

## 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성을 통한 마음챙김의 조절된 매개효과\*

이 재 건<sup>1)†</sup>

하 승 수<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 학생

<sup>2)</sup>한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 부교수

본 연구의 목적은 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성을 통한 마음챙김의 조절된 매개효과를 검증하는데 있다. 이를 위하여 전국 성인 남녀 413명을 대상으로 내현적 자기애 척도, 우울 척도, 관계진술성 척도, 마음챙김 척도를 사용하여 측정하였고, 주요 변인들에 대한 상관관계 및 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 내현적 자기애는 우울과 유의한 정적 상관을 보였고, 관계진술성과 마음챙김과는 유의한 부적 상관을 보였다. 둘째, 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성이 부분 매개를 하였다. 셋째, 관계진술성과 우울의 관계를 마음챙김이 조절하는 것으로 나타났다. 넷째, 내현적 자기애가 관계진술성을 매개하여 우울에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절된 매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성의 매개효과가 마음챙김의 수준에 따라 체계적인 차이를 보인다는 것을 의미한다. 끝으로 본 연구의 의의와 제한점 그리고 후속연구에 대한 제언을 서술하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 관계진술성, 마음챙김, 우울

\* 본 연구는 제1저자 석사 학위 논문 중 일부를 수정보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 이재건 / 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 학생 / (04763) 서울시 성동구 왕십리로 220 한양사이버대학교 / E-mail : shinmaen@naver.com

 Copyright ©2023, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

병리적인 자기에성 성격 안에는 서로 이질적인 속성 ‘웅대한 자기’와 ‘취약한 자기’가 함께 존재하는데, 자기에가 표현되는 양상에 따라 외현적 자기에와 내현적 자기에로 나뉜다(Akhtar & Thomson, 1982). 외현적 자기에의 성향을 보이는 사람들은 과시하려는 태도와 과장된 자기지각을 드러내며 자신을 향하는 타인들의 끊임없는 감탄을 기대하고 우울, 열등감, 소진감 등의 부정적 정서를 쉽게 느끼지 않는 성향이 있다(강선희, 정남운, 2002). 반면에 내현적 자기에 성향의 사람들은 타인에게서 부정적인 평가를 받게 될 것을 예상하여 타인의 행동과 말에 지나치게 신경을 쓰기 때문에 타인의 반응에 쉽게 상처를 받거나 과민하여 부적응적인 정서를 자주 느낀다. 이러한 특성으로 인해 내현적 자기에의 성향이 높은 사람들은 심리적으로 위축되고 우울해지는 경향이 있으며(권석만, 한수정, 2000), 이들은 외현적 자기에 성향의 사람들에 비해서 불안과 우울을 더 쉽게 느끼고, 또한 대인 민감성의 수준도 높은 것으로 보고되었다(Aalsma, Lapsley & Flannery, 2006).

우울은 현대인이 자주 경험하고 겪는 심리장애 중 하나로서(Pinto-Gouveia, Matos, Castilho & Xavier, 2014) 가라앉는 기분, 흥미에 대한 상실, 무기력과 무가치함 등으로 나타나는 정서장애이다(American Psychiatric Association: APA, 2013). 특히 자기 자신에 대하여 지나치게 몰두하는 특성을 가지며, 부정적인 자기 개념으로 인하여 부정적인 영향을 받는 것으로 보고되었다(Valiente, Romero, Hervas, & Espinosa, 2014).

최근 내현적 자기에의 심리적 취약성에 대한 연구를 살펴보면, 이들은 외견상 그다지 자기에 성향의 특성을 보이지 않지만 타인의

평가에 대한 지나친 의존과 굴욕감과 수치심을 쉽게 느끼는 특징을 보인다(김용희, 2020). 특히 내면에 자기웅대성을 가지고 있으나, 현실 속에서 자신들의 이러한 부분들이 잘 이루어지지 않을 때 만성적인 수치심이나 공허감뿐만 아니라 우울이나 불안과 같은 부정적 정서를 아주 쉽게 경험하고(강선희, 정남운, 2002), 작은 스트레스에도 과민하게 반응하며 기분 변화가 심한 양상으로 알려졌다(Wink, 1991). 이와 같이 내현적 자기에 성향과 우울이 높은 관련성이 있다는 선행연구의 결과들을 통해 내현적 자기에는 우울에 유의한 영향을 미치는 성격적 변인임을 알 수 있다.

관계진술성은 친밀한 관계에서 상대방에게 자신의 생각이나 감정을 진솔하게 표현하고 상호작용하는 관계 도식이며(Lopez & Rice, 2006), 관계진술성이 높은 사람은 상대방에게 이해받겠다고 지각하는 경향이 있고, 상대방에 대한 사랑과 친밀감이 증가하여 관계 만족이 높다고 한다(Neff & Harter, 2002). 이에 반해, 내현적 자기에의 성향을 보이는 사람들은 원만한 대인관계를 위해 체면을 떨어뜨릴 수 있는 표현을 하거나 반대하는 의견을 표명하는 것을 가급적이면 회피하고자 하는데, 이는 대인관계에서 타인의 반응에 민감하고 눈치를 보는 특성 때문이다(임효열, 하승수, 2019). 이는 상대방과의 관계를 진솔한 방향으로 발전시키는 것을 저해하며, 자신에 대해 부정적인 정신적 표상을 가지고 있는 경우에는 다른 사람들로 말미암아 부정적인 평가를 하게 만들고 이로 인해 회피나 불안 증상을 일으킨다(Rapee & Abbott, 2007).

또한 내현적 자기에 성향의 사람들은 대인관계에서 자신의 모습을 지나치게 낮추는 경

향이 있는 것으로 보고되었다(권석만, 한수정, 2000). 이러한 점을 고려할 때, 내현적 자기애 성향이 높을수록 관계에 대한 진술성이 떨어진다고 추론할 수 있으며, 최선우와 이영호(2015)의 연구에서는 내현적 자기애 집단이 이성과의 갈등 상황에서 다툼이나 의견 충돌 시에 전반적인 관계 불만족이 더 높고 불안이나 우울을 더 호소하는 것으로 나타났다. Pearson, Watkins와 Mullan(2010)이 연구한 바에 따르면, 비주장성이나 자기희생적 행동, 지나치게 다른 사람들에게 맞추는 행동 등을 특징으로 나타내는 순응적 대인관계 유형(submissive interpersonal style)은 우울과 정적 상관을 보였고 더욱이 우울을 6개월 이후에 유의하게 예측할 수 있었다. 위에서 살펴본 바와 같이 여러 선행연구를 통해서 내현적 자기애와 관계진술성, 우울 간의 강한 관련성을 추측할 수 있고 이를 바탕으로 본 연구에서는 내현적 자기애가 우울로 가는 경로에서 관계진술성을 매개변인으로 상정하였다.

한편, 마음챙김은 ‘현재 순간에 주의를 집중하고, 인위적으로 마음과 몸에서 일어나는 일들을 관찰하고 경험되는 것을 있는 그대로 느끼며, 수용하는 과정’이라고 Kabat-Zinn(1990)이 정의하였다. 특히 문제가 되는 감정이나 생각에서 한 발자국 물러서는 마음챙김의 탈중심화(decentering)는 자신의 즉각적인 지금의 경험으로부터 감정과 생각을 분리해서 바라볼 수 있는 능력으로서 감정과 사고에 대한 관계를 변화시켜주는데 주안점을 둔다(Safran & Segal, 1990).

이처럼 마음챙김은 순간순간 변화하는 경험의 흐름에 주의를 집중하면서도 어떠한 편견도 가지지 않고 비판단적으로 받아들이고 오직 주의를 기울이는 것이라 할 수 있다. 그리

고 대인관계에서의 불안이 높고 경직된 상태에서 마음챙김의 수준이 높은 경우, 현재 일어나는 상황에서 자신의 감정을 있는 그대로 관찰하고 받아들이게 하며 다른 사람의 말에 집중하고 주의 깊게 들을 수 있게 한다(Proulx, 2003). 또한, 대인관계에서 경험하는 다양한 문제에 대하여 마음챙김이 부정적 정서 차단과 자동적 사고에서 벗어나게 한다(이성은, 2014; Janovsky, Clark, & Rock, 2019).

김교헌(2008)의 연구에서도 대인관계에서 마음챙김의 수준이 높을수록 현재 자신이 경험하는 감정, 생각, 정서 등에 대하여 객관적 시각에서 바라볼 수 있는 힘과 여유가 생긴다고 보고한 바 있다. 또한, 국내에서 박성현(2006)이 명상 경험이 없는 일반인들의 마음챙김의 수준을 객관적으로 측정할 수 있는 도구를 제작하여 일상생활 속에서 마음챙김의 수준이 높을수록 우울, 분노, 불안 등의 심리증상이 낮아지는 것을 발견했고, 조용래(2009)와 김효정(2015)의 연구에서도 마음챙김의 수준이 높을수록 우울감이 감소하는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라, 김용희(2020)는 내현적 자기애와 우울의 관계에서 우울반추의 매개효과를 조절하는 변인으로서 마음챙김의 유의한 영향력을 보고한 바 있다.

위에서 살펴본 선행연구들을 바탕으로 본 연구에서 마음챙김을 조절변인으로 주목한 이유는 다음과 같다. 첫째, 선행연구에서 밝혀진 우울의 보호요인으로 자아존중감, 회복탄력성, 자기효능감 등이 있으나, 최근에는 마음챙김이 주목을 받고 있기 때문이다. 마음챙김은 외부환경과 자신의 내적 경험에 대한 분명한 알아차림을 의미하기 때문에 심리적 안녕감을 높이는 역할을 한다는 과학적 결과들이 발표되고 있다(송영미, 김완석, 2019). 둘째, 마음챙

김이 선천적인 기질적 성향으로 보이지만, 개입이나 훈련을 통해 그 수준을 높일 수 있는 것으로 밝혀졌기 때문이다. 예를 들어, 마음챙김 향상을 위한 프로그램들의 효과성 연구를 살펴보면, 마음챙김 프로그램은 삶의 만족과 심리적인 안녕감을 향상시키고, 불안, 정서조절곤란, 우울 증상을 완화시키는 긍정적인 영향이 있다는 것이 입증되었다(이혜진, 박형인, 2015; 조용래, 2012). 셋째, 마음챙김의 조절효과가 선행연구를 통해서 확인되었기 때문이다. Lee와 Zelman(2019)의 연구에서는 마음챙김이 스트레스, 불안정한 애착 등의 심리적인 부적응에 미치는 악영향을 완충한다고 보고하였다.

한편, 아직까지 관계진술성과 마음챙김의 관계를 직접적으로 살펴본 연구가 많지 않아서 관련 연구가 더 필요하지만, 일부 선행연구를 통해서 관계진술성이 우울에 영향을 미칠 때 마음챙김이 우울의 보호요인으로 작용함을 추론을 해 볼 수 있다. Hayes, Strosahl과 Wilson(1999)의 연구에 따르면, 마음챙김의 수준이 높은 사람은 내적 경험을 지금-여기에 존재하는 것으로 자각하고 수용하기 때문에 회피행동을 덜 한다고 한다. 여기서 수용은 부정적인 경험의 내용(예를 들어, 낮은 관계진술성)을 통제하거나 바꾸려고 애쓰기보다는

있는 그대로 기꺼이 받아들이는 열린 자세를 취하는 것으로, 마음챙김을 통해 수용을 할 수 있다면(Shapiro & Schwartz, 2000), 관계진술성이 낮아도 부적응적인 시도인 우울로 진행할 가능성이 낮을 것으로 예상된다. 또한, 관계진술성은 개인의 주관적 안녕감과 자존감에 정적 영향을 주는 변인(이향숙, 신희천, 2011)이며, 마음챙김은 인간관계의 불안을 낮추는 적응적인 기제임을 고려할 때, 이 두 변인의 상호작용은 우울을 감소시키는 역할을 담당할 것이라 추론할 수 있다. 이러한 추론이 가능한 이유는, 마음챙김의 핵심요소인 탈중심화가 자신과 타인 사이의 자아방어적 경계를 완화시켜주는 역할을 하고(Gilbert & Irons, 2005), 자신과 상대방 모두에게 정서적으로 지지적인 태도를 보이는 것과 관련된다는 연구결과(Yarnell & Neff, 2013)에 근거하기 때문이다. 더불어 마음챙김의 핵심 요소인 탈중심화가 대인관계 속에서 관계의 양상을 있는 그대로 바라보게 함으로써 우울 등의 부정정서에 함몰되지 않도록 도와준다는 점에서 심리적 보호기제로 작용할 수 있음을 가정하고 이를 확인하고자 하였다.

이에 내현적 자기애, 우울, 관계진술성, 마음챙김을 주요 변인으로 설정하였고 내현적

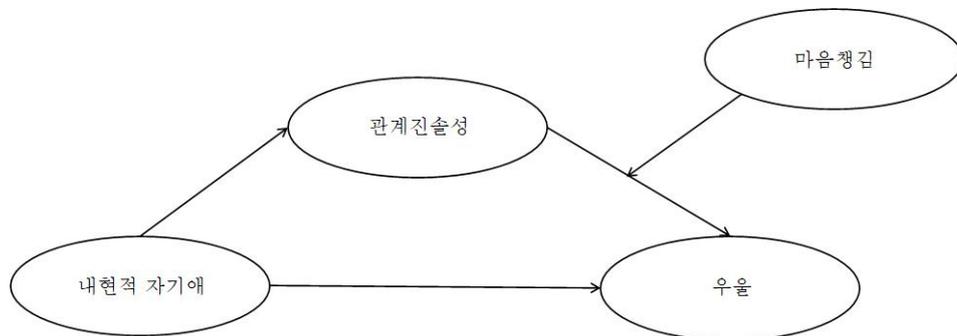


그림 1. 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성을 통한 마음챙김의 조절된 매개모형

자기애와 우울의 관계를 관계진술성이 매개하고, 이러한 매개효과가 마음챙김의 수준에 따라 달라지는지 확인하고자 하였다. 이를 통해 내현적 자기애 성향이 높은 사람들이 우울감을 호소할 때 이들의 심리치료를 위해 고려할 점과 마음챙김의 치료적 기제를 확인하고자 하였다.

본 연구의 가설을 정리하면 다음과 같다.

**가설 1:** 관계진술성이 내현적 자기애와 우울사이의 관계를 부분 매개할 것이다.

**가설 2:** 관계진술성의 매개효과는 마음챙김에 의해 조절될 것이다.

## 방 법

### 참가자

본 연구는 전국 20세이상 성인 415명을 대상으로 2021년 12월12일부터 2022년 3월15일까지 약 90일간 온라인 설문조사를 실시하였다. 이 중에서 불성실한 응답으로 판단되는 2부를 제외한 총 413부가 본 연구에 사용되었다. 자료 수집은 자기보고식 설문지 작성으로 진행하였다. 먼저 설문에 답한 응답자의 성별로는 여자(73.1%), 남자(26.9%)의 비율로 나타났다. 연령대별로는 40대가 가장 많았고(36.3%), 다음으로 20대(22.0%), 30대(22.0%), 50대(16.9%), 60대(2.7%)순으로 나타났다. 응답자의 학력은 대졸/전문대졸(54.7%)이 가장 많았고, 대학원 이상(30.5%), 고졸 이하(14.6%) 순으로 나타났다. 그리고 혼인여부는 기혼(58.1%), 기타(33.4%), 이혼(7.0%), 별거(1.0%), 사별(0.2%)의 비율로 조사되었다.

### 측정도구

#### 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism scale: CNS)

Akhtar와 Thomson(1982)의 자기애적 성격장애에 대한 임상적 특성을 바탕으로 하여 강선희와 정남운(2002)이 비임상집단을 참가자로 하여 개발한 척도이다. 총 45문항이고, 5점 척도로 되어 있다. 점수의 범위는 45점에서 225점으로 총점수가 높을수록 내현적 자기애 성격의 성향이 강한 것을 의미한다. 요인분석을 통해서 하위 척도 5개를 이끌어 내었으며, 이를 다시 내현적 자기애와 외현적 자기애의 공통요인과 내현적 자기애의 고유요인인 2가지로 분류하였다. 내현적 자기애와 외현적 자기애의 공통요인 2개는 거대자기 환상/인정욕구(9문항), 자기중심성/착취(9문항)으로 명명하였으며, 내현적 자기애만의 고유요인 3개는 목표불안정(9문항), 소심/자신감 부족(8문항), 과민/취약성(10문항)으로 명명하였다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서는 전체 신뢰도계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었다. 본 연구에서는 .94로 나타났다.

#### 한국판 관계진술성 척도(Korean version of Authenticity in Relationships Scale: K-AIRS)

Lopez와 Rice(2006)가 관계진술성 척도(The Authenticity in Relationships Scale: AIRS)를 개발하였으며 박소영과 이지연(2013)이 번안하고 타당화를 하였다. 원 척도(AIRS)는 총 37문항이고 두 개의 하위요인 '기만에 대한 비수용'이 21문항, '친밀함에 대한 위험 무릅쓰기'가 16문항으로 구성되어있었으나, 개정이 이루어진 한국판 관계진술성 척도는 번안하고 타당화를 하는 과정에서 한국의 문화적 요소를 참

작하여 ‘참자기를 드러내는 것에 대한 두려움’이 추가된 하위요인 세 개로 변경되었으며, 최종 22문항으로 변안하였다. 본 척도는 Likert 9점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 관계에서 진솔하다는 것을 의미한다. 광소영과 이지연(2013)의 연구에서는 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86이었고, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

#### 마음챙김 척도(Mindfulness Scale: MS)

박성현(2006)이 마음챙김의 수준을 측정하기 위해 명상 이론이나 위빠사나에 근거하여 개발하고 타당화한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김을 일상생활과 관련하여 나타낼 수 있는 심리적 상태나 주의의 과정으로 보고 일상생활에서 마음챙김의 수준을 측정할 수 있게 척도를 구성하였다. 본 척도는 명상이나 수행의 경험이 없는 사람들의 마음챙김 수준을 객관적으로 측정이 가능하다는 특징이 있으며, 문항의 구성은 주의집중 5문항, 현재자각 5문항, 비판단적 수용 5문항, 탈중심주의 5문항으로 총 4요인 20문항으로 구성되어 있다. Likert 5점 척도로 평정하며, 모든 문항이 역채점 문항이고 역채점 점수가 높을수록 마음챙김의 정도가 높은 것을 의미한다. 박성현(2006)의 연구에서는 전체 Cronbach's  $\alpha$ 는 .88이며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

#### 우울 척도(The center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 역학조사센터 우울증 척도를 개발하였으며 이를 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 통합적 한국판 척도로 변안한 척도(CES-D)이다. 전체 20문항이고 Likert 4점 척도(0=극히 드물다~3=거의 항상)로서 지난 일주일 동안의 우울

빈도를 선택하게 되어있다. 0점에서 60점까지로 점수가 분포되어 있으며, 점수가 높아질수록 우울하다고 해석한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 전체 신뢰도계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .91로 나타났으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

#### 분석방법

본 연구에서는 자료의 분석을 위해서 SPSS 25.0과 Hayes(2013)의 PROCESS macro v4.0프로그램을 이용하여 분석을 실시하였다. 인구통계학적 특성을 이해하고 파악하기 위해 빈도 분석을 실시하였다. 각 변인들을 기술통계 분석하여 정상분포의 가정이 충족되는지 확인하였고, Pearson의 적률상관분석을 통해서 각 변인들 간의 상관관계를 확인하였다. 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성의 매개효과를 검증하기 해서 PROCESS macro model 4를 이용하여 각각의 관계를 분석하였고, Bootstrapping을 통한 매개효과 유의성을 검증하였다. 관계진술성이 우울에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절효과를 확인하기 위해서 PROCESS macro model 1을 이용하여 관계를 분석하였고, 유의성 검증을 위해서 Bootstrapping을 실시하였다. 내현적 자기애가 관계진술성을 매개하여 우울에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절된 매개효과를 확인하기 위해서 PROCESS macro model 14를 이용하여 분석하였고, Bootstrapping으로 조절된 매개효과 유의성을 검증하였다.

## 결 과

주요변인의 기술통계

표 1에서 보는 것처럼 주요 변인인 내현적 자기애, 관계진술성, 마음챙김, 우울의 평균과 표준편차를 구했으며, 주요 변인의 왜도가 절댓값이 2미만, 첨도가 절댓값이 7미만이므로 정규성을 검증하였다.

상관관계 분석

본 연구의 주요 변인인 내현적 자기애, 우울, 관계진술성, 마음챙김의 Pearson 적률상관 분석 결과는 표 2와 같다. 각 변인 별로 상관 관계를 살펴보면 내현적 자기애는 우울과 정적상관을 보였고,  $r = .59, p < .01$ , 관계진술성과는 부적상관을 보였다,  $r = -.50, p < .01$ . 이는 내현적 자기애가 높을수록 관계에서 진술하기 어렵고 우울이 높아진다는 것을 의미

한다. 또한 우울은 관계진술성과 부적 상관을 보였으며,  $r = -.47, p < .01$ , 마음챙김과는 부적 상관을 보였다,  $r = -.66, p < .01$ . 이는 관계에서 진술하기 어려우면 우울이 강해지고, 마음챙김이 낮다는 것으로 해석할 수 있다. 그리고 관계진술성은 마음챙김과 유의한 정적 상관을 보였다,  $r = .52, p < .01$ . 이는 관계가 진술한 사람일수록 마음챙김이 높음을 의미한다.

매개효과

내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성의 매개효과 검증을 위해 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS macro model 4를 사용하여 분석하였고, 분석 결과는 표 3에서 제시하였다. 각 경로들의 유의성 검증 결과, 내현적 자기애는 관계진술성을 유의하게 예측함을 알 수 있다,

표 1. 주요변인 기술통계

변인	M	SD	왜도	첨도
내현적 자기애	2.56	0.54	.02	-.37
관계진술성	6.24	1.31	-.22	-.61
마음챙김	3.57	0.65	-.38	-.17
우울	0.56	0.54	1.29	1.17

표 2. 주요변인 상관관계

	내현적 자기애	우울	관계진술성	마음챙김
내현적 자기애	-			
우울	.59**	-		
관계진술성	-.50**	-.47**	-	
마음챙김	-.77**	-.66**	.52**	-

\*\*  $p < .01$

표 3. 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성의 매개효과

경로	B	SE	t	LLCI	ULCI
내현적 자기애 → 관계 진술성	-1.208	.103	-11.711***	-1.411	-1.005
내현적 자기애 → 우울	.585	.040	14.735***	.507	.663
내현적 자기애 → 우울	.469	.044	10.547***	.382	.556
관계 진술성 → 우울	-.096	.018	-5.225***	-.132	-.060

\*\*\*  $p < .001$

$B = -1.208, t = -11.711, p < .001$ . 또한 내현적 자기애는 우울을 유의하게 예측하였다,  $B = .585, t = 14.735, p < .001$ . 독립변인과 매개변인을 모두 투입하고 분석한 결과, 내현적 자기애를 통제한 상태에서 매개변인인 관계진술성은 우울을 유의하게 예측하였다,  $B = -.096, t = -5.225, p < .001$ . 또한, 매개변인을 통제한 후 독립변인인 내현적 자기애와 종속변인인 우울의 관계를 확인하였을 때, 통제전과 비교하여 비표준화계수가 줄어들어,  $B = .469, t = 10.547, p < .001$ , 관계진술성이 부분 매개하는 것으로 나타났다.

그림 2에서 보는 것처럼 내현적 자기애가 우울에 미치는 직접효과도 유의하였고, 관계진술성을 경유하는 간접효과도 유의하였다. 관계진술성을 경유하는 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 Bootstrapping을 실시하였다. 그 결과, 간접효과는 .116이었고, 신뢰구간

에는 0이 포함되지 않아서, 95% CI [.066, .169], 내현적 자기애가 관계진술성을 통해서 우울에 미치는 간접효과는 정적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 매개분석의 결과, 내현적 자기애가 관계진술성을 매개로 우울에 유의한 영향을 준다는 가설이 지지되었다. 부분 매개이므로, 내현적 자기애가 우울에 직접적인 영향을 주기도 했고, 이에 더해 관계진술성을 경유하는 간접효과도 실재했다.

관계진술성과 우울의 관계에서 마음챙김의 조절효과 검증을 위해 SPSS PROCESS macro model 1을 통한 분석을 실시하였다. 표 4에 제시한 분석결과를 살펴보면, 관계진술성과 마음챙김의 상호작용항과 상호작용에 따른  $R^2$ 의 변화량도 모두 통계적으로 유의하다는 것을 알 수 있다. 이러한 결과는 마음챙김이 관계진술성과 우울의 관계를 조절한다는 것을 의미한다.

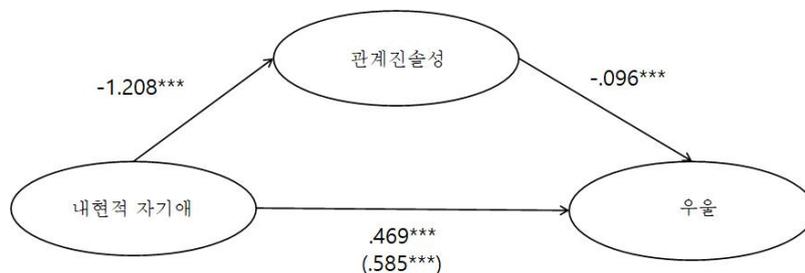


그림 2. 내현적 자기애와 우울 간의 관계에서 관계진술성의 부분 매개효과

표 4. 관계진술성과 우울의 관계에서 마음챙김의 조절효과

변인	B	SE	t	LLCI	ULCI
관계진술성 → 우울	-.386	0.83	-4.670***	-.548	-.223
마음챙김 → 우울	-.999	1.41	-7.070***	-1.277	-.772
관계진술성×마음챙김→ 우울	.088	0.23	3.870***	.043	.133
		<i>R</i> <sup>2</sup>		<i>F</i>	
상호작용에 따른 <i>R</i> <sup>2</sup> 증가		.019		14.976***	

\*\*\* *p* < .001

표 5. 관계진술성과 우울의 관계에서 마음챙김에 따른 조절영역

Johnson-Neyman의 유의영역(요약)						
마음챙김	B	SE	t	P	LLCI	ULCI
3.448	-0.82	.017	-4.716	.000	-.117	-.048
3.620	-0.67	.017	-3.869	.000	-.101	-.033
3.793	-.052	.018	-2.868	.004	-.088	-.016
3.948	-.038	.020	-1.966	.050	-.077	.000
3.965	-.037	.020	-1.874	.062	-.076	.002
4.138	-0.22	.022	-0.995	.320	-.065	.021
	<i>Value</i>		<i>% below</i>		<i>% above</i>	
	3.948		66.344		33.656	

상호작용항이 유의하므로 조절변수 값에 따른 조절효과가 어느 특정영역에서 유의한지를 파악하기 위해서 Johnson-Neyman 방법인 조명등분석법(floodlight analysis)으로 유의성 영역을 탐색하였다. 그 결과는 표 5와 같이 마음챙김의 수준이 전체 영역 중 하위 66.344%에서 유의한 것으로 확인되었으며, 상위 33.656%에서는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이때 마음챙김값 3.948은 유의영역의 하한한계이며 3.948보다 큰 사례는 33.656%이고 이보다 작은 사례는 66.344%임을 알려준다. 즉, 마음챙김이 3.948보다 작은 경우 관계진술성이 우울

에 미치는 영향을 마음챙김이 유의하게 조절할 수 있으나, 마음챙김이 3.948보다 큰 경우에는 관계진술성과 마음챙김의 상호작용이 유의하지 않다는 것이다. 이는 마음챙김의 수준에 따라 관계진술성이 우울의 수준에 미치는 영향이 유의하게 달라질 수 있음을 의미한다.

#### 조절된 매개효과

내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성을 통한 마음챙김의 조절된 매개효과를 검증하기 위해서 Hayes(2013)가 제시한 SPSS

PROCESS macro의 model 14를 사용하였다.

매개효과와 조절효과의 유의성 검증 후 마음챙김의 조절된 매개효과를 분석하였으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 결과를 살펴보면, 우울을 설명하는데 있어서 관계진술성과 마음챙김의 상호작용 효과가 유의하였다( $B = .098, t = 4.344, p < .001$ ). 따라서 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성이 매개변인의 역할을 하며, 매개변인인 관계진술성이 우울에 미치는 영향에서 조절변인인 마음챙김의 수준에 따라 우울의 크기가 달라지는 것으로 확인되었다. 또한, 상호작용항에 따른  $R^2$ 의 변화량이 통계적으로 유의하여 내현적 자기애가 관계진술성을 거쳐 우울에 가는 경로에서 마음챙김의 조절효과가 검증되었다.

다음으로 간접효과가 조절되는 양상을 파

악하기 위해서, 조절변인의 수준을 저( $M-1SD$ ), 중( $M$ ), 고( $M+1SD$ )로 나누고 각 수준별로 조건부 간접효과를 파악하였다.

표 7에 제시된 결과를 살펴보면, 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성을 통한 마음챙김의 조건부 간접효과는 마음챙김값이  $M-1SD$ 부터  $M$ 까지 유의하였고,  $M+1SD$ 에서는 유의하지 않았다. 즉, 마음챙김이 낮거나 평균인 경우, 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성과 마음챙김이 상호작용하여 우울에 영향을 미쳤다. 마음챙김이 높을 경우 관계진술성이 우울에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 이러한 결과는 마음챙김 수준에 따라 내현적 자기애와 관계진술성의 경로로 인해 나타나는 우울의 수준이 유의하게 달라질 수 있음을 의미한다. 특히, 마음챙김 수준이 낮은

표 6. 내현적 자기애와 우울의 관계에서 관계진술성의 매개효과에 대한 마음챙김의 조절된 매개효과

매개변수 모형(종속변수: 관계진술성)					
독립변인	비표준화 계수		t	LLCI	ULCI
	B	SE			
내현적 자기애 → 관계진술성	-1.208	.103	-11.711***	-1.411	-1.005

\*\*\*  $p < .001$

종속변수 모형(종속변수: 우울)					
독립변인	비표준화 계수		t	LLCI	ULCI
	B	SE			
내현적 자기애 → 우울	.200	.056	3.552***	.089	.311
관계진술성 → 우울	-.410	.082	-5.019***	-.571	-.250
마음챙김 → 우울	-.944	.140	-6.733***	1.220	-.669
관계진술성×마음챙김 → 우울	.098	.023	4.344***	.054	.143
상호작용에 따른 $R^2$ 증가	$R^2$		F		
	.024		18.867***		

\*\*\*  $p < .001$

표 7. 마음챙김의 수준에 따른 조건부 간접효과 및 조절된 매개지수

마음챙김	B	SE	LLCI	ULCI
M-1SD(2.932)	.148	.033	.088	.218
M(3.577)	.071	.023	.028	.120
M+1SD(4.222)	-.005	.026	-.055	.046
조절된 매개지수		SE	LLCI	ULCI
	-.119	.028	-.117	-.067

LLCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내의 하한값

ULCI = boot 간접효과의 95% 신뢰구간 내의 상한값

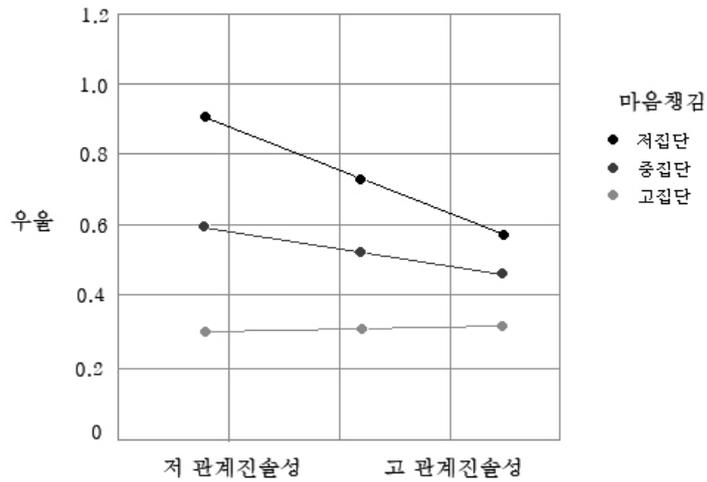
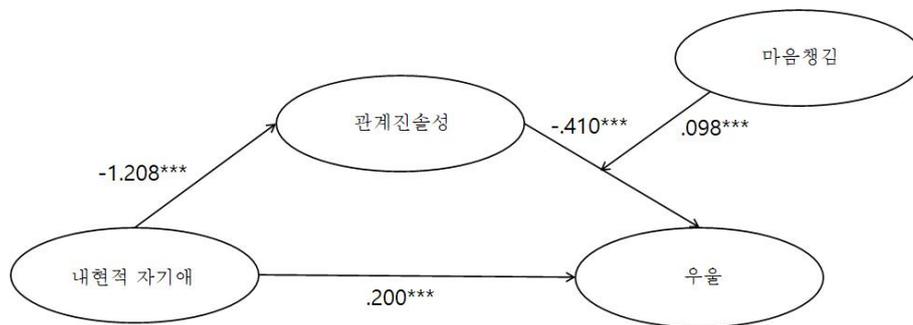


그림 3. 내현적 자기애의 영향을 받은 관계진술성과 우울의 관계에서 마음챙김의 조절효과



\*\*\* $p < .001$

그림 4. 내현적 자기애가 관계진술성을 매개하여 우울에 미치는 영향에서 마음챙김의 조절된 매개효과

개인의 경우 내현적 자기애와 우울 간의 관계에서 관계진술성이 미치는 매개효과가 더욱 크다는 것을 시사한다. 또한, 마음챙김의 조절된 매개지수는  $-.119$ 이었고, 95%의 CI  $[-.117, -.067]$ 에서 '0'을 포함하지 않아 조절된 매개효과가 검증되었다.

통계적으로 유의한 마음챙김의 조절된 매개효과를 시각화한 결과는 그림 3과 같다.

최종적으로 조절된 매개모형의 결과는 그림 4와 같다.

## 논 의

본 연구에서는 일반 성인을 대상으로 내현적 자기애와 우울의 관계를 관계진술성이 매개하고 이러한 효과가 마음챙김의 수준에 따라 차이를 보이는 조절된 매개모형을 설정하고 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애는 우울과 유의한 정적 상관을 보였고, 관계진술성 및 마음챙김과는 유의한 부적 상관을 보였다. 또한, 우울은 관계진술성, 마음챙김과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 선행연구들의 결과와 일치한다(장연수, 2020; 조용래, 2012; Lopez & Rice, 2006). 그리고 관계진술성은 마음챙김과는 정적 상관을 보였다. 이는 마음챙김의 탈중심화가 대인관계에 긍정적인 영향을 미친다(박성현, 2007; Kernis & Goldman, 2006)는 선행연구와 일치하는 결과이다.

둘째, 본 연구에서 내현적 자기애와 우울 사이에서 관계진술성의 매개효과를 검증한 결과는 유의하게 나타났다. 이는 내현적 자기애 성향을 가진 사람들의 경우 부정적 자기개념

과 열등감, 자기 의심, 비판에 대한 민감성 등 취약한 자기를 보호하기 위해서 방어적인 회피를 보이며(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005), 관계에서 진술하지 못하게 함으로써 관계진술성을 떨어뜨리고 결국 우울감은 더 높아진다고 볼 수 있다. 즉, 내현적 자기애 성향의 사람들은 자신의 부정적인 면을 더 중요하고 본질적인 것으로 받아들이는 표상구조를 가지고 있고(황성훈, 2010) 타인으로부터 부정적인 평가를 예상하여 타인의 행동과 말에 지나치게 신경을 쓰기 때문에(권희영, 홍혜영, 2010) 자신의 감정이나 생각을 좀처럼 드러내지 않으며, 또한 자신이 타인으로부터 수용을 받지 못하고 거부당하거나 대인관계의 결과가 부정적일 것으로 예측하기 때문에 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있음에도 억압하고 타인에게 맞추려 하는데, 이런 관점은 관계적인 맥락에서 자신의 진술성을 드러내기보다는 회피하고 숨기는 경향을 보인다고 예측할 수 있다. 이는 개인의 관계적 어려움을 심화시키는 요인으로 작용할 수 있으며, 우울에 영향을 미친다는 선행연구(Neff & Harter, 2002)와 같은 맥락에서 이해할 수 있다.

셋째, 관계진술성과 우울의 사이에서 마음챙김의 조절효과 검증 결과는 마음챙김의 조절효과가 유의하게 나타났다. 이에 조절효과가 어느 특정영역에서 유의한가를 조명등분석법으로 탐색하여 살펴본 결과, 마음챙김값 3.948을 하한한계로 이보다 작은 66.344%에서 마음챙김이 우울에 부적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 관계진술성이 마음챙김의 수준에 따라 우울에 미치는 영향이 달라지는 것을 의미하는데, 일상생활 속 대인관계에서 발생하는 다양한 문제로 인하여 우울을 경험하게 되는 경우, 마음챙김 훈련을

통해 자신의 감정을 살피고 받아들이는 탈중심화 태도를 배양하게 되면 대인관계에서의 불안이 낮아져(Proulx, 2003) 우울로 이어지는 부정정서의 활성화를 완화시킬 수 있을 것으로 보인다.

넷째, 내현적 자기애가 관계진술성을 매개하여 우울로 가는 경로에서 마음챙김의 조절된 매개효과가 유의하게 나타났다. 이를 바탕으로 조건부 간접효과를 분석한 결과, 조절된 매개효과는 마음챙김이 평균이나 평균 이하일 때 유의하지만, 평균 이상 특정값을 넘어서면 조절된 매개효과를 보이지 않는 것으로 나타났다. 즉, 내현적 자기애가 높아지면 관계진술성이 낮아지고, 낮아진 관계진술성을 거쳐서 우울도 높아지는데, 이 때 평균 이하의 마음챙김 수준인 경우 조절된 매개효과가 유의함을 확인하였다. 또한 조절된 매개효과를 그래프로 시각화하여 상호간의 작용을 패턴으로 분석한 결과, 마음챙김이 낮은 집단이 마음챙김이 높은 집단에 비하여 높은 수준의 우울을 보였다. 따라서 우울을 낮추는데 있어서 마음챙김의 주효과가 유의하다는 것을 의미하며, 마음챙김이 우울을 낮추는 치료적 변인으로 작용될 수 있고, 치료적 효과는 관계진술성이 낮을 때 마음챙김의 수준(평균 또는 평균이하)에 따라 상대적으로 치료효과가 더 클 것으로 보인다. 따라서 대인관계에서 지나치게 자신을 낮추는 내현적 자기애 성향의 사람들은 변화하기 쉽지 않은 성격적 특성을 가지고 있으므로 대인관계의 문제를 줄이기 위해 마음챙김을 기반으로 한 접근을 한다면 부정적인 자동적 사고에서 벗어나게 되어 대인관계를 회복하게 되고(이성은, 2014), 더 나아가 마음챙김의 수준을 높일수록 객관적인 시각에서 현재의 자신을 바라볼 수 있게 되어 긍정적인

대인관계를 만들 수 있을 것으로 예상된다(김교헌, 2008). 이러한 과정을 통해 우울 증상도 낮출 수 있을 것으로 판단된다.

본 연구의 의의와 가치를 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 내현적 자기애가 우울에 미치는 영향을 탐색하고, 더 나아가 내현적 자기애가 관계진술성을 매개하여 우울에 정적 영향을 미치는 심리적 과정을 확인하였다. 그 결과, 내현적 자기애는 관계진술성을 부분 매개하여 우울에 영향을 미친다는 것이 검증되었고, 개인의 성격적인 특성인 내현적 자기애는 굳어져서 변화시키기 어려운 변인으로 판단되지만 관계진술성은 후천적인 노력을 통해 변화가 가능한 부분이라 사료된다. 이는 관계에서 진술함을 표현하지 않는 개인의 정서인식을 돕고 자신의 진술한 감정과 생각, 욕구를 적절하게 표현할 수 있게 조력한다면 관계적 측면에서 개선을 가져오고 이를 통해서 우울을 낮출 것으로 기대해 볼 수 있다.

둘째, 내현적 자기애가 관계진술성을 통해 우울에 영향을 미칠 때 마음챙김이 관계진술성의 매개효과를 조절하여 조절된 매개효과를 나타낸다는 가설이 지지되었다. 이는 마음챙김을 통한 개입이 내현적 자기애가 관계진술성을 경유해서 우울에 미치는 영향을 완화시키는 것에 도움이 된다는 것을 의미한다. 우울을 경험하는 사람들에게 대하여 내현적 자기애와 같이 변화가 쉽지 않은 개인의 기질적 성향을 변화시키는 것에만 집중하는 것이 아니라 개인의 행동 수준을 특징으로 하는 관계진술성과 마음챙김을 변화시키는 것에 집중한다면 좀 더 효율적인 치료적 개입이 가능할 것이라고 여겨진다. 따라서, 내현적 자기애로 인한 우울로 어려움을 겪는 사람들 중에서 관

계진술성이 낮은 성향을 보이는 사람들에게 상담과정에서 관계진술성 또는 마음챙김을 높이는 개입이 효과적인 전략이 될 수 있다는 것을 시사하는 바이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 자기보고식 설문지를 통해서 모든 변인에 대한 설문의 측정이 이루어졌다는 한계점이 있다. 이러한 자기보고식 설문에서는 연구 대상자들의 내면적 특성이 드러나기가 쉽지 않고, 자기 자신에 대한 방어적 응답 태도와 자기 검열로 인해서 사회가 바라는 답으로 응답했을 가능성이 높다는 단점이 있다. 따라서 후속 연구에서는 이를 좀 더 보완할 수 있는 다양한 방법을 찾아내고 참가자에 대한 관찰과 연구가 이루어지도록 해야 할 것으로 보인다.

둘째, 내현적 자기에 성향의 사람들은 자신이 경험하는 것을 스스로 표현하는데 있어서 타인의 이목을 의식하고 타인과의 관계에 수용될지 아니면 거부당할지에 대한 평가에 따라 응답하는 경향이 어느 정도로 달라질 수 있다는 것이다. 이는 본 연구 결과를 해석함에 있어서 제한적이라는 한계를 가진다. 따라서 개인이 다양한 일상생활 관계의 경험 속에서 어떠한 행동을 보이고 있는지 시간적 흐름에 따른 종단 연구를 통해 주요 변인 사이의 인과관계를 검증할 필요성이 있겠다.

셋째, 내현적 자기에만을 대상으로 한 본 연구를 확대해서 후속 연구에서는 최근에 관심이 증가되는 추세인 병리적 자기에의 두 가지 하위유형인 내현적 자기와 외현적 자기에의 양상에 대한 통합적인 연구 버전으로 살펴볼 것을 제언한다.

## 참고문헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발과 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990.
- 곽소영, 이지연 (2013). 한국판 관계 진술성 척도의 타당화. 상담학연구, 14(4), 2213-2232.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정. 서울: 학지사.
- 권희영, 홍혜영 (2010). 중학생의 내현적 자기와 우울과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1023-1048.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 285-306.
- 김용희 (2020). 대학생의 내현적 자기와 우울의 관계: 우울반추를 통한 마음챙김의 조절된 매개효과. 청소년학 연구, 27(12), 457-480.
- 김효정 (2015). 마음챙김이 주의조절에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 박성현 (2007). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 20(4), 1127-1147.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기에의 명시적, 간접적 귀인양식. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 465-474.
- 송영미, 김완석 (2019). 마음챙김이 직무탈진에 미치는 영향: 두 가지 감정노동 전략의 차별적 매개효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 32(2), 135-162.

- 이성은 (2014). 특성분노와 분노반추가 대인관계에 미치는 영향-마음챙김의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이향숙, 신희천 (2011). 진실성과 주관적 안녕감과 의 관계에서 기본 심리적 욕구의 매개효과 검증. *상담학연구*, 12(5), 1561-1577.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과: 메타분석 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 991-1038.
- 임효열, 하승수 (2019). 자기애가 성격적 성숙에 미치는 영향: 분노반추와 자기자비의 역할을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 95-116.
- 장연수 (2020). 내현적 자기애와 우울의 관계: 사회적 유대감과 사회적 회피의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 28(3), 667-693.
- 조용래 (2012). 마음챙김에 기반을 둔 정서조절개입이 심리적 건강의 개선에 미치는 효과와 그 변화기제: 정서조절곤란과 마음챙김의 매개역할. *한국심리학회지: 임상*, 31(3), 773-799.
- 최선우, 이영호 (2015). 이성 관계에서 자기애 성향에 따른 갈등대처방식, 정서 및 관계만족도의 차이: 대학생들을 중심으로. *인간이해*, 36(1), 21-40.
- 황성훈 (2010). 자기애성 성격성향자들의 자기구조 특성 외현형 및 내현형 자기애의 하위분류에 따른 접근. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 507-531.
- Aalsma, M. C., Lapsley, D. K., & Flannery, D. J. (2006). Personal fables, narcissism, and adolescent adjustment. *Psychology in the Schools*, 43(4), 481-491.
- Akhtar, S. & Thomson, A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Gilbert, P. & Irons, C. (2005). *Compassionate mind training, for shame and self-attacking, using cognitive, behavioral, emotional and imagery interventions*. London: Brunner-Routledge.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Janovsky, T., Clark, G. I., & Rock, A. J. (2019). Trait mindfulness mediates the relationship between early maladaptive schema and interpersonal problems. *Australian Psychologist*, 54(5), 391-401.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: Delacorte Press.
- Lee, F. K., & Zelman, D. C. (2019). Boredom proneness as a predictor of depression, anxiety and stress: The moderating effects of dispositional mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 146, 68-75.

- Lopez, F. G., & Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 362-371.
- Martin, J. (1999) Communication and interpersonal effectiveness: Skills Training for older adults. *Educational Gerontology, 25*, 269-284.
- Neff, K. D., & Harter, S. (2002). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles: A Journal of Research, 47*(9-10), 403-417.
- Pearson, K. A., Watkins, E. R., & Mullan, E. G. (2010). Submissive interpersonal style mediates the effect of brooding on future depressive symptoms. *Behaviour Research and Therapy, 48*(10), 966-973.
- Pinto Gouveia, J., Matos, M., Castilho, P., & Xavier, A. (2014). Differences between depression and paranoia: the role of emotional memories, shame and subordination. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 21*(1), 49-61.
- Proulx, K. (2003). Integrating Mindfulness-Based Stress Reduction. *Holistic Nursing Practice, 17*(4), 201-208.
- Radloff (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2007). Modelling relationships between cognitive variables during and following public speaking in participants with social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 45*(12), 2977-2989.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2000). The role of intention in self-regulation: Toward intentional systemic mindfulness. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 253-273). New York: Academic Press.
- Valiente, C., Romero, N., Hervás, G., & Espinosa, R. (2014). Evaluative beliefs as mediators of the relationship between parental bonding and symptoms of paranoia and depression. *Psychiatry Research, 215*(1), 75-81.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590-597.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*, 146-159.

원고접수일 : 2022. 08. 10.

수정원고접수일 : 2022. 12. 15.

게재확정일 : 2022. 12. 22.

## The Moderated Mediating Effect of Mindfulness through Relationship Authenticity in the Relationship between Covert Narcissism and Depression\*

Jae-Geon, Lee<sup>1)†</sup>

Seung-Soo Ha<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Department of Counseling and Clinical Psychology Graduate School of Human Service,  
Hanyang Cyber University, Grad student

<sup>2)</sup>Department of Counseling and Clinical Psychology Graduate School of Human Service,  
Hanyang Cyber University, Associate Professor

The study aimed to verify the moderated mediating effect of relationship authenticity and mindfulness on the influence of covert narcissism on depression. Data collected from 413 people measuring covert narcissism, relationship authenticity, mindfulness, and depression were used to investigate the relationships among these major factors. The main findings of this study are as follows. First, covert narcissism showed significantly positive correlations with depression, and negative correlations with relationship authenticity and mindfulness. Second, relationship authenticity had a significant mediating effect on the relationship between covert narcissism and depression. Third, mindfulness had a significant moderating effect on the relationship between relationship authenticity and depression. Fourth, mindfulness significantly controlled the mediating effect of relationship authenticity between covert narcissism and depression. Results showed that the mediating effect of relationship authenticity changed systematically depending on the level of mindfulness in the relationship between covert narcissism and depression. Finally, we discuss the significance and limitations of this study and provide recommendations for follow-up research.

*Key words : Covert Narcissism, Relationship Authenticity, Mindfulness, Depression*

---

\* This study is a revision of some of the 1st author master's thesis.

† Corresponding Author : Jae-Geon, Lee / Department of Counseling and Clinical Psychology Graduate School of Human Service, Hanyang Cyber University, Grad student / E-mail : shinmaen@naver.com