

자기균형 개념의 이론적 고찰연구

정은옥* · 윤천성**

초 록

본 연구는 자기균형에 관한 연구를 하였으며 이는 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰의 이론적인 고찰 및 연구 논문, 문헌을 연구하고 분석하였다.

일상생활 스트레스로 현대인들은 심리적 위축감을 느끼며 심리적 불편감은 사회문제로 확대되는 것을 지켜볼 수 있다. 삶의 균형을 위해 자기가치와 가능성을 찾고 자기균형이 이루어져야 한다. 자기균형에 대한 개념 연구를 위해 자기개념과 관련된 40편의 논문을 고찰함으로써 자기인식과 자기자각, 자기조절, 자기성찰 이론들의 공통 하위요소를 발견하였고, 자기균형의 개념을 추출할 수 있었다.

본 연구결과 첫째, 자기인식은 자기이해의 자각적 측면에서 사고와 감정, 행동, 신체반응과 대인관계를 정확히 이해하도록 돕는다. 둘째, 자기자각은 자신의 기준을 세우고 맞추어 성찰할 수 있도록 돕는다. 셋째, 자기조절은 사고와 감정, 행동, 신체반응, 대인관계에서 자기관리 기술로 자기성장을 돕는다. 넷째, 자기성찰은 객관적인 자기이해, 반성, 자기격려, 자기 돌봄, 자기수용, 조절 방법의 탐색과 실천을 돕고 균형있는 성장발달에 기여한다.

따라서 본 연구는 자기균형 개념 제시 및 자기균형 연구 방안에 대한 의의를 제안하였으며 향후 자기균형향상 프로그램 개발 연구의 필요성이 있겠다.

주제어 : 자기균형, 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰

* 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 박사과정(주저자) (E-mail: eunokgo1@hanmail.net)

** 서울벤처대학원대학교 HRD리더십전공 교수(교신저자) (E-mail: staryoun@hanmail.net)

투고일: 2023년 4월 21일, 수정일: 2023년 5월 6일, 게재확정일: 2023년 5월 12일

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

현대사회는 도시화와 고도화된 정보화로 편리함과 윤택함을 누리고 있지만 현대인들은 항상 긴장된 상태를 유지하고 있다. 일상생활에서 겪는 다양한 스트레스는 심리적 문제뿐 아니라 관계적 문제로까지 확대되면서 웰빙이나 힐링, 치유에 관심이 높아지기 시작했다. 특히 COVID-19 이후 일과 삶의 균형을 뜻하는 워라벨(Work-life balance)을 추구하기 시작했고, 각자 나름의 방법으로 행복한 삶의 균형을 맞추고자 하는 사람들도 점점 증가하고 있다.

어느 한쪽으로 기울거나 치우치지 않고 고른 상태를 균형이라고 할 때, 균형있는 삶은 자기돌봄을 통해 진정한 행복을 찾는 것이다. 진정한 행복을 찾기 위해서는 자신만의 가치와 가능성 찾기가 필요하다. 삶의 균형을 위해서는 자기균형이 이루어져야 하며, 자신의 사고와 감정, 행동, 신체반응, 관계를 객관적으로 인식하고 능동적으로 조절할 수 있는 자기균형이 되었을 때 자신이 추구하는 행복한 삶도 실현할 수 있다. 본 연구에서는 자기균형을 ‘스스로 자신을 인식하고 조절함으로써 자기 삶의 주체자로 기능을 향상시키는 능력’이라고 정의하고자 한다. 자신과 자신의 경험들까지 객관적으로 인식하도록 돕는 자기균형은 보다 긍정적인 자기성장을 할 수 있게 한다.

자기인식과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 자기인식과 자기자각에 대한 연구들이 있었으며 각 연구들은 요소에 대한 개념이나 측정도구 개발 연구, 프로그램 효과성 연구들이 있었다. 자기조절과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 대상이나 증상에 따른 프로그램 효과성 연구들이 있었고, 자기성찰과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 성찰을 위한 요소에 대한 개념이나 프로그램 효과성 연구들이 있었다. 하지만 각 요소들이 조절되는 자기균형에 관련한 연구는 거의 찾아볼 수 없는 실정이다. 따라서 본 연구는 자기인식 및 자기자각, 자기조절, 자기성찰을 활용한 이론적 고찰을 통해 자기균형 개념을 명확히 규명하고, 자기균형에 영향을 주는 변수와의 관계를 설명하며, 자기균형 방안의 기초가 되는 방안을 연구하는데 그 목적이 있다.

II. 이론적 배경

자기균형에 대한 연구는 거의 찾아볼 수 없지만 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰과 관련한 연구들을 살펴보았을 때 자기를 스스로 조절해서 균형을 지킨다는 점에서 자기균형의 개념을 찾아보고자 한다. 자기균형은 자기와 균형의 합성어로, 자기는 심리학적 개

념에서 인간 내면에 관한 모든 이론의 중심으로 인격의 핵심부분이며 정신분석학적으로서 공감하기에 가장 중요한 요소라고 하였다(코헛, 1959). 자기는 유전적 요소와 환경적 영향 사이의 초기 자기대상과 갖는 경험과 상호작용하며 자기 추진적, 자기 지향적, 자기 지각적, 자기 유지적인 단위체로 야망과 이상, 재능, 기술 축적에 동기적 힘을 부여하고 삶의 의미를 산출한다. 균형은 '조화를 이루어 한쪽으로 기울거나 치우치지 않도록 함으로써 평형을 이룬 상태'로 국어사전에서 정의하고 있다. 자기균형을 자기라는 측면과 균형이라는 측면에서 볼 때, 자기에 대한 평형을 이루는 자기균형을 위해서는 먼저 자기를 객관으로 자각하고 어떻게 이해하고 바라보느냐 하는 인식이 필요하다. 또한 불안정 상태가 되지 않도록 자신의 문제를 반성하고 반복되지 않도록 조절하며 자기통제가 필요하다. 자기를 인식하고 조절함으로써 보다 긍정적으로 자신을 이해하고 수용할 수 있는 성찰을 통해 자기의 균형을 이룰 수 있다.

자신을 알아가는 이해와 스스로의 힘을 통제하고 잘못을 반성해서 깨닫는 과정에서 사고와 감정, 행동, 신체적 반응, 관계가 자기 균형에 필요한 공통 요소임을 확인함으로써 자기 균형 개념 연구를 위해 자기인식과 자기자각, 자기조절, 자기성찰과 관련 문헌들을 고찰하게 되었다.

1. 자기인식(self-awareness)

자기인식(self-awareness)이란 자기 자신을 정확히 인식하고 이해하며 받아들이는 능력이다(Bar-on, 1997). 미국의 사회학자 찰스 쿨리(Cooley, 1956)는 1900년대 초 영상자아이론(looking-glass self)으로 인간의 본성과 자아, 사회 역할을 통해 상호작용하는 사회와 타인의 의식 속에서 개인의 성장과 성숙에 대해 소개하였다. Showry & Manasa(2014)은 자기성찰을 통해 자신을 이해하고 타인이 자신에 대해 인지하는 정도를 명확히 이해하는 것이라 하였으며, Hall(2004)은 내면의 상태를 알아차리는 능력인 내부능력(internal ability)과 타인이 자신에게 미치는 영향을 알아차리는 능력인 외부능력(external ability)으로 정의했다. 사고, 감정, 행동에 주목하고 인지적 해석을 통해 알아차림이 있는 내부능력으로서의 자기인식은 자각과 통찰에 대한 필수요소로 심리학 분야에서 활용되고 있는데(Trapnell & Campbell, 1999) 자신의 생각, 감정, 성격특성, 목표, 의도, 태도, 느낌, 선호도에 주의를 기울일 때(Morin, 2011) 자기 강점과 약점 그리고 동기에 대한 깊은 이해를 할 수 있다(Goleman & Cherniss, 2001). 또한 자신의 관심을 내면으로 이끌고 올바른 행동과 태도, 특성, 목표에 대한 자기 기준과 일치시키기 위해 자신의 행동과 태도, 성향을 능동적으로 변화시키며 스스로에게 집중할 때 객관적인 자기인식이 가능하다. 하지만 자신이 세운 기준과 자신과의 불일치가 발견되었을 때에는 부적정서가 발생할 수 있으므로(Duval & Wicklund, 1972) 자신의 생각

과 감정욕구에 주의집중을 통해 알아차리는 능력인 자기인식을 향상시키는 것은 인간 성장 발달에 매우 중요하다.

1) 자기인식의 의식적 주의 대상에 따른 분류

- 가) 주관적 자기인식은 개인의 주의를 외부대상으로 하며 자신을 경험의 주체자로 인식한다(Fenigstein, 1979)
- 나) 객관적 자기인식은 개인의 주의를 자기 자신에게 초점을 맞추며 자신을 지각의 대상으로 인식한다(Fenigstein, 1979). 자기인식의 의식적 주의 대상에 따른 분류는 <표 1>과 같다.

<표 1> 자기인식의 의식적 주의 대상에 따른 분류

	주관적 자기인식	객관적 자기인식
개인의 주의	외부 대상	자기 자신
자기인식	경험의 주체	지각의 대상

*출처 : Fenigstein(1979). 자기인식의 분류; 연구자 재구성

2) 자기인식의 특질적 성향

- 가) 사적 자기의식은 주관적인 사고, 감정, 목표, 의도 등 개인의 내면적 측면에 집중하고 자기를 지각하는 주체로 인식한다. 사적 자기의식이 높은 경우 행동과 정서 감각 경험을 지각하여 자신의 정서에 반응이 높고 사고와 행동에 일관성이 높다(Fromson, 2006).
- 나) 공적 자기의식은 자신에 대한 타인의 관찰과 평가에 집중하고 자기를 타인에 의해 지각 대상이 되는 객체로 인식한다. 공적 자기의식이 높은 경우 외적인 측면에 관심이 높다(Fromson, 2006). 자기인식의 특질적 성향과 특성은 <표 2>와 같다.

<표 2> 자기인식의 특질적 성향과 특징

관심	인식	성향	특징
사적 자기의식	지각하는 주체	*내면적인 측면 (주관적인 사고, 감정, 목표, 의도, 동기)	행동, 정서 감각경험, 지각
공적 자기의식	타인 인식되는 객체	사회적인 측면 (타인 관찰, 평가)	사회적인 자기 모습에 집중
사회적 불안	사회적 대상	타인 반응, 평가 (타인 거부에 대한 책임)	과도할 때 대인관계 불안, 당혹감, 긴장, 수치심

*출처 : Fenigstein(1979). 자기인식의 특질적 성향에 따른 분류; 연구자 재구성

다) 사회불안은 자신에 대한 타인 반응과 평가, 책임에 집중하고 자기를 사회적 대상으로 인식한다. 사회불안이 높은 경우 대인관계에서 긴장과 불안, 당혹감, 수치심 등을 느끼고 타인의 반응과 평가에 민감하기에 적절한 행동을 표현하는데 어려움을 갖는다(김환, 2015).

3) 자기인식의 요소

자기인식 패널연구를 통해 개발된 자기인식척도에서는 인식을 내적 자기인식과 대인관계적 자기인식, 환경적 자기인식으로 분류된다. 자기인식은 자기이해와 알아차림, 자기정서 평가, 타인정서 평가, 상태자존감, 심리적 웰빙이라는 요인으로 구성되어 있고, 각 요인들은 내적자기인식과 대인관계적 자기인식, 환경적 자기인식에 서로 상관관계를 맺고 영향을 미친다. 자기인식과 관련 요인은 <표 3>과 같다.

<표 3> 자기인식과 관련 요인

자기인식과 요인					
내적 자기인식		대인관계적 자기인식		환경적 자기인식	
↓					
자기이해	알아차림	자기정서 평가	타인정서 평가	상태자존감	심리적 웰빙

*출처 : 이정미, 박홍석(2017), 자기인식척도 개발; 연구자 재구성

자기인식을 Trapnell & Campbell(1999)은 심리학 분야에서 자각과 통찰에 대한 필수요소라 하였다. 자기인식은 주관적·공적으로 자신을 인식함으로써 자기 자신에게 초점을 맞추고 스스로를 객관화하여 자기에 대한 깊은 이해를 돕는다(Goleman & Cherniss, 2001). 자신의 생각, 감정, 성격특성, 목표, 의도, 태도, 느낌, 선호도에 주의를 기울이도록 한다(Morin, 2011)는 점에서 자기인식은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 자기인식의 개념과 중요성을 토대로 본 연구에서 자기균형을 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

2. 자기자각

자각은 현실을 판단하여 자기의 입장이나 능력 따위를 스스로 깨달음을 가리켜 자기 스스로 모든 고생을 이겨 내며 부지런히 노력한다는 것을 뜻한다(네이버 국어사전). 자기 내면을 느끼고 알게 되는 주관적인 경험 능력을 말하는 자기자각은 자신의 자각을 자각하는 것으로 자신과 일상생활 속에서 경험한 사건들을 명확하고 통합된 시각으로 인식하는 것이

다(이장호, 1985). 자기자각은 지각적 측면, 대인적 측면, 지능적 측면, 통찰적 측면으로 이해할 수 있다.

1) 지각 측면

지각(perception)은 자기자각의 첫 번째 단계로 감각과정을 거쳐 이루어진다. 자동화 되어 있는 환경조건에 대한 판단과정인 지각은 인간의 정보처리단계로 설명할 수 있다. 외부 자극 정보는 지식체계나 인지구조에 의해 지각판단이 이루어지고 감각저장소에 등록된 후 (이만영, 1992) 단기기억으로 넘어간다. 암송과정을 거쳐 단기기억 내 수용된 정보가 형태 재인으로 의미를 갖고 단기기억 정보가 인출될 때 장기기억으로 저장된다.(정찬섭, 1992).

2) 대인적 측면

대인지각은 다른 사람의 성격이나 감정, 능력 그리고 행동의도 등 내면적인 특성을 파악하는 것이다. 주위 사람이 자신을 파악하기 위한 핵으로 주위 사람들을 거울로 삼아 그 거울에 비춰진 자신을 파악함으로써 자신을 자각한다(Cooley, 1909). 자기 모습을 상상하는 능력, 내 모습에 타인의 평가를 상상하는 능력, 자존감 등 내적인 정서를 경험하는 세 가지 능력이 자기상을 형성시키는 역할에 대인지각이 필요하다(정찬섭, 1992).

3) 지능적 측면

지능은 자신 및 타인을 자각하는 능력의 한 차원으로 개인의 사회적 성공에 중요한 요인이며 지능적 측면에서 사회적 지능과 인성지능, 정서지능으로 설명된다. 사회적 지능은 사회적 정보를 명확하게 해석하는 능력으로 (Barnes와 Sternberg, 1989) 사회적 기술, 사회적 관심과 공감기술, 친사회적 태도, 정서적 민감성과 사회적 불안, 자기효율성을 포함한다 (Marlowe, 1986). 인식능력과 공감력이 중요한 인성지능은 개인의 내적 세계를 통찰하고 자기 생활을 성장시키며 사회적 관계를 원만하게 맺는 능력이다(Gardner, 1984). 정서지능은 자신의 내부 상태에 주의를 기울이는 능력(Goleman, 1995)으로 자신의 감정은 물론 경험을 관찰하고 자기를 자각하며 수용할 수 있다.

4) 통찰적 측면

계슈탈트 치료의 관점에서 통찰은 의미있는 현실이 분명히 드러날 수 있도록 하는 지각적 장이다. 현재의 상황적 구조를 자기감각을 사용해서 신체언어와 명백한 사실과 접촉해서 자기조화를 통해 자신을 알아가는 것이다(Corey,1998).

자기자각은 자기 내면을 느끼고 알게 되는 주관적인 경험 능력이다. 자신과 일상생활

경험에서 자신의 자각을 자각하며 명확하고 통합된 시각으로 인식하도록 돕는다(이장호, 1985). 자기자각은 인지구조에 의해 지각판단이 이루어지고 성격이나 감정, 능력, 행동의도 등 내면적인 특성을 파악한다. 뿐만 아니라 사회적 기술, 사회적 관심, 공감기술, 친사회적 태도, 정서적 민감성과 사회적 불안, 자기효율성을 증시하며 자기감각을 통한 자기조화로 자신을 알아간다(Corey, 1998). 자신에 대한 사고와 감정, 행동, 관계, 감각으로 자신을 자각한다는 점에서 자기자각은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 자기자각의 개념과 중요성을 토대로 본 연구에서 자기균형을 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

3. 자기조절

자기조절능력(self-regulation)이란 특정 상황에 자신의 인지와 정서, 사회적 요구에 맞추어 자기 행동을 스스로 원하는 방향으로 조절할 수 있는 것이다(Ruff & Rothbart, 1996). 자신을 통제할 수 있다고 믿는 신념인 자기조절능력은 심리적 상태 및 행동 선택에 영향을 미치며 새로운 목표를 달성하기 위해 행동을 변화시킨다(정형식, 김영심, 2006). 자기조절 능력을 Patterson & Mischel(1975)은 반복적인 작업에서도 주의를 지속시킬 수 있는 것이라고 정의하였고, Lefcourt(1991)는 개인의 환경에 대한 통제 가능성에 대한 인식으로 보며 자신에게 일어난 사건에 대해 자기의 행동이나 사고로 그 원인을 통제할 수 있다고 믿는 신념이라고 정의하였다. 자기조절능력이 있는 사람은 자기 내부의 인지적 판단으로 행동을 결정하고 조절할 수 있어 목표 달성을 위해 충동적, 즉각적인 만족감을 갖는 행동을 통제하고 스스로 인내해가는 능력을 보인다(김남성, 1995)

1) 자기조절 과정

자기조절은 자신이 앞으로 할 행동에 대해서 조절할 행동을 미리 계획하고 실행하며 평가하는 과정이다. 이에 자기조절을 위해서는 행동전단계인 1단계에서는 자기 스스로 자신의 현재 상태를 인식하고 조절을 위한 행동을 계획한다. 행동단계인 2단계에서는 조절 행동을 실천하며, 행동후단계인 3단계에서는 실천 후 과정과 조절행동이 상황에 적합하게 나타났는지 검토하고 수정하는 과정으로 진행된다. Kanfer(1970), Bandura(1989), Gollwitzer(1990), Hoyle와 Gallagher (2015)가 제시한 자기조절 과정을 이론 및 단계로 설명할 수 있다. 자기조절 과정은 <표 4>와 같다.

<표 4> 자기조절 과정

	이론	1단계 (행동전단계)	2단계 (행동단계)	3단계 (행동후단계)
Kanfer (1970)	자기관리 이론	자기감찰	자기평가	자기강화
Bandura (1989)	자기효능감 이론	자기관찰, 자기평가	자기반응	
Gollwitzer (1990)	행동단계 이론	투입기능, 비교기	산출기능	피드백
Hoyle와 Gallagher (2015)		현재상태 인식	목표와 비교 행동수행	행동결과 평가

*출처 : 이슬아(2021), 자기조절 이론에서 포함하는 자기조절 과정; 연구자 재구성

2) 자기조절의 치료적 개입

자기조절에 대해 심리 치료적 개입을 할 때 자기조절을 하나의 자원으로 보는 자기조절 자원이론과 동기를 부여함으로써 자기조절 능력을 향상시키는 동기적 이론, 사고능력을 증시하는 인지적 이론으로 설명할 수 있다.

가. 자기조절 자원이론

자기조절의 기본요소인 자기감찰(self-monitoring)을 자기조절 자원이론에서는 치료적 개입요소로 보았으며 현재 강한 충동을 통제하면서 지속적으로 과제에 몰입하는 훈련에 초점을 둔다(서지현, 정경미, 2014). 자기조절이 공통 자원으로 사용된다고 가정하였을 때 자기조절 향상이 목적인 대부분의 활동에 사용할 수 있다. 자기조절을 통제하며 자기조절 능력을 향상시킬 수 있다는 장점이 있는 반면 기존 실험연구들을 바탕으로 했을 때 훈련행동 외 자기조절 행동 향상에 개인별 차이로 일반화시키기 어렵다는 한계점이 있다(서지현, 정경미, 2014).

나. 동기적 이론

자기조절 행동을 향상시키는 것을 목표로 자기조절 행동에 참여 동기를 강조한다. 목표 성취에 동기를 촉진시켜 주관적 가치와 내적동기, 자아 일치성과 자기일치성을 탐색하여 목표를 세운다면 자기조절 행동이 긍정적으로 향상되며 개입 이후 처치효과가 지속될 수 있다(Sheldon & Houser-Marko, 2001). 동기를 개입시켜 행동을 촉진시킴으로써 자기조절 또한 촉진시킬 수 있다는 장점이 있는 반면 동기 향상만으로는 실행력이 낮아진다가나 유지시키는데 한계점이 있다(이슬아, 권석만, 2017).

다. 인지적 이론

자기조절 개념에 있어 사고능력을 중시하는 인지이론의 신념과 주의과정, 습관 학습 등의 개념을 구성하여 직접적으로 개입한다. Berkman(2016)은 자신이 갖은 신념을 변화시키거나 강화시키는 것을 목표로 자기조절 향상에 중요한 변수라고 하였다. 자기조절 기능의 성장 가능성을 신뢰할 때 긍정적 효과로 실행력을 높일 수 있다는 장점이 있으나 특정 개입 전 전반적인 자기조절을 향상시키는데 한계점이 있다(Berkman, 2016).

자기조절능력은 자신의 인지와 정서, 자기 행동을 스스로 원하는 방향으로 조절할 수 있는 능력이다. 신념과 주의과정, 습관 학습 등의 개념에도 직접적으로 개입하는 자기조절 능력은 주관적 가치와 내적동기, 자아 일치성과 자기일치성을 탐색하여 자기조절 행동에 참여 동기를 높이고, 현재의 강한 충동을 통제하며 과제 몰입에 초점을 둔다(서지현, 정경미, 2014). 자신의 인지, 정서, 행동, 동기를 조절한다는 점에서 자기조절은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 자기자각의 개념과 중요성을 토대로 본 연구에서 자기균형을 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

4. 자기성찰

자기성찰(Self-reflection)이란 자신의 내적 마음을 반성하고 살피면서 마음 상태와 움직임 바라보고 변화를 갖는 과정이다(Mahoney, 1997). 성찰을 국어사전에서 자기 마음을 반성하고 살핌으로 정의되고 있는데 자기성찰은 개인의 사고와 감정, 행동을 점검하고 평가할 때 적용되는 개념이다. 자기성찰은 내성이나 자기에 대한 관찰 의미로 사용되고 있으며, 자기 초점화 주의 이론에서는 반성의 의미를 갖는 용어로도 사용되고 있다(Reflection). 개인의 성장과 적응을 위해 자신의 사고, 느낌, 행동을 평가하며 자기분석의 측면을 강조하는 자기성찰(Langford, 2022)에 대해 Csank & Conway(2004)는 자신의 내적 상태, 문제에 대해 생각하고 탐색해 보는 것이라 하였다. 또한 Trapnell과 Campbell(1999)은 자신이나 자신의 경험에 대해 관심을 갖고 내면을 생각해 보는 것이라 정의하였다. 자기내면에 집중해보는 자기성찰은 자기이해와 자기조절에 대한 명확한 목표를 설정하고 동기화 시키는 능력인 자기성찰지능이 높을 때 자신이 느끼는 감정이나 욕구, 특성에 대한 이해도가 높으며 목표성취와 타인에 대한 이해로 긍정적인 관계를 맺을 수 있게 한다(권오정, 2008).

1) 자기성찰 영역

자기성찰은 자기영역과 관계영역으로 자각과 탐색, 이해 요인으로 구성된다. 자기영역에

서의 자각은 자신의 내적 감정, 생각을 알아차리고 관찰하고 느끼는 것이고, 탐색은 자각한 자신의 감정, 생각에 원인분석과 적극적 탐색하는 것이며, 이해는 자신의 감정이나 생각에 대한 의미를 깨닫고, 행동하는 것을 말한다(Csank & Conway, 2004). 관계영역에서의 자각은 타인의 생각, 감정, 욕구를 알아차리고 관찰하고 느끼는 것이고, 탐색은 자각한 타인의 감정, 생각을 타인관점에서 탐색하는 것이며, 이해는 타인의 감정, 생각에 대한 의미를 깨닫고 관계를 위해 행동하는 것을 말한다(황주연, 2011). 자기성찰 영역은 <표 5>와 같다.

<표 5> 자기성찰 영역

구분	요인	내용
자기영역	자각	자신의 내적 감정, 생각을 알아차리고 관찰하고 느끼는 것
	탐색	자각한 자신의 감정, 생각에 원인분석과 적극적 탐색하는 것
	이해	자신의 감정, 생각에 대한 의미를 깨닫고, 행동하는 것
관계영역	자각	타인의 생각, 감정, 욕구를 알아차리고 관찰하고 느끼는 것
	탐색	자각한 타인의 감정, 생각을 타인관점에서 탐색하는 것
	이해	타인의 감정, 생각에 대한 의미 깨닫고 관계위해 행동하는 것

*출처 : 황주연(2011), 자기성찰의 구성요소; 연구자 재구성

2) 자기성찰 전략

자기성찰을 하기 위한 전략은 인지적 정서조절전략과 긍정적 행동지원의 측면에서 방법을 탐색할 수 있다. 인지적 정서조절 전략에서는 조망하기, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 수용, 해결중심사고, 정도 방법이 있다. 내용을 살펴보면 첫째, 조망하기는 사건과 다른 사건을 비교하여 관점 변화하기이다. 둘째, 긍정적 재초점은 사건과 관련 없는 유쾌한 생각하기이고 셋째, 긍정적 재평가는 개인적 성장관점에서 긍정적 의미 찾기이다. 넷째, 수용은 사건을 자신의 경험으로 받아들이기이고, 다섯째, 해결중심은 사건을 다루는 구체적인 해결 방법 생각하기이며, 여섯째, 정도는 정보의 정확성, 진실 평가하기이다. 긍정적 행동 전략에서는 문제행동 예방하기, 상호작용행동 방법이 있다. 문제행동 예방하기는 문제해결 경험을 토대로 대처방법 탐색하기이고, 상호작용행동은 타인과의 활동을 통해 긍정적 태도 형성하기이다. 자기성찰을 위한 전략은 <표 6>과 같다.

<표 6> 자기성찰을 위한 전략

전략	방법	내용	효과
인지적 정서조절 전략	조망하기	사건과 다른 사건을 비교하여 관점 변화하기	자기인식 향상
	긍정적 재초점	사건과 관련 없는 유쾌한 생각하기	
	긍정적재평가	개인적 성장관점에서 긍정적 의미 찾기	
	수용	사건을 자신의 경험으로 받아들이기	
	해결중심사고	사건을 다루는 구체적인 해결방법 생각하기	
	정도	정보의 정확성, 진실 평가하기	
긍정적 행동지원	문제행동예방	문제해결 경험을 토대로 대처방법 탐색하기	탐색, 이해 관계향상
	상호작용행동	타인과의 활동을 통해 긍정적 태도 형성하기	

*출처 : 황주연(2011), 자기성찰을 위한 전략; 연구자 재구성

3) 자기성찰의 단계

자기성찰은 인식, 분류, 정보수집, 통찰, 확립, 행동결정의 총 6단계로 이루어진다(Boy & Fales, 1983). 1단계 인식에서는 내면의 불편함을 인식하고, 2단계 분류에서는 인식한 문제를 분류하고 설명한다. 3단계 정보수집에서는 관찰하고 수용함으로써 내부 및 외부 정보를 수집하고, 4단계 통찰에서는 자기현실 수용과 창조적 통합을 한다. 5단계 확립에서는 미래와 자기의 연속성을 확립하고, 마지막 6단계인 행동결정에서 자신의 행동여부를 결정한다. 자기성찰의 6단계는 <표 7>과 같다.

<표 7> 자기성찰의 6단계

1단계	2단계	3단계	4단계	5단계	6단계
인식	분류	정보수집	통찰	확립	행동결정
내면의 불편함 인식	인식한 문제 분류 및 설명	관찰, 수용으로 내부 및 외부 정보 수집	자기현실 수용 창조적 통합	미래와 자기의 연속성 확립	행동여부 결정

*출처 : Boy & Fales(1983), 자기성찰의 6단계; 연구자 재구성

4) 자기성찰지능

자기성찰지능(intrapersonal intelligence)이란 자기 자신을 이해하고, 느낄 수 있는 인지적 능력이다(Gardner, 1983). Gardner(1983)는 구체적이고 객관적이며 조작적으로 자기 자신의 감정 인식, 감정 조절, 감정 활용, 자신의 장점과 능력, 필요를 파악하는 능력이 자기성찰 지능의 하위요소임을 다중이론에서 제시하였다. 자기성찰지능은 자기이해지능, 개인 내 지능으로 사용되었는데 최근 자기성찰지능으로 불리면서(권오정, 2008) 이러한 능력이 뛰어난 날 때 자신을 깊이 이해하고 조절함으로써 자기 목표를 실천할 수 있다(Gardner, 1983).

가. 자기성찰지능의 하위요소

자기성찰지능은 자기이해와 자기설계, 조기조절 및 정서활용, 자기반성의 요소로 구성되어 있다. 자기이해는 자신이 알아차린 정서와 행동에 대한 주관적으로 인식하고 반성하는 자기성찰과정을 통해 자신의 정서와 행동을 객관적으로 이해하는 자세이다. 자기설계는 자기이해를 통해 목표를 설정하고 미래에 대한 설계 후 실천하는 의지이다. 자기조절 및 정서활용은 개인이 느끼는 정서와 감정을 상황에 적응시켜 문제 상황에 해결하는 능력이고, 자기반성은 갈등이나 혼란스러운 상황에서 반성하는 사고를 통해 경험을 주의깊게 파악하는 노력이다(Csank & Conway, 2004).

문용린과 권오정은 지적인 측면과 기능적인 측면으로 자기성찰지능의 하위영역을 구성하였다. 문용린(2004)이 개념화한 하위영역은 첫째 감정인식에 대하여 자기감정에 대한 인식력을 지적인 측면에, 감정 조절력을 기능적인 측면으로 보았고 둘째, 능력인식에 대하여 자기 능력에 대한 인식력을 지적인 측면에, 능력 조절과 계발 능력을 기능적 측면으로 두었으며 셋째, 미래계획에 대하여 자기 미래에 대한 인식력을 지적인 측면에, 미래를 위한 감정과 행동 조절력을 기능적 측면으로 보았다. 권오정(2008)이 개념화한 하위영역은 첫째, 자기이해에 대하여 정서와 능력에 대한 인식을 지적인 측면에, 정서활용 능력을 기능적 측면으로 보았고 둘째, 자기조절에 대하여 상황에 따른 행동조절능력을 지적인 측면에, 충동통제(조절과 통제능력)를 기능적 측면으로 두었으며 셋째, 자기설계에 대하여 미래를 위한 목표설정 능력을 지적인 측면에, 성취지향(동기화 강화)을 기능적 측면으로 보았다(이연수, 2011). 자기성찰지능의 하위요소는 <표 8>과 같다.

<표 8> 자기성찰지능의 하위요소

	하위영역	지적인 측면	기능적 측면
문용린	감정인식	자기 감정에 대한 인식력	감정 조절력
	능력인식	자기 능력에 대한 인식력	능력 조절과 계발 능력
	미래계획	자기 미래에 대한 인식력	미래위한 감정과 행동 조절력
권오정	자기이해	정서와 능력에 대한 인식	정서활용(정서 활용능력)
	자기조절	상황에 따른 행동조절능력	충동통제(조절과 통제능력)
	자기설계	미래위한 목표설정 능력	성취지향(동기화 능력)

*출처 : 이연수(2011), 자기성찰지능의 구성요소; 연구자 재구성

자기성찰(Self-reflection)은 자신의 내적 마음을 반성하고 살피면서 마음 상태와 움직임 을 바라보고 변화를 갖는 과정이다(Mahoney, 1997). 자기성찰을 통해 자신의 내적 감정과 생각을 알아차리고 자각한 자신의 감정과 생각을 적극적으로 탐색하면서 자신의 감정이나 생각을 깨닫고, 행동한다(Csank & Conway, 2004). 또한 타인의 생각, 감정, 욕구를 알아차

리고, 타인관점에서 탐색하며, 의미를 깨닫고 관계를 위해 행동한다(황주연, 2011). 자기반성으로 갈등이나 혼란스러운 상황에서 경험을 주의깊게 파악한다는 점에서 자기성찰은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서 자기성찰의 개념과 중요성을 토대로 본 연구에서 자기균형을 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

5. 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰에 관한 선행연구

자기이해, 변화 및 자기성장 관련 선행연구들을 살펴보면 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰 연구를 살펴볼 수 있다.

인간의 성장체계를 토대로 기본심리 유형을 체계화하여 자기인식과 조절, 성찰단계를 거쳐 균형을 이루는 과정연구의 한국형아유르베다(2021)에서는 행복한 삶을 살아가는데 균형을 목표로 하고있다. 자기인식과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 자기인식과 자기자각에 대한 연구들이 있으며 각 연구들은 요소에 대한 개념이나 측정도구개발 연구, 프로그램 효과성 연구들이 있다. 자기조절과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 자기통제라는 개념으로도 사용되기도 하였고, 대상이나 증상에 따른 프로그램 효과성 연구들이 있다. 자기성찰과 관련된 연구 경향을 살펴보았을 때 성찰에 대한 개념이나 심리적 관련성 연구 및 프로그램 효과성 연구들이 있다. 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰에 관한 선행연구는 <표 9>와 같다.

<표 9> 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰 관한 선행연구

분류	연구자	구분	내용
자기인식	장은정(2009)	자기인식	자기인식, 자기 효능감, 적응행동, 아스퍼거장애
	박미영(2013)	자기인식과 실제	자기인식, 예비교사, 현직교사, 수학, 평가문항
	김환(2015)	공적 자의식	공적 자의식, 사회불안, 역기능, 공감능력
	유현주(2015)	자기인식 경험	자기인식 경험, 실존주의, 집단상담
	김성만(2019)	자기인식 능력향상	자기인식, 상담훈련생, 집단표현예술심리치료
	하지수(2019)	자기인식	자기인식, 사회비교, 방어기제, 커뮤니케이션
	고혜신(2021)	자기인식이 개인성과	자기인식, 부정적 피드백 수용, 개인성과
	임인혜(2021)	자기인식 변화	자기인식, 애착외상, 성장경험, 대학생
	조은형(2022)	자기개념에 따른 자기인식	자기인식, 청소년의 자기개념, 인간관계, 심리·행동적 특성
	송호관(2023)	자기인식 촉진	자기인식, 긍정적, 상호인정, 교육모형
자기자각	박정민(2006)	자기자각과 상담과정	자기자각, 상담과정, 상담가, 자기지각
	김성태(2008)	몸의 인식과 자각과정	퍼포먼스, 패러다임, 지각 변동, 매체, 표현
	김수만(2009)	자기자각	자기자각, 상담성과, 원가족 경험,

분류	연구자	구분	내용
	신순아(2012)	신체자기자각	신체자기자각, 정서체험, 생활무용, 만족도
	이병준(2012)	자기자각 경험	자기자각, 갈등부부, 저널치료, 심리적 현상
	정소희(2012)	자기자각과 신체감각	자기자각, 신체감각, 주의집중, 자기반영
	이한욱(2016)	자기자각	자기자각, 분노정서, 변화과정, 대화분석
	조윤숙(2020)	자기자비와 마음챙김	자기자비, 마음챙김, 스트레스, 심신치료
	류지은(2021)	정서자각과 심리적 안녕감	정서자각, 정서표현, 정서수용, 자기자비
	한재석(2022)	자기자각과 자기조절	자기자각, 자기조절 경험, 포커스 그룹, 스포츠
자기 조절	강덕구(2006)	자기조절 창조적 발상	자기조절, 창조적 발상, 조형교육
	박은심(2014)	자기조절과 프로그램	자기조절, 프로그램, 대사후후군
	서지현외(2014)	자기통제행동	자기통제행동, 자기관리, 충동성, 건강증진
	방영숙(2015)	자기조절 능력	자기조절능력, 정서적 준비도, 태도
	설경옥(2015)	자기조절 능력	자기조절능력, 유아기질, 심리적 통제, 훈육방식
	고미애(2018)	자기조절 성향	자기조절성향, 부정적 감정, 고객 반응
	남궁지숙(2018)	자기돌봄 행동	자기조절행동, 자기돌봄, 강화, 균형
	임윤경(2020)	자기조절력의 매개효과	자기조절력, 코칭리더십, 조직혁신성
	이슬아(2021)	자기조절의 양날개	자기조절, 목표추구, 충동통제, 자기조절척도
	박상희(2023)	자기조절두뇌	자기조절, 두뇌 연결망, 중등학생, 분류활동
자기 성찰	권오정(2008)	자기성찰지능 척도	자기성찰지능, 프로그램, 초등학생
	이연수(2011)	자기성찰	자기성찰 척도, 초등학생, 하위개념
	황주연(2011)	자기성찰 척도개발	자기성찰 척도개발, 자기관, 안녕감
	김승중(2013)	자기성찰과 정신적 웰빙	자기성찰, 정서조절, 인지적 유연성
	이성아(2015)	자기성찰 도구 개발	자기성찰, 수업평가, 평생학습역량, 생애역량
	정창균(2015)	자기성찰	자기성찰, 마음의 지각작용, 심학
	안채윤(2016)	자기성찰 지능 향상	자기성찰지능, 뇌교육, 부모, ADDIE 모형
	윤천성(2016)	인간의 성장체계	한국형 아우르베다 기본심리유형, 자기균형
	김미숙(2019)	자기성찰의 구조적관계	자기성찰, 가족지지, 양육자 공감, 배려, 리더십
	한선혜(2019)	자기성찰지능과 대인관계	자기성찰지능, 대인관계, 통합예술치료 프로그램
	한주연(2023)	자기성찰	자기성찰, 통찰, 삶의 의미, 회복탄력성

6. 문헌고찰을 통한 자기균형 연구

1) 자기균형 개념

자기균형은 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 본 연구에서 정의하고 자 한다. 자기균형은 자기인식과 자기자각, 자기조절, 자기균형 등의 문헌고찰을 토대로 정의하였다. 자신을 인지적인 관점과 정서적인 관점, 대인관계적인 관점에서 탐색하고 반성하면서 알아차림을 하는 것은 자기이해를 통한 자기균형의 첫 걸음이다. 인간의 성장체계를

토대한 한국형아우르베다에서 추구하는 행복한 삶을 살아가는 상위 차원의 자기균형을 위해서는 기본적인 자기이해와 자기성찰로 시작할 수 있다(윤천성, 20121). 자기이해는 Langford (2022)의 자기성찰지능의 자각적 측면에서 사고와 감정, 행동, 신체반응과 대인관계에 초점을 두었다. 자신을 정확히 이해하고 자신이 세운 기준에 맞추어 균형을 맞춘다면 긍정적인 상황과 부정적인 상황에서도 성찰된 자기를 자각하도록 돕는다. 인간의 성장발달 과정에서 정서적 유대와 환경적 상황은 개인의 사고, 감정, 행동, 관계 발달에 영향을 미치고 경험에 의한 신체적 반응으로 나타나게 된다. 사고는 감정과 행동, 관계에 영향을 미치고, 감정 또한 사고와 행동, 신체반응에 영향을 미친다. 뿐만 아니라 자신의 감정상태에 따른 대인관계의 변화는 다시 행동과 감정, 사고, 생리적 반응으로 영향을 미친다. 타인과의 관계에서 변화된 감정은 행동과 신체반응, 사고까지 영향을 미친다. Lefcourt(1991)의 자기조절의 치료적 개입이론에서 보았듯이 자신이 인식한 자기 성장을 목표로 균형 잡힌 사고와 감정, 행동, 신체반응, 대인관계는 자기성장을 향한 자기균형의 기본 요소로 자기 삶에 주체가 되는 자기관리의 기술을 자기균형이라 할 수 있다.

2) 자기균형의 요소

자기균형을 위해 자기조절 능력을 형성하는데 필요한 사고와 감정, 행동, 신체반응, 관계를 기본요소로 두고자 한다. 첫째, 사고는 기억 및 인지적 판단으로 현재에 영향을 미치는 과거와 현재가 영향을 미칠 것으로 예상되는 미래까지 초점을 둔다. 균형있는 삶을 설계할 때 무엇보다 중요한 사고능력이다. 둘째, 감정은 사고에 영향을 받기도 하지만 그 감정에 의해 사고나 행동에 영향을 미치기도 한다. 자기수용 및 정서상태인 감정은 무엇보다 자기조절을 통해 균형있게 발달시켜야 하는 민감한 요소이다. 셋째, 행동은 관계에 직접적으로 영향을 미칠뿐만 아니라 사고와 행동, 특히 신체반응에 영향을 많이 미친다. 사회적 관계 맺기 기술에 해당하는 행동은 인식에 따른 적절한 행동을 인식하고 조절해야 하는 요소이다. 넷째 신체적 반응은 자신이 인식한 자기상과 타인에 의한 자기상에 빠르게 영향을 받고, 감각적으로 나타나는 특징을 보이며 일상생활 전반에 영향을 미치는 중요한 요소이다. 건강과 직결되는 신체적 반응은 자신이 인식하지 못하는 경우에도 자동적으로 자기상태를 나타내며 그것은 알아차려야 하는 자기신호인 셈이다. 다섯째, 대인관계는 사회화 기술의 원동력으로 사고, 감정, 행동, 신체반응에 반응하는 요소이자 동시에 대인관계에 따라 사고와 감정, 행동, 신체반응이 즉각적으로 나타나기도 한다. 긍정적 자기표상과 타인에 대한 표상이 관계기술로 나타날 수 있다. 자기균형의 개념은 <표 10>과 같다.

- 가) 사고: 심상이나 지식을 사용하는 마음의 작용으로 개념, 구성, 판단, 추리를 행하는 이성작용이다. 합리적인 사고를 통해 자신의 문제를 이해하고 해결하는 것을 말한다.

- 나) 감정: 어떤 현상이나 일에 대하여 일어나는 마음이나 느끼어 나타나는 심정이나 기분을 말한다.
- 다) 행동: 분명한 목적이나 동기를 가지고 생각과 선택, 결심을 거쳐 의식적으로 행하는 의지적인 언행으로 몸을 움직여 동작을 하거나 어떤 일을 하는 것을 말한다.
- 라) 신체반응: 어떤 자극에 대하여 유기체가 하는 행동으로 경험에의해 습득된 정보에 따른 자동화된 반응이 나타나는 것을 말한다.
- 마) 관계: 사회적으로 규정되는 사람들 사이의 연결성으로 여러 대상들이 서로 연결되어 서로 영향을 미치는 구체적인 양상을 말한다.

<표 10> 자기균형의 개념

요인	내용	대상	투입	단계
사고	기억 및 인지적 판단	자신+타인+상황	반성 수정	자기균형 요소에 의한 자기인식 ↓ 자기성찰
감정	자기 수용 및 정서상태	자신+타인+상황		
행동	인식에 따른 행동유형	자신+타인+상황	조절연습	↓ 자기조절
신체반응	자동적 신체반응	자신+타인+상황	수정	
관계	자기상 및 타인에 의한 기상	자신+타인+상황	조절연습	

*출처 : 문헌고찰을 바탕으로 한 자기균형에 대한 개념; 연구자 구성

Ⅲ. 연구방법

본 연구는 자기균형에 대한 개념을 고찰하기 위해 스스로를 인식하는 자기개념과 관련된 40편의 논문을 고찰함으로써 자기인식과 자기자각, 자기조절, 자기성찰 이론들의 개념을 고찰하면서 공통된 하위요소를 발견하였고, 공통된 요소들을 통해 자기균형의 개념을 추출할 수 있었다. 레니샤(2022)는 정신적, 육체적, 정서적 웰빙을 자기돌봄의 최우선으로 삼으며 이를 가리켜 현대적 의미의 균형이라고 하였다. 자신에 대한 이해를 시작으로 수용하고 조절해 가는 자기균형 개념 연구를 위해서 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰 관련 교재와 논문을 2002년부터 2021년 12월까지 연구가 된 것을 국회도서관과 RISS에서 키워드 검색을 통하여 조사하였으며, 자기균형 연구를 위해 이론적 고찰 및 분석을 하였다.

Ⅳ. 결과

자기균형 개념을 위한 문헌고찰 결과 자기균형 개념을 위한 공통적 하위요소에 자기개념

을 중심으로 둔 이론으로 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰을 확인할 수 있었다. 각 이론들의 분석을 토대로 자기에 대한 이해와 내면의 자기를 바라보면서 조절하고 성찰함으로써 자기균형 개념을 정리하였고, 이론에 따른 자기균형 개념을 정의할 수 있었다.

첫째, 자기인식 이론의 문헌고찰 결과 Trapnell & Campbell(1999)은 심리학 분야에서 자각과 통찰에 대한 필수요소라 하였다. 자기인식은 주관적·공적으로 자신을 인식함으로써 자기 자신에게 초점을 맞추고 스스로를 객관화하여 자기에 대한 깊은 이해를 돕는다(Goleman & Cherniss, 2001). 자신의 생각, 감정, 성격특성, 목표, 의도, 태도, 느낌, 선호도에 주의를 기울이도록 한다(Morin, 2011)는 점에서 자기인식은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 자기균형을 자기인식의 개념과 중요성을 토대로 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

둘째, 자기자각 이론의 문헌고찰 결과 자기자각은 자기 내면을 느끼고 알게 되는 주관적인 경험 능력이다. 자신과 일상생활 경험에서 자신의 자각을 자각하며 명확하고 통합된 시각으로 인식하도록 돕는다(이장호, 1985). 자기자각은 인지구조에 의해 지각판단이 이루어지고 성격이나 감정, 능력, 행동의도 등 내면적인 특성을 파악한다. 뿐만 아니라 사회적 기술, 사회적 관심, 공감기술, 친사회적 태도, 정서적 민감성과 사회적 불안, 자기효율성을 중시하며 자기감각을 통한 자기조화로 자신을 알아간다(Corey, 1998). 자신에 대한 사고와 감정, 행동, 관계, 감각으로 자신을 자각한다는 점에서 자기자각은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 자기균형을 자기자각의 개념과 중요성을 토대로 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

셋째, 자기조절 이론의 문헌고찰 결과 자기조절능력은 자신의 인지와 정서, 자기 행동을 스스로 원하는 방향으로 조절할 수 있는 능력이다. 신념과 주의과정, 습관 학습 등의 개념에도 직접적으로 개입하는 자기조절능력은 주관적 가치와 내적동기, 자아 일치성과 자기일치성을 탐색하여 자기조절 행동에 참여 동기를 높이고, 현재의 강한 충동을 통제하며 과제 몰입에 초점을 둔다(서지현, 정경미, 2014). 자신의 인지, 정서, 행동, 동기를 조절한다는 점에서 자기조절은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 자기균형을 자기조절의 개념과 중요성을 토대로 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

넷째, 자기성찰 이론의 문헌고찰 결과 자기성찰(Self-reflection)은 자신의 내적 마음을 반성하고 살피면서 마음 상태와 움직임을 바라보고 변화를 갖는 과정이다(Mahoney, 1997). 자기성찰을 통해 자신의 내적 감정과 생각을 알아차리고 자각한 자신의 감정과 생각을 적극적으로 탐색하면서 자신의 감정이나 생각을 깨닫고, 행동한다(Csank & Conway, 2004). 또한 타인의 생각, 감정, 욕구를 알아차리고, 타인관점에서 탐색하며, 의미를 깨닫고 관계를 위해 행동한다(황주연, 2011). 자기반성으로 갈등이나 혼란스러운 상황에서 경험을 주의깊

게 파악한다는 점에서 자기성찰은 자기관리 기술인 자기균형을 이루는데 깊은 관련이 있음을 알 수 있다. 본 연구에서 자기균형을 자기성찰의 개념과 중요성을 토대로 긍정적으로 자신을 성장시키는 자기관리 기술이라고 정의하고자 한다.

V. 결론

1. 연구결과 및 시사점

자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰 등의 문헌고찰을 통한 자기균형에 관한 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기균형은 자신을 인식하고 자기이해를 객관적으로 할 때 자기관리 능력을 높일 수 있다. 자신에 대한 보다 객관적인 이해를 돕기 위해서 자신의 사고와 감정, 행동, 신체반응 그리고 관계에 대한 알아차림이 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 자기균형은 자기성찰의 확장으로 반성과 자기격려, 자기 돌봄을 통해 자신을 수용하고 균형을 통한 긍정적인 자기확신 형성에 기여할 것으로 판단된다.

셋째, 자기균형은 긍정적 자기성장을 목표로 건강한 조절 방법을 탐색하고 실천해 봄으로써 균형있는 성장발달에 기여할 것으로 판단된다.

넷째, 자기균형은 자신을 객관적으로 인식하고 사고, 감정, 행동, 신체반응, 관계적 측면에서 자각한 자기를 스스로 통제함으로써 알아차리고 돌봄과 수용이 일어나는 과정이 서로 연계되어 동시에 이루어질 수 있으므로 자기균형을 위해 자기인식과 자기자각, 자기조절, 자기성찰이 필요할 것으로 판단된다.

본 연구는 자기균형에 관한 연구로 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰을 이론적으로 고찰함으로써 자기성찰을 자기균형의 개념적인 측면을 강조하여 개발이 필요한 것으로 사료된다.

2. 제언

본 연구는 자기인식, 자기자각, 자기조절, 자기성찰의 이론적으로 고찰함으로써 자기균형 개념 연구를 하였다는데 의의를 두고 있다. 추후 실증연구를 통한 자기균형에 대한 연계성 연구를 진행해야 할 것으로 사료된다.

또한 향후 연구로 자기균형을 위한 탐색과 형성 및 향상을 위한 방법을 구체적으로 제시하는 연구를 해야 할 필요성이 있겠다.

참고문헌

- 고미애(2018). 자기조절성향이 외식서비스 실패에 대한 부정적 감정과 고객반응에 미치는 영향: 한·미 외식소비자의 차이를 중심으로, 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 고혜신(2020). 자기인식이 개인성가에 미치는 영향: 부정적 피드백 수용 및 자아고갈의 매개효과와 개인-직무적합성 및 단기적 성과압박의 조절효과를 중심으로, 박사학위논문, 숭실대학교 대학원.
- 권오정(2008). 초등학생용 자기성찰지능 척도개발 연구. 초등교육연구. 21(3). 한국초등교육학회. 265-286.
- 김남성(1995). 창의성개발을 위한 교육프로그램. 인문과학. 25(1). 성균관대학교 인문학연구원. 143-161.
- 김환(2015). 사회불안과 공적 자의식, 초점주의 역기능이 공감능력에 미치는 영향. 인지행동치료. 15(3). 한국인지행동치료학회. 519-539.
- 레니 샐(2022). 작은 생물에게서 인생을 배운다. 김현수 역. 드림셀러.
- 문용린(2004). 지적혁명. 서울: 비즈니스북.
- 박홍석 · 이정미(2017). 자기인식척도(SAS)의 개발 및 타당화 연구. 상담학연구. 18(5). 한국상담학회. 21-40.
- 방영숙(2015). 자기조절능력과 노후 정서적 준비도가 기부태도와 죽음에 대한 태도에 미치는 영향, 박사학위논문, 동방문화대학원 대학교.
- 서지현 · 정경미(2014). 자기관리수업을 통한 충동성 감소가 건강증진 행동 및 전반적인 다양한 자기통제행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강. 19(4). 한국심리학회지. 929-955.
- 앨런 시걸(2002). 하인즈 코헛과 자기 심리학. 권명수 옮김. 서울: 한국심리치료연구소.
- 윤천성(2021). 한국형아우르베다 균형단계 교재: 심신의 균형자아. 서울: 휴마인드연구원.
- 이만영 · 승기배 · 전승석 · 채장성 · 김종상 · 김재형 · 홍순조 · 최규보(1992). D.D.D 형 인공 심박동기 시술 환자에서 심방심실 연속자극간격 변화가 수축기와 이완기에 미치는 영향. 대한내과학회잡지. 43(2). 대한내과학회. 178-187.
- 이슬아(2021). 자기조절의 양 날개: 목표추구와 충동통제: 통합적 자기조절 척도 개발 및 자기조절향상 개입의 효과검증, 박사학위논문, 서울대학교.
- 이슬아 · 권석만(2017). 자기조절의 이론적 접근과 심리장애와의 관계: 실험적연구에 근거한 개관적 고찰. 한국심리학회지: 일반. 36(1). 한국심리학회. 1-37.
- 이연수(2011). 초등학생용 자기성찰 척도(SRS). 초등도덕교육. 35. 한국초등도덕교육학회. 157-188.
- 이장호(1985). Strategic choice, foreign involvement, and firm performance, 박사학위논문, 삼육대학교대학원.

- 임인혜(2022). 애착외상 후 성장을 경험한 대학생의 자기인식 변화에 관한연구, 박사학위논문, 백석대학교 기독교전문대학원.
- 정찬섭(1992). 한글의 편집체제와 가독성. 한국정보과학회 언어공학연구회 학술발표 논문집. 10(4). 한국정보과학회 언어공학연구회. 671-688.
- 정형식·김영심(2006). 소비자 비만관리 행동에 있어 자아개념과 주관적 규범의 영향 및 자기 통제감의 조절변수적 영향. 아시아마케팅저널. 8(3). 한국마케팅학회. 41-74.
- 제럴드 코리(2010). 심리상담과 치료의 이론과 실제. 조현춘·조현재·문지혜 옮김. 서울: 시그마프레스.
- 한주연(2023). 대학생의 자기성찰 및 통찰이 삶의 의미에 미치는 영향: 미래지향 시간전망과 회복탄력성의 순차적 이중매개효과, 박사학위논문, 성균관대학교 일반대학원.
- 황주연(2011). 그림책을 활용한 신체표현활동이 만3세반 유아의 어휘력, 언어 이해력, 언어 표현력에 미치는 영향, 석사학위논문, 성신여자대학교.
- Bandura, A.(1989). Regulation of cognitive processes through perceived selfefficacy. *Developmental Psychology*, 25(5), 729-735.
- Bar-on, E.(1997). Europe at the dawn of the millennium. NY: St. Martin's Press.
- Berkman, E. T.(2016). Self-regulation training. In K. D. Vohs, & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 440-457). NY: Guilford Press.
- Boyd, E. M., & Fales, A. W.(1983). Reflective learning: Key to learning from. experience. *Journal of Humanistic Psychology*, 23(2), 99-117.
- Csank, P. A., & Conway, M.(2004). Engaging in self-reflection changes self-concept clarity: On differences between women and men, and low-and high-clarity individuals. *Sex Roles*, 50(7), 469-480.
- Dewey, J.(1933). *How we think*. Boston, DC: Health and Company.
- Fenigstein, A.(1979). Self-consciousness, self-attention, and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 75-86.
- Fromson, P. M.(2006). Self-discrepancies and negative affect: The moderating roles of private and public self-consciousness. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 333-350.
- Gollwitzer, P. M.(1990). Action phases and mind-sets. In E. T. Higgins, & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition* (pp. 53-92). NY: Guilford Press.
- Hoyle, R. H., & Gallagher, P.(2015). The interplay of personality and selfregulation. In M. Mikulincer, P. R. Shaver, M. L. Cooper, & R. J. Larsen (Eds.), *APA handbooks in psychology. APA handbook of personality and social psychology, Vol. 4. Personality processes and individual differences* (pp. 189-207). American Psychological Association.
- Kanfer, F. H.(1970). Self-monitoring: Methodological limitations and clinical applications.

- Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(2), 48-152.
- Langford, W. S.(2022). Three essays on private firms under duress considering local context: How financial institutions and opioid use affect firms. Doctoral dissertation, University of North Carolina at Chapel Hill Graduate School.
- Mahoney, M. J.(1997). Psychotherapists' personal problems and self-care patterns. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(1), 14-16.
- Morin, A.(2011). Self-awareness part1: Definition, measures, effects, functions, and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807-823.
- Neufeldt, S. A.(2004). Critical factors in supervision: The patient, the therapist, and the supervisor. In D. P. Charman (Eds.), *Core process in brief psycho dynamic psychotherapy: Advancing effective practice* (pp. 325-341). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Ruff, H. A., & Rothbart, M. K.(1996). *Attention in early development: Themes and variations*. Oxfordshire: Oxford University Press.
- Sheldon, K. M., & Houser-Marko, L.(2001). Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 152-165.
- 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.

ABSTRACT

A Theoretical Study on the Concept of Self-Balance

Jung, Eun-Ok* · Youn, Chun-Sung**

*Doctoral Course, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University(First author)
(E-mail: eunokgo1@hanmail.net)

**Professor, Department of Convergence Industry, Seoul Venture University(Corresponding)
(E-mail: staryoun@hanmail.net)

This study conducted research on self-balance, which studied and analyzed theoretical considerations, research papers, and literature of self-awareness, self-awareness, self-regulation, and self-reflection.

Due to the stress of daily life, modern people feel psychological atrophy and psychological discomfort can be watched as social problems expand. For life balance, self-value and possibility must be found and self-balance must be achieved. By examining 40 papers related to self-concept to study the concept of self-balance, common sub-elements of self-awareness, self-awareness, self-regulation, and self-reflection theories were found, and the concept of self-balance was extracted.

As a result of this study, first, self-awareness helps to accurately understand thinking, emotions, behavior, physical reactions, and interpersonal relationships in terms of self-understanding. Second, self-awareness helps you to reflect by setting and customizing your own standards. Third, self-regulation helps self-growth with self-management skills in thinking, emotions, behavior, physical response, and interpersonal relationships. Fourth, self-reflection helps explore and practice objective self-understanding, reflection, self-encouragement, self-care, self-acceptance, and control methods, and contributes to balanced growth and development.

Therefore, this study proposed the significance of self-balance concept presentation and self-balance research measures, and there is a need for future research on the development of self-balance improvement programs.

Keywords : self-awareness, self-awareness, self-regulation, self-reflection, self-balance