

대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계: 자기자비의 매개효과*

김 다 민

가천대학교 / 석사

이 혜 란†

가천대학교 / 교수

본 연구의 목적은 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 자기자비의 매개 효과를 확인하는 것이다. 자기자비는 자기자비 2요인 구조가 상위 1요인 구조나 3요인 구조보다 타당하다는 최근 자기자비 척도 연구들의 제안에 따라 ‘긍정자기자비’와 ‘부정자기자비’로 구분하여 각각의 매개효과를 분석하였다. 이를 위해 서울, 경기 소재 4년제 대학교에 재학 중인 341명의 대학생을 대상으로 온라인 설문을 실시하였다. 연구결과 내현적 자기애가 평가염려 완벽주의에 영향을 미치는 과정에서 부정자기자비는 부분매개효과를 나타냈다. 하지만 긍정자기자비의 매개효과는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향의 사람들에게 자기자비의 개념을 활용한 치료적 개입을 적용할 경우, 평가염려 완벽주의 성향과 같은 부적응적 완벽추구에도 변화가 나타날 가능성을 시사하며, 이때 부정적 자기 관련 자극을 더 민감하게 지각하는 내현적 자기애 성향자의 특성을 고려하여 부정자기자비 수준을 낮추는 접근에 초점을 둘 필요가 있음을 지지한다. 이러한 연구결과를 바탕으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 평가염려 완벽주의, 자기자비, 긍정자기자비, 부정자기자비

* 본 연구는 김다민(2019)의 가천대학교 석사학위논문 ‘대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계: 자기자비의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 이혜란, 가천대학교 특수치료대학원, (13120) 경기 성남시 수정구 성남대로 1342

Tel : 031-750-8908, E-mail : janette@gachon.ac.kr

외부평가에 의해 우열이 매겨지는 사회분위기 속에서 우리나라 대학생은 이미 청소년기부터 평가에 대한 부담감을 경험해오고 있다. 통계청에서 발표한 2018년도 사회조사보고서(통계청, 2018)에 따르면 우리나라 만 13~18세 청소년의 고민에는 공부가 47.3%, 직업이 12.3%로 나타나 가족, 친구, 이성 관련 고민들에 비해 월등히 높은 비중을 차지하고 있음을 알 수 있다. 또한, 공부를 하는 이유 중 “못하면 부끄럽기 때문에”가 25.9%로 높은 비중을 차지하고 있어 타인의 평가에 대한 걱정이 공부 관련 고민의 중요한 이유임을 유추해볼 수 있다. 같은 자료에서 대학생 시기에 해당하는 만 19~24세의 경우 직업 45.1%, 공부 14.9%로 직업에 대한 고민의 비중이 증가한다. 이는 중·고등학교 시기에는 학교성적이 대학입시경쟁에 주요 평가항목이었으나 이미 대학을 입학한 이후에는 이전 시기들보다 직접적으로 취업경쟁에 노출되는 입장이기 때문일 수 있다. 이처럼 경쟁을 심화시키는 사회적 분위기는 결점을 최소화하고 주어진 일을 완벽하게 수행하려는 노력을 강화시킨다(Hewitt, & Flett, 2002). 일례로 대학생들이 취업을 위한 ‘스펙 쌓기’에 몰두하거나 고액을 들여 취업컨설팅을 받고 있다는 언론의 보도는(MBC뉴스, 2019. 2. 25) 사회나 기업의 높은 평가기준들이 대학생으로 하여금 완벽한 조건이나 능력을 갖추도록 부추기고 있음을 단편적으로 보여준다.

완벽주의는 내적으로 스스로에게 과도하게 높고 엄격한 기준을 설정하고, 외적으로는 타인의 인정을 받기 위해 완벽을 추구하는 경향을 말한다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Hewitt, & Flett, 2002). 완벽주의에 대한 초창기 연구들은 완벽주의를 지나치게 높은

기준과 비판에 대한 예민성(Horney, 2015), 부적절하고 병리적인 성격구조(Burns, 1980)로 정의하는 등 완벽주의를 역기능적이고 부적응인 측면만을 가진 단일차원의 개념으로 여겼다. 하지만 이와는 다르게 Hamacheck(1978)은 처음으로 완벽주의를 심리학적으로 정의하며, ‘정상적 완벽주의’와 ‘신경증적 완벽주의’라는 다차원적 완벽주의 개념을 적용하였다. 이후 Frost와 동료들(1990)의 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale: 이하 FMPS), Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt Multidimensional Perfectionism Scale: 이하 HMPS), Slaney, Mobley, Trippi, Ashby와 Johnson(1996)의 수정된 완벽성향 척도(Almost perfect Scale-Revised: 이하 APS-R) 등이 개발되고 사용되는 과정에서 완벽주의가 적응적 측면과 부적응적 측면을 함께 가지고 있는 다차원적 개념이라는 견해는 더욱 견고해졌다.

다차원적 완벽주의 척도들의 등장은 다양한 척도들을 복합적으로 사용해 요인분석함으로써 완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면을 대변하는 하위개념을 정의하려는 시도로 이어졌다. Frost, Heimberg, Holt, Mattia와 Neubauer(1993)는 FMPS, HMPS를 요인분석하여 ‘긍정적 성취를 위한 노력(Positive Achievement Striving)’과 ‘부적응적 평가염려(Maladaptive Evaluative Concerns)’라는 하위차원을 추출하였다. 또한, Blankstein과 Dunkley(2002)는 FMPS, HMPS, APS-R을 요인분석하여 ‘개인기준 완벽주의(personal standards perfectionism)’와 ‘평가염려 완벽주의(evaluative concerns perfectionism)’라는 하위차원을 추출하였다. 평가염려 완벽주의는 완벽주의의 대표적 세 척도를 모두 사용한 요인분석에서 얻은 개념이므로 본 연구에

서도 ‘평가염려 완벽주의’를 완벽주의의 부적응적 측면으로 정의하였다.

평가염려 완벽주의가 가지는 부적응적 특성은 적응적인 완벽주의에 대한 설명들과 대조하여 살펴볼 때 더 분명히 드러난다. Hamacheck(1978)은 정상적 완벽주의자는 자신의 한계를 수용할 수 있는 가운데 높은 성취를 지향하기 때문에 완벽을 향한 노력을 즐긴다고 하였다. Stober와 Otto(2006)는 완벽주의 관련 연구들을 종합한 결과로서 부정적인 평가나 자신의 실수에 지나치게 몰입하지 않는 경우 완벽주의적 노력이 긍정적일 수 있다고 정리하였다. 반면, 평가염려 완벽주의 성향자들은 다른 사람들이 자신에게 갖는 높은 기대를 만족시켜야만 자신이 승인을 받을 수 있다는 비합리적 신념을 가지고 있으며, 타인의 승인을 통한 만족감을 추구한다(Blankstein, & Dunkley, 2002; Rice, Lopez, & Vergara, 2005). 하지만 이와 동시에 자신의 실제 수행능력을 의심하고 실패와 부정적인 평가를 두려워하며 (Blatt, 1995), 성취에 대한 기대와 자신의 성취능력 사이에서 괴리감을 경험한다(Stober, 2012). 결과적으로 평가염려 완벽주의 성향자들은 자신의 실제 수행에서 만족감을 느낄 수 없을 때 절망감, 무가치감에 빠지게 된다(Wu, & Wei, 2008). 즉, 평가염려 완벽주의는 타인의 승인에 대한 지나친 동기부여, 자신의 능력에 대한 의심, 부정적 평가에 대한 두려움 등을 통해 완벽주의적 성향을 발현하므로 심리적으로 부적응적이라 할 수 있다.

평가염려 완벽주의적 성향은 성적과 취업이라는 엄격한 외부평가에 노출된 대학생의 입장에서 여러 심리적 어려움을 부추기는 주요한 요인일 수 있는데, 최근 연구결과들은 평가염려 완벽주의가 대학생의 심리적 건강을

위협하는 성향임을 보고하고 있다. 평가염려 완벽주의가 높은 대학생은 학업에 있어 지연 행동을 많이 보이는 것으로 나타났으며(김슬기, 박은영, 2018; 양민정, 2017), 우울과 같은 심리적 고통도 높았다(김민선, 서영석, 2009). 또한, 대학생의 평가염려 완벽주의는 사회불안(김성주, 이영순, 2013; 이성원, 양난미, 2015)이나 불안정 성인애착(김민선, 서영석, 2010)과도 연관이 높아 대학생이 건강한 대인관계를 맺고 유지하는 면에서도 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이를 반영하듯 평가염려 완벽주의에 대한 최근 국내 연구동향은 대학생을 대상으로 하는 연구가 거의 대부분을 차지하고 있으며, 이 가운데 평가염려 완벽주의를 예측하는 변인으로 어렸을 때부터 형성되는 성격특성인 내현적 자기애가 주목받고 있다(배주영, 여수정, 2018).

내현적 자기애(covert narcissism)는 자기애적 성격의 하위요인으로서 평가염려 완벽주의에 영향을 미치는 중요한 변인이다(박영주, 정남운, 2013). 정신분석이론가들은 자기애적 성격을 ‘사랑받고자 하는 욕구’, ‘자기충분성’, ‘완벽함에 대한 추구’, ‘강한 야심’, ‘과대 망상적 공상’, ‘칭찬에 대한 과도한 의존’와 같은 특징들로 설명하였다(Freud, 2014; Kernberg, 2008). 이후 Wink(1991)는 자기애 척도를 요인 분석한 연구에서 자기애적 성격 안에 ‘웅대성-과시성(grandeur & exhibitionism)’, ‘취약성-민감성(vulnerability & sensitivity)’이라는 상반되는 속성을 발견하므로 자기애를 외현적 자기애(overt narcissism)와 내현적 자기애(covert narcissism)라는 두 유형으로 구분하였다. 대체로 내현적 자기애는 외현적 자기애보다 더 역기능적인 것으로 알려졌는데, 외현적 자기애 집단, 내현적 자기애 집단, 통제집단을 구분하여 자기평

가 및 정서적 특성을 살핀 연구에서 내현적 자기에 집단이 외현적 자기에 집단에 비해 부정적 자기평가, 자기불일치, 부정적 평가에 대한 두려움 등이 더 높게 나타났다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005b). 또한, 자기에의 유형 중에서도 내현적 자기에서는 분노경험(백승혜, 2008), 사회불안(권은미, 신민섭, 김은정, 2009), 내면화된 수치심(강문선, 이영순, 2011), 완벽주의(이애리, 2019) 등과 같은 심리적 부적응과도 높은 관련성들이 보고되고 있다. 내현적 자기에 성향을 가진 사람은 웅대하지만 불안정한 자기상을 형성하는 자기에적 성격의 전형적 특징을 가지면서도 이를 겉으로 드러내지 못하고 자기상에 상처를 줄 수 있는 상황이나 평가를 회피하는 경향이 있다(Wink, 1991). 자기에적 역동을 겉으로 드러내지 못하는 자기에 유형의 경우 정서적으로 쉽게 수치심이나 굴욕감을 느끼는 특성이 있어 타인의 평가와 반응에 과민한 태도를 보인다(Akhtar, & Thomson, 1982). 내현적 자기에 성향자들은 외부 평가에 의해 자기상이 손상된 경우에도 부정적 결과를 적절히 외부귀인하지 못함으로써 결과적으로 자기상을 회복하거나 보호하는 측면에서도 어려움을 겪는다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005a).

앞서 살펴본 내현적 자기에와 평가염려 완벽주의의 특성을 함께 고려해보면, 내현적 자기에 성향자는 자기에적 성격 특유의 웅대한 자기상을 형성함으로써 완벽에 대한 추구를 나타낼 수 있지만, 동시에 정서적으로 민감하여 타인의 부정적 평가에 쉽게 자기상이 무너진다. 따라서 내현적 자기에 성향은 결과적으로 스스로의 능력을 믿지 못하는 가운데 완벽을 추구하는 평가염려 완벽주의적 태도의 발현을 부추길 것으로 유추해볼 수 있다. 이와

같은 흐름과 맥을 같이 하는 연구결과로서 내현적 자기에와 평가염려 완벽주의의 관계를 살핀 경험적 연구들에서는 내현적 자기에가 평가염려 완벽주의를 유의미하게 예측하는 것으로 나타났으며(김현아, 김정규, 2016; 박영주, 정남운, 2013), 대학생을 대상으로 한 연구들에서도 내현적 자기에가 평가염려 완벽주의를 정적으로 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다(김성주, 이영순, 2015; 윤은초, 김정민, 한아름, 2017).

내현적 자기에에서 평가염려 완벽주의로의 관계에서 취약한 자기개념 및 부정적인 자기평가가 중요한 축을 이루는 가운데, 자기개념과 관련한 역기능적 흐름을 증대하면서도 의식적으로 변화가 가능한 심리적 요인을 고려해볼 필요가 있다. 자기개념과 관련한 대표적인 심리학적 개념으로서 자존감에 대한 연구는 상당히 오랜 기간 진행되어왔다. 하지만 자존감은 자기평가에 대한 동기를 가지며(박아청, 2003), 자존감이 높다고 하더라도 실패를 객관적으로 받아들이기 어려워하기 때문에 정서적 고통을 피하려 할 수 있다(Brown, 2010). 반면, 자기자비는 자존감의 획득이나 유지에 상관없이 자기에와 같은 취약한 자존감에 대한 보호를 제공할 수 있다(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). 입사면접과 같은 자기평가적 불안이 가중되는 상황에서 자존감이 긍정적 자기평가에 의존한 것과는 다르게 자기자비는 자신의 약점을 적는 등의 자신의 부족함을 생각할 때 떠오르는 감정들을 완충하는 역할을 하였다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 또한, 자기자비는 자기연민이나 자기동정이 실패나 고통의 경험에 자신을 지나치게 동일시하여 주관적 자기고통에 빠지는 것(Barnard, & Curry, 2011)과 달리 고통에 대해

가련한 나만이 아니라 모든 사람이 경험하는 것이라 인정함으로써 편안함을 제공할 수 있는 개념이다(Neff, 2003a, 2011b). 정리해보면 자기자비는 자존감과 같은 자기평가적인 개념이 아니며, 자기연민이나 자기동정처럼 지나치게 비판적인 감정에 빠지지 않고도 자신의 단점이나 그로 인한 부정적 정서를 수용하도록 돕는다는 점에서 주목해 볼 만하다.

자기자비는 타인 또는 세상 모든 존재를 향한 사랑과 친절의 마음이 자기 자신에게 향하는 것으로서, 자기친절 대 자기판단 (self-kindness vs self-judgment), 보편적 인간성 대 고립(common humanity vs isolation), 마음챙김 대 과잉동일시(mindful vs over-identification)의 6개의 하위요인이 3가지 범주로 구분된다(Neff, 2003ab). 자기자비 수준이 높은 사람은 실패나 부정적 피드백과 같은 부정적 결과를 자신의 부족함의 결과로 여기기보다는 인간이 겪을 수 있는 보편적인 일로 여기므로 자신의 경험과 정서를 객관적으로 살필 여유를 갖게 된다(Neff, 2011a). 반면, 내현적 자기애 성향자들은 양육초기 부모와의 애착형성 문제와 더불어 공감적 경험의 부족으로 인해 자기개념이 취약하고 실패경험 시 수치심이나 자기비난과 같은 부정적인 정서에 함몰되는 경향이 있다(Kohut, 2002; 2006). 따라서 내현적 자기애 성향이 자기자비의 수준을 낮출 것으로 예상해볼 수 있다. 또한, 자기자비수준이 높은 사람은 자신의 약점이나 취약한 부분을 수용하므로 긍정적인 자기상을 유지하지만(Neff, 2003a), 평가염려 완벽주의 성향자들은 비현실적으로 높은 기준에 근거해 자신을 비판적으로 평가하고(Frost et al., 1990), 타인도 자신을 그렇게 보고 있다고 생각하는 경향이 있으므로(Dunkley, & Blankstein, 2000) 자기자비적 태

도가 이러한 평가염려 완벽주의적 특성을 줄여줄 것으로 예상해볼 수 있다. 실제로 자기자비(self-compassion)는 훈련을 통해 수준을 변화시킬 수 있는 인지적 자기조절체계로서(Mckay, & Fanning, 2000), 이미 치료적 적용을 위한 다양한 자기자비 프로그램들이 개발되고 있다. 또한, 선행연구들에서 자기자비는 내현적 자기애나 평가염려 완벽주의 모두와 일관적이면서도 유의미한 관계를 나타내고 있다. 내현적 자기애는 자기자비의 수준을 낮추는 것으로 보고되고 있으며(고종숙, 2016; 김민서, 이상희 2019; 김성주, 정남운, 2016; 이강애, 2017), 자기자비 단기개입 프로그램은 대학생의 부적응적 완벽주의 수준을 유의미하게 낮추는 것으로 나타났고(이수민, 양난미, 2019), 자기자비 글쓰기가 평가염려 완벽주의 집단의 자기비난 수준을 감소시키고 자기자비를 유의미하게 증가시킨다는 결과가 보고되었다(김민주, 이민규, 2016).

이렇듯 이론적 배경이나 경험적인 연구결과들을 통해 대학생의 내현적 자기애가 자기자비의 수준을 낮추고, 이는 자기애적 성격으로 인한 완벽주의 성향을 평가염려 완벽주의라는 부적응적 양상으로 발전시킬 수 있음을 예상해볼 수 있다. 하지만 실제 이 세 변인을 함께 살핀 국내 연구는 없었으며, 그나마 이와 가장 유사한 주제의 연구로서 자기애와 사회부과적 완벽주의/역기능적 완벽주의 관계에서 자기자비의 매개효과를 확인한 연구(윤수안, 2017)도 보편적인 자기애적 특성만을 측정하는 척도를 사용하여 내현적 자기애 고유의 특성을 반영하는 데 한계가 있거나, 완벽주의를 측정하는 척도의 측정범위가 제한적이라 한계가 있었다. 또한, 평가염려 완벽주의 관련 연구 중 평가염려 완벽주의를 독립변인으로 설

정한 연구의 비율이 상대적으로 높는데(배주영, 여수정, 2018), 이는 완벽주의가 변화되기 어려운 안정적인 특성으로 인식되기 때문일 수 있다. 실제로 완벽을 추구함으로써 얻게 되는 보상으로 인해 완벽주의 자체를 버리는 것은 쉬운 일이 아니다(Hewitt, & Flett, 2002). 하지만 완벽주의는 적응적인 측면과 부적응적인 측면을 함께 가지는 성격특성이므로 완벽주의에 대한 치료적 개입 시 완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면을 구분하여 완벽주의 자체에 대한 올바른 수용을 도모하는 방향이 더 적절할 것이다(Lundh, 2004). 즉, 부적응적 완벽주의인 평가염려 완벽주의의 수준이 낮아진다는 것은 완벽을 추구하는 경향성 자체가 줄어든다는 뜻이 아니다. 그보다는 완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면을 잘 구분하게 됨으로써, 완벽주의적 성격이 긍정적인 방향으로 발현되는 것이라 할 수 있다. 전형적인 인지행동치료적 접근법이나 마음챙김 명상법에 기반한 인지적 접근법을 통해 평가염려 완벽주의 수준을 변화시킨 실험연구들(김정은, 손정락, 2012; 오정은, 손정락, 2018; 정고운, 김진숙, 2014)은 평가염려 완벽주의가 성격특성이지만 변화가 가능한 것임을 시사하고 있다.

본 연구에서는 자기자비를 내현적 자기애로부터 기인하는 평가염려 완벽주의 수준에 유의미한 영향을 미칠 변인으로 설정하였다. 자기자비는 인지적 요소가 상당수 포함되어 있다는 점에서 기존의 마음챙김 명상을 비롯한 인지행동치료접근들과 유사한 부분을 가진다. 하지만 인지적 요소가 강한 마음챙김에 비해 자기자비는 인지적 요소와 더불어 정서적 요소가 함께 강조된 개념이다(Birmie, Speca, Carlson, 2010). 이에 따라 자기자비가 기존 마

음챙김에 비해 심리적 건강에 대한 설명력이 크다는 연구결과가 보고된 바 있다(Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011). 자기자비 관련된 대부분의 국내 선행연구는 자기자비를 상위 1요인 구조(6개 하위요인 점수를 모두 합산한 1개의 요인)나 3요인 구조(자기친절-자기판단, 보편성-고립, 마음챙김-과잉동일시)로 구성된 3개의 요인으로 설정하고 있는데, 타당성을 재고해 볼 필요가 있는 부분이다. 국내 외에서 가장 보편적으로 사용되고 있는 자기자비척도를 개발한 Neff(2003b)는 자기자비의 긍정요인(자기친절, 보편성, 마음챙김: 이하 긍정요인)에 해당하는 문항들을 먼저 제작한 후 그에 대한 대립요소로서 부정요인(자기판단, 고립, 과잉동일시: 이하 부정요인)에 대한 문항을 만들었다. 그리고 이 둘이 서로 강한 부적상관관계를 맺고 있으며, 전체가 자기자비라는 하나의 상위요인으로 수렴한다고 하였다. 이는 대다수 국내 연구들이 취하고 있는 상위 1요인 구조와 3요인 구조를 지지하는 설명이다. 하지만 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 대학생을 대상으로 한국판 자기자비 척도(한국판 Self-Compassion Scale: 이하 K-SCS)를 타당화하는 과정에서 상위 1요인 구조와 3요인 구조의 적합도는 미흡하였으며, 6개의 하위요인 간 상관관계에서 긍정요인과 부정요인의 상관관계는 유의하지 않거나 낮게 나타났다. López와 동료들(2015)의 자기자비척도 타당화 연구에서는 반추, 신경증과 같은 부정적 심리증상이 부정요인과 높은 상관을 보인 반면 긍정요인과의 상관은 낮았다. 또한, 긍정요인과 부정요인이 각기 다른 신경학적 메커니즘과 정신병리와 관련된다고 주장하며, 연속선상에서 긍정요인을 부정요인의 보호요인으로 보기 어렵다는 관점도 제기되었다

(Muris, Otgaar, Petrocchi, 2016; Muris, 2016). 즉, 자기자비의 부정요인을 역채점하는 방식으로 전체 자기자비의 점수를 합산하거나, 긍정요인과 부정요인이 결합한 3개의 요인 각각의 점수를 합산할 경우 긍정요인과 부정요인이 서로의 영향력을 왜곡할 가능성을 배제할 수 없다. 더욱이 본 연구는 평가염려 완벽주의라는 부정적 심리증상에 대한 것이므로 부정요인의 영향력이 더 클 것으로 예상되는 바, 긍정요인을 별도로 분리하는 것이 타당할 것으로 보인다. 이를 뒷받침하듯 López와 동료들(2015)은 자기자비척도의 탐색적 요인분석을 통해 긍정요인과 부정요인의 2요인을 발견하였으며, 구도연과 정민철(2016)은 김경의 등(2008)이 변안하여 타당화한 K-SCS를 요인분석하여 긍정요인과 부정요인으로 나뉜 자기자비 2요인 구조의 적합성을 확인하였다.

이에 본 연구는 평가염려 완벽주의와 이에 앞서 생애 초기부터 발달하는 내현적 자기애와의 관계에서 혼란으로 수준의 변화가 가능한 자기자비의 매개효과를 확인하고자 한다. 또한, 자기자비의 2요인 구조를 지지하는 선행연구들의 결과를 근거로 자기자비를 긍정요인인 ‘긍정자기자비’, 부정요인인 ‘부정자기자비’로 구분하여 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 각각의 매개효과를 확인하고자 한다. 이러한 연구목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 긍정자기자비의 매개효과가 있는가?

연구문제 2. 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 부정자기자비의 매개효과가 있는가?

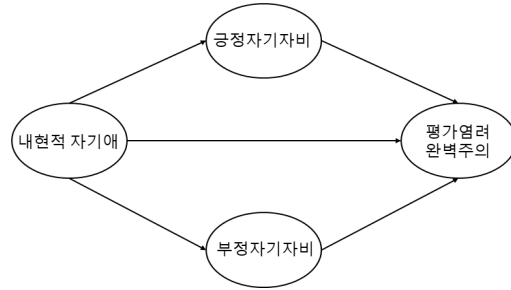


그림 1. 연구모형

연구문제를 기초로 한 연구모형은 그림 1과 같다.

방 법

연구대상 및 자료수집 절차

본 연구는 서울, 경기도 소재 4년제 대학교 재학생 341명을 대상으로 하였다. 연구의 참가자들은 연구 동의서와 설명문에 제시된 연구의 목적을 이해하고 자발적인 동의로 온라인 설문에 참여하였다. 연구대상자의 인구통계학적 특성은 표 1에 제시해 놓았다. 표집된 연구대상자 341명 중 남학생 104명(30.5%), 여학생 237명(69.5%)이었다. 연구대상자의 학년별로는 4학년 99명(29.0%), 3학년 86명(25.2%), 1학년 82명(24.0%), 2학년 74명(21.7%) 순으로 많았으며, 전공별로는 예체능계열 93명(27.3%), 의료보건계열 87명(25.5%), 인문사회계열 73명(21.4%), 자연공학계열 69명(20.2%), 기타전공 16명(4.7%), 사범계열 3명(0.9%) 순으로 많았다.

표본 수집은 2019년 5월 한 달간 이루어졌으며, 온라인을 통해 총 346부가 수집되었다.

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	사례 수	백분율
성별	남	104	30.5
	여	237	69.5
학년	1학년	82	24.0
	2학년	74	21.7
	3학년	86	25.2
	4학년	99	29.0
전공	인문사회계열	73	21.4
	자연공학계열	69	20.2
	예체능계열	93	27.3
	의료보건계열	87	25.5
	사범계열	3	0.9
	기타	16	4.7

주. N=341

온라인 설문 참여자 모집을 위한 안내문에는 연구의 목적, 소요시간, 참여링크 등이 포함되었다. 안내문은 각 대학 커뮤니티 관리자의 협조를 구해 재학생들만이 접근할 수 있는 온라인 게시판에 게시되었으며, 본 연구내용에 흥미를 가진 대학생들이 자발적으로 참여할 수 있도록 하였다. 수집된 총 346부의 설문지 중 학부 재학생이 아닌 경우(5부)를 제외한 341부를 최종 분석에 사용하였다. 또한, 본 연구는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」을 준수하고 연구대상자의 권리, 안전 복지를 보호하고자 가천대학교 기관생명윤리위원회(IRB)를 통해 연구에 대한 승인을 받았다(승인번호: 1044396-201901-HR-018-04).

측정 도구

평가염려 완벽주의 척도

본 연구에서는 Blankstein과 Dunkley(2002)가 완벽주의 대표적 세 척도인 FMPS, HMPS, APS-R를 요인분석하여 얻어낸 개념인 ‘평가염려 완벽주의’의 구성을 따랐다. 이는 ‘실수에 대한 염려 9문항(FMPS)’, ‘수행에 대한 의심 4문항(FMPS)’, ‘사회적으로 부과된 완벽주의 15문항(HMPS)’, ‘불일치 12문항(APS-R)’으로 구성된다.

‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’문항은 Frost와 동료들(1990)의 FMPS를 변안·타당화한 정승진(1999)의 척도를 사용하였다. 척도는 Likert 형식의 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다; 5=매우 그렇다)로 평정한다. 하위척도별 문항의 예로는 “내가 실수를 하면 나에 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.”, “나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.”가 있다.

‘사회적으로 부과된 완벽주의’문항은 Hewitt과 Flett(1991)의 HMPS를 한기연(1993)이 변안, 김연수(1998)가 재변안하고 이미화(2001)가 수정·보완한 척도를 사용하였다. 척도는 Likert 형식의 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다; 7=매우 그렇다)로 평정한다. 문항의 예로는 “다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.”가 있다.

‘불일치’문항은 Slaney와 동료들(1996)의 APS-R를 김수연(2005)이 원저자로부터 받은 변안판을 사용하였다. 척도는 Likert 형식의 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다; 7=매우 그렇다)로 평정한다. 문항의 예로는 “나의 기대에 미치지 못하는 것에 대해 자주 걱정된다.”가 있다.

네 가지 하위척도점수의 합이 높을수록 평가염려 완벽주의 수준이 높음을 뜻한다. 하위척도별 문항내적합치도(Cronbach’s α)는 정승진

(1999)의 연구에서 실수에 대한 염려 .83, 수행에 대한 의심 .67, 이미화(2001)의 연구에서 사회적으로 부과된 완벽주의 .79, 김수연(2005)의 연구에서 불일치 .84로 나타났다. 본 연구에서는 실수에 대한 염려 .84, 수행에 대한 의심 .72, 사회적으로 부과된 완벽주의 .81, 불일치 .92로 나타나 적절한 것으로 평가되었다.

내현적 자기애 척도

내현적 자기애 수준을 측정하기 위하여 사용한 척도는 강선희(2002)가 Akhtar와 Thomson(1982)의 [자기애적 성격장애의 임상적 특성]을 참고하여 비임상집단을 대상으로 개발·타당화한 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)다. 척도는 총 45문항으로 각 하위척도는 인정욕구/거대자기 환상(9문항), 착취/자기중심성(9문항), 목표불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감 부족(8문항)으로 구성되어 있으며, Likert 형식의 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다; 5=전적으로 그렇다)로 평정한다. 각각의 하위척도별 예시 문항에는 “나는 내가 잘한 일에 대해서는 다른 사람들이 알아주기를 바란다.”, “나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해주기를 요구할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.”, “나의 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.”, “비판받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.”, “나는 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.” 등이 있다.

강선희와 정남운(2002)에 따르면 인정욕구/거대자기 환상, 착취/자기중심성은 자기애적 성향의 공통된 부분으로서, ‘힘과 명예에 대한 끊임없는 추구 및 칭찬에 대한 강한 갈망’, ‘자기자신에 대한 몰입 및 타인의 욕구 무시’와 같은 내현적 자기애에서 나타날 수 있는 임상적 특징을 반영한다. 이외에 목표불안정,

과민/취약성, 소심/자신감 부족은 내현적 자기애의 고유요인이다. 원칙도의 개발과정에서 인정욕구/거대자기 환상, 착취/자기중심성 요인은 문항분석결과 내현적 자기애 전체수준에 충분한 기여도가 있었던 문항들을 선별해 구성한 것이며, 5개의 하위요인 모형에 대한 요인분석 결과의 적합도가 양호하였다. 따라서 모든 하위척도의 합산점수가 높을수록 전체 내현적 자기애 수준이 높은 것으로 해석할 수 있다. 하위척도별 문항내적합치도(Cronbach's α)는 강선희(2002)의 연구에서 인정욕구/거대자기 환상 .81, 착취/자기중심성 .74, 목표불안정 .89, 과민/취약성 .80, 소심/자신감 부족 .77로 나타났다. 본 연구에서는 인정욕구/거대자기 환상 .85, 착취/자기중심성 .82, 목표불안정 .93, 과민/취약성 .88, 소심/자신감 부족 .84로 나타나 적절한 것으로 평가되었다.

자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위해 사용한 척도는 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 변안·타당화한 K-SCS다. 척도는 총 26문항으로 각 하위척도는 자기친절(5문항), 보편적 인간성(4문항), 마음챙김(4문항), 자기판단(5문항), 고립(4문항) 과잉 동일시(4문항)으로 구성되어 있다. 척도는 Likert 형식의 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다; 5=매우 그렇다)로 평정한다.

본 연구에서는 자기자비를 긍정자기자비와 부정자기자비로 구분하였다. 이에 따라 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 점수의 합이 높을수록 긍정자기자비 수준이 높은 것으로 해석할 수 있으며, 각각의 하위척도별 예시 문항으로 “나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.”, “나는 내가 겪은 실패들에 대해 사람이라면 누구나 겪을 수 있는

일로 보려고 노력한다.”, “나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.”가 있다. 자기판단, 고립, 과잉동일시 점수의 합이 높을수록 부정 자기자비의 수준이 높은 것으로 해석할 수 있으며, 각각의 하위척도별 예시 문항으로 “나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.”, “나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.”, “나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.”가 있다. 하위척도별 문항내적합치도(Cronbach's α)는 김경의 등(2008)의 연구에서 자기친절 .74, 보편적 인간성 .71, 마음챙김 .78, 자기판단 .77, 고립 .81, 과잉동일시 .66로 나타났다. 본 연구에서는 자기친절 .79, 보편적 인간성 .74, 마음챙김 .77, 자기판단 .82, 고립 .82, 과잉동일시 .78로 적절한 것으로 평가되었다.

자료분석

본 연구에서는 기술통계분석, 사용된 척도들의 신뢰도 분석, 연구변인 간 상관관계 분석을 위해 SPSS 25.0를 사용하였다. 또한, 측정모형과 구조모형의 적합도 및 타당도를 확인하고 연구변인들 간 구조적 관계를 살펴보기 위해 구조방정식 모델 프로그램인 AMOS 23.0을 사용하였다. 모형의 적합성은 절대적합 지수인 χ^2 과 RMSEA(root mean square approximation), 중분적합지수인 TLI(Tucker-Lewis index), CFI(comparative fit index), NFI(normed fit index)를 함께 고려하여 평가하였으며, 측정변인이 잠재변인을 타당하게 측정하는지를 확인하기 위해 각 잠재변인에서 측정변인으로서의

요인부하량을 확인하였다. 내현적 자기애가 긍정자기자비와 부정자기자비를 통해 평가염려 완벽주의에 영향을 미치는 매개효과의 유의성을 평가하기 위한 방법으로는 부트스트래핑(bootstrapping)을 사용하였다.

결 과

변인들에 대한 기술통계

기술통계를 통해 얻은 측정변인의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도를 표 2 하단에 제시하였다. 구조방정식의 기본가정인 다변량 정규분포성이 충족되어야 구조방정식모형의 분석이 가능하다. 측정변인의 왜도와 첨도가 각각 ± 2 미만, ± 7 미만의 값을 가질 경우 다변량 정규분포성의 가정이 충족되며, 구조방정식 모형의 모수치를 추정할 수 있다(Curran, West, & Finch, 1996). 본 연구의 측정변인의 왜도 값의 범위는 $-.48 \sim .23$, 첨도 값의 범위는 $-.87 \sim .43$ 으로 나타나 다변량 정규분포성의 기준을 충족하였다.

변인 간 상관관계 확인

변인들 간 상관분석을 통해 얻은 Pearson의 적률상관계수 결과를 표 2 상단에 제시하였다. 분석결과 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 정적상관($r=.764, p<.01$)이 유의했으며, 내현적 자기애와 긍정자기자비와의 부적상관($r=-.260, p<.01$), 부정자기자비와의 정적상관($r=.769, p<.01$)이 유의하게 나타났다. 긍정자기자비와 평가염려 완벽주의는 부적상관($r=-.271, p<.01$)이 유의하였으며, 부정자기자비와

표 2. 변인 간 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	-																			
2	.559**	-																		
3	.664**	.451**	-																	
4	.612**	.634**	.591**	-																
5	.816**	.703**	.849**	.900**	-															
6	.617**	.492**	.526**	.507**	.626**	-														
7	.376**	.309**	.365**	.341**	.414**	.464**	-													
8	.425**	.405**	.427**	.561**	.564**	.341**	.287**	-												
9	.679**	.588**	.594**	.681**	.738**	.673**	.475**	.615**	-											
10	.423**	.504**	.399**	.527**	.548**	.431**	.269**	.553**	.724**	-										
11	.659**	.600**	.605**	.692**	.764**	.742**	.623**	.763**	.917**	.777**	-									
12	-.265**	-.153**	-.266**	-.316**	-.324**	-.0104	0.060	-.315**	-.310**	-.310**	-.273**	-								
13	-.165**	.013	-.201**	-.120**	-.166**	0.055	-0.006	-.192**	-.156**	-.152**	.533**	-								
14	-.125*	-.016	-.158**	-.188**	-.177**	-0.044	-0.062	-.301**	-.249**	-.244**	.673**	.545**	-							
15	-.224**	-0.071	-.250**	-.254**	-.271**	-0.044	0.003	-.321**	-.289**	-.283**	.888**	.796**	.863**	-						
16	.594**	.532**	.511**	.624**	.675**	.500**	.319**	.451**	.683**	.483**	.642**	-.390**	-0.067	-.206**	-.276**	-				
17	.617**	.505**	.584**	.605**	.696**	.549**	.376**	.552**	.752**	.562**	.736**	-.348**	-.178**	-.280**	-.323**	.697**	-			
18	.573**	.550**	.429**	.569**	.616**	.577**	.354**	.480**	.730**	.556**	.707**	-.258**	.003	-.166**	-.176**	.722**	.720**	-		
19	.662**	.588**	.567**	.669**	.738**	.599**	.387**	.547**	.800**	.590**	.769**	-.375**	-0.091	-.242**	-.290**	.911**	.891**	.895**	-	
M	26.09	12.27	55.73	47.45	141.54	29.63	21.36	26.20	28.33	23.93	129.44	15.10	13.45	12.93	41.49	14.35	10.82	12.98	38.15	
SD	6.61	3.49	11.68	14.78	31.06	6.89	6.53	9.08	8.70	6.75	29.34	4.05	3.19	3.27	8.95	4.67	3.97	3.70	11.10	
왜도	.16	-.10	.06	.10	.10	-.38	.23	.00	-.02	-.08	-.15	-.02	-.48	-.15	-.24	.06	.21	-.36	-.02	
첨도	-.02	-.37	.00	-.41	.00	.19	-.24	-.87	-.53	-.54	-.18	-.28	.43	-.02	.19	-.46	-.72	-.39	-.46	

주. N=341, ** $p < .01$, * $p < .05$

주. 1. 실수에 대한 염려 2. 수행에 대한 의심 3. 사회부와 완벽주의 4. 불일치 5. 평가염려 완벽주의 6. 인종육구(가)대자기 7. 착취(자기)중심 8. 목표물인정 9. 과민/취약성 10. 소심/자신감 부

족 11. 내현적 자기애 12. 자기친절 13. 보편적 인간성 14. 마음챙김 15. 긍정자기자비 16. 자기평단 17. 고립 18. 과잉동일시 19. 부정자기자비

평가염려 완벽주의는 정적상관($r=.738, p<.01$) 유의하였다.

측정모형 분석

잠재변인의 구조적 관계를 분석하기에 앞서 각각의 측정변인들이 잠재변인을 잘 측정하는

지 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 이를 통해 얻은 측정모형의 적합도 지수를 표 3에 제시하였으며, 일반적으로 수용될 수 있는 적합도 기준(심준섭, 2013; 우종필, 2012; 홍세희, 2011)을 함께 제시하였다. 또한, 측정모형에 대한 모수추정치들 표 4에 제시하였다.

표 3. 측정모형의 적합도 지수

	$\chi^2(df, p)$	TLI	CFI	NFI	RMSEA (LO90~HI90)
측정모형	316.104(82 .000)	.906	.926	.904	.092 (.081~.102)
수용기준	$p<.05$	>.90	>.90	>.90	<.10

표 4. 측정모형의 모수 추정치

잠재변인	측정변인	B	β	S.E.	C.R.
평가염려 완벽주의	실수에 대한 염려	1.000	.780		
	수행에 대한 의심	0.490	.723	.036	13.649***
	사회적으로 부과된 완벽주의	1.573	.695	.103	15.275***
	불일치	2.351	.820	.149	15.765***
내현적 자기애	인정욕구/거대자기환상	1.000	.696		
	착취/자기중심성	0.667	.489	.076	8.728***
	목표불안정	1.223	.645	.107	11.431***
	과민취약성	1.751	.965	.107	16.405***
	소심/자신감 부족	1.040	.738	.080	13.013***
긍정자기자비	자기친절	1.000	.841		
	보편적 인간성	0.607	.652	.053	11.487***
	마음챙김	0.768	.804	.059	13.110***
부정자기자비	자기판단	1.000	.812		
	고립	0.922	.864	.049	18.831***
	과잉동일시	0.840	.845	.046	18.248***

주. N=341, *** $p<.001$

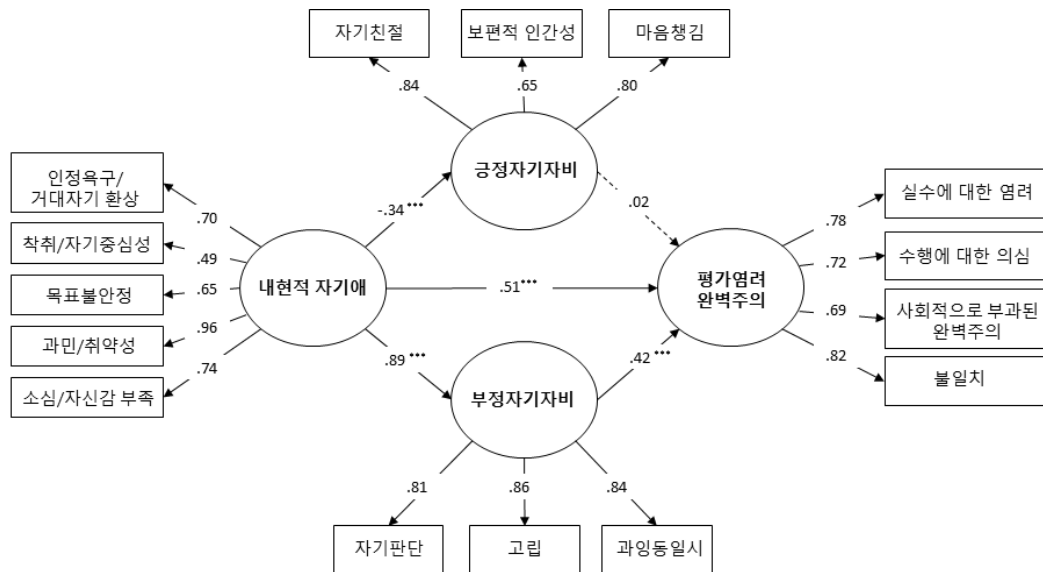
본 연구의 측정모형 적합도는 $\chi^2 = 316.104$ ($df=82, p<.001$), TLI=.906, CFI=.926, NFI=.904, RMSEA=.092(90% CI=.081, .102)로 나타나 측정모형의 적합도 지수가 기준을 충족하는 것으로 확인되었으므로 척도의 타당성을 검토하기 위하여 측정모형의 모수치를 추정하였다. 일반적으로 잠재변인에서 측정변인으로서의 경로가 일정수준 이상의 표준화된 요인부하량 ($\beta>.5$)과 통계적 유의성($C.R>1.965, p<.05$)을 확보할 경우 각 측정변인이 잠재변인을 타당하게 측정하고 있음을 의미하는 것으로 본다(우종필, 2012). 본 연구의 잠재변인에서 측정변인으로서의 요인부하량($\beta=.489\sim.965$), 통계적 유의성($C.R=8.728\sim 18.831, p<.001$)은 대체로 타당도 기준에 만족하는 것으로 나타나 각 측정변인들이 잠재변인들의 개념을 적절하게 설

명하였다.

구조모형 분석

측정모형의 타당도와 신뢰도가 확보되어 구조모형이 추정 가능한 것으로 확인되었으므로 본 연구에서 다루고자 하는 대학생의 내현적 자기애, 긍정자기자비, 부정자기자비, 평가염려 완벽주의 간 인과적 관계를 분석하였다. 구조모형은 그림 2와 같았으며, 구조모형의 적합도 지수는 $\chi^2=316.104(df=82, p<.001)$, TLI=.906, CFI=.926, NFI=.904, RMSEA=.092(90% CI=.081, .102)로 적합도 기준을 충족하였다.

잠재변인 간 인과관계를 살펴보면 내현적 자기애에서 평가염려 완벽주의로의 경로($\beta=$



- 주. 제시된 계수는 모두 표준화 추정치임.
- 주. 잠재변인에서 측정변인 가는 경로계수도 모두 유의하였음.
- 주. 점선은 유의하지 않은 경로임.
- 주. *** $p<.001$

그림 2. 구조모형 분석

.51, $p < .001$), 부정자기자비에서 평가염려 완벽주의로의 경로($\beta = .425, p < .001$)는 정적으로 유의하였으나, 긍정자기자비에서 평가염려 완벽주의로의 경로는 유의하지 않았다. 즉, 내현적 자기애와 부정자기자비는 각각 평가염려 완벽주의에 유의미하게 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 긍정자기자비는 평가염려 완벽주의에 유의미한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다.

또한, 내현적 자기애에서 긍정자기자비로 가는 경로가 부적으로 유의하였으며($\beta = -.343, p < .001$), 내현적 자기애에서 부정자기자비로 가는 경로가 정적으로 유의하였다($\beta = .892, p < .001$). 따라서 내현적 자기애는 긍정자기자비에 유의미하게 부적인 영향을, 부정자기자비에는 유의미하게 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

자기애가 평가염려 완벽주의에 미치는 직접효과($\beta = .51, p < .01$), 부정자기자비가 평가염려 완벽주의에 미치는 직접효과($\beta = .425, p < .01$)가 유의하였으며, 긍정자기자비가 평가염려 완벽주의에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다. 한편, 내현적 자기애가 긍정자기자비에 미치는 직접효과와($\beta = -.343, p < .001$), 부정자기자비에 미치는 직접효과($\beta = .892, p < .001$)가 유의하였다.

간접효과를 살펴보면 내현적 자기애가 평가염려 완벽주의에 미치는 직접효과가 유의한 상태에서 내현적 자기애가 부정자기자비를 통해 평가염려 완벽주의에 영향을 미치는 간접효과($\beta = .371, p < .05$)가 통계적으로 유의하여 부정자기자비가 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의를 부분매개하는 것으로 나타났다.

잠재변인 간 직간접효과 분석

논 의

부트스트래핑(bootstrapping)으로 잠재변인 간 직간접효과를 확인한 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저 경로별 직접효과를 살펴보면, 내현적

본 연구는 대학생으로 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 자기자비의 매개효과를 확인하고자 하였다. 선행연구

표 5. 잠재변인 간 경로의 효과분석

경로	표준화 직접효과	표준화 간접효과	표준화 총효과	Bootstrapping	
				Lower	Upper
내현적 자기애 → (부정자기자비) → 평가염려 완벽주의	.510**	.371*	.88***	.132	.628
내현적 자기애 → 긍정자기자비	-.343***		-.343***		
내현적 자기애 → 부정자기자비	.892***		.892***		
긍정자기자비 → 평가염려 완벽주의	.025		.025		
부정자기자비 → 평가염려 완벽주의	.425**		.425**		

주. N=341, *** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

를 바탕으로 자기자비를 긍정자기자비와 부정 자기자비 개별변인으로 구분하였으며, 하나의 구조모형 안에서 각각의 매개효과를 확인하였다. 연구결과에 대한 요약과 논의는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애, 긍정자기자비, 부정자기자비, 평가염려 완벽주의 간의 상관관계는 모두 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 정적 상관을 확인한 선행연구(김성주, 이영순, 2015; 김현아, 김정규, 2016; 박영주, 정남운, 2013; 윤은초 등, 2017)의 결과와 맥을 함께한다. 한편, 대학생의 내현적 자기애와 긍정자기자비, 부정자기자비의 통계적으로 유의한 상관과 긍정자기자비, 부정자기자비와 평가염려 완벽주의의 통계적으로 유의한 상관은 자기자비를 둘로 나누어 살핀 결과이다. 따라서 이는 내현적 자기애 성향과 자기자비의 부적 상관관계(고종숙, 2016; 김성주, 정남운, 2016), 자기자비와 평가염려 완벽주의의 부적인 상관관계(김송연, 홍혜영, 2018)를 확인한 선행연구의 결과를 일부 지지하는 것으로 볼 수 있다.

둘째, 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계에서 부정자기자비의 부분매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 선행연구들을 통해 드러난 내현적 자기애의 인지적 특성은 부정적 사건을 외부귀인 하는데 암묵적인 실패를 경험하고(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005a). 긍정적 자기 관련 자극보다는 부정적 자기 관련 자극을 더 민감하게 지각한다는 것이다(한수정, 권석만, 2010). 또한, 정서적 측면에도 내현적 자기애 성향자는 타인의 비판에 대해 쉽게 수치심과 굴욕감 느끼는 특성이 있다(Akhtar, & Thompson, 1982). 이러한 내현적 자기애 성향자들의 인지적, 정서적 특성은 부정

자기자비가 반추와 신경증과 같은 심리적 증상과 높은 상관관계를 나타낸다는 선행연구결과(López et al., 2015)와 밀접한 관련이 있어 보인다. 인지적 정서조절전략 척도를 개발한 Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 반추 또는 사고에 초점두기(rumination or focus on thought)를 부정적 사건과 연관되는 감정이나 사고에 대해 되짚어 생각하는 부적응적 정서조절전략이라 하였다. 이와 관련해 곽유미(2015)는 Garnefski 등(2001)의 척도를 사용한 연구를 통해 내현적 자기애가 반추를 포함한 부적응적 정서조절전략에 유의하게 정적영향을 미친다는 결과를 보고하였다. 따라서 내현적 자기애는 일상생활의 사건들 속에서 긍정적인 정보에 초점을 맞추고 이를 내부귀인하기 보다는 부정적인 정보와 정서경험에 초점을 맞추고, 이를 부적절하게 자신의 탓으로 돌리며 반추하기 때문에 부정자기자비의 수준을 높이는 것과 더욱 직접적인 연관이 있다고 볼 수 있다.

내현적 자기애 성향으로 인해 높아진 부정 자기자비 수준은 이어서 평가염려 완벽주의의 수준을 높였을 것으로 보인다. 이러한 분석을 지지하는 연구의 예로서 고은정(2014)은 부정적 생활사건 경험 시 자기자비가 무능이라는 불안정한 자기개념을 추스르고 완화시키는 조절기능을 갖는다고 하였다. 스스로가 지각하는 자신의 능력과 관련하여 부적응적 완벽주의인 평가염려 완벽주의는 적응적 완벽주의인 개인기준 완벽주의와는 다르게 자신의 능력을 의심하고 실수를 염려하는 특성을 가진다(Blankstein, & Dunkley, 2002). 즉, 완벽주의라면 필시 높은 기준을 추구하게 될 테지만 그 과정에서 자신의 능력을 신뢰하지 못한다면 완벽주의 성향이 부적응적으로 발현이 될 소지

가 높다는 것이다. 따라서 부정자기자비 수준이 높아 부정적인 생활경험과 관련해 무능감에 사로잡힐 경우, 개인이 가진 완벽주의적 성향은 부적응적 완벽추구인 평가염려 완벽주의적으로 변질될 가능성이 있다. 정리해보면 내현적 자기애가 부정자기자비를 거쳐 평가염려 완벽주의로 이어지는 흐름에서 ‘부적응적 정서조절전략’과 ‘자신의 능력에 대한 불신’이 주요하게 작용했을 가능성이 있다. 즉, 내현적 자기애 성향자가 부적응적 정서조절전략 사용함으로써 부정자기자비 수준이 높아지고 이로써 완벽을 추구하면서도 스스로의 능력을 폄하하는 평가염려 완벽주의 수준도 상승한다는 것이다.

부정자기자비의 특성은 긍정적 자기상의 유지 및 지속적인 목표추구 행동과 관련하여서도 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계를 상당부분 중재하였을 것으로 보인다. 내현적 자기애 성향자들의 임상적 특징 중 하나는 겉으로 드러내지는 않지만 강한 인정욕구의 충족을 통해 자기상을 유지하려는 것이다 (Akhtar, & Thomson, 1982). 스스로 안정적인 자기상을 유지하는 힘이 부족하다는 약점은 외부에서 부과된 기준에 충족해야지만 자신의 가치가 인정된다고 느끼는 평가염려 완벽주의적 태도로 연결된다고 볼 수 있다. 스스로가 가치를 지니기 위해 성공이 필요하다고 느끼는 사람은 좌절의 상황에서 장기적 목표를 추구하기보다는 그 순간의 단기적인 정서조절에 치우친다 (Vohs, & Heatherton, 2000). 따라서 부정자기자비적 사고방식은 좌절경험과 관련된 주변상황을 좁게 보며, 스스로에 대한 가치를 성급하게 폄하하도록 함으로써 내현적 자기애 성향자가 좌절상황에서 당장의 자기상을 보호하는데 더욱 골몰하게 만들고, 구체적인 계획

을 세우는 등의 목표추구 행동에 쓸 에너지를 고갈시킬 소지가 있다.

셋째, 본 연구에서 내현적 자기애가 평가염려 완벽주의와의 관계에서 긍정자기자비의 매개효과는 유의하지 않았다. 앞서 살펴본 바처럼 긍정자기자비와 평가염려 완벽주의의 단순 상관관계는 유의하였음에도 내현적 자기애와 부정자기자비의 영향력을 동시에 고려한 분석 단계에서 긍정자기자비가 평가염려 완벽주의에 미치는 영향력은 유의하지 않았다. 이러한 결과를 통해 긍정자기자비, 부정자기자비가 모두 자기자비의 하위요인이지만 부적응적 심리증상들과는 각기 다른 관계성을 나타낼 수 있음을 알 수 있다. Muris와 동료들(2016)은 자기자비 부정요인이 긍정요인에 비해 정신병리와 더 강한 연관성이 있다고 하였다. 김신애, 고은영(2019)은 자기자비 상위 1요인 구조보다 긍정자기자비, 부정자기자비로 이루어진 2요인 구조가 더 적합함을 확인한 가운데, 양육 스트레스와 삶의 만족도의 관계 안에서 긍정자기자비의 매개효과는 유의하지 않았다고 보고하였다. 본 연구의 결과와 더불어 이를 지지하는 선행연구의 결과를 함께 고려해볼 때 적어도 자기자비와 부적응적 심리증상과의 관계에서는 긍정자기자비가 안정적인 영향력을 확보하고 있지 못할 가능성이 있다.

김민주, 이민규(2016)는 평가염려 완벽주의를 가진 대학생에게 실제 자기자비 프로그램을 실시하였을 때 자기비난 수준이 감소되고 자기위로 수준이 증가했다고 보고하였다. 자기위로와 자기비난은 각각 긍정자기자비와 부정자기자비에 해당되는 특성이므로 이는 본 연구의 결과와 일부분 다른 양상을 보여주는 것이다. 그러나 이와는 다르게 강재현, 장재홍(2017)의 실험연구에서는 자기자비-마음챙김

단기개입 프로그램이 부정적 정서와 자기비관 성향을 줄이는 것에는 효과가 있었지만, 긍정적 정서 수준을 높이는 것에는 효과가 없었다고 보고하였다. 또한, 이수민, 양난미(2019)는 부적응적 완벽주의 성향을 가진 대학생들을 대상으로 한 실험연구에서 자기자비 단기개입 프로그램이 정적 정서 수준을 높이는 데 유의한 효과가 없었으며, 부정적 정서를 낮추는 데에만 유의한 효과가 있음을 확인하였다. 두 실험연구의 결과는 본 연구의 결과를 지지하는 것이다. 즉, 전체적인 자기자비수준을 높이기 위한 개입이 사실상 긍정자기자비의 수준을 높이는 부분보다는 부정자기자비의 수준을 낮추는데 더 효과적이었던 것으로 이해할 수 있다. 이렇듯 자기자비의 개념을 실제 대학생에게 적용한 결과들이 일관적이지 않으므로 자기자비라는 심리학적 개념에 익숙하지 않은 대다수 대학생의 입장에서 부정자기자비에 비해 긍정자기자비의 개념이 얼마나 실제적인 것이었는지 고려해볼 필요가 있다.

본 연구를 비롯하여 국내 대다수 자기자비 관련 선행연구들에서 대학생들이 접한 긍정자기자비 문항들을 살펴보면, ‘나 자신을 사랑하려고 애쓴다.’, ‘내게 필요한 부드러움과 돌봄으로 나를 대한다.’ 등 다소 추상적인 문구들이었다. 이에 반해 부정자기자비의 문항들은 ‘잘못된 일들을 강박적으로 떠올리며 집착한다.’, ‘내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.’와 같이 좀 더 직접적이고 구체적인 사고를 지칭한다. 자신의 감정을 자각하고 표현하는 면에서 서구문화권에 비해 다소 소극적인 한국문화의 특성을 고려한다면 긍정자기자비 문항들이 말하는 개념은 본 연구의 응답자들에게 크게 와닿지 않는 내용이었을 수 있다. 또한, 본 연구에서 긍정자기자비는 내현적 자

기애와의 관계에서도 부정자기자비에 비해 상대적으로 낮은 연관성을 나타냈는데, 부정적 정서와 사고에 초점을 두는 내현적 자기애 성향이 높은 응답자들은 막연하고 추상적인 긍정자기자비의 개념보다는 명시적인 표현으로 부정적 정서와 사고를 묘사하는 부정자기자비의 개념에 더 민감하게 반응했을 것으로 보인다.

이상의 연구결과들을 반영하여 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 비록 긍정자기자비의 매개효과는 유의하지 않았지만 내현적 자기애와 부정자기자비가 평가염려 완벽주의를 유의미하게 예측했다는 연구결과는 간접적인 방식으로 평가염려 완벽주의의 수준에 변화를 가져올 가능성이 있음을 알려준다. 기존 평가염려 완벽주의 관련 연구들 중 다수가 평가염려 완벽주의를 다른 심리적 부적응의 원인으로 본 이유는 완벽을 추구하는 성향이 발달하는 과정에 비교적 안정적으로 지속되는 요인들이 작용하기 때문인 것으로 보인다. 이와 관련해 Flett, Druckman, Hewitt 그리고 Wekerle(2012)는 완벽주의가 특정 몇몇 변인으로 발달하는 것이 아니라고 보았으며, 완벽주의의 통합적 발달모형을 제시하였다. 여기에는 기질과 애착유형과 같은 변화가 어려운 요인들도 있지만, 사회화 개방성, 지각된 능력 등과 같은 비교적 유동적인 요인들도 포함된다. 또한, 완벽주의의 유형별로 완벽주의의 발달과정에 크게 작용하는 요인이 다를 수 있다는 연구결과도 보고되었다(이애리, 2019). 즉, 완벽을 추구하는 경향성을 공통분모로 가지는 경우라 할지라도 다른 요인들과의 상호작용을 통해 완벽을 추구하는 방식은 달라질 수 있다는 것이다. 이를 반영하듯 부적응적 완벽추구인 평가염려 완벽주의에 대한 치료적 개입들

도 완벽을 추구하는 성격특성 자체를 없애는 것이 아니었다. 오히려 완벽주의를 추구하는 과정에서 자신과 상황을 바라보는 역기능적 사고나 부정적 정서에 대한 태도 등을 다룸으로써 결과적으로 평가염려 완벽주의의 수준을 낮추는 효과를 확인하였다(김정은, 손정락, 2012; 오정은, 손정락, 2018; 정고운, 김진숙, 2014). 이러한 맥락에서 부정자기자비에 대한 개입은 내현적 자기에 성향자들의 완벽주의적 성향에 대한 올바른 수용을 도와 평가염려 완벽주의의 수준을 낮출 가능성이 있다.

둘째, 본 연구는 자기자비 중 부정자기자비만이 내현적 자기에와 평가염려 완벽주의의 관계를 매개하고 있음을 새롭게 확인하였다. 이미 내현적 자기에 성향을 내포하고 있고, 이로 인한 평가염려 완벽주의적 태도를 나타내고 있는 사람은 부정적 정서에 쉽게 휩쓸리며, 스스로에 대한 평가도 비판적이고 왜곡된 것일 가능성이 높다. 이 경우 추상적인 긍정 자기자비적 태도를 높이기보다는 자기비판적 사고나 부정적 정서에 대한 개입이 우선적으로 제공될 필요가 있다. 현실적으로 부정자기자비의 세 요소인 자기판단, 고립, 과잉동일시는 오늘날 대학생이 진로·취업과 관련한 좌절경험과 그로 인한 내적 갈등에 직접적으로 대응되는 개념이다. 대학생의 입장에서 타인이나 사회가 제시된 기준에 도달해야만 자신의 가치를 인정받는 현실은 가혹한 것이지만 이는 대다수의 대학생들에게 해당하는 조건이다. 그러므로 개인이 겪는 심리적 어려움은 실패경험을 유독 자신에게만 자주 나타나는 일로 여기며 고립되고, 자신의 능력부족 때문이라 자책하거나 자기개념과 과잉동일시 하는 부정자기자비적 태도 때문일 수 있다. 실제 한국직업능력개발원에서 진행된 연구결과(정

윤경, 나현미, 이지은, 임해경, 2017)에 따르면 대학생의 진로준비에 대한 주요 고민들에는 ‘직업에서 요구하는 스펙의 준비가 부족하다.’, ‘취업준비에 대한 걱정’, ‘적성을 모르겠음.’, ‘진로목표가 불명확한 것’ 등이 주를 이루었다. 이는 진로준비와 관련된 자신의 능력에 대한 자신감 부족이나 자기이해 부족이라고 볼 수 있다. 지금까지 대학의 진로상담은 사실상 교육적, 형식적, 단기적인 측면이 강하였다. 따라서 전공교수와 의 유대감 강화, 전공선배와의 멘토링의 질적인 수준을 높이는 방향은 대인관계적 측면에서 진로준비 과정에서 경험하는 좌절감이나 고립감을 미연에 방지할 수 있으며, 직업세계나 자신의 능력에 대한 객관적 이해와 더불어 정서적 지지를 받음으로써 부정자기자비적 태도를 감소시키는데 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

지속적 관계망의 확장이 진로준비과정에서 불필요한 심적 갈등을 예방하는 차원이라면, 이미 깊은 좌절감을 경험하고 있는 내담자에게는 보다 전문적인 상담적 접근이 필요할 수 있다. 그간 완벽주의 성향에 대해 가장 많이 행해진 치료적 접근법은 인지행동치료였으며, 정서적 접근보다 인지적 개입이 주를 이루는 것이었다(정고운, 김진숙, 2014). 또한, 마음챙김에 기반한 수용전념치료의 경우 마음챙김 즉, 고통을 주는 상황과 그로 인한 심리적 고통, 신체반응에 대한 알아차림에 중점을 두고 있는데, 이는 알아차림 명상을 통해 자기자비가 부수적으로 따라온다는 견해(Birnie et al., 2010)와 맥을 함께한다. 하지만 박도현과 김완석(2015)은 알아차림이 관찰자적 태도로 고통스러운 정서적 경험에 함몰되지 않는 것이며, 자비심은 여기서 더 나아가 고통을 완화시키려는 동기를 포함하는 적극적인 태도로 보았

다. 이를 반영하듯 자기자비 연구동향(장우혁, 2019)에서 드러난 자기자비 프로그램들의 공통점은 마음챙김 기반 수행과 더불어 스스로에 대한 위로인 자애명상을 포함하고 있다. 특히, 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)는 대다수 자기자비 프로그램이 구조화된 매뉴얼에 따라 진행되는 것과는 다르게 심리치료의 형태로 제공되어 내담자가 가진 문제에 따른 개입이 가능하게 하였다. 즉, 알아차린 현재의 고통과 고통을 일으키는 상황에 대한 객관적 이해를 내담자 특성에 맞는 자기위로로 적용할 수 있다는 것이다. 앞서 기술한 바처럼 내현적 자기애 성향자가 웅대한 자기상을 추구하면서도 외부의 평가로 쉽게 자기상이 무너진다는 점과 평가염려 완벽주의 성향자가 완벽을 추구하면서도 스스로의 능력을 신뢰하지 못하는 점은 취약한 자기개념과 연관되는 것이다. 따라서 평가염려 완벽주의 성향자에게 자비중심치료를 시행할 경우 마음챙김 기반 수행으로 알아차린 것을 적극적으로 자기개념과 연결 짓는 작업에 좀 더 가중치를 둘 필요성이 있다. 또한, 기존의 명상이나 심상을 사용하는 기법에서 더 나아가 보다 적극적인 참여와 구성원간 협력을 필요로 하는 집단 활동 프로그램이 개발, 적용된다면 치료적 개입의 효과가 보다 오래 지속 될 것으로 여겨진다.

마지막으로 본 연구는 자기자비를 2요인으로 나누어 하나의 구조모형 안에서 긍정자기자비와 부정자기자비 각각의 매개효과를 살핀 것으로 연구방법의 측면에서도 의의를 가진다. 한국어로 변안된 자기자비 척도는 주로 상위 1요인 구조나 특성차원의 3요인 구조로 사용되어왔다. 하지만 이에 비해 자기자비 2요인 구조를 사용해 다른 변인과의 관계를 살핀 국

내 연구결과는 상대적으로 매우 적은 상황이므로 본 연구의 결과는 자기자비의 2요인 구조의 타당성을 지지하는 경험적 연구로서 의미가 있다.

본 연구의 과정과 결과를 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 수도권 지역 대학생으로 한정되어 있어 연구결과를 일반화하기에는 한계가 있었다. 또한, 대학생 시기 이후인 사회초년생 시기에도 직장 내 인사고과와 같은 평가 상황은 끊임없이 지속되므로 직장인이 평가염려 완벽주의적 성향으로 인한 심리적 어려움을 경험할 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 후속연구에서는 연구대상의 지역범위를 넓히고, 연령대를 다양화해 볼 것을 제언한다

둘째, 본 연구의 결과분석에 사용된 자료는 성비가 균형을 이루고 있다고 보기 어렵다. 따라서 자기자비의 매개효과의 성차를 확인할 수 있는 조건은 아니었다. 상위 1요인 구조를 적용한 선행연구들에서는 종종 성차가 보고되고 있으며, 남성의 자기자비수준이 여성의 자기자비수준보다 다소 높은 것으로 나타나고 있다(박지혜, 이주영, 2018; 윤혜경, 정남운, 2017). 하지만 자기자비 2요인 구조를 적용한 국내 연구는 그 수 자체가 극히 적어 일관된 성차가 존재하는지 여부를 파악하기 힘들다. 따라서 후속연구에서 자기자비 2요인 구조를 적용하고자 할 경우, 대상의 성비를 균일하게 조정하여 긍정자기자비와 부정자기자비 각각의 성차를 확인해볼 것을 제언한다.

셋째, 긍정자기자비를 측정하는 문항의 추상적 특성 및 연구 참여자들의 응답 경향성과 관련한 연구 결과 해석에서 한국의 문화적 요인을 배제할 수 없었다. 본 연구의 결과는 자기자비 2요인 구조의 적합도가 양호하다는 선

행연구들의 견해(구도연, 정민철, 2016; Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2016; López et al., 2015)를 지지하는 것이다. 하지만 다른 한편으로는 인구집단별로 자기자비척도의 요인분석 결과가 다를 수 있다는 연구결과도 제시되고 있다(Neff, & Germer, 2017). 따라서 자기자비 척도의 특성이 연구결과 해석에 미치는 영향을 최대한 통제하기 위해 자기자비와 관련된 후속연구에서는 한국인의 정서와 사고방식에 적합하도록 자기자비 측정문항을 적절히 수정하여 타당화해 볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강문선, 이영순 (2011). 내현적 자기애성향과 내면화된 수치심과의 관계: 인지적 정서 조절 전략의 매개효과. *상담학연구*, 12(5), 1545-1560.
- 강선희 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.
- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 곽유미 (2015). 내·외현적 자기애와 우울의 관계: 자기제시 동기와 인지적 정서조절전략의 중다매개효과. 전남대학교 대학원 박사학위논문.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 160-169.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 627-642.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김민서, 이상희 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 자기비난과 자기자비의 매개효과. *한국상담심리교육복지학회지*, 6(4), 79-93.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 심리적 고통의 관계: 정서중심 대처와 지각된 효능감의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 14(3), 427-446.
- 김민선, 서영석 (2010). 대학생의 부적응적 완벽주의와 성인애착에 따른 집단 분류와 심리적 특성에 대한 집단 간 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 413-434.
- 김민주, 이민규 (2016). 자기자비 글쓰기가 평가염려 완벽주의를 가진 대학생의 자기비난 및 정서에 미치는 효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2016(8), 236-236.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계. *상담학연구*, 14(3), 1919-1938.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주

- 의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김성주, 정남운 (2016). 내현적자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계. *사회과학연구*, 32(-), 7-35.
- 김송연, 홍혜영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 25(9), 49-76.
- 김수연 (2005). 대학생의 완벽주의성향과 우울 및 자아존중감과의 상관연구: 완벽성 향척도(APS-R)를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김슬기, 박은영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계: 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(3), 287-306.
- 김신애, 고은영 (2019). 발달장애 자녀 어머니의 돌봄 스트레스가 삶의 만족도에 미치는 영향. *아시아교육연구*, 20(1), 271-299.
- 김연수 (1998). 성취관련 스트레스 경험 후 완벽주의와 자존감이 우울발생 및 지속에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정은, 손정락 (2012). 수용전념치료가 평가염려 완벽주의적 대학생들의 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 경험 회피 및 자기효능감에 미치는 효과. *한국임상심리학회지*, 31(3), 749-771.
- 김현아, 김정규 (2016). 내현적 자기애와 사회불안에 대하여: 평가염려 완벽주의와 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로. *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 6(12), 319-333.
- 박도현, 김완석 (2015). 아주 사무량심 척도(AFIS)의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 821-838.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005a). 외현적·내현적 자기애의 명시적, 간접적 귀인양식. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 465-474.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005b). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 정서특성. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 255-266.
- 박아청 (2003). 자존감과 자기보호감 및 자기고양 행동의 관계에 대한 연구분석. *교육심리연구*, 17(4), 1-22.
- 박영주, 정남운 (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과. *인간이해*, 34(1), 55-74.
- 박지혜, 이주영 (2018). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 반추에 대한 자기자비의 조절된 매개효과. *상담학연구*, 19(4), 87-107.
- 배주영, 여수정 (2018). 평가염려 완벽주의의 국내 연구 동향: 2007년부터 2018년을 중심으로. *상담과연구*, 2018, 1(2), 43-60.
- 백승혜 (2008). 내현적, 외현적 자기애성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. *한국심리학회지: 임상*, 27(4), 1001-1017.
- 심준섭 (2013). 구조방정식모형: 이해와 활용. 파주: 법문사.
- 양민정 (2017). 평가염려 완벽주의와 성취목표 지향성이 대학생의 학업적 지연행동에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 17(2), 393-407.
- 오정은, 손정락 (2018). 수용전념치료(ACT)가 우울한 평가염려 완벽주의 대학생의 평가염려 완벽주의, 자기비난, 이분법적 사고

- 및 우울에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 16(4), 343-354.
- 우종필 (2012). *우종필 교수의 구조방정식모델 개념과 이해*. 서울: 한나래출판사.
- 윤수안 (2017). 자기애와 완벽주의와의 관계: 자기자비의 매개효과를 중심으로. *한신대학교 석사학위논문*.
- 윤은초, 김정민, 한아름 (2017). 대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독경향성에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과를 중심으로. *한국데이터정보과학회지*, 28(3), 647-658.
- 윤혜경, 정남운 (2017). 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 요인별 성별 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(3), 629-643.
- 이강애 (2017). 청소년기의 내·외현적 자기애와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. *성균관대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. *한양대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- 이수민, 양난미 (2019). 부적응적 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 위한 자기자비 단기 개입 프로그램 개발 및 효과성 검증. *인간 이해*, 39(2), 47-72.
- 이애리 (2019). 초등학생의 기질, 내현적 자기애, 부모애착, 사회적 지지와 완벽주의 성향의 구조적 관계. *순천향대학교 대학원 박사학위논문*.
- 장우혁 (2019). 자기자비 연구동향 및 과제. *명상심리상담*, 22, 23-40.
- 정고운, 김진숙 (2014). 평가염려 완벽주의 감소 프로그램이 대학생의 평가염려 완벽주의에 미치는 효과. *경북대학교 석사학위논문*.
- 정승진 (1999). *완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발*. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 정윤경, 나현미, 이지은, 임해경 (2017). *고등교육단계의 진로교육 정책방향과 과제*. 한국 직업능력개발원.
- 통계청, 2018년 사회조사 보고서. (<http://kostat.go.kr/wnsearch/search.jsp>)
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. *고려대학교 박사학위논문*.
- 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 1135-1143.
- 홍세희 (2011). *구조방정식 모형의 다양한 모형*. 서울: 에스앤엠 리서치 그룹.
- MBC뉴스 (2019. 2. 25). *저를 믿으셔야 합니다*. 2019년 4월 18일 검색. http://imnews.imbc.com/replay/2019/nwtoday/article/5179128_24616.html
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- 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.

- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*(12), 1003-1020.
- Brown, J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and Emotion, 24*(8), 1389-1404.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 3*4-51.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the self-compassion scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 23*(5), 460-468.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to non normality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods, 1*(1), 16-29.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 713-730.
- Flett, G. L., Druckman, T., Hewitt, P. L., & Wekerle, C. (2012). Perfectionism, coping, social support, and depression in maltreated adolescents. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(2), 118-131.
- Freud, S. (2014). *On narcissism: An Introduction*. London: White Press. (Original work published 1914).
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.
- Hamacheck, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*(1), 27-33.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfection in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Horney, K. (2015). 내가 나를 치유한다. 신경증

- 극복과 인간다운 성장 (서상복 역). 서울: 연암서가. (원전은 1950에 출판).
- Kernberg, O. F. (2008). 경계선 장애와 병리적 나르시시즘 (윤순임 역). 서울: 학지사. (원전은 1975에 출판).
- Kohut, H. (2002). 자기의 분석 (이재훈 외 공역). 서울: 한국심리치료연구소. (원전은 1971에 출판).
- Kohut, H. (2006). 자기의 회복 (이재훈 외 공역). 서울: 한국심리치료연구소. (원전은 1977에 출판).
- 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.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-Compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PloS one*, 10(7), 1-12.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(4), 251-269.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self -Esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem..* Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Muris, P. (2016). A protective factor against mental health problems in youths? a critical note on the assessment of self-compassion. *Journal of Child and Family Studies*, 25(5), 1461-1465.
- Muris, P., Otgaar, H., & Petrocchi, N. (2016). Protection as the mirror image of psychopathology: Further critical notes on the self-compassion scale. *Mindfulness*, 7(3), 787-790.
- Neff, K. D. (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. (2011a). *Self-compassion*. New York, NY: William Morrow.
- Neff, K. D. (2011b). *Self compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. New York, NY: Harpercollins Press.
- Neff, K. D., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and psychological well-being. in M. Emma, Seppälä, Emiliana Simon-Thomas, L. Stephanie, Brown, C. Monica, C. Worline, Daryl Cameron & R. James Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 371-385). New York, NY: Oxford University Press
- 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.
- Rice, K. G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Slaney, R. B., Mobley, M., Trippi, J. T., Ashby, J. S., & Johnson, D. G. (1996). *The almost perfect scale-revised*. Pennsylvania State University, University Park.

- Stober, J., & Otto, K. (2006). Positive conception of perfectionism: Approaches, evidence and challenges. *Personallity and Social Psychology Reviw*, 10(4), 295-319.
- Stober, J. (2012). Perfectionism and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 294-306). New York, NY: Oxford University Press.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disord*, 25(1), 123-130.
- Vohs, K. D., & Heatherton, T. F. (2000). Self-regulatory failur: A resource-depletion approch. *Psychological Science*, 11(3), 249-254.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 276-288.

원 고 접 수 일 : 2020. 03. 06
수정원고접수일 : 2020. 07. 14
계 재 결 정 일 : 2020. 07. 21

The Relationship Between Covert Narcissism and Evaluative Concerns Perfectionism in University Students: The Mediating Effects of Self-Compassion

Da-Min Kim

Gachon University / Master

Hye-Ran Lee

Gachon University / Professor

The purpose of this study was to examine the mediating effects of self-compassion in the relationship between covert narcissism and evaluative concerns perfectionism. Self-compassion was conceptualized as positive self-compassion and negative self-compassion. Participants were 341 university students in Seoul and Gyeonggi who completed an online survey. The results indicated that negative self-compassion had an indirect mediation effect on the process of covert narcissism affecting evaluative concerns perfectionism. Whereas, the mediating effect of positive self-compassion was not significant. These results suggest that therapeutic interventions for people with covert narcissism using the concept of self-compassion might lead to changes in non-adaptive perfectionist tendencies, such as evaluative concerns perfectionism. The results also support the need to focus on approaches that lower the level of negative self-compassion. The limitations of the study and future research directions are discussed.

Key words : *Covert Narcissism, Evaluative Concerns Perfectionism, Self-Compassion, Positive Self-Compassion, Negative Self-Compassion*