

자기초점적 주의와 대인관계 유능성과의 관계: 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 중심으로*

우 욱 수

한양사이버대학교 / 석사

이 자 영†

한양사이버대학교 / 교수

본 연구는 자기초점적주의의 서로 다른 두 하위요인인 일반적 자기초점과 자기몰입이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보고, 자기초점적주의와 대인관계 유능성 사이에서 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해 성인 505명을 대상으로 설문을 실시하고 그 중 485부를 분석에 사용하였다. 측정도구로는 자기초점적주의 성향 척도, 자기자비 척도, 인지적 공감 척도, 대인관계 유능성 척도를 사용하였다. 매개효과를 검증한 결과, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비는 매개효과를 보이지 않은 반면, 인지적 공감은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한, 자기몰입과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비는 부분매개효과가 있는 것으로 나타났으나, 인지적 공감은 유의미한 매개효과를 보이지 않았고, 자기자비와 인지적 공감은 순차적으로 부분매개효과를 가진 것으로 나타났다. 따라서 본 연구는 일반적 자기초점 성향의 사람들에게는 인지적 공감을 향상시킴으로써 대인관계 유능성을 강화하고 자기몰입이 높은 사람들에게는 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 거치는 치료적 개입을 통해 대인관계 유능성을 유지시킬 필요가 있다는 점에서의 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구의 필요성에 대해 논하였다.

주요어 : 자기초점적주의, 일반적 자기초점, 자기몰입, 자기자비, 인지적 공감, 매개효과

* 본 연구는 우욱수(2019)의 한양사이버대학교 석사학위논문을 수정, 보완한 것임.

† 교신저자 : 이자영, 한양사이버대학교 상담심리학과, (04763) 서울특별시 성동구 왕십리로 220

Tel : 02-2290-0341, E-mail : hycounselor@hanmail.net

인간은 사회적 존재이기 때문에 혼자서는 살아갈 수 없으며, 생애 초기부터 타인과 끊임없는 관계를 맺으며 살아간다. 대인관계는 자기와 타인 간의 역동적이고 지속적이며 복합적인 상호작용으로, 한 개인의 발달과 성장에 중요한 기반이 된다(Sullivan, 1953). 성숙하고 건강한 대인관계는 현대인이 경험하는 심리적 고통을 완화하는 역할을 하며, 대인관계를 통해 얻은 사회적 지지는 다양한 스트레스로 인한 심리적 고통을 견디게 하는 자원이 된다(안하얀, 서영석, 2010; Rook, 1984). 건강한 대인관계를 유지하는 능력은 심리적 고통을 완화하고 삶을 행복하게 하는데 중요한 요소이지만, 원만하고 안정적인 대인관계를 형성하고 유지하는 일은 쉽지 않다. 특히 현대사회는 정신적 가치보다는 물질적 가치가 강조되는 사회로 많은 사람들은 깊은 대인관계보다는 피상적인 관계를 맺고 있으며, 피상적인 관계는 대인관계에서 불만족을 야기한다(권석만, 2008). 또한 타인과의 관계에서 기대했던 것이 좌절되거나 실패를 경험하게 되면 자신에 대한 무가치감을 경험할 뿐 아니라 타인에게 거부당할 것이라는 두려움으로 인해 타인과의 관계를 회피하거나 부적절하게 행동한다. 그 결과 심한 경우에는 공격성, 사회적 고립, 우울감과 같은 부정적인 결과를 야기하기도 한다(Horowitz & Vitkus, 1986; Leary, Tate, Adams, Allen, & Handcock, 2007). 이처럼 건강하지 못한 대인관계는 개인에게 고통스러운 삶을, 건강한 대인관계는 개인에게 행복한 삶에 이르는 중요한 기준이 되고 있으며, 이에 원만하고 건강한 대인관계를 형성하고 유지하는 일은 무엇보다 중요하다고 할 수 있다(구재선, 김의철, 2006; Horowitz, 1996).

대인관계를 건강하고 효과적으로 수행하는

능력으로 대인관계 유능성이 있다. 대인관계 유능성은 타인과의 관계를 잘 형성하고 유지하는 능력으로, 대인관계 유능성이 높은 사람들은 대인관계 문제가 적으며 자존감이 높고 외로움을 덜 느끼는 것으로 알려져 있다(한나리, 2009; Hansson, Jones, & Carpenter, 1984). 대인관계 유능성에 대한 연구는 Thorndike(1920)에 의해 시작되었다. 그는 대인관계 유능성을 전통적인 지능의 개념과는 구분되는 것으로 간주하고, 자신이나 타인의 내적 동기와 상태 그리고 행동을 인지한 후 적절하게 행동하는 능력으로 정의하였다. 그 후 Leary(1957)는 대인관계에서 개인의 내적 동기보다는 행동을 강조하여 대인관계 유능성을 효과성과 적절성이라는 두 개의 요인으로 구분하였다. 효과성은 타인과의 상호작용을 통해 통제력을 획득하고, 목표를 달성하여 과업을 성취함으로써 만족감, 긍정적 정서 그리고 비용 대비 최대의 보상을 얻는 것을 말한다. 다음으로 적절성은 타인과의 상호작용에 있어 사회가 요구하는 규범, 규칙, 기대 등에서 벗어나지 않으면서, 재치 있고 예의 있게 행동하는 것을 의미한다(한나리, 2009). 이러한 대인관계 유능성은 개인의 사회적 적응 및 심리적 안녕감을 느끼게 하는 것으로 알려지면서 중요한 요인으로 간주되고 있다(한나리, 이동귀, 2010).

그동안 대인관계와 관련하여 인지, 정서, 행동적 측면에서 다양한 연구가 지속적으로 이루어져 왔다. 인지적 요소는 대인관계에 대한 왜곡된 지식이나 사고이며, 정서적 요소는 부적응적인 대인관계에서 느껴지는 정서이고, 행동적 요소는 시간, 대상, 상황에 맞지 않게 행동하는 경우이다. 대인관계 문제는 이러한 요소들의 상호작용에 의해 형성된다(이미화, 류진혜, 2002). 그중 인지 이론가들은 자기초

점적 주의를 대인불안의 유지와 악화에 중요한 요인으로 다루었다. 자기초점적 주의란 주의의 방향성과 관계있는 개념으로서, 자기의 내면적이고 숨겨진 측면들에 주의를 두는 성향적인 경향성을 말하는데(Ingram, 1990), 자기초점적 주의가 높은 사람들은 자기 내면에 지나치게 주의를 기울임으로써 대인불안이 증가한다(김기호, 이장한, 2010; Trapnell & Campbell, 1999). 예를 들어 사회공포증인 사람들은 대중의 평가가 예상되는 위협적인 상황에서 자기초점적 주의가 높아지며, 심장박동과 같은 생리적 각성으로 사회적 불안이 유지 또는 증가하게 된다(Jakymyn & Harris, 2012; Mansell, Clark, & Ehlers, 2003; McManus, Sacadura, & Clark, 2008). 또한, 사회적 상황에서 자기 자신을 부정적으로 지각하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 자기초점적 주의가 증가하며 이는 사회불안을 강화시킨다(Hartman, 1983).

그러나 위와 같은 주장과는 달리 심리치료 분야를 중심으로 자기초점적 주의가 개인의 심리적 적응에 긍정적인 영향을 준다는 주장이 제기되었다. 몇몇 학자들은 자기초점적 주의가 높을수록 자기 자각(Harrington & Loffredo, 2010)과 자기 수용(Takano, Sakamoto, & Tanno, 2012) 그리고 긍정적 정서(Boyras & Efstathiou, 2011)가 증가한다고 보고하였다. 즉 자기초점적 주의가 높은 사람들은 자기 자신에게 주의를 기울임으로써 자기자각과 자기 수용을 증가시키기 때문에 오히려 적응에 긍정적 영향을 미친다는 것이다. 또한 Mahasi Sayadaw(1978)는 자신의 감정과 사고를 바르게 인식하고 적절하게 주의를 기울일 때, 타인에 대해서도 적절한 주의를 기울일 수 있으며 이는 대인관계 유능성을 향상시킨다고 하였다. 그 외에

높은 자기초점적 주의는 대인관계 유능성과 밀접한 관련이 있는 개방성이나 공감을 증가시킨다고 보고하였다. 이러한 일련의 연구들(Hartman, 1983; Trapnell & Campbell, 1999)은 자기초점적 주의가 사회불안이나 사회공포증과 같은 대인관계의 부정적 측면과 대인관계 유능성이라는 대인관계의 긍정적 측면에 영향을 미친다는 불일치한 결과를 제시하고 있다.

이러한 불일치 결과에 대해 Ingram(1990)은 자기초점적 주의가 긍정적 성향과 부정적 성향이 함께 존재하기 때문이라고 하였다. 즉 자기초점적 주의를 지속성, 주의의 정도, 융통성이라고 하는 세 요소를 기준으로 긍정적 성향의 자기초점적 주의와 병리적인 자기초점적 주의가 있다고 하였으며, 이 중 병리적인 자기초점적 주의를 자기 몰입으로 명명하였다. 국내에서는 이지영과 권석만(2005)이 Ingram(1990)에 근거하여 일반적 자기초점과 자기몰입으로 구성된 자기초점적 주의 성향 척도(SDSAS)를 개발하여 자기초점적 주의가 다차원이라는 것을 지지하였다. 자기초점적 주의 성향 척도에서 일반적 자기초점은 외부의 다양한 측면에 적절하게 주의를 전환할 수 있는 자기초점적 주의의 긍정적 측면을 의미하며, 자기몰입은 자기 자신에게 주의를 과도하게 기울여 다른 것에는 주의를 잘 전환하지 못하는 것을 의미한다. 이후 몇몇 연구에서 자기초점적 주의의 하위요인인 일반적 자기초점과 자기 몰입은 사회적 상호작용, 불안, 공감 등에 서로 상반된 영향을 미친다는 결과들이 제시되어 왔으나 미미한 수준이다(김민정, 김영신, 2016; 원영주, 조성호, 2013; 이주연, 2014). 따라서 본 연구에서는 이지영과 권석만(2005), Ingram(1990)의 연구에 근거하여 자기초점적 주의를 일반적 자기초점과 자기몰입으로 구분

하고 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴 보고자 한다.

한편, 자기자비는 최근 많은 연구에서 심리적 안녕과 성장을 향상시킬 뿐 아니라 대인관계능력을 향상시키는 데에도 중요한 역할을 하는 것으로 주목받고 있다. Neff(2003a)는 자기자비란 자기 자신에 대한 건강한 태도를 나타내는 개념으로 자기 자신에게도 자비를 베푸는 것이 중요하다고 강조하였다. 자기자비는 자신에 대해 비판단적으로 대하고, 자신이 받아들이기 어려운 사항에 대해서는 있는 그대로 수용하는 것이다. 자기자비와 자기초점주의와의 관계를 살펴보면, 심은수와 이봉건(2016)의 연구에서 자기초점주의가 높을수록 자기자비는 낮아지며, 자기초점주의와 사회불안과의 관계에서는 자기자비가 조절변인으로 기능하는 것으로 나타났다. Schwanen(2015) 역시 자기초점주의가 높을수록 자기자비는 낮아지는 것으로 보고하였다. 한편, 박나혜(2016)는 자기초점주의 중 일반적 자기초점은 자기자비와 유의미한 상관이 없었으며, 자기몰입과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구들을 통해 자기초점주의와 자기자비는 서로 유의미한 관계가 있음을 알 수 있으나 하위 요인인 일반적 자기초점과 자기몰입과의 관계는 확인해 볼 필요가 있다.

또한, 자기자비가 높을수록 우울, 불안, 분노와 같은 심리적인 부정적 특성은 낮아지는 반면, 삶의 만족, 행복, 사회적 유대감 및 안녕감 등의 긍정적인 상태는 증가하는 것으로 나타났다(Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). 그리고 자기자비는 개인이 고통과 실패 등을 직면했을 때 부정적인 정서를 조절하고 자신에게 따뜻하고 비판단적인 태도를 보임으로써 자신의 심리적 안녕뿐만 아니라 타인에 대한 공감

능력 그리고 대인관계와 사회적 유대감을 향상시킨다(Birnie, Speca, & Carlson, 2010; Neff, 2003a; Neff & Beretvas, 2013). 김경희와 이희경(2015)은 자기자비가 높을수록 인지적 공감능력 또한 향상된다고 하였으며, 김지원과 이희경(2019)의 연구에서는 자기자비와 인지적 공감능력은 정적 상관을 보일 뿐 아니라 자기자비와 갈등해결전략 사이에서 인지적 공감이 매개효과를 보인다고 하였다. Arslan(2016) 역시 대학생들을 대상으로 한 연구에서 자기자비가 높은 대학생들이 효과적으로 대인관계 문제 해결을 할 수 있다고 하였다. 이러한 일련의 연구들을 통해 자기자비는 인지적 공감을 증가시키고, 타인과의 유대감을 증진시켜 보다 향상된 대인관계 능력을 갖게 하는 것으로 예상할 수 있다.

자기자비와 더불어 긍정적인 상호작용을 하도록 도와주는 중요한 요소로 공감이 있다. 공감은 친 사회적 행동을 촉진하며, 만족스러운 대인관계 발달을 돕는다(Batson, Fultz, & Schoenrade, 1987). 즉 공감 능력이 높을수록 타인을 긍정적으로 보고 개방적인 태도를 취함으로써 관계에 대한 만족감과 대인관계 유능성이 높아진다(Batson et al., 1987; Chow, Ruhl, & Buhrmester, 2013; Davis & Oathout, 1987). 자기초점주의와 공감과의 관계를 살펴보면, 일반적 자기초점주의는 증가하고 자기몰입은 낮아질수록 공감이 증가하는 것으로 나타났다(김민정, 김영신, 2016; 이주연, 2014). 이러한 공감에는 인지적 공감과 정서적 공감이 있는데, 인지적 공감은 타인의 관점에 서서 타인에 대해 이해할 수 있는 능력을 말하며, 정서적 공감은 부정적인 경험을 직면하고 있는 사람에게 따뜻하고 자비로운 감정을 느끼는 반응을 의미한다. Rogers(1975)는 공감을 한 사람

이 타인의 개인적인 지각세계에 들어가 내면에서 지각되는 의미를 느끼는 것이라 하였으며, 공감의 과정에서 주의집중이나 관점수용과 같은 인지적 과정이 선행되어야 한다고 보았다. Feshbach(1975)도 타인의 감정 상태를 구분하고 분별할 수 있는 인지적 공감 능력을 강조하였다. 이처럼 인지적 공감은 대인관계 기술의 핵심적인 요소로 대인관계에서 갈등을 해결하고 향상시키는 데 도움이 된다. 정서적 공감은 타인에 대한 긍정적인 감정과 부정적인 감정을 경험하는 것을 모두 포함하기 때문에 선행 변인인 자기자비의 긍정정서와 높은 상관을 있기 때문에 혼입될 가능성이 있다(Neff, 2003b). 이에 본 연구에서는 자기중심적인 관점에서 벗어나 타인의 감정, 사고, 행동을 이해하고 타인의 다른 관점을 이해할 수 있는 인지적 공감에 초점을 두고자 한다.

요약하면, 자기초점적주의는 자기지향적 공감을 통해 대인관계 유능성에 영향을 주는 것으로 보고되었다(김여진, 류석진, 조현주, 2019). 그러나 김여진 등(2019)의 연구는 자기초점적주의를 단일 차원으로 보았기 때문에 일반적 자기초점주의와 자기몰입으로 구분해야 한다는 일련의 주장을 반영하지 못하였다. 따라서 본 연구에서는 자기초점적주의를 일반적 자기초점주의와 자기몰입으로 구분하고, 일반적 자기초점주의와 자기몰입이 대인관계 유능성에 영향을 미치는 경로를 파악하고자 하였다. 이를 위해 매개 변인으로 자기자비와 인지적 공감 요인을 선정하였다. 자기초점주의가 높을수록 자기자비는 낮아지는 것으로 나타났으며(심은수, 이봉건, 2016), 일반적 자기초점주의가 증가할수록 자기몰입은 낮아질수록 공감이 증가하는 것으로 나타났다(이주연, 2014). 또한 자기 자비가 높은 사람은 자

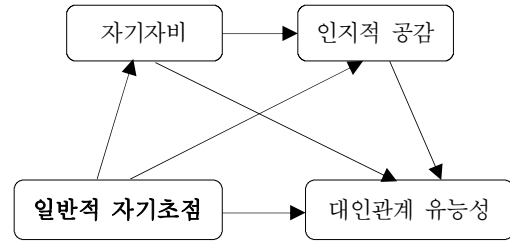


그림 1. 연구모형 1

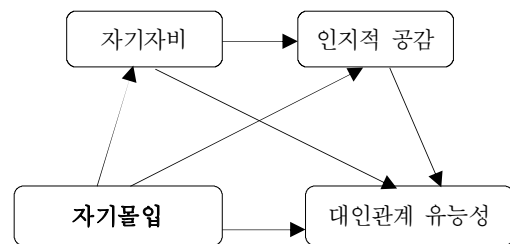


그림 2. 연구모형 2

기 자신을 수용할 뿐 아니라 타인을 수용하는 능력이 높고, 긍정적인 사고로 대인관계를 경험하게 되어 공감이 높아지며(Birnie et al., 2010), 인지적 공감이 높은 사람은 타인을 위한 친사회적 행동을 강화할 뿐 아니라 대화의 양과 질을 높이고 대인 간 갈등을 해소하여 관계를 더욱 견고하게 만든다(안자경, 장문선, 2016; Miller & Eisenberg, 1988). 이러한 선행 연구들은 자기초점주의, 자기자비, 인지적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관계를 부분적으로만 설명하고 있기 때문에 통합적으로 살펴볼 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 선행연구에 근거해서 일반적 자기초점주의와 자기몰입이 대인관계에 영향을 미치는 과정에서 자기자비와 인지적 공감은 순차적으로 매개할 것으로 가정하고 이를 검증해보고자 한다(그림 1, 그림 2).

방 법

연구 대상

본 연구는 서울 소재 H 사이버대학교와 온라인 설문지를 활용하여 설문조사를 실시하였다. 게시판에 연구의 목적을 설명하여 관심 있는 사람들이 자발적으로 참여하도록 하였으며, 설문 첫 페이지에 연구 목적 외 사용 금지, 비밀 보장 등을 고지하였다. 이에 동의한 사람에 한해 설문을 실시하도록 하였으며, 중간에 그만두고 싶은 사람들은 언제든지 그만할 수 있도록 하였다. 회수된 총 505명의 설문지 중 응답 내용에 결측치가 있거나 불성실하게 응답한 20부를 제외한 485명의 자료를 분석에 사용하였다. 총 485명 중 남성이 94명(19.4%), 여성이 391명(80.6%)이었다. 연령별 분포는 20대 116명(23.9%), 30대 123명(25.4%), 40대 165명(34.0%), 50대 이상 81명(16.7%)으로 평균연령은 34세(SD=10.38)이다. 학력은 고졸 이하 165명(34.0%), 전문대졸 93명(19.2%), 대졸 148명(30.5%), 대학원 이상 79명(16.3%)이었다.

측정 도구

대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)

대인관계 유능성 척도(ICQ)는 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 대인관계 유능성을 측정하기 위해 개발한 것으로 김창대와 김수임(2001)이 번안하였다. 각 문항은 다섯 가지 차원에서 각각 8문항씩 총 40문항으로 구성되었다. 하위요인으로 처음관계 맺기(예: '당신이 알기 원하는 새로운 사람과 대화할 수 있다'), 타인에 대한 불쾌감 주장(예:

'그/그녀가 약속을 어겼을 때 당신의 친한 친구에게 직면시킬 수 있다. '), 자기노출(예: '데이트나 교제에서 피상적 대화를 넘어 서로를 알아가기 위해서 어떻게 대화를 이끌어 가야 하는지 알고 있다. '), 정서적지지 및 조언(예: '그/그녀가 가지고 있는 주변 문제에 대해 울분을 토하도록 끈기 있고 민감하게 듣는다. '), 대인갈등 다루기(예: '싸움에 있어서 친구의 관점을 취할 수도 있고, 정말로 그/그녀의 관점을 이해할 수 있다. ')가 있다. '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우 그렇다'(5점)까지 리커트 형식으로 각 문항이 제시하는 상황에서 본인이 어떻게 반응해왔는지 응답하게 된다. Buhrmester 등(1988)의 연구에서 ICQ의 신뢰도 계수는 .77~.87로 보고되었으며, 본 연구에서는 .74~.87로 나타났다.

자기초점적주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self focused Attention: SDSAS)

자기초점적주의 성향 척도는 Feshbach(1975)의 사적 자의식 개념을 바탕으로 이지영과 권석만(2005)이 개발한 것을 사용하였다. 자기초점적주의 성향 척도는 일반적 자기초점주의와 자기몰입으로 구분되는데, 일반적 자기초점주의는 자기 자신에게 주의를 어느 정도 기울이는지(예: '나는 자신에 대해 파악하려고 노력한다. ')를 측정하며, 자기몰입은 자신의 특정 측면에 주의를 과도하게 계속 기울이며 자신의 다른 측면이나 외부에 주의를 쉽게 전환시키기 어려운 경향(예: '나는 다른 사람들과 이야기 할 때, 또는 다른 사람들과 함께 있을 때, 자주 어떤 생각에 신경이 쓰여 내 의견을 알아차리기 어렵다. ')을 측정한다. 자기초점주의는 9개의 문항으로 구성되어있으며, 자기몰입은 21개의 문항으로 구성되어 있다. 문항의

내용이 피검자가 보이는 성향과 일치하는 정도를 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점)까지 리커트 척도상에서 각 문항에 얼마나 동의하는지 응답하게 된다. 이자영, 권석만(2005)이 보고한 일반적 자기초점주의 척도와 자기몰입 척도의 신뢰도는 각각 .79와 .94로 나타났으며, 본 연구에서는 .84와 .96으로 나타났다.

자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

본 연구에서는 Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기자비의 정도를 측정하는 것으로 국내에서는 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안 및 타당화하였다. 이 척도는 서로 반대되는 개념으로 구성되며 점수가 높을수록 자기자비 정도가 높은 것으로 해석한다. 첫 번째는 자기친절(예: ‘나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.’)과 자기 판단(예: ‘나는 스스로의 단점과 부족한 점을 받아들이지 못하고 비난하게 된다.’)이며 두 번째는 보편적 인간성(예: ‘나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.’)과 자기고립(예: ‘나의 부족한 점에 대해서 생각하다 보면, 나는 세상으로부터 멀어지고 단절된 듯한 느낌에 빠져들게 된다.’)이다. 세 번째는 마음 챙김(예: ‘나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.’)과 과잉동일시(예: ‘기분이 안 좋아질 때, 나는 잘못된 것들을 붙잡고 집착하게 된다.’)의 여섯 개 하위요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 Likert 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 김경의 등(2008)의 연구에서는 .78~.81로 나타났으며, 본 연구에서는 .75~.86으로 나타났다.

공감 척도(Interpersonal Reactivity Index: IRI)

Davis(1983)가 개발한 대인관계반응지수(Interpersonal Reactivity Index: IRI)를 박성희(1997)가 번안한 것을 사용하여 공감능력을 측정하였다. 이 척도는 4개의 하위요인 즉 관점 취하기(perspective-taking), 상상하기(fantasy), 공감적 관심(empathic concern), 개인적 고통(personal distress)으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 김경희, 이희경(2015)에 근거하여 인지적 공감에 해당하는 관점취하기 문항(예: ‘누군가에게 화가 날 때 나는 잠시 동안 그 사람의 입장에서 서보려고 노력한다.’)과 상상하기 문항(예: ‘재미있는 이야기나 소설을 읽을 때 이야기 속의 일이 나에게 일어난다면 어떤 느낌일지 상상해 본다.’)만을 사용하였다. 인지적 공감에서 관점취하기는 타인의 입장과 시각에서 문제를 바라보고 이해하는 것을 의미하며, 상상하기는 영화나 책을 보고 등장인물의 입장에서 바라보는 것을 의미한다. Davis(1983)의 연구에서는 .75~.78의 신뢰도를 보고하였으며, 본 연구에서는 .66~.75로 나타났다.

자료 분석

수집된 자료의 분석은 SPSS 22.0을 사용하여 연구 대상자들의 빈도 분석 및 주요 변인들의 평균과 표준편차를 산출하여 기술적 경향을 파악하였으며, 각 변인들의 상관관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 또한, 자기초점적 주의와 대인관계 유능성과의 관계에서 자기자비와 인지적 공감의 이중 매개효과를 분석하기 위해 SPSS PROCESS Macro 3.0의 Model 6을 활용하였다. 5,000개의 표본을 재추출한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방법을 사용

하였으며, 신뢰구간은 95%로 적용하였다.

결 과

기초자료 분석

본 연구에서 사용한 대인관계 유능성, 일반적 자기초점, 자기몰입, 자기자비, 인지적 공감의 기술통계를 확인하기 위해 각 변인의 최소값, 최대값 및 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 구하였다. 그 결과는 표 1에서 제시한 바와 같다. 왜도와 첨도의 절대값을 확인한 결과, 각각 절대값이 최대 -.675~1.691로 Kline(2005)이 제시한 3.0과 10.0을 넘지 않는 것이 확인되어 자료가 정규분포인 것으로 나타났다.

변인 간의 상관관계를 살펴보면 첫째, 일반적 자기초점은 인지적 공감($r=.209, p<.01$)과 대인관계 유능성($r=.248, p<.01$)에 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기자비와는 통계적으로 유의미한 상관을 보이지 않았다($r=.030, p>.05$). 둘째, 자기몰입은 자기자비($r=-.671, p<.01$)와 대인관계 유능성($r=-.524, p<.01$)과 통계적으로 유의미한 부적상관을 보였으며, 자기몰입과 인지적 공감은 통계적으로 유의미한 상관이 나타나지

않았다($r=.032, p>.05$). 셋째, 자기자비($r=.632, p<.01$)와 인지적 공감($r=.241, p<.01$)은 대인관계 유능성과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다.

일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비와 인지적 공감의 매개효과

일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 일반적 자기초점이 자기자비에 미치는 효과는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($B=.034, p=.513$). 총 설명력은 0.1%($R^2=.001$)로 나타났다. 다음으로 일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 일반적 자기초점은 인지적 공감에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.182, p<.001$). 즉, 일반적 자기초점이 높아질수록 인지적 공감이 높아지는 것을 의미한다. 총 설명력은 13.6%($R^2=.136$)로 나타났다.

일반적 자기초점, 자기자비, 인지적 공감을 동시에 투입했을 때, 대인관계 유능성에 미치는 영향은 표 3에 제시한 바와 같다. 일반적 자기초점이 대인관계 유능성에 유의한 정적 영향을 미치고($B=.131, p<.001$), 자기자비는 대인관계 유능성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.363, p<.001$). 그리고 인지

표 1. 각 변인들의 기술통계치 (N=485)

변인	최소값	최대값	평균	표준편차	왜도	첨도
일반적 자기초점	1.89	5.00	3.68	.51	-.464	1.000
자기몰입	1.00	5.00	2.54	.77	.371	-0.049
자기자비	1.31	4.77	3.27	.58	-.675	0.719
인지적 공감	2.32	4.36	3.26	.32	-.016	0.924
대인관계 유능성	2.20	4.88	3.64	.38	-.378	1.169

표 2. 주요 변인의 상관계수 (N=485)

	1	2	3	4	5
1. 일반적 자기초점	-				
2. 자기몰입	.212**	-			
3. 자기자비	.030	-.671**	-		
4. 인지적 공감	.209**	.032	.064	-	
5. 대인관계 유능성	.248**	-.524**	.632**	.241**	-

주. ** $p < .01$

표 3. 일반적 자기초점 주의, 자기자비, 인지적 공감이 대인관계 유능성에 미치는 영향 (N=485)

구분		model					
		B	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
독립변인	일반적 자기초점	0.131	.025	5.334***	.000	.083	.179
	자기자비	0.363	.022	16.490***	.000	.320	.407
	인지적 공감	0.211	.031	6.761***	.000	.150	.272
상수		1.247	.128	9.733***	.000	.996	1.499
Summary	$R = .706$	$R^2 = .499$	$F = 159.713^{***}$		$p = .000$		

주. *** $p < .001$

주. *LLCI*는 *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, *ULCI*는 *b*의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

적 공감은 대인관계 유능성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = .211, p < .001$). 일반적 자기초점이 높을수록 대인관계 유능성이 높아지고, 자기자비가 높을수록 대인관계 유능성이 높아지고, 인지적 공감이 높아질수록 대인관계 유능성이 높아지는 것을 의미한다. 총 설명력은 49.9%($R^2 = .499$)로 나타났다.

일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비와 인지적 공감은 이중매개되지 않았다. 이중매개경로의 효과크기 검정결과는 표 4에 제시하였다. 대인관계 유능성에 대한 이중매개 경로에서 일반적 자기초점이 대인관계 유능성에 직접적으로 미치는 효과와, 이중

매개를 통한 간접효과를 합한 총 효과는 유의한 것으로 나타났다($B = .183, p < .001$). 일반적 자기초점이 대인관계 유능성에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다($B = .131, p < .001$). 매개효과에 대한 분석 결과, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성 간에 자기자비의 매개효과는 .012로 나타났고, 신뢰구간은 하한값이 -.027, 상한값이 .052로 범위 안에 0을 포함하여, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성 간 관계에서 자기자비는 유의한 매개역할이 나타나지 않았다. 일반적 자기초점과 대인관계 유능성 간에 인지적 공감의 매개효과는 .038로 나타났다. 신뢰구간은 하한값이 .021, 상한값이

표 4. 대인관계 유능성에 대한 총효과, 직접효과, 간접효과 검증 (N=485)

매개효과	B	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과(C:일반적 자기초점 →대인관계 유능성)	0.183	.033	.119	.247
직접효과(C':일반적 자기초점→대인관계 유능성)	0.131	.025	.083	.179
일반적 자기초점→자기자비→대인관계 유능성	0.012	.020	-.027	.052
일반적 자기초점→인지적 공감→대인관계 유능성	0.038	.009	.021	.057
일반적 자기초점→자기자비→인지적 공감→대인관계 유능성	0.001	.003	-.004	.007
매개효과 총합	0.52	.026	-.002	.102

주. LLCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, ULCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

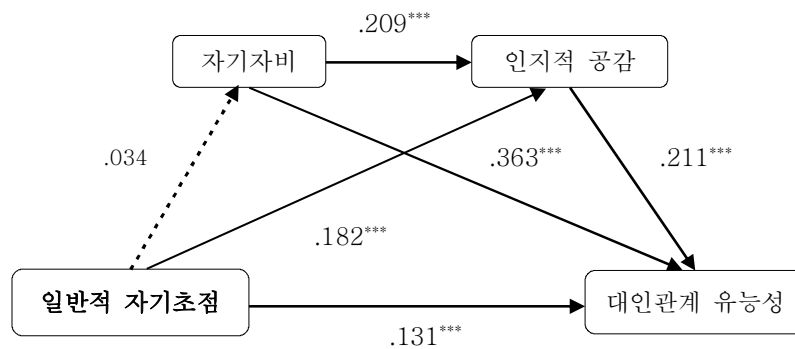


그림 3. 일반적 자기초점 주의: 이중매개모형

.057로 범위 안에 0을 포함하지 않아, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성 간 영향 관계에서 인지적 공감은 유의한 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 일반적 자기초점이 자기자비와 인지적 공감을 순서대로 거쳐 대인관계 유능성에 미치는 이중매개효과를 검증한 결과, 이중매개효과 크기는 .001로 나타났다. 신뢰구간은 하한값이 -.004, 상한값이 .007로 나타나, 범위 안에 0을 포함하여 유의하지 않았다. 즉, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성 간 관계에서 자기자비는 매개역할이 나타나지 않았고,

인지적 공감만 매개역할을 하는 것으로 검증되었다. 따라서 이중매개효과는 나타나지 않았고, 직접적인 효과가 유의하였기 때문에 일반적 자기초점과 대인관계 유능성과의 관계에서 인지적 공감만 부분매개 효과를 가진 것으로 평가되었다. 이는 일반적 자기초점 주의 성향이 높을수록 인지적 공감 수준은 높아지고, 인지적 공감수준이 높을수록 대인관계 유능성 향상으로 이어질 수 있음을 의미한다. 자기몰입과 대인관계 유능성의 관계에서 자기

자비와 인지적 공감의 매개효과

자기몰입과 대인관계 유능성의 관계에서 자기몰입이 자기자비에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 확인되었다($B = -.512, p < .001$). 이는 자기몰입이 높을수록 자기자비에 부정적인 영향을 미치는 것을 의미한다. 총 설명력은 45.0% ($R^2 = .450$)로 나타났다. 자기몰입과 대인관계 유능성의 관계에서 자기몰입은 인지적 공감에 유의한 영향을 미치지 않았다 ($B = .038, p = > .05$). 총 설명력은 8.9% ($R^2 = .089$)로 나타났다.

자기몰입과 자기자비, 인지적 공감을 동시에 투입했을 때, 자기몰입이 대인관계 유능성에 유의한 부적 영향을 미치고($B = -.100, p < .001$), 자기자비는 대인관계 유능성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = .296, p < .001$). 그리고 인지적 공감은 대인관계 유능성에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B = .257, p < .001$). 자기몰입이 높을수록 대인관계 유능성이 낮아지고, 자기자비가 높을수록 대인관계 유능성이 높아지고, 인지적 공감이 높아질수록 대인관계 유능성이 높아지는

것을 의미한다. 총 설명력은 49.2% ($R^2 = .492$)로 나타났다.

자기몰입과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비와 인지적 공감은 이중매개되는 것으로 확인되었다. 대인관계 유능성에 대한 이중매개 경로에서 자기몰입이 대인관계 유능성에 직접적으로 미치는 효과와, 이중매개를 통한 간접효과를 합한 총 효과는 유의한 것으로 나타났다($B = -.260, p < .001$). 자기몰입이 대인관계 유능성에 미치는 직접효과는 유의한 것으로 나타났다($B = -.100, p < .05$). 매개효과에 대한 분석 결과, 자기몰입과 대인관계 유능성 간에 자기자비의 매개효과는 -.138로 나타났고, 신뢰구간은 하한값이 -.171, 상한값이 -.105로 범위 안에 0을 포함하지 않아, 자기몰입과 대인관계 유능성 간 영향 관계에서 자기자비는 유의한 매개역할을 하는 것으로 검증되었다. 자기몰입과 대인관계 유능성 간에 인지적 공감의 매개효과는 .010으로 나타났다. 신뢰구간은 하한값이 -.008, 상한값이 .027로 범위 안에 0을 포함하여 자기몰입과 대인관계 유능성 간 관계에서 인지적 공감은 유의한 매개역할을 하지 않는 것으로 나타났다.

표 5. 자기몰입, 자기자비, 인지적 공감이 대인관계 유능성에 미치는 영향 (N=485)

구분	model						
	B	SE	t	p	LLCI	ULCI	
독립변인	자기몰입	-0.100	.022	-4.596***	.000	-.143	-.057
매개변인	자기자비	0.269	.030	9.089***	.000	.211	.327
	인지적 공감	0.257	.031	8.396***	.000	.197	.317
상수		2.137	.158	13.538***	.000	1.826	2.447
Summary	R=.701		R ² =.492		F=155.104***		p=000

주. *** $p < .001$

주. LLCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, ULCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

표 6. 대인관계 유능성에 대한 총효과, 직접효과, 간접효과 검증 (N=485)

매개효과	B	Boot SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 효과 (C:자기몰입→대인관계유능성)	-.260	.019	-.298	-.223
직접 효과(C:자기몰입→대인관계유능성)	-.100	.022	-.143	-.057
자기몰입→자기자비→대인관계유능성	-.138	.017	-.171	-.105
자기몰입→인지적 공감→대인관계유능성	.010	.009	.008	.027
자기몰입→자기자비→인지적 공감→대인관계유능성	-.033	.009	-.051	-.017
매개효과 총합	-.160	.022	-.205	-.118

주. LLCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 하한값, ULCI는 b의 95% 신뢰구간 내에서의 상한값.

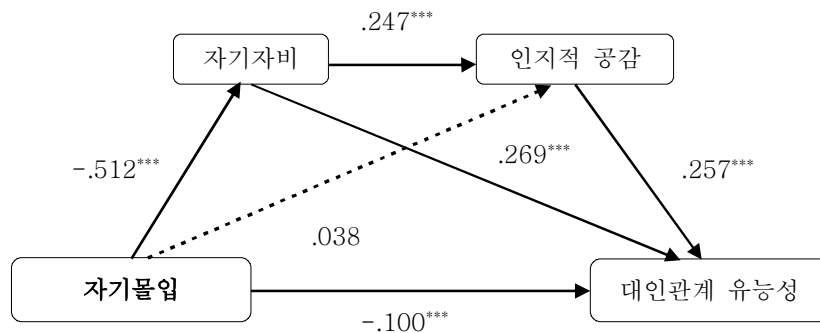


그림 4. 자기몰입: 이중매개모형

자기몰입이 자기자비와 인지적 공감을 순서대로 거쳐 대인관계 유능성에 미치는 이중매개효과를 검증한 결과, 이중매개효과 크기는 -.033으로 나타났다. 신뢰구간은 하한값이 -.051, 상한값이 -.017로, 범위 안에 0을 포함하지 않아, 자기몰입은 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 거쳐 대인관계 유능성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자기몰입과 대인관계 유능성 사이에서 자기자비와 인지적 공감의 이중매개효과는 유의한 것으로 검증되었다. 직접적인 효과가 유의하였기 때문에 자기자비와 인지적 공감은 순차적으로

부분매개효과를 가진 것으로 평가되었다. 이는 자기몰입이 높을수록 자기자비 수준이 낮아지고, 자기자비가 낮아질수록 인지적 공감 수준이 감소하여 대인관계 유능성의 저하로 이어질 수 있음을 의미한다.

논 의

본 연구는 성인 485명을 대상으로 자기초점적 주의의 서로 다른 두 하위요인(일반적 자기초점, 자기몰입)인 일반적 자기초점과 자기

몰입이 각각 대인관계 유능성에 영향을 미치는 과정에서 자기자비와 인지적 공감이 이중 매개 역할을 하는지 살펴보았다. 주요 연구 결과 및 본 연구의 시사점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 설정한 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해 상관분석을 실시하였다. 먼저 자기초점적 주의와 인지적 공감과의 관계를 살펴보면, 일반적 자기초점은 인지적 공감과 유의미한 정적 상관을 보였으나 자기몰입은 유의미한 상관을 보이지 않았다. 김은지와 이희경(2018), Joireman, Parrott와 Hammersla(2002)의 연구에서와 같이 일반적 자기초점은 공감과 정적 상관이 나타나 본 연구와 일치한다. 하지만 자기몰입이 공감과 부적 상관을 보인 결과와 일치하지 않았다. 인지적 공감의 하위요인인 관점취하기와 상상하기가 일반적 자기초점과 자기몰입에 차별적으로 영향을 미친다는 이주연(2014)의 연구와는 일치한다. 이는 일반적 자기초점이 높은 사람들은 자기 자신과 외부 자극에 다양하게 주의를 기울이기 때문에 일관되게 공감능력이 높은 반면, 자신의 특정한 측면에 지나치게 주의를 기울이는 자기몰입은 공감의 하위요인에 따라 다를 수 있으며, 특히 인지적 공감과는 유의미한 관련이 없음을 시사한다.

또한 자기초점적 주의와 자기자비 그리고 대인관계 유능성과의 관계를 살펴보면, 일반적 자기초점은 대인관계 유능성과는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으나, 자기자비와는 유의미한 상관을 보이지 않았으며, 자기몰입은 자기자비와 대인관계 유능성과는 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 자기초점적 주의가 높을수록 자기자비가 낮으며, 자기초점적 주의가 폭식, 사회 불안 등 부적응적 행동을 강화한

다는 선행연구(박나혜, 2016; 심은수, 이봉건, 2016)와는 차별된 결과이다. 이는 기존 연구에서는 자기초점적 주의를 일반적 자기초점과 자기몰입으로 구분하지 않은 것 때문인 것으로 보인다. 따라서 본 연구는 자기초점적 주의가 순기능적 측면과 역기능적 측면으로 구분되며, 자기초점적 주의 자체가 서로 다른 특성을 가진 형태로 이루어져 있다는 일련의 연구들을 지지한다(이지영, 권석만, 2005; Trapnell & Campbell, 1999).

둘째, 일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 확인한 결과, 자기자비는 매개효과를 보이지 않았고, 인지적 공감만 매개효과가 나타났다. 따라서 일반적 자기초점과 대인관계 유능성의 관계에서 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 거칠 것이라는 이중 매개모형 연구 가설은 지지되지 않았다. 이 같은 결과는 자기몰입과는 달리 일반적 자기초점주의는 자기자비와 상관이 없다는 박나혜(2016)의 연구를 지지하는 결과로, 자기 자신에게 주의를 기울이고 인식하고 있다고 해서 자기자비가 높아지는 것은 아니라는 것을 의미한다. 그러나 일반적 자기초점과 자기자비의 관계에서 제3의 변인이 매개 또는 조절변인으로서 영향을 미친다거나 자기자비의 하위요인에 따라 다른 결과를 나타낼 가능성도 있으므로 추후 더 정교한 연구가 진행되어야 할 것으로 보인다. 또한 인지적 공감은 일반적 자기초점과 대인관계 유능성과의 관계에서 부분매개효과를 가진 것으로 나타났다. 이는 일반적 자기초점주의가 높을수록 공감 능력 또는 인지적 공감능력이 향상된다는 기존 연구들(김민정, 김영신; 2016; 김은지, 이희경, 2018)에서 더 나아가 일반적 자기초점주의가 인지적 공감을

통해 대인관계 유능성까지 향상시킬 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 자기몰입과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기자비와 인지적 공감의 매개모형을 검증한 결과, 자기자비와 인지적 공감이 순차적으로 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 자기몰입과 대인관계 유능성 사이에서 자기자비는 부분매개를 하는 것으로 나타났으나 인지적 공감은 매개하지 않는 것으로 나타났다. 이는 자기몰입이 높은 사람들이 대인관계 유능성을 저하시키지 않기 위해서는 자기자비를 향상시키거나 자기자비를 바탕으로 인지적 공감 수준을 증가시킬 때 가능하다는 것을 의미한다. 기존 연구들(심은수, 이봉건, 2016; Miller & Eisenberg, 1988; Neff & Beretvas, 2013)은 자기자비와 인지적 공감이 대인관계 향상에 도움이 된다는 결과만을 제시하였다. 그러나 본 연구는 기존 연구에서 한 걸음 더 나아가 자기몰입이 높은 사람들에게는 단순히 인지적 공감을 높이는 것은 대인관계 능력을 향상시키는 데 도움이 되지 않는다는 것을 밝혀냈다. 즉 인지적 공감이 대인관계 능력을 향상시키는 데 항상 도움이 되는 것이 아니라 대상에 따라 차이가 있을 수 있다는 것이다. 또한, Valiinat(1997)는 타인을 정확하게 공감하기 위해서는 자기 자신을 정확하게 인식하고 이해해야 한다고 하였는데, 본 연구의 결과 자기몰입이 높은 사람들 역시 자기 자신에 대한 자비가 인지적 공감에 선행해야 함을 시사하고 있다.

이상의 결과를 바탕으로 본 연구가 가지고 있는 의의는 다음과 같다.

먼저 자기초점적 주의는 자기초점적 주의에 대한 초기 연구에서 단일 차원으로 간주되어 왔으나(Jakymin et al., 2012; Vassilopoulos, 2008),

이후 많은 연구자들은 자기초점적 주의를 긍정적인 측면과 부정적인 측면이 있다고 주장하였다(이지영, 권석만, 2005; Trapnell & Campbell, 1999). 그러나 이러한 주장에도 불구하고 서로 다른 자기초점적 주의가 개인에게 어떻게 차별적인 영향을 미치는지에 대한 연구는 거의 없었다. 본 연구는 자기초점적 주의를 일반적 자기초점과 자기 몰입으로 구분하여 대인관계에 미치는 영향을 살펴봄으로써 자기초점적주의가 긍정과 부정이라는 두 차원으로 구분되는 것을 확인하였다. 또한 일반적 자기초점은 인지적 공감을 간접매개로, 자기 몰입은 자기자비 또는 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 거쳐 대인관계 유능성에 영향을 미친다는 것을 밝혀냄으로써, 일반적 자기초점과 자기 몰입이 서로 다른 경로를 통해 대인관계 유능성에 영향을 주고 있다는 사실을 알아냈다는 데 의의가 있다.

다음으로 본 연구에서는 자기초점적 주의와 대인관계의 긍정적인 측면을 다룬 대인관계 유능성과의 관계를 살펴보았다. 그동안 자기초점적 주의에 대한 연구는 대인관계문제, 사회불안, 우울과 같은 개인의 부적응적 또는 병리적인 문제를 다루는 연구에 초점을 맞춰왔다(Ingram, 1990; McManus et al., 2008). 개인의 부적응을 줄이기 위한 노력도 중요하지만, 개인의 긍정적인 측면에 주목하고 이를 강화함으로써 개인이 성장할 수 있도록 조력하는 것 또한 중요하다(Vaillant, 2008). 특히 대인관계능력이란 자신과 타인의 입장을 고려하면서 효과적으로 상호작용하게 하는 능력이다(Danoff, 1996). 대인관계 능력에 관심을 가지는 것은 개인의 심리적 안녕뿐 아니라 과업의 성과, 조직몰입 더 나아가서는 삶의 질에도 영향을 주기 때문에 매우 중요하다(이형득,

1982; 임만수, 2008). 이에 본 연구는 자기몰입적인 자기초점적 주의가 개인에게 미치는 부정적 영향에서 더 나아가, 일반적인 자기초점 주의인 사람들의 긍정적인 측면을 강화하고 이를 통해 대인관계 향상을 모색하고자 하였다는 데 의의가 있다.

마지막으로 본 연구는 자기초점적 주의가 높은 사람들의 대인관계 유능성을 향상시킬 수 있는 심리치료 또는 프로그램의 기초 자료가 될 수 있다는 데 의의가 있다. 본 연구에서 일반적 자기초점은 대인관계 유능성에 직접적으로 영향을 미치며, 이 과정에서 자기자비는 매개변인의 역할을 하지 못하였으나, 인지적 공감은 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 일반적 자기초점을 가진 사람들에게 인지적 공감을 높이는 심리치료 또는 집단프로그램을 실시할 때 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

반면, 자기초점적 주의의 또 다른 하위요인인 자기몰입과 대인관계 유능성과의 관계에서 자기자비는 매개역할을 하였으나, 인지적 공감은 매개역할을 하지 못하였다. 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 거치며 이중매개하여 대인관계 유능성에 영향을 미친다는 사실을 확인하였다. 이러한 결과는 자기 몰입이 높은 사람들의 대인관계 유능성을 향상시키는 데 인지적 공감만을 향상시키는 개입은 도움이 되지 않는 반면, 자기자비를 높이거나 자기자비와 인지적 공감을 순차적으로 높이는 개입이 효과적일 수 있음을 시사한다. 즉 기존 프로그램들은 공감훈련 프로그램, 자기자비 증진 프로그램 등 개별적인 프로그램(예: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 위한 마음챙김-자기자비 집단프로그램)이 주로 실시되어 왔다. 그러나 자기몰입이 높은 사람들의 경우,

전반부는 자기자비프로그램(예: 자애훈련, 자기자비훈련 등으로 구성), 후반부는 인지공감 프로그램(예: 관점취하기, 상상하기로 구성)으로 구성된 통합프로그램이 효과적이므로 이를 현장에서 활용할 필요가 있다.

그러나 위와 같은 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계점이 있다. 우선, 본 연구에서는 여성이 80%를 넘어 성비의 차이가 크기 때문에 연구결과를 일반화시키는 데 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 성별을 고려하여 남녀를 균형 있게 표집하여 연구를 진행해야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서 실시한 모든 설문은 자기보고식 질문지로 구성되어 있어 객관적으로 측정하는 데 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 자기보고식 질문지 외에 보다 객관적으로 측정할 수 있는 방안을 모색하여 이를 보완해야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 자기초점적 주의와 대인관계 유능성 간의 관계에서 자기자비와 인지적 공감의 긍정적인 매개변인 역할을 밝히고자 하였다. 그러나 자기초점적 주의인 사람들의 대인관계 유능성을 향상시키는 데 자기자비와 인지적 공감 외에 다른 다양한 변인들(예: 탈중심화)이 있을 수 있다. 마지막으로 본 연구에서는 일반적 자기초점, 자기몰입과 대인관계 유능성과의 관계에 대해 알아보았는데, 이중 일반적 자기초점과 자기자비와 유의미한 결과를 보이지 않았다. 따라서 후속 연구에서는 일반적 자기초점과 자기자비와의 관계를 좀 더 심층적으로 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

구재선, 김의철 (2006). 심리적 특성, 생활 경

- 험, 행복의 통합적 관계. 한국심리학회지: 사회 및 성격 18, 1-18.
- 김기호, 이장한 (2010). 자기초점적 주의가 낮 붉힘 경향성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 29(3), 729-743.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김경희, 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향. 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. 상담학연구, 16(6), 83-107.
- 김민정, 김영신 (2016). 음악치료사의 자기초점적 주의 성향이 심리적 소진에 미치는 영향. 공감능력의 매개효과. 한국음악치료학회지: 18(1), 121-146.
- 김은지, 이희경 (2018). 초심상담자의 진정성과 작업동맹의 관계에서 자기초점적 주의와 공감적 이해의 매개효과. 상담학연구, 19(5), 191-207.
- 김여진, 류석진, 조현주. (2019). 우울과 대인관계 유능성의 관계에서 자기초점적 주의와 자기지향적 공감의 매개효과. 청소년학연구, 26(7), 57-83
- 김지원, 이희경 (2019). 대학생의 자기자비가 갈등해결전략에 미치는 영향: 인지적 공감의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 26(1), 1-26.
- 김창대, 김수임 (2001). 대인관계능력 향상을 위한 집단 상담프로그램의 효과 연구. 학생연구, 35(1), 83-95
- 권석만 (2008). 긍정 심리학 행복의 과학적 탐구. 서울: 학지사.
- 박나혜 (2016). 자기초점적주의와 폭식행동의 관계: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 서울: 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성희 (1997). 공감학: 어제와 오늘. 서울: 학지사.
- 심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 스트레스연구, 24(2), 65-74.
- 안자경, 장문선 (2016). 성인애착과 이성친구간 갈등해결전략의 관계: 공감 능력의 매개효과. 인문사회 21, 7(3), 363-394.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이주연 (2014). 자기초점적 주의와 공감과의 관계: 자기수용과 정서표현의 매개효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 451-464.
- 이형득 (1982). 인간관계훈련의 실제. 중앙적성연구소.
- 임만수 (2008). 직장 내 대인관계능력향상에 관한 연구. 동아 대학교 경영대학원 석사학위 논문.
- 원영주, 조성호 (2013). 자기초점적 주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향. 탈중심화의 매개효과. 인간이해, 34(2), 173-191.
- 한나리 (2009). 한국 대학생의 대인관계 유능성과 갈등 상황에서의 인지 및 행동 반응. 연세대학교 석사학위논문.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관

- 계 유능성 척도 타당화 연구. *한국 심리학 회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 137-156.
- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474-481.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of personality*, 55(1), 19-39.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self compassion and empathy in the context of mindfulness based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- Boyraz, G., & Efstathiou, N. (2011). Self-focused attention, meaning, and posttraumatic growth: The mediating role of positive and negative affect for bereaved women. *Journal of Loss and Trauma*, 16(1), 13-32.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Chow, C., Ruhl, H., & Buhrmester, D. (2013). The mediating role of interpersonal competence between adolescents' empathy and friendship quality: A dyadic approach. *Journal of adolescence* 36(1), 191-200.
- Danoff, A. L. (1996). The effects of multiple preventive intervention strategies on alcohol and other drug knowledge and behavior, social competence, and self-esteem of at-risk youth. Unpublished doctoral dissertation. Barry University.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H., & Oathout, H. A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of personality and social psychology*, 53(2), 397.
- Feshbach, N. D. (1975). Empathy in children: Some theoretical and empirical considerations. *The Counseling Psychologist*, 5(2), 25-30.
- Hansson, R. O., Jones, W. H., & Carpenter, B. N. (1984). Relational competence and social support. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 265-284.
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of psychology*, 145(1), 39-57.
- Hartman, L. (1983). A metacognitive model of social anxiety: implications for treatment. *Clinical Psychology Review*, 3, 435-456.
- Horowitz, I. M., & Vitkus, J. (1986). The interpersonal basis of psychiatric symptoms. *Clinical Psychology Review*, 6, 446-469.
- Horowitz, L. M. (1996). The study of interpersonal problems: A Leary legacy. *Journal of Personality Assessment*, 66(2), 283-300.
- Ingram, E. R. (1990). Self-Focused Attention in Clinical Disorders: Review and a Conceptual Model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156-176 with different motivational consequences.

- Journal of Personality*, 55(1), 19-39.
- Jakymin, A. K., & Harris, L. M. (2012). Self focused attention and social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 64(2), 61-67.
- Joireman, J. A., Parrott, L., & Hammersla, J. (2002). Empathy and the self-absorption paradox: Support for the distinction between self-rumination and self-reflection. *Self and Identity*, 1, 53-65.
- Kline, R. B. (2005). Principles and practice of structural equation modeling(2nd ed). *New York: Guilford Press*.
- Leary, T. (1957). Interpersonal diagnosis of Personality. *New York: The Ronald Press*.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Mahasi Sayadaw. (1978). Practical Vipassana meditation exercises. *Zwe Press. Rangoon*.
- Mansell, W., Clark, D. M., & Ehlersm C. (2003). Internal versus external attention in social anxiety: An investigation using a novel paradigm. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 555-572.
- McManus, F., Sacadura, C., & Clark, D. M. (2008). Why social anxiety persists: An experimental investigation of the role of safety behaviors as a maintaining factor. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 39(2), 147-161.
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The relation of empathy to aggressive and externalizing/antisocial behavior. *Psychological Bulletin*, 103(3), 324-344.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy 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, 223-250.
- 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.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Rogers, C. R. (1975). Empathic: An unappreciated way of being. *The counseling Psychologist*, 5(2), 2-10.
- Rook, K. (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 1097-1108.
- Schwanen, G. (2015). Being kind to my socially anxious mind; A study of the relationship between self-compassion and social anxiety. *Biomedical and Health Sciences Research*, 6, 85-94.
- Sullivan, H. S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. *New york: W. W. Horton*.
- Takano, K., Sakamoto, S., & Tanno, Y. (2012). Functional and Dysfunctional Self-focus, Self-acceptance, and Self-disclosure. *Japanese Journal of Personality*, 21(1).

- Thorndike, R. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harpers Monthly*, 140, 227-235.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Vaillant, L. M. (1997). Changing character: Short-term anxiety-regulating psychotherapy for restructuring defenses, affects, and attachment. *Basic Books*.
- Vaillant, G. E. (2008). Aging well: Surprising guideposts to a happier life from the landmark study of adult development. *Little, Brown*.
- Vassilopoulos, S. P. (2008). Social anxiety and ruminative self-focus. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(5), 860-867.

원 고 접 수 일 : 2019. 10. 18
수정원고접수일 : 2019. 11. 26
계 재 결 정 일 : 2020. 03. 19

The Relationship between Self-focused Attention and Interpersonal Competence: The Mediation Effects of Self-compassion and Cognitive Empathy

Ok-Su Woo

Hanyang Cyber University / Master

Jayoung Lee

Hanyang Cyber University / Professor

This study examined the effects of general self-focused attention and self-absorption, which are subfactors of self-focused attention on interpersonal competence, and tested whether self-compassion and cognitive empathy play mediational roles when they affect interpersonal competence, respectively. Participants were 485 adults administered the X, and data were analyzed using X. In the relation between general self-focused attention and interpersonal competence, self-compassion did not have a mediational role, but cognitive empathy showed a partial mediation effect. In the relation between self-absorption and interpersonal competence, self-compassion and cognitive empathy had partial mediation effects. These results suggest that interpersonal competence can be increased by improving cognitive empathy among people with general self-focus, and by improving self-compassion and cognitive empathy in people with high self-absorption. The implications of these findings for therapeutic intervention, recommendations for future research, and study limitations are discussed.

Key words : *Self-focused attention, General self-focus attention, Self-absorption, Self-compassion, Cognitive empathy, Mediating effect*