한국심리학회지 : 일반
Korean Journal of Psychology: General
2011, Vol. 30, No. 3, 707-726

자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과*

조 용 래† 노 상 선**

한림대학교 심리학과

본 연구는 실험 패러다임을 사용하여 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응을 변화시키는 데 있어 자기 자비 처치가 주의분산 처치와 비슷하게 혹은 그보다 더 효과적인지, 그리고 이러한 효과가 특질 자기 자비의 수준에 의해 중재되는지를 검증해 보고자 하였다. 대학생 84명이 실험 전에 한국판 자기 자비 척도와 Beck 우울척도를 작성하였으며, 실험자의 지시에 의해 본인들이 학교를 다니는 동안 자기 자신에 대해 기분이 나빴던 부정적 사건을 회상하였다. 그 후 자기 자비 처치조건과 주의분산 처치조건에 각 42명씩 무선할당 되었으며, 각 처치조건별로 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응들(슬픔, 분노감, 불안감, 행복감)이 회상 전후, 처치 직후와 이완기 후에 각각 측정되었다. 부정적 사건 회상 직후보다 처치 직후에 측정된 여러 정서반응들 모두 유의하게 변화되었으며, 자기 자비조건은 주의분산조건에 비해 처치 직후에 분노감이 유의하게 더 감소되었을 뿐 아니라 행복감은 더 증가되는 경향을 보였다. 이러한 즉각적인 효과들은 이완기 후에도 대체로 유지되는 경향을 보였다. 나아가, 참가자들의 특질 자기 자비수준이 낮을수록 자기 자비 처치가 주의분산 처치에 비해 이완기 후 불안감수준을 낮추는데 더 효과적인 경향을 보였다. 결론적으로, 자기 자비의 세 가지 요소에 초점을 맞춘 자기 자비 처치는 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응을 변화시키는데 효과적이며, 그 일부 효과(이완기 후 불안감)는 특질 자기 자비 수준에 의해 중재된다고 결론 내릴 수 있다.

주요어 : 자기 자비 처치, 특질 자기 자비, 정서반응, 중재효과, 주의분산 처치

---

* 이 연구의 일부 내용은 Association for Behavioral and Cognitive Therapies 주최 2010년 Annual Convention에서 포스터 논문으로 발표되었음. 이 논문은 2008년도 정부(교육인적자원부)의 재원으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(KRF-2008-327-H00032, 제목: 자기 자비와 탈중심화에 초점을 둔 심리적 건강 증진모형: 제안과 검증). 본 실험의 진행을 도와준 지은혜, 이신혜, 이효정에게 감사드림.

† 교신저자 : 조용래, 한림대학교 심리학과, 강원도 춘천시 한림대학길 39번지
Fax : 033-256-3424, E-mail : yrcho@hallym.ac.kr

** 현재 한림대학교 성심병원 정신과에 근무하고 있음.

www.kci.go.kr

자기 자비(self-compassion)는, 심신의 건강에 관여하는 요인들을 밝히고, 심신의 건강을 증진시키기 위한 방안들을 개발하고 그 효과를 입증하고자 하는 다수의 연구자와 임상가들로부터 최근 많은 주목을 받고 있는 구성개념 중 하나이다. Neff(2003a, 2003b)에 따르면, 자기 자비는 건강한 형태의 자기 수용으로서, 다음과 같이 정의되고 있다. 첫째, 고통, 부족함 또는 실패에 직면할 경우에도 자기 자신을 친절하게 대하며, 이해심 있고 비판단적인 태도를 취하는 것, 둘째, 고통과 실패는 공통된 인간경험이며 피할 수 없는 부분이라는 보편적 인간성을 인식하는 것, 그리고 셋째, 고통스런 생각과 감정을 억제하거나 과장하지 않고 이러한 자신의 부정적인 경험들을 분명하게 알아차리고 균형 잡힌 시각을 취하는 것으로 개념화되었다. 요약하면, 자기 자비는 자기 친절 대 자기 판단, 공통된 인간성 대 고립, 그리고 마음챙김(mindfulness) 대 과잉 동일시 등 세 가지 영역 및 여섯 가지 차원들로 구성되어 있는 것으로 알려져 있다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008; Neff, 2003b).

이렇게 Neff(2003a, 2003b)에 의해 자기 자비가 체계적으로 개념화되고 측정도구가 개발된 이래로, 자기 자비는 현대 심리학 분야에서 두 가지 형태로 경험적 연구에 적용되고 있다. 한 가지는 일종의 '특질(trait)'과 비슷한 성향변인(trait-like, dispositional variable)으로서의 자기 자비이다. 다수의 조사 연구들(김경의 등, 2008; 유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 이우경, 방희정, 2008; 조현주, 현명호, 2011; Neff, 2003a; Neff, Kirkpatric, & Rude, 2007; Raes, 2010, 2011; Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011 등)은 특질 자기 자비가 우울이나 불안증상, 심리적 안녕감 등 심리적 건강과 비교적 강하게 관련되어 있음을 밝혔다. 즉 특질 자기 자비수준이 높을수록 우울이나 불안증상이 감소하고 심리적 안녕감이 증가되는 양상을 보였다. 아울러, 마음챙김에 기반을 둔 개입 프로그램에 참가한 이후 내담자들의 특질 자기 자비수준이 증가하였으며, 이는 스트레스나 심리적 증상들의 감소 및 안녕감의 증진과 관련되어 있는 것으로 보고되었다(이우경, 2008; Cho, 2010; Gilbert & Proctor, 2006; Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005). 이 외에, 20-30분가량 지속된 게슈탈트치료의 2개의 의자 기법 실습(Gestalt two-chair exercise)에 참여한 이후 1개월 사이에 실험 참가자들의 특질 자기 자비수준이 증가되었으며, 이는 심리적 안녕감의 증가와 관련되어 있는 것으로 밝혀졌다(Neff et al., 2007).

다른 한 가지는 일종의 처치전략으로서의 자기 자비이며, 이를 통해 유도된 '상태(state)'로서의 자기 자비이다. Leary, Tate, Adams, Allen과 Hancock(2007)은 실험 연구에서 자기 자비의 세 가지 핵심요소들에 초점을 맞춘 일련의 처치전략을 사용하여 자기 자비의 일시적 상태를 유도할 수 있었다. 이 처치전략은 참가자들로 하여금 과거 자신이 경험했던 부정적 사건에 관해 자기 자비적인 방식으로 생각하도록 유도하는 세 가지 촉진자극들로 구성되어 있으며, 참가자들은 이 세 가지 촉진자극 각각에 대해서 자신의 생각이나 감정을 문장으로 작성토록 요청받았다. 즉, 참가자 자신이 과거에 경험한 것과 비슷한 부정적인 사건들을 다른 사람들은 어떤 식으로 경험하는지를 글로 열거하고(=공통된 인간성의 요소), 비슷한 사건을 경험한 친구에게 참가자 본인들이 표현할 가능성이 있는 방식과 동일하게 자기 자신에 대해서도 이해, 친절 및 관심을

www.kci.go.kr

표현하는 문장들을 작성하며(=자기 친절 요소), 그리고 그 사건에 대한 그들의 느낌들을 객관적으로 기술하는 절차(=마음챙김의 요소)로 구성되어 있다. 이런 식으로 문장을 작성한 자기 자비 처치조건 참가자들은 자기 존중감(self-esteem) 처치조건, 표현적인 글쓰기 처치조건 및 무처치 통제조건 참가자들에 비해 전반적인 부정적 감정을 덜 보고하였을 뿐 아니라, 그런 부정적 사건이 자신의 성격이나 능력 또는 태도에 기인했다는 생각을 더 많이 한 것으로 밝혀졌다. 이 결과는 자기 자비 처치조건 참가자들이 부정적 사건을 본인의 책임 때문이라고 더 많이 인식하면서도 전반적인 부정적 감정을 덜 느꼈다는 점에서 고무적이라 하겠다.

아주 최근에는, Johnson과 O'Brien(2010)이 수치심을 잘 느끼는 대학생들을 대상으로 그들이 수치심을 느꼈던 과거 경험을 해독하는 데 자기 자비 처치가 효과적인지를 실험 패러다임으로 검증하였다. 그 결과, 자기 자비 처치조건은 표현적인 글쓰기 처치조건에 비해 수치심 에피소드를 처리하는 과정에서 즉각적인 고통과 상태 수치심을 덜 느꼈으며, 두 처치조건 모두 무처치 통제조건에 비해 1주일 추후 평가 시에 더 낮은 수치심 경향을 보였다.

이러한 맥락에서, 본 연구의 첫 번째 목적은 비교적 간략한 자기 교시적 체재(brief, self-instructional format)를 띠는 자기 자비 처치전략이 정서반응을 효과적으로 개선하는지를 검증하는 데 있다. 이를 위하여, 본 연구에서는 Leary 등(2007)의 연구에서처럼 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상절차를 사용하여 부정적인 정서반응을 증가시키고 긍정적인 정서반응을 감소시키고자 하였다. 이와 함께, 그들이 최근 개발한 자기 자비 처치전략의 세 가지 절차들 중 처음 두 가지 절차는 동일하게 사용하되, 세 번째인 마음챙김의 절차를 보완하고자 하였다. 즉, 부정적인 사건에 대한 참가자들의 느낌을 글로 객관적으로 기술하도록 요청한 Leary 등(2007)의 절차는 원래 마음챙김에서 강조하는 균형 잡힌 알아차림과 수용의 성질이 덜 반영된 듯 보이고 또 실제 명상실습과 다소 다를 가능성이 있다고 판단된다. 그 대신에 호흡공간명상(breathing space meditation; Segal, Williams, & Teasdale, 2002) 실습을 본 연구에서의 자기 자비 처치전략의 한 요소로 포함시켰다. 이 명상실습은 국내의 여러 연구들(노현진, 조용래, 2010; 박성신, 조용래, 2005; 조용래, 2011; 최예종, 조용래, 2009)에서 참가자들의 수용과 마음챙김을 증진시키기 위한 방법으로 널리 활용되고 있다.

또한 Leary 등(2007)의 연구에서는, 슬픔, 분노감 및 불안감과, 행복감 부족 모두 단일 요인을 구성하고 있다는 탐색적 요인분석 결과에 기초하여, 이 네 가지 정서반응들을 한데 합친 합성 점수로 산출된 전반적인 부정적 기분을 줄이는 데에 있어 자기 자비 처치전략이 다른 처치전략들에 비해 더 효과적인지를 살펴보았다. 이렇게 할 경우, 네 가지 정서반응들의 공통된 측면에 관한 결과를 간명하게 살펴볼 수 있는 장점이 있는 반면에, 각 개별 정서반응에 독특한 결과를 살펴볼 수 없다는 단점이 있다. 그리하여 본 연구에서는 세 가지 부정적 기분들(슬픔, 분노감 및 불안감)과, 긍정적 기분의 일종인 행복감이라는 각 개별 기분의 변화에 미치는 자기 자비 처치전략의 효과를 검증하고자 하였다.

이와 함께, 자기 자비 처치의 효과를 더 엄격하게 검증하기 위하여, 비교조건으로 주의분산(distraction) 처치조건을 선정하였다. 주의

www.kci.go.kr

분산 처치는 우울한 기분이나 부정적인 기분을 감소시키는데 효과적인 것으로 알려져 있다(Hunt, 1998; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Singer & Dobson, 2007). 본 연구에서는 여러 선행 연구들을 참조로 하여, 참가자들의 주의의 초점을 부정적 사건이 아니라 본인의 일상생활 활동내용에 맞추어서 에세이를 작성하도록 하는 절차와 중립적 심상을 떠올리도록 유도하는 절차로 주의분산 처치를 구성하였다. 따라서 본 연구에서는 불쾌한 자기관련 사건을 회상함으로써 감소된 긍정적 기분을 높이고, 증가된 부정적 기분들을 낮추는데 있어 자기 자비 처치가 주의분산 처치와 비슷하게 또는 그보다 더 효과적인지를 살펴보고자 하였다.

본 연구의 두 번째 목적은 자기 자비 처치가 부정적 기분을 개선하고 행복한 기분을 증진시키는 데 있어 특질 자기 자비 수준이 중재(조절)역할을 하는지를 검증하는데 있다. 이는 자기 자비 처치가 주의분산 처치에 비해 어떤 특징이 있는 참가자들에게 더 효과적인지를 확인해 보기 위한 것이다. Leary 등(2007)의 실험 연구에서 다른 처치조건들과 달리 자기 자비 처치조건은 특히 특질 자기 자비 수준이 낮은 참가자들에게서 다른 사람들과 본인을 유사하게 지각하는 정도를 눈에 띄게 더 증가시켰다. 이러한 결과는 자기 자비 처치가 공통된 인간성에 대한 지각을 증진시키는 데 있어 특질 자기 자비 수준이 낮은 사람들에게 효과적이며, 이들의 부정적 기분을 감소시키고 긍정적 기분을 증가시키는 데 있어 더 효과적일 가능성이 있음을 시사한다. 이 결과와 기존 문헌(Neff, 2003a, 2003b)을 토대로, 본 연구에서는 주의분산 처치와 비교하여 자기 자비 처치가 정서반응의 변화에 미치는 효과의 차이는 특질 자기 자비수준이 낮을수록 더 클 것이라는 가설을 수립하였다.

방 법

연구 대상

강원도 소재 대학교에서 심리학 과목을 수강하고 있는 대학생 100명(남자 49명, 여자 51명)이 본 실험에 참여하였다. 이 학생들 중에서 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상을 통해서 기분 유도가 잘 되지 않았거나 또는 배정된 처치조건에 제공된 실험자의 지시대로 해당 대처방법을 제대로 사용하지 않은 것으로 밝혀진 학생 16명(남녀 각 8명씩)은 분석에서 제외되었다. 그리하여, 대학생 84명(남자 41명, 여자 43명)으로부터 수집된 자료가 최종 분석에 사용되었다. 최종 분석에 포함된 참가자들은 자기 자비 처치조건 42명(남자 23명, 여자 19명)과 주의분산 처치조건 42명(남자 18명, 여자 24명)으로서, 이들은 모두 무선 할당된 학생들이었다. 두 조건 간의 성차는 유의하지 않았다, $\chi^2(1) = 1.19$, ns. 참가자들의 나이는 평균 20.79세(표준편차 1.80세)였으며, 두 조건 간에 유의한 차이를 보이지 않았다, $t(82) = -.36$, ns.

측정도구

한국판 자기 자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale, SCS)

이 척도는 참가자들의 특질 자기 자비의 정도를 측정하기 위하여 Neff(2003b)가 개발한 총 26개 문항의 자기 보고형 검사이며, 피검사자

www.kci.go.kr

들로 하여금 어려운 상황에 처해 있을 때 일반적으로 각 문항 내용대로 얼마나 자주 행동하는지 그 정도를 5점 Likert 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 총 26개 문항 중 13개 문항은 반대로 채점하도록 되어 있고, 총점이 높을수록 자기 자비의 정도가 높은 것으로 해석할 수 있다. 자기 자비 척도는 자기-친절(5문항) 대 자기-판단(5문항), 공통된 인간성(4문항) 대 고립(4문항), 그리고 마음챙김(4문항) 대 과잉-동일시(4문항) 요인을 측정한다. SCS 원판의 내적 일치도(Cronbach's α)는 전체 척도 .92였고, 6개 하위척도 모두 .75 또는 그 이상이었다(Neff, 2003b). 본 연구에서는 김경의 등(2008)이 우리나라 말로 번역하여 요인구조와 신뢰도 및 타당도를 입증한 한국판 SCS를 실시한 다음 산출된 전체 척도 점수를 사용하였다. 본 연구에서 수집된 자료로 분석한 한국판 SCS 전체의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

한국판 Beck 우울척도(Korean version of the Beck Depression Inventory, BDI).

이 검사는 Beck 등(Beck, Ward, Mendelson, Mock, & Erbaugh, 1961; Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979)이 정서적, 인지적, 동기적 및 신체적 영역을 포괄한 우울증상을 측정하기 위해 개발한 총 21개 문항의 자기 보고형 척도이다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)에 의해 번역되어 신뢰도와 타당도가 확인된 한국판 Beck 우울척도를 사용하였다. 이 검사는 각 항목마다 우울증상의 심한 정도를 기술하는 네 문장 중 지난 1주일 동안의 피검사자의 경험에 적합한 한 문장을 선택하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 우울수준이 더 심한 것으로 해석된다. 본 연구에서 수집된 자료로 산출된 한국판 BDI의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .88이었다.

정서반응 측정치

참가자들의 당시 기분 상태를 측정하기 위해 Leary 등(2007)이 개발한 16가지 정서목록을 사용하였다. 이 목록에는 슬픔, 행복감, 분노감 및 불안감 등 4가지 종류의 정서별로 각각 4개의 정서 형용사들이 포함되어 있다. 이 도구는 참가자들로 하여금 당시 본인이 어떻게 느끼는지를 각 정서 형용사별로 7점 Likert형 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 7점: 대단히 그렇다) 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 16가지 정서 형용사들을 연구자 2명이 각각 독립적으로 번역한 후 상호 협의하여 의견이 일치된 번역을 선정하였으며, 이중 언어구사에 능통한 재미교포 심리학 박사과정생의 최종 검토를 받았다. 각 정서종류별로 내적 일치도(Cronbach's α)를 회상 직전, 회상 직후, 처치 직후, 그리고 이완기 후로 구분하여 구한 결과, 슬픔, .89, .92, .88, .90, 행복감, .93, .94, .96, .97, 분노감 .79, .91, .94, .96, 그리고 불안감 .87, .92, .85, .92였다.

기꺼이 참여하고 싶은 정도 측정

기꺼이 참여하고 싶은 정도를 측정하기 위하여 참가자들이 실험에 다 참여하고 실험이 끝날 무렵 다음번에 이번과 유사한 실험에 다시 초대받을 경우 얼마나 기꺼이 참여할 용의가 있는지를 질문하였다. 이런 질문은 참가자들의 행동적 회피정도를 측정하는 데 사용되어 왔다(예: 조용래, 2010; Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2004). 본 연구에서는 이 질문에 대해 본인에게 해당되는 정도를 11점 Likert형의 척도(0점: 전혀 참여하고 싶은 마음이 없다 ~

www.kci.go.kr

100점: 아주 기꺼이 참여하고 싶다)에 응답하도록 되어 있다.

처치 조작 점검

실습을 하는 동안 처치 조건의 지시에 맞게 실제로 수행했는지를 측정하기 위한 것으로, 각 조건별로 3개의 문항들을 사용하였다. 실습 동안 각 조건별로 개별 문항으로 표현되어 있는 대처방법을 사용한 빈도를 5점 Likert형의 척도(0점: 전혀 사용하지 않았다~4점: 아주 많이 사용했다)에 평정하도록 되어 있다. 이와 함께, 각 조건별로 개별 문항으로 표현되어 있는 대처전략이 불쾌한 기분과 신체감각 및 부정적인 생각을 감소시키는 데 얼마나 효과적이었는지 그 정도를 5점 Likert형의 척도(0점: 전혀 효과적이지 않았다~4점: 아주 효과적이었다)에 평정하도록 되어 있다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 자기 자비 대처방법의 사용빈도 .55, 효과성 .57, 그리고 주의분산 대처방법의 사용빈도 .82, 효과성 .84였다.

치료기대 척도(Treatment Expectancy Scale)

Borkovec와 Nau(1972)가 제작한 치료기대 질문지를 기초하여 Rodebaugh(2004)가 만든 단축형 질문지를 조용래(2007)가 번역한 것을 사용하였다. 이 질문지는 처치방법의 논리성, 처치방법의 성공에 대한 확신도, 다른 사람에게 해당 처치방법을 추천할 자신감 정도를 평가하는 3개 문항으로 이루어져 있다. 각 문항별로 10점 Likert형의 척도(1점: 전혀 그렇지 않다~10점: 매우 그렇다)에 평정하도록 되어 있다. 각 처치조건에 맞는 이론적 근거를 소개한 후 실시하였으며, 두 처치조건 간에 치료에 대한 기대수준이 동일한 지를 평가하기 위해 사용되었다. 본 연구에서 수집된 자료를 통해 산출된 이 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .87이었다.

실험 절차

먼저, 참가자들은 실험 시작 1-2 주일 전에 강의실에서 집단으로 한국판 SCS와 BDI를 작성하였으며, 실험에 참가할 의향이 있다고 표시한 학생들과 전화로 실험 시간을 약속하였다. 실험 시간에 맞추어 실험실에 도착한 참가자들을 대상으로 실험 목적에 관해 간략하게 개요를 소개한 후 실험 참가에 대한 동의서를 받았다. 이후, 다음과 같은 실험자의 지시에 의해 본인들이 학교를 다니는 동안 자기 자신에 대해 기분이 나빴던 부정적 사건을 회상하였다. “학교 다니는 동안 여러분 자신에 대해 기분이 나빴던 부정적인 사건들 - 실패했거나 창피(망신) 또는 거절을 당했던 일들 포함 -에 관해 기억을 떠올려 보시기 바랍니다.”

각 참가자별로 자신이 경험했던 부정적 사건을 기술하고 몇 가지 질문들에 대답을 작성하도록 하였다. 질문에는 그런 사건이 일어나게 된 이유(원인)가 무엇인지, 누가 거기에 있었는지, 정확하게 무슨 일이 일어났는지, 그리고 그 당시 어떻게 느끼고 행동했는지에 관해 자세히 대답을 하도록 요청하였다. 이러한 부정적 사건에 대한 회상 전후에 각각 참가자들의 부정적 기분들(슬픔, 행복감, 분노감, 불안감)이 측정되었다.

그 다음에는, 참가자들을 두 가지 처치 조건(자기 자비 처치조건 vs. 주의분산 처치조건) 중 한 조건에 무선 할당하였으며, 각 처치의 이론적 근거를 제공하고 지시에 따라 실습토록 하는 단계를 거쳤다. 이를 위하여, 참가자

www.kci.go.kr

들에게 각 조건에 알맞은 처치내용이 담긴 동영상을 제작하여 보여주었으며, 각 동영상에서 처치내용을 소개하는 역할은 연구자인 임상심리학 전공 교수가 맡았다.

자기 자비 처치조건의 경우, 참가자들로 하여금 각자 떠올린 사건에 대해 자기 자비적인 태도로 생각하도록 이끌기 위해 다음 세 가지 촉진자극들에 대해 반응을 하도록 가이드 해주었다(Leary et al., 2007). 첫째, 자기 자비의 공통된 인간성 요소로서, 다른 사람들 또한 비슷한 사건들을 어떤 식으로 경험하는지를 글로 작성하도록 요청하였다. 둘째, 자기 자비의 자기 친절 요소로서, 비슷한 사건을 경험한 친구에게 참가자들이 표현할 가능성이 있는 방식과 동일하게 가상적인 친구의 관점에서 또는 평소 무조건 지지적이고 자비로웠던 할머니나 유명한 종교인의 관점에서 본인 자신에게 무한히 자비로운 마음을 담아서 문장을 작성하도록 요청하였다. 앞의 두 요소에 해당되는 글을 쓰는 데에는 10분의 시간이 소요되었다. 셋째, 자기 자비의 마음챙김 요소로서, 7분간의 호흡공간명상(Segal et al., 2002) 실습을 통해 그 사건에 대한 느낌들과 신체감각들에 주의를 기울이고 이를 알아차리며 비판단적인 자세로 수용하도록 이끌고자 하였다.

주의분산 처치조건의 경우, 자기 자비 처치조건과 비교하여 처치내용만 다를 뿐 처치시간과 형식을 동일하게 구성하였다. 그 중 하나는 글쓰기 절차로서, 이는 참가자들이 자신이 경험한 사건에 관해 단지 글을 씀으로써 그들의 기분이 변화될 수 있다는 사실을 통제하기 위해 포함되었다. 10분 동안, 지난 2주간의 매 시간대별 활동내용들에 관하여 자신의 생각이나 느낌을 배제한 채 사실대로 상세하게 작성하도록 지시하였다. 다른 하나는 7분 동안 학교 등교장면을 상상하도록 유도하는 절차(조용래, 2007; Singer & Dobson, 2007)가 추가로 포함되었다.

이렇게 조건별로 실험처치를 제공한 후에는 기분 반응들을 측정하였다. 그 다음에는 3분

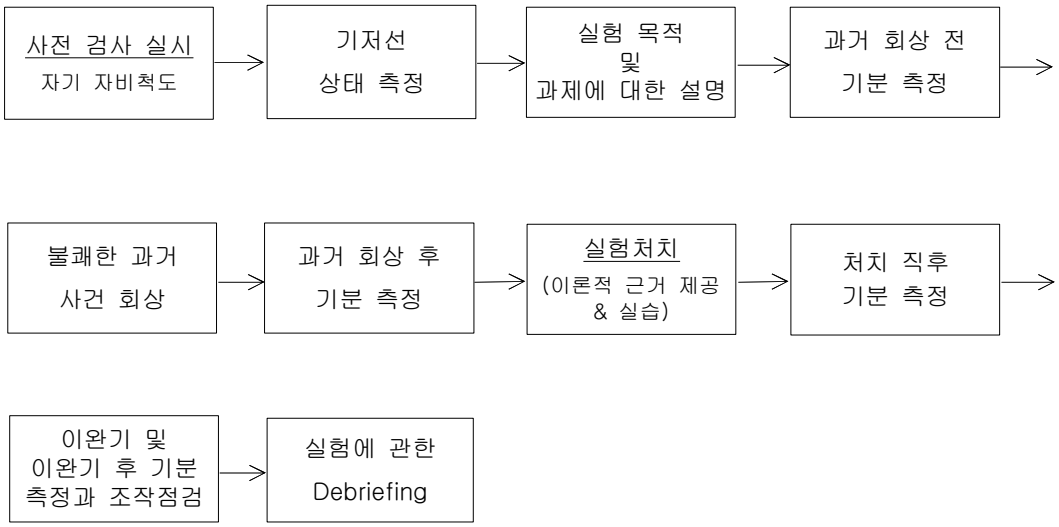

그림 1. 본 연구의 실험 절차 요약

www.kci.go.kr

동안 이완기(편안한 음악을 들으며)를 가진 후, 기분 반응들, 기꺼이 경험하기 수준, 그리고 각 처치조건별 대처방법의 사용빈도와 효과성을 측정하였다.

끝으로, 실험목적과 절차에 대한 debriefing을 제공해 주었고, 질문에 대답하였으며, 향후 실험의 부작용(예: 과거 부정적 사건에 대한 반추)이 발생하거나 상담이 필요하다고 생각될 경우 가능한 조치와 학교 상담센터의 연락처를 알려주었다. 그리고 실험 내용에 관해서는 본 연구가 계획되어 있는 해당 학기 말까지 다른 사람들에게 비밀로 해 줄 것을 부탁하였으며, 실험은 종료되었다. 실험 소요시간은 50분가량이었으며, 실험에 끝까지 참여한 학생들에게는 강의담당 교수와 사전에 상의한 대로 소정의 가산점이 제공되었다. 그림 1은 본 연구의 실험 절차를 간략하게 요약하여 제시한 것이다.

실험 설계와 통계분석방법

부정적 사건 회상 직후, 처치 직후와 이완기 후에 평가된 각 정서반응 측정치들에 대한 처치조건과 측정시기의 효과가 유의한 지를 검증하기 위하여, 2(처치조건) * (3)(측정시기) 혼합설계에 의한 반복측정 변량분석을 적용하였다. 여기서 처치조건은 피험자간 변인이고, 측정시기는 피험자내 변인이다.

주의분산 대비 자기 자비 처치가 처치 직후의 정서반응 측정치들에 미치는 효과를 특질 자기 자비가 중재하는지를 검증하기 위하여, 각 정서반응 측정치들을 준거변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 회귀분석의 1단계에서는 부정적 사건에 대한 회상 직후 측정치를 예측변인으로 투입하였으며, 2단계에서 처치조건(주의분산 처치조건 = -.5 vs. 자기 자비 처치조건 = .5로 입력함), 특질 자기 자비를, 그리고 3단계에서는 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용항을 예측변인으로 투입하였다. 다중공선성(multicollinearity)을 방지하기 위해 특질 자기 자비 측정치는 평균 중심화(mean centering)를 시킨 점수를 사용하였으며, 이 점수와 처치조건을 곱한 점수를 상호작용항에 투입하였다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

이에 더해, 처치조건 간 실험 전의 다양한 변인에 대한 동등성 검증과 실험적 처치절차의 조작 점검을 위해서는 독립적인 t 검증을 사용하였다. 본 실험에서 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상 절차로 인해 부정적 기분이 증가하고 긍정적 기분이 감소되었는지를 검토하기 위하여, 전체 참가자들의 기저선 측정치들과 불쾌한 자기관련 사건 회상 직후의 측정치들에 대해 쌍별 t 검증을 수행하였다.

결 과

초기 동등성 검증과 처치조작 점검

실험 전에 측정된 참가자들의 특질 자기 자비와 우울증상수준, 기저선 부정적 기분(슬픔, 분노감, 불안감) 및 긍정적 기분(행복감)수준, 그리고 실험동안 각 조건별로 제공된 처치절차에 대한 참가자들의 치료 기대수준, 그리고 해당 처치에 따른 대처방법의 사용 빈도와 효과성 각각의 평균과 표준편차, 그리고 이 변인들에서 두 처치조건간의 차이를 검증한 결과를 표 1에 제시하였다.

독립적인 t 검증 결과, 특질 자기 자비와 우

www.kci.go.kr

표 1. 각 처치조건 간 초기 동등성 검증, 치료 기대, 그리고 대처방법의 사용 빈도와 효과성 비교 평가 결과 요약

변 인	주의분산조건 평균(표준편차)	자기 자비조건 평균(표준편차)	*t* 값
특질 자기 자비	19.66(2.83)	18.99(3.82)	.91
우울증상	9.64(6.93)	10.43(7.59)	-.50
기저선 슬픔	7.29(3.84)	7.26(3.04)	.03
기저선 행복감	13.53(4.65)	13.71(4.37)	-.19
기저선 분노감	6.31(3.09)	6.48(2.13)	-.29
기저선 불안감	7.74(4.01)	8.07(3.14)	-.42
치료 기대	6.65(1.73)	6.90(1.42)	-.71
대처방법의 사용빈도	9.38(2.14)	8.33(1.69)	2.49*
대처방법의 효과성	7.52(2.45)	8.19(1.92)	-1.39

*p<.05.

울증상수준, 그리고 기저선 부정적 및 긍정적 기분수준은 두 처치조건 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 이 결과는, 앞서 두 조건 간에 성차와 나이 차가 유의하지 않았다는 결과와 함께 고려할 때, 본 실험에서 참가자들을 두 조건에 무선 할당한 것이 성공적이었음을 나타낸다.

기분유도를 위한 조작 점검과 실험적 처치절차의 조작 점검

부정적 사건 회상 전후에 참가자들이 평정한 그들의 슬픔, 분노감 및 불안감수준과, 그들의 행복감수준의 평균과 표준편차는 표 2에 제시되어 있다. 각 측정치에 대한 쌍별 t 검증 결과, 부정적 사건 회상 전후에 참가자들이 평정한 그들의 슬픔, 분노감 및 불안감 수준이 유의하게 증가하였으며[각각 순서대로, $t(83)=-8.80$, $p<.001$; $t(83)=-6.89$, $p<.001$; $t(83)=-4.43$, $p<.001$], 그들의 행복감은 유의하게 감소한 것으로 밝혀졌다, $t(83)=9.97$, $p<.001$. 이 결과들은 본 연구에서 사용된 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상 절차가 참가자들의 부정적 기분을 증가시키고 긍정적 기분을 감소시키는 데 효과적임을 나타낸다.

그리고 실험동안 해당 처치에 따른 대처방법의 사용 빈도와 효과성 각각의 평균과 표준편차, 그리고 이 변인에서 두 처치조건간의 차이를 검증한 결과는 표 1에 제시되어 있다. 처치조건 간 비교 검증 결과, 각 처치조건에 맞는 대처방법을 참가자들이 실험 중에 사용한 빈도는 주의분산 조건이 자기 자비 조건에 비해 더 높았으나, $t(82)=2.49$, $p<.05$, 그 효과에 대한 지각 및 각 처치효과에 대한 기대수준 둘 다는 두 처치조건 간에 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 이후의 자료 분석에서 정서반응 변화에 대한 처치조건의 효과가 유의하게 나올 경우 이러한 결과가 치료 기대수

www.kci.go.kr

준이나 대처방법에 대한 효과성 지각의 차이에 기인되었을 가능성을 배제할 수 있겠다.

정서반응 변화에 대한 자기 자비와 주의분산 처치의 효과 비교

처치조건 및 전체 실험 참가자들의 부정적 사건 회상 직후, 처치 직후와 이완기 후에 평가된 각 정서반응 측정치들의 평균과 표준편차는 표 2에 제시되어 있다. 부정적 사건 회상 직후, 처치 직후와 이완기 후에 평가된 각 정서반응 측정치들에 대한 처치조건과 측정시기의 효과가 유의한 지를 검증하기 위하여, 혼합설계에 의한 반복측정 변량분석을 적용한 결과, 슬픔, 분노감, 불안감 및 행복감 측정치 각각에 대한 측정시기의 주효과는 모두 유의하였다[각각 순서대로, $F(2, 164)=117.59$, $p<.001$, $p\eta^2=.589$; $F(2, 164)=60.42$, $p<.001$, $p\eta^2=.424$; $F(2, 164)=64.36$, $p<.001$, $p\eta^2=.440$; $F(2, 164)=117.59$, $p<.001$, $p\eta^2=.233$]. 이 결과를 좀 더 자세히 살펴보기 위하여 피험자 내 대비 결과를 확인해 본 결과, 슬픔, 분노감 및 불안감의 경우, 선형(linear)과 2차(quadratic) 함수 모두 유의하였다. 각 시기별 평균값을 검토해 본 결과, 이 세 가지 부정적인 정서반응들은 모두 회상 직후부터 처치 직후 사이에 급격하게 감소하였으며, 그 이후에는 다소 완만하게 감소하는 양상을 보였다. 행복감의 경우 선형 함수만 유의하였으며, 각 시기별 평균값을 검토해 본 결과, 회상 직후부터 처치 직후, 그리고 이완기 후까지 일관되게 증가하는 양상을 보였다. 이와 달리, 처치조건의 주효과는 이네 가지 정서반응 측정치 모두에서 유의하지 않았다.

처치조건과 측정시기의 상호작용효과는 슬픔과 불안감 측정치에서는 유의하지 않았으나,

표 2. 처치조건 간 측정시기별 정서반응의 평균(표준편차) 비교

종속측정치	처치조건 \ 측정시기	기저선	회상 직후	처치 직후	이완기 후
슬픔	주의분산	7.29(3.84)	10.36(5.00)	6.43(2.96)	5.60(2.79)
	자기 자비	7.26(3.04)	10.76(4.56)	6.14(1.84)	5.00(1.45)
	전체	7.27(3.44)	10.56(4.76)	6.29(2.45)	5.30(2.23)
분노감	주의분산	6.31(3.09)	8.76(4.78)	6.29(4.16)	5.40(3.66)
	자기 자비	6.48(2.13)	9.31(4.15)	5.10(1.71)	4.60(1.25)
	전체	6.39(2.64)	9.04(4.46)	5.69(3.22)	5.00(2.75)
불안감	주의분산	7.74(4.01)	9.19(4.83)	6.57(3.66)	5.93(3.83)
	자기 자비	8.07(3.14)	9.67(4.58)	6.02(2.46)	5.19(1.55)
	전체	7.90(3.58)	9.43(4.68)	6.30(3.12)	5.56(2.93)
행복감	주의분산	13.71(4.37)	10.07(4.63)	10.93(4.66)	11.90(5.09)
	자기 자비	13.52(4.65)	8.81(4.06)	11.10(4.71)	12.36(5.24)
	전체	13.62(4.49)	9.44(4.38)	11.01(4.65)	12.13(5.14)

www.kci.go.kr

분노감 및 행복감 측정치에서는 각각 유의한 경향을 보였다[각각 순서대로, $F(2, 164)=2.71$, $p<.07$, $p\eta^2=.032$; $F(2, 164)=2.88$, $p<.06$, $p\eta^2=.034$]. 이 상호작용효과를 좀 더 자세히 살펴본 결과, 그림 2에서 보듯이, 분노감의 경우 부정적 사건 회상 직후에는 두 처치조건 간에 유의한 차이를 보이지 않았으나, 처치 직후에는 자기 자비 조건이 주의분산 조건에 비해 뚜렷하게 감소하였으며, 이완기 후에는 처치 조건 간 차이가 약간 줄어들긴 했으나 여전히 유지되는 경향을 보였다, Quadratic trend: $F(1, 82)=3.29$, $p<.075$, $p\eta^2=.039$.

행복감의 경우, 그림 3에서 보듯이, 부정적 사건 회상 직후에는 주의분산 조건에 비해 자기 자비 조건에서 더 낮은 편이었으나 처치 직후와 이완기 후에는 그 반대로 자기 자비 조건에서 더 높은 양상을 보였다, linear component: $F(1, 82)=3.97$, $p=.05$, $p\eta^2=.046$.

이에 더해, 본 실험과 비슷한 다음번의 실험에 초대받을 경우 기꺼이 참여할 용의의 정도(10점 만점)는 주의분산 조건(평균 7.36점, 표준편차 2.05점)과 자기 자비 조건(평균 7.40점, 표준편차 2.19점) 모두 높았다. 이 정도에 대한 처치조건 간 차이를 독립 t 검증으로 확

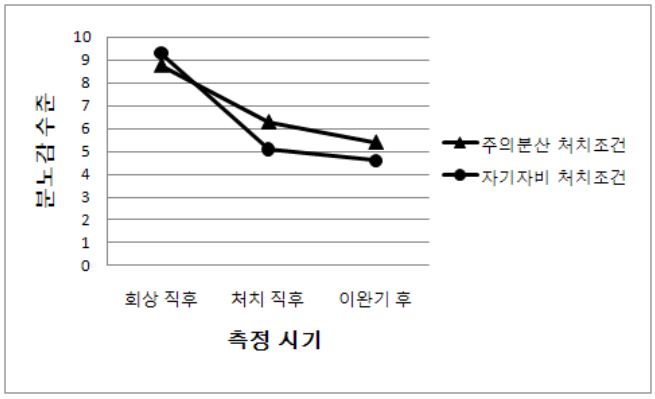

그림 2. 처치조건 간 측정시기별 분노감수준 비교

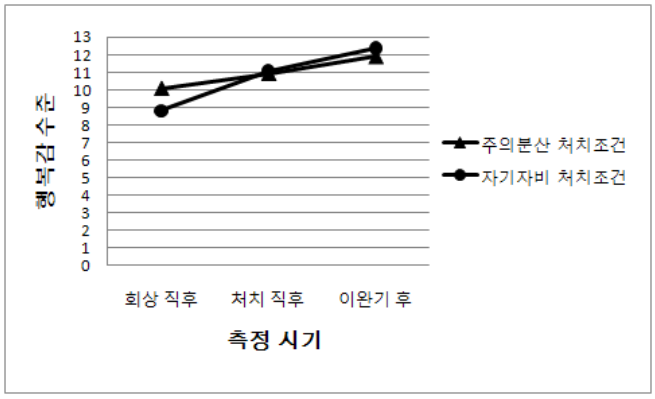

그림 3. 처치조건 간 측정시기별 행복감수준 비교

www.kci.go.kr

인해 본 결과, 두 조건 간의 차이는 유의하지 않았다. $t(82)=.10$, ns.

정서반응 변화에 대한 자기 자비의 처치효과에서 특질 자기 자비의 중재역할

주의분산 대비 자기 자비 처치가 처치 직후의 정서반응 측정치들에 미치는 효과를 특질 자기 자비가 중재하는지를 검증하기 위하여, 각 정서반응 측정치들을 준거변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 회귀분석의 1단계에서는 부정적 사건에 대한 회상 직후 측정치를 예측변인으로 투입하였으며, 2단계에서 처치조건(주의분산 처치조건 = -.5 vs. 자기 자비 처치조건 = .5로 입력함), 특질 자기 자비를, 그리고 3단계에서는 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용항을 예측변인으로 투입하였다. 다중공선성(multicollinearity)을 방지하기 위해 특질 자기 자비 측정치는 평균 중심화(mean centering)를 시킨 점수를 사용하였으며, 이 점수와 처치조건을 곱한 점수를 상호작용항에 투입하였다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003).

위계적 중다회귀분석 결과, 처치 직후의 슬픔, 분노감, 불안감 및 행복감 각각에 대한 회상 직후의 해당 정서반응 측정치의 주효과는 모두 유의하였으며, 처치조건의 주효과는 분노감에 대해서만 유일하게 유의하였다, $\beta=-.21$, $t=-2.17$, $p<.05$. 하지만, 특질 자기 자비의 주효과 및 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용효과 둘 다 어느 정서반응 측정치들에서도 유의하지 않았다. 이 결과는 처치 직후의 슬픔, 분노감, 불안감 및 행복감수준은 회상 직후의 해당 정서반응수준에 정적인 영향을 받으며, 처치 직후의 분노감은 주의분산 조건에 비해 자기 자비 조건에서 유의하게 더

표 3. 이완기 후 불안감수준에 대한 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용효과를 검증하기 위한 위계적 중다회귀분석 결과 요약

변 인	*B*	*SE B*	β	*t*	R^2	ΔR^2	*F(df)*
1단계					.31	.31	36.61(1,82)***
회상 직후 불안감	.35	.06	.56	6.13***			
2단계					.34	.03	1.49(2,80)
회상 직후 불안감	.35	.07	.56	5.31***			
처치조건	-.92	.53	-.16	-1.73†			
특질 자기 자비	-.02	.09	-.02	-.21			
3단계					.37	.03	3.79(1,79)†
회상 직후 불안감	.35	.07	.56	5.46			
처치조건	-.95	.52	-.16	-1.81†			
특질 자기 자비	-.06	.09	-.07	-.68			
처치조건*특질 자기 자비	.32	.16	.18	1.95†			

† $p<.10$, *** $p<.001$.

www.kci.go.kr

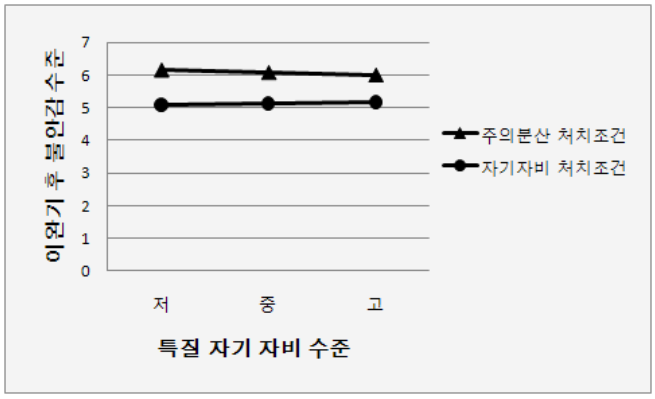

그림 4. 이완기 후 불안감수준에 대한 처치조건과 특질 자기 자비의 효과

낮다는 점을 나타낸다.

주의분산 처치 대비 자기 자비 처치가 이완기 후의 정서반응 측정치들에 미치는 효과를 특질 자기 자비가 중재하는지를 검증하기 위하여, 각 정서반응 측정치들을 준거변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 수행하였다. 예측변인의 투입 순서는 앞에서 소개한 처치 직후 정서반응 측정치를 준거변인으로 한 경우와 동일하였다.

위계적 중다회귀분석 결과, 이완기 후의 슬픔, 분노감, 불안감 및 행복감 각각에 대한 회상 직후의 해당 정서반응 측정치의 주효과는 모두 유의하였으며, 처치조건의 주효과는 모두 유의한 경향을 보였다(각각 순서대로, β=-.17, t=-1.77, p<.08; β=-.18, t=-1.80, p<.076; β=-.16, t=-1.81, p<.073; β=.15, t=1.74, p<.09). 표 3에 제시되어 있듯이, 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용효과는 이완기 후 불안감수준에 대해서만 유일하게 유의한 경향을 보였다, β=.18, t=1.95, p<.055.

이완기 후 불안감수준에 대한 처치조건과 특질 자기 자비의 상호작용효과를 구체적으로 살펴보기 위해, 위계적 중다회귀분석을 수행하여 나온 각 예측변인별 비표준화된 회귀계수와 상수를 토대로 원점수 회귀방정식을 구성하였다. 원점수 회귀방정식에서 회상 직후 불안감수준을 일정하게 유지한 채 처치조건과 평균 중심화된 특질 자기 자비를 곱한 값을 그 회귀방정식에 투입하였다(Cheng, 2001). 평균 중심화된 특질 자기 자비의 경우, 평균(0점)과 표준편차(.36점)를 사용하여, 평균에서 1 표준편차 아래 점수, 평균 점수, 그리고 평균에서 1 표준편차 위에 있는 점수를 각각 특질 자기 자비의 저 수준, 중 수준, 그리고 고 수준으로 사용하였다(Cohen et al., 2003). 이렇게 해서 나온 결과는 그림 4에 제시되어 있다. 즉, 주의분산 처치와 비교하여 자기 자비 처치가 이완기 후 불안수준에 미치는 더 나은 효과는 특질 자기 자비수준이 낮을수록 더 큰 경향을 보였다.

논 의

본 연구는 실험 패러다임을 사용하여 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상으로 인해 증가

www.kci.go.kr

되었던 개별적인 부정적 기분을 개선하고 그러한 회상절차에 의해 감소되었던 행복한 기분을 증진시키는 데 있어 자기 자비 처치가 주의분산처치와 비슷하게 또는 그보다 더 효과적인 지를 살펴보고자 하였다. 아울러, 이러한 자기 자비 처치의 효과를 특질 자기 자비가 중재하는지를 검증해 보았다. 본 연구의 주요 결과들을 요약하고 그 결과에 관해 논의하면 다음과 같다.

먼저, Neff(2003a, 2003b)에 의해 정의된 자기 자비의 세 가지 요소에 초점을 맞춘 자기 자비 처치조건은 주의분산 처치조건에 비해 불쾌한 자기관련 사건에 대한 회상으로 인해 유도된 분노감이 처치 직후에 뚜렷하게 더 낮았다. 뿐만 아니라, 주의분산조건에 비해 자기 자비조건 참가자들은 처치 직후와 이완기 후 둘 모두에서 행복감이 더 높은 경향을 보였다. 이 결과들은 자기 자비 처치가 분노감을 감소시키는 데 뿐 아니라 행복감을 증진시키는 데 있어서도 주의분산 처치에 비해 더 효과적임을 시사한다. 이러한 점은 자기 자비 처치조건 참가자들이 자기 존중감 처치, 표현적 글쓰기 처치 및 무처치 통제조건 모두의 참가자들에 비해 부정적 정서수준이 유의하게 더 낮았다는 Leary 등(2007)의 결과와도 일치한다.

슬픔과 불안감의 경우 부정적 사건에 대한 회상 직후에 비해 처치 직후와 이완기 후에 모두 유의하게 감소하였으나, 이러한 효과 면에서 두 처치조건 간의 차이는 유의하지 않았다. 주의분산 처치가, 실험실에서 유도되었거나 자연재난 경험 이후 초래되었던 우울한 기분이나 전반적인 부정적 기분을 감소시키는 데 효과적이었다는 여러 선행 연구들(Hunt, 1998; Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Singer & Dobson, 2007)의 보고를 고려할 때, 본 연구의 결과는 슬픔과 불안감을 감소시키는 데 있어 자기 자비 처치가 주의분산 처치와 비슷하게 효과적일 가능성을 시사한다. 하지만, 이에 관해 더 명확하게 결론을 내리기 위해서는 향후 비특정적인 처치요인이 포함된 최소한의 처치조건이나 무처치 통제조건과의 비교 검증이 필요하다. 이 문제에 관해서는 본 연구의 제한점 부분에서 좀 더 자세히 논의하겠다.

여하간, 어떻게 해서 자기 자비 처치가 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 증가시키는 데 효과적일까? 이 질문에 대답하기 위해서는 부정적 및 긍정적 정서에 대한 자기 자비 처치효과의 작용 기제를 밝히는 연구가 필요하며, 실제로 본 연구자는 이 주제에 초점을 맞추어 현재 연구를 진행하고 있다. 지금으로선 위 질문에 관한 유용한 답변으로 Leary 등(2007)의 연구 결과나 견해가 주목할 만하다. 그들은 최근 연구에서 자기 자비 처치조건 참가자들이 자기 존중감 처치조건을 포함한 다른 조건에 속한 참가자들에 비해 과거 자신이 경험한 부정적 사건의 책임이 본인에게 있다고 더 많이 인식하였을 뿐 아니라 전반적인 부정적 감정을 덜 느꼈다고 보고하였다. 이러한 결과에 대하여 Leary 등(2007)은 자기 자비 처치가 “암묵적으로 참가자들로 하여금 부정적 사건을 있는 그대로 받아들이게 하면서 동시에 자기 친절, 공통된 인간성 및 마음챙김 수용을 통하여 그 사건이 유발한 부정적 정서에 대항하도록 이끌기 때문”(p.901)이라고 해석하였다. 실제로, Leary 등(2007)은 그들의 실험 자료를 추가 분석하여, 통제조건에서는 자기 책임감 수용과 부정적 정서 간에 유의한 정적 상관(r=.18, p<.05)을 보였으나, 자기 자비 처치조건에서는 그러한 상관(r=-.03, ns)이 거의 없었다고 보고하였다. 이로 보아,

www.kci.go.kr

자기 자비 상태가 유도됨으로써 부정적 사건에 대한 자신의 책임감 수용과 그 사건으로 인한 부정적 정서 경험 간의 연합이 분리되고, 그 결과로 참가자들이 과거 경험한 사건에 대한 그들의 책임감을 기꺼이 수용하며, 덜 고통 받게 되었을 것으로 추측된다.

다음으로, 자기 자비 처치효과에서 특질 자기 자비의 중재역할과 관련하여, 자기 자비에 관한 기존 문헌들(Neff, 2003a, 2003b)과 선행연구(Leary et al., 2007)에 기초하여, 본 연구에서는 주의분산 처치와 비교하여 자기 자비 처치가 정서반응의 변화에 미치는 효과의 차이는 특질 자기 자비수준이 낮을수록 더 클 것이라는 가설을 수립하였다. 연구 결과, 이 가설은 이완기 후 불안감수준에 대해서만 부분적으로 지지되었다. 즉, 특질 자기 자비수준이 낮을수록 자기 자비 처치가 주의분산 처치에 비해 이완기 후 불안감수준을 낮추는데 더 효과적인 경향을 보였다. 이러한 발견은 자기 자비 처치조건이 다른 처치조건들과 달리 특히 특질 자기 자비 수준이 낮은 참가자들에게서 다른 사람들과 본인을 유사하게 지각하는 정도를 눈에 띄게 더 증가시켰다는 Leary 등(2007)의 실험 연구결과와 잘 연결된다. 이 두 가지 결과를 함께 고려하면, 자기 자비 처치는 특히 특질 자기 자비 수준이 낮은 사람들을 대상으로 공통된 인간성에 대한 그들의 지각을 더 효과적으로 증진시키며, 더 나아가 그들의 불안감을 감소시키는 데 있어서도 더 효과적일 가능성이 있다고 하겠다.

본 연구에는 몇 가지 제한점과 추후 연구를 통해 보완해야할 점들이 있다. 첫째, 자기 자비 처치에 대한 비교조건으로서 주의분산 처치만을 사용함으로써 부정적 기분의 감소와 긍정적 기분의 향상 정도에 미치는 각 처치조건의 효과들 간에 다각적인 비교가 이루어지지 않았다. 더 구체적으로 말해, 이 두 적극적 처치조건들과 중립적인 처치조건의 비교가 이루어지지 않음으로써 본 연구에서 나온 각 처치조건의 효과가 실험자와의 접촉이나 실험자의 관심과 같은 비특정적인 치료요인의 결과인지 또는 자기 자비 처치나 주의분산 처치 특유의 효과인지를 분명하게 밝히기가 어려웠다. 특히, 본 연구에서 슬픔이나 불안감수준이 처치 직후와 이완기 후에 뚜렷하게 감소되었는데 비해, 그 정도가 두 적극적인 처치조건 간에 유의한 차이를 보이지 않은 것으로 나온 결과와 관련하여, 이 두 가지 처치가 슬픔이나 불안감을 감소시키는데 비슷하게 효과적이라고 잠정 결론을 내렸지만, 이런 결론을 뒷받침하기 위해서는 추가 연구가 필요하다. 즉 향후 심리적 위약조건이나 무처치 통제조건 등 제 3의 조건을 추가로 포함시킴으로써 이들 조건과 자기 자비 처치 또는 주의분산 처치의 효과를 더욱 정교하게 비교 분석할 필요가 있다.

둘째, 자기 자비 처치에 대한 이론 교육과 실습이 비교적 짧은 시간 동안 1회만 실시되었기 때문에 평소 자기 자비 처치에 익숙지 않은 참가자들은 그들의 부정적 기분을 감소시키고 긍정적 기분을 증가시키기 위해 본 실험 동안 이 처치를 적극적으로 활용하는 데 어려움을 겪을 수 있다. 뿐만 아니라, 본 연구에서 자기 자비 처치는 Leary 등(2007)의 연구에서 사용한 절차들을 기본 틀로 하여 자기 자비의 개념적 정의에 맞게 시행되었으나, 이러한 처치 결과, 연구자의 의도대로 '상태' 자기 자비가 향상되었음을 직접 측정하지는 못하였다. 대신에, 실험적 처치의 조작 점검을 위하여 실험자에 의해 제공된 대처방법의 효

www.kci.go.kr

과성 지각과 그 사용빈도를 측정하였다. 처치 조작 점검 결과, 실험자에 의해 제공된 대처 방법의 효과성 지각에서는 그렇지 않았으나, 그 방법의 사용빈도는 주의분산조건보다 자기 자비조건 참가자들이 더 낮은 것으로 보고하였다. 하지만, 자기 자비조건 참가자들이 사용한 대처방법의 빈도가 처치효과에 영향을 주었을 가능성을 확인하기 위해, 회상 직후와 처치 직후 사이, 그리고 회상 직후와 이완기 후 사이의 정서반응의 변화와 대처방법의 사용빈도 간의 상관계수를 구해본 결과, 대처방법의 사용빈도는 어떤 종류의 정서반응의 변화와도 유의하지 않았다. 그럼에도 불구하고, 향후 자기 자비 처치의 효과를 더 타당하게 검증하기 위해서는 참가자들이 이 처치방법에 익숙해지도록 처치의 적용횟수와 기간을 더 증가시켜야할 뿐 아니라 연구자의 의도대로 '상태' 자기 자비가 향상되었음을 직접 측정할 필요가 있다고 생각한다. 아주 최근에, Johnson과 O'Brien(2010)은 그들의 연구에서 자기 자비 처치를 세 번의 과거 수치심 경험 에피소드에 대하여 1주일 동안 두 번 이상 반복 실시하여 그 효과를 검증하였다.

셋째, 본 연구에서는 실험이 끝난 후에도 처치효과가 지속되는지를 검토하지 못했다. 특히, 주의분산처치의 경우, 즉각적으로는 부정적 정서를 감소시키지만 그 효과가 장기적으로 지속되지 않았다는 선행 연구보고(Hunt, 1998)를 고려할 때, 추후 평가 시의 부정적 및 긍정적 정서반응 측정치들에 반영된 처치효과는 두 조건 간의 차이를 더 뚜렷하게 드러낼 가능성이 있다. 따라서 앞으로의 연구에서는 실험이 끝나고 일정한 기간(예: 1주일)이 지난 후에 처치효과들을 다시 측정함으로써 그 효과가 오래 지속되는지를 살펴볼 필요가 있다.

그 밖에, 본 연구의 대상들은 비임상적인 일반 대학생표본에 국한되어 있다. 따라서 임상환자표본들에 본 연구의 결과를 일반화하는 데 주의를 요한다. 예를 들어, 우울장애로 진단받은 환자들을 대상으로 본 연구와 동일한 패러다임으로 실험을 했을 때에도 동일한 결과가 나타나는지 추후 연구에서 알아볼 필요가 있다.

이러한 제한점들에도 불구하고, 본 연구는 몇 가지 점에서 의의가 있다고 생각한다. 첫째, 본 연구는 잘 통제된 무선화된 실험 설계의 맥락에서 엄격하게 시행되었다. 즉, 두 처치조건에 참가자들을 무선 할당함으로써 실험 시작 전 참가자들의 여러 개인적 특성들이 두 처치조건 간에 유의한 차이를 보이지 않았으며, 참가자들이 실험 동안 제공받은 해당 처치방법의 효과성 지각과 기대수준이 두 처치조건 간에 동등하였음을 확인하였고, 기분유도방법의 적절성을 객관적으로 점검하였다. 나아가, 본 연구에서 자기 자비 처치의 세 가지 구성요소들 중 마음챙김의 요소로서, Leary 등(2007)의 실험 연구와는 달리, 호흡공간명상 실습을 하도록 함으로써 실시하기가 더 용이하고 생태학적 타당성을 높였다는 점, 자기 자비 처치의 효과를 개별적인 부정적 정서들 뿐 아니라 긍정적인 정서인 행복감에 관해서도 검증했다는 점, 그리고 우울정서와 전반적인 부정적 정서를 감소시키는 데 효과적인 것으로 밝혀진 주의분산 처치를 비교조건으로 포함시켰다는 점에서 자기 자비 처치의 효과에 대한 경험적 증거를 더 확장시켰다고 하겠다.

둘째, 이완기 후 불안감수준에 한정된 결과이기는 하지만, 자기 자비 처치가 불안감을 감소시키는 과정에서 특질 자기 자비가 중재

www.kci.go.kr

역할을 한다는 사실을 처음으로 밝혔다. 이 결과는, 자기 자비 처치의 효과에 관한 본 연구의 다른 결과들과, 마음챙김이나 수용에 기반을 둔 개입 프로그램들이 특질 자기 자비수준을 증가시키는데 효과적이었다는 선행 연구결과들(이우경, 2008; Cho, 2010; Gilbert & Proctor, 2006; Shapiro et al., 2005)을 함께 고려할 때, 중요한 임상적 함의를 제공해 주고 있다.

우선, 특질 자기 자비 수준이 낮은 내담자들의 심리적 고통을 감소시키고 안녕감을 증진시키기 위해서는 간략한 자기 교시적 형태의 자기 자비 처치전략을 많은 형태의 심리치료적 개입을 위한 잠정적인 보조장치로써 활용할 것을 권고한다. 또한 20여분 가량 소요되는 자기 자비 처치전략은, 여러 번의 실습을 통해서 그 방법에 익숙해질 경우, 공식적인 심리치료 상황이 아닌 일상생활의 스트레스상황에서도 쉽게 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

아울러, 특질 자기 자비수준이 낮은 사람들이 나중에 심리적 안녕감이 낮고 정서장애로 발전할 소지가 있다는 종단적 연구 결과(Raes, 2011)를 고려할 때, 특질 자기 자비수준을 측정하는 도구를 사전에 실시하여 그 수준이 낮은 대학생들을 미리 선별하고 특질 자기 자비를 증진시키는 방안들을 적용하게 되면 그들의 정서장애의 발병을 사전에 예방하는 데 큰 도움이 될 것으로 예상된다. 이런 목적을 위해서는 Kabat-Zinn(1982)에 의해 개발된 마음챙김에 기반을 둔 스트레스 감소 프로그램, 마음챙김에 기반을 둔 인지치료(Segal et al., 2002), 수용 전념치료(Hayes, 2004), 자비심훈련(compassionate mind training; Gilbert & Proctor, 2006), 그리고 게슈탈트치료의 2개의 의자 기법(Neff et al., 2007)이 활용될 수 있다.

참고문헌

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13, 1023-1044.

노현진, 조용래 (2010). 수용 대 억제처치와 불안민감성이 과잉호흡 도전절차에 대한 대학생의 불안반응 변화에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 29, 799-819.

박성신, 조용래 (2005). 수용처치가 대학생의 발표불안 감소에 미치는 영향. 한국임상심리학회 추계학술대회 발표논문집, 40-45.

유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10, 43-59.

이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.

이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 정서적 안녕감 간의 관계 구조분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.

이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애, 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21, 127-146.

조용래 (2007). 발표불안에 대한 비디오 피드백의 효과: 중재변인과 매개변인. 한국심리학회지: 임상, 26, 293-322.

조용래 (2010). 상위인지와 수용처치가 수행불안에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상,

www.kci.go.kr

29, 1087-1116.

조현주, 현명호 (2011). 자기 비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기 자비의 효과. 한국심리학회지: 건강, 16, 49-62.

최예종, 조용래 (2009). 정서조절곤란과 수용처치가 대학생의 우울기분 변화에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 28, 1107-1134.

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression.* New York: Guilford Press.

Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry, 4,* 561-571.

Borkovec, T. D., & Nau, S. D. (1972). Credibility of analogue therapy rationales. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 3,* 257-260.

Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research, 25*, 303-310.

Cho, Y. (2010). *The effects of a mindfulness-based therapeutic intervention for improving psychological health among university students in Korea*. Paper presented at the 44th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, San Francisco, California.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*(third edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.

Gilbert, P. & Proctor, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13,* 353-379.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy, 35*, 639-665.

Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: Emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy, 36,* 361-384.

Johnson, E. A., & O'Brien, K. (2010). *Self-compassion treatment for shame-prone persons' experiences of shame: A randomized controlled trial*. Paper presented at the 44th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies, San Francisco, California.

Kabat-Zinn, J. (1982). An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness meditation: The theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.

Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic

www.kci.go.kr

disorder. *Behavior Therapy, 35*, 747-766.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2,* 85-102.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2,* 223-250.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41,* 139-154.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and distress following a natural disaster: 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 105-121.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48,* 757-761.

Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a nonclinical sample. *Mindfulness, 2*, 33-36.

Rodebaugh, L. T. (2004). I might look OK, but I'm still doubtful, anxious, and avoidant: The mixed effects of enhanced video feedback on social anxiety symptoms. *Behaviour Research and Therapy*, *42,* 1435-1451.

Segal, Z. V., Williams, J. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management, 12*, 164-176.

Singer, A. R., & Dobson, K. S. (2007). An experimental investigation of the cognitive vulnerability to depression. *Behaviour Research and Therapy, 45,* 563-575.

Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*, 123-130.

1 차원고접수 : 2011. 6. 30.
수정원고접수 : 2011. 8. 11.
최종게재결정 : 2011. 8. 30.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 일반
Korean Journal of Psychology: General
2011, Vol. 30, No. 3, 707-726

The Effects of Self-Compassion versus Distraction Treatments and Trait Self-Compassion on Emotional Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events

Yongrae Cho **Sangsun Noh**

Department of Psychology, Hallym University

The current study employed an experimental design, to examine the effects of self-compassion versus distraction treatments on emotional reactions to unpleasant self-relevant events and the moderating role of trait self-compassion in these effects. 84 university students completing the Korean versions of the Self-Compassion Scale and the Beck Depression Inventory prior to experiment were asked to think and write about a negative event that they had experienced in school and that had made them feel badly about themselves. After writing about the event, they were randomly assigned to one of two conditions: self-compassion treatment(n = 42) or distraction treatment(n = 42). Their emotions(sadness, anger, anxiety, and happiness) were measured before and after recall, immediately after treatment, and at the end of the relaxation period. Results demonstrated that the self-compassion treatment showed a greater decrease in anger mood and tended to show a greater increase in happiness mood immediately after treatment as compared with the distraction treatment. These immediate effects tended to be generally maintained at the relaxation period. The superior effects of the self-compassion treatment as compared with the distraction treatment on change in anxious mood at the relaxation period tended to be more prominent in the lower trait self-compassion group. In conclusion, these results suggest that self-compassion treatment may be a useful intervention for improving emotional reactions to unpleasant self-relevant events in non-clinical samples and that their trait self-compassion may emerge as a moderator of the relative efficacy of self-compassion treatment.

Key words : self-compassion treatment, trait self-compassion, emotional reactions, moderating role, distraction treatment

www.kci.go.kr