

## 청소년의 자기연민에 대한 잠재프로파일 분석: 학업소진과 완벽주의의 차이\*

김 혜 인

아주대학교 / 학생

신 효 정<sup>†</sup>

아주대학교 / 교수

본 연구는 잠재프로파일 분석을 사용하여 청소년 자기연민의 다차원적 집단을 확인하고 집단별 학업소진 및 완벽주의에 차이가 있는지 살펴보았다. 이를 위해 서울과 경기도에 소재하는 중·고등학교에 재학 중인 중학교 2학년에서 고등학교 3학년 남·여 681명의 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 22.0를 활용하여 빈도분석, 기술통계 및 상관관계를 알아보고 Mplus 7.4를 통해 잠재프로파일 집단을 분석하였다. 청소년 자기연민의 잠재프로파일 집단별 학업소진 및 완벽주의의 차이를 확인하고자 일원 분산분석, 다변량 분산분석 및 사후검정을 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 적합도, 분류율 및 해석 가능성을 고려하여 청소년 자기연민의 잠재프로파일을 분석한 결과 자기연민이 5개의 유형으로 분류되는 것을 확인하였다. 5개의 유형은 무관심 집단, 비자기연민 집단, 평균 집단, 자기연민 집단, 과잉반응 집단으로 명명하였다. 둘째, 청소년 자기연민의 잠재프로파일 집단에 따라 학업소진 및 완벽주의와 그 하위요인에 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 자기연민의 다차원성을 확인하고자 하였으며 이를 토대로 청소년 자기연민의 시사점과 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언에 대해 논의하였다.

주요어 : 자기연민, 잠재프로파일 분석, 학업소진, 완벽주의

\* 본 연구는 2018학년도 아주대학교 정착연구비 지원을 받아 작성된 원고임.

본 연구는 김혜인(2020)의 아주대학교 교육대학원 상담심리전공 석사학위논문 ‘청소년 자기연민의 유형’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

<sup>†</sup> 교신저자 : 신효정, 아주대학교 교육학과/교육대학원, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교  
연암관 820호, Tel : 031-219-3593, E-mail : blkbabe@ajou.ac.kr

인간은 다른 사람에게 긍정적으로 존중을 받고 인정받고자 하는 욕구를 가지고 있다. 그러나 치열하고 경쟁적인 현대 한국 사회는 청소년에게 학업 성적과 입시에 대한 과도한 압박을 주며 실망과 좌절을 경험하게 한다. 2020 청소년 통계에 따르면 1388 청소년 상담의 건수는 2011년(68만 5천 건) 이후 2019년(90만 2천 건)까지 지속해서 증가하고 있다. 또한 2010년 이후 감소하던 청소년 사망자 수가 2018년부터 다시 증가하고 있으며 2011년부터는 고의적 자살과 자해가 사망 원인 1위였다. 이에 심리적 안녕감에 도움을 주는 새로운 자기 개념인 자기연민이 주목받고 있다. 인간이 살아가며 마주하는 다양한 실패, 실수, 불행, 상실과 같은 부정적 경험은 신체·심리·정서에 영향(Phillips, 2019)을 주는데 자기연민은 이러한 고통을 덜어줄 수 있는 자신에 대한 긍정적인 태도를 의미한다(Neff, 2003b). 자기연민의 유형을 탐색한다면 심리적 부적응과 적응을 경험할 청소년을 사전에 예측하고 개인의 특성에 맞는 개입을 할 수 있을 것이다.

자기연민(Self-compassion)이란 ‘자신의 고통에 마음을 열고 고통을 피하거나 단절하지 않으면서 고통을 경감시키기 위해 자신에게 친절하게 대함으로 스스로 치유하고자 하는 소망을 일으키는 것’이다(Neff, 2003a). 우리나라에서 자기연민은 주로 ‘자기자비’로 번역되고 있다. 자비는 자애(慈愛)를 의미하는 자(慈)와 연민(憐愍, 憐憫)을 의미하는 비(悲)가 결합된 단어이다(김완석, 이성준, 유연재, 2013). 자(慈, Loving - Kindness)는 ‘모든 대상에 대한 사랑’을 뜻하며 비(悲, Compassion)는 ‘고통이 전제되고 고통받는 사람에 대한 사랑’을 의미한다. 즉 ‘자비’에는 ‘Loving-Kindness’와 ‘Compassion’의 개념이 포괄적으로 담겨 있다(김완석 외,

2013). 또한 자기연민의 선구자인 Neff는 ‘Compassion’의 의미를 ‘함께 고통을 겪는 것(to suffer with)’으로 보고 있다(Neff, & Dahm, 2015). 따라서 본 연구에서는 자기연민을 인간의 고통에 초점을 둔 개념으로 보고 ‘자비’와 구분되는 개념인 ‘자기연민’의 단어로 선택하여 사용하였다.

자기연민은 긍정·부정 요소가 대립하는 3가지 핵심요인으로 구성된 6가지 하위요인으로 이루어져 있다(Neff, 2003b). 첫 번째 핵심요인은 자기친절로 실패나 스트레스 상황에서 친절과 지지로 스스로 이해하고 보살피는 것을 뜻하며 반대는 자기판단으로 자신에게 냉담하고 비판적인 태도를 보이는 것이다. 두 번째 핵심요인인 보편적 인간성은 불완전함에 관한 자신의 경험을 인간의 삶의 한 부분임을 인정하는 것이며 반대로 고통은 현재 겪는 고통이 오직 자신에게만 있다고 여기는 태도이다. 마지막 핵심요인은 마음챙김으로 자신의 고통과 경험을 균형 잡힌 관점으로 바라보는 것이며 반대는 과잉동일시로 상황을 반추하고 고통에 사로잡히는 것이다. 이러한 자기연민의 6가지 하위요인은 상호 배타적인 관계가 아니며 각각 뚜렷하게 구별되는 독립적 요소이면서 하나의 시스템으로 상호작용한다(Neff, 2003b, 2016, 2020). 또한 하위요인의 균형에 의해 자기연민 태도나 비자기연민 태도 등 다양한 마인드 셋이 결정된다(Phillips, 2019). 즉 6가지 하위요인이 다차원적으로 상호작용함에 따라 개인이 고통에 다양한 방식으로 반응하여 삶의 부정적인 경험에 대한 탐색과 심리적 안녕에 영향을 주게 된다. 그러나 지금까지는 자기연민의 총점을 사용하여 정신건강의 수준이나 긍정적인 웰빙의 수준, 적응적 정서조절 및 부적응적 전략의 사용

등의 영향을 연구해 왔고(MacBeth, & Gumley, 2012; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Raes, 2010; Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015) 자기연민의 하위요인들이 개인 내에 균형 잡힌 하나의 시스템으로 상호작용한다는 Neff의 이론을 뒷받침하는 연구는 미비한 상태이다. 또한 자기연민의 한 하위요인이 다른 5가지의 하위요인과 어떻게 상호작용하며 심리적으로 어떻게 영향을 주는지를 살펴본 연구는 찾아보기 어렵다. 따라서 본 연구에서는 자기연민의 다차원성과 유형을 확인해보고자 한다.

자기연민의 다차원성을 지지하는 선행연구를 살펴보면 먼저 Van Dam, Sheppard, Forsyth와 Earleywine(2011)는 자기판단과 고립이 불안을 설명하는 가장 주요한 변인이며 보편적 인간성은 불안을 유의하게 설명하지 못해 자기연민의 하위요인별로 불안에 영향을 주는 수준이 다를 가능성을 확인했다. 또한 자기연민의 하위요인이 뚜렷하게 구별되는 뇌 신호를 가진다는 증거가 발견되었다(Longe et al., 2009). 자기판단은 측면 전전두엽 피질 영역, 자기친절과 유사한 자기회복은 왼쪽 측두엽 및 뇌섬 활성화와 관련이 있었다. 이외에도 3가지 핵심요인 간 상관관계를 비교할 때 자기판단과 보편적 인간성, 마음챙김의 관계가 정적으로 높게 나타나거나(Sun, Chan, & Chan, 2016) 보편적 인간성이 고립과 상관이 없고(López et al., 2015) 자기친절이 높을수록 자기판단, 고립도 함께 높아진다는(구도연, 정민철, 2016) 선행연구가 있다. 또한 6가지 하위요인의 상관관계가 모두 정적으로 높게 나타난 연구도 있다(Neff et al., 2018). 이는 3가지 핵심요인들이 서로 대립하지 않으며 배타적인 관계가 아님을 확인하는 결과이다. 이러한 선행연구는 자기연민의 하위요인이 상호작용하는

방식이 다양하고 하위요인의 균형에 따라 개인 내적 심리적 기능이 다를 수 있음을 나타내며 자기연민의 다양한 마인드 셋을 고려하여 적응적 정신건강에 대한 맞춤형 상담 또는 프로그램 개입이 가능함을 보여준다. 현재 국외 연구로 Phillips(2019), Ullrich-French와 Cox(2020)가 잠재프로파일 분석(LPA)을 활용하여 자기연민을 연구했다. 이에 대해 Neff(2003b, 2020)는 자기연민이 6가지 독립된 하위요인으로 이루어져 있다면 평균 집단, 자기친절·보편적 인간성·마음챙김은 낮으면서 자기판단·고립·과잉동일시는 높은 집단과 그 반대인 집단, 적은 비율의 모든 요인이 높고 낮은 집단이 있을 것이라 예상했다. Phillips(2019)의 연구에서는 대학생과 직장인, 무직자 그리고 교육 수준이 다른 대상에 대해 평균, 자기연민, 비자기연민의 3가지 유형의 집단을 보여주었다. 평균 집단은 6개의 독립된 하위요인이 평균보다 약간 높았고 자기연민 집단은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 모두 높고 자기판단, 고립, 과잉동일시는 모두 낮았다. 비자기연민 집단은 자기연민 집단과 반대의 유형을 나타냈다. Phillips(2019)는 자기연민 유형을 설명하면서 정서조절능력의 향상을 위해서는 과잉동일시를 감소시키며 우울, 불안, 스트레스를 감소시키기 위해서는 자기친절을 증가시키는 맞춤형 개입이 필요함을 밝혔다. Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서는 Neff의 예상대로 무관심, 비자기연민, 평균, 자기연민, 과잉반응 유형의 집단이 나타나 자기연민의 다차원성을 확인할 수 있었다. 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 자기판단, 고립, 과잉동일시가 서로 반대의 유형을 나타내는 비자기연민과 자기연민 집단, 평균을 중심으로 분포되어있는 집단, 모든 하위요인이 낮은 무관

심 집단, 마지막으로 모든 하위요인이 높은 과잉반응 집단으로 나타났다. Ullrich-French와 Cox(2020)는 자기연민 집단은 비자기연민 집단보다 낮은 수준의 우울, 불안, 스트레스가 나타난다고 밝혔다. 반면 과잉반응과 비자기연민 집단은 지속적인 자기판단 상태를 포함하는 집단이기 때문에 과잉반응 집단과 같이 상대적으로 높은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도가 있어도 부적응적 심리적 기능과 관련이 높게 나타난다고 하였다. 자기연민에 대한 2편의 인간 중심적 접근 연구는 성인과 대학생 대상의 서양인으로 이뤄졌고 자기연민의 다차원성에 대해서도 다소 차이가 있는 결과를 나타냈다. 본 연구에서는 선행연구들의 결과를 토대로 청소년을 대상으로 한 자기연민도 잠재프로파일 생성될 것이라 보고 우리나라 청소년의 자기연민 유형을 알아보기 위해 검증이 필요하다고 보았다.

한편 자기연민과 관련된 많은 연구는 불안, 우울, 스트레스, 정신건강, 웰빙 등의 정신건강 관계에 초점을 두고 연구되었다. 우리나라 청소년의 정신건강과 관련된 주요 요인은 한국 사회의 경쟁적이고 성취 지향적인 분위기에서 학업적 성공을 삶에서 가장 중요한 것으로 인식하는 것이다. 게다가 지나치게 높은 목표를 추구하는 완벽주의를 미덕으로 여기고 있다(이현진, 김명찬, 주인석, 2019; Burns, 1980). 이러한 사회적 분위기 속에서 부모는 청소년 자녀에게 더 높은 기대를 하며 자녀는 스스로 완벽을 추구하게 되어 심리적 문제나 갈등으로 일상생활이 힘들어진다(정은숙, 안귀여루, 2018). 만약 청소년이 주요 과업인 학업에서 만족할 만한 성과를 내지 못하면 자기가 치감과 효능감이 낮아지고 우울, 불안, 학교생활 부적응, 학업소진 등 심리적 증상뿐만 아

니라 두통, 불면증, 성장장애 등 신체적 증상을 경험하게 된다(강혜정, 강성현, 임은미, 2014; 고재홍, 윤경란, 2007; 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영, 2010; 조수현, 정지현, 신호정, 2017). 청소년에게 학업 스트레스로 인한 부적응이 지속되어 만성화되면 학업소진으로 이어질 수 있으며(신호정 외, 2012) 이는 우울, 자살 사고와 자살 행동 등 심각한 문제로 이어질 수 있다(Koeske, & Koeske, 1991; Schaufeli, Martez, Marques Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). 또한 주어진 학업과 과제를 잘 해내고 경쟁에서 성공해야만 좋은 대학과 직업 등 원하는 바를 이룰 수 있다고 여기는 사회적 분위기는 청소년들을 자신의 결점을 최소화하고 주어진 일을 완벽하게 해내고자 끊임없이 노력하게 한다(이수민, 양난미, 2018 재인용; Flett, & Hewitt, 2002). 청소년들은 자신의 평가에 집중하면서 수치심, 죄책감, 당혹감 등을 경험하며 불안과 우울을 겪을 수 있다. 청소년의 학업소진과 완벽주의가 심리적 어려움으로 이어질 수 있는 가운데 많은 선행 연구는 자기연민이 개인의 심리적 적응을 높인다는 것을 확인했다. 예를 들어 자기연민은 무기력, 불안과 우울을 낮추는 변인이며 학업소진의 원인인 스트레스와 완벽주의의 수준을 완화시켰다(이경주, 2020; 이수민, 양난미, 2018; MacBeth, & Gumley 2012). 또한 자기연민은 실패, 고통, 정서적·신체적·심리적 어려움 등을 겪을 때 자신에게 긍정적인 태도(Phillips, 2019)를 갖게 하고 불완전함을 인간의 일부로 수용하여 자신의 단점과 취약점을 인정하면서 고통을 담담하게 받아들이게 하는 정서조절의 역할을 하는 것으로 나타났다(박세란, 이훈진, 2015; Neff, 2016). 이러한 선행연구를 바탕으로 자기연민의 잠재프로파일 집단

과 불안, 우울로 이어질 수 있는 청소년의 학업소진 및 완벽주의의 관계를 연구함으로써 자기연민의 다차원성을 조사하는 것이 중요할 수 있다고 사료되었다. 특히 청소년기는 인지·심리적으로 미성숙한 상태이며 스트레스가 정신건강을 위협하여 심리적 부적응 증상이 나타날 수 있으므로 건강한 적응이 중요한 시기이다(박남수, 2017; 이경희, 2009). 스트레스, 비합리적 신념과 부정적 사고 등으로 학업소진과 완벽주의 등의 심리적 부적응을 호소하는 청소년에게 자기연민과 같은 ‘따뜻한 목소리’가 있다면 심리적 부적응의 결과는 달라진다(Gilbert, 2007). 자기연민의 척도는 청소년과 함께 사용할 수 있는 척도로 밝혀졌으며 남녀 모든 연령대에서 삶의 만족과 고통을 견디게 하는 능력과 관련이 있다(Bluth, & Blanton, 2015; Neff, & McGehee, 2010). Neff와 McGehee(2010)의 연구에서 14-17세와 19-24세의 자기연민 총점에서 차이가 없었으며 Muris, Meesters, Pierik와 Kock(2016)의 연구에서도 12-14세, 15-17세 청소년의 자기연민 총점을 비교한 결과 차이가 없었다. 선행연구에서 중·고등학생의 자기연민이 특별한 차이가 나타나지 않았으므로 우리나라 청소년기의 중심을 이루는 중·고등학생을 모두 연구대상에 포함하였다.

본 연구에서는 자기연민의 다차원성과 유형을 확인하기 위해 인간 중심적 접근(Person-centered approach) 방법을 활용하고자 한다. 구조 및 요인분석과 같은 변수 중심적 접근(Variable-oriented approach)의 연구는 다중공선성의 증가와 통계적 검정력 감소와 같은 통계적 문제가 있을 수 있고 모집단 전체의 평균적인 특성 간의 관계만을 추론하기 때문에 연구대상 각각의 특성을 반영하는 데는 한

계가 있어 자기연민의 하위요인 간 상호작용을 연구하는 데 적합하지 않다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003; Phillips, 2019). 반면 인간 중심적 접근 방법은 개인의 특성이 어떻게 구성되는지 설명하는 방식이며 그중 잠재프로파일 분석(LPA)은 혼합모형의 한 종류이고 모집단 내의 개개인 문항 반응 패턴을 확인하여 서로 이질적인 특성이 있는 집단을 발견하는 방법이다(민여준, 2015; 편지애, 2015). 잠재프로파일 분석 연구는 참여자의 응답 패턴을 통해 집단을 구분한 후 참여자가 속한 집단을 알려줄 뿐 아니라 잠재집단에 속할 확률을 제공한다. 앞선 선행연구에서 제시한 것과 같이 사람들의 자기연민에는 하나의 형태만 있는 것이 아니라 사람들에 따라 여러 다양한 자기연민 유형이 있을 것으로 보고 연구대상 각각의 특성을 반영하기 위한 잠재프로파일 분석을 적용하였다. 따라서 본 연구에서는 잠재프로파일 분석 기법을 활용하여 청소년 자기연민의 유형을 분류하고 집단의 특성을 살핌으로써 청소년의 자기연민 다차원성에 대한 이론적 근거를 제시하고자 한다. 또한 자기연민 잠재프로파일 집단에 따른 청소년의 학업소진과 완벽주의에 대한 차이를 확인하여 청소년을 상담할 때 자기연민의 유형을 통한 개인의 이해와 개입방법 모색을 위한 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 자기연민 잠재프로파일 집단은 어떻게 분류되며 집단별 특성은 어떠한가?

연구문제 2. 자기연민 잠재프로파일 집단에 따라 학업소진과 완벽주의에 차이가 존재하는가?

## 방 법

### 연구대상 및 자료수집

본 연구는 서울과 경기도에 소재하는 중·고등학교에 재학 중인 중학교 2학년에서 고등학교 3학년 남·여 695명을 대상으로 하였다. 서울과 경기도 지역의 5개 중학교와 15개 고등학교에 오프라인 설문지와 온라인 설문지를 활용하여 조사하였다. 연구윤리에 관한 내용을 설문지에 작성하고 설문을 시작하기 전에 실시자를 통해 안내한 후 자발적으로 참여 의사를 밝힌 학생을 대상으로 진행하였다. 설문은 2019년 7월 중순에 시작하여 8월에 회수되었다. 전체 설문지 중에서 연구대상에 어긋나는 중학교 1학년 2명, 불성실하게 응답한 10명, 중복으로 응답한 2명을 제외한 681명의 자료를 분석에 사용하였다. 남학생이 224명(32.9%)이었으며 여학생이 355명(52.1%)이었다. 성별을 응답하지 않은 참여자는 102명(15%)으로 적지 않지만 본 연구의 목적은 자기연민의 잠재프로파일 집단을 밝히는 것이므로 많은 참여자를 대상으로 프로파일을 분석하기 위해 무응답자를 포함하여 연구를 진행하였다. 학년으로 살펴보면 중학교 2학년이 159명(23.3%), 중학교 3학년이 193명(28.3%), 고등학교 1학년이 151명(22.2%), 고등학교 2학년이 131명(19.2%), 고등학교 3학년이 47명(6.9%)이었다.

### 측정도구

#### 자기연민

자기연민을 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 Self-Compassion Scale을 김경의, 이금단, 조

용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안 및 타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 자기자비 척도는 총 26문항으로 자기친절(예: 나는 내 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.), 자기판단(예: 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.), 보편적 인간성(예: 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.), 고립(예: 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.), 마음챙김(예: 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 한다.), 과잉동일시(예: 나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.)의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하고 자기자비의 총점은 자기판단, 고립, 과잉동일시를 역산하여 합산한다. 그러나 본 연구에서는 이해를 높이고자 자기판단, 고립, 과잉동일시를 역산하지 않고 다차원적 척도로 사용하였다. 따라서 각 하위요인의 점수가 높을수록 자기친절, 자기판단, 인간의보편성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 태도가 높은 것을 의미한다. Neff(2003b)가 개발한 원 척도의 전체 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93으로 보고되었고 김경의 외(2008)의 연구에서 전체 신뢰도는 .87이며 하위요인의 신뢰도는 자기친절 .74, 자기판단 .77, 보편적 인간성 .71, 고립 .81, 마음챙김 .78, 과잉동일시 .66이었다. 본 연구에서 전체 신뢰도는 .90으로 나타났고 하위요인의 신뢰도는 자기친절 .76, 자기판단 .80, 보편적 인간성 .69, 고립 .78, 마음챙김 .72, 과잉동일시 .71이었다.

### 학업소진

학업소진을 측정하기 위해 MBI-GS 척도를 기반으로 Schaufeli 외(2002)가 학생을 대상으로 개발한 MBI-SS(Maslach Burnout Inventory-Students Survey)를 Shin, Puig, Lee, Lee와 Lee (2011)가 한국의 중·고등학생을 대상으로 번안 및 타당화한 학업소진 척도를 사용하였다. 학업소진 척도는 총 15문항으로 탈진(예: 나는 공부 때문에 마음이 너무 메마른 느낌이다.), 냉담(예: 나는 현재 학교 공부에 대해 흥미가 없다.), 무능감(예: 나는 공부하면서 생기는 문제를 효과적으로 해결할 수 있다.)의 3개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 척도는 5점 Likert 척도로 측정하고 합산 점수가 높을수록 학업소진이 높은 것을 의미하며 무능감 6문항은 유능감의 역산 문항으로 이루어져 있다. Shin 외(2011)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 탈진 .86, 냉담 .82, 무능감 .82로 보고되었다. 본 연구에서 전체 신뢰도는 .88로 나타났고 하위요인의 신뢰도는 탈진 .86, 냉담 .87, 무능감 .85로 나타났다.

### 완벽주의

완벽주의를 측정하기 위해 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Frost-Multidimensional Perfectionism Scale; FMPS)를 정승진(1999)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 완벽주의 척도는 총 35 문항으로 실수에 대한 염려(예: 만일 직장이나 학업에서 실패한다면, 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.), 부모의 기대(예: 나의 부모님은 나에게 대해 매우 높은 기준을 가지고 계신다.), 부모의 비난(예: 어렸을 때, 일을 완벽하게 해 내지 못해서 야단맞은 적이 있다.), 수행에 대한 의심(예: 나는 신중하게 어떤 일을 했는데

도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.), 개인적 기준(예: 모든 일을 완벽하게 잘 해내는 것은 내게 중요하다.), 조직화(예: 조직하고 체계화하는 일은 나에게 매우 중요하다.)로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 측정하고 합산 점수가 높을수록 완벽주의 수준이 높음을 나타내며 역문항은 없다. Frost 외(1990)가 개발한 원척도의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91이었고 정승진(1999)의 연구에서 완벽주의 척도의 신뢰도는 .89이며 하위 척도의 신뢰도는 실수에 대한 염려 .83, 개인적 기준 .72, 부모의 기대 .78, 부모의 비난 .66, 수행에 대한 의심 .67, 조직화 .87으로 보고되었다. 본 연구에서 완벽주의 척도 전체 신뢰도는 .92이며 하위요인의 신뢰도는 실수에 대한 염려 .89, 개인적 기준 .79, 부모의 기대 .84, 부모의 비난 .83, 수행에 대한 의심 .66, 조직화 .85로 나타났다.

### 자료분석

본 연구에서는 SPSS 22.0과 Mplus 7.4를 활용하여 수집된 자료를 분석하였다. 첫째, 연구에 참여한 학생들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하고 측정도구의 신뢰도를 확인하였다. 둘째, 기술통계, 상관관계 및 정규성 가정을 검정하였다. 셋째, 청소년 자기연민의 유형을 알아보기 위해 잠재프로파일 분석을 실시하였다. 본 연구의 기반이 되는 잠재프로파일 분석(Latent Profile Analysis; LPA)은 먼저 통계적인 적합도를 확인하고 선행연구를 통해 확인된 이론적 배경과 해석 가능성을 파악하여 최종적으로 집단을 선택한다 (McCrae, Chapman, & Christ, 2006; Muthén, & Muthén, 2000). 정확한 잠재집단의 수를 결정

하는 데 사용되는 통계 지수는 크게 3가지이다(권재기, 2011). 첫 번째는 정보 기반 지수로 AIC, BIC 및 saBIC이며 값이 작을수록 더 적합한 모형을 의미한다(Muthén, & Muthén, 2002). 두 번째는 분류의 정확도를 평가하는 Entropy로 0에서 1의 값을 가지며 1에 가까울수록 분류 오류가 적어 정확한 값으로 여긴다. 값이 .8 이상이면 차별성 있게 분류되었음을 의미한다(임미령, 2014; Muthén, & Muthén, 2000). 세 번째는 우도비 통계적 검정방법인 LMR과 BLRT으로 모형을 비교하기 위해 사용한다. LMR과 BLRT는 잠재집단의 수가  $k$ 개인 모형과  $k-1$ 개인 모형을 비교하는 방법으로  $p$ 값이 유의한 확률값( $p < .05$ )를 가질 때  $k$ 개의 잠재집단을 선택하고  $p$ 값이 유의하지 않으면  $k-1$ 개의 모형을 지지하는 것으로 해석한다(노언경, 홍세희, 2012; Nylund, Asparouhov, & Muthén, 2007; Tein, Coxe, & Cham, 2013). 또한 분류율의 최소 비율은 잠재집단을 결정하는 또 하나의 준거로 활용한다(권재기, 2014; Jung, & Wickrama, 2008; Hill, White, Chung, Hawkins, & Catalano, 2000). 최소 비율에 대한 명확한 기준은 없으나 선행연구에서는 모든 계층이 5% 이상의 비율을 가질 때 계층 간 비교가 가능하며(Hill et al., 2000)  $k$ 집단이 5% 미만의 미미한 분포를 나타내거나 다른 집단과의 구분이 모호하다면 명확한 집단 선택을 위해  $k-1$ 집단을 선택하라고 제시한다(Muthén, & Muthén, 2002). 통계적 관점에서 볼 때 5% 미만의 집단을 포함한다면 너무 많은 집단을 추출할 수 있어 유의해야 한다는 것이다(Hipp, & Bauer, 2006; Merz, & Roesch, 2011). 그러나 상담 및 임상 분야에서는 인간 행동의 특수한 측면을 연구하기 때문에 1%의 소수 집단에도 관심을 두고 있으며(최현주, 조민희, 2014 재인용) Hill

등(2000)의 연구에서도 집단 간 비교는 집단의 비율이 1% 이상이면 가능하다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 잠재프로파일 분석을 통해 통계적 접근을 우선으로 활용하고 자기연민을 활용하여 청소년의 심리적 특성을 알아본다는 연구의 목적에 맞게 최소 분류율을 1%로 선정하여 연구의 해석 가능성 및 유용성을 높이고자 했다. 마지막으로 잠재프로파일 분석으로 확인된 자기연민 집단 간 청소년의 학습소진과 완벽주의에서 차이가 있는지 탐색하기 위해 일원 분산분석(one-way ANOVA), 다변량 분산분석(MANOVA) 및 사후검정(Scheffé)을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

본 연구에서 사용된 주요 변인인 자기연민, 학습소진, 완벽주의의 상관관계, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도에 대한 기술 통계량은 표 1과 같다.

주요 변인의 관계 분석을 위해 상관관계를 확인한 결과 자기연민과 학습소진은 유의미한 부적 상관을 보였다( $r = -.42, p < .01$ ). 자기연민과 완벽주의의 관계 역시 유의미한 부적 상관이 나타났다( $r = -.33, p < .01$ ). 자기연민 하위요인 간의 관계를 보면 자기친절과 보편적 인간성, 마음챙김의 관계가 각각  $r = .48, r = .65$  ( $p < .01$ ), 보편적 인간성과 마음챙김의 관계가  $r = .52$  ( $p < .01$ )으로 유의미한 정적 상관관계로 나타났다. 자기연민 하위요인 중 자기판단과 고립, 과잉동일시의 관계가 각각  $r = .68, r = .71$  ( $p < .01$ ), 고립과 과잉동일시의 관계가  $r = .71$  ( $p < .01$ )으로



표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	2	2-1	2-2	2-3	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6
1. 자기연민																		
1-1 자기친절	.78**	1																
1-2 자기관단	-.81**	-.50**	1															
1-3 보편적 인간성	.50**	.48**	-.14**	1														
1-4 고립	-.76**	-.36**	.68**	-.11**	1													
1-5 마음챙김	.67**	.65**	-.31**	.52**	-.29**	1												
1-6 과잉동일시	-.78**	-.40**	.71**	-.12**	.71**	-.32**	1											
2. 학업소진																		
2-1 탈진	-.42**	-.33**	.30**	-.21**	.37**	-.31**	.29**	1										
2-2 냉담	-.29**	-.21**	.20**	-.14**	.31**	-.22**	.19**	.85**	.49**	1								
2-3 무능감	-.31**	-.33**	.14**	-.30**	.16**	-.35**	.11**	.74**	.20**	.51**	1							
3. 완벽주의																		
3-1 실수에 대한 염려	-.33**	-.12	.43**	.09*	.44**	.02	.43**	.06	.35**	.03	-.24**	1						
3-2 개인적 기준	-.14**	-.00	.26**	.11**	.20**	.13**	.26**	-.21**	.12**	-.20**	-.42**	.75**	.61**	1				
3-3 부모의 기대	-.09*	-.04	.11**	.07	.15**	.03	.13**	.04	.21**	.01	-.14**	.63**	.39**	.34**	1			
3-4 부모의 비난	-.34**	-.19**	.35**	-.03	.40**	-.11**	.32**	.37**	.41**	.28**	.17**	.66**	.55**	.21**	.59**	1		
3-5 수행에 대한 의심	-.34**	-.12**	.40**	.07	.44**	.025	.44**	.17**	.35**	.15**	-.10**	.68**	.60**	.43**	.27**	.43**	1	
3-6 조적화	.16**	.24**	.01	.24**	.00	.30**	.01	-.32**	.000	-.26**	-.48**	.57**	.28**	.53**	.20**	.03	.29**	1
평균	82.20	15.36	15.88	13.19	12.47	13.24	12.06	41.39	14.70	11.12	15.57	103.03	29.62	15.35	11.41	11.84	12.42	22.40
표준편차	14.74	3.60	4.16	2.84	3.53	2.75	3.36	10.66	4.78	4.27	4.77	20.74	8.18	4.19	3.92	4.44	3.00	5.46
왜도	-.05	-.07	-.031	-.19	-.02	-.09	.06	.06	.09	.08	.25	.17	.15	.19	.14	.58	.04	-.01
첨도	.33	-.03	-.44	-.03	-.43	.40	-.37	-.04	-.63	-.61	.03	.15	-.45	-.38	-.64	.04	-.21	-.25

주. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

유의미하게 높은 정적 상관관계를 보였다. 자기연민의 하위요인과 학업소진의 하위요인 간 관계를 살펴보면 탈진, 냉담, 무능감은 자기연민의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 유의미한 부적 상관관계로 나타났고( $r = -.35 \sim -.14, p < .01$ ) 자기연민의 자기판단, 고립, 과잉동일시와는 정적 상관관계였다( $r = .11 \sim .40, p < .01$ ). 학업소진 하위요인 중 무능감이 자기연민의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 가장 높은 부적 상관관계로 나타났고( $r = -.33, r = -.30, r = -.35, p < .01$ ) 탈진은 자기연민의 자기판단, 고립, 과잉동일시와 가장 높은 정적 상관관계를 보였다( $r = .36, r = .40, r = .35, p < .01$ ). 자기연민의 하위요인과 완벽주의의 하위요인의 상관관계를 살펴보면 실수에 대한 염려, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심,

개인적 기준에서 자기연민의 자기판단, 고립, 과잉동일시와 유의미한 정적 상관관계가 나타났고( $r = .11 \sim .55, p < .01$ ) 그중 실수에 대한 염려가 가장 높은 정적 상관을 보였다( $r = .53, r = .55, r = .55, p < .01$ ). 조직화는 자기연민의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 더 높은 정적 상관관계가 있었다.

측정 변인이 정규성 가정을 충족하는지 검토하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. Finch, West와 Mackinnon(1997)은 왜도의 값이  $|2|$ , 첨도의 값이  $|7|$ 을 넘지 않으면 정상분포를 나타낸다고 하였다. 본 연구에서는 왜도가  $-.07 \sim .58$ , 첨도가  $-.64 \sim .33$ 으로 정규성 가정을 충족했다.

최종 의사 결정을 통해 본 연구에서는 자기연민이 5개의 잠재집단으로 분류되는 것으로

표 2. 잠재프로파일 집단의 수에 따른 적합도 비교

기준		잠재프로파일 집단의 수				
		2	3	4	5	6
정보 지수	AIC	8654.467	8393.469	8228.301	8100.368	7969.165
	BIC	8740.414	8511.085	8377.579	8281.311	8181.772
	saBIC	8680.087	8428.528	8272.800	8154.306	8032.541
모형 비교	LMR(p)	0.0000	0.0352	0.5152	0.0215	0.1053
	BLRT(p)	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000	0.0000
분류 질	Entropy	0.795	0.780	.802	.801	.816
	1	47.6(324명)	24.8(168명)	5.4(37명)	2.2(15명)	2.9(20명)
분류율 (%)	2	52.4(357명)	50.5(344명)	49.2(335명)	22.5(153명)	38(259명)
	3		24.7(168명)	22.2(151명)	43.8(298명)	29.8(203명)
	4			23.2(158명)	20.3(138명)	15.1(103명)
	5				11.3(77명)	9.8(67명)
	6					4.2(29명)

주. 음영 표시는 본 연구에서 선택한 집단의 수

보았다. 표 2에 제시된 것과 같이 집단 1은 15명(2.2%), 집단 2는 153명(22.5%), 집단 3은 298명(43.8%), 집단 4는 138명(20.3%), 집단 5는 77명(11.3%)으로 분류되었다. 응답자별 해당 집단에 속할 확률을 평균적으로 산출하여 분류의 질을 다시 확인할 수 있다. 잠재프로파일 집단의 할당 확률 평균은 표 3에 제시하였다. 대각선의 값이 클수록 사례에 대한 분류의 정확도가 높은 것을 의미한다(Pastor, Barron, Miller, & Davis, 2007). 예를 들어 집단 1에 속하는 응답자는 집단 1에 속할 확률의 평균이 94.5%이며 집단 2에 속할 확률은 0%, 집단 3

에 속할 확률은 3.1%, 집단 4에 속할 확률은 0.1%, 집단 5에 속할 확률은 0%인 것이다. 본 연구에서는 각 집단에 속한 응답자가 해당 집단에 속할 확률은 81.3 ~ 94.5%로 높은 할당 확률을 보여 분류의 정확도가 높았다.

최종적으로 선정된 잠재집단의 이름을 명명하기 위해 집단별 특징을 살펴보았다. 우선 잠재집단별 자기연민의 각 하위요인 평균을 비교하기 위해 집단별 자기연민의 평균 점수를 표 4에 제시하였으며 하위요인을 직관적으로 확인할 수 있도록 역채점을 적용하지 않았다. 따라서 자기연민의 하위요인 중 자기판단,

표 3. 잠재프로파일 집단의 할당 확률 평균

집단	비율	잠재프로파일 집단				
		1	2	3	4	5
1	2.2% (15명)	0.945	0	0.031	0.001	0
2	22.5%(153명)	0.001	0.883	0.065	0	0.052
3	43.8%(298명)	0.008	0.34	0.854	0.049	0.056
4	20.3%(138명)	0.003	0	0.082	0.91	0.005
5	11.3%(77명)	0	0.068	0.116	0.004	0.813

표 4. 잠재프로파일 집단별 자기연민의 평균

집단	N (명)	비율 (%)	자기연민 하위요인의 평균 점수					
			자기 친절	자기 판단	보편적 인간성	고립	마음 챙김	과잉 동일시
1	15	2.2	2.12	1.97	2.15	1.72	2.13	1.92
2	153	22.5	2.37	3.72	2.81	3.71	2.73	2.04
3	298	43.8	3.04	2.69	3.27	2.75	3.28	2.87
4	138	20.3	3.82	1.99	3.68	1.95	3.9	3.82
5	77	11.3	3.36	3.39	3.86	3.61	3.69	3.62
계	681	100	3.07 (0.72)	2.82 (0.83)	3.3 (0.71)	2.89 (0.88)	3.31 (0.69)	2.98 (0.84)

고립, 과잉동일시의 점수가 높을수록 자기연민 태도가 낮은 것을 의미한다. 자기연민의 6개 하위요인의 평균은 각각 자기친절이 3.07, 자기판단이 2.82, 보편적 인간성이 3.3, 고립이 2.89, 마음챙김이 3.31, 과잉동일시가 2.98으로 나타났다. 집단 1은 전체의 2.2%(15명)으로 자기연민의 모든 하위요인이 낮은 집단이다. 이 집단은 자신의 인지, 정서, 행동 등 경험에 대해 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 태도나 자기판단, 고립, 과잉동일시 태도가 모두 낮아 '무관심' 집단으로 명명하였다. 집단 2는 전체의 22.5%(153명)으로 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김은 평균보다 낮고 자기 판단적이고 고립을 느끼며 상황에 과잉동일시하는 태도가 평균보다 높게 나타나 '비자기연민' 집단으로 명명하였다. 집단 3의 경우 전체의 43.8%(298명)으로 가장 많은 비중을 차지했으며 자기연민의 6개 하위요인이 평균 점수보다는 다소 낮지만 가장 평균에 가까운 집단이기 때문에 '평균' 집단으로 명명하였다. 집단 4는 전체의

20.3%(138명)으로 '비자기연민' 집단과 정반대의 유형이다. 이들은 어려운 상황에서 평균보다 높은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도를 가지며 자기판단, 고립, 과잉동일시는 평균보다 낮아 자신을 돌보는 집단으로 '자기연민' 집단이라 명명하였다. 집단 5는 '무관심' 집단과 정반대로 자신에게 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 태도와 자기판단, 고립, 과잉동일시 태도를 모두 보여 '과잉반응' 집단으로 명명하였다.

다음으로 각 잠재프로파일 집단에 분류된 응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보았다. 응답자를 성별과 학년으로 나누어 성별별, 학년별 인원과 비율을 확인하여 표 5에 제시하였다. 먼저 성별별 집단에 속한 비율을 살펴보면 남학생은 무관심 집단 4.5%, 비자기연민 집단 15.2%, 평균 집단 43.3%, 자기연민 집단 25%, 과잉반응 집단 12.1%로 분류되었다. 여학생은 무관심 집단 1.1%, 비자기연민 집단 27.3%, 평균 집단 41.7%, 자기연민 집단 18%,

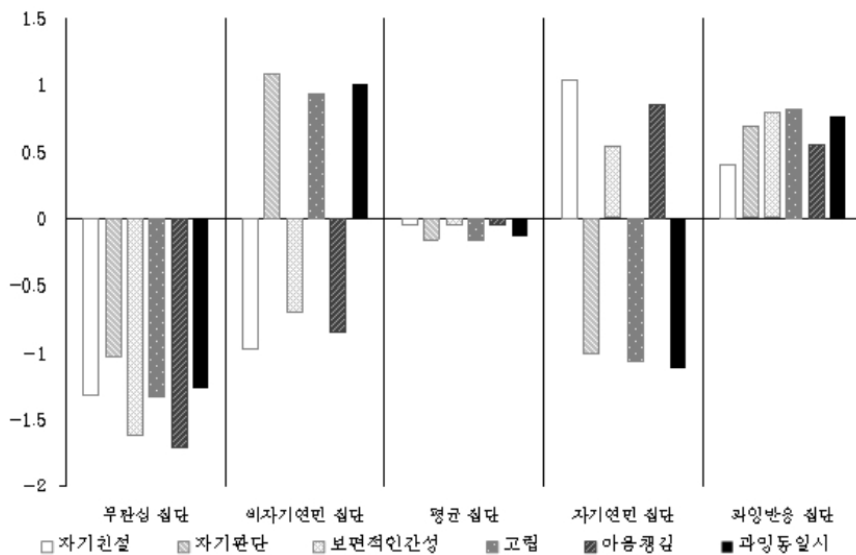


그림 1. 자기연민 잠재프로파일 집단의 형태

표 5. 잠재프로파일 집단별 인구통계학적 특성 (N=681)

구분	집단1	집단2	집단3	집단4	집단5	계	
	무관심	비자기연민	평균	자기연민	과잉반응		
	15명(2.2%)	153명(22.5%)	298명(43.8%)	138명(20.3%)	77명(11.3%)		
성별	남	10명(4.5%)	34명(15.2%)	97명(43.3%)	56명(25%)	27명(12.1%)	224명
	여	4명(1.1%)	97명(27.3%)	148명(41.7%)	65명(18.0%)	41명(11.5%)	355명
결측	1명(1%)	22명(21.6%)	53명(52%)	17명(16.7%)	9명(8.8%)	102명	
학년	중2	3명(1.9%)	28명(17.6%)	66명(41.5%)	49명(30.8%)	13명(8.2%)	159명
	중3	8명(4.1%)	39명(20.2%)	96명(49.7%)	37명(19.2%)	13명(6.7%)	193명
	고1	2명(1.3%)	36명(23.8%)	62명(41.1%)	30명(19.9%)	21명(13.9%)	151명
	고2	2명(1.5%)	40명(30.5%)	59명(45.0%)	10명(7.6%)	20명(15.3%)	131명
	고3	-	10명(21.3%)	15명(31.9%)	12명(25.5%)	10명(21.3%)	47명

과잉반응 집단 11.5%로 나타났다. 또한 남학생은 자기연민 집단, 여학생은 비자기연민 집단에 더 많은 인원이 포함되었다. 학년별로 집단에 속한 비율을 살펴보면 비자기연민 집단이 중학교 2학년부터 고등학교 2학년까지 각각 17.6%, 20.2%, 23.8%, 30.5%로 계속해서 증가했다. 또한 자기연민 집단이 가장 적은 학년은 고등학교 2학년이며 가장 많은 학년은 중학교 2학년이었다. 과잉반응 집단은 고등학교 3학년이 21.3%로 가장 많았다.

#### 자기연민 잠재프로파일 집단에 따른 학업소진의 차이검증

자기연민의 잠재프로파일 집단에 따른 청소년의 학업소진 차이를 확인하기 위해 MANOVA 분석 후 Scheffé 사후검정을 하고 결과를 표 6에 제시하였다. 학업소진 총점과 그 하위요인의 점수가 높을수록 해당 변인의 경향이 높게 나타남을 뜻한다. 차이검증 결과

학업소진 총점( $F=27.736, p<.001$ )과 학업소진 하위요인인 탈진( $F=29.000, p<.001$ ), 냉담( $F=12.679, p<.001$ ), 무능감( $F=19.517, p<.001$ )에서 모두 유의한 차이가 나타났다.

자세히 살펴보면 학업소진의 총점에서는 과잉반응 및 무관심 집단이 자기연민 집단보다 학업소진이 유의미하게 높았으나 과잉반응 및 무관심 집단은 차이가 없었다. 또한 비자기연민, 평균, 자기연민 집단 순서로 학업소진이 유의미하게 높았다. 탈진에서는 비자기연민 및 과잉반응 집단이 무관심 집단보다 유의미하게 높았다. 또한 비자기연민 및 과잉반응 집단, 평균, 자기연민 집단 순서로 탈진이 유의미하게 높았다. 냉담에서는 자기연민 집단보다 평균, 과잉반응, 비자기연민, 무관심 집단에서 유의미하게 높게 나타났으며 평균, 과잉반응, 비자기연민, 무관심 집단 간 차이는 없었다. 무능감에서는 무관심, 평균, 자기연민 및 과잉반응 집단 순서로 높았다. 또한 비자기연민 집단이 자기연민 및 과잉반응 집단보

표 6. 잠재프로파일 집단에 따른 학업소진의 차이검증

	집단1	집단2	집단3	집단4	집단5	F	Scheffé 집단
	무관심	비자기 연민	평균	자기연민	과잉반응		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
학업소진	3.01 (0.56)	3.09 (0.69)	2.77 (0.63)	2.29 (0.70)	2.85 (0.66)	27.736***	4 < 5, 1 4 < 3 < 2
탈진	2.48 (0.99)	3.40 (0.95)	2.86 (0.86)	2.41 (0.90)	3.37 (0.88)	29.000***	1 < 2, 5 4 < 3 < 2, 5
하위 요인	냉담 3.15 (0.89)	3.06 (1.10)	2.81 (0.94)	2.26 (1.07)	2.96 (1.16)	12.679***	4 < 3, 5, 2, 1
	무능감 3.37 (0.83)	2.85 (0.74)	2.66 (0.75)	2.22 (0.70)	2.35 (0.90)	19.517***	4, 5 < 3 < 1 4, 5 < 2

주. \*\*\*  $p < .001$

다 무능감이 높았으며 자기연민 및 과잉반응 집단 간 차이는 없었다.

자기연민 잠재프로파일 집단에 따른 완벽주의의 차이검증

자기연민의 잠재프로파일 집단에 따른 완벽주의의 차이를 확인하기 위해 MANOVA 분석 후 Scheffé 사후검정을 하였다. 그 결과를 표 7에 제시하였다. 완벽주의 총점과 그 하위요인의 점수가 높을수록 해당 변인의 경향이 높게 나타남을 뜻한다. 차이검증 결과 완벽주의의 하위요인 중 부모의 기대는 유의한 결과가 나타나지 않았으며 부모의 기대 요인을 제외한 완벽주의 총점( $F=39.996, p < .001$ ), 완벽주의의 부적응적 측면인 실수에 대한 염려( $F=80.448, p < .001$ ), 부모의 비난( $F=21.451, p < .001$ ), 수행에 대한 의심( $F=40.249, p < .001$ ) 그리고 완벽주의의 적응적 측면인 개인적 기준( $F=14.484, p < .001$ )과 조직화( $F=12.177, p < .001$ )에서는 유

의한 차이를 확인하였다.

완벽주의의 총점과 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심은 다소 비슷한 결과가 나타났다. 우선 완벽주의 총점과 수행에 대한 의심에서는 비자기연민 및 과잉반응, 평균, 자기연민 및 무관심 집단 순서로 높았고 비자기연민 및 과잉반응 집단과 자기연민 및 무관심 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 실수에 대한 염려에서는 비자기연민 및 과잉반응, 평균, 자기연민, 무관심 집단 순서로 높았고 비자기연민 및 과잉반응 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 부모의 비난에서 무관심 집단은 다른 집단과 유의미한 차이가 나타나지 않았으며 비자기연민 및 과잉반응, 평균, 자기연민 집단 순으로 높았다. 개인적 기준은 비자기연민 및 과잉반응, 평균 및 자기연민, 무관심 집단 순서로 높았고 비자기연민 및 과잉반응 집단과 평균 및 자기연민 집단 간 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 조직화는 무관심, 비자기연민, 평균 집단보다

표 7. 잠재프로파일 집단에 따른 완벽주의의 차이검증

	집단1	집단2	집단3	집단4	집단5	F	Scheffé 집단
	무관심	비자기 연민	평균	자기 연민	과잉 반응		
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
완벽주의	2.28 (0.45)	3.23 (0.56)	2.86 (0.48)	2.65 (0.55)	3.35 (0.59)	39.996***	1, 4 < 3 < 2, 5
실수에 대한 염려	2.14 (0.54)	3.57 (0.70)	2.86 (0.63)	2.32 (0.67)	3.48 (0.81)	80.448***	1 < 4 < 3 < 2, 5
개인적 기준	2.18 (0.72)	3.27 (0.88)	3.00 (0.73)	2.88 (0.79)	3.47 (0.96)	14.484***	1 < 4, 3 < 2, 5
하 위 요 인	부모의 기대 (0.86)	2.98 (1.10)	2.80 (0.86)	2.78 (1.01)	2.99 (1.11)	2.046	유의한 값 없음
부모의 비난 (0.82)	2.07 (0.82)	2.76 (0.96)	2.30 (0.74)	1.93 (0.80)	2.69 (1.01)	21.451***	4 < 3 < 2, 5
수행에 대한 의심 (0.72)	2.38 (0.72)	3.42 (0.71)	3.03 (0.64)	2.68 (0.68)	3.66 (0.68)	40.249***	1, 4 < 3 < 2, 5
조직화 (0.72)	2.53 (0.72)	3.06 (0.82)	3.12 (0.69)	3.37 (0.79)	3.60 (0.81)	12.177***	1, 2, 3 < 4, 5

주. \*\*\*  $p < .001$

자기연민 및 과잉반응 집단이 더 높게 나타나 적응적인 측면으로 나타났다.

### 논 의

본 연구는 잠재프로파일 분석을 통해 청소년 자기연민의 유형을 분석하여 자기연민의 다차원성과 집단별 특성을 파악하는 것을 목적으로 하였다. 더불어 자기연민은 심리적인 고통 완화에 초점을 두고 자신을 돌보는 것이므로 청소년 시기에 주요한 심리적 어려움과 고통이 될 수 있는 학업 영역-학업소진과 완벽주의-에서 자기연민 유형의 특징을 확인하

였다. 본 연구의 결과 요약과 논의는 다음과 같다.

첫째, 적합도, 분류율 및 해석 가능성을 고려하여 청소년 자기연민의 잠재프로파일을 분석한 결과 자기연민이 5개 유형으로 분류되는 것을 확인하였다. 5개 유형은 무관심, 비자기연민, 평균, 자기연민, 과잉반응 집단으로 명명하였다. 이러한 결과는 자기연민의 잠재프로파일 분석 연구를 진행한 Phillips(2019)와는 부분적으로 일치하고 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구와는 일치하는 결과였다. Phillips(2019)는 자기연민 유형을 자기연민, 평균 및 비자기연민 집단으로 분류하였다. 반면 Ullrich-French와 Cox(2020)는 대학생 대상의 연구에

서 자기연민 유형을 5개 유형으로 분류하여 무관심(Indifferent), 평균(Average), 비자기연민(Uncompassionate), 자기연민(Compassionate), 과잉반응(High responding)으로 명명하였다. 두 선행 연구에서도 자기연민, 평균 및 비자기연민 집단은 반복적으로 검증되었고 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서는 무관심, 과잉반응 집단이 추가적으로 나타났다. 본 연구 결과 또한 잠재프로파일 집단의 유형이 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 높고 자기판단, 고립, 과잉동일시가 낮거나(자기연민 집단) 그 반대인 경우(비자기연민 집단)와 6개의 하위요인이 모두 낮거나(무관심 집단) 혹은 모두 높은 집단(과잉반응 집단) 그리고 평균을 밀도는 수준(평균 집단)의 형태가 나타나 Ullrich-French와 Cox(2020)의 결과를 지지하였다.

자기연민 잠재프로파일 집단을 살펴보면 집단 1은 ‘무관심’ 집단으로 가장 낮은 비율인 2.2%이다. 무관심 집단은 자기연민의 6가지 하위요인의 태도가 모두 낮다. 즉 자신이 심리적 어려움과 고통을 겪을 때 균형적인 시각으로 자신을 돌보지 못하며 비난하지도 않고 상황을 반추하는 모습도 나타나지 않으며 마음챙김의 태도도 갖지 못하는 상태이다. 따라서 무관심 집단은 자신의 감정과 생각을 있는 그대로 인식하고 수용하지 못해 자신을 돌보는 것도 어려워진다. 또한 비자기연민 집단보다 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 더 낮아 무관심 집단에게 자기연민을 함양시키기 위해서는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 높이는 접근이 필요하며 그러기 위해서 무엇보다 마음챙김을 할 수 있도록 도울 필요가 있다고 사료된다.

집단 2는 ‘비자기연민’ 집단으로 전체 22.5%의 비율을 차지한다. 비자기연민 집단은

자기판단, 고립, 과잉동일시의 태도가 강하게 나타나고 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도는 낮게 나타난다. 특히 자기판단이 가장 높고 자기친절이 가장 낮다. 따라서 비자기연민 집단은 심리적 어려움과 고통의 상황에서 자신을 혹독하게 비난하며 오직 자신에게만 일어나는 경험이라 받아들이며 스스로 고립되어 자신을 친절함으로 돌보지 않는다. 또한 심리적 어려움이 발생한 후 자기판단, 고립, 과잉동일시가 심리장애를 유지한다는 연구 결과(Neff, 2003a)가 있어 5가지 집단 중 고위험군이라 할 수 있다. 실제로 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서 비자기연민 집단은 심리적 경직성, 우울증 및 스트레스 수준이 가장 높게 나타났고 Phillips(2019)의 연구에서도 삶의 만족, 삶의 의미와 탄력성은 가장 낮고 우울, 불안 및 스트레스 수준은 가장 높은 것으로 나타났다.

집단 3은 ‘평균’ 집단으로 전체의 43.8%로 가장 많다. 평균 집단은 6개 하위요인이 가장 평균에 가까운 집단이나 하위요인 모두 평균보다 약간 낮은 점수를 보였다. Phillips(2019)의 연구에서는 평균 집단의 유형이 평균보다 약간 높은 유형으로 나타나 본 연구와는 다른 결과였으나 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서는 평균보다 약간 높은 유형과 평균보다 약간 낮은 유형이 모두 나타나 본 연구와 부분적으로 일치했다. 동양인을 대상으로 한 연구에서는 자기연민의 평균이 서양인보다 약간 낮은 점수를 보이는데 이는 겸손과 우수한 수행을 미덕으로 여기는 유교 사상을 기반으로 하는 동아시아 문화권에서 자기연민의 태도가 더 낮은 경향이 있다는 선행연구와 맥을 같이 한다(Neff, Pisitsungkagarn, & Hsieh, 2008).

집단 4는 ‘자기연민’ 집단으로 전체의



20.3%이다. 자기연민 집단은 자기판단, 고립, 과잉동일시의 태도를 보이지 않고 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도를 강하게 보인다. 즉 심리적 어려움과 고통의 상황에서 자신에게 연민심을 베풀며 불안전성으로 겪는 어려움이 인간 모두에게 나타남을 수용하고 자신의 고통과 경험을 균형 잡힌 시각으로 바라볼 수 있다는 것이다. 특히 본 연구에서는 자기연민 집단에서 자기친절의 태도가 강하게 나타났다. 이는 자기연민 집단이 고통과 어려움을 겪을 때 마음챙김을 통해 현재의 고통을 알아차리며 자신을 수용하고 온화한 태도로 자신을 돌보며 친절하게 대하는 것을 의미한다. 따라서 가장 적응적인 집단이라 할 수 있다. 실제로 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서도 가장 탄력적이며 심리적 경직성, 우울, 불안 및 스트레스 수준이 가장 낮은 집단으로 나타났고 Phillips(2019)의 연구에서도 삶의 만족, 삶의 의미와 탄력성은 가장 높고 우울, 불안 및 스트레스 수준은 가장 낮은 것으로 나타났다.

집단 5는 ‘과잉반응’ 집단으로 전체의 11.3%로 나타났다. 과잉반응 집단은 자기연민의 6가지 하위요인의 태도가 모두 높다. 즉 자신에게 친절하고 균형적인 시각으로 감정과 경험을 수용하는 태도를 보이면서도 실패나 어려움을 자신에게만 해당하는 것으로 인식하여 고립된다. 또한 자신을 비판하며 과도하게 몰입하여 반추하는 특성을 동시에 가진다. 특히 과잉반응 집단은 자기친절과 마음챙김의 태도가 가장 낮고 보편적 인간성과 고립의 태도가 가장 높는데 그중 보편적 인간성은 전체 집단 중 가장 높았다. 고통이 보편적이라는 것을 인지적으로는 이해하면서도 스스로를 고립시키고 마음챙김을 하기도 하지만 반추하는

사고와 과잉동일시도 나타나 자신을 따뜻하게 바라보는 자기친절로 연결되지 않는 것으로 사료된다. 보편적 인간성과 고립이 동시에 상승한 것은 자기연민의 다차원성을 확인할 수 있는 측면이나 모든 요소를 동시에 경험하는 것은 심리적으로 혼란을 경험하거나 과도한 정서 경험으로 인해 심리적 어려움으로 이어질 가능성이 있다. 실제로 Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구에서 과잉반응 집단은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도를 보임에도 심리적 경직성이 비자기연민 집단만큼 높은 것으로 나타났다. 선행연구는 과잉반응 집단이 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도를 보임에도 불구하고 정신병리와 더 높은 상관성이 있는 자기판단, 고립, 과잉동일시로 인해 위협-방어 시스템이 지속적으로 활성화되어(Gilbert, 2007) 공격, 동결, 회피 등의 부적응적 대처로 이어지게 된다고 제시한다(López et al., 2015; Muris, & Petrocchi, 2017). 이는 자기판단, 고립, 과잉동일시에 대한 개입의 중요성을 시사한다.

둘째, 청소년 자기연민의 잠재프로파일 집단에 따른 학업소진에 차이가 있었다. 탈진은 무관심 집단과 자기연민 집단이 낮게 나타났다. 냉담은 자기연민 집단이 다른 4개 집단보다 낮았다. 무능감에서는 자기연민 집단과 과잉반응 집단이 가장 낮고 무관심 및 비자기연민 집단이 높았다. 특히 자기연민 집단은 학업소진의 하위요인에서 가장 낮은 수준으로 나타났다. 이를 통해 자기연민 집단은 학업 스트레스나 실패 및 좌절 경험에 있어 더욱 적응적인 반응을 하며 자신에게 친절한 태도로 자기돌봄을 유지하는 것으로 예측할 수 있다. 또한 사회적 비교나 평가에 영향을 받기보다 적극적으로 참여하는 동기가 높고 마음

챙김을 기반으로 균형적인 태도로 상황을 볼 수 있어 학업소진의 모든 하위요인에서 가장 낮은 수준을 보이는 것으로 사료된다. 반면 비자기연민 집단은 탈진, 냉담, 무능감에서 높은 수준이었다. 이는 김나경(2020)의 연구에서 자기비판적 태도(자기판단, 고립, 과잉동일시)가 높으면 학업소진으로 이어지고 자기자비적 태도(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)가 높으면 자신의 실수에 너그럽게 대하고 자신에게 비판단적인 태도를 보임으로써 학업소진으로 이어지지 않는다는 선행연구와 일치한다. 그리고 자기연민의 수준이 높을수록 부정정서 및 실패 관련 경험에 대해 적응적 반응을 보인다는 다수의 선행연구와 맥을 같이 한다(김완석 외, 2013; 박세란, 2015; Neff, & McGehee, 2010; Neff, & Vonk, 2009). 또한 최근 학업소진을 설명하는 모형으로 주목받는 직무요구-자원모형(JD-R)으로도 이해할 수 있다(이지예, 이상민, 성현모, 2020). 직무요구-자원모형(JD-R)에 따르면 개인의 학업자원은 학업요구로 인한 소진을 낮추고 목표를 달성하는 것에 긍정적인 기여를 할 수 있게 돕는다(이수연, 이정윤, 2019). 이에 자기연민은 자기효능감, 자아탄력성과 같이 학업자원의 개인적 측면으로 작용하여 학업소진의 증가를 예방(조주연, 김명소, 2013)할 수 있을 것으로 예측된다. 무관심 집단은 높은 수준의 냉담 및 무능감과 낮은 수준의 탈진을 경험했는데 자신의 상황과 감정에 대한 자각과 수용에 어려움을 겪는 특징이 반영된 것으로 보인다. 과잉반응 집단은 높은 수준의 탈진 및 냉담을 경험하고 무능감은 자기연민 집단만큼 낮았다. 과잉반응 집단이 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 태도를 보임에도 불구하고 학업소진, 탈진, 냉담의 수준이 높다는 것은 자기판단, 고립, 과잉동일

시가 심리적 어려움에 더 큰 영향을 준다는 선행연구를 반복적으로 지지하는 결과이다(López et al., 2015; Muris, & Petrocchi, 2017).

셋째, 청소년 자기연민의 잠재프로파일 집단에 따른 완벽주의에 차이가 있는 것으로 나타났다. 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심과 개인적 기준에서 비자기연민 및 과잉반응 집단은 일관되게 높게 나타났으며 무관심 및 자기연민 집단은 일관되게 낮게 나타났다. 반면 조직화는 자기연민 및 과잉반응 집단에서 높게 나타났다. 특히 무관심 집단은 완벽주의의 모든 하위요인에서 가장 낮은 수준으로 나타났는데 이는 자신의 도전에 대한 기대 수준을 설정하지도 않으며 성패에 어떤 감흥을 느끼지 않는 특징을 반영한다. 반면 자기연민 집단은 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심에서 낮다. 이는 자기연민을 활용한 치료적 개입이 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심과 같은 부적응적 완벽주의 성향을 완화했다는 연구(이수민, 양난미, 2018)와 일맥상통한다. 자기연민 집단의 경우 실수에 대한 염려나 자신에 대한 믿음이 부족하고 부모의 비난을 인식하는 정도가 높아도 자신의 고통스러운 경험을 보편적인 인간의 경험으로 자각하고 자신에게 친절하게 대함으로써 완충작용을 하고 있다고 추측할 수 있다. 따라서 개인이 신체적 혹은 정서적 고통을 경험하게 되는 실패 상황이나 삶의 어려운 순간들을 마주할 때 자기연민이 중요함을 시사한다(Neff, & Vonk, 2009). 비자기연민 집단과 과잉반응 집단은 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심과 개인적 기준에서 높았지만 조직화에서는 차이가 있었다. 특히 조직화는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 보이는 집단에서 높았

다. 이는 조직화와 같은 적응적인 측면을 높이기 위해서 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 중요한 역할을 함을 시사한다.

청소년을 대상으로 한 본 연구와 성인을 대상으로 한 선행연구(Phillips, 2019; Ullrich-French, & Cox, 2020)의 연구 결과를 통해 자기연민 집단은 심리적 웰빙, 삶의 만족, 탄력성 등 긍정적인 심리적 요인에서 높고 학업소진, 완벽주의, 우울, 불안 등 부정적인 심리적 요인에서 낮은 것을 확인하였다. 반대로 비자기연민 집단은 부정적인 심리적 요인에서 높은 것을 확인하였다. 따라서 청소년과 성인의 자기연민 집단과 비자기연민 집단은 심리적 요인에서 유사한 특징을 보였다. 그러나 흥미롭게도 과잉반응 집단에서는 차이가 있었다. Ullrich-French와 Cox(2020)의 연구와 본 연구에서 과잉반응 집단은 자기연민의 6가지 하위요인의 특성에서 차이가 나타났다. Ullrich-French와 Cox(2020)는 과잉반응 집단은 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 무관하게 자기판단, 고립, 과잉동일시가 강하게 나타나 부정적인 심리적 요인과 더 높은 관련이 있는 것으로 보았다. 반면 본 연구에서 과잉반응 집단은 어떤 심리적 요인(탈진, 냉담, 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심)에서는 자기판단, 고립, 과잉동일시가 더 잘 기능하고 어떤 심리적 요인(무능감, 개인적 기준, 조직화)에서는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이 더 잘 기능하는 것으로 나타났다. 이러한 차이는 Ullrich-French와 Cox(2020)가 과잉반응 집단에 대한 연구에서 ‘심리적 경직성’ 변인만 적용했기 때문일 수 있으므로 과잉반응 집단의 심리적 기제와 그 영향을 다양한 변인을 통해 밝히는 후속 연구가 필요하다고 보여진다. 또한 Phillips(2019)의 연구에서는

18-88세의 다양한 연령대를 평균, 자기연민, 비자기연민의 3가지 유형으로 구분하여 집단간 인구통계학적 차이를 검토하였다. 그 결과 자기연민 집단에는 비자기연민 집단보다 남성이 많고 연령이 높고 교육 수준이 높았으며 비자기연민 집단에는 더 많은 비율의 여성과 대학생이 포함되어 있었다. 이에 대해 Phillips(2019)는 연령이 높아짐에 따라 자기연민의 수준이 증가하며 남녀가 사회적 환경을 인식하는 방식에 차이가 나고 서구에서도 여성은 자신을 연민적으로 대하기보다 타인의 필요를 우선시하는 경향으로 인한 결과로 보았다. 또한 교육의 수준이 높을수록 실패에 대한 두려움이 낮아 실패 시 부정적인 영향이 적고 높은 인지적 능력을 통해 자신에게 자기연민적 태도로 대하는 것으로 보았다. 성인 연구와 비교하여 본 청소년 연구에서도 여학생보다 더 많은 남학생이 자기연민 집단에 속해 유사한 결과가 나타났으나 청소년기에는 학년이 높을수록 즉, 연령이 높아질수록 비자기연민 집단에 속했다는 것에서 차이가 있었다. 성인들은 연령이 높아질수록 세상의 어려움을 경험하고 극복하며 그 과정을 이해하는 성찰의 기회가 주어지고 정서를 조절하는 능력도 향상된다. 반면 청소년기는 성인에 비해 삶의 어려움에 대한 경험이 적고 경험의 폭이 좁으며 학년이 높아짐에 따라 학업에 대한 스트레스도 많아진다. 또한 성적에 대한 평가가 심화되는 생활환경이 반영된 것으로 이해할 수 있다(박현선, 김정은, 박지명, 2014; 이지영, 2012; Neff, 2003a; Neff, & Vonk, 2009). 이는 심리적 요인 외에 성적, 부모 및 친구 등과 같은 사회적·환경적 요인이 청소년 자기연민의 유형에 영향을 줄 가능성을 시사하므로 후속 연구에서는 더욱 다양한 변인을 적용할 필

요가 있다.

본 연구의 상담에 대한 함의점은 다음과 같다. 청소년의 부적응과 관련된 개입을 할 때 청소년 자기연민의 잠재프로파일 집단에 따라 자기연민을 증진하기 위한 차별화된 개입을 고려해 볼 수 있다. Neff와 Gerner(2013)는 마음챙김-자기연민(MSC)프로그램은 마음챙김, 자애 수행, 연민 발견하기, 깊이 있게 살기, 힘겨운 감정 만나기, 힘든 관계 탐색하기, 삶을 포용하기 등의 수행 작업으로 다차원적으로 프로그램을 구성하여 자기연민을 높이는 접근을 취하고 있다. 본 연구에서 청소년 자기연민의 유형이 5가지로 나타나 자기연민 유형의 특성에 따라 자기연민 프로그램을 적용하는 것을 고려해 볼 수 있다. 예를 들어, 자기연민의 모든 하위요인이 높은 과잉반응 집단이 비자기연민 집단과 같이 탈진, 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 비난 및 수행에 대한 의심이 높게 나타나 심리적 부적응을 겪을 가능성이 크다. 이는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김보다 자기판단, 고립, 과잉동일시가 심리적 부적응에 더 큰 영향을 준다는 것을 의미한다(Ullrich-French, & Cox, 2020). 따라서 과잉반응 및 비자기연민 집단이나 심리적 부적응을 호소하는 임상군에게는 자기판단, 고립, 과잉동일시의 감소에 초점을 두어 개입하여 자신의 어려움을 자각하고 정서적으로 과잉동일시하지 않고 자기판단적 태도를 낮추는 것이 우선시되어야 한다. 반면 자기연민 집단은 심리적 부적응을 겪지 않는 것으로 나타나 자기연민 및 평균 집단 같은 비임상군에는 심리적 건강을 증진할 수 있는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 증가에 초점을 두어야 한다. 또한 무관심 집단의 경우 하위요인이 모두 낮고 특히 마음챙김에 어려움을 겪는다. 자기연

민은 마음챙김이 기반이 되므로 마음챙김 훈련을 통해 자기연민으로 연결될 수 있도록 돕는 개입이 이루어져야 함을 시사한다.

청소년은 주요 과업인 학업에 대한 높은 스트레스를 경험한다. 그중 학업소진과 완벽주의로 인해 심리적 어려움과 고통을 호소하는 청소년이 많다. 본 연구의 결과에서 자기연민의 태도를 보일수록 학업소진과 완벽주의를 경험하지 않는 것으로 나타났다. 이는 자기연민의 태도가 고통스러운 상황을 확대하여 반추하고 집착하기보다 현재 일어나고 있는 일을 알아차리고 균형적인 시각으로 바라보며 있는 그대로 현존을 수용하면서 감정을 조절하도록 돕기 때문으로 해석할 수 있다. 연민은 불변의 성격적 특성이 아니라 훈련을 통해 새롭게 배우고 증진시킬 수 있는 기술(강재연, 장재홍, 2017 재인용; McKay, & Fanning, 2005)이므로 청소년이 안전 시스템을 활성화하여 자신에게 온정적으로 대하며 평정심을 유지하도록 자기연민을 증진시키는 상담프로그램 지원이 심리적 안녕과 학업소진, 불안과 관련된 완벽주의적 태도를 완화하는 데 도움이 될 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 후속 연구에서는 보다 다양한 대상으로 연구할 필요가 있다. 선행연구(Neff, 2003a; Neff et al., 2008)에서는 자기연민이 국적, 연령, 성별, 종교, 명상 경험, 임상군 등에서 차이가 있다고 밝혀 더욱 다양한 연령과 지역, 학교급(초·중·고), 특목고 등 다양한 대상으로 확장하여 연구해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서 사용한 잠재프로파일 분석 연구는 연구대상에 영향을 받으므로(Phillips, 2019) 잠재프로파일 집단의 일관성 확인을 위한 반복 연구를 통해 검증이 필요하다

(Ullrich-French, & Cox, 2020). 만약 임상군을 대상으로 잠재프로파일 연구를 진행한다면 임상군의 특징에 대한 이해와 개입의 새로운 발견과 통찰을 제공할 수 있을 것이다. 둘째, 자기연민은 자기조절과 정서조절을 촉진하여 심리적 건강을 증진하는 변인이지만 본 연구의 대상이 청소년에 국한되어 있으며 자기조절, 정서 및 심리적 건강을 뜻하는 직접적인 연구변인을 사용하지 않았다. 따라서 심리적 안녕감, 우울, 불안과 같이 자기연민의 보호기능을 확인할 수 있는 심리적 건강을 측정하는 변인과 자기연민 잠재프로파일 집단 간의 차이를 확인하는 연구가 진행될 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 모두 자기보고식 척도를 활용하였기 때문에 무관심 집단과 과잉반응 집단은 반응 경향성이 내포되었을 가능성이 있다 (Ullrich-French, & Cox, 2020). 후속 연구에서는 자기연민을 측정할 때 반응 경향성과 같은 잠재적인 영향에 대해 살펴볼 필요가 있다. 또한 본 연구의 집단별 인구통계학적 특성에 따르면 무관심 집단은 소수이지만 중학생이 더 높은 비율을 차지하고 있다. 후속 연구에서는 보다 세분화된 연구대상이나 변인의 활용뿐만 아니라 다양한 통계기법을 통해 무관심, 과잉반응 집단과 같은 독특한 유형의 특성을 확인하는 것이 필요하겠다.

### 참고문헌

- 김재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 335-356.
- 강혜정, 강성현, 임은미 (2014). 일반계 고등학교의 학업 스트레스, 희망, 내재적 동기, 학업 소진의 구조적 관계 및 성별차이 탐색. *아시아교육연구*, 15(4), 1-27.
- 고재홍, 윤경란 (2007). 청소년의 스트레스와 자살 생각, 자아탄력성의 완충 효과. *한국청소년연구*, 18(1), 185-212.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 160-169.
- 권재기 (2011). 범주형 혼합 모형의 잠재계층 수 결정을 위한 적합도 지수의 평가: 몬테카를로 시뮬레이션 연구. *고려대학교 대학원 박사학위논문*.
- 권재기 (2014). 초등학교의 집단따돌림 역할자 분석 - 잠재프로파일 탐색, 특성예측 및 중단적 변화양상 분석 -. *한국아동복지학*, 45, 191-227.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김나경 (2020). 대학생의 사회부과 완벽주의와 학업소진의 관계: 자기 자비의 매개효과. *강원대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김민애, 이상민, 신호정, 박양민, 이자영 (2010). 과중한 학업요구와 학업소진과의 관계. *한국심리학회지: 학교*, 7(1), 69-84.
- 김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 219-238.
- 노언경, 홍세희 (2012). 청소년의 컴퓨터 사용 목적에 따른 잠재프로파일 분류 및 관련 변인들의 영향력 검증. *한국청소년연구*, 23(3), 51-76.
- 민여준 (2015). 집단 분류의 통계적 방법 비교:

- 군집분석, 판별분석, 잠재프로파일분석. 세종대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박남수 (2017). 청소년의 회복탄력성과 마음챙김에 관한 고찰. 한국청소년상담학회지, 2(1), 63-82.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 박현선, 김정은, 박지명 (2014). 부모 유대감 변화가 청소년기 학업 스트레스 변화양상에 미치는 영향. 청소년학연구, 21(9), 123-145.
- 신효정, 최현주, 이민영, 노현경, 김근화, 장유진, 이상민 (2012). 스트레스 대처방식이 학업소진에 미치는 영향. 한국심리학회지: 학교, 9(2), 289-309.
- 이경주 (2020). *(The) role of self-compassion in academic stress model*. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경희 (2009). 중·고등학생의 정서조절 전략과 학교생활 적응. 한국가정교육학회지, 21(2), 159-169.
- 이수민, 양난미 (2018). 부적응적 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 위한 자기자비 단계 개입 프로그램 개발 및 효과성 검증. 인간이해, 39(2), 47-72.
- 이수연, 이정윤 (2019). 평가염려 완벽주의와 개인기준 완벽주의가 재수생의 학업소진에 미치는 영향: 정서조절곤란의 매개효과. 아시아교육연구, 20(2), 377-403.
- 이지영 (2012). 연령증가에 따른 정서조절의 차이. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 783-808.
- 이지예, 이상민, 성현모 (2020). 디자인전공 전문대학생의 직무요구-자원 모형 검증: 학업요구, 학업자원, 학업소진, 학업열의, 결과기대, 과제가치의 구조적 관계. 인간이해, 41(2), 21-44.
- 이현진, 김명찬, 주인석 (2019). 완벽주의 연구동향 및 관련변인 간의 상관관계 메타분석: 상담학 분야 주요 학술지 중심으로. 상담학연구, 20(3), 343-368.
- 임미령 (2014). 문항반응자료와 인지진단 결과를 활용한 잠재집단 분석: TIMSS 2011 수학 공개문항군 활용. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 정은숙, 안귀여루 (2018). 다차원적 완벽주의와 청소년 수면의 관계. 청소년학연구, 25(2), 37-59.
- 조수현, 정지현, 신호정 (2017). 다차원적 완벽주의와 학업소진 관계에 관한 메타연구. 한국심리학회지: 학교, 14(3), 349-379.
- 조주연, 김명소 (2013). 초등학생의 학업소진 및 학업열의에 관한 남녀 차이 연구. 한국심리학회지: 여성, 18(4), 477-497.
- 최현주, 조민희 (2014). 자기결정성 이론에 따른 학습동기 변화의 잠재프로파일 분류 및 영향요인 검증. 한국심리학회지: 학교, 11(1), 253-274.
- 편지애 (2015). 잠재프로파일분석을 이용한 학교생활 만족도의 잠재집단 분류 및 영향요인 탐색. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219-230.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences (3rd ed.)*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Finch, J. F., West, S. G., & MacKinnon, D. P. (1997). Effects of sample size and nonnormality on the estimation of mediated effects in latent variable models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 4*(2), 87-107.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*. In G. L. Flett, & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, Research, and Treatment* (pp. 5-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*(5), 449-468.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression*. Sage.
- Gilbert, P. (2014). *자비중심치료 (조현주, 박성현 역)*. 서울: 학지사.
- Hill, K. G., White, H. R., Chung, I. J., Hawkins, J. D., & Catalano, R. F. (2000). Early adult outcomes of adolescent binge drinking: person- and variable-centered analyses of binge drinking trajectories. *Alcoholism, Clinical and Experimental Research, 24*(6), 892-901.
- Hipp, J. R., & Bauer, D. J. (2006). Local solutions in the estimation of growth mixture models. *Psychological Methods, 11*(1), 36-53.
- Jung, T., & Wickrama, K. A. (2008). An introduction to latent class growth analysis and growth mixture modeling. *Social and Personality Psychology Compass, 2*(1), 302-317.
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1991). Underestimation of social support buffering. *The Journal of Applied Behavioral Science, 27*(4), 475-489.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P. Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., et al. (2009). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage, 49*, 1849-1856.
- 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), e0132940.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A metaanalysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.
- McCrae, J. S., Chapman, M. V., & Christ, S. L. (2006). Profiles of children investigated for sexual abuse: Association with psychopathology symptoms and services. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 468-481.
- McKay, M., & Fanning, P. (2005). *Self-esteem*. New: Harbinger Publications.

- Merz, E. L., & Roesch, S. C. (2011). A latent profile analysis of the five factor model of personality: Modeling trait interactions. *Personality and Individual Differences, 51*(8), 915-919.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta analysis of the relations between the positive and negative components of self compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*, 373-383.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies, 25*(2), 607-617.
- Muthén, B. O., & Muthén, L. K. (2000). Intergrating person-centered and variable-centered analysis: Growth mixture modeling with latent trajectory classes. Alcoholism: *Clinical and Experimental Research, 24*, 882-891.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (2002). How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Structural Equation Modeling, 9*(4), 599-620.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-102.
- 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. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness, 7*(1), 264-274.
- Neff, K. D. (2020). Commentary on Muris and Otgaar (2020): Let the empirical evidence speak on the Self-Compassion Scale. *Mindfulness, 11*, 1900-1909.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. In Handbook of mindfulness and self-regulation (pp. 121-137). Springer, New York, NY.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.
- 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.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. (2018). The forest and the trees: examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity, 17*, 627-645.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in



- the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Nylund, K. L., Asparouhov, T., & Muthén, B. O. (2007). Deciding on the number of classes in latent class analysis and growth mixture modeling: A Monte Carlo simulation study. *Structural equation modeling: A multidisciplinary Journal*, 14(4), 535-569.
- Pastor, D. A., Barron, K. E., Miller, B. J., & Davis, S. L. (2007). A latent profile analysis of college students' achievement goal orientation. *Contemporary Educational Psychology*, 32(1), 8-47.
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*, 1-14.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Schaufeli, W. B., Martez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 464-481.
- Shin, H., Puig, A., Lee, J., Lee, J. H., & Lee, S. M. (2011). Cultural validation of the Maslach Burnout Inventory for Korean students. *Asia Pacific Education Review*, 12(4), 633-639.
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288-292.
- Tein, J. Y., Coxe, S., & Cham, H. (2013). Statistical power to detect the correct number of classes in latent profile analysis. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 20(4), 640-657.
- Ullrich-French, S., & Cox, A. E. (2020). The use of latent profiles to explore the multidimensionality of self-compassion. *Mindfulness*, 11(6), 1483-1499.
- 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 Disorders*, 25(1), 123-130.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well Being*, 7(3), 340-364.

원고접수일 : 2021. 03. 09

수정원고접수일 : 2021. 06. 14

게재결정일 : 2021. 06. 17

## **A Latent Profile Analysis of Self-Compassion for Adolescents: Differences in Academic Burnout and Perfectionism**

**Hye In Kim**

Ajou University / Student

**Hyo Jung Shin**

Ajou University / Professor

This study aimed to examine the multi-dimensionality of self-compassion by typology, and identify differences in academic burnout and perfectionism by latent class. Participants were 681 students from middle and high schools in Seoul and Gyeonggi-do. Analyses included descriptive statistics, correlations, and latent profile analysis. One-way ANOVA, MANOVA, and post hoc tests were also conducted to confirm the differences in academic burnout and perfectionism by self-compassion typology. As a result of considering goodness of fit, classification ratio, and analysis possibility, self-compassion was classified into: Indifference, Uncompassionate, Average, Compassionate, and High Responding groups. Additionally, there were differences in academic burnout and perfectionism by sub-factor. Based on the findings, the authors identify the multi-dimensionality of self-compassion, and discuss the implications of self-compassion for adolescents. Limitations and recommendations for further research are also presented.

*Key words* : self-compassion, latent profile analysis, academic burnout, perfectionism