



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 내현적 자기애가
심리적 안녕감에 미치는 영향 :
자기자비의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김혜진

2022년 7월

대학생의 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과




지도교수 최 보 영

김 혜 진

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

김혜진의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장	<u>김 성봉</u>	
위 원	<u>박 정 환</u>	
위 원	<u>최 보 영</u>	

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

대학생의 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 자기자비의 매개효과

김혜진

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최보영

본 연구에서는 대학생을 대상으로 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과가 나타나는지를 검증하였다. 이를 통해 내현적 자기애 성향의 대학생의 심리적 건강과 사회적 적응 기능에 자기자비가 어떤 역할을 하는지에 대한 기제를 밝히고, 상담장면에서 내현적 자기애라는 내담자의 성격 특성을 이해하고 상담적 개입에 시사점을 제공하고자 한다. 이러한 연구목적에 따른 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 있는가?

본 연구는 코로나 19라는 상황적 요인으로 인해, 온라인 설문조사로 시행되었으며, 전국 대학생 474명이 조사에 참여하였다. 이 중 반응시간이 지나치게 짧거나 긴 반응과, 한 가지 답으로 고정된 반응을 보인 불성실한 데이터 51부를 제외한 423명(남학생 208명, 여학생 215명)의 자료를 분석에 활용하였다.

연구의 측정도구는 국내외 연구에서 신뢰성과 타당성이 검증된 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감의 척도를 사용하였으며, 설문은 자기보고식 5점 Likert 척도로 구성되었다.

본 연구에서는 연구 가설을 검증하기 위해 자료처리 및 통계분석방법으로 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.0 프로그램을 사용하였다. 연구 대상자의 인구 통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 각 측정 도구의 적합성을 검증하기 위해 Cronbach's α 를 산출하여 신뢰도를 확인하였다. 그리고 표본의 정규성 여부를 확인하기 위해 주요 변인의 평균, 표준편차, 최대값, 최소값, 왜도, 첨도를 산출하였다. 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감 간의 관계를 확인하기 위해 Pearson 상관관계 분석을 실시하였다. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개역할을 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 사용하였고, 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test와 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 함께 실시하였다. 이러한 자료를 분석한 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애는 자기자비, 심리적 안녕감과 유의한 부적 상관을 나타냈으며, 자기자비는 심리적 안녕감과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 둘째, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 수행한 결과, 완전매개효과를 확인하였다.

본 연구에서는 내현적 자기애 성향의 대학생이 어떤 인지·심리적 과정을 통해 심리적 안녕감을 지각하는지를 설명하였고, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 완전매개효과를 확인하였다. 이것은 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 수 있으나, 이 관계에 매개변인인 자기자비를 투입하면 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향력이 사라지고, 자기자비를 경유하는 간접적인 경로만 유의하다는 것이다. 이를 통해 내현적 자기애 성향자의 상담에서 자기자비를 활용한 치료적 개입에 대한 시사점을 제안하였다. 이를 바탕으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감, 매개효과, 부트스트래핑

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	7
3. 연구모형	8
4. 용어의 정의	9
II. 이론적 배경	11
1. 내현적 자기에	11
2. 자기자비	15
3. 심리적 안녕감	19
4. 연구변인 간 관계	22
가. 내현적 자기에와 자기자비의 관계	22
나. 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계	24
다. 자기자비와 심리적 안녕감의 관계	26
다. 내현적 자기에, 자기자비, 심리적 안녕감의 관계	29
III. 연구방법	31
1. 연구대상 및 절차	31
2. 측정도구	34
가. 내현적 자기에 척도	34
나. 자기자비 척도	36
다. 심리적 안녕감 척도	37
3. 자료 처리 및 분석	40

IV. 연구결과 및 해석	41
1. 주요 변인의 기술통계	41
2. 주요 변인 간의 상관관계	43
3. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 검증	44
V. 논의 및 제언	49
1. 결과 요약 및 논의	49
2. 연구의 의의 및 제언	53
참고문헌	57
Abstract	75
부록	78

표 목 차

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성	33
표 III-2 내현적 자기에 척도의 문항구성 및 신뢰도	35
표 III-3 자기자비 척도의 문항구성 및 신뢰도	36
표 III-4 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도	38
표 IV-1 주요 변인들의 기술통계 결과	41
표 IV-2 내현적 자기에, 자기자비, 심리적 안녕감의 상관관계	43
표 IV-3 내현적 자기가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과	45
표 IV-4 부트스트래핑을 통한 자기자비의 간접효과 유의성 검증 결과	48

그림 목 차

그림 I-1 연구모형	8
그림 IV-2 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과의 완전매개모형	47

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

10여 년 전 '아프니까 청춘이다'라는 도서가 센세이션(Sensation)을 일으켰다. 이 시대의 청춘(靑春)에게, 왜 아픔이라는 전제조건이 생긴 것일까? 청춘이라고 불리는 대학생 시기는 청소년기와 성인기의 중간단계로 자아정체성이 불명확하고 불안정한 심리상태를 보인다(김기남, 최보영, 2017). 또한 대학생은 가치관 정립, 대인관계, 직업 준비에 대한 갈등을 경험하고, 심리적 부적응을 겪게 되어 정신적인 문제에 취약해질 수 있다(곽현주, 김현주, 2013). 이러한 관점에서 발달상 과도기에 있는 대학생들의 안녕감은 위협받을 수 있다.

서울대학교 행복연구센터에서는 104만 3,511명을 대상으로, 365일 24시간 동안의 안녕지수를 조사하여 '대한민국 행복 리포트 2019'를 발표했다. 연구에 따르면, 20대의 안녕지수는 모든 연령대에서 가장 낮은 수준을 나타냈다. 해당 연구는 20대의 행복이 침해받고 있으며, 20대의 안녕감에 대한 연구와 관심이 필요하다는 점을 시사한다. 또한 20대의 안녕감이 대학 생활 적응, 대인관계, 직업 관련 상황에 큰 영향을 미친다는 점에서도(곽현주, 김현주, 2013), 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대한 고찰이 요구된다.

삶의 궁극적인 목표라고 할 수 있는 행복(Cooper, 1970)은 삶의 만족, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감 등의 용어로 다양하게 개념화되어 왔다(유혜숙, 김종운, 2019). 이 중 '주관적 안녕감'은 삶에 대한 만족도, 긍정적 정서 경험, 부정적 정서 경험을 포함하는 개념이다(Diener, 1984). 하지만 Ryff(1989)는 삶의 질에 대한 평가는 개인의 행복만을 반영할 것이 아니라, 개인이 사회적으로 어떻게 기능하고 있는가를 반영해야 한다는 입장에서 심리적 안녕감(psychological well-being)이라는 개념을 주장했다. 이에 따라 본 연구에서는 주관적 안녕감보다 확장적 개념인 Ryff(1989)의 심리적 안녕감을 안녕감의 척도로 사용하고자 한다.

심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인으로, 다양한 변인이 거론되었는데(박미애 등, 2013), 심리적 안녕감과 성격 요인에 대한 연구들은 성격 요인이 심리적 건강을 예언한다고 보고했다(Akinci, 2015; Steel et al., 2008). 또한 김지영과 권석만(2015)은 성격장애가 심리적 안녕감을 손상시킬 수 있다고 설명했다. 이러한 선행연구 결과를 통해 심리적 안녕감에 대한 성격요인의 영향력에 대해 검토할 필요가 있음을 확인할 수 있다.

심리적 안녕감을 예측하는 성격 요인으로 자기애를 고려해 볼 수 있는데, 자기애는 성격장애로써 뿐 아니라, 일반적인 성격 특성이라고도 볼 수 있다(김지영, 2011). 자기애는 표현양식에 따라 외현적 자기애와 내현적 자기애로 구분할 수 있다(Akhtar & Thomson, 1982). 외현적 자기애 성향자는 자신에 대한 과장된 지각, 착취적 인간관계의 특성을 갖고 있고, 내현적 자기애가 높은 사람은 웅대한 자기상을 갖지만 자기상을 억압하여, 자기상이 손상될 수 있는 상황을 회피함으로써 자존감을 보호한다(권석만, 한수정, 2000). 또한 타인의 반응에 예민하고, 부정적 평가에 취약하여, 불안 및 우울과 관련성이 높으며, 부적응적인 특징을 많이 나타낸다(Hart & Joubert, 1996). 따라서 정서적 취약성 및 심리적 불편감이 높은 내현적 자기애를 중심으로 본 연구를 진행하고자 한다.

내현적 자기애 성향자는 자기개념이 부족하고 정서적으로 불안정하기 때문에, 낮은 심리적 안녕감을 경험한다는 결과가 나타났다(Rose, 2002; Weikel et al., 2010). 국내 연구에서도 내현적 자기애가 심리적 안녕감을 예측하는 변인이라는 점이 보고되었다(노도은, 안도연, 2020; 이완우, 2019; 이지현, 2018). 이를 통해, 내현적 자기애는 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있다.

한편 이선경 등(2014)은 1999년부터 2014년 동안 한국 대학생들의 자기애가 증가하는 추세라고 보고했고, Twenge와 Campbell(2009)도 과도한 자기애로 인한 성격장애가 10명 중 1명 꼴로 발생하고 있으며, 계속해서 증가하고 있다고 밝혔다. 또한 상담실을 찾는 대학생들의 호소문제의 근거에는 내현적 자기애의 특성인 실수에 대한 두려움, 평가에 대한 취약성이 내재되어 있다(Research Consortium of Counseling and Psychological Services to Higher Education, 1995 재인용; Ashby & Bruner, 2005). 이에 내현적 자기애는 심리적 안녕감 관련 상담에서 고려해야 하는 성격적 특성이라 할 수 있다(McWilliams, 2018). 따라서 심리적 안

녕감의 예측 변인으로써 내현적 자기애를 탐구해 볼 가치가 있다.

내현적 자기애는 성격구조로 볼 수 있기에(Paulhus, 2001; Thomaes et al., 2009), 상담 장면에서 많은 노력과 시간을 투입해야 한다(권은미 등, 2009). 또한 자기애적 성향은 치료적 개입에서 상당한 저항으로 작용하여 다루기 어렵다(박경순, 2011). 그러므로 내현적 자기애와 심리적 안녕감 사이를 매개하는 변인을 찾는다면 효과적인 상담적 개입이 가능할 것이다(노도은, 안도연, 2020). 현재까지 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 다양한 매개변인이 연구되었다. 구체적으로 경험회피, 마음챙김, 스트레스와 자기격려, 부정 자기복잡성과 탈중심화 등이 매개변인으로 밝혀졌다(노도은, 안도연, 2020; 박세나, 조민아, 2020; 이지현, 2018; 최희나, 2013).

하지만 현재까지 검증된 매개변인 외에 심리적 안녕감에 더 큰 영향을 미친다고 보고된, 스트레스, 자기존중감, 사회적 지지의 매개효과에 대한 연구량은 많지 않다(박미애 등, 2013; 박세나, 조민아, 2020). 이 중 스트레스와 사회적 지지는 개인 외적 변인이고 자기존중감은 내적 변인으로, 심리적 불편감에 영향을 미치는 외부적 요인을 변화시키는 것보다 내적인 대처를 통한 방법이 더 수월할 수 있다는(이유현 등, 2018) 점에서 매개변인으로 자기존중감을 고려해 볼 수 있다. 자기존중감(self-esteem)은 개인의 적응에 도움을 주는 긍정적인 요인으로 여겨졌다(Coopersmith, 1967). 그러나 자기존중감이 높은 사람은 자기애가 높을 수 있어, 평가에 대한 과민성, 불안과 우울, 공격성 등이 나타날 수 있다는 역기능이 거론되었다(Morf & Rhodewalt, 2001). 그리고 자기존중감은 평가와 비교에 영향을 받으므로 진정한 자기가치감을 반영하는데 한계가 있으며, 특정 부분에서의 성취 결과에 수반됨에 따라 불안정적인 특성을 갖는다(Crocker et al., 2003).

이러한 자기존중감의 한계가 거론되면서 자기존중감을 보완하기 위해 자기수용(self-acceptance), 자기자비(self-compassion)의 개념들이 등장했다(MacInnes, 2006; Neff, 2003). 자기수용은 있는 그대로의 자신을 받아들이는 개념이나(Maccines, 2006), 안정된 자기가치감이 형성되는 원인과 기제를 충분히 설명하지 못한다는 주장이 제기되었다(Gilbert & Procter, 2006). 자기자비는 건강한 자기지각이며(Neff, 2003b), 타인과 비교하여 평가하지 않고, 자신을 그대로 받아들이기 때문에 정서적으로 안정성을 가진다고 할 수 있다(조현주, 현명호, 2011).

자기자비와 한국인의 심리에 대한 메타분석에서도, 심리적 안녕감은 다양한 심리적 변인 중 자기자비와의 관계에서 가장 큰 효과크기를 나타내는 변인($r=.57$)으로 밝혀졌다(김수빈 등, 2017). 이에 본 연구에서는 좀 더 안정적인, 진정한 자기가치감을 나타내는 자기자비를 매개변인으로 선정하였다.

최근 다수의 연구에서 자기자비는 임상적인 개입에서 중요한 역할을 수행하는 범진단적 개념이자, 심리적 건강을 예측하는 변인으로 부각되고 있다(MacBeth & Gumley, 2012). 자기자비는 자기존중감의 개념적 한계를 보완하는 개념으로, 고통을 경험하거나 자신의 한계에 직면했을 때, 자신을 비난하는 대신에 자신의 결점을 수용하고 자신을 온화하게 돌보는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 자비는 성격적 특성으로 습득하고 향상시킬 수 있는 기술이며, 이해와 수용을 통해 표현된다(McKay & Fanning, 2000). 또한 자비를 향상시키는 것은 인간의 정신적 안녕과 행복에 긍정적 영향력을 행사한다(Ladner, 2013). 그러므로 자기자비는 스스로를 돌보고 성장시킬 수 있는 실용적인 기술이자 심리적 안녕을 유지하는 동력이라 할 수 있다(이수민, 양난미, 2016).

자아가 위협받는 상황에서 자기자비 수준이 높은 사람은 정서적 각성에 지나치게 민감하게 반응하지 않으며, 불쾌한 피드백에 대해서도 평정을 지속하는 특성을 보인다(Neff et al., 2007). 따라서 자기자비는 정서조절 역할을 수행한다고 할 수 있으며, 자기자비는 정서적 탄력성과 안정성을 통해 심리 문제를 완화시켜서 심리적 안녕감 향상에 이바지하게 된다(Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009). 동일한 상황에 대해서도 정서를 조절하는 방식에 따라 불안과 우울 등의 심리적 불편감과 심리적 건강에 차이가 있을 수 있다(서우정, 조용래, 2012; 이유현 등, 2018). 따라서 부적응적 심리문제를 극복하고 심리적 안녕감을 증진시키기 위해서는, 정서조절의 특성을 가진 자기자비에 대해 주의를 집중할 필요가 있다.

자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 치료적 효과에 대해서도 보고되고 있다. 문정순(2017)은 성인 대상 자기자비 훈련 프로그램에서 심리적 안녕감이 향상되는 효과를 입증하였고, 강재연과 장재홍(2017)은 자기비판 성향의 대학생의 마음챙김-자기자비 집단프로그램에서 실험집단의 부정정서의 감소와 심리적 안녕감의 유의미한 증진을 보고하였다. 또한 자기자비 프로그램의 치료효과는 프로그램 종료 후에도 지속되었다(김유진, 장문선, 2016; 박세란, 이훈진, 2015).

한편 내현적 자기애와 자기자비의 관계에 대해 살펴보면, 내현적 자기애는 자기자비에 부적으로 영향을 미친다는 결과가 보고되었다(고종숙, 2016; 김성주, 정남운, 2016; 안혜영, 신호정, 2017). 자기자비의 핵심기능은 자신의 실패나 실수를 인간의 보편적 경험으로 인식하여 자신에게 온정적으로 대하고 부정적인 감정에 과몰입하지 않는 것인데, 내현적 자기애 수준이 높으면 부정적인 정서를 누구나 경험하는 것으로 일반화시키지 않아 고립감을 느끼고, 자기에게 불친절하여 부정적인 경험에 매몰되기 때문에 자기자비 수준이 낮아진다(Neff, 2003a, 2003b). 최근 내현적 자기애와 자기자비의 관계에 대한 다수의 연구가 보고되고 있다. 내현적 자기애와 우울, 평가염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 불안, 대인관계 유능성 등의 변인과의 관계에서, 자기자비의 매개효과가 입증됐다(김다민, 이혜란, 2020; 김민서, 이상희, 2019; 김현이, 2019; 박찬미, 2019). 또한 문선영(2017)은 내현적 자기애 성향자의 자기자비 글쓰기 프로그램을 통해 처치집단의 자기자비 상승을 보고했으며, 사회불안과 타인의 평가에 대한 자기가치감 수반성의 감소를 입증했고, 치료적 효과가 1개월 이상 지속된다는 점을 밝혔다.

선행연구 결과와 같이 자기자비는 내현적 자기애와 심리사회적 변인과의 관계에서 매개변인으로 역할을 하여, 자기자비가 내현적 자기애 성향자의 치료에서 개입요소로 활용될 수 있다는 점을 확인하였다. 또한 자기자비와 내현적 자기애는 스스로에게 집중한다는 유사점이 있기 때문에(유승령, 김은하, 2019), 내현적 자기애 성향자의 상담에서 자기자비는 효과적인 개입기법임을 예측할 수 있다.

종합하자면 내현적 자기애는 자기자비와 심리적 안녕감에 부적인 영향을 미치며, 자기자비가 심리적 안녕감을 향상시킨다는 점을 선행연구와 이론적 배경을 통해 확인할 수 있었다. 이에 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비가 매개역할을 할 것이라는 가설을 세워볼 수 있다. 하지만 선행연구의 이론적 근거와 자기자비의 실용성에 불구하고, 국내에서 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감의 관계를 매개모형이나 조절모형으로 검증하는 연구는 찾아보기 어렵다.

이미션(2021)은 대학생의 내현적 자기애, 자기자비, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계를 주제로 연구했다. 하지만 변인 간의 상관관계만 비교하였기에, 변인 간의 통합적인 관계성과 심리적 기제를 추론하는 데 한계가 있다.

연구자의 연구모형과 유사한 연구주제로, 최희나(2013)의 ‘내현적 자기에 성향과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 매개효과’ 연구가 있다. 마음챙김은 균형 잡힌 정신적 조망을 통한 상위 인지적 활동이라는 점에서(김교현, 2008), 자기자비와 유사한 측면이 있다(김다민, 이혜란, 2020). 그러나 인지적 요소를 강조하는 마음챙김에 비해 자기자비는 인지적 요소와 유대감 등의 정서적 요소가 함께 증시되는 개념이다(Birnie et al., 2010). 또한 자기자비는 심리적 건강에 대한 설명력이 마음챙김보다 더 크다는 점이 밝혀졌다(Van Dam et al., 2011). 그러므로 자기자비는 인지적, 정서적 측면을 포괄하는 변인이며, 심리적 안녕감을 선행하는 변인으로 마음챙김보다 더 강력한 설명력을 가질 것으로 예상할 수 있다.

선행연구 결과를 통해 본 연구의 필요성을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 대학생은 대인관계, 가치관 정립, 진로문제 등으로 인해 심리적 안녕감이 저해될 수 있어(곽현주, 김현주, 2013), 심리적 안녕감의 선행변인을 파악할 필요가 있다. 둘째, 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인 중 내현적 자기에겐 성격적 특성으로 상담에서 많은 노력을 투자해야 하며 직접적으로 다루기 어렵기 때문에(권은미 등, 2009), 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계에서 매개변인에 대한 탐색이 요구된다. 셋째, 자기자비는 심리적 안녕감과 관계에서 큰 효과 크기를 나타내는 변인으로(김수빈 등, 2017), 내현적 자기에와도 그 관계성을 확인할 수 있었고(김성주, 정남운, 2016), 학습으로 증진이 가능한 기술이기 때문에(McKay & Fanning, 2000), 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계를 설명해 주는 매개변인으로 작용할 것을 예측할 수 있다. 하지만 국내에서 내현적 자기에와 심리적 안녕감, 자기자비를 매개모형으로 설계하여 검증한 연구는 찾아보기 어려웠기에(이미선; 2021), 본 매개모형의 검증이 필요함을 확인할 수 있다.

이에 본 연구는 대학생의 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계에서, 훈련을 통해 비교적 변화가 수월한 변인인 자기자비의 매개효과를 검증하고자 한다. 이를 통해 내현적 자기에 성향의 대학생이 어떤 인지·심리적 과정을 통해 심리적 안녕감을 지각하는지를 설명할 수 있을 것이다. 또한 내현적 자기에 성향을 지닌 대학생의 심리적 건강과 사회적 적응 기능에 자기자비가 어떤 역할을 하는지에 대한 매커니즘을 밝혀, 상담장면에서 내현적 자기에라는 내담자의 성격적 특성을 이해하고, 상담적 개입과 치료적 처방에 대한 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 한다. 이에 다음과 같이 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 있는가?

가 설 1. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구에서는 그림 I -1의 연구모형을 통해 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비가 매개효과를 나타내는지 분석하고자 한다. 이에 따라 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비를 매개변인으로 선정하였다.

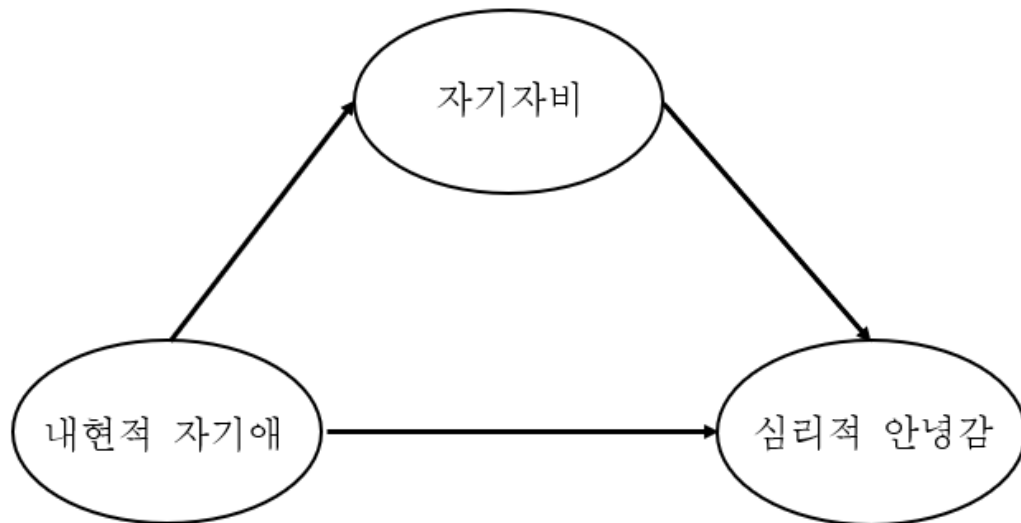


그림 I -1 연구모형

4. 용어의 정의

가. 내현적 자기에

내현적 자기에(covert narcissism)란 거대한 자기상을 갖지만, 자기상이 훼손되는 상황을 회피하여 자존감을 보호하고, 타인의 반응에 민감하고 부정적 피드백에 취약하여 심리적 불편감을 경험하며, 부적응적 특성을 보인다(강선희, 정남운, 2002; 권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017; Cooper, 2000). 또한 내현적 자기에는 외현적 자기에보다 역기능적이기 때문에 안녕감과 적응성, 유능감이 낮고, 과민성과 신경증 성향을 내포하고 있다(강연우, 2004; 박동숙, 2004; 이명신, 2010; 이상미, 2009; 정남운, 2001; Hendin & Cheek, 1997).

본 연구의 척도로 내현적 자기를 측정하기 위해 Akhtar와 Thomson(1982)가 제안하고 강선희와 정남운(2002)이 개발하고 타당화한 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)를 사용하였다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 내현적 자기에 척도 전체의 신뢰도는 .90이며, 하위요인도 모두 .71 이상의 신뢰도가 검증되었다.

나. 자기자비

자기자비(self-compassion)란 고통을 경험하거나 자신의 부적절함에 직면했을 때, 자신을 비난하는 대신에 자신의 한계를 받아들이고, 자신을 온정적 태도로 돌보는 것이다(Neff, 2003a). 자기자비는 자기존중감의 개념적 한계를 보완하는 개념이다(Neff, 2003a, 2003b). 자기자비는 자기친절과 자기판단, 보편적 인간성과 고립, 마음챙김과 과잉 동일시의 세 가지 하위개념과 대립되는 요소로 구성되어 있는데, 하위요소는 상호 간 영향력을 주고 받는다(김경의 등, 2008; 장우혁, 2019; Neff, 2003b).

본 연구의 척도로 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의

등(2008)이 번안하고 타당화한, 총 26문항으로 구성된 한국판 자기자비 척도 (Korean Version of Self-Compassion Scale: SCS)를 사용하였다. 김경의 등 (2008)의 연구에서 자기자비 척도 전체의 신뢰도는 .87이며, 하위요인도 모두 .66 이상의 신뢰도가 검증되었다.

다. 심리적 안녕감

심리적 안녕감(psychological well-being)이란 인간이 잠재력을 실현하는 과정에서 나타나는 행동과 감정으로 정의된다(Ryff, 1989). Ryan & Deci(2000)과 Diener(1994)은 삶에 대한 정서와 만족에 대한 주관적 평가를 의미하는 주관적 안녕감(subjective well-being)을 심리적 안녕감과 구별하였으며, 심리적 안녕감이란 삶에서 위기를 잘 극복하고 자기실현에 대한 잠재력을 지닌 인간의 심리적 인 기능에 대한 평가라고 그 의미를 구체화하였다.

본 연구의 척도로 심리적 안녕감을 측정하기 위해 간략화한 18문항을 사용하였다. 이 척도는 Ryff (1989)가 개발한 48문항의 심리 안녕감 척도(Psychological Well - Being Scale ;PWBS)를 Ryff 와 Keyes(1995)가 18문항으로 간략화하고, 국내에서는 조윤주(2006)가 번안하고 김수지(2010)가 수정하고 보완한 18문항의 척도이다. 이후 여러 국내 연구에서 신뢰도가 검증되었다(김미정, 2021; 김태욱, 2017; 소선숙, 2012).

II. 이론적 배경

1. 내현적 자기에

Lasch(1989)는 현대사회는 '자기애의 사회'라고 할 수 있으며, 자기애(narcissism)는 경쟁적이고 개인적인 현대사회에서의 불안과 긴장에 대처하는 좋은 방법이고, 이것은 건강한 삶에 영향을 준다고 설명했다. 이는 개인의 능력을 중시하기 때문에 자기 존재에 대한 가치와 안녕감을 우선시하며, 자기중심적 가치관이 팽배하고 경쟁중심적인, 현대 한국사회에도 적용할 수 있는 개념이다(최민경, 김종남, 2010).

초기 문헌들에서는 자기애는 웅대한 측면과 취약한 측면이 병존하는 병리적 특성의 성격구조로 서술해왔다(Akhtar & Byrne, 1983). 자기애는 특권의식과 자기-중요성(entitlement & self-importance)을 중심으로 접근 기질(approach-based)과 회피 기질(avoidance-based)에 따라서 각각 웅대성과 취약성으로 표현될 수 있다(Krizan & Herlache, 2017). 대학생의 자기애에 대한 메타 분석에서도 자기애의 웅대성은 분노억제, 불안 관련 변인과, 취약성은 자기비난, 회피적 대처, 우울 등의 심리적 특성과 큰 효과 크기를 나타낸다는 점이 제시됐다(박창현, 2021). Miller 등(2017)은 적대성(interpersonal antagonism)을 핵심 요인으로 하여 외향성(agentive extraversion)과 신경증(neuroticism)에 따라 자기애의 특성 표현이 다르게 나타난다고 설명했다.

성숙한 자기애는 건강한 정서발달에서 중요한 기능을 하며(Kohut, 1977), 성숙한 자기애를 가진 사람은 불안과 우울 수준이 낮고 주관적 안녕감이 높은 긍정적인 모습을 보인다(Rose, 2002; Wink, 1991). 반면 병리적 자기애는 불안정적인 자존감과 관련이 깊고, 병리적 자기애 성향의 사람은 평가에서나 타인에게 인정을 받지 못하면, 과도한 좌절감이나 분노 등의 부정적인 정서를 많이 경험한다(권석만, 한수정, 2000). 또한 적응적인 자기애는 자기존중감을 조절하고 긍정적

인 자기개념을 갖게 하지만, 부적응적인 자기애는 웅대한 자기상을 갖지만 자기개념이 취약하고, 이러한 현실의 자기개념과 거대한 자아상의 불일치 때문에 우울, 분노와 같은 부정적 정서를 경험할 가능성이 높으며, 심리적 질환에 취약할 수 있다(정남운, 2001).

자기애는 표현하는 방식에 따라 현상학적으로 외현적 자기애와 내현적 자기애로도 나뉜다(Akhtar, & Thomson, 1982; Wink, 1991). Cooper(2000)에 의하면, 이러한 자기애의 구분은 취약한 자기개념에 방어하는 형태가 차이가 있기 때문이라고 하였다.

외현적 자기애 성향인 사람은 과대한 자기상을 가지고 있으며, 타인의 평가나 거부에 분노하고, 타인을 평가 절하함으로써 자신을 보호하며, 내현적 자기애 성향인 사람은 비난받거나 자기상이 손상이 될 수 있는 상황을 회피함으로써 자존감을 보호한다(권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017; Cooper, 2000). 외현적 자기애가 높은 사람은 긍정적인 자기개념을 갖고 있으며 자존감도 높은 특성을 보이고 이상적 자기와 실제 자기가 일치하여 심리적 불편감을 덜 경험하며 자기평가도 긍정적이라고 보고되었다(박세란 등, 2005b).

이에 반해 내현적 자기애가 높은 사람은 자존감에 상처를 입거나 부정적 평가에 민감하고, 자기애에 대한 역동을 외부로 표출하지 못해 굴욕감이나 수치심 등의 부정적 감정을 쉽게 느끼며, 다른 사람의 반응과 평가에 과민하며 다른 사람의 관심을 받는 것을 불편해한다(권석만, 한수정, 2000; 이원희, 2001; 정남운, 2001; Akhtar & Thomson, 1982; Hart & Joubert, 1996; Kohut, 1977; Wink, 1991). 또한 내현적 자기애는 대인관계를 힘들게 하고 심리적 불편감을 일어나게 할 수 있으며(권석만, 한수정, 2000), 자기개념을 불분명하게 하여 자존감이 더 쉽게 위협받을 수 있게 만든다(손은경, 권해수, 2014). 그리고 외부의 부정적 피드백으로 자기상이 훼손되었을 때도, 결과를 외부로 귀인하지 못하여, 자기상을 보호하거나 회복하지 못하는 특성을 보인다(박세란 등, 2005a). 따라서 내현적 자기애 성향을 가진 사람은 부정적인 자기개념을 갖고, 낮은 자존감을 보이고, 이상적 자기와 실제 자기의 일치 수준이 낮으며, 부적응적인 정서를 경험하기 쉽다(권은미 등, 2009; 박세란 등, 2005b; 백승혜, 현명호, 2008; 윤성민, 신희천, 2007; 이강애, 2017; 이준득 등, 2007; 임지영, 2012). 김미자(2001)의 연구에서도 내현적

자기애는 외현적 자기애 보다 역기능적이기 때문에, 내현적 자기애 성향자는 자존감, 안녕감, 적응성, 유능감이 낮고 대인관계의 어려움을 경험하기 쉬우며 피학적인 면을 보인다고 보고되었다. 종합하자면 내현적 자기애가 높을수록, 부정적 정서에 빠지기 쉬우며, 위기 상황에 직면했을 때 자기 초점적인 사고를 갖게 하여, 개인이 느끼는 부적응적 정서를 떨치기 힘들게 된다고 할 수 있다. 즉 외현적 자기애와 내현적 자기애는 과장된 자기상을 유지하려는 웅대성을 공유하지만(박창현, 2021), 내현적 자기애는 비판에 민감하고 자기가 상처받는 것을 회피하려는 방식의 심리적 취약성과, 정서가 불안정적이며 스트레스를 많이 경험하는 신경증의 특성을 보인다고 추론할 수 있다.

이선경 등(2014)은 1999년부터 2014년 동안 한국 대학생들의 자기애가 증가한다는 점을 보고했고, Twenge와 Campbell(2009)도 과도한 자기애로 인한 성격장애가 10명 중 1명 꼴로 발생하고 있으며, 계속해서 증가하는 추세임을 제시했다. 또한 상담실을 찾는 대학생의 호소문제에는 지나친 목표 설정과 실수에 대한 두려움, 타인의 평가에 취약한 심리적 성향과 같은 내현적 자기애의 특성이 근간을 이루고 있다(Research Consortium of Counseling and Psychological Services to Higher Education, 1995 재인용; Ashby & Bruner, 2005).

이에 본 연구는 여러 상담 장면에서 성격 문제로 대두되고 있으며, 외현적 자기애보다 병리적 특성과 불편감이 높으며, 역기능적이고 부적응적인 내현적 자기애를 중점적으로 다루고자 한다. 이러한 내현적 자기애는 내면화된 성격 특성이라고 할 수 있어서 변화가 쉽지 않고, 심리치료와 상담에서 많은 시간과 노력이 소요되기에, 치료자는 유연하고 다양한 치료적 개입을 적용해야 한다(권은미 등, 2009). 따라서 내현적 자기애는 대학생의 심리적 건강 상담과 치료에서 주의를 기울여야 하는 성격 구조이며, 불안, 우울, 분노 및 대인관계 문제와 같은 심리적 부적응과 연관되었기에 지속적 탐색이 필요한 변인이라고 할 수 있겠다.

내현적 자기애는 불안과 우울 뿐 아니라 다른 심리적 변인에 선행하는 변인이 밝혀졌다. 내현적 자기애가 높을수록 수치심, 분노, 반응적 공격성, 소진을 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며(김민지, 2020; 안지현, 2013; 이은진, 이지연, 2015), 내현적 자기애가 높을수록 삶의 만족도가 감소하는 것으로 보고되었다(김은혜, 2016; 신주애, 조한익, 2020). 긍정정서와 삶에 대한 만족도의 지표인 주관

적 안녕감도 내현적 자기애가 높을수록 낮아지는 경향을 나타냈다(이혜인, 2020). 또한 내현적 자기애는 기능적인 자기개념이라고 할 수 있는 자기존중감, 자율성, 자기수용에도 부적인 영향력을 보였다(김영찬, 손재환, 2021; 김윤희, 2021; 이청지 등, 2016).

이러한 연구 결과를 통해, 내현적 자기애는 정신건강에 대한 중요한 예언변인임을 알 수 있으며(김윤희, 이수진, 2021), 인간의 자기 영역, 사회적 관계 영역, 개인의 성숙영역에서 개인의 안녕과 밀접한 관계 요인임을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 내현적 자기애를 독립변인으로 선정하여, 내현적 자기애와 심리적 건강과의 관계에 대한 기제를 연구하고자 한다.

2. 자기자비

자기자비는 불교의 근본 사상인 자비에서 유래한 개념이다(Bennett-Goleman, 2001). 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)가 결합된 용어로, 한없이 사랑하고 가엾게 여기는 마음 그 자체와 이러한 마음을 베푸는 행위를 의미한다(김경의 등, 2008). Wispe(1991)는 자비에 대해 인간의 실패와 부족함을 경험의 일부로 이해하여 비판하지 않는 것이자, 다른 사람의 고통을 외면하지 않고, 친절함 감정으로 그의 어려움이 절감되기를 바라는 마음으로 정의했다. 불교에서는 자비를 행해야 할 대상은 제일 먼저 자기 자신이라고 여기는데(Buddhaghosa, 2005), 자신에게 충분한 자비를 베푼 후에야 타인에게도 자비를 베풀 수 있다고 보기 때문이다(김경의 등, 2008). Neff(2003)도 다른 사람에게 베푸는 자비를 자기 스스로에게 행하는 것이 필수적임을 주장했는데, 이를 자기자비(self-compassion)라고 명명했다.

자기자비는 삶의 문제를 대하는 데 있어서 중요한 역할을 하는 것으로, 자존감의 대안으로 제안된 개념이다(Neff, 2003a, 2003b). Neff(2003)에 의하면, 자기자비는 어려운 상황에서나 자신의 한계를 인식했을 때에, 자신을 비난하지 않고 자신을 수용적으로 돌보는 것을 의미한다. 또한 Neff(2003a, 2003b)는 자기자비란, 모든 인간은 불완전성과 취약한 측면이 있기 때문에 실패나 실수는 보편적 경험이자 피할 수 없는 것이라고 받아들일 수 있고, 자신의 괴로운 생각과 감정을 과도하게 억제하거나 과장해서 인식하지 않고, 그에 따른 감정과 생각을 자기개념과 지나치게 동일한 것으로 취급하지 않으며, 명확하게 알아차리고 균형 있는 시각을 취하고, 마음챙김의 태도를 갖는 것으로 설명했다. 습관적으로 발현되는 자신의 부정적인 감정과 생각을 균형적인 시각으로 민감하게 알아차려 심각성을 인식하면, 심리적 고통에서 벗어날 수 있다(Germer & Siegel, 2012). 그러므로 자기자비적 태도는 심리적 고통감, 부적절감, 좌절 등의 부정적 경험에 대해, 상황을 무시하거나 스스로를 비난하지 않고, 이러한 감정과 경험을 이해하고 직면하려는 자세라고 할 수 있다(백서연, 2016).

자기자비는 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음

챙김(mindfulness)이라는 세 가지 구성개념과 각 하위요인에 대립되는 요소로 이루어진 다차원적 개념이다(Neff, 2003a, 2003b). 첫 번째, 자기친절은 다양한 문제로 인해 부적절감과 고통을 경험할 때, 자신을 비판하거나 비난하기보다는 자신을 지지하고 보살핌으로써 인내하고 관대한 마음을 갖는 것이다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 자기친절은 자신의 목표를 달성하지 못하거나, 실패나 실수를 겪더라도 자신에게 친절한 인내심을 바탕으로 스스로를 격려할 수 있는 태도를 말하며, 자기도 타인처럼 존경할만하다는 자기가치감과 온정적 태도를 통해 건강한 행동변화를 일으킬 수 있다는 것을 의미한다(김경의 등, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 자기친절은 자기에 대해 판단하지 않는 것으로, 자기판단(self-criticism)과 대비되는 개념이다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b).

둘째, 보편적 인간성은 고통과 실패에 직면했을 때 타인과 자신을 비판하거나 비교하기보다는, 인간은 누구나 실패할 수 있고, 실패는 어느 누구나 경험할 수 있는 것이라는 점을 깨닫고, 고통을 과장하거나 억압하지 않는 것을 의미한다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 즉, 인간은 불완전하며 부족한 점을 가지고 있음을 이해하고, 실패와 실수를 삶에서 공통적으로 겪는 경험으로 인식하는 것이다(김경의 등, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 보편적 인간성은 모든 사람들이 삶에서 기쁨과 슬픔을 겪으며, 자신도 당연히 경험할 수 있는 감정임을 인식하여, 타인과 괴리되어 있지 않음을 느끼는 것으로, 고립(isolating)과는 대비되는 개념이다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b).

셋째, 마음챙김은 괴로운 감정과 생각을 피하지 않고 직면하여, 그 당시의 고통스러운 감정과 생각을 알아차리고, 그러한 정서 상태에 너무 밀착되거나 고립되지 않게 적절한 거리를 유지하고, 느껴지는 그대로의 감정과 생각에 대해 비판단적인 관찰을 하는 것을 의미한다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 즉 현재의 힘든 상황과 고통을 한 걸음 떨어져 있는 그대로 객관적 시각으로 바라보는 것이다(김경의 등, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 마음챙김은 균형 잡힌 정신적 조망을 요하는 상위 인지적 알아차림으로, 자기와 다른 사람 간의 경험을 수용하고 인식하게 하는 메타(Meta)-인지적 활동이다(김교현, 2008). 다시 말해 마음챙김은 자신의 괴로움을 지나치게 과장하거나 그 감정에 과도하게 몰두하지 않는 것으로, 과잉동일시와 대비되는 개념이다(Neff, 2003b).

자기자비의 구성요소는 상호작용을 하며, 유기적인 관계를 형성하고 있다(장우혁, 2019; Neff, 2003a, 2003b). 마음챙김은 고정된 실체가 없다는 점을 인식하게 하여 자기중심성을 벗어나 보편적 인간성을 높이며, 보편적 인간성을 자기비난을 줄이고 자기이해를 향상시켜 자기에 대한 온정적 마음인 자기친절을 갖게 하며, 자기친절을 통해 마음챙김을 할 수 있는 심신의 여유를 갖게 되는 매커니즘으로 상호작용이 이루어진다(장우혁, 2019.)

자기자비는 유사 구성개념들과 의미상 차이점이 있다. 자비적 사랑(compassionate love)과 자애(loving kindness)는 자비의 대상이 타인을 포함하며, 고통과 슬픔보다는 사랑과 친절에 초점을 둔다는 점에서 자기자비와 차이점이 있다(이수민, 양난미, 2016). 자기자비는 자기동정(self-pity)과는 구별되는데(Neff, 2003a), 자기동정과 달리 자기자비는 주관적 고통을 과장하지 않고, 감정을 있는 그대로 허용한다는 점에서 다르다고 할 수 있다(김연수, 조성호 2014). 자기자비는 자기위로(self-consolation)와도 차이점이 있는데, 자기위로는 지나치면 수동성이나 태만성을 야기할 수 있으나, 자기자비는 자신의 한계를 분명히 자각하고, 변화와 성장에 대한 강력한 동기를 갖는다(고은정, 2014). 자기자비는 행복을 위해 고통을 감내하는 특성이 있어 쾌락만을 추구하여 안녕을 훼손하는 자기방종(self-indulgence)과는 다르다(노상선, 조용래, 2013). 착취적이며 오만한 태도를 갖고 비현실적 자기상을 갖는 병리적인 자기애와 달리, 자기자비는 타인과 자신을 함께 배려하면서도 현실적인 자기상을 갖는다(권석만, 한수정, 2000). 자기자비는 마음챙김(mindfulness)보다 유대감과 정서적 요소가 중시되는 개념이다(조운숙, 2020). 수용과 탈동일시, 탈중심화, 탈개인화는 자기자비에 포함된 하위 개념으로 볼 수 있으며, 자기자비의 통로가 되는 단계라고 할 수 있다(이수민, 양난미, 2016).

자기자비는 자기존중감과 유사점과 차이점을 갖는데, 긍정적인 자기에 대한 정서와 자기수용감을 포함한다는 점에서는 공통점을 갖지만(Leary & MacDonald, 2003), 자기존중감은 타인에게 존경을 받는다는 믿음과 연관되어 있으며 자기자비는 안정적인 자기가치감을 가지며 특정 성과에 덜 수반된다는 특성이 있다(고은정, 2014; Neff & Vonk, 2009). 또한 자기자비는 정서지능에 포함되는 정서 조절 전략이라는 특성을 포함한다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 자기자비 수준이

높은 사람은 자신의 괴로운 경험을 균형 있는 시각으로 바뀌서 고통의 정도를 분명하게 조망하고, 자기에게 친절하게 대응하기 때문에 긍정적인 감정을 유발시켜 높은 자기존중감에 영향을 줄 수 있다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 그러나 자기자비는 자기에, 자만, 자기고양으로 인한 착각이라는 자기존중감의 역기능적 특성을 갖지 않는다(김경의 등, 2008; Neff, 2003b). 또한 자기자비는 자기존중감과 달리, 수행에 대한 평가에 집착하거나 과도한 이상적 목표에 도달하려 하지 않으며, 자기개념을 강화하거나 보호하지 않아도 긍정적인 정서를 경험할 수 있다는 차별점이 있다(Neff, 2003b).

McKay와 Fanning(2000)는 자비란 변하지 않는 성격적 특성이 아닌 개인이 습득하고 향상시킬 수 있는 실제적인 기술이며, 이해와 수용 및 용서를 통해 자비가 표출된다고 설명했다. 또한 Gilbert(2010)는 부정적 사고와 비합리적 신념을 극복하기 위한 인지치료에서 비합리적 신념에 대한 통찰이 있었음에도 행동의 변화로 연결되지 않는 점이 보고하였고, 비합리적 신념에 대한 냉정한 어조가 그 원인이라는 것에서 따뜻한 목소리의 중요성을 강조하여 자비중심치료를 제시했다. Ladner(2014)도 장기간의 연구 결과, 자비를 향상시키는 것은 인간의 정신적 건강과 행복에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 발견했다.

이상에서 확인한 바와 같이 스스로를 돌보고 성장시킬 수 있는 자기자비는, 자신과 타인과의 소통의 부재로 단절되고 각박해진 현대 사회에서(이수민, 양난미, 2016), 개인의 안녕감과 적응력을 향상시킬 수 있는 실용적인 기술로써 중요한 역할을 할 것이라 예측할 수 있다. 이에 따라 자기자비를 본 연구의 매개변인으로 선정하였다.

3. 심리적 안녕감

인간은 삶의 목표로 행복을 추구해왔다(Cooper, 1970). 다수의 학자들은 행복을 개념화하고 행복에 영향요인을 규명하기 위해 노력을 해왔는데, Campbell(1976)은 행복을 개인의 경험 속에 있는 주관적인 요소라고 정의했으며, Bradburn(1969)은 행복은 삶에서 적극적이고 긍정적인 측면을 반영한다고 설명했다. 또한 행복은 주관적 안녕감(life satisfaction), 삶에 대한 만족(life satisfaction), 주관적인 삶의 질(subjective quality of life) 등의 용어로 정의되어 왔다(Andrew & Withney, 1976; Campbell, 1976).

행복을 측정하는 변인으로 가장 많이 사용된 주관적 안녕감은 인지적 요인과 정서적 요인으로 구성되어 있으며, 인지적 요인은 삶에 대한 만족도를 평가하는 것이고, 정서적 요인은 긍정적 정서 경험, 부정적 정서 경험을 포함하는 개념이다(Diener, 1984). 즉 주관적 안녕감이 높은 사람은 삶의 만족도 수준이 높으며, 부정적 정서를 적게 경험하고 긍정적 정서를 많이 경험하는 상태라고 할 수 있다(김명소 등, 2001).

그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감 차원에서 삶의 질을 평가하는 것을, 삶의 질의 문제를 지극히 단순한 방법으로 측정한다는 관점에서 비판했으며, 단순히 개인의 행복과 삶의 만족도가 높다는 것이 삶의 질이 높다는 것을 의미하지 않는다고 지적했다. 즉 삶의 질에 대한 평가는 개인의 행복만을 반영할 것이 아니라, 개인이 사회적으로 어떻게 기능하고 있는가를 기준으로 평가해야 한다는 관점에서, 개인의 삶의 질을 평가할 수 있는 개념으로 '심리적 안녕감'을 제안했다(김명소 등, 2001; Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도는 Rogers(1961)의 충분히 기능하는 인간(fully functioning person), Erikson(1959)의 기본적 삶의 경향(basic life tendencies), Jung(1933)의 개성화(individuation), Allport(1961)의 성숙(maturity), Maslow(1969)의 자아실현(self-actualization), Neugarten(1973)의 성격의 변화(personality change) 등의 심리학적 성격 이론과 Jahoda(1958)의 긍정적 정신건강의 의미에 근거하여 개념화되었다(김미옥, 2014).

Ryff(1989, 1995)의 심리적 안녕감 척도는 6개의 하위요인으로 구성된 다차원적 모델이다. 첫째, 자율성(autonomy)은 독립적이고 자기결정적이며 내재적으로 동기화되는 특성으로, 자율성의 수준이 높은 사람은 내재적 동기에 의해 자신의 행동을 조절할 수 있으며, 다른 사람이 아닌 자신의 기준에 의해 스스로를 평가하고, 사회적 기준에 의해 특정한 방식으로 행동하고 사고하라는 사회적 압력에 대항할 수 있는 특성을 보인다.

둘째, 타인과의 긍정적 관계(positive relations with others)는 다른 사람과 서로 신뢰롭고 만족스러운 관계를 맺고, 온정적인 친밀감을 지속하는 것을 의미한다. 타인과의 긍정적 관계 수준이 높은 사람은 다른 사람에게 관심을 갖고 따뜻하고 신뢰로운 관계를 형성할 수 있다. 또한 타인과의 친밀감을 바탕으로 공감하고 이해하며, 긍정적인 상호작용을 할 수 있다.

셋째, 인생의 목표(purpose in life)는 삶에 대해 가치를 부여하고 삶에 대한 방향성을 확립하는 것을 의미한다. 인생의 목표 수준이 높은 사람은 자신의 과거와 현재의 삶에서 의미를 발견하고, 삶의 이유에 대해서도 스스로 충분한 답을 가지고 있다. 그리고 이러한 태도와 신념을 바탕으로 자신의 인생에 대한 분명한 목표와 계획을 소유하게 된다.

넷째, 개인의 성장(personal growth)은 자신을 계속 발전시키면서 스스로의 잠재력을 실현하려고 하는 것을 의미한다. 개인의 성장을 추구하려는 성향이 높은 사람은 자신의 잠재력을 실현하기 위해 지속적으로 노력하여, 자신이 계속해서 성장하고 발달하고 있음을 경험한다. 그리고 새로운 경험에 대해 우호적이고 호기심을 갖는다.

다섯째, 자아수용(self-acceptance)은 자신의 강점이나 약점, 성공이나 실패, 과거나 현재의 모습을 분별없이 수용하는 것을 의미한다. 높은 자아수용 수준을 가진 사람은 자신의 긍정적인 모습 뿐 아니라 부정적인 모습도 모두 자신으로 인식하고, 자신에 대해 긍정적인 태도를 보인다.

여섯째, 환경에 대한 지배감(environmental mastery)은 환경을 지배하고 통제하는 능력으로 자신의 가치와 욕구에 따라 환경을 조정하고 관리할 수 있는 능력을 의미한다. 환경에 대한 지배감의 수준이 높은 사람은 복잡한 외부환경과 과제에 대한 활동 계획을 조절하고, 주위 환경을 효과적으로 활용할 줄 알며, 자신

의 필요나 가치에 따라 환경을 선택하거나 환경을 변화시킬 수 있는 능력이 있는 사람이다.

정리하자면, 심리적 안녕감은 개인의 삶의 질에 영향을 주는 심리적 영역의 합을 의미한다(류정희, 이명자, 2007; Ryff, 1989). 구체적으로 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신을 스스로 조절하고, 환경에 대한 통제력을 가지며, 타인과 긍정적인 관계를 공유하며, 잠재력을 통해 성장하려는 동기와 삶의 목표가 있고, 있는 그대로의 자신을 받아들이는 사람을 의미한다(류정희, 이명자, 2007; Ryff, 1989).

대학생 시기는 통제적이고 수동적이었던 중고등학교 시기와는 다르게 자율성과 책임감을 부여받고, 독립적인 생활양식을 만들어가고, 사회로 나가기 위한 준비를 하는 시기이다(서영숙, 2009; 이완우, 2019). 그러므로 대학생이 주체적인 성인이자 사회구성원으로서, 정체성을 확립하고 원활하게 사회적 기능을 수행하게 하기 위해서, 심리적 안녕감은 중요한 열쇠가 될 것이다. 하지만 현재 한국의 대학생들은 경쟁적인 사회에서 도태되지 말아야 한다는 압박감과 두려움을 느끼고, 가치관 정립, 학교 적응, 진로와 취업, 대인관계에 대한 스트레스로 인해 부적응을 경험할 수 있기에, 대학생의 심리적 안녕감은 위협받기 쉽다(곽현주, 김현주, 2013; 서영숙, 2009). 이에 대학생의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대한 연구의 필요성이 시사된다. 따라서 본 연구에서는 개인의 심리적 건강을 측정하는 종속변인으로, 주관적 행복감과 관련된 정서적 요소 뿐 아니라, 개인의 사회적 기능성까지 포괄하는 심리적 안녕감을 사용하였다.

4. 연구변인 간의 관계

가. 내현적 자기에와 자기자비의 관계

내현적 자기에 성향자는 타인의 반응에 과민하고 평가에 불필요한 주의를 집중해, 부정적인 정서에 대해 일반화시키지 않고 자신만의 독특한 경험으로 인식하여, 고립감을 느끼고 자기에 대해 불친절한 태도를 취하여 부정적인 경험에 매몰될 수 있다(Neff, 2003). 내현적 자기에는 취약하고 불안정한 자존감 때문에 쉽게 불안해지는 특징이 있어 스스로를 지지하고 안심시키는 자기위로능력이 부족하기 때문에(Gilbert & Procter, 2006; Kernberg, 1975; Kohut, 1971), 자존감으로 자기가치감을 조절하는 것이 어려울 수 있다(박세란, 이훈진, 2013).

자기자비는 자존감의 수준에 관계없이 자기에로 인한 취약한 자존감을 보호할 수 있다(Leary et al., 2007). 즉, 자기자비는 자기의 결점이나 부족함을 떠올릴 때 동반하는 부정적 감정을 완충하는 역할을 수행한다(Neff et al., 2007). 자기자비는 자기에 대한 냉혹한 비난과 평가를 중지하고 자기를 온정적으로 대하며 있는 그대로의 상황을 조망하는 마음챙김의 태도라고 볼 때, 긍정적 정서조절전략과 맥을 같이한다고 할 수 있다(고종숙, 2016). 이에 정서조절 기능을 포함하는 자기자비가 자기가치감을 제어하는 역할을 수행할 수 있다고 볼 수 있다. 또한 자기자비는 객관적인 자기이해와 온정적인 자기친절, 내면적 고립감이 아닌 타인과의 유대감을 획득할 기회를 제공한다(유승령, 김은하, 2019).

국내에서 내현적 자기에가 자기자비에 부적인 영향을 미친다는 다수의 연구가 보고되었다(고종숙, 2016; 김성주, 정남운, 2016; 김하은, 2018; 안혜영, 신호정, 2017; 이강애, 2017; 조한익, 서은경, 2016). 또한 최근에 내현적 자기에와 자기자비의 관계에 대한 연구가 급증하고 있다. 김민서와 이상희(2019)는 자기자비가 대학생의 내현적 자기에와 우울의 관계를 완전매개하고 있음을 입증하였다. 이들은 내현적 자기에가 높은 사람은 자신의 내면에 대해 부족하다고 느끼며, 자신의 심리적 결핍을 감추려고 자신에게 혹독한 태도를 지니기 때문에 자기자비의 수준이 낮아진다는 점을 설명했다. 김다민과 이해란(2020)의 연구에서는 대학생의

내현적 자기애와 평가 염려 완벽주의의 관계에서 자기자비의 부분매개효과를 검증하여, 자기자비를 통해 부적응적 완벽추구도 변화할 가능성이 있음을 시사했다. 김길명과 이영선(2020)은 대학생의 내현적 자기애와 역기능적 분노표현양식의 관계에서 자기자비의 매개효과를 제시했고, 자기자비가 대인관계의 어려움이나 분노조절문제를 겪는 대학생의 상담에 적용할 수 있다는 점을 보고했다. 김현이(2019)의 연구에서는 내현적 자기애와 내면화된 수치심의 관계를 자기자비가 부분 매개함을, 자기자비와 내면화된 수치심은 내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계를 이중 매개한다는 점을 밝혀, 자기자비를 통해 내면화된 수치심과 불안의 수준을 완화시킬 수 있음을 시사했다. 박찬미(2019)는 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비의 부분 매개효과를 검증해, 자기자비를 통해 대학생의 대인관계 적응력을 높일 수 있다는 점을 확인했다. 유승령과 김은하(2019)의 연구에서는 내현적 자기애와 자의식의 관계를 자기자비가 조절하여 사회불안에도 영향을 미침에 따라, 내현적 자기애 성향의 내담자에게 자기자비를 향상시키는 개입을 통해 자의식으로 발생한 사회불안 수준을 완화시킬 수 있다고 제시했다. 김애경과 하승수(2020)는 내현적 자기애와 내면화된 수치심, 우울의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 제시하여, 내현적 자기애 수준이 높아도 자기자비 수준이 높으면 우울이 감소된다는 점을 보고했다. 윤동군과 서미아(2021)는 대학생의 내현적 자기애가 자기 지향적 공감의 관계에서 자기자비에 의해 조절된 우울의 매개효과를 보고하여, 자기자비를 통한 개입으로 공감능력을 향상시킬 수 있음을 제안했다. 임효열과 하승수(2019)의 연구에서는 내현적 자기애와 성격적 성숙에서 자기자비의 조절효과를 검증하여, 자기자비를 함양하여 내현적 자기애와 성격적 성숙을 조절할 수 있음을 제안했다. 또한 내현적 자기애는 성격적 성숙의 하위요인인 연대감 보다 자율성에 더 큰 영향력을 보였기에, 내현적 자기애 성향자의 치료장면에서 자기자신과의 관계를 개선할 필요가 있음을 제시했다.

내현적 자기애에 대한 자기자비의 치료적 효과와 관련하여, 문선영(2017)은 자기자비 글쓰기 프로그램을 개발하여 내현적 자기애 성향이 높은 30명의 대학생을 대상으로 개입을 실시하였다. 그 결과 자기자비 글쓰기 처치집단은 통제집단보다 자기자비가 향상되었고, 사회불안과 타인의 평가에 대한 자기가치감 수반성

이 유의미하게 낮아졌다. 또한 자기자비 집단 프로그램 이후에도 그 효과가 1개월 이후까지 유지되었다고 보고했다(문선영, 2017).

그 밖에도 박세란과 이훈진(2013)은 자존감과 우울 및 경계선 성격장애의 관계에서 자기자비의 조절 효과를 검증해, 자기자비는 경계선 성격성향자가 지각한 위협을 보편적인 인간의 경험으로 받아들이고, 정서적 안정감을 느끼게 하는 역할을 할 수 있다고 설명했다. 또한 노상선과 조용래(2013)은 대학생 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램을 개발하고 효과를 검증하였는데, 자비자비 처치집단의 자기자비와 심리적 안녕감 수준이 유의하게 증가하였고, 부적 정서와 우울, 불안 및 경계선 성격장애 성향이 유의하게 감소함을 보고했다. 이후 노상선과 조용래(2015)는 사례연구를 통해 대학생 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 효과가 1개월 이후에도 유지됨을 확인하였다. 이를 통해 성격장애를 다루는데 자기자비를 치료적 개입으로 활용할 수 있음을 확인할 수 있었다(노상선, 조용래, 2013; 노상선, 조용래, 2015; 박세란, 이훈진, 2013).

이상에서 알아본 바와 같이, 내현적 자기에가 높아지면 부정적인 자기개념으로 자신에게 혹독한 태도를 갖게 되고, 평가에 대한 과도한 민감성으로 인해 정서적 고립감을 느끼게 되어, 자신을 비난하며 부정적인 정서에 매몰됨에 따라, 자기자비 수준이 낮아진다는 점을 본 연구에서 검증해 보고자 한다. 또한 내현적 자기와 자기자비 모두 자기 스스로에 초점을 맞춘다는 점에서도(유승령, 김은하, 2019), 내현적 자기에 성향자의 상담에서 자기자비는 유용한 기술이 될 것을 예측할 수 있다.

나. 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계

심리적 안녕감의 성격적 요인 중 하나로 내현적 자기에가 보고되었다(김지영, 2011). 내현적 자기에 성향의 사람들은 자기개념이 취약하고, 불안정적 정서를 보이기 때문에 심리적 안녕감이 낮다는 결과가 입증되었고(Raskin et al., 1991; Rose, 2002; Weikel et al., 2010), 내현적 자기에는 부정적인 심리적 어려움을 야

기할 수 있으며, 삶의 만족도에도 부정적 영향을 미쳐 부적인 관계를 형성한다고 점이 나타났다(Akinci, 2015; Tritt et al., 2010; Zajenkowski & Czarna, 2015).

국내에서도 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에 대한 연구에서 내현적 자기애가 심리적 안녕감을 부정적으로 예측하는 변인임이 제시되었다(김송희, 2014; 노도은, 안도연, 2020; 박세나, 조민아, 2020; 박은화, 2015; 유혜숙, 김종운, 2019; 이군자, 2009; 이완우, 2019; 이은영, 2013; 이지현, 2018; 최수은 2016; 최희나, 2013). 내현적 자기애 성향을 가진 사람은 타인의 부정적 평가나 상처에 취약해 심리적 불편감을 많이 경험하며, 부적응적 특성을 보인다(강선희, 정남운, 2002; 권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연; 2017; Hart & Joubert, 1996; Wink, 1991b). 하지만 내현적 자기애는 부적응적인 사회 경험으로 발현되는 기질적 특성이라는 점(Paulhus, 2001; Thomaes et al., 2009)에서 변화가 어려울 수 있고, 내현적 자기애에 대한 직접적인 상담 개입이 힘들 수 있다(최인선, 최한나, 2013). 그러므로 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 비교적 개입이 쉬운 매개변인을 탐색하는 것은, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 모형을 이해하고, 실제적이고 유용한 개입전략을 개발하는데 도움이 될 것이다(노도은, 안도연, 2020).

지금까지 국내에서 내현적 자기애와 심리적 안녕감 관계에서 다양한 매개변인이 밝혀졌다. 노도은, 안도연(2020)은 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현 신념과 경험회피의 순차적인 부분 매개효과가 유의하다고 보고했고, 이은영(2013)은 정서인식이 매개역할을 한다는 점을 밝혔다. 또한 이완우(2019)는 분노억제의 부분매개효과를 입증하였고, 박은화(2015)는 대면 사회적 지지는 긍정적 방향으로, SNS를 통한 사회적 지지는 부정적 방향으로 매개효과가 있음을 보고했다. 박세나, 조민아(2020)는 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스와 자기격려가 순차적으로 매개한다는 점을 밝혔다. 이지현(2019)는 부정 자기복잡성과 탈중심화의 이중적인 부분 매개효과가 유의하다고 보고했다. 또한 김송희(2014)는 병리적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 탈중심화와 경험적 회피를 통한 매개경로를 밝혔다. 최희나(2013)은 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 부분 매개효과를 입증하였고, 감사성향이 부분 매개효과를 보인다는 연구도 있었다(유주연, 박 경, 2010).

여기서 주목할 점은 심리적 안녕감에 영향을 미치는 요인에 대한 메타분석 결과이다. 해당 연구에서는 효과크기가 .8보다 크거나 같으면 큰 효과 크기로, .5이면 중간 효과 크기로 해석한다고 보고했는데, 스트레스는 1.25, 자기존중감은 .88로 큰 효과크기를, 사회적 지지는 .69가 중간 이상의 효과크기를 보였다(박미애 등, 2013). 정현주(2005)의 연구에서도 스트레스와 사회적 지지가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 유의미한 변인으로 나타났다. 그러나 스트레스, 자기존중감, 사회적 지지의 매개역할을 검증하는 국내 연구는 현재 부족한 실정이다(박세나, 조민아, 2020).

이 중 심리적 불편감에 대한 개인 내적 대처가 외부적 요인을 변화시키는 것보다 효율적이라는 점(이유현 등, 2018)에서 개인 내적 변인인 자기존중감을 매개변인으로 생각해 볼 수 있다. 하지만 자기존중감은 자신의 실패를 외부에 귀인을 하거나(Sedikides, 1993; Sedikides & Gregg, 2008), 자신에 대한 평가를 위해 타인과 비교하는 경향성을 보이고, 실패에 대한 취약성을 갖는다는 역기능적인 측면이 대두되었다(Crocker et al., 2003; Fein & Spencer, 1997; Kernis, 2005; Taris, 2000).

이상의 선행연구 결과를 통해 확인한 바와 같이, 내현적 자기애가 높은 사람은 취약한 자기개념을 갖고 있고 정서적 불안정을 경험하여, 심리적 안녕감이 낮아진다는 점을 본 연구에서 검증하고자 한다. 또한 자기존중감의 개념적 한계를 보완할 수 있는 자기자비(Neff, 2003)를 매개변인으로 하여, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계를 자기자비를 통해 설명할 수 있는지에 대해 연구하고자 한다.

다. 자기자비와 심리적 안녕감의 관계

Neff(2003a, b)는 경험적 연구를 통해 자비자비와 심리적 건강과의 관계성에 대해 밝혔다. Neff 등(2007)은 자기자비는 정신병리의 개선 이상의 의미를 가진다고 설명했으며, 긍정적인 심리적 기능 및 심리적 안녕과 유의한 관계가 있다고 제시했다. 이후에 자기자비와 심리적 건강의 관계에 대한 많은 연구들이 수행되고 있다. 자기자비는 심리적 적응 변인인 삶의 만족도, 심리적 안녕감, 정서지능,

사회적 연결감, 긍정적 정서, 행복감, 숙달목표, 자기수용, 자기존중감, 삶의 목적, 개인적 성장, 낙관주의, 정서조절에 정적인 영향을 미치며, 심리적 부적응 변인인 우울, 불안, 스트레스, 수행목표, 섭식장애 행동, 자살사고, 자기비판, 반추, 신경증적 완벽주의, 사고억제는 부적적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. (김경의 등, 2008; 김수빈 등, 2017; 문정순, 2017; 박선영, 이지연, 2020; 박은지, 2021; 유연화 등, 2010; 이선영, 2013; 조현주, 현명호, 2011; 하정진, 박수현, 2020; Adams & Leary, 2017; Neff, 2003a, 2003b; Neff, et al., 2005; Neff et al., 2007a).

자기자비는 자기존중감이 통제된 상황에서도 삶의 만족도와 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미쳤다(김경의 등, 2008; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003b). 이는 자아가 위협받는 상황에서 자존감이 높은 사람은 정서적 불안정을 경험하지만, 자기자비는 개인의 과민한 정서적 각성을 낮춰주며, 불쾌한 평가에 대해서도 평정심을 지속하게 하기 때문이다(Leary et al., 2007; Neff et al., 2007). 따라서 자기자비는 정서지능에 포함되는 정서조절의 기능을 갖는다고 볼 수 있으며(김경의 등, 2008; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003b), 타인의 평가나 기준에 의한 결과와는 독립적으로 정서적 탄력성과 안정성을 기반으로 정서문제를 완충시키는 역할을 하게 되어 심리적 안녕감에 기여하게 된다(Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009).

자기자비와 관련된 심리적 변인에 대한 메타분석에서는 심리적 안녕감이 모든 변인 중 자기자비와 가장 큰 효과를 나타낸다고 보고했다(김수빈 등, 2017). 또한 노상선 등(2014)의 연구에서 대학생의 자기자비는 자살사고에 대한 보호 요인으로 작용한다는 점을 보고했고, 양선미와 박경(2015)의 연구에서는 대학생이 높은 우울감을 경험할 경우 자기자비 수준이 낮아지고, 자살 사고의 수준은 높아진다는 것을 입증하였다. 종합하면 자기자비는 대학생의 심리적 건강을 예측하는 변인으로 기능하며, 이에 따라 자기자비에 대한 관심이 필요하다는 것을 확인할 수 있다.

자기자비의 치료적 효과와 관련된 연구들이 다음과 같이 보고하고 있다. Germer와 Neff(2013)는 성인 대상 자기자비 프로그램에서 우울, 불안, 정서 회피 수준, 스트레스의 감소 효과와 삶의 만족도, 마음챙김, 타인을 향한 자비, 자기자비의 유의미한 상승을 확인하였다. Dahm와 Meyer 등(2015)은 이라크와 아프가

니스탄 참전 군인에게 마음챙김과 자기자비 증진프로그램을 적용한 결과 외상후 스트레스 장애로 인한 심리적 부적응을 낮출 수 있음을 입증했다. 그리고 자기자비에 기반한 자애명상은 자기비난과 우울의 감소에 유의미한 효과가 있었다 (Gilbert & Procter, 2006; Kelly et al., 2009). 또한 자기자비 프로그램 개입 후에 신경전달물질에서도 변화가 관찰되었다는 보고가 있는데(Lightman & Glover, 2008; Longe et al., 2010; Lutz et al., 2004; Rockcliff et al., 2008), 이는 자기자비가 자신이 위협받는 상황에서 스스로를 돌보는 자기 정서조절 시스템을 활성화시키는 역할을 했다고 볼 수 있다(박세란, 이훈진, 2013).

국내에서도 자기자비의 치료적 효과는 입증되고 있다. 문정순(2017)은 8주간 성인을 대상으로 마음챙김 자기자비 훈련 프로그램을 실시한 결과, 심리적 안녕감의 하위요인 중 자아수용, 환경에 대한 지배감, 타인과의 긍정적 관계, 개인적 성장 영역에서 유의한 효과가 있음을 보고하였다. 강재연과 장재홍(2017)은 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로 마음챙김-자기자비 집단프로그램 효과에 대한 연구를 통해 실험집단의 자기비판과 부정정서가 감소하고 심리적 안녕감이 증진되었음을 검증하였다. 정혜경 등(2017)은 마음챙김 자비프로그램(MLCP)이 우울 경향을 보이는 대학생의 우울, 마음챙김, 사회적 유대감, 반추에 미치는 효과 검증에 대한 연구에서, 프로그램 처치 집단이 통제집단에 비해 우울과 반추는 감소하고, 마음챙김과 사회적 유대감은 증가함을 보고했다. 박세란과 이훈진(2015)은 자기자비증진 프로그램을 개발하고 효과성을 검증하는 연구에서, 자기존중감 프로그램과 효과와 비교연구를 실시하였다. 그 결과 자기자비 처치집단은 우울, 경계선 성향, 삶의 만족도에서 유의미한 변화를 보였고, 자아존중감 처치집단은 삶의 만족도에서만 유의미한 증가를 보였다. 또한 자존감 프로그램은 1개월 후 효과가 감소하였으나, 자기자비 프로그램의 효과는 1개월 이후에도 유지되는 것을 확인하여, 자기자비 프로그램의 지속성과 효과성을 검증하였다. 김유진, 장문선(2016)은 자기자비 글쓰기가 우울 성향 대학생의 정서, 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 효과에 대한 연구에서, 자기자비 처치집단의 우울 증상의 유의미한 감소와 심리적 안녕감 수준이 향상됨을 확인하였고, 처치로 인한 효과가 추후에도 유지됨을 보고했다. 또한 수용전념치료(ACT) 효과 검증 연구에서도, 자기자비는 치료적 요인으로 기능하여 불안을 완화시켰다(김송언, 2013; 허선무, 2014).

그리고 자기자비 처치가 부정적 사건에 대한 불쾌한 정서를 개선하고 긍정적 기분을 증진시키는데도 효과가 있다고 보고되었다(조용래, 노상선, 2011). 왕인순과 조옥경(2011)은 자애명상이 자아존중감, 정서와 스트레스, 마음챙김, 자비자비에 미치는 효과에 대한 연구에서, 자애명상이 부적 정서를 감소시키는 효과가 크며, 자기자비를 증진시키는데 가장 효과적인 변인임을 확인하여, 자기자비는 향상될 수 있으며, 이를 통해 심신의 건강을 회복시킬 수 있다는 점을 시사했다.

이러한 프로그램 효과검증 연구를 통해, 자기자비는 개발과 증진이 가능한 변인임을 확인할 수 있다. 또한 국내외 연구 결과를 통해 자기자비는 과민한 정서적 각성을 낮춰주고, 불쾌한 평가에 대해서도 평정심을 지속시켜 심리적 안녕감에 정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 따라서 본 연구에서는 자비자비와 심리적 안녕감의 관계성을 확인하고, 매개변인으로서 자기자비가 가치가 있는지를 검증해 보고자 한다.

라. 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감의 관계

선행연구와 이론적 배경을 통해 내현적 자기애와 자기자비, 내현적 자기애와 심리적 안녕감, 자기자비와 심리적 안녕감의 관계를 확인하였다. 또한 자기자비는 내현적 자기애와 다양한 심리적 변인과의 관계에서 매개변인으로서 역할을 하거나, 조절변인으로 작용을 하여, 자기자비가 내현적 자기애 성향의 내담자의 상담장면에서 적용될 수 있다는 점을 확인하였다(김길명, 이영선, 2020; 김다민, 이혜란, 2020; 김민서, 이상희, 2019; 김현이, 2019; 박찬미, 2019; 유승령, 김은하, 2019). 하지만 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감의 밀접한 관련성에도 불구하고, 국내에서 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감의 관계를 매개모형이나 조절모형으로 검증하는 연구는 찾아보기 어렵다.

관련 국외 연구를 살펴보면, Ibrahim Demirci 등(2019)은 자기애와 삶의 만족, 삶의 조화와의 관계에서 자아존중감과 자기자비의 매개효과를 구조방정식을 통해 입증하였다. 이에 따라 부적응적 자기애가 낮은 자기자비에 영향을 미치고, 낮은 자기자비가 삶의 만족도와 삶의 조화의 수준을 낮춘다는 결론을 제시했다

(Ibrahim Demirci et al., 2019).

연구자의 연구주제와 유사한 국내 연구로, 이미선(2021)의 연구는 대학생의 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감 간의 상관관계만을 다루었다. 최희나(2013)의 연구는 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 부분매개효과를 검증하였다. 하지만 자기자비는 마음챙김 보다 심리적 건강에 대한 설명력이 더 크며(Van Dam et al., 2011), 자기자비는 마음챙김을 포함하는 개념으로, 자기자비를 매개변인으로 한 연구는 보다 다양한 관점의 시사점을 제공해 줄 것이다. 이에 따라 본 연구에서는 대학생의 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감의 유의적인 관계를 확인하고, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 역할을 검증하고자 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 온라인 리서치 전문 기관인 A사의 조사 인프라를 활용하여 전국에 거주 중인 남·여 대학생을 연구대상으로 조사를 시행하였다. A사는 국내 최대 온라인 리서치 기관으로 전국에 1,575,272명의 온라인 조사 패널을 확보하고 있으며, 이 중 대학생 패널은 약 200,498명으로 전체 패널 중 12.73%의 비율을 차지했다(2022년 6월 초 기준). A사는 온·오프라인 등의 다양한 채널을 통해 신규 패널을 모집하여, 패널의 대표성을 유지한다고 설명하고 있다. 또한 패널의 등급제 및 3진 아웃제도 등의 철저한 패널관리, 온라인 조사 전체 단계의 체계적인 검증과 제어시스템을 통해, 높은 반응률과 조사 품질을 확보하고 있다고 표명하고 있다.

온라인 설문조사 진행 과정은 다음과 같다. 첫 번째는 데이터 검증 단계로, 패널 데이터베이스를 활용해 설문 문항의 오류, 응답시간 등을 검증한다. 두 번째는 온라인 실사 단계로 실사 페이지를 구축하고, 사용자 환경을 테스트하는 단계이다. 세 번째는 전국의 패널에게 조사 참여 요청에 대한 메일을 발송하고, 응답자가 조사를 시행하는 단계이다. 패널을 통한 온라인 설문조사는 조사 참여 여부가 무작위로 결정되기 때문에, 일부 지역이나 학교에 한정된 설문조사보다 대표성을 높일 수 있을 것이다. 또한 응답자의 문항 반응 시, 한 문항에는 한 개의 답만 선택할 수 있으며, 한 문항을 응답해야 다음 문항으로 넘어가도록 설계되어 있어, 결측치 발생을 사전에 방지할 수 있다.

전체 대학생 패널 200,498명 중 본 연구의 온라인 설문조사를 위해 조사 참여 요청 메일이 발송된 인원은 7,795명이며, 이 중 응답에 참여한 인원은 474명이다. 배부된 설문지 중 반응시간이 지나치게 짧거나 긴 반응과, 한 가지 답으로 고정된 반응을 보인 불성실한 데이터 51부를 제외한 423명의 자료를 분석에 활용하

였다. 따라서 분석에 사용된 양호한 자료를 기준으로, 전체 대학생 패널의 반응율은 약 0.21%(423명/200,498명*100%)이며, 조사 참여 요청 메일 수신자의 반응율은 약 5.43%(423명/7,795명*100%)으로 산출되었다.

2021년 현재 코로나 19로 인해, 연구대상자와 대면으로 만나 지면 설문조사를 수행함에 한계가 있다. 그리고 한국인터넷진흥원의 ‘2018 인터넷이용실태 조사 보고서’에서는 한국의 가구별 인터넷 접속률은 99.5% 수준이며, 본 연구의 연구대상인 10대부터 20대의 이용률은 99.9% 수준이다. 그러므로 온라인 설문조사는 본 연구의 대상자인 대학생에게 접근성이 높은 설문조사 방법이며, 대학생 표본의 대표성을 확보할 수 있다고 볼 수 있다. 또한 이지영(2006)에 의하면, 온라인 설문조사와 오프라인 설문조사의 데이터 품질은 타당도와 신뢰도가 비슷한 수준이며, 평가항목에 따라 온라인 설문조사의 데이터 품질이 더 높은 수준을 나타낸다고 밝혔다.

본 연구의 연구대상자에 대한 인구통계학적 특성을 성별, 학년, 만 나이, 거주지, 전공계열로 살펴본 결과는 표 III-1과 같다. 대상자의 성별 분포를 보면 남성은 208명(49.2%), 여성은 215명(50.8%)으로 여성의 비율이 0.4% 높았다. 학년별 분포는 1학년이 70명(16.6%)로 가장 적었고, 2학년은 119명(28.1%), 3학년은 104명(24.6%)이며, 4학년 이상은 130명(30.7%)으로 가장 많은 비율을 차지했다. 나이의 경우, 22세와 23세가 각각 73명(17.3%), 78명(18.4%)으로 상대적으로 다른 연령보다 많았고, 18세, 27세, 28세, 29세가 각각 5명(1.2%), 8명(1.9%), 3명(0.7%), 1명(0.2%)으로 상대적으로 다른 연령보다 낮은 비율이었다. 거주지는 인천·경기와 서울이 각각 128명(30.3%), 116명(27.4%)으로 가장 많은 비율을 차지했고, 제주도가 1명(0.2%)로 가장 낮은 비율이었다. 전공의 경우, 자연·공학 계열이 177명(41.9%), 인문·사회 계열이 171명(40.4%), 예·체능 계열이 41명(9.7%), 기타 계열이 34명(8.0%)의 순으로 나타났다.

표 III-1 연구대상의 인구통계학적 특성

(N=423)

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	남	208	49.2
	여	215	50.8
학년	1학년	70	16.6
	2학년	119	28.1
	3학년	104	24.6
	4학년 이상	130	30.7
만 나이	18세	5	1.2
	19세	48	11.3
	20세	60	14.2
	21세	58	13.7
	22세	73	17.3
	23세	78	18.4
	24세	51	12.1
	25세	18	4.3
	26세	20	4.7
	27세	8	1.9
	28세	3	.7
29세	1	.2	
거주지	서울	116	27.4
	인천·경기도	128	30.3
	대전·세종·충청도	40	9.5
	부산·대구·울산·경상도	99	23.4
	광주·전라도	28	6.6
	강원도	11	2.6
	제주도	1	0.2
전공계열	인문·사회 계열	171	40.4
	자연·공학 계열	177	41.9
	예·체능 계열	41	9.7
	기타	34	8.0

2. 측정도구

본 연구에서는 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위해 독립변인인 내현적 자기애, 매개변인인 자기자비, 종속변인인 심리적 안녕감의 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용한 척도는 아래와 같다.

가. 내현적 자기애 척도

본 연구에서는 내현적 자기애를 측정하기 위해 Akhtar와 Thomson(1982)가 제안한 자기애적 성격장애의 임상적 특성을 토대로 강선희와 정남운(2002)이 개발하고 타당화한 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)를 사용하였다. 내현적 자기애 척도는 자신에 대해서 느낄 수 있는 여러 측면에 대한 총 45 문항으로 이루어졌으며, 자신을 나타내고 있는 정도를 측정하는 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 2=대체로 아니다, 3=보통이다, 4=대체로 그렇다, 5=매우 그렇다)로 구성되었다. 총 점수는 45점부터 225점의 범위이며, 일부 문항은 역채점하여 점수가 높을수록 내현적 자기애 성향이 강함을 나타낸다.

하위요인으로는 외현적 자기애와 내현적 자기애의 공통요인인 인정욕구/거대 자기 환상(9문항)와 착취/자기중심성(9문항)이 구성되어 있으며, 내현적 자기애의 고유요인으로는 목표불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감 부족(8문항)으로 구성되어 있다. 내현적 자기애의 하위요인 별 예시 문항은 다음과 같다. 인정욕구/거대자기 환상은 ‘나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 다해줄기를 바란다’ 등의 문항이 있고, 착취/자기중심성은 ‘나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서, 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다’ 등의 문항으로 측정된다. 목표불안정은 ‘많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다’ 등의 문항이 있고, 과민/취약성은 ‘비판을 받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다’ 등의 문항으로 측정된다. 소심/자신감 부족은 ‘나는

다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다' 등의 문항이 있다.

표 III-2 내현적 자기애의 문항구성 및 신뢰도 (N=423)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
인정욕구/거대자기 환상	2, 6, 7, 13, 17, 24, 33, 38, 43	9	.794
착취/자기중심성	4, 9, 11, 12, 16, 22, 27, 35, 45	9	.811
목표불안정	5, 15, 20*, 23, 29, 30, 37*, 42, 44	9	.912
과민/취약성	3, 8, 10, 14, 19, 25, 26, 31, 36, 40	10	.856
소심/자신감부족	1, 18, 21, 28, 32, 34*, 39, 41	8	.824
전체		45	.932

* 역채점 문항

본 연구에서는 내현적 자기애 척도의 총점을 사용하고자 한다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 내현적 자기애 전체 Cronbach's α 는 .90이고, 하위요인의 Cronbach's α 는 인정욕구/거대자기 환상(.76)와 착취/자기중심성(.71), 목표불안정(.84), 과민/취약성(.80), 소심/자신감 부족(.75)로 나타났다. 본 연구의 내현적 자기애 전체의 Cronbach's α 는 .932 로 신뢰할 수 있는 수준으로 측정되었고, 하위요인의 Cronbach's α 는 인정욕구/거대자기 환상(.794)와 착취/자기중심성(.811), 목표불안정(.912), 과민/취약성(.856), 소심/자신감 부족(.824)로 신뢰성이 검증되었다.

나. 자기자비 척도

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도 (Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의 등(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean Version of Self-Compassion Scale: SCS)를 사용하였다. 자기자비 척도는 총 45문항으로 이루어졌으며, 어려운 상황에서 얼마나 문항의 내용과 같이 행동하는 정도를 측정하는 5점 Likert 척도(1=거의 아니다, 2=조금 그렇다, 3=웬만큼 그렇다, 4=자주 그렇다, 5=거의 항상 그렇다)로 구성되었다. 총 점수는 26점부터 130점의 범위이며, 일부 문항은 역채점하여 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다.

표 III-3 자기자비의 문항구성 및 신뢰도 (N=423)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.827
자기비난	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	5	.870
보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4	.800
고립	4*, 13*, 18*, 25*	4	.822
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.814
과잉동일시	2*, 6*, 20*, 24*	4	.781
전체		26	.874

* 역채점 문항

하위요인으로는 자기친절(5문항)와 자기비난(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)으로 구성되어 있다. 자기자비

의 하위요인 별 예시 문항은 다음과 같다. 자기친절은 ‘나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하고 애를 쓴다’ 등의 문항이 있고, 자기비난은 역채점 문항으로 ‘나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다’ 등의 문항으로 측정된다. 보편적 인간성은 ‘나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다’ 등의 문항이 있고, 고립은 역채점 문항으로 ‘나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다’ 등의 문항으로 측정된다. 마음챙김은 ‘나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다’ 등의 문항이 있고, 과잉동일시는 역채점 문항으로 ‘나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다’ 등의 문항으로 측정된다.

본 연구에서는 자기자비 척도의 총점을 사용하고자 한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 자기자비 전체 Cronbach's α 는 .87이고, 하위요인의 Cronbach's α 는 자기친절(.74)와 자기비난(.77), 보편적 인간성(.71), 고립(.81), 마음챙김(.78), 과잉동일시(.66)로 나타났다. 본 연구의 자기자비 전체의 Cronbach's α 는 .874로 신뢰할 수 있는 수준으로 측정되었고, 하위요인의 Cronbach's α 는 자기친절(.827)와 자기비난(.870), 보편적 인간성(.800), 고립(.822), 마음챙김(.814), 과잉동일시(.781)로 신뢰성이 검증되었다.

다. 심리적 안녕감 척도

본 연구에서는 심리적 안녕감을 측정하기 위해 18문항의 간략화된 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 이 척도는 Ryff(1989)가 개발한 48문항의 심리 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale; PWBS)를 Ryff & Keyes(1995)가 18문항으로 간략화하고, 국내에서는 조운주(2006)가 변안하고 김수지(2010)가 수정정보완한 18문항의 척도이다. 이후 국내의 소선숙(2012), 김태욱(2017), 김미정(2021)의 연구에서도 신뢰도가 검증되었다.

심리적 안녕감 척도는 자신에 대한 생각, 느낌, 태도를 묻는 문항으로 이루어

졌으며, 자신을 나타내고 있는 정도를 측정하는 5점 Likert 척도(1=거의 그렇지 않다, 2=비교적 그렇지 않다, 3=보통이다, 4=약간 그렇다, 5=매우 그렇다)로 구성되었다. 총 점수는 18점부터 90점의 범위이며, 일부 문항은 역채점하여 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다.

표 III-4 심리적 안녕감 척도의 문항구성 및 신뢰도 (N=423)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자율성 영역	1*, 2, 3	3	.615
타인과의 긍정적 관계 영역	4*, 5*, 6	3	.617
인생의 목표영역	7*, 8*, 9	3	.624
개인적 성장영역	10*, 11, 15	3	.605
자아수용영역	12*, 13, 14	3	.621
환경에 대한 지배감영역	16, 17, 18*	3	.618
전체		18	.894

* 역채점 문항

하위요인으로는 자율성(3문항)와 타인과의 긍정적 관계영역(3문항), 인생의 목표영역(3문항), 개인적 성장영역(3문항), 자아수용영역(3문항), 환경에 대한 지배감영역(3문항)으로 구성되어 있다. 심리적 안녕감의 하위요인 별 예시 문항은 다음과 같다. 자율성은 ‘나는 다른 사람이 아닌 내가 중요하다고 생각하는 가치로 나 자신을 평가한다’ 등의 문항이 있고, 타인과의 긍정적 관계영역은 ‘사람들은 내가 배려심이 많아 남에게 기꺼이 시간을 내어주는 사람으로 생각한다’ 등의 문항으로 측정된다. 인생의 목표영역은 ‘어떤 사람들은 인생의 목표 없이 방황하지만 나는 그렇지 않다’ 등의 문항이 있고, 개인적 성장영역은 ‘나는 나 자신과 주변을 변화시킬 수 있는 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다’

다’ 등의 문항으로 측정된다. 자아수용영역은 ‘나는 내 성격의 대부분이 마음에 든다’ 등의 문항이 있고, 환경에 대한 지배감영역은 ‘일반적으로 나는 나의 주변 상황에 대한 책임감이 있다고 느낀다’ 등의 문항으로 측정된다.

본 연구에서는 심리적 안녕감 척도의 총점을 사용하고자 한다. 김수지(2010)의 연구에서 심리적 안녕감 전체 Cronbach's α 는 .78로 나타났다. 본 연구의 심리적 안녕감 전체의 Cronbach's α 는 .894로 신뢰할 수 있는 수준으로 나타났고, 하위요인의 Cronbach's α 는 자율성(.615)와 타인과의 긍정적 관계 영역(.617), 인생의 목표영역(.624), 개인적 성장영역(.605), 자아수용영역(.621), 환경에 대한 지배감영역(.618)로 신뢰성이 검증되었다.

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서는 연구 가설을 검증하기 위해 자료처리 및 통계분석방법으로 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.0 프로그램을 사용하였다. 주요 변인의 신뢰도 분석, 빈도 분석, 기술통계 분석, 상관관계 분석, 매개효과 분석 등을 실시하였다. 본 연구의 구체적인 자료처리 및 분석과정은 아래와 같다.

첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 빈도 분석을 실시하였다.

둘째, 각 측정 도구의 적합성을 검증하기 위해 각 척도의 전체와 하위요인의 내적신뢰도(Cronbach's α)를 산출하여 신뢰도를 확인하였다.

셋째, 표본의 정규성 충족여부를 확인하기 위해 주요 변인 및 하위요인들의 평균, 표준편차, 최대값, 최소값, 왜도, 첨도를 산출하였다.

넷째, 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감 간의 관계를 분석하기 위해 Pearson 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비가 매개역할을 하는지를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 중다회귀분석을 사용하였다.

여섯째, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test와 PROCESS Macro 4.0의 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 함께 실시하여 매개모형을 검증하였다. 매개효과의 유의성 검증 시에 많이 사용되고 있는 sobel test는 전통적이고 대중적인 방법이지만, 정규분포성을 전제하고 있어 활용하는데 한계점이 있다(허원무, 2013; Preacher and Hayes, 2004). 부트스트래핑(Bootstrapping)방법은 반복적인 표본 추출로 정규분포성과 상관없이 매개효과의 유의성 검증이 가능하다(Preacher and Hayes, 2004; Hayes, 2013). 따라서 본 연구에서는 sobel test와 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 모두 실시하여 매개효과 유의성 검증의 신뢰성과 타당성을 확보하고자 한다.

IV. 연구결과 및 해석

본 연구에서는 전문 리서치 기관인 A사로부터 회수한 423부의 온라인 설문 조사 자료를 기초로 통계 분석을 실시하였다. 이를 통해 대학생의 내현적 자기애, 심리적 안녕감, 자기자비의 관계를 살펴보고, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비가 매개 역할을 하는지를 분석하였다.

1. 주요 변인의 기술통계

연구 가설 검증을 위한 기본 데이터를 확보하기 위해 기술통계 분석을 실시하였고, 각 변인과 하위요인별로 평균과 표준편차, 최소값과 최대값 등의 기초 통계량을 산출하였으며, 그 결과는 표 IV-1과 같다. 분석결과 내현적 자기애의 평균은 2.97점(SD=.53)으로 나타났다. 내현적 자기애는 5점 척도이고 3점이 ‘보통이다’이므로, 연구 대상자들은 자신의 내현적 자기애를 보통에 가까운 수준으로 지각하고 있음을 알 수 있다.

표 IV-1 주요 변인들의 기술통계 결과 (N=423)

변수	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
내현적 자기애	1.24	4.69	2.97	.53	-.20	.31
자기자비	1.19	4.58	2.99	.56	-.30	.59
심리적 안녕감	1.33	4.67	3.13	.71	-.02	-.56

자기자비의 평균은 2.99점(SD=.56)으로 나타났다. 자기자비는 5점 척도이고 3점을 보통 수준으로 볼 때, 연구 대상자들은 자신의 자기자비 수준을 보통에 가깝게 지각하고 있음을 알 수 있다.

심리적 안녕감의 평균은 3.13점(SD=.71)으로 나타났다. 심리적 안녕감은 5점 척도이고 3점이 '보통이다'이므로, 연구 대상자들은 자신의 심리적 안녕감을 보통보다 약간 높은 수준으로 지각하고 있다는 것을 알 수 있다.

Kline(2005)은 변인의 정규성 충족여부는 왜도와 첨도의 값으로 확인할 수 있으며, 왜도의 절대값이 2 미만이고, 첨도의 절대값이 7 미만이면, 정규분포를 가정한다고 밝혔다. 본 연구의 왜도와 첨도를 확인한 결과, 내현적 자기에, 심리적 안녕감, 자기자비 척도의 왜도와 첨도는 정규성 기준 범위 내에 분포하여, 주요 변인은 정규성을 충족한다고 할 수 있다.

2. 주요 변인 간의 상관관계

변인 간의 관계를 파악하기 위해 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감에 대한 Pearson 상관분석을 실시한 결과는 표 IV-2와 같다.

표 IV-2 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감 간의 상관관계 (N=423)

	내현적 자기애	자기자비	심리적 안녕감
내현적 자기애	1		
자기자비	-.62**	1	
심리적 안녕감	-.43**	.61**	1

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

주요 변인의 상관분석 결과를 살펴보면, 독립변인인 내현적 자기애와 매개변인인 자기자비, 종속변인인 심리적 안녕감은 통계적으로 유의한 상관관계를 나타냈다. 내현적 자기애와 자기자비는 유의미한 부적 상관관계($r = -.62$, $p < .01$)를 나타냈으며, 이를 통해 내현적 자기애가 높을수록 자신이 지각하는 자기자비 수준이 낮다는 것을 알 수 있다.

내현적 자기애와 심리적 안녕감은 유의미한 부적 상관관계($r = -.43$, $p < .01$)를 보였다. 이는 내현적 자기애가 높을수록 자신의 자기자비 정도가 낮다는 것을 의미한다.

자기자비와 심리적 안녕감은 유의미한 정적 상관관계($r = .61$, $p < .01$)를 나타냈다. 이는 자신이 지각한 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감도 높아진다는 것을 의미한다.

3. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증

본 연구에서는 대학생의 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 시행하였다. 매개효과를 검증하기 위해서는 다음 3단계의 조건을 충족해야 한다. 1단계에서는 독립변인이 매개변인에 미치는 영향력이 통계적으로 유의해야 한다. 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향력이 통계적으로 유의해야 한다. 3단계에서 독립변인과 매개변인을 동시에 투입했을 때 매개변인이 종속변인에 미치는 영향력은 유의해야 하며, 3단계의 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 2단계에서의 종속변인에 대한 독립변인의 영향력보다 감소해야 한다. 이때 3단계에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 유의하지 않으면 완전매개효과를 나타내며, 유의하면 부분매개효과를 나타낸다.

본 연구에서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 적용하여, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증한 결과는 표 IV-3과 같이 제시하였다. 매개효과를 검증하는 과정에서 중다회귀분석의 가정에 충족함을 확인하기 위해 각 단계별 분산분석 결과와 다중공선성 문제를 점검하였다. 회귀모형의 적합성을 판단하기 위해 분산분석을 실시한 결과, 1단계($F=260.83, p<.001$), 2단계($F=97.78, p<.001$), 3단계($F=127.22, p<.001$)으로 본 회귀모형이 모두 적합하다고 할 수 있다. 다음으로 3단계의 공차(TOL)는 .62이므로 0.1 이상이며, VIF는 1.62이므로 10미만으로 다중공선성 문제가 없음을 확인하였다.

표 IV-3 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 (N=423)

단계	모형	R^2 (수정된 R^2)	F	B	SE	β	t
1	내현적 자기애 → 자기자비	.38(.38)	260.83***	-.65	.04	-.62	-16.15***
2	내현적 자기애 → 심리적 안녕감	.19(.19)	97.78***	-.59	.06	-.43	-9.89***
3	내현적 자기애, 자기자비 → 심리적 안녕감	.38(.37)	127.22***	-.13	.07	-.09	-1.88
				.71	.06	.55	11.28**
공차=.62 / VIF 지수=1.62							
Sobel Z 통계량		비표준화 계수 B(a)= -.65, 표준오차 SE(a)=.04					
Z= -9.26***		비표준화 계수 B(b)= .71, 표준오차 SE(b)=.06					

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

Baron&Kenny(1986)가 제안한 3단계의 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 1단계에서 독립변인인 내현적 자기애가 매개변인인 자기자비에 미치는 영향력은 통계적으로 유의한 것으로 나타나($\beta = -.62$, $p < .001$), 매개분석을 위한 1단계 조건이 충족되었다. 2단계에서 독립변인인 내현적 자기애가 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력이 유의한 것으로 나타나($\beta = -.43$, $p < .001$), 매개분석을 위한 2단계 조건이 충족되었다. 3단계에서는 독립변인인 내현적 자기애와 매개변인인 자기자비를 동시에 투입했을 때, 3단계에서의 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 독립변인인 내현적 자기애의 영향력($\beta = -.09$, $p > .05$)이 2단계에서의 종속변인인 심리적 안녕감에 대한 독립변인인 내현적 자기애의 영향력($\beta = -.43$, $p < .001$)보다 감소되었음을 확인할 수 있었다. 또한 3단계에서 매개변인인 자기

자비가 종속변인인 심리적 안녕감에 미치는 영향력은 유의하였으나($\beta = -.55$, $p < .001$), 종속변인 심리적 안녕감에 대한 독립변인인 내현적 자기애의 영향력은 통계적으로 유의하지 않았으므로($\beta = -.09$, $p > .05$), 3단계의 완전매개효과에 대한 조건을 충족하였다. 따라서 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 완전매개효과가 검증되었다. 이것은 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서, 내현적 자기애는 자기자비에 의해서만 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것을 의미한다.

회귀모형의 설명력을 살펴보면, 1단계에서 내현적 자기애는 자기자비를 38% ($R^2 = .38$) 설명하였고, 2단계에서 내현적 자기애는 심리적 안녕감을 19% ($R^2 = .19$) 설명하였다. 또한 3단계에서 내현적 자기애와 자기자비를 동시에 투입할 경우, 심리적 안녕감에 대한 설명력은 38% ($R^2 = .38$)로, 2단계의 모형보다 심리적 안녕감에 대한 설명력이 19%가 상승했음을 알 수 있다. 따라서 회귀모형의 설명력을 통해서도 자기자비의 매개효과가 있음을 확인할 수 있다.

Baron&Kenny(1986)의 위계적 회귀분석과 회귀모형의 설명력을 통해 확인한 바와 같이, 내현적 자기애는 심리적 안녕감에 자기자비를 통해서만 영향을 미치는 것으로 설명할 수 있다. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과에 대한 모형과 표준화계수를 그림 IV-2와 같이 제시하였다.

본 연구의 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 완전매개효과에 대한 통계적 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시하였다. Sobel test의 Z값의 크기가 1.96보다 크면($|Z| > 1.96$), $p < .05$ 수준에서 매개효과가 통계적으로 유의하다고 판단한다. 본 연구의 매개효과 유의성 검증 결과, Z값은 -9.26($p < .001$)으로 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 완전매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

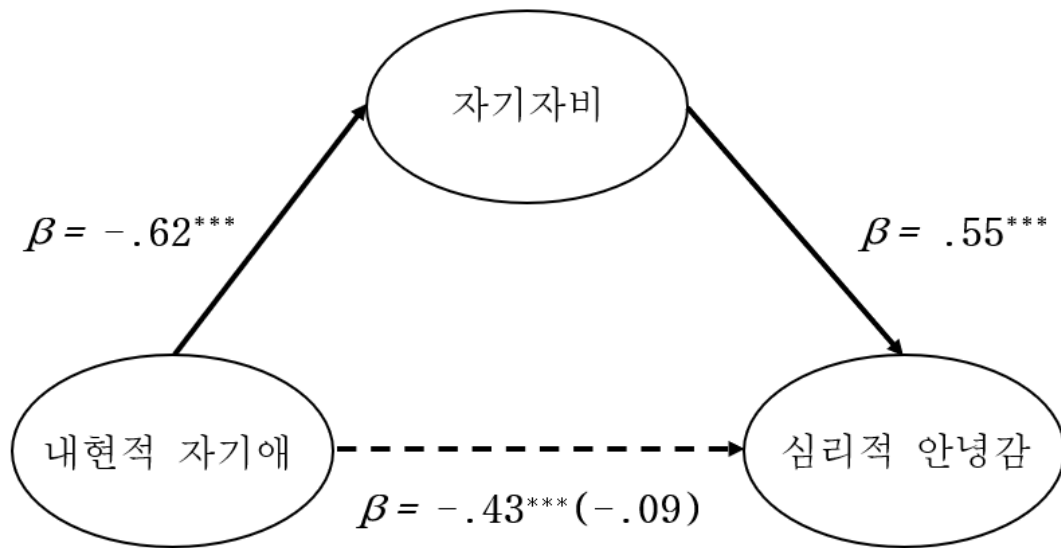


그림 IV-2 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과의 완전매개모형

매개효과의 유의성 검증에 활용되는 Sobel Test는, 매개효과의 회귀계수 분포가 정규성을 충족한다고 가정하고 있다(설현수, 2019; 허원무, 2013; Preacher and Hayes, 2004). 하지만 Preacher and Hayes(2004)에 따르면, 독립변인과 매개변인 간의 회귀계수와 매개변인과 종속변인 간의 회귀계수가 모두 정규분포를 나타낸다고 해도, 매개효과가 정규분포성을 충족한다고 단언하기는 어렵다고 설명했다. 이러한 한계점에 따라 Preacher and Hayes(2004)와 Hayes(2013)는 원자료의 분포가 정규성을 충족하지 않아도, 반복적인 재표본 추출방법으로 매개효과의 유의성을 검증할 수 있는 부트스트래핑(Bootstrapping)방법을 제안하였다. 따라서 본 연구에서는 매개효과 유의성 검증의 타당성을 높이고자, PROCESS Macro 4.0 프로그램을 활용하여 부트스트래핑 방법을 추가적으로 시행하였다. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서, 자기자비의 간접효과에 대한 부트스트래핑 유의성 검증 결과는 표 IV-4와 같다.

표 IV-4 부트스트래핑을 통한 자기자비의 간접효과 유의성 검증 결과 (N=423)

매개변수	Effect	95% 신뢰구간		
		Boot S.E.	LLCI	ULCI
자기자비	-.3425	.0343	-.4096	-.2743

- 주1. Bootstrap 표본은 10,000번 추출함
- 주2. LLCI= 95% 신뢰수준에서의 간접효과 하한값
- 주3. ULCI= 95% 신뢰수준에서의 간접효과 상한값

간접효과는 -.3425이며, 95%의 신뢰구간에서 하한값(LLCI)은 -.4096, 상한값(ULCI)은 -.2743으로 0을 포함하지 않기 때문에 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이에 따라 내현적 자기가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 완전매개효과는, Sobel Test와 부트스트래핑(Bootstrapping)방법에서 모두 유의하다는 것을 확인할 수 있었다.

V. 논의 및 제언

1. 결과 요약 및 논의

본 연구는 내현적 자기에 성향의 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키기 위한 심리적 기제로써 자기자비의 매개효과를 검증하기 위한 것이다. 이를 위해 전국 대학생 총 423명을 대상으로 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감에 대한 설문조사를 실시하였고, 통계 프로그램 SPSS 18.0과 PROCESS Macro 4.0을 사용해 자료를 분석하였다. 주요 변인 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 시행하였고, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애, 자기자비, 심리적 안녕감 간의 상관관계는 모두 유의한 것으로 나타나 변인들 간에 밀접한 관계성이 있는 것을 확인하였다. 이에 대해 구체적으로 살펴보면, 내현적 자기애와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 이는 내현적 자기애 수준이 높은 사람은 긍정적인 자기개념이 부족하고 정서적으로 불안정한 특성이 있어 낮은 심리적 안녕감을 경험한다는 연구와 맥락을 같이 하는 결과이다(Raskin et al.,1991; Rose, 2002; Weikel et al., 2010). 이러한 결과는 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계를 살펴본 선행연구들(김송희, 2014; 노도은, 안도연, 2020; 박은화, 2015; 유혜숙, 김종운, 2019; 이군자, 2009; 이완우, 2019; 이은영, 2013; 이지현, 2018; 최수은, 2016; 최희나, 2013)과 일치하는 결과이다.

내현적 자기애는 자기자비와도 유의한 부적 상관을 보였는데, 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 자기자비 수준이 낮다는 선행연구와 동일한 결과이다(고종숙, 2016; 김성주, 정남운, 2016; 김하은, 2018; 안혜영, 신호정, 2017; 이강

에, 2017; 조한익, 서은경, 2016). 이것은 내현적 자기에 수준이 높으면 부정적인 정서를 자신만 경험하는 일로 지각하여, 자기를 비난하고 부정적인 감정에 매몰되어 자기자비 수준이 낮아진다는 Neff(2003)의 연구를 지지하는 결과이다.

다음으로 자기자비는 심리적 안녕감과 정적 상관을 보였는데, 이는 자기자비 수준이 높을수록 심리적 안녕감이 높다는 선행연구 결과와 일치하는 결과임을 알 수 있다(김수빈, 정영주, 정영숙, 2017; 김연수, 조성호, 2014; 김유미, 강향숙, 2019; 문정순, 2017; 박은지, 2021; 박해임 등, 2021; 유연화 등, 2010; 하유경 등, 2018). 이것은 자기자비가 높은 사람은 부정적인 사건을 경험했을 때 과민하게 반응하지 않으며 심리적 평정을 유지한다는 연구와 맥을 같이하는 결과이다(Leary et al., 2007; Neff et al., 2007).

둘째, 주요 변인간의 관련성을 토대로 내현적 자기와 자기자비, 심리적 안녕감의 관계를 분석한 결과, 내현적 자기가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 자기자비의 완전매개효과를 확인했다. 이는 내현적 자기에는 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지만, 자기자비라는 매개변인을 투입하면 내현적 자기가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향력이 의미가 없어지고, 자기자비를 통한 간접적인 경로만 유의미하다는 것을 의미한다. 즉 내현적 자기애 성향이 심리적 안녕감에 바로 부정적인 영향을 주는 것이 아니라, 높은 내현적 자기애 성향은 자기자비를 낮게 하고, 낮은 자기자비가 심리적 안녕감을 낮춘다는 것이다. 연구결과를 종합하자면, 내현적 자기애가 높으면 이상적 자기와 현실적 자기의 불일치로 인해 부정적인 자기개념을 갖게 되고, 타인의 반응과 평가에 대한 과민성으로 부정적인 경험을 일반화시키지 못해 고립감을 느끼게 되어, 스스로에게 가혹하게 대하기 때문에, 자신을 비난하고 부정적인 정서에 매몰되어 자기자비 수준이 낮으며, 이러한 불안정한 심리상태와 과도한 정서적 각성으로 인해 심리적 안녕감도 저해된다고 설명할 수 있다.

매개 변인을 통한 환경적 개입은 치료적 의미를 지닌다는 Baron과 Kenny(1986)의 제안에 따라, 본 연구의 완전매개효과에 대한 결과는, 내현적 자기애 성향이 높더라도 자기자비 수준을 향상시키면, 심리적 안녕감이 높아질 수 있다는 의미로 해석할 수 있다. 즉 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비가 매개 역할을 한다는 것은, 내현적 자기애로 부정적인 자기개

념을 갖고, 자신에게 혹독한 경향이 있어 심리적 안녕감이 낮더라도, 자기자비를 통해 심리적 안녕감을 회복시킬 수 있음을 시사한다. 또한 고은정(2014)의 연구에서도 자기자비가 부정적인 사건을 경험할 때 불안정적이고 무능하다고 느끼는 자기개념을 완화시키고 조절하는 역할을 한다는 점에서도, 이러한 해석은 지지된다. 이와 유사한 맥락의 선행 연구들은 내현적 자기애와 적응적이거나 부적응적인 심리적 건강 및 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과를 다룬 것으로, 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계 연구(김민서, 이상희, 2019), 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계 연구(김다민, 이해란, 2020), 대학생의 내현적 자기애와 역기능적 분노표현 양식의 관계 연구(김길명, 이영선, 2020), 내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계 연구(김현이, 2019), 대학생의 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계 연구(박찬미, 2019)가 있다. 위의 선행연구에서도 본 연구결과와 같이 자기자비의 매개효과가 입증되었다.

내현적 자기애는 성격구조이기 때문에(Paulhus, 2001; Thomaes et al., 2009), 상담이나 심리치료에서 내현적 자기애를 변화시키는 것은 많은 시간과 노력이 요구되며, 장기간의 치료적 개입이 필요하며, 치료자는 다양하고 유연한 치료법을 활용할 필요가 있다(권은미 등, 2009). 또한 내현적 자기애 성향은 대인관계에서 정서적 불편감과 어려움을 경험하기 때문에, 치료적 관계를 형성해야 하는 상담에서 저항으로 작용할 수 있다(박경순, 2011). 그리고 심리적 불편감에 영향을 미치는 외적인 환경을 변화시키는 것보다 개인의 내적 요인을 활용한 대처가 더 수월한 대응 방법이라는 점(이유현 등, 2018)에서도, 내현적 자기애 성향자의 상담에서 자기자비라는 매개변인을 통한 개입은 효율적이고 효과적인 방법이라 할 수 있다. 또한 자기자비는 성격적 특성이지만 변화가 가능하고, 개인이 배워서 증진시킬 수 있는 실제적인 기술이기에(McKay & Fanning, 2000), 상담에서 활용하기에 적절하다.

내현적 자기애와 자기자비는 자신에게 초점을 맞춘다는 점은 공통점이 있지만, 주의를 기울이고 처리하는 방식은 차이가 있다(유승령, 김은하, 2019; 최희나, 2003). 그러므로 내현적 자기애 성향자가 과도하게 자기중심적이거나, 이상적 자기와 현실적 자기의 불일치를 경험하는 등과 같이, 역기능적으로 자기애

게 집중하는 속성을 기능적으로 변화시키는 것은 치료의 목표점이 될 수 있다. 이에 긍정적이며 객관적인 시각으로 자기에게 초점을 유지하는 자기자비는, 내현적 자기에 성향자에게 유용한 상담적 기술이 될 것이다.

본 연구를 통해 대학생의 내현적 자기애가 자기자비를 매개로 하여 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 것이 밝혀짐에 따라, 내현적 자기에 성향이 있는 대학생의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 자기자비를 증진시키는 개입이 필요함을 확인하였다.

본 연구 결과를 바탕으로, 내현적 자기에 성향의 대학생을 대상으로 하는 자기자비 증진 프로그램의 적용 방안을 아래와 같이 제안하고자 한다. 먼저 교내 상담센터에서는 내현적 자기에 성향자를 위한 자비자비 함양 집단프로그램을 도입해야 한다고 생각한다. 즉 내현적 자기에 성향자가 자존감을 보호하기 위해 회피하려는 사회적 상황과(강선희, 정남운, 2002; 권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017; Cooper, 2000) 이에 따른 심리적 불편감을, 마음챙김을 기반으로 알아차리고, 비판단적 태도로 자신을 위로하고 지지하는 것을 집단프로그램에 적용하는 것이다. 내현적 자기에 성향자는 타인의 평가에 민감하며 대인관계에서 불편감을 경험하기 때문에(Hart & Joubert, 1996; Wink, 1991), 집단상담 프로그램을 통해서 사회적 상호작용을 배우고 연습하는 것은 사회적 관계의 어려움을 극복하는데 도움이 될 것이다. 또한 자기자비 프로그램과 집단 경험이 모두 인간의 보편성을 향상시켜, 부정적 정서에 매몰되지 않도록 하여, 치료적 시너지를 낼 수 있을 것이다. 즉 자기자비를 향상시키기 위해서는 자신의 고통과 실패를 인간이 누구나 겪는 보편적인 경험으로 수용하는 것이 필요한데(김경의 등, 2008; Neff, 2003b), 집단상담을 통해 자신의 경험을 공유하고 공감대를 형성하여, 부정적인 사건에 대해서 보편적으로 수용할 수 있는 객관적인 시각을 갖게 될 수 있다. 그리고 심리적 안녕감은 개인의 사회적인 기능을 반영하는 척도이다 (Ryff, 1989). 따라서 집단프로그램을 통해서 다양한 사회적 역할에 대해 훈련하고, 집단원 및 집단리더와 집단응집력을 형성하여 타인과의 긍정적 관계라는 심리적 안녕감의 하위요인에 대한 욕구를 충족하여 심리적 안녕감을 향상시킬 수 있을 것이다.

현재 적용되고 있는 자기자비 관련 프로그램의 활동요소를 예로 들면 다음과

같다. 자비중심치료(CFT)에서는 따뜻하게 자신을 돌봐주는 양육자를 떠올리게 하는 자비심상화 훈련, 자비로운 빈 의자, 자비를 담은 편지쓰기, 상상을 활용한 자비로운 자기 개발하기, 안전한 공간 심상화, 기억을 통해 자신을 향해 자비보내기 등의 활동을 포함한다(강원경, 2018). 알아차림 자기자비 프로그램(MSC: The Mindful Self-Compassion Training Program)은 자비로운 편지쓰기, 고통스러운 감정 조절하기, 자애명상 등의 활동으로 구성된다(장우혁, 2019). 이러한 자기자비 프로그램의 활동요소를 대학생들을 위한 집단프로그램에 맞게 수정하여 활용해 볼 수 있을 것이다.

자기자비 증진 프로그램에 대한 두 번째 적용 방안으로, 학교 차원에서 자기자비를 기반으로한 교양과목을 개설하는 것을 제안하고자 한다. 대학생은 자아정체감이 완전히 확립되지 않을 수 있으며(김소정, 이승연, 2014), 내현적 자기애가 높은 사람은 부적절한 자기가치감을 경험하기 때문에(Raskin et al., 1991; Rose, 2002; Weikel et al., 2010), 자기개념을 바로 세우고 자신의 마음을 객관적으로 이해하여 돌볼 수 있는 자기자비 교양과목은, 내현적 자기애 성향자 뿐 아니라 일반 대학생의 정신건강에 도움을 줄 수 있을 것이다.

자기자비 증진 프로그램에 대한 세 번째 적용 방안으로, 자기자비를 접목한 온라인 상담프로그램을 생각해 볼 수 있다. 현재 코로나 19로 인해 언택트 시대가 도래하였고(한재희 등, 2020), 대인관계의 어려움이 있는 내현적 자기애 성향자는 대면하지 않는 온라인 상담프로그램에서 오히려 심리적 안정감을 느끼고, 상담에 몰입할 수 있다고 생각한다. 그러므로 자비자비 함양을 위한 온라인 프로그램은 시대적 요구이자, 내담자의 개별성을 반영하는 새로운 시도가 될 것이다.

2. 연구의 의의 및 제언

이상의 연구결과들을 종합하여 본 연구가 가지는 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 내현적 자기애와 심리적 안녕감, 자기자비의 관계에 대

한 통합적인 연구를 통해, 해당 모형이 유의미하다는 것이 밝혀졌고, 변인 간 관계에 대한 설명력과 신뢰성을 높이는데 기여하였다. 현재까지 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감의 관계에 대한 선행연구의 이론적 근거와 자기자비의 유용성에도 불구하고, 국내에서 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감의 관계를 한 연구모형 내에서 다룬 연구는 찾아보기 어려웠기에, 본 연구는 유의미하다. 이에 본 연구 결과는 향후 내현적 자기애와 자기자비, 심리적 안녕감을 다루는 연구에 경험적 근거가 될 것이다. 특히 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 역할에 대한 연구와 내현적 자기애에 대한 자기자비의 치료적 효과에 대한 연구에 중요한 기초적 정보를 제공할 수 있을 것이다.

둘째, 내현적 자기애 성향이 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 미칠 수 있지만, 본 연구 결과와 같이 직접적인 영향보다 자기자비를 거친 간접적 영향이 더 유의하다는 것은 상담과 치료적 개입에 대한 중요한 시사점을 제시한다. 내현적 자기애 수준이 높아짐에 따라 자기자비는 낮아지고 낮은 자기자비로 인해 심리적 안녕감이 저하되며, 내현적 자기애 성향 보다는 낮은 자기자비를 경험하는 것이 심리적 안녕감을 저하시키는데 핵심적인 역할을 할 수 있기에, 낮은 자기자비 수준을 끌어올리는 것은 심리적 안녕감의 회복에 보다 효과적인 치료 방법이 될 수 있기 때문이다. 이러한 결과는 낮은 심리적 안녕감을 호소하는 내현적 자기애 성향의 대학생의 상담장면에서 내담자의 특성을 이해할 수 있는 기초자료로 제공될 수 있으며, 매개기제를 통한 상담적 개입과 치료적 처방을 적용하는데 도움을 줄 수 있다.

셋째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감 관계에서 보호요인으로 작용하는 매커니즘에 대한 유의미한 경험적 자료를 축적하였다. 성격적 강점은 긍정적 정신 건강에 영향을 미치며, 인간의 약점보다 강점에 기반한 치료적 개입이 더 효과적이라는 점이 밝혀졌다(김지영, 2011). 이러한 맥락에서, 성격적 특성이자(McKay & Fanning, 2000), 긍정적 정서조절 기능을 수행하는 자기자비를 통해(Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009), 내현적 자기애의 부적응적인 성격적 특성을 기능적으로 전환할 수 있는 치료적 개입을 제안했다는 점에서 의미가 있다.

넷째, 본 연구는 내현적 자기애 성향으로 인해 저하된 심리적 안녕감을 회복

할 수 있는 방안을 스스로 유연하게 강구하는데도 유의미한 지침을 제공할 수 있다. 내현적 자기에는 다른 사람과의 사회적 관계를 회피하여 자존감을 보호하고 자기가치감에 결핍이 있기 때문에(강선희, 정남운, 2002; 권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017; Cooper, 2000), 타인과의 정서적 애착이나 밀접한 관계 형성을 통한 치료적 도움을 받기가 수월하지 않을 수 있다(김애경, 하승수, 2020). 또한 내현적 자기에는 자신에게 초점을 맞추는 특성을 보이기 때문에(유승령, 김은하, 2019; 최희나, 2003), 상담장면에서 자신과의 관계 개선은 중요한 요소이다(임효열, 하승수, 2019). 그리고 대학생은 주체적인 성인으로서 자율성과 책임감의 수준이 높아지는 시기이므로(서영숙, 2009), 자신에게 스스로 따뜻한 친절과 돌봄을 베푸는 자기자비는, 내현적 자기에 성향의 대학생의 마음을 안정시키는 든든한 버팀목이자, 자신을 성장시킬 수 있는 실용적 기술이 될 것이다. 또한 자기자비는 지속적으로 스스로를 돌볼 수 있는 심리적 처방이자 자구책이며, 개인의 심리적 자원으로 기능할 수 있을 것이다.

다음으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 아래와 같다. 첫째, 본 연구는 자기보고식 질문지로 조사되었기 때문에, 도구의 특성상 피험자들이 사회적으로 바람직하다고 여겨지는 방향으로 응답하거나 방어적인 태도로 설문에 임했을 가능성을 배제할 수 없다. 특히 내현적 자기에 성향자들은 평가에 과민한 특성을 보이기 때문에 더욱 방어적인 태도로 응답했을 가능성이 있다(김효정, 2011). 따라서 후속연구에서는 면담, 행동관찰, 투사적 심리검사 등의 다양한 측정방법을 통해 평가의 타당도와 신뢰도를 높이는 방안을 고려해 보아야 한다.

둘째, 내현적 자기에 성향이 높은 대학생을 대상으로 자기자비 증진시키는 상담프로그램을 시행한 후, 실제로 자기자비 수준과 심리적 안녕감 수준이 유의하게 향상되었는지를 확인하여, 본 연구의 치료적 효과를 검증할 필요가 있다. 지금까지 자기자비를 통한 상담적 개입의 효과를 검증하는 다수의 연구는 이루어지고 있으나(강재연, 장재홍, 2017; 김송연, 2013; 김유진, 장문선, 2016; 문정순, 2017; 박세란, 이훈진, 2015; 정혜경 등, 2017; 조옥경, 2011; 조용래, 노상선, 2011; 허선무, 2014; Daym et al., 2015; Germer & Neff, 2013), 내현적 자기에 성향자를 대상으로 한 치료적 효과를 다룬 국내 연구는 '자기자비 글쓰

기 프로그램이 외적 자기가치감 수반성과 사회불안에 미치는 영향'을 검증한 문선영(2017)의 연구 외에는 찾아보기 어렵다. 그러므로 내현적 자기에 성향자에 대한 자기자비 프로그램의 효과를 입증한 연구는 부족한 실정이며, 연구대상의 다양화를 통해 경험적 근거를 축적할 필요성이 시사된다.

셋째, 내담자의 특성에 적합한 다양한 자기자비 향상 프로그램이 개발되어야 한다. 최근에 주목받고 있는 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)는 신경심리학적 연구와 이론에 기반하여 개발된 것으로, 자비의 개념을 활용하여 부정적인 정서를 활성화시키는 위협 및 보호 시스템을 낮추고, 진정 및 안전 시스템을 촉진하는 훈련을 통해 정서를 조절하는 프로그램이다 (Gilbert, 2009; Gilbert, 2014). 자비중심치료는 매뉴얼에 따라 구조화된 프로그램이 아닌, 심리 치료 같이 내담자의 특성에 맞게 적용할 수 있다는 특성이 있다(장우혁, 2019; 김다민, 이혜란, 2020). 따라서 이러한 자비중심치료를 활용하여 내담자의 개별적인 특성에 따라 구체화된 자비자비 증진 프로그램이 개발된다면, 자기자비 치료의 스펙트럼(spectrum)을 확장시킬 수 있을 것이다.

넷째, Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석 통한 매개효과 분석방법은, 한 모형 내에서 하위요인별 효과 크기를 검증할 수 없다는 한계점이 있다. 따라서 향후에는 구조방정식 모형을 활용하여 하위 변인들 간의 관계성까지 명확히 측정하면, 내현적 자기에 성향자의 심리적 안녕감을 향상시키기 위해 좀 더 구체화된 전략을 제공할 수 있을 것이다.

다섯째, 본 연구는 코로나 19로 인해, 온라인으로 설문조사로 시행되었기에, 응답에 코로나 19라는 상황적 요인이 반영되었을 가능성이 있다. 실제로 코로나 19가 장기화되어 사회적 거리두기, 경제 침체 등으로 대다수의 사람들은 감염에 대한 불안과 소외감을 느끼고, 스트레스를 경험하고 있다(한재희 등, 2020). 또한 경기도민을 대상으로한 조사에서도 도민의 65%가 코로나 19로 인해 불안감과 스트레스를 경험하며, 이를 다른 자연 및 사회적 재난이나 중증 질병에 비해서도 크게 체감한다고 답했다(김정훈 등, 2020). 그러므로 본 연구의 응답자들은 코로나 19라는 상황에 의해 심리적 불편감을 경험할 수 있고, 이것이 조사결과에 영향을 미칠 수 있었기 때문에, 현재의 국제적 재난 위기 상황의 영향력이 조사에 반영되었을 가능성을 염두할 필요성이 있다.

참고문헌

- 강문선, 이영순 (2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 자기비난의 매개효과. **교육치료연구**, 11(1), 51-72.
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 969-990.
- 강연우 (2004). 자기애와 방어유형 및 대인관계 특성의 관계. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 강원경(2018). 자기자비(Self-Compassion)에 관한 연구 동향 분석: 학회지 논문을 중심으로 (2010-2018). **상담과연구**, 1(2), 79-96.
- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 29(2), 335-356.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 곽현주, 김현주 (2013). 한국 대학생의 우울 관련요인에 대한 메타분석. **청소년학연구**, 20(7), 75-98.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애. 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향: 사회적 자기효능감의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구 : 대학생들을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. **한국심리학회지 건강**, 13(2) 285-306.
- 김기남, 최보영 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향. **교육방법연구**, 29(1), 121-141.

- 김길명, 이영선 (2020). 대학생의 내현적 자기애가 역기능적 분노표현 양식에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 20(2), 403-421.
- 김다민, 이혜란 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계: 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(4), 1669-1694.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 15(2), 19-39.
- 김미자 (2001). 자기애적 성격장애에 관한 일 고찰. **학생연구**, 35(1), 25-45.
- 김미정 (2021). 물질주의 가치관과 심리적 안녕감의 관계에서 세대와 결혼여부에 따른 기본심리욕구의 조절된 매개효과. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김민서, 이상희 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 자기비난과 자기자비의 매개효과. **상담심리교육복지**, 6(4), 79-93.
- 김민지 (2020). 내현적 자기애와 전위공격성의 관계. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김성주, 정남운 (2016). 내현적자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계. **社會科學研究-Catholic Journal of Social Science**, 32.
- 김소정, 이승연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압간의 관계: 자기침묵의 매개효과. **상담학 연구**, 15(2), 729-751.
- 김송연 (2013). 발표불안 감소를 위한 수용기반 노출치료 프로그램 개발 및 효과검증. 아주대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김송희 (2014). 병리적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 탈중심화와 경험적 회피의 매개효과 검증. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김수빈, 정영주, 정영숙 (2017). 자기자비와 한국인의 심리: 국내연구 메타분석. **한국심리학회: 일반**, 36(3), 325-358.
- 김수지 (2010). 가족상담자의 상담관련 전문성이 부부관계와 가족의 심리적 건강에 미치는 영향 : 자기효능감과 심리적 안녕감의 매개 효과. 연세대학교 일반대학원 박사학위논문.

- 김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기애가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 25(6), 1181 - 1193.
- 김연수, 조성호 (2014). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과. **발달지원연구**, 3(2), 93-108.
- 김영찬, 손재환 (2021). 청소년의 내현적자기애가 스마트폰 중독에 미치는 영향: 자아존중감을 매개변인으로. **복지상담교육연구**, 10(1), 235-256.
- 김용희 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 우울반추를 통한 마음챙김의 조절된 매개효과. **청소년학연구**, 27(12), 457-480.
- 김유미, 강향숙 (2019). 간호대학생의 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 자기 자비의 매개효과. **한국보건기초의학회지**, 12(2), 57-64.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. **한국심리학회지 건강**, 21(2), 299-316.
- 김윤희, 이수진 (2021). 대학생의 자기애 성향이 정신건강에 미치는 영향: 자극 추구 및 위험회피 기질과 자율성의 이중매개효과를 중심으로.: **청소년학연구**, 28(6), 229-260.
- 김은혜 (2016). **대학생의 공감의 삶의 만족도에 미치는 영향에서 내현적 자기애의 매개효과**. 한양대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 김정훈, 오재호, 김태영, 유정균, 최혜진, 이다겸, 김재신, 박원익 (2020). **경기도 민이 바라본 코로나 19. 이슈 & 진단**, 4, 1-25.
- 김지영 (2011). **성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향**. 서울대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 김지영, 권석만 (2015). 성격강점과 성격장애가 안녕감과 우울에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상심리연구와 실제**, 1(1), 1-19.
- 김태욱 (2017). **진정성 리더십이 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 경기대학교 대학원 일반대학원 박사학위논문.
- 김하은 (2018). **대학생의 내현적 자기애 성향과 자기자비가 사회불안에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 일반대학원, 석사학위논문.
- 김현이 (2019). **내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계: 자기자비와**

- 내면화된 수치심의 매개효과.** 한국상담대학원대학교, 일반대학원 석사학위논문.
- 김혜원, 이지연 (2017). 청소년의 내현적 자기에와 대인관계문제 간의 매개변인 탐색: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절. **청소년상담연구**, 25(1), 247-270.
- 김효정 (2011). **대학생의 내현적 자기에와 우울 간의 관계 : 분노억제와 자기 비난의 매개효과.** 경북대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노도은, 안도연 (2020). 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계: 정서표현신념과 경험회피의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 6(1), 97-115.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 97-121.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자에 대한 자기자비 함양 프로그램의 적용: 사례연구. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 1(1), 65-93.
- 노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 33(4), 735-757.
- 양선미, 박 경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향. **청소년학연구**, 22(8), 105-130.
- 류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과 관계. **한국심리학회지: 학교**, 4(1), 55-77.
- 문선영 (2017). **자기자비 글쓰기 프로그램이 내현적 자기에 성향 대학생들의 외적 자기가치감 수반성과 사회불안에 미치는 영향.** 서강대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 문정순 (2017). 마음챙김 자비훈련 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **아시아문화학술원**, 8(5), 357-372.
- 박경순 (2011). 수치심(Shame)과 자기에(Narcissism)의 정신분석적 이해. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 889-907.
- 박동숙 (2004). **내현적 자기에와 불안, 완벽주의, 강박증상간의 관련성.** 성신

- 여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박미애, 김세경, 천성문 (2013). 청소년의 심리적 안녕감 요인에 관한 메타분석. **재활심리연구**, 20(3), 627-652.
- 박선영, 이지연 (2020). 불안정 성인애착과 사회불안 및 우울의 관계: 자기자비와 회피분산적 정서조절의 매개효과. **사회과학연구**, 31(3), 277-292
- 박세나, 조민아 (2020). 초등학교 고학년의 내현적 자기에와 심리적 안녕감의 관계: 스트레스와 자기격려의 순차적 매개효과. **상담학연구**, 21(2), 99-121.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005a). 외현적·내현적 자기에의 명시적, 간접적 귀인양식. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 465-474.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005b). 외현적·내현적 자기에의 자기평가와 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 255-266.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 123-139.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 27(3), 583-611.
- 박은지 (2021). 관계상실 경험자의 불안애착이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비와 자기침묵의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박은화 (2015). 내현적 자기에 성향, SNS 사용, 심리적 안녕감의 관계. 가톨릭대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박찬미 (2019). 대학생의 내현적 자기에가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기자비와 정서인식 명확성의 매개효과. 아주대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 박창현, 장유진 (2021). 자기에의 핵심 특성과 표현 차이에 관한 메타 분석: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 33(1), 417-448.
- 박해임, 김아영, 천성문, 박은아, 전해정 (2021). 중년후기의 고독감, 자기자비, 사회적자본과 사회적자기효능감 및 심리적안녕감 간의 구조적 관계. **학습자중심교과교육연구**, 21(3), 1455-1479.

- 백서연 (2016). **대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향 : 자기 자비와 사회적 지지의 조절효과**. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 백승혜, 현명호 (2008). 내현적, 외현적 자기에 성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. **한국심리학회지: 임상**, 27(4), 1001-1017.
- 서영숙 (2009). **대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향 : 수치심 과 대처방식의 매개효과**. 경북대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 서우정, 조용래 (2012). 대학생들의 정서조절곤란과 상위인지 및 그 차원들이 일반화된 불안증상의 심각도에 미치는 영향. **인지행동치료**, 12(1), 43-61.
- 설현수 (2019). jamovi 통계프로그램의 이해와 활용. 학지사.
- 소선숙 (2012). **청소년의 심리적 안녕감 및 학교적응에 대한 통합모형 연구**. 경기대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 손은경, 권해수 (2014). 대학생의 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자기개 념 명료성의 매개 효과. **청소년시설환경**, 12(4), 153-162.
- 신주애, 조한익 (2020). 내현적 자기에가 삶의 만족도에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, 21(9), 178-189.
- 안지현 (2013). **중학생의 내현적 자기에, 수치심, 분노, 반응적 공격성의 관계 에서 적응적인 인지적 정서조절 전략의 역할**. 이화여자대학교 일반대 학원 석사학위논문.
- 안혜영, 신호정 (2017). 초등학생의 자기에적 성향과 공격성 및 공감과의 관계 에서 자기자비의 매개효과. **한국교육학연구**, 23(4), 205-228.
- 양주미, 김봉환 (2017). 청소년의 내현적 자기에가 또래관계에 미치는 영향: 내 외통제성 매개효과. **복지상담교육연구**, 6(1), 167-193.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스 트레스에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(4), 675-690.
- 유승령, 김은하 (2019). 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절 된 자의식의 매개효과. **한국심리학회지 : 상담 및 심리치료**, 31(1), 243-261.

- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료학회**, 10, 43-59.
- 유주연, 박 경 (2010). 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 감사성향의 매개 효과. **청소년학연구**, 17(4), 1-23.
- 유혜숙, 김종운 (2019). 일반계 고등학생의 인지적 유연성, 자존감, 외현적 자기애, 내현적 자기애 및 심리적 안녕감 간의 구조적 관계분석. **학습자중심교과교육연구**, 19(7), 161-184.
- 윤동균, 서미아 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 공감능력의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과. **상담학연구**, 22(3), 21-40.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 967-982.
- 이강애 (2017). **청소년기의 내·외현적 자기애와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과**. 성균관대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이군자 (2009). **내현적 자기애와 사랑의 구성요소 및 심리적 안녕감 간의 관계**. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이명신 (2010). **자기불일치, 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움이 내현적 자기애 성향자의 우울 증상에 미치는 영향**. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이미선 (2021). **대학생의 내현적 자기애, 자기자비, 인지적 유연성과 심리적 안녕감의 관계**. 한남대학교 사회문화·행정복지대학원 석사학위논문.
- 이상미 (2009). **내현적 자기애와 청소년의 우울 및 자기효능감 간의 관계**. 대구대학교 재활과학대학원 석사학위논문.
- 이선경, 허용희, 박선웅 (2014). 일반한국 대학생들의 나르시시즘 증가. **한국심리학회지: 일반**, 33(3), 609-628.
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고억제. **한국심리학회지: 임상**, 32(4), 835-851
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **한국상담학회**, 17(5), 85-108.

- 이완우 (2019). **대학생의 내현적 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 분노표현양식의 매개효과**. 단국대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이원희 (2001). **자기애와 완벽주의, 적대감 및 자기효능감의 관계**. 고려대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 이유현, 정소희, 최웅용 (2018). 청소년의 인지적 정서조절전략이 우울과 불안에 미치는 영향: 성별 차이를 중심으로. **상담학연구**, 9(2), 125-147.
- 이윤경 (2015). **대학생의 내현적 자기애가 SNS중독경향성에 미치는 영향: 성인애착의 매개효과**. 대구가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 논문.
- 이은영 (2013). **내현적 자기애와 심리적 안녕감: 정서인식, 정서표현의 매개효과**. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은진, 이지연 (2015). 초등교사의 내현적 자기애가 소진에 미치는 영향 -경험회피의 매개효과. **한국사이코드라마학회지**, 18(2), 49-67.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기애 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 463-477.
- 이지영 (2006). 온라인 패널 조사와 오프라인 대인면접 조사 간 데이터 품질 비교. **마케팅연구**, 21(4), 209-231.
- 이지현 (2018). **내현적 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계: 부정 자기복잡성과 탈중심화의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이청지, 김희정 (2016). 내현적 자기애와 학교생활적응의 관계에서 무조건적 자기수용과 청소년기 불안의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 16(11), 1187-1213.
- 이혜인 (2020). **고등학생의 내·외현적 자기애와 주관적 안녕감의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과**. 국민대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 임지영 (2012). 공격성 위험집단 청소년의 외현적, 내현적 자기애와 주도적, 반응적 공격성 간의 관계. **청소년학연구**, 19(12), 1-29.
- 임효열, 하승수 (2019). 자기애가 성격적 성숙에 미치는 영향: 분노반추와 자기자비의 역할을 중심으로. **한국심리학회: 건강**, 24(1), 95-116.
- 장우혁 (2019). 자기자비 연구 동향 및 과제. **한국명상심리상담학회: 명상심리상담** 22, 23-40.

- 정남운 (2001). 과민성 자기에 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(1), 193-216.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. **한국심리학회지 건강**, 22(2), 271-287.
- 정현주 (2005). 대안학교 청소년과 일반학교 청소년의 심리적 안녕감에 관련된 변인연구. **학생생활상담**, 23, 5-34.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기자비 대 주의분산 처치와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반**, 30(3), 707-726.
- 조윤숙 (2020). **마음챙김 요가와 자기자비 훈련이 신체자각과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 서울불교대학원대학교, 박사학위논문.
- 조한익, 서은경 (2016). 중학생의 자기가 사이버폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. **미래청소년학회지**, 13(1), 21-41.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 49-62.
- 최민경, 김종남 (2010). 청소년의 자기에 성향과 대인관계 문제 사이에서 탄력성의 중재효과. **한국심리학회지: 건강**, 15(4), 747-762.
- 최수은 (2016). **장마당 세대 새터민의 내현적 자기에 성향과 심리적 안녕감의 관계 : 하인즈 코헷의 자기심리학 관점에서**. 한동대학교 일반대학원, 석사학위논문
- 최인철, 최종안, 최은수, 이성하, 김남희, 이서진, 이민하, 권유리 (2019). **대한민국 행복 리포트 2019 ABOUT H**. 서울대학교 행복연구센터.
- 최희나 (2013). **고등학생의 내현적 자기에 성향과 심리적 안녕감의 관계에서 마음챙김의 효과 검증**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 하유경, 정다운, 조한익 (2018). 중등학교 예비교사들의 자기결정성 동기유형과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과. **교육문화연구**, 24(6), 251-272.
- 하정진, 박수현 (2020). 행동 억제 기질과 가족 내 표출 정서가 우울 및 불안에

- 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 6(4), 283-307.
- 한국인터넷진흥원 (2019). 2018 인터넷이용실태 조사 보고서. 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. **한국심리학회지: 임상**, 29(4), 1135-1143.
- 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. **한국심리학회지**, 29(4), 1135-1143.
- 한재희, 이정인, 김세영 (2020). 코로나바이러스감염증-19(COVID-19) 대응 심리 지원을 위한 한국상담학회 긴급 전화상담의 상담자 참여 경험 연구. **상담학연구: 사례 및 실제**, 5(2), 17-40.
- 허선무 (2014). **사회불안에 대한 수용전념치료(ACT)의 효과**. 충북대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 허원무 (2013). 매개효과 분석 방법의 최근 트렌드: 부트스트래핑을 이용한 단순, 다중, 이중매개효과 분석 방법. **한국비즈니스리뷰**, 6(3), 43-59.
- Adams, C.E., & Leary, M.R. (2007). Promotion self-compassionate attitude toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1120-1144.
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Akhtar, S., & Byrne, J. P. (1983). The concept of splitting and its clinical relevance. *The American Journal of Psychiatry*, 140(8), 1013-1016.
- Akinci, I. (2015). *The relationship between the types of narcissism and psychological well-being: The roles of emotions and difficulties in emotion regulation*. Unpublished master's dissertation, Middle East Technical University.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being :America's Perception of Life Quality*. N.Y.: Plenum.

- Ashby, J.S., & Bruner, L.P.(2005). Multi dimensional perfectionism and obsessive-compulsive behaviors. *Journal of College Counseling, 8*, 31-40.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart. NY*: Three Rivers Press.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self compassion and empathy in the context of mindfulness based stress reduction (MBSR). *Stress and Health, 26*(5), 359-371.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chiago: Alsin.
- Buddhaghosa (2005). *칭경도론[Visuddhimagga]*. 서울: 초기불전 연구원.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist, (2)*, 117-124.
- Cooper, A. (2000). *Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder*. In F. Elsa, & E. Ronningstam(Eds), Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and empirical implications, London: Jason Aronson Inc.
- Cooper, N. (1970). Aristotle's ethical theory. *Philosophical Quarterly, 20*(81), 397.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman & Company.
- Crocker, J., Thompson, L., McGraw, K., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(5), 907 - 916.

- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894-908
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392-414.
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic Stress, 28*, 460-464.
- Deci & Ryan (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *January 2000 American Psychologist, Vol. 55*, No. 1, 68-78
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3), 542-575.
- Diener, E.(1994). Assessing subjective well-being : Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.
- Erikson, E. H. (1959). Identity and the life-cycle. *Psychological Issues, 1*, 18-164.
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 31-44.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology, 69*(8), 1-12.
- Germer, C. K. & Siegel, R. (2012). *Wisdom and compassion: Two wings of a bird*. In C. K. Germer & R. D. Siegal (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 7-34). New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focussed therapy. *Advances in psychiatric treatment, 15*, 199-208.

- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London, UK: Constable & Robinson.
- Gilbert, P.(2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379.
- Hart, P. L., & Joubert, C. E. (1996). Narcissism and hostility. *Psychological Reports, 79*, 161-162.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis; A Regression-Based Approach*, Guilford Press.
- Hendin, H. M, & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitivity narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality, 31*, 588-599.
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York, NY: St. Martin's Press.
- Ibrahim Demirci, Halil eksi, & Fusun eksi (2019). Narcissism, Life Satisfaction, and Harmony: The Mediating Role of Self-Esteem and Self-Compassion. *Eurasian Journal of Educational Research, 19*(84), 159 - 178.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of positive mental health*. N.Y.: Basic Book.
- Jung, C. G. (1933). *Modern man in search of a soul (WS Dell & CF Baynes, Trans.)*. London, UK: Ark.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., & Shapira, L. B. (2009). Soothing oneself and resisting self attacks: The treatment of two intrapersonal deficits in depression vulnerability. *Cognitive Therapy and Research, 33*, 301-313.

- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York: Aronson.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self esteem in psychological functioning. *Journal of Personality, 73*(6), 1569-1605.
- Kernis, M. H. (2013). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. New York, NY: Psychology Press.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self* New York: International Universities Press.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self Madison*. Connecticut: International Universities Press Inc.
- Krizan, Z., & Herlache, A. D. (2017). The narcissism spectrum model: A synthetic view of narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Review, 22*(1), 3-31.
- Ladner, L. (2014). *자비의 심리학 [The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology]*. (박성현 외 6인 공역). 서울: 학지사(원전은 2013에 출판).
- Lasch, C. L. (1976). *The culture of narcissism*. New York: Norton.
- Lasch, C. L. (1989). *나르시시즘의 문화 [The culture of narcissism]*. (최경도 역). 서울: 문학과 지성사(원전은 1979년에 출판).
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). *Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration*. In M. R. Leary & J.P. Tangney(Ed.) *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). New York: Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., & Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Longe, O., Frances, A. M., Gilbert, P., Evans, G., & Volker, F. (2010). Having a word with yourself: neural correlation of self-criticism and self re-assurance. *Neuro Image*, 49, 1849-1856.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Richard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceeding of the National Academy of Science, USA*, 101, 16369-16373.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between *self-compassion and psychopathology*. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- Maccines, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Maslow, A. H. (1969). Toward a humanistic biology. *American Psychologist*, 24(8), 724-735.
- Mckay M., & Fanning P. (2000). *Self-Esteem (3rd ed.)*. Oakland, CA: New Harbinger. 홍경자, 유정수 역. 교육과학사.
- McWilliams, N. (2018). *정신분석적 진단: 성격 구조의 이해(2판)*. [*Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process, 2nd ed.*]. (이기런 역). 서울: 학지사 (원전은 2011년에 출판)
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, 13(1), 291-315.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of

- narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 - 102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a Scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223 - 250.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4).
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neugarten, B. L. (1973). *Personality change in late life: A developmental perspective*. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 311-335). Washington, DC: American Psychological Association.
- Paulhus, D. L. (2001). Normal Narcissism: Two minimalist accounts. *Psychological Inquiry*, 12(4), 228-230.
- Preacher, K.J. and Hayes, A.F.(2004), "SPSS and SAS Procedures for Estimating Indirect Effects in Simple Mediation Models" *Behavior Research Methods, Instruments, and Computers*, 36(4), pp.717-731.
- Rockcliff H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery, *Clinical Neuro psychiatry*,

- 5, 132-139.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 379-391.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff & Keyes (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology* 69(4):719-27
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(2), 317 - 338.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102-116.
- Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
- Taris, T. W. (2000). Dispositional need for cognitive closure and self-enhancing beliefs. *Journal of Social Psychology*, 140(1), 35-50.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., De Castro, B. O., & Stegge, H. (2009). What makes narcissists bloom? A framework for research on the etiology and development of narcissism. *Development and Psychology*, 21(4), 1233-1248.
- Tritt, S. M., Ryder, A. G., Ring, A. J., & Pincus, A. L. (2010). Pathological narcissism and the depressive temperament. *Journal of Affective Disorders*, 122(3), 280-284
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2009). The narcissism epidemic: Living in the age of entitlement. New York: Free Press.
- Weikel, K. A., Avara, R. M., Hanson, C. A., & Kater, H. (2010). College Adjustment Difficulties and the Overt and Covert Forms of Narcissism. *Journal*

of College Counseling, 13(2), 100-110.

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disord, 25*(1), 123-130.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590-597.
- Wispe, L.(1991). *The psychology of sympathy*. New York, NY: Plenum.
- Zajenkowski, M., & Czarna, A. Z. (2015). What makes narcissists unhappy? Subjectively assessed intelligence moderates the relationship between narcissism and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 77*, 50-54.

<Abstract>

The Effects of Covert Narcissism on
Psychological Well-Being in University student :
The Mediating Effects of Self-Compassion

Kim Hye Jin

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Choi Bo Young

The purpose of this study was to examine the mediating effects of self-compassion in the relationship between covert narcissism and psychological well-being among university students. Through this, the mechanism for the role of self-compassion in the psychological health and social adaptation function of university students with covert narcissism is revealed, and the personality characteristics of covert narcissism are understood in the counseling scene and implications are provided for counseling intervention.

Research question. Is there a mediating effect of self-compassion in the effect

of covert narcissism on psychological well-being?

This study was conducted as an online survey due to the situational factor of COVID-19, and 474 university students nationwide participated in the survey. Among them, 423 (208 male students and 215 female students) data were used for analysis, excluding 51 copies of insincere data that showed too short or long response times and fixed responses as one answer.

This study was conducted as an online survey due to the situational factor of COVID-19, and 474 college students nationwide participated in the survey. Among them, 423 (208 male students and 215 female students) data were used for analysis, excluding 51 copies of insincere data that showed too short or long response times and fixed responses as one answer.

The measurement tool of the study used a scale of covert narcissism, self-compassion, and psychological well-being that was verified for reliability and validity in domestic and foreign studies, and the survey consisted of a five-point Likert scale.

In this study, SPSS 18.0 and PROCESS Macro 4.0 programs were used as data processing and statistical analysis methods to verify the research hypothesis. Frequency analysis was conducted to find out the demographic characteristics of the study subjects. In order to verify the suitability of each measurement tool, Cronbach's α was calculated and the reliability was confirmed. In addition, the mean, standard deviation, maximum value, minimum value, skewness, and kurtosis of major variables were calculated to confirm the normality of the sample. Pearson correlation analysis was conducted to confirm the relationship between covert narcissism, self-compassion, and psychological well-being. A hierarchical regression analysis proposed by Baron and Kenny (1986) was used to verify the mediating role of self-compassion in the effect of covert narcissism on psychological well-being, and Sobel test and bootstrapping method were

performed together to verify the statistical significance of the mediating effect. The research results of analyzing these data are as follows.

First, covert narcissism showed a significant negative correlation with self-compassion and psychological well-being, and self-compassion showed a significant positive correlation with psychological well-being.

Second, as a result of performing hierarchical regression analysis to verify the mediating effect of self-compassion in the effect of covert narcissism on psychological well-being, a complete mediating effect was confirmed.

In this study, I explained what cognitive and psychological processes university students with covert narcissism perceive psychological well-being, and confirmed the complete mediating effect of self-compassion in the relationship between covert narcissism and psychological well-being. This means that covert narcissism can directly affect psychological well-being, but when self-compassion, a mediator variable, is put into this relationship, the direct influence on covert narcissism and psychological well-being disappears, and only the indirect path through self-compassion is significant. Through this, implications for therapeutic intervention using self-compassion in counseling for covert narcissists were proposed. Based on this, the significance and limitations of this study and suggestions for subsequent studies were discussed.

Key words: covert narcissism, self compassion, psychological well-being, full mediation effect, Bootstrapping

부 록

설문지

안녕하십니까?

설문조사를 위해 귀중한 시간을 내어주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 내현적 자기애와 심리적 요인들 간의 관계에 대해 연구하기 위해 제작되었습니다.

설문조사는 약 10~15분 정도의 시간이 소요되며,

각 문항을 읽고 모든 문항에 응답해 주시기 바랍니다.

설문 응답에서는 맞거나 틀린 답이 없으므로,

평소 여러분의 느낌과 경험, 의견에 따라 솔직하게 응답해주시면 감사하겠습니다.

설문결과는 모두 부호화로 통계처리되고, 통계법 33조에 의거하여 비밀이 보장되며, 오직 연구를 위한 자료로만 사용될 것을 약속드립니다.

여러분의 성의 있고 솔직한 답변은 본 연구의 귀중한 자료가 될 것입니다.

연구에 참여해주셔서 다시 한번 깊이 감사드립니다.

2021년 07월

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리 전공 석사과정 김혜진 드림
(e-mail: mystory1014@naver.com)

지도교수: 제주대학교 교육대학원 교육학과 교수 최보영

설문조사 개인정보 제공 동의

설문조사에 포함된 개인정보는 연구와 관련된 통계처리 목적 이외에는 절대 다른 용도로 사용되지 않습니다.
정보제공에 동의하시면 우측에 'V' 표시를 해주시기 바랍니다.

동의함

통계법 제33조(비밀의 보호 등)

- ① 통계의 작성과정에서 알려진 사항으로서 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.
- ② 통계의 작성을 위하여 수집된 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 자료는 통계작성 외의 목적으로 사용되어서는 아니 된다.

1. 내현적 자기에

* 다음은 자신에 대해서 느낄 수 있는 여러 가지 측면들을 나열한 것입니다. 다음 문항을 잘 읽으시고 문항의 내용이 자신을 나타내고 있는 정도를 적당한 숫자에 V 표를 해주시기 바랍니다.

	문 항	전혀 아니다	대체로 아니다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
3	비판 받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서, 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
5	많은 고민을 했지만, 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 거 같다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해 올 때 때때로 짜증이 난다.	①	②	③	④	⑤
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	①	②	③	④	⑤
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주기를 요구할 때 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 내가 잘한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	①	②	③	④	⑤
16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 내게 부족한 것(예, 외모나 돈, 혹은 능력과 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	①	②	③	④	⑤
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	①	②	③	④	⑤

20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	①	②	③	④	⑤
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	①	②	③	④	⑤
25	사람들이 나의 결점을 알아차릴까 봐 자주 두렵다.	①	②	③	④	⑤
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다.	①	②	③	④	⑤
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	①	②	③	④	⑤
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할지 잘 모르겠다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 창피스러운 일을 당하면, 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	①	②	③	④	⑤
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서 별로 긴장하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
35	나는 나에게 득이 될 때만 ‘공평의 원칙’을 지킨다.	①	②	③	④	⑤
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도, 종종 매우 외롭고 불편하다.	①	②	③	④	⑤
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해 주었으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
39	나는 혼자서도 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데, 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	①	②	③	④	⑤
41	누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것이 아주 힘이 든다.	①	②	③	④	⑤
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
43	항상 다른 사람들로부터 인정받고 지지받고 싶다.	①	②	③	④	⑤
44	나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.	①	②	③	④	⑤
45	기회만 된다면, 나는 죄책감 없이 다른 사람들을 이용할 것이다.	①	②	③	④	⑤

2. 심리적 안녕감

* 다음은 자신에 대한 생각이나 느낌, 태도를 나타내는 문항입니다. 각 문항을 잘 읽고 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 숫자에 V표를 해주시기 바랍니다.

	문 항	거의 그렇지 않다	비교적 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1	나는 다른 사람이 강하게 주장하는 것에 영향을 받는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 다른 사람이 아닌 내가 중요하다고 생각하는 가치로 나 자신을 평가한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 다른 사람이 생각하는 방식과 다르더라도 내 의견에 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 다른 사람과 따뜻하고 신뢰할 만한 관계를 경험해 오지 못했다.	①	②	③	④	⑤
5	다른 사람과 친밀한 관계를 유지하는 것이 어렵다.	①	②	③	④	⑤
6	사람들은 내가 배려심이 많아 남에게 기꺼이 시간을 내어주는 사람으로 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 가끔 내가 더 이상 잘 할 수 있는 일이 없다는 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 오늘 하루만 중요할 뿐 미래에 대해서는 생각하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
9	어떤 사람들은 인생의 목표 없이 방황하지만 나는 그렇지 않다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 예전에 이미 내 인생을 크게 발전시키거나 변화하려는 노력을 포기했었다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 나 자신과 주변을 변화시킬 수 있는 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
12	여러 측면에서 볼 때 나는 내가 살면서 이루어 온 것이 실망스럽다.	①	②	③	④	⑤
13	내 인생을 돌아봤을 때 지금까지는 원하던 대로 되어 기쁘다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 내 성격의 대부분이 마음에 든다.	①	②	③	④	⑤
15	나에게 인생은 끊임없이 배우고, 변화하고, 성장하는 과정이다.	①	②	③	④	⑤
16	일반적으로 나는 나의 주변 상황에 대한 책임감이 있다고 느낀다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 일상생활을 잘 관리해 나가고 있다.	①	②	③	④	⑤
18	일상생활(집, 학교 등)에서 요구하는 것들이 나를 기운 빠지게 한다.	①	②	③	④	⑤

3. 자기자비

* 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는지 각 문항들을 주의 깊게 읽고 응답해 주시기 바랍니다. 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지 아래 다섯 가지 대담 가운데 자신을 잘 나타낸다고 생각하는 정도에 V표를 해주시기 바랍니다.

	문 항	거의 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리고 애를 쓴다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 건디거나 참기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	①	②	③	④	⑤
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다	①	②	③	④	⑤
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	①	②	③	④	⑤
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	①	②	③	④	⑤

18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	①	②	③	④	⑤
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	①	②	③	④	⑤
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어내려고 한다.	①	②	③	④	⑤

4. 기초 정보 조사

1) 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2) 귀하의 나이는?

- ① 20세 이하 ② 21세 ③ 22세 ④ 23세
 ⑤ 24세 ⑥ 25세 ⑦ 26세 ⑧ 27세 이상

3) 귀하의 학년은?

- ① 대학교 1학년 ② 대학교 2학년 ③ 대학교 3학년 ④ 대학교 4학년 이상

4) 귀하의 전공계열은(복수 전공자의 경우, 제 1 전공 기준)?

- ① 인문·사회 계열 ② 자연·공학 계열 ③ 예·체능 계열 ④ 기타

5) 귀하의 현재 거주지역은?

- ① 서울 ② 경기도 ③ 충청도 ④ 강원도
 ⑤ 경상도 ⑥ 전라도 ⑦ 제주도 ⑧ 기타

- 설문에 참여해주셔서 대단히 감사드립니다. -