

자기자비 글쓰기 프로그램이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성을 중심으로*

양 나 은

서강대학교 심리학과 / 석사졸업

김 향 숙†

서강대학교 심리학과 / 교수

본 연구에서는 자기자비의 증진을 위한 글쓰기 프로그램을 개발하여 사회불안을 지닌 대학생 집단을 중심으로 효과성을 검증하였다. 또한 자기비난, 자기개념명확성, 사회비교경향성에 프로그램이 미치는 영향을 살펴봄으로써 자기자비가 자기개념에 미치는 영향을 다각적으로 확인하고자 하였다. 이를 위해 대학생 536명을 대상으로 설문조사를 실시하고, 이 중 사회불안을 경험하는 참가자 22명을 처치집단에, 20명을 대기자 통제집단에 무선적으로 할당하였다. 본 연구의 자기자비 글쓰기 프로그램은 자기자비의 하위요인인 자기친절, 마음챙김, 인간적 보편성을 촉진하는 지시문으로 구성하였다. 처치집단에는 사전면담 및 사전검사 이후 6일간 1일 1회, 약 15분~20분씩 프로그램을 실시하고, 처치 직후에는 사후검사를, 2주 후에는 추후검사를 실시하였다. 통제집단은 처치집단과 같은 시기에 사전검사를 실시하였으며, 어떠한 처치 없이 1주 후 사후검사를, 2주 후 추후검사를 실시하였다. 분석 결과, 처치집단은 통제집단에 비해 자기자비가 유의미하게 증가하고, 사회불안 증상이 유의미하게 감소하였다. 다음으로 자기개념의 내용, 구조 및 과정에서의 변화를 확인한 결과, 처치집단은 통제집단에 비해 자기비난이 유의미하게 감소한 반면, 자기개념명확성과 사회비교경향성은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 추후검사 결과 참가자들의 자기자비, 사회불안, 자기비난의 개선효과가 유지되었다. 마지막으로 연구의 함의 및 한계와 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 자기자비, 사회불안, 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성

* 본 연구는 양나은(2020)의 서강대학교 석사학위논문 ‘자기자비 글쓰기 프로그램이 사회불안을 지닌 대학생의 자기비난, 자기개념명확성, 사회비교경향성 및 사회불안에 미치는 영향’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김향숙, 서강대학교 심리학과, (04107) 서울특별시 마포구 백범로 35, 서강대학교 다산관 334호, Tel: 02-705-7971, E-mail: hyangkim@sogang.ac.kr

사회불안장애(social anxiety disorder)는 사회적 상호작용이나 수행과 같은 하나 이상의 사회적 상황에서 타인의 평가에 노출되는 것을 극도로 불안해하거나 두려워하는 것을 특징으로 하는 장애이다(American Psychiatric Association: APA, 2013). 서구권 국가에서 사회불안장애의 평생유병률은 7~13%로 보고되며, 10대 후반과 20대 초반에 가장 많이 발병하고 만성적인 경과를 보이는 것으로 알려져 있다(DeWit, Ogborne, Offord, & MacDonald, 1999). 국내의 경우에도 2001년도에 0.5%이었던 사회불안장애의 평생 유병률이 2016년에는 1.6%로 급격한 증가세를 보였으며, 특히 18~29세 연령군에서 가장 높은 일년유병률이 보고되었다(보건복지부, 2016). 높은 유병률에 더하여 사회불안은 대학생의 적응에도 상당한 영향을 미치는데, 토론, 발표, 면접, 아르바이트, 테이트 등 사회적 상호작용에 참여할 기회가 많아서 타인의 시선과 평가에 노출될 가능성 또한 상대적으로 높기 때문인 것으로 이해된다(박지연, 양난미, 2014). 또한 대학생들이 사회적 상황에서 경험하는 불안감과 부담감의 증가는 사회적 비판주의로 이어질 소지가 있고(Spence, Donovan, & Brechman-Tossaint, 1999), 학업과 진로 및 취업에 필요한 사회·심리적 기능의 장애를 초래할 수 있다는 점에서 대학생의 사회불안에 대한 관심과 개입의 필요성이 강조된다(최인선, 최한나, 2013; Acarturk, de Graaf, Van Straten, Ten Have, & Cuijpers, 2008).

사회불안장애를 치료하기 위한 다양한 방법들 중 인지행동치료의 효과성이 경험적 연구를 통해 꾸준히 입증되어 왔다(박기환, 2017; Alden, Buhr, Robichaud, Trew, & Plasencia, 2018; Chambless & Gillis, 1993; Clark et al., 2003; Clark et al., 2006; Hofmann, Wu, & Boettcher,

2014; Stewart & Chambless, 2009). 전통적인 인지행동치료에서는 인지재평가를 통해 비합리적인 논리를 파악하고 대안적 사고를 마련할 수 있도록 돕는 데 초점을 둔다. 그러나 이를 통해서는 심각한 자기비판적 사고를 변화시키기 어렵고 정서를 충분히 다루지 못한다는 점에서 한계가 지적된 바 있다(박기환, 2017; Gilbert & Procter, 2006; Kivity & Huppert, 2016). 이에 오늘날에는 부정적인 생각과 감정을 바꾸기보다 회피하는 경향을 감소시키는 자비적 태도와 마음챙김을 강조하는 대안적 접근들이 주목받고 있다. 이렇듯 마음챙김, 수용, 자기자비를 기반한 치료법들은 부정적 기분 감소, 수치심 개선, 안도감 증진, 자기효능감 증진 등 심리적 건강에 있어 치료 효과를 갖는 것으로 보고된다(Arch et al., 2012; Goldin et al., 2016; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Shahar, Bar-Kalifa, & Alon, 2017). 특히 자기자비 치료는 긍정적 자기개념뿐만 아니라 온정적 정서와 수용적 태도를 증진하는 데 효과적인 제 3의 인지행동적 개입으로 알려져 있다(문선영, 2017; 박세란, 이훈진, 2015; Gilbert & Procter, 2006; Hofmann et al., 2010; Neff & McGehee, 2010; Schanche, Stiles, McCullough, Svartberg, & Nielsen, 2011; Shahar et al., 2017).

이에 대해 보다 구체적으로 살펴보면, 자기자비(self-compassion)는 자기에 대한 건강한 태도와 관계 맺는 방식을 의미한다(Neff, 2003a, 2003b). 이는 고통을 피하거나 차단하지 않고 충분히 느끼고 열린 태도로 대하며, 자기친절을 통해 고통을 경감시키고 치유하고자 하는 마음에 해당한다(Neff, 2003a). 즉, 자기자비는 자신의 고통스러운 느낌을 따뜻함, 연결감, 관심으로 견디는 능력이다(Neff & McGehee,

2010). Neff(2003a)는 자기자비를 다차원적 개념으로 정의하며 자기친절, 마음챙김 및 인간적 보편성의 세 가지 하위요소를 제시하였다. 첫째, 자기친절(self-kindness)은 고통과 실패에 대해 자신을 혹독히 비난하는 것 대신 자신을 이해하고 온화한 태도를 갖는 능력이다. 자신의 감정, 행동, 충동이 부적절하게 느껴지더라도 모든 면을 관대하게 인내하는 것을 뜻한다(박세란, 2015). 두 번째, 마음챙김(mindfulness)은 괴로움을 느낄 때 고통스러운 생각이나 감정을 과장하거나 억제하지 않고 균형잡힌 시각으로 현재 경험을 바라보며, 비판단적으로 자각하는 것을 의미한다. Neff(2009)는 마음챙김이 고통을 자각하여 피하거나 억압하지 않고 분명하게 보게 하여 감정과 생각에 과잉 동일시되거나 합리화로 이어질 가능성을 감소시키기 때문에 자기자비의 전제조건이라고 보았다. 세 번째 요인인 인간적 보편성(common humanity)은 부정적인 경험을 할 때 자신의 부족함 때문이라 생각하여 고립감, 단절감을 느끼는 대신, 모든 인간에게는 한계와 약점이 있음을 인식하고 인간의 보편적인 경험으로 인식하는 것이다.

이러한 자기자비의 결여는 사회불안의 발달 및 유지에 기여할 가능성이 매우 높다. Clark와 Wells(1995)의 사회불안의 인지적 모델에 따르면 사회불안을 지닌 사람은 자신을 부정적으로 지각하며 타인의 관점에 비치게 될 사회적 자기(social self)의 모습 또한 부정적으로 구성한다. Heimberg, Brozovich와 Rapee(2010)의 인지행동모형에서도 사회불안의 주요 유지요인으로 부정적 자기상을 제시하였다. 사회불안을 지닌 사람들은 타인이 엄격한 기준으로 자신을 평가할 것이라고 지각하는데, 부정적인 자기상으로 인해 자신은 낮은 수준의 수행

을 보일 것이라고 예상함으로써 불안을 경험하게 된다는 것이다. 이러한 사회불안과 부정적인 자기에 대한 신념과의 관련성은 왜곡된 자기-정신표상(mental representations of self), 부정적인 자기지각(self-perception), 부정적 자기상, 부정적 사회적 자기개념 등 국내외 연구에서 반복적으로 확인되고 있다(오은혜, 노상선, 조용례, 2009; Clark & Wells, 1995; Fang, Sawyer, Asnaani & Hofmann, 2013; Hofmann, 2007; Rapee & Heimberg, 1997). 따라서 사회불안을 지닌 사람들은 자기자비의 결여를 보이기 쉬우며, 즉 자신의 부정적인 측면에 초점을 두고 자기판단을 하여 스스로에게 친절한 태도를 갖지 못하고(Clark & Wells, 1995), 부적응적 자기초점적 주의가 강하여 부정적 평가에 대한 단서에 주의를 기울이며, 균형잡힌 시각을 갖는데 어려움을 겪을 소지가 높다(Clark & Wells, 1995; Stopa, 2009). 또한 사회불안을 겪는 사람들은 사회적 지지를 지각하는데 어려움을 겪고 타인과의 유대감 형성을 잘 하지 못하는 것으로 보고된다(박지연, 양난미, 2014).

따라서 사회불안의 개입에 있어서 자기자비에 초점을 둘 필요성이 제기된다. 그러나 자기자비 처치의 효과성 연구는 아직 초기 단계이며, 특히 사회불안에 대한 자기자비 개입의 효과를 검증한 연구는 극소수에 불과하다(Gilbert, 2010; Gilbert & Procter, 2006; Neff & Germer, 2013). 관련하여 Candea와 Szentagotai-Tatar(2018)는 사회불안을 지닌 참가자를 대상으로 자기자비 훈련을 한 결과, 인지재평가 훈련 집단이나 비처치 집단에 비해 사회불안의 증상이 유의미하게 감소하는 것을 확인하였으며, Arch 등(2014)은 자기자비를 포함한 10분 명상을 4일간 실시한 집단이 비처치 집단이나 주의조절 훈련집단에 비해 사회적 평가

상황에서 유의미하게 낮은 수준의 심리생물학적 반응과 주관적 불안 수준을 보임을 보고한 바 있다. 이를 통해 사회불안에 대한 자기자비 개입의 효과성을 예상할 수 있으나, 아직까지는 이를 검증한 연구의 수는 매우 한정적이며 나아가 그 효과성의 기제를 보고한 연구는 거의 전무한 실정이다. 본 연구에서는 자기자비 프로그램이 사회불안 수준의 변화에 영향을 미치는 데 있어, 자기개념의 주요 측면, 즉 자기 내용, 구조, 및 과정의 측면에 초점을 두어 자기비난(self-criticism), 자기개념 명확성(self-concept clarity), 사회비교경향성(social comparison)의 역할을 통합적으로 확인하고자 하였다.

이에 대해 보다 구체적으로 살펴보면, Stopa (2009)는 자기의 한두 가지의 측면만 강조하는 것은 자기의 본질(nature)을 지나치게 단순화할 위험이 있음을 지적하면서, 자기의 복잡성을 인정하여 통합적으로 살펴볼 때 사회불안을 더 잘 이해할 수 있다고 주장하였다. Stopa (2009)에 따르면, 자기-내용(self-content)은 자기에 대한 정보와 지식, 자기-구조(self-structure)는 자기 지식과 정보가 조직화되는 방식, 그리고 자기-과정(self-process)은 자기에 대한 정보를 평가하고 판단하는데 사용되는 전략 및 자기-관련 정보에 주의를 기울이는 방식을 의미한다. 우선 사회불안 및 자기자비와 관련하여, 자기-내용에 해당하는 자기비난의 역할은 선행연구를 통해 검증된 바 있으나(강재연, 장재홍, 2017, 김민주, 이민규, 2016; 이유진, 2013; Gilbert & Procter, 2006), 자기-구조나 자기-과정과 관련된 연구는 매우 부족하다. 이때 자기-내용에 해당하는 자기비난은 자기에 대한 가혹한 평가로, 죄책감과 무가치함, 비난을 동반하는 역기능적인 성격 특성을 의미한다

(Powers, Zuroff, & Topciu, 2004). 나아가 자기비난의 성향을 지닌 개인은 자신의 부적절함이나 약점을 과장되게 지각하는 등의 특징을 보이는데(Mongrain, Vettese, Shuster, & Kendal, 1998), 사회불안을 지닌 개인 또한 부정적인 자기 평가 사고를 지니고 자신의 수행을 과소평가하는 경향을 보이는 것으로 보고된다(Stopa & Jenkins, 2007). 이 때 자기친절을 포함한 자기자비의 훈련은 이들의 자기비난을 감소시키는 데 효과적인 것으로 알려진 바, 예컨대 Gilbert와 Procter(2006)는 높은 자기비난의 경향을 지닌 참가자에게 자비심 훈련을 실시하여 자기비난의 유의미한 감소를 확인하였다. 마찬가지로 강재연과 장재홍(2017)은 자기비난의 성향을 지닌 대학생을 대상으로 자기자비 개입이 자기비난의 감소에 효과적임을 보고한 바 있다.

한편 자기자비가 사회불안을 지닌 개인에 영향을 미치는 자기-구조와 관련된 기제로서 본 연구에서는 자기개념 명확성의 역할에 주목하였다. 앞서 Stopa(2009)의 연구에서는 사회불안과 관련된 자기-구조 요인들로 자기복잡성(self-complexity), 구획화(compartmentalization), 통합(integration) 및 자기개념 명확성(self-concept clarity)을 제안하였으며, 이 중 자기개념 명확성은 자기개념이 명확하고 분명하며 일관되고 안정적인 정도를 의미한다(Campbell, 1990). 따라서 자기개념 명확성이 낮은 사람들은 사회적 피드백에 과도하게 의존하고, 때로는 왜곡된 방식으로 지각하는 특징을 보이는데(Stopa, 2009), 사회적으로 불안한 사람들 또한 그렇지 않은 사람들보다 자신의 성격 특성을 기술하는데 더 오래 걸리고, 자신의 결정에 대한 확신이 낮으며, 타인의 부정적 평가에 지나치게 민감한 양상을 보인다(Stopa, Brown, Luke, &

Hirsch, 2010; Wilson & Rapee, 2006). 이 때 자기자비의 마음챙김 요소는 일정한 거리를 두고 자신을 보다 명확하게 바라볼 수 있게 한다는 점에서 자기개념 명확성의 향상에 유용할 것으로 예상되었다(Neff, 2003a). 또한 자기자비적 태도는 자기를 분명하게 보는데 필요한 정서적 안정을 제공함으로써 자신의 역기능적 사고, 행동, 정서를 명확히 지각하고 수정할 수 있도록 한다는 점에서(Neff, 2003a), 자기자비 처치가 자기개념 명확성의 증진에 미치는 효과를 기대할 수 있다. Leary 등(2007)의 연구에서도 자기자비가 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 더 정확하게 자기를 평가하는 양상을 보이는 것으로 확인하였으며, Neff 와 Vonk(2009)의 연구에서 자기자비는 시간적으로 안정적인 자기가치감을 예측하였다.

나아가 자기개념의 과정적 요소로 Stopa(2009)가 제안한 자기인식(self-awareness), 자기평가(self-evaluation), 시간적 비교(temporal comparison) 및 사회비교경향성(social comparison tendency) 중 자기자비에 초점을 둔 개입이 사회비교경향성에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 이 중 사회비교경향성은 자신의 능력, 의견을 타인과 비교하며 이에 기반하여 자신의 가치를 평가하는 특성을 의미한다(김나래, 이기학, 2012; Festinger, 1954). 자기자비 수준이 높을수록 사회비교경향성은 낮은 것으로 알려져 있으며(김은지, 김민지, 김근향, 2016), Williams(2013)의 연구에서는 자기자비가 사회비교를 효과적으로 완화시키는 요인으로 보고된 바 있다. 또한 Langer, Pirson과 Delizonna(2010)의 연구에서는 마음챙김 처치집단이 무처치 집단에 비해 감소된 사회비교의 부정적 영향을 보이는 것을 확인하였다. 사회비교의 발생 원인 중 하나가 정확한 자기

인식을 위해서라는 점을 고려컨대(Festinger, 1954), 자기자비의 하위요소인 마음챙김과 자기친절이 주체로서의 자아의 경험을 촉진하여 이러한 사회비교경향성을 감소시키는 것으로 설명할 수 있다. 또한 자기 평가의 기준을 타인에 두게 되면, 자신이 특정 경험의 주체가 되지 않고(Djikic & Langer, 2007), 타인의 시선을 지나치게 의식하게 되어 타인의 시선과 평가에 민감해지며(Clark & Wells, 1995), 따라서 사회비교경향성은 사회불안장애의 핵심 특징인 타인의 부정적 평가에 대한 두려움과 밀접하게 관련되는 것으로 보고된다(Clark & Wells, 1995; Morrison & Heimberg, 2013). 이는 자기자비가 사회비교경향성을 낮추며, 이는 곧 사회불안을 경감시키는 중요한 치료적 기제로 작용할 수 있음을 시사한다.

특히 본 연구에서는 자기자비가 사회불안에 미치는 영향과 함께 자기개념의 내용, 구조, 및 과정의 변화를 통합적으로 살펴보는 데 있어 대학생 집단을 주요 대상으로 고려하였다. 대학생 시기에는 대인관계의 형성과 유지가 매우 중요하며 자기개념의 역할이 부각된다. 예컨대 자기비난이 높은 사람들은 타인의 인정과 관심을 받기 위하여 능력이나 성취에 몰두하며, 실패 시 수치심, 자책감을 느끼기 쉽다(Blatt, 1974). 이에 자기비난이 높은 대학생은 대인관계 스트레스를 더욱 높게 경험하고 원만한 관계를 맺는 데 어려움을 겪는 것으로 보고된다(손보영, 정남운, 2006). 또한 대학생 시기는 자아정체성을 확립하는 시기라는 점에서(Erikson, 1968), 자기자비가 대학생의 자기개념명확성 수준에 미치는 영향을 살펴볼 필요성이 있다. 나아가 우리나라 대학생은 사회비교경향성이 높은 것으로 보고된다. 구재선과 서은국(2013)의 연구에서 한국 대학생은 자신

과 타인을 비교함으로써 낮은 심리적 안정감을 보이는데, 이는 타인의 인정, 외모, 돈과 같은 외재적 가치를 중요하게 여기는 경향이 높기 때문이라고 설명한 바 있다. 이에 대학생 집단을 대상으로 자기자비에 초점을 둔 치료적 접근의 효과성을 사회비교경향성을 중심으로 살펴보는 것은 중요한 의미를 갖는다고 할 수 있다.

한편 자기자비를 증진하기 위한 방법으로 본 연구에서는 글쓰기의 역할에 주목하였다. Pennebaker(1997)는 스트레스 사건에 대한 감정과 생각을 글을 통해 반복적으로 표현하는 개입이 정서조절 능력을 향상시키고 사건에 대한 인지재구조화를 돕는 것으로 보고한 바 있다. 나아가 사회불안을 지닌 사람들은 자신의 생각, 감정에 몰두하는 자기초점적 주의의 특징을 보이는데, 표현적 글쓰기는 과도한 몰입에서 벗어나 현재 일어나는 생각, 감정, 신체 감각을 보다 객관적으로 관찰할 수 있도록 한다는 점에서 효과적이다(Clark & Wells, 1995; Pennebaker, 1997). 또한 글쓰기에 기반한 접근은 심상으로 각인된 기억을 언어화하여 재조직화하고, 사건에 새로운 의미를 부여한다는 점에서 사회불안의 감소에 유용하였다(하승수, 권석만, 2011; Meichenbaum, 1977). 글쓰기의 효과성은 선행연구를 통해 꾸준히 보고되고 있는데, 예를 들어 글쓰기를 한 사람은 글쓰기 전보다 높은 수준의 행복감, 삶의 질 및 인지 기능과 낮은 수준의 반추나 불안감 등의 부정적 기분을 몇 주 혹은 몇 달 내에 보고하였다(Barclay & Sharlicki, 2009; Lepore, 1997; Pennebaker & Evans, 2007). 또한 심리적 외상에 대해 글을 쓰는 동안 스트레스가 즉각적으로 감소되며 글쓰기 직후 혈압과 심장박동수가 떨어지는 것으로 보고되었다(McGuire,

Greenberg, & Gevirtz, 2005; Pennebaker, Hughes & O'Heeron, 1987). 사회적 상황에서의 기능 또한 향상되었는데, 감정적인 글쓰기를 한 사람들은 더 말을 많이 하고, 자주 웃고, 긍정적인 단어를 많이 사용하여 안정적인 사회적 상호작용의 양상을 보였다(Pennebaker & Graybeal, 2001). 특히 자기자비에 초점을 둔 글쓰기 프로그램의 경우, Leary 등(2007)은 자기자비 글쓰기 집단은 처치 후 부정적 정서를 덜 보고한다는 결과를 얻었으며, 이유진(2013)은 자기비판 성향의 대학생이 자기자비 글쓰기 처치 후 유의하게 증가된 자기위안 수준과 감소된 자기비판, 슬픔, 분노, 불안 수준을 보인다고 보고하였다. 또한 문선영(2017)은 내현적 자기에 집단이 자기자비 글쓰기 프로그램 처치 후 통제집단에 비해 자기자비가 유의하게 증가하고 사회불안과 타인의 평가에 대한 자기가치감 수반성이 유의하게 감소하는 것을 확인하였다.

요컨대 본 연구는 사회불안을 지닌 대학생들을 대상으로 자기자비 글쓰기 프로그램을 실시하여 사회불안의 감소에 기여하는 효과성을 검증하는 데 목적을 두었다. 특히 자기자비의 향상은 Stopa(2009)가 제안한 사회적으로 불안한 개인의 자기개념의 내용, 구조 및 과정적 측면을 반영하는 요인들 중 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교경향성의 변화에 영향을 미칠 것으로 예상하였다. 이는 자기자비가 사회적으로 불안한 개인의 스스로에 대한 부정적인 평가적 사고를 감소시키고(Stopa & Jenkins, 2007), 자신의 사고, 행동, 정서를 명확하게 지각할 수 있도록 정서적 안정과 객관화하여 바라볼 수 있는 거리를 제공하며(Neff, 2003a), 자기친절을 통해 주체성을 향상시키고 사회비교경향성은 낮출 수 있다는(김은지 등,

2016; Djikic & Langer, 2007) 선행 연구에 기반한 것이다. 이에 자기자비 글쓰기 프로그램의 처치집단은 비처치집단에 비해 사회불안 수준의 유의미한 감소를 보일 뿐만 아니라 자기개념의 내용, 과정 및 구조적 측면을 각각 반영하는 자기비난과 사회비교경향성의 감소 및 자기개념 명확성의 유의미한 증가를 보일 것으로 예상하였다.

본 연구에서 실시한 자기자비 글쓰기 프로그램은 자기자비 증진을 목적으로 한 선행연구들(강재연, 장재홍, 2017; 문선영, 2017; 박세란, 2015; 이유진, 2013; Leary et al., 2007)에 기반하여 자기자비의 요소인 마음챙김, 자기친절 및 인간성 보편성을 증진하는 목적으로 구성하였다. 프로그램의 구조적인 특징으로는 우선 사회불안에 미치는 영향을 살펴본 기존의 연구들이 지속적인 영향을 기대하기에는 매우 짧은 시간(10분)과 횟수(1회기)로 진행되거나(예: 이유진, 2013), 혹은 불안증상의 감소나 자기가치 수반성이라는 자기의 과정적 측면에만 초점을 두어 효과성을 검증한 점(예: 문선영, 2017)을 보완하기 위하여, 사회불안을 지닌 개인의 자기개념에 영향을 미칠 수 있도록 회기 당 시간(15~20분)과 전체 회기 수(6회기)를 증가시키고, 효과성 또한 자기개념의 내용, 과정 및 구조의 세 측면을 통합적으로 살펴보았다는 점에서 차별성을 갖는다. 내용적 특징으로는 자비명상이 특정한 형태의 심상들을 활용하여 다양한 방식으로 이루어진다는 점을 감안하여(Gilbert, 2014), 사회적으로 불안한 개인에게 보다 적합한 방식의 심상들, 즉 자비로운 사람, 안전한 장소, 자비로운 자기와 같은 다양한 형태의 심상 활동을 포함하였다. 또한, 스스로를 비난하는 말을 친절한 말로 대체하고, 비판단적인 관점에서 자신의 생각,

감정 및 감각을 있는 그대로 관찰하며, 보다 분명하게 감각과 생각, 소망을 인식할 수 있도록 돕는 활동 등을 실시하여 자기비난 및 사회비교경향성의 감소와 자기개념 명확성의 증진을 꾀하고자 하였다. 한편 프로그램의 구체적 특징과 관련하여 본 프로그램에서는 글쓰기를 통해 사회적으로 불안한 개인이 자신의 부족함이나 실수 등 부정적 사건을 떠올린 후, 마음챙김 명상을 통해 일어나는 생각, 감정, 감각을 관찰하고 글로 작성하도록 유도하였다. 또한 글쓰기의 효과를 극대화하기 위하여 자애명상, 심상화, 편지쓰기 등 모든 활동을 실습하고 글로 작성할 수 있도록 돕는 구체적인 지시문을 포함하였다(예: “내가 듣고 싶은 자애의 말을 떠올려봅니다. 이 말들을 ‘바라는 것’, 즉 소망으로 바꾸어 봅니다” 등). 특히 자기자비의 요소 중 하나인 자기친절의 향상과 관련하여, 사회불안을 지닌 개인이 자기비난에 취약한 점을 고려하였으며 따라서 이를 의도적으로 활성화시키고 자기친절의 태도로 전환할 수 있도록 돕고자 하였다. 또한 마음챙김을 통하여 사회적으로 불안한 개인이 자신의 신체감각이나 불안 반응에 거리를 두고 관찰할 수 있는 과제를 포함하였다. 마지막으로 불안을 비롯한 심리적 고통이 자기에 게만 국한된 것이 아니라는 인간적 보편성을 증진시키는 기법을 활용하였다. 자기자비의 개념이 비교적 최근에 대두된 만큼 다양한 집단을 대상으로 효과를 검증한 연구가 부족한 실정으로, 본 연구를 통하여 자기자비 프로그램이 사회불안을 지닌 대학생의 증상의 경감에 미치는 영향을 확인하고 나아가 자기개념에서의 변화를 내용, 과정, 구조적 측면을 다각도로 반영하여 통합적으로 조망할 수 있을 것으로 기대하였다.

방 법

참가자

서울 소재 S대학교에 재학 중인 536명의 학부생을 대상으로 후속연구 참여 동의에 대한 질문이 포함된 사회적 회피 및 불안 척도를 실시하였다. 해당 척도를 타당화한 이정윤과 최정훈(1997)의 연구를 토대로 사회적 회피 및 불안 점수가 82점 이상이고 후속연구 참여에 동의한 47명을 선발하였다. 무선할당을 통해 자기자비 글쓰기 처치집단에 25명, 무처치대기 통제집단(waiting group)에 22명을 배정하였으며, 사전 면담 및 참여 의사 확인 후 처치 전 사전 검사, 처치 후 사후 검사 및 처치 2주 후 추후 검사를 실시하였다. 연구 과정 중 처치집단에서 자발적 중단 혹은 불성실한 참여로 인하여 3명이 중도탈락하였으며, 통제집단에서는 2명이 설문 미응답으로 중도탈락하였다. 따라서 최종 분석에는 처치집단 22명(남자 7명, 여자 15명), 통제집단 20명(남자 8명, 여자 12명), 총 42명의 자료가 사용되었다. 분석에 사용된 자기자비 글쓰기 집단의 평균 연령은 21.4세(SD=2.13)로 연령 범위는 18세에서 26세까지였으며, 통제집단의 평균 연령은 21.1세(SD=2.55)로 연령 범위는 19세에서 27세까지였다. 처치집단(n=22)과 통제집단(n=20)의 사전동질성을 확인하기 위해 인구통계학적 특성을 분석한 결과, 두 집단은 성비와 연령에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

측정 도구

사회적 불안 및 회피 척도(Social Anxiety

and Distress Scale: SADS)

참가자들의 사회불안 수준을 측정하기 위해 Watson과 Friend(1969)가 개발하고 이정윤과 최정훈(1997)이 번역 및 타당화한 한국판 사회적 불안 및 회피 척도(Social Anxiety and Distress Scale: SADS)를 사용하였다. 이 척도는 다양한 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도에 대한 문항 14개와 사회적으로 회피하는 경향에 대한 문항 14개, 총 28문항으로 구성되어 있다. SADS는 원래 진위형으로 구성되어 있었으나 이정윤과 최정훈(1997)이 개인차를 극대화시키기 위하여 한국판으로 변안하면서 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)에 이르는 5점 척도로 구성하였다. 이들의 연구에서 대학생 집단의 경우 82점 이상을 중간 정도 이상의 사회공포증을 지닌 것으로, 99점 이상을 심한 정도의 사회공포증을 지닌 것으로 분류된다. 대학생 집단의 경우, 한국판 SADS의 내적 합치도는 .92, 반분 신뢰도는 .94, 4주 간격 검사-재검사 신뢰도는 .88로 나타났으며(이정윤, 최정훈, 1997), 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)

자기자비의 수준을 측정하기 위해 Neff (2003b)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경 (2008)이 번안 및 타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 이 척도는 어려운 상황에 처해있을 때 각 문항 내용대로 얼마나 자주 행동하는지를 평정하는 26개의 문항으로 구성되어 있다. 자기-친절(Self-Kindness, 5문항) 대 자기-판단(Self-Judgment, 5문항), 인간적 보편성(Common Humanity, 4문항) 대 고립(Isolation, 4문항), 그

리고 마음챙김(Mindfulness, 4문항) 대 과잉-동일시(Over-Identification, 4문항)의 3가지 하위요인을 포함하며, 원판의 내적 합치도는 .92, 한국판은 .87로 보고되었다. 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .88로 나타났다.

우울경험질문지(Depressive Experiences

Questionnaire: DEQ)의 자기비난 하위척도

자기비난 수준을 측정하기 위해 Blatt, D'Afflitti와 Quinlan(1976)이 개발하고, 조재임(1996)이 번안 및 타당화한 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ)를 사용하였다. DEQ는 의존성 22문항, 자기비난 22문항, 효능감 22문항으로 총 66문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 척도의 하위 요인 중 자기비난 척도만을 사용하였다. 자기비난 척도는 죄책감, 내적 공허감, 자신의 잘못으로 인한 관계악화, 자신에 대한 엄격한 기준에서 오는 불만, 실패에 대한 두려움 정도를 측정한다. 조재임(1996)의 연구에서의 내적합치도는 .83으로 보고되었으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

자기개념 명확성 척도 (Self-Concept Clarity Scale: SCCS)

자기개념 명확성을 측정하기 위해 Campbell 등(1996)이 개발하고 김대익(1998)이 번안한 자기개념 명확성 척도(Self-Concept Clarity Scale: SCCS)를 사용하였다. 이는 처음에 20문항으로 구성된 척도였으나 요인분석을 통해 12문항으로 단축되었다(Campbell et al., 1996). 자기 자신에 대해 얼마나 안정적이라고 지각하는지에 대한 내적 확신성, 자기 지식에 대한 내적 일관성 및 시간적 안정성에 대한 내용으로 이루어져 있으며, 각 문항은 '전혀 아니다(1점)'에

서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 척도로 평정된다. 점수가 높을수록 자기 개념이 명확하지 않고, 자신에 대해 일관적이지 못하고 불안정함을 의미한다. Campbell 등(1996)의 연구에서 내적 합치도는 .86으로 나타났으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .75로 나타났다.

사회비교경향성 질문지(Iowa-Netherlands

Comparison Orientation Measure: INCOM)

사회비교경향성을 측정하기 위해 Gibbons과 Buunk(1999)가 개발하고 최윤희(2003)가 번안한 문항을 사용하였다. 이는 Festinger(1954)가 사회비교에 기저한다고 주장한 세 가지 동기인 자기평가 동기, 자기고양 동기, 그리고 자기향상 동기 중 자기평가 동기를 측정한다. 사회비교경향성 질문지는 크게 능력(abilities; 6문항)과 주장성(opinions; 5문항)의 2요인으로 나뉘며, 전자는 "내가 어떻게 하고 있는가?(How am I doing?)" 등의 내용으로, 후자는 "내가 어떻게 생각하거나 혹은 느껴야 하는가?(What should I think or feel?)" 등의 내용으로 구성된다. 최윤희(2003)의 연구에서 신뢰도 계수는 .83이었으며, 본 연구의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .78로 나타났다.

절차

자기자비 글쓰기 프로그램은 회기 당 약 15분에서 20분이 소요되며, 총 6일간 1일 1회, 총 6회 걸쳐 실시하였다. 처치에 앞서 자기자비 글쓰기 집단의 25명의 참가자에게는 약 40분 간의 오프라인 사전면담을 통해 참가 동의서에 서명을 받고 글쓰기 프로그램 참여에 대한 교육을 실시하였다. 교육의 내용은 사회불안과 자기자비에 대한 설명으로 이루어져 있

으며, 간단한 호흡명상 실습을 포함하였다. 참가자가 교육 내용과 실습에서 어려웠던 점이나 궁금한 점에 대해 질의응답 시간을 가지고 자기자비 글쓰기 지시문이 적힌 6회기 분량의 프로그램을 서면으로 일괄 지급하였다. 이후 글쓰기 프로그램은 비대면으로 진행하였다. 참가자는 글쓰기 프로그램 참여에 앞서 온라인 사전 설문지를 작성하고 매일 하루에 한번씩 글쓰기를 실시한 후 취침 전 해당 회기의 체크리스트에 표시를 한 사진을 연구자에게 전송하였다. 체크리스트에서는 참가자의 집중을 유도하기 위해 각 회기를 시작할 때 호흡명상을 시행하고 글쓰기 과제를 수행할 수 있는 안전한 공간의 확보 여부를 확인하였다. 또한 회기의 시작과 끝에는 해당 시각을 기록하고, 각 회기의 끝에는 신체적 및 심리적 불편감과 프로그램이 심리적 불편감 변화 정도에 미친 영향을 -10(불편감 감소)에서 10(불편감 증가)까지 점수화하도록 하였다. 6회기의 글쓰기 프로그램을 마친 직후에 사후 설문지, 2주 후에 추후 설문지를 작성하였다. 무처치대기 통제집단의 참가자들은 통제집단의 참여자들은 실험 참가 동의서를 작성한 후, 사전 설문을 작성하고 어떠한 처치 없이 1주 후에 사후 설문지를, 그로부터 2주 후에 추후 설문지를 작성하였다. 통제집단의 참가자들은 설문을 모두 완료한 후에 글쓰기 프로그램에 대한 설명과 함께 처치집단의 참가자들과 같은 방식으로 6일간 자기자비 글쓰기 프로그

램에 참여하도록 안내받았다. 참가자들에게 소정의 보상을 제공하였으며, 구체적인 집단별 처치 및 시점에 대한 설명을 표 1에 제시하였다.

자기자비 글쓰기 프로그램의 구성 및 내용

Pennebaker와 Evans(2007)에 따르면 표현적 글쓰기가 효과를 보이려면 적어도 3-4일 동안 연속적으로 1일 15분에서 20분간의 심리적 경험에 대한 글 작성이 요구된다. 또한 6회기 이상으로 프로그램을 구성한 경우에 치료 효과의 확인이 가능하다고 보고한 선행연구(노상선, 조용래, 2013)를 반영하여 본 연구에서는 총 6회기로 자기자비 글쓰기 프로그램을 구성하였다. 프로그램의 주요 목표는 자기자비의 세 가지 요소인 자기친절, 마음챙김, 인간적 보편성을 증진하여 사회불안을 감소시키는 데 두었다. 더불어 사회불안과 밀접하게 관련된 자기개념의 내용, 구조 및 과정적 측면을 다룸으로써 자기비난을 감소하고 자기개념 명확성을 증진시키며 사회비교경향성을 감소시키고자 하였다. 본 프로그램은 자기자비 증진을 목적으로 한 선행연구들(강재연, 장재홍, 2017; 문선영, 2017; 박세란, 2015; 이유진, 2013; Leary et al., 2007)의 개발 방식에 따라, 마음챙김-자기자비 프로그램(Mindful Self-compassion Program: Neff & Germer, 2013)과 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: Gilbert,

표 1. 집단 별 처치 및 사전, 사후, 추후검사 실시 시점

처치집단	a1	X	b1	c1	-
통제집단	a2	-	b2	c2	X

주. a1, a2=사전검사; b1, b2=사후검사; c1, c2=추후검사; X= 자기자비 글쓰기 프로그램, 사전-사후검사는 1주, 사후-추후 검사는 2주 간격으로 시행.

표 2. 자기자비 글쓰기 프로그램 회기 별 주요 주제 및 활동 내용

회기	주요 주제	활동 내용
1	<p>‘나를 대하는 태도 관찰하기’</p> <p>자신의 부족한 점을 느낄 때 스스로에 대한 태도를 관찰하고 자기자비의 태도로 전환하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 고통을 수용하고 고통을 친절의 태도로 다룰 수 있음을 설명 · 실습: 자신의 부족한 점을 느낄 때 생각, 신체감각, 감정 관찰하기, 부드럽게 호흡하며 있는 그대로 수용하기 · 자애문구 발견하기
2	<p>‘자기친절의 태도로 고통 바라보기’</p> <p>자신을 비난할 때를 관찰하고 친절할 말로 전환하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 고통을 친절할 마음으로 이해할 때 친절함, 돌봄과 같은 긍정적 감정이 발생됨을 설명 · 실습: 사랑하는 대상과 자신에 대한 태도 차이 발견하기 · 자기비난을 자각하고, 일어나는 생각, 신체감각, 감정 관찰하기, 불편한 신체부위에 손을 얹고 마음챙김 명상하기, 자기비난의 말을 자기자비의 말로 대체하기
3	<p>‘자기비난을 이해하고 자비의 목소리 발견하기’</p> <p>자신의 자기비난의 이유를 알고 자비로운 태도로 이해하기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 자기비난과 자기자비의 동기와 자기비난 속에 자신의 소망이 있음을 설명 · 실습: 자기비난의 이유와 관련된 맥락과 과거 경험 돌아보기 · 자비로운 이미지 심상화하기, 자비로운 이미지의 입장에서 나를 이해하고 공감하는 편지쓰기
4	<p>‘자기친절의 태도로 안전함 느끼기’</p> <p>고통의 순간에 마음챙김, 자기친절의 태도로 편안함 느끼기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 생활 속에서 실천할 수 있는 심상기법과 자기자비 명상 소개 · 실습: 부정적 사건을 경험할 때 나의 모습 관찰하기 · 안전한 장소 심상화하기, 친절할 마음으로 자애문구 말하기, 자기자비 휴식 명상하기
5	<p>‘나만의 문제의 문제가 아님을 자각하기’</p> <p>인간의 한계를 이해하고 연결감 느끼기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 자신의 취약함을 인간의 한계로 수용할 필요성과 타인자비를 통해 연결감을 느낄 수 있음을 설명 · 실습: 어려움을 경험할 때 생각, 신체감각, 감정 관찰하기 · 어려움이 나만의 문제라고 생각했을 때 느낌 · 나와 유사한 고통을 경험하는 사람 떠올리기 · 고통을 겪는 타인을 위한 편지쓰기, 자비명상하기
6	<p>‘연결감을 가지고 자기친절의 태도에 머무르기’</p> <p>인간적 보편성을 자각하며 자기친절의 태도에 머무르기</p>	<ul style="list-style-type: none"> · 교육 내용: 자비로운 심상을 통해 자기자비의 태도를 실천할 수 있음을 설명 · 실습: 앞으로 겪을 수 있는 어려움 상상하기, 부드러움·위로·허용 명상하기, 자비로운 자기 심상화하기 · 친절함·연결감 가지고 나에게 용기를 전달하는 편지쓰기

2014)를 개관하여 자기자비 증진에 효과적인 기법을 선별하여 적용하였다(표 2). 뿐만 아니라 마음챙김-자기자비 프로그램과 자비중심치료를 재구성하여 실시한 선행연구의 프로그램을 참고하여 구성하였다(강재연, 장재홍, 2017; 문선영, 2017; 박세란, 2015; 이유진, 2013; Leary et al., 2007). 본 프로그램을 구성한 연구자는 연구를 진행하기에 앞서 Neff와 Germer (2013)가 개발한 마음챙김-자기자비 프로그램을 기반으로 한 6회기의 집단상담에 참여하였으며, 상담 및 임상심리 전공자를 대상으로 예비 시행을 진행하여 질적 피드백을 받고 수정, 보완을 거쳐 프로그램을 완성하였다. 프로그램의 구성 및 실시는 임상심리전문가와 정신건강임상심리사 1급 자격증을 지닌 전문가의 자문 하에 진행되었다. 해당 전문가는 마음챙김 기반의 심리치료개입 매뉴얼을 개발하였으며, 대학생을 대상으로 한 마음챙김-자기자비 프로그램의 개발에 참여한 바 있다.

본 연구의 자기자비 글쓰기 프로그램에서 핵심적으로 다루고자 한 내용은 다음과 같다. 첫째, 자기친절을 촉진하기 위해 고통을 경험하는 자신을 수용할 수 있는 활동들을 포함하였다. 사회불안을 지닌 개인에게 자기비난이 자동적으로 경험될 수 있음을 감안하여, 프로그램에서는 의도적으로 자기비난을 활성화시킨 후 이를 자기친절의 태도로 전환할 수 있도록 돕고자 하였다(박세란, 2015; Germer & Neff, 2013). 둘째, 마음챙김을 통하여 비판단적인 태도를 함양시키는 데 초점을 두었다. 자기자비는 현재의 기분과 상태에 머물며 그대로 느끼고 수용하는 과정이며, 마음챙김은 자기자비의 기초가 된다는 선행 연구(Germer & Siegel, 2014; Neff, 2011)에 따라 마음챙김의 기법을 포함시켰다. 마음챙김 개입은 마음챙김

훈련의 기초로 알려진 신체감각을 관찰하는 호흡명상과 바디스캔(body scan)을 사용하였다. 셋째, 자신만의 문제라는 관점에서 벗어나 타인과 연결감을 갖는 인간적 보편성을 향상시키고자 하였다. 인간적 보편성은 Neff(2011)가 제안한 바에 따라, 타인을 위한 자비를 통해 증진하고자 타인자비명상을 프로그램에 포함하였으며, 구체적으로 나와 유사한 고통을 겪는 사람 떠올리기, 고통을 겪는 타인을 위한 편지쓰기 등의 기법을 활용하였다. 마지막으로 자기자비는 반복적 연습이 요구되는 바(Germer & Neff, 2013), 6회기 내에서 자기자비의 세 요인이 반복될 수 있도록 구성하였으며, 회기에 따라 1회기와 2회기에서는 마음챙김, 3회기와 4회기에서 자기친절, 5회기와 6회기에서는 인간적 보편성 증진에 더욱 비중을 둘 수 있도록 구성하였다.

각 회기별 구체적 내용은 다음과 같다. 우선 1회기에서는 자신에 대해 부족하다고 생각하는 점을 떠올리고, 부족함을 떠올릴 때 일어나는 자신에 대한 태도와 신체 감각, 감정을 관찰하고 있는 그대로 허용하도록 하였다. 이는 자기비난을 의도적으로 자각하기 위함이다(강재연, 장재홍, 2017; 이유진, 2013). 자신의 감각, 생각, 감정을 인식함으로써 고통에 맞서 싸우는 대신 고통을 인정하고 따뜻함을 전할 수 있음을 안내하였으며, 자신이 듣고 싶은 자애의 말을 떠올리고 소망의 형태로 바꾸어 자기친절 연습하도록 하였다(Germer & Neff, 2013, Germer & Siegel, 2014).

2회기에서는 실수할 때 사랑하는 대상과 자신에 대한 태도의 차이를 발견하도록 하고, 자신에 대한 신념과 평가를 떠올리도록 하였다(강재연, 장재홍, 2017; Leary et al., 2007). 알아차림을 증가시키기 위해 불편감이 느껴지는

부위에 손을 얹는 바디스캔을 활용하여 스스로를 비난할 때 일어나는 신체 감각, 생각, 감정을 관찰하고 있는 그대로 느끼도록 유도하였다. 이후 비난의 태도를 친절의 말로 바꾸어 소중한 사람에게 건네듯 스스로에게 전달함으로써 자기친절을 촉진하였다(박세란, 2015; Germer & Neff, 2013).

3회기에서는 자신이 자주 생각하는 부족함을 생각하고 스스로를 비난하게 된 계기를 돌아보게 하였다. 이는 자기비난의 목소리에 담긴 소망에 집중하도록 하기 위함이다(문선영, 2017; Germer & Siegel, 2014). 이후 자비로운 이미지를 떠올리는 심상작업을 통해 자기친절의 태도로 전환하도록 유도하였고(Gilbert, 2014), 자비로운 이미지의 입장에서 자신을 이해하고 공감하는 편지를 쓰도록 하였다(박세란, 2015; Leary et al., 2007).

4회기에서는 어려운 상황 속의 자신을 떠올린 후 자기비난할 때 자신의 모습을 관찰하도록 하고, 안락함을 느끼는 장소를 심상화함으로써 고통 속에서 자비로운 태도로 전환하도록 하였다(강재연, 장재홍, 2017; Gilbert, 2014). 이후 자신을 돌보는 마음을 불러일으켜 자애 문구를 생각하고 자기자비 휴식 명상을 통해 자기친절에 머무르도록 하였다(Germer & Neff, 2013; Germer & Siegel, 2014).

5회기에서는 자신에 대해 부정적인 감정이 생기게 하는 문제를 떠올려 고통의 정도를 척도화하고, 신체 감각, 감정, 생각을 관찰하도록 하였다. 또한 나와 유사한 고통을 경험하는 사람을 묘사하고 고통의 정도를 척도화하도록 하였다. 이는 ‘나만 겪는 문제’라는 인식에서 벗어나기 위함이다. 이후 인간으로서 한계를 가질 수밖에 없음을 수용하며 고립감을 덜 느낄 수 있다는 것을 안내하고 타인을 위

한 자비 편지쓰기와 자비명상을 통해 인간적 보편성을 촉진하였다(문선영, 2017; 박세란, 2015; Germer & Siegel, 2014; Leary et al., 2007).

6회기에서는 앞으로 경험할 어려움에 대해 떠올리고 부드러운 태도로 ‘부드러움, 위로, 허용’명상을 실시하였다. 이후 자비로운 자기심상작업을 통해 친절함의 태도로 편지쓰기를 실시하였다. 이때 인간적 보편성을 촉진하기 위해 자신의 어려움은 많은 사람이 겪을 수 있는 보편적인 것임을 인지하여 연결감을 경험하도록 하고, 인간으로서의 한계를 수용하도록 유도하였다(문선영, 2017; Germer & Siegel, 2014; Gilbert, 2014; Leary et al., 2007).

분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 21.0을 사용하여 분석하였다. 먼저, 자기자비 글쓰기 프로그램 처치집단과 통제집단 간의 인구학적 특성을 살펴보기 위해 카이제곱 검증(Chi-square test)과 독립 *t*-검증(independent *t*-test)을 실시하였다. 그리고 처치집단과 통제집단의 자기자비 총점 및 하위요인 점수, 사회불안, 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성 점수의 사전동질성을 검증하기에 앞서 Shapiro-Wilk 검증을 통해 정규분포성을 확인하고, 정규분포성 여부에 따라 독립 *t*-검증과 Mann-Whitney *U* 검증을 실시하였다.

다음으로는 프로그램이 자기자비의 수준을 향상시키고 사회불안을 감소시키는 데 효과적이었는지 여부를 확인하기 위하여 측정시기(사전, 사후, 추후)와 처치조건(자기자비 글쓰기 처치집단, 통제집단)에 따른 자기자비와 사회불안에 대한 Shapiro-Wilk 검증과 반복측정 변량분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였

다. 추가적으로 해당 분석을 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교경향성에 대해서도 실시함으로써 프로그램 실시 시기에 따른 변화의 집단차를 확인하고자 하였다. 이를 위해 우선 각 변인의 정규분포성을 확인하고, 정규성 여부에 따라 독립 t-검증과 Mann-Whitney U 검증을 실시하였다. 또한 각 집단 내에서 사전-사후, 사후-추후, 사전-추후 구간별로 차이가 있었는지 확인하기 위해 Shapiro-Wilk 검증 결과에 따라 대응 t-검증(paired t-test)과 Wilcoxon 부호 순위 검증(Wilcoxon's signed-ranks test)을 실시하였다. 이 때 통계적 유의도와 더불어 중속변인에 대한 처치효과의 실제적 유의도(practical significance)인 Cohen's d값을 함께

산출하였다. 효과크기(d)가 .20 미만인 경우 효과없음, .20-.50인 경우 효과 낮음, .50-.80인 경우 중간 수준의 효과, .80이상인 경우 효과가 크다고 판단하였다(Cohen, 1992).

결 과

처치집단과 통제집단의 사전 동질성 검증

처치집단(n=22)과 통제집단(n=20)의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위해 카이제곱 검증과 독립 t-검증을 실시한 결과 두 집단은 성차 비율과 연령에서 통계적으로 유의미한 차이를

표 3. 집단별 인구통계학적 특성

		처치집단(n=22)	통제집단(n=20)	t 또는 χ^2	p
		N(%) 또는 M(SD)	N(%) 또는 M(SD)		
성별	남자	7(46.7%)	8(53.3%)	$\chi^2(1, N=42)=.30$.74
	여자	15(55.6%)	12(44.4%)		
연령		21.40(2.13)	21.10(2.55)	t(40)=.47	.67

표 4. 집단 간 변인에 대한 사전 동질성 검증

변인	처치집단(n=22)	통제집단(n=20)	t	p
	M(SD)	M(SD)		
자기자비 총합	67.18(13.03)	71.3(12.77)	-1.03	.30
자기친절	24.9(6.73)	27.2(5.47)	-1.20	.23
인간적 보편성	21.95(4.31)	23.35(5.03)	-.96	.34
마음챙김	20.31(4.02)	20.75(4.63)	-.32	.74
사회불안	99.86(16.34)	96.65(14.88)	.66	.51
자기비난	101.77(16.19)	101.75(16.93)	.00	.99
자기개념 명확성	35.81(7.95)	38.25(4.57)	-1.22	.23
사회비교경향성	40.04(6.29)	41.60(5.27)	-.87	.39

보이지 않았다(각각, $\chi^2(1, N=42)=.30, p=.74, t(40)=.47, p=.67$) (표 3). 다음으로 두 집단 간 사전 동질성 검증을 하기에 앞서 각 종속측정치에 대한 정규분포성 검정을 실시한 결과, 정규분포를 확인하고 모든 측정치 점수들에 대해서 독립 t검증을 실시하였다. 그 결과 처치집단과 통제집단 간에 사전 측정치들의 점수에 유의미한 차이가 없는 것을 확인하였다. 즉, 처치집단과 통제집단 간의 자기자비 점수의 총합 및 하위요인인 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수, 그리고 사회불안, 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성 점수에 대한 사전 측정치가 동질한 것으로 나타났다. 자세한 결과는 표 4에 제시하였다.

처치집단과 통제집단의 측정시기와 측정구간에 따른 종속변인의 정규분포성 검증

측정시기에 따른 집단별 종속 측정치들의 평균과 표준편차를 표 5에 제시하였으며, 자기자비 글쓰기 프로그램 개입 후에 자기자비 점수의 총합과 그 하위요인인 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수, 그리고 사회불안, 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성의 점수가 유의미하게 증가되었는지 확인하기에 앞서 집단과 측정시기에 따른 종속변인의 정규분포성을 확인하였다. 검증결과, 처치집단의 인간적 보편성 사후점수, 처치집단의 마음챙김 사후점수가 정규분포를 이루지 않는 것

표 5. 종속 변인들의 측정시기 별 평균과 표준편차

변인	자기자비 집단(n=22)			통제집단(n=20)		
	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)
자기자비 총합	67.18 (13.03)	78.63 (13.82)	79.86 (12.63)	71.3 (12.77)	70.80 (13.60)	70.85 (14.74)
자기친절	24.9 (6.73)	29.22 (1.65)	30.45 (6.29)	27.20 (5.47)	26.90 (6.42)	26.60 (7.72)
인간적보편성	21.95 (4.31)	26.04 (4.43)	25.86 (5.61)	23.35 (5.03)	22.80 (4.85)	22.90 (4.99)
마음챙김	20.31 (4.02)	23.36 (3.45)	23.54 (3.66)	20.75 (4.63)	21.10 (3.93)	21.35 (3.86)
사회불안	99.86 (16.34)	93.81 (18.62)	92.40 (16.89)	96.65 (14.88)	95.75 (14.34)	94.85 (14.64)
자기비난	101.77 (16.19)	94.36 (12.91)	92.86 (13.87)	101.75 (16.93)	101.65 (18.37)	101.25 (19.64)
자기개념 명확성	35.81 (7.95)	34.86 (7.58)	32.27 (7.15)	38.25 (4.57)	39.80 (6.33)	38.30 (7.47)
사회비교경향성	40.04 (6.29)	39.45 (5.80)	39.04 (5.99)	41.60 (5.27)	40.95 (6.01)	41.60 (5.54)

표 6. 집단 별 측정시기와 측정구간에 따른 종속변인의 정규분포성 검증 결과

	변인		처치집단(n=22)	통제집단(n=20)
			Shapiro-Wilk(p)	Shapiro-Wilk(p)
자기자비 총합	측정시기	사전	.95(.42)	.97(.91)
		사후	.96(.60)	.96(.74)
		추후	.92(.10)	.97(.91)
	측정구간	사전-사후	.94(.19)	.92(.12)
		사후-추후	.89(.02*)	.96(.53)
		사전-추후	.98(.99)	.92(.12)
자기친절	측정시기	사전	.97(.86)	.96(.53)
		사후	.97(.73)	.96(.73)
		추후	.93(.13)	.96(.74)
	측정구간	사전-사후	.94(.24)	.91(.09)
		사후-추후	.96(.53)	.96(.53)
		사전-추후	.96(.59)	.96(.58)
인간적 보편성	측정시기	사전	.95(.38)	.95(.36)
		사후	.85(.00**)	.93(.16)
		추후	.91(.07)	.92(.11)
	측정구간	사전-사후	.96(.67)	.93(.16)
		사후-추후	.97(.86)	.87(.01*)
		사전-추후	.96(.54)	.95(.45)
미움쟁기	측정시기	사전	.93(.17)	.96(.60)
		사후	.90(.03*)	.94(.32)
		추후	.93(.12)	.95(.44)
	측정구간	사전-사후	.96(.60)	.94(.31)
		사후-추후	.93(.16)	.93(.19)
		사전-추후	.95(.41)	.95(.48)
사회불안	측정시기	사전	.98(.91)	.94(.24)
		사후	.97(.73)	.94(.29)
		추후	.98(.96)	.96(.57)
	측정구간	사전-사후	.98(.91)	.83(.03*)
		사후-추후	.86(.00**)	.87(.01*)
		사전-추후	.96(.66)	.93(.15)
자기비난	측정시기	사전	.96(.56)	.94(.34)
		사후	.97(.88)	.97(.76)
		추후	.96(.65)	.97(.80)
	측정구간	사전-사후	.96(.63)	.95(.43)
		사후-추후	.97(.85)	.97(.91)
		사전-추후	.96(.50)	.94(.29)
자기개념 명확성	측정시기	사전	.94(.29)	.96(.57)
		사후	.96(.54)	.97(.86)
		추후	.94(.23)	.96(.72)
사회비교경향성	측정시기	사전	.95(.40)	.94(.25)
		사후	.96(.66)	.95(.53)
		추후	.94(.20)	.97(.89)

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

으로 나타났다, 각각 Shapiro-Wilk=.85, $p < .01$, Shapiro-Wilk=.90, $p < .05$ (표 6). 다음으로, 집단 간 분석에서 나타난 자기자비 글쓰기 프로그램의 효과의 양상을 구체적으로 확인하기 전, 집단과 측정구간에 따라 종속변인 점수가 정규분포를 이루는지 검증하였다. 그 결과, 처치 집단의 사후-추후 자기자비 총합 점수, 처치 집단의 사후-추후 사회불안 점수, 통제집단의 사후-추후 인간적 보편성 점수, 통제집단의 사전-사후 사회불안 점수, 통제집단의 사후-추후 사회불안 점수가 정규분포성을 이루지 않는 것으로 나타났다, 각각 Shapiro-Wilk=.89, $p < .05$, Shapiro-Wilk=.83, $p < .01$, Shapiro-Wilk=.87, $p < .05$, Shapiro-Wilk=.86, $p < .05$, Shapiro-Wilk=.87, $p < .05$ (표 6). 따라서 처치 집단에서 인간적 보편성 사후점수, 마음챙김 사후점수는 Mann-Whitney U 검정을 실시하고, 그 외 점수 간의 분석은 독립 t 검증을 실시하여 단순 주효과를 살펴보았으며, 처치집단에서 자기자비 총합의 사후점수와 추후점수, 사회불안의 사후점수와 추후점수, 통제집단에서 인간적 보편성의 사후점수와 추후점수, 사회불안의 사전점수와 사후점수, 사후점수와 추후점수의 비교분석은 Wilcoxon 부호 순위 검정을 실시하고, 그 외의 점수 간의 분석은 대응표본 t 검증을 실시하여 각 집단에서 종속변인 점수의 측정구간에 따른 변화를 살펴보았다.

처치집단과 통제집단의 시기별 자기자비 점수 비교

자기자비 글쓰기 프로그램 개입 후에 참가자들의 자기자비 점수가 유의미하게 증가되었는지 확인하기 위해 반복측정 변량분석을 실

시하여 각 처치집단(자기자비 글쓰기 집단, 통제집단)과 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따른 자기자비 총합, 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수가 유의한 차이가 있는지 검증하였다. 분석 결과 자기자비 총합, 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수는 집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의미한 것으로 나타났다, 각각 $F(2, 80)=13.41$, $p < .001$, $F(2, 80)=10.66$, $p < .001$, $F(2, 80)=8.97$, $p < .001$, $F(2, 80)=5.24$, $p < .001$ (표 7). 상호작용 효과의 소재를 구체적으로 살펴보기 위해 독립 t 검정 및 Mann-Whitney U 검정을 실시한 결과, 추후 측정시기에서 집단 간 자기자비 총합 점수의 차이가 유의미한 것으로 나타났다, $t(40)=2.13$, $p < .05$ (표 8).

다음으로 집단 별 측정 구간에 따른 자기자비 총합, 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수의 단순 주효과 분석을 실시하였다. 분석 결과 통제집단은 측정구간에 따라 유의미한 증가를 보이지 않은 반면, 처치집단은 자기자비 글쓰기 프로그램 실시 후 사전-사후, 사전-추후 구간에서 자기자비 총합, 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김 점수가 유의미하게 증가하였으며, 중간 수준 이상의 효과크기를 나타냈다, 각각 $t(21)=-4.51$, $p < .001$, $d=.96$, $t(21)=-4.75$, $p < .001$, $d=1.01$, $t(21)=-3.41$, $p < .001$, $d=.88$, $t(21)=-4.60$, $p < .001$, $d=.85$, $t(21)=-4.57$, $p < .001$, $d=.93$, $t(21)=-3.53$, $p < .001$, $d=.78$, $t(21)=-3.94$, $p < .001$, $d=.75$, $t(21)=-3.94$, $p < .001$, $d=.84$ (표 9). 이러한 결과는 자기자비 글쓰기 프로그램이 참여자들의 자기자비를 유의미하게 증가시켰음을 보여주는 것이다(그림 1).

표 7. 집단과 측정시기에 따른 자기자비 점수의 반복측정 변량분석 결과

종속변인	변량원	자승화	df	평균자승	F	p
자기자비 총합	집단	566.06	1	566.06	1.23	.27
	오차	18389.90	40	459.74		
	측정시기	947.22	2	473.61	11.49	.00***
	집단*측정시기	1106.08	2	553.04	13.41	.00***
	오차	3296.99	80	41.21		
자기친절	집단	52.86	1	52.86	.44	.50
	오차	4726.50	40	118.16		
	측정시기	144.79	2	72.39	7.2	.00***
	집단*측정시기	214.50	2	107.25	10.66	.00***
	오차	804.43	80	10.05		
인간적보편성	집단	80.91	1	80.91	1.44	.23
	오차	2237.84	40	55.94		
	측정시기	85.59	2	42.79	5.41	.00***
	집단*측정시기	141.84	2	70.92	8.97	.00***
	오차	632.20	80	7.90		
마음챙김	집단	56.63	1	56.63	1.52	.22
	오차	1485.68	40	37.14		
	측정시기	92.06	2	46.03	9.47	.00***
	집단*측정시기	49.49	2	24.74	5.24	.00***
	오차	377.73	80	4.72		

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

처치집단과 통제집단의 시기별 사회불안 점수 비교

다음으로, 자기자비 글쓰기 프로그램 개입 후에 참가자들의 사회불안 증상이 유의미하게 감소되었는지 확인하기 위해 각 집단과 측정시기에 따른 사회불안 점수의 차이에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 분석 결과 사회불안은 집단과 측정시기 간의 상호

작용 효과가 유의미한 것으로 나타났다, $F(2, 80)=3.37, p < .05$ (표 10). 다음으로 상호작용 효과가 나타난 시기를 구체적으로 살펴보기 위해 독립 t검정을 실시한 결과, 측정시기(사전, 사후, 추후)에 따른 처치집단과 통제집단 간의 사회불안 점수 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다, 각각 $t(40)=.66, p=.51, t(40)=-.37, p=.71, t(40)=-.49, p=.62$ (표 11).

다음으로, 집단 별 측정 구간에 따른 사회

표 8. 측정시기 별 집단 간 자기자비 점수의 단순 주효과 분석 결과

종속변인	측정시기	평균차(MD)	표준오차(SE)	<i>t</i> 또는 <i>U</i>	<i>p</i>
자기자비 총합	사전	-4.11	3.99	-1.03	.30
	사후	7.83	4.23	1.84	.07
	추후	9.01	4.22	2.13	.03*
자기친절	사전	-2.29	1.90	-1.20	.48
	사후	2.32	2.20	1.05	.50
	추후	3.85	2.16	1.77	.28
인간적 보편성	사전	-1.39	1.44	-.96	.69
	사후	3.24	3.25	186.00	.39
	추후	2.96	1.64	1.80	.95
마음챙김	사전	-.43	1.33	-.32	.44
	사후	2.26	0.10	219.00	.98
	추후	2.19	2.19	1.88	.68

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

주. 사후 인간적 보편성, 사후 마음챙김은 평균순위차(SE)와 Mann-Whitney *U* 검정결과임.

표 9. 집단 별 측정구간에 따른 자기자비 점수의 단순 주효과 분석 결과

변인		처치집단(n=22)				통제집단(n=20)			
		평균차(SE)	<i>t</i> 또는 <i>Z</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	평균차(SE)	<i>t</i> 또는 <i>Z</i>	<i>p</i>	<i>d</i>
자기자비 총합	사전-사후	-11.45(2.53)	-4.51	.00***	.96	.50(1.54)	.32	.75	.07
	사후-추후	-1.23(-)	-1.23	-	-	-.50(1.65)	-.30	.97	.00
	사전-추후	-12.68(2.66)	-4.75	.00***	1.01	.45(1.58)	.28	.78	.06
자기친절	사전-사후	-4.31(5.93)	-3.41	.00***	.88	.30(3.19)	.42	.67	.05
	사후-추후	-1.22(3.76)	-1.52	.14	.26	.30(3.31)	.40	.69	.04
	사전-추후	-5.54(5.64)	-4.60	.00***	.85	.60(3.99)	.67	.51	.08
인간적 보편성	사전-사후	-4.09(4.19)	-4.57	.00***	.93	.55(4.08)	.60	.55	.11
	사후-추후	.18(3.41)	.25	.80	.03	-.10(-)	-.26	.79	-
	사전-추후	-3.09(5.18)	-3.53	.00***	.78	.45(3.18)	.63	.53	.08
마음챙김	사전-사후	-3.04(3.61)	-3.94	.00***	.75	-.35(2.81)	.63	.53	.08
	사후-추후	-.18(2.46)	-.34	.72	.05	-.25(2.42)	-.46	.65	.06
	사전-추후	-3.22(3.84)	-3.94	.00***	.84	-.60(2.89)	-.92	.36	.14

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

주. 처치집단의 사후-추후 자기자비 총합, 통제집단의 사후-추후 인간적 보편성은 Wilcoxon 검정결과임.

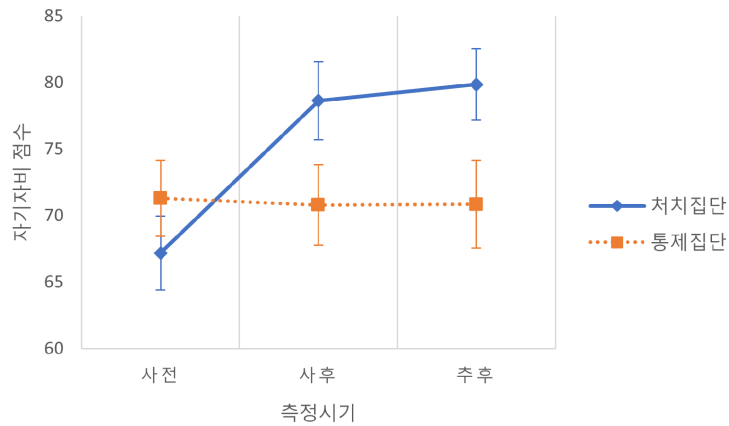


그림 1. 집단 별 측정시기에 따른 자기자비 총합 점수

표 10. 집단과 측정시기에 따른 사회불안 점수의 반복측정 변량분석 결과

종속변인	변량원	자승화	df	평균자승	F	p
사회불안	집단	4.69	1	4.69	.007	.93
	오차	28651.85	40	716.29		
사회불안	측정시기	486.15	2	243.07	8.00	.00***
	집단*측정시기	205.01	2	102.50	3.37	.03*
	오차	2430.17	80	30.37		

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

표 11. 측정시기 별 집단 간 사회불안 점수의 단순 주효과 분석 결과

종속변인	측정시기	평균차(MD)	표준오차(SE)	t 또는 U	p
사회불안	사전	3.21	4.84	.66	.51
	사후	-1.93	5.16	-.37	.71
	추후	-2.44	4.90	-.49	.62

불안 점수의 단순 주효과를 분석하였다. 분석 결과 통제집단은 측정구간에 따라 유의미한 증상 감소를 보이지 않은 반면, 각각 $Z = -1.33$, $p = .18$, $Z = -.73$, $p = .46$, $t(19) = 1.29$, $p = .21$, 처치 집단은 자기자비 글쓰기 프로그램 개입 후 사전-사후, 사전-추후 구간에서 사회불안 점수가

유의미하게 감소하였으며, 중간 수준의 효과크기를 나타냈다, 각각 $t(21) = 3.08$, $p < .01$, $d = .65$, $t(21) = 3.71$, $p < .001$, $d = .79$ (표 12). 이러한 결과는 자기자비 글쓰기 프로그램이 참여자들의 사회불안을 유의미하게 감소시켰음을 보여주는 것이다(그림 2).

표 12. 집단 별 측정 구간에 따른 사회불안 점수의 단순 주효과 분석 결과

변인		처치집단(n=22)				통제집단(n=20)			
		평균차(SE)	t 또는 Z	p	d	평균차(SE)	t 또는 Z	p	d
사회 불안	사전-사후	6.04(1.96)	3.08	.00**	.65	0.9(-)	-1.33	.18	-
	사후-추후	1.41(-)	-1.42	.15	-	0.9(-)	-.73	.46	-
	사전-추후	7.45(2.00)	3.71	.00***	.79	1.8(1.38)	1.29	.21	.29

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

주. 처치집단의 사후-추후 사회불안, 통제집단의 사전-사후, 사후-추후 사회불안은 Wilcoxon 검정결과임.

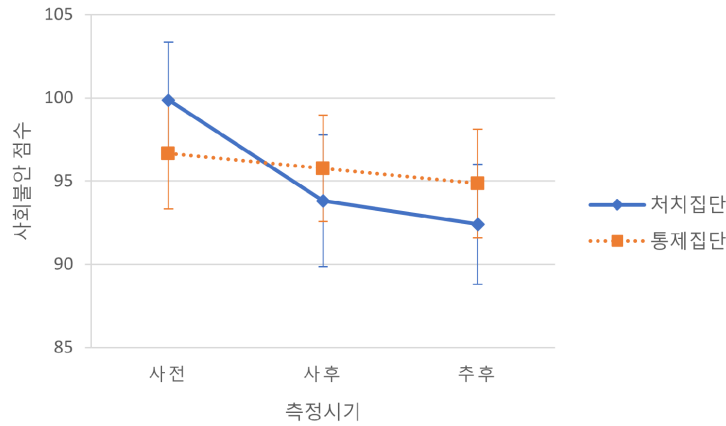


그림 2. 집단 별 측정시기에 따른 사회불안 점수

처치집단과 통제집단의 시기별 자기비난 점수 비교

자기자비 글쓰기 프로그램의 치료 기제로 가정한 자기비난이 유의미하게 감소되었는지 확인하기 위해 각 집단과 측정시기에 따른 자기비난 점수의 차이에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 분석 결과 자기비난은 집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의미한 것으로 나타났다, $F(2, 80)=6.59, p < .01$ (표 13). 상호작용 효과가 나타난 시기를 구체적으로 살펴보기 위해 독립 t검정을 실시한 결과, 측정시기에 따른 처치집단과 통제집단 간의 자

기비난 점수 차이는 유의미하지 않은 것으로 나타났다, 각각 $t(40)=.004, p=.99, t(40)=-1.49, p=.14, t(40)=-1.16, p=.11$ (표 14).

집단 간 분석에서 나타난 자기자비 글쓰기 프로그램 효과의 양상을 구체적으로 확인하기 위해 대응표본 t검증을 실시하여 각 집단에서 자기비난 점수의 측정구간에 따른 변화를 살펴보았다. 분석 결과 통제집단은 측정구간에 따라 유의미한 증상 감소를 보이지 않은 반면, 각각 $t(19)=.07, p=.94, t(19)=24, p=.81, t(19)=.28, p=.77$, 처치집단은 자기자비 글쓰기 프로그램 개입 후 사전-사후, 사전-추후 구간에서 자기비난 점수가 유의미하게 감소하였으

표 13. 집단과 측정시기에 따른 자기비난 점수의 반복측정 변량분석 결과

종속변인	변량원	자승화	df	평균자승	F	p
자기비난	집단	855.28	1	855.28	1.17	.28
	오차	29102.85	40	727.57		
	측정시기	518.66	2	259.33	6.59	.00**
	집단*측정시기	437.71	2	218.85	5.56	.00**
	오차	3146.74	80	39.33		

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

표 14. 측정시기 별 집단 간 자기비난 점수의 단순 주효과 분석 결과

종속변인	측정시기	평균차(MD)	표준오차(SE)	t 또는 U	p
자기비난	사전	.22	5.11	.004	.99
	사후	-7.28	4.86	-1.49	.14
	추후	-8.38	5.20	-1.16	.11

표 15. 집단 별 측정 구간에 따른 자기비난 점수의 단순 주효과 분석 결과

변인		처치집단(n=22)				통제집단(n=20)			
		평균차(SE)	t 또는 Z	p	d	평균차(SE)	t 또는 Z	p	d
자기비난	사전-사후	7.40(2.51)	2.94	.00**	.62	.10(1.30)	.07	.94	.01
	사후-추후	1.50(1.29)	1.15	.26	.24	.40(1.65)	.24	.81	.05
	사전-추후	8.90(2.49)	3.57	.00**	.76	.50(1.75)	.28	.77	.06

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

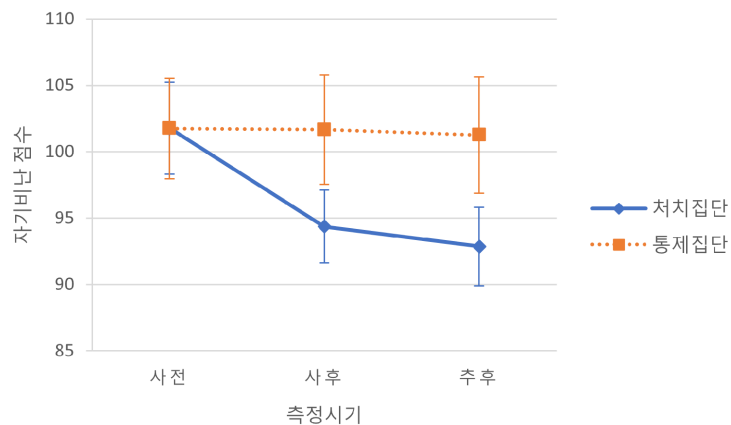


그림 3. 집단 별 측정시기에 따른 자기비난 점수

며, 중간 수준의 효과크기를 나타냈다, 각각 $t(21)=2.94, p<.01, d=.62, t(21)=3.57, p<.01, d=.76$ (표 15). 이러한 결과는 자기자비 글쓰기 프로그램이 참여자들의 자기비난을 유의미하게 감소시켰음을 보여주는 것이다(그림 3).

처치집단과 통제집단의 시기별 자기개념 명확성 점수 비교

자기자비 글쓰기 프로그램의 또 다른 치료 기제로 가정한 자기개념 명확성이 유의미하게 증가되었는지 확인하기 위해 각 집단과 측정 시기에 따른 자기개념 명확성 점수의 차이에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 분석 결과 자기개념 명확성은 집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의미하지 않은 것으로

나타났다, $F(2, 80)=2.82, p=.65$ (표 16). 이러한 결과는 자기자비 글쓰기 프로그램이 치료기제로 가정한 자기개념 명확성에 대하여 개입 효과가 유의미하지 않았음을 보여주는 것이다.

처치집단과 통제집단의 시기별 사회비교경향성 점수 비교

자기자비 글쓰기 프로그램의 또 다른 치료 기제로 가정한 사회비교경향성이 유의미하게 감소되었는지 확인하기 위해 각 집단과 측정 시기에 따른 사회비교경향성 점수의 차이에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 분석 결과 사회비교경향성 점수는 집단과 측정시기 간의 상호작용 효과가 유의미하지 않은 것으로 나타났다, $F(2, 80)=.34, p=.71$ (표 17). 이

표 16. 집단과 측정시기에 따른 자기개념 명확성 점수의 반복측정 변량분석 결과

종속변인	변량원	자승화	df	평균자승	F	p
자기개념 명확성	집단	626.61	1	626.61	5.19	.02*
	오차	4823.83	40	120.59		
	측정시기	102.34	2	51.17	4.06	.02*
	집단*측정시기	71.20	2	35.50	2.82	.65
	오차	647.20	80	16.1		

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

표 17. 집단과 측정시기에 따른 사회비교경향성 점수의 반복측정 변량분석 결과

종속변인	변량원	자승화	df	평균자승	F	p
사회비교 경향성	집단	109.68	1	109.68	1.35	.25
	오차	3232.00	40	80.80		
	측정시기	9.07	2	4.53	.42	.65
	집단*측정시기	7.42	2	3.71	.34	.71
	오차	863.91	80	10.79		

러한 결과는 자기자비 글쓰기 프로그램이 치료기제로 가정했던 사회비교경향성에 대하여 개입효과가 유의미하지 않았음을 나타내는 것이다.

논 의

본 연구에서는 자기자비 글쓰기 프로그램이 사회불안 증상을 지닌 대학생들의 자기자비 증진 및 사회불안의 감소에 효과적인지 확인하고, 이러한 변화에 기여하는 기제로서 자기개념의 내용, 구조 및 과정을 반영하는 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교경향성의 역할을 살펴보았다. 이를 위해 42명의 사회불안 증상을 지닌 대학생을 처치집단 및 대기자 통제집단에 무선적으로 할당하였으며, 처치집단에는 1일 1회 약 15분에서 20분, 6일에 걸쳐 자기자비 글쓰기 프로그램을 실시하였다. 각 집단의 사회불안, 자기자비, 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성의 측정치를 사전, 사후 및 추후에 걸쳐 수집 및 분석한 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

우선, 자기자비 글쓰기 프로그램에 참여한 참가자들의 전반적인 자기자비 수준이 통제집단에 비해 더욱 증가하였으며, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 인간적 보편성, 마음챙김에서 집단 간 차이가 모두 유의하였다. 또한 각 집단 내에서 측정구간 별로 처치효과를 검증한 결과, 자기자비 집단에서 자기자비 수준이 유의미하게 증가되고 큰 효과크기를 나타냈다. 또한 이러한 효과는 프로그램 종료 2주 후에도 지속되었다. 따라서 자기자비 글쓰기 프로그램은 참가자들의 자기자비 수준을 증진시키는데 효과적이었으며, 이러한 결과는 참

가자들이 자기자비 훈련을 통해 자기자비를 배양할 수 있다는 선행연구와 일치한다(Neff, 2011). 특히 아직까지 자기자비 증진을 위한 프로그램 개발은 시작 단계이며, 글쓰기를 이용한 자기자비 증진 효과 검증에 대한 연구는 매우 부족한 실정이라는 점에서(김유진, 장문선, 2016; Wong & Mak, 2013), 본 연구에서 자기자비를 배양하기 위한 방법으로 글쓰기 프로그램을 구성하고 그 효과를 검증한 점에서 연구의 의의를 찾을 수 있다. 표현적 글쓰기는 억제된 행동, 감정, 생각으로 유발된 스트레스를 감소시켜 작업기억이 증가되고 문제해결과 계획하는 능력이 향상되어 치료적 효과를 가진다(Pennebaker & Evans, 2007). Gilbert와 Procter(2006)이 심상기법을 이용하여 개발한 자애심 훈련(Compassionate Mind Training; CMT)이 자기비난성향 집단에서 효과가 검증되지 못하였기 때문에 추가적인 자기자비 치료의 경험적 연구의 필요성이 제기되었는데(Laura & John, 2011), 글쓰기는 심상을 논리적 사고로 연결할 수 있는 하나의 방법이다. 감정적인 경험을 언어로 표현하는 것이 효과적으로 장기적 인식의 변화를 유도할 수 있다는 점에서(Pennebaker & Evans, 2007) 글쓰기 방법을 통해 자기자비를 향상시키고자한 시도는 의의가 있다.

더하여, 본 연구의 프로그램은 대학생을 대상으로 한 글쓰기 프로그램이라는 점에서 선행연구와의 차별성을 찾을 수 있다. 자기자비 훈련은 참가자들이 일상에서 훈련하는 법을 학습하고 새로운 습관을 형성할 수 있다는 점을 고려할 때(Germer & Neff, 2013), 글쓰기는 한 번의 교육만으로 자가 훈련이 가능하다는 점에서 강점이 있다. 글쓰기는 모든 사람들이 경험해본 적 있는 친숙한 활동이며 시간과 장

소에 크게 제약받지 않고 혼자 할 수 있다는 점에서 경제적이다. 이에 여러 활동과 역할을 요구받는 대학생에게 글쓰기 프로그램은 보급력이 높을 것으로 기대된다. 또한 표현적 글쓰기를 한 집단은 그렇지 않은 집단보다 심리적, 생리적 변화가 극적으로 유의하게 변화하며 오래 지속된다는 선행 연구의 결과를 고려컨대(Berman, 2003), 기존의 표현적 글쓰기의 강점에 자기자비 증진을 위한 활동을 더함으로써 더욱 큰 효과성을 기대할 수 있을 것으로 여겨진다. 나아가 자기자비 글쓰기 프로그램은 상담 및 심리치료 과정에서 고통스러운 경험을 개방하는 것에 대한 저항을 줄여 자기노출을 돕고 부정적인 감정을 언어로 표현할 수 있다는 점에서 치료적 효과를 기대할 수 있다(Pennebaker, 1997). 자기자비의 함양은 반복적인 학습을 통한 습관화가 요구되는 과정인 바(Germer & Neff, 2013), 내담자가 자기 주도적으로 참여할 수 있는 글쓰기 형태의 자기자비 개입은 상담 효과를 상담 장면 밖으로 일반화하는 데도 유용한 역할을 할 것으로 여겨진다.

다음으로 자기자비 처치집단은 통제집단에 비해 프로그램 참가 후 사회불안 수준이 더욱 감소하였다. 또한 각 집단 내에서 측정구간별로 처치효과를 살펴본 결과 자기자비 집단에서 사회불안 증상이 유의미하게 감소하고 중간 수준의 효과크기를 보였다. 또 이러한 효과는 프로그램 종료 2주 후에도 지속되었으며 중간에서 큰 수준의 효과크기를 보였다. 보다 구체적으로 사회불안을 지닌 사람들이 어려움을 겪는 자기자비의 세 가지 하위요소와의 관련성을 살펴보면, 사회불안을 지닌 사람들은 자기의 부정적인 면에 몰입하여 자기를 친절하고 따뜻하게 바라보는 태도를 갖지

못하며, 부적응적 자기초점주의로 인해 부정적 평가의 단서에 초점을 맞추고 신체적 증상에 과도하게 몰입한다. 한편, 마음챙김과 인지적 탈융합은 자기에 대한 부정적 사고와 이와 관련된 정서적 불편감 및 부정적 사고를 사실로 받아들이는 믿음을 감소시키는 것으로 보고되었다(오은혜, 조용래, 2014). 또한, 사회불안을 경험하는 사람은 부정적인 평가를 모든 사람이 겪을 수 있는 일이라고 생각하지 못하고 타인이 자신을 비판할 때 자신이 현저하게 부족한 사람이라고 느끼게 되어 사회적 상황에서 사회적 지지를 경험하는데 어려움을 겪는 것으로 보인다. 한편 자기자비는 부정적 정서 조절과 대인지향에 영향력이 있다고 보고된 바 있다(정영숙, 김수빈, 2014). 이러한 결과를 통해 자기자비 글쓰기 프로그램이 자기자비를 증진시키고 사회불안 증상을 지닌 대학생들의 사회불안을 낮추는 데 효과적임을 확인하였다. 또한 사회불안의 치료에 있어 특히 인지행동치료가 효과적인 것으로 보고되고 있으나 전통적인 인지적 개입은 정서적 변화를 촉진하는데 한계가 있음이 지적된바 있다. 이러한 한계를 보완할 개입방법의 필요성이 시사되었으므로(박기환, 2017; Gilbert & Procter, 2006), 사회불안 집단을 대상으로 자기자비 증진 프로그램의 효과성을 검증한 것은 의의가 있다.

사회불안 감소에 기여하는 기제로 설정한 자기비난을 살펴본 결과, 집단 간 비교에서 자기자비 집단은 통제집단에 비해 자기비난 수준이 유의미하게 감소하였다. 또한 각 집단 내에서 시기별로 자기자비 글쓰기 프로그램의 개입 효과를 검증한 결과, 자기자비 집단에서 자기비난 수준이 유의미하게 감소하고 중간 수준의 효과크기를 나타냈다. 또 이러한 자기

비난 점수 감소의 효과는 프로그램 종료 2주 후에도 지속되었다. 이를 통해 자기자비 글쓰기 프로그램이 참가자들의 자기비난 수준 감소에 효과적임을 확인할 수 있었다. 자기비난은 자신의 행동을 실패로 보고 실현 불가능한 기준을 기대하기 때문에 개인의 취약성에 기여하며, 따라서 사회적 상황에서 철수하게 되는 등(Shahar, 2001) 사회불안에 기여하는 것으로 여겨진다. 선행연구에 따르면 사회불안집단에서 우울집단, 우울-불안 공병집단, 다른 불안장애 집단보다도 높은 자기비난 수준이 나타나며, 사회불안을 지닌 개인은 부정적인 자기 평가 사고를 지니고 자신의 수행을 과소 평가하는 경향을 보였다(Cox, Fleet, & Stein, 2004; Stopa & Jenkins, 2007). 선행연구들은 사회불안과 자기비난의 높은 관련성을 언급하면서, 사회불안 치료에 있어 자기비난에 초점을 맞출 것을 언급한 바 있다(Cox, Walker, Enns, & Karpinski, 2002; Iancu, Bodner, & Ben-Zion, 2015). 본 연구의 자기자비 글쓰기 프로그램에는 자기친절을 채득하도록 돕기 위해 매 회기 자애문구 발견, 자기비난을 자기친절로 대체하기, 자애명상, 자비명상, 자비로운 이미지로 편지쓰기 등의 활동을 통해 자기친절을 경험해보도록 격려했다. 따라서 참가자들의 자기비난이 감소한 것은 자기자비 글쓰기 프로그램을 통해 자기비난적 태도를 반복적으로 자기친절의 태도로 전환해보는 훈련이 있었기 때문으로 여겨진다. 따라서 본 연구의 결과를 통해 자기자비 훈련은 사회불안 완화에 기여하는 자기비난의 감소에 효과적이라고 볼 수 있다.

반면 사회불안 감소에 기여하는 또 다른 기제로 설정한 자기개념 명확성과 사회비교경향성은 집단 간 비교에서 유의미한 차이를 보이

지 않았다. 본 연구에서는 자기자비 글쓰기 프로그램을 통해 자신의 생각, 감정, 신체감각을 마음챙김의 태도로 거리를 두고 보다 분명하게 인식할 수 있도록 돕는 활동을 실시함으로써 자기개념 명확성을 촉진할 수 있을 것으로 기대하였다. 그러나 예상과는 달리 자기개념 명확성에서의 유의미한 차이가 확인되지 않은 바, 이는 본 프로그램이 사회불안을 지닌 참가자들의 자기개념 명확성을 변화시키는 데에는 효과적이지 못하거나 혹은 처치 기간이 충분하지 않았을 가능성을 시사한다. 자기개념 명확성이 '자기에 대한 개념이 시간적으로 안정된 정도'(Campbell, 1990)를 내포한다는 점을 고려하였을 때, 자기개념 명확성의 변화를 위해서는 보다 긴 처치 기간이 필요할 것으로 여겨진다. 선행연구(Moritz, Kelly, Xu, Toews, & Rickhi, 2011)에서는 자비와 수용 향상을 위하여 주 60분의 강의와 매일 15분간 행동 및 이완연습으로 구성된 교육을 8주간 실시하였으며, 교육 이후 인지적 측면에서 참가자들의 정신적 명확성이 향상되었다. 그러나 자기개념 명확성을 처치 전후로 반복측정하지 않았다는 점을 고려하였을 때, 후속 연구에서는 보다 긴 기간 동안의 처치와 함께 자기개념 명확성을 반복 측정할 필요가 있어 보인다. 특히 본 연구에서는 자기개념 명확성의 향상이 특히 자기자비의 하위요소인 마음챙김을 통해 더욱 증진될 수 있을 것으로 예상하였지만(Neff, 2003a), 마음챙김을 채득하기에는 6회기의 연습만으로 충분하지 못했을 수 있으며 종료 후 삶에서 얼마나 지속적으로 연습하는가가 중요할 것으로 생각된다. 따라서 참가자들의 자신을 객관적으로 바라볼 수 있는 능력이 향상되기 위해서는 마음챙김 명상 수행을 반복적으로 충분히 학습할 필요가 있

는 것으로 여겨진다. 또한, 본 연구는 자기구조에 있어 자기개념 명확성을 살펴보았지만 더 나아가 자기구조에 해당되는 자기 복잡성(self-complexity), 자기조직화(self-organisation)와 같은 변인 또한 살펴볼 필요가 있을 것이다.

또한 자기과정을 반영하는 사회비교경향성을 살펴본 결과, 시간과 집단에 따른 상호작용효과가 나타나지 않았다. 본 연구에서는 자기자비 글쓰기 프로그램을 통해 개인 내적인 요소에 초점을 두어 마음챙김의 태도로 바라보는 연습을 실시함으로써(예: 자신에 대한 신념 떠올리기, 자신의 생각, 감정, 신체감각 관찰하기, 자신을 위한 자애문구 찾기), 자기 인식을 향상시키고 타인과의 비교경향성을 낮출 수 있을 것으로 기대하였다. 그러나 사회비교경향성에서의 집단 간 처치에 따른 변화의 차이는 관찰되지 않은 바, 이는 자기자비 글쓰기 프로그램이 사회불안을 지닌 개인의 사회비교경향성을 감소시키는 데에는 효과적이지 못했을 가능성을 시사한다. 또한 사회비교 자체가 심리적 안녕감에 영향을 주기보다 반추와 같은 다른 인지적 과정을 통해 심리적 부적응과 연관된다는 선행연구의 결과를 미루어 볼 때(Weber & Hagmayer, 2018), 사회불안에 영향을 미치는 자기 과정의 경로를 보다 세부적으로 살펴볼 필요가 있어 보인다. 사회비교경향성이 성격적 특질(trait)이라는 점(Gibbons & Buunk, 1999)을 고려할 때, 참가자들의 새로운 인지 도식을 개발하기 위해서는 보다 장기적인 치료의 필요성을 나타내는 것일 수 있다. 더 나아가 본 연구에서는 자기과정으로 사회비교경향성만 살펴보았지만, 자기 과정에 해당되는 자기-초점적 주의(self-focused attention), 시간적 비교(temporal comparison)와 같은 변인도 함께 연구할 필요가 있다.

이상의 연구 결과를 종합하였을 때, 자기자비 글쓰기 프로그램은 자기자비 수준 증가와 사회불안 증상 감소에 효과적이며, 특히 사회불안에 기여하는 자기개념 중 자기내용에 해당하는 자기비난 감소에 효과적임을 확인하였다. 이러한 효과는 자기자비 글쓰기가 참가자들이 자신의 단점과 고통을 거리 두고 바라보고 스스로를 비난하는 대신 온정적으로 바라보며, 고통을 자신만의 문제로 보는 것 대신 보편적인 것으로 이해할 수 있도록 돕는 대처능력을 학습했기 때문으로 여겨진다. 추가적으로 본 연구는 자기자비의 3가지 하위요인인 자기친절, 마음챙김, 인간적 보편성을 모두 포함하여 자기자비 글쓰기 프로그램을 구성하였다는 점에서 의의를 갖는다. 자기자비는 비교적 최근에 대두된 개념으로, 현재 자기자비 프로그램의 개발 및 효과검증이 미비한 실정이다. 또한 자기자비의 모든 하위요인을 포괄한 프로그램이 부족하다는 점에서(김민주, 이민규, 2016; 박세란, 2015) 자기자비의 세 요소를 모두 포함한 글쓰기 프로그램을 구성하고 효과를 검증했다는 점에서 본 연구의 이론적 함의를 찾을 수 있다.

또한 본 연구에서는 자기자비 글쓰기 프로그램이 사회불안 증상에 미치는 영향을 검증하는 데서 나아가 이러한 효과가 자기개념의 내용, 구조, 과정에서의 변화와 동반될 가능성을 통합적으로 살펴보았다. 선행 연구들을 통해 자기(self)가 사회불안에 있어 핵심적인 역할을 한다는 것이 지지된 바 있지만, 주로 자기의 내용과 사회불안과의 관련성을 살펴보았다는 점에서 제한적이다. 이에 본 연구에서는 자기 내용에만 집중한 것이 아니라 자기의 복잡성을 내용, 구조, 과정을 통합적으로 살펴봄으로써 사회불안을 이해하고자 하였다. 그러

나 다른 한편으로는 참가자 수의 부족으로 인해, 자기개념의 내용, 구조 및 과정적 측면들이 사회불안의 감소에 미치는 영향을 회귀분석을 통해 직접적으로 살펴보지 않았다는 점에서는 본 연구 결과의 해석에 유의할 필요가 있다. 즉 본 연구에서는 프로그램 실시 시기에 따른 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교경향성의 변화를 확인함으로써 사회불안의 감소가 자기개념의 다양한 측면들에서의 변화에 동반하는지를 확인하였다. 그러나 이러한 자기개념의 변화가 사회불안에 미치는 인과적 영향에 대한 증거를 확보하기 위해서는 충분한 수의 참가자를 대상으로 본 프로그램을 확장, 실시하여 회귀분석을 통해 검증할 필요성이 제기된다.

보다 구체적으로는 자기자비 글쓰기 프로그램을 실시하여 변화하는 자기개념의 다양한 측면들, 즉 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교 경향성의 변화를 측정 후, 이러한 변화가 사회불안의 변화를 얼마나 예측하는지를 살펴보는 매개모형의 검증을 제안하고자 한다. 나아가 자기자비의 총점 뿐만 아니라 각 하위요소인 자기친절, 마음챙김 및 인간적 보편성이 사회불안의 감소에 미치는 각 과정에 자기개념의 요소들이 미치는 매개효과를 추가적으로 살펴봄으로써 사회적으로 불안한 대학생의 사회불안 및 자기개념의 변화에 핵심적인 자기자비의 요소들을 확인하고 이에 초점을 둔 상담 프로그램의 개발에 활용할 수 있을 것으로 여겨진다. 또한 본 연구의 주요 목적이 자기자비 향상을 위한 글쓰기 프로그램이 대학생의 사회불안에 미치는 영향 뿐만 아니라 자기개념의 다각적 측면의 변화에 효과적인지를 확인하는 데 있다는 점을 고려컨대, 향후 프로그램의 구성에 있어 이를 보다

적극적으로 반영할 필요가 있어 보인다. 즉, 자기자비의 향상에 초점을 두되 사회적으로 불안한 개인의 자기비난, 자기개념 명확성 및 사회비교경향성을 보다 직접적으로 다룰 수 있는 활동들을 포함한다면, 특히 본 연구에서 확인하지 못한 자기 구조 및 과정에서의 변화 또한 확인할 수 있을 것으로 여겨진다.

한편 본 연구의 또 다른 제한점으로는 서울 소재 4년제 대학생이라는 비임상집단을 대상으로 실시하여 결과 해석에 한계가 있다는 점을 들 수 있다. 따라서 자기자비 글쓰기 프로그램이 임상집단의 증상을 개선하는 데에도 효과적이라는 근거를 마련하기 위해서는 향후 임상집단을 대상으로 처치를 적용하고 효과를 검증할 필요가 있다. 더하여 글쓰기는 인지적 능력이 요구되므로 더욱 다양한 집단을 대상으로 반복 검증할 필요성이 있다. 또한 결과의 일반화를 위해 향후 참여자를 충분히 확보하여 반복검증 할 필요가 있다.

다음으로 후속 연구에서는 참가자들의 회기별 소요 시간을 통제하여 살펴볼 필요성이 제기된다. 본 프로그램은 참가자 개별로 개인의 일정에 따라 1일 1회 실시하는 규칙 내에 실행되었다. 프로그램 내용에는 마음챙김 연습과 자신에 대해 생각하고 자비로운 느낌에 머무르는 활동이 포함되어 회기 당 15분에서 20분이 권장되었지만 모든 참가자에 있어 회기별 권장 활동시간이 통제되지 않았다. 본 연구결과에 따르면 처치집단 참가자들의 자기자비 점수가 증가하고 사회불안 점수와 자기비난 점수가 감소하는 결과가 나타났지만 활동시간의 차이가 영향을 미쳤는지는 정확히 규명하기 어렵다. 따라서 추후 연구에서는 활동시간에 차이를 둔 비교집단을 포함하고, 회기별 권장 활동시간을 통제함으로써 프로그램의

효과를 구체적으로 탐색해 볼 필요가 있다.

또한 참가자들의 자기자비 개념과 명상 활동에 대한 숙지도를 확인하는데 한계가 있었다. 본 연구에서는 약 15-20분 소요되는 사전 면담을 통해 명상실습과 자기자비에 대한 개념을 안내하였는데 면담 시간이 명상과 자기자비에 친숙하지 않은 참가자들에게 충분하였는지 확인하기 어려웠다. 추후에는 참가자들의 숙지도를 확인하여 추가적인 안내를 고려할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구의 자기자비 글쓰기 프로그램에는 자기자비 증진을 위한 여러가지 기법이 혼재되어 있다. 자애명상, 자비명상, 심상화 기법, 자기자비휴식 등이 결합되어 이들 중 어떠한 기법이 특히 효과적인지 확인하지 못하였다. 예를 들어 심상 시스템 기능은 어휘나 행동 시스템 기능보다 정확하고 중요한 정보를 제공할 수 있는데(최범식, 2009), 이를 통해 심상화 기법은 자신의 감정을 잘 명명하지 못하는 사람에게 효과적일 것을 예상해볼 수 있다. 따라서 단일처치의 영향을 검증하여 보다 효과적인 기법을 밝히고 나아가 대상을 구분한 적용이 필요해 보인다.

참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 구재선, 서은국 (2015). 왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 29(4), 63-83.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김나래, 이기학 (2012). 대학생의 사회비교경향성과 진로미결정의 관계: 자아존중감과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 학교, 9(2), 175-191.
- 김대익 (1998). 한국인의 자아 개념 명료성에 대한 연구: 성격, 자의식, 행동의 관계를 중심으로. 중앙대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 김민주, 이민규 (2016). 자기자비 글쓰기가 평가염려 완벽주의를 가진 대학생의 자기비난 및 정서에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 236-236.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 299-316.
- 김은지, 김민지, 김근향 (2016). 귀인성향, 사회비교 및 자기자비의 관계. 한국심리학회 연차학술대회 발표초록집, 220-220.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 97-121.
- 문선영 (2017). 자기자비 글쓰기 프로그램이 내현적 자기애 성향 대학생들의 외적 자기 가치감 수반성과 사회불안에 미치는 영향. 서강대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박기환 (2017). 사회불안의 이해와 치료. 가톨릭대학교 인간학연구소: 인간연구, 34(특집), 7-35.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는

- 는 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.
- 박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 363-386.
- 보건복지부 삼성서울병원 (2016). 2016년도 정신질환 실태조사.
- 손보영, 정남운 (2006). 자기 비판적 우울과 의존적 우울에서 나타나는 대인관계 패턴: CCRT 방법을 통한 질적 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(1), 21-45.
- 오은혜, 노상선, 조용래 (2009). 부정적인 사회적 자기 개념과 정서조절곤란이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 75-89.
- 오은혜, 조용래 (2014). 인지적 탈융합 처치와 심리적 유연성이 대학생의 발표불안 반응 및 주의 편향 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 341-364.
- 이유진 (2013). 자기비판성향의 대학생에게 자기자비 심상과 글쓰기 효과비교. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정운, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 251-264.
- 정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 27(4), 117-140.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 최범식 (2009). 심상치료의 이론과 실제. 서울: 시그마프레스.
- 최윤희 (2003). 스트레스, 통제소재 및 사회비교 경향성이 우울 정도에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 하승수, 권석만 (2011). 표현적 글쓰기가 특정 공포증상에 미치는 영향: 한국과 미국의 대학생 집단을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 30(2), 359-380.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2815-2831.
- Acarturk, C., de Graaf, R., Van Straten, A., Ten Have, M., & Cuijpers, P. (2008). Social phobia and number of social fears, and their association with comorbidity, health-related quality of life and help seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(4), 273-279.
- Alden, L. E., Buhr, K., Robichaud, M., Trew, J. L., & Plasencia, M. L. (2018). Treatment of social approach processes in adults with social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(6), 505-517.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Pub.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Vilardaga, J. C. P., Rose, R. D., & Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of cognitive behavioral therapy (CBT) versus acceptance and commitment therapy (ACT) for mixed

- anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 750-765.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D., & Laudenslager, M. L. (2014). Self-compassion training modulates alpha-amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 49-58.
- Barclay, L. J., & Skarlicki, D. P. (2009). Healing the wounds of organizational injustice: Examining the benefits of expressive writing. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 511-523.
- Berman, J. (2003). Review of *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being*. *Psychoanalytic Psychology*, 20(3), 575-578.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389.
- Cândeia, D. M., & Szentágotai-Tătar, A. (2018). The impact of self-compassion on shame-proneness in social anxiety. *Mindfulness*, 9(6), 1816-1824.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538-549.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavalley, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Chambless, D. L. & Gillis, M. M. (1993). Cognitive therapy of anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 248-260.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 69, 69-90.
- Clark, D. M., Ehlers, A., Hackmann, A., McManus, F., Fennell, M., Grey, N., Waddington, L., & Wild, J. (2006). Cognitive therapy versus exposure and applied relaxation in social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(3), 568-578.
- Clark, D. M., Ehlers, A., McManus, F., Hackmann, A., Fennell, M., Campbell, H., Flower, T., Davenport, C., & Louis, B. (2003). Cognitive therapy versus fluoxetine in generalized social phobia: A randomized placebo-controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(6), 1058-1067.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155-159.
- Cox, B. J., Fleet, C., & Stein, M. B. (2004). Self-criticism and social phobia in the US national comorbidity survey. *Journal of Affective Disorders*, 82(2), 227 - 234.
- Cox, B. J., Walker, J. R., Enns, M. W., & Karpinski, D. C. (2002). Self-criticism in generalized social phobia and response to cognitive-behavioral treatment. *Behaviour Therapy*, 33(4), 479-491.
- DeWit, D. J., Ogborne, A. C., Offord, D. R., &

- MacDonald, K. (1999). Antecedents of the risk of recovery from DSM-III-R social phobia. *Psychological Medicine, 29*(3), 569-582.
- Djikic, M., & Langer, E. J. (2007). Toward mindful social comparison: When subjective and objective selves are mutually exclusive. *New Ideas in Psychology, 25*(3), 221-232.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Fang, A., Sawyer, A. T., Asnaani, A., & Hofmann, S. G. (2013). Social mishap exposures for social anxiety disorder: An important treatment ingredient. *Cognitive and Behavioral Practice, 20*(2), 213-220.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140.
- Germer, C. K. & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856-867.
- Germer, C. K. & Siegel, R. D. (편). (2014). *심리치료에서 지혜와 자비의 역할*. (서광, 김나연 역). 서울: 학지사 (원전은 2012년에 출판).
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(1), 129-142.
- Gilbert, P. (2010). An introduction to compassion focused therapy in cognitive behavior therapy. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*(2), 97-112.
- Gilbert, P. (2014). *자비중심치료*. (조현주, 박성현 역). 서울: 학지사 (원전은 2011년에 출판).
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353-379.
- Goldin, P. R., Morrison, A., Jazaieri, H., Brozovich, F., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2016). Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(5), 427-437.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In *Social anxiety* (pp. 395-422). Academic Press.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193-209.
- Hofmann, S. G., Wu, J. Q., & Boettcher, H. (2014). Effect of cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders on quality of life: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(3), 375-391.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169-183.
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry, 58*, 165-171.

- Kivity, Y. & Huppert, J. D. (2016). Does cognitive reappraisal reduce anxiety? A daily diary study of a micro-intervention with individuals with high social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(3), 269-283.
- Laura k. B. & John F. C. (2011). Self-Compassion: Conceptualization, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology, 15*(4), 289-303.
- Langer, E., Pirson, M., & Delizonna, L. (2010). The mindlessness of social comparisons. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts, 4*(2), 68-74.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, B. A., & 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.
- Lepore, S. J. (1997). Expressive writing moderates the relation between intrusive thoughts and depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(5), 1030-1037.
- McGuire, K. M. B., Greenberg, M. A., & Gevirtz, R. (2005). Autonomic effects of expressive writing in individuals with elevated blood pressure. *Journal of Health Psychology, 10*(2), 197-209.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-behavior modification: An integrative approach*. New York: Plenum Press.
- Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(1), 230-241.
- Moritz, S., Kelly, M. T., Xu, T. J., Toews, J., & Rickhi, B. (2011). A spirituality teaching program for depression: qualitative findings on cognitive and emotional change. *Complementary Therapies in Medicine, 19*(4), 201-207.
- Morrison, A. S., & Heimberg, R. G. (2013). Attentional control mediates the effect of social anxiety on positive affect. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(1), 56-67.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- 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.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about

- emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pennebaker, J. W. & Evans, J. F. (2007). 글쓰기 치료. (이봉희 역). 서울: 학지사 (원전은 2004년에 출판).
- Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science*, 10(3), 90-93.
- Pennebaker, J. W., Hughes, C. F., & O'Heeron, R. C. (1987). The psychophysiology of confession: linking inhibitory and psychosomatic processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 781-793.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expression of self-criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72.
- Rapee, R. M. & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioural model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Schanche, E., Stiles, T. C., McCullough, L., Svartberg, M., & Nielsen, G. H. (2011). The relationship between activating affects, inhibitory affects, and self-compassion in patients with Cluster C personality disorders. *Psychotherapy*, 48(3), 293-303.
- Shahar, G. (2001). Personality, shame, and the breakdown of social bonds: The voice of quantitative depression research. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 64(3), 228-239.
- Shahar, B., Bar-Kalifa, E., & Alon, E. (2017). Emotion-focused therapy for social anxiety disorder: Results from a multiple-baseline study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 85(3), 238-249.
- Spence, S. H., Donovan, C., & Brechman-Toussaint, M. (1999). Social skills, social outcomes, and cognitive features of childhood socialphobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 211-221.
- Stewart, R. E. & Chambless, D. L. (2009). Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders in clinical practice: A meta-analysis of effectiveness studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(4), 595-606.
- Stopa, L. (2009). Why is the self important in understanding and treating social phobia? *Cognitive Behaviour Therapy*, 38(1), 48-54.
- Stopa, L., Brown, M. A., Luke, M. A., & Hirsch, C. R. (2010). Constructing a self: The role of self-structure and self-certainty in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 955-965.
- Stopa, L. & Jenkins, A. (2007). Images of the self in social anxiety: Effects on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(4), 459-473.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
- Weber, S. & Hagmayer, Y. (2018). Thinking About the Joneses? *European Journal of Health Psychology*, 25(3), 83-95.
- Williams, J. L. (2013). *Examining the Moderating Effects of Adolescent Self-Compassion on the*

양나은·김향숙 / 자기자비 글쓰기 프로그램이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교경향성을 중심으로

- Relationship Between Social Rank and Depression.* University of Alberta, Canada, ProQuest Dissertations Publishing.
- Wilson, J. K., & Rapee, R. M. (2006). Self-concept certainty in social phobia. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 113-136.
- Wong, C. C. & Mak, W. W. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 162-169.

원 고 접 수 일 : 2022. 02. 16

수정원고접수일 : 2022. 06. 13

게 재 결 정 일 : 2022. 08. 23

The Effect of Self-Compassion Writing Program on Social Anxiety of Undergraduate Students: A Focus on Self-Criticism, Self-Concept Clarity, and Social Comparison Tendency

Na Eun Yang¹⁾

Hyang Sook Kim²⁾

¹⁾Sogang University, Department of Psychology / Master's Degree

²⁾Sogang University, Department of Psychology / Professor

This study examined the effects of a self-compassion writing program on social anxiety of college students. Furthermore, the program's effects on self-criticism, self-concept clarity, and social comparison tendency were examined to provide a comprehensive understanding of the relationship between self-compassion and self-concept. 42 participants with social anxiety were randomly assigned to one of two groups: treatment (n=22) or wait-list control (n=20). The treatment group completed a writing task for 15 to 20 minutes once a day for six days. Pre- and post-treatment measurements were taken, and a two-week follow-up assessment was performed. The survey was completed by the wait-list control group at the same time as the treatment group. As a result, when compared to the control group, the treatment group demonstrated significantly higher levels of self-compassion and lower levels of social anxiety and self-criticism. These effects were maintained at the follow-up assessment. There was no significant difference in self-concept clarity or social comparison tendency. The implications, limitations, and future research directions were discussed.

Key words : *Self-compassion, Social anxiety, Self-criticism, Self-concept clarity, Social comparison*