

## 성격강점의 상위덕목이 우울에 미치는 영향과 자기자비의 조절효과에 관한 연구\*

조 현 석<sup>†</sup>


서울대학교 심리학과 박사수료

본 연구는 성격강점이 우울에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계가 자기자비에 의해서 어떻게 조절되는지 검증하는 것을 목적으로 한다. 연구참여자는 우리나라 만 19세 이상 34세 이하의 성인 502명으로 성격강점검사(CST), 자기자비척도(SCS), 우울(CES-D 축약형) 척도를 실시하였다. 성격강점의 총점 및 6개 상위덕목과 자기자비 및 이들의 상호작용항을 독립변수로 투입, 우울을 종속변수로 설정하여 위계적 회귀분석을 수행하였다. 또한 자기자비의 조절효과가 유의한 회귀모형을 대상으로 단순기울기 검증을 수행하여 자기자비가 높은 집단, 평균 집단, 낮은 집단을 대상으로 우울에 미치는 성격강점의 영향력을 서로 비교하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 성격강점의 총점은 우울을 통계적 유의수준에서 예측하였으며, 자기자비가 높은 집단과 평균 집단의 영향은 낮은 집단보다 큰 것으로 나타났다. 둘째, 6개 상위덕목 모두 우울에 미치는 영향이 유의하였다. 셋째, 인간애, 용기, 절제, 초월 덕목과 우울 간의 관계에서 자기자비의 조절효과가 유의하였으며, 지혜, 정의 덕목 및 우울 간의 관계에서는 자기자비의 조절효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구결과를 통해 임상적 함의, 제한점과 향후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 성격강점, 상위덕목, 자기자비, 우울

\* 본 논문은 저자의 박사학위 논문 중 일부를 수정 및 보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 조현석 / 서울대학교 심리학과 박사수료 / (08826) 서울특별시 관악구 관악로 1 서울대학교 사회과학대학 심리학과 16동 M313호 / E-mail: hscho@snu.ac.kr

 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.

우울장애는 슬픔과 절망감, 피로감 또는 이전에 즐겼던 활동에 대한 흥미 상실 등의 증상이 나타나 전반적인 삶의 의욕 저하가 지속되는 상태를 의미한다(Pauley & McPherson, 2010). 전 세계적으로 약 2억 6천만 명 이상의 사람들이 우울장애의 영향을 받고 있으며(Lim & Tierney, 2023), 우울장애는 세계 인구의 약 16%가 평생 유병률을 지니고 반복적으로 발생하는 것으로 알려져 있다(Judd, 1997). 우울장애로 인해 소모되는 경제적 비용은 상당히 높으며 많은 사람들의 삶에 지장을 주고 있다(Haro et al., 2014). 이는 우울 증상의 예방과 치료가 우선순위가 되어야 함을 시사해준다.

근거 기반의 심리적 개입(evidence-based psycho-intervention)은 우울장애의 완화 또는 치료에 효과적인 것으로 나타나고 있다(Nathan & Gorman, 2015). 그러나 이러한 개입은 일반적으로 긍정적인 심리적 자원을 구축하기보다는 부정적인 증상을 줄이기 위해 고안되었다(Dunn, 2012). 특히 우울장애에 대한 심리치료와 상담 기법은 고통과 역기능을 치료함으로써 심리적 증상을 감소시키는 질병모델에 의해서만 주도되어 왔다는 한계를 가지고 있다(Seligman, 2002a). 이는 행복과 만족에 대한 인간의 잠재력을 무시하였다는 점에서 비판을 받아왔다(Chou et al., 2013; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

다른 한편으로, 최근 들어 우울증의 예방, 재발방지 및 예후 개선을 위해 긍정정서의 고양을 포함한 긍정 개입의 필요성에 대한 관심이 증가하고 있다(Wood & Johnson, 2016). 인간의 긍정적인 기능과 관련하여 성격강점을 강조하는 긍정심리학(positive psychology)은 우울증의 원인을 취약성과 더불어 능력과 강점의 부족 또는 과잉으로 이해하고자 한다(Rashid,

2015). 또한 이들은 개인과 가족, 지역사회를 대상으로 그들의 변명과 최적의 기능에 기여하는 조건과 과정을 탐색함으로써 기존 접근의 한계를 극복하고 대안적인 접근 방법을 제공한다(Dunn & Dougherty, 2005; Wang et al., 2014).

긍정심리학의 창시자인 Seligman(2011)은 모든 사람들이 자신을 개선하여 의미있고 목적 있는 삶을 살도록 동기를 부여하고, 사랑과 일, 여가 경험을 증진시키는 긍정적인 특성을 가지고 있다고 주장하였다. 그에 따르면, 긍정심리학은 우울장애의 완화 및 치료에 효과가 있으며, 이러한 치료방식은 개인의 잠재력과 능력, 동기를 평가하여 긍정적인 특성을 함양함으로써 우울을 해소하는 데 영향을 미친다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 본 연구는 긍정심리학의 관점을 반영하여 우울에 영향을 미치는 요인으로 성격강점(character strengths)에 주목하였다.

이와 관련하여 Lopez와 Snyder(2003)는 심리적 증상을 억제하거나 예방하는 동시에 심리적 건강을 증진시킬 수 있는 심리적 요인인 강점(strengths)으로 정의한 바 있다. 같은 맥락에서 Peterson과 Seligman(2004)은 긍정심리학을 이루는 토대 중의 하나인 성격강점을 인간의 생각과 느낌, 행동에서 나타나는 긍정적인 특성으로 체계화하였다(Park et al., 2004). 무엇이 인간의 긍정적 성품과 좋은 삶을 가능하게 하고 향상시킬 수 있는가에 관한 근본적인 질문에 대한 해답을 탐색하는 과정에서 개발된 VIA(Values in Action) 분류체계는 성격강점을 6개 상위덕목(virtues)과 24개의 하위강점으로 구분하고 있다(Peterson & Seligman, 2004).

상위덕목은 지혜, 정의, 인간애, 용기, 절제, 그리고 초월을 포함한다. 지혜 덕목은 더 나

은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 것과 관련된 인지적 강점들이며 삶에서의 지혜로운 판단과 지적 성취를 돕는다. 이 덕목은 창의성, 호기심, 개방성, 학구열, 지혜의 5개 하위 강점으로 이루어진다. 정의 덕목은 건강한 집단 활동에 기여하는 사회적 강점들을 의미하며 개인과 집단 간의 건강한 상호작용을 도울 수 있다. 정의 덕목에는 공정성, 시민의식, 그리고 리더십이 포함된다. 3개의 하위강점인 사랑, 친절성, 사회지능으로 구성되는 인간애 덕목은 다른 사람을 보살피고 친밀해지는 것과 관련된 대인관계적 강점들을 의미하며, 특히 관계를 형성하고 심화하는 사회적 강점들이다. 용기 덕목은 어떠한 난관에 직면하더라도 자신의 목표를 성취하려는 의지와 관련된 성격 특질이며, 이는 궁극적으로 목표 성취에 기여한다. 이 덕목은 4개의 하위강점인 용감성, 진실성, 끈기, 그리고 활력으로 구성된다. 겸손, 신중성, 용서, 자기조절의 4가지 하위강점으로 이루어진 절제 덕목은 지나침으로부터 우리를 보호해주는 긍정적 특질이며 극단이나 독단에 빠지지 않도록 돕는다. 마지막으로, 초월 덕목은 어떠한 현상이나 행위에 의미를 부여하고 자신의 가치관을 넘어 더 큰 세계인 우주와의 연결성을 추구하는 초월적 태도 또는 영적 강점들을 의미하며 삶을 긍정적으로 바라볼 수 있게 해준다. 이 덕목은 5개의 하위강점인 감사, 낙관성, 심미안, 유머감각, 영성을 포함한다.

Gillham 등(2011)은 높은 수준의 성격강점이 우울장애를 포함하는 정서적 문제에 대한 완충 역할을 제공한다고 주장하였으며, 성격강점은 우울을 중심으로 심리적 부적응 관련 변인들을 완화하고 예방하는 것으로 알려져 있다(Niemiec, 2014; Weissberg & Greenberg, 1998).

터키 대학생들을 대상으로 연구를 수행한 Lee 등(2019)의 연구에서는 성격강점의 총점이 우울에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 관찰되었다. 또한 김지영과 권석만(2013)의 연구에서도 성격강점 총점은 우울 및 부정정서를 유의하게 예측하였다. 본 연구는 성격강점 연구에서 6개 상위덕목을 세부적으로 분석함과 동시에 총점을 분석하는 것이 한 개인의 성격을 전반적으로 이해하는 데 필요하다고 보았다. Proyer 등(2015)은 성격강점을 활용하는 개입 시 단일 강점만 활용하는 경우보다 개인의 전반적 특성에 개입하는 방식이 더 효과적이라는 결과를 발견하였다. 일반적으로 임상적 개입이나 심리치료는 개인의 고유한 특성에 초점을 두어 실시되는데, 이는 개인-활동 적합성(person-activity fit)을 고려한다는 점에서 매우 중요하다(Parks & Titova, 2016). 이에 최근에는 6개 덕목을 모두 고려한 총점이 한 개인의 성격을 전반적으로 보여준다는 관점에서 총점을 근거로 연구를 하고 있다. 이러한 접근은 개인의 우울을 치료하는 옵션들 중에서도 내담자의 전반적 특성을 모두 살펴보는 근거-기반 치료법으로 관심을 받고 있다(Ng & Weisz, 2016). 본 연구는 선행연구들의 결과를 고찰하여, 성격강점 총점을 활용한 연구를 실시하고, 상위덕목의 영향과 더불어 개인이 지닌 전반적인 성격강점 수준에 관심을 두고자 한다. 이에 본 연구는 성격강점의 총점이 우울에 미치는 영향을 분석하였다.

상위덕목 또한 우울을 감소시키는 것으로 알려져 있다. Shoshani와 Slone(2016)의 연구에서 모든 상위덕목들이 우울, 불안 등 정신과적 증상에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Azañedo 등(2021)의 연구에서도 모든 상위덕목이 우울, 부정정서를 유의하게 예측한 바

있다.

구체적으로 지혜 덕목의 개방성, 정의 덕목의 리더십, 인간애 덕목의 사회지능, 친절성, 용기 덕목의 활력은 우울을 유의미하게 예측하는 것으로 밝혀진 바 있다(Park & Peterson, 2008; Tehranchi et al., 2018). 절제 덕목을 이루는 하위강점인 자기조절 및 관대성 또한 우울에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다(Turner & Noh, 1988). 초월 덕목을 이루는 하위강점 중의 하나인 낙관성과 우울 간의 관련성에 관해서는 다수의 연구가 수행되었는데, 낙관성은 우울을 감소시키고 부적 상관을 지니는 것으로 나타났다(Gilman et al., 2006; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park & Peterson, 2008; Salami, 2010; Snyder, 1994; Taylor et al., 2008). 더불어 초월 덕목의 감사(Kendler et al., 2003; McCullough et al., 2002; Seligman et al., 2005; Tehranchi et al., 2018), 영성(Friedrich et al., 1988; Tehranchi et al., 2018)도 우울을 부적적으로 예측하였다. 따라서 성격강점의 총점 및 상위 덕목은 우울에 부적 영향을 미칠 것으로 예상해볼 수 있다.

최근 임상심리학 영역에서는 정신건강을 위한 조절변인으로 자기자비가 주목을 받고 있다(조현주, 현명호, 2011; Hardman et al., 2023; Körner et al., 2015). 자기자비란 건강한 형태의 자기수용으로, 고통을 경험하거나 자신의 부적절함을 인식했을 때 스스로를 비판하기보다 한계를 수용하고 자신을 돌보는 온정적인 태도를 의미한다(Neff, 2003b). 또한 자기자비는 실패와 취약함, 불완전함을 인간으로서 당연히 체험하는 보편적인 경험으로 받아들이고, 자신의 부정적인 측면을 마음챙김의 자세로 인식하는 것을 뜻한다(Neff, 2011).

자기자비는 자기비판(조현주, 현명호, 2011;

Ferreira et al., 2014), 자기초점주의(심은수, 이봉건, 2016; 윤희원, 김희경, 2020), 완벽주의(Abdollahi et al., 2020; Ferrari et al., 2018), 내현적 자기애(김애경, 하승수, 2020), 거부민감성(최하나, 서미아, 2019), 자기냉담(김은석, 2021; 정서영, 2022; Körner et al., 2015), 부적응적 인지적 정서조절전략(최윤영, 2021), 회피애착(김용희, 2019)과 같은 부정적 성격특성이 우울에 미치는 영향을 완화해준다. 한편, 자존감(박세란, 이훈진, 2013), 자기조절(Saeedi et al., 2016), 용서(Chung, 2016), 감사성향(안현주, 김정남, 2021)과 같은 긍정적 성격특성이 우울을 감소시키는 영향을 돕는다. 또한 자기자비는 수치심(Callow et al., 2021; Ferreira et al., 2014), 지각된 스트레스(Hsieh et al., 2019; Larthren et al., 2019), 학업적 소진(Kyeong, 2013), 지각된 부모의 부부갈등(박문정, 강지현, 2021)과 같은 개인 내/외부의 부정적 요인이 우울에 미치는 영향도 조절하는 것으로 나타났다. 마지막으로, 자기자비는 생활스트레스와 자살생각의 관계(김광진, 정남운, 2019), 사후반추와 사회공포의 관계(홍영근, 2019), 거부민감성과 역기능적 분노표현의 관계(김유영, 이희경, 2020) 등 부정적 사건이나 성격특성이 다양한 인지, 정서 및 행동적 문제에 미치는 영향을 완화해주는 것으로 밝혀졌다. 이런 점에서 자기자비는 긍정적 성격특성인 성격강점 총점 및 상위 덕목이 우울에 미치는 영향을 강화해줄 수 있을 것으로 예상된다. 특히, 용서 및 자기조절을 포함하는 절제 덕목과 감사를 포함하는 초월 덕목이 우울에 미치는 영향을 자기자비가 조절할 것으로 예측해볼 수 있다.

본 연구는 선행연구를 고찰한 결과를 종합하여 성격강점의 총점 및 상위덕목이 우울에 유의미한 부적 영향을 미칠 것으로 예측하고,

이 경로에서 자기자비가 조절할 것으로 가설을 수립하였다. 성격강점과 우울을 포함한 정신장애의 관계를 다루는 긍정심리학 제 2의 물결과 관련된 경험적 연구는 현저히 부족한 실정이며(Hall-Simmonds & McGrath, 2019), 대상자의 연령과 문화, 인종 등에 따라 성격강점의 특징이 달라질 수 있다는 점을 고려할 때(Seligman et al., 2005), 국내 표본 집단을 대상으로 성격강점 및 상위덕목에 대한 포괄적인 연구가 필요하다. 이에 본 연구는 개인이 가지는 고유의 성격강점을 기반으로 우울장애를 효과적으로 예방하고 치료하기 위한 기초자료의 마련에 기여하고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다.

첫째, 성격강점의 총점은 우울에 유의한 부적 영향을 미칠 것이다.

둘째, 성격강점을 이루는 6개 상위덕목은 우울에 유의한 부적 영향을 미칠 것이다.

셋째, 성격강점과 우울 간의 관계를 자기자비가 유의하게 조절할 것이다.

## 방 법

### 연구대상

데이터 수집 에이전시인 한국리서치에 의뢰하여 만 19세 이상, 34세 이하의 성인 502명으로부터 자료를 수집하였다. 연구 참여에 동의한 참여자만 설문에 응답하도록 하였으며(IRB No. 2203/004-003), 불성실한 응답을 제외한 498명(남자 262명, 여자 236명)의 자료를 분석하였다.

### 측정도구

#### 성격강점검사(Character Strengths Test: CST)

개인의 긍정적 성품과 덕목을 측정하기 위해 권석만 등(2010)이 개발하고 표준화한 자기보고형 검사이다. Peterson과 Seligman(2004)이 VIA 분류체계에서 제시한 6개의 상위덕목과 24개 하위강점으로 구성되어 있으며 본 검사의 경우 피검자의 수검태도를 측정하는 사회적 바람직성 척도를 포함하고 있다. 검사의 사용목적에 따라 원점수 또는 T점수를 사용할 수 있으며, 본 연구에서는 개인이 주관적으로 인식한 성격강점에 초점을 두고 있으므로 모든 분석에서 원점수를 이용한다. CST는 총 250문항으로, 25개 하위척도는 각각 10개 문항으로 측정되고 각문항은 피검자에 의해 Likert형 4점 척도(0 = 전혀 아니다, 3 = 매우 그렇다)로 평정된다. 대학생 집단을 대상으로 수집된 원척도의 Cronbach's alpha는 .74~.92의 범위였으며, 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .62~.87이었다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 .93~.99의 범위로 나타났다.

#### 축약형 CES-D(Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D)

일반인 대상 우울증 역학 연구를 위해 Radloff(1977)가 개발한 CES-D 척도를 대규모 조사에서 사용할 수 있도록 간결하게 만든 것으로, 우울증상을 측정하는 11문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 허만세 등(2015)이 타당화한 4점 Likert형 척도(0 = 대체로 그렇지 않다, 3 = 항상 그렇다)를 사용한다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 .91이었다.

#### 한국판 자기자비 척도(Korean version of the

### Self-Compassion Scale: SCS)

자기자비 측정을 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안하였다. 어려운 상황에 처해있을 때 각 문항의 내용대로 얼마나 자주 행동하는지를 Likert형 5점 척도 상에서 평정하도록 한다. 총 26개 문항으로 구성되어 있으며, 총점이 높을수록 자기자비 정도가 높은 것으로 해석된다. 자기-친절(self-kindness, 5 문항) 대 자기-판단(self-judgement, 5문항), 보편적 인간성(common humanity, 4문항) 대 고립적 인간성(isolation, 4문항), 그리고 마음챙김(mindfulness, 4문항) 대 과잉-동일시(over-identification, 4문항)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서 Cronbach's alpha는 .89이었다.

### 자료분석

연구 참여자로부터 수집한 자료를 분석하기 위하여 IBM SPSS 26.0과 Process Macro 3.3(model 1)을 사용하였다. 구체적으로 구성개념 값의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 포함하는 기술통계량을 계산하였다. 그리고 설문도구의 내적 일관성을 평가하기 위하여 각 구성개념 값에 대하여 Cronbach's alpha 계수값을 계산하였다. 또한 구성개념 값 간의 상관관계를 조사하기 위하여 피어슨 상관관계수값을 계산하였다. 이와 함께, 성격강점 총점 및 하위 6개 항목, 자기자비, 그리고 이들의 상호작용항이 우울에 미치는 영향력을 평가하기 위하여 Process Macro 프로그램(Hayes, 2013)을 활용하여 위계적 회귀분석을 수행하였다. 마지막으로, 자기자비의 조절효과가 유의한 회귀모형을 대상으로 단순기울기 검증을 수행하여 자기자비가 높은 집단, 평균 집단, 낮은 집단에서 성격강점이 우울에 미치는 영향력

을 서로 비교하였다.

## 결 과

### 구성개념 값의 계산된 기술 통계량 및 상관계수

본 연구에 참여한 대상자의 성별에 관한 비율은 남성과 여성이 각각 52.61%와 47.39%로 유사하였다. 평균 나이는 26.81세( $SD = 4.32$ )이며, 10대 21명(4.22%), 20대 324명(65.06%), 30대 157명(31.53%)으로 나타났다. 종교 현황은 무교(65.32%)가 가장 높은 비율을 차지하고 있으며, 개신교(13.54%), 천주교(8.72%), 불교(11.18%) 및 기타(1.24%)의 순서로 집계되었다. 기혼과 미혼의 비율은 각각 12.87% 및 87.13%이었다. 최종학력 수준의 비율을 살펴본 결과, 대학교 졸업의 학력을 가지는 대상자가 전체 대상자 중에서 49.42%를 차지하는 것으로 나타났다. 그리고 대학교 재학 중(26.14%), 고등학교 졸업(13.66%), 대학원 재학 이상(10.78%)의 순서로 대상자의 학력 수준이 집계되었다.

표 1은 성격강점을 이루는 6개 상위덕목인 지혜, 정의, 인간애, 용기, 절제, 초월 및 이들의 총점, 그리고 자기자비와 우울의 상관계수, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 그리고 Cronbach's alpha 계수값을 보여주고 있다. 성격강점의 6개 상위덕목 각각의 평균을 관찰한 결과, 초월, 지혜, 절제, 용기, 인간애, 그리고 정의의 순서로 그 값이 높게 나타났다. 우울을 제외한 모든 구성개념 값에 대해 상관계수를 관찰한 결과, 모두 통계적으로 유의하며 정적(+) 상관을 지니는 것으로 나타났다. 인간애와 초월은 성격강점의 6개 항목 중에서 가장 높은

표 1. 성격강점검사, 자기자비 및 종속변인의 상관계수와 평균 및 표준편차 (N = 498)

	1	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2	3
1. 성격강점 총점									
1.1 지혜	.81**								
1.2 정의	.78**	.69**							
1.3 인간애	.88**	.60**	.69**						
1.4 용기	.91**	.72**	.71**	.77**					
1.5 절제	.87**	.63**	.67**	.71**	.77**				
1.6 초월	.92**	.73**	.69**	.83**	.76**	.72**			
2. 자기자비	.38**	.16**	.30**	.35**	.37**	.31**	.39**		
3. 우울	-.41**	-.12**	-.19**	-.43**	-.38**	-.33**	-.39**	-.70**	
M	362.96	68.35	46.68	50.31	61.29	61.33	72.04	81.01	12.81
SD	114.56	25.74	14.16	16.69	21.23	19.55	26.85	14.69	4.78
왜도	0.04	0.18	-0.08	-0.04	0.07	0.04	0.02	-0.17	-0.72
첨도	-0.22	-0.08	-0.18	-0.38	-0.21	-0.30	-0.44	0.63	1.49
Cronbach's alpha	.99	.97	.95	.95	.94	.94	.96	.91	.89

\*\*  $p < .01$

상관관계를 지니는 것으로 나타났으며,  $r(498) = .83, p < .01$ , 인간애와 지혜가 가장 낮은 상관을 보였다,  $r(498) = .60, p < .01$ . 성격강점의 총점은 자기자비와 유의한 정적(+) 상관을 지닌다,  $r(498) = .38, p < .01$ . 그러나 우울은 모든 구성개념 값과 통계적으로 유의한 부적(-) 상관을 지니는 것으로 관찰되었다.

**성격강점 총점 및 하위 6개 덕목이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과**

성격강점 총점 및 하위 6개의 덕목 각각이 우울에 미치는 영향이 자기자비의 수준에 따라 변화하는지를 살펴보기 위하여 자기자비의 조절효과를 확인하였다. 이를 위하여 성격강

점의 총점 및 6개 덕목(A)과 자기자비(B), 그리고 A×B를 독립변수로 설정하고 우울을 종속변수로 투입하여 위계적 회귀분석을 수행하였다. 다중공선성, 즉 수집된 독립변수 값 간에 발생하는 강한 상관관계에 의한 해석의 오류를 최소화하기 위하여 독립변수와 조절변수 값에 대하여 평균중심화를 수행한 후에 회귀모형에 투입하였다.

**성격강점 총점이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과**

1단계 회귀모형에 투입한 성격강점 총점이 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $\beta = -.41, p < .001$ (표 2)). 2단계 모형에 투입한 성격강점 총점( $\beta = -.17, p < .001$ ) 및 자기자비( $\beta = -.63, p < .001$ )가 우

표 2. 위계적 회귀분석 결과: 성격강점 총점(A), 자기자비(B), A×B가 우울에 미치는 영향

종속변인	독립변인	Adj.R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t	
우울	1단계	성격강점 총점	.17	.17 <sup>***</sup>	-.41	-10.08 <sup>***</sup>
	2단계	성격강점 총점	.51	.34 <sup>***</sup>	-.17	-5.05 <sup>***</sup>
		자기자비			-.63	-18.73 <sup>***</sup>
	3단계	성격강점 총점 (A)	.57	.05 <sup>***</sup>	-.19	-5.87 <sup>***</sup>
		자기자비 (B)			-.65	-20.34 <sup>***</sup>
		A×B			-.23	-7.83 <sup>***</sup>

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

우울에 미치는 영향도 모두 통계적으로 유의하였다. 3단계에서 성격강점 총점( $\beta = -.19, p < .001$ ), 자기자비( $\beta = -.65, p < .001$ ), 그리고 A×B( $\beta = -.23, p < .001$ )가 우울에 미치는 영향이 모두 통계적으로 유의하였다. 이에 더하여 성격강점과 자기자비의 상호작용인 A×B를 투입한 3단계 모형의 R<sup>2</sup> 변화량( $\Delta R^2 = .05, p < .001$ )도 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 성격강점 총점이 우울에 미치는 영향은 자기자비에 의해서 조절된다고 볼 수 있다.

자기자비의 수준에 따라 성격강점 총점이 우울에 미치는 영향이 어떻게 변화하는지를 확인하기 위하여 자기자비의 평균 및 평균의 ±1 표준편차 집단을 중심으로 성격강점과 우울간의 관계를 그래프로 도식화하였다. 그림 1에서 관찰되는 바와 같이, 자기자비가 낮은 집단(M - 1SD)에서는 성격강점의 값에 따른 우울 값에 큰 변화가 없는 것으로 판단할 수 있다. 그러나 자기자비의 평균 집단(M) 및 높은 집단(M + 1SD)에서는 성격강점이 증가할수록 우울이 낮아지는 것으로 관찰되었다.

자기자비의 조절효과를 좀 더 명확하게 이해하기 위해 단순기울기 검증을 수행하여 자

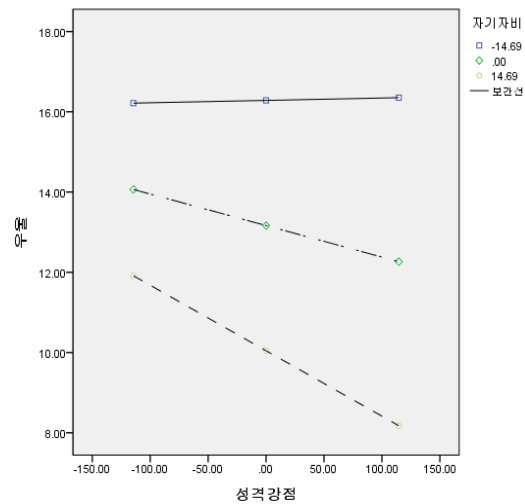


그림 1. 성격강점 총점과 자기자비의 상호작용 효과

기자비가 낮은 집단(-1SD이하), 평균 집단(M), 그리고 높은 집단(+1SD이상)에서 성격강점 총점의 우울에 대한 영향력을 통계적 유의수준에서 평가하였다. 표 3에서 관찰되는 바와 같이, 자기자비가 낮은 집단에서는 성격강점 총점이 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않았다( $B = .0006, ns$ ). 그러나 자기자비의 평균 집단( $B = -.0079, p < .001$ ) 및 높은 집단( $B = -.0163, p < .001$ )에서는 성격강점



표 3. 자기자비의 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증 결과: 성격강점 총점이 우울에 미치는 영향

		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
성격강점 (총점)	-1SD	.0006	.0017	0.36	-.0027	.0039
	<i>M</i>	-.0079	.0013	-5.87***	-.0105	-.0052
	+1SD	-.0163	.0018	-9.19***	-.0198	-.0128

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

총점이 우울에 미치는 영향이 유의하였으며, 자기자비가 높은 집단의 영향력이 평균 집단의 영향력보다 큰 것으로 나타났다.

**지혜 및 정의 덕목이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과**

성격강점이 우울에 미치는 영향을 자세히 알아보기 위해 6개 상위덕목별로도 분석하였다. 자료를 간결하게 제시하기 위해 조절효과

유무에 따라 구분하여 지혜 및 정의 덕목이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과를 먼저 제시한 후 인간애, 용기, 절제, 초월 덕목이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과를 마지막으로 제시하였다.

표 4는 성격강점을 이루는 6개 상위덕목 중에서 지혜와 정의가 각각 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과를 확인하고자

표 4. 위계적 회귀분석 결과: 지혜 및 정의(A), 자기자비(B), A×B가 우울에 미치는 영향

종속변인	독립변인	<i>Adj.R</i> <sup>2</sup>	$\Delta R$ <sup>2</sup>	$\beta$	<i>t</i>	
우울	1단계	지혜	.01	.02**	-.12	-2.72*
	2단계	지혜	.49	.48***	-.01	-0.34
		자기자비			-.70	-21.45***
	3단계	지혜 (A)	.49	.00	-.03	-0.79
		자기자비 (B)			-.71	-21.11***
		A×B			-.05	-1.59
우울	1단계	정의	.03	.04***	-.19	-4.25***
	2단계	정의	.49	.46***	.03	0.82
		자기자비			-.71	-21.01***
	3단계	정의 (A)	.49	.00	.03	.94
		자기자비 (B)			-.71	-20.78***
		A×B			.02	.65

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

위계적 회귀분석을 수행한 결과를 나타내고 있다. 우울을 종속변수로 설정하고 자기자비, 지혜와 정의를 각각의 독립변수로 투입한 2개의 회귀모형을 관찰한 결과, 서로 유사한 패턴을 보이고 있음을 알 수 있다.

지혜(A), 자기자비(B), 그리고 A×B를 독립변수로 투입하여 위계적 회귀분석을 수행한 결과, 3단계 회귀모형에서 자기자비가 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하나, 지혜 및 A×B가 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그리고 상호작용인 A×B를 투입한 3단계 모형의  $R^2$  변화량( $\Delta R^2 = .00, m$ )도 통계적으로 유의하지 않았다.

이와 유사하게, 정의를 독립변수로 투입하여 위계적 회귀분석을 수행한 결과로부터 얻어진 3단계 모형에서 자기자비가 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였으나, 정의 및 A×B가 우울에 미치는 영향은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 또한 A×B를 투입한 3단계 모형의  $R^2$  변화량( $\Delta R^2 = .00, m$ )도 통계적으로 유의하지 않은 것으로 평가되었다.

종합한다면, 지혜 및 정의는 각각 우울을 유의하게 예측하지만 지혜 및 정의가 우울에 미치는 영향은 모두 자기자비에 의해 조절되지 않는 것으로 나타났다.

#### **인간애, 용기, 절제, 초월 덕목이 우울에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과 검증 결과**

성격강점을 이루는 6개 상위덕목 중에서 지혜와 정의를 제외한 인간애, 용기, 절제, 그리고 초월이 각각 우울에 미치는 영향에 대해 자기자비의 조절효과를 평가한 결과를 표 5에 제시하였다. 이를 위해 우울을 종속변수로 설정하고 자기자비와 함께 인간애, 용기, 절제,

초월을 각각 독립변수로 투입하여 위계적 회귀분석을 수행하였다. 4개의 회귀모형으로부터 얻어진 연구의 결과는 모두 유사한 패턴을 보였다.

표 5에서 관찰되는 바와 같이, 모든 3단계 모형에서 자기자비가 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다( $p < .001$ ). 또한 4개의 모든 3단계 모형에서 인간애( $\beta = -.22, p < .001$ ), 용기( $\beta = -.15, p < .001$ ), 절제( $\beta = -.13, p < .001$ ), 그리고 초월( $\beta = -.16, p < .001$ ) 각각이 우울에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다. 이와 함께, 모든 3단계 모형에서 상호작용인 A×B를 투입한 결과에 따른 4개의  $R^2$  변화량도 모두 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $p < .001$ ).

따라서 인간애, 용기, 절제 및 초월이 각각 우울에 미치는 영향은 모두 자기자비에 의해 조절되는 것으로 볼 수 있다.

다음으로 자기자비의 수준에 따라 인간애, 용기, 절제, 초월이 각각 우울에 어떻게 영향을 미치는지를 확인하였다. 이를 위해 자기자비의 평균 및 평균의  $\pm 1$  표준편차 집단에 대하여 인간애-자기자비(a), 용기-자기자비(b), 절제-자기자비(c), 그리고 초월-자기자비(d) 상호작용 효과를 도식화하였다(그림 2). 그림 2에서 관찰되는 바와 같이, 인간애, 용기, 절제, 초월과 자기자비의 상호작용 효과는 모두 유사한 패턴을 지니는 것을 알 수 있다. 자기자비가 낮은 집단( $M - 1SD$ )에서는 성격강점이 감소하거나 증가함에 따른 우울의 변화가 크지 않은 것을 확인할 수 있다. 그러나 자기자비의 평균 집단( $M$ ) 및 높은 집단( $M + 1SD$ )에서는 인간애, 용기, 절제, 초월이 증가할수록 우울이 낮아지는 모습이 관찰되었다.

단순기울기 검증을 수행하여 자기자비가 낮

표 5. 위계적 회귀분석 결과: 인간애, 용기, 절제, 초월(A), 자기자비(B), A×B가 우울에 미치는 영향

종속변인	독립변인	Adj.R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	β	t	
우울	1단계	인간애	.19	.19***	-.43	-10.72***
	2단계	인간애	.53	.34***	-.21	-6.45***
		자기자비			-.62	-18.92***
	3단계	인간애 (A)	.57	.04***	-.22	-7.02***
		자기자비 (B)			-.62	-19.61***
		A×B			-.21	-7.13***
	1단계	용기	.14	.15***	-.38	-9.19***
	2단계	용기	.51	.36***	-.14	-4.25***
		자기자비			-.65	-19.07***
	3단계	용기 (A)	.55	.04***	-.15	-4.66***
		자기자비 (B)			-.68	-20.75***
		A×B			-.21	-6.90***
	1단계	절제	.11	.11***	-.33	-7.85***
	2단계	절제	.50	.39***	-.13	-3.77***
		자기자비			-.66	-19.70***
	3단계	절제 (A)	.54	.04***	-.13	-3.93***
		자기자비 (B)			-.68	-21.10***
		A×B			-.20	-6.35***
	1단계	초월	.15	.15***	-.39	-9.47***
	2단계	초월	.50	.35***	-.14	-4.08***
		자기자비			-.65	-18.80***
	3단계	초월 (A)	.55	.04***	-.16	-4.84***
		자기자비 (B)			-.66	-19.97***
		A×B			-.21	-6.92***

\*\*\*p < .001

은 집단(-1SD이하), 평균 집단(M), 그리고 높은 집단(+1SD이상)에서 인간애, 용기, 절제, 초월이 각각 우울에 미치는 영향력을 통계적 유의 수준에서 평가하였다. 표 6에서 관찰되는 바

와 같이, 자기자비가 낮은 집단(-1SD이하)에서는 인간애, 용기, 절제, 초월이 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 자기자비의 평균 집단(M) 및

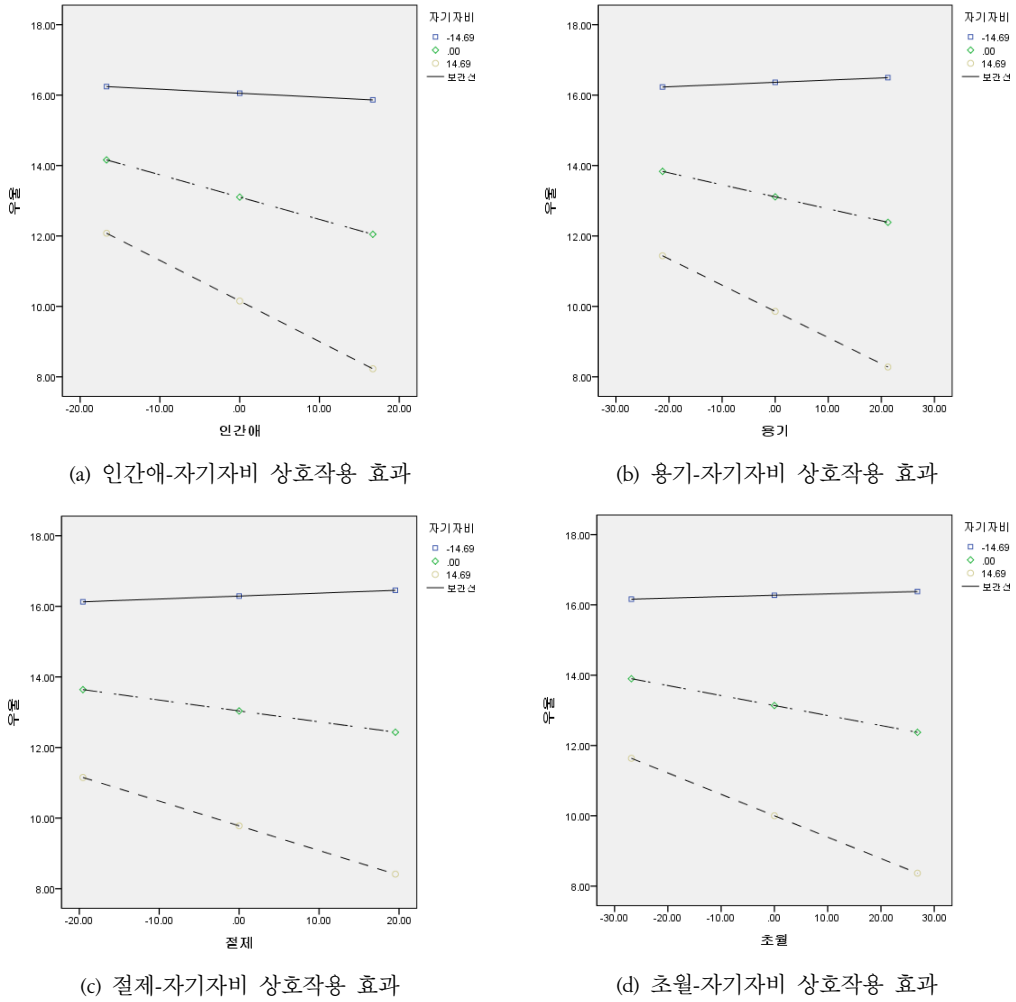


그림 2. 인간애, 용기, 절제, 초월과 자기자비의 상호작용 효과

표 6. 자기자비의 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증 결과: 인간애, 용기, 절제, 초월이 우울에 미치는 영향

		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
인간애	-1SD	-.0113	.0114	-0.99	-.0337	.0111
	<i>M</i>	-.0633	.0090	-7.02***	-.0810	-.0456
	+1SD	-.1153	.0118	-9.77***	-.1385	-.0922
용기	-1SD	.0063	.0092	0.68	-.0118	.0244
	<i>M</i>	-.0341	.0073	-4.66***	-.0484	-.0197
	+1SD	-.0744	.0095	-7.83***	-.0931	-.0558

표 6. 자기자비의 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증 결과: 인간애, 용기, 절제, 초월이 우울에 미치는 영향 (계속)

		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
절제	-1SD	.0083	.0100	0.84	-.0113	.0280
	<i>M</i>	-.0309	.0079	-3.93**	-.0463	-.0154
	+1SD	-.0700	.0100	-7.01***	-.0897	-.0504
초월	-1SD	.0041	.0072	0.57	-.0101	.0182
	<i>M</i>	-.0284	.0059	-4.84***	-.0399	-.0169
	+1SD	-.0609	.0078	-7.79***	-.0762	-.0455

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

높은 집단(+1SD이상)에서는 인간애, 용기, 절제, 초월이 우울에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다( $p < .001$ ). 또한 자기자비의 평균 집단(*M*)과 비교하여 높은 집단(+1SD이상)이 우울에 미치는 영향이 큰 것으로 나타났다.

### 논 의

본 연구의 목적은 성격강점이 우울에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계가 자기자비에 의해서 조절되는지를 평가하는 것이다. 이를 위해 참여자로부터 성격강점검사, 자기자비척도, 우울척도를 통하여 자료를 수집하고 위계적 회귀분석을 수행하여 성격강점과 자기자비, 그리고 이들의 상호작용항의 유의성을 검증하였다. 본 연구의 결과 및 의의는 다음과 같다.

먼저 성격강점의 총점은 우울을 통계적으로 유의하게 예측하였으며, 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성격강점의 총점이 우울을 유의미하게 예측한 김지영과 권석만(2013)의 연구와 일치하며, Lee 등(2019)의 연구에서도 동일하게 나타났다. 주요우울

장애 진단을 받은 환자를 대상으로 한 연구에 따르면, 낙관성, 감사, 활력 등의 성격강점은 우울증상의 취약 요인 중 하나인 역기능적 태도를 감소시킴으로써 우울 증상의 감소에 기여하는 것으로 나타났다(Tehranchi et al., 2018). 이는 전반적인 성격강점의 수준이 높을 때 우울이 완화될 수 있다는 점을 시사하며, 개인의 전반적 강점 특성을 의미하는 대표강점 활용하기와 같은 개인 맞춤형 개입이 우울 감소에 효과적일 수 있다는 근거를 제공해준다(김지영, 2011). Keyes와 Lopez(2002)는 정신건강을 정신질환(mental illness)이 부재하면서 동시에 정신적 안녕감(mental well-being)이 존재하는 상태로 정의하며 완전한 정신건강 모델을 주장하였다. 앞서 질병모델의 한계로 지적되었던 정신장애 예방의 문제에서 완전한 정신건강 모델에 근거한 성격강점 개입은 한발 더 나아가 정신건강의 증진까지도 도울 수 있다.

6개 상위덕목으로 살펴보았을 때에도 지혜, 정의, 인간애, 용기, 절제, 및 초월 덕목 모두 우울을 유의하게 예측하였으며, 부적 영향을 미치는 것으로 관찰되었다. 이는 모든 상위덕목이 우울을 유의하게 예측했다는 점에서

Azañedo 등(2021), Shoshani와 Slone(2016)의 연구와 일치한다. 지혜 덕목은 개방성, 학구열, 호기심 등의 하위강점들로 구성되며 더 나은 삶을 위해 지식을 습득하고 활용하는 것과 관련된다(권석만, 2011). Park과 Peterson(2008)의 연구에서 지혜 덕목의 개방성은 우울을 유의미하게 예측하였으며, Kim 등(2018)은 개방성과 같은 지혜 덕목이 비판적 사고를 통한 판단으로 적응적 대처를 도우며, 부적응적 대처전략을 회피하는데 중요한 역할을 함으로써 자살에 대한 보호요인으로 기능한다고 주장한 바 있다. Lee 등(2019)은 지혜 덕목을 지닌 사람일수록 우울의 역기능적 태도가 낮을 수 있으며, 이를 통해 우울이 감소될 수 있다고 하였다. Duan(2016)의 연구에서도 지혜 덕목이 12개월 후 낮은 우울 및 불안과 관련되었다는 점에서 본 연구와 일치된다.

정의 덕목은 건강한 집단 활동에 기여하는 사회적 강점을 의미하며, 개인과 집단 간 건강한 상호작용을 돕는다. 시민의식이나 사회적 책임감이 강한 사람들은 긍정적 견해를 지니며 사회에 대한 신뢰감이 높다(Staub, 1978). 정의 덕목의 기본이 되는 도덕적 추론 행위는 자기정체성 형성에 영향을 미치며(Blasi, 1993; Comby & Damon, 1992), 자신의 도덕적 이상에 따라 사는 것은 자존감을 위해 중요한 일이다. 그러나 이들은 딜레마에 자주 접하게 될 수 있으며(Walker et al., 1987), 이러한 내적 갈등은 때로는 우울과 관련될 수 있어 보인다. 김지영(2011)의 연구에서 시민의식, 공정성, 리더십과 같은 정의 덕목은 우울, 부정정서와 유의미한 부적 상관을 보였으며, Park과 Peterson(2008)의 연구에서 정의 덕목의 리더십은 낮은 우울 및 불안과 강력하게 관련되었다는 점에서 본 연구와 일치된다. 한편, 정의 덕

목에 해당하는 시민의식, 공정성은 서구의 연구에서는 대인관계적 강점으로 분류되며, 이는 이스라엘에서 오랫동안 전쟁, 정치분쟁, 테러에 노출된 청소년을 대상으로 한 연구에서 우울을 비롯한 심리적 고통을 부적으로 예측하였다(Shoshani & Slone, 2016).

인간에 덕목은 다른 사람을 보살피고 이해하며 따뜻하고 친밀한 관계를 형성하도록 돕는 대인관계적 강점으로 사랑, 친절성, 사회지능을 포함한다(권석만, 2011). Park과 Peterson(2006)의 연구에서 인간애 덕목의 사랑, 친절성, 사회지능은 우울을 부적으로 예측하였으며 스트레스와 외상의 부정적 영향에 대한 완충역할을 하는 것으로 나타났다. Littman-Ovadia와 Lavy(2012)의 연구에 따르면, 사랑, 사회지능과 같은 인간애 덕목은 부정정서, Big5의 신경증과 관련되었으며, 낮은 우울증상을 예측하였다는 점에서 본 연구와 일치한다. 대인관계에서 거부 경험이나 대인관계 기능의 결함은 자기가치감을 획득하고 유지하는데 필요한 사회적 기술에 부정적인 영향을 미치게 되며, 이는 자아존중감과 자아정체감 형성에 어려움을 주면서 우울을 유발하게 된다(김현진, 한종철, 2004; 송소원, 2008). 또한 대인관계로 유발된 우울이나 불안 등의 심리적 부적응은 다시금 대인관계 회피 및 거부 등의 장애로 작용하게 된다(이지민, 2010). 이러한 점에서 인간애 덕목은 친밀한 관계 형성을 통해 안정감, 소속감과 같은 기본적 욕구를 충족시켜주게 되고 우울감을 완화하는데 도움이 될 수 있을 것으로 여겨지며, 사랑 등 대인관계 관련 강점은 초기 학업 스트레스를 보고하지 않은 대학생들 중 12개월 이후 스트레스를 보고한 참여자 대상의 종단연구에서 12개월 후 낮은 우울 및 불안 수준과 관련된 것으로 나

타났다(Duan, 2016).

용기 덕목은 내면적 또는 외부적 난관에 직면하더라도 자신의 목표를 성취하려는 의지와 관련된 강점으로 스트레스에 직면한 상황에서 적응적이고 효과적인 대처를 촉진시킴으로써 긍정적인 결과를 낳을 수 있다(Umucu et al., 2021). 활력과 같은 용기 덕목은 우울증상 중 무쾌감증을 잘 설명해주며, 우울과 강력한 부적 상관을 지닌다(Lee et al., 2019). Park과 Peterson(2008)의 연구에서 활력은 낮은 우울을 예측하였으며, Bachik 등(2021)의 연구에서도 활력과 같은 용기 덕목은 우울을 부적으로 예측하였다는 점에서 본 연구와 일치된다. 특히 용기 관련 강점은 만성질환과 신체장애가 있는 사람들이 예측 불가능한 변화에 대처하는 것을 돕는 역할을 하였는데(Kim et al., 2016), 우울의 경우도 같은 맥락에서 이해해볼 수 있겠다.

절제 덕목은 지나침으로부터 우리를 보호해주는 긍정적 특질들로 극단이나 독단에 빠지지 않도록 돕는다. Park과 Peterson(2006)의 연구에서 신중성, 자기조절의 절제 덕목은 낮은 우울과 관련되었다. 또한 Turner와 Noh(1988)의 연구에서도 절제 덕목은 우울에 부적 영향을 미쳤다. Azañedo 등(2021)에 따르면, 절제 덕목은 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 정신증, 신체화 등 대다수 정신장애 증상에 대해 강력한 보호효과를 보였으며, 더 적은 정신병리 증상과 관련되었다. 예를 들어, 자기조절은 자기통제의 일종으로 감정과 행동을 조절하는 것을 말하며, 적응적인 심리적 기능 및 적응과 관련된다. 신중성은 조심스럽고, 주의 깊게 행동하며, 행동에 앞서 생각하여, 불필요한 위험을 감수하지 않는 것으로 심리적 고통을 초래할 수 있는 사고, 실수, 삶의 문제

들을 미연에 방지할 수 있도록 도울 수 있다.

초월 덕목은 현상이나 행위에 의미를 부여하고 자신을 넘어 더 큰 세계인 우주와의 연결성을 추구하는 초월적 태도 또는 영적 강점을 말하며, 삶을 긍정적으로 바라볼 수 있게 해준다. 감사는 자신의 삶에서 긍정적 측면을 인식하고 축복감을 느끼는 능력으로 의미있는 삶과 가장 강력하게 관련되며, 우울을 강력하게 예측한다(Kendler et al., 2003; McCullough et al., 2002; Seligman et al., 2005, Tehranchi et al., 2018). 낙관성은 미래를 긍정적으로 조망하고 희망 속에서 최선을 예상하며 그것을 성취하기 위해 노력하는 태도로 활력과 더불어 우울과 가장 강력한 부적 상관을 지닌다(Gilman et al., 2006; Littman-Ovadia & Lavy, 2012; Park & Peterson, 2008; Salami, 2010; Snyder, 1994; Taylor et al., 2008). Friedich 등(1988)과 Tehranchi 등(2018)의 연구에서 초월 덕목의 영성도 우울을 부정적으로 예측하는 것으로 나타났다. Azañedo 등(2021)의 연구에서 초월 덕목은 우울증상을 가장 잘 설명하는 것으로 나타났으며, 연구자는 무망감을 주된 증상으로 하는 우울장애에서 삶을 긍정적으로 인식하는 초월 덕목이 가장 반대되기 때문이라고 설명하였다.

한편, 본 연구에서는 인간에 덕목이 우울을 가장 강력하게 예측하는 것으로 나타났다. 이는 일부 서구의 연구들의 경우 덕목을 구성하는 하위강점이 다소 차이가 있다는 점과 서구의 경우 심리적 부적응 영역에서 가장 핵심적인 하위강점이 낙관성으로 나타난 반면(Gilman et al., 2006; Park & Peterson, 2006; Tehranchi et al., 2018), 국내의 경우 사랑으로 나타났다는 점에서 이해해볼 수 있겠다(김지영, 2011; 임영진, 2010). 연구자들은 서구의 경우와 달리 우리나라의 문화적 특성에 따른 차이로 이를 해석하

였다.

다음으로 성격강점 총점 및 인간애, 용기, 절제, 초월의 4개 덕목과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 자기자비의 수준에 따라 살펴보면, 자기자비가 높은 집단(+1SD이상)과 평균(M) 집단의 영향은 낮은 집단(-1SD이하)보다 큰 것으로 나타났다. 자기자비가 낮은 경우 성격강점이 높아 지더라도 우울은 별다른 변화를 보이지 않았으나, 자기자비가 높은 경우 우울의 감소가 더욱 가파르게 나타나, 자기자비는 성격강점이 우울에 미치는 영향을 보완해주는 역할을 한다는 점이 시사되었다. 즉, 인간애, 용기, 절제, 초월 덕목이 우울을 감소시키는 영향이 자기자비가 높을 때 더욱 강화되는 것으로 볼 수 있다. 이는 자존감(박세란, 이훈진, 2013), 자기조절(Saeedi et al., 2016), 용서(Chung, 2016), 감사성향(안현주, 김정남, 2021)과 같은 긍정적 성격특성이 우울을 감소시키는 영향에서 자기자비의 조절효과가 나타난 선행연구들의 결과와 일치된다. 그 이유는 자기자비가 자동적이고 부정적 사고를 줄이고(Yip & Tong, 2021), 부정적인 정서의 회피 감소(Yela et al, 2022), 감정조절 능력 향상(Inwood & Ferrari, 2018; Leary et al., 2007) 등을 통해 우울을 효과적으로 감소시키기 때문일 수 있다. 성격강점이 자신의 장점을 통해 스스로를 긍정적으로 인식하고 수용하는 특성과 관련된다면(Zhang et al., 2018), 자기자비는 실수나 실패 등 자신의 부족함을 자각하거나 고통스러운 상황에서도 자신의 가치에 집중하며(Neff, 2011), 조건없이 자신을 따뜻하게 아끼고 지지하는 태도를 통해 낙관적 기대와 긍정정서를 유지해줄 수 있다(Neff & Vonk, 2009). 정명선(2021)은 자기자비가 자기애나 자기왜곡을 포함하는 과도한

심리적 도취와 같은 부정적 측면이 반영되지 않고 자신의 강점을 건강하게 수용시킬 수 있는 보완책이라고 하였다. 자기자비의 자기친절 요인은 부정적 사건을 경험하거나 자신의 부족함을 직면했을 때 수치심을 줄여줄 수 있으며, 보편적 인간성 요소는 성격강점과 달리 삶의 고통이 인간이라면 누구나 공유함을 지각함으로써 자신이 불완전하거나 부족하게 여겨지는 순간에도 안정감을 줄 수 있다(Neff, 2023). 마지막으로 자기자비의 마음챙김의 요소는 Niemiec(2013, 2019)이 언급했듯이 성격강점을 인식하고 상황을 객관적으로 살펴 적절하게 활용하는 능력을 촉진시킴으로써 우울의 감소에 기여할 수 있을 것이다. 예컨대, 끈기가 강한 사람이 멈춰야 할 때를 모르고 무리한다거나 고지식하거나 부정적 집착으로 우울감을 경험하거나 관계를 해칠 때 자기자비의 태도는 이를 인식하고 조절하는 과정을 도울 수 있겠다. 이러한 결과는 Marshall 등(2015)이 제안한 자비로운 맥락 모델을 뒷받침해주며, 우울의 치료에 중요한 것은 사고의 형태나 존재유무가 아니라 이에 반응하는 방식, 즉 기능이라고 가정하는 수용전념치료(ACT)의 접근법과 유사하다고 볼 수 있다.

마지막으로, 지혜 및 정의 덕목과 우울의 관계에서 자기자비 고유의 영향력은 검증되었으나, 조절효과는 나타나지 않았다. Körner 등(2015)은 독일의 일반 인구 2,404명을 대상으로 자기냉담, 자기자비와 우울의 관계를 살핀 연구에서 자기자비의 자기친절 요인이 우울을 감소시키는 데 가장 핵심적인 역할을 하며, 마음챙김 요인의 영향은 미미하고, 보편적인 인간성은 우울과 관련이 없다는 점을 밝혔다. 이런 점에서 본다면, 비록 지혜 및 정의 덕목과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과를



살핀 연구는 관찰할 수 없었지만, 비판적 사고, 공정성, 시민의식처럼 인지적 강점에 해당되는 지혜 및 정의 덕목이 높을 경우 상황이나 맥락과 무관하게 무조건적으로 자신을 따뜻하게 대하는 자기친절이 어려울 수 있으며, 이로 인해 자기자비의 조절효과가 나타나지 않았을 수 있다. 같은 맥락에서 Ferrari 등(2018)은 재평가와 같은 인지적 전략은 우울감소에 덜 효과적일 수 있다고 주장한 바 있다. 한편, 홍영근(2019)은 사후반추가 사회공포에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과를 하위요인별로 분석한 결과, 자기친절과 보편적인 간성 요인은 조절효과를 보인 반면, 마음챙김 요인의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 사후반추도 일종의 인지적 특성의 하나라는 점에서 본다면, 인지적 강점의 경우 마음챙김 요인이 효과적이지 않을 수 있을 것으로 예상해볼 수 있다. 유사하게 정서영(2022)의 연구에서는 남성에서만 조절효과가 유의하였으며, 마찬가지로 마음챙김 요인의 조절효과가 나타나지 않았다. 이처럼 자기자비의 측면에서 볼 때 성별이나 세부 하위요인에 따라 자기자비의 조절효과가 일관되지 않은 사례들도 보고되고 있다는 점에서 추후 이를 세밀하게 살펴보는 연구가 필요하겠다.

이상의 논의를 살펴볼 때, 자기비판적 특성과 관련된 우울장애를 다룸에 있어 긍정성을 증진하는 성격강점과 더불어 자기자비를 함양하는 치료적 개입이 유용할 수 있다. 성격강점과 자기자비는 불변의 성격특질이 아니라 변화가능한 속성을 지녔다. 따라서 이들을 함양하는 치료적 기회가 제공된다면, 우울증상의 완화 및 예방은 물론 심리적 건강의 증진에도 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 전

국 단위 표본이긴 하지만 19세부터 34세의 일반인 청년집단을 대상으로 하였다는 점에서 본 연구를 일반화하는 데 한계가 있다. 이에 임상 장면에서 유용한 가치를 지니기 위해서는 우울이 높은 준임상집단이나 우울장애 진단을 받은 임상집단을 대상으로 보다 폭넓은 연령대에 걸쳐 반복검증되어야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 Peterson과 Seligman(2004)이 제안한 성격강점의 체계에 기초하여 수행되었다. 비록 연구자들은 이 체계를 구성하는 개별 하위강점이 보편적인 것이라고 주장하지만 그 주장에 대한 경험적 근거는 여전히 부족하다. 예를 들어, 서구에서 겸손이 의미하는 바와 우리나라에서 의미하는 바가 일치하지 않을 수도 있다. 또한 6덕목 및 24개 성격강점 가운데 우리나라에서는 성격강점으로 인정되기 어려운 성격강점도 존재할 수 있겠다. 또는 위 연구자들이 제안한 성격강점에 포함되지 않았지만 우리나라에서 인정될 수 있는 성격강점이 발견될 수도 있다. 따라서 향후 연구에서는 문화적 특수성이 고려된 성격강점 척도를 제작하여 연구해볼 필요가 있겠다.

셋째, 연구에서 사용된 측정치 모두 자기보고식 질문지를 통해 측정된 것으로, 이는 전반적 보고법을 선택하고 있기 때문에 다양한 종류의 편향에 영향을 받을 수 있다(Kahneman & Tversky, 2000). 이에 대한 보완책으로 일상 재구성법을 활용할 수 있으나 이 방법 또한 표집하는 활동 및 시간에 제한되어 효과 연구에 적용하기 힘든 면이 있다. 추후 연구에서는 실제 성격강점, 자기자비, 우울을 치료자나 타인이 객관적으로 평정한 측정치를 사용해 보완되어야 할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 측정된 성격강점, 자기자비, 우울 등은 모두가 개인적 요인이라는 점

을 감안할 필요가 있다. 정신건강의 이해와 평가를 위해서는 개인적 요인과 환경적 요인 모두에 대한 고려가 요구된다. 이에 후속연구에서는 개인과 환경의 긍정적 및 부정적 요인들이 심리적 건강에 어떠한 촉진적 또는 억제적 영향을 미치는지 밝힐 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 성격강점과 자기자비가 우울과 같은 심리적 증상을 감소시키는 구체적 과정에 대해서는 제시하지 못하였다. 후속연구에서는 하위요인인 자기친절, 보편적인간성, 마음챙김의 역할 등에 대해 보다 구체적으로 검증할 필요가 있겠다.

그럼에도 불구하고 본 연구가 갖는 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 국내에 아직 부족한 긍정심리학 기반의 개입 프로그램 개발에 활용할 수 있는 성격강점 전체 및 6개 상위덕목을 중심으로 포괄적인 자료를 제공한다.

둘째, 대표강점 활용하기 개입에서는 개인을 대표하는 상위 5개 성격강점을 선정하는데, 이를 위해 전반적인 성격강점이 우울에 미치는 영향을 평가한 정보를 제공한다.

셋째, 기존의 개별 하위강점과 우울의 관계만 살핀 연구에서 나아가 성격강점 총점과 6개 덕목별로 우울에 미치는 영향을 평가하였다.

끝으로, 성격강점과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과를 처음으로 살펴본 연구로, 심리적 증상을 완화하고 안녕감을 증진시키는데 도움이 될 수 있는 정보를 제공하였다. 실수 또는 실패와 같은 부정적 상황에 직면했을 때 이를 다룰 수 있는 방법을 제공함으로써 우울과 같은 증상을 개선하고 심리적 건강을 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다. 자기자비에 초점을 둔 긍정 개입은 기존의 성격강점만

활용한 개입이 지니는 한계를 보완해줄 수 있을 것으로 여겨진다.

## 참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학: 행복의 과학적 탐구. 학지사.
- 권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점. 학지사.
- 권석만, 유성진, 임영진, 김지영 (2010). 성격강점검사-전문가 지침서. 학지사 심리검사연구소.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.  
<http://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 김광진, 정남운 (2019). 대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 249-271.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.05.26.5.20110.17315/kjhp.2019.24.1.012>
- 김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기애가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 25(6), 1181-1193.  
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2020.25.6.007>
- 김용희 (2019). 대학생의 회피애착과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과. 청소년학연구, 26(5), 201-220.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2019.05.26.5.20110.17315/kjhp.2019.24.1.012>
- 김유영, 이희경 (2020). 거부민감성과 역기능적 분노표현의 관계에서 자기자비의 조절효

- 과. *청소년학연구*, 27(6), 251-274.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.06.27.6.251>
- 김은석 (2021). 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계: 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 33(4), 1651-1669.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002778817>
- 김지영 (2011). 성격강점이 긍정적 정신건강에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.  
[https://snuprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU\\_INST21451213610002591](https://snuprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU_INST21451213610002591)
- 김지영, 권석만 (2013). 성격강점의 인식과 활용이 정신건강에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 783-802.  
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.4.002>
- 김현진, 한종철 (2004). 대학생의 우울취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 16(2), 277-294.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001124123>
- 박문정, 강지현 (2021). 청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. *상담학연구*, 18(4), 167-190.  
<https://doi.org/10.15703/kjc.18.4.201708.167>
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 건강의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 123-139.  
<http://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.1.007>
- 송소원 (2008). 자기표현 향상프로그램이 대학생의 우울, 대인관계, 자기표현에 미치는 영향. *청소년상담연구*, 16(1), 103-117.  
<https://doi.org/10.35151/kyci.2008.16.1.007>
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. *스트레스研究*, 24(2), 65-74.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002124686>
- 안현주, 김정남 (2021). 중년여성의 감사성향과 우울의 관계: 자기자비의 조절효과. *동서정신과학*, 24(1), 1-17.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002718185>
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. *인지행동치료*, 10(2), 43-59.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001510053>
- 유하늘 (2014). 대학생의 자기자비, 인지적 정서 조절전략, 그리고 특성불안 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.  
[https://dcollection.sookmyung.ac.kr/public\\_resource/pdf/000000057438\\_20231014202847.pdf](https://dcollection.sookmyung.ac.kr/public_resource/pdf/000000057438_20231014202847.pdf)
- 윤희원, 김희경 (2020). 대학생의 자기초점주의가 우울에 미치는 영향: 반추와 자기자비의 매개된 조절효과. *청소년학연구*, 27(10), 299-326.  
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2020.10.27.10.299>
- 이소라 (2010). 자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.

- [https://konyang.dcollection.net/public\\_resource/pdf/000000704449\\_20231014202736.pdf](https://konyang.dcollection.net/public_resource/pdf/000000704449_20231014202736.pdf)
- 이지민 (2010). 가족건강성, 자아분화, 대인관계와 대학생 우울 간의 관계구조. *상담학연구*, 11(3), 1271-1287.  
<http://doi.org/10.15703/kjc.11.3.201009.1271>
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 22(4), 935-946.
- 임영진 (2010). 성격강점과 긍정심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.  
[https://snuprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU\\_INST21423660410002591](https://snuprimo.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU_INST21423660410002591)
- 정명선 (2021). 보육교사의 소진과 정신건강: 자기자비의 조절효과. *한국산학기술학회논문지*, 22(12), 377-383.  
<http://doi.org/10.5762/KAIS.2021.22.12.377>
- 정서영 (2022). 자기냉담이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과 대학(원)생을 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.  
<https://dcoll.ajou.ac.kr/dcollection/common/orgView/0000000032293>
- 조명환, 차경호. (1998). 삶의 질에 대한 국가간 비교. *집문당*.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 767-787.  
<http://doi.org/10.15842/kjcp.2011.30.3.008>
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 707-726.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.  
<http://doi.org/10.17315/kjhp.2011.16.1.004>
- 최윤영 (2021). 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 7(2), 195-217.  
<https://doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.7.2.195>
- 최하나, 서미아 (2019). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과. *사회과학논총*, 22(1), 23-60. <http://doi.org/10.31625/issdoi.2019.22.1.23>
- 허만세, 박병선, 배성우 (2015). 한국어판 축약형 CES-D 척도의 측정불변성 검증. *정신건강과 사회복지*, 43(2), 313-339.  
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002006489>
- 홍영근 (2019). 사후반추와 사회공포와의 관계에서 자기자비의 조절효과. *정서·행동장애연구*, 35(2), 197-215.  
<https://doi.org/10.33770/JEBD.35.2.10>
- Abdollahi, A., Allen, K. A., & Taheri, A. (2020). Moderating the role of self-compassion in the relationship between perfectionism and depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 38, 459-471.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-020-00346-3>
- Abdollahi, A., Taheri, A., & Allen, K. A. (2021). Perceived stress, self-compassion and job burnout in nurses: the moderating role of

- self-compassion. *Journal of Research in Nursing*, 26(3), 182-191.  
<https://doi.org/10.1177/1744987120970612>
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- Ahmed, M., & Boisvert, C. M. (2006). Using positive psychology with special mental health populations. *American Psychologist*, 61(4), 333-335.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.333>
- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents. *Groupwork*, 20(3), 6-31.  
<https://doi.org/10.1921/gpwk.v20i3.707>
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3-16.  
<https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Azañedo, C. M., Artola, T., Sastre, S., & Alvarado, J. M. (2021). Character strengths predict subjective well-being, psychological well-being, and psychopathological symptoms, over and above functional social support. *Frontiers in Psychology*, 12, Article e661278.  
<http://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661278>
- Barlow, D. H., Allen, L. B., & Choate, M. L. (2016). Toward a unified treatment for emotional disorders-republished article. *Behavior Therapy*, 47(6), 838-853.  
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.005>
- Blasi, A. (1993). The development of identity: Some implications for moral functioning. In G. G. Noam, T. E. Wren, G. Nunner-Winkler, & W. Edelstein (Eds.), (pp.99-122). The MIT Press.
- Callan, M. J., Kay, A. C., & Dawtry, R. J. (2014). Making sense of misfortune: Deservingness, self-esteem, and patterns of self-defeat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(1), 142-162.  
<https://doi.org/10.1037/a0036640>
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian Psychologist*, 56(1), 70-80.  
<https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S. J. (2010). The mediating role of self-criticism and dependency in the association between perceptions of maternal caring and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1149-1157.  
<https://doi.org/10.1002/da.20763>
- Chou, C., Chan, F., Phillips, B., & Chan, J. Y. C. (2013). Introduction to positive psychology in rehabilitation. *Rehabilitation Research, Policy, and Education*, 27(3), 131-153.  
<https://doi.org/10.1891/2168-6653.27.3.126>
- Chung, M. S. (2016). Relation between lack of forgiveness and depression: The moderating effect of self-compassion. *Psychological Reports*, 119(3), 573-585.  
<https://doi.org/10.1177/00332941166663520>
- Duan, W. (2016). The benefits of personal strengths in mental health of stressed

- students: A longitudinal investigation. *Quality of Life Research*, 25, 2879-2888.  
<https://doi.org/10.1007/s11136-016-1320-8>
- Dunn, B. D. (2012). Helping depressed clients reconnect to positive emotion experience: Current insights and future directions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 19(4), 326-340.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.1799>
- Dunn, B. D., Dalgleish, T., Lawrence, A. D., Cusack, R., & Ogilvie, A. D. (2004). Categorical and dimensional reports of experienced affect to emotion-inducing pictures in depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(4), 654-673.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.4.654>
- Dunn, D. S. & Dougherty, S. B. (2005). Prospects for a positive psychology of rehabilitation. *Rehabilitation Psychology*, 50(3), 305-311.  
<https://doi.org/10.1037/0090-5550.50.3.305>
- Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PLOS ONE*, 13(2), Article e0192022.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0192022>
- Ferreira, C., Matos, M., Duarte, C., & Pinto Gouveia, J. (2014). Shame memories and eating psychopathology: The buffering effect of self compassion. *European Eating Disorders Review*, 22(6), 487-494.  
<https://doi.org/10.1002/erv.2322>
- Freidlin, P., Littman-Ovadia, H., & Niemiec, R. M. (2017). Positive psychopathology: Social anxiety via character strengths underuse and overuse. *Personality and Individual Differences*, 108, 50-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.003>
- Friedrich, W. N., Cohen, D. S., & Wiltner, L. T. (1988). Specific beliefs as moderator variables in maternal coping with mental retardation. *Children's Health Care*, 17(1), 40-44.  
[https://doi.org/10.1207/s15326888chc1701\\_6](https://doi.org/10.1207/s15326888chc1701_6)
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. (조현주, 박성현 역). 학지사. (원전은 2010에 출판).
- 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 & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gillham, J., Adams-Deutsch, Z., Werner, J., Reivich, K., Coulter-Heindl, V., Linkins, M., Winder, B., Peterson, C., Park, N., Abenavoli, R., Contero, A., & Seligman, M. E. P. (2011). Character strengths predict subjective well-being during adolescence. *The Journal of Positive Psychology*, 6(1), 31-44.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2010.536773>
- Hall-Simmonds, A., & McGrath, R. E. (2019). Character strengths and clinical presentation. *The Journal of Positive Psychology*, 14(1), 51-60.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1365160>
- Hardman, J. R., Gleeson, J. F. M., Gonzalez-Blanch, C., Alvarez-Jimenez, M., Fraser, M. I., & Yap, K. (2023). The role of insight, social rank, mindfulness and self-compassion in depression following first episode psychosis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 30(6), 1-14.  
<https://doi.org/10.1002/cpp.2881>

- Haro, J. M., Ayuso-Mateos, J. L., Bitter, I., Demotes-Mainard, J., Leboyer, M., & Lewis, S. W. (2014). ROAMER: Roadmap for mental health research in Europe. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 23(S1), 1-14. <https://doi.org/10.1002/mpr.1406>
- Hsieh, C. C., Yu, C. J., Chen, H. J., Chen, Y. W., Chang, N. T., & Hsiao, F. H. (2019). Dispositional mindfulness, self compassion, and compassion from others as moderators between stress and depression in caregivers of patients with lung cancer. *Psycho Oncology*, 28(7), 1498-1505. <https://doi.org/10.1002/pon.5106>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 10(2), 215-235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Jafari, F. (2020). The mediating role of self-compassion in relation between character strengths and flourishing in college students. *International Journal of Happiness and Development*, 6(1), 76-93. <https://doi.org/10.1504/IJHD.2020.108755>
- Johnson, J., & Wood, A. M. (2017). Integrating positive and clinical psychology: Viewing human functioning as continua from positive to negative can benefit clinical assessment, interventions and understandings of resilience. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 335-349. <https://doi.org/10.1007/s10608-015-9728-y>
- Judd, L. L. (1997). The clinical course of unipolar major depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 54(11), 989-991. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1997.01830230015002>
- Karris Bachik, M. A., Carey, G., & Craighead, W. E. (2021). VIA character strengths among US college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. *The Journal of Positive Psychology*, 16(4), 512-525. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1752785>
- 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(3), 301-313. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9202-1>
- Kendler, K. S., Liu, X. L., Gardner, C. O., McCullough, M. E., Larson, D., & Prescott, C. A. (2003). Dimensions of religiosity and their relationship to lifetime psychiatric and substance abuse disorders. *American Journal of Psychiatry*, 160(3), 496-503. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.160.3.496>
- Keyes, C. L., & Lopez, S. J. (2002). Toward as science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.45-59). Oxford University Press.
- Kim, H. R., Kim, S. M., Hong, J. S., Han, D. H., Yoo, S. K., Min, K. J., & Lee, Y. S. (2018). Character strengths as protective factors against depression and suicidality among male and female employees. *BMC Public Health*, 18, Article e1084. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5997-1>

- Körner, A., Coroiu, A., Copeland, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brahler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLOS ONE*, *10*(10), Article e0136598.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, *54*(8), 899-902.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and Individual Differences*, *143*, 36-41.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & 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.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, B., Kaya, C., Chen, X., Wu, J. R., Iwanaga, K., Umucu, E., Bezyak, J., Tansey, T. N., & Chan, F. (2019). The buffering effect of character strengths on depression. *European Journal of Health Psychology*, *26*(3), 101-109.  
<https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000036>
- Lim, W. L. & Tierney, S. (2023). The effectiveness of positive psychology interventions for promoting well-being of adults experiencing depression compared to other active psychological treatments: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, *24*(1), 249-273.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00598-z>
- Littman-Ovadia, H., & Lavy, S. (2012). Differential ratings and associations with well-being of character strengths in two communities. *Health Sociology Review*, *21*(3), 299-312.  
<https://doi.org/10.5172/hesr.2012.21.3.299>
- Longe, O., Frances, A. M., Gilbert, P., Evans, G., & Volker, F. (2010). Having a word with yourself: neural correlation of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, *49*(2), 1849-1856.  
<https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.019>
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Rasmussen, H. N. (2003). Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through positive psychological assessment. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.3-20). American Psychological Association.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, *74*, 116-121.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.09.013>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.



- (2002). The grateful disposition: A conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.  
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.  
<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., ... & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- 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.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Niemiec, R. M. (2013). VIA character strengths: Research and practice (The first 10 years). In *Well-being and cultures* (pp. 11-29). Springer.
- Niemiec, R. M. (2019). Finding the golden mean: the overuse, underuse, and optimal use of character strengths. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 453-471.  
<https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1617674>
- Park, N., & Peterson, C. (2006a). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>
- Park, N., & Peterson, C. (2006b). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29(6), 891-909.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.04.011>
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive psychology and character strengths: Application to strengths-based school counseling. *Professional*

- School Counseling*, 12(2), 85-92.  
<https://doi.org/10.1177/2156759X0801200214>
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character*, 10(4), 1-10.  
<https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(5), 603-619.  
<https://doi.org/10.1521/jscp.23.5.603.50748>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.  
<https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Peterson, C. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 29-48). Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Proctor, C., Maltby, J., and Linley, A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies* 12, 153-169.  
<https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
- Proyer, R. T., Gander, F., Wellenzohn, S., & Ruch, W. (2015). Strengths-based positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled online trial on long-term effects for a signature strengths- vs. a lesser strengths-intervention. *Frontiers in Psychology*, 6, Article e456.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00456>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.  
<https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 25-40.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.920411>
- Saeedi, Z., Bahrami, H., & Alipour, A. (2016). Self-control and health: the moderating effect of self-compassion. *Quarterly Journal of Health Psychology*, 5(19), 88-102.  
[https://journals.pnu.ac.ir/article\\_3042\\_f0687e7ee9bc872a684a9a42b4c60df6.pdf](https://journals.pnu.ac.ir/article_3042_f0687e7ee9bc872a684a9a42b4c60df6.pdf)
- Salami, S. O. (2010). Retirement context and psychological factors as predictors of well-being among retired teachers. *Europe's Journal of Psychology*, 6(2), 47-64.  
<https://doi.org/10.5964/ejop.v6i2.184>
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive Psychology. In J. E. Gillham (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman. Laws of life symposia series* (pp. 415-429). Templeton Foundation Press.
- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2002b). *Authentic happiness*.

- Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774-778.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.8.774>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Shoshani, A., & Slone, M. (2016). The resilience function of character strengths in the face of war and protracted conflict. *Frontiers in Psychology*, 6, Article e2006.  
<http://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.02006>
- Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get there from here*. Free Press.
- Staub, E. (1978). Predicting prosocial behavior: A model for specifying the nature of personality-situation interaction. In *Perspectives in interactional psychology* (pp. 87-110). Springer.
- Taylor, M. A., Goldberg, C., Shore, L. M., & Lipka, P. (2008). The effects of retirement expectations and social support on post-retirement adjustment. *Journal of Managerial Psychology*, 23(4), 458-470.  
<https://doi.org/10.1108/02683940810869051>
- Tehranchi, A., Neshat Doost, H. T., Amiri, S., & Power, M. J. (2018). The role of character strengths in depression: A structural equation model. *Frontiers in Psychology*, 9, Article e1609.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01609>
- Turner, R. J. & Noh, S. (1988). Physical disability and depression: A longitudinal analysis. *Journal of Health and Social Behavior*, 29(1), 23-37.  
<https://doi.org/10.2307/2137178>
- Umucu, E., Tansey, T. N., Brooks, J., & Lee, B. (2021). The protective role of character strengths in COVID-19 stress and well-being in individuals with chronic conditions and disabilities: An exploratory study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 64(2), 67-74.  
<https://doi.org/10.1177/0034355220967093>
- Van Dam, N, T., Sheppard, S. C., Forsyth, 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 Disorder*, 25(1), 123-130.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.08.011>
- Walker, L. J. (1984). Sex differences in the development of moral reasoning: A critical review. *Child Development*, 55(3), 677-691.  
<https://doi.org/10.2307/1130121>
- Wang, H., Sui, Y., Luthans, F., Wang, D., & Wu, Y. (2014). Impact of authentic leadership on performance: Role of followers' positive psychological capital and relational processes. *Journal of Organizational Behavior*, 35(1), 5-21.  
<https://doi.org/10.1002/job.1850>
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well being among

- college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.  
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2010.00677.x>
- Weissberg, R. P., & Greenberg, M. T. (1998). School and Community Competence-Enhancement and Prevention Programs. In W. Damon, I. E. Sigel, & K. A. Renninger (Eds.), *Handbook of child psychology: Child psychology in practice* (pp. 877-954). John Wiley & Sons.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649545>
- Yela, J. R., Crego, A., Buz, J., Sánchez Zaballos, E., & Gómez Martínez, M. Á. (2022). Reductions in experiential avoidance explain changes in anxiety, depression and well being after a mindfulness and self compassion (MSC) training. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 95(2), 402-422.  
<https://doi.org/10.1111/papt.12375>
- Yip, V. T., Tong, E. M. W. (2021). Self-compassion and attention: Self-compassion facilitates disengagement from negative stimuli. *Journal of Positive Psychology*, 16(5), 593-609.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1778060>
- Zhang, Y., & Chen, M. (2018). Character strengths, strengths use, future self-continuity and subjective well-being among Chinese university students. *Frontiers in Psychology*, 9, Article e1040.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01040>
- Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: Mediating role of self-compassion. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.  
<https://doi.org/10.1177/0030222817729609>

원고접수일 : 2023. 10. 15.

수정원고접수일 : 2023. 11. 27.

게재확정일 : 2023. 11. 28.

## The Influence of the Six Virtues of Character Strengths on Depression and the Moderating Effect of Self-compassion\*

Hyunseok Cho

Department of Psychology, Seoul National University, Ph. D. Candidate

This study evaluated the moderating effect of self-compassion in the relationship between character strengths and depression. The study surveyed 502 respondents aged 19 to 34 years on their character strengths, self-compassion, and depression levels. Depression, the dependent variable was regressed on the total score of the character strengths measures and the measures for each of the six virtues (wisdom, humanity, courage, temperance, justice, and transcendence), as well as self-compassion. The results indicate that, (1) the total character strengths score significantly predicted the measure of depression, and this relation was moderated by self-compassion such that the impact of character strengths on depression was significantly greater in the average and above-average groups than in the below-average group, (2) Moreover, the six virtues significantly predicted the depression measure, and (3) self-compassion moderated the impacts on depression of humanity, courage, temperance, and transcendence, but not of wisdom or justice. We discuss the study's limitations and suggest potential future research directions.

*Key words* : character strengths, six virtues, self-compassion, depression

---

\* This study is a revision of the first author's doctoral thesis.

† Corresponding Author : Hyunseok Cho / Department of Psychology, Seoul National University, Graduate. / (08826) M313, 16Dong, 1, Gwanak-ro, Gwanak-gu, Seoul, Republic of Korea / E-mail: hscho@snu.ac.kr