

The Effects of Ego Depletion and Psychological Burden on Fatigue in Everyday Life: Focusing on Narcissism

Seungjin Lee¹ Kibum Moon² Young-gun Ko^{2*}

¹Department of Psychiatry, CHA Bundang Medical Center, Seongnam; ²Department of Psychology, Korea University, Seoul, Korea

Resisting the desire to conflict with goals in everyday life may lead to ego depletion and subsequent fatigue. However, even when goals and desires are not in conflict with each other, the psychological burden of goal achievement may also be a source of fatigue. The aim of the present study is to examine the moderating effect of narcissistic personality on the relationship between psychological burden and fatigue. A total of 104 adults participated in this study. Using the experience sampling method, we measured daily ego depletion and psychological burden seven times a day for one week. The level of fatigue was also measured at the end of each day. A series of multilevel analyses revealed that daily ego depletion and psychological burden positively predicted daily fatigue level. Covert narcissism was more related to psychological burden and fatigue than overt narcissism. Participants with overt narcissism were more severely fatigued when they experienced psychological burden than non-narcissistic participants. Lastly, we discussed the implications and limitations of the present study.

Keywords: ego depletion, psychological burden, fatigue, experience sampling method, narcissism

서론

피로는 임상 현장에서 가장 흔한 증상 중 하나이다(Cathébras, Robbins, Kirmayer, & Hayton, 1992). 피로는 신체적, 정신적으로 지치고 에너지가 부족하다는 느낌으로 정의된다(Fisk & Doble, 2002). 일반적으로 피로는 일시적이고 경미하게 나타난다. 하지만 만성적인 피로의 경우 다른 만성 질환 수준의 신체적 장애를 초래하기도 한다(Kroenke, Wood, Mangelsdorff, Meier, & Powell, 1988). 전통적으로 피로는 생물학적인 요인과 밀접하게 관련된 것으로 알려졌다. 예를 들어, 만성적인 B형 또는 C형 간염 보균자는 일반인보다 유의하게 높은 수준의 피로를 느낀다(Miranda-Petersen et al., 2015). 암 환자들은 일반인들보다 “아무 이유 없이 몸이 피곤하다”라는 질문에 더 높은 수준의 응답을 보이는 것으로 나타났다(Kirsh, Passik, Holtsclaw, Donaghy, & Theobald, 2001).

Hotopf와 Wessely(1994)는 만성적 피로 증후군 환자의 최대 90%가 바이러스성 질병의 영향을 받았다고 주장했다.

하지만 피로를 유발하는 심리사회적인 요인에 관한 연구도 다양하게 수행되었다. 예를 들어, Pilowsky(1997)는 질적 연구를 통해 만성적 피로 증후군 환자가 심각한 부상, 육체적 혹은 성적 학대, 실업, 이혼, 낮은 자존감, 어린 시절의 가정불화 등의 부정적인 삶의 사건을 경험한 이력을 가지고 있다는 것을 알아냈다. Theorell, Blomkvist, Lindh와 Evengard(1999)는 이러한 부정적인 삶의 사건을 겪은 사람들이 일반인 통제 집단에 비해 더 높은 수준의 피로 증상을 보고한다는 것을 경험적으로 입증했다. 우울과 불안은 피로와 밀접하게 관련된 심리적 요인이다. 만성적 피로 증후군 환자들은 건강한 일반인에 비해 높은 수준의 우울과 불안을 보고했다(Deary & Chalder, 2010; Moss-Morris, Spence, & Hou, 2011). 일반인을 대상으로 한 연구에서도 우울과 불안이 높은 사람일수록 더 높은 수준의 피로를 경험하는 것으로 나타났다(Im & Shim, 2015). 지각된 스트레스, 걱정, 완벽주의, 신경증적 성향도 피로와 밀접하게 관련된 심리적 요인으로 고려된다(Brooks, Charder, & Rimes, 2017; Deary & Chalder, 2010; Moss-Morris et al., 2011; Lee & Kwon, 2008).

*Correspondence to Young-gun Ko, Department of Psychology, Korea University, 145 Anam-ro, Seongbuk-gu, Seoul, Korea; E-mail: elip@korea.ac.kr

Received Nov 16, 2018; Revised Jan 26, 2019; Accepted Feb 13, 2019

*Portions of this article were submitted as the first author's Master's thesis to Korea University.

목표 달성을 위해 목표와 갈등하는 자신의 욕구에 저항하는 것 또한 피로를 유발할 수 있다. 욕구는 불쾌감을 완화하거나 즐거움을 얻는 것과 관련된 대상, 사람 혹은 활동에 대해 정서적으로 부여된 동기이다(Kavanagh, Andrade, & May, 2005). 목표는 바라던 것을 최종적으로 달성한 상태를 정신적으로 표상화한 것이다(Kruglanski, 1996). 자기통제 자원 모델(self-control resource model)에서는 자기 통제력을 한정된 양이 있는 자원으로 본다(Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010a). 자기 통제력은 흔히 근육에 비유된다(Hagger, Wood, Stiff, & Chatzisarantis, 2010b). 한 근육을 계속 사용하면 그 근육은 피로해지고 발휘할 힘이 약해진다. 마찬가지로 오랫동안 자신을 통제해야 하는 상황이 계속되면, 통제를 위한 정신적 자원이 고갈되어 더는 통제를 잘하지 못하게 될 수 있다. 자기 통제력을 지속적으로 사용해 정신적인 자원이 줄어드는 것을 자아 고갈(Ego depletion)이라고 한다(Baumeister, Bratslavsky, Muraven, & Tice, 1998).

여러 실험 연구에서 자아 고갈은 피로를 유발했다. 예를 들어, Baumeister 등(1998)의 연구에서 초콜릿과 무가 담긴 쟁반에서 초콜릿 대신 무만 먹어야 했던 참여자들은 초콜릿을 먹거나 아무것도 먹지 않았던 조건의 참여자들에 비해 더 높은 수준의 피로도를 보고했다. Muraven, Tice와 Baumeister(1998)는 연구 참여자를 자아 고갈 조건과 통제 조건으로 구분한 후 참여자들이 보고하는 피로도의 수준을 비교했다. 자아 고갈 조건에 속한 참여자들은 정서를 유발하는 3분짜리 동영상 보는 동안 자신의 정서적 반응을 과장하거나, 억제하라는 지시를 받았다. 통제 조건에 속한 참여자들에게는 단순히 영상을 시청하라는 지시가 주어졌다. 연구 결과, 자아 고갈 조건에 속한 참여자들은 통제 조건에 속한 참여자들에 비해 유의하게 높은 수준의 피로도를 보고했다. 이러한 결과는 목표와 갈등하는 욕구에 저항하는 것이 피로를 유발할 수 있다는 것을 보여준다.

그런데 목표와 욕구가 항상 갈등하는 것은 아니다. 사람들의 목표 중에서는 개인적인 욕구와 갈등을 일으키지 않는 것들도 있다(Hofmann, Baumeister, Förster, & Vohs, 2012). 목표와 욕구가 갈등하지 않는 경우 사람들은 목표를 달성하기 위해 고군분투한다. 일상생활 속에서 가치 있는 목표에 헌신하는 것은 주관적인 웰빙과 밀접한 관련이 있다(Emmons, 1992; Omodei & Wearing, 1990; Palys & Little, 1983). 하지만, 목표를 추구하는 과정에서 지각하는 어려움과 노력 대비 낮은 목표 달성 수준은 심리적인 불편감을 유발하기도 한다(Moberly & Watkins, 2010). 더욱이, 자신의 능력보다 높은 수준의 목표를 설정하고 여기에 과도한 시간이나 에너지를 투입하는 과정은 불안과 우울감을 초래할 수 있다(Hewitt & Dyck,

1986). 이렇듯, 목표 추구 과정에서 느끼는 심리적인 부담감 역시 개인의 정서적 자원을 고갈시킴으로써 피로를 유발할 수 있다(Maslach & Jackson, 1981).

정서적 문제는 목표를 달성하는 과정에서 느끼는 어려움과 피로의 관계에 영향을 미칠 수 있다. 우울과 불안이 높은 사람은 목표를 달성하는 과정에서 자신의 수행에 대해 지속적으로 반추하여 심리적 불편감을 크게 느낀다(Flett, Hewitt, Blankstein, & Gray, 1998). 또한 우울과 불안이 높은 사람은 완벽주의 성향을 보이는 경향이 있다(Cox, Enns, & Clara, 2002). 완벽주의 성향이 높은 사람은 과도하게 높은 기준을 설정하고, 실수를 허용하지 않으며, 자신을 수행을 지나치게 비판한다(Hewitt & Flett, 1993). Magnusson, Nias와 White(1996)는 완벽주의 성향이 피로를 증가시킨다고 보았다. 우울, 불안 및 완벽주의적 성향은 이후의 만성 피로 증후군을 예측하는 요인으로 확인된다(Moss-Morris et al., 2011).

완벽주의적 성향의 사람이 과도하게 높은 목표를 설정하는 것처럼 자기애적 성격을 가지고 있는 사람들은 비현실적으로 이상적인 목표를 가지고 있다(Morf & Rhodewalt, 2001). Akhtar와 Thomson(1982)은 자기에 성격 특성이 높은 사람들이 나타내는 독특한 특성이 자신에 대한 무가치감이나 열등감을 감추려는 동기에서 비롯된 것이라고 해석하였다. 자기애적인 사람들은 고양된 자아감(senses of self)을 유지하고 자신의 우월성을 확인하기 위해 자신의 성취에 대한 높은 수준의 기준을 설정한다(White & Schweitzer, 2000). 이들은 높은 기준으로 인해 목표를 달성하지 못하게 되고, 그 과정에서 열정이 실망으로 대체되는 전형적인 경향을 보인다(Švrakić, 1990). 자기애적인 사람들은 현재의 모습이 자신의 기대에 상응하지 못하면 자신이 특별하지 않고 무능하다는 느낌을 받으며 억제되어 있던 수치심을 마주하게 된다(Kitron, 1994). 그래서 자기애적인 사람들은 목표 달성에 실패할 것이 예상되거나 결과에 대한 부정적인 피드백이 주어지는 상황에서 일반적인 수준보다 더 큰 부정적 정서를 경험하는 경향이 있다(Besser & Priel, 2010; Morf & Rhodewalt, 2001). Magnusson 등(1996)은 달성하기 어려운 목표를 세우거나 성공적으로 과업을 수행해야 한다는 압박감을 느끼는 경향이 클수록 더 큰 피로감을 느낀다고 했다. 따라서 자기애적인 성향이 강할수록 목표를 달성해야 한다는 부담감으로 인해 더 높은 수준의 피로를 경험할 가능성이 있다.

자기애적 성격을 가진 사람들은 과대한 자기상에 대한 환상과 취약한 자기상이라는 두 가지 핵심 특성을 공유한다(Cooper, 1998; Kohut, 1971). 자기애적 성격은 핵심 특성이 발현되는 양상에 따라 외현적 자기애와 내현적 자기애로 구분된다(Akhtar & Thomson, 1982; Hendin & Cheek, 1997). 외현적 자기애 성향이 강한 사람들

은 웅대한 자기상과 자기 과시적인 것이 특징이다. 반면에 내현적 자기에 성향이 강한 사람들은 자기상이 취약하여 타인의 평가에 민감하고 쉽게 수치심을 느낀다. 또한 외현적 자기에와 내현적 자기에 성향의 사람들은 인지, 행동 및 정서적인 측면에서 차이를 나타낸다 (Akhtar & Thomson, 1982; Lee, Seo, & Lee, 2007; Park, Shin, & Lee, 2005a; Park, Shin, & Lee, 2005b). 외현적 자기에 성향의 사람들은 방어적인 자기고양 전략과 관련하여 긍정적인 자기 평가, 낮은 우울을 보이며 주관적인 삶의 만족도가 높은 것으로 나타난다 (Park et al., 2005a; Park et al., 2005b). 이와 달리 내현적 자기에 성향의 사람들은 낮은 자존감, 부정적 평가에 대한 예민함, 부정적 자기 개념, 비난을 회피하는 방어적 특성, 우울한 성향을 외현적 자기에 성향의 사람들보다 더 많이 보인다 (Choi, Lee, & Lee, 2012; Kim & Oh, 2009). 이는 내현적 자기에 성향의 사람들이 외현적 자기에 성향의 사람들보다 심리적 어려움에 더욱 취약할 수 있음을 시사한다.

Hofmann, Vohs와 Baumeister(2012)는 일상생활에서 목표와 갈등하는 욕구에 저항할수록 자기 통제 자원을 더 많이 소모한다는 것을 알아냈다. 하지만 목표와 욕구가 갈등하지 않는 상황에서 발생할 수 있는 심리적 부담감에 대해서는 탐색하지 않았다. 현재까지 목표와 욕구가 충돌하는 경우에 발생하는 자아 고갈과 피로의 관계에 관해 다양한 연구가 진행되었다. 반면에 목표와 욕구가 일치할 때 발생할 수 있는 심리적 부담감과 피로의 관계에 대해서는 충분한 탐색이 이루어지지 않은 것으로 보인다. Hofmann, Baumeister 등(2012)은 자기에적 성향과 일상생활 속에서 목표 달성과 갈등하는 욕구에 저항하는 정도 사이의 관계에 대해 탐색했지만, 자기에적 성향과 심리적인 부담감 사이의 관련성에 대해서는 탐색하지 않았다. Besser와 Priel(2010)은 자기에 성향이 높을수록 성취 실패를 가정한 시나리오에 부정적으로 반응한다는 것을 확인했다. Choi 등(2012)은 목표 실패 및 부정적인 평가를 받는 상황을 시나리오로 제시했을 때 내현적 자기에 성향의 대학생이 외현적 자기에 성향의 대학생보다 낮은 자존감 수준을 보이고 자존감의 불안정성도 크다는 것을 확인했다. 그러나 실제 일상생활에서의 순간적인 경험을 바탕으로 내현적 자기에와 외현적 자기에가 목표 추구 시 느끼는 심리적 부담감과 피로 간 관계에 어떤 영향을 주는지 탐색한 연구는 아직 없는 것으로 보인다.

이러한 배경에서, 본 연구의 목적은 자기에적 성향의 수준 및 유형에 따라 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 효과가 달라지는지 확인하는 것이다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 하루 동안 경험한 자아 고갈 및 심리적 부담감의 수준이 높을수록 그날의 피로도가 높을 것이다. 둘째, 내현적 자기에 성향의 사람들이 외현적 자기에 성향의 사람들보다 하루 동안 경험

한 심리적 부담감 및 피로도의 수준이 높을 것이다. 셋째, 외현적 및 내현적 자기에적 성향이 강할수록 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 정적인 효과가 더 클 것이다.

방 법

연구 대상

온라인 및 오프라인 모집 공고를 통해 만 18세 이상 65세 미만의 일반 성인을 대상으로 연구 참여자를 모집했다. 스마트폰을 활용한 경험 표집법 연구를 실시하기 위해 스마트폰을 사용해 실시간으로 인터넷 설문에 응답할 수 있는 연구 참여 희망자만을 연구 대상에 포함했다. 위와 같은 방식으로 모집된 연구 참여자는 총 138명이었다. 연구 참여의 대가로 종합(Full battery) 심리검사 서비스를 제공했다. 연구 참여자 중에서 일주일 동안 하루에 일곱 번씩 발송된 경험 표집법 설문에 매일 하루에 네 번 이상 응답하고, 매일 밤 여덟 번째 설문에 포함된 그날 하루에 대한 평가에 한 번도 빠짐 없이 응답한 104명의 참여자를 최종 분석 대상으로 선정했다. 이들 중 남성은 47명, 여성은 57명이었다. 이들의 평균 연령은 32.68세였다 ($SD=9.5$; $Min\ 18$, $Max\ 57$). 본 연구는 고려대학교 기관 생명 윤리 심의 위원회의 승인을 받은 후 진행되었다.

연구 절차

모집된 연구 참여자들에게 심리학적 용어인 '욕구'와 '목표'의 개념을 서론에서 정의한 내용을 바탕으로 설명했다. 참여자들의 용어에 대한 이해를 돕기 위해 Hofmann, Baumeister 등(2012)이 정리한 욕구와 목표 목록도 함께 소개했다. 목록 내 욕구와 목표 각각에 대해 예시도 함께 제시했다. 참여자들에게 해당 목록이 경험 표집법 설문에서 반복적으로 제시될 것임을 안내했다. 연구자의 설명을 듣고 최종 연구 참여 동의서를 작성한 참여자들은 자기에적 성격 특성을 측정하기 위한 온라인 사전 검사에 응답했다. 다음으로, 참여자들은 하루 동안 경험한 자아 고갈, 심리적 부담감, 그리고 피로도의 수준을 측정하기 위한 경험 표집법 설문에 응답했다. 경험 표집법 설문은 연구 참여자의 스마트폰으로 일주일간 하루에 7번씩 약 2시간의 간격으로 발송되었다. 매일 밤 여덟 번째로 발송된 설문 링크를 통해 참여자가 느끼는 그날의 피로도를 측정했다. 각 참여자는 자신의 생활 방식을 고려해 첫 번째 설문 발송 시간을 오전 8-10시 사이, 9-11시 사이, 10-12시 사이 중 하나로 자유롭게 선택할 수 있었다. 설문 발송 후 30분 이내에 응답이 이루어지지 않았을 경우 30분 간격으로 최대 두 번의 리마인드 문자를 발송했다. 다음 차례의 설문이 발송되면 이전 설문에 대한 응답을 더 이상 수집

하지 않았다. 하루 7번의 설문 중 최소 4회 이상 응답에 참여한 날이 7일이 되지 않았던 참여자들은 자신의 의사에 따라 최대 3일의 추가 설문에 참여할 기회를 제공했다.

평가도구

자기애 성격

외현적 자기애

연구 참여자의 외현적 자기애 성향을 측정하기 위해 자기애적 성격 척도(Narcissistic Personality Inventory, NPI)를 사용했다. Raskin과 Hall(1981)은 DSM-III의 자기애성 성격장애 진단 준거를 바탕으로 54문항으로 이루어진 NPI를 개발했다. Raskin과 Terry(1988)는 기존 NPI를 40문항으로 단축했다. 본 연구에서는 40문항으로 이루어진 NPI를 Han(1999)이 한국어로 번안한 것을 사용했다. NPI의 각 문항은 자기애적 성격특성과 관련된 기술과 그렇지 않은 기술로 이루어져 있다. 연구 참여자는 두 가지 기술 중에서 자신과 관련성이 높은 기술을 선택한다. 참여자가 자기애와 관련된 기술을 더 많이 선택할수록 참여자의 외현적 자기애 성향이 더 높다는 것을 의미한다. NPI의 Cronbach's α 는 Raskin과 Terry(1988)의 연구에서 .83이었다. 한국어판 NPI의 Cronbach's α 는 Han(1999)의 연구에서 .85이었으며, 본 연구에서 .86이었다.

내현적 자기애

연구 참여자의 내현적 자기애 성향을 평가하기 위해 과민성 자기애 성격 척도(Hypersensitive Narcissism Scale, HSNS)를 사용했다. HSNS는 Hendin과 Cheek(1997)이 내현적 자기애 성향을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 본 연구는 Chung(2001)이 한국어로 번안하고 타당화한 척도를 사용했다. HSNS는 스스로를 과장하거나 다른 사람의 평가에 민감하게 반응하는 경향성을 평가한다. HSNS는 10 문항으로 이루어져 있으며, 점수가 높을수록 내현적 자기애 성향이 높다는 것을 의미한다. Hendin과 Cheek(1997)이 보고한 HSNS의 Cronbach's α 는 .62에서 .76 사이였다. 한국어판 HSNS의 Cronbach's α 는 Chung(2001)의 연구와 본 연구 모두에서 .70이었다.

경험 표집법 측정치

자아 고갈

일상생활에서 경험하는 자아 고갈, 심리적 부담감 그리고 피로도를 측정하기 위해 경험 표집법을 사용했다. 본 연구에서는 Hofmann, Vohs 등(2012)이 일상생활의 자아 고갈 수준을 측정하기 위해 고안한 경험 표집법 설문 문항 및 절차를 활용했다. 연구 참여자들은 최근 30분 이내에 어떤 것을 하고 싶다는 욕구, 충동 또는 갈

망을 경험했는지 응답했다. 이어서, 참여자들은 이러한 욕구와 개인적인 목표가 서로 갈등하는지 선택했다(그렇다 대 아니다). 이 문항에 대한 응답에 따라 자아 고갈 또는 심리적 부담감을 측정하기 위한 절차가 이어졌다. 한 시점에 보고할 수 있는 욕구는 0개부터 최대 3개였다. 만약 참여자들이 자신의 욕구와 목표가 갈등한다고 응답하면, 이러한 욕구에 저항했는지 추가로 물어보았다(그렇다 대 아니다). 여기서 그렇다고 응답한 경우 자기 통제 시도로 인해 자아 고갈이 나타났다고 본다. Hofmann, Vohs 등(2012)이 사용한 계산법에 따라 그날 설문이 모두 끝난 시점의 자아 고갈 점수를 산출했다. 선행연구에 따르면 더 최근의 자기 통제 시도가 더 먼 시점의 자기 통제 시도보다 더 큰 영향력을 주는 것으로 알려져 있다(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007; Hagger et al., 2010a). Hofmann, Vohs 등(2012)은 선행연구의 결과에 기초해서 바로 앞 시점의 자기 통제 시도에 더 큰 가중치를 주었다. 일주일 동안 측정된 자아 고갈의 참가자별 급내상관계수(ICC)는 .64였다.

심리적 부담감

참여자들이 자신들의 욕구와 목표가 갈등하지 않는다고 응답하면, 심리적 부담감을 측정하기 위한 절차를 진행했다. 먼저 참여자들은 목표를 달성하는 것이 심리적 부담감을 주는지 응답했다(그렇다 대 아니다). 그렇다고 응답한 경우, 심리적 부담감으로 인해 정서적 자원이 고갈되었다고 보았다. 원하는 목표를 달성할 수 없다고 느끼는 것은 잇따른 수행의 동기를 낮추는 것으로 보인다(Bandura, 1986; Brunstein & Gollwitzer, 1996). 따라서 심리적 부담감 점수도 자아 고갈 점수를 계산하는 것과 동일한 방식으로 가중치를 적용하여 설문이 모두 끝난 시점의 점수를 구했다. 일주일 동안 측정된 심리적 부담감의 참가자별 급내상관계수는 .40이었다.

일일 피로도

매일 저녁 연구 참여자가 느낀 그날의 피로도를 측정하기 위해 하루 피로 영향력 척도(Daily Fatigue Impact Scale, D-FIS)를 사용했다. D-FIS는 Fisk와 Doble(2002)이 피로가 하루 생활에 얼마나 지장을 주었는지에 대한 주관적인 평가를 측정하기 위해 개발한 척도이다. D-FIS는 총 8문항의 5점 리커트로 이루어져 있다. D-FIS의 점수가 높을수록 피로가 그날의 일상생활에 미친 부정적인 영향이 크다고 느꼈음을 의미한다. 본 연구에서는 D-FIS를 한국어로 번안하기 위해 두 명의 이중 언어 구사자에 의한 번역 및 역번역 절차를 거쳤다. Fisk와 Doble(2002)의 연구에서 D-FIS의 Cronbach's α 는 .910이었다. 본 연구에서 한국어판 D-FIS의 Cronbach's α 는 .907이었다. 일주일 동안 측정된 D-FIS의 참가자별 급내상관계수는 .49였다.

분석 절차

하루하루의 경험 표집 자료(level-1)는 각각의 연구 참여자(level-2)에 속해 있는 위계적 구조로 되어 있다. 때문에, 기술 통계 및 상관 분석을 제외한 모든 분석 절차에서 다층 모형을 사용한 분석을 실시했다(Raudenbush & Bryk, 2002). 하루 여덟 번의 측정 중 어느 특정 측정 시점에 결측값이 있는 경우, 동일한 참여자의 다른 날 같은 시점에 응답한 평균값으로 대체했다. 먼저, 일상생활 속에서 경험하는 자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로에 미치는 영향을 확인하기 위해 단순 회귀분석 및 중다 회귀분석을 실시했다. 다음으로, 자기애적 성격 특성과 자아 고갈, 심리적 부담감, 그리고 피로 사이의 관계를 각각 확인하기 위해 단순 회귀분석을 실시했다. 마지막으로 자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로에 미치는 효과에 대한 자기애 성격 특성의 조절 효과를 검증하기 위해 최대우도 추정법을 사용한 우도비 검정(Likelihood ratio test)을 실시했다. 자기애 성향, 하루 동안 경험한 자아 고갈, 심리적 부담감, 피로도에 대해 전체평균 중심화 변환을 실시했다. 모든 분석은 R statistics의 lme4 패키지(Bates, Mächler, Bolker, & Walker, 2015)를 사용해 실시했다.

결 과

경험 표집법 설문 결과

본 연구에서 일주일 동안 수집한 경험 표집법 설문 결과는 다음과 같다(Table 1). 일주일 동안 5,824회의 경험 표집법 설문이 발송되었다. 주어진 시간 내 응답률은 93.56%(5449회)였다. 욕구와 목표 간의 관계를 살펴보면, 목표와 갈등을 일으키는 욕구의 비율은 36.6%, 목표와 갈등을 일으키지 않는 욕구의 비율은 63.4%였다. 목표와 갈등을 일으킨 욕구의 경우, 욕구에 대한 저항을 시도하여 자아 고갈이 발생한 비율은 71.4%였다. 목표와 갈등을 일으키지 않는 욕구의 경우, 목표의 추구가 부담으로 느껴져 심리적 부담감을 유발한 비율이 14.5%였다.

주요 변인 기술 통계 및 변인 간 상관

본 연구의 주요 변인들의 기술 통계 및 변인 간 상관을 확인했다. 본

연구의 참여자들이 하루 동안 경험한 자아 고갈의 평균은 5.29 ($SD=7.89$)였으며, 심리적 부담감의 평균은 1.73($SD=3.94$)이었다. 참가자들이 하루 동안 경험한 자아 고갈과 심리적 부담감 사이에는 유의한 정적 상관이 존재했다, $r=.29, p<.001$. 외현적 자기애의 평균은 16.44($SD=3.86$), 내현적 자기애의 평균은 19.99($SD=4.92$)였다. 두 변인 사이의 상관은 유의하지 않았다, $r=.02, ns$.

자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로도에 미치는 효과

하루 동안 경험한 자아 고갈 및 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 효과를 확인하기 위해 단순 회귀분석 및 중다 회귀분석을 실시했다(Table 2). 단순 회귀 분석 결과, 하루 동안 경험한 자아 고갈 및 심리적 부담감은 각각 그날의 피로도를 정적으로 예측했다.

자기애 성격 특성과 자아 고갈, 심리적 부담감 및 피로도 사이의 관계

자기애 성격 특성과 자아 고갈, 심리적 부담감, 그리고 피로도 사이의 관계를 확인했다. 이를 위해 외현적 자기애와 내현적 자기애를 예측 변인으로, 하루 동안 경험한 자아 고갈, 심리적 부담감, 그리고 피로도를 결과 변인으로 하는 각각의 단순 회귀모형을 검증했다(Table 3). 그 결과, 내현적 자기애와 하루 동안 경험한 심리적 부담감 및 피로도 사이에 유의한 정적 관련성이 존재했다. 즉, 연구 참여자의 내현적 자기애 특성의 수준이 높을수록 하루 동안 더 많은 심

Table 1. Summary of Experience Sampling Data

		Frequency (%)
Response rate	Responded	5,449 (93.6)
	Not responded	375 (7.4)
The number of desires per observation point	0	2,053 (43.5)
	1	1,959 (41.5)
	2	516 (10.9)
	3	193 (4.1)
Conflict between desires and goals	Conflicted	1,306 (36.6)
	Not conflicted	2,264 (63.4)
Resistance against desires	Resisted	932 (71.4)
	Not resisted	374 (28.6)
Psychological burden	Existed	328 (14.5)
	Not existed	1,936 (85.5)

Table 2. The Effects of Daily Ego Depletion and Psychological Burden on Daily Fatigue

Predictors	Simple regression			Multiple regression		
	β	95% CI	p	β	95% CI	p
D_Ego Depletion	.11	.03-.20	.006	.10	.02-.18	.016
D_Psychological Burden	.11	.04-.18	.001	.10	.03-.17	.003

Note. $N=104$. Restricted maximum likelihood (REML) estimation was used. The prefix D denotes that daily variables.

Table 3. The Effects of Overt and Covert Narcissism on Daily Ego Depletion, Psychological Burden, and Fatigue

Predictors	D_Ego Depletion		D_Psychological Burden		D_Fatigue	
	β	95% CI	β	95% CI	β	95% CI
1. Overt Narcissism	.06	(-.10, .22)	.02	(-.12, .15)	.01	(-.13, .16)
2. Covert Narcissism	.07	(-.09, .23)	.18**	(.05, .31)	.19**	(.05, .33)

Note. N = 104. Restricted maximum likelihood (REML) estimation was used. The prefix D denotes that daily variables. * $p < .05$. ** $p < .01$.

Table 4. Multilevel Models Predicting Daily Fatigue

Predictors	M1		M2		M3	
	β	95% CI	β	95% CI	β	95% CI
Daily (level-1)						
D_E.D.	.10*	.02-.18	.10*	.03-.17	.10*	.02-.18
D_PB.	.10**	.03-.17	.10**	.02-.18	.09**	.02-.16
Individual (level-2)						
Overt Nar.	.00	-.14-.15	.01	-.14-.15	.00	-.14-.15
Interaction Effects						
D_E.D. × Overt Nar.			.02	-.06-.09		
D_PB. × Overt Nar.					.08*	.01-.14
Model fits						
Log likelihood	-2,154.097		-2,153.976		-2,151.401	
AIC	432.194		4321.953		4,316.801	

Note. N = 104. Maximum likelihood (ML) estimation was used to perform likelihood ratio tests. The prefix D denotes that daily variables. E.D. = Ego depletion; P.B. = Psychological burden; Overt Nar. = Overt narcissism. The best fitting model was indicated in bold. * $p < .05$. ** $p < .01$.

리적 부담감과 피로를 경험하는 것으로 나타났다. 반면에, 외현적 자기애는 하루 동안 경험한 심리적 부담감 및 피로도와 유의한 관련성을 보이지 않았다. 한편, 자기애적 성격 특성과 자아 고갈 사이에는 유의한 관련성이 존재하지 않았다.

자기애적 성격 특성의 조절효과

자기애적 성격 특성의 효과가 자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로도에 미치는 효과를 조절하는지 검증했다. 그 결과, 외현적 자기애와 심리적 부담감의 상호작용 효과는 유의했다. 즉, 외현적 자기애의 수준이 높을수록 심리적 부담감이 피로도에 미치는 효과가 유의하게 커지는 것으로 나타났다(Figure 1). 로그우도비 검정 결과 (Table 4), 외현적 자기애와 심리적 부담감의 상호작용항을 포함하는 모형(M3)은 기본 모형(M1)보다 설명력이 유의하게 높았다, $\chi^2 = 5.39, p < .05$. 반면에, 외현적 자기애와 자아 고갈의 상호작용 효과는 유의하지 않았다. 한편, 내현적 자기애의 수준에 따른 자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로에 미치는 효과의 차이는 유의하지 않았다.

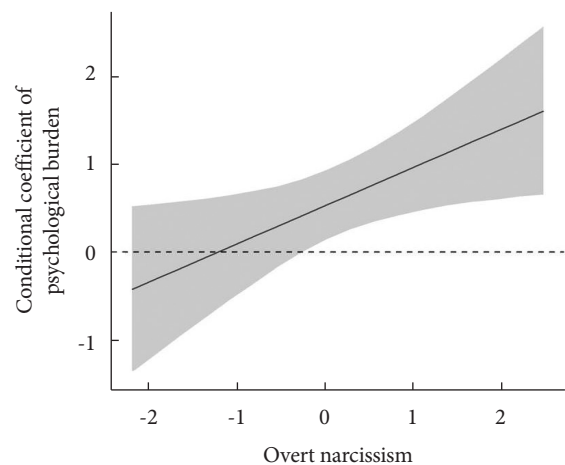


Figure 1. The conditional coefficient estimates of psychological burden on daily fatigue by overt narcissism. Overt narcissism and psychological burden were standardized. Shaded areas represent 95% confidence interval.

논 의

본 연구에서는 하루 동안 경험한 자아 고갈 및 심리적 부담감이 그

날의 피로도에 미치는 효과에 대해 알아보고, 자기애적 성격 특성에 따라 이러한 효과가 어떻게 달라지는지 확인했다. 매일매일의 순간적인 경험을 측정하기 위해 사후적인 평가 대신 경험 표집 측정법을 활용했다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 하루 동안 경험한 자아 고갈과 심리적 부담감이 클수록 그날 밤에 느끼는 피로도의 수준이 높을 것이라는 첫 번째 가설은 지지되었다. 즉, 연구 참여자가 목표와 갈등하는 욕구를 참기 위해 노력하거나, 심리적 부담감을 느끼는 목표를 달성하기 위해 노력할수록 더 많은 피로를 느낀다는 것을 보여준다. 자아 고갈 및 심리적 부담감이 하루 끝에 느끼는 피로도에 미치는 효과는 서로의 효과를 통제할 이후에도 유의했다. 이러한 결과는 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 자아 고갈처럼 사람을 피곤하게 만드는 요소라는 것을 보여준다.

내현적 자기에 성향의 사람들이 외현적 성향의 사람들보다 하루 동안 경험한 심리적 부담감 및 피로도의 수준이 높을 것이라는 두 번째 가설은 지지되었다. 연구 참여자가 내현적인 자기에 성격일수록 하루 동안 더 높은 수준의 심리적 부담감과 피로를 경험하는 것으로 나타났다. 하지만 이러한 정적인 관련성은 외현적인 자기에 성격에 대해서는 나타나지 않았다. 즉, 자신의 취약성이 드러날 것을 경계하고 다른 사람의 평가 및 비판에 민감할수록 일상생활 속에서 더 많은 심리적 부담감과 피로를 느끼는 경향이 있었다.

마지막으로, 외현적 및 내현적 자기애적 성향의 사람들은 자기애적 성격이 아닌 사람들보다 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 정적인 효과가 더 클 것이라는 세 번째 가설은 부분적으로 지지되었다. 본 연구의 결과는 연구 참여자가 외현적인 자기에 성격일수록 하루 동안 느낀 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 정적인 효과가 커진다는 것을 보여준다. 이러한 효과는 내현적인 자기에 성격 특성에서는 발견되지 않았다. 또, 외현적 자기에 및 내현적 자기에 성격 특성의 수준에 따른 자아 고갈이 피로도에 미치는 효과의 차이는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 자기애적 성격 특성이 자아 고갈보다 심리적 부담감과 더 밀접하게 관련된 변인이라는 것을 보여준다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 자기통제 자원과 피로 사이의 관계에 관한 기존 연구의 범위를 확장했다. 기존 선행 연구에서는 주로 개인적인 목표와 욕구가 갈등하는 상황에서 욕구에 저항하는 것, 즉 자아 고갈이 피로에 미치는 영향에 대해서만 탐색했다(Baumeister et al., 1998; Hofmann, Vohs, et al., 2012; Muraven et al., 1998). 하지만 목표와 욕구가 충돌하지 않더라도 목표를 달성하는 것에 심리적인 부담감을 느낀다면, 목표를 달성하기 위해 노력하는 과정에서 자기통제 자원이 사용될 수 있다(Hewitt & Dyck, 1986; Maslach & Jackson, 1981; Moberly & Watkins, 2010).

본 연구는 지금까지 보고된 연구 중 처음으로 이러한 심리적 부담감이 피로를 느끼는 데 영향을 미친다는 것을 입증했다.

둘째, 본 연구는 내현적 자기에 수준이 높은 사람일수록 자신의 목표를 달성하는 것에 대해 더 큰 심리적인 부담감을 느끼며, 더 높은 수준의 피로를 경험한다는 것을 확인했다. 내현적 자기에와 달리 외현적 자기에 수준은 목표 달성에 대한 심리적 부담감 및 하루 끝에 보고한 피로와 유의한 관련성을 보이지 않았다. 이러한 결과는 외현적 자기에 성향의 사람은 웅대한 자기상을 지키기 위한 시도로 자기고양 전략을 취하고, 긍정적인 사건을 적극적으로 내부 귀인하는 특성과 관련하여 주관적인 삶의 만족도가 높다는 선행 연구 결과와 일치한다(Farwell & Wohlwend-Lloyd, 1998; Raskin, Novacek, & Hogan, 1991; Rhodewalt & Morf, 1995). 이와는 달리 내현적 자기에 성향의 사람은 자기고양이 이루어지지 않고 부정적인 평가를 지속적으로 경계하면서 주관적인 불편감을 더 많이 경험하는 것으로 보인다(Park et al., 2005a; Park et al., 2005b). 이는 내현적인 자기에 성격은 외현적인 자기에 성격보다 더 부적응적인 특성일 수 있다는 점을 시사한다.

셋째, 본 연구의 결과는 자기애적 성격 특성의 수준에 따라 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 효과가 달라진다는 것을 확인했다. 외현적인 자기에 성격 특성이 있는 참여자들과 그렇지 않은 참여자들은 하루 동안 경험하는 심리적 부담감이나 피로도에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 하지만 연구 참여자의 외현적 자기에 수준이 높을수록 심리적 부담감을 경험하면 더 높은 수준의 피로를 느끼는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 Besser와 Priel(2010)의 연구에서 외현적인 자기에 성향이 높을수록 성취 실패를 가정한 시나리오에 부정적으로 반응한다는 결과와 유사하다. 본 연구에서는 이러한 관련성이 실제 일상생활 속 경험에서도 나타날 수 있다는 것을 경험 표집법을 사용해 확인했다. 본 연구는 외현적인 자기에 또한 심리적인 부담감의 부정적인 효과를 강화한다는 것을 밝힘으로써 외현적인 자기에 성격이 가지고 있는 잠재적인 취약성을 입증했다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 활용한 경험 표집법은 일상적인 경험을 매 순간 측정할 수 있다는 장점이 있지만, 다른 가외 변인의 효과를 통제하기 어렵다는 단점을 가지고 있다. 따라서 후속 연구에서는 본 연구에서 발견한 심리적 부담감과 피로도의 관계를 보다 엄격하게 통제된 실험 연구를 통해 반복 검증해 볼 필요가 있다. 또한 본 연구에서는 Hofmann, Vohs 등(2012)이 사용한 계산법을 동일하게 적용해서 자아고갈 및 심리적 부담감 점수를 구했는데 다음과 같은 한계가 있을 수 있다. 먼저, 바로 앞 시점의 자기통제 시도 및 심리적 부담감

에 더 큰 가치를 부여하는 방식은 바로 직전의 자기 통제 시도 및 부담감이 피로에 미치는 영향을 과대평가하고 먼 시점의 영향력은 과소평가할 수 있다. 예를 들어, 먼 시점에 여러 차례의 통제 시도를 했던 사람의 하루 끝 최종 자아 고갈 점수는 가장 최근에 한 차례만 통제 시도를 했던 사람의 점수보다 더 낮을 수 있다. 최대 세 차례의 욕구를 보고할 수 있는 연구 절차를 고려했을 때, 이러한 차이는 응답 경향성에 따라 더욱 클 수 있다. 다음으로 욕구의 강도나 목표의 중요도 등 질적으로 고려될 수 있는 부분이 점수 계산에는 반영되지 않는 점도 한계로 볼 수 있다.

둘째, 본 연구에서 외현적 자기에를 측정하기 위해 선정한 NPI 척도는 병리적 자기에보다는 비교적 건강한 자기에를 측정하는 것일 수 있다(Emmons, 1987). Park 등(2005a)이 연구한 것처럼 부정적인 외현적 자기에를 측정하는 도구를 사용하여 본 연구 결과를 재확인해 볼 수 있겠다.

셋째, 외현적 자기에 척도와는 달리 내현적 자기에를 측정하기 위해 선정한 HSNS 척도는 우울, 불안, 위축감 등 정서적 안정감이 부족한 측면을 포함한다(Chung, 2001). 따라서 본 연구의 내현적 자기에 집단이 우울 및 불안 성향이 높은 집단일 수 있다. 이에 본 연구에서 내현적 자기에 성격의 사람의 심리적 부담과 피로가 높게 나타났음에도 불구하고 심리적 부담감과 피로에 미치는 관계에서 내현적 자기에 성향이 유의미한 영향을 주지 못하는 것일 수 있겠다. 후속 연구에서는 우울 및 불안 수준을 사전에 통제하고 자기에 유형에 따라 심리적 부담감 및 피로가 다르게 나타나는지 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 일반인을 대상으로 진행되었다. 따라서, 후속 연구에서는 본 연구에서 관찰된 자기에적 성격 특성의 효과가 임상적인 수준의 자기에성 성격장애 환자군에서도 나타나는지 확인할 필요가 있다.

이러한 한계에도 불구하고, 일상생활에서 경험하는 심리적 부담감과 피로 사이의 관계에 관한 강력한 증거를 확인했다는 의의가 있다. 본 연구에서 발견된 변인들 사이의 관계는 회상에 의존한 자기 보고식 검사가 아닌 하루에 8차례 이루어진 경험 표집법 설문을 통해 검증되었기 때문에 높은 수준의 외적 타당도를 가지고 있을 것으로 기대된다. 또 본 연구는 내현적인 자기에 성격인 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 매일매일 더 높은 수준의 심리적 부담감과 피로를 느끼는 취약성을 가지고 있다는 것을 알아냈다. 그리고 외현적인 자기에 성격인 사람의 경우, 평상시에는 이러한 취약성이 드러나지 않지만, 목표 달성에 대한 부담감을 느끼면 더 심하게 피로해지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 외현적인 자기에 성격 특성의 잠재적인 취약성을 보여준다. 본 연구의 발견들은 피로 증상

과 관련된 심리 치료에서 자기에적 성격 특성과 심리적 부담감에 대해 다루는 것이 중요할 수 있음을 시사한다.

References

- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Bandura, A. (1986). Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-inefficacy. *American Psychologist*, 41, 1389-1391.
- Bates, D., Mächler, M., Bolker, B., & Walker, S. (2015). Fitting linear mixed-effects models using lme4. *Journal of Statistical Software*, 67, 1-48. doi: 10.18637/jss.v067.i01
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265. doi: 10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 874-902. doi: 10.1521/jscp.2010.29.8.874
- Brooks, S. K., Chalder, T., & Rimes, K. A. (2017). Chronic fatigue syndrome: Cognitive, behavioural and emotional processing vulnerability factors. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 45, 156-169.
- Brunstein, J. C., & Gollwitzer, P. M. (1996). Effects of failure on subsequent performance: The importance of self-defining goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 395-407.
- Cathébras, P. J., Robbins, J. M., Kirmayer, L. J., & Hayton, B. C. (1992). Fatigue in primary care. *Journal of General Internal Medicine*, 7, 276-286. doi: 10.1007/BF02598083
- Chung, N. W. (2001). A validation study of the Hypersensitivity Narcissism Scale (HSNS). *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 13, 193-216.
- Choi, J. I., Lee, H. J., & Lee, J. D. (2012). Effects of evaluative feedback and life events on self-esteem stability of overt, covert narcissists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 31, 631-639.
- Cooper, A. M. (1998). Further developments in the clinical diagnosis of narcissistic personality disorder. In E. Ronningstam (Ed.), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical, and empirical implications* (pp. 53-74). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Cox, B. J., Enns, M. W., & Clara, I. P. (2002). The multidimensional structure of perfectionism in clinically distressed and college

- student samples. *Psychological Assessment*, 14, 365-373.
- Deary, V., & Chalder, T. (2010). Personality and perfectionism in chronic fatigue syndrome: A closer look. *Psychology and Health*, 25, 465-475.
- Emmons, R. A. (1987). Narcissism: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 11-17.
- Emmons, R. A. (1992). Abstract versus concrete goals: Personal striving level, physical illness, and psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 292-300. doi: 10.1037/0022-3514.62.2.292
- Farwell, L., & Wohlwend-Lloyd, R. (1998). Narcissistic processes: Optimistic expectations, favorable self-evaluations, and self-enhancing attributions. *Journal of personality*, 66, 65-83.
- Fisk, J. D., & Doble, S. E. (2002). Construction and validation of a fatigue impact scale for daily administration (D-FIS). *Quality of Life Research*, 11, 263-272. doi: 10.1023/A:1015295106602
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1363-1381.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010a). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136, 495-525. doi: 10.1037/a0019486
- Hagger, M. S., Wood, C. W., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010b). Self-regulation and self-control in exercise: The strength-energy model. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3, 62-86. doi: 10.1080/17509840903322815
- Han, S. J. (1999). *Overt and covert self-relevant cognition of narcissists*. (Unpublished master's thesis). Seoul National University, Seoul, Korea.
- Hendin, H. M., & Cheek, J. M. (1997). Assessing hypersensitive narcissism: A reexamination of Murray's Narcism Scale. *Journal of Research in Personality*, 31, 588-599. doi: 10.1006/jrpe.1997.2204
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 137-142.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 58-65.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 1318-1335. doi: 10.1037/a0026545
- Hofmann, W., Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2012). What people desire, feel conflicted about, and try to resist in everyday life. *Psychological Science*, 23, 582-588. doi: 10.1177/0956797612437426
- Hotopf, M. H., & Wessely, S. (1994). Viruses, neurosis and fatigue. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 499-514.
- Im, K. H., & Shim, E. J. (2015). The relationship between maladaptive perfectionism and fatigue: The mediating role of depression and anxiety. *Korean Journal of Health Psychology*, 20, 139-159.
- Kavanagh, D. J., Andrade, J., & May, J. (2005). Imaginary relish and exquisite torture: The elaborated intrusion theory of desire. *Psychological Review*, 112, 446-467.
- Kim, B. G., & Oh, S. S. (2009). The effect of experiencing failure on the self-esteem of overt and covert narcissists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28, 1069-1081.
- Kirsh, K. L., Passik, S., Holtsclaw, E., Donaghy, K., & Theobald, D. (2001). I get tired for no reason: A single item screening for cancer-related fatigue. *Journal of Pain and Symptom Management*, 22, 931-937. doi: 10.1016/S0885-3924(01)00350-5
- Kitron, D. G. (1994). Depression and grandiosity: Clinical and theoretical issues in the treatment of narcissistic disturbances. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 24, 203-211. doi: 10.1007/BF02310349
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York, NY: International University Press.
- Kroenke, K., Wood, D. R., Mangelsdorff, A. D., Meier, N. J., & Powell, J. B. (1988). Chronic fatigue in primary care: Prevalence, patient characteristics, and outcome. *JAMA*, 260, 929-934. doi: 10.1001/jama.1988.03410070057028
- Kruglanski, A. W. (1996). Goals as knowledge structures. In P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh (Eds.), *The psychology of action: Linking cognition and motivation to behavior* (pp. 599-618). New York, NY: Guilford Press.
- Lee, J. D., Seo, S. G., & Lee, H. J. (2007). Self-concept clarity and negative emotion in young adults with covert-overt narcissistic feature. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 26, 463-477.
- Lee, J. I., & Kwon, J. H. (2008). The effects of worry and emotional regulation on sleep and fatigue. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 27, 1-14.
- Magnusson, A. E., Nias, D. K. B., & White, P. D. (1996). Is perfectionism associated with fatigue?. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 377-383.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2, 99-113. doi: 10.1002/job.4030020205
- Miranda-Pettersen, K., Morais-De-Jesus, M., Daltro-Oliveira, R., Duarte Dias, A. D., Teles, C., Schinoni, M. I., . . . Quarantini, L. C. (2015). The fatigue impact scale for daily use in patients with hepatitis B virus and hepatitis C virus chronic infections. *Annals of Hepatology*, 14, 310-316.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2010). Negative affect and ruminative self-focus during everyday goal pursuit. *Cognition and Emotion*, 24, 729-739. https://doi.org/10.1080/02699930802696849
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12, 177-196. doi: 10.1207/S15327965PLI1204_1

- Moss-Morris, R., Spence, M. J., & Hou, R. (2011). The pathway from glandular fever to chronic fatigue syndrome: Can the cognitive behavioural model provide the map?. *Psychological Medicine*, *41*, 1099-1107.
- Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*, 774-789. doi: 10.1037/0022-3514.74.3.774
- Modesti, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59*, 762-769. doi: 10.1037/0022-3514.59.4.762
- Park, S. R., Shin, M. S., & Lee, H. J. (2005a). Self-evaluations and emotional characteristics of overt covert narcissists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *24*, 255-266.
- Park, S. R., Shin, M. S., & Lee, H. J. (2005b). Explicit and indirect attributional styles of overt covert narcissists. *Korean Journal of Clinical Psychology*, *24*, 465-474.
- Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, *44*, 1221-1230. doi: 10.1037/0022-3514.44.6.1221
- Pilowsky, I. (1997). *Abnormal illness behaviour*. New York, NY: Wiley.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 911.
- Raskin, R., & Hall, C. S. (1981). The Narcissistic Personality Inventory: Alternative form reliability and further evidence of construct validity. *Journal of Personality Assessment*, *45*, 159-162. doi: 10.1207/s15327752jpa4502_10
- Raskin, R., & Terry, H. (1988). A principal-components analysis of the Narcissistic Personality Inventory and further evidence of its construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*, 890-902. doi: 10.1037/0022-3514.54.5.890
- Raudenbush, S. W., & Bryk, A. S. (2002). *Hierarchical linear models: Applications and data analysis methods*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1995). Self and interpersonal correlates of the Narcissistic Personality Inventory: A review and new findings. *Journal of Research in Personality*, *29*, 1-23.
- Švrakić, D. M. (1990). The functional dynamics of the narcissistic personality. *American Journal of Psychotherapy*, *44*, 189-203. doi: 10.1176/appi.psychotherapy.1990.44.2.189
- Theorell, T., Blomkvist, V., Lindh, G., & Evengard, B. (1999). Critical life events, infections, and symptoms during the year preceding chronic fatigue syndrome (CFS): An examination of CFS patients and subjects with a nonspecific life crisis. *Psychosomatic Medicine*, *61*, 304-310.
- White, C., & Schweitzer, R. (2000). The role of personality in the development and perpetuation of chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, *48*, 515-524. doi: 10.1016/S0022-3999(00)00087-8

국문초록

일상 생활 속 자아 고갈 및 심리적 부담감이 피로도에 미치는 효과: 자기애적 성격을 중심으로

이승진¹ · 문기범² · 고영건²

¹차(CH) 의과학대학교 분당차병원, ²고려대학교 심리학과

일상 생활에서 목표와 갈등하는 욕구에 저항하면 자아 고갈이 일어나 피로해질 수 있다. 하지만 목표와 욕구가 충돌하지 않아도 목표를 달성해야 한다는 심리적 부담감이 피로를 유발할 수 있다. 본 연구의 목적은 자기애적 성격 특성에 따라 하루 동안 경험한 심리적 부담감이 그날의 피로도에 미치는 효과가 달라지는지 확인하는 것이다. 총 104명의 성인이 본 연구에 참여했다. 경험 표집법을 사용해 일주일간 하루에 7번씩 참여자가 매 순간 경험한 자아 고갈과 심리적 부담감을 측정했다. 매일 밤, 여덟 번째 측정 시점에는 그날의 피로도를 측정했다. 다층 모형을 사용한 분석 결과, 참여자가 하루 동안 경험한 자아 고갈과 심리적 부담감이 클수록 하루 끝에 느끼는 피로도가 큰 것으로 나타났다. 내현적인 자기애 성격 특성은 외현적인 자기애 성격 특성과 달리 하루 동안 경험한 심리적 부담감 및 피로도와 정적인 관련성이 있었다. 외현적인 자기애 성격을 지닌 사람들은 자기애적 성격이 아닌 사람들보다 심리적 부담감을 느끼면 더 많이 피로해지는 것으로 나타났다. 끝으로, 본 연구의 시사점과 한계에 대해 논의하였다.

주요어: 자아고갈, 심리적 부담감, 피로, 경험표집법, 자기애