구는 (주)서던포스트를 통해 현재 중고등학교에 재학 중인 청소년 300명을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 표집된 참가자의 연령은 만 13세에서 만 18세 사이였고(M = 15.75, SD = 1.34), 성비는 각각 50%(150명)씩 동일하게 표집되었다.

본 연구에 참여한 청소년의 학년 분포는 중학교 1학년은 없었고, 2학년 35명(11.67%), 3학년 115명(38.33%), 고등학교 1학년 26명(8.67%), 2학년 77명(25.67%), 3학년 47명(15.67%)이었고, 주관적 사회계층의 분포는 최상 3명(1%), 상 16명(5.33%), 중상 64명(21.33%), 중 122명(40.67%), 중하 63명(21%), 하 25명(8.33%), 최하 7명(2.33%)이었다.

### 4.2. 측정 도구

#### 4.2.1. 자기인식

청소년의 자기인식은 Lee & Park(2017)의 자기인식 척도(Self-Awareness Scale)를 사용하였다. 본 척도는 내적 자기인식(e.g., 나는 내 삶에 대해 깊이 생각한다.), 대인관계적 자기인식(e.g., 나는 내가 어떻게 인식되는

지 잘 알고 있다.), 환경적 자기인식(e.g., 나는 내 주변 환경에 있는 것들에 대해 잘 알아차린다.) 세 개 요인이 각각 3문항씩 9개 문항으로 구성된 5점 척도이다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 내적 자기인식 .69, 대인관계적 자기인식 .81, 환경적 자기인식 .77, 자기인식 평균(세 가지 자기인식 변인들을 평균한 값) .88이었다.

#### 4.2.2. 삶의 만족

청소년의 삶의 만족을 측정하기 위해 Diener et al. (1985)이 개발하고 Cho & Cha(1998)가 번안한 삶의 만족 척도를 사용하였다. 본 척도는 “나의 삶의 조건들은 매우 훌륭하다.”와 같이 전반적인 삶의 만족도를 측정하는 5개 문항으로 구성된 5점짜리 척도이고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이었다.

#### 4.2.3. 우울

청소년의 우울 정도를 확인하기 위해 Spitzer et al. (1999)이 개발하고 Choi et al.(2007)이 번안 타당화한 한국판 주요우울장애 척도(Patient Health Questionnaire-9)를 사용하였다. 본 척도는 지난 2주간 “기분이 가라앉거나 우울하거나 희망이 없다.”, “차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다” 등의 내용으로 구성된 문항들에 대해 얼마나 크게 느꼈는지를 4점 척도상에서 보고하는 9개 문항으로, 각 문항에 보고된 점수를 합산하여 우울 점수를 산출한다. 본 연구에서 문항 간 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

#### 4.2.4. 불안

청소년의 불안을 측정하기 위해 Spitzer et al.(2006)이 개발하고 Seo(2015)가 우리말로 번안하고 타당화한 범불안장애 질문지(Generalized Anxiety Disorder-7)를 사용하였다. 본 척도는 “걱정하는 것을 멈추거나 조절할 수가 없다.”, “편하게 있기가 어렵다.” 등의 내용으로 구성된 7개 문항에 대해 5점 상에서 보고하는 척도로, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94였다.

### 4.3. 분석 절차

표집된 자료는 SPSS 22.0을 사용하여 분석하였다. 우선 참가자들이 보고한 자료에 대한 기술통계를 실시

하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 확인하면서 본 자료의 기본정보와 함께 정규성 여부를 확인하였고, Pearson 상관분석을 실시하여 주요 변인들 간의 관계를 확인하였다. 또한 다중회귀분석을 통해 자기인식이 삶의 만족과 우울, 불안에 미치는 영향을 확인해보았다. 이 과정에서, 모형 1에서는 성별, 학년, 주관적 사회계층을 통제변인으로 투입하였고, 모형 2에서는 자기인식 요인들을 투입하였다. 본 연구에서는 성별, 학년, 주관적 사회계층을 통제한 상태에서 주요 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력을 확인하기 위한 탐색 연구이므로 회귀분석 시 ‘입력(Enter)’ 방법을 적용하여 분석하였다. 또한 회귀분석 과정에서, 자기인식 평균값을 예측변인에 투입하여 전체적인 자기인식 정도가 삶의 만족과 우울, 불안에 미치는 영향을 우선적으로 확인한 후, 내적·대인관계적·환경적 자기인식 요인들이 각 종속변인에 미치는 영향을 구체적으로 세분하여 확인하였다.

## 5. 결과

### 5.1. 주요 변인들의 일반적 특성

본 분석에 앞서 주요 변인들 간의 상관관계와 함께

기술통계 정보, 정규성 여부를 확인해보았다(Table 1). 우선, 삶의 만족은 자기인식 평균값은 물론 내적·대인관계적·환경적 자기인식 모두와 유의한 수준에서 정적 상관을 보였다( $r_{\text{자기인식평균}} = .52, p < .01$ ;  $r_{\text{내적자기인식}} = .42, p < .01$ ;  $r_{\text{대인관계적자기인식}} = .48, p < .01$ ;  $r_{\text{환경적자기인식}} = .46, p < .01$ ). 그리고 우울은 모든 자기인식 요인과 유의한 수준에서 부적 상관을 보였다( $r_{\text{자기인식평균}} = -.28, p < .01$ ;  $r_{\text{내적자기인식}} = -.26, p < .01$ ;  $r_{\text{대인관계적자기인식}} = -.23, p < .01$ ;  $r_{\text{환경적자기인식}} = -.23, p < .01$ ), 불안 역시 모든 자기인식 요인과 유의한 수준에서 부적 상관을 보였다( $r_{\text{자기인식평균}} = -.23, p < .01$ ;  $r_{\text{내적자기인식}} = -.23, p < .01$ ;  $r_{\text{대인관계적자기인식}} = -.21, p < .01$ ;  $r_{\text{환경적자기인식}} = -.17, p < .01$ ). 이를 바탕으로, 전체적인 자기인식은 물론 내적·대인관계적·환경적 자기인식은 모두 정신건강 요인으로서 삶의 만족과 우울, 불안을 예측하는 요인이라고 이해할 수 있을 것이다.

또한 인구통계학적 변인으로서 성별과 연령, 학년, 주관적 사회계층이 정신건강 요인들과 관련이 있는지를 확인하고 통제변인을 확정하였다. 먼저, 범주변인인 성별이 삶의 만족과 우울, 불안과 어떤 관계가 있는지를 확인하기 위해 교차분석을 실시하였다. 그 결과, 성별은 우울과는 관련이 있었으나( $\chi^2_{\text{우울}(27)} = 41.14, p < .05$ ), 삶의 만족과 불안과는 관련이 없었다( $\chi^2_{\text{삶의만족}}$

Table 1. Correlations and descriptive statistics

(N=300)

	1	1-1	1-2	1-3	2	3	4	5	6	7	8
1. Self-Awareness	1										
1-1. Private SA	.88**	1									
1-2. Public SA	.87**	.66**	1								
1-3. Situational SA	.86**	.67**	.59**	1							
2. Life Satisfaction	.52**	.42**	.48**	.46**	1						
3. Depression	-.28**	-.26**	-.23**	-.23**	-.36**	1					
4. Anxiety	-.23**	-.23**	-.21**	-.17**	-.36**	.75**	1				
5. Gender	-.28**	-.16**	-.31**	-.24**	-.23**	.16**	.14*	1			
6. Age	.00	.03	-.01	.00	-.07	.10	.13*	-.02	1		
7. School Year	.00	.03	-.01	-.02	-.13*	.08	.11	-.01	.89**	1	
8. S.E.S	.23**	.20**	.20**	.21**	.45**	-.20**	-.21**	-.05	-.03	-.03	1
Mean	3.65	3.82	3.50	3.64	2.88	17.28	2.42	1.50	15.75	3.95	3.90
SD	.67	.74	.82	.74	.96	6.67	1.11	.50	1.34	1.32	1.12
Skewness	-.14	-.44	-.16	-.45	.28	.79	.40	.00	.18	.19	-.16
Kurtosis	.16	.25	-.24	.57	-.31	-.10	-.79	-2.01	-1.19	-1.31	.26

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

SA = Self-Awareness, S.E.S = Socio-economical Status



(20) = 31.08,  $p = .054$ ;  $\chi^2_{불안}(27) = 36.11, p = .113$ ). 성별의 경우 우울뿐 아니라 예측변인으로서 전체적인 자기인식, 대인관계적 자기인식, 환경적 자기인식과 유의한 관계를 보였기 때문에( $\chi^2_{자기인식전체}(29) = 43.99, p < .05$ ;  $\chi^2_{내적자기인식}(11) = 15.90, p = .15$ ;  $\chi^2_{대인관계적자기인식}(11) = 36.28, p < .001$ ;  $\chi^2_{환경적자기인식}(12) = 21.96, p < .05$ ) 본 분석에서 통제변인으로 투입하였다. 연령과 학년은 현실적으로 유사한 변인이며( $r = .89, p < .01$ ), 이는 통제변인을 선택하는 과정에서 두 변인의 동시 투입이 불필요하다는 점을 확인할 수 있는 부분이다. 또한 청소년기에는 학년이 높아짐에 따라 해결하고 경험해야 하는 영역이 달라질 수 있기 때문에 자신의 삶을 지각하는 데 있어 연령 자체보다는 학년 변인의 영향이 더 결정적일 수 있다고 추론할 수 있다. 이에 본 연구에서는 학년 변인을 통제변인으로 투입하였다. 아울러 주관적 사회계층은 본 연구에서 다루는 모든 주요 변인들과 유의한 상관을 보여(Table 1 참조), 주관적 사회계층이 높을수록 자기인식과 삶의 만족이 높고 우울과 불안이 낮았다. 이에 따라 통제변인으로 설정할 필요가 있는 바, 최종적으로 성별과 학년, 주관적 사회계층을 통제변인으로 투입하였다.

그리고, 왜도값과 첨도값을 바탕으로 표집된 자료의 정규성을 확인한 결과, 모든 변인의 왜도의 절대값이 2 미만(.00~.79), 모든 변인의 첨도의 절대값이 7 미만

(.10~2.00)으로 정규성 판단 기준(Kline, 2010; Lei & Lomax, 2005)을 충족하였다.

## 5.2. 자기인식이 정신건강에 미치는 영향

### 5.2.1. 전반적 자기인식이 정신건강에 미치는 영향

우선, 전체적인 자기인식이 삶의 만족과 우울, 불안에 미치는 영향을 검증하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다(Table 2). 분석 결과, 세 가지 종속변인을 투입한 각각의 회귀모형은 적합하였고( $F_{삶의만족} = 51.49, p < .001$ ;  $F_{우울} = 9.06, p < .001$ ;  $F_{불안} = 7.95, p < .001$ ), 성별과 학년, 주관적 사회계층을 통제한 전체적인 자기인식은 삶의 만족, 우울, 불안에 각각 40%, 10%, 9%의 설명력을 보여주었다. 모든 공차한계는 .10 이상(.88~1.00), 모든 분산팽창계수는 10 이하(1.00~1.14)로 예측변인들 간 공선성의 문제는 없었다. 자기인식과 종속변인의 관계에서, 자기인식은 삶의 만족을 정적으로 예측하였고( $\beta_{삶의만족} = .41, p < .001$ ), 우울과 불안을 부적으로 예측하였다( $\beta_{우울} = -.22, p < .001$ ;  $\beta_{불안} = -.17, p < .01$ ). 즉, 자기인식이 높은 사람일수록 삶의 만족이 높은 반면, 우울과 불안은 낮다는 것이 확인되었다.

또한 이러한 결과를 토대로, 자기인식의 하위요인인 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 삶의 만족, 우울, 불안에 미치는 영향을 구체적으로 살펴보았다.

Table 2. The Effects of self-awareness on life satisfaction, depression, and anxiety

DV	IV	B(SE)	$\beta$	t	TOL	VIF	F	R	adjusted R <sup>2</sup>
Life Satisfaction	Gender	.19(.09)	-.10	-2.12*	.92	1.08	51.49***	.64	.40
	School Year	-.09(.03)	-.12	-2.65**	1.00	1.00			
	S.E.S	.30(.04)	.35	7.56***	.94	1.06			
	SA	.59(.07)	.41	8.66***	.88	1.14			
Depression	Gender	1.25(.76)	.09	1.64	.92	1.08	9.06***	.33	.10
	School Year	.36(.28)	.07	1.29	1.00	1.00			
	S.E.S	-.83(.34)	-.14	-2.47*	.94	1.06			
	SA	-2.19(.59)	-.22	-3.75***	.88	1.14			
Anxiety	Gender	.19(.13)	.08	1.46	.92	1.08	7.95***	.31	.09
	School Year	.09(.05)	.11	1.93	1.00	1.00			
	S.E.S	-.16(.06)	-.17	-2.9**	.94	1.06			
	SA	-.28(.10)	-.17	-2.85**	.88	1.14			

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$   
 Control Variables: Gender, School Year, S.E.S  
 SA = Self-Awareness, S.E.S = Socio-economical Status

5.2.2. 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 삶의 만족에 미치는 영향

청소년의 삶의 만족을 예측하는 자기인식의 구체적인 영향을 확인하기 위해, 다중회귀분석을 통해 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 삶의 만족에 미치는 상대적인 영향을 검증해보았다(Table 3). 우선, 회귀모형은 적합하였고( $F = 34.68, p < .001$ ), 40%의 설명력을 보여주었다. 또한 모든 예측변인의 공차한계는 .10 이상(.44~.99), 분산팽창계수는 10 이하(1.01~2.27)로 다중공선성의 문제는 없었다. 자기인식과 삶의 만족 간의 관계에서는, 내적 자기인식은 삶의 만족을 예측하지 않은 반면( $\beta_{\text{내적자기인식}} = .06, p = .38$ ), 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 삶의 만족을 예측하였다( $\beta_{\text{대인관계적자기인식}} = .23, p < .001$ ;  $\beta_{\text{환경적자기인식}} = .19, p < .01$ ).

Table 3. The effects of the sub-factors of self-awareness on life satisfaction

	B(SE)	$\beta$	t	TOL	VIF
Gender	-.16(.09)	-.08	-1.78	.88	1.13
School Year	-.08(.03)	-.11	-2.54*	.99	1.01
S.E.S	.29(.04)	.35	7.53***	.94	1.06
Private SA	.08(.09)	.06	.88	.44	2.27
Public SA	.27(.07)	.23	3.61***	.49	2.02
Situational SA	.25(.08)	.19	3.08**	.51	1.98
F			34.68***		
R			.64		
adjusted R <sup>2</sup>			.40		

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

IV: Life Satisfaction

Control Variables: Gender, School Year, S.E.S

Table 4. The effects of the sub-factors of self-awareness on depression

	B(SE)	$\beta$	t	TOL	VIF
Gender	1.42(.78)	.11	1.83	.88	1.13
School Year	.38(.28)	.08	1.36	.99	1.01
S.E.S	-.83(.34)	-.14	-2.48*	.94	1.06
Private SA	-1.49(.75)	-.16	-1.99*	.44	2.27
Public SA	-.27(.63)	-.03	-.42	.49	2.02
Situational SA	-.44(.70)	-.05	-.63	.51	1.98
F			6.21***		
R			.34		
adjusted R <sup>2</sup>			.10		

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

IV: Depression

Control Variables: Gender, School Year, S.E.S

즉, 청소년의 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식이 높을수록 삶의 만족 수준이 높았으며, 내적 자기인식은 삶의 만족과 관련이 없었다. 이로써, 청소년의 삶의 만족과 관련된 자기인식은 구체적으로 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식이라는 것이 확인되었다.

5.2.3. 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 우울에 미치는 영향

또한 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 청소년의 우울에 미치는 상대적인 영향을 검증해보았다(Table 4). 먼저, 회귀모형은 적합하였고( $F = 6.21, p < .001$ ), 10%의 설명력을 보여주었다. 또한 모든 예측변인의 공차한계는 .10 이상(.44~.99), 분산팽창계수는 10 이하(1.01~2.27)로 다중공선성의 문제는 없었다. 자기인식과 우울 간의 관계에서는, 내적 자기인식은 낮은 우울을 예측한 반면( $\beta_{\text{내적자기인식}} = -.16, p < .05$ ), 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 우울을 예측하지 않았다( $\beta_{\text{대인관계적자기인식}} = -.03, p = .67$ ;  $\beta_{\text{환경적자기인식}} = -.05, p = .52$ ). 즉, 청소년의 내적 자기인식이 높을수록 우울 수준이 낮았으며, 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 우울과 관련이 없었다. 이로써 청소년의 우울과 관련된 자기인식은 구체적으로 내적 자기인식이라는 것이 확인되었다.

5.2.4. 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 불안에 미치는 영향

또한 내적·대인관계적·환경적 자기인식이 청소년의 불안에 미치는 상대적인 영향을 검증해보았다(Table 5).

Table 5. The effects of the sub-factors of self-awareness on anxiety

	B(SE)	$\beta$	t	TOL	VIF
Gender	.22(.13)	.10	1.65	.88	1.13
School Year	.09(.05)	.11	2.02*	.99	1.01
S.E.S	-.17(.06)	-.17	-2.95**	.94	1.06
Private SA	-.27(.13)	-.18	-2.12*	.44	2.27
Public SA	-.07(.11)	-.05	-.66	.49	2.02
Situational SA	.06(.12)	.04	.55	.51	1.98
F			5.73***		
R			.32		
adjusted R <sup>2</sup>			.09		

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

IV: Anxiety

Control Variables: Gender, School Year, S.E.S

분석 결과, 회귀모형은 적합하였고( $F = 5.73, p < .001$ ), 9%의 설명력을 보여주었다. 또한 모든 예측변인의 공차한계는 .10 이상(.44~.99), 분산팽창계수는 10 이하(1.01~2.27)로 다중공선성의 문제는 없었다. 자기인식과 불안 간의 관계에서는, 내적 자기인식은 낮은 불안을 예측한 반면( $\beta_{\text{내적자기인식}} = -.18, p < .05$ ), 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 불안을 예측하지 않았다( $\beta_{\text{대인관계적자기인식}} = -.05, p = .51$ ;  $\beta_{\text{환경적자기인식}} = .04, p = .58$ ). 즉, 청소년의 내적 자기인식이 높을수록 불안 수준이 낮았으며, 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 불안과 관련이 없었다. 이로써 청소년의 불안과 관련된 자기인식은 구체적으로 내적 자기인식이라는 것이 확인되었다.

## 6. 논의

본 연구에서는 청소년의 자기인식이 삶의 만족을 높이고 우울과 불안을 낮추어 정신건강의 보호요인으로 작용할 것이라는 가설을 검증하였다. 연구의 주요 결과와 해석은 다음과 같다.

첫째, 전반적인 자기인식은 청소년의 높은 삶의 만족과 낮은 우울, 낮은 불안을 유의하게 예측하였다. 즉, 자신의 내면과 타인과의 관계, 주변에서 일어나는 일 등을 포함하여 자신의 삶을 종합적으로 잘 견지하고 객관적으로 바라볼 수 있는 청소년들이 더 만족스러운 삶을 살고 우울과 불안과 같은 정신건강 위험 요인에 보다 탄력적인 특성이 있었다. 이 결과는 자기인식이 자신에 대한 모호한 느낌을 줄여 적응적인 행동을 유도하기도 하고(Yalom & Leszcz, 2005), 사회적 상황에서 우울과 불안을 줄이기도 하여(Butler et al., 2019; Campbell et al., 1996; Donahue et al., 1993; Summerfeldt et al., 2006) 개인에게 인지·정서·행동적으로 이롭다는 기존의 여러 연구 결과들과 맥을 같이 하면서, 자신의 삶에 관심을 갖고 제대로 지각하는 것이 삶의 만족을 높이고 우울과 불안 등을 낮추어 궁극적으로 정신건강을 유지하도록 한다는 점을 보여주고 있다. 특히 청소년들에게 자기인식은 자신의 모습과 타인과의 관계, 삶의 환경 등을 잘 지각하게 하는 요인으로서, 정체성의 형

성이 중심이 되는 발달과정에서 자아를 인지적으로 성장시키고 정서적인 건강을 뒷받침해주는 중요 요인으로 작용한다고 볼 수 있다. 또한 이러한 자기인식은 발달과정에서 인지적 노력 없이 획득되는 부분은 아니며, 자신과 주변에 대한 지속적인 관심의 결과로 얻어지고 이를 통해 자아가 성장하게 되는 것이다. 이러한 점에서 본 결과는 청소년들이 안정적인 삶의 질을 유지하며 삶에 적응하고 성장하는 과정에서 필요한 인지적 조건을 제시하면서, 개인 성장을 위해 자신의 삶에 관심을 갖고 객관적으로 바라보는 노력을 해야 한다는 점을 보여준 결과로 볼 수 있다.

둘째, 청소년의 삶의 만족은 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식으로부터 예측된 반면, 내적 자기인식으로부터는 예측되지 않았다. 이 결과는 청소년들이 만족스러운 삶을 살아가는 데 있어서 타인 속에서 자신이 어떤 모습으로 보이며 주변에서 어떤 일들이 일어나는지를 잘 인지하는 것이 필요하다는 점을 보여준 결과이다. 이 결과를 통해 청소년들이 타인과의 관계적인 측면과 자신 주변에 대한 인식을 확장하기 위해 단순한 관심을 넘어 타인 혹은 환경과 적극적으로 상호작용할 필요가 있다는 점 또한 상기해볼 수 있다. 청소년기는 정체성 탐색이 시작되는 시기로, 청소년은 부모와 같은 성인들보다 또래집단으로부터 얻는 정보에 더 민감하고 이들과의 능동적인 교류를 통해 친밀감을 형성하고 자신의 위치를 확인하게 된다. 따라서 이러한 상호작용의 결과로 사람들과 교류하는 자신의 모습과 주변에서 일어나는 일들을 인지할 수 있고 사회적 차원에서 불확실한 자아상이 보다 명료해질 수 있는 것이다. 이에 따라 대인관계적·환경적 자기인식은 이러한 조건을 충족시켜주는 요인으로 작용하면서 보다 안정되고 만족스러운 삶을 가능하도록 돕는 역할을 할 수 있다. 이는 또한, 개인이 사회적 존재로서 외부와의 상호작용 안에서 삶을 어떻게 귀인하는지의 측면에서도 해석이 가능하다. 예를 들어, 좋은 일이 일어난 상황, 타인과의 갈등이 해결이 되는 상황 혹은 편안한 생활이 이어지는 상황 등과 같은 만족스러운 삶을 떠올려보면, 상황에 반응하는 자신의 내면을 지각하는 것보다는 타인과 주변 환경을 포함한 자신의 삶에서 긍정적 요인을 빨리 탐지해내는 것이 긍정적 삶을 누릴 수

있는 확률을 더 높인다는 것을 떠올릴 수 있다. 다만, 이렇게 외적 요인에 민감한 사람이 더 만족스러운 삶을 사는 것인지 혹은 만족스러운 삶이 선행된 후 귀인 차원에서 관계적 환경적 요인으로 외부귀인을 하는 것인지에 대해서는 인과관계를 전제로 한 추가적인 관찰이 필요하다. 본 연구에서 내적 자기인식이 삶의 만족을 예측하지 못한 결과는, 오히려 자신의 내면의 과정을 인지하는 것이 만족스러운 삶 혹은 행복한 삶을 위한 일순위 조건이 되지 않는다는 것을 보여준다. 다만, 단순상관을 보았을 때 내적 자기인식과 삶의 만족간에 유의한 수준의 정적 상관을 확인할 수 있는 바 ( $r = .42, p < .01$ ), 내적인 자기인식이 효과가 없다고 단정짓는 것은 무리가 있으며, 삶의 만족에는 타인을 포함한 환경에 대한 인식이 더 결정적인 과정이라고 해석해볼 수 있을 것이다.

셋째, 청소년의 우울과 불안은 내적 자기인식에 의해 예측된 반면, 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식으로부터는 예측되지 않았다. 이는 우선 부정적 정서 경험과 조절의 특징을 통해 고찰해볼 수 있다. 부정적 정서를 경험한다는 것은 자신이 해결해야 할 불편 요소가 내면에 잠재해있다는 것을 의미한다. 그리고 정서적 어려움에서 벗어나기 위해서는 문제를 해결하기 위해 문제의 특성과 자신의 자원을 아울러 점검해보거나 감정을 다스려 추스르는 과정 등이 필요하다(Gross, 2002). 이러한 과정 모두 공통적으로 자신의 내면에 대한 객관적 인식이 전제된 것으로, 자신이 느끼고 생각하는 것 등에 대한 인식이 개입한다. 이는 내면을 인식하는 방식과도 연결되는데, 자신의 현재 상태를 객관적이고 이성적으로 인지하는 것이 단순히 자신의 경험을 떠올려 반복적으로 생각만 하는 것보다 이롭다는 점을 참고할 필요가 있다. 실제로 부정적 정서를 경험할 때는 자신의 상태를 반복적으로 반추(rumination)하는 것보다 인지적으로 반성(reflection)하는 과정을 통해 되돌아보는 것이 정신건강에 더 유리하다(Pennebaker & Chung, 2007; Trapnell & Campbell, 1999; Wilson & Gilbert, 2008). 즉 스스로를 지각하는 상황에서 감정에 몰입하는 형태보다는 자기인식을 통해 반성하는 형태일 때 다양한 부정적 정서로부터 탄력적일 수 있는 것이다. 이는 자기거리두기(self-distancing) 효과의 핵심

으로, 본 연구의 결과는 자기거리두기를 통한 객관적 자기인식이 우울과 불안을 줄인다는 기존의 정서조절 연구 결과들과도 맥을 같이 하면서(Kross & Ayduk, 2008; Penner et al., 2016), 부정적 정서를 다스려 삶의 질을 높이는 과정에서 자신의 내면을 잘 인지하는 것이 중요하다는 점을 시사한다고 볼 수 있다. 한편, 본 결과에서 우울과 불안의 감소에 대인관계적 자기인식과 환경적 자기인식은 유의한 영향을 미치지 않았는데, 이 결과는 자신의 내면을 추스르는 과정에서 타인에게 비치는 자신의 모습이나 주변에서 일어나는 일 등을 지각하는 것이 큰 도움이 되지 않는다는 점을 보여준다. 일반적으로 우울과 불안은 높은 삶의 질을 유지하기 위해 조절이 필요한 정서들이며, 이러한 조절을 위해서는 일차적으로 자신의 내적 상태가 온전히 지각되어야 한다. 그런데 외부에서 나를 어떻게 보는지 혹은 내 주변에 무엇이 있는지를 지각하는 것은 기본적으로 외적 요인에 대한 지각이 전제되어 있는 것이기 때문에 다소 이차적인 특성이 있으며, 그렇기 때문에 개인적 차원에서의 부정적 정서조절보다는 오히려 환경과의 원활한 상호작용과 이를 통한 만족스러운 삶의 질을 위한 요인일 수 있다. 또한, 자기인식에 있어서 대인관계적·환경적 요인은 내적 요인과는 다르게 자신의 절대적인 의지로 통제할 수 있는 부분에 한계가 있으며, 이에 정서적 어려움이 있을 때 대인관계 혹은 환경의 교정을 통해 상황을 개선하는 것보다 스스로를 어떻게 바라보느냐의 문제로 초점을 두는 것이 적응적 과정일 수 있다. 예를 들어, 친구와 갈등이 있을 때 상대가 나를 바라보는 태도나 이미 벌어진 상황 등 자신이 바꿀 수 없는 영역에 비중을 두고 집중하는 것보다 스스로의 상태를 잘 알아차려 내면을 잘 다스림으로써 자신에게 돌아오는 심리적 타격을 최소화하는 것이 자신을 우울이나 불안 등으로부터 보호할 수 있는 것이다. 이러한 점에서 우울과 불안은 자기인식 측면에서도 외적인 요인들보다는 내적인 요인을 통해 예방 및 보호적 기대를 해볼 수 있을 것이다.

본 연구는 다음과 같은 함의를 통해 학술적·실용적 의미를 생각해볼 수 있다. 첫째, 본 연구는 청소년기 정체감 형성 과정에서 자기인식의 정서적 기능을 확인한 연구라 할 수 있다. 특히 본 연구를 통해 청소년 정

서의 긍정적 요인에 영향을 미치는 자기인식 요인과 부정적 요인에 영향을 미치는 자기인식 요인을 변별적으로 확인할 수 있었다. 본 연구의 결과를 살펴보면, 청소년의 우울과 불안과 같은 부정적 요인을 예측하는 것은 객관적 자기에 대한 인식이며, 삶의 만족과 같은 긍정적 요인을 예측하는 것은 관계적 자기에 대한 인식이었다. 이는 자기를 인식하는 것이 정신건강에 두루 긍정적인 영향을 미치는 것은 아니지만, 어떤 형태의 자기인식이 어떤 방향으로 긍정적 효과를 미치는지는 자기인식이 갖는 구체적인 세부 특성과 정서적 효과의 영역에 따라 다를 수 있으며, 이에 본 연구는 이러한 방향을 보여준 결과라 할 수 있다. 따라서 이 결과를 통해 청소년들이 삶 속에서 마주하는 다양한 정서경험에 적절하게 필요한 자기인식의 형태가 어떤 것들인지를 구분하여 제안할 수 있고, 더 나아가 삶의 만족, 우울, 불안 외에도 일상에서 다분히 경험할 수 있는 다른 긍정적·부정적 정서들(이를테면 행복감, 분노, 짜증과 같은)의 경험과 조절을 위해 어떤 방향으로의 노력과 고민이 필요한지를 고찰해볼 수 있다.

둘째, 본 연구의 결과는 인간 동기 측면에서 중요한 가치를 보여준다. 사회적 동물로서의 인간의 행복한 삶과 정서적으로 안정된 삶을 논함에 있어 개인의 상황에 대한 이해와 적응, 환경과의 유연한 상호작용 등의 중요성이 강조될 수도 있지만, 근본적인 차원에서 개인은 행복하고 안정된 자신을 만들어가고 이끌어가는 주체자로서 ‘나와 내 삶의 상태’를 제대로 인식해야 한다. 그리고 이러한 노력이 바탕이 되어야 매 순간 처하는 상황에 적절하게 대처하고 상황과 자신 간의 관계를 제대로 이해하는 등의 적응적 행동이 가능한 것이다. 이에 본 연구의 결과는 ‘자기(self)’에 대한 객관적인 관심을 갖는 것이 환경에 능동적으로 적응하는 것만큼이나 삶의 질을 높이는 동기요인이 될 수 있다는 점을 시사한다고 볼 수 있다. 또한 더 나아가, 이 결과는 비단 청소년기에 한정되지 않고 정신건강에 취약한 현대 일반의 성인기에까지 적용할 수 있으며, 이를 통해 질적으로 보다 나은 현대인의 삶을 정서적으로 구현하는데 필요한 단서를 제공하고 인간의 행복한 삶을 위한 조건이 무엇인지를 학술적·실제적 차원에서 제시하는데도 일조할 수 있을 것으로 기대된다.

셋째, 본 연구의 결과는 무엇보다 나 자신(Me, myself)에 관심을 가지는 시대적 흐름에 부응한다. 본 연구에서 초점을 둔 자기인식과 정체성에 대한 학술적 개념은 차치하고라도, 현대 사회에서는 집단주의에 편승하는 삶보다 개인의 높은 삶의 질을 영위하는 것의 중요성이 부각되고 있으며 그 중심에는 ‘나 자신에 대한 관심’, ‘내가 무엇을 원하는가에 대한 질문’ 등이 자리잡고 있다. 이는 학교나 직장을 선택하는 과정에서부터 일상의 소소한 판단을 하는 장면에서까지 두루 작용하고 있다. 이는 청소년기도 마찬가지이다. 교육장면에서도 과거에는 주입식 교육으로 무엇이 옳고 그른지에 대한 규준이 준거로 작용한 반면, 이제는 나의 생각과 감정, 내가 어떤 사람이 되고 있고 또 되고 싶은지에 대한 고민이 중요하게 되었다. 이러한 시대적 흐름은 한 인간으로 성장하는 과정에서 성숙한 자아개념이 자신에 대한 올바른 인식에서 출발해야 한다는 점을 상기시킨다. 이러한 점에서 본 연구는 삶의 만족, 우울, 불안 등과 같은 정서적 측면에서의 삶의 질을 고양하는 데 자기인식이 일조할 수 있다는 점을 시사한다. 따라서 본 연구에서 제시된 내적·대인관계적·환경적 자기인식의 효과를 청소년들이 함양하도록 하기 위해, 교육장면에서도 마음챙김 훈련과 같이 청소년들이 자신의 내면을 객관적으로 통찰할 수 있도록 하는 훈련과 더불어 토론수업이나 협동과제 등과 같이 또래와의 적극적인 교류와 의사소통을 독려하는 프로그램을 확장하여 그 안에서 자신의 모습과 주변에서 일어나는 일들을 지속적으로 인식하고 확인할 수 있도록 해야 할 것이다. 또한 사회는 이러한 방식의 실질적·제도적 도움을 제공함으로써 청소년들이 건강한 청소년기를 토대로 건강한 성인으로 성장할 수 있도록 도울 수 있어야 할 것이다.

이러한 함의에도 불구하고, 본 연구가 갖는 몇 가지 한계점을 짚어보면서 이후의 더 발전된 연구 방향을 모색해볼 수 있다. 우선, 본 연구는 설문 연구로서의 한계를 갖고 있다. 설문 연구는 기본적으로 구조화된 측정 도구에 반응하는 결과에 따라 분석하는 것으로 변인에 대한 경향을 보여주는 것이며, 실제로 자기인식과 같은 명확한 행동을 관찰한 결과로 결론내리기에는 충분치 않다. 더욱이 설문 보고는 응답 시 상황이나 평소의 정서와 같은 다양한 요인들로부터 간섭과 오염이

있을 수 있다. 따라서 본 연구의 결과는 자기인식을 유도하는 실험 조작을 통해 확인하고자 하는 요인을 직접적으로 관찰할 필요가 있다. 특히 자기인식의 경우 실제로 자신이 스스로의 모습을 제대로 인지하는 것인지, 자신을 인식하고 있다고 잘못 판단하고 있는지, 아니면 자기중심적 태도를 갖고 있는 것인지를 판단할 수 없기 때문에 구체적인 조작적 정의에 따른 경험적 검증이 필요하다. 따라서 추후 연구에서는 실험 관찰을 통해 보다 정교한 과정과 결과를 제시하여 본 결과를 보완할 필요가 있다.

이에 더해, 방향성의 문제도 고민해볼 필요가 있다. 물론 본 연구는 회귀분석으로 결과를 제시하였으며, 예측변인이 결과변인에 미치는 영향력을 통해 어느 정도의 방향성을 전제로 하고 있다. 그러나, 주요 변인의 개념만을 놓고 볼 때, 인지적 요인으로서 자기인식이 정서변인에 영향을 줄 수도 있으나 정서변인에 의해 자기인식의 성격을 달리 유도할 수도 있을 여지를 생각해볼 수도 있다. 예를 들어, 대인관계적·환경적 자기인식을 잘 하는 사람이 삶의 만족을 더 많이 경험할 수도 있지만, 만족스러운 삶을 사는 사람들이 삶에 대해 더 넓은 시야를 갖게 되어(Fredrickson, 1998, 2001; Tugade, 2004) 자기중심적인 태도에서 벗어나 대인관계 상의 자기지각은 물론 환경적인 요인에 대한 인지 역시 더욱 잘 할 수 있을 것으로도 볼 수 있다. 또한 거꾸로 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 더 많이 경험하는 사람들이 협소해진 시야에 의해 자신의 내면에 더 많이 관심을 갖게 될 수도 있을 것이다. 즉, 자기인식 요인이 개인의 정서 상태에 따라서 좌우될 가능성도 배제할 수 없는 것이다. 따라서 이러한 점을 토대로 추후 경험적 연구를 진행하여 본 연구의 논지를 뒷받침할 수 있어야 할 것이다.

그리고 본 연구에서는 청소년의 삶에 영향을 미치는 다양한 요인에 대한 충분한 정보가 제공되지 못하였다. 본 연구의 독립변인으로 설정된 내적·대인관계적·환경적 자기인식뿐 아니라 종속변인으로 설정된 삶의 만족, 우울, 불안 등의 정신건강 지표는 삶에서 경험하는 크고 작은 요인들에 의해 역동적으로 영향받고 그 양상 역시 변할 수 있는 요인들이다. 예를 들어, 학교에서 보내는 시간이나 사교육 시간, 성적, 학교 유형, 부모와

의 관계의 질, 또래집단 사이에서의 만족도 등에 대한 부가적인 요인들은 개인의 정서는 물론 자신의 현재 모습을 인지하는 데 영향을 미칠 수 있는 강력한 요인들이다. 따라서 청소년의 삶과 직결된 보다 많은 중요한 정보들을 수집하여 면밀히 관찰하고 적절하게 통제 한 후 주요 변인을 검증할 필요가 있다. 뿐만 아니라, 자기인식을 관찰하는 과정에서도 자신의 내면을 지각하는 과정에 중요한 영향을 미치는 이상자기 혹은 당위자기 개념 등을 부가적으로 참고할 필요도 있다. Higgins(1987)의 자기차이이론(self-discrepancy theory)에 따르면 현실자기(actual self)에 대한 지각은 이상자기(ideal self)와 당위자기(ought self)에 대한 지각의 영향을 받는데, 현실자기가 이상자기와의 괴리가 클수록 낙담(dejection)을 경험하며, 당위자기와의 괴리가 클수록 초조함(agitation)을 경험한다. 두 정서 모두 삶의 만족과 우울, 불안 등과 직결되어 있으며, 이러한 이상자기와 당위자기는 환경과의 다양한 상호작용을 통해 개인특정적으로 형성된다. 이러한 관점에서, 추후 연구에서는 자기인식과 정서 간의 관계를 확인하는 차원에서 그치지 않고 자기인식에 영향을 주고 이를 내적으로 판단하는 다양한 삶의 요인들을 함께 살펴볼 수 있다면 자기인식과 정신건강 간의 관계를 보다 풍부하고 심도있게 설명할 수 있을 것이다.

또한 위와 유사한 맥락에서, 추후 연구에서는 자기인식과 정신건강의 관계 사이에서 작용하는 매개변인과 조절변인을 확장적으로 고찰해볼 필요가 있다. 이를테면 자존감이나 자기효능감 등은 중요한 매개요인으로 작용할 수 있다. 자기에 대한 분명한 인식은 자신의 행동에 대한 확신이나 긍정적인 기대와 같은 특성을 갖게 할 수 있으며, 이는 개인으로 하여금 삶에서 마주하는 다양한 장면에 안정을 갖고 대처하도록 하여 궁극적으로는 정서적 이득으로 이어질 수 있는 것이다. 또한 기질적 측면으로 외향성이나 신경증, 접근동기나 회피동기, 전술한 자기차이 정도 등은 자기인식이 삶의 만족과 우울, 불안 등으로 더 강하게 혹은 더 약하게 이어질 수 있도록 하는 조절변인이 될 것이라 예상할 수도 있다. 이에 따라, 자기인식이 개인의 어떠한 측면에 영향을 미쳐 삶의 만족을 높이고 우울, 불안 등을 줄일 수 있는지 등을 고찰하고 또한 이러한 관계에 유

기적으로 영향을 미치는 개인적 요인이 무엇인지 등을 아울러 탐구해보면, 본 연구의 결과를 개인의 삶에 적절히 적용하여 원활하게 활용할 수 있는 실질적인 원리를 제공할 수 있을 것이다.

아울러, 추후 연구에서는 정신건강에 도움이 되는 인식의 차원을 자기인식뿐 아니라 타인인식의 영역까지 확장해서 살펴볼 필요가 있다. 실질적으로 청소년기에 삶의 만족과 우울, 불안 등을 결정짓는 많은 요인이 또래 혹은 부모와의 관계에서 비롯되기도 한다. 자기인식을 설명하는 한 맥락의 예를 보면, 정서인식명확성의 개념의 경우 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것으로 보기도 하지만(Salovey et al., 1995), 타인의 정서를 잘 알아차리는 것을 포함하기도 한다(Goleman, 2001; Petrides et al., 2007). 이 같은 측면에서 보면, 개인 내적인 적응뿐 아니라 사회적 상호작용 장면에서 적응적일 수 있기 위해서는 자신에 대한 인식뿐 아니라 타인에 대한 인식 능력도 갖출 필요가 있는 것이다. 타인의 마음과 상태를 잘 인식하는 경우 상대방을 대하는 태도와 자세, 어떤 내용의 대화를 선택하고 어떤 방식의 상호작용을 해야 하는지 등에 대한 지혜를 가질 수 있을 것이다. 그리고 이는 사회적 장면에서의 신념과 효능감 등을 높여 불안과 우울을 줄이고 만족감을 높임으로써 원활한 관계 형성을 지속가능하게 할 것으로 기대할 수 있을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 환경과의 상호작용 차원에서 자기인식과 타인인식을 종합적으로 확인해볼 필요가 있으며, 동시에 각 인식 변인을 통제 한 상태에서 어떤 인식 변인이 더 크게 작용하는지까지 살펴보면 개인적으로 삶의 질을 높이고 관계적으로도 유연한 대인관계를 증진하는 현실적인 단서가 무엇인지를 제시할 수 있을 것이다.

## REFERENCES

- Antony, M. V. (2001). Is “consciousness” ambiguous? *Journal of Consciousness Studies*, 8(2), 19-44.
- Arnett, J. J. (1999). Adolescent storm and stress, reconsidered. *American Psychologist*, 54(5), 317-326.
- Aron, A. (2003). Self and close relationships. In Leary M. R., Tangney J. P. (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 442-461). New York, NY: Guilford Press.
- Bae, K. E., & Kim, E. H. (2007). Relationship of family strengths, family function, ego-identity and depression in adolescence. *Child Health Nursing Research*, 13(3), 357-366.
- Batterham, P. J., & Christensen, H. (2012). Longitudinal risk profiling for suicidal thoughts and behaviors in a community cohort using decision trees. *Journal of Affective Disorder*, 142(1), 306-314.
- Beaman, A. L., Klentz, B., Diener, E., & Svanum, S. (1979). Self-awareness and transgression in children: Two field studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1835-1846.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Butler, R. M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A. S., Goldin, P. R., Gross, J. J., & Heimberg, R. G. (2018). Emotional clarity and attention to emotions in cognitive behavioral group therapy and mindfulness-based stress reduction for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 31-38.
- Campbell, J., Assanand, S., & Di Paula, A. (2003). The structure of the self-concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Chang, C-J, & Kim, H. (2019). The effects of depression and anxiety on children's suicidal ideation: Focus on mediating effect of self-esteem. *Korean Journal of Social Welfare Research*, 63, 169-191.
- Cho, M. H., & An, D. (2022). The moderating effect of self-awareness on the relationship between Schadenfreude and Cyberbullying. *Korean Journal of Culture and Social Issues*, 28(4), 597-625.

- Cho, M. H., Cho, E., & An, D. (2003). Exploring the moderating effect of big five personality traits on the relationship between alexithymia and depression. *Science of Emotion and Sensibility, 26*(1), 115-132.
- Choi, H-S., Choi, J-H., Park, K-H., Joo, K-J., Ga, H., Koh, H-J., & Kim, S-R. (2007). Standardization of the Korean version of patient health questionnaire-9 as a screening instrument for major depressive disorder. *Korean Journal of Family Medicine, 28*(2), 114-119.
- Choi, I. (2012). Effects of maternal parenting behavior on early adolescents' depression according to sex: Moderating effects of social support and negative emotional experience. *Korean Journal of Youth Studies, 19*(1), 135-160.
- Cohen, J. R., Andrews, A. R., Davis, M. M., & Rudolph, K. D. (2018). Anxiety and depression during childhood and adolescence: Testing theoretical models of continuity and discontinuity. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*, 1295-1308.
- Constantino, M. J., Wilson, K. R., Horowitz, L. M., & Pines, E. C. (2006). The direct and stress-buffering effects of self-organization on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(3), 333-360.
- Diener, E. (1979). Deindividuation, self-awareness, and disinhibition. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(7), 1160-1171.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(4), 653-663.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75.
- Donahue, E. M., Robins, R. W., Roberts, B. W., & John, O. P. (1993). The divided self: Concurrent and longitudinal effects of psychological adjustment and social roles on self-concept differentiation. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(5), 834-846.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1973). Effects of objective self-awareness on attribution of causality. *Journal of Experimental Social Psychology, 9*(1), 17-31.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Fava, M., Rankin, M. A., Wright, E. C., Alpert, J. E., Nierenberg, A. A., Pava, J., & Rosenbaum, J. F. (2000). Anxiety disorders in major depression. *Comprehensive Psychiatry, 41*(2), 97-102.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*(4), 522-527.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. *Review of General Psychology, 2*(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & Emotion, 19*(3), 313-332.
- Garber, J., & Weersing, V. R. (2010). Comorbidity of anxiety and depression in youth: implications for treatment and prevention. *Clinical Psychology: Science and Practice, 17*(4), 293-306.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The Emotionally Intelligent Workplace* (pp. 13-26). San Francisco, CA: Jossey-Press.
- Govern, J. M., & Marsch, L. A. (2001). Development and validation of the situational self-awareness scale. *Consciousness and Cognition, 10*(3), 366-378.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology and Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 11*(1), 3-16.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Guney, S. (2009). Life satisfaction of university students in Turkey. In *1st world positive psychology conference*, Pennsylvania, 18-23.



- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210-1213.
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*, 145(1), 39-57.
- Headey, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of mental health: Life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social indicators Research*, 29, 63-82.
- Heo, J. (2014). The effects of nunchi on SWB and interpersonal relationship. *Korean Journal of Counseling*, 15(3), 1067-1084.
- Heo, J-H., & Park, W-J. (2013). Development and Validation of Nunchi scale. *Korean Journal of Counseling*, 14(6), 3537-3555.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Horstmanshof, L., Punch, R., & Creed, P. A. (2008). Environmental correlates of wellbeing among final-year high school students. *Australian Journal of Psychology*, 60(2), 101-111.
- Huebner, E. S. (2004). Research on assessment of life satisfaction of children and adolescents. *Social Indicators Research*, 66(1), 3-33.
- Kanwar, A., Malik, S., Prokop, L. J., Sim, L. A., Feldstein, D., Wang, Z., & Murad, M. H. (2013). The association between anxiety disorders and suicidal behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Depression and Anxiety*, 30(10), 917-929.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. New York: Guilford.
- Kim, H-J, & Ko, Y-G. (2012). The two-factor model of mental health: In a clinical population. *The Korean Journal of Health Psychology*, 17(4), 1087-1096.
- Kim, J., & Yoo, A-J. (2005). Depression and loneliness of adolescents from intact and divorced families: The mediating effects of parental and peer attachment. *The Korean Journal of Human Development*, 12(4), 159-176.
- Kim, N., Kim, D., & Lee, K-H. (2013). The moderating effect of self-growth initiative on the relationship between self-concept certainty and career decision making. *2013 annual conference of Korean Psychological Association*. 1, 424.
- Kim, Y-J., & Chung, N-W. (2016). The mediating effect of acceptance on the relationship between emotional clarity and social interaction anxiety in college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 21(2), 395-409.
- Ko, S. H., & Kang, S. K. (2014). The influence depression and anxiety of high school students on school violence: Focusing on mediation effects of anger. *Journal of Adolescent Welfare*, 16(4), 149-172.
- Koo, J., & Suh, E. M. (2012). Happiness predicts objective academic performance. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 26(2), 35-50.
- Korea Disease Control and Prevention Agency (2020). 제16차(2020년) 청소년건강행태조사 통계. Cheongju: Korea Disease Control and Prevention Agency.
- 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.
- Kruglanski, A. W. (1989). *Lay epistemics and human knowledge: Cognitive and motivational bases*. New York: Plenum.
- Lazarus, R. S. (2001). Rational meaning and discrete emotions. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion* (pp. 37-67). New York: Oxford University Press.
- Lei, M., & Lomax, R. G. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 12(1), 1-27.
- Lee, E-H. (2011). The impact of insecure attachment and ego identity on career indecision in college students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 16(2), 401-425.

- Lee, J-M., & Park, H. (2017). Development and validation of the self-awareness scale (SAS). *Korean Journal of Counseling, 18*(5), 21-40.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence, 29*(2), 249-271.
- Li, S., Zhang, B., Guo, Y., & Zhang, J. (2015). The association between alexithymia as assessed by the 20-item Toronto Alexithymia scale and depression: A meta-analysis. *Psychiatry Research, 227*(1), 1-9.
- McConnell A. R. (2011). The multiple self-aspects framework: Self-concept representation, and its implications. *Personality and Social Psychology Review, 15*(1), 3-27.
- McFarland, C., & Buehler, R. (1997). Negative affective states and the motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 200-214.
- Morin, A., & Everett, J. (1990). Inner speech as a mediator of self-awareness, self-consciousness, and self-knowledge: An hypothesis. *New Ideas in Psychology, 8*(3), 337-356.
- National Institute of Korean Language (1999). *Standard Korean Language Dictionary (표준국어대사전)*. Seoul: National Institute of Korean Language.
- Oh, D. K., & Kweon, S. Y. (2019). Causal relations among academic stress, career stress, anxiety, impulsivity, depression, suicide idea of adolescent. *Journal of Future Oriental Youth Society, 16*(4), 29-45.
- Panayiotou, G., Leonidou, C., Constantinou, E., & Michaelides, M. P. (2020). Self-Awareness in alexithymia and associations with social anxiety. *Current Psychology, 39*, 1600-1609.
- Park, S. W., & Park, Y. (2019). Materialism mediates the Relation between identity uncertainty and low psychological well-being. *Korean Journal of Social and Personality Psychology, 33*(2), 1-21.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2007). Expressive writing, emotional upheavals, and health. *Handbook of Health Psychology* (pp. 263-284). New York: Oxford University Press.
- Penner, L. A., Guevarra, D. A., Harper, F. W., Taub, J., Phipps, S., Albrecht, T. L., & Kross, E. (2016). Self-distancing buffers high trait anxious pediatric cancer caregivers against short-and longer-term distress. *Clinical Psychological Science, 4*(4), 629-640.
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. In G. Matthews, M. Zeidner, & R. D. Roberts (Eds.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp 151-166). New York, NY: Oxford University Press.
- Phemister, A. A., & Crewe, N. M. (2004). Objective self-awareness and stigma: Implications for persons with visible disabilities. *The Journal of Rehabilitation, 70*(2), 33-38.
- Proctor, C., Linley, P. A., & Maltby, J. (2010). Very happy youths: Benefits of very high life satisfaction among adolescents. *Social Indicators Research, 98*(3), 519-532.
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). Life satisfaction as a distinguishing indicator of college student functioning: Further validation of the two-continua model of mental health. *Social Indicators Research, 117*, 319-334.
- Richards, K., Campenni, C., & Muse-Burke, J. (2010). Self-care and well-being in mental health professionals: The mediating effects of self-awareness and mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling, 32*(3), 247-264.
- Robertson, S. (2019). Korean Nunchi and well-being. *Science, Religion and Culture, 6*(1), 103-109.
- Saariaho, A. S., Saariaho, T. H., Mattila, A. K., Karukivi, M. R., & Joukamaa, M. I. (2013). Alexithymia and depression in a chronic pain patient sample. *General Hospital Psychiatry, 35*(3), 239-245.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp.

- 125-154). Washington D.C.: APA.
- Seo, C-W., & Min, Y-K. (2007). *Psychology in Life (생활 속의 심리학)*. Seoul: Sigma Press.
- Seo, J-G. (2015). *Validation of the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) and GAD-2 in patients with migraine* (Unpublished doctoral dissertation). Kyungpook National University, Daegu, Republic of Korea.
- Shin, M-H., & Koo, J. (2010). The relationship between happiness and creativity: Happy persons are more creative. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 24(3), 37-51.
- Shin, M. J., & Ha, E. H. (2010). The mediating effects of negative cognition in the relationships between mothers' overprotective parenting attitudes and adolescents anxiety. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 22(2), 459-477.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: The PHQ primary care study. *JAMA*, 282(18), 1737-1744.
- Statistics Korea (2022a). *Child and Youth Quality of Life 2022 (아동·청소년 삶의 질 2022)*. Daejeon: Statistics Korea.
- Statistics Korea (2022b). *Korean Social Trends 2022*. Daejeon: Statistics Korea.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Summerfeldt, L. J., Kloosterman, P. H., Antony, M. M., & Parker, J. D. (2006). Social anxiety, emotional intelligence, and interpersonal adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68.
- Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2004). New trends in alexithymia research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 73(2), 68-77.
- Tice D. M., & Baumeister R. F. (2001). The primacy of the interpersonal self. In Sedikides C., Brewer M. B. (Eds.), *Individual self, relational self, collective self* (pp. 71-88). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- 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.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161-1190.
- Vallacher, R. R., & Nowak, A. (2000). Landscapes of self-reflection: Mapping the peaks and valleys of personal assessment. In A. Tesser, R. Felson, & J. Suls (Eds.), *Psychological perspectives on self and identity* (pp. 35-66). Washington DC: American Psychology Association.
- van Bommel, M., van Prooijen, J., Elffers, H., & van Lange, P. A. M. (2014). Intervene to be seen: The power of a camera in attenuating the bystander effect. *Social Psychological and Personality Science*, 5(4), 459-466.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 8, pp. 233-275). New York: Academic Press.
- Wilson, T., & Gilbert, D. (2008). Explaining away: A model of affective adaptation. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 370-386.
- Won, K-R., & Lee, H-J. (2019). Academic stress and suicidal ideation: The mediating effects of school connectedness, depression and anxiety in adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 26(9), 79-104.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. C. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.
- Yang, M-J., Lee, E-K., & Lee, H-W. (2006). A study

on psychosocial characteristics, environmental variables and mental health variables of adolescent. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 14(1), 63-76.

Yoon, S., & Chae, G. (2016). The mediating effects of self-encouragement on the relationship between academic stress and mental health problem among adolescents. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(12), 1-24.

Zho, M-H., & Cha, K. (1998). *Cross-country comparisons on quality of life (삶의 질에 대한 국가간 비교)*. Seoul: Jipmoondang.

원고접수: 2023.06.13

수정접수: 2023.07.10

게재확정: 2023.07.13