

내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 거절 민감성의 매개효과와 마음챙김의 조절된 매개효과*

남 기 석

경기대학교 대학원 상담학과
학생

황 성 훈[†]

한양사이버대학교 상담심리학과
교수

본 연구는 내현적 자기애가 높은 사람들이 보이는 사회불안을 이해하고 돕기 위해 그들과 사회불안을 연결하는 중간기제로서 거절민감성의 매개 작용을 탐색하고, 치유 요인으로서 기질적 마음챙김이 이를 조절하는지 알아보고자 했다. 이를 위해 사이버대학교 재학생과 일반 성인 391명을 대상으로 병리적 자기애 척도(PNI), 거절민감성 질문지(RSQ), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 5요인 마음챙김 질문지(K-FFMQ)를 온라인으로 실시했다. 그 결과, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 거절민감성의 부분 매개효과가 유의해서, 내현적 자기애가 높으면 거절에 대한 불안과 기대가 높아져서 사회불안으로 이어질 수 있음이 시사되었다. 또한 거절민감성을 경유하는 간접효과는 기질적 마음챙김에 의해 조절되었다. 내현적 자기애가 높을수록 거절민감성이 증가되어 사회불안으로 이어지나, 이 때 마음챙김의 수준이 높으면 사회불안에 이르는 간접효과가 완화됨이 시사되었다. 끝으로 마음챙김의 조절된 부분 매개효과가 갖는 임상적 시사점, 현 연구의 한계, 그리고 향후 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안, 기질적 마음챙김, 조절된 매개효과

* 본 연구는 제 1저자의 석사 학위 논문 중 일부를 수정한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 황성훈 / 한양사이버대학교 상담심리학과 교수 / (04763) 서울시 왕십리로 220 / Fax : 02-2290-0601 / E-mail : thinkgrey@hanmail.net

다른 사람들에 의해서 관찰되고 평가받을 수 있는 사회적 상황에서 나타나는 현저한 공포나 불안을 사회 불안이라고 한다. 사회 불안이 높은 사람들은 사회적 상황에서 타인으로부터 부정적 평가를 받을만한 행동을 할까 봐 혹은 자신의 불안이 탄로날까봐 두려워한다(American Psychiatric Association, 2013). 또한 이들은 자신의 부족한 행동으로 인해 창피하거나 수치스럽게 될까 걱정한다.

그 원인을 이해하기 위한 시도로서, 정신분석은 어린 시절 중요한 타인으로부터 거부적 관계를 겪은 결과로 만들어진 부적절한 자기가상이 성인이 된 후에 사회적 상황에서 과도한 불안의 형태로 나타나는 것이 곧 사회 불안이라고 설명한다(Freud, 1953; Kernberg, 1975; Kohut, 1971). 이와 일관되게, 일반화된 부적절감이 주요 특징인 회피성 성격 장애에서 사회 불안 장애의 유병률이 36~100%로 매우 높게 나타난다(Cox, Pagura, Stein, & Sareen, 2009; Herbert, Hope & Bellack, 1992; Holt, Heimberg, & Hope, 1992). 이는 부적절감을 사회 불안의 원인으로 보는 시각인데, 정반대로 부정적 평가에 과민하고 싫은 소리를 들을 가능성이 있는 상황은 작은 것이라도 피하려는 것 배후에는 과장된 자기 가치감이 작용한다는 시각도 있다(강선희, 정남운, 2002; Akhtar & Thompson, 1982). 즉, '나는 거절당해서는 안 되는 특별한 존재'라는 자기가가 사회 불안의 기저에 존재할 수 있다.

사회 불안의 성격적 기반을 탐색하는 흐름에서 자기가, 특히 겉으로 잘 드러나지는 않으나 잠재적 손상에 민감한 내현적 자기가가 그 후보로서 관심을 받고 있다(박영주, 정남운, 2013; 최인선, 최한나, 2013; Schurman, 2000). 내현적 자기에는 타인의 반응에 과민하고 쉽

게 상처를 입는 취약성을 특징으로 한다. 이들은 겉보기에는 수줍음과 조심성이 많으며, 공감을 잘하는 듯이 비춰진다. 그러나 이들의 과민한 행동 양상이 결국 "나는 상처받아서 안 되고, 거절당해서도 안 되며, 못하는 것이 있어서 안 되는 사람이다."는 자기애적 인식에 기반하므로, 웅대한 자기에 대한 환상이 겉으로 표출되지 않을 뿐 내면의 심리적 구조는 자기도취적인 사람이라 할 수 있다(권석만, 한수정, 2000).

실제로 내현적 자기에는 사회 불안과 높은 정적 상관을 보이며(박영주, 정남운, 2013; 최인선, 최한나, 2013; Schurman, 2000), 취약성 자기에는 대인관계에서의 불안 및 회피가 특징인 회피성 성격장애와 관련되어 있다(Dickinson & Pincus, 2003). 내현적 자기에는 사회 불안뿐만 아니라 불안 애착을 설명하여서, 내현적 자기가 높은 사람들은 연인과의 관계를 비롯한 친밀 관계에서 더 높은 수준의 불안을 경험하고(Smolewska & Dion, 2005), 타인의 감정에 둔감하고 회피적 대인관계 행동을 보인다(강선희, 정남운, 2002). 국내 연구에서도 내현적 자기와 사회 불안의 연계성은 신뢰롭게 확인된 바 있어서, 내현적 자기에는 사회 불안(한혜림, 2004) 및 그 주요 성분인 부정적 평가에 대한 두려움(이인숙, 2002)과 정적 상관을 보였다. 또한 내현적 자기에는 사회적 상호작용에 대한 불안에 직접 영향을 주기도 했고, 경험 회피를 매개로 간접적 영향을 미치기도 했다(윤성민, 신희천, 2007).

내현적 자기가 사회적 불안의 확인된 성격적 기초중 하나라는 점은 비교적 분명하다. 그러나 내현적 자기에는 성장 초기부터 발달되어온 안정된 특성이므로 치료 개입을 통한 변화의 가능성이 높지 않을 수 있다. 자기에

자체를 다루는 것보다는 자기애가 사회 불안에 이르는 경로에서 개입의 접점을 찾는 것이 더 효과적일 수 있다. 즉, 성격 특징인 내현적 자기애가 증상인 사회 불안에 이르는 병리 기제에 관여하는 매개 변인을 탐색하는 것이 필요하다. 유사한 연구노력은 다양하게 이뤄진 바 있어서, 수치심(한혜림, 2004), 경험 회피(윤성민, 신희천, 2007), 자기 불일치(장건희, 2007), 사회적 자기 효능감(권은미, 신민섭, 김은정, 2009), 사회적으로 부과된 완벽주의(김진영, 2010), 자기 제시 기대와 부정적 평가의 두려움(정원자, 2010), 공적 자의식과 자기비난(이아름, 2011), 평가염려 완벽주의(박영주, 정남운, 2013) 등이 이미 탐색된 바 있다. 본 연구에서는 앞선 연구 시도에 더하여 내현적 자기애와 사회 불안의 중간기제로서 사회적 상황에서 일어날 수 있는 좌절이 되 자기애적 사람에게는 더 큰 상처로 다가올 수 있는 경험인 거절에 대해 민감한 경향(Baumeister, Smart, & Boden, 1996)에 관심을 두었다.

거절 민감성은 거절의 가능성을 높게 예상하고 불안으로 반응하는 경향을 말한다(Downey & Feldman, 1996). 거절 민감성은 자기애와 사회 불안 사이에서 작용하는 과정 변인일 수 있다는 연구들이 보고되고 있다. 자기애가 강할수록 사회적 거절에 대한 민감성이 높다는 것은 다양한 연구에서 확인되고 있다(강선희, 정남운, 2002; 이경주, 황순택, 정다원, 2015; Barry, Chaplin, & Grafeman, 2006; Bushman & Baumeister, 1998). 또한 내현적 자기애와 거절 민감성은 모두 불안정 애착으로 인해 형성된 심리적 표상이라는 점에서(Bowlby, 1973) 유사하므로 둘의 밀접한 연관성은 이해될 수 있다. 부모의 거부적이고 과잉보호적인 양육 태도는 내현적 자기애를 발달시키고(정수인, 오인수,

2014; 홍영미, 성현란, 2012), 비슷하게 부모의 반복적 거절과 정서적 방임은 거절 민감성을 키워서, 거부적 양육을 중간고리로 내현적 자기애와 거절민감성의 연계성이 시사된다(유고은, 방희정, 2011; 홍진이, 한기백, 2015; Erozkán, 2009). 내현적 자기애 성향자는 이미 비일관적 양육 경험을 경험한 바 있으므로 일반적으로 거절에 대한 불안이 높다(Hendin & Cheek, 1997). 실제로 부모의 양육 태도를 부정적으로 지각하는 아동일수록 내현적 자기애와 거절 민감성이 모두 높았다(박우람, 홍상황, 2014). 부모의 양육 태도가 가혹하고 부적절하다고 지각하는 아동은 내현적 자기애와 더불어, 유약한 내면을 보호하기 위해 거절 민감성을 발달시킬 수 있다.

거절은 사회적 관계에서 발생하는 부정적 평가의 대표적인 형태이다. 따라서 거절 민감성은 사회 불안의 주요 성분인 부정적 평가에 대한 두려움과 직접 연결된다. 관련 연구에서 들의 경험적 연결이 보고되고 있어서, 실제로 거절민감성이 높으면 타인으로부터 부정적 평가를 받는 것을 두려워하고(홍상황, 이은주, 2014; Liebowitz, Gorman, Fyer, & Klein, 1985), 거절의 가능성을 높게 보고 두려워하면 잠재적 거절이 내포된 사회적 상황을 두려워하고 회피하게 되므로 사회 불안의 수준이 높아진다(설보경, 2017).

종합하면 내현적 자기애와 거절 민감성의 연계성이 보고되고, 거절 민감성과 사회 불안의 연결성도 확인되고 있다. 이 둘을 합치면 거절 민감성을 중간 고리로 내현적 자기애가 사회 불안 증상을 발현하는 과정을 가정할 수 있다. 내현적 자기애 성향자는 타인에게 수용되기를 바라고 반대급부로 거절을 비롯한 부정적 평가를 두려워하므로 사회적 장면에서

위축될 수 있다(이준득, 서수균, 이훈진, 2007; Downey & Feldman, 1996; Hendin & Cheek, 1997). 따라서 본 연구에서는 내현적 자기가 사회적 상호작용을 두려워하게 되는 중간 기제를 이해하려는 시도로서 자기애적 사람에게 상처이고 동시에 사회적 불안의 주요 요인인 부정적 평가에 대한 두려움과 직결되는 거절 민감성의 매개 작용을 탐색하고자 한다.

거절 민감성이 사회 불안 증상이 발생하는 중요한 기제로 밝혀진다면 이를 완화할 수 있는 변인에 대한 탐색이 뒤따라야 한다. 본 연구에서는 그 후보로서 마음챙김에 초점을 맞추었다. 마음챙김은 내적 경험을 알아차리되, 그 경험에 매몰되거나 압도되지 않는, 초연한 형태의 주의 기울기 방식이다(Kabat-Zinn, 1994). 마음챙김은 불가피한 사회적 경험인 거절을 겪고 그에 따른 인지적, 정서적 여파를 경험하되, 이를 자신의 존재와 분리하고(탈중심화; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), 사실이거보다는 마음속에서 일어나는 현상으로 경험하는(인지적 탈융합; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 종합적인 대처방식이자 인지적, 정서적 조절 전략이다.

거절 민감성은 자기애성 성격이나 사회 불안이외에도 경계선 성격장애(Staebler, Helbing, Rosenbach, & Renneberg, 2010), 회피성 성격장애(Posternak & Zimmerman, 2002), 우울(Ayduk, Downey, & Kim, 2001) 등 다양한 심리적 장애와 관련되어 있다. Langer(2008)는 이러한 장애의 공통 분모로 '주의'의 문제를 들 수 있다고 지적하였다. 사회 불안과 거절 민감성은 주의의 초점이 자신의 내면이라는 점, 즉 자기 초점적 주의가 고조되어있다는 점에서 동일하므로, 주의 방향과 방식의 변화가 증상의 개선을 가져올 수 있다(Langer, 2008). 따라서 초연

한 주의 기울이기 방식으로서 마음챙김은 거절에 대한 예민성과 사회적 불안과 같은, 자기 초점적 주의와 관련된 심리적 장애를 개선시킬 수 있는 치유 변인일 수 있다.

마음챙김은 주의 조절 능력을 향상시키며, 부정적 사고나 감정을 경험하되 이로부터 주의를 자유롭게 전환을 할 수 있게 한다(Baer, 2009). 마음챙김은 부정적 사고와 감정을 피하지 않고 직면해서 알아차린다는 점에서 정서적 회피를 줄이며, 지금 이 순간의 경험에 온전히 집중한다는 점에서는 과거에 대한 반추를 억제하며, 효과적인 대처를 할 수 있게 하는 행동적 자기 조절을 증진시킨다. 따라서 마음챙김은 거절을 경험할 때, 그리고 이에 따라 불안을 비롯한 부정적 정서가 유발되는 순간에 발생할 수 있는 부적응적 자기 초점적 주의, 반추, 회피, 자기패배적 행동 등을 완화하는 요인으로 작용할 수 있다.

마음챙김은 성격적 특징으로서 이미 가지고 있는 것과 수련을 통해 길러지는 것으로 구분된다(Rau & Williams, 2016). 개인마다 애초에 다르게 보유한 특질로서 마음챙김적 성향을 나타내는 기질적 마음챙김(dispositional mindfulness)은 신경증, 분노, 적대감, 불안감 등과 부적 상관을 보이며(Guilk, 2009), 거절 민감성과 부적 상관을 보인다(Downey & Feldman, 1996). 배양된 마음챙김(cultivated mindfulness)은 치료적 접근을 통해 개발되는 것으로서 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction; Kabat-Zinn, 1990), 마음챙김에 기반한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy; Segal et al., 2002), 변증법적 행동 치료(Dialectical Behavior Therapy; Linehan, 1993), 수용 및 전념 치료(Acceptance and Commitment Therapy; Hayes et al., 1999) 등 '마음챙김에 기

반한' 치료법들이 지향하는 바이다. 마음챙김 기반 치료는 실제로 마음 챙김을 배양할뿐 아니라 스트레스 반응성을 줄이고, 다양한 심신 건강의 영역에서 효과를 보인다(Eberth & Sedlmeier, 2012; Khoury, Sharma, Rush, & Fournier, 2015). 본 연구는 마음챙김의 완화 효과를 일차적으로 탐색하고자 하므로 둘 중 전자에 초점을 맞추었다. 기질적 마음챙김이 사회불안의 병리적 기전에 대해 갖는 완화 효과가 본 연구를 통해 입증된다면, 그 다음 단계로 마음챙김을 수련하고 배양하는 개입 프로그램 개발해 보급할 수 있을 것이다.

본 연구는 내현적 자기애가 사회 불안으로 이어지는 과정을 이해하기 위해 두 가지 시도를 하고자 한다. 하나는 병리의 기제를 이해하기 위한 것으로 불가피한 사회적 경험인 거절에 대한 민감성이 내현적 자기애가 사회 불안 증상으로 발현되는 중간고리로서 작용한다는 것을 밝히려 한다. 즉, 자신은 상처나 손상을 조금이라도 입어서는 안되는 귀한 존재라는 숨은 웅대성(Akhtar & Thompson, 1982)이 잠재적 거절에 예민하게 만들고 결과적으로 사회적으로 위축되게 한다는 가설을 검증하고자 한다. 다만 내현적 자기애와 사회불안 간에는 자기불일치(장건희, 2007), 완벽주의(김진영, 2010; 박영주, 정남운, 2013). 부정적 평가의

두려움(정원자, 2010) 등 다양한 매개변인들이 작용하는 것으로 이미 밝혀지고 있으므로, 거절민감성을 경유하는 매개경로는 부분적 양상일 것으로 예측할 수 있다. 두 번째는 치유요인을 찾는 시도로서, 내현적 자기애가 사회 불안으로 번지는 과정을 차단할 수 있는 보호요인으로 마음챙김이 작용하는지를 알아보려 한다. 마음챙김은 내적 경험을 알아차리되 비판적으로 관찰하는 태도이므로(Kabat-Zinn, 1994), 거절 및 그와 관련된 내적 경험을 하나의 정신적 사건으로 마음챙김할 수 있다면 부적응적 결과인 사회 불안으로 이어지지 않을 수 있다는 가설을 검증하려 한다. 본 연구의 가설을 정리하면 다음과 같다:

가설 1: 거절 민감성이 내현적 자기애와 사회 불안의 관계를 부분 매개할 것이다.

가설 2: 위 모형에서 거절 민감성의 매개 효과는 기질적 마음챙김에 의해 조절될 것이다. 그림 1에 표시된 것처럼 내현적 자기애가 거절 민감성을 경유해 사회적 불안에 이르는 간접효과는 마음챙김 수준이 높으면 약화될 것이고, 마음챙김 수준이 낮으면 강화될 것이다.

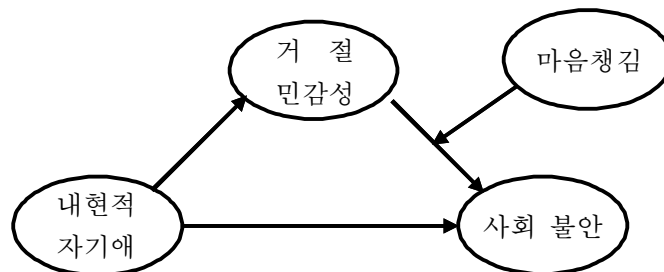


그림 1. 연구 모형

방 법

연구대상

서울 소재 사이버대학교 재학생 225명과 일반인 166명 등 총 391명에게 2주 동안 온라인으로 설문 조사를 실시하였다. 연구 참여자의 평균 나이는 36.49($SD=10.41$)세였고, 평균 교육 연한은 15.06($SD=2.37$)년이었다. 이 중 여성은 314명(80.3%), 남성은 77명(19.7%)이었다.

측정도구

병리적 자기애 척도(Pathological Narcissism Inventory: PNI)

내현적 자기애를 측정하기 위해 Pincus와 Lukowitsky(2009)가 개발하고 양진원과 권석만(2016)이 번안타당화한 PNI중 일부를 사용하였다. 이 척도는 총 52문항으로 구성되며 각 문항은 0(“전혀 나 같지 않다”)에서 5(“매우 나 같다”)에 이르는 6점 Likert 척도상에서 평정된다. PNI는 본래 ‘자기애적 웅대성(착취, 웅대한 환상, 자기희생-자기고양, 자기 숨김)과 ‘자기애적 취약성(변동하는 자존감, 특권분노, 평가절하)의 7요인으로 이루어져 있는데, 본 연구에서는 자기애적 취약성을 내현적 자기애의 측정치로 삼았다. 즉, ‘변동하는 자존감’, ‘특권분노’, ‘평가절하’의 35문항을 사용하였다.

국내외의 연구들에서 웅대성 요인이 강한 경우를 외현적 자기애, 취약성 요인이 강한 경우를 내현적 자기애라 명명하고 있다(강선희, 정남운, 2002; Wink, 1992). 이와 일치하게, PNI의 자기애적 웅대성은 권위, 과시성, 우월성 특권의식 등의 외현적 자기애적 특성을 측정하는 자기애적 성격 검사지(Narcissistic

Personality Inventory)와 강한 정적 상관을 보였고, 반면에 자기애적 취약성은 내현적 자기애를 측정하는 MMPI 척도와 높은 상관을 보이는 문항을 선별하여 만든 과민성 자기애척도(Hypersensitive Narcissism Scale, HSNS)와 강한 정적 상관을 보였다(양진원 권석만, 2016). 양진원과 권석만(2016)이 보고한 전체 문항의 신뢰도 계수 Cronbach's α 값은 .92 이었고, 본 연구에서는 .96이었다.

거절 민감성 척도(Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ)

이는 거절의 가능성을 높게 예상하고 불안으로 반응하는 경향을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)이 개발한 자기보고 척도로서 국내에서는 이복동(2000)이 번안 및 타당화하였다. RSQ에서는 성인 초기의 일상에서 경험할 수 있는 18가지 상황이 제시되는데, 그 상황은 부모, 친구, 교수, 연인, 친구 등 중요한 타인에게 무언가를 요구하는 내용으로 이뤄져 있다. 응답자는 크게 두 가지를 평정하는데, 첫번째는 ‘불안-염려’ 요인으로 그 상황에서 일어날 결과에 대해 느끼는 불안이나 염려의 정도(예: “중요한 타인이 그 요구를 들어줄지 걱정되거나 불안하다.”)이다. 두 번째 평정은 ‘수용-거부 예상’ 요인으로 상대방이 그 요구를 수용할 것이라고 예상하는 정도(예: “중요한 타인이 그 요구를 들어줄 것이라고 예상한다.”)인데, 이는 점수 산출 과정에서 역채점되어 결과적으로는 거절 기대를 반영하게 된다.

이복동(2000)에서는 18개의 상황에 대해 불안-염려와 수용-거부 예상을 각각 1(“전혀 그렇지 않다”)에서 6(“매우 그렇다”)에 이르는 6점 척도상에 평정하게 된다. 본 연구에서는 연구 참여자들이 20대 대학생이 아닌 점을 고

려하여, 18개 상황중 성인에게 적합한 12개를 추려서 사용했다. 또한 수용-거부 예상은 6점 척도보다는 발생 확률을 묻는 것이 더 적절할 수 있다는 판단에서 0%에서 100%에 걸치는 11점 척도상에서 평정하게 하였다. 최종적인 거절 민감성 점수는 불안-염려에 해당하는 ‘거절 불안’ 점수와 수용-거부 예상에 해당하는 ‘거절 기대’ 점수를 곱하여 문항수로 나눈 값이다. 이 점수가 높을수록 거절 민감성이 더 높은 것을 의미한다. Downey와 Feldman(1996)의 연구에서 보고된 Cronbach’s α 는 .83, 검사-재검사 신뢰도 계수는 .83이었고, 한국의 대학생들을 대상으로 한 이복동(2000)의 연구에서는 .87이었다. 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 .94였다.

사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

사회 불안을 측정하기 위해 SIAS를 사용했다. Mattick과 Clarke(1998)가 대인간 상호작용 과정에서 겪는 불안의 정도를 측정하기 위해 개발한 척도로서 19문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 19개 문항에 Heimberg와 Becker(2002)에 실린 1문항(“내 나이 또래의 친구들을 사귀기 쉽다.”)을 덧붙인 20개 문항을 사용하였다. 역채점 문항이 3개(8, 10, 11번) 포함되어 있다. 각 문항은 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서 인지적, 정서적, 행동적 반응을 기술하는 자기진술문 형식으로 제시되어 있으며, 0(“전혀 그렇지 않다”)부터 4(“매우 그렇다”)에 이르는 5점 Likert 척도상에 평정된다. 김향숙(2001)에서 Cronbach’s α 는 .88~.94로, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .92로 보고되었다. 본 연구에서 Cronbach’s α 는 .93 이었다.

한국판 5요인 마음챙김 척도(Korea version of Five-Facet Mindfulness Questionnaire: K-FFMQ)

기질적 마음챙김을 측정하기 위해 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer 및 Toney(2006)가 개발한 FFMQ를 사용했다. ‘기질적’ 마음챙김은 성격특질과 유사하게 개인이 이미 가지고 있는 마음챙김의 태도와 경향으로서 ‘배양된’ 마음챙김과 대비된다. Baer 등(2006)은 기존의 5가지 마음챙김 척도 총 112문항을 대학생들을 대상으로 실시하여 탐색적 요인 분석을 한 결과, 5가지 요인을 발견하였다. 마음챙김의 5요인은 요인 부하량이 최소 .40이상이고 다른 요인의 부하량과 .20이상 차이나는 39문항으로 구성되었는데, 5요인은 각각 ‘비자동성(nonreactivity)’, ‘관찰(observing)’, ‘기술(describing)’, ‘자각행위(acting with awareness)’, ‘비판단(nonjudging of experience)’이다. 각 문항은 1(“전혀 그렇지 않다”)에서 7(“항상 그렇다”)에 걸친 7점 척도상에서 평정된다. 본 연구에서는 원두리와 김교현(2006)이 번안 타당화한 척도를 사용하였는데, 그들의 신뢰도 계수(Cronbach’s α)는 .90 이었으며, 본 연구에서는 .88이었다.

분석방법

SPSS 24.0과 PROCESS Macro 3.3(Hayes, 2013, 2018)을 사용하여 인구통계학적 특성과 주요 변인에 대해 기술통계 분석을, 그리고 변인간의 관계를 살펴보기 위해 상관 분석을 하였다. 이어서 가설 1을 알아보기 위해 매개효과 검증을 하였다. 간접효과(즉, 매개효과)는 정규분포를 따르지 않으므로, 유의성 검증을 위해 부원추출을 통해 경험적 분포를 만드는 부트

스트래핑(bootstrapping)을 사용했다. 이를 통해 설정된 신뢰구간에 0이 포함되는지를 기준으로 매개효과의 유의성을 검증하였다.

가설 2를 검증하기 위해 조절된 매개효과를 분석했다. 조절된 매개 모형은 매개모형과 조절모형을 결합시킨 것으로 독립변인과 종속변인 간 매개 경로의 강도나 방향이 조절 변인에 의해 달라진다는 것을 의미한다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007). 독립변인이 매개변인을 통해 종속변인에 영향을 주는 효과가 조절변인의 값에 따라 조건적으로 달라지므로 (conditional), 조건부 간접효과(conditional indirect effect)라고도 한다(Preacher et al., 2007). 조건부 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 역시 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 신뢰구간을 설정하였다.

결 과

주요 변인의 기술 통계와 상관 관계 분석

기본 분석으로서 표 1에서 보는 것처럼 주요 변인인 내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안, 그리고 마음챙김의 평균, 표준편차를 산출하였으며, 측정 변인의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 구했다. 왜도와 첨도의 절대값이 각각 3과 10 이하로 정규성 가정을 충족하였다.

측정변인간의 관련성을 살펴보기 위해 상관 관계를 분석했다. 표 1에서 보는 것처럼 내현적 자기애는 사회 불안 및 거절 민감성 각각과 유의한 정적 상관을 보였다, $r=.318, p<.01$; $r=.481, p<.01$. 거절 민감성도 사회 불안과 정적 상관을 보였다, $r=.472, p<.01$. 반면에 마음챙김은 내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안 등과 모두 유의한 부적 상관을 보였다, $r=-.475, p<.01$; $r=-.460, p<.01$; $r=-.472, p<.01$. 영순위 상관관계에 대한 탐색적 분석이지만, 내현적 자기애 성향이 높을수록 거절 민감성

표 1. 주요 변인들의 기술 통계 및 상관계수

	1	2	3	4	5	6
1. 내현적 자기애	-					
2. 거절 민감성	.481**	-				
3. 사회 불안	.318**	.472**	-			
4. 마음챙김	-.475**	-.460**	-.472**	-		
5. 연령	-.222**	-.072	-.266**	.291**	-	
6. 교육연한	.029	.053	-.145**	.155**	.478**	-
M	34.15	171.253	30.29	172.06	36.49	15.06
SD	18.602	110.226	14.799	25.917	10.41	2.37
첨도	.330	1.206	.517	-.044	-8.41	-.192
왜도	-.423	1.782	.142	.435	-.056	.466

** $p<.01$.

과 사회 불안 역시 높으나, 기질적 마음챙김이 높으면 이 세 가지 병리 변인(즉, 내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안)은 모두 저하되는 양상임을 알 수 있다.

연령은 내현적 자기애 및 사회 불안 등과 모두 유의한 부적 상관을 나타냈고, $r=-.222, p<.01$; $r=-.266, p<.01$, 마음챙김과는 정적 상관을 보였다, $r=.291, p<.01$. 교육연한은 사회 불안과 유의한 부적 상관을, $r=-.145, p<.01$, 마음챙김과는 유의한 정적 상관을 나타냈다, $r=.155, p<.01$. 따라서 후속되는 주요 분석에서 연령과 교육연한은 공변인(covariate)으로 통제하였다.

내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 거절 민감성의 매개효과

Process Macro 4번 모델(Hayes, 2018)을 설정하

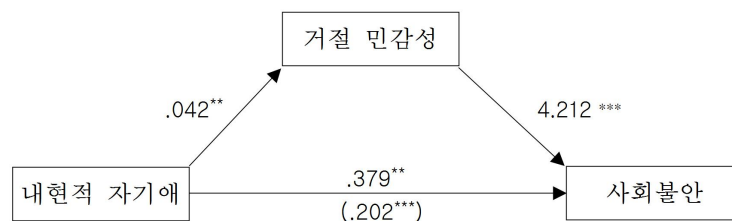
여 내현적 자기애를 독립변인으로, 사회 불안을 종속변인으로, 거절 민감성을 매개변인으로, 그리고 연령과 교육연한은 통제변인으로 투입하였다. 그 결과, 표 2와 그림 2에서 보는 것처럼 내현적 자기애는 사회 불안의 증가를 유의하게 설명했고, $B=.379, t=10.638, p<.001$, 내현적 자기애는 거절 민감성의 증가를 유의하게 예측하였다, $B=.042, t=10.211, p<.001$. 내현적 자기애와 거절 민감성을 회귀식에 동시 투입했을 때 거절 민감성은 사회 불안의 증가를 유의하게 설명했고, $B=4.212, t=10.904, p<.001$, 내현적 자기애의 설명량은 여전히 유의하였으나 그 크기가 감소해서, $B=2.02, t=5.762, p<.001$, 거절 민감성은 내현적 자기애와 사회 불안의 관계를 부분매개 하였다.

그림 2에서 보는 것처럼 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 직접효과도 유의하였고, 거절 민감성을 경유하는 간접효과도 유의하였

표 2. 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 거절 민감성의 매개 분석

독립변인	종속변인	B	SE	t	95% 신뢰구간		F	R ²
					하한	상한		
내현적 자기애	사회 불안	.379	.036	10.638***	.309	.449	50.506***	.281
내현적 자기애	거절 민감성	.042	.004	10.211***	.034	.050	36.133***	.219
거절 민감성	사회 불안	4.212	.386	10.904***	3.453	4.972	79.145***	.451
내현적 자기애	사회 불안	.202	.035	5.762***	.133	.272		

*** $p<.001$.



** $p < .01$. *** $p < .001$.

그림 2. 매개 모형의 비표준화된 회귀계수. 괄호안은 직접 효과임.

다. 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에 매개변인인 거절 민감성이 추가되면 설명량은 17%가 더해져서, 사회 불안에 대한 총 설명량은 45%로 증가했다, $R^2=.451$, $F(4, 386)=79.145$, $p < .001$.

거절 민감성을 경유하는 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 통해 신뢰구간을 설정하였다. 그 결과, 간접효과는 .176이었고, 신뢰구간에는 0이 포함되지 않아서, 95% CI [.135, .225], 내현적 자기애가 거절 민감성을 통해서 사회 불안에 미치는 정적인 간접 효과는 통계적으로 유의하였다. 따라서 매개분석의 결과, 내현적 자기애가 거절 민감성을 매개로 사회 불안으로 이어진다는 첫 번째 가설은 지지되었다. 부분 매개이므로, 내현적 자기애가 사회 불안에 직접적인 영향을 주기도 했고, 이에 더해 거절 민감성을 경유하는 간접효과도 실재하였다.

내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안의 관계에서 마음챙김의 조절된 매개 효과

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 거절

민감성의 매개효과가 마음챙김의 수준에 따라 차이가 있는지 알아보기 위하여 PROCESS Macro 14번 모델(Hayes, 2018)을 활용하여 조절된 매개모형을 검증하였다. 이때 교육연한과 연령은 통제 변인으로 투입하여 분석하였다.

먼저, 표 3의 상단에서 보는 것처럼 내현적 자기애는 거절 민감성을 유의하게 설명하였다, $B=.042$, $t=10.211$, $p<.001$. 이어서 내현적 자기애, 거절민감성, 마음챙김, 그리고 거절 민감성과 마음챙김의 상호작용항을 회귀식에 동시에 투입하였다. 그 결과, 내현적 자기애가 사회 불안에 미치는 직접효과는 유의했고, $B=.112$, $t=3.303$, $p<.001$, 내현적 자기를 통제된 상태에서 거절 민감성은 사회 불안의 증가를 유의하게 설명해서, $B=3.180$, $t=8.520$, $p<.001$, 간접효과가 지지되었다.

분석의 초점은 거절민감성과 마음챙김의 상호작용여부인데, 이는 거절민감성을 경유하는 간접효과가 마음챙김의 수준에 따라서 달라진다는 의미이기 때문이다. 표 3의 하단에서 확인되듯이 거절 민감성과 마음챙김의 상호작용이 유의해서, $B=-.034$, $t=-1.972$, $p<.01$, 조절된 매개효과가 지지되었다. 한편, 마음챙김의 주

표 3. 내현적 자기애, 거절 민감성, 사회 불안의 관계에서 마음챙김의 조절된 매개효과

	B	SE	t
종속 변인: 거절 민감성			
내현적 자기애(a)	.042	.004	10.211***
종속 변인 : 사회 불안			
내현적 자기애(c')	.112	.034	3.303***
거절민감성(b ₁)	3.180	.373	8.520***
마음챙김(b ₂)	-.192	.025	-7.798***
거절민감성 × 마음챙김(b ₃)	-.034	.012	-1.972**

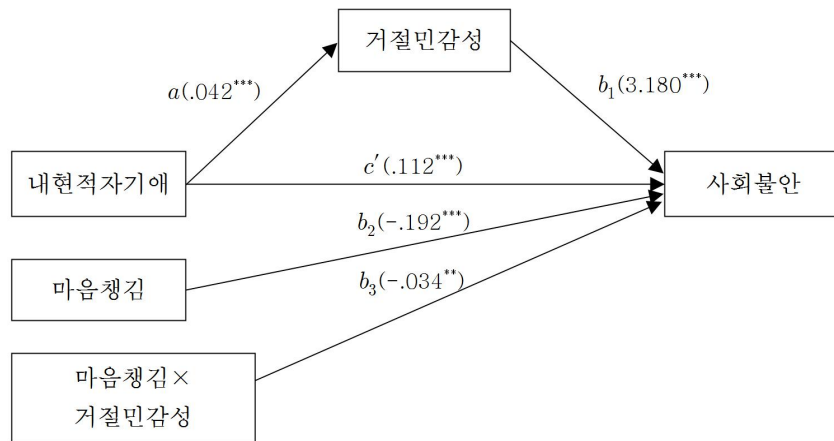
** $p < .01$. *** $p < .001$.

효과항은 부적 효과가 유의해서, 사회 불안의 감소를 유의하게 설명했다, $B=-.192$, $t=-7.798$, $p<.001$.

표 3의 비표준화된 회귀계수를 연구 모형에 적용해서 도해한 것이 그림 3이다. 여기서 독립, 매개, 종속 변인간의 모든 경로가 유의해서, 매개 모형이 성립함을 알 수 있으며, 매개 변인과 조절변인의 상호작용이 유의해서, 조절된 매개효과가 지지됨을 확인할 수 있다. 조절된 매개효과와 조절 변인의 관계를 수량화한 조절된 매개지수(Index of Moderated Mediation; Hayes, 2013)이다. 따라서 이를 산출하고 부트

스트래핑을 통해 신뢰구간을 설정했는데, 조절된 매개지수는 -0.01 이고 그 신뢰구간은 0을 포함하지 않아서, 95% CI $[-.002, -.001]$, 통계적으로 유의하였다. 따라서 내현적 자기애가 거절 민감성을 경유해서 사회 불안에 미치는 영향을 마음챙김이 조절한다는 두 번째 가설은 지지되었다.

이어서 간접효과가 어떠한 양상으로 조절되는지를 탐사하기 위해서, 조절변인의 수준을 저($M-1SD$), 중(M), 고($M+1SD$)로 나누고 각 수준별로 조건부 간접효과(즉, 조절된 매개효과)를 산출하였다. 표 4에서 보듯이 마음챙김의 세 수준 모두에서 신뢰구간은 0을 포함하지



** $p < .01$. *** $p < .001$.

그림 3. 조절된 매개효과와 통계 모형. 각 경로값은 비표준화된 회귀계수임

표 4. 마음챙김의 수준에 따른 조건부 간접효과(조절된 매개효과)

마음챙김 수준	조건부 간접효과	SE [†]	95% 신뢰구간 [†]	
			하한	상한
저($M - 1SD$)	.170	.023	.127	.219
중(M)	.133	.020	.097	.176
고($M + 1SD$)	.096	.023	.055	.144

[†] SE와 신뢰구간은 10,000번의 Bootstrapping을 통해 추정함.

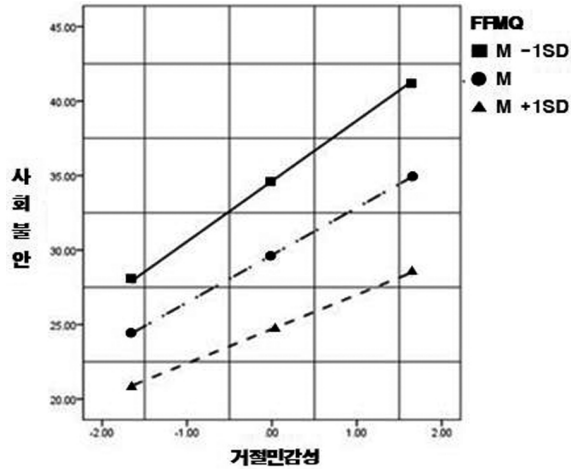


그림 4. 거절 민감성과 사회불안의 경로에서 마음챙김의 조절효과에 대한 단순 기울기 분석

않으므로 간접효과는 모두 유의하였다. 그러나 마음챙김의 수준이 높을수록 조건부 간접효과는 작아지고, 그림 4에서 보는 것처럼 단순 기울기도 완만해져서 내현적 자기애가 거절 민감성을 거쳐 사회 불안으로 발현되는 것을 마음챙김이 완화함을 시사한다. 따라서 내현적 자기애가 거절 민감성을 경유해 사회 불안에 이르는 간접효과가 기질적 마음챙김에 의해 조절될 것이라는 본 연구의 가설 2는 지지되었다.

논 의

본 연구는 내현적 자기애가 사회 불안으로 발현되는 중간 과정에서 거절 민감성이 매개 역할을 한다는 것을 검증하고자 했다. 이에 더해, 치유 요인을 찾는 시도로서 거절 민감성을 경유해 사회불안에 이르는 간접효과를 마음챙김이 완화하는지를 알아보려 했다. 본 연구의 주요 발견을 요약하고 관련된 의의

를 제시하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애와 사회 불안 간의 관계를 거절 민감성이 부분적으로 매개하는 것으로 나타나서, 본 연구의 첫 번째 가설은 지지되었다. 이는 내현적 자기애가 직접적으로, 그리고 거절 민감성을 통해 간접적으로 사회 불안에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 내현적 자기애 성향을 가진 사람이 표면적으로는 수줍음과 조심성이 많은 것으로 비춰지는 특징을 감안할 때 사회적 상호작용에서 불안을 보이는 것은 그들의 자연스런 외연일 수 있다. 또한 내현적 자기애가 높은 사람들의 과민한 행동 양상의 배후에는 자신은 거부당해서는 안되는 특별한 존재라는 식의 거절에 대한 낮은 감내력이 작용한다는 점을 고려하면, 그들의 거절 민감성이 사회 불안에 이르는 중간 기제임을 이해할 수 있다.

내현적 자기애의 사회 불안에 대한 직접효과는 내현적 자기애가 사회 불안과 정적 상관을 보인다는 다수의 선행 연구들과 일치한다 (김현아, 2014; 한혜림, 2004; Schurman, 2000).

또한 거절 민감성을 경유하는 간접효과는 내현적 자기애와 심리적 부적응의 관계에서 거절 민감성이 매개 역할을 한다는 선행연구들과 맥을 함께 한다(김미선, 2014; 김정남, 2015). 즉, 내현적 자기애가 이성 관계에 대한 불안 속에 이르는 과정(김미선, 2014)에서, 그리고 자살사고로 이르는 과정(김정남, 2015)에서 각각 거절 민감성이 중간기제의 역할을 하였다. 여기에 본 연구가 밝힌 사회불안의 발현을 더하면, 거절 민감성은 내현적 자기애가 다양한 심리적 증상을 발현할 때 작용하는 주요한 과정 변인일 수 있다.

본 연구의 두 번째 발견은 평소 마음챙김적으로 경험과 세상을 바라보는 태도와 특성이 위의 매개 모형에 나타난 병리적 기제를 완화하는 요인일 수 있음을 시사한다. 조절된 매개효과가 유의해서, 마음챙김의 수준이 높을수록 거절 민감성을 경유하는 간접효과는 약화되었다. 이는 기질적 마음챙김의 수준이 높을수록 거절 확률과 거절 예상에 따른 불안이 낮아지며(Peters, Eisenlohr-Moul, & Smart, 2015), 사회적 거절에 대한 반응에서 마음챙김 교육을 받은 집단이 그렇지 않은 집단에 비해 덜 공격적이라는 결과와 일치한다(Hepner et al., 2008). 또한 마음챙김의 완화적 조절작용은 마음챙김에 기반한 개입이 사회 불안의 감소에 효과적이라는 결과와 일관된다. 현재에 집중하고 경험을 비판단적으로 관찰한다면 거절 민감성이 사회 불안에 미치는 부정적 영향은 감소될 수 있었다(이가영, 2016; Goldin & Gross, 2010). 따라서 내현적 자기애 성향자는 거절 민감성을 연결고리로 사회 불안을 보일 수 있지만 마음챙김의 수준이 높은 경우라면 비록 거절 민감성이 높아도 사회 불안으로 번지지 않을 수 있다.

내현적 자기애는 변화하기 쉽지 않은 성격 특성이므로 그들이 겪는 불안을 완화하기 위해서는 이와 관련된 매개 변인을 짚어내서 다루는 것이 필요한데, 본 연구는 거절 민감성이 그 개입 지점이 될 수 있고, 마음챙김은 그 개입 방법이 될 수 있을 시사한다. 마음챙김의 조절된 매개효과는 내현적 자기애 성향자가 거절과 부정적 평가에 대한 두려움으로 사회 불안 증상을 겪을 때 도움을 줄 수 있는 방법에 대한 단초를 제공해 준다. 이러한 발견이 갖는 시사점을 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 내현적 자기애를 가진 사람들의 사회적 부적응을 줄이기 위해 마음챙김적 접근을 활용할 수 있다. 마음챙김에 기반한 개입은 경계선 성격 장애(Gratz & Gunderson, 2006; Linehan, 2007), 우울의 재발 방지(Ma & Teasdale, 2004), 불안(Goldin & Gross, 2010), 섭식 장애(Leahey, Crowther, & Irwin, 2008), 양극성 장애(Eisner et al., 2017) 등 다양한 병리에 효과적으로 적용된 바 있는데, 이에 더해 내현적 자기애에도 쓰일 수 있음을 시사한다. 본 연구에서는 성격특징의 하나로 기질적으로 주어진 마음챙김을 측정하였지만, 향후 연구에서는 수련을 통해서 마음챙김의 수준을 배양하는 것도 가능하다. 내현적 자기애 성향이 높은 사람들을 대상으로 거절, 비난, 부정적 평가, 상처 등을 알아차리되 비판단적으로 관찰할 수 있는 마음챙김 기반의 개입을 통해 사회 불안 완화 효과를 기대해 볼 수 있다(Peters et al., 2015). 실제로 거절민감성이 높은 사람들에게 단기 마음챙김 프로그램을 적용한 결과, 거절민감성과 사회불안이 완화된다는 무선통제연구가 최근에 보고된 바 있다(남기석, 황성훈, 2019)

두 번째로 내현적 자기애와 사회 불안의 관

계를 거절민감성은 부분적으로 매개하였다. 이외에도, 부정적 평가 두려움, 경험 회피, 수치심, 자기 비난, 자기 불일치, 사회적 자기 효능감, 완벽주의 등의 매개 작용이 이미 밝혀진 바 있다(권은미 등, 2009; 김진영, 2010; 박영주, 정남운, 2013; 윤성민, 신희천, 2007; 이아름, 2011; 장건희, 2007; 정원자, 2010; 한혜림, 2004). 따라서 두 가지의 연구 방향이 정리되는데, 하나는 내현적 자기애와 사회불안을 잇는 또다른 매개 변인을 추가 발굴하는 것이고, 다른 하나는 이미 밝혀진 다른 매개 변인에도 마음챙김의 완화적 조절 작용이 일반화되는지를 탐색하는 것이다. 이는 본 연구 결과의 확장 가능성을 점검하는 것으로 내현적 자기애에서 마음챙김의 임상적 활용도를 넓혀줄 수 있을 것이다. 기질적 마음챙김이 다양한 매개변인과 상호작용하여 항불안 효과를 발휘한다면, 각 매개변인에 작용하는 요소를 적절히 담은 마음챙김 프로그램(예: 부정적 평가에 대한 두려움이라는 매개변인을 겨냥해서 노출의 요소를 강화한 마음챙김)을 설계할 수 있을 것이다.

세번째로 본 연구에서 측정된 마음챙김이 다섯 측면으로 이뤄지는 다면적 구성개념이므로 이중 무엇이 조절적 완화작용을 발휘하는 핵심 성분인지에 관한 추가적 분석을 시도할 수 있다. FFMQ와 정신건강에 관한 연구들에 따르면, 관찰은 오히려 불안을 높이는 경향이 있는 것으로 나타나고(Curtiss & Klemanski, 2014), 비자동성은 신뢰도가 낮고 정신건강과의 관련성이 일관적이지 않은 것으로 보고되고 있어서(Tran, Gluck, & Nader, 2013) 핵심 성분은 관찰, 자각행위, 비판단 등으로 압축될 수 있다. 이에 더해, 마음챙김의 핵심요소는 내적 경험에 대한 건강한 거리두기인 탈중심

화이므로(Safran & Segal, 1990), 향후 연구에서는 이를 별도로 측정하는 척도(예: 경험 질문지, Experience Questionnaire; Fresco et al., 2007)를 사용해서 그 조절 작용을 검증할 수 있을 것이다.

네번째로 마음챙김이 거절 민감성의 부적응적 여파를 줄이는 보호적 조절 작용을 하는 것은 사실이나, 마음챙김은 치유 기능을 발휘하는 다양한 조절변인중 하나에 불과할 수 있다. 따라서 내현적 자기애와 그들의 아픈 손가락인 거절 민감성을 겨냥하는 대안적 개입 방법들에 대한 연구가 필요하다. 독립적 신호를 거절로 오해석하므로, 이를 교정하는 인지적 재구성을 시도할 수 있고(김기환, 권석만, 2015), 완벽주의의 매개작용이 밝혀지고 있으므로(김진영, 2010; 박영주, 정남운, 2013), 높은 기준을 현실적으로 재설정하고 실수의 의미를 건설적으로 해석하는 인지 치료가 고려될 수 있다. 거절 민감성이 회피를 내포하고 있으므로, 불안에 대한 역기능적 대처인 안전행동과 회피를 차단하는 노출 치료의 요소를 더할 수 있다. 또한 자기 불일치가 매개 변인중 하나임을 고려하면(장건희, 2007), 장기적으로는 좋거나 나쁜 자신의 다양한 측면을 재소유하고 통합하는 치료가 고려될만 하다.

본 연구는 내현적 자기애의 성격 특질이 있더라도 그들의 취약한 고리(weak link)인 거절민감성을 돌보면 사회 불안이라는 증상을 완화할 수 있음을 시사한다. 임상 장면에서 내현적 자기애와 사회 불안이 공병으로 나타나는 사례를 만난다면 치료적으로 무엇을 먼저 겨냥해야 하는지를 알려준다는 점에서 본 연구의 임상적 의의가 있다. 그러나 이러한 의의와 나란히 본 연구는 측정방법과 설계상의 한계도 동시에 가지고 있다.

첫째, 마음챙김이 거절 민감성의 부정적 효과를 줄인다는 것은 분명하나, 구체적으로 거절 민감성의 어느 측면에 작용했는지에 관해 본 연구는 말하지 못한다. Clark과 Wells(1995)는 사회 불안을 유지시키는 기제로서 자기초점적 주의와 사후 반추의 역할을 강조했는데, 거절 민감성 역시 자기초점적 주의와 경험회피, 사후반추 등의 요인에 의해 유지된다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001). 본 연구에서 마음챙김이 이러한 유지요인 중 무엇에 작용해서 효과를 나타냈는지는 확정할 수 없다. 따라서 향후 연구에서는 거절 민감성에 더하여, 자기초점적 주의, 사후 반추, 경험 회피 등을 측정하여 효과의 소재를 구체화할 수 있다.

두 번째는 자기애 하위 분류의 타당성에 관한 것이다. Pincus와 Lukowitsky(2009)는 외현적, 내현적 자기애라는 단어가 각각 웅대성과 취약성을 반영하기는 어렵다고 말한다. 자기애 성향자중 외현적 취약성을 보이는 사람이 있는가 하면 반대로 내현적 웅대성을 보이는 사람도 있기 때문이다. Hendin과 Check(1997)의 과민성 자기애 척도(Hypersensitive Narcissism Scale: HSNS)에서 측정하는 과민성 자기애나, Wink(1992)가 말하는 내현적 자기애는 자기애적 취약성을 잘 반영하나, 그렇다고 자기애적 취약성(vulnerability)을 곧 내현적 자기애로 동일시하는 것은 적절치 않을 수 있다(Pincus & Lukowitsky, 2010). 따라서 본 연구에서 병리적 자기애 척도(PNI)의 자기애적 취약성(vulnerability) 점수가 높은 사람을 내현적 자기애 성향자라 간주한 것은 무리가 따를 수 있다. PNI의 취약성 요인이 내현적 자기애라는 병리적 구성개념을 타당하게 포착하지 못했을 가능성이 있으므로, 향후 연구에서는 내현적 자기애의 측정을 위해 단일 척도에 의지하기

보다는 자기애에 관한 다양한 척도를 수렴적으로 적용할 필요가 있다.

셋째, 기질적 마음챙김은 거절 민감성의 불안유발적인 간접효과를 감소시켰지만, 본 연구는 임상집단이 아니라 사이버 대학생과 일반 성인을 대상으로 이루어졌기 때문에, 사회 불안 장애를 진단받은 임상 집단에 본 연구의 결과를 일반화하기는 어렵다. 따라서 임상집단을 대상으로 반복 검증할 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 기질적 마음챙김을 조절변인으로 도입하였으나, 후속 연구에서는 거절 민감성에 초점을 맞춘 마음챙김 개입 프로그램을 시행하여 배양된 마음챙김이 거절 민감성이 높은 내현적 자기애 성향자들에게 항불안 효과가 있는지를 직접 검증할 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 내현적 자기애가 높은 사람들이 보이는 사회 불안을 이해하고 도울 수 있는 방법에 대해 한 가지 가능한 지침을 제공한다. 그들을 돕기 위해서는 거절 민감성에 초점을 맞추되, 마음챙김적 접근을 취할 수 있다는 것이다. 사회 불안 증상을 보이되 그 근원이 취약성 자기애와 연결된 임상군에 대해 비교적 분명한 치료의 접근로를 탐색했다는 점에서 본 연구의 최종적 의의를 찾을 수 있다.

참고문헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.
- 권석만, 한수정 (2000). *자기애성 성격장애: 지나친 자기 사랑의 함정*. 서울: 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애

- 가 사회공포증에 미치는 영향. 한국심리학회지 일반: 28(3), 627-642.
- 김기환, 권석만 (2015). 수용 및 인지재구성 처치가 사회 불안 감소에 미치는 효과. 한국심리학회지 임상: 34(2), 429-453
- 김미선 (2014). 내현적 자기애성향과 이성관계 불만족도의 관계에서 거부민감성과 역기능적 분노표현양식의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김정남 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 자살사고와의 관계: 자기비난과 거부민감성의 매개효과. 청소년학연구: 22(3), 77-96.
- 김진영 (2010). 내현적 자기애 성향과 사회 불안의 관계에서 사회적으로 부과된 완벽주의의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현아 (2014). 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에 대하여: 평가염려 완벽주의와 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 남기석, 황성훈 (2019). 거절 민감성이 높은 사람들에 대한 단기 마음챙김 개입의 사회 불안 완화 효과. 인간이해, 40(2), 63-88.
- 박영주, 정남운 (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과. 인간이해, 34(1), 55-74
- 박우람, 홍상환 (2015). 부모의 부정적 양육태도와 내현적 자기애와의 중단적 인과관계에서 거부민감성의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 11(3), 455-477.
- 설보경 (2017). 거절 민감성과 사회 불안의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과. 동신대학교 대학원 석사학위 논문.
- 양진원, 권석만 (2016). 병리적 자기애 성향자의 웅대성과 취약성에 따른 정서적 특성. Korean Journal of Clinical Psychology, 35(1), 215-242.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5 요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 871-886.
- 유고은, 방희정 (2011). 지각된 모의 양육행동과 자기개념 명확성의 관계. 한국심리학회지: 발달, 24(2), 103-122.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 967-982
- 이가영 (2016). 마음챙김 지시가 사회 불안 성향이 있는 대학생들의 불안과 사후반추에 미치는 영향. Korean Journal of Clinical Psychology, 35(1), 165-193.
- 이경주, 황순택, 정다원 (2015). 청소년의 자기애성 성격과 비행행동의 관계에서 사회적 거절의 매개효과. 사회과학 연구, 26(4), 45-64.
- 이복동 (2000). 성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이아름 (2011). 대학생의 내현적 자기애와 사회 불안간의 관계: 공격 자의식과 자기비난의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이인숙 (2002). 대학생의 자기애 성향과 대인불안 및 방어성 간의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적, 외현적 자기애 성향자의 자기개념 명료성과

- 부정적 정서특성. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26(2), 463-477.
- 장건희 (2007). 자기애와 자기불일치 및 사회 불안의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정수인, 오인수 (2014). 신체장애모의 과보호적 양육태도가비장애자녀의 자아탄력성에 미치는 영향: 내현적 자기애와 부모화의 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 15(2), 887-901.
- 정원자 (2010). 내현적 자기애와 사회 불안 간의 관계: 자기 제시 기대와 부정적 평가 두려움의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위 논문.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회 불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학 연구*, 14(5), 2799-2815.
- 한혜림 (2004). 자기애가 사회 불안에 미치는 영향: 수치심 경향성을 매개변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문
- 홍상황, 이은주 (2014). 아동의 거부민감성과 사회적 역제의 관계에서 자아존중감과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. *초등상담연구*, 13(1), 49-69.
- 홍영미, 성현란 (2012). 대학생의 기질 및 지각된 부모양육행동이 외현적·내재적 자기애 성향에 미치는 영향. *한국심리학회지: 발달*, 25(4), 35-48.
- 홍진이, 한기백 (2015). 청소년이 지각한 부모 애착이 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 거절 민감성의 매개효과. *청소년학연구*, 22(5), 367-389.
- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Ayduk, O., Downey, G., & Kim, M. (2001). Rejection sensitivity and depressive symptoms in women. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 868-877.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 15-20.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barry, C. T., Chaplin, W. F., & Grafeman, S. J. (2006). Aggression following performance feedback: The influences of narcissism, feedback valence, and comparative standard. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 177-187.
- Baumeister, R. F., Smart, I., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Separation* (vol. 2). New York, NY: Basic Books.
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219-229.

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York, NY: Guilford Press.
- Cox B. J., Pagura, J., Stein, M. B., & Sareen, J. (2009). The relationship between generalized social phobia and avoidant personality disorder in a national mental health survey. *Depression and Anxiety, 26*(4), 354-362.
- Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Factor analysis of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire in a heterogeneous clinical sample. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 36*, 683-694.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders, 17*(3), 188.
- Downey, G., & Feldman, S. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Social and Personality Psychology, 70*, 1327-1343.
- Eberth, J., & Sedlmeier, P. (2012). The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness, 3*, 174-189.
- Eisner, L., Eddie, D., Harley, R., Jacobo, M., Nierenberg, A. A., & Deckersbach, T. (2017). Dialectical behavior therapy group skills training for Bipolar Disorder. *Behavior Therapy, 48*, 557-566.
- Erozkan, A. (2009). Rejection sensitivity levels with respect to attachment styles, gender, and parenting styles: A study with Turkish students. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 37*(1), 1-14.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Van Dulmen, M. H. M., Segal Z. V., Ma, S. H, Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*(3), 234-246.
- Freud, S. (1953). *On Narcissism: An Introduction*. London: Hogarth Press. (Original work published, 1914).
- Gratz, K. L., & Gunderson, J. G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy, 37*, 25-35.
- Goldin, P., & Gross, J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion, 10*, 83-91.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Process: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. White paper, [http://www.afhayes.com/public/process2018.pdf].
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Heimberg R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia:*

- Basic mechanisms and clinical strategies*. New York, NY: Guilford Press.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Lakey, C. E., Campbell, W. K., Goldman, B. M., Davis, P. J., & Cascio, E. V. (2008). Mindfulness as a means of reducing aggressive behavior: dispositional and situational evidence. *Journal of Aggressive Behavior*, 34(5), 486-496.
- Herbert, J. D., Hope, D. A., & Bellack, A. S. (1992). Validity of the distinction between generalized social phobia and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 332-339.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., & Hope, D. A. (1992). Avoidant personality disorder and the generalized subtype of social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 318-325.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcissism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31(4), 588-599.
- Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., & Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: The critical role of nonjudgment. *Personality and Individual Differences* 93, 125-129.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York, NY: Hyperion.
- Kernberg, O. F. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. New York, NY: Aronson.
- Khoury, B., Sharma, M. Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy Individuals: A Meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York, NY: International Universities Press.
- Langer, E. (2008). 마음챙김(이양원 역). 서울: 동인. (원저 1990에 출판).
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Irwin, S. R. (2008). A cognitive-behavioral mindfulness group therapy intervention for the treatment of binge eating in bariatric surgery patients. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15, 364-375.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). *The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups*. In M. Leary (Ed.), *Interpersonal rejection* (pp.251-289). Oxford, England: Oxford University Press.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia: Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42(7), 729-736.
- Linehan, M. M. (2007). *경계선 성격장애 치료를 위한 다이어렉티컬 행동치료 {Skills training manual for treating borderline personality disorder}*. (조용범 역). 서울: 학지사. (원전은 1993에 출판)
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measure of social phobia and scrutiny and social interaction anxiety. *Behavior Research and*

- Therapy*, 36, 243-257.
- Posternak, M. A., & Zimmerman, M. (2002). Integrating outcomes research into clinical practice. *Psychiatric Services*, 53(3), 335-336.
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2009). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 421-446.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Assessing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42, 185-227.
- Rau, H. K., & Williams, P. G. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32-43
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York, NY: Basic Books.
- Schurman, C. L. (2000). *Social phobia and covert narcissism*. Unpublished doctoral dissertation. Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford Press.
- Smolewska, K., & Dion, K. (2005). Narcissism and adult attachment: A multivariate approach. *Self and Identity*, 4, 59-68.
- Staebler, K., Helbing, E., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2011). Rejection sensitivity and borderline personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 275-283.
- Tran, U. S., Gluck, T. M., & Nader, I. W. (2013). Investigating the Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ): Construction of a short-form and evidence of a two-factor higher order structure of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 951-965.
- Wink, P. (1992). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 590-597.
- 원고접수일 : 2020. 07. 13.
수정원고접수일 : 2020. 08. 16.
게재결정일 : 2020. 08. 16.

The Relationship between Covert Narcissism and Social Anxiety: The Mediating Effect of Rejection Sensitivity and Moderated Mediating Effect of Mindfulness

Ki-Suk Nam

Department of Counseling
Kyonggi University

Seong-Hoon Hwang

Department of Counseling Psychology,
Hanyang Cyber University

To understand and alleviate social anxiety (SA) experienced by covertly narcissistic people (CN), we explored the mediating role of rejection sensitivity (RS) as a possible mechanism and investigated whether dispositional mindfulness (DM) could moderate this mediating process. We administered the Pathological Narcissism Inventory, the Rejection Sensitivity Questionnaire, the Social Interaction Anxiety Scale, and the Korean version of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to 391 cyber university students and community adults through an online survey. RS was found to have partially mediated the influence of CN on SA. Furthermore, the indirect effect via RS on SA differed according to the level of one's DM, which thereby supported the assumed moderated mediation effect. When the level of DM was high, the adverse influence on SA through RS decreased. The clinical implications of our findings are discussed, and the limitations of this study, along with directions for further studies, are presented.

Key words : *Rejection Sensitivity, Covert Narcissism, Social Anxiety, Dispositional Mindfulness, Moderated Mediating Effect*