

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과*

유 승 령

협성대학교 학생생활상담실

김 은 하[†]

단국대학교

본 연구는 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 자의식이 매개하는지 살펴보고, 그 경로에서 자기자비의 역할을 확인하는 데 목적이 있다. 이를 위해 20-30대 일반 성인을 대상으로 내현적 자기애 척도, 자의식 척도, 자기자비 척도, 단축형 부정적 평가에 대한 두려움 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였고, 최종 349명의 자료를 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 자의식은 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 매개하였다. 즉, 내현적 자기애 성향은 사회불안에 직접 영향을 미칠 뿐만 아니라, 자의식을 통해서도 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 둘째, 내현적 자기애와 자의식, 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이것은 자기자비가 내현적 자기애와 자의식의 관계를 조절하여 결과적으로 사회불안에도 영향을 미친다는 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 실제 상담현장에서 본 연구가 가지는 시사점과 후속 연구에 관한 제언을 논의하였다.

주요어 : 자기자비, 사회불안, 내현적 자기애, 자의식

* 본 연구는 유승령(2017)의 단국대학교 석사학위논문 ‘내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

[†] 교신저자 : 김은하, 단국대학교 교육대학원 교육학과, 경기도 용인시 수지구 죽전로 152

Tel: 031-8005-3797, E-mail: eunha@dankook.ac.kr

사회불안은 타인과의 관계에서 나타나는 사회적 상황에 대한 두려움이나 불안을 의미한다(American Psychiatric Association, 2014). 인간은 관계 속에서 살아가기 때문에, 개인이 사회적 상황에서 다른 사람의 평가를 염려하고 대인관계에서 불안을 느끼며 주의 집중되는 상황에 부담을 갖는 것은 자연스러운 경험이며 적응적인 현상이다. 발달단계를 바탕으로 대학생에 해당하는 성인기 초기는 사회불안을 가장 많이 경험하는 시기이며(American Psychiatric Association, 1994; Beidel, D. C., Turner, S. M., Stanley, M. A., & Dancu, C. V., 1989; Strahan, 2003), 이러한 염려와 불안의 정도가 심해져서 현실에서 살아가는 것에 극심한 고통이나 어려움을 주거나 오히려 적응을 해친다면 그것은 사회불안장애(사회공포증)로 발전될 수도 있다. 사회불안이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 상대방의 말이나 얼굴 표정에서 그 상황을 위협적으로 해석하는 경향성이 있고(박신재, 현명호, 이재호, 이정아, 2007; 양재원, 김지혜, 오경자, 2006), 사후반추사고를 높여 불안이나 우울을 야기하기도 하며(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 노지애, 조현주, 2016; 전운, 박기환, 2013), 인지적 공감을 어렵게 하기도 한다(김환, 2015). 또한, 사회불안은 삶의 만족(김나래, 이기학, 2015), 주관적 안녕감(최규하, 강병은, 최주영, 2016)에도 영향을 준다. 그리고 임상적으로는 사회불안장애(사회공포증)가 우울장애(depressive disorder), 물질사용장애(substance-use disorder), 심혈관질환(cardiovascular disorder)의 위험을 높인다는 결과가 있다(Kessler, 2003; Ruscio et al., 2008).

사회불안을 야기하는 요인으로는 불안정 애착(신혜린, 이기학, 2008), 사후반추사고(오수연, 박기환, 2014), 인정욕구(김나래, 이기학,

2015), 거부민감성(이영아, 이인혜, 2016)과 같은 개인적인 특성에 관련된 변인들과 평가에 대한 두려움(김화영, 박기환, 2015; 전영주, 박기환, 2011), 공적 자의식(이강아, 홍혜영, 2013), 청소년기의 학교폭력 피해경험(정문경, 2014), 사회부과 및 자기지향 완벽주의(한정숙, 최승원, 김미리혜, 2014)와 같이 환경적인 영향에서 오는 것과 관련된 여러 가지 변인들이 제시되고 있으며, 그 중 하나로 개인적인 특성에 포함되며 사회불안과 특히 높은 정적 상관을 가지는 내현적 자기에(김여량, 진미경, 2014; 김지현, 2016; 김현아, 김정규, 2016; 박영주, 정남운, 2013; 오하연, 박경, 2017; 조영재, 이동훈, 2013; 최인선, 최한나, 2013; 홍서윤, 2014; 홍영근, 이경숙, 2013; Besser, A., & Priel, B., 2008; Cooper, 1998; Schurman, 2000; Wink, 1991)가 있다.

내현적 자기에(covert narcissism) 성향을 가진 사람은 타인의 반응이나 대우에 대해 민감하고 예민하며, 외면적으로 보았을 때는 우울하거나 불안하며 수동적인 모습을 보이고, 자존감의 손상이나 위협이 될 수 있는 상황을 회피하는 방식으로 자신의 자존감을 유지하려고 하는 특징이 있다. 또한, 자신의 모든 행동에 대한 다른 사람의 반응을 유심히 살피는 경향이 있으며, 자신이 다른 사람들에게 어떻게 받아들여질지, 어떤 행동이 적절한지, 어떤 평가를 받게 될지에 대해 지나치게 신경을 쓰기도 한다(강선희, 정남운, 2002; 한수정, 권석만, 2010; Akhtar & Thompson, 1982; Atlas & them, 2008; Hendin & cheek, 1997; Kohut, 1977; Wink, 1991). 그렇기 때문에 내현적 자기에 특성을 가진 사람들은 대인관계에서 자신의 위치나 대인관계 상황에 대해 지나치게 예민하며, 다른 사람의 반응을 매우 민감하게 신경

쓰고 상대에게 지나치게 맞추려고 하기도 하여, 그로 인해 대인관계를 어렵게 느끼게 되고 더 나아가서는 이것이 사회불안을 야기할 수도 있다. Smolewska & Dion(2005)은 171명의 여성 참여자를 대상으로 성인애착, 외현적 자기애, 내현적 자기애를 측정하였고, 연구를 통해 내현적 자기애 성향이 성인애착과 관련하여 타인의 거절에 취약하고 민감함을 반영하여 로맨틱한 관계에서 높은 수준의 불안을 경험할 것이며, 친밀한 인간관계에서 어려움을 겪을 것이라고 설명하였다.

선행 연구를 통해 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 매개하는 변인들을 살펴보면, 경험회피와 평가 염려 완벽주의, 내면화된 수치심, 자기 제시 동기-기대(윤성민, 신희천, 2007), 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감(최인선, 최한나, 2013), 평가염려 완벽주의와 정서조절 곤란(김현아, 김정규, 2016), 자기개념 명료성(손은경, 권해수, 2014), 자의식(강예모, 김정규, 2012; 이아름, 2011), 부정적 정서조절과 지각된 사회적지지(오지현, 이정숙, 2014), 수치심(오하영, 박경, 2017) 등이 있다. 이 중, 자의식(self-consciousness)은 사회불안의 인지적 특성 중 하나로 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 변인이며, 자기 자신에게 초점을 맞추고 감정과 사고 등에 지속적으로 주의를 집중하며 자신의 행동을 면밀히 관찰하는 성향을 의미한다(Carver & Scheier, 1978; Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975; Fenigstein, 1979; Hope & Heimberg, 1988; Woody & Rodriguez, 2000). 내현적 자기애와 자의식은 모두 자기 자신에게 초점을 맞추고 자신의 말이나 행동이 다른 사람들에게 어떻게 받아들여지는지에 대해 지나치게 예민하게 신경을 쓰는 경향이 있으며, 이러한 특징은 결과적으로

사회불안을 일으키는 원인이 될 수 있다. 이와 관련하여, 강예모, 김정규(2012)는 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식이 어떤 역할을 하는지 알아보기 위해 남녀 고등학생 326명을 대상으로 내현적 자기애 척도, 청소년용 사회불안 척도, 접촉경계 진단검사 중 자의식에 관련된 열 개의 문항을 실시하였다. 연구결과에 따르면, 내현적 자기애는 자의식, 사회불안과 유의미한 정적 상관이 있었으며, 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 자의식이 매개함을 확인할 수 있었다.

지금까지의 연구들은 내현적 자기애 성향이 어떤 변인을 매개로 하여 사회불안을 일으키는지(윤성민, 신희천, 2007; 강예모, 김정규, 2012; 김현아, 김정규, 2016; 오하영, 박경, 2017)에 대해 주로 이루어졌으며, 내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 보호요인으로 작용할 수 있는, 즉 내현적 자기애 성향이 높다고 하더라도 사회불안을 경험하지 않도록 돕는 변인에 대한 연구들은 많이 부족한 실정이다. 그렇기 때문에 이러한 경로에서 긍정적인 역할을 하는 변인들, 다시 말해서 내현적 자기애 성향과 사회불안의 관계에서 부적으로 매개 혹은 조절을 할 수 있는 변인들을 찾는 것이 실제 상담 현장에서의 적용을 위해 필요하다. 따라서 본 연구에서는, 내현적 자기애와 자의식, 사회불안의 관계에서 보호요인으로 작용할 수 있는 변인으로 내현적 자기애, 자의식과 유사하게 자기 자신에게 집중하는 특성을 가진 ‘자기자비’를 고려하고자 한다.

최근 주목받기 시작한 변인인 자기자비(self-compassion)는, 불교의 ‘자비’라는 용어에서 파생된 것이며 Neff(2003a)가 자존감의 대안으로 제시한 개념이다. 단어 그대로 자신에게 스스로 자비를 베푼다는 뜻으로, 건강한 자기

수용적 태도이며 어려움을 겪는 자기 자신에게 따뜻함과 배려의 마음을 가지는 것을 의미한다. 자기자비의 하위요인으로는 자기 자신을 이해하고 친절함을 베푸는 ‘자기친절(self-kindness)’, 자신의 경험을 독특하고 이상한 것으로 여기기보다는 보편적으로 경험할 수 있는 것으로 보는 ‘인간 보편성(common humanity)’, 고통스러운 감정이나 생각을 자기 자신과 동일시하기보다 거리를 두고 그 감정을 바라보는 ‘마음챙김(mindfulness)’의 세 가지가 있으며, 이러한 자기자비는 자기 자신에게 자비를 베푸는 것을 시작으로, 자기애적인 생각에서 벗어나 다른 사람들에게도 자비를 베풀 수 있게 되고, 그로 인해 타인의 고통을 공감하고 이해할 수 있게 된다(Neff, 2003b; Neff & Lamb, 2009).

Neff에 의해 자기자비가 제시된 이후, 연구를 통해 그 효과를 객관적으로 검증하고자 하는 시도들이 증가하고 있다. 선행 연구의 결과에서 자기자비가 역기능적인 행동이나 사고에 긍정적인 영향을 준다는 것이 확인되었으며, 이를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 트라우마에 노출된 115명의 이라크, 아프가니스탄 참전 군인들을 대상으로 진행된 연구에서 마음챙김과 자기자비를 증진시키는 개입을 통해 외상 후 스트레스 장애로 인한 기능 장애를 낮출 수 있음을 확인하였고(Dahm et al., 2015), Germer와 Neff(2013)가 성인들을 대상으로 한 자기자비 집단 프로그램을 통해 불안, 우울, 스트레스, 정서 회피 수준의 유의미한 감소와 자기자비, 마음챙김, 타인에 대한 자비, 삶의 만족도 수준이 유의미하게 증가된 것을 확인하였다. 대학생을 대상으로 한 연구에서는 자기자비가 숙달목표(mastery goal), 지각된 유능감(perceived competence), 내재적 동

기(intrinsic motivation)와는 정적 상관을, 성과 지향 목표(performance-approach goal), 성과 회피 목표(performance-avoidance goal), 실패에 대한 두려움(fear of failure), 불안(anxiety)과는 부적 상관을 보임을 알 수 있었고, 자기자비와 불안의 관계에서 지각된 유능감의 매개효과와 자기자비와 내재적 동기의 관계에서 실패에 대한 두려움과 숙달목표의 이중매개효과를 확인하였다(Neff et al., 2005). 마찬가지로, 국내에서도 최근 자기자비의 효과를 확인하기 위한 연구들이 활발히 진행되고 있다. 양선미와 박경(2015)은 우울과 자기자비가 모두 자살사고에 영향을 주어 우울이 높을수록 자기자비 수준은 낮아지고 자살 사고는 높아진다는 것을 확인하였고, 심은수, 이봉건(2016)은 자의식의 주요 특성인 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과가 통계적으로 유의함을 확인하였다.

선행연구들을 통해 내현적 자기에 성향이 높을수록 자기자비 수준이 낮게 나타나고(고종숙, 2016; 안혜영, 2016; 조한익, 서은경, 2016), 자기자비 수준이 높으면 사회불안 수준은 낮아지는 결과를 확인할 수 있었다(김진호, 2017; 심우엽, 2014; 윤혜경, 2016; 이수연, 2015; 차지연, 2015; Heimberg et al., 2010; Weeks et al., 2008; Werner et al., 2012). 그러나 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 보호요인으로서 자기자비의 역할에 대한 연구는 아직까지 살펴본 바가 없다. 특히, 자의식과 사회불안의 관계에서 매개 혹은 조절하는 변인(김복환, 최해림, 2003; 김효정, 양난미, 2014; 선주연, 신희천, 2013; 신현숙, 안의자, 강병은, 2016; 전수진, 김향숙, 2016; 정현희, 정미정, 2002), 그리고 역기능적인 행동이나 정서에 자기자비가 어떤 역할을 하는지에 대한 연구(유

연화, 이신혜, 조용래, 2010; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007)는 조금씩 이루어지고 있으나, 내현적 자기애와 자의식, 사회불안의 관계에서 매개 혹은 조절하는 변인이나, 그러한 경로에서 자기자비의 역할에 대한 연구는 아직까지 이루어지지 않았다.

내현적 자기애와 자의식, 자기자비는 모두 자기 스스로에게 집중하는 유사점이 있다. 그 중에서도 내현적 자기애 성향은 대인관계에서 다른 사람의 반응이나 자신에 대한 평가, 대우에 지나치게 민감하고, 자의식이 높은 사람은 자기 자신의 행동이나 말에 초점을 맞추고 그것을 점검하는 특징을 가진다. 자기자비는 이러한 내현적 자기애 성향과 자의식이 높은 사람들이 가지는 특징에서 벗어나 자기 자신을 보다 객관적으로 이해하고 자신에게 친절을 베풀며, 자신 내면에 고립되어 있는 것이 아니라 타자와 연결되는 기회를 줄 것을 예상해볼 수 있고, 이것은 결과적으로 타인의 평가에 민감하게 반응하는 인지적인 사회불안을 낮출 것을 기대할 수 있다. 선행 연구에서 자기자비는 수용전념치료(ACT) 집단에서 치료요인으로 작용하여 집단원들의 사회불안을 완화하는 데 도움을 주었고(허선무, 2014), 발표불안 및 상태불안이 감소되는(김송언, 2013; 박일, 2014) 효과가 있음을 확인할 수 있으며, 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 조절변인의 역할(심은수, 이봉진, 2016)을 하는 것으로 보고되고 있다. 또한 자기자비 하위요인 중 하나인 마음챙김의 증진은 발표불안을 완화하는 데 도움을 주기도 하며(김하연, 2015; 이성경, 2015), 부정적 평가에 대한 두려움과 사회공포의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 상호작용하여 사회공포를 조절하는 것으로 나타났다(홍영근, 2017).

이에 따라 본 연구는, 자기자비가 보호요인으로 작용할 것이라는 가설을 바탕으로 내현적 자기애가 자의식을 매개로 하여 사회불안에 영향을 미치는 경로에서 자기자비의 조절효과를 확인하고자 하였다. 우선, 선행연구에서 강예모와 김정규(2012)가 고등학생을 대상으로 사회불안을 사회적 상호작용 불안으로 정의하고 연구를 진행하여 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과를 확인한 결과를, 일반 성인을 대상으로 ‘부정적 평가에 대한 두려움’을 측정하여 사회불안의 인지적 특성에 초점을 맞추어 재확인하려고 한다. 사회불안을 경험하는 사람들이 가지는 인지적인 특성인 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 것에 대한 두려움은 결국 사회적 상호작용 불안을 야기시키고(김화영, 박기환, 2015), 공격 자의식이 높은 사람이 부정적 평가에 대한 두려움을 통해 사회적 상호작용 불안이 더욱 높아지기도 하며(이강아, 홍혜영, 2013), 사회불안의 세 가지 하위분류 중 나머지 두 가지에 해당하는 수행불안(한가희, 김정민, 2017), 발표불안(이소연, 오인수, 2015; 이연정, 김현숙, 2016; 이지우, 2017)에도 영향을 미친다. 그렇기 때문에 사회불안의 하위분류인 대인불안, 수행불안, 발표불안에 모두 영향을 주며, 사회불안의 중요한 인지적인 특성으로 주목되는 ‘부정적 평가에 대한 두려움’에 대한 개입이 무엇보다 중요하다고 생각하여 본 연구에서는 사회불안을 측정하는 도구로 ‘부정적 평가에 대한 두려움 척도’를 사용하였다. 그리고 내현적 자기애가 자의식을 매개하여 사회불안으로 가는 경로에서 자기자비의 조절효과를 확인하고자 하였다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 20세 이상 일반 성인을 대상으로 하여, 학부생 및 대학원생의 수업전후로 담당 교수님께 도움을 요청하여 동의하는 학생에 한해 설문지를 배부하고 회수하거나, 주변의 동료와 지인들에게 동의를 구하고 설문지를 받는 형식으로 오프라인 자료를, 구글 설문지를 활용하여 설문을 진행하는 방식으로 온라인 자료를 취합하였다. 오프라인 331부, 온라인 105부로 총 436부의 설문지를 수집하였으며, 이 중 결측치를 포함한 무성응답을 한 9부, 연구의 대상인 초기 성인기와 성인기에 해당하지 않는 40대 이상 참여자의 응답 78부를 제외한 총 349부의 자료를 연구에 사용하였다. 최종 연구 참여자 총 349명 중 남자는 109명(31.2%), 여자는 240명(68.8%)이었으며, 연령은 20대 254명(72.8%), 30대 95명(27.2%)의 분포를 보였다.

측정 도구

내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)

이 척도는 Akhtar와 Thompson(1982)의 ‘자기애성 성격장애의 임상적 특성’을 바탕으로 하여 내현적 자기에 성향을 측정하기 위해서 강선희와 정남운(2002)이 비임상 집단을 대상으로 개발한 것이다. 5점 Likert 척도를 사용한 총 45문항이며, 하위요인은 내현적 자기에의 고유변인인 ‘목표 불안정’, ‘과민·취약성’, ‘소심·자신감 부족’과 내현적, 외현적 자기에의 공통변인인 ‘인정욕구·거대자기 환상’, ‘착취·

자기중심성’의 다섯 가지로 구성되어 있다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .91이었고, 본 연구에서의 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .92이었다.

자의식 척도(Self-Consciousness Scale: SCS)

이 척도는 자의식을 측정하기 위해 가장 보편적으로 사용되는 검사로, Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)에 의해 개발되었다. 하위요인은 자기 자신에게 의식의 초점을 맞추는 정도를 측정하는 사적 자의식(Private Self-Consciousness)과 타인에게 자신이 어떻게 관찰되고 평가되는지에 관심을 기울이는 공적 자의식(Public Self-Consciousness), 다른 사람들에 의해 자신에게 관심이 집중되었을 때 어떻게 반응하는지를 측정하는 사회적 불안(Social Anxiety)의 세 가지로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 사회적 불안을 또 다른 중요한 변인으로 사용되기 때문에 자의식 척도에서는 하위요인 중 사회적 불안을 제외한 사적 자의식과 공적 자의식 문항만을 연구에 포함하였다. 총 17문항의 5점 Likert 척도이며, 본 연구에서는 김은정(1993)에 의해 번안된 척도를 사용하였다. 김은정(1993)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .80이었으며, 본 연구에서의 전체 신뢰도는 .81(Cronbach’s α)이었다.

자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

이 척도는 Neff(2003a)가 자기자비 수준을 측정하기 위해 개발한 것으로, 자신이 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는가에 대해 측정할 수 있는 총 26개의 문항들로 구성되어있으며, 총 여섯 가지의 하위 요인으로 나누어진다. 하위요인은 자기친절(self-kindness) 대 자기판단

(self-judgement), 보편적 인간성(common humanity) 대 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness) 대 과잉 동일시(over-identification)로 구성되며, 각 문항에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’로 평정하도록 되어있다. 본 연구에서는 김경의 등(2008)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Neff(2003b)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach’s α)는 .92, 김경의 등(2008)의 연구에서는 .87이었으며, 본 연구에서 전체 신뢰도는 .90이었다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도 - 단축형 (Brief-Fear of Negative Evaluation Scale: B-FNE)

본 연구에서는 사회불안을 측정하기 위해 단축형 부정적 평가에 대한 두려움(B-FNE) 척도를 사용하였다. 이 척도는 원래 Watson과 Friend(1969)에 의해 총 30문항으로 개발된 것을 Leary(1983)가 전체점수와 .50 이상의 상관이 있는 문항들만 선별해서 단축형으로 제작한 것이다. 사회불안의 인지적 특성인 ‘다른 사람으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움’을 측정하기 위해 만들어졌으며, 총 12문항의 5점 Likert 척도로 구성되어있고, 이 중 2, 4, 7, 10번은 역 채점 문항이다. 본 연구에서는 이정윤(1996)이 번안한 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 부정적인 평가에 대한 두려움이 많은 것으로 볼 수 있다. 단축형과 원래 척도와의 상관은 .96 으로 매우 높았고, 이정윤과 최정훈(1997)이 대학생을 대상으로 한 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .90이었으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .91로 나타났다.

자료 분석

본 연구는 내현적 자기애와 자의식, 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 수집된 자료를 SPSS 22.0과 Hayes(2013)의 SPSS PROCESS Macro 2.16을 사용하여 분석하였다. 먼저 내현적 자기애, 자의식, 자기자비, 사회불안의 주요 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 다음으로 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과를 살펴보기 위해 SPSS PROCESS(model 4)를 사용하여 매개효과 분석을 하였고, 매개효과가 통계적으로 유의한지를 검증하기 위한 Bootstrapping을 실시하였다. 마지막으로 내현적 자기애와 자의식, 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 확인하기 위해 조절된 매개 분석(조건부 간접효과 분석)을 실시하고, 조절된 매개지수의 유의성 영역 검증을 위해 평균과 표준편차의 ± 1 수준에서 신뢰구간 95%와 10000개의 표본을 설정하여 Bootstrapping을 실시하였다. 조건부 간접효과 분석과 Bootstrapping 방식을 통한 통계적 유의성 검증은 모두 SPSS PROCESS(model 7)를 사용하였다.

결 과

내현적 자기애, 자의식, 자기자비와 사회불안의 상관관계

먼저 본 연구의 주요 변인인 내현적 자기애, 자의식, 자기자비, 사회불안 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 각 변인의 평균, 표준편차 및 상관관

표 1. 각 변인들 간의 평균, 표준편차 및 상관관계 (N=349)

	내현적 자기애	자의식	자기자비	사회불안
내현적 자기애	1			
자의식	.23***	1		
자기자비	-.69***	-.14**	1	
사회불안	.63***	.40***	-.55***	1
평균 (M)	2.76	3.53	3.11	3.12
표준편차 (SD)	0.51	0.48	0.55	0.77

주. *** $p < .001$, ** $p < .01$

계를 표 1에 제시하였다. 변인들 간의 상관은 -0.69~0.63으로 모든 변인 간 상관이 유의하였으며($p < .01$), 내현적 자기애, 자의식과 사회불안은 모두 정적인 상관을, 자기자비는 내현적 자기애, 자의식, 그리고 사회불안과 모두 부적인 상관이 있음을 알 수 있다. 특히 내현적 자기애와 자기자비, 내현적 자기애와 사회불안은 각각 -0.69와 0.63으로 높은 상관을 보였다($p < .001$). 변인들 간의 상관분석 결과에 따라 내현적 자기애와 자의식이 높을수록 사회불안이 높아지고, 자기자비가 높은 사람일수록 사회불안이 낮음을 의미하며, 내현적 자기애가 높을수록 자의식이 높고, 내현적 자기애와 자의식이 높을수록 자기자비가 낮아짐을 의미한다.

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2013)가 개발하고 배포한 SPSS PROCESS Macro의 모델 4를 사용하여 분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2와 같다. 분석한 결과를 살펴보면, 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안으로 가는 경로에서 유의미한 정적 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었으며, 내현적 자기애에서 사회불안($B = .86, se = .06, p < .001$)으로 가는 직접 경로에서도 통계적으로 유의미한 결과가 나타났다. 이러한 결과를 종합해보면, 자의식은 내현적 자기애와 사회불안을 매개함을 알 수 있다. 즉, 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안

표 2. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과 (N=349)

단계	경로	B	se	t	R	R ²	F	df
1	내현적자기애 → 자의식	.21	.04	4.41***	.23	.05	19.50***	1/344
2	내현적자기애 → 사회불안	.86	.06	14.24***	.68	.47	153.58***	2/343
	자의식 → 사회불안	.43	.06	6.62***				

주. *** $p < .001$

표 3. 매개효과 검증을 위한 Bootstrapping (N=349)

경로	효과크기	se	95% CI	
			LLCI	ULCI
(직접효과)				
내현적자기애 → 사회불안	.86	.06	.74	.98
(간접효과)				
내현적자기애 → 자의식 → 사회불안	.09	.02	.04	.15

에 영향을 미친다는 것을 나타내고, 이것은 내현적 자기애 성향이 클수록 자의식이 커지며 이는 높은 수준의 사회불안을 예측한다고 볼 수 있다. 그리고 이러한 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping을 실시한 값을 확인하였고, 그 결과를 표 3에 제시하였다. Bootstrapping 결과를 살펴보면, 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안에 미치는 간접효과가 95% 신뢰구간에서 0.04~0.15로 0을 포함하지 않아(Hayes, 2015; Preacher & Hayes, 2008) 역시 자의식의 매개효과는 통계적으로 유의미하다고 해석할 수 있다. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과 크기는 9%로 나타났다.

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과

내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과를 확인하기 위해 SPSS PROCESS Macro의 조건부 과정모형인 모델 7을 사용하였으며, 조절된 매개효과의 통계적인 유의성 검증을 위해서 Bootstrapping 표본 수 10000, 신뢰구간 95%를 설정하여 분석하였다. 조절된 매개효과 분석의 결과는 표 4에, 결과에 따른 모형은 그림

1, Bootstrapping을 통한 유의성 검증 결과는 표 5에 제시하였다. 분석 결과에 따라, 앞서 확인한 것과 같이 내현적 자기애가 사회불안 ($B=.86, se=.06, p<.001$)으로 가는 직접 경로 뿐만 아니라, 내현적 자기애가 자의식($B=.42, se=.06, p<.001$)을 통해 사회불안($B=.86, se=.06, p<.001$)으로 가는 간접 경로 또한 통계적으로 유의미하다는 것을 알 수 있다. 그리고 이 경로에서 자기자비는 내현적 자기애와 상호작용하여 자의식에 유의한 영향을 주는 것으로 나타나($B=-.16, se=.07, p<.05$), 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안으로 가는 경로에서 자기자비의 조절된 매개효과가 통계적으로 유의미함을 확인할 수 있다. 즉, 자기자비가 높은 사람들은 내현적 자기애 성향이 높더라도 자기자비가 낮은 사람들에 비해 자의식 수준이 낮아, 이는 결과적으로 사회불안 수준을 완화시키는데 도움을 준다는 것으로 해석할 수 있다. 조절변인인 자기자비의 조건 값에 대한 단순회귀선이 통계적으로 유의미한지 확인하기 위해, Bootstrapping을 사용하여 평균 수준, ± 1 표준편차 수준에서 조건부 값에 대한 간접효과 크기와 신뢰구간을 확인하였고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 자기자비의 조건 값이 평균보다 낮은 경우(-1SD)의 매개변인의 간접효과는 $0.14(se=.03)$, 평균인 경우는

표 4. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과 (N=349)

경로	B	se	t	R	R ²	F	df
자의식 → 사회불안	.42	.06	6.57***	.68	.47	153.12***	2/342
내현적자기애 → 자의식	.76	.24	3.08**	.26	.06	8.36***	3/341
내현적자기애*자기자비	-.16	.07	-2.17*				

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

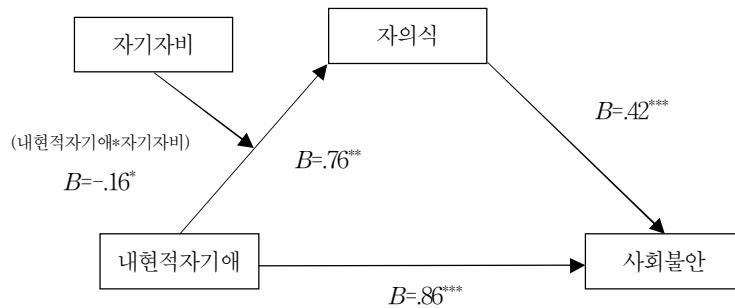


그림 1. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과

표 5. 자기자비의 조건값에 대한 단순회귀선의 유의성 검증

자기자비 (조건값)	조절변인의 조건부 값에 대한 매개변인의 간접효과			
	B	Boot SE	LLCI	ULCI
-1SD	.14	.03	.07	.23
M	.10	.03	.05	.17
+1SD	.06	.03	-.00	.14

0.10($se=.03$), 높은 경우(+1SD)는 0.6($se = .03$)로 나타나서, 자기자비의 조건 값이 커질수록 매개변인의 간접효과 크기가 작아진다는 것을 알 수 있다. 이것은 자기자비의 수준이 높을수록, 자의식의 간접효과는 줄어든다는 것으로 해석할 수 있다. 그리고 내현적 자기애가

자의식에 미치는 효과가 자기자비의 +1 표준편차 수준일 때부터 유의성이 사라지는 것을 분석 결과에서 확인할 수 있었다. 자기자비의 각 수준에서 95% 신뢰구간이 평균인 경우와 -1 표준편차의 경우에는 각각 0.05~0.17, 0.07~0.23으로, 0을 포함하지 않기 때문에 내현

적 자기애가 자의식을 통해 사회불안에 영향을 미치는 매개효과가 유의하다고 할 수 있으나, +1 표준편차인 경우에는 -0.00~0.14로 0을 포함하기 때문에 유의하지 않음을 확인할 수 있다. 다시 말해서, 자기자비가 1SD 높은 수준부터는 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안에 영향을 미치는 매개효과가 유의미하지 않으며, 이는 자기자비가 일정 수준 이상으로 높아지면 내현적 자기애가 자의식을 통해 사회불안에 영향을 미치지 않는다는 것을 의미한다.

논 의

본 연구에서는 20-30대 성인들을 대상으로 내현적 자기애가 자의식의 매개를 통해 사회불안에 미치는 영향을 자기자비가 조절할 수 있는지 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관관계를 확인한 결과, 내현적 자기애와 자의식은 모두 사회불안과 정적인 상관을 보임을 알 수 있었고, 자기자비는 내현적 자기애, 자의식, 사회불안과 모두 부적인 상관을 확인하였다. 이는 내현적 자기애 성향의 특성과 사회불안의 증상이 많은 면에서 유사하다고 설명한 Cooper(1998)의 연구와도 맥락을 같이 하는 결과이며, 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 살펴본 선행연구들(김현아, 김정규, 2016; 박영주, 정남운, 2013; 오하연, 박경, 2017; 최인선, 최한나, 2013)과도 일치하는 결과이다. 또한, 자의식과 사회불안이 정적인 상관을 보임을 살펴본 선행연구(김환, 2015; 김효정, 양난미, 2014; 정현희, 정미정, 2002)와도 유사한 결과임을 확인할 수 있

다. 그리고 이는 자기자비가 사회불안과 부적인 상관을 보인다는 선행연구(백소영, 2016; 심우엽, 2014; 심은수, 이봉건, 2016; 이수연, 2015; Heimberg & Gross, 2012; Werner et al., 2014)와도 동일한 결과이며, 내현적 자기애와 자의식, 사회불안이 유의미한 정적 상관을 보인다는 강예모와 김정규(2012)의 연구와, 자기 초점주의와 사회불안이 자기자비와 유의미한 부적 상관을 보인다는 심은수와 이봉건(2016)의 연구와도 유사한 결과임을 알 수 있다.

둘째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자의식의 매개효과에 대해 분석한 결과, 자의식은 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 매개한다는 것을 확인하였다. 이는 고등학생을 대상으로 내현적 자기애 성향이 사회불안에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 자의식을 통해서도 영향을 미친다는 것을 확인한 강예모, 김정규(2012)의 연구를 재확인한 결과임을 알 수 있다. 그러나, 강예모와 김정규(2012)는 연구에서 사회불안을 사회적 상호작용 불안으로 정의하여 자의식의 매개효과를 살펴본 것과는 다르게 본 연구에서는 사회불안의 인지적 특성인 ‘부정적 평가에 대한 두려움’에 초점을 맞추어 자의식의 매개효과를 확인하였기 때문에, 결론적으로 강예모, 김정규(2012)의 선행 연구와 본 연구를 통해 높은 내현적 자기애 성향은 자의식을 매개로 하여 사회적 상호작용 불안뿐만 아니라 부정적 평가에 대한 두려움에도 영향을 준다고 설명할 수 있다. 이는 외적으로 잘 드러나지 않으나 그 내면에는 외현적 자기애와 마찬가지로 거대하고 이상적인 자기를 가지고 있기 때문에 외부의 평가나 타인의 의견에 민감한 모습을 보이고, 비판과 비난을 피하기 위해 평가를 회피하는 방식으로 취약한 자기개념을 보호하려고

하는 내현적 자기에의 특성이(Cooper, 1998; Dickinson & Pincus, 2003), 자기 자신에게 초점을 맞추고 사회적인 상황에서 보여지는 자신의 말이나 행동, 사고를 끊임없이 의식하고 점검하는(Fenigstein, 1979) 자의식의 수준을 높이고, 이러한 특성들이 모두 사회불안, 즉 부정적 평가를 받는 것에 대한 두려움을 가지거나, 사회적인 상황에서 다른 사람들과 상호작용을 할 때 불안을 경험하는 결과를 낳는다고 해석할 수 있다.

셋째, 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과를 확인하였고, 그 결과로 내현적 자기에가 사회불안으로 가는 경로에서 자기자비가 내현적 자기에와의 상호작용을 통해 자의식을 조절하여 사회불안에 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 통해, 자기 자신에게 과도하게 집중하는 내현적 자기에 성향으로 인해 자의식이 높아지고 그로 인해 사회불안이 높은 사람도, 자기자비 증진을 위한 개입으로 자기자비 수준을 높이면 자의식 수준에 영향을 미쳐 결과적으로 사회불안을 낮출 수 있다는 것을 예측할 수 있다. 그러므로 내담자에게 자기자비를 증진시키는 개입을 한다면, 이를 통하여 내현적 자기에 성향과 높은 자의식으로 인해 경험하는 사회불안의 수준을 낮출 수 있는 효과를 갖는다고 볼 수 있다.

본 연구의 결과가 상담현장에서 가지는 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 사회불안을 사회적 상호작용 불안에 초점을 맞춘 이전의 연구들과는 다르게, 인지적인 특성인 부정적 평가에 대한 두려움에 초점을 맞추어서 내현적 자기에가 사회불안으로 가는 경로에서 자의식의 매개 효과를 확인한 것에 의의를 가진다. 둘째, 내현적 자기에와 자

의식, 사회불안의 관계에서 조절변인으로 자기자비의 역할을 밝혔다는 점에서 의의를 가진다. 그동안 내현적 자기에와 사회불안의 연구는 많이 이루어졌으며, 내현적 자기에가 사회불안으로 가는 경로에서 영향을 미치는 매개 변인들도 다양하게 연구되었다. 그러나 내현적 자기에와 자의식의 관계에 대한 연구, 자의식과 사회불안, 그리고 이러한 경로에서 각각을 조절할 수 있는 변인에 대한 연구는 거의 이루어지지 않은 실정에서 본 연구의 결과는 비록 내현적 자기에 성향으로 인해 자의식이 높아 사회불안을 경험하는 내담자라 할 지라도 자기자비를 증진시키는 상담 개입을 한다면 사회불안 수준을 완화시킬 수 있다는 것을 시사하였다. 따라서 본 연구에서 확인한 결과를 토대로 하여, 실제 상담 현장에서의 적절한 개입을 통해 내현적 자기에 성향이 높은 내담자가 사회불안을 경험할 때 보다 도움을 줄 수 있을 것이라 생각한다.

마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 내현적 자기에와 사회불안의 관계를 자의식이 매개하는 것으로 확인되었지만, 그 효과 크기가 9%로 비교적 작게 나타났다. 이는 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자의식보다 좀 더 영향을 많이 미치는 다른 변인들이 많이 존재한다는 것을 의미하며, 앞으로 그러한 변인들을 지속적으로 찾는 것이 후속 연구에서 필요할 것으로 본다. 또한 자기자비가 내현적 자기에와 자의식의 관계를 조절하여 사회불안에 영향을 준다는 결과를 확인하였지만, 앞서 설명한 것과 같이 자의식의 매개효과 크기가 작기 때문에 내현적 자기에와 사회불안의 경로에서 좀 더 영향을 많이 미치는 매개 변인을 찾고, 그것을 조절할 수 있는 보

호요인을 추가적으로 확인하는 연구들이 필요하다고 여겨진다. 이러한 지속적인 추후 연구가 이루어진다면, 실제 상담 장면에서 사회불안을 경험하는 여러 특성의 내담자들에게 좀 더 다양한 적용을 통해 효과적인 상담 개입이 가능할 것으로 여겨진다. 둘째, 최근에 자기자비 증진을 위한 상담 개입이 실질적으로 이루어진 연구가 진행되고 있으나(김유진, 장문선, 2016; 박세란, 이훈진, 2015; 백소영, 2016; 유병현, 2015; Gilbert & Proctor, 2006; Gilbert, 2010; Neff, 2003b; Neff & Vonk, 2009; Neff & Germer, 2013), 아직까지는 다양한 방법의 자기자비 증진 프로그램이 부족한 실정이다. 따라서 추후 연구를 통해 자기자비를 높이기 위한 실제적인 상담 개입을 추가적으로 확인하고 밝혀낸다면, 자기자비를 좀 더 효과적으로 상담 장면에서 적용할 수 있을 것이라 생각된다.

참고문헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.
- 강예모, 김정규 (2012). 청소년의 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 자의식의 매개효과. *인지행동치료*, 12(3), 331-348.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김나래, 이기학 (2015). 대학생의 인정욕구, 사회적지지, 사회불안이 삶의 만족에 미치는 영향. *상담학연구*, 16(4), 245-264.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김복환, 최해립 (2003). 초등학생의 자의식, 자기효능감 및 비합리적 신념과 발표불안과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 15(3), 581-593.
- 김송언 (2013). 발표불안 감소를 위한 수용기반 노출치료 프로그램 개발 및 효과검증. *아주대학교 석사학위논문*.
- 김여량, 진미경 (2014). 대학생의 내현적 자기애와 대인관계 문제의 관계에서 완벽주의의 매개효과. *아동복지연구*, 12(3), 1-16.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 299-316.
- 김지현 (2016). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의와 정서조절곤란의 매개효과. *경상대학교 석사학위논문*.
- 김진호 (2017). 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김하연 (2015). 정서 마음챙김이 발표불안 경향 여대생의 발표불안 및 정서인식 명확성에 미치는 효과. *덕성여자대학교 석사학위논문*.
- 김현아, 김정규 (2016). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에 대하여: 평가염려 완벽주의와 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 6(12), 319-333.
- 김효정, 양난미 (2014). 대학생의 공격 자의식과 사회불안과의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 열등감의 매개효과. *한국심*

- 리학회 학술대회 자료집, 2014(1), 287-287.
- 김화영, 박기환 (2015). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 재확인 추구의 매개효과. *인지행동치료*, 15(1), 137-153.
- 김 환 (2015). 사회불안과 공격 자의식, 초점주의 역기능이 공감능력에 미치는 영향. *인지행동치료*, 15(3), 519-539.
- 노지애, 조현주 (2016). 사회불안 경향성이 우울에 미치는 영향: 반추의 매개효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2016(8), 205-205.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
- 박신재, 현명호, 이재호, 이정아 (2007). 사회불안과 모호한 사회적 상황에 대한 해석편향. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 95-110.
- 박영주, 정남운 (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과. *인간이해*, 34(1), 55-74.
- 박 일 (2014). 영화를 통한 자기자비 처치가 상태자기자비, 상태불안 및 정서반응에 미치는 효과: 발표불안이 있는 대학생을 대상으로. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 백소영 (2016). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향. *서울대학교 석사학위논문*.
- 선주연, 신희천 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 3183-3200.
- 손은경, 권해수 (2014). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기개념 명료성의 매개효과. *청소년시설환경*, 12(4), 153-161.
- 신현숙, 안의자, 강병은 (2016). 여고생의 공격자의식과 사회불안의 관계에서 기본심리 욕구 충족의 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 13(3), 497-519.
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 139-159.
- 심우엽 (2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. *초등교육연구*, 27(1), 83-102.
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. *스트레스학회*, 24(2), 65-74.
- 안혜영 (2016). 초등학생의 자기애적 성향과 공격성 및 공감과의 관계에서 자기자비의 매개효과. *아주대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 양선미, 박 경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(8), 105-130.
- 양재원, 김지혜, 오경자 (2006). 사회불안집단의 부정적 얼굴 표정에 대한 선택적 주의 편파: 세 연령 집단 비교. *한국심리학회지: 임상*, 25(1), 237-255.
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. *인지행동치료*, 14(1), 61-77.
- 오지현, 이정숙 (2014). 청소년의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 인지적 정서조절과 지각된 사회적 지지의 매개효과. *한국아동심리치료학회지*, 9(1), 35-51.
- 오하연, 박 경 (2017). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 24(1), 335-354.
- 유병현 (2016). 자비로운 글쓰기가 대인관계 역

- 경 경험자의 외상 후 부정적 인지, 정서 및 스트레스 증상에 미치는 효과. 한림대학교 석사학위논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 19(4), 967-982.
- 윤혜경 (2016). 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이강아, 홍혜영 (2013). 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 상담학연구, 14(4), 2271-2290.
- 이성경 (2015). 마음챙김에 기반을 둔 처치가 대학생의 발표불안 반응과 사후반추 연관요인에 미치는 효과. 한림대학교 석사학위논문.
- 이소연, 오인수 (2015). 평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 관계. 청소년학연구, 22(8), 53-75
- 이수연 (2015). 외상경험과 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 이아름 (2011). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계: 공적 자의식과 자기비난의 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영아, 이인혜 (2016). 남녀 대학생에서 거부민감성과 사회불안 간의 관계: 주의초점의 매개효과와 주의전환의 조절효과. 한국심리학회지: 건강, 21(3), 641-660.
- 이연정, 김현숙 (2016). 부정적 평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 학습자중심교과교육연구, 16(1), 213-229.
- 이지우 (2017). 내면화된 수치심이 대학생의 발표불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기비난의 매개효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 전수진, 김향숙 (2016). 고등학생의 공적자의식이 대인불안에 미치는 영향. 청소년학연구, 23(9), 275-303.
- 전영주, 박기환 (2011). 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계: 긍정적인 사회적 상황에 대한 해석편향의 매개효과. 인지행동치료, 11(2), 59-73.
- 전운, 박기환 (2013). 사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후반추사고에 자기심상조작이 미치는 영향. 인지행동치료, 13(1), 87-105.
- 정문경 (2014). 청소년기 학교폭력 피해경험과 사회불안의 관계에서 사회적 유능성의 매개효과. 학교사회복지, 29, 73-93.
- 정현희, 정미정 (2002). 자의식, 자기개념, 비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(1), 39-53.
- 조영재, 이동훈 (2013). 남자대학생의 내현적 자기애 성향이 대인관계문제에 미치는 영향. 한국심리학회지: 일반, 32(4), 845-866.
- 조한익, 서은경 (2016). 중학생의 자기애가 사이버폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. 미래청소년학회지, 13(1), 21-41.
- 차지연 (2015). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. 성신여자대학

- 교 석사학위논문.
- 최규하, 강병은, 최주영 (2016). 사회불안과 주관적 안녕감의 관계에서 유능성 욕구 충족의 조절효과. *청소년학연구*, 23(4), 299-318.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- 한가희, 김정민 (2017). 대학생의 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과를 중심으로. *인지행동치료*, 17(2), 161-179.
- 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 1135-1143.
- 한정숙, 최승원, 김미리혜 (2014). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 사회불안의 관계: 자의식과 정서표현갈등의 매개효과-여대생을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 19(3), 791-812.
- 허선무 (2014). 사회불안에 대한 수용전념치료 (ACT)의 효과. *충북대학교 석사학위논문*.
- 홍서윤 (2014). 대학생의 내현적 자기에 성향이 대인관계문제에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(12), 73-95.
- 홍영근, 이경숙 (2013). 사회공포 및 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석. *정서·행동장애연구*, 29(4), 295-310.
- 홍영근 (2017). 부정적 평가에 대한 두려움과 사회공포와의 관계에서 마음챙김의 조절효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(4), 1053-1075.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, 4th ed.* Washington, DC, American Psychiatric Association.
- Akhtar, S., & Thompson, A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Atlas, G. D., & Them, M. A. (2008). Narcissism and sensitivity to criticism: A preliminary investigation. *Current Psychology*, 27, 62-76.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., Stanley, M. A., & Dancu, C. V. (1989). The social phobia and anxiety inventory: Concurrent and external validity. *Behavior Therapy*, 20(3), 417-427.
- Besser, A., & Priel, B. (2008). Emotional responses to a romantic partner's imaginary rejection: The roles of attachment anxiety, covert narcissism, and self-evaluation. *Journal of Personality*, 77(1), 287-325.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-consciousness, mirror presence, and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(3), 324-332.
- Cooper, A. (1998). Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. In E. F. Ronningstam(Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 53-74). Arlington, VA: American Psychiatric Press.
- Dahm, K. A., Meyer, E. C., Neff, K. D., Kimbrel, N. A., Gulliver, S. B., & Morissette, S. B. (2015). Mindfulness, self-compassion, posttraumatic stress disorder symptoms, and functional disability in U.S. Iraq and Afghanistan war veterans. *Journal of Traumatic*

- Stress*, 28, 460-464.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism, *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Fenigstein, A. (1979). Self-consciousness, self-attention and social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 75-86.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 1-12.
- 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*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 {*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*} (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판)
- Heimberg, R. C., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive-behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 395-422). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's narcissism scale. *Journal of Research and Personality*, 31, 588-599.
- Hope, D. A., & Heimberg, R. G. (1988). Public and private self-consciousness and social phobia. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626-639.
- Hayes, A. F. (2015). Process macro를 이용한 매개분석 · 조절분석 및 조절된 매개분석 {*Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach Second Edition*} (이형권 옮김). 서울: 신영사. (원전은 2013에 출판)
- Kessler, R. C. (2003). The impairments caused by social phobia in the general population: Implications for intervention. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(s417), 19-27.
- Kohut, H. (1977). The restoration of the self. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- 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., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

- Potter, R., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14, 33-43.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the United States: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 38(1), 15-28.
- Smolewska, K., & Dion, K. (2005). Narcissism and adult attachment: A multivariate approach. *Self and Identity*, 4(1), 59-68.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347-366.
- Tobey, E. L., & Tunnell, G. (1981). Predicting our impressions on others: Effects of public self-consciousness and acting, a self-monitoring subscale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(4), 661-669.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386-400.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*, 25(5), 543-558.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Woody, S. R., & Rodriguez, B. F. (2000). Self-focused attention and social anxiety in social phobics and normal controls. *Cognitive Therapy and Research*, 24(4), 473-488.

원 고 접 수 일 : 2018. 02. 16

수정원고접수일 : 2018. 07. 04

게 재 결 정 일 : 2019. 01. 02

The Relationship Between Covert-narcissism and Social-anxiety: Mediating Effect of Self-consciousness Moderated by Self-compassion

Seungryung Yoo

Hyupsung University Counseling Center

Eunha Kim

Dankook University

The purpose of this study was to examine the role of self-compassion in the relations of covert-narcissism, self-consciousness and social-anxiety. A total of 349 adults ages 20-39 completed the Covert-Narcissism Scale, Self-Consciousness Scale, Self-Compassion Scale, and Fear of Negative Evaluation Scale. The main results are summarized as follows: First, self-consciousness mediated the relationship between covert-narcissism and social-anxiety. Second, self-compassion had a statistically significant moderated mediation effect on the path from covert-narcissism and self-consciousness to social-anxiety. The implications, limitations and future direction for research based on the above findings are discussed.

Key words : *Self-compassion, Social-anxiety, Covert-narcissism, Self-consciousness*