

## 자기자비와 한국인의 심리: 국내연구 메타분석\*

김 수 빈                      정 영 주                      정 영 숙<sup>†</sup>

부산대학교 심리학과

본 연구는 자기자비와 한국인의 심리의 관계를 확인하기 위해, 현재까지 발표된 자기자비 관련 연구들을 수집, 선별기준에 따라 총 114편을 선정하여 메타분석을 실시하였다. 한국인의 심리는 자기자비와의 관련성을 살핀 다양한 심리적 변인들을 연구자간의 합의에 따라 크게 긍정적 심리와 부정적 심리로 분류(대분류) 한 후, 이를 다시 3가지 차원인 적응/부적응, 긍정적/부정적 개인특성, 긍정적/부정적 대인관계 심리 변인으로 군집화(중분류)하고, 각 군집을 5가지 혹은 2가지 유목으로 세분화(소분류)하여 체계적으로 분석·제시하였다. 자기자비와 한국인의 심리의 관계를 각 분류 차원에 따라 메타분석 한 결과, 대분류인 긍정적 심리( $r = .45$ )와 부정적 심리( $r = -.44$ )는 모두 통계적으로 유의한 큰 평균효과크기를 나타냈고, 중분류는 긍정적 대인관계( $r = .36$ )와 부적응( $r = -.38$ )을 제외한 적응( $r = .50$ ), 긍정적 개인특성( $r = .48$ ), 부정적 개인특성( $r = -.45$ ), 부정적 대인관계( $r = -.40$ ) 변인군에서 큰 평균효과크기를 나타내었다. 그 외 소분류 변인군들도 모두 중간 이상의 평균효과크기를 보고하였으며, 특히 심리적 안녕감( $r = .57$ )은 자기자비와의 관계에서 가장 큰 효과크기를 나타내었다. 본 메타분석을 바탕으로 국내 자기자비 연구가 향후 나아갈 방향에 대해 제언하고, 본 연구의 의의를 밝혔다.

주요어 : 자기자비, 한국인의 심리, 긍정적 심리, 부정적 심리, 메타분석

\* 이 논문은 BK21 PLUS 사업단(과제번호 F16HR31D1802)의 지원을 받았음.

이 논문은 부산대학교 기본연구지원사업(2년)에 의하여 연구되었음.

<sup>†</sup> 교신저자: 정영숙, 부산대학교 심리학과, 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2

Tel: 051-510-2135, E-mail: yschong@pusan.ac.kr

최근 한국은 자존감 열풍이라고 해도 과언이 아닐 만큼 자존감에 대한 관심이 높다. 서점가에서는 자존감과 관련된 대중 서적이 연이어 출간되어 베스트셀러가 되었고, 방송매체에서도 자존감에 대한 언급이 자주 등장한다. 통계청에 따르면, 우리나라 국민의 정신건강 악화를 나타내는 지표는 주요 선진국 국민보다 훨씬 높은 수준으로 나타났으며(통계청, 2015), UN에서 발표한 세계행복보고서(UN, 2016)에서도 한국인의 행복지수는 OECD회원국 중 최하위권으로 보고되었다. 한국인의 정신건강에 빨간불이 켜졌음을 시사하는 여러 통계 결과와 더불어 실제 심리적인 건강에 위협을 느끼는 국민들이 늘어나면서 심리학에 대한 대중적 관심이 증가하였고, 그 맥락에서 심리학에서 정신 건강을 나타내는 대표적 지표로 여겨온 자존감에 대한 관심 또한 높아진 것으로 보인다.

인기를 끌고 있는 대중 서적과 방송 매체에서는 대부분 공통적으로 ‘자존감은 심리적 건강 회복의 열쇠’라고 이야기한다. 그러한 주장에 따라 ‘자존감을 끌어올릴 수 있는 실질적인 방법’을 소개하며, 그 내용을 접한 사람들은 건강한 심리상태를 위해 자존감을 높이려는 노력을 시도하기도 한다.

자존감은 자기존중감(self-esteem)의 준말로 대중에게도 친숙하게 통용되는 심리학적 개념이다. 자기존중감의 척도를 개발한 미국의 심리학자 Rosenberg(1965)에 따르면, 자기존중감이란 ‘자신을 전반적으로 가치 있는 사람이라고 평가하는 정도’를 뜻한다. 즉, 이는 자신의 능력이나 가치에 대해 스스로가 전반적으로 어떻게 평가하고, 어떤 태도를 지니고 있는지를 의미한다.

심리학의 역사에서 자기존중감은 인간의

적응에 긍정적인 역할을 하는 중요한 심리적 요인으로 간주되어 왔다(Branden, 1969; Coopersmith, 1967; James, 1890; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004). 실제로 많은 심리학 연구에서 자기존중감은 행복감, 대인관계 만족도, 높은 학업 수행 능력 등과 같은 심리적 적응 관련 변인과 정적 상관관계가 있고, 우울, 불안, 조바심 등과 같은 심리적 부적응 변인과는 부적 상관관계가 있는 것으로 밝혀졌다(Harter, 1999; Kernis, 2013; Leary, Schreindorfer, & Haupt, 1995; Lucas, Diener, & Suh, 1996; Lyubomirsky, Tkach, & DiMatteo, 2006; McKay & Fanning, 1987; Rosenberg, 1979; Steinem, 1992).

그러나 심리학계는 만병통치약과 같이 여겼던 자기존중감에도 역기능이 있을 수 있다는 점에 서서히 주목하기 시작했다(Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003; Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Crocker & Park, 2004; Ellis & London, 1993; Hewitt, 1998; McMillan, Singh, & Simonetta, 1994; Swann, 1996). 스스로 자기존중감이 높다고 평가하는 사람은 자기중심성이나 자기애가 높을 가능성이 있어 이로 인한 자기 방어적 태도, 타인에 대한 경계, 타인 평가절하, 외집단 편견 등을 나타내기도 했으며, 다른 사람의 비판에 대해 쉽게 기분이 나빠지거나 우울, 화, 공격성 등의 부정적 반응을 보이기도 했다(Abersson, Healy, & Romero, 2000; Baumeister et al., 1996; Crocker, Thompson, McGraw, & Ingerman, 1987; Jordan, Spencer, Zanna, Hoshino-Browne, & Correll, 2003; Kernis, 2003a; Morf & Rhodewalt, 2001; Tesser, 1999). 또 다른 사람들보다 자신이 더 가치 있는 사람이라고 여기는 자기고양적인 태도를 갖거나, 자신이 한 잘못이나 실패를 외부의

탓으로 돌리는 방어적인 귀인을 하는 등 자신에 대한 이미지 왜곡을 일으키기도 했다 (Brown & Zeigler-Hill, 2004; Sedikides, 1993; Sedikides & Gregg, 2008; Taylor & Brown, 1988; Van der Gucht, Morriss, Lancaster, Kinderman, & Bentall, 2009). 자기존중감은 그 개념적 정의에서 알 수 있듯이, 자신의 가치를 스스로 평가하는 것으로, 평가를 위한 지표로써 타인과의 비교가 일어날 수도 있다. 남보다 좋은 평가를 받으려는 압박감, 실패나 비난에 대한 취약함과 수용의 어려움 등은 높은 자기존중감이 갖는 부작용이라 볼 수 있다(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993; Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003; Fein & Spencer, 1997; Jost, Glaser, Kruglanski, & Sulloway, 2003; Kernis, 2005; Taris, 2000).

높은 자기존중감을 갖는 것이 반드시 기능적인 것은 아니라는 주장과 이를 입증하는 경험적 연구 결과들은 현재 대중에게 퍼져나가고 있는 ‘자기존중감을 향상시키면 심리적으로 건강해질 수 있다’는 인식이 무조건적으로 수용되어서는 안된다는 것을 보여준다.

자기존중감에 대한 개념적 한계가 지적되면서, 심리학계에서는 자기수용(self-acceptance), 참자기존중감(true self-esteem), 최적의 자기존중감(optimal self-esteem)과 같이 이를 보완하기 위한 몇 가지 대안적 개념들이 제안되고 있다(Alicke & Govorun, 2005; Deci & Ryan, 1995; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Kernis, 2003b; MacInnes, 2006; Ryan & Brown, 2006). 이러한 맥락에서 등장한 것이 ‘자기자비(self-compassion)’이다(Neff, 2003).

## 자기자비의 정의와 구성요소

‘자기자비’ 개념은 불교의 ‘자비’에서 유래하였다. 현대에 와서 불교는 종교로서가 아닌 하나의 철학으로서 심리학자들의 관심이 되어왔다. 서양의 심리학자들은 인간의 정신건강에 대한 이해의 폭을 넓히고자, 불교에서 비롯된 아이디어를 심리학적 관점에서 해석하려는 노력을 기울였다(Molino, 1998; Nisker, 1998; Rubin, 1996; Wallace & Shapiro, 2006). 불교의 근본 사상인 ‘자비’ 또한 이러한 맥락에서 서양의 학자들에 의해 ‘compassion’이라는 심리학적 용어로 개념화되었다.

Wispe(1991)는 ‘compassion’을 ‘타인의 고통을 외면하지 않으며, 친절한 감정을 갖고서 그 사람의 어려움이 경감되기를 바라는 마음’이자, 또 ‘그 사람의 실패나 부족함을 비판하지 않고, 인간적인 경험의 한 부분으로써 이해하는 것’으로 정의하였다. Neff(2003)는 ‘compassion’의 일반적인 심리학적 정의를 바탕으로, 자기 자신에게도 타인에게 베푸는 것과 마찬가지로 동일한 의미의 자비를 베풀 필요가 있음을 주장하며, ‘self-compassion’이라는 개념을 새롭게 제안하였다. 한국 심리학계에서는 ‘self-compassion’을 ‘자기자비’라는 용어로 번역하여 사용하고 있다.

Neff(2003)에 따르면, 자기자비란 ‘자신의 부족함을 인식하거나 어려운 상황에 처해 있을 때, 스스로를 비난하는 대신 자신을 포용적 태도로 돌보는 것’을 의미한다. 그는 또 ‘모든 인간은 불완전하고 취약성을 가지며, 실패를 겪는다는 보편적 사실을 이해하고, 결함과 괴로움이 곧 자신이라는 과도한 동일시를 하지 않는 마음챙김의 태도를 갖는 것’을 자기자비로 보았다. 자기자비는 긍정적·부정적 요소가

대립된 세 가지 차원으로 구성되어 있다.

그 첫 번째는 ‘자기친절(self-kindness) 대 자기 판단(self-judgement)’으로 자기자비는 개인적인 어려움을 겪을 때, 자신에게 냉혹하지 않고 온정적으로 대하는 자신에 대한 이해심을 포함한다. 두 번째는 ‘인간 삶의 보편성에 대한 통찰(common humanity) 대 고립(isolation)’으로써 자기자비의 태도는 자신의 경험을 고립된 시각으로 보지 않고 인간 경험의 한 부분으로 인식하는 것이다. 끝으로 ‘마음챙김(mindfulness) 대 과잉동일시(over-identification)’ 차원에서 자기자비는 고통스러운 느낌과 부정적인 생각에 과잉 동일시되지 않고 균형잡힌 시각으로 경험을 자각하는 것이다(Neff, 2003).

즉, 자기자비는 자신의 결점이나 실수를 용서하고, 인간의 불완전성에 대한 이해를 바탕으로, 완벽하지는 않지만 온전한 인격체로서 자기자신을 존중하는 마음인 것이다.

### 자기자비와 심리적 건강

자기자비는 그 개념이 제안된 이후 국·내외 많은 연구자들의 관심을 받았다. 자기자비라는 새로운 심리학적 개념에 대한 이해를 넓히고, 인간 심리에서의 자기자비의 역할을 탐색하고자 많은 연구들이 현재까지 꾸준히 진행되고 있다.

자기자비 개념을 처음으로 제안한 미국의 심리학자 Neff(2003)는 일련의 경험적 연구들을 통해 자기자비가 인간의 심리적 건강과 유의한 관련성이 있음을 밝혔다. 자기자비는 긍정정서, 삶의 만족, 심리적 안녕감 등 심리적 적응 관련 변인과는 정적인 관계를, 우울, 불안, 스트레스 등의 심리적 부적응 관련 변인과는 부적인 관계를 나타냈다(김완석, 이성준,

유연재, 2013; 노상선, 조용래, 최미경, 2014; 박세란, 이훈진, 2013; 정영숙, 김수빈, 2014; Allen & Leary, 2010; Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007; Neff, Hseih, & Dejittthirat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff & McGehee, 2010; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007).

자기자비와 자기존중감은 자신에 대한 긍정적인 태도·평가라는 유사성과 두 개념간의 높은 상관성이 보고됨에 따라, 개념적 차이에 대한 지적을 받기도 한다. 몇몇 선행 연구들은 자기존중감과 차별된 자기자비의 기능을 입증하였는데, 자기자비는 자기존중감이 통제된 경우에도 독립적으로 정신건강에 기여하는 부분이 있음이 밝혀졌다(고은정, 2014; 박세란, 이훈진, 2013; 박세란, 이훈진, 2015; 정영숙, 김수빈, 2014; 황수덕, 2015; Marshall et al., 2015; Neff, 2011; Neff & Vonk, 2009). 자기애적 성향은 자기존중감과 유의미한 정적 상관을 보인 반면, 자기자비와는 유의한 상관을 나타내지 않았다(김한주, 2010; 박세란, 이훈진, 2013). 자기 위협 상황에서 자기존중감은 정서적인 불안정성과 상관이 높았지만(Baumeister et al., 2003), 자기자비는 정서적인 각성을 오히려 감소시키고, 평정심을 유지하며, 자기돌봄의 뇌회로를 촉진하는 양상을 보였다(Leary et al., 2007; Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard, & Davidson, 2004; Neff et al., 2007; Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008).

자기존중감은 심리학의 역사에서 오랫동안 의심의 여지없이 지향해야 할 자신에 대한 태도로 여겨져 왔다. 하지만 자기존중감도 인간의 심리적 건강을 수호하는 데 한계가 있다는 것이 경험적으로 드러났다. 선행 연구자들은 ‘자기자비는 자기존중감과 새로운 관점으로

써 자기자신을 대하며, 자기존중감이 가진 개념적인 취약성을 보완하여 인간의 심리적 건강에 기여할 것이라고 기대한다. 자기자비에 대한 이러한 기대를 입증하기 위해 현재까지 자기자비와 심리적 건강의 관계를 탐색한 많은 연구들이 수행되었다. 서양에서는 자기자비를 다룬 개별적 경험 연구들이 충분히 증가하자, 지금까지 발표된 자기자비 관련 연구들을 종합적·체계적으로 분석할 목적으로 메타분석 연구들을 수행하였다.

현재(2016년 기준) 국내에서도 자기자비를 다룬 논문이 200여 편 이상 발표되어, 국내 문헌들을 대상으로 자기자비에 대한 종합적 이해를 돕는 메타분석 연구가 요구되는 시점이다. 서양에서 발표된 자기자비 메타분석 연구는 서양인 표본을 대상으로 한 논문들에 한정해 분석한 결과이다(MacBeth & Gumley, 2012; Zessin, Dickhause, & Garbade, 2015). 동·서양의 문화적 차이에 따른 자기자비의 기능적 차이가 존재할 수 있고, 또 한국인들의 심리적 특성에 따라 자기자비가 또 다른 독특한 방식으로 작용할 가능성도 배제할 수 없다. 이에 본 연구는 자기자비가 한국인의 심리적 건강과 어떤 관련성이 있는지, 국내에서 이루어진 자기자비 연구들을 종합하여 분석·보고하고자 하였다.

심리학에서는 폭넓은 범위의 다양한 심리적 변인들을 연구에 활용한다. 메타분석을 위해서는 많은 연구 결과물 중, 특정 심리적 변인을 다룬 연구들만 선택해 분석 대상 논문으로 선정하거나, 혹은 다양한 심리적 변인들을 공통된 특성 따라 분류하여 군집화 한 후 분석에 활용 할 수 있다. 앞서 언급한 2편의 선행된 서양의 메타분석 연구들에서는 각각 정신병리(우울, 불안, 스트레스)와 안녕감(인지

적 안녕감, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감, 그 외 안녕감)이라는 좁은 범위의 심리학적 변인에 초점을 맞추어 메타분석을 수행하였다(MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015).

국내에서 발표된 연구들도 매우 다양한 심리적 변인들과 자기자비의 관계를 탐색하고 있다. 본 연구는 좀 더 넓은 범위에서 심리학적 변인들과 자기자비의 관계를 분석하고자 종합적인 변인 분류체계를 사용하였다. 본 연구자들은 국내의 자기자비 연구에서 사용된 다양한 심리적 변인들을 긍정 심리학 핸드북(Linley, Joseph, & Seligman, 2004; Lopez & Snyder, 2003; Synder & Lopez, 2002, 2007), 정신장애의 진단 및 통계편람 DSM-5(American Psychiatric Association, 2013), 심리·정신건강 변인에 대한 분류를 시도한 여러 논문(김미점, 조한익, 2015; 설경옥, 박지은, 박선영, 2012; 유성경, 박은선, 김수정, 조효진, 2014; Hackney & Sanders, 2003; Yonker, Schnabelrauch, & DeHaan, 2012)등을 참고로 검토하여, 크게 ‘긍정적 심리’ 변인과 ‘부정적 심리’ 변인으로 분류하였다.

‘긍정적/부정적 심리’ 변인이라는 대분류는 또 각각 ‘적응/부적응, 긍정적/부정적 개인특성, 긍정적/부정적 대인관계’라는 3가지 차원의 중분류로 나누었다. 좀 더 세부적인 분석을 위해 중분류는 또 각각 5가지 혹은 2가지의 소분류 변인군으로 유목화 되었다. 중분류 ‘적응’은 정서적 안녕감(긍정정서), 인지적 안녕감(삶의 만족), 심리적 안녕감, 그 외 안녕감, 생활 및 기타 적응의 5가지 소분류 변인군으로, 중분류 ‘부적응’은 정서적 안녕감(부정정서), 우울, 불안, 스트레스, 그 외 정신장애 및 부적응이라는 5가지 소분류 변인군으로 구성되었다. 중분류 적응/부적응의 소분류 변인

군 분류 기준은 자기자비-정신병리, 자기자비-안녕감 변인을 다룬 연구들을 메타분석한 2편의 서양 메타분석 선행 연구들을 참고로 하였다(MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). 이어 중분류 ‘긍정적 개인특성’은 조절·대처 전략 및 행동, 태도·성격 및 강점의 2가지 소분류 변인군, 중분류 ‘부정적 개인특성’은 조절·대처 전략 및 행동, 태도·성격 및 취약점의 2가지 소분류 변인군으로 구성하였으며, 끝으로 중분류 ‘긍정적 대인관계’는 타인과의 관계 질·만족도, 타인에 대한 태도 및 관계기술이라는 2가지 변인군, ‘부정적 대인관계’는 타인과의 관계 질·불만족도, 타인에 대한 태도 및 관계기술이라는 2가지 변인군으로 최종 분류하였다.

#### 연구의 필요성 및 목적

자기자비는 비교적 새롭게 제안된 자기 관련 심리학적 개념이지만 국내·외를 불문하고 그 연구량의 증가 속도는 매우 빠르다. 그 만큼 본 개념에 대한 심리학자들의 관심이 적지 않다는 것을 알 수 있다. 한 개념이 새롭게 제안되면, 연구자들은 그 개념이 가진 속성과 기능, 함의를 해부하기 위해 연구를 수행한다. 자기자비도 심리학계에 도입된 이래 많은 연구들이 수행되었고, 서양에서는 이를 종합하는 메타분석 결과까지 발표되었다(MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). 본 연구자들은 국내에서도 자기자비에 대한 관심이 높아지고 있고, 이미 많은 연구들이 수행되었다는 사실을 파악하여, 국내 문헌을 대상으로 한 메타분석 연구의 필요성을 인식하게 되었다. 이에 본 연구에서는 국내에서 자기자비 연구들이 어떤 양상으로 이루어져 왔는지 그 동향

을 살피고, 자기자비와의 관계를 탐색한 심리학적 변인들을 모두 검토하여 그 연구 결과들을 체계적으로 종합하고자 하였다.

본 연구는 메타분석을 통해 자기자비가 한국인의 심리적 건강에 어떤 기여를 하는지 살피고, 한국인에게서 서양인과는 다른 차별적인 심리적 기능을 나타내는지 확인 해보고자 했다. 또 국내의 선행 연구들을 전반적으로 검토함으로써 지금까지 수행된 자기자비 연구들에서 보완할 점을 찾고, 자기자비에 대한 좀 더 깊이 있는 이해와 활용을 위해 향후 연구가 초점을 맞추어야 할 방향에 대해 제안하고자 하였다.

자기자비는 그 동안의 수행된 연구들을 통해 그 심리적 기능이 입증되면서, 인간의 심리적 건강을 위해 연구할 만한 가치가 있는 심리학적 개념으로 자리매김하고 있다. 본 메타분석 연구는 국내에서 이루어진 자기자비 연구들을 종합적으로 분석한 결과를 근거로, 자기자비가 한국인의 심리적 건강에도 의미있는 역할을 하는 유용한 심리적 변인임을 지지하고자 한다. 본 연구에서 입증하고자 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

#### 연구 문제

**연구문제 1.** 자기자비와 긍정적/부정적 심리 변인군(대분류) 간의 관계에 대한 평균효과크기는 어떠한가?

**연구문제 2.** 자기자비와 긍정적/부정적 심리 변인군(대분류)의 각 하위 변인군(중분류 및 소분류) 간의 관계에 대한 평균효과크기는 어떠한가?

연구문제 2-1. 자기자비와 적응/부적응 변인군(중분류) 및 각 5가지 하위 변인군(소분류)의

평균효과크기는 어떠한가?

연구문제 2-2. 자기자비와 긍정적/부정적 개인특성 변인군(중분류) 및 각 2가지 하위 변인군(소분류)의 평균효과크기는 어떠한가?

연구문제 2-3. 자기자비와 긍정적/부정적 대인관계 변인군(중분류) 및 각 2가지 하위 변인군(소분류)의 평균효과크기는 어떠한가?

색어를 사용하여 독립적으로 자료를 수집한 후, 대조를 통해 누락된 연구가 있는지 여부를 확인하였다. 최초 자료 수집 결과, 총 213편의 논문이 수집되었다.

### 자료선정

최초로 수집된 자료 213편 중 고찰논문, 질적 연구논문과 같이 양적인 자료를 통계적으로 분석하여 경험적 데이터를 제시한 연구가 아닌 경우거나 자기자비 명상 및 치료 프로그램을 고안하여, 그 처치효과를 검증한 연구인 경우 분석대상에서 제외하였다. 또 학위논문 혹은 학술대회 발표논문으로 학술지를 출판하여 사실상 동일한 연구인 경우, 학술지 논문이 질적으로 더 정제되었을 것을 감안해 최종 분석대상으로 선정하고, 중복된 학위 혹은 학술대회 발표 논문은 분석에서 제외하였다. 끝으로 효과크기 산출에 필요한 통계적 수치를 충분히 제공하지 않은 논문의 경우도 최종 분석대상에서 제외하였다.

이상의 기준에 따라 최초 수집된 213편 중 총 99편의 논문이 제외되고, 최종 114편이 분석 대상 연구논문으로 선정되었으며, 결과적으로 2008년 이후의 연구들만이 포함되었다. 자료선정의 일련의 과정은 2명의 연구자가 공동으로 수행하였으며, 최종 선정된 논문의 적합성은 3명의 연구 수행자가 함께 검토·확인하였다.

본 연구의 메타분석에 최종 선정된 논문의 특징은 다음과 같다.

첫째, 논문의 언어는 한국어이며, 연구대상은 한국인이다.

둘째, 논문은 자기자비 변인과 한 개 이상의 긍정적 혹은 부정적 심리 변인을 포함한다.

## 방 법

### 자료수집

본 연구에서는 자기자비 개념이 제안된 2003년을 기준으로 최근 2016년 6월까지 국내에서 발표된 석·박사학위논문과 학술지 논문 및 학술대회자료를 수집하였다.

자료수집을 위해 국내에서 활용도가 높은 학술 데이터베이스인 학술연구정보서비스(www.riss.kr), 한국학술정보(kiss.kstudy.com)와 그 밖의 구글스칼라(scholar.google.co.kr), 학지사 뉴논문(www.newnonmun.com), 디비피아(www.dbpia.co.kr), 국가과학기술지식정보서비스(www.ntis.go.kr), 국회도서관(www.nanet.go.kr), 부산대학교 도서관(lib.pusan.ac.kr) 및 한국심리학회(www.koreanpsychology.or.kr) 웹사이트를 검색도구로 사용하였다.

Self-compassion의 번역 용어인 ‘자기자비’를 검색어로 하여 자료를 수집하였으며, ‘자기연민’, ‘자기자애’도 같은 개념이나 번역상의 차이가 있는 용어이므로 검색어로 활용하였다. 또 자기자비에서 비롯된 ‘자비명상’, ‘자애명상’도 검색어로 사용하여, 검색의 범위를 확대하였다.

2명의 연구자가 이상의 데이터베이스와 검

셋째, 자기자비와 심리 변인에 관한 상관계수(Pearson's  $r$ ) 혹은 단순 회귀분석의 표준화 계수( $\beta$ )와 사례수를 제시하여 효과크기를 구할 수 있다.

본 연구의 분석에 활용된 최종 논문 114편은 참고문헌에서 별도의 표기(\*)를 하여 제시하였다.

### 자료분석

#### 1) 코딩 및 효과크기 변인군 분류

최종 분석대상 연구들의 정보와 통계치를 분석에 용이하도록 연구자간 합의한 양식에 맞게 코딩하였다. 코딩양식은 각 연구의 일련 번호(Study ID 및 효과크기 ID), 논문명, 저자, 발표연도, 출판물 종류, 저자소속 및 전공, 연구 대상자, 연구대상자 평균연령, 연구대상자 수 및 남녀비율, 자기자비 측정도구, 심리 변인, 심리 변인 측정도구, 심리 변인 분류 변인군, 통계치 등의 내용으로 구성하였다.

최종 분석대상 연구들을 대상으로 자기자비

와의 관련성을 탐색한 심리 변인들을 살펴본 결과, 크게 2가지의 형태로 분류할 수 있었다. 하나는 긍정적 심리 변인이며, 다른 하나는 부정적 심리 변인이다(대분류). 긍정적 심리 변인은 다시 적응, 긍정적 개인 특성, 긍정적 대인관계의 3가지 하위차원으로 세분화하여 분류하였고, 부정적 심리 변인 역시 마찬가지로 부적응, 부정적 개인 특성, 부정적 대인관계로 세분화하여 분류하였다(중분류). 본 연구에서처럼 심리 변인들을 긍정적 심리 변인들과 부정적 심리 변인들로 구분하여 군집화 하는 방식은 메타분석에서 이론적·방법적 면에서 이점이 있는 것으로 알려져 있다(Cooper, 2010). 그러나 이러한 군집화 방식은 개별적인 변인들 각각의 효과크기를 단일한 평균으로 통합하기 때문에 개별 변인들의 효과크기 파악이 어려운 단점이 있다. 본 연구에서는 이러한 단점을 일부 보완하고자 긍정적/부정적 심리 변인들(대분류)을 세분화하여 적응, 개인 특성, 대인관계의 하위차원(중분류)으로 나누고, 또 이 하위차원들을 다시 5개 혹은 2개의

표 1. 메타분석에 포함된 심리적 변인의 분류

| 대분류    | 중분류           | 소분류              | 대분류            | 중분류            | 소분류              |
|--------|---------------|------------------|----------------|----------------|------------------|
| 긍정적 심리 | 적응            | 정서적 안녕감(긍정정서)    | 부정적 심리         | 부적응            | 정서적 안녕감(부정정서)    |
|        |               | 인지적 안녕감(삶의 만족)   |                |                | 우울               |
|        |               | 심리적 안녕감          |                |                | 불안               |
|        | 개인특성          | 그 외 안녕감          |                | 스트레스           |                  |
|        |               | 생활 및 기타 적응       |                | 그 외 정신장애 및 부적응 |                  |
|        |               | 조절·대처 전략 및 행동    |                | 부정적 개인특성       | 조절·대처 전략 및 행동    |
| 대인관계   | 태도·성격 및 강점    | 부정적 대인관계         | 태도·성격 및 취약점    |                |                  |
|        | 타인과의 관계 질·만족도 | 부정적 대인관계         | 타인과의 관계 질·불만족도 |                |                  |
|        |               | 타인에 대한 태도 및 관계기술 |                |                | 타인에 대한 태도 및 관계기술 |



세부차원으로 유목화(소분류)하여 분석하였다. 심리 변인들의 분류 체계는 표 1과 같다.

연구자 간의 합의를 토대로 한 이상의 분류 기준을 바탕으로 심리 변인에 대한 분류 평정을 실시하였다. 본 연구의 분석 대상 연구들에서 도출한 심리 변인들을 연구자 2인이 독립적으로 1차 분류한 후, 서로 간의 대조를 통해 평정자간 불일치 여부를 확인하였다. 불일치 사례의 경우, 제 3의 연구자와 함께 검토를 거쳐 분류를 최종 확인·교정하였다.

### 효과크기 산출

본 연구의 메타분석을 위해 CMA 2(Comprehensive Meta-Analysis version 2) 프로그램을 사용하여, 효과크기, 연구의 동질성 검증, 출간요류를 분석하였다.

효과크기는 두 변인의 관계 크기나 강도 및 방향을 표현하는 값으로, 이는 서로 다른 연구에서 다른 측정방식을 사용해 얻은 결과들을 표준화 된 공통된 값으로 나타내어 의미 있는 비교를 가능하게 해 준다(황성동, 2014; Littell, Corcoran, & Pillai, 2008).

본 연구에서는 최종 선정된 자기자비 연구 논문 114편으로부터 423개의 효과크기를 산출하였다. 자기자비 변인의 경우 자기자비 척도의 하위요인을 합산한 전체 값을, 관련 심리 변인의 경우도 해당 척도의 하위요인 값을 환산한 전체 값을 효과크기 산출에 사용하였다. 단, 관련 심리 변인 중 하위 요인들 각각의 의미가 상이하여 전체 값으로 산출하지 않는 변인의 경우에는 하위요인 별로 별도의 효과크기를 산출하였다. 그 외 자기자비 및 심리 변인들의 하위요인들 간 상관을 보고한 경우는 효과크기 산출에서 제외하였다. 그리고 하나의 단일한 논문에서 자기자비와 2개 이상의

다양한 심리 변인들의 관계를 보고한 경우, 변인별로 개별적인 효과크기를 도출하였으며, 복수의 효과크기를 인정하였다.

본 연구에서는 자기자비와 심리 변인간의 상관정도를 나타내는 Pearson 상관계수  $r$ 값을 이용하여 효과크기를 산출하였으며, 상관계수가 보고되지 않은 연구의 경우에는 단순 회귀 분석의 표준화 계수  $\beta$ 값으로 효과크기를 산출하였다. 연구에 따라 편상관 계수를 보고한 경우에는 분석에서 제외시켰다.

상관계수  $r$ 값을 통해 산출된 효과크기는  $r$ 값보다 더 정규분포를 따르는 표준화된 Fisher's Z로 변환하고(Shadish & Haddock, 1994), 다시 이 값을 Pearson 상관계수  $r$ 단위로 변환해 해석이 용이하도록 하였다. 효과크기는 Cohen (1988)이 제시한 기준에 따라 0.4보다 크면 큰 효과크기, 0.1보다 작으면 작은 효과크기, 0.1~0.4 사이이면 중간 효과크기로 해석하였다.

메타분석에서는 표본수가 많은 연구의 효과크기는 표본수가 적은 연구의 효과크기보다 더 정확할 것으로 가정한다(Lipsy & Wilson, 2001). 이에 각각의 효과크기에 표본수에 따른 가중치를 적용한 후, 이를 합산하여 평균 효과크기를 산출하였다.

평균효과크기는 고정효과모형 (fixed-effect model)과 무선효과모형(random-effect model)이라는 계산 방식(computational model)에 따라 서로 다른 2가지의 값으로 산출된다. 어떤 모형에서 산출된 평균 효과크기 값을 제시할지는 일반적으로 연구자가 메타분석 연구의 목적 및 최종 분석에 선정된 연구들의 속성(nature of studies)을 기초로 해 선택한다(황성동, 2014; Borenstein, Hedges, Higgins, & Rothstein, 2009; 2010). 고정효과모형은 모든 연구의 모집단 효과크기가 동일함을 가정하는 반면, 무선효과

모형은 모든 연구의 모집단 효과크기가 서로 다를 수 있다고 가정해 서로 상이한 모집단의 효과크기 분포의 평균 추정을 목적으로 한다. 본 연구의 메타분석에서 최종 분석 대상으로 선정된 연구들은 각기 다른 연구자들에 의해 각각 독립적으로 이루어진 연구들이며, 연구 대상자와 연구 방법 및 시기 등이 모두 다르다. 그러므로 본 연구에서는 각 연구마다의 효과크기의 이질성을 가정하고, 연구간 분산(heterogeneity)을 인정하는 무선평균모형을 적용하여 모든 분석을 시행하였다. 또한 각 변인군에 속하는 효과크기들에 대한 동질성 검증(Q 분석) 결과, 모두 이질적인 것으로 나타나 무선평균모형이 더 적합한 분석 모형임을 확인하였다.

메타분석에서는 일반적으로 평균 효과크기가 과대 추정되어 연구결과의 타당성을 저해할 수 있는 오류로써 책상 서랍 문제(file drawer problem)와 출판 편향(publication bias)이라는 출간오류를 고려하고, 이를 점검한다.

책상 서랍 문제는 연구자가 연구를 마치고서도 어떤 사정에 의해 그 결과를 보고하지 않고 책상 서랍에 버려두어 메타분석에서 누락될 수 있는 문제를 의미한다. 본 연구에서도 이 문제를 검토하기 위해 Rosenthal Fail-safe N(Rosenthal, 1979)의 안정성 계수 분석 방법을 활용하였다. 이 방법은 미출간으로 메타분석에서 누락된 연구 수를 계산하는 것으로, 미출간 출판물이 얼마나 있어야 메타분석의 결과를 무의미하게 만들 수 있는지를 나타낸다. 그러므로 누락된 연구수가 충분히 크다면 출간 오류는 그다지 크지 않다고 판단할 수 있다.

출판 편향은 긍정적이며 통계적으로 유의한 결과를 낸 연구가 그렇지 않은 연구보다 더 쉽게 출간되는 경향으로 인해, 메타분석에 포

함된 연구들의 평균효과크기가 출간되지 못한 연구들을 배제한 왜곡된 결과일 가능성이 있음을 뜻한다. 본 연구에서는 출판 편향의 오류를 확인하기 위해 Trim-and-fill 기법(Duval & Tweedie, 2000)을 활용하였다. 이 기법은 효과크기와 표준오차의 분포가 좌우대칭인지 확인하고, 그렇지 않을 경우 대칭을 만들기 위해 효과크기 값을 삽입 혹은 제거해 하여 원래의 효과크기 값과 차이를 비교한다. 그 차이가 큰 경우 출판 편향의 가능성이 있다고 추정한다.

## 결 과

### 기술통계

자기자비와 다양한 심리적 변인에 대한 논문을 검색 후, 선별 기준에 따라 최종 분석 대상 논문 114편을 선정하였으며, 선정 논문들의 일반적 특성은 표 2와 같다.

분석에 포함된 논문 중 학위논문은 66편(박사학위논문: 4편, 석사학위논문: 62편), 학술지 논문은 48편이었다. 구체적으로 학술지 논문 중 심리학회지 논문은 18편(학술대회 자료 4편 포함)이었고, 그 외 학술지 논문은 30편이었으며, 그 종류는 인간발달(9편), 스트레스(2편), 상담 및 치료(9편), 교육(5편), 불교(1편), 인문·사회과학(2편), 기타(알코올·광고)(2편) 관련 학술지 논문이었다.

출판 영역은 심리학이 91편(79.8%)으로 가장 많았고, 그 다음으로 교육학 및 아동학(8.8%), 심리치료 및 특수치료(7.9%), 사회복지학(2.6%), 불교학(0.9%) 순이었다.

Neff(2003)에 의해 자기자비 개념이 제안된 이후, 분석에 포함된 논문을 기준으로 국내에

표 2. 분석대상 논문의 일반적 특성 K(전체)=114

| 항목       | 세부 항목                | K*         | %       |
|----------|----------------------|------------|---------|
| 논문<br>출처 | 학위논문                 | 박사         | 4 3.5   |
|          |                      | 석사         | 62 54.4 |
|          | 학술지논문<br>및<br>학술대회자료 | 심리학회지      | 18 15.8 |
|          |                      | 심리학회지<br>외 | 30 26.3 |
|          |                      | 심리학        | 91 79.8 |
| 출판<br>영역 | 교육학 및 아동학            | 10 8.8     |         |
|          | 심리치료 및 특수치료          | 9 7.9      |         |
|          | 사회복지학                | 3 2.6      |         |
|          | 불교학                  | 1 0.9      |         |
| 출판<br>년도 | 2008~2012            | 20 17.5    |         |
|          | 2013~2016.6.         | 94 82.5    |         |
| 연구<br>대상 | 청소년기                 | 24 21.1    |         |
|          | 청년기(대학생, 20~45세)     | 75 65.8    |         |
|          | 중년기(45~65세)          | 2 1.8      |         |
|          | 노년기(65세 이상)          | 1 0.9      |         |
|          | 혼합                   | 7 6.1      |         |
|          | 알 수 없음               | 5 4.4      |         |
| 표본수      | 100명 미만              | 3 2.6      |         |
|          | 100명 이상 ~ 300명 미만    | 46 40.4    |         |
|          | 300명 이상 ~ 500명 미만    | 53 46.5    |         |
|          | 500명 이상              | 12 10.5    |         |

\* K = 논문 수

서는 2008년에 처음으로 관련 논문이 발표되었으며, 개념이 제안된 지 10년이 되는 2012년까지 20편의 연구가 발표되었다. 그 후 2013년부터 최근 2016년 6월까지 매년 연구가 꾸준히 증가하여, 94편의 논문이 추가 출간되었다. 또 본 메타분석 연구를 진행하는 6개월

(2016년 7월~12월)동안에도 학위논문 14편과 학술지논문 11편이 발표된 것이 확인되어, 자기자비에 대한 연구자들의 관심이 계속해서 증가하고 있다는 것을 알 수 있다.

연도별 출간 편수는 2008년 4편, 2009년 1편, 2010년 5편, 2011년 5편, 2012년 5편, 2013년 14편, 2014년 32편, 2015년 30편, 2016년 6월까지 18편, 2016년 6~12월까지 25편으로 대체로 점차 증가 추세를 보이고 있다.

연구대상은 청년기(대학생 및 20~45세)를 대상으로 한 연구가 75편(65.8%)으로 가장 많았고, 청소년기가 24편(21.1%)으로 다음을 차지했으며, 중년기와 노년기를 대상으로 한 연구는 3편으로 상대적으로 매우 적었다. 그리고 연령층이 혼합되었거나 보고되지 않은 연구도 있었다.

표본수는 100명 이상~500명 미만의 연구가 대부분(86.9%)이었으며, 분석에 포함된 연구 144편에 참여한 연구 대상자들의 총 표본수는 39,126명(남자 12,922명, 여자 18,435명, 성별 미보고 7769명)이었다.

본 메타분석에 포함된 심리적 변인들의 변인군별 효과크기 개수는 표 3과 같다. 중분류를 기준으로 효과크기 개수를 살펴본 결과, 부적응 변인들에 대한 효과크기 개수가 122개(28.85%)로 가장 많았고, 부정적 개인특성과 긍정적 개인특성 변인은 각각 88개(20.81%), 85개(20.09%)로 유사한 수준으로 많았다. 반면, 적응 관련 변인과 긍정 및 부정적 대인관계 변인들의 효과크기 개수는 각각 44개(10.40%), 51개(12.05%), 33개(7.80%)로 상대적으로 적은 수가 보고되었다.

소분류 변인군의 효과크기 개수를 살펴보면 적용에서는 심리적 안녕감 변인이 13개로 가장 많은 효과크기 개수가 존재했으며(3.07%),

표 3. 메타분석에 포함된 심리적 변인들의 변인군별 효과크기 개수 k(전체) = 423

| 긍정적 심리           |       |       | 부정적 심리           |       |       |
|------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|
|                  | $k^*$ | %     |                  | $k^*$ | %     |
| 적응               | 44    | 10.40 | 부적응              | 122   | 28.85 |
| 정서적 안녕감(긍정정서)    | 4     | 0.95  | 정서적 안녕감(부정정서)    | 5     | 1.18  |
| 인지적 안녕감(삶의 만족)   | 9     | 2.13  | 우울               | 26    | 6.15  |
| 심리적 안녕감          | 13    | 3.07  | 불안               | 12    | 2.84  |
| 그 외 안녕감          | 10    | 2.36  | 스트레스             | 29    | 6.86  |
| 생활 및 기타 적응       | 8     | 1.89  | 그 외 정신장애 및 부적응   | 50    | 11.82 |
| 긍정적 개인특성         | 85    | 20.09 | 부정적 개인특성         | 88    | 20.81 |
| 조절·대처 전략 및 행동    | 35    | 8.27  | 조절·대처 전략 및 행동    | 30    | 7.10  |
| 태도·성격 및 강점       | 50    | 11.82 | 태도·성격 및 취약점      | 58    | 13.71 |
| 긍정적 대인관계         | 51    | 12.05 | 부정적 대인관계         | 33    | 7.80  |
| 타인과의 관계 질·만족도    | 27    | 6.38  | 타인과의 관계 질·불만족도   | 27    | 6.38  |
| 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 24    | 5.67  | 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 6     | 1.42  |

\*  $k$ =효과크기 개수

부적응에서는 그 외 정신장애 및 부적응(50개, 11.82%)과 스트레스, 우울 변인들(29개, 6.86%; 26개, 6.15%)이 고르게 연구되어 온 것으로 보인다. 소분류 변인군 중에서는 긍정적/부정적 태도·성격 및 강점/취약점 변인들(긍정적: 50개, 11.82%; 부정적: 58개, 13.71%)에서 가장 많은 효과크기 개수가 산출되었다.

#### 출간오류

적응 변인군에 포함된 44개의 효과크기를 기반하여 책상 서랍 문제를 확인한 결과 Rosenthal Fail-safe N가 산출한 누락 연구수는 6467편이었다. 이는 6467편의 미출판된 연구가 본 연구와 반대되는 결과를 제시해야 본 연구의 평균효과크기가 0이 됨을 의미한다. 이러한 편수의 누락 논문이 존재하는 것은 실제적

으로 불가능하므로, 본 연구가 산출한 적응 변인군에서의 평균효과크기는 안정적인 것으로 볼 수 있다.

그 외 모든 변인군에서 적응 변인군에서와 마찬가지로 산출된 평균효과크기를 무의미하게 할 누락된 연구수 추정치가 실제 존재한다고 볼 수 없을 만큼 많은 양(최소 139편~최대 96346편)이므로, 본 연구가 산출한 평균효과크기는 모든 변인군에서 안정적이라고 할 수 있다. 즉, 전 변인군의 평균효과크기는 책상 서랍 문제로 인한 출간오류가 없는 것으로 판단하였다. 각 변인군별 출간 오류 검토 결과는 표 4에 제시하였다.

출판 편향의 오류를 점검하기 위해 Trim-and-fill 기법을 활용한 결과, 그림 1의 예와 같이 부적응 변인군에서는 삽입된 값(●)이 27개가 있고 원래의 평균효과크기( $r = -.45 = \diamond$ )와 삽

표 4. 자기자비와 심리적 변인의 관계에 대한 메타분석의 출간 오류 검토 (k=효과크기 개수)

| 긍정적 심리           | k  | Rosenthal Fail-safe N |        | 부정적 심리           | k  | Rosenthal Fail-safe N |        |
|------------------|----|-----------------------|--------|------------------|----|-----------------------|--------|
|                  |    | Z-value               | 누락 연구수 |                  |    | Z-value               | 누락 연구수 |
|                  |    |                       |        |                  |    |                       |        |
| 정서적 안녕감 (긍정정서)   | 4  | 13.26                 | 180    | 정서적 안녕감 (부정정서)   | 5  | -23.76                | 731    |
| 인지적 안녕감 (삶의 만족)  | 9  | 27.75                 | 1796   | 우울               | 26 | -50.67                | 17353  |
| 심리적 안녕감          | 13 | 45.60                 | 7025   | 불안               | 12 | -38.42                | 4600   |
| 그 외 안녕감          | 10 | 34.63                 | 3113   | 스트레스             | 29 | -52.16                | 20517  |
| 생활 및 기타 적응       | 8  | 20.07                 | 832    | 그 외 정신장애 및 부적응   | 50 | -48.31                | 30331  |
| 긍정적 개인특성         | 85 | 81.14                 | 45588  | 부정적 개인특성         | 88 | -81.39                | 51689  |
| 조절·대처 전략 및 행동    | 35 | 48.55                 | 21449  | 조절·대처 전략 및 행동    | 30 | -53.69                | 22483  |
| 태도·성격 및 강점       | 50 | 65.16                 | 55222  | 태도·성격 및 취약점      | 58 | -61.64                | 57323  |
| 긍정적 대인관계         | 51 | 45.24                 | 27127  | 부정적 대인관계         | 33 | -45.84                | 48023  |
| 타인과의 관계 질·만족도    | 27 | 37.52                 | 9868   | 타인과의 관계 질·불만족도   | 27 | -46.14                | 44941  |
| 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 24 | 26.15                 | 4251   | 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 6  | -9.62                 | 139    |

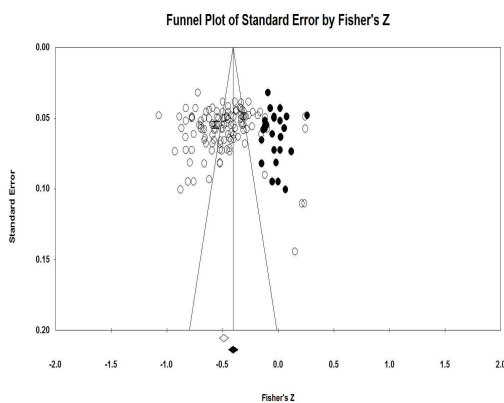


그림 1. Trim-and-fill 분석에 의한 자기자비와 부적응 변인군의 효과크기 분포

입 후 교정된 평균효과크기( $r = -.38 = \blacklozenge$ )가 동일하지 않게 나타났다. 따라서 이러한 결과가 나타난 변인군(긍정적 개인특성 하위 변인군인 조절·대처 전략 및 행동 변인군과 태도·성격 및 강점 변인군, 긍정적 대인관계 하위 변인군인 타인과의 관계 질·만족도 변인군, 부적응 변인군, 부적응 하위 변인군인 우울 변인군, 불안 변인군, 스트레스 변인군, 그 외 정신장애 및 부적응 변인군, 부정적 개인특성 하위 변인군인 태도·성격 및 취약점 변인군, 부정적 대인관계 하위 변인군인 타인에 대한

태도 및 관계기술 변인군)에 한해 출판 편향 오류에 대한 주의를 기울이고자, 교정된 평균 효과크기로 결과를 제시하였다. 그 외 변인군에서는 삽입 혹은 제거 된 값이 없어, 원래의 평균효과크기와 교정 후 평균효과크기가 동일하게 나타났으므로, 기존의 결과 값을 그대로 제시하였다.

#### 자기자비와 심리적 변인들의 메타분석 결과

자기자비와 다양한 심리적 변인들의 변인군 별 메타분석 결과는 표 5와 같다.

먼저 변인군 간 편차를 활용하여 동질성 검정을 실시하였다. 대분류에 해당하는 긍정적 심리 변인군의 3가지 하위 변인군(중분류)인 적응, 긍정적 개인특성, 긍정적 대인관계 변인군은 자기자비와의 관계에서 변인군 간 통계적으로 유의한 차이가 있었다( $Q_b = 3593.42, p < .000$ ). 이는 3가지 변인군이 서로 다른 이질적 군집임을 의미한다. 또 다른 대분류에 해당하는 부정적 심리 변인군의 3가지 하위 변인군(중분류)인 부적응, 부정적 개인특성, 부정적 대인관계 변인군들 또한 3가지 변인군 간 유의한 통계적 차이가 나타났다( $Q_b = 5344.67, p < .000$ ).

같은 방식으로 중분류에 해당하는 적응/부적응의 5가지 하위 변인군(소분류)과 긍정적/부정적 개인특성의 2가지 하위 변인군(소분류), 긍정적/부정적 대인관계의 2가지 하위 변인군(소분류)도 Q 분석 결과에 따라 변인군 간 서로 다른 유의한 통계적 차이가 있는 것을 확인하였다( $Q_b = 444.46 \sim 2661.85, p < .000$ ). 이는 즉, 소분류 변인군들도 모두 서로 다른 이질적 군집임을 의미한다.

다음으로 각각의 하위 변인군(소분류) 내 개

별 효과크기들에 대한 동질성 검증을 위해 Q 분석을 실시하였다. 그 결과, 모두 이질적인 것으로 나타나( $Q_w = 8.89 \sim 2257.44, p < .031 \sim .000$ ), 효과크기의 이질성을 가정하는 무선효과모형을 사용해 평균효과크기를 제시하였다.

#### 긍정적/부정적 심리 변인군(대분류)의 효과크기

긍정적 심리 변인군에서는 총 180개의 효과크기가 산출되었다. 무선효과모형으로 가중치를 반영하여 180개의 효과크기에 대한 평균( $r+$ )을 산출하였으며, 그 결과 값은  $.45(p < .000)$ 였다. 또 부정적 심리 변인군에서는 총 243개의 효과크기가 산출되었으며, 역시 무선효과모형으로 가중치를 반영한 평균효과크기를 산출하였고, 그 값은  $-.44(p < .000)$ 였다. Cohen (1988)의 해석 기준에 따라 긍정적/부정적 심리 변인군 모두 평균 효과크기 값이  $.40$  이상으로, 큰 효과크기를 보고하였다. 또 효과크기의 95% 신뢰구간 범위에 0이 포함되지 않으므로, 긍정적/부정적 심리 변인군 모두 평균효과크기 값을 신뢰할 만한 것으로 해석할 수 있다.

#### 적응/부적응 변인군(중분류) 및 각 5가지 하위 변인군(소분류)의 효과크기

적응 변인군에서는 총 44개의 효과크기가 산출되었다. 무선효과모형으로 가중치를 반영하여 44개의 효과크기에 대한 평균( $r+$ )을 산출하였으며, 그 결과 값은  $.50(p < .000)$ 이었다. 적응의 5가지 하위 변인군인 인지적 안녕감(삶의 만족), 심리적 안녕감, 그 외 안녕감의 평균효과크기는  $.49 \sim .57(p < .000)$ 이었고, 정서적 안녕감(긍정정서), 생활 및 기타 적응의 평균효과크기는  $.38(p < .000)$ 이었다.

또 부적응 변인군에서는 총 122개의 효과크

표 5. 긍정적/부정적 심리 변인군 및 하위 변인군별 평균효과크기 메타분석 결과 k(전체) = 423

| 변인군              | k   | r+  | 교정 r+ | 95% CI    | Z        | Q <sub>b</sub> | Q <sub>e</sub> | p    | 변인군              | k   | r+   | 교정 r+ | 95% CI      | Z         | Q <sub>b</sub> | Q <sub>e</sub> | p       |      |
|------------------|-----|-----|-------|-----------|----------|----------------|----------------|------|------------------|-----|------|-------|-------------|-----------|----------------|----------------|---------|------|
| <b>긍정적 심리</b>    | 180 | .45 | -     | .46 ~ .52 | 25.67*** | 3593.42        |                | .000 | <b>부정적 심리</b>    | 243 | -.44 | -     | -.46 ~ -.41 | -29.10*** | 5344.67        |                | .000    |      |
| <b>적응</b>        | 44  | .50 | -     | .46 ~ .54 | 20.67*** | 444.46         |                | .000 | <b>부적응</b>       | 122 | -.45 | -.38  | -.42 ~ -.34 | -24.16*** | 2009.00        |                | .000    |      |
| 정서적 안녕감(긍정적)     | 4   | .38 | -     | .28 ~ .46 | 7.70***  | 8.89           | .031           |      | 정서적 안녕감(부정적)     | 5   | -.52 | -     | -.59 ~ -.43 | -10.56*** |                |                | 20.27   | .000 |
| 인지적 안녕감(삶의 만족)   | 9   | .49 | -     | .44 ~ .53 | 17.35*** | 20.18          | .010           |      | 우울               | 26  | -.51 | -.47  | -.52 ~ -.41 | -16.90*** |                |                | 339.20  | .000 |
| 심리적 안녕감          | 13  | .57 | -     | .51 ~ .62 | 16.32*** | 92.96          | .000           |      | 불안               | 12  | -.56 | -.52  | -.62 ~ -.42 | -8.53***  |                |                | 285.96  | .000 |
| 그 외 안녕감          | 10  | .54 | -     | .47 ~ .60 | 12.93*** | 65.17          | .000           |      | 스트레스             | 29  | -.48 | -.51  | -.57 ~ -.45 | -13.16*** |                |                | 589.24  | .000 |
| 생활 및 기타 적응       | 8   | .38 | -     | .25 ~ .50 | 5.35***  | 97.86          | .000           |      | 그 외 장산장애 및 부적응   | 50  | -.36 | -.28  | -.34 ~ -.22 | -12.22*** |                |                | 1350.14 | .000 |
| <b>긍정적 개인특성</b>  | 85  | .48 | -     | .43 ~ .53 | 16.44*** | 2167.19        |                | .000 | <b>부정적 개인특성</b>  | 88  | -.45 | -     | -.49 ~ -.39 | -14.88*** | 2661.85        |                | .000    |      |
| 조원·대처 전략 및 행동    | 35  | .44 | .52   | .45 ~ .58 | 10.12*** | 1203.67        | .000           |      | 조원·대처 전략 및 행동    | 30  | -.49 | -     | -.57 ~ -.40 | -9.38***  |                |                | 973.18  | .000 |
| 태도·성격 및 강점       | 50  | .51 | .48   | .40 ~ .54 | 12.84*** | 1657.30        | .000           |      | 태도·성격 및 취약점      | 58  | -.42 | -.38  | -.44 ~ -.30 | -11.57*** |                |                | 2257.44 | .000 |
| <b>긍정적 대인관계</b>  | 51  | .34 | .36   | .31 ~ .40 | 13.62*** | 729.38         |                | .000 | <b>부정적 대인관계</b>  | 33  | -.40 | -     | -.46 ~ -.35 | -10.70*** | 610.600        |                | .000    |      |
| 타인과의 관계 질·만족도    | 27  | .38 | .41   | .35 ~ .45 | 12.17*** | 307.24         | .000           |      | 타인과의 관계 질·불만족도   | 27  | -.43 | -     | -.49 ~ -.36 | -11.21*** |                |                | 466.67  | .000 |
| 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 24  | .27 | -     | .21 ~ .34 | 7.78***  | 256.25         | .000           |      | 타인에 대한 태도 및 관계기술 | 6   | -.23 | -.27  | -.42 ~ -.10 | -2.56**   |                |                | 102.67  | .000 |

가 산출되었으며, 역시 무선효과모형으로 가중치를 반영한 평균효과크기를 산출하였고, 그 값은  $-.45(p<.000)$ , 교정된 평균효과크기는  $-.38(p<.000)$ 이었다. 부적응의 5가지 하위 변인군인 정서적 안녕감(부정정서), 우울, 불안, 스트레스는  $-.48\sim-.56(p<.000)$ 의 효과크기와  $-.47\sim-.52(p<.000)$ 의 교정된 효과크기를 나타내었고, 그 외 정신장애 및 부적응은  $-.36(p<.000)$ 과  $-.28(p<.000)$ 의 교정된 효과크기를 나타내었다.

Cohen(1988)의 해석 기준에 따라 적응/부적응 심리 변인군의 평균 효과크기 및 교정된 효과크기는 큰 효과크기로 나타났으며, 그 하위 변인군들 또한 전반적으로 큰 효과크기를 보고하였다. 또 해당 평균효과크기의 신뢰도도 모두 통계적으로 유의하였다.

#### 긍정적/부정적 개인특성 변인군(중분류) 및 각 2가지 하위 변인군(소분류)의 효과크기

긍정적 개인특성 변인군에서는 총 85개의 효과크기가 산출되었다. 무선효과모형으로 가중치를 반영하여 85개의 효과크기에 대한 평균( $r+$ )을 산출하였으며, 그 결과 값은  $.48(p<.000)$ 이었다. 긍정적 개인특성의 2가지 하위 변인군인 조절·대처 전략 및 행동 변인군의 평균효과크기와 교정된 평균효과크기는  $.44(p<.000)$ ,  $.52(p<.000)$ 이고, 태도·성격 및 강점 변인군의 평균효과크기와 교정된 평균효과크기는  $.51(p<.000)$ ,  $.48(p<.000)$ 이었다.

또 부정적 개인특성 변인군에서는 총 88개의 효과크기가 산출되었으며, 역시 무선효과모형으로 가중치를 반영한 평균효과크기를 산출하였고, 그 값은  $-.45(p<.000)$ 였다. 부정적 개인특성의 2가지 하위 변인군인 조절·대처 전략 및 행동 변인군은  $-.49(p<.000)$ 의 평균효과크기를, 태도·성격 및 취약점은  $-.42(p<.000)$

의 평균효과크기와  $-.38(p<.000)$ 의 교정된 평균효과크기를 보고하였다.

Cohen(1988)의 해석 기준에 따라 긍정적/부정적 개인특성 변인군의 평균효과크기 역시 큰 효과크기로 나타났으며, 그 하위 변인군들 또한 전반적으로 큰 효과크기를 보고하였다. 또 해당 평균효과크기의 신뢰도도 모두 통계적으로 유의하였다.

#### 긍정적/부정적 대인관계 변인군(중분류) 및 각 2가지 하위 변인군(소분류)의 효과크기

긍정적 대인관계 변인군에서는 총 51개의 효과크기가 산출되었다. 무선효과모형으로 가중치를 반영하여 51개의 효과크기에 대한 평균( $r+$ )을 산출하였으며, 그 결과 값은  $.34(p<.000)$ , 교정된 평균 효과크기 값은  $.36(p<.000)$ 이었다. 긍정적 대인관계의 2가지 하위 변인군인 타인과의 관계 질·만족도 변인군의 평균효과크기는  $.38(p<.000)$ , 교정된 평균 효과크기는  $.41(p<.000)$ 이었고, 타인에 대한 태도 및 관계기술 변인군의 평균효과크기는  $.27(p<.000)$ 이었다.

또 부정적 대인관계 변인군에서는 총 33개의 효과크기가 산출되었으며, 역시 무선효과모형으로 가중치를 반영한 평균효과크기를 산출하였고, 그 값은  $-.40(p<.000)$ 이었다. 부정적 대인관계의 2가지 하위 변인군인 타인과의 관계 질·불만족도 변인군의 평균효과크기는  $-.43(p<.000)$ , 타인에 대한 태도 및 관계기술 변인군의 평균효과크기는  $-.23(p<.000)$ , 교정된 평균 효과크기는  $-.27(p<.000)$ 을 나타내었다.

Cohen(1988)의 해석 기준에 따라 긍정적/부정적 대인관계 변인군의 평균 효과크기는 중간~큰 효과크기를 나타냈으며, 그 하위 변인군들 또한 중간~큰 효과크기를 보고하였다.



또 해당 평균효과크기의 신뢰도도 모두 통계적으로 유의하였다.

## 논 의

본 연구에서는 자기자비와 심리적 건강과의 관계를 다룬 국내 연구들을 종합적·체계적으로 분석할 목적으로 메타분석을 수행하였다. 지금까지 국내에서 발표된 자기자비와 심리적 건강에 대한 경험적 연구 논문 총 114편을 대상으로 423개의 효과크기를 산출하여, 이를 크게 긍정적 심리 변인군과 부정적 심리 변인군으로 분류하였다. 그리고 긍정적 심리 변인군을 다시 적응, 긍정적 개인특성, 긍정적 대인관계의 3가지 하위 차원으로 중간 분류하고, 또 이를 각각 5가지 혹은 2가지의 세부 차원으로 소분류하였다. 부정적 심리 변인군도 마찬가지로 부적응, 부정적 개인특성, 부정적 대인관계의 3가지 중분류와 각각 5가지 혹은 2가지의 소분류로 나누었다. 본 연구의 주요 연구 결과는 다음과 같다.

먼저 분석대상 논문들의 일반적 특성에서 주목할 점은 국내에서 자기자비를 다룬 연구들이 주로 심리학 영역에서 수행되었고, 또 최근 몇 년간 관련 연구들이 꾸준히 증가하고 있다는 점이다. 이는 국내 심리학 연구 영역에서의 자기자비에 대한 관심이 반영된 결과라 볼 수 있다.

다음으로 변인군별 평균효과크기 결과 제시에 앞서, 연구결과의 타당성을 저해할 수 있는 출간오류의 점검 결과를 살펴보았다. 결과, 심리적 변인의 중분류 및 소분류의 모든 변인군에서 책상 서랍 문제로 인한 출간오류는 없는 것으로 나타났다. 이는 각 변인군별로 산

출된 평균효과크기가 발표되지 못한 연구들로 인해 과대추정되었을 가능성이 없음을 의미한다. 즉, 산출된 평균효과 크기는 그 결과가 충분히 타당하다고 해석할 수 있다. 또 다른 출판 편향 오류 점검 방법인 Trim-and-fill 분석에 따르면, 몇 가지 변인군에서 효과크기와 표준오차의 분포가 좌우대칭을 이루지 않아 출판 편향의 가능성이 제기되었다. 이러한 변인군에 한해 효과크기 값을 삽입 혹은 제거하여 교정된 평균효과크기 값을 제시함으로써, 출판 편향 오류에 대해 충분한 주의를 기울인 평균효과크기 분석 결과를 보고하고자 하였다.

자기자비와 심리적 건강에 대한 메타분석 결과, 대분류인 긍정적 심리 변인군과 부정적 심리 변인군 모두 비슷한 수준의 큰 평균효과 크기를 나타내었다. 이는 자기자비가 긍정적/부정적 심리 변인들 모두와 전반적으로 유의한 상관이 있음을 의미한다.

첫 번째 중분류인 적응/부적응 변인군의 경우, 효과크기의 개수에서 적응보다는 부적응 심리 변인들이 3배 정도 더 많이 추출되었다. 적응 변인군은 큰 평균효과크기( $r = .50$ )가, 부적응 변인군은 중간 평균효과크기( $r = -.38$ )가 나타났다. 이는 서양에서 이루어진 메타분석 연구 결과와는 상반되는 결과로, 서양 연구에서는 자기자비와 부적응적 심리 간의 평균효과크기( $r = -.54$ )가 적응적 심리와의 평균효과크기( $r = .47$ )보다 더 크게 나타났다. 이는 한국인에게는 서양인에게서와 달리 자기자비가 부적응보다는 적응 심리와 더 높은 관련성이 있다는 것을 시사한다.

그러나 적응/부적응 변인군의 하위 소분류 변인군인 정서적 안녕감의 긍정정서/부정정서의 평균효과크기를 비교해 보면, 주목할 만한 점이 발견된다. 한국인에게 자기자비는 전체

적으로 보면 부적응보다는 적응 심리와 관련이 높지만, 정서적인 안녕감의 측면에서만 살펴본다면 긍정정서( $r = .38$ )보다는 오히려 부정정서( $r = .52$ )의 절대적 평균효과크기가 훨씬 더 큰 것을 알 수 있다. 이는 서양의 메타분석 연구 결과와도 일치하며, 문화적 차이와 관계없이 자기자비는 높은 긍정정서보다는 낮은 부정정서와 더 관련이 있다고 볼 수 있다. 위협적 상황에서 자기자비는 정서적인 각성을 감소시키고, 평정심을 유지할 돕는다는 선행 연구 결과는 자기자비가 부정정서를 다루는 것과 관련이 있다는 추정을 지지해 준다(Leary et al., 2007; Lutz et al., 2004)

그 밖에 적응의 하위 변인군 중 심리적 안녕감, 부적응의 하위 변인군 중 불안은 가장 큰 평균 효과크기를 나타내었다(심리적 안녕감:  $r = .57$ ; 불안:  $r = .52$ ). 특히 심리적 안녕감의 경우 모든 변인군을 통틀어 자기자비와의 관계에서 가장 큰 효과크기를 나타냈으며, 이 역시 서양의 메타분석 연구의 결과( $r = .62$ )와 일치한다(MacBeth & Gumley, 2012; Zessin et al., 2015). 자기자비는 그 개념적 특성상 쾌락적 행복(hedonic well-being)보다는 자기실현적 행복(eudaimonic well-being)과 관련 될 것으로 예상되며, 이러한 점 때문에 심리적 안녕감과 관계에서 가장 높은 평균효과크기를 나타내었으리라 추측된다(Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston, 2014; Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston, 2015; Homan, 2016; Neff & Davidson, 2016; Ryan & Martela, 2016; Steger, 2016; Zessin et al., 2015)

두 번째 중분류인 긍정적/부정적 개인특성 변인군에서는 각각에서 비슷한 수준의 효과크기 수가 추출되었으며, 평균효과크기 또한 모두 크게 나타났다(긍정적 개인특성:  $r = .48$ ; 부

정적 개인특성:  $r = .45$ ). 소분류 하위 변인군 중 긍정적 조절·대처 전략 및 행동은 자기자비와 높은 정적 상관을, 부정적 조절·대처 전략 및 행동은 자기자비와 높은 부적 상관을 보였다(긍정적 조절·대처 전략 및 행동:  $r = .52$ ; 부정적 조절·대처 전략 및 행동:  $r = -.49$ ). 또 긍정적 태도·성격 및 강점은 부정적 태도·성격 및 취약점보다 자기자비와의 관계에서 더 큰 평균효과크기를 나타내었다(긍정적 태도·성격 및 강점:  $r = .48$ ; 부정적 태도·성격 및 취약점:  $r = -.38$ ). 전반적으로 개인특성과 관련해서 자기자비는 부정적 개인특성보다는 긍정적 개인특성과의 연관이 더 있다고 볼 수 있다.

끝으로 세 번째 중분류인 긍정적/부정적 대인관계 변인군에서는 긍정적 대인관계의 효과크기가 부정적 대인관계 효과크기보다 좀 더 많이 추출되었다. 자기자비에 관한 국내 연구 전체를 기준으로 봤을 때, 자기자비와 대인관계 관련 심리적 변인과의 관계를 다룬 연구는 상대적으로 적었다. 소분류 하위 변인군들의 평균 효과크기를 살펴보면, 자기자비와 타인과의 관계의 질·만족도/불만족도 변인군은 큰 평균효과크기를 나타냈으며, 이는 자기자비가 다른 사람과의 관계 만족과도 관련이 있음을 시사한다(타인과의 관계의 질·만족도:  $r = .41$ ; 타인과의 관계의 질·불만족도:  $r = -.43$ ). 반면, 타인에 대한 태도 및 관계기술과 관련된 심리 변인들과는 긍정적/부정적 대인관계 모두에서 중간 정도의 평균 효과크기를 보였다(긍정적 타인에 대한 태도 및 관계기술:  $r = .27$ ; 부정적 타인에 대한 태도 및 관계기술:  $r = .27$ ). 즉, 자기자비는 대인관계 유능성이나 공감, 역기능적 의사소통, 자기희생과 같은 타인에 대한 태도나 관계 기술과는 상대적

으로 큰 관련이 없다고 할 수 있다. 대인관계는 자기자비와의 관계에서 적응/부적응, 긍정적/부정적 개인특성 비해 조금 낮은 중간 정도의 효과크기를 보이고 있지만(긍정적 대인관계:  $r = .36$ ; 부정적 대인관계:  $r = -.40$ ), 이는 자기자비가 긍정적 대인관계 촉진과 부정적 대인관계 완화에 있어 의미있는 역할한다고 해석하기에는 무리가 없다.

본 메타분석 결과, 자기자비는 한국인의 심리적 적응/부적응, 긍정적/부정적 개인특성, 긍정적/부정적 대인관계 등 인간 심리의 전반에 걸친 다양한 변인들과 관련이 있는 것으로 나타났다. 그렇다면 오랫동안 심리학과 정신건강 분야에서 행복하고 건강한 삶을 위해 중요한 심리적 요인으로 간주되어 온 자기존중감은 메타분석에서 어떠한 결과를 보였을까? 국내의 자기존중감 관련 메타분석은 자기존중감 향상 프로그램의 효과를 종합하기 위한 메타분석이 대부분이었다(곽아람, 허만세, 이신영, 2015; 김근곤, 임신일, 박일선, 2015; 김신향, 김형수, 2014). 그 이유는 이미 자기존중감은 의심 할 여지없이 심리적 건강에 유용하다는 것을 전제하고 있기 때문이다. 즉, 국내 연구들은 자기존중감과 특정 심리적 변인의 관계를 메타분석으로 탐색할 필요보다는, 자기존중감의 순기능을 전제한 자기존중감 향상 프로그램의 효과성 입증에만 초점을 맞춰 온 것이다.

반면, 국외에서는 자기존중감과 특정 심리적 변인의 관계를 종합한 메타분석 연구가 다수 보고되었다. 한국과 유사한 특성을 공유할 것으로 예상되는 동양권 국가인 중국에서는 자기존중감과 공격성의 관계를 연구한 논문들을 종합하였는데, 평균효과크기는 중간정도( $r = .21$ )로 보고되었다(Teng, Liu, Guo, 2015). 또 대만에서는 자기존중감과 우울의 관계를 다룬

논문들을 메타분석하여 큰 효과크기( $r = .48$ )를 밝혀냈다(Chen, Chiu, Huang, 2013). 그 밖에서양에서는 자기존중감과 과체중( $r = .18$ ), 내집단 편향( $r = .30$ ), 우울( $r = .57$ ) 및 불안( $r = .40$ ) 등 다양한 심리적 변인과의 관계를 다룬 메타분석 연구들이 진행되었다(Abersson et al., 2000; Miller & Downey, 1999; Sowislo & Orth, 2013). 자기존중감 관련 선행 메타분석 연구들은 자기존중감의 심리적 유용성에만 주목하지 않았다. 공격성, 내집단 편향과 같은 심리적 변인과 자기존중감의 관계를 종합한 메타분석 연구의 경우는 최근 제기된 자기존중감의 역기능 가능성 주장에 대한 근거를 제공하기 위해 수행되었다. 즉, 자기존중감에도 공격성, 내집단 편향과 같은 취약점이 존재할 수 있다는 가정을 입증하기 위해 진행된 연구들의 결과를 종합한 것이다.

자기존중감의 한계점을 보완하는 대안적 개념 중 하나인 자기자비가 주목을 받고, 그 유용성이 입증되기 시작하면서, 자기존중감과 자기자비 연구들의 메타분석 결과를 비교한 연구도 발표되었다(Mueller, 2016). Mueller(2016)는 자기존중감과 공감, 자기자비와 공감의 관계를 다룬 논문들을 수집하여, 각각에 대해 메타분석을 수행하였다. 그는 공감을 Davis (1983)의 제안에 따라 다차원적 특성을 가진 개념으로 파악해 공감적 염려(empathic concern), 조망 수용능력(perspective taking), 개인적 고통(personal distress)이라는 3가지 하위 차원으로 나누고, 각 차원과 자기존중감 및 자기자비와의 관계를 다룬 연구들을 메타분석하였다. 그 결과, 공감적 염려에서는 자기존중감( $r = .14$ )과 자기자비( $r = .08$ ) 모두 작은 효과크기를 보였고, 조망수용능력과 개인적 고통에서는 자기존중감에 비해 자기자비가 더 큰 효과크기를 보여주

었다([조망수용능력] 자기존중감:  $r = .16$ , 자기 자비:  $r = .31$ ; [개인적 고통] 자기존중감:  $r = -.27$ , 자기자비:  $r = .35$ ). 즉, 자기자비는 자기 존중감에 비해 공감 능력 중에서 타인의 관점에서 타인의 감정·의도·욕구를 추론하는 능력(조망수용능력)과 타인의 부정적인 경험에 대해 함께 불안과 불쾌감을 경험하는 능력(개인적 고통)과의 관련성이 더 크다고 볼 수 있다.

자기자비 개념을 처음으로 제안한 Neff(2003)를 비롯해 자기자비 연구에 지속적인 관심을 두어 온 국·내외 몇몇 학자들은 최근 자기자비가 자신의 심리적 건강에서 더 나아가 타인의 안녕에 어떤 영향을 미칠 수 있는지에 대해 궁금증을 확장하고, 이를 탐색하고자 시도하고 있다(박세란, 2016; Neff & Pommier, 2013; Pommier, 2011). 공감과 자기존중감 및 자기자비의 관계에 대한 메타분석 결과 비교 연구(Mueller, 2016)에서도 알 수 있듯, 자기자비는 자기존중감보다 특정 측면에서 타인에 대한 공감적 배려와 더 관련이 있다. 본 메타분석에서도 타인 관련 심리적 변인을 다룬 국내 자기자비 연구들을 통해 효과크기를 도출, 긍정적/부정적 타인에 대한 태도 및 관계기술의 군집으로 분류하여 중간 정도의 평균효과크기를 산출해내었다(긍정적 타인에 대한 태도 및 관계기술:  $r = .27$ ; 부정적 타인에 대한 태도 및 관계기술:  $r = -.27$ ). 그러나 국내·외를 막론하고 아직 자기자비와 타인 관련 심리적 변인과의 관계를 탐색한 연구는 많이 부족한 실정이다. 자기자비가 나뿐만 아니라 타인에 대한 자비와도 관련성을 보이는 만큼, 앞으로 이에 대한 연구도 충분히 이루어져야 하겠다.

본 메타분석을 위해 자기자비 관련 연구들을 총괄적으로 살펴 본 결과, 국내 연구 동향

에서 몇 가지 한계점을 발견하게 되었다.

먼저, 첫 번째 한계점은 연구대상의 불균형이다. 국내의 자기자비 연구들은 연구대상이 초기 성인기인 대학생 집단에 편중되어 있다. 이는 국외 연구들의 경우도 예외는 아니다. 자기자비 개념은 '자신의 취약성이나 부족함을 경험했을 때' 스스로에게 갖는 태도를 의미하므로, 노화가 진행되면서 다양한 측면에서 상실과 능력 저하를 경험하고 있는 중·노년기나 갑작스런 장애·질병을 갖게 된 집단, 실패를 경험하고 있는 집단 등이 자기자비를 연구하기에 보다 더 적합한 연구대상이라 할 수 있다. 향후 자기자비 개념에 대한 보다 깊은 이해를 위해서는 지금보다 다양한 연령층 및 특수한 상황 경험 집단을 대상으로 한 연구들이 더욱 활발히 이루어져야 할 것이다. 본 메타분석에서는 국내 연구들의 특정 연구대상 편향으로 인해 연령별 효과크기를 비교하기에는 자료의 한계가 있어, 일반적인 메타분석 연구에서 제시하는 연령별 효과크기의 차이를 제시하지 못하였다. 자기자비는 그 개념적 특성을 고려해 볼 때, 발달시기에 따른 효과에서 차이를 보일 것으로 예상된다. 추후에는 좀 더 다양한 연령을 대상으로 한 연구가 충분히 수행되어, 연령에 따른 자기자비의 효과 비교가 가능할 수 있기를 바란다.

또 다른 한계점은 자기자비와 특정 심리적 변인의 관계에서 조절변인을 탐색하기 어렵다는 점이다. 본 메타분석에서 도출한 효과크기들은 연구간 이질성이 크게 나타났다. 이러한 이질성에 대한 추가적 설명을 위해서는 조절변인의 탐색이 필요하다. 자기자비의 성차를 보고한 연구들을 메타분석 한 결과에 따르면(Yarnell et al., 2015), 남성에 대한 자기자비의 효과크기가 여성보다 약간 더 높아, 앞으로

자기자비 관련 연구와 개입에서 성별에 따른 차이를 고려 할 필요가 있는 것으로 나타났다. 성별은 자기자비와 심리적 변인의 관계에 있어 조절변인이 될 수 있다. 그러나 국내의 자기자비 연구들은 남성과 여성을 구분하여 분석한 결과를 보고한 경우가 드물어, 효과크기의 이질성을 설명하는데 성별을 조절변인으로 설정하는 것은 불가능하다. 추후 연구들은 한국인에게도 자기자비의 성차가 존재하는지 확인하고 성차가 자기자비와 특정 심리적 변인 간의 조절변인 역할을 하는지 탐색할 수 있도록, 남성과 여성 각각에 대한 세부적인 분석 결과를 보고하려는 노력을 해야 할 것이다. 또한 성별 이외의 다른 조절변인에 대한 탐색적 시도도 필요할 것으로 보인다.

마지막 한계점은 자기자비의 하위요인에 따른 연구결과 보고의 미흡함이다. Neff(2003)는 자기자비가 3가지 차원의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다고 제안하였다. 3가지 차원은 각각 긍정적 자기자비와 부정적 자기자비의 대립된 쌍으로 이루어져 있다(자기친절 대 자기판단, 인간 삶의 보편성에 대한 통찰 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시). 국외에서는 자기자비의 각각의 하위요인들과 정신병리 관련 변인간의 관계를 보고한 논문들을 토대로, 자기자비의 하위 긍정적 요인 3가지(자기친절, 인간 삶의 보편성에 대한 통찰, 마음챙김)와 부정적 요인 3가지(자기판단, 고립, 과잉동일시)가 정신병리와의 관계에서 평균효과크기의 차이가 얼마나 나타나는지, 메타분석 연구(Muris & Petrocchi, 2016)를 통해 살펴보았다. 그 결과, 정신병리는 자기자비의 긍정적 요인들보다 부정적 요인들과의 관계에서 더 큰 효과크기를 나타내었다(긍정적 요인:  $r = -.31$ ; 부정적 요인:  $r = .48$ ). 즉, 정신병리는 자신을 비

판하고, 자신의 부정적 경험에 대해 고립감을 느끼며, 그 상황에 과도하게 자신을 몰입시키는 것과 더 관련이 컸다. 이처럼 자기자비의 하위요인에 따라라도 심리적 변인에 미치는 영향에서 차이가 발견되었다. 그러나 국내 연구들의 절반 이상이 자기자비 측정치의 산술된 총점을 기준으로 결과를 보고하고 있어, 자기자비의 하위요인별 역할에 대한 깊이 있는 탐색이 어렵다. 또 자기자비 연구가 국내에서 다수 이루어지면서, 일부 학자들은 Neff(2003)가 제안한 자기자비의 하위요인 구조가 한국인에게서는 명확히 드러나지 않거나, 다른 요인 구조로 나타날 수 있다는 점을 지적하기도 한다(구도연, 정민철, 2016; 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). 실제로 몇몇 국내 연구들에서 하위요인별 결과를 보고한 경우, Neff(2003)가 제안한 대로 6요인으로 보고하거나, 별도의 요인분석 과정을 거쳐 4요인 또는 3요인으로 보고하는 등 혼재된 요인구조를 보여주었다. 본 메타분석에 포함된 국내연구 114편 중, 60편은 자기자비의 산술된 총점만을 연구 결과에 활용하였고, 23편은 6요인, 1편은 4요인, 30편은 3요인의 하위요인별 분석 결과를 함께 보고하였다. 향후 수행될 연구에서는 한국인에게 보다 잘 적용될 수 있는 자기자비의 하위요인 구조를 탐색하는 것과 더불어 하위 요인별 상세한 분석 결과를 밝혀, 한국인의 자기자비에 대한 보다 심도 있는 이해가 가능하도록 해야 할 것이다.

본 연구는 메타분석을 통해, 새로운 심리학적 개념으로써 국내에서도 활발히 연구되어 온 자기자비에 대한 종합적 이해를 도모하고, 그 유용성을 확인하고자 하였다. 사실 메타분석에서 제시하고 있는 효과크기는 상관관계를 의미하는 개념이므로, 변인간의 인과관계를

파악할 수는 없다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 자기자비와 그 동안 국내에서 연구되어 온 다양한 심리적 변인들과의 관계를 총괄적·체계적으로 분석하고, 자기자비가 상대적으로 어떤 심리적 변인군과 더 관련이 있는지 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 또한 본 연구를 통해 산출된 평균효과크기는 자기자비와 심리적 변인의 인과관계를 추론할 수 있는 바탕이 되어, 향후 연구에 풍부한 아이디어를 제공하는 유용한 근거가 될 것이다.

자기존중감 만능주의 속에 살며, 자기존중감을 높이기 위한 갖은 노력을 통해서도 찾을 수 없었던 우리의 행복과 심리적 건강이 자기자비를 통해 발견될 수 있기를 바라며, 본 연구가 자기자비의 심리학적 연구에 보탬이 될 것을 기대해 본다.

### 참고문헌

\* 표가 있는 것은 메타분석에 포함된 논문임.  
\*강선모 (2014). 부모화가 안녕감에 미치는 영향에 있어 자기자비의 매개효과. *인문학논총*, 36, 431-458.  
\*고성원 (2015). 지각된 정서적 유능성이 종업원의 정신건강 문제에 미치는 영향: 자기자비 및 자기침묵의 매개효과. *광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문*.  
\*고옥주, 장진이, 이지연 (2015). 대학생의 자기자비 수준별 대인간 외상 경험과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계: 자기체계 손상의 매개효과. *사회과학연구*, 26(3), 81-101.  
\*고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. *고려대*

학교 대학원 박사학위논문.

\*고혜민 (2015). 대학생 생활 스트레스와 폭식행동의 관계에서 부모지지, 자기자비의 조절효과. *명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.  
곽아람, 허만세, 이신영 (2015). 노인의 자아존중감 향상 프로그램 효과성에 대한 메타분석. *한국노년학*, 35, 315-335.  
구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 160-169.  
\*권민혁 (2014). 부정적 생활사건과 우울증상의 관계: 자기자비의 조절효과. *대구대학교 대학원 석사학위논문*.  
\*김가희 (2014). 불확실성에 대한 인내력 부족이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. *건양대학교 대학원 석사학위논문*.  
\*김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.  
\*김경희, 이희경 (2015). 대인관계 유능성에 대한 긍정정서의 영향: 경험 회피와 자기자비, 인지적 공감의 경로 탐색. *상담학연구*, 16(6), 83-107.  
김근곤, 임신일, 박일선 (2015). 국내 자존감 향상 프로그램 메타분석. *교육종합연구*, 13(1), 21-42.  
\*김미선, 홍혜영 (2015). 외상 정서와 용서 간의 관계에서 자기-자비의 조절효과. *상담학연구*, 16(2), 77-96.  
김미점, 조한익 (2015). 희망과 적응관련 변인의 관계에 관한 메타분석. *교육심리연구*, 29(2), 331-360.

- \*김성주 (2014). 내현적자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김소연 (2014). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김송이 (2012). 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김신내 (2014). 상담자의 직무스트레스와 소진의 관계에서 자기자비와 사회적 지지의 조절효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. 청소년상담연구, 22(1), 27-45.
- 김신향, 김형수 (2014). 노인의 자아존중감과 우울 프로그램의 효과성에 대한 메타분석. 사회과학연구, 40(3), 77-97.
- \*김연수, 조성호 (2014). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. 발달지원연구, 3(2), 93-108.
- \*김예리 (2016). 저소득 가정 아동의 부모-자녀 관계와 또래상호작용이 아동의 심리사회적 적응에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 605-621.
- \*김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 18(1), 219-238.
- \*김인숙 (2015). 대학생의 성인애착과 스트레스 대처전략의 관계: 자기자비의 매개효과 검증. 순천향대학교 대학원 석사학위논문.
- \*김중운, 양민정 (2015). 여고생의 스트레스와 폭식행동 간의 관계에서 우울과 자기자비의 매개효과 검증. 학습자중심교과교육연구, 15(7), 545-565.
- \*김준표, 남석인 (2015). 노인의 고독감이 성공적 노화에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과 검증. 한국노년학, 35(3), 671-687.
- \*김한주 (2010). 부정적 평가에 대한 공격적 반응과 자아존중감의 관계: 자기애적 성격과 자기자비의 중재효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- \*남유나 (2014). 한국판 Thompson의 자기비난 수준 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- \*노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울증상의 매개 역할. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-754.
- \*노지애, 조현주 (2015). 상담자의 자기자비, 마음챙김, 긍정적 사고가 작업동맹에 미치는 영향. 청소년학연구, 22(4), 49-72.
- \*류석진 (2013). 부부갈등이 결혼만족도에 미치는 영향: 역기능적 의사소통의 매개효과와 자기자비의 조절효과. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- \*문은주, 최해연 (2015). 정서처리과정에서 자기자비의 역할. 한국심리학회: 건강, 20(1), 1-16.
- \*문진영 (2014). 청소년의 메타인지와 자기자비가 도덕지능에 미치는 영향. 충북대학교 대학원 석사학위논문.

- \*문현정 (2015). 우울과 지연행동의 관계에서 회피분산적 정서조절과 자기-자비의 매개효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박나혜 (2016). 자기초점적주의와 폭식행동의 관계: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박문정 (2015). 청소년이 지각한 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향. 동덕여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박민정 (2013). 초등학생용 자기자비 검사의 타당화 연구. 춘천교육대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. 상담학 연구, 14(6), 3691-3707.
- \*박세나 (2015). 고등학생의 우울취약성과 대인관계문제에서 자기자비의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박세란 (2015). The Mediating Effect of Acceptance on Self Compassion and Psychological Health. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2015(1), 321-321.
- \*박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- \*박세란 (2016). 자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향. 인지행동치료, 16(2), 187-212.
- \*박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- \*박세란, 이훈진 (2015). 부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과의 비교. 한국심리학회지: 임상, 34(4), 877-907.
- \*박신유 (2014). 자기자비와 심리적 안녕감의 관계에서 정서인식 명확성과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- \*박은주 (2015). 음악치료 전공생의 평가염려 완벽주의가 임상불안에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박정하 (2016). 자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략과 정서인식 명확성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박지선 (2014). 자기자비, 대학생생활스트레스, 스트레스 대처전략 간 관계. 스트레스연구, 22(3), 131-138.
- \*박찬미 (2014). 자기자비와 연인관계만족 사이에서 문제해결행동의 매개효과: 자기효과와 상대방효과 분석(APIM). 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*박채연 (2013). 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비(慈悲)의 조절 및 매개 효과. 서울사이버대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- \*박혜린 (2015). 여자 대학생의 자기자비, 우울 및 불안이 섭식태도에 미치는 영향. 아동가족치료연구, 13, 35-53.
- \*박희정 (2015). 정서적 학대 경험과 우울증상의 관계: 낮은 자기자비의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- \*방초아, 신희천 (2016). 미혼커플의 자기자비가 관계만족에 미치는 영향: 자기-상대방 상호의존성 모델을 적용한 적응적 갈등해결전략의 매개효과 분석. 심리유형과 인간



- 발달, 17(1), 59-80.
- \*백서연 (2016). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비와 사회적 지지의 조절효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*백소영 (2016). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- \*선주연, 신희천 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기-자비의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 3183-3200.
- 설경옥, 박지은, 박선영 (2012). 종교성과 정신건강과의 관계 메타분석: 국내 학회지 게재논문(1995-2011)을 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 617-642.
- \*손슬기 (2014). 대학생 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기 자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*심우엽 (2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 초등교육연구, 27(1), 83-102.
- \*심우엽 (2014). 초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 한국초등교육, 25(2), 1-16.
- \*심우엽 (2015). 초등학생의 외모만족도와 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 춘천교육대학교 대학원 석사학위논문.
- \*심은수, 이봉건 (2016). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 스트레스연구, 24(2), 65-74.
- \*심현례 (2015). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개된 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*안세은 (2014). 내면화된 수치심이 대인관계능력에 미치는 영향: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- \*안혜영 (2015). 초등학생의 자기애적 성향과 공격성 및 공감과의 관계에서 자기자비의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- \*양상식, 이상규, 정숙자 (2012). 지역사회 주민의 음주수준별 지각된 스트레스, 음주기대 및 자기-자비 특성 비교. 한국알코올과학회지, 13(2), 13-25.
- \*양선미, 박경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 청소년학연구, 22(8), 105-130.
- \*양영미 (2016). 성인애착과 결혼만족도의 관계: 자기자비의 조절효과. 서울여자대학교 특수치료전문 대학원 석사학위논문.
- \*예수빈 (2015). 지각된 정서적 학대와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- \*오영미 (2014). 초등학생의 학업 스트레스와 학교 적응의 관계에서 자기 자비의 매개효과. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.
- \*오현미 (2010). 부모의 양육방식과 청소년의 행복감과 관계: 자기자비의 역할. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 관한 메타분석: 1997년-2013년 국내연구를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 33(2), 441-465.
- \*유연화 (2012). 자기자비와 생활 스트레스가 청소년의 우울증상과 정신적 웰빙에 미치는 영향: 정서조절전략의 매개역할 검증. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- \*유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생

- 활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- \*유임경 (2015). 청소년이 지각한 부모의 심리적 통제와 청소년의 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- \*유지혜 (2014). 수치심과 이상섭식행동의 관계에서 정서조절전략과 자기자비의 매개효과연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*유하늘 (2014). 대학생의 자기자비, 인지적 정서조절전략, 그리고 특성불안 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*윤혜경 (2016). 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이병관, 문영숙 (2015). 기부 동기와 기부 의도에 영향을 미치는 심리적 요인: 기부와 자기자비의 관계성에 관한 탐색적 연구. 광고연구, 107, 126-158.
- \*이병관, 박기석, 김수민 (2014). 자기자비 성향과 소비자 마음챙김, 소비중독간의 관계에 관한 연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2014(1), 397-397.
- \*이병관, 박기석, 양덕모 (2014). 소비자 자기자비 성향이 소비조절과 과시소비에 미치는 효과연구. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2014(1), 398-398.
- \*이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93- 112.
- \*이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제: 일반인을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 32(4), 835-851.
- \*이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 대학원 박사학위논문.
- \*이소라 (2010). 자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이수정 (2014). 소방공무원의 외상사건 경험과 외상후 스트레스 장애와의 관계에서 자기자비와 소명의식의 영향. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- \*이신혜, 조용래 (2014). 자기 자비의 부족이 여자 청소년의 폭식행동에 미치는 영향과 그 기제: 신체 불만족, 섭식절제 및 부적 정서의 매개효과. 인지행동치료, 14(1), 103-121.
- \*이연정, 김현숙 (2016). 부정적 평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 학습자중심교과교육연구, 16(1), 213-229.
- \*이우경 (2008). 중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- \*이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-자애(慈愛), 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 127-146.
- \*이유미 (2013). 특성불안과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비심의 조절효과: 외상경험의 유무에 따라서. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-439.

- \*이인아 (2013). 초등학교 6학년의 부모애착과 사회성의 관계에서 자기자비와 공감의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- \*이정란 (2013). 자기자비, 자아탄력성 그리고 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이정령 (2013). 성인애착과 심리적 건강과의 관계: 자기자비의 매개 효과. 서울불교대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이정은 (2016). 상담자의 정서전염에 대한 민감성이 공감피로에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*이지은 (2016). 청소년기 집단 따돌림 피해경험이 대학생의 적응에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*임윤선 (2012). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*장 문 (2010). 자기-자비, 주관적 안녕감 및 정신건강 간의 관계: 중국 대학생과 한국 대학생의 비교. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- \*장우승 (2015). 자기자비가 학업지연에 미치는 영향: 실패공포의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- \*전민 (2012). 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- \*정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. 한국심리학회지: 발달, 27(4), 117-138.
- \*정은영, 이선영 (2008). 마음챙김, 자기-자비, 자기-존중감의 관계. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2008(1), 550-551.
- \*정재훈 (2013). 우울, 회피 대처, 생존 및 대처신념과 자기 자비가 자살생각과 자살의도에 미치는 영향. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- \*정희진 (2016). 사회적으로 부과된 완벽주의와 학업적 지연행동간의 관계: 자기자비를 매개로. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- \*조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. 한국심리학회지: 임상, 30(3), 767-787.
- \*조인숙, 안희영 (2016). 마음챙김, 자기 자비, 정서지능과의 관계 연구. 한국불교학, 77, 641-671.
- \*조한익, 서은경 (2016). 중학생의 자기에가 사이버 폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. 미래청소년학회지, 13(1), 21-41.
- \*조현주 (2011). 한국판 자기비판/자기공격과 자기위안 형태척도의 신뢰도와 타당도 연구. 인지행동치료, 11(2), 137-154.
- \*조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- \*조현진 (2014). 청소년의 학업스트레스와 안녕감 간의 관계에서 자기연민의 매개효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- \*진현정, 이기학 (2009). Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구. 청소년상담연구, 17(2), 1-20.
- \*차지연 (2015). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. 성신여자대학

- 교 대학원 석사학위논문.
- \*최보라 (2014). 자기자비와 시험불안의 관계: 수행회피 학습동기와 수행접근 학습동기의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- \*최서연, 최윤정 (2016). 중·고등학교 청소년의 신체에 대한 수치심과 섭식태도의 관계: 자기자비의 조절효과. *아시아교육연구*, 17(2), 79-102.
- \*최영민 (2011). Self-compassion enhancement program for college students high on social comparison tendency. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2015). 2015 한국의 사회동향. <http://kostat.go.kr>에서 2017. 08. 25. 자료 얻음.
- \*하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향: 자기자비와 반추의 매개효과. *상담학연구*, 14(6), 3433-3452.
- \*허윤희 (2016). 부모애착과 자기자비의 관계에서 삶의 의미의 매개 효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 황성동 (2014). 알기 쉬운 메타분석의 이해. 서울: 학지사.
- \*황수덕 (2015). 역기능적 완벽주의와 실패 상황에서 자기가치감 보호성향과의 관계에서 자기자비와 자존감의 역할. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- \*황윤정 (2015). 성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- Abernon, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 157-173.
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *The self in social judgment* (pp. 85-106). New York, NY: Psychological Press.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American Psychiatric Association (2015). DSM-5 정신질환의 진단 및 통계 편람 [Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5]. (권준수 역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판).
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1-44.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(1), 141 - 156.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. (2009). *Introduction to meta-analysis*. Chichester, UK: Wiley.
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P., & Rothstein, H. (2010). A basic introduction for fixed-effect and random-effects models for meta-analysis. *Research Synthesis Method*, 1,

- 97-111.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem: A new concept of man's psychological nature*. Los Angeles, CA: Nash Pub. Corp.
- Brown, R. P., & Zeigler-Hill, V. (2004). Narcissism and the nonequivalence of self-esteem measures: A matter of dominance? *Journal of Research in Personality, 38*(6), 585 - 592.
- Chen, S. J., Chiu, C. H., & Huang, C. (2013). Self-esteem and depression in a Taiwanese population: A meta-analysis. *Social Behavior and Personality, 41*(4), 577-586.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral science (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Cooper, H. (2010). *Research synthesis and meta-analysis*. Thousand Oaks, CA: SAGE publications, Inc.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman & Company.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392-414.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894-908.
- Crocker, J., Thompson, L., McGraw, K., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(5), 907 - 916.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 44*(1), 113 - 126.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York, NY: Plenum Press.
- Duval, S., & Tweedie, K. (2000). Trim and fill: A simple funnel-plot-based method of testing and adjusting for publication bias in meta-analysis. *Biometrics, 56*, 455-463.
- Ellis, A., & London, T. (1993). *The case against self-esteem: How the self-esteem movement is damaging our children and culture*. Chicago, IL: Garfield Press.
- Fein, S., & Spencer, S. J. (1997). Prejudice as self-image maintenance: Affirming the self through derogating others. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(1), 31-44.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 36*(2), 203-216.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies, 16*(5), 1263-1280.
- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and mental health: A meta-analysis of recent studies. *Journal for the Scientific Study of Religion, 42*(1), 43-55.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A*

- developmental perspective*. New York, NY: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York, NY: Guilford Press.
- Hewitt, J. P. (1998). *The myth of self-esteem: Finding happiness and solving problems in America*. New York, NY: St. Martin's Press.
- Homan, K. J. (2016). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & Mental Health*, 1-8.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York, NY: Henry Holt.
- Jordan, C. H., Spencer, S. J., Zanna, M. P., Hoshino-Browne, E., & Correll, J. (2003). Secure and defensive high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(5), 969-978.
- Jost, J. T., Glaser, J., Kruglanski, A. W., & Sulloway, F. J. (2003). Political conservatism as motivated social cognition. *Psychological Bulletin*, 129(3), 339-375.
- Kernis, M. H. (2003a). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14(1), 83 - 89.
- Kernis, M. H. (2003b). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1-26.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kernis, M. H. (2013). *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives*. New York, NY: Psychology Press.
- Leary, M. R., Schreindorfer, L. S., & Haupt, A. L. (1995). The role of low self-esteem in emotional and behavioral problems: Why is low self-esteem dysfunctional? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(3), 297-314.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Linley, P. A., Joseph, S., & Seligman, M. E. P. (2004). *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Lipsy, M. W., & Wilson, D. B. (2001). *Practical meta-analysis*. Thousand Oaks, California: Sage.
- Littell, J. H., Corcoran, J., & Pillai, V. (2008). *Systematic reviews and meta-analysis*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2003). *Positive psychological assessment*. Washington: APA.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 616-628.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(46), 16369-16373.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., & DiMatteo, M. R. (2006). What are the differences between

- happiness and self-esteem. *Social Indicators Research*, 78(3), 363-404.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- McKay, M. & Fanning, P. (1987). *Self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger.
- McMillan, J. H., Singh, J., & Simonetta, L. G. (1994). The tyranny of self-oriented self-esteem. *Educational Horizons*, 72(3), 141 - 145.
- Miller, C. T., & Downey, K. T. (1999). A meta-analysis of heavyweight and self-esteem. *Personality and Social Psychology Review*, 3(1), 68-84.
- Molino, A. (1998). *The couch and the tree: Dialogues in psychoanalysis and Buddhism*. New York: North Point Press.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- Mueller, R. M. (2016). Perspective taking, empathic concern, and personal distress: A preliminary meta-analytic study of correlates with self-esteem and self-compassion. *Faculty Research. Paper 11*.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2016). Protection or vulnerability? A meta analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*. Published online in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., & Davidson, O. (2016). Self-compassion. In I. Ivztan, & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing* (pp. 37-58). New York, NY: Routledge.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., & Pommier, E. A. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.

- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejitthirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Nisker, W. (1998). *Buddha's nature*. New York: Bantam.
- Pommier, E. A. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences, 72*, 1174.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130*(3), 43-468.
- Rockcliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry, 5*, 132 - 139.
- Rosenberg M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York, NY: Basic Books.
- Rosenthal, K. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin, 86*, 638-641.
- Rubin, J. B. (1996). *Psychoanalysis and Buddhism: Toward an integration*. New York: Plenum.
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2006). What is optimal self-esteem? The cultivation and consequences of contingent vs. true self-esteem as viewed from the self-determination theory perspective. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (pp. 125-131). New York, NY: Psychology Press.
- Ryan, R. M., & Martela, F. (2016). Eudaimonia as a way of living: Connecting Aristotle with self-determination theory. In *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 109-122). Switzerland: Springer International Publishing.
- Sedikides, C. (1993). Assessment, enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(2), 317 - 338.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science, 3*(2), 102-116.
- Shadish, W. R. & Haddock, C. K. (1994). Combining estimates of effect size. In H. Cooper, & L. V. Hedges (Eds.), *The handbook of research synthesis* (pp. 261-281). New York, NY: Russell Sage Foundation.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. London: Sage.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of positive psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies.



- Psychological Bulletin*, 139(1), 213-240.
- Steger, M. F. (2016). Hedonia, eudaimonia, and meaning: Me versus Us; Fleeting versus Enduring. In J. Vittersø (Ed.), *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 175-182). Switzerland: Springer International Publishing.
- Steinem, G. (1992). *Revolution from within: A book of self-esteem*. Boston, MA: little, Brown and Company.
- Swann, W. B. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem*. New York, NY: Freeman.
- Taris, T. W. (2000). Dispositional need for cognitive closure and self-enhancing beliefs. *Journal of Social Psychology*, 140(1), 35-50.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
- Teng, Z., Liu, Y., & Guo, C. (2015). A meta-analysis of the relationship between self-esteem and aggression among Chinese students. *Aggression and Violent Behavior*, 21, 45-54.
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In R. F. Baumeister (Ed.), *The Self in Social Psychology* (pp. 446-460). New York, NY: Psychological Press.
- UN (2016). World Happiness Report 2016. <http://worldhappiness.report/>에서 2017. 08. 25. 자료 얻음.
- Van der Gucht, E., Morriss, R., Lancaster, G., Kinderman, P., & Bentall, R. P. (2009). Psychological processes in bipolar affective disorder: Negative cognitive style and reward processing. *British Journal of Psychiatry*, 194(2), 146 - 151.
- Wallace, B. A., & Shapiro, S. L. (2006). Mental balance and well-being: Building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 690-701.
- Wispe, L.(1991). *The psychology of sympathy*. New York, NY: Plenum.
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.
- Yonker, J. E., Schnabelrauch, C. A., & DeHaan, L. G. (2012). The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review. *Journal of Adolescence*, 35(2), 299-314.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- 1차원고접수 : 2017. 03. 27.  
수정원고접수 : 2017. 07. 26.  
최종게재결정 : 2017. 09. 04.

한국심리학회지 : 일반

*Korean Journal of Psychology: General*

2017, Vol. 36, No. 3, 325-358

<http://dx.doi.org/10.22257/kjp.2017.09.36.3.325>

## Meta-Analytic Review on the Relationship between Self-compassion and Psychological Health of Korean

Soo-Bin Kim

Young-Ju Chong

Young-Sook Chong

Department of Psychology, Pusan National University

We employed meta-analysis to identify associations between self-compassion and various psychological variables using Korean literature. Various psychological variables were categorized by mutual consent of researchers who referred to the relative previous researches and hand books of psychology. We gathered 114 dissertations and journal articles published in Korea until now, including a total of 423 effect sizes, and calculated mean effect sizes using CMA2. We found large effect sizes for the relationships between self-compassion and positive psychological variables group of  $r = .45$ , and between self-compassion and negative psychological variables group of  $r = -.44$ . In addition, sub forms of positive psychological variables group and negative psychological variables group had statistically significant relationships with self-compassion. According to the results, we determined that self-compassion is an important explanatory and meaningful variable in understanding psychology of Korean. This study could help explore and develop the evidence for self-compassion in psychology.

*Key words* : self-compassion, psychological health, positive psychological variables, negative psychological variables, meta-analysis