

대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과*

최 지 일 남 숙 경[†]
 국민대학교 교육대학원
 졸업생 부교수

본 연구는 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 알아보았다. 이를 위해 현재 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하여 최종적으로 289명의 자료를 수집하였다. 자료분석을 위해 SPSS 28.0 프로그램과 SPSS PROCESS macro 4.2를 활용하였다. 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과 내현적 자기애가 자기자비에 부적인 영향을 미치지만, 낮아진 자기자비는 사회불안에 영향을 미치지 않기 때문에 자기자비의 매개효과가 나타나지 않았다. 둘째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 사후반추사고의 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 셋째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과가 확인되었다. 즉, 내현적 자기애가 높아질수록 자기자비가 낮아지며, 이는 사후반추사고를 증가시켜 결국 사회불안을 높인다는 것이다. 본 연구 결과를 바탕으로 내현적 자기애 성향을 가진 사람들의 사회불안을 줄이기 위한 자기자비 그리고 사후반추사고에 초점을 두는 다각적인 접근의 필요성을 강조하며 상담 과정에서 활용할 수 있는 개입 방안 등을 모색하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 자기자비, 사후반추사고, 사회불안, 순차적 매개효과

* 본 연구는 최지일(2024)의 국민대학교 교육대학원 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자 : 남숙경, 국민대학교 교육대학원 부교수, 서울특별시 성북구 정릉로 77

Tel : 02-910-6371, E-mail : sknam@kookmin.ac.kr

 Copyright ©2024, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

사람의 삶에는 다양한 위협 요인이 존재하며, 이러한 위협을 감지하고 대비하기 위해 불안이라는 중요한 정서적 반응이 나타난다. 적절한 수준의 불안은 수행 효율을 향상시키고 성과에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다 (Michelle & James, 2011/2015). 인간은 사회적 존재로서, 타인의 부정적 평가에 민감하게 반응하며, 사회적 집단 내에서 자신의 위치를 주시한다. 이는 사회적 배제나 거부를 피하고자 하는 경계심을 유발한다(Blackhart et al., 2009; Kerr & Levine, 2008). 타인의 시선과 평가에 주목하는 것은 필수적이지만, 이는 동시에 불안을 유발할 수 있다. 사회적 상황에서 발생하는 불안은 긍정적인 영향을 미칠 수도 있지만, 과도한 불안은 사회불안으로 이어질 수 있다. 일상에서 다른 사람들의 주목을 받을 때, 많은 사람은 자신이 어떻게 평가될지에 대한 걱정으로 불안을 느낀다(이성원, 양남미, 2015). 또한, 타인의 평가를 예상하거나 실제로 받는 상황에서 불안이 과도해지면, 정상 범위를 벗어난 사회불안을 경험할 수 있으며, 심한 경우 사회불안장애로 진단될 수 있다 (APA, 2013). 특히 대학생 시기는 타인과의 상호작용이 활발해지고 이를 통해 개인의 정체성이 확립되는 시기이므로(김나미, 김신섭, 2013), 다양한 대인관계로 인해 사회불안에 취약한 사람들은 적응에 어려움을 겪을 수 있다 (Shepherd, 2006).

2021년 보건복지부의 정신건강실태조사 결과에 따르면, 불안장애의 1년 유병률은 5.7% 였던 2016년에 비해 2021년에는 3.1%로 감소한 것으로 나타났다. 사회불안의 평생유병률은 1.8%에서 0.6%로 크게 감소했다. 보건복지부는 이러한 결과의 원인을 코로나19 확산으로 인해 외부 활동이 줄어들면서 공포의 대상

이나 특정 상황에 대한 노출 자체가 줄어들었기 때문으로 추정했다(보건복지부, 2022). 그러나 코로나19로 인한 공포 대상에 대한 노출의 감소로 불안장애의 유병률이 줄어들었다면, 거리두기가 해제되고 일상을 회복한 현재 상황은 사회불안에 부정적인 영향을 미칠 수 있음을 의미한다. 사회불안에 다양한 변인들이 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 그 중 하나가 내현적 자기에로, 이는 사회불안 수준을 높이는 부정적인 영향을 준다. 현대사회가 산업화되고 근대 사회로 변하면서, 개인에 대한 집중이 늘어나고 공동체적 가치는 약화되며 개인주의가 강해지는 추세이다. 이러한 개인주의 풍토는 사회적 연결망을 약화시키고, 특정 성격 특질을 가진 사람들의 사회적 고립을 초래하며, 결과적으로 자기에 성향의 확산을 촉진하는 데 영향을 미친다(이선경 외, 2014).

자기에적 성격은 내현적 자기에와 외현적 자기에로 구분할 수 있다(Kernberg, 1975; Kohut, 1977; Wink, 1991). Kernberg(1975, 1986)와 Kohut(1977)은 자기에적 성향을 외현적 자기에 성향과 내현적 자기에 성향으로 나누었고, Wink(1991)는 외현적 자기에가 웅대성-과시성 요인을, 내현적 자기에에 취약성-민감성 요인을 포함한다고 설명한다. 외현적 자기에에 타인에게 과시적이고 자기중심적인 태도를 보인다. 반면, 내현적 자기에에 걸으로는 겸손해 보이지만, 내적으로는 과도한 자존심과 자기중심적인 성향을 가지며 타인에게 인정받고 싶은 욕구를 나타낸다(강선희, 정남운, 2002). 내현적 자기에 성향을 보이는 사람들은 거대한 자기 환상을 숨기고 타인의 평가에 매우 민감하며, 부정적인 평가의 증거를 찾기 위해 타인의 말을 주의 깊게 듣는다. 이들은 수치심이나 정서적 상처를 쉽게 받는다(권석만, 한

수정, 2000).

최인선과 최한나(2013)는 내현적 자기애가 가지는 거대한 자기 환상을 지키기 위해 이를 손상시키는 상황을 회피하려는 성향을 보인다고 하였다. 이러한 성향은 사회불안과 임상적으로 유사하며, 실제로 내현적 자기애와 사회불안은 높은 관련성을 보였다(유승렬, 김은하, 2019; 이승렬, 장혜인, 2022; 정철상, 2021; Schurman, 2000). 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 취약한 자신에게 과도하게 몰입하여 자존감이 낮아지고, 부정적인 경험을 회피하려는 경향이 강해져 사회불안을 느낄 가능성이 높아진다(이승렬, 장혜인, 2022). 대학생의 사회불안이 중요한 문제인 만큼, 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향을 고려하여, 내현적 자기애를 통한 개입 방안을 모색할 필요가 있다. 그러나, 내현적 자기애는 자기애 관련 장애가 DSM-5에서 성격장애에 분류된 것처럼 증상이라기보다 개인의 성격 특성에 가깝다(APA, 2013). 따라서 내현적 자기애 성향 그 자체를 변화시키는 직접적인 개입은 어려울 수 있다. 이러한 점을 고려할 때, 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 중간 변인을 살펴보는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서는 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 살펴보고자 한다.

자기자비는 동양의 철학 사상과 불교가 서양 심리학과 교류하면서 심리적 건강을 증진시키는 새로운 방법으로 소개된 개념이다(Neff, 2003a, 2003b). 이는 부정적인 심리적 상황에서도 자신에게 친절하게 대하고, 긍정적인 정서를 촉진하여 심리적 여유를 확보하며, 스스로를 치유하는 기술과 태도를 의미한다. 자기자비는 세 가지 기본 요소로 구성되며, 각 요소

는 긍정적-부정적 요소로 대립된다. 첫 번째 요소는 ‘자기-친절 대 자기-판단’이다. ‘자기-친절’은 자신을 비판하거나 가혹하게 판단하는 대신, 자신에게 친절하고 이해하는 태도이다. 반면, ‘자기-판단’은 자신을 비난하고 비판하여 고통스러운 경험을 심화시키는 것을 의미한다. 두 번째 요소는 ‘보편적 인간성 대 고립’이다. 우선, ‘보편적 인간성’은 자신의 고통스러운 상황이 다른 사람들도 겪을 수 있는 일임을 인식하고 인간의 불안전함을 받아들이는 것이다. 반면 ‘고립’은 실패나 고통스러운 상황을 자신만의 독특한 경험으로 인식하고 타인과 분리되는 느낌을 가지는 것이다. 세 번째 요소는 ‘마음챙김 대 과잉동일시’이다. ‘마음챙김’은 고통스러운 생각과 감정에 과도하게 압도되지 않고 비판단적으로 직면하고 수용하는 태도이다. 반면 ‘과잉동일시’는 고통스러운 생각과 감정에 몰두하여 이에 압도되고 그 경험을 회피하는 것을 의미한다. 이 세 가지 요소는 서로 영향을 주며 자기자비를 향상시키고 개인의 긍정적인 변화를 돕는다(Neff, 2003a).

여러 선행연구에서 내현적 자기애 수준이 높을수록 자기자비 수준이 낮은 것으로 나타났다(김다민, 이혜란, 2020; 김성주, 정남운, 2016; 박주현, 이창현, 2022; 이강애, 이양희, 2023; 정철상, 2021). 특히 내현적 자기애 성향을 가지고 있는 사람들은 부정적인 경험을 하면 우울, 불안, 분노, 외로움, 소외감 등과 같은 부정적인 정서 경험에서 빠져나오지 못하고 회피하는 경향이 있다(이수빈, 2022). 이러한 경향은 자기평가를 부정적으로 이끌어 부정적인 정서를 지속시키고, 결과적으로 자기자비 태도를 감소시킨다(박세란 외, 2005). 즉, 내현적 자기애 성향을 가진 사람들은 고통스

러운 상황이나 실패를 경험할 때 자신을 비난하며, 타인의 평가를 그대로 받아들이지 못한다. 이로 인해 낮아진 자기자비 수준은 사회불안에 영향을 미칠 수 있다. 사회불안은 사회적 상호작용 상황이나 수행 상황에서 타인에게 부정적인 평가를 받고 거절당할 것이라는 해석 편향에서 비롯된다(Rapee & Heimberg, 1997). 자기자비는 자신과 타인의 평등성을 인식하게 해주며, 역기능적인 해석 편향에서 벗어나 자신의 수행을 객관적으로 판단하게 하는 보호요인이다(조용래, 2011). 그러나, 내현적 자기애로 인해 낮아진 자기자비 수준은 사회불안에도 부정적인 영향을 미치며, 결과적으로 사회불안 수준을 높일 수 있다.

내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서도 다른 매개변인인 사후반추사고는 ‘반추(rumination)’의 개념이 불안으로 확장된 것으로, 사회불안에서 중요한 역할을 한다. 이는 부정적인 사회적 상황에 대한 지속적인 반복 회상으로 정의된다(김선덕, 2017; 임선영 외, 2007). 사후반추사고는 사회불안을 유지하고 강화하는 주요 요인으로 작용한다(김경미 등, 2014; Clark & Wells, 1995). 따라서 사후반추사고 수준이 높아질수록 사회불안도 증가한다(박민주 & 박기환, 2019; 오수연, 박기환, 2014). 이와 같이 사후반추사고 수준이 높을수록 사회불안도 증가한다는 결과가 국내외에서 관련 연구를 통해 일관되게 보고되고 있다(임선영 외, 2007; 전운, 박기환, 2013; Abbott & Rapee, 2004; Fehm et al., 2007; Mellings & Alden, 2000). 또한, 사회불안을 유지하는 중요한 요인인 사후반추사고는 내현적 자기애로부터 영향을 받는 것으로 나타났다. 구체적으로, 내현적 자기애 성향이 있는 개인은 타인의 말과 행동에 과도하게 주의를 기울이는 과민하

고 취약한 특성으로 인해, 과거의 실수나 좌절 경험을 끊임없이 반복해서 생각하는 사후반추사고를 더 자주 경험하는 것으로 나타났다(김연신, 2015). 또한, 내현적 자기애 성향은 부정적 정서 조절 전략과도 연관되어 있는 것으로 확인되었다(강문선, 이영선, 2011). 김선덕(2017)의 연구에 따르면 내현적 자기애 성향을 지닌 청소년은 사후반추사고를 통해 부정적인 자기평가를 심화시키는 경향이 있는 것으로 나타났다. 즉, 개인이 사회적 상황에서 부정적인 단서에 초점을 맞추고, 자기에게 과도하게 집중하면, 외부 정보를 적절히 처리하지 못하고 자신의 내부 정보에만 주의를 기울여 상황을 왜곡하여 받아들이며 부정적인 자기평가를 심화시킬 수 있다는 것이다. 따라서 내현적 자기애로 인해 높아진 사후반추사고 수준은 사회불안 수준을 높일 것으로 예상된다.

한편, 자기자비는 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 매개변인으로 작용할 것으로 예상되며, 이는 사회불안의 주요 원인인 사후반추사고에 부정적 영향을 미쳐 그 수준을 감소시키는 것으로 나타났다(박연경, 2017; Blackie & Kocovski, 2017). 사후반추사고를 보이는 사람들은 자신을 비판적으로 평가하고 성과를 부정적인 방향으로 왜곡하려는 경향이 있으며(Makkar & Grisham, 2011), 이러한 인지적 왜곡은 사회적 두려움을 유발한다. Neff(2003a)는 자기자비가 이러한 인지적 왜곡으로 인한 사회적 두려움을 완화할 수 있다고 보았다. 자기자비와 마음챙김을 증진하기 위한 노력은 개인이 상황과 감정을 비판적으로 판단하지 않고 수용하도록 돕는다(박선영, 이지연, 2020; 박연경, 2017; Herbert & Cardaciotto, 2005). 특히, 자기자비는 자신에 대

한 비판단적 이해와 수용을 증진시켜, 사회적 상황에서 부적절하다고 느끼는 자신의 수행 능력이 부적절하다고 느끼는 것에 과도하게 집착하기보다 현실적인 수행 능력에 집중하도록 돕는다. 이러한 접근은 사후반추사고를 줄이는 데 효과적이다(Blackie & Kocovski, 2017). 따라서 높은 내현적 자기애로 인해 자기자비가 감소하면 사후반추사고의 수준이 증가할 가능성이 있다.

내현적 자기애(이승렬, 장혜인, 2022; 정철상, 2021)와 사후반추사고(박민주, 박기환, 2019; 이수연, 박경, 2019; 전운, 박기환, 2013; Abbott & Rapee, 2004; Fehm et al., 2007; Mellings & Alden, 2000)는 모두 사회불안을 강화하고 유지하는 요인으로 작용한다. 이들은 각각 사회불안에 부정적 영향을 주며, 특히 내현적 자기애로 인해 사후반추사고 수준이 높아지면 사회불안에 큰 영향을 미치게 된다. 김선덕(2017)과 최귀현(2019)의 연구는 각각 내현적 자기애와 사회불안의 하위 요인인 수행불안과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추사고의 매개 역할을 확인하였으며, 김다휘(2019)는 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 사후반추사고가 매개한다는 것을 밝혀냈다. 또한, 자기자비는 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 매개하며(정철상, 2021), 사후반추사고와 사회불안을 감소시키는 데 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다(이수연, 박경, 2019; 차지연, 김정규, 2018; 한소희, 박영순, 2022; Blackie & Kocovski, 2017; Neff, 2003a).

종합해 볼 때, 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서, 자기자비와 사후반추사고는 매개변인으로 작용할 것임을 예상할 수 있다. 또한, 자기자비가 사후반추사고에 영향을 미치고 점을 고려할 때, 내현적 자기애와 사회

불안 간의 관계에서 자기자비와 사후반추사고는 순차적인 매개효과를 가질 것으로 예상된다. 이에 본 연구에서는 내현적 자기애, 사후반추사고, 자기자비, 그리고 사회불안의 관계를 확인하고, 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 검증하고자 한다. 이는 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 작용하는 복합적인 심리적 기제와 경로를 파악하는 데 도움을 주며, 사회불안을 낮출 수 있는 보다 정교하고 효과적인 맞춤형 개입 방안을 모색하는 데 기여할 것이다.

연구문제 1. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 2. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 사후반추사고의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과는 어떠한가?

방 법

연구 대상

본 연구는 온라인 설문 조사기관인 마크로 밀엠브레인을 통해 대학교에 재학 중인 대학생 300명(남 150명, 여 150명)을 대상으로 실시되었다. 설문 조사는 2023년 8월 1일부터 8월 3일까지 진행되었으며, 설문 작성시간은 약 30분이 소요되었다. 조사에 참여한 대상자들에게 응답 내용이 연구 목적 외에는 사용되지 않으며, 비밀이 보장된다는 안내를 제공하였다. 설문은 익명으로 진행되었고, 연구 목적과 설문 작성 방법 및 유의 사항 등을 설명한

후 동의를 받은 뒤 배포 및 회수하였다. 성실하지 않은 응답으로 판단된 11부를 제외한 총 289부의 설문지가 분석에 사용되었다.

측정 도구

내현적 자기에

내현적 자기애를 측정하기 위해 Akhtar와 Thomson(1982)이 비임상집단을 대상으로 제시한 자기애적 성격장애의 임상적 특성을 참고하여 강선희와 정남운(2002)이 함께 개발한 내현적 자기애 척도(Convert Narcissism Scale [CNS])를 사용하였다. 총 45개 문항으로 구성되었으며, 5점 Likert 척도를 사용한다. 역채점이 필요한 문항을 제외하면, 점수가 높을수록 내현적 자기애 수준이 높다는 것을 의미한다. 역채점이 필요한 세 문항은 점수가 낮을수록 내현적 자기애 수준이 높다는 것을 의미한다. 강선희와 정남운(2002)은 요인분석을 통해 5개 하위척도를 도출했으며, 이를 내현적 자기애의 고유요인과 외현적 자기애와 내현적 자기애의 공통요인으로 분류하였다. 공통요인 두 가지는 인정욕구/거대자기환상(9문항)과 착취/자기중심성(9문항)이며, 내현적 자기애만의 고유 요인 세 가지는 목표 불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감부족(8문항)로 제시하였다. 강선희와 정남운(2002)이 보고한 각 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91이었으며, 각 요인별 신뢰도는 목표불안정 .92, 인정욕구/거대자기환상 .82, 착취/자기중심성 .78, 과민/취약성 .84, 소심/자신감부족 .80으로 나타났다. 본 연구에서는 대학생을 대상으로 내현적 자기애의 하위요인이 아닌 통합적인 내현적 자기애를 연구하였으며 내현적 자기애의 전체 신뢰도는 .93으로 나타났다.

자기자비

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 척도를 김경의 외(2008)가 번안한 한국판 자기자비 척도(Korean version of the self-compassion scale)를 활용하였다. 이 척도의 하위 요인은 자기-친절/자기-판단, 보편적 인간성/고립, 마음챙김/과잉동일시로, 총 26문항이며 5점 Likert 척도로 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 응답하게 되어 있다. 자기-친절, 보편적 인간성, 마음챙김에 해당하는 문항은 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높다는 것을 의미한다. 자기-판단, 고립, 과잉동일시에 해당하는 문항은 역채점되어, 점수가 낮을수록 자기자비 수준이 높다는 것을 의미한다. 김경의 외(2008)의 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .87로 보고되었으며, 하위 척도의 신뢰도 계수는 자기-친절 .74, 자기-판단 .77, 보편적 인간성 .71, 고립 .81, 마음챙김 .78, 과잉-동일시 .66이었다. 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 자기자비를 통합적으로 분석하였으며, 자기자비의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

사후반추사고

사후반추사고는 김영주(2009)가 개발한 사후반추사고 척도(Post-event Rumination Questionnaire [PRQ])를 사용하여 측정하였다. 해당 척도의 사후반추사고는 다음 세 가지 하위요인을 포함한다. 첫 번째 하위요인은 불안 통제 실패 반추로 자신의 생리적 증상과 같은 불안증상을 통제하는 것에 실패하는 것과 같은 문제적 측면에 초점을 맞추게 되는 것이다. 두 번째 하위요인은 부정적 대인평가 염려로 타인으로부터 부정적 평가를 받을 것이라고 예상하고 이에 대해 염려하는 것이다. 마지막

요인은 지나간 상황 검토로 지나간 상황이나 그 상황 안에서 자신의 말이나 행동을 재검토하는 것이다. 문항은 총 26문항으로 이루어져 있으며 7점 Likert 척도로 ‘전혀 아니다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 7점으로 점수가 높을수록 사후반추사고 수준이 높다는 것을 의미한다. 김영주(2009)의 연구에서 각각의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 살펴보면 불안통제 실패반추에서 .96, 부정적인 대인평가염려에서 .92, 지나간 상황검토에서 .91로 전체 신뢰도는 .96으로 보고되었다. 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 사후반추사고 변인을 하위요인별로 분석한 것이 아닌 통합적으로 분석하였다. 해당 연구의 사후반추사고의 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .98로 나타났다.

사회불안

사회불안을 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)이 개발한 척도를 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale [SIAS])와 사회공포증 척도(Social Phobia Scale [SPS])를 함께 사용하였다. 사회적 상호작용 불안 척도와 수행불안 척도는 서로 높은 상관관계를 보여, 각각 독립된 사회불안의 두 차원을 반영한다는 연구 결과(Heidenreich et al., 2011)에 근거해 이 두 척도는 짝으로 구성되어 함께 시행되도록 고안되었다. 총 20문항으로 구성된 해당 척도는 5점 Likert 척도를 사용하며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서는 사회불안을 하위요인으로 나누지 않고 총점으로 분석하였으며, 점수가 높을수록 대인 간 상호작용과 수행 상황에서 더 많은 불안을 경험한다는 것을 의미한다. 김향숙(2001)이 보고한 각 척

도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 모두 .92로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 본 연구에서 사회적 상호작용 불안의 신뢰도는 .92, 수행불안의 신뢰도는 .96이었으며, 전체 신뢰도(Cronbach's α)는 .96으로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS(Statistical Package For Social Science) 28.0 프로그램과 SPSS PROCESS macro 4.2를 활용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 통해 문항 내적 합치도를 확인하였다. 둘째, 내현적 자기애와 자기자비, 사후반추사고, 사회불안의 기술통계치(평균, 표준편차, 왜도, 첨도)를 산출하였으며, 변인 간의 관계를 파악하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 셋째, 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향에 있어서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 알아보기 위해 Hayes(2017)가 제시한 SPSS PROCESS macro 모델 6을 이용해 검증하였다. 넷째, 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 PROCESS macro의 경로모형 분석과 부트스트랩(bootstrap) 신뢰구간(Confidence Interval [CI])을 통해 유의성을 검증하였다.

결 과

상관관계 및 기술통계

본 연구에서는 연구대상자의 내현적 자기애, 자기자비, 사후반추사고, 사회불안의 중심화경향성과 산포도를 파악하고, 정규성을 검

표 1. 주요 변인 간 상관 분석과 기술통계 (N = 289)

	1	2	3	4
1. 내현적 자기에	1			
2. 자기자비	-.65***	1		
3. 사후반추사고	.78***	-.67***	1	
4. 사회불안	.74***	-.56***	.79***	1
평균	3.01	3.05	3.71	1.78
표준오차	.52	.56	1.39	.80
왜도	-.21	-.52	.12	.01
첨도	-.33	.65	-.71	-.59

주. *** $p < .001$

증하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 또한, 주요 변수 간의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 요약하여 표 1에 제시되었으며, 각 변수 간에 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 내현적 자기에는 자기자비 ($r = -.65, p < .001$)와 부적 상관을 보였으며, 사후반추사고($r = .78, p < .001$)와 정적 상관을 보였다. 또한, 내현적 자기에는 사회불안과 유의미한 정적 상관관계($r = .74, p < .001$)를 보였다. 사회불안은 사후반추사고와 유의미한 정적 상관관계($r = .79, p < .001$)를 보였으며, 자기자비는 사후반추사고($r = -.67, p < .001$)와 사회불안($r = -.56, p < .001$)과 부적 상관을 보였다.

대학생의 내현적 자기에, 자기자비, 사후반추사고 사회불안의 순차적 매개효과 분석

내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 이중매개 효과를 확인하기 위해 Hayes(2017)가 제안한 절차에 따라 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2에

제시하였다. 각 경로의 유의성 검증 결과를 자세히 살펴보면, 첫째, 내현적 자기에가 사회불안에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다 ($B = 1.14, \beta = .74, t = 18.55, p < .001$). 이는 내현적 자기에 성향이 높을수록 사회불안 수준이 높다는 것을 의미한다. 둘째, 내현적 자기에가 자기자비에 미치는 영향은 부적적으로 유의하였다 ($B = -.71, \beta = -.65, t = -14.62, p < .001$). 이는 내현적 자기에 성향이 높을수록 자기자비 수준이 낮아지는 것을 나타낸다. 셋째, 내현적 자기에가 사후반추사고에 미치는 영향은 정적으로 유의하였으며($B = 1.59, \beta = .60, t = 13.09, p < .001$), 자기자비는 부적적으로 유의하였다 ($B = -.68, \beta = -.28, t = -6.06, p < .001$). 이는 내현적 자기에 수준이 높아지면 사후반추사고 수준이 높아지며, 자기자비 수준이 높아지면 사후반추사고 수준이 낮아진다는 것을 의미한다. 마지막으로, 사회불안에 미치는 내현적 자기에($B = .48, \beta = .31, t = 5.45, p < .001$)와 사후반추사고($B = .33, \beta = .56, t = 9.66, p < .001$)의 영향은 정적으로 유의하였으나, 자기자비($B = .03, \beta = .02, t = .47, p > .05$)는 유의하지 않았다. 이는

표 2. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 경로계수 (N = 289)

종속변인	독립변인	B	β	S.E.	t	R ²	F
사회불안	내현적 자기애	1.14	.74	.06	18.55***	.55	343.95***
자기자비	내현적 자기애	-.71	-.65	.05	-14.62***	.43	213.78***
사후반추사고	내현적 자기애	1.59	.60	.12	13.09***	.66	272.15***
	자기자비	-.68	-.28	.11	-6.06***		
사회불안	내현적 자기애	.48	.31	.09	5.45***	.67	188.69***
	자기자비	.03	.02	.07	.47		
	사후반추사고	.33	.56	.03	9.66***		

주. *** $p < .001$

내현적 자기애 수준이 높을수록, 자기자비 수준이 낮을수록 그리고 사후반추사고 수준이 높을수록 사회불안 수준이 높아짐을 의미한다. 또한 내현적 자기애와 사회불안의 관계($R^2 = .55$)를 자기자비와 사후반추사고가 매개할 때($R^2 = .67$) 설명력이 높아짐을 알 수 있다.

다음으로, 내현적 자기애가 사회불안에 영향을 미치는데 있어 자기자비와 사후반추사고의 간접효과 유의성 검증을 위해 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 실시하였다(Shrout &

Bolger, 2002). 내현적 자기애가 자기자비와 사후반추사고를 경유하여 사회불안에 이르는 경로의 부분매개효과를 5,000번 반복추출하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 시행하였으며 분석결과를 표 3에 제시하였다. 분석결과를 살펴보면, 내현적 자기애가 자기자비를 경유하여 사회불안에 이르는 경로의 경우 간접효과의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하기 때문에 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = -.02$, CI [-.13 ~ .09]). 즉, 내현적 자기애로 인해 낮아진

표 3. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과(N = 289)

경로	B	β	S.E.	t	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
총효과	1.14	.74	.06	18.55***	1.02	1.26
직접효과	.48	.31	.09	5.45***	.31	.65
총간접효과	.66	.43	.09	-	.47	.83
내현적 자기애 → 자기자비 → 사회불안	-.02	-.02	.05	-	-.13	.09
내현적 자기애 → 사후반추사고 → 사회불안	.52	.34	.08	-	.37	.68
내현적 자기애 → 자기자비 → 사후반추사고 → 사회불안	.16	.10	.04	-	.08	.25

주. *** $p < .001$

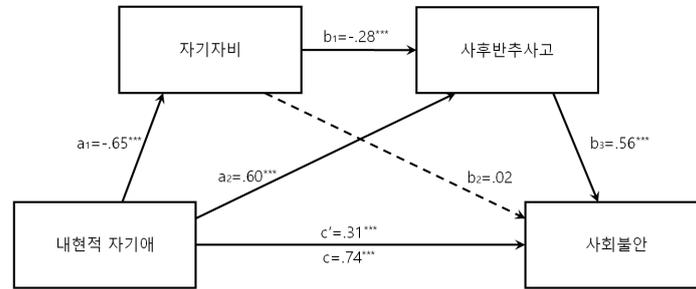


그림 1. 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과

자기자비 수준이 사회불안에 유의한 영향을 주지 않는다는 것이다. 반면 내현적 자기애가 사후반추사고를 경유하여 사회불안에 이르는 경로의 경우 간접효과의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하고 있지 않기 때문에 유의한 것으로 나타났다($\beta=.34$, CI [.37~.68]). 이는 내현적 자기애가 높을수록 사후반추사고가 높아지고 사회불안도 높아질 수 있음을 의미한다. 다음으로 내현적 자기애에서 자기자비와 사후반추사고를 순차적으로 거쳐 사회불안으로 가는 경로가 간접효과의 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애가 높을수록 자기자비 수준이 낮아지고, 그 결과 사후반추사고 수준이 높아지며, 이러한 과정을 통해 사회불안 수준이 증가한다는 것을 의미한다($\beta=.10$, CI [.08~.25]).

다음으로 총효과, 직접효과, 총간접효과를 살펴보았다. 총효과(c)는 직접효과(c')와 총간접효과의 합계이다. 총간접효과는 각 간접효과의 합계이며 직접효과(c')는 내현적 자기애가 사회불안에 직접적으로 영향을 미치는 효과이다. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 총효과와 총간접효과, 직접효과 모두 유의하였다. 이는 매개변수를 투입하지 않았을 때 내현적 자기애가 사회불안에 유의한 영향을 미

치며, 매개변수를 투입한 후에도 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향이 유의하다는 것을 의미한다.

논 의

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 내현적 자기애와 자기자비, 사후반추사고, 사회불안 간의 관계를 살펴보고, 특히 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 확인하는 것이었다. 본 연구 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애와 자기자비, 사후반추사고, 사회불안의 관계를 확인하기 위해 상관관계 분석을 실시하였다. 분석 결과, 모든 변인들 간에 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 이는 매개효과 분석을 실시하기 위한 전제조건을 충족하는 것으로 확인되었다. 구체적으로 살펴보면, 내현적 자기애와 사후반추사고, 사회불안은 서로 정적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애와 사후반추사고(김다휘, 2019; 김선덕, 2017; 최귀현, 2019), 내현적 자기애와 사회불안(김성주, 이영순, 2015; 이승렬, 장혜인,

2022), 사후반추사고와 사회불안(이수연, 박경, 2019; 이채은, 최은실, 2022)의 관계를 다룬 각각의 연구 결과들과 일치한다. 반면, 내현적 자기애와 자기자비, 자기자비와 사후반추사고는 부적 상관관계 갖고 있는 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애와 자기자비(김성주, 정남운, 2016; 박주현, 이창현, 2022), 자기자비와 사후반추사고(이수연, 박경, 2019; 이채은, 최은실, 2022) 그리고 사회불안(박선영, 이지연, 2020) 관련 선행 연구 결과와도 일치한다.

둘째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 살펴보았다. 그 결과, 내현적 자기애로 인해 낮아진 자기자비 수준이 사회불안에 직접적인 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 자기자비가 내현적 자기애와 사회불안 사이에서 매개 역할을 하지 않음을 의미한다. 즉, 내현적 자기애가 자기자비를 낮추더라도, 이 자체가 사회불안에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 것이다. 이는 내현적 자기애 수준이 높은 사람은 타인의 평가에 대해 민감하여 긍정적인 자극보다 부정적 자극에 더 민감하게 반응하고, 그로 인해 부정적인 정서에 함몰되어 자기자비가 감소하면서 사회불안이 증가한다는 선행 연구(정철상, 2021)와 일치하지 않는 결과이다. 이는 자기자비가 사회불안에 미치는 영향을 다른 변인들과의 상호작용을 통해 더 깊이 있게 분석할 필요가 있음을 시사한다. 또한, 내현적 자기애의 영향을 받는 다른 심리적 변인들과의 관계를 조사함으로써 사회불안에 미치는 다양한 요인들을 파악하고, 이들 간의 복잡한 상호작용을 통해 사회불안의 발생 및 유지 메커니즘을 더욱 종합적으로 이해할 수 있을 것이다.

셋째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에

서 사후반추사고의 간접효과에 대해 살펴보았다. 그 결과 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향을 사후반추사고가 매개하는 것으로 나타났다. 이는 내현적 자기애 성향이 사회적 상황 이후 반추하는 경향을 증가시켜 사회불안에 정적인 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 사회적 상황 후 반추사고가 증가함에 따라 사회불안도 높아지는 경향을 보인다. 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 자신이 무가치하고 삶이 불행하다고 느끼며, 평가에 예민하고 취약한 특징을 가지고 있다. 이러한 특성은 사회적 상황에 대한 반추사고와 밀접한 관련이 있다. 이들은 웅대한 자기상을 가지고 있지만, 이를 타인에게 강요하기보다는 타인의 평가를 신경 쓰며 자기상에 맞는 행동을 하려는 경향을 보인다(최인선, 최한나, 2013; 한수정, 권석만, 2000). 이 과정에서 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 외부의 정보보다는 내적 정보에만 주의를 기울여 상황을 왜곡하여 해석하는 경향이 있다(이승렬, 장혜인, 2022). 또한, 사후반추를 통해 자신의 수행을 더욱 부정적으로 평가함으로써(Abbott & Rapee, 2004), 사회불안을 유지하고 강화하는 것으로 보인다. 따라서 내현적 자기애 성향이 높은 사람들은 사회적 상황을 부정적으로 반추하며, 이는 그들의 사회불안을 증가시키는 주요 요인으로 작용할 수 있다. 이러한 발견은 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계를 이해하고, 이를 개선하기 위한 중재 방안을 모색하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

넷째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 분석한 결과, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비와 사후반추사고가 순차

적으로 매개하고 있음을 확인하였다. 즉, 내현적 자기애 성향이 높을수록 자기자비 수준이 감소하고, 이는 사후반추사고 수준을 높여 궁극적으로 사회불안 수준을 증가시키는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향을 가진 개인이 자신의 이상적인 자기상에 부합하지 않는 행동과 경험을 두려워하고 회피함으로써 자기 비난을 증가시키고, 긍정적 자아태도 형성을 방해한다는 것을 시사한다(이승렬, 장혜인, 2022; 정철상, 2021; 제현채, 김정규, 2014; 최인선, 최한나, 2013). 이런 회피와 자기 비난은 부정적인 정서에 더 깊이 빠지게 하며, 마음챙김 능력 저하와 과잉 동일시와 관련되어 자신의 감정을 억제하고 상황을 자주 반추하는 경향으로 이어져 사회불안을 더욱 심화시킨다(Tirch, 2010). 즉, 내현적 자기애 성향은 웅대한 자기상을 유지하기 위해 자기자비 수준을 낮추고, 이는 사후반추사고 증가로 이어져 사회불안을 강화하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 이해하는 데 있어 자기자비와 사후반추사고가 중요한 역할을 한다는 것을 보여준다. 따라서 자기자비를 증진하는 것이 내현적 자기애를 가진 개인의 사회불안을 줄이는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이러한 발견은 특히 대학생들을 포함한 다양한 집단에서 정신건강 증진을 위한 중재 방안을 모색하는 데 중요한 시사점을 제공한다.

이 결론을 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 매개변인을 알아보았다는 것이다. 특히, 자기자비와 사후반추사고는 각기 다른 간접효과를 보였다. 사후반추사고는 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 완전 매개

효과를 나타내어, 사회불안을 낮추기 위한 개입에서 사후반추사고를 활용한 접근의 중요성을 시사한다. 또한, 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 자기자비와 사후반추사고의 순차적 매개효과를 확인하였다. 비록 자기자비는 사회불안에 직접적인 영향을 미치지 않았지만, 자기자비가 사후반추사고에 영향을 미치고 있다는 것을 확인하였고, 추후 상담 현장에서 내현적 자기애 성향을 가진 사람들의 사회불안을 줄이기 위해 사후반추사고를 감소시키는 접근법에 자기자비 증진 전략을 포함하는 것이 효과적일 수 있음을 보여준다. 자기자비가 높은 사람들은 자신에 대한 따뜻하고 이해심 있는 태도를 유지하며, 이는 사후반추사고를 줄이고 사회불안을 감소시키는 데 도움이 된다. 따라서 자기자비를 강화하는 훈련과 교육이 내현적 자기애 성향을 가진 사람들의 사회불안을 완화하는 효과적인 방법이 될 수 있다. 예를 들어, Neff와 Germer(2013)가 개발한 마음챙김 자기자비 프로그램(Mindful Self-Compassion [MSC])이 효과적임이 입증되고 있다. 이러한 프로그램을 통해 부정적인 자기 비판을 줄이고 긍정적인 자기인식을 강화함으로써 자기자비 수준을 높이고, 사후반추사고 수준을 감소시켜 궁극적으로 사회불안을 줄일 수 있을 것이다. 또한, 사후반추사고를 줄이기 위한 인지행동적 개입 역시 고려할 수 있을 것이다. 인지행동적 개입은 사회불안을 겪는 사람들이 상황을 보다 현실적으로 평가하고, 부정적인 사고 패턴을 변화시킬 수 있도록 돕는 데 효과적이다. 이를 통해 사후반추사고의 빈도를 줄이고, 보다 건강한 사고방식을 갖추도록 도울 수 있다.

종합해 볼 때, 본 연구 결과는 내현적 자기애와 사회불안의 복잡한 관계를 깊이 이해하

는 데 중요한 기초 자료를 제공한다. 특히, 내현적 자기애가 높은 사람들의 사회불안을 감소시키기 위한 다양한 접근 방법의 중요성을 강조한다. 이러한 접근은 상담 및 심리치료 현장에서 실행 가능한 구체적인 개입 전략을 제시한다는 점에서 큰 의의를 지닌다. 또한, 이러한 결과는 내현적 자기애를 가진 개인들을 더 효과적으로 지원하기 위한 전략을 개발하는 데 도움을 줄 수 있으며, 그들의 사회불안을 완화하는 구체적인 방법을 제시함으로써, 이들의 일상생활과 사회적 기능을 향상하는 데 기여할 것이다.

한편, 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 온라인 자기보고식 설문지를 사용하여 측정하였기 때문에 참여자들의 서로 다른 검사환경이나 사회적으로 바람직하게 보이는 방향으로 응답하여 편향된 결과가 연구에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 오프라인 설문조사나 실험을 통해 연구 결과를 재확인하는 것이 필요할 것이다. 둘째, 본 연구는 연구 상황의 한계로 일반 대학생을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 다른 집단으로 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 집단을 대상으로 변인을 측정하여, 그들 간의 차이와 변인의 변화를 분석하는 연구가 진행될 필요성이 있다. 셋째, 자기자비와 사후반추사고의 관계에 대한 선행 연구 결과가 일치하지 않으며, 사후반추사고와 사회불안의 관계를 자기자비가 조절한다는 연구결과(이채은, 최은실, 2022; 하대순, 구훈정, 2019)도 있다. 이는 자기자비를 본 연구에서와 같이 긍정요인과 부정요인을 하나의 요인으로 구성하여 분석한 경우와, 이를 긍정과 부정의 두 요인으로 나누어 분석한 방법의 차

이에서 비롯될 수 있다. 또한, 두 변인 간의 관계에서 다른 조절변인의 가능성도 시사한다. 이에 후속연구에서는 자기자비와 사후반추사고 간의 관계를 더욱 심도 있게 살펴볼 필요가 있다. 즉, 다양한 모형을 검증하여 자기자비와 사후반추사고가 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에 미치는 영향을 분석해야 할 것이다. 이를 통해 내현적 자기애, 자기자비, 사후반추사고, 사회불안 간의 관계를 명확히 이해하고, 보다 효과적인 개입 전략을 개발하는 것이 필요할 것이다. 넷째, 본 연구에서는 사회불안을 하나의 변인으로 제시하였는데, 향후 연구에서는 사회불안의 하위 요인별로 세분화하여 각각의 영향을 살펴볼 필요가 있다. 본 연구의 기술통계 결과에 따르면, 사회불안 수준은 높지 않았으나 사회적 상호작용에서의 불안이 수행 불안에 비해 높은 것으로 나타났다. 따라서 사회불안의 하위 요인별로 내현적 자기애, 자기자비, 사후반추사고의 영향이 다를 수 있으며, 이를 확인함으로써 내담자의 사회불안 요인에 따른 차별화된 개입 전략을 사용하여 보다 효과적인 상담을 진행할 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구에서는 문항 수가 많은 척도를 사용하였다. 따라서 상대적으로 적은 표본 크기가 연구 결과의 신뢰성과 타당성에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 이에 후속 연구에서는 문항 수에 적합한 표본 크기를 고려하는 것이 중요할 것이다.

참고문헌

강문선, 이영순 (2011). 내현적 자기애성향과 내면화된 수치심과의 관계: 인지적 정서

- 조절 전략의 매개효과. *상담학연구*, 12(5), 1545-1560.
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.
- 권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정. 학지사.
- 김경미, 최승원, 정인철 (2014). 중학생의 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계에서 사후반추사고의 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 659-676
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김나미, 김신섭 (2013). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복 탄력성의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1125-1144.
- 김다민, 이혜란 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 평가염려 완벽주의의 관계: 자기자비의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(4), 1669-1694.
- 김다휘 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안과의 관계에서 사후반추사고의 매개효과. 연세대학교 석사학위논문.
- 김선덕 (2017). 내현적 자기애가 발표불안에 미치는 영향: 사후반추사고와 사회적 자기효능감의 매개효과. 한국교원대학교 석사학위논문.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김성주, 정남운 (2016). 내현적자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계. *사회과학연구*, 32, 7-35.
- 김연신 (2015). 중년 여성의 내현적 자기애가 노화불안에 미치는 영향: 완벽주의와 반추의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 김영주 (2009). 사회불안의 사후반추사고 질문지 개발 및 타당화 연구. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 147-164.
- 박선영, 이지연 (2020). 불안정 성인애착과 사회불안 및 우울의 관계: 자기자비와 회피분산적 정서조절의 매개효과. *사회과학연구*, 31(3), 277-292.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기애의 자기평가와 정서 특성. *한국심리학회지: 임상*, 24(2), 255-266
- 박연경 (2017). 마음챙김-자비 훈련이 사회불안과 사후반추사고에 미치는 효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 박주현, 이창현 (2022). 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계: 자기자비와 거부민감성의 이중매개효과. *인문사회* 21, 13(2), 1075-1089.
- 보건복지부 (2022). 2021년 정신건강실태조사 보고서.
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. *인지행동치료*, 14(1), 61-77.
- 유승령, 김은하 (2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의

- 식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 243-261.
- 이강애, 이양희 (2023). 청소년기의 내·외현적 자기애와 우울의 관계: 자기자비의 매개효과. *청소년학연구*, 30(2), 89-112.
- 이선경, 박선웅, 팔로마베나비데스, 허용희 (2014). 한국 대학생들의 나르시시즘 증가: 시교차적 메타분석(1999-2014). *한국심리학회지: 일반*, 33(3), 609-625.
- 이성원, 양난미 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 16(4), 225-244.
- 이수빈 (2022). 대학생의 내현적 자기애가 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 자기자비와 대인관계문제의순차적 매개효과. *부경대학교 석사학위논문*.
- 이수연, 박 경 (2019). 외상경험과 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. *스트레스 연구*, 27(1), 74-81.
- 이승렬, 장혜인 (2022). 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(2), 313-332.
- 이채은, 최은실 (2022). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 사후반추사고의 매개효과와 자기자비의 조절된 매개효과. *생애학회지*, 12(1), 71-94.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 39-56.
- 전운, 박기환 (2013). 사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후반추사고에 자기심상 조각이 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(1), 87-105.
- 정철상 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비에 대한 매개효과 연구. *인문사회21*, 12(5), 593-608.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *인지행동치료*, 14(3), 477-489.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스, 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 차지연, 김정규 (2018). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(3), 377-394.
- 최귀현 (2019). 성인초기의 내현적 자기애가 사회적 상호작용불안에 미치는 영향: 사고통제방략을 통한 사후반추사고의 조절된 매개효과. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- 하태순, 구훈정 (2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 탈중심화, 사후반추와 자기자비의 조절된 매개효과. *인지행동치료*, 17(3), 365-391.
- 한소희, 박영순 (2022). 성인의 인정욕구와 사회불안의 관계: 정성인식명확성과 자기자비의 이중매개. *학습자중심교과교육연구*, 22(11), 525-538.
- 한수정, 권석만 (2010). 자기애자의 자기관련 정보에 대한 지각적 민감성. *한국심리학회지: 임상*, 29(4), 1135-1143.
- Abbott, M. & Rapee, R. (2004). Post-event

- rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136-144.
- Akhtar, S., & Thomson, J. (1982). Overview: narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- American Psychiatric Association(2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Blackhart, G., Nelson, B., Knowles, M., & Baumeister, R. (2009). Rejection elicits emotional reactions but neither causes immediate distress nor lowers self-esteem: A meta-analytic review of 192 studies on social exclusion. *Personality and Social Psychology Review*, 13(4), 269-309.
- Blackie, R., & Kocovski, N. (2017). Forgive and let go: Effect of self-compassion on post-event processing in social anxiety. *Mindfulness*, 9(2), 654-663.
- Clark, D., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. Guilford Press.
- Fehm, L., Schneider, G., & Hoyer, J. (2007). Is post-event processing specific for social anxiety?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38(1), 11-22.
- Hayes, A. (2017). *Introduction to mediation moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Heidenreich, T., Schermelleh-Engel, K., Schramm, E., Hofmann, S., & Stangier, U. (2011). The factor structure of the social interaction anxiety scale and the social phobia scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(4), 579-583.
- Herbert, J., & Cardaciotto, L. (2005). An acceptance and mindfulness-based perspective on social anxiety disorder. *Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 189-212). Springer.
- Kernberg, O. (1975). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Aronson.
- Kernberg, O. (1986). *Narcissistic personality disorder*. In A. A. Cooper, A. J. Frances, & M. H. Sachs (Eds.), *The personality disorders and neuroses* (Vol. 1, pp. 219-231). Basic Books.
- Kerr, N., & Levine, J. (2008). The detection of social exclusion: Evolution and beyond. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 12(1), 39-52.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. International Universities Press.
- Makkar, S., & Grisham, J. (2011). The predictors and contents of post-event processing in social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 118-133.
- Mattick, R., & Clarke, J. (1998). Development and validation of measure of social phobia and scrutiny and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Mellings, T., & Alden, L. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 243-257.
- Michelle, N. S., & James, W. K. (2015). 정서심리학 (민경환 외, 역). Cengage Learning. (원

본 출판 2011년).

- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- 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.
- Rapee, R., & Heimberg, R. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Schurman, C. (2000). *Social phobia and covert narcissism Unpublished doctoral dissertation*. Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Shepherd, R. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4), 1-10.
- Shrout, P., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
- Tirch, D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(2), 113-123.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.

원 고 접 수 일 : 2024. 02. 29

수정원고접수일 : 2024. 07. 05

게 재 결 정 일 : 2024. 08. 07

The Sequential Mediating Effects of Self-Compassion and Post-Event Rumination on the Relationship between Covert Narcissism and Social Anxiety in College Students

Jeel Choi

Suk Kyung Nam

Kookmin University

Master's Degree

Associate Professor

This study examined how self-compassion and post-event rumination mediate the relationship between covert narcissism and social anxiety in college students. Data from 289 participants were analyzed using SPSS 28.0 and PROCESS macro 4.2. The results were as follows: First, the mediating effect of self-compassion on the relationship between covert narcissism and social anxiety was tested but not found; while covert narcissism negatively affects self-compassion, low self-compassion does not impact social anxiety. Second, the mediating effect of post-event rumination on this relationship was identified. Third, a sequential mediation effect of self-compassion and post-event rumination was found in the relationship between covert narcissism and social anxiety. As covert narcissism increases, self-compassion decreases, which increases post-event rumination, leading to high social anxiety. The study highlights the need for a multifaceted approach focusing on self-compassion and post-event rumination to reduce social anxiety in individuals with covert narcissism and explores potential counseling interventions.

Key words : career, Covert Narcissism, Self-compassion, Post-event Rumination, Social Anxiety, double mediating effects