

숨은 나를 발견하는
다중인격 테스트



숨은 나를 발견하는
다중인격 테스트



사람들마다 가지고 있는 내면의 모습은 매우 다양합니다. 하나의 모습이 유난히 강한 사람도 있고, 다양한 모습을 가지고 있는 사람도 있습니다. 그러나 정도의 차이는 있을 뿐, 누구나 여러 개의 인격을 가지고 있고, 이 여러 개의 인격이 합쳐 ‘큰 자아’를 이룹니다. 이것이 우리가 바로 ‘다중인격’을 알아보려는 이유입니다.

이 책에는 2개의 테스트가 실려 있습니다. 하나는 자신의 자아 관리 능력이 어느 정도인지 알아보는 테스트이고, 다른 하나의 테스트는 자신이 갖고 있는 다중인격의 모습을 알아보는 것입니다.



나의 자아는 강할까 약할까?

[자아 관리 능력 알아보기]

자아가 강하면 여러 인격들을 유연하게 관리할 수 있습니다. 잠재된 인격간의 균형을 유지할 수 있어 좀처럼 자제력을 잃지 않으며 현명한 판단을 내립니다. 반면 자아가 약하면 자신의 다중인격을 활용하기는커녕, 남들이 바라는 인격인 ‘거짓 자아’로 살아가게 됩니다. 일관된 신념을 갖기 어렵고 독립적인 행동을 하기도 어렵습니다. 우유부단하며 쉽게 소외감을 느낍니다. 나의 자아는 지금 어떤 상태일까요? 다음의 테스트는 자신의 자아 관리 능력을 알아보기 위한 테스트입니다.

[방법]

1번부터 13번까지 질문이 있습니다. 이 질문을 잘 읽고 자신의 특성에 맞는 항목에 동그라미를 합니다. 이 질문은 최근 2년 동안의 전반적인 행동, 경험 및 의견을 묻는 질문입니다.

[질문]

1. 나는 중요한 일을 결정을 내릴 때 마음 내키는 대로 결정하는 일이 많다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

2. 나는 말부터 해놓고 나중에 가서 그 말을 후회하는 일이 많다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

3. 나는 화가 나면 물불을 가리지 않고 행동하는 편이다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

4. 나는 욕을 하고 무엇이든지 부수고 싶은 충동을 느낀다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

5. 나는 다른 사람들과의 싸움에 잘 말려드는 편이다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

6. 나는 대수롭지 않은 일에도 화를 잘 내는 편이다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

7. 내 말이나 의견이 남의 비판을 받으면 즉시 바꾼다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

8. 내 계획이 주위 사람의 인정을 받지 못하면 잘 바꾼다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

9. 나는 비교적 내 감정을 잘 통제하는 편이다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

10. 나는 남이 지적할 때보다 내가 틀렸다고 여길 때 의견을 더 잘 따른다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

11. 나는 대다수 사람들의 의견보다 내 의견을 더 중시한다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

12. 논쟁이 일더라도 필요할 때에는 내 주장을 굽히지 않는다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

13. 주위의 말을 참작은 해도 어디까지나 내 소신에 따라 결정한다.

- ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 그렇다 ④ 아주 그렇다

먼저 점수를 계산하시기 바랍니다. 9~13번까지는 자신이 정한 답의 번호가 점수입니다.

그리고 1~8번까지는 점수가 반대로 매겨집니다.

예를 들어 3번 질문에서 ② 아니다 라는 항목을 선택하였으면 점수는 3점입니다.

최종 점수 _____

[해석]

이 점수는 모두 4가지 수준으로 나뉘집니다.

A 수준 : 4 ~ 18점 / B 수준 : 19 ~ 36점 / C 수준 : 36 ~ 46점 / D 수준 : 46 ~ 52점

총점과 자아 관리 기능은 비례합니다. 다시 말해 점수가 높을수록 자아 관리 기능이 높습니다.

A 수준 : 인정받고 싶은 충동이 크고 불안이 심하여 망상증, 우울증이 오기 쉽다. 때로는 정신적인 치료를 요구하기도 한다.

B 수준 : 타인에 영향을 많이 받는다. 거짓 자아가 높고 감정 조절에서 어려움을 자주 느낀다. 학습이나 심신 수련, 명상 등을 통하여 상위 수준으로 진입이 비교적 용이하다.

C 수준 : 지적 기능이 크다. 여러 인격의 관리가 쉬우며 타인과의 갈등에서 회복이 빠르다. 일반인의 최고 단계라고 보아도 무방하다.

D 수준 : 자신의 내적 관점이 자유로우며 동시에 타인에 대한 배려와 귀를 기울일 줄 안다. 최상의 리더십을 보유한 사람이라고 볼 수 있다. 보편적으로 일반인에게서는 보기 어렵고 깊은 심신 성숙을 이룬 사람에게서 보인다.



내 안의 인격들은 어떤 모습일까?

[다중인격을 나타내는 인격 바퀴 만들기]

[1단계]

나는 어떤 역할들을 하고 있나? | 역할 정하기

- 사람들은 자신의 역할에 따라 다양한 인격을 보여줍니다. 우선 자신이 어떤 역할을 하는지를 정해봅시다.
- 역할은 직업/ 가족 내의 관계/ 개인적인 취향 등에 따라 정할 수 있습니다.
- 그 순서는 자신이 가장 중요하다고 생각하는 역할별로 적습니다.

[예시]

35세 남성인데 직업이 프로그래머이고, 오래 사귀 여자친구가 있고, 취미로 자전거를 타는 사람이 있습니다. 그가 자신이 가장 중요하게

여기는 역할을 프로그래머로, 두 번째로는 남자친구로서의 역할, 세 번째로는 자전거 레이서로서의 역할을 중요하게 생각한다면 다음과 같이 정할 수 있습니다.

[예시]

이름 김성격

역할 1	역할 2	역할 3
프로그래머	남자친구	자전거 레이서

[2단계]

각 역할은 어떤 성격을 갖고 있나? | 10가지 특질 이해하기

인간의 성격이 가지고 있는 특질들은 10가지로 뽑을 수 있습니다. 이 특질들은 서로 짝을 이룹니다. 개방성 - 보수성/ 외향성 - 내향성/ 안정성- 불안함/ 우호성- 비우호성/ 성실성-부주의함

개방성	외향성	안정성	우호성	성실성
↓				
보수성	내향성	불안함	비우호성	부주의함

각 특질마다 자세하게 알아볼 수 있는 8가지의 상세 항목이 있습니다.

개방성	외향성	안정성	우호성
창조적임	말이 많음	차분함	따뜻함
호기심이 많음	대담함(사회적으로)	만족함 충분하다고 느낌	친절함
예술에 관심이 많음	활력이 넘침	여유로움	협력적임
감정적으로 열려 있음	몰려다니기 좋아함	낙천적임	민율만함
모험심이 많음	주장이 강함	자기를 긍정함	친근함
자유로운 편임	스릴을 즐김	참을성 있음	개방적임
낭만적임	명랑함	느긋함	쉽게 용서함
농담을 즐김	열정적임	자기충족적임	팀을 위해 일함

성실성	보수성	내향성	불안함
조직적임	창조적이지 않음	수줍어함	기분파임
효율적임	교조적임	조용함	질투심이 있음
질서정연함	조심성 있음	숫기 없음	부러움이 많음
의무를 다함	습관적임	몰려나 있는 걸 좋아함	까다로움
끈기 있음	일상적임	말수가 적음	초조해함
의지할 만한	낭만적이지 않음	정중함	쉽게 화를 냄
근면함	호기심이 적음	소심함	우울함
책임감 있음	통념적임	혼자 있기 좋아함	자기에게 집착함

비우호성	부주의함
동정심이 적음	조직적이지 못함
무례함	칠칠치 못함
완고함	효율적이지 못함
비판적임	무모함
다툼을 일으킴	성숙하지 못함
거리를 둠	낭비벽이 있음
의심이 많음	반항적임
남을 가로막음	과시적임

해당되는 항목에 ○를합니다. ○를 표시한 개수에 따라 점수를 줍니다.

[예시]

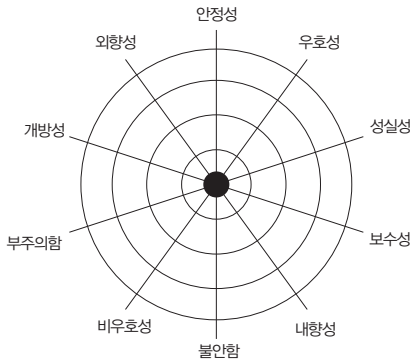
이름 김성격

| 점수표 |

개방성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
창조적임			
호기심이 많음			○
예술에 관심이 많음			
감정적으로 열려 있음			○
모험심이 많음			○
자유로운 편임	○		○
낭만적임			
농담을 즐김	○		○
점수 합계	2	0	5

[3단계]

이렇게 테스트를 한 결과 10가지 특질마다 점수를 얻게 되면 다음과 같은 인격 바퀴에 해당되는 점수에 표시를 합니다.



앞에서 이야기한 35세 남성이 테스트를 했다고 가정하면 다음과 같습니다.

[예시]

이름 김성격

개방성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
창조적임			
호기심이 많음			○
예술에 관심이 많음			
감정적으로 열려 있음			○
모험심이 많음			○
자유로운 편임	○		○
낭만적임			
농담을 즐김	○		○
점수 합계	2	0	5

보수성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
창조적이지 않음		○	
교조적임			
조심성 있음		○	
습관적임		○	
일상적임		○	
낭만적이지 않음		○	
호기심이 적음	○	○	
통념적임			
점수 합계	1	6	0

외향성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
말이 많음		○	○
대담함(사회적으로)	○		○
활력이 넘침	○	○	○
몰려다니기 좋아함	○		○
주장이 강함	○		○
스릴을 즐김			○
명랑함	○	○	○
열정적임	○	○	○
점수 합계	6	4	8

내향성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
수줍어함			
조용함			
숫기 없음			
몰려나 있는 걸 좋아함			
말수가 적음			
정중함	○		
소심함			
혼자 있기 좋아함			
점수 합계	1	0	0

안정성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
차분함	○	○	
만족함/충분하다고 느낌	○		
여유로움	○	○	
낙천적임		○	
자기를 긍정함	○		
참을성 있음	○	○	
느긋함	○	○	
자기충족적임			○
점수 합계	6	5	1

불안함	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
기본파임			
질투심이 있음			
부러움이 많음			
까다로움			
초조해함			○
쉽게 화를 냄	○		
우울함			○
자기에게 집착함			
점수 합계	1	0	2

우호성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
따뜻함			○
친절함	○	○	○
협력적임	○		
믿음만함	○	○	
친근함	○		○
개방적임			○
쉽게 용서함	○	○	○
팀을 위해 일함	○	○	
점수 합계	6	4	5

비우호성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
동정심이 적음			○
무례함			
완고함			○
비판적임			○
다툼을 일으킴			○
거리를 둠			○
의심이 많음			○
남을 가로막음			○
점수 합계	0	0	7

성실성	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
조직적임	○	○	
효율적임	○	○	
질서정연함	○	○	
의무를 다함	○	○	
끈기 있음		○	
의지할 만한	○	○	
근면함	○	○	
책임감 있음	○	○	
점수 합계	7	8	0

부주의함	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
조직적이지 못함			○
칠칠치 못함			○
효율적이지 못함			○
무모함			○
성숙하지 못함			○
낭비벽이 있음			○
반항적임			○
과시적임			○
점수 합계	0	0	8

그러면 다음과 같은 점수표를 얻게 됩니다.

[예시]

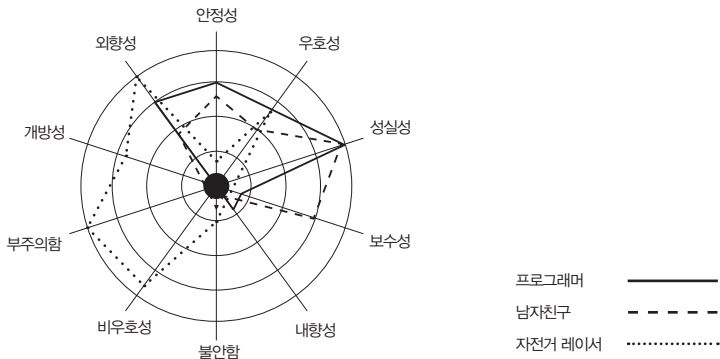
이름 김성격

	역할 1	역할 2	역할 3
	프로그래머	남자친구	자전거 레이서
개방성	2	0	5
보수성	1	6	0
외향성	6	4	8
내향성	1	0	0
안정성	6	5	1
불안함	1	0	2
우호성	6	4	5
비우호성	0	0	7
성실성	7	8	0
부주의함	0	0	8

이를 인격 바퀴로 표현하면 다음과 같은 모양이 됩니다.

[예시]

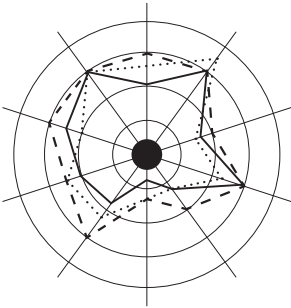
이름 김성격



이렇게 완성된 인격 바퀴를 보면, 내가 가진 인격들이 서로 겹쳐 있는지, 따로 떨어져 있는지를 파악할 수 있습니다. 모양이 삐죽삐죽한지, 고르게 되어 있는지, 원의 한 쪽으로만 치우쳤는지 등을 통해서 내 인격의 성향을 알 수 있습니다.

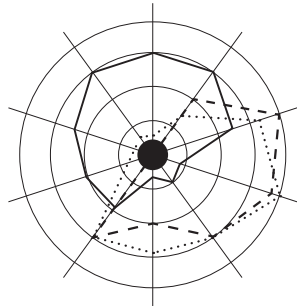
[해석]

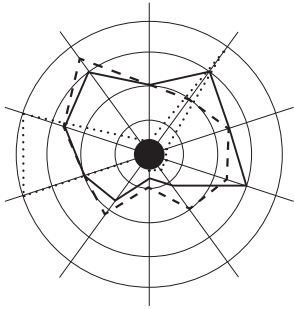
인격 바퀴들은 사람마다 매우 다르게 나올 수 있지만, 대략 6가지 정도의 유형으로 나눌 수 있습니다.



1번 유형 — 바퀴들이 거의 동일한 영역에, 동일한 형태로 그려지는 경우. 통합된 인격을 가지고 있는 유형. 안정된 삶을 사는 사람일수록 점점 더 이와 같은 유형으로 변해가는 경향이 있다.

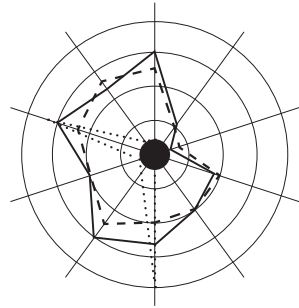
2번 유형 — 서로 상반된 영역에 대칭하듯이 그려지는 경우. 강한 이중인격을 가지고 이는 유형. 두 개의 다른 인격을 갖고 살아간다는 점에서 균형을 잘 잡는 사람이라고 할 수 있다. 가정과 직장 모두에 동일한 시간을 투자하는 사람들이 이런 유형이 많다.



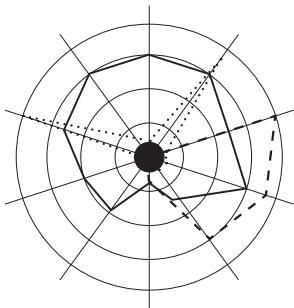


3번 유형 — 대부분의 인격들이 동일하나, 하나 정도가 다른 인격을 가지고 있는 경우. 이 경우 겉으로는 단일한 인격의 소유자로 보일 가능성이 높음.

4번 유형 — 가장 흔하게 볼 수 있는 유형. 확실히 겉으로 드러나는 인격이 있는 한편, 다양한 조건에서 나타나는 여러 보조 인격들을 가지고 있는 경우. 융통성이 높은 유형이다.



5번 유형 — 겉치는 인격 바뀌기가 거의 없고, 다양한 영역에 인격이 놓여 있는 경우. 이런 유형의 사람들은 주요한 인격이 없고 여러 개의 다양한 인격을 갖고 있기 때문에 끊임없이 변화를 추구한다.





이름 _____

개방성	역할 1	역할 2	역할 3
창조적임			
호기심이 많음			
예술에 관심이 많음			
감정적으로 열려 있음			
모험심이 많음			
자유로운 편임			
낭만적임			
농담을 즐김			
점수 합계			

보수성	역할 1	역할 2	역할 3
창조적이지 않음			
교조적임			
조심성 있음			
습관적임			
일상적임			
낭만적이지 않음			
호기심이 적음			
통념적임			
점수 합계			

외향성	역할 1	역할 2	역할 3
말이 많음			
대담함(사회적으로)			
활력이 넘침			
몰려다니기 좋아함			
주장이 강함			
스릴을 즐김			
명랑함			
열정적임			
점수 합계			

내향성	역할 1	역할 2	역할 3
수줍어함			
조용함			
숫기 없음			
물러나 있는 걸 좋아함			
말수가 적음			
정중함			
소심함			
혼자 있기 좋아함			
점수 합계			

안정성	역할 1	역할 2	역할 3
차분함			
만족함/ 충분하다고 느낌			
여유로움			
낙천적임			
자기를 긍정함			
참을성 있음			
느긋함			
자기충족적임			
점수 합계			

불안함	역할 1	역할 2	역할 3
기분파임			
질투심이 있음			
부러움이 많음			
까다로움			
초조해함			
쉽게 화를 냄			
우울함			
자기에게 집착함			
점수 합계			

우호성	역할 1	역할 2	역할 3
따뜻함			
친절함			
협력적임			
믿음만함			
친근함			
개방적임			
쉽게 용서함			
팀을 위해 일함			
점수 합계			

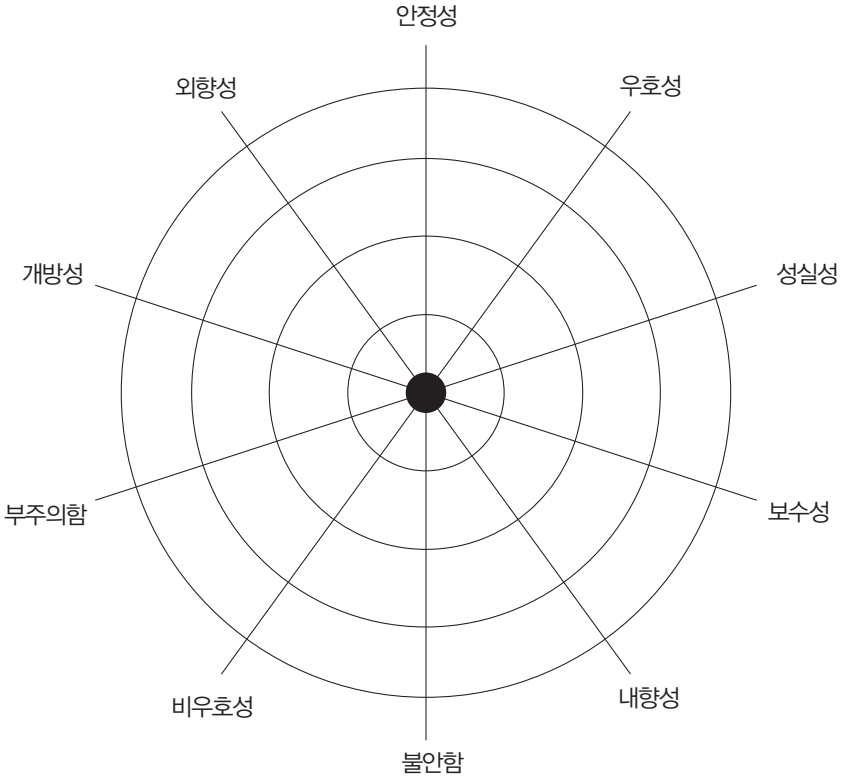
비우호성	역할 1	역할 2	역할 3
동정심이 적음			
무례함			
완고함			
비판적임			
다툼을 일으킴			
거리를 둠			
의심이 많음			
남을 가로막음			
점수 합계			

성실성	역할 1	역할 2	역할 3
조직적임			
효율적임			
질서정연함			
의무를 다함			
끈기 있음			
의지할 만한			
근면함			
책임감 있음			
점수 합계			

부주의함	역할 1	역할 2	역할 3
조직적이지 못함			
철철치 못함			
효율적이지 못함			
무모함			
성숙하지 못함			
낭비벽이 있음			
반항적임			
과시적임			
점수 합계			

이름 _____

	역할 1	역할 2	역할 3
개방성			
보수성			
외향성			
내향성			
안정성			
불안함			
우호성			
비우호성			
성실성			
부주의함			



- * 이 책자의 [자아 관리 능력 알아보기] 테스트는 '보웬의 자아분화 척도'를 토대로 정신과 전문의의 감수 하에 재구성하였습니다.
- * 이 책자의 [다중인격을 나타내는 인격 바퀴 만들기] 테스트는 리타 카터의 저서 「다중인격의 심리학(김명남 옮김, 교양인)」의 내용을 토대로 한 것입니다. 이 또한 정신과 전문의의 감수 하에 재구성하였습니다.

숨은 나를 발견하는 다중인격 테스트

사람은 누구나 다중인격

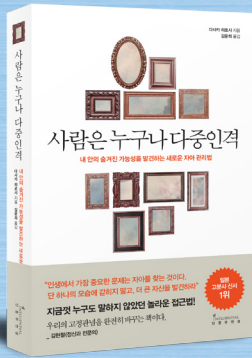
- * 이 책자는 『사람은 누구나 다중인격』의 부록으로 제공되며 별도로 판매할 수 없습니다.
- * 자세한 문의는 ㈜인플루엔셜로 해주세요.

주소 (04511) 서울특별시 중구 통일로2길 16, AIA타워 8층

전화 02)720-1034(기획편집) 02)720-1024(마케팅) 02)720-1042(강연섭외)

팩스 02)720-1043 전자우편 books@influential.co.kr

홈페이지 <http://www.influential.co.kr>



내 안의 숨겨진 가능성을
발견하는 새로운 자아 관리법

사람은 누구나 다중인격

다시카 히로시 지음 | 김윤희 옮김 | 14,300원

이 책자는 도서 『사람은 누구나 다중인격』의
독자들을 위한 부록으로 비매품입니다.

숨은 나를 발견하는
다중인격 테스트



3 901000 022054