

자기자비 증진 프로그램이 여대생의 부정적 신체상에 미치는 영향[†]

김 종 은
덕성여자대학교 심리학과 석사졸업

김 정 호[‡] 김 미 리 혜
덕성여자대학교 심리학과 교수

본 연구에서는 부정적인 신체상을 겪고 있는 여대생을 대상으로 자기자비 증진 프로그램이 객체화된 신체외모에 대한 사회문화적 태도 및 자기존중감에 어떠한 효과를 미치는지 알아보고자 했다. 이를 위해 서울 소재 대학교에 재학 중인 여대생을 대상으로 한국판 객체화 신체외모 척도(K-OBCS)를 실시했으며, 하위 요인인 신체 감시성 또는 신체 수치심 점수가 상위 30%에 속하는 24명을 선발해 처치 집단 13명, 대기통제 집단 11명씩 무선 할당 후 처치 집단에는 주 1회 50분 내외로 총 6회기의 자기자비 증진 프로그램을 실시했다. 두 집단 모두에 프로그램 실시 전과 후에 한국판 객체화된 신체외모에 대한 사회문화적 태도(SATAQ), 자기자비(K-SCS), 자기존중감(RSE)을 측정했으며, 본 자료는 반복측정 분산분석을 사용해 분석했다. 자료 분석 결과, 처치 집단은 대기통제 집단에 비해 객체화된 신체외모에 대한 신체 감시성 및 신체 수치심, 그리고 외모에 대한 사회문화적 태도 점수가 유의하게 감소했고, 자기자비와 자기존중감은 유의하게 증가했다. 마지막으로 본 연구의 의의와 제한점 및 후속 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 자기자비, 부정적 신체상

[†] 이 논문은 제 1저자의 2016년 석사학위 청구논문을 수정, 보완한 것임. 이 연구의 일부 내용은 2016년 한국건강심리학회 동계학술대회에서 포스터 발표되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 김정호, (01369) 서울특별시 도봉구 삼양로 144 길 33 덕성여자대학교 심리학과 교수, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

신체상(body image)은 ‘자신의 신체에 대해 지니고 있는 느낌이나 태도’를 뜻하는 용어로, Cash(1990)는 이를 신체와 신체적인 체험을 통한 신념, 생각, 느낌으로 자기 지각과 연관되어 있는 다차원적인 개념으로 보았다. 또한 Havighurst는 발달단계이론에서 자신의 체형에 대해 바람직하게 인지하고 수용하는 것을 청소년기의 주요 발달과업으로 제시하며 올바른 신체상을 확립하는 것에 대한 중요성을 강조하기도 했다(Havighurst, 1972; 류한준, 김영호, 김재현, 2020에서 재인용). 하지만 정작 이 용어가 주목받게 된 계기는 외모를 중요시하고 큰 가치를 부여하기 시작한 사회적 추세와 관련이 있다. 개인의 미에 대한 신념과 기준은 사실 현대 사회 내에 존재하는 암묵적인 기준에 의해 강요받게 된다. 즉, 대중매체에서 지나치게 마른 몸과 같은 특정한 신체 조건들을 미화하고 칭송함으로써 개인에게 사회적 미를 이상화시키고 이상적인 신체에 도달해야 한다는 내면화를 촉진시키는 것이다(김완석, 조옥경, 양희연, 2011; 유태순, 2013; 이상선, 오경자, 2003). 결과적으로 개인은 지각된 자신의 외모와 이상화된 기준 사이의 불일치 정도에 따라 불쾌감을 느끼게 되고, 신체에 대한 만족도가 저하되는 신체상 불만족(body dissatisfaction)을 경험하게 되는 것이다(이영호, 2002; Wade, George, & Atkinson, 2009).

외적 이미지의 중요성과 이로 인한 문제점들이 대두됨에 따라 신체상과 관련된 조사 및 연구들이 다양하게 실시되어 왔다. 2015년 보건복지부에서 체질량지수(BMI)가 정상범위에 속하는 청소년을 대상으로 실시한 조사결과 여성이 남성에 비해 그리고 학년이 높아질수록 자신이 살이 찌 편

이라고 인지하는 신체상 왜곡 인지율이 높은 것으로 나타났다(보건복지부, 2015). 또한 대학생의 성별에 따른 외모 만족도 및 관심도의 차이를 분석한 연구(조미경, 최은지, 이지원, 이유나, 채지영, 2013)에서는 여성이 남성에 비해 외적인 미를 더 중시하면서도 자신의 외모에 대한 만족 수준은 떨어지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 곧 외모에 관심이 많고 사회문화적 압력에 민감한 여성에서 신체상 불만족으로 인한 심리적 고통이 더 클 수 있다는 사실을 시사한다(김완석 외, 2011).

왜곡된 신체상은 무리한 다이어트나 성형으로 이어지기도 한다. 뿐만 아니라 심리적 부적응과도 관련이 있는데, 자신의 신체를 타인의 시선에서 감시하듯 바라보는 신체 감시성과 함께 사회가 추구하는 이상적 신체를 자신의 기준으로 삼고 그 기준에 미치지 못할 경우 느끼게 되는 부정적 감정인 신체 수치심을 경험할 수 있다고 보고되었다(김완석, 유연재, 박은아, 2007; Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996). 또한 유태순(2013)의 연구에서 사회문화적 영향에 따른 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화는 신체 이미지에 직접적인 영향을 미쳐 내면화 경향이 클수록 신체에 대한 만족도는 낮아지고 외모지향성은 높아지는 것으로 나타났으며, 스스로 외모를 평가하고 신체에 주관적 및 감정적으로 만족 할수록 자기존중감이 높아지는 것으로 확인되었다.

이러한 결과를 고려했을 때, 부정적 신체상에 대해 단순한 체중조절 프로그램보다는 긍정적 신체상과 함께 자기존중감을 향상시킬 수 있는 심리적 개입법이 좀 더 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 실제로 최근까지 사용된 신체상에 대한

치료적 접근법을 살펴보면 마음챙김 기반 인지치료(MBCT), 요가 프로그램, 합리적 정서 행동치료, 그리고 집단 상담 프로그램 등이 있다. 특히, 국내에서는 인지행동치료(CBT)가 대표적이다.

인지행동치료의 주된 목표는 문제행동과 그 행동을 매개하고 있는 역기능적인 신념 및 왜곡된 인지과정을 변화시키는 것으로, 개인의 신체상에 대한 기존의 신념을 변화시켜 보다 합리적이고 적응적인 방향으로 생각하고 행동할 수 있게 도와주는 것이다(권예지, 김정호, 김미리혜, 2018). 이러한 이론을 근거로 박수정, 손정락(2002)은 인지행동치료가 부정적인 신체상을 겪고 있는 여대생의 신체상 만족도와 자기존중감, 우울감에 미치는 영향에 대해 알아보려 했다. 그 결과 신체상 만족도 및 자기존중감은 상승하였고, 우울 수준은 낮아진 것을 확인할 수 있었다. 그러나 인지행동치료를 받은 참가자들의 신체상 만족도와 자기존중감은 여전히 전체 여대생들의 평균보다 낮았고, 우울 수준은 평균보다 높게 나오는 등의 문제점이 밝혀지기도 했다. 연구진들은 그 원인을 8회기로 이루어진 단기프로그램의 한계로 설명하려는 시도를 보였으나, 인지행동치료가 치료관계 및 감정을 다루는데 소홀하다는 것과, 개인의 특정한 신념을 변화시키는 과정에서 스스로의 사고에 대한 논쟁에 사로잡힐 가능성이 있다는 치료적 한계는 이미 알려진 사실이기도 하다(권예지 외, 2018; Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

최근에는 인지행동치료의 한계점을 보완할 수 있는 개입법으로 인지뿐만 아니라 정서조절에도 초점을 두고, 자신의 신념에 대한 논박 대신 단점을 비롯한 자신의 여러 모습을 수용함으로써 자비의 마음을 확장시키고 삶을 긍정적인 자세로

변화시키는 자기자비(self-compassion) 증진 프로그램이 주목되기 시작했다(권예지 외, 2018; 이선희, 권현용, 2013). 먼저 자비는 불교심리학에서 유래한 불교 윤리의 이상으로, 따뜻한 사랑의 마음으로 대상의 진정한 행복을 바라는 마음과 대상이 고통으로부터 벗어나기를 바라는 마음을 의미한다(강민정, 김정호, 김미리혜, 2019; 김정호, 2014, 2020). 즉, 자기자비는 자신을 스스로 비난하거나 비판하기보다는 자신에 대해 비판단적인 이해를 하는 자기친절과 모든 사람은 실패하기 마련이며 누구나 경험하는 것이라고 깨닫는 보편적 인간성, 마지막으로 고통스러운 생각과 감정을 피하기보다는 직면하여 비판단적인 관찰을 하는 마음챙김의 세 가지 요소를 포함하는 다차원적인 개념이다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙의, 이우경, 2008). 이러한 관점에서 자비수행이란 마음에 ‘따뜻한 나’를 양성하는 긍정심리 훈련이라고 할 수 있다(김정호, 2020). 자기자비 수행은 자신의 행복과 평안을 비는 자비 문구에 집중하며 그것을 반복하는 것으로, 그 과정에서 자비와 관련된 것 이외의 욕구와 생각은 내려놓아야 한다(김정호, 2014; 박예나, 김정호, 김미리혜, 2019). 그럼으로써 자기 자신에 대한 자비심뿐만 아니라 긍정적 정서가 증가하고 불쾌한 정서는 감소되는 결과를 불러올 수 있는 것이다(강민정 외, 2019). 이는 참가자에게 수치스러웠던 경험을 떠올리게 한 후 이에 대한 자기자비 글쓰기 활동을 하게 한 선행 연구에서 개입 이후 참가자의 수치심과 우울 수준이 감소됨으로써 그 효과가 증명되었으며, 추후 연구에서도 수치심과 우울이 낮은 수치로 유지되는 것으로 나타나 장기적 효과까지 확인할 수 있었다(Johnson, O'Brien, 2013; 강민정 외, 2019에

서 재인용).

자기자비와 신체상의 관련성을 밝히는 선행연구에서는 자기자비 수준이 낮은 사람일수록 폭식 행동뿐만 아니라 자신의 체형에 불만족감을 느끼며 왜곡된 신체상과 비만에 대한 두려움이 높은 것으로 나타났다(이신혜, 조용래, 2014). 또한 자기자비가 신체상 만족 및 자존감과 정적인 상관관계를 갖는다는 연구 결과도 있다(Pisitsungkagarn, Taephant, & Attasaranya, 2014). 이어서 자비수행의 효과를 직접 검증한 연구들도 발표되었는데, 한 연구에서는 3주간의 짧은 회기에도 불구하고 처지 집단에서 신체상 불만족의 유의한 감소와 함께 신체 수치심 및 외모와 관련된 자기가치감 또한 유의하게 감소한 것을 확인할 수 있었다(Albertson, Neff, & Dill-Shackleford, 2015). 권예지 등(2018)에서 역시 신체상 불만족과 신체 수치심의 감소와 함께 자기존중감이 유의하게 높아지는 결과가 나타났다. 이러한 연구 결과는 신체상과 관련된 부정적인 감정들을 효과적으로 감소시키거나 예방하기 위해서는 자기자비 수준을 고려하는 것이 중요하다는 사실을 시사한다. 이에 따라 국내외적으로 신체상과 자기자비에 관한 연구들이 활발하게 이루어졌으나, 이들 중 대부분이 자기자비 수행 외에 호흡 마음챙김 명상이나 타인자비 수행 등을 함께 포함하고 있었다. 이를 자기자비 수행의 치료적 효과로 보기에는 어려움이 있어 보인다.

이에 본 연구에서는 오직 자기자비 훈련에만 집중할 수 있도록 구성된 새로운 자기자비 프로그램을 실시했으며, 이것이 신체상 왜곡 현상에 어떠한 긍정적 효과를 불러올 수 있는지 확인하고자 했다. 연구 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 자기자비는 신체감시성을 감소시킬 것이다.
- 가설 2. 자기자비는 신체수치심을 감소시킬 것이다.
- 가설 3. 자기자비는 외모에 대한 사회문화적 태도 수준(내면화 및 인식)을 감소시킬 것이다.
- 가설 4. 자기자비는 자기존중감을 증가시킬 것이다.

방법

참여자

본 연구는 서울에 위치한 D 대학교에 재학 중인 여대생을 대상으로 했다. 설문은 한국관광객체화 신체의식 척도(K-OBCS)를 사용했으며, 김완석 등(2007)의 연구에서 신체 감시성의 평균이 32.46($SD=6.58$), 신체 수치심이 27.38($SD=6.87$)인 점을 고려하여, 각각 1SD 만큼 높은 점수인 신체 감시성 39점, 신체 수치심 34점 이상을 기준으로 보았다. 각 점수가 모두 기준 이상에 해당하거나, 두 점수 중 하나라도 기준점 이상에 해당하는 학생을 참가 대상자로 모집했으며, 만약 둘 중 하나라도 점수가 평균 이하인 경우 대상자에서 제외했다.

설문을 실시한 총 444명의 여대생 중 93명이 본 프로그램에 참가를 희망했으나, 이들 중 참가자 기준에 해당하는 인원은 36명 이었으며, 개인적 사유로 참여가 불가능한 9명을 제외한 27명이 참가자로 선정되었다. 이후 이들은 각각 처치 집단(15명)과 대기통제 집단(12명)에 무선할당 되었다. 그러나 총 3명이 개인사유로 인해 중도 포기했고, 최종적으로 집단별 13명과 11명의 자료만이 분석에 사용되었다.

측정도구

한국판 객체화 신체의식 척도(Korean Objectified Body Consciousness Scales: K-OBCS). McKindley와 Hyde(1996)가 개발하고, 김완석 등(2007)이 번안 및 타당화한 것을 사용했다. 이 척도는 신체 감시성(body surveillance)과 신체 수치심(body shame), 통제신념(control belief)으로 구성되어 있다. 하지만 통제신념의 경우 신뢰도가 매우 낮고, 나머지 두 요인과의 상관도 유의하지 않아 K-OBCS에서는 제외되었다. 본 척도는 6점 Likert, 각 8문항씩 총 16문항으로 구성되어있으며, 점수 범위는 8~48점이다. 본 연구에서 신체 감시성과 수치심의 내적일치도(Cronbach's α)는 각각 .77과 .72였다.

외모에 대한 사회문화적 태도척도(Sociocultural Attitude Toward Appearance Questionnaire: SATAQ). Heinberg, Thompson, Stromer(1995)가 개발하고, 조선명(2001)이 타당화한 것을 사용했다. 이 척도는 미에 대한 이상적인 사회적 기준을 자신의 가치로 수용 및 내면화하는 내면화(internalization)와 외모의 사회적 중요성을 인식하는 인식(awareness) 차원을 포함하는 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert, 총 14문항으로 이루어진 원척도 대신 조선명(2001)이 타당화한 10문항만을 사용했다. 본 연구에서 내면화와 인식의 내적일치도는 각각 .67과 .80이었다.

자기자비 척도(The Korean Version of Self-Compassion Scale: K-SCS). Neff(2003)

가 개발하고, 김경의 등(2008)이 번안 및 타당화한 것을 사용했다. 이는 자기친절(self-kindness), 자기판단(self-judgment), 공통된/보편적 인간성(common humanity), 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness), 과잉 동일시(over identification)의 6가지 요인으로 구성되어 있다. 총 26문항 중 역채점 문항 13개(자기판단, 고립, 과잉동일시 문항)가 포함되며, 5점 Likert 척도 상에서 평정한다. 점수 범위는 26~130점으로, 점수가 높을수록 자기자비가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적일치도는 .86이었다.

자기존중감 척도(Self-Esteem Scale). Rosenberg(1965)가 개발하고, 전병재(1974)가 번안 및 신뢰도를 검증한 것을 사용했다. 5점 Likert, 총 10문항으로 구성되어 있으며, 점수 범위는 10점에서 50점으로 점수가 높을수록 자기존중감이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적일치도는 .89였다.

절차

온라인 및 오프라인 홍보물과 설문지 배부를 통해 신체 감시성 또는 신체 수치심 점수가 기준 점수 이상에 해당하며, 프로그램 참여 의사가 있는 참가자를 연구대상으로 선별했다. 연구 참여자에게는 연구 목적 및 방법에 대한 안내와 함께 윤리적 내용이 포함된 설명문과 연구 참여 동의서가 제공되었으며, 처치 및 대기통제 집단에 무선헌당 됨을 공지했다. 처치집단에 한해 주 1회, 총 6회기로 구성된 자기자비 프로그램을 진행했으며, 각 집단의 인원은 1명에서 최대 4명까지 총 9그룹으로 운영되었다. 두 집단 모두에 사전-사후

설문지를 실시했고, 본 실험 기간 동안 대기통제 집단에는 어떠한 처치도 이루어지지 않았다. 각 회기별 프로그램의 구성은 아래의 표 1과 같다.

결 과

분석방법

수집된 자료는 IBM SPSS statistics 21.0으로 분석되었다. 먼저 처치집단과 대기통제집단의 사전 동질성을 확인하기 위해 인구통계학적 변인을 포함한 모든 종속치의 사전점수에 대해 독립표본 t -검증을 실시했다. 다음으로 집단 간 측정 시기(사전/사후)별 변화를 알아보기 위해 2×2의 혼합설계에 따른 반복측정 분산분석(Repeated Measure Analysis of Variance: RM ANOVA)을 실시했고, 마지막으로 처치집단에서 자기자비 증진 프로그램이 타당하게 작용했는지를 확인하기 위해 자기자비 요인의 사전-사후 측정치에 대한 대응 표본 t -검증을 시행했다.

사전점검

처치 전 각 집단의 측정치 별 차이가 통계적으로 유의한지 확인하기 위해 t -검증을 실시했다. 그 결과 자기자비의 6개 하위요인 중 고립을 제외한 나머지 변인에서 집단 간 유의한 차이가 발견되지 않았다. 즉, 두 집단에서 사전검사의 동질성은 대부분 확보되었다. 결과는 표 2와 같다.

주요 성과 검토 이전에 본 연구의 개입이 처치집단의 자기자비 태도를 변화시켰는지 확인하기 위해 사전-사후 측정치에 대한 대응표본 t -검증을 실시했다. 그 결과, 처치 후의 자기자비 수치가 처치 전에 비해 유의한 상승을 보이고 있는 바, 자기자비를 잘 습득한 것으로 판단된다, $t(12)=4.26, p<.01$. 구체적으로 살펴보면, 전반적인 자기자비 점수가 상승했으며, 하위요인 중 자기친절, $t(12)=3.68, p<.01$ 과

표 1. 자기자비 회기별 구성

회 기	주 제	내 용
1	나 이해하기	- 프로그램 소개(OT) - 신체상, 자기자비에 대한 이해 - 자기자비 실습, 소감나누기
2	내려놓고, 다시 시작하기	- 신체상 관련 사례 소개 - 이름표 만들기 - 자기자비 실습, 소감나누기
3	당신은, 당신의 생각보다 아름답다	- 신체상 만족도, 자기자비 효과 - 능력지 그래프 그리기 - 맞춤형 자기자비 문구 작성 - 자기자비 실습, 소감나누기
4	내가 아는 나는 어떤 사람인가요?	- 자기도식, 알아차림 그리고 자기자비 - 장점 및 단점 목록 작성 - 맞춤형 자기자비 문구 작성 - 자기자비 실습, 소감 및 피드백
5	나 사랑하기	- 내게 쓰는 편지 작성 - 맞춤형 자기자비 문구 완성 - 자기자비 실습, 소감나누기
6	마지막, 홀로서기	- 6주간의 경험 나누기 및 마무리 - 자기자비 실습

마음챙김, $t(12)=2.76, p<.05$ 에서 통계적으로 유의한 상승률이, 고립, $t(12)=-3.58, p<.001$ 에서는 유의한 감소율이 나타났다. 결과는 아래 표 3과 같다.

표 2. 동질성 검증

변인	처치집단 ($n=13$)	대기통제집단 ($n=11$)	t	
	$M(SD)$	$M(SD)$		
연령(만)	20.54(1.98)	20.64(1.20)	-.14	
객체화 신체 의식	감시성	40.00(3.93)	37.73(6.65)	1.03
	수치심	33.31(6.61)	35.91(5.90)	-1.00
외모에 대한 태도	전체	37.46(4.57)	39.91(5.87)	-1.14
	내면화 인식	21.77(3.14)	24.55(3.61)	-2.01
자기존중감	전체	30.08(7.93)	27.64(6.34)	.82
	자기친절	70.38(15.40)	63.36(13.29)	1.18
	자기판단	10.15(4.56)	10.00(3.71)	.08
	자기 자비	13.69(6.18)	17.91(4.23)	1.91
	보편적 인간성	11.15(3.46)	11.27(3.10)	-.08
고립	10.62(3.64)	13.73(3.13)	2.22*	
마음챙김	8.62(3.20)	11.18(3.02)	-2.00	
과잉동일시	13.23(3.78)	15.45(3.23)	1.53	

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

표 3. 처치점검 대응 t 검증 결과

변인	사전	사후	t	
	$M(SD)$	$M(SD)$		
전체	70.38(15.40)	87.38(18.40)	4.26**	
자 기 자 비	자기친절	10.15(4.56)	14.00(4.89)	3.68**
	자기판단	13.69(6.18)	11.54(4.57)	-2.17
	보편적인간성	11.15(3.46)	13.69(3.11)	1.97
	고립	10.62(3.64)	6.69(3.27)	-3.58**
	마음챙김	8.62(3.20)	11.54(3.95)	2.76*
	과잉동일시	13.23(3.78)	11.62(4.15)	-1.51

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

종속변인에 대한 효과 검증

분석 결과, 객체화 신체 의식의 두 하위 요인인 신체 감시성과 신체 수치심에서 집단과 측정 시점 간 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 22)=22.893, p<.001$; $F(1, 22)=12.037, p<.01$. 이러한 결과는 처치 집단에서 시기에 따른 신체 감시성과 수치심의 변화와 대기통제 집단의 변화에 유의한 차이가 있음을 의미하는 것으로, 이를 좀 더 구체적으로 살펴보기 위해 집단을 기준으로 시기의 단순 주효과(simple main effect)를 분석했다. 먼저, 신체 감시성의 경우 대기통제 집단에서 사전-사후의 차이가 없으나, $F(1, 10)=1.567, p>.05$, 처치 집단에서는 시기별 차이가 유의한 것으로 나타났으며, $F(1, 12)=43.104, p<0.001$, 신체 수치심에서도 대기통제 집단은 차이가 없으나, $F(1, 10)=0.315, p>.05$, 처치 집단에서는 그 차이가 유의했다, $F(1, 12)=50.514, p<0.001$. 즉, 자기자비 증진 프로그램이 여대생들의 신체 감시성과 신체 수치심을 감소시키는 것으로 확인되었다.

외모에 대한 사회문화적 태도 역시 집단과 시기의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 22)=45.866, p<0.001$. 이에 집단에 따른 시기의 단순 주효과를 분석한 결과, 처치 집단과 대기통제 집단 모두에서 유의한 차이가 발견되었다, $F(1, 12)=45.561, p<0.001$; $F(1, 10)=6.589, p<0.05$. 구체적으로 살펴보면, 처치 집단은 사전에 비해 사후 점수가 유의하게 감소했으나 대기통제 집단은 오히려 증가한 것으로 나타났다.

마지막으로 자기존중감에서 집단과 시점 간 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다, $F(1, 22)=20.746, p<0.001$. 결과를 구체적으로 살펴보기

위해 단순 주효과를 살펴본 결과, 대기통계 집단에서 시점 간 차이를 보이지 않은 것에 비해, $F(1, 10)=0.974, p<0.05$, 처지 집단에서는 기대하던 유의한 차이를 확인 할 수 있었다, $F(1, 12)=25.414, p<0.001$. 검증 결과는 아래의 표 4에 제시했다.

논 의

본 연구는 자기자비 증진 프로그램을 신체상에 대한 불만족감이 높은 여대생에게 적용하여 신체 감시성 및 수치심, 외모에 대한 사회문화적 태도, 그리고 자기존중감에 미치는 영향을 검증하기 위해 진행되었다. 이 연구에서 나타난 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기자비 수행이 객체화된 신체의식의 두 하위요인인 신체 감시성과 신체 수치심을 감소시키는 효과가 있는 것으로 확인되었다. 이는 자기

자비 수행을 통해 경험되는 자기수용과 자기친절이 자신의 신체를 감시하듯 바라보며 평가하는 태도를 감소시켜 여대생들의 신체 감시성과 신체 수치심에 긍정적인 영향을 줄 수 있다는 본 연구의 주장을 뒷받침해 주는 것으로 보인다. 이러한 주장은 참가자들의 보고와도 일치한다. 참가자들은 초반만 해도 자기자비 문구를 작성하거나 자신이 작성한 문구를 마주하는 것조차 어려웠다고 한다. 그러나 자기자비 수행을 지속해 나갈수록 스스로를 그 누구보다도 혹독하게 대하고 있음을 깨닫게 되었고, 그때부터 자기 자신을 있는 그대로 바라봐주고 사랑해주고 싶다는 마음이 커져 자기자비 문구를 보는 것만으로도 마음의 위안이 되었다고 보고했다. 이러한 결과는 자기자비 증진 프로그램을 적용하여 신체 수치심을 완화시켰던 선행연구(권예지 외, 2018; Albertson et al., 2014) 와도 일치한다.

둘째, 자기자비 수행이 외모에 대한 사회문화적

표 4. 두 집단의 사전-사후 평균값 및 검사 시기에 따른 반복측정 분산분석 결과

변인	집단	사전	사후	시기	집단×시기	
		<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>	<i>F</i>	<i>F</i>	
객체화 신체의식	감시성	처치	40.00(3.93)	31.23(4.96)	43.104***	22.893***
		통제	37.73(6.65)	40.27(4.77)	1.567	
	수치심	처치	33.31(6.61)	22.23(5.49)	50.514***	12.037**
		통제	35.91(5.90)	34.55(6.68)	0.315	
외모에 대한 태도	전체	처치	37.46(4.57)	28.08(6.97)	46.561***	45.866***
		통제	39.91(5.87)	42.64(3.58)	6.589*	
	내면화	처치	21.77(3.14)	16.38(3.28)	40.000***	37.217***
		통제	24.55(3.61)	26.18(3.06)	4.865	
	인식	처치	15.69(2.32)	11.69(3.86)	22.286***	16.910***
		통제	15.36(3.72)	16.45(2.06)	1.472	
자기존중감	처치	30.08(7.93)	36.31(6.12)	25.414***	20.746***	
	통제	27.61(6.34)	26.82(6.58)	0.974		

* $p<0.05$, ** $p<0.01$, *** $p<0.001$.

태도를 감소시키는 효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 처치를 통해 자기판단이나 자기비난은 줄어들고, 스스로를 사랑하고 신뢰하는 마음은 증가한 결과, 외적인 미에 대한 중요성이 자연스럽게 감소한 것으로 예상된다. 실제로 프로그램 참가자들은 자기자비 수행을 통해 누군가와 비교대상이 아닌 온전한 나를 바라보고 받아들일 수 있게 되었다고 하면서 자기 자신에게 집중하는 시간이 행복하게 느껴진다고 보고하기도 했다.

셋째, 처치 집단에서 자기존중감이 유의하게 증가한 것으로 나타나, 자기자비 수행이 자기존중감 향상에 긍정적인 효과가 있다는 사실이 검증되었다. 이러한 결과는 자기자비 수행을 통해 자기 자신에 대한 부정적 인식은 줄어들고 자기수용, 자기친절과 같은 긍정적인 정서를 경험하게 되면서 자기존중감이 증가한 것으로 보인다. 이는 자기자비 수행을 통해 중년여성에서 자기존중감의 상승 효과를 검증한 이선희 등(2013)의 연구와 일치하며, 여대생을 대상으로 자기자비 증진 프로그램을 실시하여 자기존중감을 높였다고 보고한 권예지 등(2018)의 연구와도 일치된 결과이다.

이러한 결과들을 살펴볼 때, 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 자비수행을 구성하는 두 가지 요소 중 타인자비를 제외한 자기자비를 하나의 독립적인 개입법으로 분리 및 재구성하여 효과 검증을 시도했다는 점이다. 이전의 연구에서는 자기자비 증진 프로그램이라는 제목 하에 호흡명상 등 다양한 개입법들을 추가적으로 접목한 처치가 이루어졌다. 본 연구에서는 다른 추가적인 프로그램이 개입되지 않은 자기자비만을 시도함으로써 자기자비의 순수한 효과를 입증했다는 점에서 의미 있는 시도라 할 수 있다. 둘째, 주로 우

울, 신체 불만족, 폭식행동과 같은 요인들과 상관 관계를 살펴보는 것에 그쳤던 이전 연구들과는 다르게 자기자비를 이용한 실험연구를 통해 감소 효과를 검증했다는 점과 관심범위를 넓혀 사회문화적 요인에 영향을 받는 심리적 요인에도 주목을 했다는 점에서 의의가 있다. 셋째, 기존에 있는 동일한 자기자비 문구를 사용하지 않고, 모든 참여자가 개인의 특성을 고려한 자기자비 문구를 새롭게 작성했다는 점에서 의미가 있다. 이는 선행 연구들과 차별화된 새로운 시도로 맞춤형 문구를 완성해 나가는 과정을 통해 참여자들의 동기 및 의욕을 향상시키는 등 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다.

이 연구의 제한점과 후속 연구에서 고려해야 할 점은 다음과 같다. 첫째, 표본 수가 적고 서울 소재 여자대학교 한 곳의 여대생들로 참가자가 제한되어 있기 때문에 연구 결과를 일반화하기에는 다소 무리가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역과 연령대를 대상으로 효과를 재검증할 필요가 있다. 둘째, 참가자들의 스케줄을 고려하는 과정에서 최소 1명에서 최대 4명으로 이루어진 9개의 그룹이 구성되었다. 이처럼 그룹의 크기가 동일하지 못했다는 점이 프로그램의 진행 과정 및 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있으므로, 추후 연구에서는 그룹의 참가인원을 동일하게 구성할 필요가 있겠다. 셋째, 본 연구 프로그램의 진행자와 연구자가 동일하다는 점에서 기대효과나 요구특성을 통제하지 못했다는 한계점이 있다. 후속 연구에서는 이를 보완하여 진행자와 연구자가 분리된 연구가 이루어져야 할 것이다. 마지막으로 추후 검사가 이루어지지 않았다는 점이다. 본 연구에서는 자기자비 수행에 대한 교육이 6주라는

짧은 기간 동안 이루어졌으므로, 추후 연구에서는 자기자비 효과의 지속성을 검증해볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

- 강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스연구*, 27(4), 464-471.
- 권예지, 김정호, 김미리혜 (2018). 자기자비 증진 프로그램이 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 불만족, 신체 수치심, 자기존중감 및 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스연구*, 26(4), 296-304.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙의, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김완석, 유연재, 권지현 (2009). 신체가치가 외모관리행동에 미치는 영향: 외모에 대한 사회문화적 태도와 외모지향성의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 소비자, 광고*, 10(3), 581-600.
- 김완석, 유연재, 박은아 (2007). 한국판 객체화 신체역식 척도(K-OBCS): 개발과 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 329-349.
- 김완석, 조옥경, 양희연 (2011). 마음챙김과 여성의 신체 이미지. *한국심리학회지: 건강*, 16(3), 428-448.
- 김정호 (2004). 마음챙김명상의 유형과 인지행동치료적 함의. *인지행동치료*, 4(2), 27-44.
- 김정호 (2014). *스무살의 명상책: 심리학과 학생들의 마음챙김 명상 사용법*. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2016). *마음챙김 명상 매뉴얼: 이해, 성장, 행복을 위한 프로젝트*. 서울: 솔과학.
- 김정호 (2020). *마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부*. 서울: 불광출판사.
- 류한준, 김영호, 김재현 (2020). 제14기(2018년) 청소년 건강행태조사 자료를 이용한 청소년 주관적 체형 인지와 자살 생각 사이의 연관성. *보건행정학회지*, 30(2), 211-220.
- 박수정, 손정락 (2002). 인지 행동치료가 부정적인 신체상을 가진 여대생의 신체상 만족도, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 7(3), 335-351.
- 박예나, 김정호, 김미리혜 (2019). 마음챙김명상 프로그램과 자비수행을 추가한 마음챙김명상 프로그램의 효과비교: 만성근골격계 통증 환자를 중심으로. *스트레스연구*, 27(4), 412-421.
- 보건복지부 (2015). 제11차(2015) 청소년건강행태온라인 조사 통계[온라인 블로그]. Retrieved from <http://yhs.cdc.go.kr/new/?c=pds&s=1&gbn=viewwok&sp=&sw=&ps=10&gp=1&ix=10>.
- 안귀여루 (2012). 사회문화적 압력이 여고생의 신체 불만족과 이상섭식행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 963-977.
- 양선미, 박 경 (2014). 발달장애아동의 어머니를 위한 수용전념 집단치료 및 자기자비의 효과. *한국심리치료학회지*, 6(1), 27-47.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. *인지행동치료*, 10(2), 43-59.
- 유태순 (2013). 외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화가 신체이미지와 자아존중감에 미치는 영향. *한국 의류학회지*, 37(3), 260-269.
- 이상선, 오경자 (2003). 외모 관련 사회문화적 태도 설문지의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 913-926.
- 이선희, 권현용 (2013). 자비명상프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관계에 미치는 효과. *The Korean Journal of East West Science*, 16(1), 121-138.
- 이신혜, 조용래 (2014). 자기 자비의 부족이 여자 청소년의 폭식행동에 미치는 영향과 그 기제: 신체 불만족, 섭식절제 및 부적 정서의 매개효과. *인지행동치료*, 14(1), 103-121.
- 이영호 (2002). 비만과 신체상 장애. *대한비만학회지*, 11(3), 263-264.
- 이은미, 김유정 (2017). 고등학생의 신체상 불일치, 신체

- 존중감, 대인관계 스트레스, 사회문화적 태도가 외모 관련 사회적 압박감에 미치는 영향. *대한스트레스학회지*, 25(1), 37-43.
- 임명철, 손정락 (2012). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 부정적인 신체상을 가진 대학생의 신체상 만족도, 불안 및 자아존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(4), 823-840.
- 장지원, 이지연, 장진이 (2012). 여고생의 대인 성적 대상화 경험과 성형의도의 고나계-외모에 대한 사회문화적 가치의 내면화, 신체감시, 신체수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 17(4), 559-577.
- 조미경, 최은지, 이지원, 이유나, 채지영 (2013). 대학생의 성별에 따른 외모와 취업 스트레스 및 취업불안과의 관계. *간호학의 지평*, 10(2), 141-150.
- 조선명, 고애란 (2001). 외모에 대한 사회·문화적 태도와 신체이미지가 의복추구행태에 미치는 영향-청소년기 여학생의 연령 집단별 차이 비교. *한국의류학회지*, 25(7), 1227-1238.
- 조지숙 (1992). 청소년의 신체상, 신체적 매력, 신체상의 왜곡과 자아존중과의 관계. 부산대학교 석사학위 청구논문.
- 최소양, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 갱년기 여성의 우울, 스트레스 및 갱년기 증상에 미치는 영향. *사회과학연구*, 30(2), 35-54.
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Cash, T. F., Grant, J. R. (1996). Cognitive-Behavioral Treatment of Body-Image Disturbances. In Van Hasselt V.B., Hersen M. (Eds). *Sourcebook of Psychological Treatment Manuals for Adult Disorders* (pp. 567-614). Boston: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1528-3_15
- Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorder. *Eating Behaviors*, 14(2), 207-210.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206.
- Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Stormer, S. (1995). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 17(1), 81-89.
- Magnus, C. M. R. (2007). *Dose self-compassion matter beyond self-esteem for women's self-determined motives to exercise and exercise outcomes?* Doctoral dissertation, University of Saskatchewan.
- McKinley, N. M., & Hyde, J. S. (1996). The objectified body consciousness scale development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181-215.
- Mendelson, B. K., & White, D. F. (1982). Relation between body-esteem and self-esteem of obese and normal children. *Perceptual and Motor Skills*, 54(3), 899-905.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2011). Self compassion, self esteem, and well being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Pitsungkagarn, K., Taephant, N., & Attasaranya, P. (2014). Body image satisfaction and self-esteem in Thai female adolescents: the moderating role of self-compassion. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 26(3), 333-338.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. NY: Princeton University Press.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G.

(1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help?. *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25-39.

Wade, T., George, W. M., & Atkinson, M. (2009). A randomized controlled trial of brief interventions for body dissatisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 845-854.

원고접수일: 2020년 11월 26일

논문심사일: 2020년 12월 10일

게재결정일: 2021년 6월 27일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 4, 701 - 713

Effects of Self-Compassion on a Negative Body Image of Female University Students

Jong Eun Kim Jung-Ho Kim Mirihae Kim

Department of Psychology, Graduate School, Duksung Women's University

The aim of the present study was to investigate the effect of mindful self-compassion on a negative body image of female university students. For this purpose, 24 female university students, who suffered from a negative body image, were recruited and randomly assigned to either the intervention group(n=13) or the control group(n=11). Then, students in each group were asked to assess body surveillance, body shame, and sociocultural attitude towards appearance, including internalization and awareness, self-esteem at pre-test and post-test. This study found that the intervention group reported significantly larger decreases in body surveillance, body shame and sociocultural attitude toward appearance, including internalization and awareness, as well as a greater increase in self-esteem compared to the control group. These results suggested that mindful self-compassion could be useful for improving a negative body image. Finally, limitation of the present study and suggestions for further studies were discussed.

Keywords: self-compassion, negative body image