

자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증

이성준[†] 유연재 김완석
아주대학교 심리학과

본 연구는 자기연민, 수용 그리고 심리적 안녕감 간의 관계를 탐색하기 위한 목적으로 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용을 매개변인으로 설정하였고, 완전매개 모형을 경쟁모형으로 설정하여 부분매개 모형의 적합도를 검증하였다. 이를 위해, 대학생 222명(남자 110명, 여자 112명)을 대상으로 자기연민을 측정하는 한국판 자기연민척도, 수용을 측정하는 한국판 수용-행동 질문지Ⅱ, 그리고 심리적 안녕감을 측정하는 한국판 심리적 안녕감 척도를 사용하여 자료를 모았다. 분석 결과, 완전매개 모형보다 부분매개 모형의 적합도가 더 낮게 나타났고, 전체 모형의 직접경로와 간접경로 둘 다 유의미한 것으로 나타났다. 이런 결과는 자기연민은 수용의 향상을 통해 심리적 안녕감에 간접적으로 영향을 미칠 뿐 아니라 심리적 안녕감에 직접적으로 영향을 주는 것임을 시사한다. 이 결과를 바탕으로 치료적 개입 프로그램에 대한 응용 가능성을 제안하였다. 연구 결과 추가로 필요한 연구들을 제안하였다.

주요어: 자기연민, 수용, 심리적 안녕감

[†] 교신저자(Corresponding author) : 이성준, (443-749) 경기도 수원시 팔달구 원천동 산5번지 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-3346, E-mail: leevic@ajou.ac.kr

심리학에서 행복은 안녕감이라는 개념으로 연구되어왔다. 이러한 안녕감은 크게 두 가지로 구분할 수 있다. 첫째, 쾌락주의 관점에서 안녕감을 보는 것이다. Ryan, Huta와 Deci(2008)는 Diener, Lucas와 Oishi(2002)가 제안한 주관적 안녕감을 쾌락주의적 행복이라고 보았다. 이 개념이 의미하는 주관적 안녕감은, 긍정적인 정서는 높고, 부정적인 정서는 낮고, 삶의 만족도가 높은 상태이다. 주관적 안녕감의 경우, 더 높은 수준의 인간 욕구를 무시하기 때문에 쾌락주의적 안녕감이라 볼 수 있고, 이런 종류의 안녕감으로는 삶의 만족도가 있다(Ryan et al., 2008).

둘째, 행복주의 관점은 안녕감을 긍정적 정서 자체보다는 삶의 도전이나 스트레스에 대처하는 방식에 초점을 둔다. 이런 관점의 안녕감으로는 심리적 안녕감이 있다. 행복주의 관점은 Maslow(1971)와 Rogers(1995/1980)의 견해와 비슷한데, 유의미성, 잠재성, 긍정성을 강조하는 건 강한 성격으로 표현되기도 한다. 또한, Ryff(1989)는 이런 견해를 바탕으로 해서, 주관적 안녕감과 행복은 인간이 가지고 있는 강점, 노력, 성장에 기초하기 때문에 사람들이 겪는 어려움이나 스트레스를 처할 때 다시 회복할 수 있는 힘이 근본적으로 필요하다고 제안하였다. 행복주의 관점에서, Ryff와 Singer(2003)는 심리적 안녕감이 안녕감을 대표하기에 더 적합하다고 주장하였다. 그들은 삶의 어려움을 회피하기보다 삶의 어려움에서 자신의 의미를 찾고, 이해하기 위한 기회로 삼아야 하며, 문제를 해결하기 위해서 자신에게서 가능성을 찾아 효과적으로 다루고, 주위 사람들을 사랑하며 스스로의 가치에 맞는 삶을 사는 것이 중요하다고 보았다.

심리적 안녕감은 주관적 안녕감에 영향을 주기도 한다. 심리적 안녕감은 행복한 삶을 살기 위한 필요 조건이며, 또한 심리적 안녕감을 향상시키면, 주관적 안녕감도 향상시킨다는 연구 결과들이 있다. 여러 연구에서, 심리적 안녕감의 각 하위 요인들은 주관적 안녕감의 하위요인인 삶의 만족도, 긍정적 정서, 부정적 정서에 영향을 미치고 있음이 밝혀졌다(김명소, 김혜원, 차경호, 2001; 김금순, 유성모, 2010; 김혜원, 김명소, 2000; 류정희, 이명자, 2007; 차경호, 1999; 차경호, 2004; Ryff, 1989).

심리적 안녕감에 영향을 주는 요인들에 대한 연구는 크게 두 가지 방향에서 이루어졌다. 첫 번째는 심리적 안녕감의 하위 요인들이 연령(김명소 등, 2001; Ryff, 1989), 성, 문화 등 인구통계학적 변인들과 어떤 관계를 갖고 있는가에 초점을 맞춘 연구들이었다. 두 번째는 성격특성(Schumutte & Ryff, 1997), 노화과정(Heidrich & Ryff, 1993), 생활변화(Kling, Ryff, & Essex, 1997), 사회적 지지(김석일, 2012; 이자영, 최용용, 2012), 낙관성과 행복추구 경향(김경민, 임정하, 2012), 직무만족(최지영, 박금주, 전숙영, 민하영, 김경은, 2012), 가정의 심리적 환경과 성격 5요인(허가퇴, 안도희, 2012)과 같은 심리적 특성들이 심리적 안녕감과 가지는 관련성에 대한 연구들이다.

최근 긍정심리학과 불교심리학의 영향으로 마음챙김, 수용, 자기연민과 같은 변인들이 등장하였다. 이전에 다루어왔던 심리적 변인들이 개인의 사고, 감정, 개인적 특성의 내용에 초점을 두었다면, 이런 변인들은 개인의 사고, 감정 그리고 개인적 특성과 관계하는 방식, 그것들을 대처하는 방법, 그것들을 바라보는 관점에 초점을 두는 변인

들이다. 따라서 이전에 다루어왔던 변인들을 중심으로 안녕감의 증진을 꾀할 때는 내적인 경험의 내용에 대한 변화에 초점을 맞추지만, 마음챙김, 수용, 자기연민 등의 새로운 관점의 변인들은 내적인 경험에 대한 우리의 접근방식, 대처방식, 관점의 변화에 초점을 맞춘다.

내용이 아닌 접근방식이나 태도에 초점을 맞춘 새로운 흐름은 치료와 상담분야에서 조금 더 쉽게 찾아볼 수 있다. Hayes(2004)는 인지행동에 대한 치료에 이어서 새로운 흐름의 하나로 수용 전념 치료를 제안하였다. 수용 전념 치료는 이전의 치료법처럼 문제가 되는 인지(사고)의 형태나 빈도에 초점을 두는 것이 아니라 이런 사고의 기능과 관련된 인지적 맥락이나 대처 전략에 초점을 두는 것이었다. 이런 관점은 심리치료의 최신 흐름으로 인정받고 있고, 국내에서도 이런 관점의 연구들이 늘고 있다. 즉, 이런 흐름의 치료법은 생각이나 감정과 같은 사적 경험의 내용 자체를 변화시키기보다 우리와 사적 경험과의 관계를 변화시키는데 초점을 둔다. 즉, 치료에서 인지 내용의 변화 보다 상위-인지적 과정, 즉 상위-인지적 마음자세에 더 초점을 둔다(문현미, 2005; 박성현, 2007).

Hayes(1994)는 개인의 사적 경험을 있는 그대로 경험하고 알아차리는 과정을 수용이라 하였다. 여기서 수용은 상황과 사건 그리고 그 결과로 나타나는 반응을 그대로 소유하고 허용하는 것으로 써 나쁜만 아니라 나를 둘러싼 상황과 사건도 그 대상에 포함된다. 또한, Neff(2003a, b)는 개인이 자신에게 친절하고 관대하게 대하려는 경향성을 자기연민이라고 하였다. 일반적으로 사람들이 자기 자신에게 엄격하고 있는 그대로 수용하지 않

는다는 점을 고려할 때, 이러한 엄격함 속에서 개인의 삶은 자유롭고, 여유롭기 보다는 각박하고 불안하고, 부정적인 정서를 느끼기 쉽다. 만약, 개인이 자기 자신에게 친절함을 가진다면, 자신에 대한 엄격함은 점차 감소하고, 자신에 대한 부정적인 판단을 멈춤으로 인해 스스로를 있는 그대로 바라볼 수 있을 것이다. 또한 이렇게 자기 자신에게 관대하고, 자신의 사적경험을 평가하기보다 있는 그대로 수용하는 삶 가운데 개인은 조금 더 건강한 삶을 살 수 있을 것이다.

본 연구의 목적은 심리적 안녕감에 영향을 주는 변인으로 자기연민과 수용을 선정하여, 자기연민과 수용이 심리적 안녕감에 영향을 주는지 확인하는 것이었다. 또한, 자기연민이 심리적 안녕감에 영향을 미치는 관계에서 수용이 가지는 매개효과를 검증하는 것이었다.

자기연민

현재 심리학 문헌에서는 compassion을 ‘연민’ 대신에 ‘자비’로 번역하여 사용하고 있다. 자비는 원래 사무량심(四無量心)이라는 불교심리학의 개념 중 일부이다. 사무량심은 네 가지의 무량한 마음을 의미한다. 사무량심이란, 사람들을 향한 수행자의 한량없는 네 가지 마음가짐으로 자비희사(慈悲喜捨)를 말한다. 각각 자무량심(慈無量心), 비무량심(悲無量心), 희무량심(喜無量心), 사무량심(捨無量心)으로 불린다. 자무량심은 사무량심 중 첫째 마음으로 자(慈)는 ‘사랑’, ‘귀여워하다’와 같은 의미로 쓰이지만, 불교에서 ‘자’는 다른 사람을 벗으로 여기는 자애로움의 의미를 갖는다. 즉, ‘자무량심’이란 순수한 우정을 나타내는 깊이 감싸주는

마음으로 해석할 수 있다. 두 번째인 ‘비(悲)’는 슬프다는 뜻으로 모든 생명의 고통을 가엾게 여기는 마음을 말한다. 즉, ‘비무량심’이란 다른 사람이나 생명에 대한 연민의 마음을 말하는 것이다. ‘희(喜)’는 세 번째 마음으로 기쁘고 좋아한다는 뜻이다. 즉, ‘희무량심’이란, 더불어 기뻐하는 마음, 남의 행복을 내일처럼 기뻐하는 마음을 말한다. 네 번째인 ‘사(捨)’는 버리다, 베푸는 의미를 가진다(황옥자, 2008).

사무량심의 첫 번째와 두 번째 덕목을 합쳐서 자비(慈悲)로 부른다. 자비(慈悲)는 자(慈)와 비(悲)가 결합한 단어로, 자(慈)는 자애(慈愛), 팔리어(Pali)로는 mettā(메타), 영어로는 loving-kindness로 번역되었다. 이는 ‘동료 친구에게 안락과 이익을 주기를 바라는 것’으로 볼 수 있다. Hopkins(2001)는 자애를 모든 존재에 대한 사심 없고 무조건적인 친절의 정신 상태로 설명하기도 하였다. 비(悲)는 연민(憐憫, 憐愍)을 의미하는데, 팔리어(Pali)로는 karuṇā(카루나)로, 영어로는 compassion으로 번역되었다. 이는 ‘동료 친구의 고통과 불이익을 제거하기를 바라는 것’으로 해석하고, ‘다른 사람이 괴로워할 때 착한 사람의 마음을 떨리게 하는 것’ 또는 ‘타인의 괴로움에 건드릴 수 없는 심성 자체’로도 해석된다(문을식, 2012). 요약하면, 자비란 타인에 대한 사랑과 친절함, 타인의 불행이나 괴로움에 공감하는 마음과 그 고통을 줄여주려는 욕구를 포함하는 개념으로 볼 수 있다.

위에서 살펴본 바와 같이, 불교심리학에서 ‘자비’는 loving-kindness와 compassion을 포괄하는 개념으로서, compassion을 자비로 번역하는 것은 부적절한 것으로 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서

는 compassion에 적합한 용어로 자비라는 개념보다 연민이라는 용어를 사용하였다.

서양에서는 불교가 점차 유행하면서 연민에 대한 개념화가 시도되고 있다. Wispe(1991)는 일반적인 의미에서 연민을 타인의 고통에 의해 마음이 움직이는 것, 타인의 고통에 대한 나의 자각에 마음을 여는 것, 그리고 그 고통을 피하거나 연결을 끊지 않는 것 등을 포함하며, 그래서 그들의 고통을 경감하려는 욕구와 타인을 향한 친절함의 감정이 나타나는 것으로 개념화하였다. 또한 Hopkins(2001)는 연민을 “자각 있는 존재들이 고통과 고통의 원인으로부터 자유롭게 되기를 바라는 진심어린 희망”을 유발하는 정서로 정의하기도 한다. 이런 개념 상, 불교심리학에서 비(연민)와 다르지 않다.

이때, 연민의 대상을 타인에서 자기로 바꾸면, 이는 곧 자기연민이다. Neff(2003a, b)는 자기연민(self-compassion)이란 개인의 고통에 직면해 있는 자기 자신을 향해서 가지는 보호와 친절함의 감정이며, 자신의 고통, 실패, 그리고 부적절감이 인간 조건의 한 부분임에 대해서 인식하는 것이라 정의하였다. 즉, 자기연민은 자신의 고통에 의해 마음이 움직이고, 나 자신의 고통에 대해 스스로 자각하는 것에 대해 마음을 열고, 나의 고통에 대해 피하거나 연결을 끊으려 하지 않는 것으로, 결국은 나의 고통을 경감하려는 욕구와 나를 향한 친절함의 감정이 나타나는 것으로 볼 수 있다.

Neff(2003b)는 자기연민을 구성하는 요인으로, 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 제안하였다. 그녀는 자기연민을 1) 자신을 비판하거나 평가하지 않고 무조건적인 친절과 이해로 대하는 ‘자기친절’, 2) 자신의 고통 경험을 자신만의 것으

로 여기지 않고 더 큰 보편적 존재성의 일부로 경험하는 ‘보편적 인간성’, 3) 고통스런 생각과 경험 그 자체를 자신과 동일시하지 않고 균형된 자각 속에서 경험을 유지하는 ‘마음챙김’의 세 요인이 구성된 것으로 개념화했다.

자기연민의 개념을 볼 때, 기존의 심리학에서 사용하는 유사한 개념으로 자기-존중감을 들 수 있다. 두 개념은 서로 유사하지만 분명 차이점이 존재한다. 자기-존중감과 자기연민은 자기를 향한 부정적 정서 보다는 긍정적 정서를 지향한다는 점에서는 비슷하지만, 몇 가지 차이점이 있다 (Neff & Vonk, 2009). 첫째, 자기-존중감은 자기에 대한 긍정적인 평가에 달려있기 때문에 표면적인 자기-개념의 수준에서 작용한다(Harter, 1999). 하지만, 자기연민은 자기에 대한 자기-평가 또는 인지적 표상을 포함하는 상위-인지적 성격을 띤다. 즉, 자기-평가나 인지적 표상의 내용이 어떻든지간에 자기를 대 처하는 방식이라 볼 수 있다. 그래서, 개인이 경험하는 모든 경험의 측면들을 포괄할 수 있다. 그런 이유로 자기연민이 높은 사람은 자기-존중감을 유지하고 싶어하는 사람들 보다 그들의 자아(ego)를 강화하거나 방어할 필요를 덜 느끼는데, 이런 경우 부적절감을 평가와 판단이 아닌 수용을 통해 대 처한다. 둘째, 서구 문화에서 자기-존중감은 특별한 존재라고 느끼는 것과 관련되어 있다. 즉, 서구인들에게는 평범한 보통 사람이기 보다 특별한 존재이고 싶은 욕구가 있고 그것이 중시된다는 점이다. 하지만, 자기연민은 이러한 타인과의 차이점 보다는 유사점, 즉 인간으로서 공유하는 보편적인 삶의 경험 특히, 고통과 피로움 같은 부정적 경험을 인정한다. 세 번째 차이점은 목표에 대한 성공적인 성취와

관련된 점이다. 자기-존중감은 성공적인 성취에 따라 달라지지만, 만약 삶이 자신의 계획대로 잘 진행되지 않더라도 우리는 자기연민을 느낄 수 있다. 오히려 결과물이 없더라도 자기연민은 탄력성과 안정성을 느끼기 더 쉽게 만든다는 점이다 (Neff & Vonk, 2009).

기존의 심리학에서 자존감이 높을수록 긍정적이고 기능적인 것으로 여겼지만 실제로 높은 자존감이 부적응적이거나 역기능적일 수 있다. 이러한 자존감의 부정적 측면을 Kernis(2003, p.83-85)는 “높은 자존감의 취약성(fragile high self-esteem)”으로 표현하였다. 그가 높은 자존감이 갖는 취약성으로 지적한 것은 높은 자존감이 자기-기만, 방어성, 공격성, 자기-불구화와 같은 부적응적인 행동과 관련이 있을 수 있기 때문에 자기연민은 자존감의 이러한 역기능적 가능성을 극복할 수 있는 대안적인 개념으로 볼 수 있으나 아직 연구는 그리 많지 않다.

자기연민은 인간관계 유지, 신체적 건강 행동, 행복, 상담자의 안녕감과 스트레스 등 여러 변인들에 영향을 미친다. 자기연민은 인간관계를 유지할 수 있는 중요한 변인중의 하나이고(Baker & McNulty, 2011), 건강 관련한 행동에서 성공적인 자기-조절이 가능하도록 기능하고(Terry & Leary, 2011), 마음챙김과 행복 사이의 관계에서 중요한 매개변인으로 다뤄지기도 하며(Hollis-Walker & Colosimo, 2011), 상담자의 안녕감을 강화시키고 직무관련 스트레스를 약화시킬 수 있는 변인(Patsiopoulou & Buchanan, 2011)으로 제안되었다.

수용

Hayes(1994)는 수용을 사적 사건, 자기, 역사의 영역에서 직접적인 변화 의제를 의식적으로 버리는 것으로 말하면서, 생각과 감정이 이끄는 대로가 아니라 생각과 감정을 있는 그대로 개방적으로 경험하는 것이라고 정의하였다. 수용은 뭔가를 바꾸겠다는 의도를 갖지 않고, 내적 사건 즉, 자신의 생각이나 감정을 있는 그대로 온전히 경험하는 것이다.

또한 수용은 감정과 생각을 ‘단지 알아차리는’ 행동으로 보기도 한다. Zettle(1994)은 수용이란 상황과 사건 및 그 결과로 생기는 반응을 있는 그대로 소유하고 허용하는 것이며, 어떤 의미에서 생각이나 감정에 대하여 아무 것도 하지 않는 것을 의미한다고 하였다. 즉, 사적 경험에 대해 통제하거나 변화시키려는 시도를 하지 않고 단순히 경험하고 알아차리는 것이라 정의할 수 있다.

지금까지 수용의 의미를 종합하면(Hayes, 1994; Zettle, 1994), 수용은 현재 벌어지는 사적 사건들에 대해서 기꺼이 허용하고, 기꺼이 경험하는 것이며, 이러한 경험을 할 때의 감정, 느낌, 생각 등을 알아차리는 것이다.

수용은 정신건강, 수행, 직무 통제, 부정적 정서와 통제 소재를 예측하고(Bond & Bunce, 2003), 만성질환을 가진 청소년기의 불안, 우울, 무력감을 설명하는데 유의미한 효과를 가졌다(Casier, Goubert, Huse, Theunis, Franckx, Robberecht, Matthys, & Crombez, 2008). 또한 아동의 문제 행동이 부모가 지각하는 양육 스트레스, 불안, 우울에 미치는 영향력도 수용에 의해서 매개된다(MacDonald, Hastings, & Fitzsimons, 2010).

심리적 안녕감

안녕감의 증진을 위해서 긍정적 감정 뿐 아니라, 고난과 역경을 해결해나가는 특징 역시 중요하다. 심리적 안녕감은 바로 이 탄력성에 초점을 둔 변인으로 볼 수 있다. Ryff와 Singer(2003)는 삶의 어려움을 자신을 이해하는 기회로 생각하였으며, 어려움을 극복하는 과정에서 자신의 가능성을 찾아 효과적으로 다루고, 주위 사람들을 사랑하며, 스스로의 가치에 맞는 삶이 중요하다고 주장하였다. 또한 이미 기술한 바와 같이, 심리적 안녕감은 주관적 안녕감에 영향을 주지만, 또한, 안녕감과 행복은 인간의 의식적인 노력이나 의도에 의해서 얻을 수 있다. Ryff(1989)는 이를 직접적으로 언급하였는데, 안녕감과 행복이 인간의 강점, 노력, 성장에 기초하고, 그에 따라 인간이 어려움이나 스트레스에 처할 때, 다시 회복할 수 있는 힘이 필요하고, 긍정적 기능, 강점, 정신 건강을 반영하는 것이 중요함을 강조하였다.

Ryff 등(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; Schmutte & Ryff, 1997)은 연구를 통해서, 심리적 안녕감을 구성하는 요인으로 6개의 요인을 설정하였다. 그러한 요인들로는 자기수용성, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 통제력, 삶의 목적, 개인적 성장이 있다. 이 6개의 하위 요인들은 모두가 긍정적 정서를 측정하는 것이 아니다. 인간의 삶이 고통과 스트레스로 가득 차 있음을 전제로 해서 안녕감이 단순히 긍정적 정서의 정도가 아니라, 어려움 속에서도 다시 원래의 상태로 돌아갈 수 있는 회복력과 이를 위한 노력으로 보고, 이런 회복력과 노력에 영향을 줄 수 있는 요인들을 각 학문 분야와 이론으로부터 추출해낸 것이

다. 이 개념에 따르면, 심리적 안녕감이 높은 사람은 삶의 질이 높은 사람이며, 자기를 있는 그대로 수용하고, 긍정적 대인관계를 유지하고, 자신의 행동을 스스로 결정하고, 환경에 대한 통제를 가지고 있고, 삶의 목적이 있고, 개인적 성장을 지향하는 사람이다(김명소 등, 2001).

연구모형

자기연민이나 수용은 심리적 안녕감과 깊은 관련성을 가진다. 왜냐하면, 자기연민이나 수용은 어려움 속에서도 원래의 상태로 돌아가는 회복력과 깊은 관계를 가지기 때문이다. Neff(2011)는 자기연민이 자기존중감과 비슷한 정도로 정신건강의 이익을 제공할 수 있지만, 오히려 자기존중감 보다 약점이 적다고 주장하였다. 특히, 그녀는 정서적 탄력성과 안정성에 관해서 자기존중감 보다는 자기연민이 더 효과적임을 주장하였다. MacBeth와 Gumley(2012)는 Neff의 자기연민 척도(2003b)를 사용한 14개의 연구를 대상으로 메타분석을 실시하였다. 그 결과, 연민이 정신건강과 탄력성을 설명하는데 중요한 변인임을 제안하였고, 이후에 보다 더 많은 연구가 필요함을 주장하였다. Moran(2012)은 리더십과 코칭 훈련 모형에서 수용 중심 훈련을 통해 수용을 증진시키는 것이 리더들로 하여금 위기 시의 탄력성을 발달시키는데 도움이 됨을 주장하였다. 또한 Thompson, Arnkoff와 Glass(2011)는 수용이 외상후 스트레스 장애의 증상에 대한 탄력성과 관련이 있음을 주장하였다.

이전에 이미 기술했듯이 심리적 안녕감은 여러 스트레스나 고통 상황에서 다시 원래의 상태로

회복하는 능력에 영향을 주는 요인들을 추출한 것이다. 다른 안녕감 변인들의 경우는 정서 같은 내적 변인들의 내용을 직접적으로 변화시키는 기제들을 중시하지만, 심리적 안녕감은 마치 자기연민이나 수용처럼 우리의 내적인 경험에 대처하는 방식이나 이를 대하는 관점에서의 변화를 포함하고, 이로 인해 정신건강이나 안녕감에서 중요하게 다뤄지는 탄력성이나 회복력과도 깊은 관련을 가진다. 이는 자기연민과 수용이 심리적 안녕감과 관련이 있음을 시사한다.

구체적으로 자기연민은 안녕감을 측정하는 다양한 심리적 변인들과 정적 또는 부적인 관계를 가지는 것으로 나타났다. 자기연민은 심리적 안녕감, 삶의 만족, 행복과 정적 관계를 가지는 것으로 나타났다(Neff & McGehee 2010; 김경의 외, 2008). 한편, Neff(2003a)에 의하면 자기연민은 삶의 만족과는 유의미한 정적 상관을 가지지만, 우울이나 불안과 같은 정신건강의 지표들과는 유의미한 부적 상관을 가진 것으로 나타났다. Neff, Rude와 Kirkpatrick(2007)의 연구에 따르면, 자기연민은 반성적 지혜, 정서적 지혜, 자기성장 주도성, 호기심 및 탐구심, 행복감, 낙관성, 긍정 정서, 외향성, 우호성, 성실성과 정적인 관계가 있으며, 신경증과는 부적인 관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 자기연민은 자기 주도성, 사회적 유대감 등과 정적 상관을 나타내지만, 우울, 불안, 자기중심성(Neff & McGehee, 2010; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007), 외상 후 스트레스 장애(Thompson & Waltz, 2008), 부정적 자기평가, 나르시즘(Neff & Vonk, 2009)과는 부적 상관을 나타냈다. 자기연민은 자기보고된 행복, 낙관주의, 긍정적인 정서, 지혜, 개인적 주도성, 호기심과 탐색, 사교성, 외향

성, 성실성과 정적 상관을 보이고, 부정적 정서와 신경증과는 부적 상관을 보였다(Neff et al., 2007).

다른 연구들에서(Neff, 2004; Neff et al., 2007), 자기연민의 증가가 심리적 안녕감의 증가를 설명하는 것으로 나타났다. 또한, Baer, Lykins와 Peters(2012)는 마음챙김과 자기연민의 점수들이 명상 경험과 심리적 안녕감 점수와 유의미한 상관관을 가짐을 보고하였다.

자기연민과 안녕감과의 관계는 청소년과 청년들을 대상으로 하는 연구에서도 나타났다. Neff와 McGehee(2010)는 청소년과 청년들에게도 자기연민이 성인만큼이나 중요하게 안녕감에 영향을 끼침을 제안하였다.

수용과 심리적 안녕감 사이의 관계를 보이는 연구들이 있다. Sarubbi, Black-Lerner, Moon과 Williams(2012)는 미국에 입양된 한국 출신의 입양자들을 대상으로 하는 연구에서 입양과 관련한 생각과 감정의 수용이 심리적 안녕감에 유의미하게 영향을 주고 있음을 밝혔다. 중국 간호사들의 스트레스와 안녕감을 다룬 또 다른 연구를 보면, 대처 전략으로써의 수용과 심리적 안녕감 사이에 유의미한 상관관이 있음을 주장하였다(Qiao, Li, & Hu, 2011). Butler와 Ciarrochi(2007)는 수용 정도가 높은 노인들이 건강, 안전, 지역사회에 참여, 정서적인 안녕감 등에서 더 높은 삶의 질을 가지고 있음을 제안하였다.

수용을 증가시키는 것은 정신 건강을 증진시키고 상황에 대한 대처 능력과 문제 해결력을 증가시킴으로써 삶의 적응력과 안녕감을 향상시켜 준다(Dougher, 1994). Mitmansgruber, Beck과 Schüßler(2008)는 수용과는 개념적으로 반대의 의미를 지니는 경험 회피와 상위 정서가 심리적 안

녕감 변량의 62%를 설명한다고 밝혔다. Hayes, Orsillo와 Roemer(2010)는 범불안장애로 진단받은 사람에 대한 수용-기반 행동치료의 효과를 연구하였다. 이 연구에서 범불안장애를 가진 사람을 변화시킬 수 있는 기제로 “내적 경험의 수용”과 “가치 있는 행동의 실행”을 설정하여 이 변인들을 증가시킴으로 삶의 질까지도 유의미하게 증가하는 결과를 얻었다. 즉, 수용이 높아지면 삶의 질이 향상된다고 말할 수 있다. 유방암 환자들과 전립선 암 환자들을 49명을 대상으로 한 마음챙김 기반 스트레스 감소 훈련을 통해서 그들의 전반적인 삶의 질과 정서 상태, 스트레스 증상 등에서 유의미한 향상이 있음을 보고하였다(Carlson, Speca, Patel & Goodey, 2003). 또한 자기 자신에 대한 신념과 태도, 대인 관계성도 크게 긍정적으로 변화하는 것으로 나타났다(Kabat-Zinn, 1996).

살펴본 것처럼, 자기연민과 수용은 심리적 안녕감을 결정하는 중요한 특성이다. 하지만 심리적 안녕감과 관련해서 자기연민과 수용의 관계를 검증한 연구는 발견하기 어렵지만, 그 관계를 추론할 수 있는 일부 주장이나 연구가 존재한다.

예컨대, Brach(2003/2012)은 완전한 수용을 위해서 필요한 두 요인으로 마음챙김과 연민을 제안하였다. 그녀는 타인에 대한 연민에 대해 서술하였지만, 이를 자기 자신에게 적용한다면, 자기에 대한 친절함 또는 긍정적인 정서를 갖는 것 즉, 자기연민을 키우는 것이 자기 자신의 내적인 사건들을 수용하는 것을 가능케함을 시사한다 볼 수 있다. 수용을 위해서 먼저 의도적으로 자기에 대한 친절함과 긍정적인 정서를 갖고, 자기를 바라보는 것이 필요할 것으로 보인다. 그 후에 점차로 스스로 자신의 내적 사건들에 대한 수용 그리

고 나아가서 외부세계에 대한 수용으로 확장될 수 있을 것이다.

한편, 자기연민과 수용의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 없지만, 그 관계를 추론할만한 연구가 존재한다. Costa와 Pinto-Gouveia(2011)는 만성통증 환자들의 통증에 대한 수용 정도와 자기연민의 관계를 연구하였다. 그 연구는 개인 내적인 경험을 직접적으로 다룬 것은 아니지만, 통증에 대한 수용 정도 즉, 통증을 기꺼이 경험하고 적극적으로 외부 활동을 하는 정도와 자기연민의 하위 변인들인 친절, 보편적 인간성, 마음챙김, 자기판단, 고립, 과잉동일시 사이에는 유의미한 상관관계를 보였다. 결과를 보면, 통증에 대한 수용 정도는 친절, 보편적 인간성, 마음챙김과는 정적인 상관관계를 보였고, 자기판단, 고립, 과잉동일시와는 부적적인 상관관계를 보였다. 이 연구 결과로 고려할 때, 자기연민을 증가시키면, 통증을 기꺼이 경험하고 통증에 관계없이 외부 활동에 참여하는 정도를 증가시킬 수 있을 것으로 가정할 수 있다. 본 연구와 관련지어서, 내적 경험들이 대부분 고통의 형태로 지각될 수 있음을 고려할 때, 자기연민의 증가는 내적 경험의 수용으로 이어질 개연성을 가정할 수 있을 것이다.

또한, Neff(2003b)의 연구를 통하여 자기연민과 수용의 관계를 추론할 수 있다. 그녀는 연구에서 사고억압을 변인으로 사용하였다. 그 연구에서 수용이 낮을 때 나타날 수 있는 사고억압은 원하지 않는 생각과 아이디어를 회피하려는 노력의 정도를 말하는데, 연구결과 사고억압과 자기연민 사이에 역상관을 보이는 것으로 나타났다.

살펴본바와 같이 일부 연구와 주장들을 토대로 추론해 보면, 자기연민은 수용에 영향을 줄 수 있

다. 일반적으로 두 사람 사이의 관계에서 한 사람이 엄격하고 비난 중심 태도를 갖는다면, 상대방은 그런 태도를 가진 사람을 대할 때, 불편감을 느낀다. 자기 자신도 마찬가지로 스스로에게 엄격하고 자책하는 마음을 가질수록 불편감을 느끼기가 쉽다. 우리는 자기 자신에게 엄격하도록 양육되고, 또한 그런 태도가 중심이 되는 사회·문화적인 메시지도 받는다. 그로 인해 자신에 대한 엄격함을 가지게 되고, 스스로에 대해서 너그러운 태도를 갖지 못하고 결과적으로, 있는 그대로의 자신을 바라보지 못하게 된다. 또한 이 결과로 이상적인 자기와 현실적인 자기 사이에 괴리가 생기면서, 불편감은 더 커질 것이다. 스스로가 자신을 불쌍하고 가엾게 바라보고, 친절하고 너그러워지면, 있는 그대로의 자신을 수용하게 될 것이다.

이상과 같이, 자기연민과 심리적 안녕감 사이의 관계는 여러 연구에서 다뤄졌지만, 수용을 포함해서 세 변인간의 관계를 다룬 연구는 존재하지 않는다. 이상의 논의를 토대로 자기연민, 수용, 심리적 안녕감 간의 관계를 볼 때, 아래와 그림 1과 그림 2 같은 두 가지의 경쟁 모형을 세워볼 수 있다.

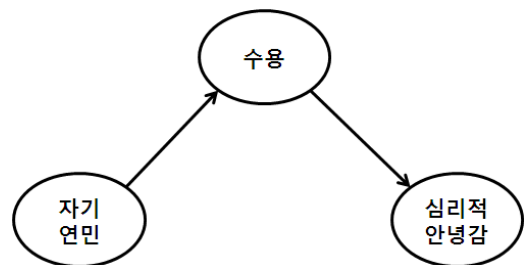


그림 1. 완전매개 모형

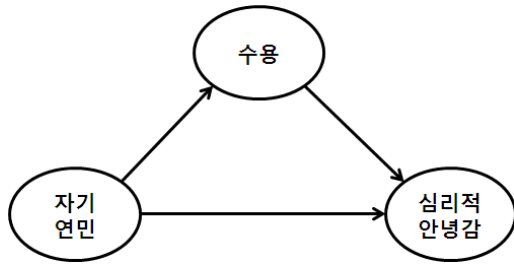


그림 2 부분매개 모형

방 법

참여자

수도권의 O 대학에 재학 중인 대학생 222명을 대상으로 조사를 실시하였다. 응답자는 남자 110명(49.5%), 여자 112명(50.5%)으로 평균 연령은 20.8세(만 17세-29세)였다.

측정도구

자기연민. 본 연구에 사용된 자기연민의 척도는 Neff(2003a, b)가 개발한 자기연민 척도로 이를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경(2008)이 타당화한 한국판 자기연민척도(Korean Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였으며 이중 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3개 요인 13문항을 사용하였다. 이러한 3개의 하위척도는 Neff(2003b)가 최초 가정된 3요인 구조를 기반으로 한 것이다. 본 척도는 어려운 시기에 처할 때, 보통 얼마나 자주 행동하는지를 기준으로 5점 Likert식 척도로 이루어져 있다. 기존의 Neff(2003a)의 연구에서는 위의 세 요인과 더불어 그 반대개념으로 설정한 3개의 요인(자기판단, 고

립, 과잉동일시)까지 더해 총 6개의 요인으로 구성하였지만, 본 연구에서는 Neff가 최초로 제안한 3개의 원요인들(자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김) 이외에 나머지 3개의 요인들(자기-판단, 고립, 과잉동일시)의 신뢰도가 좋지 않아 측정에 포함하지 않았다. 김경의 등(2008)의 타당화 연구에서 세 요인의 신뢰도는 각각 .74, .71, .78였다. 본 연구에서 자기연민의 하위척도인 자기친절 5문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .80, 보편적 인간성 4문항의 신뢰도는 .79, 마음챙김 4문항의 신뢰도는 .79였으며, 전체 13문항의 신뢰도는 .88로 나타났다.

수용. 수용 척도는 Bond 등(2011)이 개발한 Acceptance and Action Questionnaire-II를 허재홍, 최명식과 진현정(2009)이 타당화한 한국판 수용-행동 질문지II(Korean Acceptance and Action Questionnaire-II: K-AAQ-II)를 사용하였다. Bond 등(2011)이 개발한 AAQ-II는 총 10개의 단일 요인구조로 이루어져 있지만, 허재홍 등(2009)의 연구에서는 한국화 과정에서 8개 문항으로 나타났다. 본 연구에서는 허재홍 등(2009)의 결과에 따라 8개 문항으로 측정하였다. 본 척도는 자신에게 해당되는 정도를 “전혀 아니다”(1점)에서 “항상 그렇다”(7점)까지 응답하도록 7점 Likert식 척도로 구성되었다. 허재홍 등(2009)의 타당화 연구에서 신뢰도는 .84였다. 본 연구에서 K-AAQ-II의 신뢰도(Cronbach's α)는 .885로 나타났다.

심리적 안녕감. 본 척도는 Ryff(1989)와 Ryff와 Keyes(1995)가 개발한 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS) 54문항을 김명소, 김혜원과 차경호(2001)이 타당화한 46

문항을 사용하였다. Ryff와 Keyes(1995)의 연구에서 PWBS의 하위요인은 자기수용, 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자율성, 환경통제의 6개였다. 김명소 등(2001)에서 각 요인별 신뢰도는 .76, .72, .73, .70, .69, .66였다. 본 연구에서 하위요인인 자기수용 8문항의 신뢰도(Cronbach's α)는 .86, 긍정적 대인관계 7문항의 신뢰도는 .84, 삶의 목적 7문항의 신뢰도는 .79, 개인적 성장 8문항의 신뢰도 .72, 자율성 8문항의 신뢰도는 .81, 환경에 대한 통제력 8문항의 신뢰도는 .74였으며, 전체 46문항의 신뢰도는 .92으로 나타났다. 본 척도는 각 문항에 대해서 자신에게 해당되는 정도를 “매우반대한다”(1점)에서 “매우찬성하다”(7점)까지 응답하도록 구성되어 있다.

결 과

측정모형 검증

연구모형을 검증하기 전에 각 측정변인들이 잠재변인들을 잘 측정하고 있는지 확인하기 위해 측정모형의 모형 적합도를 검증하였다.

측정모형의 적합도는 $\chi^2=115.369(df=51, p<.001)$, CFI=.946, TLI=.917, NFI=.909, RMSEA=.0766으로 양호한 적합도 수준을 보였다. 또한 잠재변인을 구성하는 각 측정변인들의 요인 부하량이 모두 .4 이상으로 유의미하였으며($p<.001$), 잠재변인 간 상관이 .426, .607, .741로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정변인들이 잠재변인들을 측정하는데 적합한 것으로 보여진다.

표 1에 각 변인들 간의 상관과 변인들의 평균과 표준편차를 제시하였다.

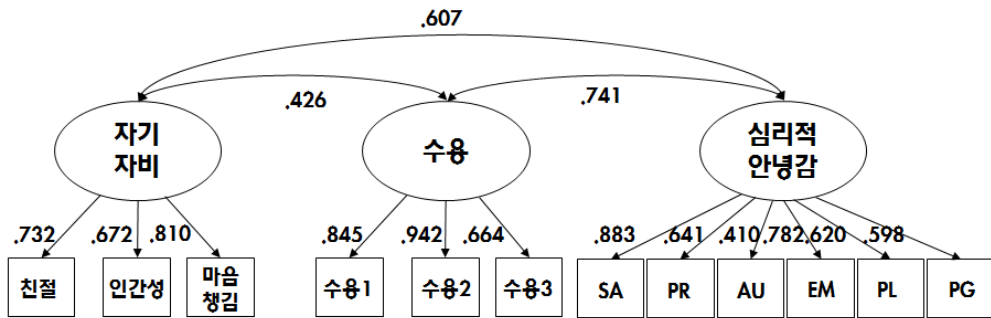


그림 3. 측정모형의 요인부하량과 상관계수

주) 모든 계수는 $p<.001$ 에서 유의미,

SA : 자기수용, PR : 긍정적 대인관계, AU : 자율성, EM : 환경에 대한 통제력, PL : 삶의 목적, PG : 개인적 성장

연구모형 검증

자기연민이 심리적 안녕감에 미치는 영향을 수용이 매개하는 모형을 검증하기 위해 완전매개 모형과 부분매개 모형을 설정하여 검증하였으며 각 모형의 적합도를 표 2에 제시하였다. 모형 적합도를 살펴보았을 때 전반적으로 완전매개 모형에 비해 부분매개 모형이 CFI, NFI, TLI는 상대적으로 더 높게, RMSEA, AIC, ECVI는 상대적으로 더 낮게 나타나 부분매개 모형이 더 우수하다는 것으로 보여주고 있다. 완전매개 모형과 부분

매개 모형은 포함관계(nest-nested model comparison)이기 때문에 χ^2 차이검증을 통해 모형 비교를 하였다. χ^2 차이가 유의미하면 부분매개 모형을, 유의미하지 않으면 완전매개 모형을 선택한다(홍세희, 2001). 모형비교 결과, $\Delta\chi^2=28.897(\Delta df=1, p<.001)$ 로 유의미하였다. 모형적합도와 χ^2 차이검증을 통한 모형 비교에서 모두 부분매개가 더 적합한 것으로 나타나 부분매개 모형을 선택하였다.

표 1. 각 변인들 간 상관과 기술통계치

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. 자기연민	1											
2. 자기 친절	.861***	1										
3. 보편적 인간성	.814***	.532***	1									
4. 마음 챙김	.831***	.579***	.532***	1								
5. 수용	.340***	.297***	.210**	.348***	1							
6. 심리적 안녕감	.477***	.374***	.318***	.513***	.651***	1						
7. 자기 수용	.469***	.405***	.325***	.448***	.634***	.865***	1					
8. 긍정적 대인관계	.366***	.317***	.292***	.308***	.453***	.713***	.589***	1				
9. 자율성	.265***	.178**	.151**	.348***	.337***	.552***	.389***	.245***	1			
10. 환경 통제	.401***	.296***	.277***	.443***	.571***	.777***	.695***	.503***	.266***	1		
11. 삶의 목적	.285***	.184**	.205**	.337***	.410***	.723***	.497***	.360***	.227***	.545***	1	
12. 개인적 성장	.269***	.222***	.115*	.342***	.409***	.699***	.543***	.346***	.231***	.391***	.551***	1
평균	35.26	12.67	11.51	11.09	37.74	207.08	34.93	33.90	32.87	33.09	33.23	39.05
표준편차	8.75	3.89	3.33	3.24	9.69	31.60	8.16	7.73	7.48	6.55	6.95	6.86

n=222, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

부분매개 모형의 직접경로와 간접경로의 통계적 유의미성을 검증하기 위하여 부트스트랩(bootstrap)을 시행하였으며 그 결과를 표 3에 제시하였다. 부트스트랩 결과에서 하한값(lower)과 상한값(upper) 값 사이에 0 이 없으면 통계적으로 유의미하다고 해석한다(Bollen & Stein, 1992). 표 3에 나타난 것과 같이 모든 경로들이 0을 포함하고 있지 않아 직접경로뿐만 아니라 간접경로 또한 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개역할을 검증하기 위한 것이었다. 연구결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 수용을 매개로 한 자기연민과 심리적 안녕감의 매개효과가 나타났다. 특히, 완전매개 모형이 아니라 부분매개 모형이 더 좋은 모형으로 나

타났는데, 이러한 결과는 자기연민이 증가하면, 직접적으로 심리적 안녕감을 향상시킬 뿐만 아니라 수용을 향상시켜 간접적으로도 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주는 것으로 해석할 수 있다. 이 결과를 놓고 볼 때, 자기 자신에 대한 친절하고, 현재 겪는 고통이 보편적으로 모두가 경험할 수 있다는 점을 인정하고, 그런 고통에 대해서 마음 챙김할 수 있을 때, 우리는 내부에서 벌어지는 경험들 즉, 여러 복잡하고 다양한 감정과 생각들(특히, 부정적인 것들)을 기꺼이 경험하고, 허용할 수 있을 것이다. 또한 자신에게 친절한 태도로 마음 챙김할 수 있고, 복잡한 내적 경험들에 대해서 기꺼이 경험하고 수용할 수 있다면, 우리가 삶에서 겪는 어려움 속에서 돌아올 수 있는 회복 능력인 심리적 안녕감을 증가할 것이다.

둘째, 자기연민과 수용이 심리적 안녕감에 긍정적인 영향을 주고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 성격특성, 낙관성과 행복추구 경향, 성격 5

표 2. 완전매개와 부분매개 모형의 적합도

모형	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA (Lo90, Hi90)	AIC	ECVI
완전매개	145.190***	52	.923	.886	.902	.090 (.072, .108)	197.190	.892
부분매개	116.293***	51	.946	.909	.930	.076 (.058, .094)	170.293	.771

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

표 3. 각 경로의 계수와 bootstrap 결과

경로	비표준화된 계수	표준화된 계수	percentile 95% (lower, upper)	bias-corrected 95% (lower, upper)
자기연민 → 수용	.294	.427	(.298, .547)	(.292, .544)
수용 → 심리적 안녕감	2.166	.589	(.471, .700)	(.463, .691)
자기연민→심리적 안녕감	.904	.357	(.230, .473)	(.231, .474)
자기연민→수용→ 심리적 안녕감	.637	.252	(.173, .334)	(.174, .335)

요인 등과 같은 내적인 경험의 내용이 증가할 때 뿐 아니라 이런 자신에 대한 관점이나 태도를 변화시키는 것으로도 개인의 안녕감을 증진시킬 수 있음을 보여준다. 또한 이 결과는 수용 전념 치료가 어떻게 스트레스를 감소시키고, 개인의 안녕감을 증진시키는데에 대한 설명을 제공할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점을 통해서 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 단순히 변인간의 관계만을 본 연구이다. 그러므로, 자기연민과 수용이 심리적 안녕감에 미치는 실질적인 영향을 검증하는 프로그램 처치 효과성 연구를 통한 검증이 필요하다. 자기연민, 수용, 그리고 심리적 안녕감이 이와 같은 부분매개 모형을 지지한다면, 이에 대한 자기연민과 수용을 높이는 처치를 통해서 심리적 안녕감을 증가시키는지를 확인하는 연구를 통해서 그 영향력을 확인할 수 있을 것이다. 구체적으로는 자기연민을 증진시키기 위한 대표적인 기법인 자애명상이 포함된 프로그램을 통해 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는지를 확인하는 것이 필요하다. 실제로 수용전념치료나 마음챙김 기반의 스트레스 감소 프로그램에는 자애명상이 없다. 자신에 대한 친절함을 키울 수 있는 자애명상이 비판단적 태도에 영향을 줄 수 있음을 고려할 때, 자기연민을 증진시키는 것이 수용에도 영향을 줄 수 있을 것으로 볼 수 있다. 그래서, 자애와 연민 명상이 이런 프로그램에 폭넓게 포함될 필요가 있다.

둘째, 추후에 마음챙김을 추가해서, 자기연민, 수용, 심리적 안녕감 사이의 관계를 확인하는 연구가 필요할 것으로 보인다. Hollis-Walker와 Colosimo(2011)는 비명상자를 대상으로 해서 마음

챙김과 심리적 안녕감 사이의 관계에서 자기연민이 부분매개 역할을 한다는 점을 검증한바 있다. 마음챙김을 포함한, 자기연민, 수용은 모두 최근에 긍정심리학과 불교심리학의 영향을 받아 관심을 받기 시작했고, 서로 개념적으로 공통점을 가지므로, 이 변인들 사이의 관계를 검증하는 것이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구는 자기연민을 측정하기 위해 자기연민 척도(Neff, 2003a)의 일부만을 사용하였다. Neff(2003a)가 제작한 원척도의 6개 하위요인으로는 원래 ‘자기-친절’, ‘보편적 인간성’과 ‘마음챙김’이 있고, 각각과 반대의 의미를 가지는 ‘자기-판단’, ‘고립’과 ‘과잉동일시’가 있다. 본 연구에서는, 이 중 뒤의 3개 변인을 제외한 3개요인만을 포함시켰다. 그 이유는 원래의 Neff의 연구 가운데, 제일 처음에 자기연민의 하위 요인으로 설정된 원래의 요인들이며, 또한 제외된 3개 요인의 신뢰도가 포함된 3개에 비해서 현저히 떨어지기에 제외되었다. 그러므로, 일반화를 위해서는 Neff(2003a)의 원척도의 요인들이 다 포함된 상태로 관계를 검증하는 것이 필요할 수 있다.

그럼에도 본 연구는 학문적으로나 실무적으로 다음과 같은 시사점을 가지고 있다. 첫째, 본 연구 결과를 바탕으로, 내적 경험 자체가 아닌 자신의 내적 경험을 바라보는 태도인 자비와 자신의 내적 경험에 대한 수용이 보다 건강하고 적응적인 생활을 하는데 영향을 미칠 것이라는 점을 시사한다고 볼 수 있다. 자기존중감, 긍정적 정서, 인구통계학적 변인들, 성격특성, 노화과정, 생활변화, 사회적 지지, 낙관성과 행복추구 경향, 직무만족, 가정의 심리적 환경과 성격 5요인과 같은 요인들은 통제가 어렵고, 변화를 일으키기에 어려울 수

있다. 하지만, 본 연구의 결과를 고려할 때, 자기연민이나 수용과 같이 이런 변인들에 대해서는 태도를 변화시키는 것은 더 적응적인 방법으로 사용될 수 있음을 시사한다.

둘째, 본 연구를 통하여 사적 경험에 대한 태도에 초점을 두는 변인도 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있음을 직접적으로 확인하였다. 심리적 안녕감을 높이기 위해서 지금까지 초점을 두었던 변인은 주로 내적 경험 내용 자체에 초점을 둔 것이었다. 하지만, 사적 경험에 대한 태도에 초점을 두는 변인은 사적 경험의 내용을 대하는 자신의 방식과 태도에 초점을 두는 것이다. 이는 명상자와 비명상자를 비교한 선행 연구들에서 나타나듯이, 명상자들의 안녕감 수준이 비명상자에 비해 높다는 결과를 지지하는 것으로 볼 수 있다(Baer, Lykins, & Peters, 2012; Sundin, Shonin, Van Gordon, & Horgan, 2011). 왜냐하면, 명상자의 경우 사적 경험을 대하는 태도에 초점을 두는 마음챙김, 자기연민, 수용 등에 대한 수련이 이루어지고, 비명상자의 경우에는 일반적으로 사적 경험의 내용을 변화시키려는 시도들을 하는 것으로 가정할 수 있기 때문이다.

셋째, 본 연구의 매개모형을 확인할 때, 수용이 심리적 안녕감에 미치는 영향에 대해서 주의 깊게 고려할 필요가 있다. 표 1을 보면, 심리적 안녕감의 하위요인인 자기수용과 수용 간의 상관인 .634로 관점에 따라서는 동일한 개념으로 의심할 정도로 꽤 높은 상관으로 보인다. 이 수치는 심리적 안녕감의 각 하위요인과 수용 사이의 상관 중 가장 높은 수치이다. 이로 인해 수용이 심리적 안녕감에 끼치는 영향력을 설명함에 있어 심리적 안녕감에 들어있는 자기수용 때문에 과장됐을 가

능성을 추론할 수 있다. 이에 대한 확인을 위해, 심리적 안녕감에서 자기수용을 제외하고 수용과의 관련성과 전체 모형의 적합도를 확인해볼 필요가 있을 것으로 보인다. 하지만, 개념적으로는 두 변인 사이에는 분명한 차이점이 존재한다. Ryff(1989)와 김혜원과 김명소(2000)에 의하면, 자기수용과 수용은 개념적으로 다른 정의를 갖고 있음을 확인할 수 있다. 자기수용(self-acceptance)은 높은 점수일 경우 자신에 대해 긍정적 태도를 유지하고, 과거에 대해서 긍정적으로 느끼는 것이고, 낮은 점수일 경우에는 자신에 대해 불만족하고 과거의 삶에 대해 실망하는 것을 의미한다. 본 연구에 사용한 수용은 논문에서 정의한바와 같이 현재 벌어지고 있는 사적(내적) 사건에 대해서 허용하고 기꺼이 경험하고 알아차리는 것이다. 종합하면, 자기수용은 과거의 모습들에 초점을 두고 만족 정도를 의미하는 것이라면, 수용은 현재 벌어지는 자신의 경험에 대한 관점을 가진다 볼 수 있다. 그러므로, 두 개념은 개념적으로는 다른 정의를 갖는다. 이렇듯, 수용과 자기수용이 개념적으로 다르긴 하지만, 향후 연구에서는 측정 시에 이 관계에 대한 고려가 필요할 것으로 보인다.

넷째, Germer(2009/2011)는 자기연민이 수용의 한 형태라고 언급한바 있다. 하지만, 여기서 이야기하는 수용은 현재의 내적 경험에 대해서 기꺼이 허용하고, 기꺼이 경험하는 것이며, 이러한 경험을 할 때의 감정, 느낌, 생각을 알아차리는 것으로 마음챙김과 유사한 의미를 가진다 할 수 있다. 자기연민은 자신의 고통에 의해 마음이 움직이고, 그것을 자각하는 것에 대해 마음을 열고, 피하려 하지 않으며, 고통을 줄이려는 나의 욕구와 나에게 대해서 친절함의 감정을 갖는 것이다. 둘 모두가

자신의 내적 경험에 대한 태도를 의미하지만, 자기연민은 좀더 긍정적인 감정인 친절이 추가된 태도라 할 수 있다. 이러한 개념적 비교를 통해서 뿐 아니라, 표 1의 상관을 보면, 둘 사이에 상관이 .340으로 동일한 개념으로 보기는 어렵다.

참 고 문 헌

- 김경민, 임정하 (2012). 대학생의 낙관성과 행복추구경향이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *대한가정학회지*, 50(1), 89-101.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김금순, 유성모 (2010). 구조방정식모형을 이용한 심리적 안녕감과 주관적 안녕감의 관계 분석. *한국자료분석학회*, 12(3), 1321-1338.
- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감과 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김석일 (2012). 신체활동 참여 노인들의 사회적 지지 경험과 심리적 안녕감 및 우울의 관계. *한국체육학회지*, 51(1), 333-344.
- 김혜원, 김명소 (2000). 우리나라 기혼여성들의 심리적 안녕감의 구조분석 및 주관적 안녕감과 관계 분석. *한국심리학회지: 여성*, 5(2), 27-41.
- 류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감: 그 구조 및 주관적 안녕감과 관계. *한국심리학회지: 학교*, 4(1), 55-77.
- 문을식 (2012). 대승불전에서 자비 개념의 전개 양상. *한국교수불자연합학회지*, 18(1), 167-190.
- 문현미 (2005). 인지치료의 제 3 동향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2007). 위빠사나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김을 근거로 한 심리치료. *인지행동치료*, 7(2), 83-105.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 인지적 정서조절을 매개로 하여. *상담학 연구*, 13(3), 1481-1499.
- 차경호 (1999). 대학생들의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *사회과학연구*, 18, 575-595. 호서대학교 사회과학연구소.
- 차경호 (2004). 한국과 미국대학생의 주관적 안녕감과 심리적 안녕감의 관계. *청소년학 연구*, 11(3), 321-337.
- 최지영, 광금주, 전숙영, 민하영, 김경은 (2012). 한국 중년 남성의 집합주의, 직무 만족 및 심리적 안녕감의 관계. *인간발달연구*, 19(2), 251-267.
- 허가뢰, 안도희 (2012). 중국고등학생들의 가정의 심리적 환경과 성격 5요인이 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한중사회과학연구*, 22, 105-122.
- 허재홍, 최명식, 진현정. (2009). 한국어판 수용-행동 질문지Ⅱ 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 홍세희 (2001). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 황옥자 (2008). 불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발. *명상치료연구*, 2, 91-139.
- Baer, R., Lykins, E., & Peters, J. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Baker, L., & McNulty, J. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- Bollen, K. A., & Stine, R. A. (1992). Bootstrapping goodness-of-fit measures in structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 21(2), 205-229.

- Bond, F., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology, 88*(6), 1057-1067.
- Bond, F., Hayes, S., Baer, R., Carpenter, K., Guenole, N., Orcutt, H., Waltz, T., & Zettle, R. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II): A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy, 42*(4), 676-688.
- Brach, T. (2012). Radical acceptance: Embracing your life with the heart of a Buddha. 김선주, 김정호 (역.), 받아들이: 지금 이 순간 있는 그대로 자책과 후회없이 나를 사랑하는 법 (pp. 56-60). 서울: 불광출판사. (원저 2004 출판)
- Butler, J., & Ciarrochi, J. (2007). Psychological acceptance and quality of life in the elderly. *Quality of Life Research, 16*(4), 607-615.
- Carlson, L., Speca, M., Patel, K., & Goodey E. (2003). Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine, 65*(4), 571-581.
- Casier, A., Goubert, L., Huse, D., Theunis, M., Franckx, H., Robberecht, E., Matthys, D., & Crombez, G. (2008). The role of acceptance in psychological functioning in adolescents with cystic fibrosis: A preliminary study. *Psychology and Health, 23*(5), 629-638.
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Acceptance of pain, self-compassion and psychopathology: Using the Chronic Pain Acceptance Questionnaire to identify patients' subgroups. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 18*(4), 292-302.
- Diener, E., Lucas, R., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 463-473). New York: Oxford University Press.
- Dougher, M. J. (1994). The act of acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.
- Germer, C. K. (2011). The mindful path to self-compassion. 한창호 (역.), 나를 위한 기도: 셀프 컴패션. (pp. 50-56). 서울: 아람드리미디어. (원저 2009 출판)
- Haas, J. R. (1994). The elusive nature of acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 33-35). Reno, NV: Context Press.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (1994). Content, context, and the types of psychological acceptance. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Tollette, & M. J. Dougher(Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 13-32). Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639-665.
- Hayes, S., Orsillo, S., & Roemer, L. (2010). Changes in proposed mechanisms of action during and acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior and Research and Therapy, 48*, 238-245.

- Heidrich, S. M., & Ryff, C. D. (1993). Physical and mental health in later life: The self-system as mediator. *Psychology and Aging, 8*(3), 327 - 338.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences, 50*(2), 222-227.
- Hopkins, J. (2001). *Cultivating Compassions*. New York, NY: Broadway Books.
- Kabat-Zinn. (1996). Mindfulness meditation. What it is. What it isn't and its role in health care and medicine. In Haruki, Y., Ishii, Y., and Suzuki, M. (Eds.), *Comparative and Psychological Study on Meditation* (pp. 161-170). Eburon, Netherlands.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14*(1), 1-26.
- Kling, K. C., Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1997). Adaptive changes in the self-concept during a life transition. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(9), 981-990.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.
- MacDonald, E., Hastings, R., & Fitzsimons, E. (2010). Psychological acceptance mediates the impact of the behaviour problems of children with intellectual disability on fathers' psychological adjustment. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities, 23*(1), 27-37.
- Maslow, A. (1971). *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Penguin Inc..
- Mitmansgruber, H., Beck, T., & Schüßler, G. (2008). "Mindful helpers": Experiential avoidance, meta-emotions, and emotion regulation in paramedics. *Journal of Research in Personality, 42*(5), 1358-1363.
- Moran, D. (2012). ACT for leadership: Using acceptance and commitment training to develop crisis-resilient change managers. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy, 7*(2), 66-75.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27 - 37.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*, 225 - 240.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*, 23 - 50.
- 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.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.

- Patsiopoulou, A., & Buchanan, M. (2011). The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry. *Professional Psychology: Research and Practice, 42*(4), 301-307.
- Qio, G., Li, S., & Hu, J. (2011). Stress, coping, and psychological well-being among new graduate nurses in China. *Home Health Care Management Practice, 23*(6), 398-403.
- Rogers, C. R. (1995). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin (Original work published 1980).
- Ryan, R., Huta, V., & Deci, E. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies, 9*, 139-170.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. Washington DC: APA.
- Sarubbi, A., Block-Lerner, J., Moon, S., & Williams, D. (2012). Experiential acceptance and psychological well-being in Korean-born adoptees. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 20*(4), 399-410.
- Schumutte, P. S., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(3), 549-559.
- Sundin, E. C., Shonin, E., Van Gordon, W., & Horgan, L. (2011). Mindfulness meditation, psychological wellbeing and resilience to stress: development and pilot study of the newly designed meditation based awareness training. *European Psychiatry, 26*, 1331-1331.
- Terry, M., & Leary, M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity, 10*(3), 352-362.
- Thompson, B. L. & Waltz, J. (2008). Self-compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21*(6), 556-558.
- Thompson, R. W., Arnkoff, D. B., & Glass, C. R. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence and Abuse, 12*(4), 220-235.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- Zettle, R. D. (1994). Discussion of Dougher : On the Use of Acceptable Language. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Tollette, & M. J. Dougher(Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp. 46-50). Reno, NV: Context Press.

원고접수일: 2013년 2월 5일

게재결정일: 2013년 3월 12일

The Mediation Effect of Acceptance on the Relationships between Self-Compassion and Psychological Well-Being

Sung-Joon Lee Yeon-Jae Ryu Wan-Suk Gim
Ajou University Department of Psychology

The major goal of current research was to examine the relationship among self-compassion, acceptance and psychological well-being. For the purpose, this study hypothesized that acceptance mediates the relationship between self-compassion and psychological well-being, selected full mediation model as a competition model, and estimated fit indices of partial mediation model. To investigate this relationship, three questionnaires were administered to a sample of 222 university students (male=110, female=112), using K-SCS, K-AAQ-II and K-PWBS. As a result, fit indices of research model was better than competition model, and both direct and indirect paths in general model were significant. This results showed that self-compassion influences not only psychological well-being through increased acceptance indirectly but also does directly. Application for therapeutic intervention based on the model was suggested and implications for future studies were discussed.

Keywords: self-compassion, acceptance, psychological well-being