

# 자비심과 스트레스 반응: 사회적 지지 지각 향상 효과<sup>†</sup>

마 정 이

아주대학교 라이프미디어협동과정  
IT심리전공 박사과정

김 완 석<sup>‡</sup>

아주대학교 심리학과 교수

본 연구의 목적은 사회적 지지와 스트레스 반응의 관계에서 자비심의 역할을 살펴봄으로써 자비심과 개인의 웰빙을 연결하는 하나의 경로를 밝히는 것이다. 이를 위해 사회적 지지원이 사회적 지지 지각을 통해 스트레스에 부적으로 미치는 매개 효과를 자비심이 조절하는지 살펴보았다. 본 연구에서는 경기도 소재 대학생 252명을 대상으로 사회적 지지원, 사회적 지지 지각, 자비심, 스트레스 반응을 측정하기 위한 설문을 실시하였다. 조절된 매개 모형을 검증한 결과, 사회적 지지원이 사회적 지지 지각을 통해 스트레스에 부적으로 미치는 매개효과를 자비심이 조절하는 조절된 매개효과가 확인되었다. 즉, 자비심은 사회적 지지를 더 크게 지각하게 하여 스트레스 반응 감소에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 타인에 대한 사랑과 관심을 키우는 것이 타인 뿐 만 아니라 자신에게 유익하다는 것을 시사한다. 따라서 개인의 심리적 고통을 경감시키기 위한 개입 방법으로서 자비심을 확장하고 배양시키는 훈련이 효과적일 수 있음을 제안한다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 향후 연구의 방향을 제시하였다.

주요어 : 자비심, 사회적 지지, 스트레스 반응, 웰빙

---

<sup>†</sup> 본 연구는 마정이(2016)의 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-2792, E-mail: wsgimajou@gmail.com

최근 우리나라 사람들이 가장 많이 사용하는 외래어 중 하나가 ‘스트레스’라고 할 만큼(윤대현, 2018) 이제 스트레스는 피할 수 없는 우리 삶의 일부가 되었다. 이러한 현상은 휴식시간이 부족하고 경쟁이 치열한 우리나라의 현실을 반영한다. 스트레스는 스트레스를 일으키는 내적 또는 외적 요인(stressor)에 대한 유기체의 반응이라고 할 수 있다(Seley, 2013). 스트레스가 반드시 나쁜 것을 의미하는 것은 아니지만 스트레스에 만성적으로 노출된다면 심리적인 건강뿐만 아니라 면역계에 부담을 주어 감기나 감염에 취약하게 되는 등 신체적 건강도 위협받을 수 있다(McEwen & Lasley, 2002/2010).

하지만 똑같은 스트레스 상황에서도 사람마다 경험하는 몸과 마음의 반응은 다르다. Lazarus와 Launier(1978)는 스트레스 교류 모델을 통해서 스트레스 상황에 노출되는 모든 사람들이 정신적, 신체적 어려움을 겪는 것은 아니며, 스트레스 상황에 대한 개인의 인지적 평가와 개인적, 사회적 자원의 수준, 대처 능력과 같은 보호 요소들에 따라 달라진다고 주장하였다. 즉, 스트레스 상황 자체보다는 스트레스 상황에 대한 개인의 해석과 스트레스 상황에 대처할 수 있는 개인의 자원이 보다 더 중요하다는 것이다.

사회적 지지는 스트레스 상황에 적응적으로 대처할 수 있도록 하는 중요한 자원 중 하나로 알려져 왔다(Lakey & Cohen, 2000). 그러나 사회적 지지의 효과는 항상 긍정적이라고만 할 수 없으며(Thoits, 1995), 수혜자의 상황이나 도움의 정도, 또는 수혜자의 사회적 지지에 대한 지각에 따라 부정적인 효과가 나타날 수 있다(김미령, 2005). 특히 사회적 지지에 대한 지각이 중요한

이유는 많은 양의 지지가 외부에서 제공되어도 지지를 받은 사람이 그것을 긍정적인 것으로 지각하지 않는다면 스트레스에 긍정적인 영향을 줄 수 없기 때문이다.

최근, 사회적 지지의 지각을 향상시키는 변인으로 자비심에 대한 관심이 높아지고 있다. 자비심은 다른 사람이 행복하고 고통에서 벗어나기를 바라는 마음이다. 자비심을 증진시키는 훈련의 연구 결과들은 자비심의 증진이 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 개인적 자원들 및 사회적 지지의 지각을 향상시켜 스트레스를 완충시킬 수 있음을 제안한다(박성현, 2015).

지금까지 타인에 대한 자비심이 개인의 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들은 보고되고 있으나(Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; Piferi & Lawler, 2006), 자비심이 어떠한 기제를 통해 개인의 웰빙에 영향을 미치는가에 대한 연구는 아직 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 자비심과 개인의 웰빙을 연결하는 한 가지 경로로서 사회적 지지와 스트레스 반응의 관계에서 자비심의 역할을 살펴보고자 한다. 구체적으로는 자비심이 ‘사회적 지지원’이라는 가용 자원에 대한 ‘사회적 지지 지각’을 향상시켜 스트레스 반응 감소에 긍정적인 영향을 미치는지를 알아보고자 한다.

### 사회적지지

사회적 지지는 사회적 관계를 통해서 타인으로 부터 받는 사랑, 인정, 존중, 정보, 물질과 같은 모든 형태의 긍정적인 자원을 의미하며(Barrera, 1986), 스트레스를 대처할 때 사용할 수 있는 심리적 자원으로 여겨진다(Thoits, 1995). 사회적 지지에 관한 연구들은 대부분 사회적 지지를 양적

인 측면과 질적인 측면으로 구분하여 살펴보는데 (Lee & Dik, 2017), 양적인 측면은 개인이 사회적 관계망 속에서 얼마나 많은 사람들로부터 사회적 지지를 받을 수 있는지에 대한 것이다. 즉, 의지할 수 있는 활용 가능한 사람의 숫자를 말한다 (Sarason, Levine, Basham, & Sarason, 1983). 사회적 지지는 기본적으로 타인과의 상호작용으로 제공 받는 것이기 때문에, 우리가 의지할 수 있는 사람 혹은 우리를 돌봐주고 사랑하며, 우리가 가치 있다고 느끼게 해주는 사람의 존재 또는 이용 가능성으로 정의할 수 있다 (Kaplan, Cassel, & Gore, 1977).

한편 사회적 지지의 질적인 측면은 사회적 지지에 대한 주관적인 개인의 지각을 말한다. 즉, 활용 가능한 지지에 대한 만족 수준을 나타내며 (Sarason et al., 1983), 사회적 지지원으로부터 제공받은 사회적 지지를 개인이 얼마나 긍정적으로 지각하는지를 의미한다. 이러한 정의에 따라 본 논문에서는 사회적 지지를 양적인 측면인 '사회적 지지원'과 질적인 측면인 '사회적 지지 지각'으로 구분하였다.

### 자비심

불교의 자비에 해당하는 영어 단어로 흔히 쓰이는 compassion은 '함께 고통을 나누는'이라는 뜻을 가진 라틴어 'compati'에서 유래되었다 (박성현, 2015). 그러나 엄밀히 말하면 compassion은 불교의 개념인 사무량심(四無量心), 즉 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)라는 무한히 개발할 수 있는 인간의 네 가지 심성 중에 비(悲)에 해당하는 개념이다. 여기서 자(慈)는 타인이나 다른 존재에 대한 사랑과 친절함, 비(悲)는 타인이나 다른 존재의 고통과 비애에 대한 연민심, 희(喜)는 타인

의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음, 사(捨)는 모든 존재를 동등하게 사랑하는 태도와 정서를 말하는 것으로 (김완석, 신강현, 2014), 자비는 타인의 행복과 평안을 위하여 사랑과 친절함을 보내는 마음이며, 타인의 고통과 비애에 민감하고, 그러한 고통에서 벗어나기를 바라는 마음이다.

최근, 자비심이 개인의 정신적, 신체적 건강에 긍정적인 영향을 미친다는 연구 결과들이 증가하고 있다. 예를 들어, 배우자에게 더 많은 자비심을 보여준 사람들은 사망 위험이 낮았고 (Brown et al., 2003), 친구에게 더 많은 자비심을 보여준 대학생들은 높은 자존감과 효능감을 나타냈으며, 24시간 혈압 측정 검사에서 혈압이 더 낮은 것으로 나타났다 (Piferi & Lawler, 2006). 또한, 자비심은 행복감과 자기 존중감을 지속적으로 향상시키는 것으로 밝혀졌다 (Mongrain, Cjin, & Shapira, 2011). 또한 자비심과 관련 있는 이타심은 스트레스를 줄이고, 면역 반응을 향상시켜 신체 및 정신 건강에 긍정적인 영향을 준다 (Sternberg, 2011). 이러한 연구 결과는 자비심이 결과적으로 자신의 행복과도 연결된다는 것을 보여준다.

### 스트레스 반응

전반적으로 스트레스를 정의할 때 스트레스를 일으키는 외적 자극을 스트레스 원(stressor)이라 하며, 이 스트레스원에 대한 신체적, 심리적, 행동적인 모든 반응을 스트레스 반응이라고 한다 (장현갑, 강성군, 2003). 즉, 스트레스 반응은 스트레스원에 의해 우리에게 일어난 결과로써 이는 신체 내부의 항상성을 유지하기 위해 발생하는 것이다 (Seley, 2013). 그러나 스트레스 자극에 지속적으로 노출이 되면, 스트레스 반응으로 불안, 우울, 분노, 집중력 저하, 무감각과 같은 건강에 부적응

적인 반응이 나타난다(고경봉, 박중규, 김찬형, 2000). 따라서 본 연구는 스트레스 반응을 스트레스 사건에 대한 개인의 부정적인 신체적, 정서적, 행동적, 인지적 반응들로 정의하였다.

### 연구 모형

사회적 지지는 주로 스트레스를 완화시킬 수 있는 중요한 변인으로 연구되어 왔다. 사회적 지지는 스트레스 사건에 대한 주관적 평가 과정에서 스트레스를 덜 위협적인 것으로 평가하게 하며, 스트레스에 대한 대처 전략을 선택하는 과정에서도 적응적 대처 방식을 선택할 수 있도록 한다(Cohen & Syme, 1985; Thoit, 1982).

사회적 지지는 사회적 지지의 객관적 측면인 사회적 지지원과 주관적 측면인 사회적 지지 지각으로 구별되는데, 일반적으로 사회적 지지는 자신과 관계를 맺고 있는 타인으로부터 제공 받기 때문에 사회적 지지원이 사회적 지지 지각의 전제 조건이 된다(Cohen & Wills, 1985). 즉, 사회적 지지를 제공할 지지원이 존재해야 한다.

하지만 개인에게 객관적인 지지 자원이 있다는 것 자체가 스트레스에 긍정적인 효과를 미치는 것은 아니다. 많은 연구들은 실제적인 지지 자원이 스트레스 완화에 효과가 없거나 스트레스를 더 악화시킬 수 있음을 보여준 반면 사회적 지지 지각이 스트레스 상황에서 심리적 건강을 증진시키고 보호한다는 것은 일관되게 증명되어 왔다(Norris & Kaniasty, 1996). 예를 들어, Wethington과 Kessler(1986)의 연구에서 사회적 지지 지각은 사회적 지지원보다 스트레스 사건에 대한 적응력을 예측하는 더 중요한 요인이었으며, 사회적 지지원은 사회적 지지 지각을 통해서만 스트레스에 대한 적응력에 긍정적인 영향을 미칠

수 있었다.

실제로 사회적 지지가 충분히 제공되어도 개인이 그것을 지지로서 지각하지 않는다면 스트레스에 대한 적응력이 낮게 나타난다. 예를 들어, Kessler, Price와 Wortman(1985)은 위기 상황에 처한 사람들에게 충고나 구체적인 도움을 주는 것이 사회적 지지로서 지각되지 않고, 오히려 자신이 문제를 다루는데 무력한 사람이라는 생각을 하게 만들 수도 있다는 연구 결과를 통하여 사회적 지지 지각의 중요함을 강조하였다.

사회적 지지와 관련하여 개인에게 사회적 지지의 주관적인 지각이 중요한 이유는 활용할 수 있는 사회적 자원이 풍부하더라도 그것을 긍정적인 것으로 지각하지 않는다면, 사회적 자원으로 이용될 수 없어 사회적 지지의 효과가 나타나지 않기 때문이다. 즉, 사회적 지지는 사회적 지지원에 대한 주관적인 지각에 따라 스트레스에 미치는 효과성이 달라 질 수 있다.

최근, 자비심은 사회적 지지의 지각을 향상시키는 요인으로서 제안되었다. 예를 들어, 타인에 대해 더 높은 자비심을 가진 사람들은 타인들 또한 그들에게 더 높은 자비심을 가지고 있다고 지각했다(Crocker & Canevello, 2008; Lemay & Clark, 2008; Piferi & Lawler, 2006). 다시 말해, 사람들은 자신이 상대방을 지지하고 배려하는 만큼 상대방 또한 자신을 지지한다고 지각한다는 것이다. 이러한 관점은 사람들이 사회적 판단을 내릴 때 자기-관련 정보를 많이 사용하는 '자기-중심적 지각자(egocentric perceivers)'라고 제안하는 연구를 기반으로 한다.

자기-중심적 사회적 판단 과정(Krueger & Clement, 1994)에 따르면 사람들은 다른 사람이

자신과 유사할 것이라고 생각하거나 자기를 다른 사람에게 투사하는 경향성이 있다. 심지어 가까운 사람을 판단할 때에도 사람들은 상대방이 보고한 것보다 자신과 더 유사할 것이라고 생각한다 (Kenny & Acitelli, 2001). 일상적인 삶에서 상대방은 사회적 지지와 관련되어 모호하거나 일관되지 않은 다양한 행동을 보일 수 있으며, 이것은 자기 중심적 지각을 할 수 있는 충분한 여지를 만든다. 즉, 자비심이 높은 사람들은 상대방을 돌보고 상대방과 공동체적 관계를 원하며, 상대방도 자신과 비슷한 감정을 품는다고 지각할 수 있다. 또한, 이러한 사회적 판단 과정에 따라 상대방이 보이는 행동을 선의에 의한 것으로 해석할 가능성이 높다.

예를 들어, Lemay와 Clark(2008)의 연구에서 참가자들에게 자신의 배우자가 자신에게 사회적 지지를 얼마나 제공하고 있는지에 대해 조사하였을 때, 참가자들은 배우자가 실제로 제공하고 있다고 답한 사회적 지지의 정도보다는 자신이 배우자에게 제공하는 지지 정도에 따라 배우자도 자신을 지지한다고 지각했다. 이는 배우자가 실제로 제공하는 지지의 양이 적어도 배우자에 대한 자신의 애정과 관심이 크다면 배우자가 제공하는 지지를 더 크게 지각할 수 있다는 것을 말해준다. 반대로 배우자가 실제로 제공하는 지지의 양이 많아도 배우자에 대한 애정과 관심이 크지 않다면 사회적 지지를 받아들이지 못할 가능성을 시사한다.

또한, Crocker와 Canevello(2008)는 사회적 관계에서 연민적인 목표를 가지는 것이 사회적 지지와 대인관계 신뢰의 변화를 예측하는지를 조사하였다. 여기서 연민적인 목표란 자신의 이득과 상관없이 타인의 웰빙에 관심을 가지고 행동하는

것을 말한다. 연구 결과, 연민의 증가는 타인과의 친밀감, 연결감을 예측했고, 사회적 지지 지각과 대인관계 신뢰를 증가시켰다. Crocker와 Canevello(2008)에 따르면 이러한 결과는 연민적인 목표를 가진 사람들이 관계에서 생태계적 관점을 취하기 때문이다. 즉, 연민적인 목표를 가진 사람들은 국가 혹은 집단과 같은 정체성과 상관없이 다른 사람의 평안을 위한 보살핌에 관심을 가지고, 모든 생명체는 연결되어 있다는 믿음이 높기 때문에 다른 사람과 스스로를 위해 지지적인 대인관계 환경을 창조할 수 있다는 것이다. 결과적으로 자비심이 높은 사람들은 대인 관계적 맥락에서 친애적인 목적을 가지고 접근하기 때문에(Crocker, Olivier, & Nuer, 2009; Horowitz et al., 2001), 사회적인 지지의 이득을 받아들일 준비가 더 많이 되어 있다고 볼 수 있다. 따라서 자비심은 사회적 지지원이 사회적 지지 지각에 미치는 영향을 확대시키는 조절변인으로서의 역할을 할 가능성이 크다.

한편, Fredrickson과 Cohn(2008)은 긍정 정서의 확장-축적이론(broaden-and-build theory of positive emotion)을 바탕으로 긍정 정서를 배양시키는 자애 명상 훈련(loving-kindness meditation)을 제안하였다. 자애 명상 훈련은 자신과 타인에 대한 보살핌과 따뜻한 정서를 높이기 위한 훈련이다(Kabat-Zinn & Salzberg, 2004). 이 연구에서 Fredrickson과 Cohn(2008)는 7주간의 자애 명상 훈련 후 참가자들의 긍정 정서가 증가했으며, 이를 통해 마음챙김, 자기수용, 사회적 지지 지각, 타인과의 긍정적 관계 등의 개인적 자원이 증가하였음을 발견하였다. 또한, 개인적 자원들의 증가는 삶의 만족과 우울 증상의 감소를 예측한다는

것을 확인하였다. 이러한 연구 결과를 통해 자비심의 증진은 스트레스 상황에서 대처할 수 있는 개인적 자원들 및 사회적 지지 지각을 증가시킬 수 있음을 알 수 있다.

마지막으로 Cosley, McCoy, Saslow와 Epel(2010)의 실험 연구는 사회적 스트레스를 유발할 수 있는 상황을 만들고 타인으로부터 사회적 지지를 제공한 후, 타인에 대한 자비심이 높은 사람과 낮은 사람의 생리적 스트레스 반응을 비교하였다. 연구 결과, 자비 성향이 높은 사람들이 낮은 사람들에 비해 스트레스 상황에서 생리적인 스트레스 반응이 더 낮게 나타났다. 이러한 결과는 보다 자비로운 사람들이 급성적인 스트레스 상황에서 사회적 지지에 의해 더 많은 이득을 얻을 수 있다는 것을 보여 준다.

이러한 선행 연구를 바탕으로 본 연구에서는 그림1과 같은 사회적 지지원과 스트레스 반응을 자비심이 조절하는 조절된 매개모형을 검증하고자 한다.

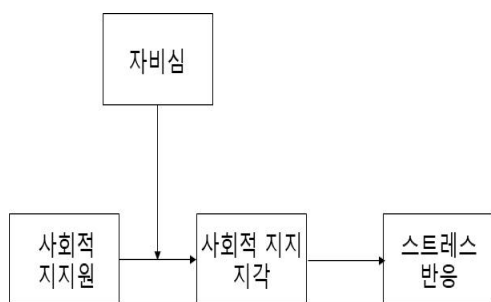


그림 1. 연구 모형

## 방 법

### 참여자

본 연구는 경기 지역 대학교의 재학생 252명을 대상으로 하였다. 참여자는 심리학과 전공 및 교양 수업에서 모집하였으며, 사전 동의를 구한 후 자기 보고(self-report) 방식으로 설문 조사를 실시하였다. 이 중 불성실 응답자(11명)와 사회적 지지원을 한 명도 보고하지 않은 결측치 자료(13명)를 제외한 총 228명의 자료를 분석하였다. 전체 참여자들 중 남자가 104명(45.6%), 여자가 123명(53.9%)이었으며, 평균 연령은 21.1세(SD=2.59)였다. 참여자에게 천원안팎의 보상을 제공하였다.

### 측정 도구

**사회적 지지원.** 본 연구에서는 사회적 지지원을 측정하기 위해 Cross, Cross와 Parker(2004)가 사회적 지지의 객관적 측면을 ‘자기중심 기술방식’으로 측정한 도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정하여 사용하였다. 이 방식은 개인에게 관계망의 유형과 내용에 관한 일련의 질문을 제시하고 이에 해당하는 사람을 직접 기입하도록 하도록 하는 것이다. 이 척도는 사회관계망의 구조와 관련하여 크기, 범위, 접촉빈도, 친밀도 등으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 지지원에 해당하는 크기만을 사용하였고 ‘귀하가 지난 1년 동안 중요한 문제가 생겼을 때 마음을 터놓고 의논하여 도움을 청할 수 있었던 분이 있었습니까?’라는 질문에 최소 1명에서 최대 5명까지 기입할 수 있도록 하였다. 보고하는 사람이 많을수록 사회적 지지원이

많은 것을 의미한다.

**사회적 지지 지각.** 사회적 지지 지각을 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발한 도구를 사용하였다. 이 도구는 사회적 지지 지각을 4가지 하위영역인 정서적 지지(9문항), 정보적 지지(7문항), 물질적 지지(4문항), 평가적 지지(5문항)으로 나누어 측정하며, 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하게 되어 있으며, 점수가 높을수록 사회적 지지의 지각 정도가 높은 것을 의미한다. 박지원(1985)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 .62이었다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .95이었다.

**자비심.** 자비심은 Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 연민사랑척도(compassionate love Scale)를 김완석과 신강현(2014)이 한국판으로 타당화한 아주연민사랑척도를 사용하여 측정하였다. 아주연민사랑척도는 친지판과 일반인판으로 나뉜다. 친지판은 가족이나 친구를 대상으로 하며, 일반인판은 낯선 사람이나 일반적인 사람을 대상으로 한다. 이 척도는 대상만 달리하고 문항의 내용은 동일하게 구성되어 있다. 각각 12문항의 단일요인이며, 7점 Likert 척도를 사용한다. 김완석과 신강현(2014)의 연구에서 일반인판의 내적 합치도는 .93이었고, 친지판의 내적 합치도는 .91이었다. 본 연구에서는 자비심을 아주연민사랑척도의 친지판과 일반인 판의 합산 값으로 측정하였으며, 합산 점수가 높을수록 타인 자비가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .93이었다.

**스트레스 반응.** 스트레스 반응은 고경봉, 방중규와 김찬형(2000)이 개발한 스트레스 반응 척도(The Stress Response Inventory)를 사용하여 측정하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하였으며, 7개의 하위요인(긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절)으로 구성되어 있다. 고경봉 등(2000)의 연구에서 7개의 하위요인의 내적합치도는 .76~.91이었고, 전체 문항의 내적합치도는 .97이었으며, 검사-재검사 신뢰도는 .69~.96이었다. 본 연구에서 스트레스 반응 척도의 내적합치도는 .96이었다.

## 분석방법

조절된 매개모형은 매개모형과 조절모형이 결합된 것으로 조절변인의 값에 따라 매개효과가 달라질 때 조절된 매개효과가 있다고 해석한다(Wu & Zumbo, 2008). 본 연구에서는 Amos 21.0을 사용하여 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)의 제안에 따라 조절된 매개효과를 검증하기 위해 매개모형, 조절모형, 조절된 매개모형 순으로 분석하였다. 또한, 부트스트랩 절차를 통해 매개 효과의 유의미성을 검증하였고, Ping(1996a, 1996b)의 2단계 추정법에 따라 조절 효과 및 조절된 매개 효과의 유의미성을 검증하였다.

## 결 과

### 각 변인별 상관분석 및 기술통계

주요 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관 분석을 실시하였다. 사회적 지지 지원은 사회적 지지 지각과 유의한 정적 상관을 보였

표 1. 주요 변인 간 상관과 기술 통계치

	1	2	3	4
1. 사회적 지지원	1			
2. 사회적지지 지각	.308**	1		
3. 자비심	.093	.348**	1	
4. 스트레스 반응	-.063	-.164*	-.118	1
평균	4.39	4.19	4.56	2.12
표준편차	1.10	0.52	0.82	0.82

n=228, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ .

으며,  $r=.208$ ,  $p < .01$ , 사회적 지지 지각은 자비심과 유의한 정적 상관을 나타냈다,  $r=.348$ ,  $p < .01$ . 또한, 사회적 지지 지각은 스트레스 반응과 유의한 부적 상관을 보였지만,  $r=-.164$ ,  $p < .05$ , 사회적 지지원과 스트레스 반응은 부적 상관이 유의하지 않았다,  $r=-.063$ ,  $p=.346$ . 표 1에 각 변인들 간의 상관 및 변인들의 평균과 표준편차를 척도 값으로 환산하여 제시하였다.

### 측정모형 검증

연구 모형을 검증하기 전에 본 연구의 모형이 전반적으로 적합한지를 확인하기 위해 측정모형 검증을 실시하였다. 그 결과,  $\chi^2=170.913$ ( $df=73$ ,  $p < .001$ ), CFI=.958, TLI=.948, NFI=.930, RMSEA=.075(90% CI=.067-.096)으로 양호한 적합도 수준을 보였다. 또한 잠재변인을 구성하는 각 측정변인들의 요인 부하량이 모두 .4 이상으로 유

표 2. 잠재변인의 요인부하량

잠재변인	측정변인	B	$\beta$	SE	CR	p
사회적 지지원	지지원의 수	1	.434	-	-	-
	자비심	1	.973	1	-	-
사회적지지 지각	친지	.669	.456	.088	7.62	
	일반	1	.874	-	-	-
	정서지지	.892	.857	.053	16.97	***
	정보지지	.534	.719	.042	12.87	***
스트레스 반응	물질지지	.660	.858	.039	17.00	***
	평가지지	1	.891	-	-	-
	긴장	.581	.681	.046	12.67	***
	공격성	.611	.708	.045	13.45	***
	신체화	1.363	.851	.073	18.79	***
	분노	.995	.848	.053	18.60	***
	피로	1.634	.928	.071	23.06	***
	우울	1.817	.950	.074	24.51	***

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



의미하였다,  $p < .001$ . 요인부하량이 .3 이상이 되어야 함을 고려해볼 때(Junior, et al., 1992), 본 연구에서 사용된 측정변인들이 해당 잠재변인을 측정하는데 적합 것으로 나타났다. 연구에 사용된 잠재변인의 요인부하량을 표 2에 제시하였다.

**연구모형 검증**

첫 번째, 매개 모형을 검증하였다. 본 연구의 매개 모형의 적합도는  $\chi^2=151.03(df=53, p < .001)$ , CFI= .954, TLI=.942, RMSEA=.070(90% CI=.061-.090)으로 모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다. 또한, 독립변인이 매개변인을 거쳐 종속변인으로 가는 경로의 간접 효과를 부트스트랩 방법을 사용하여 검증한 결과, 사회적 지원은 사회적 지지 지각을 통해 스트레스 반응에 부적인 영향을 미치는 것으로 나타났다,  $\beta = -.120, p < .05$ .

두 번째, 조절 모형을 검증하였다. 본 연구의 조절 모형의 적합도는  $\chi^2=195.28(df =126, p < .001)$ , CFI=.923, TLI=.916, RMSEA=.070(90% CI=

.014-.084)으로 모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다. 또한 조절 효과를 검증한 결과, 사회적 지원과 자비심이 상호작용하여 사회적 지지 지각에 미치는 조절효과가 유의한 것으로 나타났다,  $\beta = .741, p < .001$ .

또한, 타인 자비에 따른 사회적 지지원과 사회적 지지 지각의 관계를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 Modgraph(Jose, 2013)를 이용하여 조절 효과 그래프와 각 그래프의 기울기의 유의미성을 검증하였다. 그 결과, 사회적 지원과 사회적 지지 지각의 관계는 자비심의 정도에 따라 다르게 나타났다. 사회적 지원이 높으면 사회적 지지를 지각할 가능성 역시 증가하는데, 이 관계에서 자비심의 수준이 높은 집단일수록 사회적 지원과 사회적 지지 지각 간의 기울기 증가율이 큰 것으로 나타났다,  $b=5.121, p < .05$ . 한편, 자비심의 수준이 낮은 집단에서는 사회적 지원과 사회적 지지 지각 간의 기울기 증가율이 자비심이 높은 집단에 비해 완만해졌다,  $b=2.23, p < .001$ . 조절 효과 그래프를 그림 2에 제시하였다.

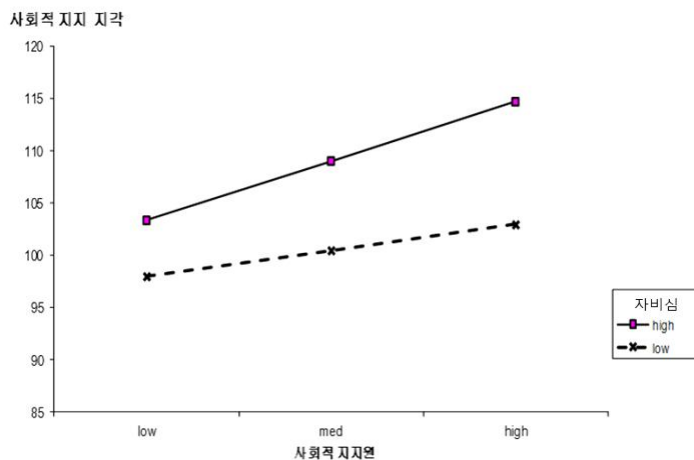


그림 2. 사회적 지원과 타인에 대한 자비심의 상호작용 그래프

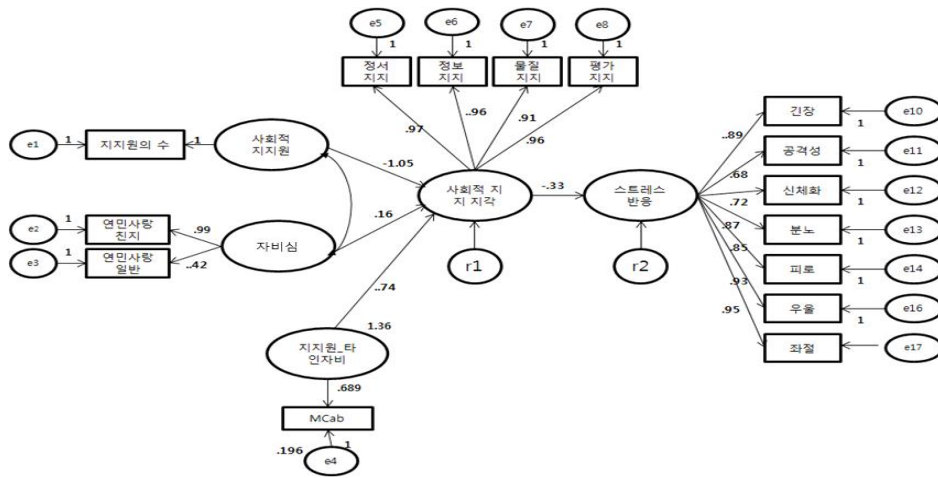


그림 3. 조절된 매개 모형의 경로계수  
 MCab=사회적 지지원과 타인에 대한 자비심의 상호 작용 변인 단일 지표

표 3. 조절된 매개효과 검증

경로				$\beta$	구간
독립변인	매개변인	종속변인			
사회적 지지원	→ 사회적지지 지각	→ 스트레스반응		.349*(.025)	.078 ~ .724
사회적 지지원 x 자비심	→ 사회적지지 지각	→ 스트레스반응		-.246*(.021)	-.443 ~ -.084

\* $p < .05$ .

마지막으로 본 연구의 조절된 매개 모형의 적합도를 검증한 결과,  $\chi^2=293.28(df=130, P<.001)$ , CFI=.923, TLI=.916, RMSEA=.070(90% CI=.014-.084)으로 모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다. 조절된 매개 모형의 경로계수를 그림 3에 제시하였다. 또한, 조절된 매개 모형의 간접 효과를 검증하기 위해 부트스트랩을 실시하였다. 그 결과 사회적 지지원이 사회적지지 지각을 매개로 스트레스 반응에 미치는 간접효과가 유의하였다,  $\beta=.349, p<.05$ .

또한 사회적 지지원과 자비심이 상호작용하여 사회적지지 지각을 매개로 스트레스 반응에 영향

을 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타나,  $\beta = -.246, p < .05$ , 조절된 매개효과가 있음을 보여준다. 부트스트랩 절차에 따른 간접효과 검증 결과를 표 3에 제시하였다.

### 논 의

본 연구는 자비심이 사회적 지지원으로부터 제공받는 사회적 지지에 대한 지각을 향상시킴으로써 스트레스 반응 감소에 긍정적인 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다. 연구 결과를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 사회적 지원이 스트레스 반응에 미치는 영향을 사회적 지지 지각이 완전 매개하는 효과가 나타났다. 이러한 연구 결과는 선행 연구 결과와 일치하는 것으로(Wethington & Kessler, 1986), 타인으로부터 받은 사회적 지지가 무조건적으로 스트레스에 영향을 미치는 것이 아니라, 이러한 타인의 지지를 실제 개인이 수용하고 인정할 때에만 스트레스를 감소시킬 수 있다는 것을 보여준다. 즉, 외부에서 동등한 양의 사회적 지지를 받더라도 그것을 의미 있게 받아들이지 않는다면 사회적 지지는 긍정적인 자원으로 사용되지 못한다는 것이다. 따라서 타인으로부터 제공 받은 사회적 지지를 긍정적인 것으로 지각하게 하는 요인을 모색하는 것이 중요하다는 것을 알 수 있다.

둘째, 타인을 위한 자비심이 사회적 지원과 사회적 지지 지각의 관계를 확대시키는 조절 효과가 나타났다. 이러한 결과는 사회적 지원이 지각되는 과정에서 타인에 대한 자비심이 높을수록 사회적 지지의 지각이 증가된다는 것을 보여준다. 달리 말해, 외부에서 많은 양의 사회적 지지가 제공되어도 자비심의 수준이 낮으면 이를 충분히 긍정적인 것으로 지각하지 못할 수 있음을 의미한다. 자비심이 높은 사람들은 자기-중심적 사회적 판단 과정(Krueger & Clement, 1994)에 따라 자신이 상대방을 배려하고 지지하는 만큼 상대방 또한 자신과 비슷하다고 지각할 수 있으며, 상대방의 지지적인 행동을 선의에 의한 것으로 해석하고 긍정적으로 받아들일 가능성이 높다. 결과적으로 자비심은 사회적 지지의 지각을 향상시키는 요인으로써 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다.

셋째, 사회적 지원과 스트레스의 관계에서 자비심에 의해 조절된 사회적 지지 지각의 매개효과를 확인하였다. 즉, 사회적 지원은 타인을 향한 자비심의 수준이 높을수록 사회적 지지 지각을 더 향상시켰으며, 사회적 지지 지각이 향상될수록 스트레스 반응이 더 감소하였다. 이는 자비심이 높은 사람들은 사회적 지원을 자신이 상대방에게 가지고 있는 자비로운 마음 상태에 기반하여 지각함으로써 상대방이 제공하는 자원을 더 긍정적이고 안전한 것으로 받아들여 스트레스를 감소시키는데 사용할 수 있는 것으로 볼 수 있다.

결국 사회적 지원은 사회적 지지 지각을 통해 스트레스 반응에 부적인 영향을 미치지만 이러한 관계를 확대시키기 위해서는 타인에 대한 연결감과 긍정성을 증가시킬 수 있는 타인에 대한 자비심을 배양시켜 사람들로 하여금 사회적 지지를 믿을 만한 것으로 지각하고 수용하도록 하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 따라서 다른 사람에 대한 사랑과 관심을 키우는 것이 개인을 스트레스로부터 보호하는 중요한 방법이 될 수 있음을 시사한다.

본 연구 결과가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 사회적 지지의 지각을 향상시킬 수 있는 변인으로써 타인에 대한 자비심의 효과를 밝혔다. 사회적 지지에 대한 기존의 개인차 연구들은 사회적 지지를 지각하는데 방해가 될 수 있는 요인들에 초점을 두었다. 예를 들어, 냉소가 낮은 참가자들만이 사회적 지지로부터 이득을 얻었으며(Lepore, 1995), 방어가 낮은 참가자들만이 사회적 지지가 주어졌을 때 낮은 혈압을 나타냈다(Westmaas & Jamner, 2006). 자비심은 냉소 후

은 방어와 같이 사회적 지지의 지각을 방해하는 요소와는 반대로 사회적 지지 지각을 향상시킬 수 있는 요인으로서, 개인이 가지고 있는 한정적인 사회적 지지원으로부터 보다 더 많은 지지를 받고 있다는 지각을 높여 스트레스 감소에 영향을 미칠 수 있다.

둘째, 사회적 지지원-사회적 지지 지각-스트레스 반응 감소 경로에서 자비심의 역할에 대해 조사함으로써 자비심이 타인뿐만 아니라 개인의 웰빙에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 증명하였다. 즉, 자비심이 높을수록 타인이 제공하는 사회적 지지를 더 긍정적인 것으로 지각하고 수용함으로써 개인의 삶의 질을 높일 수 있다는 것을 말한다. 타인을 염려하고, 타인의 행복을 바라는 마음이 결국 자신의 행복과도 연결된다는 것이다. 이러한 연구 결과는 타인에 대한 자비심을 높이기 위한 개입법이 개인의 성장과 개발을 위한 방법으로 충분히 활용 가능하다는 것을 시사한다.

또한, 이러한 연구 결과는 타인을 염려하고 사랑하는 마음과 타인으로부터 사랑을 받아들이는 것이 독립적인 것이 아니라 서로 상호작용하여 개인의 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다는 것을 함의한다. 즉, 자비심은 주변의 중요한 다른 사람과의 관계에 긍정적으로 작용하여 그 사람의 주변 환경과 사회적인 맥락을 따뜻하게 만들 수 있으며, 이것은 결과적으로 개인의 웰빙에 도움이 될 수 있음을 의미한다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 참여 대상이 대학생으로 한정되어 있다는 점이다. 연구 결과를 일반화시키기 위해서는 다양한 연령과 집단을 대상으로 연구를 진행시킬 필요가 있다. 특히, 대학생

들은 비교적 사회적인 교류가 활발한 편으로 사회적 지지원이 풍부할 것이라고 생각되므로 추후 연구에서는 사회적 지지원이 풍부하지 않은 집단을 대상으로 연구를 진행하여 자비심이 사회적 지지의 효과를 높일 수 있는지에 대해 살펴볼 필요가 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서는 객관적인 사회적 지지를 측정하기 위해 사회적 관계망을 측정하는 도구에서 크기에 해당하는 사회적 지지원만을 사용하였는데, 사회적 지지원의 크기를 한 명에서 최대 다섯 명 사이로 보고하도록 제안하였다. 이는 한 개인이 실제로 제공받는 사회적 지지의 양을 모두 반영하지는 못했을 것이라고 예상된다. 예를 들어, 사회활동을 많이 하는 개인이라면 그렇지 않은 개인에 비해 제공받는 사회적 지지의 양이 더 많을 수 있을 것이다. 추후 연구에서는 개인이 참여하는 사회적 집단의 수와 같은 사회적 지지의 양을 좀 더 구체화할 수 있는 측정 도구를 개발하여 사용할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구 결과를 바탕으로 자비심을 높이는 것으로 알려진 자비 명상을 개입 방법으로 처치하여 자비심을 증가시켰을 때 실제로 사회적 지지 지각이 향상되는지에 대한 프로그램 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한, 이러한 연구를 통하여 사회적 관계에서 타인을 신뢰하지 못하고 경계하는 사람들에게 사회적 지지 지각을 향상시킬 수 있는 개입방법으로 자비 명상이 적용될 수 있는지를 모색하는 것은 의미 있는 작업이 될 것이다.

## 참 고 문 헌

- 고경봉, 박중규, 김찬형 (2000). 스트레스반응척도의 개발. *정신신체의학*, 7(1), 707-719.
- 김미령 (2005). 사회적 지지의 개념과 효과에 관한 이론 및 방법론적 고찰. *임상사회사업연구*, 2(1), 99-121.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주연민사랑척도개발. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가. *한자경 (편), 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가* (pp. 259-302) 서울: 도서출판 운주사.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구. 연세대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 윤대현 (2018). 자꾸 욕하는 당신을 위한 심리 처방전. <http://www.queen.co.kr/news/articleView.htm?idxno=304654>. *에서* 2019, 1, 11 인출
- 장현갑, 강성군 (2003). *스트레스와 정신건강*. 서울: 학지사.
- Barrera Jr, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413-445.
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Cohen, S. E., & Syme, S. (1985). *Social Support and Health* Cambridge: Academic Press.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 555-575.
- Crocker, J., Olivier, M. A., & Nuer, N. (2009). Self-image goals and compassionate goals: Costs and benefits. *Self and Identity*, 8(2-3), 251-269.
- Cross, R. L., Cross, R. L., & Parker, A. (2004). *The Hidden Power of Social Networks: Understanding How Work Really Gets Done in Organizations*. Boston: Harvard Business Press.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1061.
- Horowitz, L. M., Krasnoperova, E. N., Tatar, D. G., Hansen, M. B., Person, E. A., Galvin, K. L., & Nelson, K. L. (2001). The way to console may depend on the goal: Experimental studies of social support. *Journal of Experimental Social Psychology*, 37(1), 49-61.
- Jose, P. E. (2013). *ModGraph-I: A programme to compute cell means for the graphical display of moderational analyses: The Internet version (Version3.0)* [computer software], Victoria University of Wellington, Wellington, New Zealand. <https://psychology.victoria.ac.nz/modgraph/>
- Junior, J. H., Joseph, F., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (1992). *Multivariate Data Analysis With Readings*. London: Macmillan.
- Kabat-Zinn, J., & Salzberg, S. (2004). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness* Colorado: Shambhala Publications.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C., & Gore, S. (1977). Social support and health. *Medical Care*, 15(5), 47-58.

- Kenny, D. A., & Acitelli, L. K. (2001). Accuracy and bias in the perception of the partner in a close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(3), 439-448.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social factors in psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 531-572.
- Krueger, J., & Clement, R. W. (1994). The truly false consensus effect: An ineradicable and egocentric bias in social perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 596-610.
- Lakey, B., & Cohen, S. (2000). Social support theory and measurement. In Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (Eds.), *Social Support Measurement and Intervention: A Guide for Health and Social Scientists* (pp. 29-52). NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In Pervin, L. A., & Lewis, M. (Eds.), *Perspectives in Interactional Psychology* (pp. 287-327). Berlin: Springer.
- Lee, C. Y. S., & Dik, B. J. (2017). Associations among stress, gender, sources of social support, and health in emerging adults. *Stress and Health*, 33(4), 378-388.
- Lemay, E. P., Jr., & Clark, M. S. (2008). How the head liberates the heart: Projection of communal responsiveness guides relationship promotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 647-671.
- Lepore, S. J. (1995). Cynicism, social support, and cardiovascular reactivity. *Health Psychology*, 14(3), 210-216.
- McEwen, B. S., & Lasley, N. E. (2010). 스트레스의 종말 [The End of Stress as We Know It]. (이연경과 최준석역). 서울: 시그마북스. (원전은 2002에 출판)
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981.
- Norris, F. H., & Kaniasty, K. (1996). Received and perceived social support in times of stress: A test of the social support deterioration deterrence model. *Journal of personality and social psychology*, 71(3), 498-511.
- Piferi, R. L., & Lawler, K. A. (2006). Social support and ambulatory blood pressure: An examination of both receiving and giving. *International Journal of Psychophysiology*, 62(2), 328-336.
- Ping, R. A. (1996a). Estimating Latent Variable Interactions and Quadratics: The State of This Art. *Journal of Management*, 22(1), 163-183.
- Ping, R. A. (1996b). Latent variable interaction and quadratic effect estimation: A two-step technique using structural equation analysis. *Psychological Bulletin*, 119(1), 166-175.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Boston London: Butterworth-Heinemann.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Sternberg, E. M. (2011). *Approaches to Defining Mechanisms by Which Altruistic Love Effects Health*. NY: The Institute for Research on Unlimited Love. Retrieved April, 15, 2011.

- Thoits, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 23(3), 145-159.
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next?. *Journal of health and social behavior*, 53-79.
- Westmaas, J. L., & Jamner, L. D. (2006). Paradoxical effects of social support on blood pressure reactivity among defensive individuals. *Annals of Behavioral Medicine*, 31(3), 238-247.
- Wethington, E., & Kessler, R. C. (1986). Perceived support, received support, and adjustment to stressful life events. *Journal of Health and Social Behavior*, 27(1) 78-89.
- Wu, A. D., & Zumbo, B. D. (2008). Understanding and using mediators and moderators. *Social Indicators Research*, 87(3), 367-392.

원고접수일: 2018년 9월 28일  
논문심사일: 2018년 10월 8일  
게재결정일: 2019년 3월 13일

# Compassion and stress response: Improving effect of perceived social support

Jung-yi Ma

Ph. D. Student, Life media  
Interdisciplinary Programs(IT psychology),  
Ajou University, Suwon, Korea

Wan-Suk Gim

Professor, Department of Psychology,  
Ajou University, Suwon, Korea

The purpose of this research was to identify one path that links compassion and individual well-being through the examination of the role of compassion in the relationship between social support and stress response. With this purpose, the aim was oriented towards the analysis of moderated mediation of compassion among the social resources, perceived social support and stress response. In this study, 252 university students were surveyed to measure social resources, perceived social support, compassion, and stress response. The result indicated that compassion moderated the level of mediation between social resources and stress response through perceived social support, thus producing a mediation effect. In other words, compassion had a positive effect on stress response reduction through the perception of more social support. These results implied that raising love and interest for others is beneficial not only for others but also for oneself. Therefore, it is suggested that training to expand and cultivate compassion for others as an intervention method can be effective in the alleviation of individual psychological distress. Finally, the limitation of this study and the direction of future research are suggested.

*Keywords:* Compassion, social support, stress response, well-being.