한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2024, Vol. 10, No. 1, 79-102

OPEN ACCESS

자기자비중심의 명시-암묵 혼합 정서조절전략이 부적응적 완벽주의자의 수치심 및 부정정서에 미치는 영향

여 환 홍
계명대학교
심리학과
석사 졸업

윤 혜 영†
계명대학교
심리학과
부교수

본 연구에서는 부적응적 완벽주의자들을 대상으로 자기자비를 활용한 명시적 정서조절전략과 암묵적 정서조절전략 그리고 이들을 결합한 명시-암묵 혼합 정서조절전략을 처치하고, 각 전략이 수치심, 부정정서, 자기자비에 미치는 영향을 확인하였다. 그리고 특정 처치 전략이 실제로 참가자들의 자기자비 수준을 변화시킴으로써 수치심과 부정정서의 변화가 나타나는지 살펴보았다. 참가자는 Frost 다차원적 완벽주의척도(FMPS)의 개인기준 하위척도에서 23점 이상, 평가염려 하위척도에서 42점 이상 보고한 18세 이상의 성인 52명이었다. 각 참가자는 명시적 전략 처치집단, 암묵적 전략 처치집단, 혼합 전략 처치집단, 통제집단에 무작위로 할당되었고, 각 집단별로 특정 정서조절전략만을 사용하도록 고안된 과제들을 처치하였다. 연구결과, 수치심 감소에 있어서는 암묵적 전략과 혼합 전략이 명시적 전략에 비해 상대적으로 더 큰 효과를 나타내었고, 부정정서 감소에 있어서는 혼합 전략이 다른 전략들에 비해 상대적으로 더 큰 효과를 나타내었다. 이러한 결과는 자기자비 정서조절목표를 의식적으로 활성화시키는 명시적 정서조절전략과 자기자비 정서조절목표를 비의식적으로 점화하는 암묵적 정서조절전략을 결합한 혼합 정서조절전략의 처치가 부적응적 완벽주의자의 수치심과 부정정서를 효율적으로 감소시킬 가능성이 있음을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 한계점과 의의, 후속연구를 위한 제언이 논의되었다.

주요어 : 정서조절전략, 부적응적 완벽주의, 부정정서, 수치심

† 교신저자(Corresponding Author) : 윤혜영 / 계명대학교 심리학과 부교수 / (41566) 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095 / Tel: 053-580-5498 / E-mail: hoggert1@kmu.ac.kr

Copyright ©2024, 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.

부적응적 완벽주의(maladaptive perfectionism)란 비현실적으로 높고 경직된 수행기준을 가지면서도 지나치게 자기비판적인 태도를 가지는 것을 말하며, 이런 특성을 가진 개인은 성공적인 수행을 했음에도 불구하고 자신을 비난하는 경향이 있다(Enns & Cox, 2002). 따라서 이들은 목표를 추구하는 과정에서 필연적으로 경험하게 되는 사소한 실수나 실패에 취약하며, 타인에 비해 부정정서를 더욱 쉽게 경험하게 된다. 특히 최근 연구들에 의하면, 부적응적 완벽주의자들은 자신의 완벽주의적 기준이 위협받는 사건으로 인해 부정정서를 경험하는 동시에 정서인식에 어려움이 있어 적절한 정서조절전략을 사용하지 못하게 되고, 이들의 낮은 정서인식 수준과 부적응적 정서조절전략의 사용이 부정정서를 더욱 가중시키게 되는 악순환의 고리를 경험하는 것으로 보인다(김민선, 서영석, 2009; Malivoire et al., 2019). 따라서 부적응적 완벽주의자들의 심리적 고통을 경감시키기 위해서는 이들이 적응적인 정서조절전략을 사용하도록 도울 필요가 있다

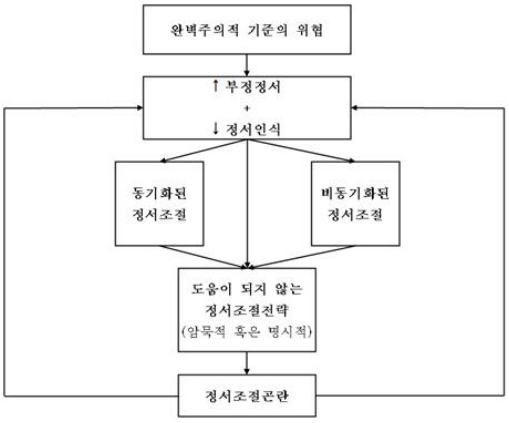

그림 1. 부적응적 완벽주의자가 경험하는 악순환되는 정서조절곤란(Malivoire et al., 2019에서 재인용 후 수정함)

(그림 1).

이들이 경험하는 부정정서 중 특히 주목해야 될 것은 수치심이다. 수치심은 자신의 부족함이 타인에게 드러나게 될 때 자신을 부적절하고 무가치하다고 느끼는 것으로, 전체 자기를 부정적으로 평가함으로써 경험되는 고통스러운 정서이다(Tangney & Dearing, 2003). 적응적, 부적응적 완벽주의자와 정상 통제집단의 수치심을 비교한 결과, 부적응적 완벽주의자들이 적응적 완벽주의자에 비해 현저히 높은 수치심을 보고하였고(Stöeber et al., 2007), 실험적 절차를 통한 수치심 유발에 더욱 민감하게 반응하는 것으로 나타나기도 했다(윤상희, 2016). 한편, 부적응적 완벽주의와 부정정서 간의 관계를 수치심과 부적응적 정서조절전략이 이중매개하는 것으로 나타났는데(한주연, 박경, 2011), 이는 부적응적 완벽주의자들이 수치심에 특히 취약하다는 것을 시사하며, 이들이 경험하는 부정정서를 감소시키기 위해서는 수치심을 효과적으로 감소시키는 정서조절전략을 사용하도록 도울 필요가 있음을 보여준다.

수치심을 조절하기 위해서 최근 자기자비를 활용한 개입이 시도되고 있다. 자기자비(self-compassion)란 심리적 고통을 경험하고 있는 자신을 혹독하게 비난하는 대신, 스스로에게 친절하고 온화한 태도를 취하는 것으로서, 가혹한 자기평가인 자기비난과는 상반되는 자기에 대한 태도를 말한다(Neff & McGehee, 2010). 부적응적 완벽주의자들의 역기능적 정서표현은 부분적으로 낮은 자기자비 수준에 의한 것이었고(윤자영, 정남운, 2020), 자기자비 훈련 프로그램이 수치심을 비롯한 부정정서를 크게 감소시키는 것으로 나타났으며(Gilbert & Procter, 2006), 이외에도 자기자비를

활용한 글쓰기가 수치심을 비롯한 다양한 부정정서를 효과적으로 감소시킬 수 있다는 것이 밝혀지고 있다(김유진, 2015; 김민주, 2016; 유정미, 2018; Leary et al., 2007).

자기자비를 활용한 글쓰기는 표현적 글쓰기(Pennebaker, 1997)와 달리 글의 주제를 제한하여 특정 방향으로 인지적 변화를 유도하는 구조화된 글쓰기(King & Miner, 2000)에 해당하는데, 구조화된 글쓰기는 표현적 글쓰기에 비해 인지적 단어의 사용을 더 많이 증가시키고(박경희, 2006; 손희정, 신희천, 2013), 인지적 재평가(cognitive reappraisal) 수준 또한 증가시킨다는 것이 밝혀졌다(설지윤, 2018). 인지적 재평가(Gross, 2002)는 정서조절전략의 하나로써 정서를 유발하는 선행사건에 대한 개인의 생각을 바꿈으로써 정서 자극의 의미나 중요성을 변화시키는 전략을 말하며, 정서반응성과 생리적 각성, 분노 정서의 감소 등과 관련이 있고, 심리적 안녕감, 삶의 만족감 증진과 관련되어있음이 반복적으로 확인되었다(Gross & John, 2003; Ray et al., 2008). 이렇게 구조화된 글쓰기를 통해 인지적 재평가를 유도하여 정서를 조절하는 것은 명시적 정서조절전략에 해당하는데, 이는 개인이 글쓰기를 통해 정서를 조절하는 과정에서 특정 정서조절목표를 인식해야 하고, 조절목표를 의식적으로 추구해야 하는 특성이 있기 때문이다. Koole (2009)의 정서조절에 대한 검토에서도 정서적 글쓰기 과제가 충격적인 정서 경험을 일관성있는 내러티브로 변화시키는데 도움을 줄뿐만 아니라, 인지적 재평가를 통해 정서적 고통을 하향조절하고 자신과 자신의 감정에 대한 통찰을 촉진하도록 만든다는 측면에서 지식 기반의 목표지향적인 정서조절전략이라고 기술하고 있다.

그러나 자기자비를 활용한 구조화된 글쓰기가 부적응적 완벽주의자를 대상으로 했을 때도 수치심 조절에 효과적인지 살펴본 연구는 부재하며, 이들에게 인지적 재평가와 같은 명시적 정서조절전략을 처치하는 것이 비효율적일 가능성이 조명되고 있다. 부적응적 완벽주의자들은 정서인식의 어려움을 경험하는 동시에 부적응적인 정서조절전략을 사용하는 경향이 있기 때문인데(Malivoire et al., 2019), 실제로 이들은 스트레스 상황에서 인지적 재평가와 같은 적응적인 정서조절전략을 잘 사용하지 않는 경향이 있는 것으로 나타났고(Rudolph et al., 2007), 반추 및 파국화와 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다(고희경, 현명호, 2019). 한 가지 가능성은 명시적 정서조절전략인 인지적 재평가를 사용하는 데에는 지적자원과 노력이 상대적으로 더 크게 요구된다는 것에 있다. 부적응적 완벽주의자들은 스트레스 상황에서 악순환되는 정서조절곤란을 경험하기 때문에 이러한 조절전략의 사용에 필요한 인지적 자원을 적절히 할당하지 못할 수 있다.

부적응적 완벽주의자에게서 나타날 수 있는 명시적 정서조절전략의 비효율성 문제를 암묵적 정서조절전략이 보완할 가능성이 있다. 암묵적 정서조절은 정서조절목표가 비의식적으로 추구되고, 정서변화가 자동적으로 진행되는 정서조절과정을 말한다(Williams et al., 2009). 암묵적 정서조절전략은 명시적 정서조절전략에 비해 정서조절에 더욱 효과적인 것으로 나타났으며, 이런 효과는 인지적 재평가 전략을 습관적으로 사용하지 못하는 사람들에게서 더욱 크게 나타나기도 했다(Williams et al., 2009). 암묵적 정서조절은 조절목표가 비의식적으로 추구되어야 하는 특성이 있기 때문

에 주로 정서조절목표를 점화(priming)시킴으로써 조절과정을 유도한다. 점화란 의미개념 등의 지식적인 구조가 상황적 맥락에 의해 활성화되는 것을 말하는데(Bargh et al., 1996), 점화된 목표가 의식적인 노력 없이도 자동적으로 추구되는 현상을 자동적 목표추구라 한다(Bargh, 1990; Bargh et al., 2001).

자동적 목표추구 현상을 유발하기 위해 주로 문장완성과제(Srull & Wyer, 1979)가 널리 이용되고 있다. 문장완성과제(Sentence Unscrambling Task; SUT)는 흩어진 단어나 어구를 조합하여 완전한 의미를 가진 하나의 문장으로 완성시키는 과제로, 문장에 포함된 단어에 의해 특정 조절목표가 비의식적인 수준에서 점화될 수 있다. 예컨대 Williams 등(2009)의 연구에서는 비의식적으로 인지적 재평가 정서조절목표를 점화하기 위해 '재평가된(reassessed)', '관점(perspective)', '다시 평가된(appraised again)', '치밀하게 분석된(carefully analyzed)', '전략(strategy)' 등의 재평가 목표 관련 단어를 흩어진 문장에 포함시킨 후, 완전한 의미를 가지도록 하나의 문장으로 완성 시키라는 지시를 제공하였다. 이후 깔때기형 디브리핑(funneled debriefing)을 통해 질문한 결과, 참가자는 의식하지 못한 채로 재평가 목표가 점화된 것을 확인할 수 있었다.

자동적 목표추구전략이 정서조절에 효과적임을 주장하는 연구는 최근까지도 꾸준히 이어져오고 있다. SUT를 이용해 정서억제목표를 점화시키고, 실험적 절차를 통해 분노를 유도하면 억제목표가 점화된 집단의 분노표현이 감소하는 것으로 나타났으며(Mauss et al., 2007), SUT를 통해 점화된 인지적 재평가목표가 부정정서의 생리적 지표인 심박수를 감소시킬 수 있음이 확인되었고(Yuan et al., 2015), 낙관주의 및 긍정정서가 점화되도록 고안된 SUT가 부적응적 완벽주의자의 수치심을 감소시킬 수 있음이 확인되었다(윤상희, 2016).

그러나 메타분석 연구결과에 의하면, 긍정정서를 증진시키는 개입은 기분을 즉각적으로 나아지게 하는 것에 효과적이고, 낙관주의를 증진시키는 개입은 미래를 긍정적으로 조망하도록 하는데 효과적이지만 이러한 개입들이 장기적인 치료적 이득으로 이어지지는 않는다고 하였다(Heekerens & Eid, 2021). 즉 수치심을 조절하는데 있어 긍정정서와 낙관주의를 점화시키는 것이 최선의 방법은 아닐 수 있으며, 고통스러운 정서에서 한 발짝 물러나 실수나 실패는 인간으로서의 당위적인 경험임을 인정하도록 하고, 스스로에게 친절한 태도를 가지도록 하는 자기자비적 태도를 점화시키는 것이 더욱 효과적일 가능성이 있다. 하지만 자기자비 정서조절목표를 비의식적으로 점화시키고, 이를 자동적으로 추구하도록 유도하는 암묵적 정서조절전략을 사용하여 부적응적 완벽주의자의 수치심 혹은 전반적인 부정정서가 감소되는지 확인한 연구는 부재한 실정이다.

한편 정서조절의 다수준 프레임워크(Braunstein et al., 2017)는 명시적 정서조절전략과 암묵적 정서조절전략을 결합하여 명시-암묵 혼합 정서조절전략으로써 처치하는 것에 대한 가능성을 제시하고 있다. 이 프레임워크는 기존의 정서조절전략들을 정서조절목표와 심리적 변화과정으로 명명된 두 가지 차원에 따라 재개념화한다. 이에 따르면, 기존에 명시적 정서조절전략으로 분류되던 인지적 재평가 전략은 명시적-통제적 조절전략으로, 암묵적 정서조절전략으로 분류되던 자동적 목표추구 전략은 암묵적-통제적 조절전략으로 새롭게 범주화된

다. 또한 연구자들은 각 범주의 정서조절전략이 사용될 때 뇌구조에서의 활성도 조합에서 차이가 나타난다는 것을 밝히고 있다. 명시적-통제적 전략은 배외측 전두엽에, 암묵적-자동적 전략은 복내측 전두엽에 각각 차별적으로 의존하고 있으며, 암묵적-통제적 전략은 이 두 전략의 특성을 공유한다(Braunstein et al., 2017). 즉, 인지적 재평가 전략과 자동적 목표추구 전략은 서로 다른 심리학적, 신경학적 기제로 정서를 조절한다는 것이다.

부적응적 완벽주의자들은 스트레스 상황에서 인지적 재평가와 같은 명시적인 정서조절전략을 잘 사용하지 못하는 경향성이 있고(Rudolph et al., 2007), 암묵적 정서조절전략의 정서조절효과는 평소에 인지적 재평가 전략을 잘 사용하지 않는 경우에 더 크게 나타난다(Williams et al., 2009)는 것을 감안하면 이들이 정서를 조절함에 있어 인지적 재평가와 같은 명시적 전략과 더불어 자동적 목표추구와 같은 암묵적인 정서조절전략을 함께 사용하도록 개입을 제공하는 것이 유용할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 명시적 전략과 암묵적 전략을 결합한 정서조절전략을 명시-암묵 혼합 정서조절전략으로 정의하고, 이 전략의 정서조절효과를 검증하고자 한다. 추가적으로 부적응적 완벽주의와 역기능적 정서표현 간의 관계를 자기자비와 정서인식 수준이 이중매개한다는 연구(윤자영, 정남운, 2020)를 감안했을 때, 각 정서조절전략이 자기자비 수준에 영향을 미치고, 이를 매개로 수치심 혹은 부정정서를 변화시키는지에 대해서도 확인해 볼 필요가 있겠다.

이에 따라 본 연구의 목적을 정리하면 다음과 같다. 먼저, 자기자비를 활용한 명시적 정서조절전략과 암묵적 정서조절전략, 그리고 이들을 결합한 명시-암묵 혼합 정서조절전략을 처치하고, 이들 처치가 부적응적 완벽주의자의 수치심과 부정정서에 어떤 영향을 미치는지 직접 비교하고자 한다. 다음으로 각 처치가 상태 자기자비의 변화를 매개로 상태 수치심 혹은 부정정서를 변화시키게 되는지 확인하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구는 연구자 소속 대학교 생명윤리심의위원회(IRB)의 연구승인(40525-202112-HR-086-02)을 받아 진행되었다. 연구 참가자는 오프라인과 온라인으로 모집하였다. 오프라인 모집의 경우 교내 게시판에 참가자 모집공고를 게시하였으며, 온라인모집의 경우 대학교 및 학과홈페이지와 대학커뮤니티에 참가자 모집공고를 게시하였다. 부적응적 완벽주의자를 선별하기 위해 선행연구(김현희, 김창대, 2011)의 제안에 따랐는데, 해당 연구에서는 평가염려 완벽주의를 지속적으로 엄격하게 자기를 감시하고, 자신의 행동을 과도하게 비판적으로 평가하며, 성공적인 수행에도 불만족스러워 하고, 타인의 비판과 기대를 습관적으로 염려하는 특성이라고 정의하였다. 이러한 측면은 부적응적 완벽주의에 대한 설명(Enns & Cox, 2002; Malivoire et al., 2019)과 대부분 일치하기 때문에 본 연구에서는 평가염려 완벽주의자를 부적응적 완벽주의자로 간주하였고, 선행연구에서 제안된 기준에 따라 이들을 선별하였다. 즉 Frost 다차원적 완벽주의척도(Frost et al., 1990)의 개인적 기준 하위척도에

서 23점 이상을 보고하고, 동시에 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 하위척도의 합산 점수가 총 42점 이상인 만 18세 이상의 성인을 부적응적 완벽주의자로 선별하였고, 총 55명의 참가자들이 생성된 난수표에 따라 네 집단에 무작위로 배치되었다. 전체 참가자는 한국어가 모국어이며, 한국어를 사용한 작문에 현저한 제한은 발견되지 않았다. 참가자 중 여성은 38명, 남성은 14명이었고, 연령 범위는 만 18 ~ 28세였으며, 평균 연령은 21.35세(*SD* = 2.66)였다. 참가자들의 개인적 기준 하위척도에서의 평균 점수는 28.87점이었고(*SD* = 2.98)이었고, 실수에 대한 염려 및 수행에 대한 의심 하위척도에서의 평균 점수는 51.67점(*SD* = 5.93)이었다. 이 중 연구자의 지시를 충분히 이해하지 못하였거나 무성의하게 반응한 참가자 3명을 제외한 총 52명의 데이터가 최종 결과분석에 사용되었다.

도구

Frost 다차원적 완벽주의척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)

FMPS는 Frost 등(1990)이 완벽주의의 다차원적인 속성을 측정하기 위해 개발한 Frost 다차원적 완벽주의척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)를 현진원(1992)이 번안하고, 심혜원(1994)이 타당화한 척도로 본 연구에서는 대상자 선별을 위해 사용하였다. FMPS는 총 35문항의 6요인구조(실수에 대한 염려, 조직화, 부모의 비난, 부모의 기대, 개인적 기준, 수행에 대한 의심)로 되어있고, 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 응답하는 방식이며, 높은 점수를 받을수록 해당 하위요인의 수준이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서는 부적응적 완벽주의자를 선별하기 위해 김현희, 김창대(2011)의 제안에 따라 개인적 기준(7문항), 실수에 대한 염려(9문항), 수행에 대한 의심(4문항) 하위척도만을 사용하였다. 본 연구에서는 이들 하위척도의 Cronbach' α가 각각 .71, .86, .66으로 나타났다.

단축형 상태 자기자비척도(State Self-Compassion Scale-Short Form; SSCS-SF)

SSCS-SF는 Raes 등(2011)이 자기자비를 측정하기 위해 개발한 단축형 자기자비 척도(Self-Compassion Scale-Short Form)를 박일(2014)이 상태 자기자비를 측정하는 척도로 수정하고 타당화한 척도이다. SSCS-SF는 원척도와 동일하게 총 12문항의 6요인구조(자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시)로 되어있고, 각 문항은 5점 Likert 척도(1점: 거의 아니다 ~ 5점: 거의 항상 그렇다)로 응답하는 방식이며, 높은 총점을 기록할수록 상태 자기자비 수준이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서는 원척도와 동일하게 부적 성격을 띄는 하위척도를 역채점하여 정적인 하위척도의 총점에 합산하는 방식으로 상태 자기자비 총점을 산출하였다. 본 연구에서는 SSCS-SF의 Cronbach' α가 처치 전 .71, 처치 후 .65로 나타났다.

한국판 상태 수치심척도(Korean Version of State Shame Scale; K-SSS)

K-SSS는 Marschall 등(1994)이 개발한 상태 수치심 및 죄책감척도(State Shame and Guilt Scale; SSGS) 중 수치심 하위척도만을 유정미(2018)가 번안하고 타당화한 척도이다. K-SSS는 총 5문항의 단일 요인구조로 되어있고, 각 문항은 5

점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇게 느끼지 않는다 ~ 5점: 아주 강하게 느낀다)로 응답하는 방식이며, 높은 점수를 받을수록 상태 수치심이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서는 K-SSS의 Cronbach' α가 처치 전 .79, 처치 후 .89로 나타났다.

정서반응측정치

정서반응측정치는 Leary 등(2007)이 참가자의 기분상태를 측정하기 위해 개발한 정서목록을 조용래와 노상선(2011)이 측정도구화한 척도이다. 이 척도는 정서를 나타내는 형용사로 구성되어 있으며, 총 16문항의 4요인구조(행복감, 슬픔, 분노감, 불안감)로 이루어져있고, 각 문항은 7점 Likert 척도(1점: 전혀 일치하지 않는다 ~ 7점: 전적으로 일치한다)로 응답하는 방식이며, 높은 점수를 받을수록 해당 정서의 수준이 높은 것으로 해석된다. 본 연구에서는 연구 목적에 따라 슬픔(4문항), 분노감(4문항), 불안감(4문항) 하위척도의 총점을 합산함으로써 부정정서 요인을 구성하여 분석에 사용하였다. 본 연구에서는 부정정서 요인의 Cronbach' α가 처치 전 .89, 처치 후 .90으로 나타났다.

수치심 유발 시나리오

본 연구를 수행하기 위해 수치심을 유발할 수 있는 최적의 과제를 찾고자 하였고, 비교적 최근에 수치심 유발 절차를 포함하여 이루어진 연구(박도현, 2016; 신서원, 2014; 윤상희, 2016; 정나래, 2016; Cândea & Szentágotai, 2018, Scheel et al., 2013)들을 개관한 결과, 수치심 유발 절차는 (1) 인지적 과제 처치 후 결과와는 무관한 부정적 피드백을 제공하는 방법(예: 해결할 수 없는 매우 높은 난이도의 과제를 제시한 후 "당신은 타인에 비해 형편없는 수준으로 문제를 맞추셨습니다." 등으로 피드백), (2) 삶에서의 수치스러웠던 경험을 회상해달라고 요청하는 기억회상과제(예: "당신의 삶에서 가장 수치스러웠던 경험을 회상한 후, 그것을 보고해 주십시오."), (3) 수치심 유발 시나리오를 제시하는 방법(예: 발표상황에서 매우 부족한 수행을 하는 자신과 그것을 바라보는 불특정다수를 심상화하도록 요청하기)과 같이 크게 세 가지 유형으로 나뉘어지고 있었다. 이에 연구수행에 가장 적합한 수치심 유발 과제를 구성하기 위해 예비연구를 수행하였다. 이 예비연구에서는 12명의 성인을 대상으로 인지적 과제를 이용한 수치심 유발 절차, 수치심 경험 회상과제, 수치심 유발 시나리오를 처치한 후 수치심과 생생함 수준을 1점(매우 낮음)에서 10점(매우 높음)으로 평정하도록 요청하였고 각 점수를 Friedman 방법을 사용한 k-대응표본 비모수검정을 통해 비교하였다. 그 결과 수치심 유발 시나리오의 수치심 유발 효과가 가장 컸고($p < .05$), 생생함 수준도 가장 높은 것으로 나타났다($p < .01$). 각 측정치가 각기 다른 집단에서 측정되었음을 가정하고 Kruskal Wallis 방법을 사용하여 k-독립표본 비모수검정을 실시한 결과도 앞선 분석과 마찬가지인 양상을 보였다(수치심 및 생생함 각 $p < .001$). 예비연구의 결과에 따라 본 연구에서는 참가자들의 수치심을 유발하기 위해 수치심 유발 시나리오를 청각적으로 제시한 후 심상화하도록 요청하는 방법을 사용하였고, 정나래(2016)의 연구에서 참가자들의 수치심을 유발하기 위해 사용한 시나리오를 본 연구의 목적에 부합하도록 수정하여 사용하였다. 수정된 시나리오는 Text To Speech(TTS) 기술을 이용하여 55초 길이의 음성으로 변환하였고,

참가자들에게는 스테레오 이어폰을 통해 청각적으로 제시하였으며, 시나리오 처치 후 10초간 심상화할 수 있도록 통제하였다.

자기자비 글쓰기 및 중립 글쓰기

본 연구에서는 명시적 정서조절전략으로써 인지적 재평가전략을 사용하도록 유도하기 위해 자기자비 글쓰기를 처치하였다. 연구에서 사용한 자기자비 글쓰기는 참가자의 수치심을 감소시키기 위해 Leary 등(2007)이 개발한 절차를 유정미(2018)가 수정하고 번안한 글쓰기 과제로, 자기자비의 각 하위요인(마음챙김, 자기친절, 보편적 인간성)에 맞추어 정서유발자극이나 상황에 대해 인지적 재평가를 할 수 있도록 고안된 구조화된 글쓰기이다. 본 연구에서는 참가자가 심상화된 수치심 유발 상황에 대해 글쓰기를 실시할 수 있도록 지시문을 일부 수정하였고, 표준 A4 용지에 인쇄하여 각 참가자에게 제시하였다. 자기자비 글쓰기 지시문은 (1) 수치심을 경험하고 있는 자신에게 무조건적이고 지지적인 태도를 가지도록 하고, (2) 고통이나 실패는 인간으로서 당위적으로 경험하는 것임을 인식하도록 하며, (3) 심리적 고통으로부터 한 발 물러나 비판단적으로 수인할 수 있도록 구성되었다.

중립 글쓰기는 유정미(2018)의 연구에서 처치집단과 대조집단 간 비교를 위해 대조집단에 처치한 주의분산 글쓰기로써, 특정 정서를 유발하거나 특정 정서조절전략의 사용을 유도하지 않도록 고안된 중립적인 특성을 가지는 과제이다. 본 연구에서 중립 글쓰기는 각 처치집단의 참가자에게 제공되는 실험적 처치의 총 소요시간을 동일하게 통제하기 위해, 그리고 각 처치집단에 처치된 과제의 정서조절효과를 통제집단과 비교하기 위해 사용하였으며, 표준 A4 용지에 인쇄하여 각 참가자에게 제시하였다. 중립 글쓰기 지시문은 정서적 경험이나 가치평가를 제외한 채로 지난 일주일 동안의 일과에 대해 상세히 작성하도록 구성되었다.

자기자비 SUT 및 중립 SUT

본 연구에서는 암묵적 정서조절전략으로써 자동적 목표추구전략을 사용하도록 유도하기 위해 SUT를 처치하였다. 연구에서 사용된 자기자비 SUT는 Srull과 Wyer(1979)에 의해 개발된 SUT를 수정한 것이다. 자기자비 SUT를 구성하기 위해 임상심리학전공자 15명이 각자 30개씩의 자기자비 태도 점화 문장을 읽고, 문항별 자기자비 각 하위요인과의 관련성 및 문장 이해 난이도를 1점(매우 낮음)에서 10점(매우 높음)으로 평정하였다. 평정 결과에 따라 각 하위요인과의 관련성이 상대적으로 낮은 문항 9개가 제외되어, 총 21개의 자기자비 태도 점화 문장이 선별되었다. 본 연구에서는 참가자들이 어떤 SUT를 처치 받았는지 알 수 없게 하기 위해 자기자비 태도 점화 문장의 개수(21개)와 중립 문장의 개수(21개)를 동일하게 구성한 후 문장 제시 순서를 무선화함으로써 총 42개 문장으로 자기자비 SUT를 구성하였다.

본 연구에서 사용된 중립 SUT 역시 Srull과 Wyer(1979)에 의해 개발된 SUT를 수정한 것이다. 중립 SUT를 구성하기 위해 임상심리학전공자 13명이 각자 50개씩의 정서적으로 중립적인 문장을 읽고, 각 문장의 긍정정서가, 부정정서가, 각성가를 1점(중립적임)에서 4점(매우 높음)으로 평정하였다. 평정 결과에 따라 정서가 및 각성가가 상대적으로 높은 문항 8개가 제외되어, 총 42개의 중립 문장으로 중

립 SUT를 구성하였다.

본 연구에서는 참가자의 정서조절과정이 비의식적으로 진행되도록 컴퓨터화된 SUT를 처치하였다. 사용된 프로그램은 Direct RT 2020 이며, 각 SUT는 검은 화면에 흰색 글씨로 교란과제 및 자극단어들을 투사하는 자극제시단계와 참가자가 교란과제의 답과 완전한 문장을 입력하는 입력단계로 구성하였다. 사용된 교란과제는 참가자가 문장을 완성하는 과정에서 문장의 의미를 파악하는 것을 방해하기 위해 고안된 것으로, 6자 길이의 무작위 숫자가 제시 되었다가 입력단계에서 회상(recall) 하도록 되어있다. 자기자비 SUT의 경우 참가자들은 모니터에 “그대로, 있는, 나의, 느낌·생각·감정을, 관찰해야 한다.”와 같은 단어들이 제시되면 “나의 느낌 · 생각 · 감정을 있는 그대로 관찰해야 한다.”와 같이 완성해야 하는 방식으로 SUT를 구현하였으며, 중립 SUT의 경우 “있기 때문에, 무거운 물체가, 공기저항이, 더 빨리 떨어진다.”와 같은 단어들이 제시되면 “공기저항이 있기 때문에 무거운 물체가 더 빨리 떨어진다.”와 같이 완성해야 하는 방식으로 SUT를 구현하였다. 자기자비 및 중립 SUT의 제시예시는 (그림 2)와 같다.

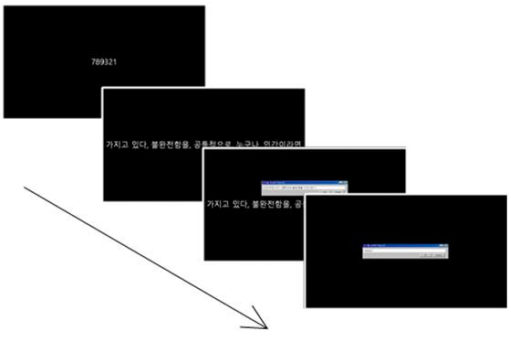

그림 2. 컴퓨터화된 문장완성과제 제시 예시

실험절차

스크리닝 단계에서는 FMPS를 이용하여 부적응적 완벽주의자를 선별하는 동시에 SSCS-SF를 이용하여 사전 상태 자기자비 수준을 측정하였다. 본 실험단계의 처치 직전에 참가자들이 자기자비 척도에 노출될 경우, 척도에 포함된 자기자비 관련 단어와 문장들이 비의식적으로 자기자비 태도를 점화시킴으로써 결과를 오염시킬 가능성이 있었기 때문에 선별단계에서 사전 상태 자기자비 수준을 측정하였다. 본 실험단계에서는 참가자에게 사전 연구동의서를 작성하도록 요청한 후 수치심 유발 시나리오를 처치하고 이를 심상화하도록 요청하였고, K-SSS, 정서반응측정치, FSCRS를 이용하여 사전 상태 수치심, 부정정서 수준을 측정하였다. 수치심 유발 및 사전 측정 이후 각 집단별로 정해진 과제를 처치하였는데, 명시적 전략 처치집단의 경우 15분간의 자기자비 글쓰기와 15분간의 중립 SUT를, 암묵적 전략 처치집단의 경우 15분간의 중립 글쓰기와 15분간의 자기자비 SUT를, 혼합 전략 처치집단의 경우 15분간의 자기자비 글쓰기와 15분간의 자기자비 SUT를, 통제집단의 경우 15분간의 중립 글쓰기와 15분간의 중립 SUT를 각각 처치하였다. 각 집단별로 정해진 과제를 처치한 이후 SSCS-SF, K-SSS, 정서반응측정치, FSCRS를 이용하여 사후 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서 수준을 측정하였다. 사후측정 이후 실험종료 안내 및 사후 설명이 포함된 디브리핑 절차를 진행하였고, 참가 사례품을 제공하였다.

자료분석

본 연구에서는 수집된 자료들을 분석하기 위해 IBM SPSS Statistics version 27.0을 이용하였으며, 다음과 같은 분석을 실시하였다. 첫째, 각 집단 간 사전 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서 수준에서의 동질성 확인을 위해 각 측정치에 대한 개별적인 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 둘째, 각 정서조절전략이 자기자비 태도에 미치는 영향을 확인하기 위해 상태 자기자비 수준을 종속변인으로 투입한 2(시기: 사전, 사후) X 4(집단: 명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략, 통제) 반복측정 혼합변량분석을 실시하였다. 셋째, 각 정서조절전략이 수치심에 미치는 영향을 확인하기 위해 상태 수치심 수준을 종속변인으로 투입한 2(시기: 사전, 사후) X 4(집단: 명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략, 통제) 반복측정 혼합변량분석을 실시하였다. 넷째, 각 정서조절전략이 부정정서에 미치는 영향을 확인하기 위해 부정정서 수준을 종속변인으로 투입한 2(시기: 사전, 사후) X 4(집단: 명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략, 통제) 반복측정 혼합변량분석을 실시하였다. 다섯째, 앞서 분석한 반복측정 혼합변량분석에서 상호작용효과가 나타난 경우 이를 해석하기 위해 단순주효과분석을 실시하였다. 마지막으로, 각 정서조절전략 유형과 수치심 및 부정정서 변화 수준 간의 관계를 자기자비 변화 수준이 매개하는지 살피기 위해 SPSS Process MACRO 4.3 (model 4)을 이용한 다항범주 독립변인 매개분석을 실시하였다.

결 과

각 집단의 인구통계학적특성과 주요변인에 대한 집단 간 사전 동질성검증

네 집단을 대상으로 사전 동질성검증을 실시한 결과 성별과 연령에서 집단 간 차이가 유의하지 않았다, $\chi^2(2) = 4.44$, $p = .22$, $F(3, 51) = 1.32$, $p = .28$. 또한 개인적 기준 및 평가염려 완벽주의 수준에서 유의한 차이가 발견되지 않았고, $F(3, 51) = 1.86$, $p = .15$, $F(3, 51) = 1.35$, $p = .27$, 사전 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서에서도 유의한 차이가 발견되지 않았다, $F(3, 51) = 1.35$, $p = .27$, $F(3, 51) = 1.05$, $p = .38$, $F(3, 51) = 0.67$, $p = .58$, $F(3, 51) = 0.24$, $p = .69$. 이러한 결과들은 각 집단에 배치된 참가자들의 부적응적 완벽주의 수준이 동등하고, 정서조절전략을 처치하기 전 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서 수준이 동등함을 의미한다.

집단 및 시기에 따른 주요 종속변인의 변화

각 집단별 과제 처치가 시기에 따라 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서에 미치는 효과를 확인하기 위해 시기 2(사전, 사후) X 집단 4(명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략, 통제) 반복측정 혼합변량분석을 실시하였고, 결과는 표 1에 제시하였다.

자기자비의 경우, 집단의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과는 유의하지 않았지만, $F(3, 48) = 2.69$, $p = .06$, $F(3, 48) = 2.06$, $p = .12$, 시기의 주효과는 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 48) = 17.50$, $p < .001$. 시기의 주효과를 구체적으로 살피기 위해 사전-사후 자기자비 수준을 종속변인으로 투입한 각 집단별 대응표본 t-검정을 실시한 결과, 통제집단

표 1. 집단별 자기자비, 수치심, 부정정서에 대한 사전-사후 혼합설계 변량분석 결과

	명시적 전략 처치집단 (n = 13)		암묵적 전략 처치집단 (n = 14)		혼합 전략 처치집단 (n = 13)		통제집단 (n = 12)		ANOVA (F)		
	사전	사후	사전	사후	사전	사후	사전	사후	시기	집단	시기×집단
상태 자기자비	30.15(6.56)	38.00(8.49)	33.71(7.25)	38.29(5.43)	35.62(5.72)	42.31(4.84)	33.58(8.55)	33.75(5.94)	17.50***	2.69	2.06
상태 수치심	16.15(4.41)	9.31(3.97)	19.50(3.46)	19.50(3.46)	20.85(1.91)	7.77(2.95)	19.50(2.91)	11.17(4.69)	302.79***	1.37	3.13*
부정정서	57.77(14.77)	32.54(8.98)	60.71(10.63)	60.71(10.63)	59.00(10.59)	28.31(8.96)	56.25(14.26)	43.75(13.92)	117.10***	1.19	3.15*

note. *Mean(SD)*

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

을 제외한 모든 처치집단에서 유의한 차이가 발견되었다, 각각 $t(12) = -2.43$, $p < .05$, $t(13) = -2.68$, $p < .05$, $t(12) = -3.89$, $p < .01$, $t(11) = -.73$, $p = .95$. 이는 명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략 집단이 수행한 과제로 인하여 자기자비가 유의하게 증진된 것에 비해, 통제집단에 처치된 과제는 자기자비 수준에 영향을 미치지 못했다는 것을 의미한다.

상태 수치심의 경우, 집단의 주효과는 유의하지 않았지만, $F(3, 48) = 1.37$, $p = .26$, 시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과는 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 48) = 302.79$, $p < .001$, $F(3, 48) = 3.13$, $p < .05$. 이는 집단과 시기에 따라 상태 수치심의 변화 양상이 다름을 시사한다.

부정정서의 경우, 집단의 주효과는 유의하지 않았지만, $F(3, 48) = 1.19$, $p = .33$, 시기의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과는 유의하게 나타났다, $F(1, 48) = 117.10$, $p < .001$, $F(3, 48) = 3.15$, $p < .05$. 이는 집단과 시기에 따라 부정정서의 변화 양상이 다름을 시사한다.

상태 수치심과 부정정서에 대한 단순주효과분석 결과

집단과 시기의 상호작용효과가 나타난 상태

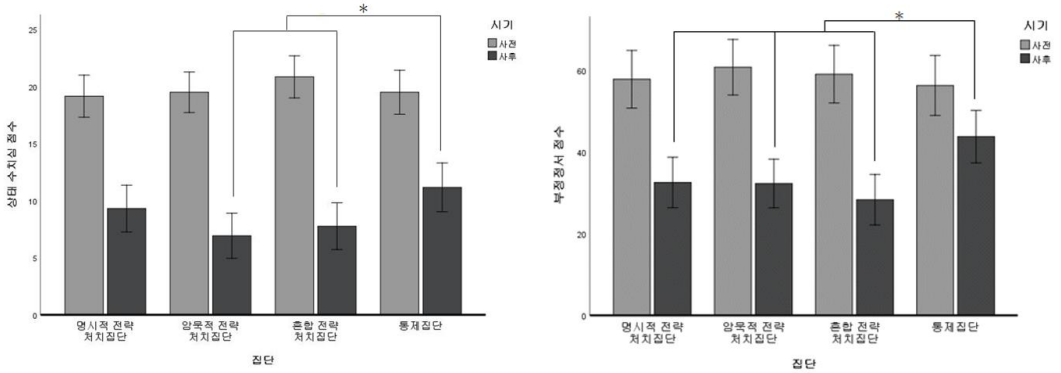

그림 3. 집단과 시기에 따른 상태 수치심과 부정정서의 변화

수치심과 부정정서의 변화 양상은 (그림 3)에 제시하였다. 상태 수치심과 부정정서에 나타난 상호작용효과를 보다 정확히 살피기 위해 단순주효과분석을 실시하였다.

그 결과 상태 수치심의 경우, 집단을 고정하였을 때 사전 측정에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나, $F(3, 51) = .67$, $p = .58$, 사후 측정에서는 유의한 차이가 나타났다, $F(3, 51) = 3.28$, $p < .05$. 시기를 고정한 결과에서는 모든 집단에서 상태 수치심 수준에 대한 유의한 차이를 보였다, 각각 $F(1, 12) = 36.92$, $p < .001$, $F(1, 13) = 160.31$, $p < .001$, $F(1, 12) = 197.72$, $p < .001$, $F(1, 11) = 34.90$, $p < .001$.

부정정서의 경우 집단을 고정하였을 때 사전 측정에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으나, $F(3, 51) = .29$, $p = .83$, 사후 측정에서는 유의한 차이가 나타났다, $F(3, 51) = 4.44$, $p < .01$. 시기를 고정한 결과에서는 모든 집단에서 상태 수치심 수준에 대한 유의한 차이를 보였다, 각각 $F(1, 12) = 27.97$, $p < .001$, $F(1, 13) = 35.45$, $p < .001$, $F(1, 12) = 68.58$, $p < .001$, $F(1, 11) = 7.88$, $p < .05$.

시기를 고정했을 때 모든 집단에서 유의한 차이가 발견됨에 따라 각 집단에 처치된 과제의 효과를 상세히 비교하기 위해 추가적으로 사후 상태 수치심과 부정정서 수준을 종속변인으로 투입한 일원변량분석과 Waller-Duncan 방법을 이용한 사후검증을 실시하였으며, 결과는 표 2에 제시하였다.

사후 상태 수치심의 경우, 각 집단별 사후 상태 수치심의 차이가 유의한 것으로 나타났으며, $F(3, 48) = 3.28$, $p < .05$, 사후검증 결과 통제집단에 비해 암묵적 전략 처치집단과 혼합 전략 처치집단의 사후 상태 수치심이 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 한편, 표 3을 통해 단순주효과분석에서 시기를 고정한 결과를 살펴보면, 암묵적 전략 처치집단과 혼합 전략 처치집단의 효과크기가 가장 큰 것으로 나타났는데, 이는 다른 집단에 비해 상대적으로 처치 후 상태 수치심이 더 많이 감소했다는 것을 의미한다, 각각 부분$\eta^2 = .93$, 부분$\eta^2 = .94$.

사후 부정정서의 경우, 각 집단별 사후 부정정서에서의 차이가 유의한 것으로 나타났으며, $F(3, 48) = 4.44$, $p < .01$, 사후검증 결과는

표 2. 사후 상태 수치심 및 사후 부정정서에 대한 사후검증 결과

	명시적 전략 처치집단 ($n = 13$)	암묵적 전략 처치집단 ($n = 14$)	혼합 전략 처치집단 ($n = 13$)	통제집단 ($n = 12$)	F	p	*Waller-Duncan* ($\alpha = .05$)
사후 상태 수치심	9.31 (3.97)	6.93 (2.97)	7.77 (2.95)	11.17 (4.69)	3.28*	.029	2, 3 < 4
사후 부정정서	32.54 (8.98)	32.29 (11.84)	28.31 (8.96)	43.75 (13.92)	4.44**	.008	1, 2, 3 < 4

Note. *Mean (SD)*,
*$p < .05$, **$p < .01$.

표 3. 상태 수치심과 부정정서에서의 시기를 고정한 단순주효과 분석 결과

변량원 (DV: 상태 수치심)		*F*	*P*	부분 η^2	변량원 (DV: 부정정서)		*F*	*p*	부분 η^2
집단 내					집단 내				
시기@	명시적 전략 처치집단	36.92***	.000	.76	시기@	명시적 전략 처치집단	27.97***	.000	.70
	암묵적 전략 처치집단	160.31***	.000	.93		암묵적 전략 처치집단	35.45***	.000	.73
	혼합 전략 처치집단	197.72***	.000	.94		혼합 전략 처치집단	68.58***	.000	.85
	통제집단	34.90***	.000	.76		통제집단	7.88*	.017	.42

note. $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

통제집단에 비해 명시적 전략 처치집단, 암묵적 전략 처치집단, 혼합 전략 처치집단의 사후 부정정서가 유의하게 낮은 것으로 나타났다. 한편, 표 3을 통해 단순주효과분석에서 시기를 고정한 결과를 살펴보면, 혼합 전략 처치집단의 효과크기가 가장 큰 것으로 나타났는데, 이는 다른 집단에 비해 상대적으로 처치 후 부정정서가 더 많이 감소했다는 것을 의미한다, 부분η^2 = .85.

정서조절전략 유형과 수치심 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증

정서조절전략 유형과 수치심 간의 관계에서

표 4. 각 정서조절전략 유형과 상태 수치심 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증 및 부트스트래핑 결과

준거변인 : 상태 수치심 변화량					
분석	집단	B	*SE*	*t*	*p*
상대 직접효과	명시적 전략	1.69	1.84	.92	.36
	암묵적 전략	4.37	1.80	2.42*	.02
	명시-암묵 혼합 전략	4.97	1.86	2.68**	.01
				95% Biased-corrected CI	
				Lower	Upper
상대 간접효과	명시적 전략	-.18	.47	-1.34	.71
	암묵적 전략	-.13	.32	-.86	.48
	명시-암묵 혼합 전략	-.23	.45	-1.30	.61

note. $^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$.

부트스트랩 표본수는 5000번

자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes와 Preacher(2014)가 제안한 다항범주 독립변인 매개분석을 실시하였고, 그 결과를 표 4에 제시하였다. 매개효과 검증은 부트스트래핑 방법을 사용하였는데, 이는 간접효과의 정규성 가정에 대한 제약에서 자유롭기 때문에 권장되는 방법이다(Hayes & Preacher, 2014). 분석 결과, 통제집단과 비교할 때 명시적 전략 처치집단이 상태 수치심 변화량에 미치는 직접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났으나, B = 1.69, p = .36, 암묵적 전략 처치집단과 혼합 전략 처치집단 각각의 직접효과는 유의한 것으로 나타났다, 각각 B = 4.37, p < .05, B = 4.97, p < .01. 그러나 매개효과인 간접효과는 모든 처치 집단에서 유의하지 않은 것으로 나타났다, 각각 B = -.18, 95% Biased CI = -1.34 ~ .71, B = -.13, 95% Biased CI = -.86 ~ .48, B = .23, 95% Biased CI = -1.30 ~ .61. 이에 각 변인간의 관계를 구체적으로 살펴보았을 때, 예측변인인 각 정서조절전략 유형에서 매개변인인 자기자비 변화량으로 이행되는 경로의 회귀계수는 모두 유의하지 않은 것으로 나타났고, 각각 B = 3.86, p = .32, B = 2.81, p = .46, B = 4.86, p = .21, 자기자비 변화량에서 준거변인인 수치심 변화량으로 이행되는 경로의 회귀계수 또한 유의하지 않은 것으로 나타났다, B = -.05, p = .50. 이는 암묵적 전략과 혼합 전략 처치집단에 처치된 과제는 상태 수치심을 변화시키는데 효과가 있지만, 이러한 효과가 반드시 자기자비 수준을 변화시킴으로써 나타나게 된 것은 아님을 의미한다.

정서조절전략 유형과 부정정서 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증

정서조절전략 유형과 부정정서 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 상기와 동일한 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 통제집단과 비

표 5. 각 정서조절전략 유형과 부정정서 간의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증 및 부트스트래핑 결과

준거변인 : 부정정서 변화량					
분석	집단	B	*SE*	*t*	*p*
상대 직접효과	명시적 전략	13.15	6.57	2.00*	.05
	암묵적 전략	16.24	6.43	2.53**	.01
	명시-암묵 혼합 전략	18.73	6.61	2.83**	.01
				95% Biased-corrected CI	
				Lower	Upper
상대 간접효과	명시적 전략	-.42	1.38	-3.50	2.58
	암묵적 전략	-.31	1.01	-2.43	1.92
	명시-암묵 혼합 전략	-.53	1.36	-3.24	2.60

note. *p < .05, **p < .01.

부트스트랩 표본수는 5000번

교할 때 각 처치집단이 부정정서 변화량에 미치는 직접효과가 모두 유의한 것으로 나타났다, 각각 B = 13.15, p < .05, B = 16.24, p < .01, B = 18.73, p < .01. 그러나 매개효과인 간접효과는 모든 처치 집단에서 유의하지 않은 것으로 나타났다, 각각 B = -.42, 95% Biased CI = -3.50 ~ 2.58, B = -.31, 95% Biased CI = -2.43 ~ 1.92, B = -.53, 95% Biased CI = -3.24 ~ 2.60. 이에 각 변인 간의 관계를 구체적으로 살펴보았을 때, 예측변인인 각 정서조절전략 유형에서 매개변인인 자기자비 변화량으로 이행되는 경로의 회귀계수는 모두 유의하지 않은 것으로 나타났고, 각각 B = 3.86, p = .32, B = 2.81, p = .46, B = 4.86, p = .21, 자기자비 변화량에서 준거변인인 부정정서 변화량으로 이행되는 경로의 회귀계수 또한 유의하지 않은 것으로 나타났다, B = -.11, p = .66. 이는 각 처치집단에 처치된 과제는 부정정서를 변화시키는데 효과가 있지만, 이러한 효과가 반드시 자기자비 수준을 변화시킴으로써 나타나게 된 것은 아님을 의미한다.

논 의

본 연구에서는 자기자비를 활용한 명시적 정서조절전략, 암묵적 정서조절전략, 그리고 이 두 전략을 결합한 명시-암묵 혼합 정서조절전략이 부적응적 완벽주의자의 수치심과 부정정서를 조절하는데 효과를 나타내는지 살펴보고, 각 전략의 사용이 자기자비 수준을 변화시킴으로써 수치심과 부정정서를 변화시키게 되는지 확인하고자 하였다. 이를 위해 명시적 전략 처치집단, 암묵적 전략 처치집단, 혼합 전략 처치집단, 통제집단에 참가자들을 무작위로 배치하고, 각 집단별로 특정 정서조절전략을 사용하도록 유도하는 과제(자기자비 및 중립글쓰기, 자기자비 및 중립 SUT)를 조합하여 처치한 후, 네 집단 간 상태 자기자비, 상태 수치심, 부정정서 수준의 변화를 비교했다.

본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 각 정서조절전략이 자기자비 수준에 미치는 영향을 살펴보기 위해 상태 자기자비 수준을 종속변인으로, 시기와 집단을 독립변인으로 투입한 반복측정 혼합변량분석을 실시한 결과, 시기의 주효과는 통계적으로 유의하였으나, 집단의 주효과와 집단과 시기의 상호작용효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 그러나 명시적 전략, 암묵적 전략, 혼합 전략 처치집단의 사후 자기자비 수준이 사전점수에 비해 각각 7.85, 4.58, 6.69점 증가한 반면 통제집단은 0.17점만 증가하였고, 실제로 각 집단의 사전-사후 자기자비 수준에 대한 대응표본t-검정을 실시한 결과 통제집단의 평균차이만 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이러한 결과로 미루어 볼 때, 통제집단을 제외한 모든 처치집단에서 처치이후 자기자비 수준이 유의하게 증가하여 자기자비 처치가 적절히 작동한 것으로 해석할 수 있겠다.

이러한 결과는 Leary 등(2007)의 연구에서 나타난 것과 마찬가지로 자기자비 글쓰기가 자기자비 수준을 조절하는데 효과가 있다는 것을 의미하며, 특히 이러한 효과가 부적응적 완벽주의자를 대상으로 했을 때도 동일하게 나타날 수 있음을 시사한다. 또한 이러한 결과는 Mauss 등(2007)의 연구에서 나타난 것과 마찬가지로 SUT를 통해 정서조절목표를 점화시킴으로써 이를 자동적으로 추구하도록 유도

할 수 있다는 것을 의미하며, 특히 자기자비 정서조절목표를 점화시켜 부적응적 완벽주의자의 자기자비 수준을 조절할 수 있음을 시사한다. 그러나 혼합 전략 처치집단에 처치된 과제들은 자기자비를 조절하는 것과 관련하여 암묵적 정서조절전략에 대한 개별적인 상승효과(synergy effect)를 나타내지 않았다.

혼합 전략 처치집단에서 개별적 상승효과가 뚜렷하게 나타나지 않은 이유와 관련하여, 가장 우선적으로는 자기자비의 개념적 복잡성을 고려해보아야 할 것으로 여겨진다. 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3요인으로 이루어진 다소 복잡한 구성개념이기 때문에 단회기 처치로는 상승효과가 나타날 시간적 여유가 충분하지 않았을 가능성이 있다. 실제로 Gilbert와 Procter(2006)의 연구에서는 총 12회기의 자기자비 훈련 프로그램(Compassionate Mind Training; CMT)을 참가자들에게 처치한 결과, 우울, 불안, 수치심 등이 현저하게 감소되었는데, 연구자들은 이러한 CMT의 효과에 대해 증진된 자기자비가 개인의 자기진정체계를 우회적으로 활성화시켜 수치심을 비롯한 여러 부정정서가 하향 조절되는 것이라고 설명하고 있다. 즉, 본 연구에서는 자기자비 개입이 단회기의 짧은 시간 동안 처치되었기 때문에 개인의 자기진정체계가 충분히 활성화될 만큼 자기자비가 증진되지 못했을 가능성이 있겠다.

둘째, 각 전략이 수치심과 부정정서에 미치는 영향을 살펴보기 위한 분석을 실시한 결과, 수치심을 감소시키는데 있어서는 자기자비를 활용한 암묵적 전략 혹은 혼합 전략이 명시적 전략에 비해 상대적으로 더 효과적이고, 부정정서를 감소시키는데 있어서는 혼합 전략이 명시적 전략 혹은 암묵적 전략에 비해 상대적으로 더 효과적인 것으로 나타났다.

수치심 하향조절에 있어서는 명시적 전략에 비해 암묵적 전략의 효과와 각 전략을 결합한 혼합 정서조절전략의 효과가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났고, 이는 부적응적 완벽주의자가 스트레스 상황 하에서 명시적-통제적 전략에 해당하는 인지적 재평가전략을 잘 사용하지 못한다는 주장(Rudolph et al., 2007)을 간접적으로 지지하는 결과이다. 인지적 재평가와 같은 명시적인 정서조절전략의 사용에는 인지적 자원이 크게 요구되지만 자동적 목표추구와 같은 암묵적 정서조절전략은 이러한 제약에서 상대적으로 자유롭기 때문에 보다 큰 정서 변화가 야기되었다고 추측해 볼 수 있겠다.

부정정서 하향조절에 있어서는 명시적 전략과 암묵적 전략에 비해 혼합 전략의 효과가 상대적으로 더 큰 것으로 나타났다. 이는 명시적-통제적 전략이 배외측 전두엽의 활성화와 관련되어 있고, 암묵적-자동적 전략은 복내측 전두엽의 활성화와 관련되어 있으며, 암묵적-통제적 전략은 이 두 전략의 신경학적 특성을 공유한다고 밝힌 Braunstein 등(2017)의 주장을 간접적으로 지지하는 결과이다. 본 연구에서 혼합 전략 처치집단에 제공된 자기자비 글쓰기와 자기자비 SUT는 각각 명시적-통제적 전략과 암묵적-통제적 전략에 해당하고, 각 과제가 서로 다른 신경학적, 심리학적 기제로 정서를 조절함으로써 각 과제를 단독으로 처치하는 것에 비해 부정정서를 하향조절하는 것에 있어 상대적으로 더 큰 효과를 보인 것으로 사료된다. 한편, 이러한 결과는 명시적 학습과제와 암묵적 학습과제를 조합하여 처치한 집단이 명시적 학습만 처치받은 집단에 비해 수행 수준이 높았던 Tzetzis와 Lola(2010)의

연구, 암묵적 인지편향수정훈련(CBM-A)에 명시적 지시를 추가적으로 처치한 집단이 기존 CBM-A만 처치한 집단에 비해 주의편향이 더욱 크게 수정되었던 Grafton 등(2014)의 연구, 암묵적 과제에 명시적 지시를 결합한 과제를 처치한 집단이 암묵적 과제만 처치한 집단 및 통제집단에 비해 사회불안 수준을 더 적게 보고했던 김슬아와 홍창희(2020)의 연구와 궤를 같이 하는 결과이며, 정서조절은 암묵적 과정과 명시적 과정이 상호작용한 결과라는 Koole 등(2015)의 주장을 지지하는 결과로도 여겨진다.

그러나 혼합 전략 처치집단에 처치된 과제들은 수치심을 조절하는 것과 관련하여 암묵적 정서조절전략에 대한 개별적인 상승효과를 나타내지 않았다. 이는 수치심 유발 시나리오가 가지는 한계점에 의한 것일 수 있다. 본 연구에서는 참가자들의 수치심을 유발하기 위해 발표 상황 시나리오를 청각적으로 제시한 후 해당 상황에 있는 자신의 모습을 심상화하도록 요청하였다. 해당 시나리오의 내용은 불특정다수의 청중들 앞에서 자신의 불만족스러운 수행을 평가받는 것이었으며, 이에 따라 참가자들은 수치심보다는 불안 혹은 슬픔 등의 다른 부정정서를 더욱 크게 경험했을 가능성이 있다. 즉, 본 연구에서 사용된 정서 유발 절차가 수치심보다는 부정정서를 더 크게 유발했고, 이로 인해 혼합 전략의 암묵적 전략에 대한 개별적 상승효과가 부정정서를 대상으로 했을 때만 나타났을 가능성이 있겠다.

또한 통제집단의 경우에도 수치심과 부정정서의 변화가 나타났다. Gyurak 등(2011)은 실험실 환경에서의 정서유도절차가 참가자의 습관화된 정서조절을 유발하게 되고, 이는 실험적으로 유도된 재평가 전략이나 정서 억제 전략만큼이나 부정적 정서를 조절하는데 효과적이라고 하였다. 아울러 Webb 등(2012)의 메타분석 연구에서는 주의분산 전략이 중등도 이상의 효과크기를 가지는 것으로 나타났는데, 본 연구에서도 중립 글쓰기와 SUT를 처치함으로써 결론적으로는 참가자들이 주의분산 전략을 사용하게 되었을 것이고, 정서를 조절할 수 있는 심리적, 시간적 여유를 확보했을 가능성이 있다. 즉 본 연구에서 통제집단에 배치된 참가자들은 정서조절과 관련된 지시나 과제를 명시적 혹은 암묵적으로 처치받지는 않았지만 자신의 정서를 조망하는 과정에서 습관적으로 정서를 하향조절했을 가능성이 있고, 이것이 수치심과 부정정서의 감소로 이어졌을 수 있다.

셋째, 각 정서조절전략이 자기자비 수준을 변화시킴으로써 수치심 혹은 부정정서를 변화시키는 것인지 확인하기 위해 각각의 매개분석을 실시하였다. 그 결과 수치심을 준거변인으로 투입한 분석에서는 암묵적 전략과 혼합전략의 직접효과가 유의하였지만, 모든 처치집단의 간접효과는 유의하지 않았고, 부정정서를 준거변인으로 투입한 분석에서는 모든 처치집단의 직접효과는 유의하였지만, 간접효과는 유의하지 않았다.

매개효과가 유의하지 않은 것에 대해서는 두 가지 설명이 가능할 것으로 보인다. 먼저 자기자비는 복잡한 구성개념이기 때문에 단회기 처치를 통해서는 자기자비의 특정 하위요인만이 증진되었을 가능성이 있고, 이로 인해 수치심과 부정정서의 변화가 미미했을 수 있다. 실제로 각 처치가 자기자비 하위요인을 변화시킴으로써 수치심과 부정정서의 변화가 나타나게 되는지 살펴보기 위해 실시한 추가적인 분석에서는 자기자비와 관련된 하위요인

중 마음챙김의 변화만이 수치심과 부정정서의 변화로 이어지고 있는 것으로 나타났고, 이러한 매개효과는 암묵적 전략 처치집단과 혼합 전략 처치집단에서만 유의한 것으로 나타났다. 따라서 자기자비 각 하위요인이 모두 변화할 수 있을 만큼 처치 시간 혹은 회기를 증대시킨 후 각 처치의 효과를 재검토한다면 현재의 결과와는 다른 양상이 나타날 수 있겠다.

또 다른 가능성으로는 자기자비의 변화가 수치심과 부정정서의 직접적인 감소로 이어지는 것이 아니라, 개인의 자기진정-안정체계 전체가 활성화됨으로써 간접적으로 정서를 하향조절하게 되는 것으로 생각해 볼 수도 있다. Gilbert와 Procter(2006)가 언급한 바와 같이 개인의 정서조절체계가 위협-보호체계, 추동-활력체계, 진정-안정체계로 구분된다면, 자기자비 처치의 변화로 야기된 자기진정-안정체계의 변화를 단순히 수치심이나 부정정서의 변화로 확인하기에는 무리가 있을 것으로 여겨진다.

요컨대 이러한 연구결과를 통합적으로 살펴봤을 때, 자기자비를 활용한 명시적 정서조절전략, 암묵적 정서조절전략, 명시-암묵 혼합 정서조절전략 모두 부적응적 완벽주의자의 수치심과 부정정서를 감소시킬 수 있었고, 특히 수치심을 감소시키는 것에 있어서는 암묵적 전략과 혼합 전략의 효과가 명시적 전략에 비해 상대적으로 뛰어나며, 부정정서를 감소시키는 것에 있어서는 혼합 전략의 효과가 다른 전략들에 비해 상대적으로 뛰어난 것으로 나타났다. 그러나 이러한 전략들의 정서조절효과가 반드시 자기자비 수준을 변화시킴으로써 나타나게 된 것만은 아닌 것으로 사료된다. 따라서 본 연구의 결과를 해석하는데 있어 신중을 기할 필요가 있겠다.

본 연구의 한계점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 스크리닝 절차상 미비된 점이 있었다. 본 연구에서는 사전 상태 자기자비 수준을 스크리닝 단계에서 측정하였는데, 이는 사전 측정이 연구결과를 오염시키는 것을 방지하고자 실시된 실험적 조작이었다. 그러나 참가자들이 스크리닝 설문지에 응답한 후 본 실험에 참가하기 까지 수일 동안의 시간적 지연이 있었고, 이 기간 동안 참가자 삶에서의 사건, 변화 등 자기자비와 관련된 제3변인이 혼입되었을 가능성이 있다. 즉, 연구의 타당성을 위한 실험적 조작이 역설적으로 연구의 타당성에 악영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 추후연구에서는 참가자의 자기자비 수준을 비의식적인 수준에서 측정할 수 있는 Implicit Association Test; IAT(Greenwald et al., 1998) 등을 활용하여 측정 자체가 참가자에게 영향을 미쳐 연구의 결과를 오염시킬 가능성을 통제할 필요성이 있겠다. 또한 본 연구에서 처치된 글쓰기와 SUT를 원활히 수행하기 위해서는 한국어의 이해와 표현에 능숙해야 했다. 그러나 본 연구의 스크리닝에는 한국어 사용과 관련된 기준이 포함되지 않았다. 참가자의 언어이해력이나 표현력이 과제에 대한 몰입 경험을 좌우할 가능성이 매우 크기 때문에 추후 연구에서는 관련된 변인을 통제한 상태에서 실험적 처치를 제공할 필요가 있겠다.

둘째, 본 연구에서는 점화 절차에 대한 조작점검이 부재하였다. SUT를 통해 정서조절목표를 점화시킴으로써 정서조절효과를 확인한 Williams 등(2009)의 연구에서는 깔때기형 디브리핑(funneled debriefing) 절차를 통해 참가자들이 비의식적 수준에서 정서조절목표를 추구할 수 있었는지 확인하였으나, 본 연구에서는 해

당 절차가 별도로 실시되지는 않았다. 후속 연구에서는 자신이 수행했던 과제에 연구 주제와 관련된 특정 단어가 포함되었음을 알아차릴 수 있었는지 체계적인 방법을 통해 확인하여 연구의 타당성을 높일 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구에서는 각 처치집단에 자기자비 정서조절전략을 최대 30분의 시간 동안 처치하였는데, 이러한 짧은 시간의 처치로는 참가자들의 자기자비 수준이 충분히 변화하지 않았을 가능성이 있다. 여러 회기에 걸쳐 자기자비 글쓰기를 처치하거나 반복적으로 자기자비 태도를 점화한다면 자기자비 수준이 충분히 증진될 것 이고, 이것으로 인해 수치심이 감소되는 결과가 나타날 수 있었을 것으로 보인다. 추후 연구에서는 각 집단에 정서조절전략을 반복적으로 처치하는 설계를 채택하여, 각 정서조절전략이 정서조절효과를 충분히 나타낼 수 있도록 할 필요가 있겠다. 한편 Heekerens와 Eid(2021)의 지적과 관련하여, 본 연구에서 나타난 자기자비를 활용한 정서조절전략의 효과가 장기간에 걸쳐서도 나타날 수 있는지에 대한 검증도 필요할 것으로 사료되며, 추후 연구에서는 추수회기를 가짐으로써 이러한 물음에 답할 수 있을 것으로 기대된다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 가진다. 첫째, 본 연구에서는 자기자비를 활용한 암묵적 정서조절전략을 부적응적 완벽주의자들에게 처치함으로써 이들의 수치심과 부정정서를 효과적으로 조절할 수 있었고, 이러한 정서조절효과는 명시적 정서조절전략의 효과에 비해 상대적으로 큰 것으로 나타났다. 이를 통해 인지적 자원과 노력이 부족한 대상자들에게 명시적 정서조절전략을 처치하는 것이 적절하지 않다고 판단되는 경우, 대안적 처치로써 암묵적 정서조절전략을 고려 할 수 있을 것으로 기대된다.

둘째, 본 연구에서는 자기자비를 활용한 명시적 정서조절전략과 암묵적 정서조절전략을 결합한 명시-암묵 혼합 정서조절전략을 부적응적 완벽주의자들에게 처치함으로써 이들의 수치심과 부정정서를 효과적으로 감소시킬 수 있었다. 특히 부정정서 하향조절에 있어 이러한 효과는 명시적 혹은 암묵적 정서조절전략을 단독으로 처치한 집단의 효과에 비해 상대적으로 더 뛰어난 것으로 나타났다. 이에 따라 비용효율성이 나날이 강조되고 있는 임상실제에서는 혼합 정서조절전략이 나타내는 효과성과 효율성이 그 필요를 충족시킬 수 있을 것으로 기대되는 바이다.

참고문헌

고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현 양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. Korean Journal of Clinical Psychology, 28(1), 97-116. https://doi.org/10.15842/kjcp.2009.28.1.006

김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심대처와 지각된 효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 14(3), 427-446. https://doi.org/10.18205/kpa.2009.14.3.007

김민주 (2016). 자기자비 글쓰기가 평가염려 완벽주의를 가진 대학생의 자기비난 및 정서에 미치는 효과. 석사학위논문, 아주대학교 대학원.

김슬아, 홍창희 (2020). 주의편향수정훈련에서 지시문과 자극 제시 시간의 효과: 사회불안증상집단을 대상으로. 한국산학기술학

회논문지, 21(11), 641-649.
https://doi.org/10.5762/KAIS.2020.21.11.641

김유진 (2015). 자기자비 글쓰기가 우울 성향 대학생의 정서, 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 석사학위논문, 경북대학교 대학원.

김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위유형 분류연구 - 평가염려· 개인기준 완벽주의자 중심으로. 상담학연구, 12(1), 373-391.
https://doi.org/10.15703/kjc.12.1.201103.373

박경희 (2006). 외상경험 글쓰기의 치료적 효과와 기제: 가정폭력피해여성을 중심으로. 박사학위논문, 서울대학교 대학원.

박도현 (2016). 수치심이 자비심 계발에 미치는 영향: 자비명상대상의 순서효과. 박사학위논문, 아주대학교 대학원.

박일 (2014). 영화를 통한 자기자비처치가 상태 자기자비, 상태 불안 및 정서반응에 미치는 효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

설지윤 (2018). 대인 간 외상경험에 관한 글쓰기의 효과: 자서전적 기억특성, 인지적 재평가와 정서반응을 중심으로. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

손희정, 신희천 (2013). 주관적 외상사건에 대한 구조화된 글쓰기의 효과. 상담학연구, 14(6), 3237-3259.
https://doi.org/10.15703/kjc.14.6.201312.3237

신서원 (2014). 타당화가 자기애 성향자들의 수치심, 분노 및 공격성에 미치는 영향. 석사학위논문, 서울대학교 대학원.

심혜원 (1994). 완벽주의 성향이 정신건강에 미치는 영향. 석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

유정미 (2018). 자기자비 글쓰기가 상태 수치심의 감소에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.

윤상희 (2016). 점화 과제 수행이 부적응적 완벽주의의 수치심 변화에 미치는 영향. 석사학위논문, 계명대학교 대학원.

윤자영, 정남운 (2020). 부적응적 완벽주의가 분노표현양식에 미치는 영향: 정서인식명확성과 자기자비의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1769-1789.
https://doi.org/10.23844/kjcp.2020.11.32.4.1769

정나래 (2016). 유도된 수치심이 폭식행동경향성에 미치는 효과: 정서조절곤란의 상호작용을 중심으로. 석사학위논문, 서강대학교 대학원.

조용래, 노상선 (2011). 자기자비 대 주의 분산 처치와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001587238

조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. 인지행동치료, 11(2), 137-154.
https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001614806

한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절전략의 매개효과. 청소년학연구, 18(9), 169-188.
https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001588972

현진원 (1992). 완벽주의성향과 평가수준이 과

제수행에 미치는 영향. 석사학위논문, 연세대학교 대학원.

Bargh, J. A. (1990). *Auto-motives: Preconscious determinants of social interaction*. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), Vol.2 (pp.93-130). The Guilford Press.

Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(2), 230-244. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.230

Bargh, J. A., Gollwitzer, P. M., Lee-Chai, A., Barndollar, K., &Trötschel, R. (2001). The automated will: nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(6), 1014-1027. https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1014

Braunstein, L. M., Gross, J. J., & Ochsner, K. N. (2017). Explicit and implicit emotion regulation: a multi-level framework. *Social Cognitive and Affective Neuroscience, 12*(10), 1545-1557. https://doi.org/10.1093/scan/nsx096

Cândea, D. M., &Szentágotai-Tătar, A. (2018). The impact of self-compassion on shame-proneness in social anxiety. *Mindfulness, 9*(6), 1816-1824. https://doi.org/10.1007/s12671-018-0924-1

Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: a critical analysis. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 33-62). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10458-002

Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., &Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468. https://doi.org/10.1007/BF01172967

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology, 43*(1), 31-50. https://doi.org/10.1348/014466504772812959

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

Grafton, B., Mackintosh, B., Vujic, T., & MacLeod, C. (2014). When ignorance is bliss: Explicit instruction and the efficacy of CBM-A for anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 38*(2), 172-188. https://doi.org/10.1007/s10608-013-9579-3

Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: the implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(6), 1464-1480. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual

differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition and Emotion*, *25*(3), 400-412. https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160

Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2014). Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, *67*(3), 451-470. https://doi.org/10.1111/bmsp.12028

Heekerens, J. B., & Eid, M. (2021). Inducing positive affect and positive future expectations using the best-possible-self intervention: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 322-347. https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1716052

King, L. A., & Miner, K. N. (2000). Writing about the perceived benefits of traumatic events: Implications for physical health. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(2), 220-230. https://doi.org/10.1177/0146167200264008

Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation: Feeling better without knowing why. *Current Opinion in Psychology, 3*, 6-10. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027

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. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review, 71*, 39-50. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.006

Marschall, D., Sanftner, J., & Tangney, J. P. (1994). *The state shame and guilt scale*. Fairfax, VA: George Mason University.

Mauss, I. B., Cook, C. L., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation during anger provocation. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*(5), 698-711. https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.003

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science, 8*(3), 162-166. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x

Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology* &

Psychotherapy, 18(3), 250-255. https://doi.org/10.1002/cpp.702

Ray, R. D., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2008). All in the mind's eye? Anger rumination and reappraisal. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*(1), 133-145. https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.1.133

Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 343-357. https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3

Scheel, C. N., Schneid, E. M., Tuescher, O., Lieb, K., Tuschen-Caffier, B., & Jacob, G. A. (2013). Effects of shame induction in borderline personality disorder. *Cognitive Therapy and Research, 37*(6), 1160-1168. https://doi.org/10.1007/s10608-013-9567-7

Srull, T. K., & Wyer, R. S. (1979). The role of category accessibility in the interpretation of information about persons: Some determinants and implications. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(10), 1660-1672. https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.10.1660

Stöeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences, 43*(1), 131-141. https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. Guilford press.

Tzetzis, G., & Lola, C. A. (2010). The role of implicit, explicit instruction and their combination in learning anticipation skill, under normal and stress conditions. *International Journal of Sport Sciences and Physical Education, 1*(1), 54-59. https://www.sciencepg.com/journal/ijsspe

Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, *138*(4), 775-808. https://doi.org/10.1037/a0027600

Williams, L. E., Bargh, J. A., Nocera, C. C., & Gray, J. R. (2009). The unconscious regulation of emotion: nonconscious reappraisal goals modulate emotional reactivity. *Emotion, 9*(6), 847-854. https://doi.org/10.1037/a0017745

Yuan, J., Ding, N., Liu, Y., & Yang, J. (2015). Unconscious emotion regulation: Nonconscious reappraisal decreases emotion-related physiological reactivity during frustration. *Cognition and Emotion, 29*(6), 1042-1053. https://doi.org/10.1080/02699931.2014.965663

원고접수일 : 2023. 10. 05.
수정원고접수일 : 2023. 11. 21.
게재확정일 : 2023. 12. 05.

한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2024, Vol. 10, No. 1, 79-102

The Effect of Utilizing Self-Compassion as an Explicit-Implicit Hybrid Emotion Regulation Strategy on the Shame and Negative Affect of Maladaptive Perfectionists

Hwan-hong Yeo[1)] **Hyae-young, Yoon**[2)†]

[1)]Department of Psychology, Keymyung University, M.A.
[2)]Department of Psychology, Keymyung University, Associate Professor

This study aimed to examine the effect of explicit, implicit, and hybrid emotion regulation strategies on shame and negative affect in maladaptive perfectionists. The explicit strategy consisted of self-compassion writing, the implicit strategy comprised self-compassion SUT(Sentence Unscrambling Task), and the hybrid strategy combined both approaches. The results revealed that the hybrid and implicit strategies were relatively more effective than the explicit strategy in reducing shame, and the hybrid strategy was relatively more effective than the explicit and implicit strategies in reducing negative affect. The findings suggest that the hybrid strategy efficiently reduces shame and negative affect in maladaptive perfectionists.

Key words : emotion regulation strategies, maladaptive perfectionism, negative affect, shame

† Corresponding Author : Hyae-yong, Yoon / Department of Psychology, Keimyung University, Associate Professor / 1095 Dalgubeoldaero, Daegu, 41566, Korea / Tel.: +82 53 5805498 / E-mail: hoggert1@kmu.ac.kr