



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계  
유능성 향상을 위한 자기자비  
프로그램 개발 및 효과

이 연 옥

제주대학교 대학원

교육학과

2024년 2월



내현적 자기에 성향 대학생의  
대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비  
프로그램 개발 및 효과

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

이 연 옥

제주대학교 대학원

교육학과

지도교수 최 보 영

이연옥의 교육학 박사학위 논문을 인준함

2023년 12월

심사위원장 김 성 봉 (인)

위 원 박 정 환 (인)

위 원 강 대 옥 (인)

위 원 박 한 샘 (인)

위 원 최 보 영 (인)

Development and Effectiveness of a  
self-compassion Program for Improve  
Interpersonal competence in college  
students with covert Narcissism tendency

Lee, Yeon Ok

(Supervised by Professor Choi Bo-Young)

A thesis submitted in partial fulfillment of the  
requirement for the degree of Doctor of education

2024. 2.

This thesis has been examined and approved.

Department of Education  
GRADUATE SCHOOL  
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

# 목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	7
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	10
1. 내현적 자기애	10
가. 자기애의 개념	10
나. 내현적 자기애	12
다. 대학생의 내현적 자기애	14
2. 자기자비	15
가. 자기자비의 개념	15
나. 자기자비의 구성요소	16
다. 자기자비와 내현적 자기애의 관계	18
3. 대인관계 유능성	19
가. 대인관계 유능성의 개념	19
나. 대학생의 대인관계 유능성	21
다. 대인관계 유능성과 내현적 자기애의 관계	22
라. 대인관계 유능성과 자기자비 및 내현적 자기애의 관계	23
4. 자기자비 프로그램	25
가. 자기자비 프로그램의 이해	25
나. 자기자비 프로그램의 선행연구 분석	27
다. 자기자비 프로그램과 내현적 자기애	31
III. 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발	33
1. 프로그램 개발 모형	33
2. 프로그램 개발 과정	39

IV. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과 검증 .....	76
1. 효과 검증 방법 및 과정 .....	76
2. 양적 분석 결과 .....	84
3. 내용 분석 결과 .....	107
 V. 논의 및 결론	
1. 논의 .....	121
가. 프로그램 개발에 대한 논의 .....	121
나. 프로그램 효과에 대한 논의 .....	124
2. 결론 및 제언 .....	128
 참고문헌 .....	130
부록 .....	147
Abstract .....	191

## 표 목차

표 II-1. 자기자비 프로그램의 선행연구 .....	30
표 III-1. 프로그램 개발모형 선행연구 .....	36
표 III-2. 김창대 외(2011)의 프로그램 개발모형 .....	37
표 III-3. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성을 위한 자기자비 프로그램 개발모형 .....	38
표 III-4. 요구조사 대상의 일반적 특성 .....	40
표 III-5. 자기자비 프로그램의 필요성 .....	41
표 III-6. 주제 선호도 .....	42
표 III-7. 참여의사 및 도움정도 .....	43
표 III-8. 운영시간 및 진행방법 .....	44
표 III-9. 자기자비의 현재수준 .....	46
표 III-10. 자기자비 프로그램 요인 및 중요도 .....	47
표 III-11. 선행연구의 구성요소 및 활동요소 .....	51
표 III-12. 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비 프로그램의 구성요소 및 활동요소	54
표 III-13. 예비프로그램 구성 .....	61
표 III-14. 전문가 집단의 인구통계학적 특성 .....	66
표 III-15. 프로그램 내용 회기별 타당성 검증 결과 .....	67
표 III-16. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항 .....	68
표 III-17. 최종 프로그램 내용 .....	69
표 III-18. 1회기 자기자비 프로그램 지침서 .....	74
표 IV-1. 연구참여자 구성 .....	78
표 IV-2. 내현적 자기에 척도의 문항 구성 및 신뢰도 .....	80
표 IV-3. 자기자비 척도의 문항 구성과 신뢰도 .....	81
표 IV-4. 대인관계 유능성 척도의 문항 구성과 신뢰도 .....	82
표 IV-5. 실험집단과 통제집단의 사전 동질성 검증 .....	84
표 IV-6. 내현적 자기에 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차 .....	85
표 IV-7. 내현적 자기에의 반복측정 변량분석 결과 .....	86
표 IV-8. 내현적 자기에의 점수에 대한 단순 주효과 검증 .....	88
표 IV-9. 자기자비 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차 .....	92

표 IV-10. 자기자비의 반복측정 변량분석 결과 .....	93
표 IV-11. 자기자비 점수에 대한 단순 주효과 검증 .....	95
표 IV-12. 대인관계 유능성 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차 .....	99
표 IV-13. 대인관계 유능성의 반복측정 변량분석 결과 .....	100
표 IV-14. 대인관계 유능성 점수에 대한 단순 주효과 검증 .....	102
표 IV-15. 자기자비 프로그램 효과 및 만족도 .....	107
표 IV-16. 자기자비 프로그램 활동경험 .....	108
표 IV-17. 내현적 자기애의 과정분석 .....	117
표 IV-18. 자기자비의 과정분석 .....	118
표 IV-19. 대인관계 유능성의 과정분석 .....	119



## 그림 목차

그림 IV-1. 연구 설계 .....	77
그림 IV-2. 내현적 자기에 전체의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	89
그림 IV-3. 인정욕구/거대자기환상의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	90
그림 IV-4. 착취/자기중심성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	90
그림 IV-5. 목표불안정의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	91
그림 IV-6. 과민/취약성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	91
그림 IV-7. 소심/자신감부족의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	91
그림 IV-8. 자기자비 전체의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	96
그림 IV-9. 마음챙김의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	97
그림 IV-10. 과잉동일시의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	97
그림 IV-11. 자기친절의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	98
그림 IV-12. 자기비난의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	98
그림 IV-13. 인간보편성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	99
그림 IV-14. 고립의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	99
그림 IV-15. 대인관계 유능성 전체의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	103
그림 IV-16. 관계형성 및 개시의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	103
그림 IV-17. 권리나 불쾌함에 대한 주장의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	104
그림 IV-18. 타인에 대한 배려의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	104
그림 IV-19. 갈등관리의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	105
그림 IV-20. 적절한 자기개방의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화 .....	105

# 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발 및 효과

이 연 옥

제주대학교 대학원 교육학과

요 약

이 연구는 내현적 자기애 성향 대학생의 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램을 개발하고 그에 따른 효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 전국의 대학생을 대상으로 자기자비 프로그램 개발을 위한 요구조사를 실시하였다. 요구조사 결과에서 추출된 요인들과 필요성을 분석하여 프로그램의 구체적인 목표를 수립하였다. 또한, 예비연구를 통하여 프로그램을 수정하고 보완하였으며 전문가 내용 타당도 조사를 통하여 최종적인 프로그램을 개발하였다.

연구 대상은 J 지역의 대학교를 중심으로 20명의 참여자에게 신청을 받아 실험 집단과 통제집단에 각 10명씩 무선 배정하였다. 실험집단은 주 2회, 매회기 90분, 총 8회기 자기자비 프로그램을 진행하였다. 프로그램 효과를 검증하기 위해 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 변인의 설문지를 사전, 사후, 추후 검사의 양적 분석과 내용 분석을 하였다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램은 프로그램 개발모형 절차에 따라 개발되었고, 목표달성을 위한 프로그램의 내용과 구성은 적절하였다.

둘째, 자기자비 프로그램은 내현적 자기애 성향 대학생의 내현적 자기애를 완

화하였고 자기자비와 대인관계 유능성을 향상시켰다.

셋째, 자기자비 프로그램에 참여한 내현적 자기에 성향의 대학생은 활동내용 및 소감문을 통해 내현적 자기에, 자기자비, 대인관계 유능성에 대해 긍정적인 변화를 경험하였다.

이상과 같이 이 프로그램은 대인관계에서 어려움을 호소하는 내현적 자기에 성향의 대학생들에게 자기자비 훈련을 통해 자기자비를 증진하고, 내현적 자기를 완화하여 대인관계 유능성을 향상에 도움이 된다는 것을 양적, 질적 연구를 통해 효과를 검증하였다. 이를 통해 내현적 자기에 성향 대학생의 대학생생활 뿐만 아니라 앞으로 사회의 한 성인으로서 삶에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을 것으로 기대한다.

주제어: 내현적 자기에 성향, 대학생, 자기자비, 대인관계 유능성, 자기자비 프로그램

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

최근 대학생들 사이에서 새로운 문화가 형성되고 있다. 다양한 만남과 관계 속에서 서로의 성격유형에 관해 탐색하고 소통하며 친밀감을 형성한다. 또한, 대학생들은 자율적인 접촉을 통해 다양한 형태의 대인관계를 경험한다. 특히, 대학생 시기는 친밀감과 유대감이 중요한 발달단계로(Erikson, 1968), 대인관계의 영역을 넓히고 확장해 나가면서 사회성을 길러야 하는 중요한 시기이다(국지수, 2005; 이경희, 2011). 이처럼 사회적 상호작용과 대인관계는 개인의 정체성을 형성하고 인격발달에 영향을 미칠 수 있다(Sullivan, 1953). 하지만 타인과의 상호작용이 제대로 이루어지지 않으면, 고립감과 공허감, 스트레스 등 심리적 어려움을 겪게 된다(신채영 외, 2013; Erikson, 1968).

청년고립(은둔형 외톨이)에 대한 실태조사에 따르면, 20대가 80.8%로 고립이 가장 많았고, 고립 청년들은 깊은 대화를 나누는 사람이 없거나 매우 소수이며 대부분 10대에서 20대 초반에 고립이 시작되었다고 하였다(청년재단, 2020. 12. 1). 이들은 심리적 문제로, 정서적 불안과 대인관계의 어려움을 가장 많이 호소하며 주변 사람들로부터 좀 더 따뜻한 시선과 이해, 공감, 공동체, 커뮤니티를 원했다. 이에 국가와 사회는 청년고립 해소를 위한 지원방안과 정책 토론회를 개최하는 등 이들을 위한 다양한 대책을 모색하고 있다(문화일보, 2023. 11. 14). 따라서 고립을 예방하기 위해 대안으로 대인관계 유능성에 대해 살펴볼 필요가 있다.

대인관계 유능성은 Thorndike(1920)에 의해 사회지능(social intelligence)이라는 이름으로 연구되기 시작했다. 사회지능은 일반적인 지능과 구별되며 자신과 타인의 동기, 상태, 행동을 인식하고 이것을 기준으로 적절하게 행동하는 능력으로 정의한다(Spitzberg & Cupach, 1989). Leary(1957)는 대인관계 유능성을 타인에 대해 분명히 지각하고 실질적인 것에 대한 행동 능력이라고 하며, 대인관계에서

나타나는 행동적인 측면을 강조하였다.

대인관계 유능성의 하위요인은 관계형성 및 개시, 권리나 불쾌감에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 갈등관리, 적절한 자기개방으로 구성되어 있다. 관계형성 및 개시는 만남을 제안할 수 있고 새로운 사람을 만났을 때 상대방에게 좋은 인상을 심어주는 능력을 말하여, 권리나 불쾌감에 대한 주장은 상대방에게 자신의 불쾌함을 표현하며 자신의 권리를 주장할 수 있는 능력이다. 타인에 대한 배려는 충분히 공감하고 지지를 표현하는 능력이라 할 수 있고 갈등관리는 문제를 적절하게 해결할 수 있는 능력으로 회피와 억제가 아닌 적절하게 갈등을 대처하고 관리할 수 있는 능력이다. 적절한 자기개방은 자신의 개인적인 정보를 개방할 수 있는 능력을 말하고 있다.

대인관계 유능성과 관련된 주요 요인은 정서표현 및 조절, 자동적 사고, 공감 등 정서적·인지적 특성을 포함하는 개인 내적인 특성요인(한나리, 이동귀, 2010)이 대표적이다. 성격특성과 관련해서 특히, 내현적 자기에 성향, 완벽주의 성향, 경계선 성격 등이 대인관계 유능성에 영향을 미치는 변인으로 중요하게 다뤄지고 있으며(배미정, 조한익, 2014), 고은정(2014)의 연구에서는 내현적 자기에 성향의 특성으로 타인과의 교류 및 대인관계에서 어려움이 따르고 있음을 보고하였다. 그 외 정서표현 양가성(이연옥, 최보영, 2021), 애착(박원주, 2016), 학업스트레스, 진로정체감, 인터넷중독(변은경, 김미영, 2020) 거부민감성(박상현, 2023), 우울과 불안(박현미, 2013) 등이 제시되고 있다. 이처럼 대인관계 유능성에 부정적 영향을 미치는 내현적 자기에겐 자기에의 하위범주에 해당한다.

Freud(1953)는 자기에란 ‘심리적인 에너지가 자신의 신체로 향하여, 성적인 대상으로 취급하는 태도’라고 하며 이는 성장 과정에서 양육자로부터 온전한 돌봄을 받지 못해 병리적 자기가 발생한다고 하였다. Kernberg(1975)는 유아가 주 양육자에게 공감적 양육을 받지 못하고 거부나 학대, 망임일 때 자기에적 성격이 형성된다고 보았다. 이처럼 자기에(narcissism)는 모든 사람에게 어느 정도 내재한 성격적 특성이지만, 지나치면 성격장애로 발전하게 된다(Miller & Campbell, 2017).

Kohut(1977)은 자기에를 정상적인 인간 발달의 한 측면으로써 자기에적 욕구는 이상화된 부모원상(idealized parental image)과 과대자기(grandiose self) 두

축으로 이루어졌다고 주장하였다. 이상화된 부모원상은 자기대상인 부모는 완전하고 자신은 부모의 일부라고 믿는 축이며, 과대자기는 자신이 완전한 존재라고 믿는 축이다. 이러한 자녀의 자기에적 욕구는 부모의 공감적 반응을 통해 자기대상과 융합을 경험하고 발달시키며, 자기를 강화하려는 욕구로써 성격 형성을 위한 필수적인 요소임을 강조한다.

자기에성을 현상적 관찰에 따라 외현적 자기에와 내현적 자기에로 구분할 수 있다(Cooper, 2000). 외현적 자기에는 거대한 자기환상을 가지고 있으며 타인에 대해 무관심하고 피상적인 대인관계 패턴의 특성이 있다. 반면 내현적 자기에는 수줍음이 많고 겸손한 모습을 보이지만 내면에는 외현적 자기에와 마찬가지로 거대하고 이상적인 자기상을 가지고 있다(Wink, 1991). 내현적 자기에는 이런 내면의 모습을 보호하기 위해 타인에게 촉각을 세우면서 불안과 불편감을 느끼는 것으로 알려져 있다(권석만, 한수정, 2000). 또한, 내현적 자기에는 정서를 억제하는 특성으로 인해 주관적 불편감을 지속해서 경험한다(배미정, 조한익, 2014). 즉, 내현적 자기에는 부정적 평가에 대한 두려움으로 타인을 지나치게 의식하고, 내향적이고 소심하여 대인관계에서 어려움을 겪는다(강선희, 정남운, 2002; 박세란 외, 2005; 박찬미, 2019; 이준득 외, 2007; 한유정, 2017, Akhtar & Thompson, 1982; Kohut, 1977).

내현적 자기에 하위요인은 외현적 자기에의 요인인 인정욕구/거대자기환상과 취취/자기중심성을 포함하고, 내현적 자기에의 고유요인인 목표 불안정, 과민함/취약성, 소심함/자신감 부족으로 구성된다. 목표 불안정은 미래에 대한 불확실성과 정체성, 사회적 적응 측면에서의 불안정이며, 과민함/취약성은 타인의 비난이나 비판에 대해 민감하게 반응하고 부정적 평가에 대한 두려움의 특성이 있다. 소심함과 자신감 부족은 확신과 주도권이 부족해 거대자기를 마음속으로 억압하는 태도이다. 이처럼 내현적 자기에는 사회적 적응 측면에서 소심하고 자신감이 부족한 특성이 있다.

내현적 자기에 관련 선행연구를 살펴보면 박세란(2015)은 내현적 자기에 성향이 높은 사람은 쉽게 자존감이 떨어지고 부정적 평가에 민감하여 자기에에 대한 역동을 외부로 표출하지 못해 부정적인 감정을 자주 느낀다고 하였다. 그 외 내면화된 수치심(김성주, 이영순, 2015; 김현이, 2019), 거부 민감성(공지혜, 2020;

박선영, 2017; 이정우, 2022), 사회불안(이소연, 오인수, 2015; 하정희 외, 2009), 부정평가에 대한 두려움(유보라, 정남운, 2021) 등의 연구가 계속되고 있다. 즉, 내현적 자기애는 어린 시절 자신의 감정을 주 양육자가 충분히 받아주지 않아 스스로 자기감정과 생각을 억압하고 회피하여 양육자가 원하는 대로 행동했을 가능성이 크다(권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017). 또한, 부정적 평가에 대한 두려움으로 부정적 정서에 대해 적절히 대처하는 방법을 터득하지 못한 부분도 있을 것으로 본다(주승아, 2018). 이에 내현적 자기애를 완화할 방법으로 자기자비가 중요한 역할을 할 수 있을 것으로 예측된다.

자기자비(Self-Compassion)란 불교의 근본 사상인 자비에서 유래하였으며(Bennett-Goleman, 2001), 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)가 결합한 용어로 한없이 사랑하고 가엾게 여기는 마음과 이러한 마음을 베푸는 행위를 의미한다(Neff, 2003a). 또한, 자신의 부적절함이나 실패 또는 고통을 마주할 때, 자신을 비난하거나 고통을 회피하지 않으며 자기를 친절히 대하고 상황을 누구나 경험할 수 있는 보편적인 경험으로 받아들이는 태도이다. 자기자비는 마음챙김, 자기친절, 인간보편성으로 구성되어 있다. 마음챙김은 고통스러운 생각과 감정을 억제하거나 과장하지 않고 비판단적으로 관찰하여 자신에 대한 인식을 돕는 것이다. 자기친절은 고통스러운 순간에 자신을 온화하게 돌보며 자신을 비난하거나 질책하지 않으며 자신에 대해 관대하게 인내하는 것이다. 인간보편성은 부정적인 경험과 마주할 때 혼자만의 고통이라는 생각으로 고립감을 느끼는 대신, 타인도 자신과 비슷한 취약함과 고통이 있음을 깨닫고 이를 보편적 인간의 경험으로 받아들이는 것으로 이루어졌다.

국내의 자기자비 연구는 김경의 외(2008)에 의한 한국판 자기자비 척도의 타당화로 시작되었다. 조현주와 현명호(2011)의 연구에서는 스트레스와 우울, 부정정서 수준을 자기자비가 낮춰주는 효과를 보고하였고, 권민혁(2014)의 연구에서는 부정적 생활 사건이 우울에 미치는 영향에서 자기자비가 조절 효과가 있음을 밝혀냈다. 또한, 스트레스와 심리적 안녕감에서도 조절 효과를 검증하였다(백서연, 2016). 한유정(2017)의 연구에서는 자기비난의 태도가 타인에게도 부정적 인상을 주며 대인관계를 어렵게 한다고 보고하였고, 이하희와 김유미(2017)는 자기자비를 통해서 부정정서 상태를 덜 느끼고, 불안과 우울 증상과 스트레스를 적게 경

험한다고 보고하였다.

자기자비와 내현적 자기에 관한 선행연구에서 김길명과 이영선(2020)은 내현적 자기가 분노 표현에 미치는 영향에서 자기자비가 매개효과가 있음을 보고하였고, 자기자비가 매개하여 공격성이 감소하는 결과를 보고하였다(김성주, 정남운, 2016). 또한, 내현적 자기와 우울의 관계에서 마음챙김의 조절효과를 검증하였으며(김용희, 2020), 자기자비와 내현적 자기에는 부적 상관의 연구결과도 나타났다(안혜림, 2020; 오준호, 2019). 이러한 연구결과는 자기자비는 부정정서를 완화하는데 중요한 요인임을 검증하였다. 즉, 자기자비는 내현적 자기를 완화하는데 긍정적인 영향을 줄 수 있는 변인으로 예측된다.

자기자비 프로그램은 마음챙김-자기자비 프로그램(mindful self-compassion program: MSC)에 기반하거나, Gilbert(2010)의 자비중심치료에 근거를 두고 있다. MSC 프로그램은 기본적인 마음챙김 명상을 배우고 명상수행 과정을 통해서 일상에서 자기자비 능력을 촉진할 수 있는 자비심을 제공하는 기법과 감정적 고통의 순간에 자신에게 친절하게 대하고 연민을 주는 기법 등을 배우게 된다(Neff & Germer, 2013). MSC 프로그램을 시행한 결과, 삶의 만족도가 향상되었고, 정서적 문제를 덜 호소하였으며 자신과 타인에 대한 자비심과 돌봄 기능이 향상되었다. 자비중심치료는 인지행동치료에 자비로운 마음 훈련(compassionate mind training: CMT)의 논리를 더하여 개발한 프로그램이다.

국내의 자기자비 프로그램을 살펴보면, 노상선과 조용래(2013)는 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 프로그램을 개발하여 심리적 안녕감과 정서조절곤란, 우울과 불안, 스트레스 반응수준과 경계선 성격장애의 효과를 검증하였다. 박세란(2015)은 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과성 검증을 제시하였는데, 자아존중감 집단과 자기자비 집단의 비교연구를 통해 자기자비 집단이 자아존중감 집단보다 높은 효과가 있음을 검증하였다. 문정순(2017)의 연구에서는 성인 대상 MSC 프로그램이 마음챙김과 자기자비를 높이며 심리적 안녕감에 효과가 있는 것으로 나타났다. 강제연과 장재홍(2017)은 자기비판 성향 대학생을 대상으로 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과 검증을 통해 자기비판과 부정정서가 감소하는 결과를 보였고, 심리적 안녕감이 증가하였음을 입증하였다. 자기자비 프로그램 개발연구는 이후에도 계속하여 이루어졌다.



이수민(2017)의 연구에서는 완벽주의 경향의 대학생을 대상으로 자애명상과 자기자비 글쓰기를 활용하여 삶의 만족과 우울 등 긍정적인 효과를 검증하였고, 자기자비 증진에 효과가 나타났다. 문선영(2017)은 내현적 자기에 성향의 대학생을 중심으로 비대면 형식의 자기자비 글쓰기 프로그램을 개발하여 타인의 평가에 대한 자기가치감 수반성과 사회불안이 감소하는 결과를 보고하였다. 하지만, 비대면 형식의 집단구성이 자기자비의 요소인 인간보편성의 경험을 제공할 수 있을지 의문을 제기한다. 허정(2017)의 연구에서는 대인관계 문제를 겪고 있는 대학생을 대상으로 자기자비 프로그램을 시행하여 자비적 사랑과 용서, 공감의 증진하는 효과를 검증하였다. 이러한 선행연구를 통해 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향으로 대인관계에서 어려움을 겪는 이들이 대인관계 유능성을 향상하여 사회구성원으로서 자기의 생각을 남의 눈치 보지 않고 주저 없이 주장할 수 있을 것이다.

자기자비 프로그램 개발의 구성내용은 대부분 자기자비의 하위요인인 마음챙김, 자기친절, 인간보편성을 기본으로 포함하고 있다. 명상훈련과 자애명상을 기초로 자기자비 개념의 이해를 돕기 위한 강의와 실습을 병행하는 방식으로 이루어진다. 또한, 자신의 부적응적인 태도를 친절하게 수용하는 방법을 훈련하고 일상에서 삶의 가치를 발견하고 자기친절을 쉽게 적용할 수 있도록 하며, 이들에게 대인관계의 욕구가 있음을 알아차리게 한다. 이를 통해 내현적 자기가 높은 대학생들의 대인관계 욕구를 충족시키고 사회성이 향상할 수 있을 것으로 예측되는데, 자기자비 프로그램을 개발하고자 한다.

이상과 같이 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발은 자신을 부정적으로 인식하는 이들에게 소통과 대화, 공감의 경험을 제공하여 자신감을 회복하고 대인관계에서 당당하게 자기의 생각과 느낌을 분명히 표현할 수 있는 한 성인으로서 역할을 할 수 있을 것으로 기대한다. 내현적 자기에 특성을 완화할 수 있는 자기자비는 타고난 기질이라기보다 개인이 삶을 통해 획득하고 증진할 수 있는 기술이라고 하였다(McKay & Fanning, 2000). 이 연구가 실용적이고 경험적 연구로써 고통과 관계 맺는 방식의 변화를 추구하고 삶의 변화를 이끌 수 있기를 희망한다.

## 2. 연구문제 및 가설

이 연구의 목적은 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 것이다. 연구의 목적을 달성하기 위해 다음과 같은 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제 1. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램의 개발절차 및 내용은 어떻게 구성할 것인가?

연구문제 2. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과는 어떠한가?

가설 2-1. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 내현적 자기에를 완화시킬 것이다.

가설 2-2. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비를 증진시킬 것이다.

가설 2-3. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성을 향상시킬 것이다.

연구문제 3. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램에 참여한 경험은 어떠한가?

## 3. 용어의 정의

가. 내현적 자기에(Covert Narcissism)

내현적 자기애는 자기애적 취약성을 특성으로 하는 자기애적 성격유형을 말하며 (Pincus & Lukowitsky, 2009), 거대자기를 안으로 억압하는 유형으로써 타인의 평가와 반응에 민감해서 부정적인 평가를 예상하고 위축되고 불안정하며 평가 상황을 회피하는 등 겉으론 소극적이고 수줍은 모습의 특성이 있다(Akhtar & Thomson, 1982). 이 연구에서는 Akhtar와 Thomson(1982)의 자기애적 성격장애의 임상적 특성을 참고하여 강선희와 정남운(2002)이 개발한 내현적 자기애 척도로 측정된 점수를 의미한다.

#### 나. 자기자비(Self Compassion)

Neff(2003a)는 자기자비를 “자신의 고통에 다가가고 열려있는 것으로, 고통을 피하거나 단절하지 않으면서 고통을 완화하고자 친절함으로 스스로를 치유하려는 소망을 일으키는 것”으로 정의하였다. 즉, 자기자비는 자신이 자신을 대하는 방식으로써 삶의 문제를 누구나 겪는 공통된 경험으로 받아들이고, 마주하는 상황과 감정을 균형 있는 관점으로 알아차려서 스스로를 친절하게 돌보고 다독이는 태도를 의미한다. 이 연구에서는 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 외(2008)가 번안하여 타당화한 한국판 자기자비 척도로 측정된 점수를 의미한다.

#### 다. 대인관계 유능성(interpersonal competence)

대인관계 유능성은 자신과 타인의 내적인 동기와 상태, 행위를 알고 이것을 바탕으로 적절하게 행동하고 다른 사람과 효과적으로 관계를 이루고 유지하는 능력이다(Spitzberg & Cupach, 1989). 이 연구에서는 Spitzberg와 Cupach(1989)의 정의에 근거하여 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 제작한 대인관계 유능성(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)을 한나리와 이동귀(2010)가 한국 대학생에게 맞게 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)로 측정된 점수를 의미한다.

## 라. 자기자비 프로그램

자기자비 프로그램은 삶의 복잡한 감정으로 지치고 힘들 때, 현재에 머물러 마음챙김을 하며 친절과 자기 이해로 문제에 대처하도록 도우려는 목적으로 마음챙김과 자기자비의 장점을 통합하여 시너지 효과를 낼 수 있도록 개발한 프로그램이다. 마음챙김과 자기자비의 기술을 결합한 자기자비 프로그램은 고통스러운 생각과 감정을 알아차리고 자기자비의 태도로 반응하는 방법을 알려주는 프로그램이다. 이 연구에서는 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위해 마음챙김-자기자비 프로그램(MSC)과 자비중심치료 프로그램(Gilbert, 2010)을 바탕으로 강의와 실습을 포함하여 총 8회기로 재구성한 프로그램을 의미한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 내현적 자기에

#### 가. 자기에의 개념

자기애는 그리스 신화(narcissism)에서 자신을 너무 사랑한 나머지 스스로 물에 빠져 자살한 나르시스의 이야기에서 유래되었다. 신화에서는 과도한 자기도취적 행위가 죽음을 부른 이야기로, 권석만과 한수정(2000)은 자기애성 성격장애를 ‘지나친 자기 사랑의 함정’으로 표현하였다. 이는 지나친 자기사랑도 문제가 될 수 있다는 것이다. 자기애의 사전적 의미는 ‘자신을 사랑한다.’라는 뜻으로 긍정적인 의미는 있지만, 심리학에서 자기애는 긍정적 의미와 부정적 의미를 두고 있다.

자기애를 처음으로 개념화한 Freud(1953)는 자기애를 ‘심리적인 에너지가 자신에게로 향하여 자신의 신체를 성적인 대상으로 취급하는 태도’라고 하였다. 자신을 과대하게 지각하는 과대망상이나 이상화하는 방어기제와 특권의식과 자존감 손상에 대한 두려움, 타인을 자신의 연장선에서 보는 경향이라고 하였다. 어린 시절의 자기애 상태를 ‘유아적 자기애(infantile narcissism)’ 또는 ‘일차적인 자기애(primary narcissism)’라고 하는데, 갓 태어난 아이가 자기 자신과 외부 세계를 명확히 구별하지 못하여 모든 관심을 자신의 몸에 집중하고 세상이 자신을 위해 존재한다고 느낀다. 그 후 자신과 세계를 구별하게 되고 대상애(object-love)가 발달하면서 자신과 부모, 타인과 애정을 교류하며 자신의 존재가치의 소중함을 알게 되는 이차적 자기애(secondary narcissism)로 발전하게 된다. 하지만, 성인이 되었음에도 유아기의 일차적 자기애(primary narcissism)에 고착되어 심적 에너지가 자신에게만 집중되면 자기애성 성격장애로 이어진다고 하였다.

초기 문헌에서의 자기애는 웅대한 측면과 취약한 측면이 병존하는 병리적 특성의 성격 구조로 이해해왔다(Akhtar & Byrne, 1983). 부적응적인 자기애는 웅

대한 자기상과 자기개념이 취약하여 현실의 자기개념과 거대한 자아상의 불일치로 인해 우울과 분노와 같은 부정적인 정서를 경험할 가능성이 크며 심리적으로 취약할 수 있다고 하였다(정남운, 2001). 병리적 자기애는 자존감과 관련이 깊고 병리적 자기애 성향의 사람은 타인에게 인정을 받지 못하면, 과도한 좌절감이나 분노 등의 부정적인 정서를 경험한다(권석만, 한수정, 2000). 하지만 성숙한 자기애는 건강한 정서발달에서 중요한 기능을 하며(Kohut, 1977), 성숙한 자기애를 가진 사람은 불안과 우울 수준이 낮아 주관적 안녕감에 긍정적인 모습을 보인다(Rose, 2002; Wink, 1991).

Kernberg(1975)는 부모가 양육하는 과정에서 냉정하며 공감을 받지 못하거나 애정 결핍의 경험을 한 어린아이는 자신은 사랑받을 수 없는 존재라고 인식하며 부모로부터 버림받지 않기 위해서 부모가 원하는 특정한 부분을 강화하게 된다. 이때 아이는 사랑받지 못하는 자신의 모습으로 인한 분노를 부모에게 투사하게 되는데 이때 부정적이라 생각하는 모습을 자신에게서 분리하게 된다. 이를 통해 자기를 이상화하고 웅대한 자아상을 가지게 되며 분리된 부정적 모습과 통합되지 못하고 분열된다. 이런 자기애는 스스로에 대한 과도한 몰입, 열등감, 권력과 아름다움에 대한 끊임없는 욕구, 공감 능력의 부재, 만성적인 불확실성, 강한 질투와 스스로에 대한 불만족의 모습을 보인다. 또한, 자존감이 높으면서도 타인의 주의와 존경을 바라는 자기애적 모순(Narcissism paradox)이 나타나며 자기 과시를 통해 남의 주의를 끌려는 경향이 드러난다고 하였다(이성희, 2001).

Kohut(1977)은 유아의 자기는 미숙하고 또렷하지 않은 상태라서 응집성을 가지지 못하는데 이를 대신해주는 대상을 자기대상이라 한다. 자기대상은 양육자로서 유아의 심리적 기능을 충족시켜 주는 대상이며 유아는 자기대상을 자신의 일부로 경험한다. 자기대상은 유아의 욕구에 공감해 줌으로써 자기가 발달할 수 있도록 돕는데 응집적인 자기가 발달한다는 것은 자기대상의 반응이 필요하다는 것이다. 부모가 아기의 자기애적 욕구를 제대로 반영해주지 못할 때 성장 과정에서 반드시 겪어야 하는 좌절을 경험하지 못하게 되거나, 감당할 수 없는 좌절을 경험할 때 건강한 성장에 방해를 받는다는 것이다. 좌절 경험이 없으면 아이는 자신에 대한 웅대한 자기를 유지하면서 동시에 이상적인 부모상이 굳어지게 되고 응집적인 자기로 발달하는데 어려움이 따른다.

좌절 경험은 현실에 대한 비참함과 두려움으로부터 자신을 보호하기 위해 응대한 자기에 더욱 집착하게 되며 자기대상의 기능을 자기의 것으로 ‘변형적 내면화’를 하지 못한다. 즉, 자기 병리의 핵심을 자기애적 욕구에 대한 자기대상의 부적절한 반응으로 보았다. 응집적인 자기를 위해서 자기대상은 아이의 세 가지 욕구에 대한 반응을 해줘야 한다. 먼저, 자신이 완전하다고 과시하고자 하는 과대자기(grandiose self)와 완전한 대상과 융합하여 안정감을 얻고자 하는 이상화된 부모원상(idealizedparent-imagο), 유사한 것에 연대하고자 하는 ‘쌍둥이 욕구’이다. 즉, 자기대상이 이런 요구에 적절히 반응했을 때 아이는 응집적인 자기가 형성된다.

앞서 살펴본 바와 같이 이론적 근거를 토대로 자기대상은 유아기 시기에만 필요한 것이 아니라 심리적으로 건강한 성인도 자기대상의 반영이 필요하다. 즉, 자기대상은 일생을 통하여 응집적인 자기를 위해 필요하며 각 시기에 적절한 반응을 해줌으로써 건강한 자기애가 발달할 수 있다(Kohut, 1977). 이처럼 자기애적 병리의 원인으로 자기의 발달 과정에서 공감적으로 반응해 주는 자기대상의 존재와 기능을 언급하고 있다. 인간은 누구에게나 보편적으로 존재하는 성격 구조에 중점을 두고 살펴보려고 한다.

#### 나. 내현적 자기애

Akhtar와 Thompson(1982)는 자기애가 자기개념, 사회적 적응, 대인관계, 윤리와 규범 및 이상, 인지 양식, 사랑과 성의 여섯 가지 영역에서 결함이 있는 것으로 외현적인 것과 내현적인 것으로 구분하였다(윤정혜, 2007). Cooper(2000)는 두 가지 자기애가 공통된 역동이 있지만 손상된 자기표상의 복구를 위한 방어 형태가 달라서 다른 현상적 모습을 보인다고 하였으며 취약한 자기개념에 방어하는 형태의 차이라고 하였다. 외현적 자기애는 과대한 자기상을 드러내며 타인의 평가나 거부에 격분하는 특성을 보이며 타인을 평가 절하함으로써 자기를 보호한다. 내현적 자기애는 비난을 받거나 자기상이 손상이 될 수 있는 상황을 회피함으로써 자존감을 보호하는 특성이 있다(권석만, 한수정, 2000; 김혜원, 이지연, 2017).

Akhtar와 Thomson(1982)은 자기에 대한 인상적 특성을 내용으로 내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)를 개발하여 목표 불안정, 과민과 취약성, 소심과 자신감 부족의 3개 영역의 하위 구성요소를 제시하였다. 첫째, 목표 불안정은 사회적 적응 측면에서 목표를 설정하는 것에 대한 어려움과 미래에 대한 불확실성 그리고 정체성에 대한 불확실성과 불만족이다. 타인의 반응에 지나치게 예민하여 부정적 평가를 받을지도 모른다는 불안감이 우선되어 자신감과 주도권이 부족한 것이다. 둘째, 과민과 취약성은 자신의 삶에 대해 무가치하다고 느껴서 예민하게 반응하는 것이다. 자신을 쉽게 드러내지 않으며 사회적인 상황에서 다른 사람의 관심이 집중되는 순간이 되면 굴욕감이나 수치심을 쉽게 경험하고 이를 반추한다(권석만, 한수정, 2000; Kohut, 1971; Wink, 1991). 셋째, 소심과 자신감 부족은 소심하고 내향적이며 자신감이 부족한 모습을 보이는 것으로 자신의 욕구 및 갈등을 투사, 억제, 수동공격 등의 방어를 통해 억압하는 경향이 있어 부정적인 상황이 생겼을 때 반추하고 타인이나 자신을 비난한다.

강선희와 정남운(2002)은 Akhtar와 Thomson(1982)의 내현적 자기에 척도를 참고로 내현적 자기에의 구성요소를 다음과 같이 5개 영역으로 제시하였다. 첫째 목표 설정의 어려움과 목표에 대한 불안정, 둘째 주목과 칭찬에 대한 인정욕구와 매사에 자신의 능력이 뛰어나다고 여기는 거대자기의 환상이다. 셋째 착취적인 대인관계와 특권의식을 중심으로 한 자기 중심성이다. 넷째 자신의 삶을 부정적으로 평가하는 취약성과 타인의 평가에는 민감하고 예민한 것이다. 마지막으로 소심한 모습과 행동, 그리고 자신감 없는 경향성이다.

이상과 같이 내현적 자기에에는 부적응적 성격특성으로 인해 타인의 반응에 민감하고 남의 눈치를 보며 위축되어 있고 수줍어하며 자기주장을 내세우지 못한다. 또한, 관심의 초점이 되는 것을 불편해하고 수치심이나 굴욕감을 쉽게 느끼는 특성이 있다(강선희, 정남운, 2002; Akhtar & Thompson, 1982; Kohut, 1977). 따라서 내현적 자기에 특성을 높은 이들이 자신감을 회복하여 대인관계에서의 불편함을 최소화하고 자신을 돌보며 일상생활의 심리적 편안함을 줄 방안에 대해 살펴보고자 한다.



## 다. 대학생의 내현적 자기에

대학생의 내현적 자기에에는 대인관계를 힘들게 하고 심리적 불편감을 느끼며 외부의 부정적 피드백으로 자아상이 훼손되었을 때, 결과를 외부로 귀인하지 못하여 자아상을 보호하거나 회복하지 못하는 특성이 나타난다(박세란 외, 2005). 자기에에 대한 메타분석에서 자기에의 응대성은 분노 억제와 불안 관련 변인과 관련성이 있으며 취약성은 자기비난과 회피적 대처, 우울 등의 심리적 특성과 큰 효과 크기를 나타낸다는 점이 제시되고 있다(박창현, 2021). 외현적·내현적 자기에에는 과장된 자기상을 유지하려는 응대성을 공유하지만(박창현, 2021), 내현적 자기에에는 비판에 민감하고 자기가 상처받는 것을 회피하려는 방식의 심리적 취약성과 불안정한 정서로 스트레스를 많이 경험하는 특성이 있다.

내현적 자기에의 대학생은 대학생활 적응과 학업에도 영향을 미치는데 내현적 자기에와 대학생활 적응에 부적 상관이 있는 것으로 보고되었다(이순이, 2017;정은지, 2013). 강선모와 임혜경(2012)의 연구에서 내현적 자기에 하위요인 중, 목표 불안정과 소심/자신감 부족이 부모의 과보호와 정적상관을 보고하였다. 목표에 대한 불안정과 소심하고 자신감 없는 태도는 대학생활 적응 중 중요한 학업적 장면에서 지연 행동을 유발할 수 있는 요인으로 작용할 수 있음을 보고하였다. 주승아(2018)의 연구에서는 타인의 평가에 지나치게 예민하고 부정적인 평가를 받는 것에 대한 걱정과 두려움이 있으며, 취약한 자기를 보호하는 방어적 태도가 나타나기 때문에 대학생활 적응에 어려움이 발생한다고 하였다.

이처럼 대학생의 호소문제는 지나친 목표 설정과 실수에 대한 두려움, 타인의 평가에 취약한 심리적 성향과 같은 내현적 자기에의 특성이 바탕을 이루고 있다(강선희, 정남운, 2002). 이들의 특성은 위기 상황에 직면했을 때, 자기초점적 사고로 인해 개인이 느끼는 부적응적 정서를 조절하는 데 어려움이 따를 수 있다. 따라서 내현적 자기에 성향의 대학생이 대학 생활이나 일상생활에서 대인관계를 좀 더 유연하게 대처하고 자신을 돌보는 방안에 대해 살펴보고자 한다. 또한, 상담장면에서 성격 문제로 대두되고 있는 내현적 자기에 성향 대학생에게 학교적응과 심리적 안정에 도움을 주고자 하였다.

## 2. 자기자비

### 가. 자기자비의 개념

Neff(2003a)의 자기자비(Self-Compassion)란 불교의 근본 사상인 자비에서 유래하였으며(Bennett-Goleman, 2001), 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)가 결합된 용어로 한없이 사랑하고 가엾게 여기는 마음과 이러한 마음을 베푸는 행위를 의미한다(김경의 외, 2008). 자기자비는 자신의 부적절함이나 실패 또는 고통을 마주할 때, 자신을 비난하지 않고 고통을 회피하지 않는 마음으로 자신을 친절히 대하며 상황을 누구나 경험할 수 있는 보편적인 경험으로 받아들이면서 비판적으로 자신을 수용하는 것이라고 하였다. 또한, 자신의 괴로운 생각과 감정을 과도하게 억제하거나 과장해서 인식하지 않고, 감정과 생각을 자기개념과 지나치게 동일시하지 않으며 습관적으로 발현되는 자신의 부정적인 감정과 생각을 균형적인 시각으로 민감하게 알아차려 심각성을 인식하면, 심리적 고통에서 벗어날 수 있다고 하였다(Germer & Siegel, 2012).

Wispe(1991)는 자비에 대해 인간의 실패와 부족함을 경험 일부로 이해하여 비판하지 않는 것이며 다른 사람의 고통을 외면하지 않고 친절한 감정으로 어려움이 절감되기를 바라는 마음이라 정의했다. 불교에서는 자비를 행해야 할 대상은 제일 먼저 자기 자신이라고 여기는데, 그 이유는 자신에게 충분한 자비를 베푼 후에 타인에게도 자비를 베푼 수 있다고 보기 때문이다(김경의 외, 2008). 즉, 자기자비(self-compassion)란 다른 사람에게 베푸는 자비를 자신에게 행하는 것으로 정의하였다.

McKay와 Fanning(2000)는 자비란 변하지 않는 성격적 특성이 아닌 개인이 습득하고 향상할 수 있는 실제적인 기술이라고 하며 이해와 수용, 용서를 통해 자비가 표출된다고 설명하였다. Gilbert(2010)는 부정적 사고와 비합리적 신념을 극복하기 위한 인지 치료에서 비합리적 신념에 대한 통찰이 있었음에도 행동의 변화를 보이지 않았고 연결되지 않는 점을 보고하였다. 비합리적 신념에 대한 냉정한 어조가 그 원인이라는 것을 깨닫고, 자기자비의 따뜻한 목소리의 중요성을

강조하였다.

자기자비는 유사 구성개념들과 차이점을 보이는데 자비적 사랑(compassionate love)과 자애(loving kindness)는 자비의 대상이 타인을 포함하며, 고통과 슬픔보다는 사랑과 친절에 초점을 둔다는 점에서 자기자비와 다르다(이수민, 양난미, 2016). 또한, 자기자비는 자기 동정(self-pity)과 구별되는데(Neff, 2003a), 자기 동정과 달리 자기자비는 주관적 고통을 과장하지 않고 감정을 있는 그대로 허용한다는 점에서 다르다(김연수, 조성호, 2014). 자기 위로(self-consolation)와 차이점은 자기 위로가 지나치면 수동성이나 태만을 초래할 수 있으나, 자기자비는 자신의 한계를 분명히 자각하고 변화와 성장에 대한 강력한 동기를 갖는다(고은정, 2014). 자기자비는 행복을 위해 고통을 감내하는 특성이 있어 쾌락만을 추구하고 안녕을 훼손하는 자기 방종과도 다르다(노상선, 조용래, 2013).

자기자비와 자기 존중감의 유사점과 차이점을 살펴보면, 자기자비는 자기 존중감과 달리 수행에 대한 평가에 집착하거나 과도한 이상적 목표에 도달하려 하지 않으며 자기개념을 강화하거나 보호하지 않아도 긍정적인 정서를 경험할 수 있다는 차별점이 있다(Neff, 2003b). 또한, 자기자비는 정서 지능에 포함되는 정서 조절 전략이라는 특성을 포함한다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b). 자기자비 수준이 높은 사람은 자신의 괴로운 경험을 균형 있는 시각에서 고통의 정도를 분명하게 조망하고 자기에게 친절하게 대응하기 때문에 긍정적인 감정을 유발해 높은 자기 존중감에 영향을 준다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b). 하지만 자기자비는 자기애와 자만, 자기고양으로 인한 착각 등의 자기 존중감의 역기능적 특성을 갖지 않는다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b).

이상과 같이 자기자비는 심리적 고통, 부적절감, 좌절 등의 부정적 경험에 대해 상황을 무시하거나 자신을 비난하지 않고, 감정과 경험을 이해하며 직면하려는 자세로써(백서연, 2016). 내현적 자기애의 특성으로 인해 힘든 이들에게 적용할 수 있는 변인으로 설정하고자 한다.

#### 나. 자기자비의 구성요소

자기자비는 마음챙김(mindfulness), 자기친절(self-kindness), 인간보편성

(common humanity)의 세 가지 구성개념과 각 하위요인에 대립 되는 요소로 이루어진 개념이다(Neff, 2003a, 2003b). 먼저, 마음챙김은 괴로운 감정과 생각을 회피하지 않고 직면하여 고통스러운 감정과 생각을 알아차리며 그러한 정서 상태에 너무 밀착되거나 고립되지 않게 적절한 거리를 유지하고 있는 그대로의 감정과 생각을 비 판단적인 자세로 관찰하는 것이다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b). 즉, 현재의 힘든 상황과 고통을 한 걸음 떨어져 있는 그대로의 객관적인 시각으로 바라보는 것이다(김경의 외, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 마음챙김은 균형 잡힌 정신적 조망을 해야 하는 상위 인지적 알아차림으로 자기와 다른 사람간의 경험을 수용하고 인식하게 하는 메타(Meta)-인지적 활동이라 할 수 있다(김교현, 2008). 다시 말해 마음챙김은 자신의 괴로움을 지나치게 과장한다거나 그 감정에 과몰입하지 않는 것이며 과잉 동일시와 대비되는 개념이다(Neff, 2003b).

자기친절은 다양한 문제로 인해 부적절감과 고통을 경험할 때, 자신을 비판하거나 비난하기보다 자신을 지지하고 보살핌으로써 인내하고 관대한 마음을 갖는 것이다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b). 자기친절은 자신의 목표를 달성하지 못하거나, 실패나 실수를 겪더라도 자신에게 친절한 인내심을 바탕으로 스스로 격려할 수 있는 태도를 말하며, 자기가치감과 온정적 태도를 통해 건강한 행동 변화를 일으킬 수 있다는 것을 의미한다(김경의 외, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 자기친절은 자기를 판단하지 않으며 자기 비난(self-criticism)과는 대비되는 개념이다.

자기자비의 구성요인으로써 인간보편성은 고통과 실패에 직면했을 때 타인과 자신을 비판하거나 비교하지 않고 인간은 누구나 실패할 수 있고, 실패는 누구도 경험할 수 있는 것으로 고통을 과장하거나 억압하지 않는 것을 의미한다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b). 즉, 인간은 불완전하며 부족한 점을 가지고 있음을 이해하고 실패와 실수를 통해서 변화를 꾀하며 삶의 일부로 받아들이며 보편적으로 겪는 경험으로 인식하는 것이다(김경의 외, 2008; 백서연, 2016; Neff, 2003b). 인간보편성은 사람들의 삶에서 기쁨과 슬픔을 겪으며 자신도 당연히 경험할 수 있는 감정임을 인식하고 타인과 괴리되어 있지 않음을 느끼는 것으로 고립(isolate)과는 대비되는 개념이다(김경의 외, 2008; Neff, 2003b).

자기자비의 구성요소인 마음챙김, 자기친절, 인간보편성은 상호작용을 하며 유기적인 관계를 형성하고 있다(장우혁, 2019; Neff, 2003a, 2003b). 마음챙김은 고정된 실체가 없다는 점을 인식하게 하여 자기 중심성을 벗어나 보편적 인간성을 높인다. 또한, 보편적 인간성은 자기비난을 줄이고 자기 이해를 높여 자기에 대한 온정적 마음인 자기친절을 갖게 하며, 자기친절을 통해 마음챙김을 할 수 있는 심신의 여유를 갖게 되는 메커니즘으로 상호작용이 이루어진다(장우혁, 2019). 따라서 내현적 자기에 성향을 완화할 수 있는 자기자비 세 변인의 역할이 중요하다.

#### 다. 자기자비와 내현적 자기에의 관계

자기자비는 심리치료에서 중요한 치료적 기제로 활용되고 있다. 특히, 대학생의 자기자비는 대학 생활에서 자신과 타인을 비교하지 않으며 자신의 실수를 인간 경험의 일부로 받아들일 수 있는 태도를 높이도록 한다(Neff, 2003a). 내현적 자기에 성향의 특성을 완화할 수 있는 Neff(2003a)의 자기자비에 포함된 요소들은 소심하고 예민하고 자신감이 부족한 이들에게 자신에 대한 친절한 태도와 비판단적 수용으로 자기비난을 줄이고 객관적인 시각으로 바라볼 수 있다.

김경의 외(2008)의 연구에서 자기자비 수준 높은 사람들은 일상생활에서 긍정적인 정서를 높게 경험하며, 삶의 만족감 수준이 높게 나타났다. 백서연(2016)의 대학생 대상 연구에서 자기자비는 심리적 안녕감과 정적상관이 있을 뿐 아니라 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향을 유의하게 조절하는 것으로 나타났다. 대학생을 대상으로 한 권민혁(2014)의 연구에서는 자기자비는 부정적 생활 사건이 우울 증상에 미치는 영향을 유의하게 조절하는 것으로 나타났으며, 조현주와 현명호(2011)의 연구에서 자기자비 수준이 높은 사람들은 지각된 스트레스와 우울 수준이 낮았고 불안, 자기비판, 사고 억제, 반추 등과 같은 부정적 정서의 수준을 완화하였다.

자기자비와 내현적 자기에의 선행연구를 살펴보면, 내현적 자기에가 높을수록 타인의 인정과 승인을 추구하는 모습을 보이며 있는 그대로의 자신을 받아들이기보다 부정적 평가에 집중하고 부정적으로 과도하게 동일시하는 모습을 보였다

(고종숙, 2016). 특히, 내현적 자기애의 하위요인인 과민/취약성과 높은 부적 상관 이 보고되었고, 자기자비의 긍정적인 하위요인인 마음챙김, 자기친절, 인간보편성 과는 낮은 상관을 나타냈다. 또한, 자기자비의 부정적인 하위요인인 자기비난, 고 립, 과잉동일시와 높은 상관을 보였다. 그 외 연구에서는 내현적 자기애와 자의 식의 관계에서 자기자비의 조절 효과 연구가 입증되었고(유승령, 김은하, 2019), 내현적 자기애와 우울의 관계에서 마음챙김의 조절 효과가 나타났으며, 자기자비 가 내현적 자기애 성향의 부정적이며 적대적인 귀인의 오류를 바꾸는데 효과적 인 것으로 보고되었다.

자기자비 수준이 높은 사람은 현재의 경험을 있는 그대로 인식하고 수용하기 때문에 자신에게 비 판단적인 태도를 보이며, 이를 바탕으로 자신의 경험을 더 넓은 관점에서 조망하게 된다. 또한, 자기자비는 스트레스 상황에서 이를 극복하 고 고통스러운 상황에서 부정적인 생각과 감정에 집착하지 않게 해주는 역할을 한다. 이하희와 김유미(2017)는 자기자비를 통해서 부정정서 상태를 덜 느끼고, 불안과 우울 증상과 스트레스를 적게 경험한다고 보고하였고, 내현적 자기애와 우울의 관계에서 마음챙김의 조절 효과가 검증되었다(김용희, 2020). 자기자비와 내현적 자기애는 부적상관(안혜림, 2020; 오준호, 2019)을 나타냈으며, 자기자비가 매개하여 공격성(김성주, 정남운, 2016)과 분노 표현(김길명, 이영선, 2020)이 감소한다는 결과도 보고되었다. 따라서 자기자비는 내현적 자기애 성향을 완화할 수 있는 변인으로 예측된다.

### 3. 대인관계 유능성

#### 가. 대인관계 유능성의 개념

대인관계 유능성은 Thorndike(1920)에 의해 사회지능(social intelligence)이라는 이름으로 처음 연구되기 시작했다. 사회지능은 일반적인 지능과 구별되며 자신과 타인의 동기, 상태, 행동을 인식하고 이것을 기준으로 적절하게 행동하는 능력으

로 정의한다. Leary(1957)는 대인관계 유능성에 대해 의식적이고 상징적인 행동이며 대인관계에서 나타나는 행동적인 측면을 강조하고 대인관계 유능성을 타인에 대해 분명히 지각한 실질적인 것에 대한 행동 능력이라고 정의하였다. 대인관계 유능성은 인간의 주요한 기본 심리 욕구 중 하나로 타인과 관계를 맺고자 하는 의미가 담겨있다(Deci & Ryan, 1991). Spitzberg와 Cupach(1989)는 자신과 타인의 내적인 동기, 상태, 행위를 알고 이것을 바탕으로 적절하게 행동하고 다른 사람과 효과적으로 관계를 이루고 유지하는 능력이라고 정의하였다. 즉, 인간의 성격 형성은 타인과의 관계 속에서 이루어지며, 대인관계를 통해 개인이 발달하고 성장하면서 친밀과 애정의 욕구를 충족하고 적응적인 사회인으로 발달한다(Sullivan, 1953).

대인관계 유능성을 구성하는 두 가지 요소는 효과성(effectiveness)과 적절성(appropriateness)이다. 효과성은 다른 사람과의 상호작용 과정에서 원하는 것을 얻고, 이를 통해 만족감이나 긍정적인 정서를 경험하는 것을 말하며 적절성은 사회적 규범이나 규칙, 기대 등을 거스르지 않는 범위 내에서 다른 사람과 관계를 긍정적으로 형성하는 것이다(한나리, 이동귀, 2010). 대인관계 유능성이 높은 사람은 사회적 관계에서 더 호의적이며 친밀한 우정을 이루며(Buhrmester, 1990) 더 큰 내적 자기만족을 경험하는 경향이 있다(Buhrmester, 1998).

대인관계 유능성의 과업 범위는 다섯 가지 차원으로 나뉜다. 대인관계 유능성(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)은 첫째, ‘관계형성 및 개시능력’으로 만남을 제안할 수 있고 새로운 사람을 만났을 때 상대방에게 좋은 인상을 심어주는 능력을 말한다. 둘째, ‘타인에 대한 불쾌감 주장’이다. 이는 비합리적이거나 기분이 상하는 상황에 대해 상대방에게 자신의 불쾌함을 표현하며 자신의 권리를 주장할 수 있는 능력을 말한다. 셋째, ‘정서적 지지 및 조언’은 상대방의 입장에서 충분히 공감하고 지지를 표현하는 능력을 나타낸다. 넷째, ‘갈등관리’는 타인과의 관계에서 발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력으로 회피와 억제가 아닌 적절하게 갈등을 대처하고 관리할 수 있는 능력을 의미한다. 다섯째, ‘자기 노출’은 자신의 개인적인 정보를 개방할 수 있는 능력으로 타인과 신뢰하는 관계를 전제로 한다.

한나리와 이동귀(2010)는 한국문화에 적합한 척도로 하위유형을 재구성하였다.

새롭게 구성된 하위유형에는 ‘정서적 지지능력’과 ‘개인적인 정보의 개방’, ‘갈등관리능력’의 각 문항에서 타인에게 도움이나 관심을 주는 내용이 포함된 문항을 따로 묶어 ‘타인에 대한 배려’라 하였다. 이 요인은 한국 대학생에게서 나타나는 독특한 요인으로 한국 사회에 형성되어 있는 문화와 관련성이 매우 깊다. ‘타인에 대한 배려’의 내용은 타인이 필요로 할 때 정서적 지지를 제공하는 것에서 국한되지 않고, 더 적극적으로 타인을 배려하는 내용을 담고 있다. 친구를 얼마나 높이 평가하고 신경 쓰는지를 표현하거나 문제가 생겼을 때, 비난하지 않는다는 문항이 포함되어 있다(한나리, 이동귀, 2010). 또한 ‘개인적인 정보의 개방능력’은 ‘적절한 자기개방’으로 명명되었고 신뢰를 바탕으로 신중하고 조심스럽게 자신에 대한 정보를 타인에게 개방하는 것으로 구성됐다.

대인관계 유능성은 인간이 성장하고 변화하는데 필요한 능력이다. 특히, 내현적 자기에 성향의 이들에게는 사회성을 향상하고 적응에 도움을 줄 수 있는 능력으로써 다양한 대인관계를 경험하면서 자신과 다른 사람의 정서에 대해 알아차리고 적절한 상호작용을 통해 관계를 형성하도록 한다.

#### 나. 대학생의 대인관계 유능성

대인관계 유능성은 대인관계 경험을 통해 형성된다. 대학생 시기는 청소년 후기와 성인기 초기에 해당하는 시기로, Erikson(1968)은 친밀감 있는 대인관계를 형성하는 단계라고 하였다. 이 단계에서 긍정적인 자아 정체감을 확립하지 못하면, 고립감을 형성하게 되어 심리적인 어려움을 초래할 수 있다고 하였다. 특히, 이 시기는 이전과 확연하게 다른 대인관계 양상을 보이는데 가치관이나 관심사, 생활방식과 진로 등의 관계를 통해 소속감을 느끼게 되고 이성이나 친구, 또래들과의 관계에서 자아를 탐색하며 친밀하고 밀접한 관계를 형성하는 과업을 이루게 된다고 하였다. 또한, 친밀감의 차원에 따라 나와 타인 사이의 갈등속에서 유능성이 획득되며, 친밀감이 형성되어 타인과 상호작용이 가능하게 되고, 그 과정에서 생활의 원동력과 만족을 얻을 수 있게 된다고 하였다. 즉, 자율적인 타인과의 접촉을 통해 만족스럽고 효과적인 대인관계 경험을 축적하며 건설적 인간으로 발달할 수 있다.



Sullivan(1953)은 대인관계는 특수한 성질이 모두 타인과의 상호작용 과정이 반영된 결과라고 주장하였다. 다른 사람과의 상호작용에 영향을 받지 않는 사람은 없으며 인간의 정상적 발달과 병리적 발달은 누구와 어떤 상호작용을 하고 있는가에 따라 달라질 수 있다고 하였다. 물리적인 환경보다는 타인과의 관계에서 발생하는 의미 있는 상호작용이 개인이 성격 형성에 더 지대한 영향을 준다고 하며, 인간의 발달은 건강한 대인관계에서 기인한 것이며 대인관계를 통해 삶의 만족감을 느낄 수 있다고 하였다.

Maslow(1954)는 욕구 이론을 통해 대인관계에 대한 욕구를 제시하였는데, 상위의 욕구는 하위 욕구의 만족이 반드시 선행되어야만 충족될 수 있다. 즉, 자신의 잠재능력을 충분히 발휘하고 자기실현에 도달하기 위해서는 타인과의 관계를 통해 소속과 애정의 욕구를 충분히 만족하는 것이 우선 되어야 한다. 대학생 시기의 대인관계의 특징과 같이 대인관계의 폭이 광범위해지고 그 형태도 자유롭기에 더욱 더 올바른 대인관계를 형성하기 위한 욕구가 충족되어야 함을 강조하고 있다. 이처럼 대학생 시기는 다양한 경험을 통해 학교적응 및 성인으로서 소임을 수행하지만, 실수와 실패를 겪으며 어려움에 봉착한다. 이때, 회피와 고립의 선택을 하는 내현적 자기에 성향 대학생들에게 대인관계 유능성 향상은 관계 속에서 친밀감을 형성하고 대인관계 영역을 넓힐 수 있고 올바른 성인으로 성장하도록 한다.

#### 다. 대인관계 유능성과 내현적 자기에의 관계

대인관계 유능성에 영향을 주는 개인의 성격특성은 개인의 자아 형성에 중요한 요소가 될 뿐만 아니라 원만한 대인관계를 형성하는 토대가 되기 때문에 지속해서 연구가 이루어지고 있다. 내현적 자기에 성향의 특성은 대인관계 유능성에 영향을 미치는 변인으로 자주 거론되고 있으며(배미정, 조한익, 2014) 상담 장면에서 자주 만나게 된다. 처음에는 자신의 성격특성을 잘 드러내지 않지만, 상담이 진행되는 과정에서 까다로운 모습이 자주 나타난다. 내현적 자기에 성향이 있는 사람은 겉으로는 수줍음이 많고 겸손한 모습을 보이지만, 실제로는 자기애적 취약성을 지니고 있어 타인과의 갈등상황에서 겪는 불편감에 대해 과장된 자기

상을 통해 방어하려는 모습을 보인다(Taylor et al. 2007).

대인관계 유능성과 내현적 자기에 관한 선행연구를 살펴보면 내현적 자기에 성향은 사회적 상황에서 자기주장이 부족한 모습을 보이며 타인의 반응에 민감한 행동 패턴을 보인다(강선희, 정남운, 2002; 박세란 외, 2005; 이준득 외, 2007; Akhtar & Thompson, 1982; Kohut, 1977). 내현적 자기에 성향의 사람들은 정서를 억제하는 경향으로 인해 주관적 불편감을 더 빈번하게 경험하여 심리적 적응에 실패할 가능성이 크다(이성욱, 송현주, 2011; Wink, 1991). 이들은 친밀감에 대한 두려움과 정서표현에서의 양가성을 보이며 타인과의 관계에 있어서 상호작용의 관계를 맺는데 어려움을 보인다(이연옥, 최보영, 2021).

한유정(2017)의 연구에서는 내현적 자기에의 역기능적 성격특성이 대인관계 유능성을 감소하는 것으로 나타났으며 특히, 내현적 자기에의 특성 중, 소심/자신감 부족은 대인관계 유능성의 하위요인인 관계 형성 및 개시와 높은 부적 상관을 보였다. 배미정과 조한익(2014)의 연구에서 내현적 자기에 성향은 대인관계 유능성에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 내현적 자기에의 하위요인인 목표 불안정과 소심/자신감 부족이 높을수록 낮은 대인관계 유능성을 보였다.

이처럼 내현적 자기에 특성을 완화할 수 있는 대인관계 유능성은 사회적 상황에서 불안과 긴장을 낮추고 타인과 소통하며 갈등을 대처할 수 있도록 할 것이다.

#### 라. 대인관계 유능성과 자기자비 및 내현적 자기에의 관계

Neff(2003)는 자신에 대한 건강한 태도를 나타내는 대인관계의 개념으로 자기자비를 제안하며, 자기자비가 자기와 타인을 비교하여 평가하는 것이 아닌 누구나 실수를 할 수 있다는 것으로 이해하는 비 판단적인 태도를 내포한다고 하였다. 자기자비는 다양한 심리적 변인들 사이에서 매개 또는 조절하는 변인으로 작용하여 대인관계 유능성을 키우고 사회적 유대감을 증가시킬 수 있도록 한다(Neff & Beretvas, 2013). 그동안의 연구에서 자존감에 대한 변인이 긍정적인 요인으로 중요하게 생각되어 왔으나, 지나치게 자존감에 몰두하게 된다면 실패를 성장의 기회로 삼지 못하고 위협적으로 지각되어 회피하게 된다. 즉, 자존감이 지나치게 중점을 둔다면 목표달성이 어렵고 경쟁적인 목표추구로 인해 대인관계

가 손상될 수 있다.

내현적 자기애가 높은 사람들은 예민하고 소심하여 타인과 자신이 생각하는 이상적인 기준에 자신을 비교함으로써, 자신을 가혹하게 대하며 내적인 혼란을 초래하면서 대인관계에서 어려움을 겪는다(Thompson & Zuroff, 2004). 이들에게 자기자비는 자신과 타인에게 수용적이며 지지적인 태도를 증진 시키고 상대의 입장에 대한 이해를 높여 갈등 관계에서 용서를 촉진하는 긍정적인 역할을 하며 적응적인 대인관계를 유지할 수 있게 한다(김경의 외 2008; Neff, 2003).

다양한 선행연구에서 자기자비는 긍정적인 대인관계와 정적상관을 보였고, 자기자비 수준이 높은 사람은 정서적으로 자신과 타인 모두에게 지지적인 태도를 보였다(Neff & Beretvas, 2013). 자기자비 수준이 높을수록 스스로를 돌보고 이해하는 능력이 뛰어나며 자신의 장·단점을 인식하고 수용함으로써 타인과의 갈등상황에서 상대를 비난하지 않는 태도를 보인다(Neff, 2003). 내현적 자기애 성향의 특성을 보이는 이들은 타인의 비판에 대해 과장된 판단과 반응을 보이며 자신에 대한 평가에 두려움으로 인해 대인관계에서 고립감을 느낀다. 특히, 실패를 경험할 때 수치스러움과 무가치함을 느끼며 자신을 비난하게 되는데, 이와 같은 자기비하적 태도가 타인에게도 부정적 인상을 심어주어 대인관계를 기능적으로 하는 데 어려움을 겪게 할 수 있다(한유정, 2017).

내현적 자기애가 높은 이들은 내현적 자기애 특성으로 인해 끊임없이 타인의 칭찬과 인정을 구하는데, 이것이 보장되지 않거나 위협받는 경우, 심리적인 부적응을 보이며 대인관계에서 회피적인 태도를 보이는 등 대인관계 유능성이 낮아 대인관계에서 실패하게 된다(이성욱, 송현주, 2011). 이때 자기자비의 적용으로 부정적인 결과나 평가에 동요되지 않고 있는 그대로 자신과 타인을 수용하여 부정적인 사건에 대해 평정심을 유지하며 타인의 평가나 수행의 결과에 얽매이지 않고 자신의 가치를 유지하도록 도울 수 있다(Leary & Tate, 2007).

이상과 같이 자기자비는 내현적 자기애 성향의 특성으로 인해 부정적인 시각을 가지고 남의 눈치를 보면서 자신감이 부족한 이들에게 긍정적인 요인으로 작용할 수 있다. 아울러 자기자비를 증진하여 실패 및 부정적 피드백과 같은 경험을 자신의 부족함으로만 탓하지 않고, 누구나 살면서 겪을 수 있는 보편적인 경험으로 여겨 자신의 경험과 정서를 객관적으로 살필 수 있는 여유를 갖도록 할 것이다.

#### 4. 자기자비 프로그램

가. 자기자비 프로그램의 이해

자기자비 증진 프로그램은 Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램에 기반하거나, Gilbert(2010)의 자비중심치료에 근거를 두고 있다. Neff와 Germer(2013)는 마음챙김과 자기자비의 요소를 통합하여 마음챙김 자기자비 프로그램(mindful self-compassion program: MSC)을 개발하였다. MSC 프로그램은 기존의 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 완화프로그램(MBSR)과 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)를 보완하여 구성된 프로그램이다. MBSR, MBCT 등에서 활용되는 마음챙김 개입은 자기자비의 증진을 가져올 수도 있지만, 자비와 관련한 부분에 적은 시간을 할애하고 주로 주의력을 향상하는데 많은 시간을 할애한다(Germer & Neff, 2013). 이와 달리 MSC 프로그램은 마음챙김 기술을 활용하지만 자기자비 증진에 더욱 중점을 둔다.

Neff와 Germer(2013)는 MSC 프로그램을 개발하면서 Gilbert의 자비 중심치료의 한계로 주로 임상적인 환자들을 대상으로 실시되었다는 점을 들어 일반적인 참여자들의 심리적 탄력성을 높일 수 있는 프로그램의 필요성을 언급하기도 하였다. MSC 프로그램은 기본적인 마음챙김 명상을 배우고 명상수행 과정을 통해서 일상에서 자기자비 능력을 촉진할 수 있는 자비심을 제공하는 기법과 감정적 고통의 순간에 자신에게 친절하게 대하고 연민을 주는 기법 등을 배우게 된다. MSC 프로그램을 시행한 결과, 전반적인 삶의 만족도가 향상되었고, 정서적 문제를 덜 호소하였으며 자신과 타인에 대한 자비심과 돌봄 기능이 향상되었다(Neff & Germer, 2013).

자기자비는 삶의 복잡한 감정으로 힘들 때, 현재에 머물러 마음챙김을 하며 친절과 자기 이해로 문제에 대처하도록 돕는 기술이다. 즉, MSC는 마음챙김 기반 프로그램들의 주요한 효과 기제가 자기자비라는 것이 확인되면서 자기자비 향상에 비중을 두었다. MSC 프로그램의 마음챙김은 좀 더 좁은 의미로 개인이 고통스러운 상황에서도 생각과 감정을 알아차려 균형을 유지하는 능력이며(Germer

& Neff, 2013a) 프로그램의 전반적인 요인은 마음챙김, 자기친절, 인간보편성에 대한 감각을 불러일으키는 것으로 구성된다.

Gilbert(2010)는 ‘자비로운 마음 훈련(Compassionate Mind Training: CMT)’과 ‘자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)’를 고안하였는데 자비로운 마음 훈련(compassionate mind training: CMT)은 수치심을 많이 느끼고 자기비판이 심한 사람의 고통을 줄이려는 목적으로 Gilbert와 Procter(2006)가 개발한 개입방법이다. CMT는 크게 내적 온정을 키우는 것과 자비로운 이미지를 만들고, 내면화하는 과정으로 이루어져 있으며 만성적인 어려움을 겪는 사람들을 대상으로 12회기에 걸쳐 진행하였다. 그 결과, 우울, 불안, 자기비판, 수치심, 열등감 및 복종적인 행동이 감소하였다. 이에 연구자들은 CMT가 만성적인 어려움을 가진 사람, 특히 외상적인 배경을 갖고 있어서 내적 온정과 자신을 달래는 능력이 부족한 사람들에게 효과적일 것으로 보았다.

Mayhew와 Gilbert(2008)는 악의적인 환청을 경험하는 사람들을 대상으로 CMT를 실시하였다. 그 결과, 우울, 정신증적 경향, 불안, 편집증, 강박장애 및 대인 민감성을 경험하는 모든 참가자의 환청을 감소시켰고, 덜 악의적이고 좀 더 안심시키는 내용으로 변화하였다고 보고하였다. 이후 Gilbert(2010)는 인지행동치료에 CMT의 논리를 더하여 자비중심치료(compassion-focused therapy: CFT)를 개발하고 진화심리학과 사회심리학, 발달심리학 및 불교심리학 등 다양한 영역에서 개념을 인용하였다. CFT는 수치심과 자기비판을 경험하는 사람들에게 자비로운 태도를 배양하기 위해 마음챙김 명상을 포함하여 자비로운 이미지, 자비로운 글쓰기나 자비로운 의자 작업 등 다양한 기법을 제안하였다. CFT는 불안, 분노, 수치심 및 자기비판처럼 인지 및 정서와 관련된 문제의 패턴을 개선한다고 보고하고 있다.

자기자비 프로그램 이론을 살펴본 바와 같이, 자기자비 프로그램은 부정적 정서에 긍정적인 영향을 미치며 그 효과가 있음을 증명하였다. 따라서 실패의 상황이나 위기 상황에 놓일 때, 자동으로 자기를 비난하고 회피하며 고립하는 방식의 행동 패턴을 보이는 내현적 자기에 성향 대학생들을 위한 자기자비 프로그램을 개발하고자 한다. 이를 통해 따뜻한 시선으로 자신을 바라보며 알아차리고 돌봄으로써 자신감을 회복하고 대인관계에서의 어려움이 해소될 수 있을 것이다.

## 나. 자기자비 프로그램의 선행연구 분석

자기자비 프로그램의 선행연구에서 조현주(2012)는 우울 경향이 있는 대학생을 대상으로 프로그램을 개발하였다. 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램을 개발하여 효과를 검증한 결과, 우울 증상은 감소하였고 뇌전도(EEG)로 측정된 우울 자극에 따른 부적정서의 활성화 정도 역시 감소하여 우울 재발 방지에 도움이 되는 것으로 나타났다. 노상선과 조용래(2013)는 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램을 개발한 결과, 심리적 안녕감이 유의미하게 증가하고 정서조절 곤란, 우울, 불안, 스트레스 반응수준, 경계선 성격장애 성향이 유의미하게 감소하였다.

조현주 외(2014)는 초보 상담자들의 심리적 소진을 낮추고 성장을 돕기 위한 마음챙김 자비프로그램을 개발하고, 그 효과를 검증하였다. 연구결과, 실험집단은 통제집단보다 마음챙김 및 자아존중감이 향상되었으며 심리적 소진은 감소하는 것으로 나타났다. 강재연과 장재홍(2017)은 자기비판 성향 대학생을 대상으로 마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과를 검증하였으며 프로그램 이후 이들은 자기비판과 부정정서가 유의미하게 감소하고 심리적 안녕감이 유의미하게 증가하였음을 입증하였다.

박세란(2015)은 자기자비의 세 구성요소인 자기친절, 공통된 인간성 및 마음챙김을 중심으로 자기자비 증진 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 프로그램 내용구성은 초기 성인 대상의 6회기 자기자비 증진 프로그램을 구성하여 강의와 병행하였다. ‘자비로운 자기’에 초점을 두었으며 각 회기는 주제설명과 실습활동, 실습내용과 관련한 소그룹토의, 한 회기 2~3명의 고민을 나누는 집단토의, 과제부여 등으로 이루어졌다. 대학생 이상의 성인 자기자비 증진 프로그램은 이론 교육과 실습을 수행하고 수행 소감과 삶에서의 경험을 나누는 집단상담 형식으로 진행되었다. 그 결과, 프로그램 전후로 우울 증상과 경계선 성향 및 삶의 만족도가 유의하게 변화하였고, 자기자비를 증진하여 참가자의 심리적 문제를 해결하고 심리적 안녕감에 긍정적 영향을 미치는 효과를 검증하였다.

허정(2017)은 대인관계에 문제가 있는 대학생을 대상으로 마음챙김-자기자비 프로그램을 실시하여 대인관계 개선과 자비적 사랑과 용서, 그리고 공감에 증진

하는 효과를 검증하였다. 집단원이 불편하지 않은 수준에서 자기개방을 하게 하고 자기자비 경험에 주요한 초점을 두고 이야기를 나누도록 안내하였다. 매 주차가 끝난 후 과제를 주는데 프로그램에서 익힌 명상 및 실습을 일상에서 적용해 보고 이에 대한 경험을 작성하도록 프로그램을 구성하여 참여자들이 대인관계를 개선하는 데 도움을 제공하였다. 회기별 내용은 다음과 같다.

1회기 내용은 프로그램을 소개하고 집단 규약을 합의하는 내용으로 구성되었으며 간단한 자기소개 및 프로그램을 통해 기대하는 바를 나누면서 참여 동기를 다진다. 강의에서는 마음챙김과 자기자비의 개념 및 효과를 개관하며, 마음챙김이나 자기자비에 대하여 가질 수 있는 의혹을 해소할 수 있도록 하였으며, 실습으로는 프로그램에 참여한 자기 자신의 동기를 수단으로 자비심과 동기를 강화하는 기초 명상훈련 등으로 구성되었다. 2회기는 자기자비의 기초가 되는 마음챙김의 핵심 내용에 대한 교육과 실습이 진행되며 마음챙김의 기제에 대한 이해를 바탕으로 일상 속에서 쉽게 훈련할 수 있는 마음챙김을 알아차리고 직접 경험할 수 있도록 하였다. 3회기는 자비의 바탕이 되는 자애에 초점을 두었고 마음챙김과 자애, 자비를 구체적으로 이해하고 자신부터 가까운 지인 및 다양한 영역을 향한 자애명상을 실습한다. 4회기는 자기자비의 진전 과정에 관한 내용을 구성하여 자신의 자기자비가 어떠한 단계에 있는지 점검하도록 구성되었다. 자기자비와 대비되는 자기비난의 기제를 이해하고 그 속성을 수용할 수 있도록 하였으며 역기능적인 자기 비난이지만 그 동기는 자신을 보호하기 위함이었음을 따뜻하게 포용하도록 구성된다.

5회기는 자신의 핵심가치를 발견하고, 고통과 괴로움 안에서 희망과 의미를 탐색하는 내용으로 자신의 삶과 핵심가치가 조화롭게 부합할 수 있도록 하며 나눔의 과정에서 타인에게 자비심으로 온전히 경청하는 실습으로 이루어졌다. 6회기는 고통스러운 감정의 수용과 효과적인 대처전략에 관한 내용이다. 안전한 수준에서 자신의 부정적인 감정을 있는 그대로 알아차린 후 부드럽고 친절하게 허용하여 위로하는 실습으로 이루어졌다. 7회기는 대인관계에서의 힘겨움과 고통을 다루는 내용으로 구성되었다. 인간이라면 대인관계에서 실존적으로 경험할 수밖에 없는 단절과 연결의 고통을 이해하고 수용하며, 그 기저에 있는 대인관계의 욕구를 따뜻하게 알아차리고 용서를 통해 스스로 보호하고 타인과 자신이 다름을 인정

하고 인간적 한계를 수용하도록 구성되었다. 8회기는 프로그램 이후 자신의 삶 속에서 마음챙김과 자기자비를 지속할 필요성과 전략을 다루었다. 특히, 행복과 감사를 통해 삶의 긍정성을 배양할 수 있도록 하였으며 프로그램의 과정에서 새로운 알아차림, 변화, 감상 및 소감을 나누고 프로그램을 마무리하는 내용으로 구성하였다.

이종수(2019)는 20~40대 여성을 대상으로 수치심을 조절할 수 있는 수치심 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. MSC 수치심 프로그램은 8회기로 구성하고, 1주에 2회기로 진행되며 1회기에 2시간으로 구성되었다. 프로그램은 수치심을 다루는 것에 초점을 두었고 Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램의 기본적인 내용을 크게 훼손하지 않는 범위에서 구성되었다. MSC 수치심 프로그램의 1회기는 마음챙김과 자기자비의 발견을 주제로 프로그램에 대한 전반적인 오리엔테이션, 참가 이유 및 참가자 소개, 수치심 감정에 대한 이해, 고통을 대하는 태도와 자기자비의 의미탐구 내용으로 구성되었다.

2회기는 마음챙김-자기자비 훈련으로 마음챙김과 자기자비의 차이 이해, 애정 어린 호흡 안내 및 실습, 수치심 감정에 대한 감각 익히기, 일상에서의 자기자비 증진, 과제 및 일지 작성법 안내 등으로 구성되고 3회기는 우리의 가슴을 일깨우기의 주제로 애정 어린 호흡, 과제점검 및 피드백, 우리 자신을 위한 자애 명상, 애정 어린 바디스캔, 나의 취약성 인식하기, 우리의 가슴을 일깨우기 등의 내용으로 구성되었다. 4회기는 사랑스러운 목소리 발견하기로 수치심의 4가지 패턴, 자비로운 발걸음, 수치심 경험 이야기하기 등의 내용으로 구성되었다.

5회기는 깊이 있는 삶이란 주제로 애정 어린 호흡과 과제점검 및 피드백, 자비심 주고받기 명상, 핵심가치 발견하기 등의 내용이며 6회기는 힘겨운 감정을 만나기로 수치심 감정의 역사와 힘겨운 감정에 대한 대처, 수치심을 위한 부드러움, 위로와 허용으로 구성된다. 7회기는 힘겨운 관계를 경험할 때로 애정 어린 호흡, 과제점검 및 피드백, 용서의 의미탐구, 평정심과 함께하는 자비로 구성되었다. 8회기는 나의 삶을 포용하기로 자신과 타자를 향한 자비, 자기감사, 나에게 보내는 자기자비, 프로그램 소감 나누기로 구성되어 자기자비 프로그램의 효과를 검증하였다.

정혜경 외(2017)는 우울 경향 대학생들을 대상으로 자애명상 기반 수용전념치료



프로그램(ACTLM)과 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)을 시행하였다. 그 결과, 자기자비와 수용행동, 마음챙김, 자존감, 사회적 유대감, 자율성과 개인적인 성장이 유의미하게 증가하는 효과를 검증하였다. 이수민(2017)은 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 대상으로 자애명상과 자기자비 글쓰기를 활용한 2회기 단기프로그램에서 삶의 만족, 우울 등 자기자비 증진에 유의한 효과를 보고하였다.

이상과 같이 자기자비 프로그램의 선행연구는 개인의 성격특성으로 인해 다양한 장면에서 부적응적 태도나 심리적 어려움을 겪는 이들에게 긍정적인 영향을 미치고 있음을 확인하였다. 자기자비 프로그램 선행연구의 연구자별 대상, 핵심요소 및 효과를 표 II-1에 제시하였다.

표 II-1. 자기자비 프로그램의 선행연구

연구자	대상	핵심요소 및 효과
Neff & Germer(2013)	성인	마음챙김에 대한 기초지식과 경험 자신의 핵심가치, 힘겨운 감정 조절능력 자비로운 목소리, 긍정적인 면과 감사의 마음의 삶의 방식, 대인관계, 호흡과 명상
조현주(2012)	대학생	우울감 개선 및 재발 방지, 수용 행동 자아존중감, 심리적 안녕감
조현주 외(2014)	초보 상담자	심리적 소진, 자아존중감, 마음챙김, 공감
조용래, 노상선(2013)	대학생	경계선 성격장애, 심리적 안녕감, 정서조절 곤란, 불안, 우울, 스트레스 반응수준
박세란(2015)	대학생	자기자비와 자존감 비교연구, 우울 삶의 만족도, 경계선 성향, 심리적 안녕감
강재연, 장재홍(2017)	대학생	자기비판 성향, 심리적 안녕감, 자기비판 부정정서
이수민(2017)	대학생	완벽주의 성향, 삶의 만족, 우울
정혜경 외(2017)	대학생	수용 전념과 자기자비 비교, 우울, 자율성 자애명상, 수용 행동, 마음챙김, 자존감 사회적 유대감, 개인적 성장
허정(2017)	대학생	대인관계, 자비적 사랑, 용서, 공감
이중수(2019)	성인 초기여성	수치심, 수용 행동, 인지적 정서조절

다. 자기자비 프로그램과 내현적 자기에

Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램은 자기자비에 대한 전반적인 소개와 경험, 마음챙김에 대한 기초적인 지식과 삶의 다양한 측면에서 자기자비의 적용에 대한 논의, 자비로운 목소리와 자신의 핵심가치에 따라 생활하는 것의 중요함을 강조한다. 더불어 힘겨운 감정을 조절하는 능력을 향상하며 대인관계 속에서 자기자비를 실천하는 방법과 자신의 긍정적인 면과 감사의 마음으로 삶의 방식을 터득하는 방법으로 구성되었다. 프로그램 과정은 대부분 강의보다는 호흡과 명상을 통해 정서조절 역량을 강화하도록 하였으며, 대인관계에서 상대방에게 더욱 친절하고 지지하는 마음을 강화하는 방법도 배우도록 한다.

Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램은 일반 성인을 대상으로 8주 과정으로 프로그램을 실시하였으며 총 8회로 주 1회, 약 2시간 정도 진행된다. MSC 프로그램은 회기마다 특정한 주제에 초점을 두고 그에 맞는 이론과 명상 등의 실습을 병행하여 훈련시킨다. 회기별 주제는 마음챙김과 자기자비의 순서로 배치되었으며 프로그램의 진행은 대부분의 명상이나 실습을 한 이후, 참가자들의 경험을 주제로 토론하는 시간을 충분히 두었다. 참가자들은 약 3명 정도의 작은 그룹으로 나누어져 상호작용하는데 따뜻하고 친밀한 분위기 속에서 판단, 비판, 조언, 충고를 지양하며 오롯이 경청하도록 지도하였다. 이 과정에서 참여자는 자기자비의 보편적 인간성을 촉진하는데, 특히 MSC 프로그램을 그대로 적용하여 그 효과를 분석함으로써 프로그램 효과를 실증적으로 입증하는 데 주력하였다.

지금까지 자기자비 프로그램과 선행연구에 대한 고찰을 통해 자기자비 증진에 필요한 요인들을 탐색해 보았다. 기존 연구자들의 관점에 따른 세부 구성요인들을 살펴봄으로써 내현적 자기에 성향의 대학생들에게 프로그램의 구성 방향을 도출하기 위한 이론적 토대를 마련하고, 이들에게 필요한 핵심요소와 효과를 구성하고자 한다. 즉, 자기자비 프로그램 선행연구를 통해 내현적 자기에 성향의 대학생들에게 학교생활이나 대인관계에서 어려움을 해소할 방안을 확인하였다.

내현적 자기에의 특성은 예민하고 소심하여 자신감마저 부족하다. 특히, 대인관계에서 회피와 억압, 고립의 행동 패턴을 지속하며 남의 눈치를 살피고 자기주장을 내세우지 못하기 때문에 내적갈등은 그 누구보다 심하다. 이에 대인관계 유

능성을 향상할 필요성이 요구된다. 자기자비 프로그램의 구성요소로 마음챙김과 자기친절, 인간보편성은 이들에게 적절하고 중요한 역할로써 자리매김할 수 있을 것으로 선행연구를 통해 확인하였다(문정순, 2017). 즉, 자기자비 프로그램은 단순히 부정정서를 제거하는 것뿐만 아니라 심리적 건강과 더불어 긍정적인 대인관계에도 영향을 미칠 것으로 예측된다.

이 연구는 내현적 자기에 성향을 완화할 수 있을 것이며 대인관계 유능성을 향상할 수 있을 것이다. 또한, 자기자비의 훈련과 기술은 자신을 돌봄으로써 긍정적인 성장을 도울 수 있고 타인들과 소통의 부재로 단절되고 각박해진 사회상황에서 대인관계 유능성을 향상할 수 있는 실용적인 기술로써 중요한 역할을 할 수 있을 것이라 기대한다.

### Ⅲ. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발

이 장에서는 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발에 관해 기술하고자 한다. 이 연구에서 논의하고자 하는 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발절차 및 내용은 어떻게 구성할 것인가?

#### 1. 프로그램 개발모형

가. 프로그램 개발의 의미

프로그램이란 특정 목표를 달성하기 위해 체계적으로 조직화된 활동을 의미한다(Royse et al., 2006). 프로그램 개발은 대상자의 요구를 반영하여 가장 중요하고 전략적으로 효과가 높은 목표를 설정하고 목표달성을 위해 도움이 되는 수단과 활동을 조직하되 가장 큰 효과를 보일 체계적인 방법으로 조직하고 시행하는 것이다(김창대 외, 2011). 또한, 프로그램 개발자가 주관적으로 가질 수 있는 편견을 최대한 줄일 수 있도록 엄격한 절차에 의하여 개발되어야 한다(Sussman, 2001). 프로그램 개발과정이 절차적으로 엄격하게 진행된다면 수요자들은 개발된 프로그램에 대하여 합리적으로 판단하고 수용할 수 있게 되고, 어떤 요인이 어떤 방법으로 적용되어 프로그램 효과를 나타내었는지를 설명할 수 있고 프로그램을 수정할 때에도 사회적 맥락과 대상에 따라 분명한 방향성을 가질 수 있다.

이 프로그램을 개발하기 위해서 김창대 외(2011)의 상담프로그램 개발모형을

근거로 사전에 어떠한 절차로 진행할지 결정하고, 현실성 있는 모형을 선택하고 개선하기 위해 기존의 상담프로그램들이 어떠한 특성과 구성요소를 지니는지 파악하였다. 더불어 다양한 프로그램 모형의 비교 및 분석을 통해 프로그램 목적에 적합한 모형을 선택하고 프로그램 개발과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차를 명확하고 체계적으로 제시하고자 하였다.

#### 나. 프로그램 개발모형 선행연구

상담 및 심리교육 프로그램은 교과과정과 달리 그 적용 범위가 목적과 유형, 이론적 접근, 대상, 장소, 여건 등에 따라 달라지는 광범위하고 창의적인 활동이기에 일률적인 개발과정을 제시하기가 어렵다고 하였다(이숙영, 2003). 프로그램 개발모형 선행연구를 표 III-1에 제시하였다.

변창진(1994)의 모형은 9단계의 프로그램 개발모형을 제시하였다. 1단계는 요구 사정으로 프로그램을 개발하기 전에 어떤 프로그램이 필요한지 확인하는 과정으로 실증적인 자료에 기초해서 현재 상태나 수준과 바라는 이상적인 상태나 수준 간의 차이를 확인하는 체계적인 과정이다. 2단계는 계획수립단계이다. 이 단계에서는 프로그램 개발에 관한 청사진이나 설계도를 작성하여 프로그램 개발 계획을 세우는 과정이다. 3단계는 목표선정단계로 프로그램 계획단계에서 확정된 목적에 기초해 프로그램 참여자가 프로그램을 마치고 획득해야 할 태도, 사고, 행동, 변화 등을 구체적으로 제시하는 작업절차 단계이다. 4단계는 내용선정의 단계로 구체적인 목표달성을 위한 구체적 활동 또는 경험을 선정하는 과정의 단계이다. 5단계는 내용구성의 단계이다. 목표를 달성하기 위해 선정된 내용을 체계적으로 조직하는 과정이다. 6단계는 도구작성단계로 프로그램의 운영하는 과정에 실제로 사용할 도구나 자료를 검토하고 결정하는 것이다. 7단계는 전략선정의 단계이다. 이 단계는 프로그램의 활동을 전개하는 과정의 전략을 검토하고 결정하는 단계이다. 8단계는 평가이다. 프로그램의 유용성과 가치를 확인하는 절차이다. 9단계는 관리단계로 프로그램을 계속 유지, 관리, 통제하는 단계이다.

박인우(1995)의 프로그램 개발모형은 집단상담 프로그램은 더욱 과학적인 절차에 의해 개발되려면 체계적인 개발방식을 도입해야 한다고 제안하며 집단상담 프로그램 개발모형을 조사-분석-설계-개발-실시-총괄평가의 6단계로 제시하였다. 1단계는 조사단계로 문헌 고찰과 요구조사가 있다. 문헌 고찰에서 프로그램의 효과를 알아보고 프로그램의 하위영역과 구성에 대해 살펴보는 단계이다. 2단계는 분석단계로 프로그램 목적과 목표의 분석, 회기별 목표 설정을 진술한다. 또한, 프로그램의 전체목표와 회기별 목표를 설정하는 단계이다. 3단계는 설계단계이다. 이 단계에서는 분석한 구성요소를 바탕으로 프로그램의 전반적 제시전략과 회기별 제시방법을 결정하고, 잠정적인 프로그램에 대한 자문과 예비 적용 순으로 이루어질 수 있다. 문제와 관련된 개입전략과 회기의 구조, 회기별 내용 결정, 이론적 근거, 논리적 연결성, 하위목표, 회기 목표의 적절성, 현장 적용 가능성을 검토한다. 4단계의 개발 단계는 회기별 내용을 구성한다. 활동내용과 활동지를 구성하고 현장 전문가와 이론 전문가의 검증을 통해 프로그램을 최종적으로 수정, 보완한다. 5단계는 프로그램 실시단계이다. 6단계는 총괄평가단계로 프로그램의 효과에 대해 통계 검증과 효과분석을 한다. 즉, 단계별 과제를 통해 내용을 구성하고 전문가의 검증을 통해 프로그램을 최종적으로 수정, 보완하여 프로그램의 효과에 대해 통계 검증하고 효과분석을 하는 프로그램 개발모형이다.

Sussman(2001)의 프로그램 개발모형은 문헌연구-활동의 수집-활동의 선정-선정된 활동의 즉시적 효과 연구-프로그램 제작 및 예비연구-프로그램의 장기적 효과 연구의 6단계로 제시되었다. Sussman(2001)의 프로그램 개발모형은 집단 간 비교연구와 요소연구를 포함하는 즉시적 효과 연구 프로그램 개발모형이다. 1단계의 문헌연구에서는 프로그램의 효과를 내는 매개 변인의 확인과 문제행동의 원인에 대한 이론적 고찰, 문제행동을 통제하는 방법의 탐색 등이 이루어진다. 2단계 활동의 수집은 유사한 목적을 위한 과제에서 유사한 활동이나 방법을 수집하고 새로운 활동을 개발한다. 3단계 활동의 선정단계에서는 지각된 효율성 연구를 통한 활동의 선정과 심층 면접, 델파이 기법, 초점집단면접, 카드분류, 설문지 등으로 지각된 효능평가 실시가 이루어진다. 4단계인 선정된 활동의 즉시적 효과 연구에서는 단일집단 연구, 유사실험설계, 실험설계를 통한 요소연구, 집단 간 비교연구, 요소연구 등이 이루어진다. 5단계인 프로그램의 제작 및 예비연구단계에

서는 프로그램 활동 및 요소의 구성과 예비연구를 통한 실험, 예비연구의 다양한 평가 실시, 프로그램의 수정이 이루어진다. 마지막 6단계는 프로그램의 장기적 효과 연구로 이전 연구의 개별적 검토와 메타분석, 프로그램 내의 변인 간 관련성을 가설적 개념화 후 검증, 변인 간 관련성에 대한 모형의 검증으로 제시하였다.

김창대 외 (2011)의 프로그램 개발모형은 변창진(1994)의 개발모형과 박인우(1995)의 개발모형, Sussman(2001)의 개발모형을 참조하여 각 모형의 장점을 통합하고 단점을 보완하여 종합적인 모형을 4단계 순으로 구성하였다. 프로그램 절차는 목표 수립-프로그램 구성-예비연구/장기적 효과 제고 노력-프로그램 실시 및 개선으로 제시했다.

표 III-1. 프로그램 개발모형 선행연구

단계	변창진(1994)	박인우(1995)	Sussman(2001)	김창대 외(2011)
1	요구사정	조사	문헌연구	목표 수립
2	계획수립	분석	활동의 수집	프로그램 구성
3	목표선정	설계	활동의 선정	예비연구/장기적 효과 제고 노력
4	내용선정	개발	선정된 활동의 즉시적 효과 연구	프로그램 실시 및 개선
5	내용구성	실시	프로그램 제작 및 예비연구	
6	도구작성	총괄평가	프로그램의 장기적 효과 연구	
7	전략선정			
8	평가			
9	관리			

김창대 외(2011)의 개발모형에서 1단계 목표 수립단계에서는 프로그램 대상자들이 더욱 적합하고 그들의 직접적인 요구를 반영한 프로그램을 제작하기 위한 단계로 프로그램의 기획, 요구조사, 수정계획안 수립, 프로그램 목적과 목표 정립, 프로그램의 이론적 모형 설정이 포함되어 있다. 2단계는 프로그램을 일차적으로 구성하는 프로그램 구성단계이다. 프로그램의 목적 및 내용에 대한 이론적으로 검토, 프로그램에 포함된 활동 수집, 각 활동의 효과·수용성·흥미 등 측면에서 잠정적으로 평가한 후, 평가 결과에 대한 활동, 내용, 전략을 선정하고,

경험적으로 확인하여 프로그램을 구성하는 과정이다. 3단계는 예비연구 단계로 일차적으로 구성된 프로그램을 소수의 대상에게 실시하고, 평가하여 그 결과에 따라 프로그램을 수정 및 보완을 하는 단계이다. 마지막 실시 및 개선의 단계에서는 예비연구를 통해 수정 및 보완된 프로그램을 실시하고, 효과를 평가하여 그 결과를 토대로 프로그램의 완성도를 지속적으로 높일 수 있도록 수정하는 단계이다.

김창대 외(2011)의 프로그램 개발 단계에서의 특징은 평가가 매우 중요함을 강조하며 프로그램 개발의 마지막 단계가 아니라 단계별로 다양한 평가가 있음을 명시적으로 드러낸다는 것이다. 또한, 예비연구 및 장기적 효과 제고 노력이라는 단계를 별도로 구별했다. 이는 프로그램 개발절차가 좀 더 과학적으로 개발된 후 목적에 맞는 효과가 있는지를 미리 확인하는 예비연구를 해서 그 결과에 따라 원래의 프로그램을 수정할 필요가 있음을 강조하고 있다. 또 다른 특징은 프로그램 개발과정이 지속적이고 재귀적인 작업임을 강조하였다. 상담 및 심리교육 프로그램 개발모형에 관한 선행연구에서 살펴본 바와 같이 프로그램의 개발절차는 과학적인 절차에 따라 체계적이며 프로그램 개발이 하나의 계속되는 과정이라는 점을 강조하고 있다. 단계별 평가 내용을 구체적으로 제시하면 표 III-2와 같다.

표 III-2. 김창대 외(2011)의 프로그램 개발모형

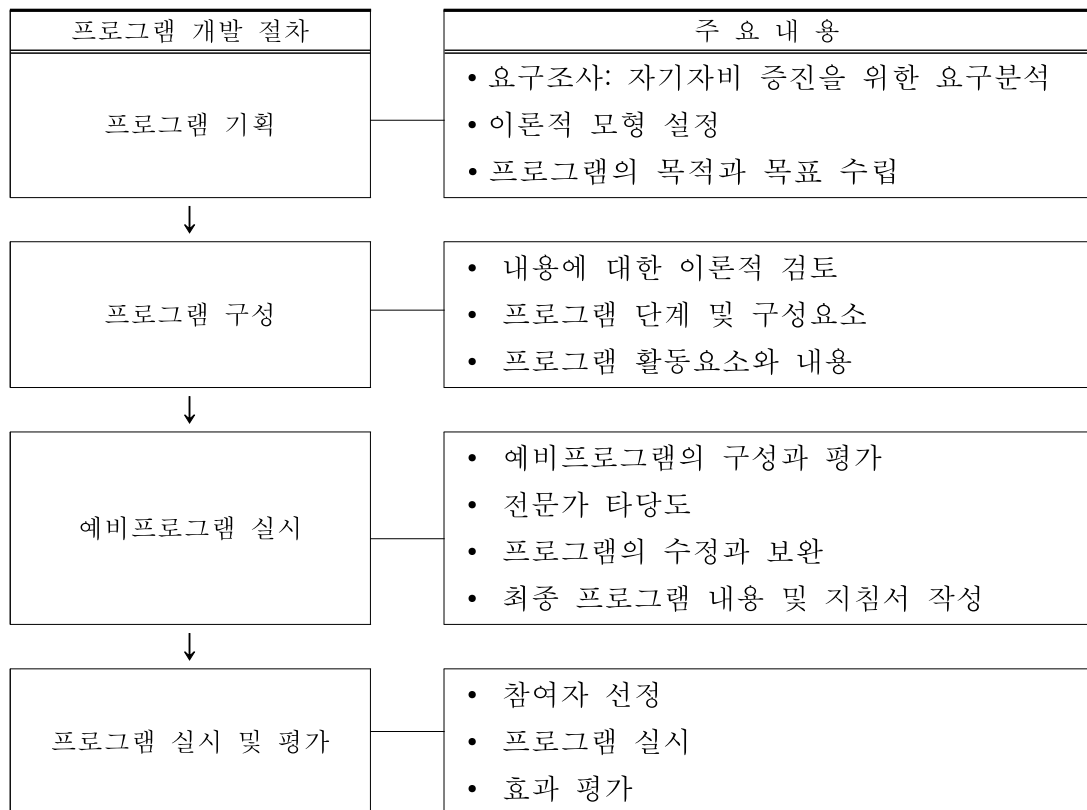
개발 단계	프로그램 개발의 하위단계	평가 내용
목표 수립	기획→ 요구조사→ 수정계획안 수립→ 프로그램 목적 목표의 정립→ 프로그램의 이론적 모형 설정	요구조사
프로그램 구성	내용에 대한 이론적 검토→활동의 수집→ 지각된 효율성 평가→(활동, 내용, 전략) 선정→요소연구(경험적 확인)→프로그램 구성	지각된 효율성 평가 요소의 효과평가
예비연구 장기적 효과 제고 노력	예비 실행/수정→다양한 평가*→ (활동, 내용, 전략, 모형의 수정) 프로그램 모형 재검토→기존 연구 분석, 메타분석, 매개 변인 수정→최종모형구성→ (활동, 내용, 전략, 모형의 수정)	비용 및 효율성 평가 목표달성도 평가 반응 및 만족도 평가 성취도 평가, 다양한 형성 및 과정 평가, 효과평가
프로그램 실시 및 개선	프로그램실시→다양한 평가→매개 변인의 계속적 수정→ (활동, 내용, 전략의 수정)	목표달성도 평가 반응 및 만족도 평가 성취도 평가, 다양한 형성 및 과정 평가, 효과평가

\*다양한 평가란 비용 및 효율성 평가, 목표달성도 평가, 반응 및 만족도 평가, 성취도 평가, 다양한 형성 및 과정 평가, 효과평가 등



이 연구에서는 프로그램 개발의 실제 과정에서 모두 적용하는 것은 현실적으로 무리가 있는 측면도 있다. 이와 같은 개발모형을 참고로 하여, 상담 및 심리교육 프로그램의 개발절차를 단계별로 살펴보면서 현실성에 근거해서 프로그램의 개발절차 중 일부를 생략하거나 수정하는 등의 과정을 거쳐 김창대 외(2011)의 저서에서 제시한 프로그램 개발모형을 토대로 프로그램 기획단계, 프로그램 구성단계, 예비프로그램 실시단계, 프로그램 평가단계의 4단계를 적용하여 프로그램 개발모형을 구성하였다. 이 연구의 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성을 위한 자기자비 프로그램 개발모형은 표 III-3에 제시하였다.

표 III-3. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램 개발모형



프로그램개발 1단계는 프로그램을 기획하는 단계로 프로그램 구성과 방향을 위한 요구조사를 시행하였다. 자기자비의 이론적 모형을 설정하고 프로그램을 개발하고자 하는 프로그램의 방향과 목적, 목표를 설정하였다. 프로그램 개발 2단계는 프로그램의 구성 단계로 1단계에서 도출한 프로그램 구성 시사점을 바탕으로 기

존 MSC 프로그램의 내용에 대한 이론적 검토와 내현적 자기에 감소를 위한 전략과 심리 치료적 기제와 이를 적용하기 위한 프로그램 제안점을 도출하고, 프로그램의 단계별 구성요소를 바탕으로 프로그램의 세부 활동 및 내용을 구성하였다. 3단계는 예비프로그램 실시단계로 예비프로그램 시행을 위한 참여자를 모집하여 예비프로그램을 실시하는 단계이다. 이 단계에서 예비프로그램을 시행하는 동시에 프로그램에 대한 평가도 함께 진행하여 프로그램을 수정·보완하도록 함으로써 최종 프로그램을 구성하였다. 이 단계에서 예비프로그램 실시를 위한 지침서도 개발하였다. 마지막 4단계는 프로그램 실시 및 평가의 단계로서 이 프로그램 시행을 위한 참여자 선정, 프로그램 실시, 효과검증의 단계로 진행하였다.

## 2. 프로그램 개발과정

가 프로그램 기획(1단계)

### 1) 프로그램 개발을 위한 요구분석

#### 가) 요구조사 대상자 및 자료수집

요구분석은 잠재적 대상자와 관련 조직의 요구 수준을 확인하는 것으로서 프로그램 대상자 결정과 대상자에 대한 정보를 수집하고, 프로그램의 개발에 필요한 요구를 조사, 평가하여 프로그램 계획을 세우는 데 필요한 정보를 획득하는 것 등을 포함하는 개념이다(김창대 외 2011; 박경희, 2009). 따라서 프로그램 대상자 요구분석을 위하여 문헌 고찰을 하고 자기자비 프로그램 개발을 위한 요구조사 및 자기자비 증진에 필요한 요인을 설문조사를 실시하였다. 전국에 있는 대학생 302명을 대상으로 자기자비에 대한 필요성 및 주제와 운영방식, 자기자비 증진에 필요한 요인, 자기자비 척도, 내현적 자기에 척도 등을 통해서 자기자비의 현재 수준도 파악하였다. 조사의 한계점을 보완하기 위해 서술식 질문 등으로

구성하여 대학생의 요구를 분석하였고, 이에 따라 자기자비 프로그램 개발에 필요한 정보를 추출하였다. 요구조사 대상의 일반적 정보는 표 III-4와 같다.

자료 분석은 불성실한 표본 18부를 제외한 302부였으며 성별은 여학생 153명(50.7%), 남학생 149명(49.3%)으로 남녀 모두 유사한 비율로 나타났다. 학년별 분포는 1학년 72명(24.0%), 2학년 68명(22.4%), 3학년 58명(19.1%), 4학년 104명(34.2%)이며 지역은 경기지역 79명(26.2%)이 가장 많았으며 서울 76명(25.2%), 제주 51명(16.8%), 충청 31명(10.3%), 경상 27명(8.9%), 부산 16명(5.3%), 전라 15명(5.0%), 강원 4명(1.3%), 기타 3명(1.0%)이다. 전공은 인문사회 123명(40.7%)이 가장 많았고 공학 75명(24.9%), 자연과학 44명(14.6%), 예체능 38명(12.6%), 의학 14명(4.6%), 기타 8명(2.6%) 순으로 나타났다.

표 III-4. 요구조사 대상의 일반적 특성

변 인	범 주	빈도(명)	비율(%)
성 별	여 학 생	153	50.7
	남 학 생	149	49.3
학 년	1 학 년	72	24.3
	2 학 년	68	22.4
	3 학 년	58	19.1
	4 학 년	104	34.2
지 역	서 울	76	25.2
	부 산	16	5.3
	강 원	4	1.3
	전 라	15	5.0
	경 상	27	8.9
	충 청	31	10.3
	경 기	79	26.2
	제 주	51	16.8
전 공	기 타	3	1.0
	인문사회	123	40.7
	자연과학	44	14.6
	공 학	75	24.9
	예 체 능	38	12.6
	의 학	14	4.6
기 타	8	2.6	
합계		302	100

나) 자기자비 프로그램의 필요성

자기자비 프로그램의 필요성은 성별에 따라 남자(138명, 92.7%), 여자(122명, 80.0%)가 필요하다고 하였으며 여자보다 남자가 높게 나타났다. 학년별은 1학년 64명(88.9%), 2학년 59명(86.7%), 3학년 50명(86.2%), 4학년 87명(83.7%)이 필요하다고 하였고, 전공별은 자연과학 41명(93.2%), 의학과 13명(92.8%), 기타 7명(87.59%), 예체능계열 33명(86.8%), 인문사회 104명(84.6%), 공학계열 62명(82.7%)이 필요하다고 하였다. 이는 실패나 위기상황에서 겪게 되는 대인관계의 어려움을 직, 간접적으로 경험할 때, 이를 해결할 수 있는 자기자비 프로그램이 필요하다고 해석된다. 자세한 사항은 표 III-5에 제시하였다.

표 III-5. 자기자비 프로그램의 필요성(n=302)

구분		필요하다	필요없다	합계(%)
성별	여 자	122(80.0)	31(20)	153(100)
	남 자	138(92.7)	11(7.3)	149(100)
학년	1 학 년	64(88.9)	8(11.1)	72(100)
	2 학 년	59(86.7)	9(13.3)	68(100)
	3 학 년	50(86.2)	8(13.8)	58(100)
	4 학 년	87(83.7)	17(16.3)	104(100)
전공	인문사회	104(84.6)	19(15.4)	123(100)
	자연과학	41(93.2)	3(6.8)	44(100)
	공학계열	62(82.7)	13(17.3)	75(100)
	예체능계열	33(86.8)	5(13.2)	38(100)
	의학과	13(92.8)	1(7.1)	14(100)
	기 타	7(87.5)	1(12.5)	8(100)

다) 주제 선호도

자기자비 프로그램에 참여한다면, 어떤 주제로 구성되기를 선호하는지 질문한 결과, 가장 높은 주제 선호도 1순위는 마음챙김-알아차리기 77명(25.3%), 2순위 대인관

계 76명(25.1%), 3순위 소심/자신감부족 59명(19.6%), 4순위 목표 불안정 34명(11.3%), 5순위 자기친절 17명(5.6%), 6순위 인정욕구 17명(5.6%), 7순위 인간보편성 12명(4.0%), 8순위 과민/착취성 10명(3.3%) 순으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계의 어려움에 대해 알아차리는 방법이 중요하다고 해석된다. 자기자비 프로그램을 구성하는데 필요한 주제 선호도 요구조사 결과는 표 III-6과 같다.

표 III-6. 주제 선호도(n=302)

순위	주제	빈도(%)
1	마음챙김-알아차리기	77(25.3)
2	대인관계	76(25.1)
3	소심/자신감 부족	59(19.6)
4	목표 불안정	34(11.3)
5	자기친절	17(5.6)
6	인정욕구	17(5.6)
7	인간보편성	12(4.0)
8	과민/취약성	10(3.3)
	합 계	302(100)

표 III-6에서 살펴본 바와 같이 자기자비 프로그램 개발을 위한 주제로 자신의 감정과 태도 등을 인식하고 알아차리는 것이 우선시 되어야 한다고 할 수 있으며 타인을 이해하려면 자신을 먼저 알아차리는 것이 되어야 함을 강조하는 부분이라고 할 수 있다. 또한, 나에 대해 알지 못하고 타인을 위해 할 수 있는 일은 별로 없다고 하였으며 나누어 줄 수 있는 것도 없다고 하였다(Ladner, 2014). 자기자비가 지속적인 훈련을 통해 이루어진다면 대인관계에서의 어려움은 점차 감소할 수 있으며 소심하고 자신감이 부족한 성향을 해소할 수 있을 것으로 본다.

#### 라) 참여 의사 및 도움 정도

자기자비 프로그램에 참여할 것인지, 참여한다면 자신에게 어느 정도 도움이 될 것으로 생각하는지 질문한 결과, 참여 의사를 보인 결과는 302명 중 12명을 빼고 290명(96.0%)이 높은 참여를 희망했다. 구체적으로 살펴보면 참여 의사가 전혀 없는 사람은

302명 중 12명(4%)이다. 필요성이 생기면 참여하겠다고 의사를 밝힌 사람은 123명(40.7%), 검증된 프로그램이라면 참여하겠다고 답한 사람은 136명(45%), 적극적 참여 21명(7%), 무조건 참여는 10명(3.3%)으로 나타났다. 다음은 도움 정도에 대해 살펴보면, 전혀 도움이 되지 않을 것이라고 답한 사람은 302명 중 8명(2.6%), 도움이 되지 않을 것이라고 답한 사람은 22명(7.2%), 도움이 될 것이다(243명, 80.3%), 매우 도움이 될 것으로 답한 사람은 29명(9.6%)으로 나타났다. 즉, 도움이 될 것이라는 기대가 90% 이상의 결과가 나타나 프로그램을 체계적으로 구성한다면 높은 참여율로 나타날 것이며 프로그램에 대한 도움을 받을 수 있다는 것으로 해석된다. 참여 의사 및 도움 정도에 관한 내용을 표 III-7에 제시하였다.

표 III-7. 참여 의사 및 도움 정도(n=302)

참여 의사	빈도(%)	도움 정도	빈도(%)
참여 의사 없다	12(4.0)	전혀 도움이 되지 않을 것	8(2.6)
필요성이 생기면 참여	123(40.7)	도움이 되지 않을 것	22(7.3)
검증된 프로그램이라면 참여	136(45.0)	도움이 될 것	243(80.5)
적극적 참여	21(7.0)	매우 도움이 될 것	29(9.6)
무조건 참여	10(3.3)		
합계	302(100)	합계	302(100)

#### 마) 운영시간 및 진행방법

프로그램의 운영시간 및 진행방법의 결과를 살펴보면, 운영시간은 60분, 174명(57.6%)이 가장 사람이 선호하였고 1시간 30분(90분)은 105명(34.8%), 2시간(120분)은 17명(5.6%), 기타 7명(2.0%) 순으로 나타났다. 운영 간격은 주 1회가 154명(51.0%)이 가장 높게 나타났으며 한 달 2회 77명(25.5%), 주 2회 70명(23.2%), 기타 1명(0.3%)으로 응답하였다. 총회기는 8회기 120명(38.4%), 6회기는 110명(36.4%), 10회기는 47명(15.6%), 12회기는 25명(8.3%)으로 나타났다. 즉, 1시간(60분), 주 1회씩 총 8회기를 선호하였다. 이에 대한 구체적인 내용을 표 III-8에 제시하였다.

표 III-8. 운영시간 및 진행방법(n=302)

운영시간	빈도(%)	운영 간격	빈도(%)	총회기	빈도(%)
60분	174(57.6)	주 1회	154(51.0)	6회기	110(36.4)
90분	105(34.8)	주 2회	70(23.2)	8회기	120(38.4)
120분	17(5.6)	한 달 2회	77(25.5)	10회기	47(15.6)
기타	6(2.0)	기타	1(0.3)	12회기	25(8.3)
합계	302(100)	합계	302(100)	합계	302(100)

진행방식	빈도(%)	가능한 시간대	빈도(%)
강의식	55(18.2)	평일 오전 10~12시	39(12.9)
참여식	66(21.9)	평일 오후 2~4시	98(32.5)
강의와 참여의 혼합	157(52.0)	평일 오후 6~8시	74(24.5)
집단상담	23(7.6)	평일 오후 7~9시	70(23.2)
기타	1(0.3)	토, 일요일	21(6.9)
평균	302(100)	합계	302(100)

표 III-8에 제시한 진행방식 응답 결과는 강의와 참여의 혼합이 157명(52.0%)이 가장 높게 나타났으며, 참여식은 66명(21.9%), 강의식은 55명(18.2%), 집단상담은 23명(7.6%), 기타 1명(0.3%)으로 답하였다. 참여가 가능한 시간대의 결과는 평일 오후 2시에서 4시 사이 98명(32.5%)이 가장 높게 나타났으며, 평일 오후 6시에서 8시 사이 74명(24.5%), 평일 오후 7시에서 9시 사이는 70명(23.2%), 평일 오전 10시에서 12시 사이는 39명(12.9%), 토요일과 일요일은 21명(6.9%)이 선호하였다.

자기자비 프로그램에 참여할 수 있는 운영시간과 진행방법에 대한 요구를 종합하면, 총 8회기 프로그램으로 주 1회, 회기당 60분을 선호하였으며 강의와 참여의 혼합방식으로 평일 오후 2시와 4시 사이가 적당하다고 할 수 있다. 선행연구의 자기자비 증진 프로그램은 대략 90분에서 120분 정도로 이루어지는 경우가 많은 데 비해 요구 대상자의 결과는 60분의 운영시간을 선호한다는 점에서 선행연구의 프로그램과 차이를 보였다. 이에 대학생의 요구를 반영한 프로그램의 운영 진행방법을 고려해서 구성할 것으로 보인다.

#### 바) 자기자비의 현재 수준

대학생의 현재 자기자비의 수준은 어느 정도인지 정확히 파악하고 프로그램 개발에 반영하기 위하여 자기자비 척도에 응답한 자기자비 하위요인별 수준을 알아보았다. 그 결과는 표 III-9와 같다.

자기자비 하위요인은 마음챙김, 자기친절, 인간보편성으로 나누어져 있으며 이와 대비되는 개념으로 과잉 동일시, 자기비난, 고립으로 구성되었다. 먼저, 마음 챙김은 전혀 아니라고 답한 사람은 7명(2.4%), 대체로 아니라고 답한 사람은 49명(16.1%), 보통 113명(37.5%), 대체로 그렇다는 113명(37.5%), 매우 그렇다는 20명(6.5%)으로 나타났다. 과잉동일시는 전혀 아니라고 답한 사람은 21명(7.0%), 대체로 아니라고 답한 사람은 102명(33.7%), 보통 95명(31.3%), 대체로 그렇다는 60명(20.1%), 매우 그렇다고 24명(7.9%)이 응답하였다. 자기친절의 결과, 대체로 그렇다(80명, 26.4%)는 것과 매우 그렇다(13명, 4.4%)가 전체 302명 중 93명(30.8%)만이 응답하였고, 전혀 아니라고 답한 사람은 13명(4.4%)이었고 대체로 그렇다고 답한 사람 73명(24.2%), 보통 123명(40.7%)으로 응답하였다. 자기친절과 대비되는 개념인 자기비난은 대체로 그렇다는 30명(9.9%), 매우 그렇다는 110명(36.5%)으로 응답하였다. 인간보편성은 대체로 그렇다가 101명(33.5%), 매우 그렇다고 답한 사람은 18명(5.9%)으로 나타났다. 고립은 전혀 아니라고 답한 사람 15명(4.8%), 대체로 아니라고 답한 사람은 84명(27.9%), 보통 91명(30.2%), 대체로 그렇다는 80명(26.3%), 매우 그렇다는 32명(10.8%)으로 응답하였다.

자기자비 현재수준 전체척도를 요약하면, 전혀 아니라고 답한 사람은 15명(4.8%), 대체로 아니라고 답한 사람은 74명(24.7%), 보통 106명(35.2%), 대체로 그렇다는 85명(28.0%), 매우 그렇다고 답한 사람 22명(7.3%)으로 응답하였다. 즉, 전체 대상자 302명 중 107명(35.3%)은 자기자비를 현재 실천하고 있다는 것이며, 나머지 302명 중 195명(64.7%)은 자기자비를 하지 않는 것으로 해석할 수 있다.



표 III-9. 자기자비의 현재 수준(n=302)

내 용	전 혀 아니다	대체로 아니다	보통이다	대체로 그렇다	매 우 그렇다	합 계
마음챙김	7(2.4)	49(16.1)	113(37.5)	113(37.5)	20(6.5)	302 (100)
과잉동일시	21(7.0)	102(33.7)	95(31.3)	60(20.1)	24(7.9)	
자기친절	13(4.4)	73(24.2)	123(40.7)	80(26.4)	13(4.4)	
자기비난	13(4.2)	76(25.2)	103(34.1)	80(26.6)	30(9.9)	
인간보편성	17(5.5)	55(18.3)	111(36.8)	101(33.5)	18(5.9)	
고 립	15(4.8)	84(27.9)	91(30.2)	80(26.3)	32(10.8)	
합 계	15(4.8)	74(24.7)	106(35.2)	85(28.0)	22(7.3)	

이러한 결과는 어떤 스트레스 상황이나 사건에 실패했을 때, 자신의 행동과 태도를 알아차리지 못하고 스스로 비난하거나 질책하면서 문제해결에 전혀 도움이 되지 않는 행동을 계속하고 있다고 할 수 있다. 이러한 행동을 매번 반복적으로 하고 있음에도 알아차리지 못하고 힘들어하며 자기평가와 더불어 지독한 자책으로 이어지고 있으며 결국, 대인관계에서 고립을 선택하는 것이다(청년희망재단, 2020, 12, 1). 실제로 마음챙김과 알아차리기는 누구나 할 수 있다. 다만 연습과 지속적인 노력을 통해 익히고 배워 적용할 수 있는 기술이라 하였다. 이에 자기자비 프로그램 개발을 위한 요구를 토대로 프로그램을 구성한다면 대학생의 자신감 회복과 대인관계 유능성 향상에 도움을 제공할 수 있을 것이다.

#### 사) 자기자비 프로그램 요인 및 중요도

자기자비 프로그램 내용을 구성하기 위한 요인과 중요도에 관한 결과를 표 III-10에 제시하였다.

자기자비는 중요하다고 답한 사람은 187명(61.9%), 매우 중요하다는 39명(12.9%)이 응답하였으며 자기이해 및 타인이해는 중요하다고 답한 사람은 176명(58.3%), 매우 중요하다는 74명(24.5%), 알아차리기 방법은 중요하다고 154명(51.0%)이 답했으며, 매우 중요하다는 70명(23.2%)이 응답하였다. 자신에게 친절하게 하는 것은 중요

하다고 답한 사람은 160명(53.0%), 매우 중요하다는 88명(29.1%), 인간보편성은 중요하다고 139명(46.0%)이 응답하였고 매우 중요하다는 49명(16.2%)이 응답하였다. 대인관계 유연은 중요하다는 사람은 167명(55.3%), 매우 중요하다는 84명(28%), 심리적 편안함은 중요하다는 154명(51.0%), 매우 중요하다는 100명(33.1%), 소심함 및 자신은 중요하다는 154명(51.0%), 매우 중요하다는 93명(30.8%), 평가에 대한 두려움은 중요하다는 133명(44.0%), 매우 중요하다는 85명(28.1%)이 응답하였다.

표 III-10. 자기자비 프로그램 요인 및 중요도(n=302)

내용	전혀 중요하지 않다	중요하지 않다	보통이다	중요하다	매우 중요하다	빈도 (%)
자기자비의 중요성	3(1.0)	8(2.6)	65(21.5)	187(61.9)	39(12.9)	302 (100)
자기이해 및 타인이해	1(0.3)	5(1.7)	46(15.2)	176(58.3)	74(24.5)	
알아차리기 방법	2(0.7)	12(4.0)	64(21.2)	154(51.0)	70(23.2)	
자신에게 친절하기	1(0.3)	7(2.3)	46(15.2)	160(53.0)	88(29.1)	
인간보편성	2(0.7)	9(3.0)	103(34.1)	139(46.0)	49(16.2)	
대인관계 유연성	1(0.3)	9(3.0)	41(13.5)	167(55.3)	84(28)	
심리적 편안함	2(0.7)	6(2.0)	40(13.2)	154(51.0)	100(33.1)	
소심함 및 자신감	1(0.3)	2(0.7)	52(17.2)	154(51.0)	93(30.8)	
평가에 대한 두려움	3(1)	10(3.3)	71(23.5)	133(44.0)	85(28.1)	

이러한 결과는 대학생의 대인관계에서 많은 갈등과 어려움이 있을 때, 심리적으로 힘들어하고 있으며 편안해지는 방법을 터득하기를 바라고 있다고 해석된다. 이에 자기자비의 중요성을 인식하고 자기자비에 대한 개념 정의와 방법 등에 대해서 이해할 수 있도록 프로그램을 구성하고 자기 이해를 시작으로 타인도 이해하는 방법을 터득하여 실생활에 적용할 수 있는 프로그램 내용을 구성해야 할 필요가 있다. 즉, 자기자비의 하위요인인 자기친절, 마음챙김, 인간보편성을 내용에 포함하여 구성해야 할 것으로 보인다. 또한, 어려운 상황이나 사건이 발생할 때, 자기평가나 자기비난이 아닌 자기친절을 통해 심리적 편안함을 유지하고 자신과 타인을 이해하여 대인관계에서 유연한 대처를 할 수 있기를 바라고 있는 것으로 해석된다.

자기자비 증진에 영향을 미칠 수 있는 내용을 자율적으로 서술하도록 질문을 추가

하였다. 그 결과는 대인관계 및 발표불안과 타인과 비교하고 평가하면서 자신을 질타하는 행동, 자존감과 자신감 키우기, 감정을 알아차리고 다루기, 상처받을 때 자신을 돌보기 등으로 서술하였다. 대학 생활의 대인관계는 자신을 타인과 비교하고 평가하며 상처받고, 자신을 비난하고 질책하는 모습으로 생활하고 있음을 확인하였다. 또한, 이러한 어려움은 누구에게나 있을 수 있지만, 그에 대한 대처는 아직 미흡하여 이를 해결할 대처방법과 기술이 필요하다.

이상과 같이 요구분석 결과를 종합하면, 자기자비 프로그램의 필요성은 302명 중 260명(86%)이 '필요하다'라고 응답을 하였으며, 주제 선호도에서는 마음챙김-알아차리기, 대인관계, 소심/자신감 부족, 목표 불안정, 자기친절, 인정욕구, 인간보편성, 과민/취약성 순으로 반응이 나타났다. 프로그램의 운영시간과 진행방법은 주 1회, 60분을 선호하고 8회기를 원했다. 진행방법은 강의와 참여의 혼합으로 평일 2시~4시를 가장 선호하였으며, 내용과 중요도의 결과는 심리적 편안함(84.1%)이 높은 비율을 보였으며 대인관계 유연성(83.3%), 자기이해 타인이해(82.8%), 자신에게 친절하기(82.1%), 소심/자신감 부족(81.8%), 자비의 중요성(74.8%), 알아차리기 방법(74.2%), 평가에 대한 두려움(72.1%), 인간보편성(62.2%) 순으로 나타났다. 그 외 발표불안 대처에 대한 요구와 감정 알아차리고 표현하기 등의 추가 요구가 있었다. 자기자비 척도 설문지를 통해 자기자비 현재 수준을 분석할 결과는 대체로 그렇다(28%)와 매우 그렇다(7.3%)로 매우 저조한 수준을 보였다. 이를 토대로 대학생들의 요구를 파악하고 자기자비 증진에 영향을 미치는 요인을 포함한 프로그램을 개발하는데 기초 자료로 활용하고자 한다.

## 2) 프로그램의 목적 및 목표

프로그램 기획단계에서는 프로그램의 방향과 목적을 명확하게 설정하는 것이다. 프로그램의 개발 방향이 불분명하면 표적 집단의 적절한 개입이 어려워지고, 프로그램의 효과가 떨어지는 결과를 초래할 수 있다(안혜원, 2017). 프로그램의 방향과 목적은 프로그램 시행의 의도를 근거로 프로그램이 지향하는 바를 기술하는 것이다. 또한, 목표는 목적과는 달리 구체적이고 세부적이다. 즉 목적을 위해 프로그램 실행하여 구체적으로 무엇을 성취할 것인가를 명확하게 하는 것이

다(김창대 외, 2011). 이 연구에서는 MSC 프로그램과 자비중심치료, 선행연구, 요구조사를 토대로 프로그램의 목적과 목표를 설정하였다.

Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램은 일반인을 대상으로 자기자비 기술을 가르치기 위해 개발하였다. 한 회에 2시간, 총 8회로 구성되어 있으며 프로그램의 핵심 원리를 가르치고 참가자들이 친절과 이해심으로 어려운 감정에 반응할 수 있도록 훈련한다. 아울러 자애명상이나 호흡명상 등 다양한 명상법을 가르치고 일상생활에서 연습할 수 있도록 정보를 제공한다. 자기비판보다 격려로 동기를 부여하도록 하고 어려운 감정도 그 순간에 수용하고 마음챙김과 자기자비 연습이 일상에 통합되도록 하는 것이 목표이다.

자기자비 프로그램을 위한 요구조사 결과를 토대로 한 구성요소는 심리적 편안함과 자기에게 친절하기, 알아차리기, 자기이해 및 타인이해, 그리고 대인관계 유능성, 인간적 보편성, 평가에 대한 두려움, 소심/자신감 부족, 인정욕구, 목표 불안정이다. 자기자비 프로그램 개발을 위해 요구조사의 결과를 반영하고, 기존 선행연구를 검토하여 MSC 프로그램과 자비중심치료에 기반해서 이 연구의 구체적인 목적과 목표를 설정하였다.

이 프로그램 개발의 방향과 목적은 내현적 자기에 성향의 대학생들이 대학생활과 대인관계에서 심리적으로 편안함을 가져 자신감을 회복하고 대인관계 유능성을 향상하는 것이며, 프로그램 개발의 목표는 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램의 내용과 목적을 이해하고 참여자 간 내현적 자기에 성향에 대한 공감대를 형성할 수 있다. 둘째, 내현적 자기에 성향의 자신을 있는 그대로 이해하고 수용할 수 있다. 셋째, 마음챙김과 자기친절을 일상생활에서 적용할 수 있다. 이 연구는 심리상담사로 활동하면서 경험한 내용을 토대로, 대학생들이 대인관계에서의 행동 패턴과 성격의 성향을 마주하면서 갈등상황이 됐을 때, 자기를 비난하거나 혹은 자책과 이별, 고립 등으로 힘들어하는 모습을 자주 볼 수 있었다. 특히, 내현적 자기에 성향의 대학생들에게 자신을 비난하지 않고 있는 그대로 수용하여 자신감을 회복하고 대인관계 유능성을 향상할 수 있도록 돕고자 하였다.

## 나. 프로그램 구성(2단계)

### 1) 선행연구의 구성요소와 활동요소

프로그램의 구성단계에서는 프로그램에서 달성하려고 하는 목표가 잘 구현할 수 있도록 이론적으로 검토하고 프로그램의 구성요소를 잘 구현할 수 있어야 한다. 또한, 구체적인 활동요소로 연결 지어 조직하는 과정으로 진행하여야 한다(김창대 외, 2011).

자기자비 증진을 목표로 개발된 프로그램은 마음챙김 자기자비 프로그램(Mindful Self Compassion Program; Neff & Germer, 2013)과 자비로운 마음훈련(Compassionate Mind Training; Gilbert & Proctor, 2006), 자비중심치료(Compassion Focused Therapy; Gilbert, 2010)가 주축을 이루고 있다. 이 밖에도 자기자비 증진을 목적으로 개발된 프로그램은 아니지만, 결과적으로 자기자비가 증진되는 것으로 알려진 자애명상 프로그램과 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 치료(MBSR; Kabat-zin, 1990), 수용전념치료(ACT; Hayes et al., 1999) 등이 있다.

자기자비를 증진시키는데 효과성이 증명된 다양한 기법들은 국내의 자기자비 프로그램에서도 활용되고 있는데, 자기자비에 기반을 둔 프로그램들은 짧은 명상 만으로도 사회적 유대감과 친사회적 행동이 증진되었다(Gilbert & Proctor, 2006; Shapiro et al., 2006). 즉, 프로그램의 주요 구성요소는 마음챙김, 자기친절, 인간보편성, 과잉 동일시, 자기비난, 고립을 중심으로 프로그램이 연구되고 있음을 확인할 수 있었다. 선행연구에서 구성되고 있는 요소와 활동요소에 관한 내용을 표 III-11에 제시하였다.

표 III-11. 선행연구의 구성요소 및 활동요소

연구자	구성요소	활동요소
노상선, 조용래 (2013)	마음챙김, 자기친절, 보편적 인간성	차명상, 마음챙김 명상, 자비로운 이미지 만들기, 목상명상, 죽음을 기억하기, 나의 천복찾기, 경험나누기, 공감하기, 자비로운 편지쓰기, 역할연기
박세란(2015)		호흡명상, 자비로운 이미지, 자비적 의자작업, 나와 타인에 대한 자비명상, 바디스캔, 자비로운 편지쓰기, 유사한 고통을 경험한 사람 떠올리기
이수민(2017)		마음챙김 훈련, 자애명상 훈련, 지금-여기 돌맹이, 자기자비 깨움, 바디스캔, 자비로운 목소리 찾기, 어려운 정서 다루기, 허락하고 부드럽게 대하기, 삶을 껴안기, 오래된 상처 해방시키기
정혜경 외 (2017)		소리, 신체감각, 호흡명상, 연결성에 대한 마음챙김, 자비심 나누기, 자비심 보내기, 자비로운 자기상 만들기, 감정, 생각에 대한 마음챙김
강재연, 장재홍 (2017)	자기친절, 자기비판, 보편적 인간성	자비명상, 마음챙김, 호흡명상, 나에게 보내는 자비 편지, 사랑하는 사람을 위한 자애명상, 지금 여기에 집중하기, 자비의 목소리 발견하기, 수용훈련
이경숙, 정지현 (2020)		마음챙김, 자애명상, 자애메세지, 자기자비 목소리, 자비로운 경청,
박초롱, 조용래 (2020)		먹기명상, 애도, 목상명상, 자비로운 태도 연습, 차명상, 나의 일대기, 미소명상, 자비로운 편지쓰기, 내 장례식, 자신을 대하는 태도 경험하기, 자비로운 이미지 만들기

노상선과 조용래(2013)의 연구에서는 차 명상, 역할연기, 애도, 내 장례식의 추도사 등으로 활동이 이루어졌으며, 박세란(2015)의 연구는 자비적 의자작업, 바디스캔, 유사한 고통을 경험한 사람 떠올리기 등의 활동요소로 운영되었다. 이수민(2017)의 프로그램 연구는 활동요소로 지금-여기 돌맹이, 바디스캔, 자비로 어려운 정서 다루기, 허락하고 부드럽게 대하기, 삶을 껴안기, 오래된 상처 해방시키기 등으로 다른 프로그램과 차별성을 두었다. 정혜경 외(2017)의 연구에서는 소리, 신체감각, 호흡명상, 연결성에 대한 마음챙김, 자비심 나누기, 자비심 보내기, 자

비로운 자기상 만들기, 감정과 생각에 대한 마음챙김의 활동으로 구성하였다.

강재연과 장재홍(2017)은 자비명상, 마음챙김, 호흡명상, 나에게 보내는 자비편지, 사랑하는 사람을 위한 자애명상, 지금 여기에 집중하기, 자비의 목소리 발견하기, 수용훈련으로 활동요소를 구성하였다. 이경숙과 정지현(2020)은 기존의 프로그램으로 활동요소를 구성하였고, 박초롱과 조용례(2020)는 먹기 명상, 애도, 묵상명상, 자비로운 태도 연습, 차 명상, 나의 일대기, 미소명상, 자비로운 편지쓰기, 내 장례식, 자신을 대하는 태도 경험하기, 자비로운 이미지 만들기 등의 활동요소를 구성하였다.

프로그램 구성단계에서는 기존 연구결과를 바탕으로 기존의 효과성 있는 요인들을 프로그램의 구성요소로 채택할 근거를 마련하는 한편, 이 프로그램만이 갖는 고유성을 구축하는 단계이다. 따라서 기존의 국내연구에서 마음챙김 이론에 근거한 집단 프로그램과 자기자비를 활용한 프로그램을 장점과 보완점을 분석하였다. 프로그램의 활동요소를 구성하기 위해 프로그램의 이론적 검토와 선행연구, 요구 분석 결과를 반영한 프로그램의 활동요소를 최종 프로그램으로 구성하였다.

## 2) 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비 프로그램 구성요소 및 활동요소

프로그램 구성요소 추출은 내현적 자기에 완화를 위한 전략의 목적과 목표, 이를 수행하기 위한 전략과 기제, 자기자비 증진을 위한 프로그램 제안점을 바탕으로 단계별 구성요소와 활동요소를 도출하였다. 자기자비를 촉진하기 위한 마음챙김 훈련과 연습을 통해 보편적 인간성을 깨닫고 자신에게 친절하게 대하는 마음가짐을 기르도록 구성된다. 즉, 프로그램의 도입 → 프로그램의 전개 → 프로그램의 마무리 단계의 총 3단계로 총 8회기 프로그램으로 구성하였다.

먼저 단계별 내용을 살펴보면, 1회기 도입단계에서는 앞으로 진행될 프로그램을 소개하고 비밀유지, 경청하기 등의 실험집단의 규칙을 정하여 구조화하고, 자기자비의 필요성에 관해 이야기를 나누도록 한다. 더불어 이 프로그램이 왜 필요한지에 대해 이야기를 나누고 집단 내의 지켜야 할 약속을 다짐하며, 앞으로 참여할 프로그램에 대한 기대감을 심어주고 서로 신뢰가 형성될 수 있도록 하였다.

2단계는 전개 단계로 2회기부터 7회기에 해당하는 단계이다. 내현적 자기에의

특성과 일상생활에서 어려움을 해결하기 위해 자기자비 하위요인인 마음챙김과 자기친절, 인간보편성을 훈련하고 이해하는 단계로 구성된다. 이를 위해 명상과 실습으로 내현적 자기애의 성향이 점차 완화되는 체험을 한다. 마지막 단계인 3단계에서는 프로그램의 마무리로 나에게 자비로운 편지쓰기 활동을 하고 지금까지의 활동을 되돌아보며 프로그램을 시작한 이후 달라진 모습을 찾아봄으로써 지속해서 자기자비를 실천할 의지를 다짐할 수 있도록 구성하였다.

프로그램의 구성요소는 Neff와 Germer(2013)의 마음챙김-자기자비(Mindful Self-Compassion : MSC) 프로그램과 자비중심치료를 기본으로 구성하였고, 요구분석 결과, 자기자비의 중요성과 소심/자신감 부족, 인정욕구, 심리적 편안함, 대인관계 유연성, 자기이해와 타인이해, 평가에 대한 두려움, 감정 알아차리고 표현하기 등의 내용을 반영하였다. 또한, 내현적 자기애를 감소시키는 전략을 위한 자기자비 증진 프로그램의 구성요소를 종합적으로 검토하여 도출하였다.

먼저, 자기자비의 하위요인을 구성요소로 포함하였다. 마음챙김은 현재 일어나는 생각과 감정을 있는 그대로 관찰하고 수용하는 것을 포함하는 마음상태로 어떤 일을 하는 동안 자신이 무엇을 하고 있는지 주의를 기울여 직접적이고 개방적인 마음으로 알아차리는 것을 말한다(Teasdale et., 2017). 이에 지금-여기의 자기 생각과 감정을 알아차리는 명상을 통해 훈련과 연습을 하도록 구성하였다. 즉, 경험에 따라 마음에서 자동으로 감정과 반응이 일어날 때, 알아차림으로써 생각과 행동을 감정으로부터 떨어뜨려 놓고 조절할 수 있게 된다. 이를 통해 자신을 힘들게 하거나 불쾌했던 경험에 머무르지 않고 감정과 떨어져 객관적으로 바라봄으로써 치유와 긍정을 향해 문을 열 수 있게 도와준다(Teasdale et al., 2017).

자기친절은 자신의 내면에 있는 자애심과 자비심을 발견할 수 있도록 하였으며 자기비난에 대한 이해와 탐색을 통해 자신에 대한 비난보다는 스스로 친절할 수 있도록 하였다. 실패의 상황이나 고통의 순간에 무의식적으로 자신을 비난하는 행동을 알아차리고 자신에게 친절한 태도로 말을 하고 힘들었던 신체에 따뜻한 감정을 전달하며 글쓰기를 통해 인식하도록 하였다. 자신의 원하는 바를 긍정적인 자애문구를 통해 스스로 친절한 태도를 지닐 수 있도록 구성하였다.

인간보편성은 자신이 겪게 되는 부정적인 경험이 삶의 과정에서 누구나 겪게



되는 삶의 일부분임을 받아들이는 것으로, 참여자의 자기개방을 통해 누구나 비슷한 경험이나 실패와 문제를 겪는다는 삶의 과정에서의 보편성을 얻을 수 있도록 도움을 준다. 자신을 타인과 비교함에 따라 자존감이 낮아지고 심리적 불편함을 느끼게 되므로 있는 그대로의 자신을 수용함으로써 타인도 어느 정도는 부적응적인 태도가 있음을 이해하게 된다. 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비 프로그램의 구성요소 및 활동요소는 표 III-12와 같다.

표 III-12. 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비 프로그램의 구성요소 및 활동요소

단계	구성요소	활동요소
도입 ↓ 전개 ↓ 마무리	마음챙김	호흡명상, 마음챙김 명상, 자비명상, 타인자비 명상 자애명상, 생각과 감정을 마음챙김 하는 훈련 자신의 부적응적 태도 알아차리기 훈련
	자기친절	자신에 대해 친절함 글쓰기 자신에 대해 자비로운 태도로 질문하기 자신만의 자애문구로 명상하기 자신의 신체를 위한 몸 명상
	인간보편성	자신을 있는 그대로 수용하기 스트레스 상황 경험나누기 자신의 부적응적 태도 이해하기
	내현적자기애	자신만의 내현적 자기애 특성 알아차리기 자기 비난의 기제 알아차리기 연습 있는 그대로 수용하기 명상
	자신과 타인이해 대인관계 유능성 소심/자신감부족	자신의 생각과 감정을 이해하고 글쓰기 타인에게 친절함 편지쓰기 대인관계에서의 스트레스 대처방법 나누기 친절사위와 감정 표현하기 자신감 회복의 심상 기법

내현적 자기애의 성격적 특성으로 인해 이들은 대인관계에서 어려움이나 실패를 경험할 때 회피와 억압, 고립이라는 부적응적인 태도를 지속해서 선택하는 결과를 초래하게 된다. 이에 내현적 자기애 발생 원인에 대한 왜곡된 기대에 대한 정확한 인식과 자신의 양육 환경에 대한 자각을 바탕으로 자기를 있는 그대로

인정하는 동기를 추동하고자 하였다. 이를 위해 자신의 성향에 대한 정확한 이해와 자각, 비판단적 수용과 자기친절을 통한 심리적 안정감 회복이 필요하다.

내현적 자기에 성향에 대학생들에게 대인관계 유능성을 향상하고자 하였으며 소심하고 자신감이 부족한 자신을 있는 그대로 이해하고 인정하며 수용할 수 있도록 마음챙김 명상과 자기자비의 수행을 구성하였다. 즉, 자신을 있는 그대로 인정하고 수용함에 따라 타인을 이해할 수 있으며 친절을 베풀 수 있다. 또한, 자비로운 경청을 통해 타인을 이해하고 타인에 대한 자비심을 높일 수 있도록 하였다.

표 III-12와 같이 대인관계 유능성 향상을 위한 활동요소로 호흡과 명상으로 마음챙김 훈련을 구성하였다. 알아차리기 훈련을 통해서 자신의 부적응적 태도에 대해 이해하고 인정하고 수용하며 글쓰기를 통해 자기를 인식하도록 구성하였다. 기존 연구와 차별성을 두는 활동요소는 친절샤워 활동이다. 친절샤워 활동은 자신감이 부족하고 어려움이 많은 참여자에게 효과적으로 작용할 수 있으며 자신에 대해 부정적으로 바라보는 참여자인 경우, 인식의 변화를 줄 기회가 되고 다른 사람에게서 직접 칭찬의 말을 듣게 되면서 새로운 자신을 인식하고 타인에 관한 생각과 감정도 긍정적으로 변화할 수 있다.

또 다른 활동은 몸 명상 활동요소이다. 이는 자신의 존재가치의 중요성을 인식하는 기회를 제공한다. 자신을 비난하고 질책하는 행동과 자신의 신체에 대해 소중히 다루지 못하고 있음을 깨달을 수 있도록 활동을 통해 자신을 소중히 다루도록 구성하였다. 또 다른 활동요소는 심상기법으로 스트레스 상황에 지혜롭게 대처하는 주변 지인을 떠올리며 혼자만 힘든 고통을 겪는 것이 아니라 그들도 힘든 과정을 거치면서 해결해 나가고 있다는 것을 알게 되는 것이다. 그 외의 활동으로 마음챙김 후 글쓰기와 감정 표현하기 활동으로 구성하였다. 이러한 활동요소는 자신에 대한 긍정적 인식을 통해 자신감을 회복할 수 있도록 함으로써 대인관계에서 회피하거나 고립하고 억압하는 패턴을 줄이고 대인관계의 유능성을 향상할 수 있도록 하는 데 중점을 두고 프로그램을 구성하였다.

### 3) 자기자비 프로그램의 운영방식

내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램 운영상의 구성은 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애를 완화하기 위한 프로그램으로 집단교육 및 상담으로 구성하였다. 참여자 스스로 훈련에 동참할 수 있는 분위기를 조성하고, 자유롭고 개방적인 분위기 속에서 자신의 경험을 이야기하고, 타인의 경험을 경청하는 데 중점을 두었다. 프로그램 운영시간을 고려해 이야기하기와 경청은 3~4명의 소그룹으로 나누어 진행하도록 하였다. 소그룹 활동에서 운영자는 각 소그룹에서 이야기하는 내용과 분위기를 파악하고, 소그룹 활동이 원활하게 이루어질 수 있도록 운영자는 조언하는 역할을 한다. 따라서 프로그램 운영자는 참가자들에게 가르치고 지도한다는 개념보다는 그들의 감정을 공감하는 데 중점을 두도록 하였다. 프로그램은 8회기로 구성하고 각 회기당 60분으로 운영한다.

둘째, 자기자비 프로그램은 강의와 실습으로 구성되며 실습은 호흡과 명상, 글쓰기와 경험 나누기, 경청 등으로 회기마다 수행과제를 주며, 다음 회기에 과제 수행결과에 대한 어려움 소감을 나누도록 하였다. 호흡과 명상은 자신의 감정을 안정시키고 객관적으로 자신에게 집중할 수 있는 효과가 있으며, 글쓰기는 자신의 감정과 생각 등을 객관적인 시각으로 살펴볼 수 있는 효과가 있다. 특히, 자기 생각을 드러내는 데 어려움이 있는 내현적 자기에 성향의 특성을 고려하여 느낀 감정과 생각을 경험 나누기에 앞서 글쓰기 활동을 선행한 후 생각과 느낌을 정리하고 나누기 활동을 하도록 한다. 이를 통해 자신감이 부족한 이들에게 부담을 경감시킬 수 있도록 구성하였다.

셋째, 과제를 통해 일상에서 자기자비의 실천을 적용하도록 하였다. Neff와 Germer(2013)의 MSC 프로그램에서는 과제를 통해 일상에서 자기자비의 실천을 중요한 과정으로 보았다. 과제를 통해 참가자들이 일상에서 자기자비 실천 방법을 훈련함으로써 추후 발생하는 고통스러운 순간에 자연스럽게 자신의 감정 상태와 현실을 논리적으로 바라보고 스스로 위로하고 개선방안에 대해 생각하고자 하는 동기가 작동할 수 있기 때문이다. 이에 이 프로그램의 운영방식을 주 2회기로 구성한 이유는 자주 연습하고 일상에서 적용할 수 있도록 하기 위함이었다.

넷째, 프로그램 운영을 위한 메뉴얼을 개발하였다. 이는 프로그램 운영자에 따라 교육 효과에서 차이가 발생하는 것을 방지하기 위해서이고 정보전달과 체험 활동을 효과적으로 제공할 적절한 방법을 제시하기 위함이다. 대인관계의 경험이나 현재 심리적 어려움 등 개인의 자기 노출 정도를 참여자 스스로 정할 수 있도록 하며 되도록 쉽고 간결한 내용 전달을 위하여 강의를 간략한 심리교육으로 대체하고 실습 활동 위주로 구성하였다. 또한, 회기의 처음 시작은 편안한 음악으로 호흡과 명상을 통해 차분하게 프로그램에 참여할 수 있는 동기를 줄 수 있다. 과제와 같이 참여자들이 부담을 느낄 수 있는 활동은 공식화하지 않았으며 자율적으로 매회가 체험한 것을 연습해 보도록 한다. 매회기의 끝은 항상 호흡과 명상으로 마무리한다.

이 연구는 기존 연구와 차별성을 두고 운영하였다. 내현적 자기에 성향 대학생들이 대인관계 유능성을 향상하는 자기자비 프로그램으로써 이들의 특성을 고려하여 프로그램의 구성요소와 활동요소를 구성하였다. 선행연구가 명상을 중심으로 이루어졌다면 이 연구는 명상을 포함하지만, 명상을 중심으로 하지 않았으며 이들의 특성으로 대인관계에 어려움을 해소하기 위한 활동에 중점을 둔 점이다. 또한, 자기자비를 증진하여 생활에 적용하고 심리적 편안함을 가질 수 있기를 바라는 마음으로 구성하였다.

#### 다. 예비프로그램 실시(3단계)

예비연구는 상대적으로 적은 표본 수를 대상으로 완성된 프로그램의 초안을 검증해 보는 것이다. 예비연구를 통해서 프로그램이 잘 실행될 수 있는지, 참여자가 프로그램의 활동을 잘 수용할지, 기대했던 효과를 거둘 수 있는지 등을 살펴볼 수 있다. 그리고 그 결과를 바탕으로 본 프로그램의 내용을 변경하거나 수정할 수 있다(김창대 외, 2011).

##### 1) 예비프로그램 구성

프로그램의 목적과 목표, 도출된 구성요인과 원리를 바탕으로 예비프로그램을

구성하였으며 예비프로그램 실시를 위해 2023년 5월 16일부터 23일까지 J대학교 온라인 학생 커뮤니티에 프로그램 홍보문 및 참가자 모집 공고를 올려 신청을 받고 사전검사를 하였다. 사전검사가 완료된 후, 프로그램에 대해 안내와 함께 연구 참여 동의를 구하고 예비프로그램을 실시하였다. 6월 3일부터 6월 28일까지 4명의 대학생을 대상으로 주 2회, 시간은 60분, 총 8회기 프로그램을 본 연구자가 직접 프로그램을 운영하였다. 요구조사의 결과에서는 주 1회의 진행방식을 원하였지만, 연습하고 훈련하여 일상생활에 적용해야 하는 기술이기에 주 2회가 적절할 수 있다는 연구자의 판단으로 진행하였다. 프로그램 실시 장소는 연구자가 운영하는 집단상담실에서 진행되고 프로그램의 매회기에 진행 순서는 도입, 전개, 마무리 단계로 구성되었다. 도입단계는 프로그램의 과제점검 및 명상 경험하기로 시작되며, 전개 단계는 주제와 목표에 따른 강의와 실습으로 자기자비의 훈련이 이루어지고 서로 나누는 시간으로 구성하였다. 마무리 단계는 활동 소감을 이야기하며 매회기 경험나누기를 통해 프로그램에 대한 의견을 나누며 마무리한다. 회기별 내용구성은 다음과 같다.

1회기는 참여자들이 첫 만남의 시간으로 두근거림과 호기심을 기대하고 한자리에 함께했다. 편안한 자리가 될 수 있도록 명상음악을 틀어놨으며 프로그램에 대한 구조화가 이루어지고 운영자는 참여자들의 기대에 관해 확인하면서 프로그램의 목표와 목적 및 운영방식을 밝힘으로써 참여자들이 현실적 기대와 참여 동기를 명료화하였다. 또한, 내현적 자기애와 자기자비에 대한 개념을 설명하고 이해를 도울 수 있도록 하였으며 프로그램에 대한 개인별 목표를 설정하도록 안내하고 설명하였다.

2회기는 참여자들이 마음챙김에 집중해서 훈련하는 회기로, 내현적 자기애의 특성과 마음챙김의 관계를 이해하고 자신의 부적응적 태도가 형성된 근원에 대해 이해를 돕는 시간으로 구성하였다. 또한, 명상에 관해 설명과 안내를 하였으며 자기자비 프로그램의 3대 명상 중 하나인 애정 어린 호흡을 배우고 점차 명상시간을 늘려서 진행하였다. 2분에서 시작하여 다음에는 5분, 8분, 10분으로 명상시간을 점차 늘려가도록 하였다. 매회기마다 프로그램을 시작하기 전 도입단계에서 호흡과 명상을 하면서 하루의 지친 감각과 감정을 차분하게 하는 데 도움을 줄 수 있도록 구성하였다. 현재의 감정과 생각을 알아차리는 훈련과 자기의

감정들이 일상생활에 어떤 영향을 미치는지 탐색하고 이러한 부적응적 태도에 대해 글쓰기로 자신을 점검하는 시간을 되도록 하였다. 더불어 지금까지 자신의 행동을 알아차리고 이해하는 것의 중요성을 깨닫는 기회를 제공하고자 하였다.

3회기는 마음챙김과 자신의 태도를 인식하는 내용으로 구성하였다. 이전 회기에서 실습했던 마음챙김 훈련에 대해 점검하고 자신감이 부족하고 예민한 자신을 알아차리기 훈련과 이해를 통해 인정하도록 하였다. 이때 자기비난을 하는 자기를 긍정적으로 바라보는 알아차림의 중요성을 알게 하며 그동안 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도는 무엇인지를 알아차린다. 이러한 부적응적 태도에 대해 긍정적으로 전환하는 글쓰기를 통해 이전까지의 자신의 태도에 대해 점검하는 시간을 갖도록 프로그램 내용을 구성하였다.

4회기는 인간보편성과 내현적 자기애로 구성하였다. 참여자들이 타인 관계에서 어려움에 봉착했을 때, 고립이라는 결정을 하면서 관계를 넓혀가지 못하는 형태로 이어지고 있음을 인식할 수 있도록 하였다. 불편함과 어려움을 개방하고 순탄하게 풀어나가는 형식의 표현을 함으로써 자신과 타인을 이해하는 데 도움을 제공하고자 하였다. 또한, 자신이 가장 스트레스를 받는 순간은 무엇인지 인식해야 할 필요성을 강조하며 알아차리기를 통해 자신의 욕구를 파악하고 이해하도록 구성하였다. 그동안 자기자비 수행과정을 점검하고, 자신의 수행 단계를 중간 점검하여 마음가짐을 새롭게 할 기회를 제공하고 타인을 이해할 수 있음을 깨닫는 기회를 제공하도록 구성하였다.

5회기는 인간보편성의 이해를 통해 대인관계 유능성을 향상하는 데 그 목적을 두었다. 참여자들이 인간보편성의 이해와 중요성을 인식할 기회를 제공하여 나만의 고통이 아니라 누구나 한 번쯤 겪는 문제이며, 혼자 힘들다고 하는 자신에게 자책하고 자존감을 떨어트리는 태도를 보이는 모습을 경험 나누기를 통해 알아차리게 한다. 또한, 타인의 생각을 자신이 예측하여 관계에서 이별을 통보하는 방식의 행동 패턴을 이해하는 데 도움을 주고자 하였다. 일상 속에서 호흡과 명상을 적용하고 자신의 태도를 알아차리는 연습을 통해 불편한 점과 어려운 점에 대해 소감을 나누면서 타인의 이야기에 경청하고 공감하는 방법을 배우는 시간이 되도록 하였다.

대인관계 유능성 향상을 위하여 자신은 타인과 소통을 잘하고 의견을 주고받

는지, 나의 어려움은 타인과 비슷한지, 내현적 자기에 성향은 다른 사람과의 관계에 어떠한 영향을 미치는지 강의와 실습에서 서로의 이야기에 집중하고 소신 있게 표현할 수 있도록 구성하였다. 이는 타고난 자애심과 자비심을 발견하는 시간을 갖고, 자신과 타인에 대한 자비 명상을 함으로써 자신과 타인을 위한 자비 명상수행의 필요성을 깨닫게 하기 위함이다. Neff와 Germer(2013)의 프로그램에서 자비 명상과 자애 메시지 발견하기의 대상을 자신과 타인으로 구분하여 실시한 점을 참고하여 구성하였다.

6회기에서는 자기친절과 내현적 자기애로 구성하였다. 연구자가 자기자비의 요인 중 제일 강조하고 싶은 주제이며 회기이다. 나를 사랑하는 명상 관련 시청과 더불어 자기비난의 기제와 자애의 훈련을 하였다. 대인관계에서 자기 비난의 상황을 살펴보고, 그 행동의 근원적 동기를 깨닫도록 하였다. 이때 자기 비난의 행동이 자신과 초기 양육자와의 관계에서 비롯된 것일 수도 있다는 점을 생각해볼 기회를 제공하는 것이 중요하다. 이 동기들이 자신을 보호하고자 했던 노력이었다는 데 주목하고, 그동안 귀 기울이지 못한 이면에는 자기자비의 목소리가 있음을 발견하고 여기에 초점을 맞춰 자기만의 자애문구를 작성함으로써 자기 안의 자기자비 목소리를 선명하게 인식할 수 있도록 하였다.

내현적 자기에 성향의 특성은 자신에게 관대하지 못하고 부끄러움 때문에 항상 자신을 질책하고 남의 평가에 두려움을 가지는 태도를 보인다. 이에 그 누구도 아닌 자신의 목소리로 따뜻한 애정 어린 자기친절로 자신에게 하는 연습이 중요성을 깨닫게 하는 것이다. 충분한 자기친절을 받아들일 때 자신감이 회복되어 대인관계에서 회피와 억압이 아닌 소통을 하는 관계로 변화될 수 있다. 참여자의 친절샤워 활동을 통해 타인의 고마움과 자신을 있는 그대로 받아들일 수 있도록 활동내용을 구성하였다. 더불어 자신의 목소리를 통해 따뜻하고 친절하게 자기를 보듬어 주는 경험을 함으로써 자신을 사랑하는 자애명상과 자신만의 자애문구를 작성해서 어려운 상황에서 도움을 줄 수 있도록 하였다.

7회기의 주제는 자기친절과 자신감 회복이다. 이전 회기의 실습을 통해 자애명상의 경험을 나누고 지지자로부터 혹은 주변에 지혜롭다고 생각되는 대상에게서 듣고 싶은 말을 상상하는 심상기법에 대한 강의와 실습을 실행한다. 친절샤워를 통해 다른 참여자에게 친절의 말을 듣게 되면서 자신도 괜찮은 사람이며, 할 수

있다는 자신감을 가질 수 있다. 더불어 마음이 뿌듯해지는 경험을 함으로써 자신과 타인을 사랑하고 이를 일상생활에서 적용하며 자신감 있는 자기의 변화를 인식하게 하였다.

8회기는 긍정적인 자아상을 형성하고 일상 속에서 자기자비를 지속해서 적용하도록 구성하였다. 자기자비에 대한 훈련과 연습을 거듭하면서 느꼈던 점에 대해 나누는 시간을 가지고 내현적 자기에 성향과 자기자비의 재통합에 대한 요약 및 정리를 한다. 프로그램의 목적과 목표를 위한 강의와 실습의 효과를 재점검하는 시간과 그동안 많은 시간을 투자해 참여하고 연습하고 노력한 자신에게 자기 친절과 함께 토닥토닥해주는 기회를 주며 프로그램을 통해 자신의 태도 변화를 인식하고 정리하는 시간을 제공한다. 지금까지 프로그램 참여에 대한 경험과 소감을 나누고 부적응적인 자신의 태도를 긍정적으로 바라볼 수 있는 자애명상과 더불어 자기에게 친절하게 돌봄으로써 대인관계에서 어려움이 완화되어 편안하고 즐거운 생활이 될 수 있음을 알게 하였다. 프로그램을 통해서 내현적 자기에 성향으로 인해 대인관계에 어려움이 있는 이들에게 자기자비를 증진하고 내현적 자기에 완화를 하여 대인관계 유능성을 향상할 수 있도록 예비프로그램을 구성하였으며, 구체적인 내용은 표 III-13에 제시하였다.

표 III-13. 예비프로그램 구성

단계	회기 및 주제	활동목표	활동내용
도입기	1 내현적자기애와 자기자비	1) 프로그램의 목적을 이해하고 자신의 태도와 기대를 명료화할 수 있다. 2) 친밀감 및 신뢰감을 형성한다.	[오리엔테이션] 프로그램 과정의 구조화 (비밀보장, 집단규칙, 집단회기 안내) 연구동의서 및 설문지 작성 출석 및 과제에 대한 안내 별칭 짓기 및 자기소개(프로그램 참여동기)  • 강의 상담자 소개 및 프로그램 안내 내현적 자기애 개념과 자신감 부족한 나에 대해 명료하게 이해하기 자기자비 개념과 구성요소의 중요성 내현적 자기애 특성과 자기자비의 관계



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습 자기자비 증진 관련 개인별 목표 설정하기 나의 내현적 자기에 특성 찾아보고 나눔 호흡명상 연습/소감나누기</li> <li>• 과제: 호흡명상 실천해보고 느낌 작성</li> </ul>
전 개 기	2 내현적자기애 와 마음챙김	1) 마음챙김 증진 방법을 습득할 수 있다. 2) 자신의 부적응적 태도가 무엇인지 알아차리고 이해할 수 있다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 호흡명상 호흡을 바라보고 알아차리기 명상으로 자신의 불편감 기꺼이 경험하기 비판단적 태도로 관찰하기</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 마음챙김 훈련에 대한 안내 사례를 통한 내현적 자기애와 마음챙김의 관계 이해 자신의 부적응적 태도가 형성된 근원 이해</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습 마음챙김 훈련 및 연습 내현적 자기애 특성 중 자신을 가장 힘들게 하는 것 위에 실습에 대한 소감 나누기</li> <li>• 과제: 일상에서 자신의 태도 관찰하기</li> </ul>
전 개 기	3 마음챙김과 자신의 태도	1) 마음챙김을 통해 예민한 자신을 알아차리고 이해할 수 있다 2) 자신의 태도를 긍정적으로 변화할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 마음챙김 명상음악과 호흡명상 현재의 감정 및 감각 알아차리기</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의 자신감이 부족하고 예민한 자신을 알아차리고 인정하기 자기비난의 기제를 이해하고 긍정적으로 바라보기의 중요성 안내 나의 감정이 일상생활에 어떤 영향을 미치고 있는지 탐색</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도 알아차리기 자신 생각과 느낌을 긍정적으로 전환하기 지금까지 자신의 태도에 대해 글쓰기</li> <li>• 과제: 호흡명상과 자신의 태도 점검하기</li> </ul>

전 개 기	4 인간보편성과 내현적자기애	1) 서로의 마음을 이해 하고 인간보편성의 중 요성을 인식할 수 있다	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 호흡명상 명상음악을 통해 신체 및 감각 관찰하기 일상에서 마음챙김 적용의 어려움 확인하기</li> <li>• 강의 힘겨운 나와 타인속의 나를(고립) 이해하기 자기개방의 순기능과 인간보편성 깨닫기 타인의 말과 표현에 경청하는 방법</li> <li>• 실습 자기노출로 자신과 타인의 공통성 알아차리기 다른 사람의 대처방법 알아차리기 고통을 겪는 주변인에게 친절함 편지쓰기</li> <li>• 과제: 호흡명상과 타인의 마음 이해 연습</li> </ul>
	5 인간보편성과 대인관계	1) 인간보편성의 이해를 통해 대인관계 유능성을 향상할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 명상 경험하기 명상음악으로 정서적 편안함 느끼기 타인을 이해하는 연습 한 경험 나누기</li> <li>• 강의 내현적 자기애가 대인관계에 미치는 영향 탐색 인간보편성 이해를 통해 대인관계 유능성 적용</li> <li>• 실습 호흡명상, 자비명상 실습 집단원에서 지지의 편지쓰기 전체 집단구성원 소감 나누기</li> <li>• 과제: 명상음악으로 편안함 경험하기</li> </ul>
	6 자기친절과 내현적자기애	1) 나를 사랑하는 마음 을 일상생활에서 적용 하고 표현할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애명상 자애명상 시칭하고 나를 사랑하는 명상하기 명상에 집중하기 어려운 점 공유하기</li> <li>• 강의 자기비난의 기제 및 자애의 훈련 자애명상 수행방법 안내</li> <li>• 실습 자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기 자신만의 자애문구를 적어보고 2인 1조 훈련</li> <li>• 과제: 자신만의 자애명상에 느낀 감정 작성</li> </ul>
	7 자기친절과 자신감 회복	1) 자기친절을 통해 타인에게도 적용할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애 명상 명상음악과 함께 자애명상 자신의 자애문구로 자애명상 느낌 나누기</li> <li>• 강의</li> </ul>

		2) 나와 타인을 사랑하는 마음을 표현함으로써 자신감을 회복할 수 있다.	<p>편안한 환경 상상과 자신의 지지자에게 듣고 싶은 말 심상 기법 안내</p> <p>의식적인 자기친절과 자신감 회복의 관계</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습 자기친절을 통해 자신감을 회복한 자신을 상상하기 친절샤워 활동과 감정 표현하기 나에게 무엇이 필요한가(자기자비 요소)</li> <li>• 과제: 자기친절 표현하고 감정 관찰하기</li> </ul>
종 결 기	8 자기자비와 긍정적 자아상 형성	<p>1) 긍정적인 자아상을 형성할 수 있다.</p> <p>2) 일상에서 자기자비를 증진하고 지속해서 적용할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애명상 자애명상 및 나를 사랑하는 명상 자기친절의 실천 다지기</li> <li>• 강의 자기자비 재통합 대한 전체 회기 요약정리 일상생활에서 내현적 자기에와 자기자비 적용 프로그램의 목적과 목표달성도 점검 및 확인</li> <li>• 실습 몸 명상, 호흡명상 연습하기 개인별 긍정적 변화와 목표달성도 확인 일상에서 실천할 목록 작성하기</li> <li>• 나누기 프로그램 참여에 대한 경험 나눔 자신의 긍정적 자아상 형성 및 변화 나눔 프로그램에 참여한 자신에게 토닥토닥 해주기 가장 많은 변화를 보인 집단원 선정하고 시상 전체소감 나누기 및 소감 글쓰기 사후평가 및 추후평가, 추수 상담 안내</li> </ul>

## 2) 예비프로그램의 평가

프로그램의 효과성을 높이기 위해서는 예비프로그램의 결과를 반영하고 수정 보완해야 한다. 예비조사 결과를 통해 프로그램 운영 시 참고해야 할 내용을 구체적으로 제시하면 다음과 같다.

첫째, 참여자들이 자기친절 실습의 어려움이었다. 강의에서 설명하고 실습하는 과정에서 어려움이 나타났다. 평상시 자신에게 따뜻하게 대하는 경험이 부족하여 어떻게 해야 할지 주저하는 모습을 보였다. 마음챙김과 인간보편성은 이해가 되고 잘 표현하였는데, 자기친절은 어떻게 할지 답답하다고 하면서 너무 어렵다고 하면서 예를 들어 설명해주기를 원하였다.

둘째, 강의와 실습의 시간 분배이다. 한 회기당 60분으로 운영하다 보니 시간이 부족하였으며 강의와 실습의 시간 분배를 조절해야 할 필요성이 있었다. 어떤 회기는 시간이 부족하여 제대로 마무리를 못 하였고, 참여자들이 조금 늦게 도착해서 하다 보면 60분으로 운영하는데 어려움이 있었다.

셋째, 용어의 어려움이다. 단어 이해는 하지만 평상시 쓰지 않는 언어이기 때문에 쉽게 와닿지 않았다. 글쓰기를 할 때, 강의내용을 찾아보면서 글을 쓰는 모습을 관찰할 수 있었고 인간보편성의 단어도 평상시 사용하는 단어가 아니어서 연구자에게 다시 질문하면서 작성하는 모습이었다.

넷째, 나눔의 시간 분배이다. 내현적 자기애 특성상 먼저 말을 하는 학생이 드물다. 연구자가 질문하고 경험을 나눌 때, 계속 자신의 이야기를 하는 학생과 짧게 하고 끝내는 학생이 있어서 나눔의 시간을 정해서 공평하게 구조화하고 진행해주기를 원하였다.

## 3) 전문가 타당도

프로그램의 타당성 검증은 프로그램의 개발 필요성을 확인하고, 프로그램의 목적 및 목표를 설정한다. 또한, 측정 도구 선정과 제작, 프로그램 내용선정 및 조직을 통하여 프로그램 구체화 단계 전반에 대하여 전문가로부터 평가를 받는 것이다.

가) 전문가 구성

전문가 평가를 위해 자기자비 상담 교수 1인, 자기자비 관련 박사 1인, 명상전문가 1인, 프로그램 개발 관련 박사 1인, 전문상담교사 1인에게 전문가 타당도 평가와 자문을 받았다. 전문가의 인구통계학적 특성은 표 III-14에 제시하였다.

표 III-14. 전문가 집단의 인구통계학적 특성

구분	직업	최종학력	임상경험	전문성
1	교수	박사	20년 이상	자기자비 공인 교수
2	전문상담사	박사	10년 이상	자기자비 훈련 전문가
3	전문상담사	박사	10년 이상	프로그램 개발 관련 박사
4	심리상담센터장	박사수료	17년 이상	명상지도자, 전문상담사
5	전문상담교사	박사과정	10년 이상	임상심리사, 청소년상담사

나) 프로그램 내용 타당도 평가

이 연구는 프로그램 내용 타당도 검증을 위하여 조지연(2023)의 전문가 타당도 검사지를 수정하여 프로그램 검증 설문지를 제작하였다. 세부 프로그램 내용평가에서는 각 회기 활동내용을 세분화하였다. 프로그램 검증 설문지에는 프로그램이 목표에 부합하여 구성되었는지 평가하였다. 또한, 회기별 활동내용은 내현적 자기에, 자기자비, 대인관계 유능성에 영향을 줄 수 있는지도 평가하였다. 다음으로 전체 프로그램 평가에서 전체적인 구성이 적절한지, 회기별 활동목표가 적절한지에 대해 내용을 구성하였고 자기자비에 기반한 구성내용이 회기별 목표를 달성하는데 충실히 구성되었는지를 평가하였다.

#### 다) 프로그램 내용 타당도 평가 결과

프로그램 전문가 집단을 통해 프로그램 목적 및 목표에 대한 구체성 및 실현 가능성, 프로그램 내용과 목적 및 목표의 관련성의 측면에서 타당성을 평가하도록 구성하였다. 또한, 회기별 목표를 달성하기 위해 회기별 내용이 도움이 되는지를 알아보고 회기별 목표에 자기자비 증진에 적합한 내용인가를 평가하였다. 프로그램의 목적 및 목표에 대한 타당도와 프로그램 내용 타당도를 검증하기 위해 수집된 자료에 대해 평균을 구하였으며, 프로그램 목적과 목표, 내용에 따른 전문가의 주관적 의견을 수렴하여 수정·보완하였다.

##### (1) 회기별 프로그램 내용 타당성 검증 결과

프로그램 회기별 내용 타당성을 검증하기 위하여 프로그램 내용을 각 회기 활동내용을 세분화하여 타당성을 검증받았다. 전문가 집단은 회기별 내용의 타당도 점수는 표 III-15와 같으며, 전체 5점 만점에 평균은 4.57로 평가되었다.

표 III-15. 프로그램 내용 회기별 타당성 검증 결과(N=5)

회기	1	2	3	4	5	6	7	8	계
평균	5	4.6	4.2	5	4.4	4.4	4	5	4.57

#### 4) 예비프로그램의 수정과 보완

이 프로그램의 개발을 위해 예비프로그램에 참여한 집단구성원 4명의 의견과 상담프로그램 관련 전문가 5인의 의견을 반영하여 수정·보완하였으며 구체적인 내용은 표 III-16에 제시하였다.

표 III-16. 전문가 자문결과 및 수정·보완 사항

회기	자문내용	수정사항
1	-강의에서 프로그램 안내에 전체목표와 과정목표 안내 -실습에서 호흡명상 연습하기 이전에 명상에 대한 안내를 한 후 훈련 및 연습	-상담자 소개 및 프로그램 목적 및 목표 안내(전체목표, 과정목표) -명상과 호흡명상에 대한 안내 및 연습
2	-실습에서 마음챙김 훈련의 연습 전에 감정과 생각을 마음챙김하는 방법을 안내해 주는 것이 필요	-생각과 감정을 마음챙김 방법 안내 1회기나 2회기에 호흡명상과 더불어 신체 감각에 대한 마음챙김 연습도 포함 -몸명상으로 자신의 신체적 불편감 기꺼이 경험하기
3	-과제점검 및 마음챙김에서 지난 시간에 훈련한 생각에 대한 마음챙김도 포함 -부적응 태도를 알아차리고 새로 인식된 점에 대해 질문하고 알아차리기	-스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도 알아차리기 -자신의 부적응적 태도를 자비로운 태도로 질문하기 -지금까지 자신의 태도에 대해 글쓰기 연습
4	-고통을 겪는 주변인에게 친절함 편지쓰기를 자신에게 친절함 편지쓰기로 수정	-타인 관계에서 무엇 때문에 스트레스 받는지 경험 나누기 -고통을 겪는 자신에게 친절함 편지쓰기
5	-집단원에게 지지의 편지쓰기보다는 집단원에 대한 타인자비 명상을 하고 경험한 것을 나누기	-나를 위한 자비명상 -집단 구성원을 위한 타인자비 명상하고 경험 나누기
6	-실습에서 두 번째와 첫 번째 실습을 변경. 먼저, 자신만의 자애 문구를 찾고, 2인 1조로 연습한 후, 자신에게 자비로운 편지쓰기	-자신만의 자애 문구를 적어보고 2인 1조 훈련하기 -자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기
7	-과제에서 일주일 동안 관계에서의 스트레스를 경험한 자신에게 친절함 편지쓰기를 1회 이상 작성해보기	-타인 관계에서 스트레스를 경험한 자신에게 친절함 편지쓰기 1회 이상 작성해보기
8	-실습 구성에 있어서 호흡명상이나 몸명상보다는 8주 동안 집단을 참여한 자신과 집단원을 위한 자기자비와 타인자비를 집단원들에게 보내는 타인자비 명상을 롤링페이퍼 형식의 마무리	-자신의 자애문구 연습 및 실천 다지기 -집단원에게 보내는 타인자비 문구 전하기 -개인별 긍정적 변화와 개인 목표달성도 확인 -일상에서 실천할 목록 작성하기

5) 최종 프로그램 내용 및 지침서

가) 최종 프로그램 내용

이상과 같이 프로그램 절차에 따라서 구성된 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램의 최종 내용은 표 III-17과 같다.

표 III-17. 최종 프로그램 내용

목 적	내현적 자기에 성향의 대학생들이 대학생활과 대인관계에서 심리적으로 편안함을 가져 자신감을 회복하고 대인관계 유능성을 향상하는 것		
목 표	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기자비 프로그램의 내용과 목적을 이해하고 참여자 간 내현적 자기에 성향에 대한 공감대를 형성할 수 있다.</li> <li>2. 내현적 자기에 성향의 자신을 있는 그대로 이해하고 수용할 수 있다.</li> <li>3. 마음챙김과 자기친절을 일상생활에서 적용할 수 있다.</li> </ol>		
단계	회기및 주제	활동목표	활동내용
도 입 기	1 내현적 자기애와 자기자비	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 프로그램의 목적을 이해하고 자신의 태도와 기대를 명료화한다.</li> <li>2) 친밀감 및 신뢰감을 형성한다.</li> </ol>	<p>[오리엔테이션]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 과정의 구조화 :비밀보장, 집단규칙, 집단회기 안내</li> <li>- 연구동의서 및 설문지 작성</li> <li>- 출석 및 과제에 대한 안내</li> <li>- 별칭 짓기 및 자기소개: 프로그램 참여 동기</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 상담자 소개 및 프로그램 목적과 목표안내</li> <li>- 내현적 자기애 개념 및 의미 탐색</li> <li>- 자기자비 개념과 3가지 구성요소의 중요성</li> <li>- 내현적 자기애 특성과 자기자비의 관계</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기자비 증진을 위한 개인별 목표 설정하기</li> <li>- 일상속에 나의 내현적 자기애 특성 작성하기</li> <li>- 명상과 호흡명상에 대한 안내 및 연습</li> <li>- 소감 나누기</li> </ul> </li> <li>• 과제: 잠자기 전 호흡명상 실천해보기</li> </ul>



전 개 기	2 내현적 자기애와 마음챙김	1) 마음챙김 증진 방법을 습득할 수 있다. 2) 자신의 부적응적 태도가 무엇인지 알아차리고 이해할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 호흡명상</li> <li>- 호흡을 바라보고 알아차리기</li> <li>- 몸 명상으로 자신의 신체적 불편감 기꺼이 경험하기</li> <li>- 비판단적 태도로 관찰하기</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의</li> <li>- 마음챙김 훈련에 대한 안내</li> <li>- 사례를 통한 내현적 자기애와 마음챙김의 관계</li> <li>- 자신의 부적응적 태도가 형성된 근원 이해</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습</li> <li>- 생각과 감정을 마음챙김 하는 방법 안내 및 훈련과 연습</li> <li>- 자신의 부적응적 태도는 무엇인지 적어보기</li> <li>- 자기를 지키기 위한 노력임을 알아차리기</li> <li>- 자신이 작성한 내용에 대해 전체소감 나누기</li> <li>• 과제: 일상에서 자신의 태도 관찰하고 작성하기</li> </ul>
전 개 기	3 마음챙김과 자신의태도	1) 마음챙김을 통해 예민한 자신을 알아차리고 이해할 수 있다. 2) 자신의 부적응적 태도를 자비로운 마음으로 바라볼 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 마음챙김</li> <li>- 명상음악과 알아차리기 호흡명상</li> <li>- 지난 시간에 훈련한 생각에 대한 마음챙김 나누기</li> </ul>
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의</li> <li>- 자신감이 부족하고 예민한 자신을 알아차리고 인정하기</li> <li>- 자기비난의 기제를 이해하고 긍정적으로 바라보기 중요성 안내</li> <li>- 나의 감정이 일상생활에 어떤 영향을 미치는지 탐색 방법</li> <li>• 실습</li> <li>- 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도 알아차리기</li> <li>- 자신의 부적응적 태도를 자비로운 태도로 질문하기</li> <li>- 지금까지 자신의 태도에 대해 글쓰기</li> <li>• 과제: 잠자기 전 호흡명상과 자신의 태도 점검</li> </ul>
	4 인간보편성과	서로의 마음을 이해하고 보편적 인간 경험	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 호흡명상</li> <li>- 명상음악을 통해 신체 이완 및 감각 관찰하기</li> </ul>

	내현적자기애	의 중요성을 인식할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 일상에서 마음챙김 적용의 어려움 확인하기</li> <li>• 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 힘겨운 나와 타인 속의 나를(고립) 이해하기</li> <li>- 자기개방의 순기능과 인간보편성 깨닫기</li> <li>- 타인의 말과 표현에 집중하고 경청하는 방법</li> </ul> </li> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 타인 관계에서 무엇 때문에 스트레스 받는지 경험 나누기</li> <li>- 힘겨운 감정으로 힘들 때, 다른 사람의 대처방법 알아차리기</li> <li>- 관계 속에서 고통을 겪는 자신에게 친절한 편지쓰기</li> </ul> </li> <li>• 과제 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 타인의 입장에서 이해하는 연습하고 느낌과 생각 작성하기</li> </ul> </li> </ul>
	5 인간보편성과 대인관계	인간보편성 이해를 통해 대인관계 유능성을 향상할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 명상 경험하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상음악으로 정서적 편안함 느끼기</li> <li>- 타인을 이해하는 연습 한 경험 나누기</li> </ul> </li> <li>• 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 내현적 자기애가 대인관계에 미치는 영향 탐색</li> <li>- 인간보편성 이해를 통해 대인관계 유능성 적용</li> </ul> </li> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나의 신체를 위한 자비명상</li> <li>- 집단 구성원을 위한 타인자비 명상하고 경험 나누기</li> <li>- 전체 집단구성원 소감 나누기</li> </ul> </li> <li>• 과제: 나를 위한 자비명상과 타인을 위한 타인자비명상에서 느낀 감정 작성해보기</li> </ul>
전 개 기	6 자기친절과 내현적 자기애	나를 사랑하는 마음을 일상생활에서 적용하고 표현할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애명상 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자애명상 시청하고 나를 사랑하는 명상하기</li> <li>- 명상에 집중하기 어려운 점 공유하기</li> </ul> </li> <li>• 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기비난을 자기진찰로 전환방법 안내</li> <li>:나를 알아차리고 의식적 자기친절 방법 안내</li> <li>- 자애명상 수행방법 안내</li> </ul> </li> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신만의 긍정적인 자애문구를 적어보고 2인 1조 연습하기</li> <li>- 자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기</li> </ul> </li> <li>• 과제: 자신만의 자애명상에 느낀 감정 작성</li> </ul>

	<p>7 자기친절과 자신감 회복</p>	<p>1) 자기친절을 통해 타인에게 표현하고 적용할 수 있다.</p> <p>2) 나와 타인을 사랑하는 마음을 표현함으로써 자신감을 회복할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애 명상 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상음악과 함께 자애명상</li> <li>- 자신만의 자애 문무로 자애명상 느낌 나누기</li> </ul> </li> <li>• 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 편안한 환경 상상과 자신의 지지자에게 듣고 싶은 말 심상기법 안내</li> <li>- 의식적인 자기친절과 자신감 회복의 관계</li> </ul> </li> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기친절을 통해 자신감을 회복한 자신을 상상해보고, 어떤 감정을 경험했는지 작성하기</li> <li>- 친절샤워 전체활동과 감정 표현하기</li> <li>- 나에게 무엇이 필요한가(자기자비 요소 중)</li> </ul> </li> <li>• 과제: 스트레스를 경험한 자신에게 친절한 편지쓰기 1회 이상 작성하기</li> </ul>
<p>종 결 기</p>	<p>8 자기자비와 긍정적 자아상 형성</p>	<p>1) 긍정적인 자아상을 형성할 수 있다.</p> <p>2) 일상에서 자기자비를 증진하고 지속해서 적용할 수 있다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제점검 및 자애명상 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자애명상 및 나를 사랑하는 명상</li> <li>- 자기친절에 대한 편지쓰기 경험 나누기</li> </ul> </li> <li>• 강의 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기자비 재통합 및 전체 회기 요약정리</li> <li>- 일상생활에서 내현적 자기에와 자기자비 적용</li> <li>- 전체 프로그램 목적과 목표달성도 점검 및 확인</li> </ul> </li> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나에게 맞는 자애문구 연습 및 실천다지기 : 나 자신에게 친절하기를~</li> <li>- 집단원에게 보내는 타인자비 문구 전달하기</li> <li>- 개인별 긍정적 변화와 목표달성도 확인</li> <li>- 척도질문 평가(1점~10점)</li> <li>- 일상에서 실천할 목록 작성하기</li> </ul> </li> <li>• 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 프로그램 참여에 대한 경험 나눔</li> <li>- 자신의 긍정적 자아상 형성 및 변화 나눔</li> <li>- 프로그램 참여한 자신에게 토닥토닥 해주기</li> <li>- 가장 많은 변화를 보인 집단원 시상</li> </ul> </li> </ul> <p>*전체 프로그램 소감 글쓰기 및 사후평가, 추수평가, 추수상담 안내</p>

## 나) 프로그램 지침서 작성

프로그램 지침서(manual)는 프로그램의 각 활동이 궁극적으로 도달하고자 하는 목표가 무엇인지 알게 해주며 일반적으로 프로그램 목표, 회기별 활동목표, 운영지침 사안이 기록되어 있다. 이를 통해 프로그램 개발자의 취지나 목표가 프로그램 운영자에게 제대로 전달될 수 있도록 구성되어 있다. 이는 진행자가 바뀌어도 같은 방식으로 프로그램이 운영될 수 있게 하기 위함이다. 이와 같은 내용을 기초로 본 연구자가 계획한 1회기 지침서는 표 III-18과 같다. 나머지 회기 지침서는 부록 7에 제시하였다.

표 III-18. 1회기 자기자비 프로그램 지침서

<1회기> 내현적 자기에와 자기자비			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 프로그램의 목적을 이해하고 자신의 태도와 기대를 명료화할 수 있다. 2. 참여자 간 친밀감과 신뢰감을 형성한다.		
준비물	사전평가지, 명찰, A4, PPT, 동영상, 명상음악, 매트, 필기구		
단계	내용	시간	
도입	◆ 프로그램 시작 전 명상음악으로 편안한 분위기 조성 [오리엔테이션] - 집단 과정의 구조화(비밀보장, 집단규칙, 집단회기등 안내) - 연구동의서 및 설문지 작성 - 출석 및 과제에 대한 안내 - 집단원 자기소개 및 별칭짓기: 프로그램 참여 동기	30분	
전개	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 강의: 상담자 소개 및 프로그램 목적 및 목표 안내</li> <li>1. 내현적 자기에 개념 이해 및 의미 탐색</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>내현적 자기에란 거대자기를 안으로 억압하는 유형으로, 타인의 평가와 반응에 민감하여 과도하게 신경을 쓰며 위축되어 있고 불안정하고 소심한 경향이 있다. 타인의 비판에 쉽게 수치심과 굴욕을 느끼고 거절이나 모욕당하는 것이 두려워 자신을 드러내지 않지만, 내적으로는 자신을 과시하고 싶은 욕구가 있는 것을 말한다. 즉, 자신에 대한 평가에 부당하거나 무시된다고 지각될 때, 낮은 자존감과 대인관계의 어려움을 보이고 자신감이 부족한 특성을 말한다.- PPT로 관련 내용 세부적 설명</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>2. 자기자비 개념과 자기자비 3가지 구성요소에 대한 설명</li> <li>-마음챙김, 인간보편성, 자기친절에 대한 이해와 중요성</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>자기자비란 고통이나 실패의 상황에서 자신을 엄격하게 비판하기보다는 자기 자신을 친절하게 이해하는 것이다. 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 조건의 일부로 인식하여 받아들이며, 고통스러운 생각이나 감정들과 과잉 동일시하지 않고 한 발자국 떨어져서 바라봄으로써 자신과 분리하고 균형을 가지고 알아차리는 것이다 (Neff, 2003a).</p> <li>- PPT로 관련 내용 세부적 설명</li> </div>	50분	

진개	<p>3. 내현적 자기에 특성과 자기자비의 관계</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기자비를 증진해야 할 필요성 설명</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>대인관계를 힘들게 하고 심리적 불편감을 느끼며 외부의 부정적 피드백으로 자아상이 훼손되었을 때도 결과를 외부로 귀인하지 못하여 자아상을 보호하거나 회복하지 못하는 특성을 보이는 내현적 자기에와 긍정적인 정서를 높게 경험하며 삶의 만족감 수준이 높고 현재의 경험을 있는 그대로 인식하고 수용하는 자기자비는 결국 각박해진 현대 사회에서 개인의 안녕감과 대인관계의 적응력을 향상할 수 있는 실용적인 기술로써 중요한 역할</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 실습 <ul style="list-style-type: none"> <li>1. 자기자비 증진을 위한 개인별 목표 설정하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 상담 종결 시 어떻게 변하고 싶은가요? 적어보세요.</li> <li>- 프로그램을 통해서 바라는 점이 무엇인지 목록작성</li> </ul> </li> <li>2. 일상 속에 나의 내현적 자기에 특성 작성하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 내현적 특성 중 어떠한 요인이 나를 힘들게 하는지 적어보고 옆 사람과 나누기</li> </ul> </li> <li>3. 호흡과 명상 안내 및 연습 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로 숨을 들이마시고 내쉬는 느낌을 느껴보기</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>호흡명상은 호흡을 통해 명상의 상태에 이른다. 조용한 장소와 이른 아침 시간이 이상적이다. 의자에 바르게 앉거나 가부좌로 앉아서 할 수 있다. 각성된 상태에서 코를 바라보고, 주의가 그곳에 머물게 한다. 감정, 생각이 일어날 때 그것을 알아차리고 코로 돌아온다.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 과제: 아침이나 잠자기 전에 호흡명상 실천해보고 일지 작성</li> </ul>	
마무리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 활동내용에 대한 경험 나눔과 평가지 작성</li> </ul>	10분

## IV. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과 검증

이 연구는 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램을 실시하고, 그 효과를 검증하는 것을 목적으로 하고 있다. 검증하고자 하는 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제 2. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과는 어떠한가?

가설 2-1. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 내현적 자기에를 완화시킬 것이다.

가설 2-2. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 자기자비를 증진시킬 것이다.

가설 2-3. 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성을 향상시킬 것이다.

연구문제 3. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램에 참여한 경험은 어떠한가?

### 1. 효과 검증 방법 및 과정

가. 연구설계

이 연구는 자기자비 프로그램을 내현적 자기에 성향의 대학생에게 적용하여 그 효과를 검증하기 위한 실험연구이다. 연구설계는 연구참여자 선정 후 실험집단과 통제집단에 각각 사전검사, 사후검사, 추후검사를 하였다. 실험집단의 참여자에게 자기자비 프로그램을 실시하였고, 통제집단은 아무런 처치도 제공하지 않았다. 본 실험에서 사용한 연구설계는 그림 IV-1과 같다.

실험집단	<i>O1</i>	X	<i>O2</i>	<i>O3</i>
통제집단	<i>O4</i>		<i>O5</i>	<i>O6</i>

X : 실험처치(자기자비 증진 프로그램)

*O1, O4* : 사전검사(내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 검사)

*O2, O5* : 사후검사(내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 검사)

*O3, O6* : 추후검사(내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 검사)

그림 IV-1. 연구설계

#### 나. 연구대상

이 연구의 대상은 내현적 자기애가 높은 대학생으로 프로그램 진행에 어려움이 없는 일반적 인지 발달 수준의 학생들이다. 기존 연구에서 전체대상의 30% 이상으로 표집을 하고 있지만, 집단의 특성에 따라 점수 분포는 달라질 수 있었다는 점을 감안하여 구성하였다. 이 연구에서는 5점 척도, 45문항의 내현적 자기애 척도가 총점 225점을 고려하여 보통 3점을 중심으로 하면 135점이다. 이를 기준으로 측정하여, 내현적 자기애가 높은 학생은 136점 이상의 학생으로 구성하였다.

실제 프로그램 실시 대상자(실험집단)는 J시의 대학교에 재학 중인 대학생 10명이다. 자기자비 프로그램 참여자는 다음과 같은 방법으로 모집되었다. 첫째, 대학교 학부 강의를 진행하는 교수님께 사전에 연구의 취지를 설명하고 협조를 구한 뒤, 강의 시작 전에 수강생들에게 사전검사를 하였다. 둘째, J대학교 온라인 학생 커뮤니티에 프로그램 홍보문 및 참가자 모집 공고를 올려 신청을 받고 사전검사를 하였다. 사전검사가 완료된 후 전체 응답자 중 내현적 자기애 척도 총점 136점 이상에 해당하는 이들에게 개별적으로 연락하여 이 연구와 프로그램에 대해 안내를 하였으며 프로그램 참여 의사를 밝힌 응답자에게 다시 참여 의사를 묻고 연구 참여 동의를 구하였다. 처음 연구 참여 의사를 밝힌 학생은 26명이었으나 첫 회기에 불참한 학생 5명을 제외하여 총 21명으로 구성하였다. 참여 의사를 밝힌 학생 중 전체 회기 참여가 어려운 학생을 포함한 10명을 통제집단으로 배정하고, 11명은 실험집단으로 배정하였다. 그러나 1명은 다른 지역의 학생으로 추석에 고향을 가는 상황이 되어 중도에 포기해서 실험집단 10명, 통제집단 10명



의 대상자의 자료를 분석하였다. 연구참여자 구성은 표 IV-1과 같다.

표 IV-1. 연구참여자 구성

변 인	실험집단(명)	비율(%)	통제집단(명)	비율(%)	계	
성 별	남 학 생	4	40	남 학 생	3	30
	여 학 생	6	60	여 학 생	7	70
학 년	1 학 년	1	10	1 학 년	4	40
	2 학 년	4	40	2 학 년	3	30
	3 학 년	3	30	3 학 년	2	20
	4 학 년	2	20	4 학 년	1	10
					20명 (100%)	
전 공	인문사회	2	20	인문사회	3	30
	자연과학	4	40	자연과학	2	20
	의학계열	2	10	의학계열	1	10
	공 학	1	20	공 학	1	10
	기 타	1	10	기 타	3	30

#### 다. 프로그램 진행자

자기자비 프로그램 진행은 연구자가 직접 진행하였다. 연구자는 상담심리 전공자로 개인상담과 집단상담을 10년간 진행하고 있으며, 관련 자격으로는 전문상담교사 1급, 임상심리사 2급, 전문상담사 2급(한국상담학회), 직업상담사 2급을 소지하고 있다. 더불어 현재 심리상담센터를 운영하는 센터장으로서 학교현장에서 강의와 교육, 집단상담 프로그램 등의 활동을 하고 있다. 또한, 과거 명상센터에 재직하는 동안 명상지도자 수련을 받았으며, 마음챙김 자기자비 워크숍 등에 참여한 경험이 있다. 내현적 자기에 대한 논문을 포함하여 5편의 논문을 학회지에 게재하였다.

#### 라. 연구의 윤리적 수행 및 안전성 고려

이 연구의 윤리적 고려는 고지된 동의와 자발적 참여, 민감한 정보의 보호, 비밀보장 등이다. 내현적 자기에 성향의 대학생들에게 프로그램의 특징, 회기 및

진행방법을 설명하고 자발적으로 원하는 내현적 자기애 성향의 대학생들을 선발하였다. 참여를 원하는 대학생들에게 프로그램의 설명과 동의서의 서명을 통해 인적 사항이 드러나지 않도록 학생의 실명을 사용하지 않고 별칭을 사용하였다.

#### 마. 프로그램 실시 절차

프로그램을 진행하기 전에 프로그램의 취지와 목적을 설명하고 프로그램에 참여를 희망하는 참여자에게 주의사항과 함께 사전검사(내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성)를 실시하였다.

##### 1) 프로그램 실시

실험집단과 통제집단이 선정된 후, 실험집단을 대상으로 2023년 9월13일부터 10월 11일까지 주 2회 90분간, 총 8회기로 진행하였고 통제집단은 프로그램실시 기간에 아무런 처치를 하지 않았다. 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램은 연구자가 직접 진행하며 회기별 종료 후에는 양적 평가와 양적 분석의 한계를 보완하기 위하여 참여자의 실습 내용평가 및 소감을 작성하도록 하였다.

##### 2) 사후 검사

프로그램의 8회기에 프로그램의 효과를 알아보기 위해 실험집단과 통제집단을 대상으로 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 검사를 하였다. 프로그램의 내용 및 과정을 평가하기 위하여 실험집단은 프로그램 종료 이후 프로그램 전체 만족도를 평가하였고 이를 토대로 프로그램의 내용 및 시행절차에 대한 참여자의 만족도 및 목표달성도를 분석하였다.

##### 3) 추후 검사

프로그램 종결 3주 후, 프로그램 효과가 지속되고 있는지 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 검사를 하였다. 프로그램이 종결된 이후에 일상생활에서 적용하고 있는지, 대인관계의 어려움, 변화된 정서, 행동 등을 검사하였다.

#### 바. 연구 도구

이 연구의 프로그램 평가를 위하여 내현적 자기애 척도, 자기자비 척도, 대인관계 유능성 척도를 사용하였다. 각 척도의 구성과 내용은 다음과 같다.

##### 1) 내현적 자기애 척도

이 연구에서는 내현적 자기애를 측정하기 위해 Akhtar와 Thomson(1982)이 제안한 자기애적 성격장애의 임상적 특성을 토대로 강선희와 정남운(2002)이 개발하고 타당화한 내현적 자기애 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)를 사용하였다. 총 45문항으로 이루어졌으며, 자신을 나타내고 있는 정도를 측정하는 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 2=대체로 아니다, 3=보통이다, 4=대체로 그렇다, 5=매우 그렇다)로 구성되었다. 총 점수는 45점부터 225점의 범위이며 일부 문항은 역채점하여 점수가 높을수록 내현적 자기애 성향이 강함을 나타낸다. 이 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .86으로 나타났으며 내현적 자기애 척도의 문항 구성 및 신뢰도는 표 IV-2와 같다.

표 IV-2. 내현적 자기애 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
인정욕구/거대자기환상	2, 6, 7, 13, 17, 24, 33, 38, 43	9	.87
착취/자기 중심성	4, 9, 11, 12, 16, 22, 27, 35, 45	9	.88
목표 불안정	5, 15, 20*, 23, 29, 30, 37*, 42, 44	9	.83
과민/취약성	3, 8, 10, 14, 19, 25, 26, 31, 36, 40	10	.82
소심/자신감 부족	1, 18, 21, 28, 32, 34*, 39, 41	8	.84
	전 체	45	.86

\* 역채점 문항

## 2) 자기자비 척도

자기자비 정도를 측정하기 위해, Neff(2003b)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하여 타당화한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 자기자비 척도는 마음챙김 대 과잉동일시, 자기친절 대 자기비난, 인간보편성 대 고립 요인을 측정한다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 채점되며, 총 26문항의 자기보고식 척도이다. 과잉동일시, 자기비난, 고립에 해당하는 13개 문항은 역채점하고, 나머지 변인들과의 합을 구하게 되며 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 김경의 외(2008)의 연구에서 신뢰도 계수는(Cronbach's  $\alpha$ ) .87이며 이 연구의 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났다.

표 IV-3. 자기자비 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.88
과잉동일시*	2,* 6*, 20*, 24*	4	.88
자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.89
자기비난*	1*, 8,* 11*, 16*, 21*	5	.88
인간보편성	3, 7, 10, 15	4	.91
고립*	4,* 13*, 18,* 25*	4	.90
전 체		26	.90

\* 역채점 문항

## 3) 대인관계 유능성 척도

이 연구에서 대학생의 대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 제작한 대인관계 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 한나리와 이동귀(2010)가 번안하고 한국 대학생에 적합하도록 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(K-ICQ)를 사용하였다. 본 척도는 총 31문항이며, 다섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 평정하였으며 총점이 높을수록 대인관계 유능성이 높은 것을 의미

한다. 다섯 가지 하위요인은 새로운 사람에게 먼저 다가가는 것, 좋은 인상을 주는 것을 의미하는 ‘관계형성 및 개시’, 자신의 권리나 불쾌함을 주장하는 것을 의미하는 ‘권리나 불쾌함에 대한 주장’, 다른 사람에게 도움을 주거나 관심을 주는 것을 의미하는 ‘타인에 대한 배려’, 자신의 감정을 잘 관리하는 것을 의미하는 ‘갈등관리’, 신뢰를 바탕으로 자신에 대한 정보를 나누는 것을 의미하는 ‘적절한 자기개방’으로 구성되어 있다. 한나리와 이동귀(2010)의 연구에서는 전체 신뢰도는 .88로 나타났으며 이 연구의 신뢰도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .87이다.

표 IV-4. 대인관계 유능성 척도의 문항 구성 및 신뢰도

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach’s $\alpha$
관계형성 및 개시	1, 5, 9, 12, 17, 19, 23, 28	8	.82
권리나 불쾌함에 대한 주장	2, 6, 10, 13, 20, 24, 29	7	.84
타인에 대한 배려	3, 15, 21, 22, 25, 26, 30	7	.86
갈등관리	4, 8, 16, 18, 27, 31	6	.88
적절한 자기개방	7, 11, 14	3	.87
전 체		31	.87

#### 사. 자료 분석 과정

내현적 자기에 성향의 대학생들을 위한 자기자비 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 수집된 자료를 양적 분석과 내용 분석의 두 가지 방법으로 결과를 분석하였다.

##### 1) 양적 분석 과정

이 연구에서 수집된 자료들은 척도들의 측정값에 근거하여 점수화한 후, 통계적 분석은 코딩한 후에 SPSS 26.0을 사용하여 분석하였다.

첫째, 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성에 대해 실험집단과 통제집단 간의 사전 동질성을 확인하기 위해 독립표본  $t$ -검증(independent  $t$ -test)을 실시하였다.

둘째, 이 연구의 가설을 검증하기 위해 프로그램 실시에 따른 실험집단과 통제집단의 차이를 이원 반복측정 변량분석(2-way Repeated Measures ANOVA)을 실시하여 집단과 측정시기(사전-사후-추후)의 차이와 상호작용 효과를 분석하였다.

셋째, 집단과 측정 시기의 상호 효과가 나타나는 경우, 집단과 측정 시기 각각에 대한 단순 주효과를 검증하고 집단과 측정 시기별 효과를 비교하기 위해 사후 검증을 하였다. 가설검증을 위한 통계적 유의수준은  $p < .05$  수준에서 검증하였다.

넷째, EXCEL 프로그램을 이용하여 실험집단과 통제집단의 평균 점수변화를 그래프로 제시하여 시각화하였다.

## 2) 내용 분석 과정

연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위해 참여자가 작성한 경험보고서와 프로그램을 마치면서 프로그램에 대한 평가 설문지를 분석하였다. 자료는 개방형 설문 문항에 대해 참여자가 직접 자신의 의견이나 생각을 작성하도록 하였다. 자료수집은 프로그램 과정 중, 프로그램 종료 후의 자료를 수집하였다. 프로그램 과정에서의 설문 문항은 강의와 실습내용, 프로그램의 회기별 프로그램을 통해서 알게 된 점이나 느낀 점이 무엇인지 서술하도록 하였다.

프로그램 종료 후, 프로그램에 참여하면서 좋았던 점과 새롭게 알게 된 점을 작성하도록 하였으며 자신에게 어떤 활동이 가장 도움이 되었는지, 변화가 생긴 점과 프로그램을 마치면서 어떤 점에서 보람이 있었는지, 프로그램을 마치면서 하고 싶은 말이나 어떻게 하면 더 좋은 성과를 낼 수 있는지 개인의 의견을 작성하도록 하였다. 프로그램 진행 과정에서 수집된 자료와 프로그램 종료 후에 작성된 소감을 통해 핵심주제를 범주로 분류하여 의미를 분석하였고, 프로그램 참여하는 과정에서 내현적 자기애와 대인관계 유능성, 자기자비로 분류하여 초기, 중기, 말기의 변화과정을 분석하였다.

## 2. 양적 분석 결과

내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과를 알아보기 위한 연구문제를 통계적으로 검증하고 결과를 분석하였다.

### 가. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

이 연구의 동질성 검증은 집단 간 동질성을 검증하였다. 집단 간 동질성은 내현적 자기애 성향의 대학생을 위한 자기자비 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단 간의 사전 동질성을 독립표본 *t*-분석으로 검증하였다. 자기자비 프로그램에 참여한 실험집단과 프로그램에 참여하지 않은 통제집단 간의 사전 동질성을 분석한 결과, 표 IV-5와 같이 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성 모두 집단 간의 차이가 통계적으로 유의하지 않아 동질성이 검증되었다.

표 IV-5. 사전 동질성 검증

변인	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)		<i>t</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
<b>내현적 자기애 전체</b>	3.18	.36	3.32	.47	-.736	.47
인정욕구/거대자기환상	3.55	.51	3.51	.78	.149	.88
착취/자기중심성	2.77	.72	3.04	.94	-.709	.48
목표 불안정	3.07	.45	3.66	.74	-2.128	.04*
과민/취약성	3.78	.47	3.71	.27	.245	.81
소심/자신감 부족	2.73	.19	2.68	.19	.373	.71
<b>자기자비 전체</b>	2.66	.21	2.47	.43	1.238	.23
마음챙김	2.72	.34	2.72	.43	.000	1.00
과잉동일시	2.22	.36	2.00	.61	1.000	.33
자기친절	2.90	.94	2.80	.74	.262	.79
자기비난	2.34	.61	2.20	.61	.633	.53
인간보편성	3.20	.51	2.77	.27	2.420	.30
고립	2.60	.64	2.37	.79	.695	.49
<b>대인관계 유능성 전체</b>	2.45	.41	2.63	.34	-1.027	.32

관계형성 및 개시	2.11	.59	2.37	.58	-1.000	.33
권리나불쾌함에대한주장	2.14	.54	2.14	.40	.000	1.00
타인에 대한 배려	2.98	.81	3.47	.57	1.543	.14
갈등관리	3.20	.43	3.23	.31	-.196	.84
적절한 자기개방	1.83	.63	1.93	.78	.757	.75

\* $p < .05$

분석결과, 내현적 자기애의 하위요인인 목표 불안정( $F = -2.128, p < .05$ )을 제외하고 내현적 자기애( $F = -.736, p > .05$ ), 자기자비( $F = 1.238, p > .05$ ), 대인관계 유능성( $F = -1.027, p > .05$ ) 전체와 모든 하위요인에서 실험집단과 통제집단 간 유의한 차이는 나타나지 않았다. 따라서 두 집단의 사전 동질성은 검증되었다.

나. 자기자비 프로그램이 내현적 자기애에 미치는 효과

자기자비 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 내현적 자기애 전체점수 및 하위요인 점수의 평균과 표준편차를 집단과 측정시기로 나누어 살펴본 결과를 표 IV-6에 제시하였다.

표 IV-6. 내현적 자기애 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차

측정요인	시기	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)	
		M	SD	M	SD
내현적 자기애 전체	사전	3.18	.36	3.32	.47
	사후	1.94	.07	3.34	.41
	추후	1.98	.09	3.37	.42
인정 욕구/거대자기환상	사전	3.55	.51	3.51	.78
	사후	2.32	.34	3.53	.80
	추후	2.13	.29	3.15	.67
착취/자기중심성	사전	2.77	.72	3.04	.94
	사후	1.80	.43	3.07	.83
	추후	1.78	.42	3.12	.80
목표 불안정	사전	3.07	.45	3.66	.74
	사후	2.04	.30	3.48	.93
	추후	1.78	.27	3.07	.80
과민/취약성	사전	3.78	.47	3.71	.76
	사후	1.81	.30	3.68	.75
	추후	1.81	.22	3.68	.75
소심/자신감 부족	사전	2.73	.19	2.68	.37
	사후	2.13	.33	3.38	.34
	추후	2.13	.33	3.40	.36



자기자비 프로그램이 내현적 자기애에 미치는 효과를 파악하기 위해 내현적 자기애 전체점수와 하위요인을 실험집단과 통제집단 간의 집단별과 시점에 따라 유의한 차이가 있는지 분석하기 위해 반복측정 변량분석을 실시한 결과를 표 IV-7에 제시하였다. 먼저 처치 수준 간 변량의 동일성 가정을 만족하는지 구형성 검증을 통해 확인한 결과, 내현적 자기애 전체점수와 모든 하위요인의 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

표 IV-7. 내현적 자기애의 반복측정 변량분석 결과

		구분	SS	df	MS	F	p
내현적 자기애	집단 간	집단	14.252	1	14.252	48.137	.000***
		오차	5.329	18	.296		
전체	집단 내	측정시기	4.688	2	2.343	72.682	.000***
		집단×측정시기	5.249	2	2.624	81.401	.000***
		오차	1.161	36	.032		
인정욕구/ 거대자기 환상	집단 간	집단	7.985	1	7.985	7.966	.011*
		오차	18.043	18	1.002		
		측정시기	8.247	2	4.124	90.139	.000***
		집단×측정시기	4.583	2	2.292	50.091	.000***
		오차	1.647	36	.046		
착취/자기 중심성	집단 간	집단	13.803	1	13.803	9.657	.006**
		오차	25.727	18	1.429		
		측정시기	2.872	2	1.436	20.327	.000***
		집단×측정시기	3.604	2	1.803	25.517	.000***
		오차	2.543	36	.071		
목표 불안정	집단 간	집단	18.395	1	18.395	18.606	.000***
		오차	17.796	18	.989		
		측정시기	9.062	2	4.531	37.707	.000***
		집단×측정시기	2.077	2	1.038	8.642	.001***
		오차	4.326	36	.120		
과민/ 취약성	집단 간	집단	22.448	1	22.448	25.638	.000***
		오차	15.760	18	.876		
		측정시기	13.333	2	6.667	91.093	.000***
		집단×측정시기	12.545	2	6.273	85.710	.000***
		오차	2.635	36	.073		
소심/ 자신감 부족	집단 간	집단	10.107	1	10.107	40.124	.000***
		오차	4.534	18	.252		
		측정시기	.038	2	.019	.500	.610
		집단×측정시기	5.688	2	2.844	74.858	.000***
		오차	1.368	36	.038		

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

분석결과, 집단별 시점에 따른 내현적 자기에 전체점수의 집단과 측정 시기의 상호작용 효과( $F=81.401, p<.001$ )가 통계적으로 유의하였다. 내현적 자기에 하위요인인 인정욕구/거대자기환상( $F=50.091, p<.001$ ), 착취/자기중심성( $F=25.517, p<.001$ ), 목표 불안정( $F=8.642, p<.001$ ), 과민/취약성( $F=85.710, p<.001$ ), 소심/자신감 부족( $F=74.858, p<.001$ )에서 집단과 측정 시기의 상호작용 효과도 모두 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 자기자비 프로그램에 따른 전체 내현적 자기에와 하위요인 점수의 측정 시기에 따른 변화 양상이 실험집단과 통제집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 이처럼 반복측정 변량분석을 통해서 집단과 측정 시기의 상호작용 효과가 유의한 것은 측정 시기에 따른 점수의 변화 양상에 있어서 집단 간 차이가 있음을 확인할 수 있을 뿐, 집단별로 어떻게 변화했는지에 대한 결과는 알 수 없다. 따라서 집단별 측정 시기별로 단순 주효과를 실시하여 표 IV-8에 제시하였다.

내현적 자기에 전체점수에서 집단별 측정 시기의 단순 주효과를 검증한 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=87.097, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후검사 순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=.834, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이는 없었으나 사후 점수( $F=110.886, p<.001$ )와 추후 점수( $F=100.458, p<.001$ )는 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 내현적 자기에의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 많이 낮아진 것으로 나타났다. 내현적 자기에의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화를 그림 IV-2에 제시하였다.

표 IV-8. 내현적 자기애의 점수에 대한 단순 주효과 검증

	구분	SS	df	MS	F	p
내현적 자기애 전체	측정시기×실험집단	9.923	2	4.961	87.097	.000***
	측정시기×통제집단	.013	2	.066	.834	.450
	집단구분×사전	.096	1	.096	.541	.471
	집단구분×사후	9.763	1	9.763	110.886	.000***
	집단구분×추후	9.643	1	9.643	100.458	.000***
인정욕구/ 거대자기 환상	측정시기×실험집단	11.932	2	5.966	72.364	.000***
	측정시기×통제집단	.899	2	.449	49.636	.000***
	집단구분×사전	.010	1	.010	.022	.883
	집단구분×사후	7.334	1	7.334	19.146	.000***
	집단구분×추후	5.225	1	5.225	19.532	.000***
착취/자기 중심성	측정시기×실험집단	6.447	2	3.223	26.533	.000***
	측정시기×통제집단	.030	2	.015	.769	.478
	집단구분×사전	.356	1	.356	.503	.487
	집단구분×사후	8.164	1	8.164	18.264	.000***
	집단구분×추후	8.889	1	8.889	21.323	.000***
목표 불안정	측정시기×실험집단	9.314	2	4.657	42.742	.000***
	측정시기×통제집단	1.825	2	.912	6.945	.006**
	집단구분×사전	1.734	1	1.734	4.530	.047*
	집단구분×사후	10.432	1	10.432	21.704	.000***
	집단구분×추후	8.306	1	8.306	22.721	.000***
과민/ 취약성	측정시기×실험집단	25.873	2	12.936	89.307	.000***
	측정시기×통제집단	.006	2	.003	1.976	.168
	집단구분×사전	.025	1	.025	.060	.809
	집단구분×사후	17.484	1	17.484	57.588	.000***
	집단구분×추후	17.484	1	17.484	56.351	.000***
소심/ 자신감 부족	측정시기×실험집단	2.400	2	1.200	18.920	.000***
	측정시기×통제집단	3.326	2	1.663	132.429	.000***
	집단구분×사전	.013	1	.013	.139	.713
	집단구분×사후	7.813	1	7.813	67.265	.000***
	집단구분×추후	7.970	1	7.970	65.344	.000***

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

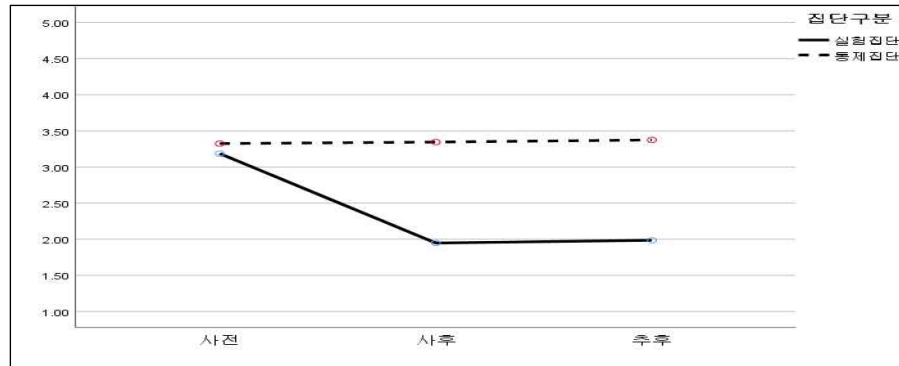


그림 IV-2. 내현적 자기에 전체의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

내현적 자기에의 하위요인별 검증 결과, 인정욕구/거대자기환상에서 집단별 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=72.364$ ,  $p<.001$ ), 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단도 측정 시기에 따른 점수변화가 통계적으로 유의하였다( $F=49.636$ ,  $p<.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과를 검증한 결과, 사전 점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었고, 사후 점수( $F=19.146$ ,  $p<.001$ )와 추후 점수( $F=19.532$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 인정욕구/거대자기환상의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 모두 낮아졌다. 인정욕구/거대자기환상의 집단별 사전, 사후, 추후 점수변화를 그림 IV-3에 제시하였다.

착취/자기 중심성 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=26.533$ ,  $p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=.769$ ,  $p>.001$ ), 사전, 사후, 추후 점수순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 사후 점수( $F=18.264$ ,  $p<.001$ )와 추후 점수( $F=21.323$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 착취/자기 중심성 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 낮아진 것으로 나타났다. 착취/자기 중심성의 집

단별 사전, 사후, 추후의 점수변화는 그림 IV-4에 제시하였다.

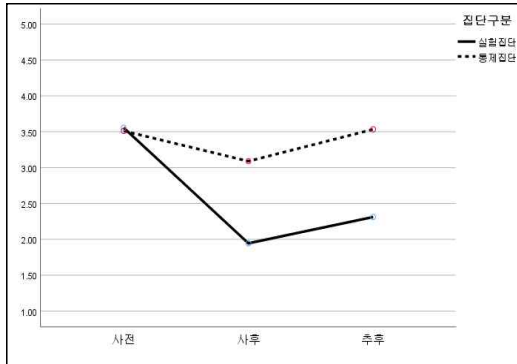


그림 IV-3. 인정욕구/거대자기환상의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

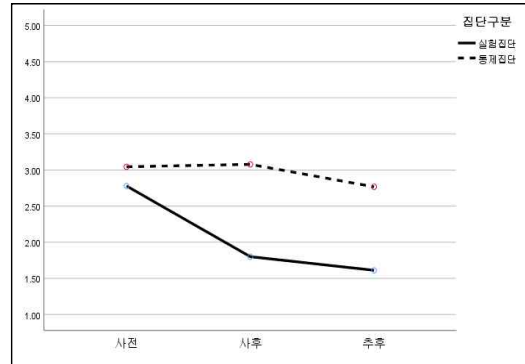


그림 IV-4. 착취/자기 중심성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

목표 불안정 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=42.742, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하였다( $F=6.945, p<.01$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과, 사전 점수는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의하였고 사후 점수( $F=21.704, p<.001$ )와 추후 점수( $F=22.721, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 목표 불안정의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 낮아졌다. 목표 불안정의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화를 그림 IV-5에 제시하였다.

과민/취약성 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=89.307, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사가 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=1.976, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과에서 사전 점수는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 사후 점수( $F=57.588, p<.001$ )와 추후 점수( $F=56.351, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 과민/취약성의 사후 점수와 추후 점수

는 통제집단보다 실험집단의 점수가 낮아진 점수변화를 그림 IV-6에 제시하였다.

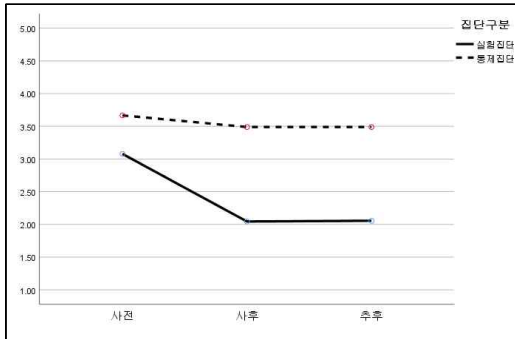


그림 IV-5. 목표 불안정의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

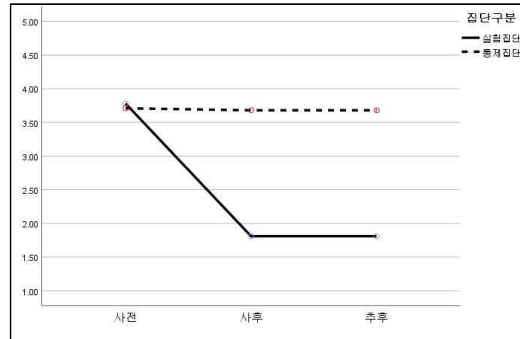


그림 IV-6. 과민/취약성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

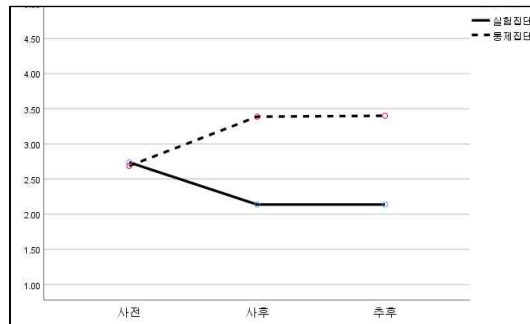


그림 IV-7. 소심/자신감 부족의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

소심/자신감 부족 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=18.920, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사가 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며( $F=132.429, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 점수가 통계적으로 유의하게 높아진 것으로 나타났다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=67.265, p<.001$ )와 추후 점수( $F=65.344, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 소심/자신감 부족의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 낮아진 것이 확인되었다. 소심/자신감 부족의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화는 그림 IV-7과 같다.

다. 자기자비 프로그램이 자기자비에 미치는 효과

이 연구에서 개발한 자기자비 프로그램의 효과를 검증하기 위해 자기자비 전체와 하위요인 점수의 평균과 표준편차를 집단(실험, 통제)과 측정시기(사전, 사후, 추후)로 나누어 실시하였으며 그 결과를 표 IV-9에 제시하였다.

표 IV-9. 자기자비 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차

측정요인	시기	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)	
		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
자기자비 전체	사전	2.66	.21	2.47	.43
	사후	3.86	.38	2.44	.33
	추후	3.94	.30	2.36	.45
마음챙김	사전	2.72	.34	2.72	.43
	사후	3.87	.56	3.12	.51
	추후	4.02	.46	2.42	.37
과잉동일시	사전	2.25	.36	2.00	.61
	사후	3.75	.51	2.02	.66
	추후	3.78	.50	2.00	.60
자기친절	사전	2.90	.94	2.80	.74
	사후	3.60	.58	2.74	.66
	추후	3.60	.35	2.64	.71
자기비난	사전	2.34	.32	2.20	.61
	사후	3.86	.26	2.08	.59
	추후	3.90	.30	2.24	.58
인간보편성	사전	3.22	.51	2.77	.27
	사후	3.77	.61	2.60	.57
	추후	4.22	.43	2.60	.45
고립	사전	2.60	.64	2.37	.79
	사후	4.15	.55	2.12	.59
	추후	4.15	.56	2.30	.81

자기자비 프로그램이 자기자비에 미치는 효과를 검증하기 위해 자기자비 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 집단별 시점에 따른 자기자비 수준의 변화가 실험집단과 통제집단 간에 유의한 차이가 있는지 확인하고자 반복측정 변량분석을 실시하였다. 먼저 처치 수준 간 변량의 동일성 가정을 만족하는지 구형성 검증을 통해 확인한 결과, 자기자비 전체점수와 모든 하위요인의 형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 자기자비 반복측정 변량분석 결과를 표 IV-10에 제시하였다.

표 IV-10. 자기자비의 반복측정 변량분석 결과

구분		SS	df	MS	F	p	
자기자비 전체	집단 간	집단	11.051	1	11.051	36.926	.000***
		오차	5.387	18	.299		
	집단 내	측정시기	2.507	2	1.254	25.000	.000***
		집단×측정시기	3.487	2	1.744	34.868	.000***
		오차	1.800	36	.050		
마음챙김	집단 간	집단	9.204	1	9.204	27.104	.000***
		오차	6.113	18	.340		
	집단 내	측정시기	6.175	2	3.088	21.688	.000***
		집단×측정시기	6.408	2	3.204	22.507	.000***
		오차	5.125	36	.142		
과잉동일시	집단 간	집단	23.126	1	23.126	29.518	.000***
		오차	14.102	18	.783		
	집단 내	측정시기	8.008	2	4.004	62.223	.000***
		집단×측정시기	7.758	2	3.879	60.281	.000***
		오차	2.317	36	.064		
자기친절	집단 간	집단	6.144	1	6.144	6.165	.023*
		오차	17.939	18	.997		
	집단 내	측정시기	1.185	2	.593	2.644	.085
		집단×측정시기	2.212	2	1.106	4.934	.013*
		오차	8.069	36	.224		
자기비난	집단 간	집단	21.361	1	21.361	35.387	.000***
		오차	10.865	18	.604		
	집단 내	측정시기	7.600	2	3.800	103.427	.000***
		집단×측정시기	8.357	2	4.179	113.734	.000***
		오차	1.323	36	.037		
인간보편성	집단 간	집단	17.604	1	17.604	39.630	.000***
		오차	7.996	18	.444		
	집단 내	측정시기	1.706	2	.853	5.959	.006**
		집단×측정시기	3.515	2	1.757	12.274	.000***
		오차	5.154	36	.143		
고립	집단 간	집단	28.017	1	28.017	24.500	.000***
		오차	20.583	18	1.144		
	집단 내	측정시기	6.494	2	3.247	30.929	.000***
		집단×측정시기	9.852	2	4.926	46.925	.000***
		오차	3.779	36	.105		

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



분석결과, 집단별 시점에 따른 자기자비 전체점수의 집단과 측정 시기의 상호작용 효과( $F=34.868, p<.001$ )가 유의한 것으로 나타났다. 자기자비 하위요인의 마음챙김( $F=22.507, p<.001$ ), 과잉동일시( $F=60.281, p<.001$ ), 자기친절( $F=4.934, p<.001$ ), 자기비난( $F=113.734, p<.001$ ), 인간보편성( $F=12.274, p<.001$ ), 고립( $F=46.925, p<.001$ )에서는 집단과 측정 시기 상호작용 효과가 모두 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 자기자비 프로그램 따른 전체 자기자비와 하위요인 점수의 측정 시기에 따른 변화 양상이 실험집단과 통제집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 반복측정 변량분석을 통해서 집단과 측정 시점의 상호작용 효과가 유의한 것은 측정 시점에 따른 점수의 변화 양상에 있어서 집단 간 차이가 있음만 확인할 수 있을 뿐, 집단별로 어떻게 변화했는지에 대한 결과는 알 수 없기에 집단별 측정 시점에 따른 자기자비의 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정 시기별 단순 주효과를 실시하였고, 그 결과를 표 IV-11에 제시하였다.

자기자비 전체점수의 집단별 측정 시기 단순 주효과를 검증한 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의하였고( $F=102.657, p<.001$ ), 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았고( $F=2.062, p>.001$ ), 사전, 사후, 추후 점수가 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나 사후 점수( $F=72.582, p<.001$ )와 추후 점수( $F=83.163, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기자비의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높은 결과를 보였다. 자기자비의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화는 그림 IV-8에 제시하였다.

표 IV-11. 자기자비의 점수에 대한 단순 주효과 검증

	구분	SS	df	MS	F	p
자기자비 전체	측정시기×실험집단	10.004	2	5.002	102.657	.000***
	측정시기×통제집단	.067	2	.033	2.062	.156
	집단구분×사전	.180	1	.180	1.532	.232
	집단구분×사후	9.603	1	9.603	72.582	.000***
	집단구분×추후	12.456	1	12.456	83.163	.000***
마음챙김	측정시기×실험집단	3.267	2	1.633	4.046	.035*
	측정시기×통제집단	2.467	2	1.233	7.029	.006**
	집단구분×사전	.000	1	.000	.000	1.000
	집단구분×사후	2.813	1	2.813	9.529	.006**
	집단구분×추후	12.800	1	12.800	72.282	.000***
과잉 동일시	측정시기×실험집단	15.763	2	7.881	77.911	.000***
	측정시기×통제집단	.004	2	.002	.076	.927
	집단구분×사전	.253	1	.253	1.000	.331
	집단구분×사후	14.873	1	14.878	42.467	.000***
	집단구분×추후	15.753	1	15.753	51.034	.000***
자기친절	측정시기×실험집단	3.267	2	1.633	4.046	.035*
	측정시기×통제집단	.131	2	.065	1.465	.257
	집단구분×사전	.050	1	.050	.068	.797
	집단구분×사후	3.698	1	3.698	9.344	.007**
	집단구분×추후	4.608	1	4.608	14.440	.001**
자기비난	측정시기×실험집단	15.819	2	7.909	157.953	.000***
	측정시기×통제집단	.139	2	.069	2.962	.077
	집단구분×사전	.098	1	.098	.401	.535
	집단구분×사후	15.842	1	15.842	73.875	.000***
	집단구분×추후	13.778	1	13.778	63.202	.000***
인간 보편성	측정시기×실험집단	5.017	2	2.508	14.333	.000***
	측정시기×통제집단	.204	2	.102	.917	.418
	집단구분×사전	1.013	1	1.013	5.855	.026*
	집단구분×사후	6.903	1	6.903	19.246	.000***
	집단구분×추후	13.203	1	13.203	66.361	.000***
고립	측정시기×실험집단	16.017	2	8.008	62.223	.000***
	측정시기×통제집단	.329	2	.165	2.026	.161
	집단구분×사전	.253	1	.253	.483	.496
	집단구분×사후	20.503	1	20.503	60.938	.000***
	집단구분×추후	17.113	1	17.113	34.707	.000***

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

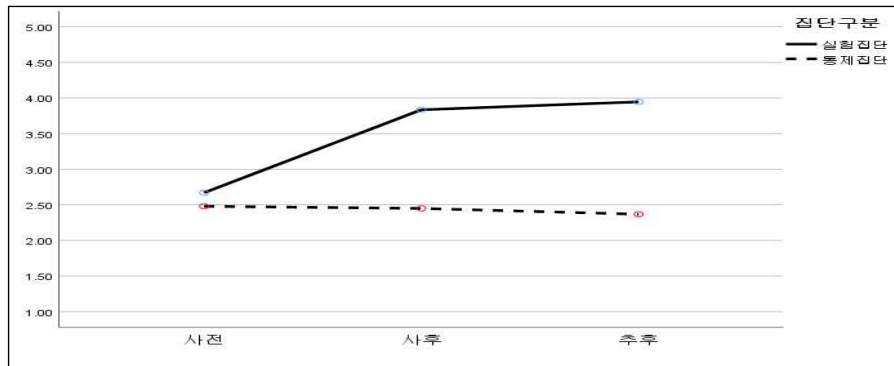


그림 IV-8. 자기자비 전체의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

자기자비의 하위요인별 검증 결과를 살펴보면, 먼저 마음챙김의 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과를 보면, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=4.046, p<.05$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하게 나타났으나( $F=7.029, p<.01$ ) 사전, 사후, 추후 점수가 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=9.529, p<.01$ )와 추후 점수( $F=72.282, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 즉, 마음챙김의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높다고 확인되었다. 마음챙김의 집단별 점수변화를 그림 IV-9에 제시하였다.

자기자비의 하위요인인 과잉동일시의 집단별 측정 시기에 따른 단순 주효과 결과를 살펴보면, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=77.911, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=.076, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과에서 사전 점수는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=42.467, p<.001$ )와 추후 점수( $F=51.034, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 과잉동일시의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높다는 것을 확인하였다. 과잉동일시의 집단별 점수변화는 그림 IV-10에 제시하였다.

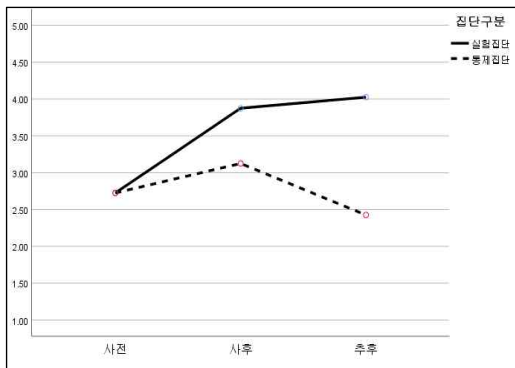


그림 IV-9. 마음챙김의  
집단별 사전-사후-추후의 점수변화

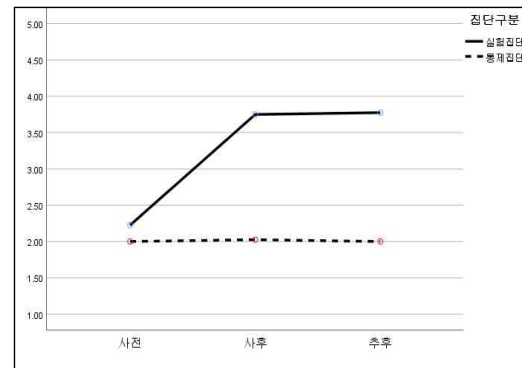


그림 IV-10. 과잉동일시의  
집단별 사전-사후-추후의 점수변화

자기친절의 집단별 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=4.046, p<.001$ ), 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단의 경우는 측정 시기에 따른 점수변화가 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=1.465, p>.001$ ), 사전, 사후, 추후 점수순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과를 검증한 결과, 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었고, 사후 점수( $F=9.344, p<.01$ )와 추후 점수( $F=14.440, p<.01$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 자기친절의 집단별 사전, 사후, 추후 점수변화는 그림 IV-11에 제시하였다.

자기비난의 집단별 측정 시기의 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=157.953, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=2.962, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과의 사전 점수는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=73.875, p<.001$ )와 추후 점수( $F=63.202, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 자기비난의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높게 나타났다. 자기비난의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화는 그림 IV-12에 제시하였다.

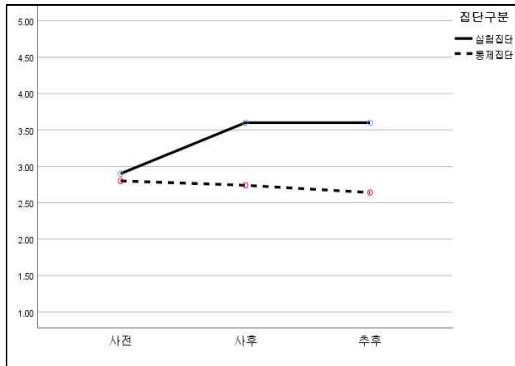


그림 IV-11. 자기친절의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

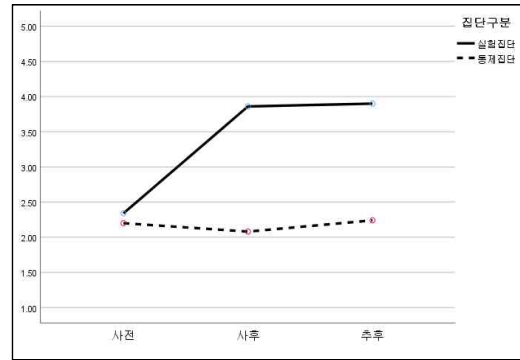


그림 IV-12. 자기비난의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

인간보편성의 집단별 측정 시기의 단순 주효과 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=14.333, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=.917, p>.001$ ) 점수는 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과를 검증한 결과, 사후 점수( $F=19.246, p<.001$ )와 추후 점수( $F=66.361, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 인간보편성의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높은 것으로 나타났고, 집단별 점수변화를 그림 IV-13에 제시하였다.

자기자비의 하위요인인 고립의 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=62.223, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=2.026, p>.001$ ) 사전, 사후, 추후 점수가 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과 사전 점수에서는 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=60.938, p<.001$ )와 추후 점수( $F=34.707, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 고립의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높은 결과를 나타냈다. 고립의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화는 그림 IV-14에 제시하였다.

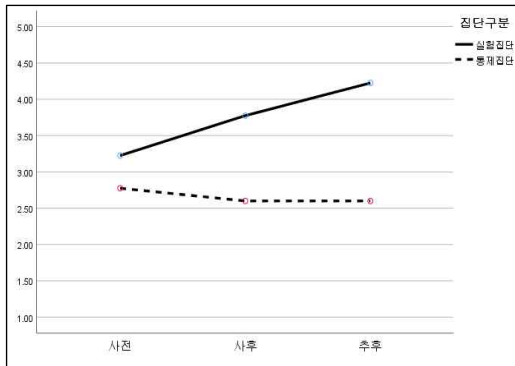


그림 IV-13. 인간보편성의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

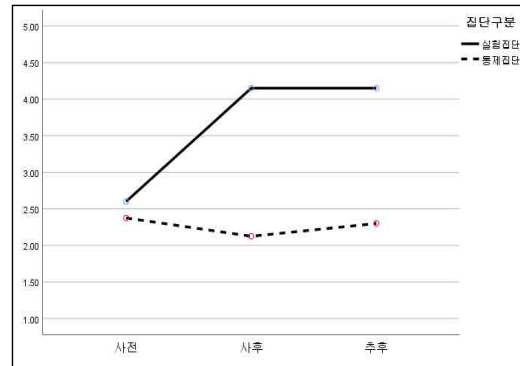


그림 IV-14. 고립의 집단별 사전-사후-추후의 점수변화

#### 라. 대인관계 유능성에 대한 효과

이 연구에서 개발한 자기자비 증진 프로그램의 효과를 검증하기 위해 대인관계 유능성 전체와 하위요인 점수의 평균과 표준편차를 집단(실험, 통제)과 측정시기(사전, 사후, 추후)로 나누어 실시하였으며, 그 결과를 표 IV-12에 제시하였다.

표 IV-12. 대인관계 유능성 점수의 집단 간 측정시기별 평균과 표준편차

측정요인	시기	실험집단(n=10)		통제집단(n=10)	
		M	SD	M	SD
대인관계 유능성 전체	사전	2.45	.41	2.63	.34
	사후	4.05	.55	2.64	.30
	추후	4.10	.52	2.60	.33
관계형성 및 개시	사전	2.11	.59	2.37	.58
	사후	3.85	.68	2.37	.58
	추후	3.88	.72	2.32	.52
권리나 불쾌함에 대한 주장	사전	2.14	.54	2.15	.40
	사후	3.88	.54	2.16	.41
	추후	3.98	.51	2.11	.41
타인에 대한 배려	사전	2.98	.81	3.47	.57
	사후	4.18	.46	3.44	.55
	추후	4.28	.45	3.37	.57
갈등관리	사전	3.20	.43	3.23	.32
	사후	4.30	.63	3.16	.20
	추후	4.33	.60	3.20	.34
적절한 자기개방	사전	1.83	.63	1.93	.78
	사후	4.03	.85	2.06	.62
	추후	4.03	.85	2.00	.70

자기자비 프로그램이 대인관계 유능성에 미치는 효과를 검증하기 위해 자기자비 프로그램에 참여한 실험집단과 참여하지 않은 통제집단의 집단별 시점(사전, 사후, 추후)에 따른 대인관계 유능성의 변화를 실험집단과 통제집단 간 유의한 차이가 있는지 검증하는 반복측정 변량분석을 실시하였다. 먼저 처치 수준 간 변량의 동일성 가정을 만족하는지 구형성 검증을 통해 확인한 결과, 대인관계 유능성 전체점수와 모든 하위요인의 구형성 가정을 만족하는 것으로 나타났다. 대인관계 유능성 반복측정 변량분석 결과는 표 IV-13과 같다.

분석결과, 집단별 시점에 따른 대인관계 유능성의 집단과 측정 시기의 상호작용 효과( $F=54.891, p<.001$ )가 유의한 것으로 나타났다. 대인관계 유능성 하위요인의 관계형성 및 개시( $F=27.016, p<.001$ ), 권리나 불쾌함에 대한 주장( $F=60.167, p<.001$ ), 타인에 대한 배려( $F=16.963, p<.001$ ), 갈등관리( $F=26.630, p<.001$ ), 적절한 자기개방( $F=31.347, p<.001$ )은 집단과 측정 시기의 상호작용 효과가 모두 통계적으로 유의하였다. 이를 통해 자기자비 프로그램에 따른 전체 대인관계 유능성과 하위요인 점수의 측정 시기에 따른 변화 양상이 실험집단과 통제집단 간에 따라 차이가 있음을 확인할 수 있었다.

표 IV-13. 대인관계 유능성의 반복측정 변량분석 결과

구분			SS	df	MS	F	p
대인관계 유능성 전체	집단 간	집단	12.476	1	12.476	33.807	.000***
		오차	6.643	18	.369		
	집단 내	측정시기	8.682	2	4.341	53.520	.000***
		집단×측정시기	8.905	2	4.452	54.891	.000***
		오차	2.920	36	.081		
관계형성 및 개시	집단 간	집단	12.834	1	12.834	16.392	.001***
		오차	14.094	18	.783		
	집단 내	측정시기	9.991	2	4.996	25.475	.000***
		집단×측정시기	10.595	2	5.298	27.016	.000***
		오차	7.059	36	.196		

권리나 불쾌함에 대한 주장	집단 간	집단	21.600	1	21.600	42.915	.000***
		오차	9.060	18	.503		
	집단 내	측정시기	10.637	2	5.319	58.983	.000***
		집단×측정시기	10.851	2	5.426	60.167	.000***
		오차	3.246	36	.090		
타인에 대한 배려	집단 간	집단	2.287	1	2.287	3.620	.073
		오차	11.371	18	.632		
	집단 내	측정시기	4.688	2	2.344	13.639	.000***
		집단×측정시기	5.831	2	2.916	16.963	.000***
		오차	6.188	36	.172		
갈등관리	집단 간	집단	8.313	1	8.313	18.652	.000***
		오차	8.022	18	.446		
	집단 내	측정시기	3.804	2	1.902	22.326	.000***
		집단×측정시기	4.537	2	2.269	26.630	.000***
		오차	3.067	36	.085		
적절한 자기개방	집단 간	집단	25.350	1	25.350	21.092	.000***
		오차	21.633	18	1.202		
	집단 내	측정시기	17.644	2	8.822	37.219	.000***
		집단×측정시기	14.711	2	7.356	31.347	.000***
		오차	8.533	36	.237		

\*\*\* $p < .001$

표 IV-13과 같이 반복측정 변량분석을 통해서 집단과 측정 시점의 상호작용 효과가 유의한 것은 측정 시점에 따른 점수의 변화 양상에 있어서 집단 간 차이가 있음만 확인할 수 있을 뿐, 집단별로 어떻게 변화했는지에 대한 결과는 알 수 없으므로 집단별 측정 시점에 따른 대인관계 유능성의 변화를 더 구체적으로 살펴보기 위하여 집단별, 측정 시기별 단순 주효과 분석을 하였고, 그 결과를 표 IV-14에 제시하였다.



표 IV-14. 대인관계 유능성 점수에 대한 단순 주효과 검증

		구분	SS	df	MS	F	p
대인관계 유능성 전체		측정시기×실험집단	17.579	2	8.789	54.824	.000***
		측정시기×통제집단	.008	2	.004	2.201	.140
		집단구분×사전	.155	1	1.055	.318	.055
		집단구분×사후	9.930	1	9.930	53.104	.000***
		집단구분×추후	11.295	1	11.295	57.335	.000***
관계형성 및 개시		측정시기×실험집단	20.570	2	10.285	26.554	.000***
		측정시기×통제집단	.017	2	.008	1.714	.208
		집단구분×사전	.345	1	.345	1.000	.331
		집단구분×사후	10.878	1	10.878	27.031	.000***
		집단구분×추후	12.207	1	12.207	28.507	.000***
권리나 불쾌함에 대한 주장		측정시기×실험집단	21.479	2	10.739	60.384	.000***
		측정시기×통제집단	.010	2	.005	1.909	.177
		집단구분×사전	.000	1	.000	.000	1.000
		집단구분×사후	14.940	1	14.940	63.811	.000***
		집단구분×추후	17.511	1	17.511	80.233	.000***
타인에 대한 배려		측정시기×실험집단	10.467	2	5.233	15.569	.000***
		측정시기×통제집단	0.53	2	.027	3.475	.053
		집단구분×사전	1.180	1	1.180	2.381	.140
		집단구분×사후	2.759	1	2.759	10.535	.004**
		집단구분×추후	4.180	1	4.180	19.160	.000***
갈등관리		측정시기×실험집단	8.319	2	4.159	26.988	.000***
		측정시기×통제집단	.022	2	0.11	.684	.517
		집단구분×사전	.006	1	.006	.038	.847
		집단구분×사후	6.422	1	6.422	28.582	.000***
		집단구분×추후	6.422	1	6.422	26.075	.000***
적절한 자기개방		측정시기×실험집단	32.267	2	16.133	36.846	.000***
		측정시기×통제집단	.089	2	.044	1.227	.316
		집단구분×사전	.050	1	.050	.099	.757
		집단구분×사후	19.339	1	19.339	34.618	.000***
		집단구분×추후	20.672	1	20.672	33.861	.000***

\*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 IV-14에서 알 수 있듯이 대인관계 유능성 전체점수에서 집단별 측정 시기의 단순 주효과를 검증한 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났다( $F=54.824, p<.001$ ). 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다( $F=2.201, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 실험집단과 통제집단 간에 사전 점수에서 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=53.104, p<.001$ )와 추후 점수( $F=57.335, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 대인관계 유능성의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높게 나타났다. 결과에 따른 점수변화를 그림 IV-15에 제시하였다.

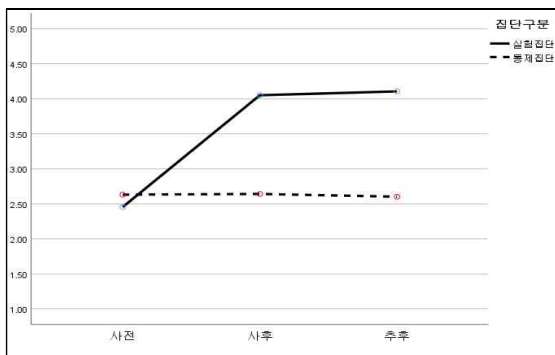


그림 IV-15. 대인관계 유능성 전체의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

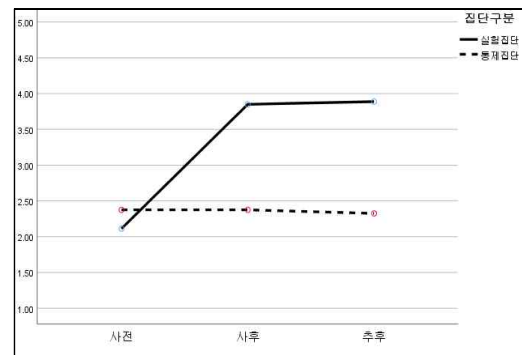


그림 IV-16. 관계형성 및 개시의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

대인관계 유능성의 하위요인별 검증 결과, 관계형성 및 개시의 집단별 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=26.554, p<.001$ ), 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단의 경우는 측정 시기에 따른 점수변화가 통계적으로 유의하지 않았고( $F=1.714, p>.001$ ), 사전, 사후, 추후 점수순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과를 검증한 결과, 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었으며 사후 점수( $F=27.031, p<.001$ )와 추후 점수( $F=28.507, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 관계형성 및 개시의 사후 점수와 추후 점수 모두 통제집단보다 실험집단의 점수가 높게 나타났다. 이에 따른 점수변화를 그림 IV-16에 제시하였다.

권리나 불패함에 대한 주장의 집단별 측정 시기의 단순 주효과의 검증 결과는 실험집단인 경우, 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며 ( $F=60.384, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았다 ( $F=1.909, p>.001$ ). 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서 실험 집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었고 사후 점수( $F=63.811, p<.001$ )와 추후 점수( $F=80.233, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 권리나 불패함에 대한 주장의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높았으며 권리나 불패함에 대한 주장의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화를 그림 IV-17에 제시하였다.

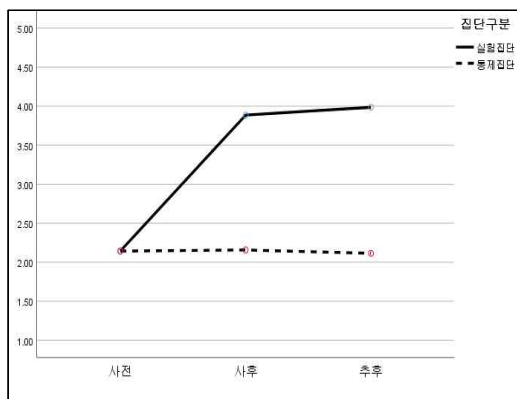


그림 IV-17. 권리나 불패함에 대한 주장의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

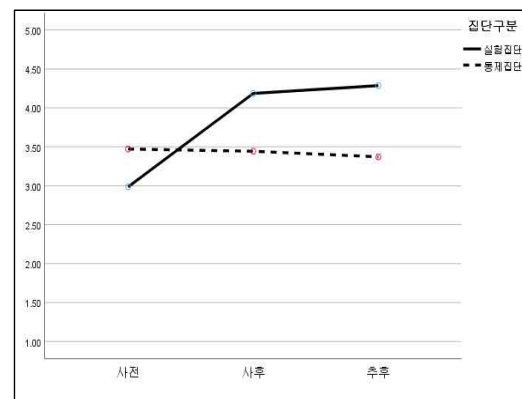


그림 IV-18. 타인에 대한 배려의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

타인에 대한 배려의 집단별 측정 시기 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=15.569, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=3.475, p>.001$ ) 사전, 사후, 추후 점수순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=10.535, p<.01$ )와 추후 점수( $F=19.160, p<.001$ )에서 통계

적으로 유의한 차이가 있었다. 타인에 대한 배려의 하위요인 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높게 나타났다. 타인에 대한 배려의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화를 그림 IV-18에 제시하였다.

갈등관리의 집단별 측정 시기 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=26.988, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의하게 상승하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았으며( $F=.684, p>.001$ ) 사전, 사후, 추후 점수순으로 통계적으로 유의하게 낮아졌다. 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과는 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=28.582, p<.001$ )와 추후 점수( $F=26.075, p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 갈등관리의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높은 것으로 나타났다. 갈등관리의 집단별 사전, 사후, 추후의 점수변화를 그림 IV-19에 제시하였다.

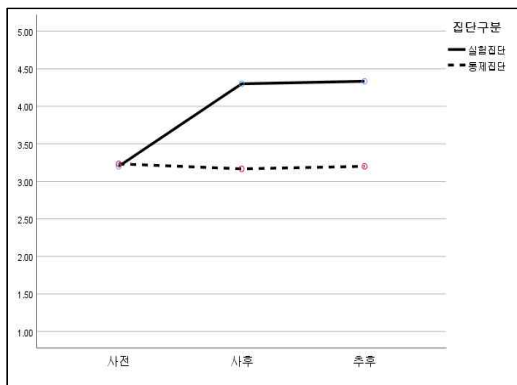


그림 IV-19. 갈등관리의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

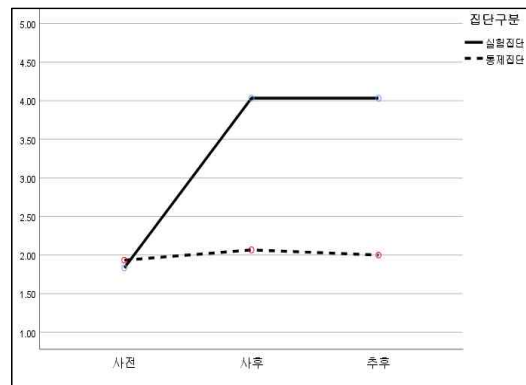


그림 IV-20. 적절한 자기개방의 집단별 사전-사후-추후의 집단변화

대인관계 유능성의 마지막 하위요인인 적절한 자기개방의 집단별 측정 시기 단순 주효과의 검증 결과, 실험집단은 측정 시기에 따른 점수변화가 유의한 것으로 나타났으며( $F=36.846, p<.001$ ) 사전, 사후, 추후 검사 순으로 통계적으로 유의

하였다. 통제집단은 측정 시기에 따른 점수변화는 통계적으로 유의하지 않았고 ( $F=1.227$ ,  $p>.001$ ), 측정 시기별 집단의 단순 주효과 결과, 사전 점수에서 실험집단과 통제집단 간에 통계적으로 유의한 차이가 없었으나, 사후 점수( $F=34.618$ ,  $p<.001$ )와 추후 점수( $F=33.861$ ,  $p<.001$ )에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 적절한 자기개방의 사후 점수와 추후 점수는 통제집단보다 실험집단의 점수가 높게 나타난 점수변화 결과를 그림 IV-20에 제시하였다.

#### 마. 프로그램 만족도 결과

이 프로그램의 만족도에 대한 구체적인 정보를 얻기 위해 자기자비 프로그램을 마친 후 프로그램 활동에 대한 전반적인 만족도 검사를 실시하였다. 또한, 프로그램의 효과 및 만족도에 대한 의견을 수렴함으로써 향후 발전을 위한 자료로 활용하고자 하였다.

프로그램에 대한 효과 및 만족도 평가 항목은 내현적 자기에 성향을 이해하는데 도움이 되었는지와 자기자비 증진에 적합한 내용인지 질문은 참여자 모두가 '매우 만족'에 응답함으로써 평균 5점으로 나타났으며, 내현적 자기에와 자기자비 이해에 높은 만족도를 보여주었다. 또한, 자기자비와 대인관계 유능성 향상에 도움 정도를 묻는 항목에 '만족'과 '매우 만족'에 응답함으로써 자기자비와 대인관계 유능성이 향상되었음을 확인할 수 있다. 다음 항목으로 프로그램이 전반적으로 유익했는지 묻는 항목에 평균 4.8점, 친구들에게도 이 프로그램을 권하고 싶은지 묻는 항목에서는 평균 4.7점으로 답하였으며 후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶은지 항목에는 평균 4.6점으로 높은 만족도를 보여주었다. 이는 참가자 스스로 내현적 자기를 완화하여 대인관계 유능성을 향상하는데 이 프로그램이 많은 도움을 주었음을 시사하고 있다. 프로그램 효과에 대한 만족도는 표 IV-15와 같다.

표 IV-15. 프로그램 효과 및 만족도

항 목	만족도(인원 %)					평균	
	①	②	③	④	⑤	계(%)	(M=5)
이 프로그램은 자기자비 증진에 도움이 되었다				2(20)	8(80)	10(100)	4.8
내현적 자기애 성향을 이해하는 데 도움이 되었다.					10(100)	10(100)	5
자기자비 증진에 적합한 내용이었다.					10(100)	10(100)	5
대인관계 유능성 향상에 도움이 되었다.				1(10)	9(90)	10(100)	4.9
이 프로그램은 유익했다.				2(20)	8(80)	10(100)	4.8
이 프로그램을 친구들에게도 권하고 싶다				3(30)	7(70)	10(100)	4.7
후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.				4(40)	6(60)	10(100)	4.6

### 3. 내용 분석 결과

이 연구의 연구문제 3은 내현적 자기애 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램에 참여한 경험은 어떠한가? 이다. 프로그램의 실시에 따른 평가는 양적 분석결과만으로도 개인의 내적 변화를 평가하는 데 한계가 있다. 따라서 프로그램의 효과를 검증하기 위해 자기자비 프로그램에 참여한 내현적 자기애 성향 대학생들의 활동 경험을 분석한 결과, 3개의 범주와 8개의 하위범주, 중심 의미가 표 IV-16과 같이 도출되었다.

표 IV-16. 자기자비 프로그램 활동경험

범주	하위범주	중심 의미
자기 발견과 확장	친절에 대한 알아차림	나에 대한 미안함. 친절하지 못한 자신, 자신이 원하는 모습, 예민함
	자신의 이해와 타인수용	자기와 타인의 성격 수용, 자기 이해, 자신에게 엄격함, 특성이해
	감정조절의 깨달음	감정표현에 솔직해짐, 마음챙김으로 감정조절, 표현함의 중요성
자신감 회복으로 변화기대	칭찬의 힘	참여자 간 친밀감, 응원, 편해짐. 칭찬샤워 활동, 인식의 전환, 자신감
	호흡명상을 통한 성찰의 기회	편안함과 차분함, 집중할 기회, 마음챙김, 생각과 감각 알아차림
	반성적 사고로 긍정적 변화	관찰자의 관점, 다름을 이해, 재명명 긍정적 시각, 변화와 기대,
자애명상으로 심리적 편안함	자비로운 태도	자비로운 태도 방법 인식, 체험함, 차별해지는 효과, 자애문구, 자애명상, 따뜻해지는 경험
	일상생활에 적용	일상 속에서 직접 연습, 변화하는 모습, 주기적인 성찰, 자기친절 편지 쓰기 실천

가. 자기 발견과 확장

참여자들은 회기마다 강의와 실습, 훈련과 연습, 경험 나누기 활동을 통해 자신에게 친절하지 못한 자기를 알아차리고, 있는 그대로의 자신과 타인을 수용하며 감정조절과 표현의 중요성을 깨닫게 되었다는 변화로 보아 이를 ‘자기 발견과 확장’으로 범주화하였다.

## 1) 친절에 대한 알아차림

자기자비의 하위요인인 자기친절은 내현적 자기에 특성으로 보이는 자기비난과 대비되는 개념으로 특히, 내현적 자기에 성향이 높은 이들에게 많은 변화를 줄 수 있는 요인이다. 참여자들이 처음에는 자기에게 친절을 베푸는 일이 무엇인지 이해하지 못하고 멍하니 있는 것을 관찰할 수 있었다. 이에 다른 사람에게 친절을 베푸는 것을 자신에게 해보라고 하니 이해하며 활동하는 모습을 보였고, 지금까지 자기에게 친절하게 하는 것을 전혀 생각해보지 못한 일이라며 새로운 경험을 통해 자기친절의 중요성을 깨닫게 되었다고 하였다. 구체적인 참여자의 소감은 다음과 같다.

내 생각이 변화되었다. 이전까지는 일기를 쓸 때, 상황에 대해 자책하는 일이 대부분이었는데 이제는 자기친절로 편지를 쓴다는 게 너무 신기했다. 옛날 일기장과 지금의 일기 내용이 달라진 게 신기하다. 앞으로도 지치지 않고 쓸 수 있기를 바란다.  
(참여자 6)

나를 알게 되는 기회가 된 것 같다. 내가 나에게 자비롭지 못하고 친절하지 못했던 사람이라는 것을 느꼈다. 프로그램을 통해 감정을 공유하면서 나에게 따뜻해지는 좋은 기회였다.  
(참여자 9)

그동안 가장 중요하게 여겨야 할 존재인 나에게 친절하게 대하지 못한 나 자신에게 미안했다. 하지만 프로그램을 통해서 알게 되었고 나를 위해 가장 친절하게 대할 수 있는 사람이 될 것 같다. (참여자 3)



내가 내현적 자기애가 높은 사람이라는 것을 깨달았고 자신이 원하는 모습이 무엇인지 알아차리게 되었다. 또 자기친절로 나에게나 다른 사람에게 표현할 방법을 배우게 되어서 앞으로 일상에서 실천할 의지가 생겼다. (참여자 5)

## 2) 자신의 이해와 타인수용

자신의 내현적 자기애 특성을 이해하고 타인을 수용하는 태도를 기르코자 프로그램을 구성한 결과, 참여자들은 이전에는 대인관계에서 항상 어려움이 발생할 때 회피하고 고립하면서 타인을 탓하고 자신을 비난하는 태도를 보였다. 하지만 회기가 거듭될수록 자신의 부적응적인 태도를 이해하며 자신과 타인의 차이를 이해하고 수용하는 태도가 나타났다. 이에 대한 참여자의 소감은 다음과 같이 제시하였다.

내가 대인관계를 잘하지 못하고 있다는 생각은 자주 했지만, 그것은 서로 안 맞아서 그렇다고 생각했었다. 그러나 프로그램에 참여하면서 내 생각이 전부 맞는 것은 아니라고 생각이 들었다. 조금은 다를 수 있다고 인정하고 다른 사람과 차이를 수용하는 시간이었다. (참여자 10)

자신에게서 벗어나서 스트레스를 주는 상황을 판단하는 것이 굉장히 큰 도움이 되었다. 내 관점에서 생각하면, 계속 고민하고 걱정하고 나아가 자신을 비난하기까지 이르게 하였는데 타인이라 생각하니 그 정도 문제들은 아니었고, 이해해 줄 수 있는 수위였다. 타인에게 관대할 수 있으면서 왜 나에게만 엄격했을까 반성하게 된다. (참여자 7)

자신에게 친절하게 대하고 위로하는 것이 생각처럼 쉽지 않았다. 자신의 감정에 솔직한 줄 알았지만 사실 그렇지 못하고 있다는 생각이 들었다. 자신에게 위로의 말을 건네는 것이 어려웠지만 노력하고 적용하려고 한다. (참여자 9)

### 3) 감정조절의 깨달음

감정조절의 깨달음은 자신의 태도와 생각에 대한 순환적인 패턴을 인식하게 함으로써 지혜롭게 문제를 대처하는 주변인을 떠올리며 자신의 행동을 되돌아볼 기회를 제공하였다. 이로 인해 참여자들은 가족과의 갈등에서 이해하지 못했던 부분들을 발견하게 되었고 감정을 조절하지 못한 상황을 떠올리며 감정조절과 표현의 중요성을 깨달을 수 있었다는 소감을 밝혔다.

불쾌하거나 스트레스 상황이 생길 때 나는 어떠했는지 다시 한번 생각해보면서 회피하거나 혹은 바로 생각 없이 말을 하는 자신을 알아차릴 수 있었다. 마음챙김을 배워 일상에서도 적용하니 나의 감정을 조금은 조절할 수 있었다. (참여자 4)

부당한 상황에서 내가 느끼는 감정이나 생각들은 쉽게 얘기하지 못하고 감추거나 억누르는 경우가 종종 있었는데 나의 감정을 솔직하게 표현하는 것도 중요하다는 것을 알게 되었고 일상 생활에서 이를 실천하는 것이 더 중요하다고 느꼈다. (참여자 1)

그동안 나의 감정, 감각, 생각을 알아차리지 못했으며, 잘 표현도 못 했는데 프로그램 참여하면서 스스로 감정을 다스리고 표현하는 것의 중요성을 느끼고 서로의 생각과 느낌을 공유하고 감정표현에 솔직해지는 좋은 기회가 되었다. (참여자 5)

## 나. 자신감 회복으로 변화기대

자기자비 프로그램 개발 효과를 검증하기 위해 참여자들은 칭찬샤워 활동과 자기친절, 자애문구 명상을 통해 칭찬의 힘을 직접 체험하고 호흡명상과 마음챙김으로 성찰의 기회를 얻었다. 반성적 사고를 통해 긍정적 변화가 나타난 것으로 보아 이를 ‘자신감 회복으로 변화기대’로 범주화하였다.

### 1) 칭찬의 힘

칭찬은 고래도 춤추게 한다는 말을 직접 경험하게 한 활동으로 칭찬샤워와 자기친절 활동을 통해 참여자의 변화를 관찰할 수 있었다. 특히, 내현적 자기에 특성으로 인해 인정욕구가 많은 이들에게 칭찬은 자신감을 회복하는 계기가 되었다. 자세한 참여자의 소감은 다음과 같이 제시하였다.

친절샤워 활동을 통해서 프로그램이 인상적이었습니다. 최근에 힘들었던 상황이나 취업 준비를 하느라 다른 사람을 대하거나 만나는 시간이 많이 줄어들어 한편으로는 우울하거나 자신감이 다소 떨어진 상황에 있었는데 이 프로그램을 통해서 그렇게 보이지는 않는다는 것을 알게 되었습니다. 또한, 자신감을 얻은 기회였습니다. (참여자 1)

스스로 생각했던 나의 약점이 남들 눈에는 크게 보이지 않는 듯했다. 그리고 칭찬을 많이 받아서 쑥스러웠는데 끝나고 나니 자주 생각이 나서 응원이 된 느낌과 다른 참여자들이랑 가까워진 느낌이었고 마음이 편해지고 자신감도 생긴 것 같아 좋았다. (참여자 4)

다른 사람을 칭찬하는 게 오랜만이라 그런지 어색하고 힘들었지만, 보이는 그대로를 볼 기회였다. 또 다른 사람이 나를 어떻게 보는지, 어떻게 보이는지 알 수 있어서 색달랐다. 누군가에게 ‘대단하다’, ‘멋있다’라는 말을 들으니 기분도 좋아졌고 자신감이 올라갔으며 말을 하지 않아도 사람의 성향이나 특성을 알 수 있다는 점이 신기했다. 새로운 활동들로 조금은 자신감을 얻을 수 있는 시간이 된 것 같아 뿌듯했으며 다른 사람에게도 칭찬의 말을 자주 해주면 좋을 것 같았다. (참여자 6)

## 2) 호흡명상을 통한 성찰의 기회

명상은 호흡명상과 마음챙김 명상을 주로 하였다. 대학생들에게 전문적으로 오랜 시간 동안 하는 데는 무리가 있어 보여 간단하면서 짧은 시간으로 이루어졌다. 명상은 감정을 가라앉히고, 차분해지면서 동시에 자신을 알아차릴 기회가 되고 자신을 성찰할 수 있었다. 명상하는 동안 좀 더하기를 원하는 참여자도 있어서 조금씩 시간을 늘려나가며 활동하였는데 이 시간이 자신을 좀 더 이해하는데 도움이 되었다. 참여자의 소감을 다음과 같이 제시하였다.

어휘와 관련한 단어에 약한 나 자신을 되돌아보면서 감정적인 표현을 잘 안 하는 나를 알게 되었고 경청을 잘하지 않고 잡념이 많은 저를 알게 되었다. 타인의 입장을 공감 해주는데 ‘꽤나 약하구나’라는 것을 호흡명상을 통해 성찰할 수 있어서 너무 좋았다. (참여자 10)

마음챙김 실습 활동이 도움이 되었다. 호흡명상과 자애명상을 통해 차분한 분위기에서 나에게 집중하며 친구들 관계에서 친한 친구에게는 그 사람의 처지를 생각해보고 대화를 해보면서 이해하려고 노력을 많이 하지만 그렇지 않은 사람들과의 관계에서 갈등이나 어려움이 생길 때 스트레스를 받는다는 것을 깨닫게 되었다. (참여자5)

내현적 · 외현적 자기애의 개념과 자기자비의 관계에 대해 알게 되었다. 성격적 문제라 할 수 있는 내현적 자기애를 호흡명상 훈련으로 개선해나간다는 점이 흥미롭게 느껴지고 계속 연습한다면, 나도 달라질 수 있을 것 같다. (참여자 7)

### 3) 반성적 사고로 긍정적 변화

참여자의 행동과 생각, 태도는 긍정적인 측면보다 부정적인 측면이 더 많아 보였다. 이에 자신이 일상에서 어떤 생활을 하고 있으며 스트레스 상황에서 어떤 태도를 보이는지 떠올리면서 재해석과 변화를 관찰하였다. 서로 다양한 경험을 나누면서 사고의 전환을 가져왔고 긍정적으로 변화하는 모습을 관찰할 수 있었다.

평상시 내가 가지고 있던 성격이나 특성, 생각들에 대해 다시 한번 생각해보고 다른 참여자의 의견을 들어보면서 새로운 상황에서 다른 생각이나 특성이 다를 수 있음을 느꼈다. (참여자 1)

내 관점에서 생각할 때는 계속 고민하고 걱정하고 나아가 자신을 비난하기까지 이르게 하였는데 타인이라 생각하니 그 정도 문제들은 아니었고, 이해해 줄 수 있는 수위였다. 타인에게 관대할 수 있으면서 왜 나에게만 그러지 못했을까 생각됐다. 마음을 긍정적으로 보는 것은 나를 긍정적으로 보는 시작이 되어 주는 것 같다. (참여자 7)

친구와 갈등이 생기거나 아르바이트를 할 때 불편한 상황이 생기면 혼자 힘들어했는데, 지지자가 응원을 해주는 생각만으로도 기분이 좋아지며 힘이 났다. 지금부터라도 더 열심히 살아보자는 굳은 의지를 갖게 되었으며 항상 나를 지지해주고 응원해주는 사람이 있다는 믿음으로 더 긍정적이고 열심히 살아야겠다. (참여자 8)

## 다. 자애명상으로 심리적 편안함

자기자비 프로그램 개발의 방향과 목적은 대인관계 유능성 향상을 위한 것이며 심리적 편안함을 가질 수 있다는 것이다. 자애명상, 자기자비, 타인자비, 자애 문구 명상 등의 활동을 통해 자비로운 태도로 자신과 타인을 바라보았고 이를 반복적으로 연습하면서 일상생활에서 적용할 수 있었다는 변화로 보아 이를 ‘자애명상으로 심리적 편안함’으로 범주화하였다.

### 1) 자비로운 태도

자기자비의 기본자세는 자비로운 태도이다. 이는 나를 포함한 타인에게도 적용되며 자신에게 따뜻한 마음을 전달하고 편안해졌을 때, 비로소 타인에게도 그 마음을 베풀 수 있다. 특히 이들의 특성을 고려한다면, 항상 모든 상황이나 실패는 자신 탓을 하는 성향으로 내면의 갈등이 심하다. 이에 자신에게 자비로운 태도는 변화의 시작을 가져왔으며 참여자의 심리적 편안함을 줄 수 있었다. 참여자의 자세한 소감을 아래와 같이 제시하였다.

자기 자신에게 자비로운 말을 적는데 한 줄을 쓰는데도 힘든데, 자신이 아닌 타인을 대상으로 하자 위로와 공감, 개선에 대해 조언을 할 수 있게 되었다는 게 충격적이었다. 당혹스럽거나 감정이 격해지는 상황에서 멈춰서 진정하기가 쉽지 않은데 이때 특정한 문구를 되뇌는 방법이 굉장히 흥미로웠다. 분노한 상황에서 벗어나면서도 이 문구를 정할 때 했던 생각과 마음가짐이 떠올라 의식적으로 차별해질 수 있을 것 같다. (참여자 7)

나를 알게 되었고 내가 나에게 자비롭지 못하고 친절하지 못했던 사람이라는 것을 느꼈다. 프로그램을 통해 감정을 공유하면서 나에게 따뜻해지는 좋은 기회였고 자애 명상을 하면서 나를 더 사랑하고 생각하는 마음을 키울 수 있는 시간이었다. 나에게 쓰는 편지로 따뜻한 마음을 스스로 전달할 수 있었다. (참여자 8)

내현적 자기애를 이해하게 되었으며 변화시킬 수 있을 거라는 기대가 생겼다. 자애 명상과 호흡명상 훈련으로 내현적 자기애를 개선할 수 있다는 점이 흥미롭게 느껴졌으며 자신을 돌아볼 수 있는 시간을 가질 수 있어서 좋았다. (참여자 1)

## 2) 일상생활에 적용

프로그램의 목적은 일상생활에서 긍정적인 대인관계를 형성하고 유지하기 위함이다. 이를 위해 프로그램에서 항상 과제를 제시하고 경험 나누기를 통해 실천하는지 확인하고 어려운 점을 나누면서 변화를 관찰하였다. 프로그램의 과정을 거치면서 인식의 변화를 보였으며 일상생활에서 일기를 쓰면서 적용하고 짧은 호흡명상을 하고 있다고 밝혔다. 참여자의 소감을 다음과 같이 제시하였다.

이전까지는 내가 어떤 상황에서 스트레스를 받는지 어떻게 대처하는지 몰랐었는데 이 프로그램을 통해 나에게 대해 이해하게 되었다. 그러므로 부정적인 나의 태도를 알아차리고 일상에서도 적용할 수 있을 것 같고 어려운 일이 아니었다. (참여자 10)

마냥 내가 내현적 자기애가 높다고만 생각하고 나를 바꿀 생각과 의지가 없었는데 프로그램에 참여하면서 이렇게 많은 방법을 알게 되었고 일상생활에서도 적용하고 실천을 하니 조금씩 천천히 변화하고 있는 나의 모습에 보람을 느꼈다. (참여자 6)

무심코 지나갈 수 있는 상황이 나에게서는 스트레스를 유발하는 요인이었다는 점을 알았고 성찰을 주기적으로 하는 기회가 되었고 명상을 할 때 자애 문구로 한다면 나 자신을 더 사랑하고 먼저 소중히 대할 수 있을 것 같다. (참여자 2)

나에게 자기친절의 편지쓰기를 해보니 마음이 편안해지고 좋아지는 느낌을 받았으며 새로운 방법을 알았고 나중에 또 따로 써보고 싶을 정도로 도움이 되는 시간이었으며 평상시에도 계속 한다면 정말 도움이 될 것 같다. (참여자 5)

## 라. 프로그램 과정 분석

### 1) 내현적 자기애의 과정 분석

자기자비 프로그램에 참여한 대학생들은 프로그램의 초기, 중기, 말기에 따라 내현적 자기애의 변화가 있었다. 참여자들은 프로그램의 초기에 ‘남의 눈치를 많이 본다.’라고 하였고 ‘외부환경이나 낯선 것에 예민함과 두려움이 있다.’, ‘자신의 기분과 감정이 우선시가 아니라 타인의 감정을 먼저 살핀다.’라고 진술하였다. 그러나 프로그램의 중기에는 ‘다른 사람보다 자신이 더 중요하다.’, ‘누구나 두려움은 있지만 극복할 방법은 있을 것이다.’와 같은 변화를 나타냈으며, 프로그램의 말기에는 남의 눈치 그만 보고 신중하게 생각해서 말하겠다고 하였고, 두려움에 대한 도전 의지를 보였으며 ‘부정적인 자신의 태도를 바꿀 수 있을 것 같다.’ 등의 변화를 진술하였다. 참여자들의 내현적 자기애 변화에 대한 과정 분석을 표 IV-17과 같이 제시하였다.

표 IV-17. 내현적 자기애의 과정 분석

초기	중기	말기
· 다른 사람의 눈치를 많이 보면서 나에게 부탁을 하면 거절을 못 한다. (참여자 3)	· 다른 사람을 생각하고 신경 쓰는 만큼 나를 더 신경 쓰고 사랑하는 게 중요할 것 같다.	· 남 눈치 그만 보고 내 마음을 표현할 수 있을 것 같다. 신중하게 생각을 하여 자기한테 짓대 있는 모습이 될 것 같다.



<ul style="list-style-type: none"> <li>· 일상적인 사이클에서 벗어나거나 외부환경의 변화에 예민하고 두렵다. (참여자 4)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사람들은 누구나 낮섭에 대한 두려움을 가지고 살아가는 것 같다. 알지 못한다는 건 무섭지만 그걸 극복할 방법은 있다고 생각한다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 두려워하던 일을 가볍게 도전해 볼 수 있을 것 같은 느낌이 들었다.</li> </ul>
--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> <li>· 친구에게 부탁을 받을 때 불편한 요구에도 거절하지 못하고 들어줘서 내가 피해를 자주 보게 된다. (참여자 7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 마음속을 드러내지 않고 꼭 참는 그런 경향이 있었는데 그게 아닌 것 같다. 상황에 따라서 아니라고 할 수도 있을 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 다양한 방법으로 긍정적으로 풀어나갈 수 있을 것 같다. 부정적인 나의 태도를 바꿀 수 있을 것 같다.</li> </ul>
---	--	--

## 2) 자기자비의 과정 분석

자기자비 프로그램에 참여한 대학생은 프로그램의 초기와 중기, 말기에 따라 자기자비의 수준에 변화를 보였다. 참여자들의 자기자비 변화에 대한 과정 분석을 표 IV-18에 제시하였다.

표 IV-18. 자기자비의 과정 분석

초기	중기	말기
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사장님께 이해가 되지 않는 꾸중을 들으면 말을 하지 않는다. 그리고 나의 태도를 탓한다. (참여자 2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나를 비난했던 자신을 알았고 자기친절이 필요한 것 같다. 앞으로 알아차리고 줄어나갈 수 있을 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 프로그램을 통해서 자기비난이 아니라 나를 위해 친절하게 자신에게 대할 수 있는 사람이 될 것 같다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 내가 안 좋은 상황이 되면 자존감이 낮아지고 자신에 대해 부정적인 생각을 하게 된다. (참여자 10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그동안 스스로 마음 챙김 방법을 훈련하면서 자신을 지킬 방법을 터득하고 더욱 성장할 수 있을 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 나에게 따뜻해지고 조금 더 친절해졌다. 남들보다는 나를 우선시하도록 노력하게 되었다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 스트레스를 받으면 폭식을 한다. 배가 부르는데도 무언가 계속 음식을 먹는 경향이 있다. (참여자 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 그동안 가장 중요하게 여겨야 할 존재인 나에게 친절하지 않게 대한 거 같아서 미안하다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 많이 힘들었구나! 괜찮아 넌 할 수 있어 자신감을 가지고 하다 보면 잘 될 거라 생각한다.</li> </ul>

표 IV-18에서 알 수 있듯이 참여자들은 프로그램의 초기에 자신의 태도에 대해 부정적인 태도와 자신 탓을 하며, 폭식으로 건강을 해치는 행동 등의 진술을 하였지만, 프로그램 중기에서는 다른 참여자의 사례를 통해 인간 경험의 일부로 받아들이는 모습을 보였다. 마음챙김과 자기친절 훈련을 통해서 자신에게 미안하다고 하며 중요한 사람이 본인임을 알아차리고 자각할 수 있었다. 프로그램 말기에서 참여자들은 자신을 보듬는 태도를 보였으며 자신을 비난하지 않고 친절한 태도로 대할 수 있다고 하면서 자신에게 용기의 말을 건네는 등의 태도 변화를 보였다.

### 3) 대인관계 유능성의 과정 분석

자기자비 프로그램에 참여한 대학생들은 프로그램의 초기, 중기, 말기에 따라 대인관계 유능성의 변화가 있었다. 참여자들의 대인관계 유능성 변화에 대한 과정 분석은 표 IV-19와 같다.

표 IV-19. 대인관계 유능성의 과정 분석

초기	중기	말기
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 상대방이 내 얘기는 잘 들으려 하지 않고 일방적으로 자기주장을 밀어붙이는 유형의 사람에게서 스트레스를 받는다. (참여자 8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 어떤 것을 좋아하고 싫어하는지 무엇을 잘하는지 아는 사람이 스트레스를 받는 상황에서도 제대로 대처할 수 있는 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 프로그램을 통해 나에게 대해 이해를 하게 되었고 부정적인 나의 태도를 바꿀 수 있을 것 같다. 어려운 일이 아니었다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 낯선 사람들과 활동을 할 때, 많이 어색해서 그 자리를 피하고 싶고 힘들다. (참여자 3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 사람들도 처음에는 어려워하는 부분이 있다는 것을 알게 되어 조금 안심이 된다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 용기를 가지고 도전할 수 있는 마음이 생겼다. 나와 비슷한 생각을 하고 있거나 공감 능력이 좋은 사람들과 대화를 나누면 좋을 것 같다.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 상황에서는 잠을 계속 자고 집에서 나가지 않는다. 아무것도 하지 않고 주변 사람들과 연락을 끊는다. (참여자 5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신 있고 뚜렷한 의견이나 생각들을 표현한다면 주변 사람들이 인정해줄 것 같다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스를 받을 때 회피보다는 친구를 만나서 이야기하면 이해하고 공감해 줄 것 같다. 좋은 에너지를 얻을 수 있을 것 같다.</li> </ul>

표 IV-19와 같이 참여자들은 프로그램의 초기에는 다른 사람이 강한 주장에 스트레스를 받고 있다고 하였으며, 낯선 사람들과 어색한 만남의 자리가 너무 힘들고 어려워 회피하는 행동을 한다고 하였고, 스트레스를 받으면 집에서 나가지 않고 단절하는 대인관계의 어려움을 진술하였다. 그러나 프로그램의 중기에는 자기를 이해해야 대인관계나 스트레스 상황을 대처할 수 있다고 하였고, 다른 사람들도 두려움이 어느 정도는 있다는 것을 이해하게 되었다고 하였다. 프로그램의 말기에는 자신에 대한 이해와 더불어 부정적인 태도를 바꿀 수 있을 것 같다는 자신감을 보여줬으며 대인관계에서 단절하며 회피하던 행동에서 친구를 만나 대화로 해결해 보겠다는 긍정적인 행동의 변화를 진술하였다.

## V. 논의 및 결론

### 1. 논의

#### 가. 프로그램 개발에 대한 논의

내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램에 대한 개발절차 및 내용과 관련한 논의는 다음과 같다.

이 연구의 프로그램 개발절차는 김창대 외(2011)의 4단계 프로그램 개발모형에 기초하였다. 김창대 외(2011)의 프로그램 개발모형은 상담 및 심리교육 프로그램 개발에 초점을 두고 있으며 프로그램 개발과정에 필요한 평가를 단계적으로 제시함으로써 프로그램의 과학적 절차를 강조하고 있다. 이 연구의 프로그램 개발절차는 프로그램의 기획, 프로그램 구성, 예비프로그램 실시, 실시 및 평가의 4단계의 절차로 이루어졌다.

1단계 기획단계에서는 내현적 자기에와 관련한 문헌연구와 선행연구를 통해 연구의 목적과 필요성을 수립하였다. 목적을 달성하기 위해 관련 선행연구를 분석하여, 내현적 자기에 성향 대학생을 위한 자기자비 프로그램의 타당성을 확보하였다. 선행연구를 살펴보면, 자기자비 선행연구는 프로그램 개발모형에 따라 프로그램을 개발하는 경우는 드물었으며 대부분 프로그램 비교연구가 주를 이루고 있었으며 프로그램개발 절차를 생략하는 연구도 많았다. 특히, 내현적 자기에와 자기자비의 관련 연구는 상관관계, 매개효과 또는 조절효과 등이 대부분이었고 내현적 자기에 성향을 위한 프로그램 개발은 미흡하였다. 이러한 선행연구의 문제의식과 제언(김용희, 2020; 김혜진, 2022; 유승령, 김은하, 2019)을 토대로, 요구조사를 실시하고 자료를 분석하였다. 요구조사와 문헌조사를 바탕으로 내현적 자기에 성향의 대학생을 위한 자기자비 프로그램의 이론적 모형을 설정하였다.

2단계 프로그램 구성에서는 요구조사와 선행 프로그램에 대한 고찰을 기반으로 자기자비 프로그램 내용에 대한 이론적 검토와 프로그램 단계 및 구성요소, 활동요소, 전략 등을 선정하고 조직하였다. 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위하여 마음챙김-자기자비 프로그램(MSC)과 자비중심치료에 근거하여 프로그램을 구성하였다. Neff(2003a)는 고통의 순간이 찾아오더라도 자신에게 따뜻함과 애정을 가지고 객관적인 입장에서 상황을 조망할 수 있도록 자기자비의 하위요인인 마음챙김, 자기친절, 인간보편성 모두를 포함한 자기자비 프로그램이 필요하다고 하였다(김혜진, 2022; 문선영, 2017; 박경미 외, 2020; 윤동근, 서미아, 2021).

이 연구의 프로그램 구성요소는 마음챙김, 자기친절, 인간보편성 등의 자기자비 증진과 관련 있는 하위요인을 포함하였으며 내현적 자기에 특성으로 소심/자신감 부족에 중점을 두고 대인관계 유능성, 자기와 타인이해 등으로 구성하였다. 프로그램의 내용은 프로그램 시작 전과 후에 호흡명상과 마음챙김 명상으로 편안한 분위기를 조성하고, 서로 공감대를 형성할 수 있도록 하였으며 내현적 자기에와 자기자비에 대한 개념을 사례와 함께 설명하고 안내하면서 개념을 이해할 수 있도록 했다. 이를 통해 자신의 내현적 자기에 특성을 이해하고, 있는 그대로의 자신을 인정하고 수용할 수 있도록 하였다.

프로그램의 활동요소는 내현적 자기에 성향에 적합하게 구성하였다. 부정적 평가에 대한 두려움으로 인해 자신을 드러내지 않으려 하고, 먼저 말을 꺼내는 데 자신감이 부족한 이들에게 칭찬샤워, 몸 명상, 마음챙김 후 글쓰기 등의 활동으로 구성하였다. 칭찬샤워 활동은 인정욕구가 있으면서 겉으로 드러내지 않으려 애쓰는 이들에게 적합한 활동으로, 자신의 단점이라고 불평했던 생각을 타인의 관점에서는 다를 수 있다는 인식 전환의 기회를 제공한다. 몸 명상 활동은 자신의 신체감각에 집중하고 알아차림으로써 존재가치에 대한 탐색의 기회를 제공한다. 자신의 생명과 존재가치를 소중히 여기는 활동으로 생소하지만, 긍정적인 생각과 느낌을 받을 수 있다. 마음챙김 후 글쓰기 활동은 부정적인 태도와 생각을 알아차리고 경험 나누기를 바로 했을 때, 자신감이 없고 남의 평가에 두려움이 있는 이들은 불편함을 느낀다. 이에 알아차리고 느낀 바를 글쓰기를 통해 정리하고 다시 한번 명료하게 인식할 수 있도록 함으로써 자신감 회복에 도움을 줄 수

있는 활동으로 구성하였다.

3단계 예비프로그램 실시는 선행 프로그램 분석결과와 요구조사 주제 선호도를 바탕으로 예비프로그램 구성 및 설계를 진행하였으며 교육상담 교수, 상담심리 박사(프로그램 개발 경험자), 명상지도자와 학교 상담교사 등의 자문을 통해 프로그램을 수정·보완하였다. 최종 프로그램을 실시하기 전에 수정·보완된 예비프로그램을 실시하고 예비프로그램의 효과 및 참여자의 반응을 관찰하였다. 이러한 과정에서 참여자들은 내현적 자기애와 자기자비의 개념을 이해하는 데 어려움이 있었다. 이들의 요구는 사례를 통해 내현적 자기애 특성을 명확히 이해하고 싶은 요구가 있었으며 강의와 실습의 시간 배분 문제도 발생하였다. 강의와 실습을 배분하는데 적절하지 못한 점 등의 개선방안을 확인하고 다시 수정·보완하여 프로그램의 방향을 잡고 최종 프로그램을 완성하였다.

4단계 프로그램 실시 및 평가는 매회기 90분씩 총 8회기로 구성하여 매회기와 전체 회기를 도입, 전개, 종결의 과정을 거치면서 프로그램을 실시하였다. 첫 회기에 사전평가와 매회기 종결 후, 소감 나누기와 알아차림을 통해 과정 평가를 하였다. 또한, 전체 프로그램 종결 후에는 자신에 대한 변화와 소감 등 사후평가를 하였으며 프로그램 전체 회기 종결 3주 후, 추후평가를 하였다.

이상과 같이 자기자비 프로그램 개발에 대한 의의는 다음과 같다.

첫째, 선행연구의 문제의식과 제언을 토대로 프로그램 개발절차에 따라 체계적으로 프로그램을 구성하였다는 점이다. 자기자비 프로그램의 선행연구에서는 프로그램의 비교연구를 하거나 프로그램의 개발절차를 생략한 프로그램 연구가 대부분이었다. 반면, 이 연구는 내현적 자기애 성향의 대상자를 위해 프로그램의 개발절차 및 단계에 따라 요구조사 실시하고, 이를 반영하여 프로그램을 개발하였다.

둘째, 내현적 자기애 특성을 고려하여 프로그램을 구성하였다는 것이다. 이 연구는 내현적 자기애 특성에 적절한 구성요소로 자신감 부족에 초점을 두고 대인관계 유능성 향상과 자신의 내현적 자기애 성향을 알아차리는 마음챙김 명상 등으로 구성하였다. 선행연구가 호흡명상을 중점으로 구성되었다면, 이 연구는 자기자비를 기반으로 호흡과 명상을 어렵지 않고 쉽게 일상 속에서 할 수 있는 간

단한 명상을 경험하게 하였다. 이를 통해 마음챙김과 자비명상을 수행할 수 있는 역량을 높였다. 즉, 일상에서 간단한 명상만으로도 자신을 알아차릴 수 있으며 성찰할 수 있다는 경험을 제공하였다. 대학생들에게 어려울 수 있는 전통적인 명상을 접근성 차원에서 적절하게 구성하여 하루 동안 힘들었던 자신을 위한 명상의 시간이 정서적, 신체적으로 편안하고 차분한 분위기를 만들고 자신을 알아차리는 순간과 마주하게 하였다.

셋째, 내현적 자기에 성향의 대학생을 대상으로 프로그램을 개발하였다. 최근 은둔형 외톨이에 대해 사회적으로 심각한 문제들이 드러나고 있는 것이 사실이다. 내현적 자기에 성향이 높은 대학생들은 인정욕구가 높지만 이러한 욕구를 외부로 드러내지 않고 내부에 머물러 있으면서 항상 인정받으려고 노력한다. 거절과 평가에 대한 두려움으로 남의 눈치를 보며 신경을 쓰는 특성으로 인해 대인관계를 더욱 어렵게 한다. 쉽게 자신의 감정을 표현하지 않고 스스로 비난하거나 질책하는 방식의 태도가 계속되면서 자신감마저 떨어지며 점점 고립으로 이어지는 심각한 시점에서 이들을 위한 자기자비 프로그램 개발은 의미가 있다.

#### 나. 프로그램 효과에 대한 논의

이 연구의 연구문제 2는 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과는 어떠한가? 이며, 연구문제 3은 내현적 자기에 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램에 참여한 경험은 어떠한가? 이다. 연구문제 2와 3에 대한 효과 검증을 위해 실험집단과 통제집단으로 나누어 내현적 자기에, 자기자비, 대인관계 유능성에 대해 사전, 사후, 추후 검사를 실시하였다. 자기자비 프로그램 효과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램은 내현적 자기에 성향을 완화하는데 효과를 입증하였다. 프로그램에 참여한 내현적 자기에 전체점수 변화가 유의하게 낮게 나타났으며 내현적 자기에의 하위요인인 인정욕구/거대자기환상, 착취/자기 중심성, 목표 불안정, 과민/취약성, 소심/자신감 부족에서 모두 실험집단에서 차이를 보였다. 사전-사후-추

후평가에서도 효과를 보여 내현적 자기애 성향을 자기자비 프로그램이 완화하는 효과가 있음을 확인하였다. 선행연구에서 자기자비 프로그램이 내현적 자기애를 감소하는데 효과가 나타난 연구결과(문선영, 2017)와 일치하며, 내현적 자기애와 대인관계에서 자기자비의 매개효과(고종숙, 2016; 권은희, 2022; 박상현, 2023; 양애리, 2020), 자기자비와 부적 상관(안혜림, 2020; 오준호, 2019), 자기자비를 매개하여 분노 표현(김길명, 이영선, 2020), 등의 연구결과와 유사하다. 내현적 자기애 성향을 대상으로 한 자기자비 프로그램은 실패나 실수를 경험할 때 자신을 비난하면서 자신감이 떨어지는 이들에게 친절하게 자기를 대하고 돌보며 비 판단적 관점에서 있는 그대로를 수용할 수 있도록 도움을 줄 수 있다는 것을 효과로 입증되었다.

내용 분석에서 이전에는 자신감이 부족하고 남의 눈치를 보며 부정적 평가에 대한 두려움이 많았다는 참여자는 내현적 자기애가 높다고만 생각하고 바꿀 생각과 의지가 없었다고 진술하였다. 하지만 자기자비 프로그램을 통해 알게 된 훈련과 방법을 일상생활에서 적용하면서 조금씩 천천히 변화하고 있는 모습에 보람을 느낀다고 하였으며, 친절샤워 활동을 통해서 자신감을 많이 얻게 되었다고 하였다. 또한, 서로 의견을 공유하고 공감해 주면서 자신뿐만 아니라 함께하는 사람들도 내현적 자기애가 낮아지는 변화에 뿌듯하다고 하였다. 두려워하던 일에 대해 도전할 의지를 보인 참여자는 남의 눈치를 그만 보고 자신의 마음을 터놓고 이야기할 수 있다는 강한 의지를 보였다.

이처럼 내현적 자기애 성향을 완화하는 효과를 보인 자기자비 프로그램의 효과 검증은 남의 눈치를 보며 자신감이 부족한 이들에게 도움을 제공하였다. 자기자비 프로그램은 어려운 상황에서 자기비난이 아닌 자기친절로 자신을 돌봄으로써 심리적 편안함을 가질 수 있으며 대인관계에서 자신감이 생겨날 수 있고, 관계를 긍정적으로 이끌 수 있다. 이 연구를 기초로 내현적 자기애 성향을 위한 프로그램 개발에 관한 연구가 지속해서 이어질 수 있기를 기대한다.

둘째, 자기자비 프로그램은 자기자비를 증진하는 효과를 입증하였다. 자기자비의 전체점수 변화도 유의하게 높게 나타났으며 프로그램에 참여한 실험집단은 프로그램에 참여하지 않은 통제집단에 비해 사전-사후-추후에 자기자비 증진에 유의한 효과가 나타났다. 자기자비 하위요인인 마음챙김, 과잉동일시, 자기친절, 자기비난, 인간보편성, 고립 모두 실험집단에서 유의미한 변화가 있었으며, 사전-사후-추후



수준의 차이는 모든 하위요인에서 유의하게 증가하였다. 이러한 결과는 선행연구의 자기자비 프로그램 결과들(강재연, 2015; 노상선, 조용래, 2013; 박세란, 2015; 허정, 2017; 이수민, 2017)과 일치한다. 이는 자기자비 요소를 포함하고 이들의 특성에 적절한 요소로 구성하였다는 결과로 해석된다.

내용 분석에서는 불쾌하거나 스트레스 상황이 생길 때, 마음챙김 과정을 생각해보며 일상에서 감정을 조절할 수 있다(마음챙김)고 하였고, 자신이 원하는 모습이 무엇인지 알아차리고 자기친절로 표현할 방법을 배우게 되어서 앞으로 실천할 의지가 생겼다(마음챙김)고 보고하였다. 자신을 비난하는 말이 줄어들었다(자기비난) 일기를 쓸 때, 이전에는 상황에 대해 자책하는 내용이 대부분이었는데 현재는 자기친절로 일기를 쓰고 있는(자기친절) 달라진 자신의 모습을 보고하였다. ‘나와 비슷한 생각에 공감할 수 있어서 프로그램에 더 적극적으로 참여할 수 있었다(인간보편성)는 소감을 통해서 자기자비 프로그램이 효과가 검증되었다. 또한, 인간보편성을 통해 타인에게 공감할 수 있다는 사실이 흥미로운 경험이었다고 하면서 자기를 비롯하여 주변 사람들에게도 어떻게 할지 알겠다는 보고를 통해 이 연구가 자기자비를 증진하는 효과를 검증하였다.

셋째, 자기자비 프로그램은 대인관계 유능성을 향상하는 효과를 입증하였다. 대인관계 유능성의 전체점수 변화도 유의하게 높았으며 실험집단은 통제집단에 비해 사전-사후-추후에 관계형성 및 개시, 권리나 불쾌함에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 갈등관리, 적절한 자기개방 증가가 유의하게 나타났다. 이는 선행연구에서 대인관계에 문제가 있는 대학생들을 대상으로 한 연민적 사랑과 용서, 공감에 미치는 영향에 대한 자기자비 프로그램 효과를 입증한 결과와 일치한다(Neff & Germer, 2013; 허정, 2017; 한유정, 2017). 즉, 연구자가 개발한 자기자비 프로그램이 대인관계 유능성을 향상하는데 매우 유용한 프로그램임을 입증하였다.

내용 분석을 통해 효과를 분석한 결과, 참여자들은 대화와 소통을 먼저 하는 태도를 보여야 할 필요가 있다고 하였고(관계형성 및 개시), 기분이 좋지 않을 때는 회피를 하는 것이 아니라 친구를 만나서 얘기하면 친구들은 다 이해하고 공감해 줄 것 같다(적절한 자기개방)는 변화를 나타냈다. 대인관계의 심층적 의미와 방향성에 대해 생각해보는 계기가 되었다고 하였고(갈등관리), 타인의 관점에서 이해하는 시간이 되었다는 하였다(타인에 대한 배려). 대인관계에서 부정적

인 자신의 태도를 바꿀 수 있다고 하면서 어려운 일이 아니었음을 보고하였다. 이처럼 참여자들에게 자기자비 프로그램은 자기자비의 이해와 경험을 통해 대인관계의 어려움을 누구나 겪을 수 있는 보편적인 인간 경험의 일부로 받아들임으로써 대인관계에서의 대처전략을 구축하는 데 도움이 되었다. 즉, 내현적 자기애 성향의 대학생을 위한 자기자비 프로그램은 대인관계 유능성을 높이는 효과를 입증하였다.

프로그램 효과에 대한 논의를 요약하면, 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램 효과는 입증되었으며 자기자비 프로그램을 통해 긍정적인 변화를 보였으며 알아차림을 실천할 수 있었다. 즉, 자기자비 프로그램을 통해 내현적 자기애를 완화하고 자기자비의 기술을 증진하여 자신감 회복과 대인관계 유능성을 향상하는데 효과를 검증하였다.

이상과 같이 자기자비 프로그램의 효과를 검증한 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 대인관계에서 어려움을 부정적으로 받아들이고 고립하거나 자기비판을 하기보다 자신을 친절하게 대함으로써 자신감을 회복하였다. 현재 자신이 경험하는 상황이나 감정, 사고에 대해 알아차림으로써 대인관계에서 자신감을 회복하고 당당하게 자신의 감정과 생각을 표현할 수 있도록 도움을 제공하였다. 또한, 자기자비 프로그램은 대학생의 대인관계의 어려움을 해소할 수 있는 대안으로써 자존감과 달리 타인의 평가에 의식하지 않으면서 편안하게 자신을 돌볼 수 있는 프로그램으로 입증되었다.

둘째, 이 연구의 자기자비 프로그램은 내현적 자기애 성향 대학생의 자기자비를 증진하고 일상에서 적용할 수 있다는 데 의의가 있다. 내현적 자기애를 완화하기 위한 명상과 강의, 실습 등의 다양한 방법을 통해 일상생활에서 겪을 수 있는 사례와 예시를 들어 설명함으로써 자신의 성향과 부적응적 태도를 알아차리고 이해하는 데 도움을 제공하였다. 또한, 내현적 자기애 성향의 특성으로 인해 자기를 비난하던 과거에서 자기친절과 자애명상으로 대신하고, 고립이 아닌 소통으로 자신을 돌보는 기술을 습득하여 적용할 수 있는 프로그램 효과를 검증하였다.

셋째, 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램

은 참여자와 운영자를 위한 지침서를 개발함으로써 프로그램 운영의 표준화를 통해 프로그램 효과의 동질성을 확보하였다. 특히, 참여자가 내현적 자기애와 자기자비의 개념을 이해하는데 어려움이 따르는 부분에서 이해를 도울 수 있었다는 점과 프로그램의 목적과 내용을 이해하고 일상생활에서 적용할 수 있도록 했다는 데 의의가 있다.

## 2. 결론 및 제언

이 연구는 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 유능성 향상을 위한 자기자비 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 것이다. 지금까지 논의한 연구결과를 바탕으로 연구문제에 대한 결론은 다음과 같다.

첫째, 자기자비 프로그램은 프로그램 개발모형 절차에 따라 개발되었고, 목표 달성을 위한 프로그램의 내용과 구성은 적절하였다.

둘째, 자기자비 프로그램은 내현적 자기애 성향 대학생의 내현적 자기애를 완화하였고 자기자비와 대인관계 유능성을 향상시켰다.

셋째, 자기자비 프로그램에 참여한 내현적 자기애 성향의 대학생은 활동내용 및 소감문을 통해 내현적 자기애, 자기자비, 대인관계 유능성에 대해 긍정적인 변화를 경험하였다.

이 연구의 논의를 토대로 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구의 연구대상은 내현적 자기애 성향의 대학생으로 구성되었다. 내현적 자기애 특성상 자신의 마음과 행동을 겉으로 잘 드러내지 않으려는 성향으로 인해 프로그램 개발을 위한 집단 모집에 어려움이 있었다. 프로그램에 참여하여 대인관계를 개선하고 싶은 의지는 있으나 적극적으로 참여하지 못하고 자기합리화를 만들며 참여를 거부하는 등 양가감정이 나타나 참여를 힘들게 했다고 판단된다. 따라서 추후 연구에서는 내현적 자기애가 크게 높지 않아도 프로그램을 통해 완화할 수 있는 대상을 구성하는 것도 고려해야 할 것으로 본다. 또한,

내현적 자기에 성향은 누구에게나 가지고 있는 성격의 특성이라는 점을 인식할 필요가 있다.

둘째, 프로그램 구성은 선행연구에서 개발한 마음챙김-자기자비 관련 프로그램과 자비중심치료 프로그램을 재구성하였는데 이는 내현적 자기에와 관련된 프로그램 개발연구가 부족하기 때문이다. 따라서 프로그램 내용에 대한 타당성 측면에서 한계가 있다. 이에 다양한 전문가의 의견과 예비프로그램의 충분한 실시과정을 통해 타당성이 확보된 프로그램 개발 연구를 제안한다.

셋째, 내현적 자기에 성향에 중점을 두고 프로그램의 효과를 검증하였다. 내현적 자기에 성향이 높은 점수를 정확히 어디를 둘 것인가에 대한 합의는 충분치 않다. 기존 연구에서 전체대상의 30% 이상으로 표집을 하고 있지만, 집단의 특성에 따라 점수 분포는 달라질 수 있다는 점이다. 이 연구에서는 내현적 자기에 척도가 5점 척도, 45문항으로 구성된 점을 고려하여 총점 225점을 기준으로, 3점이 보통(135점)을 중앙치로 보고, 136점 이상에 해당하는 학생들을 내현적 자기에 성향의 대학생으로 모집하였다. 후속연구에서는 대상자를 모집하는데 신중하게 검토할 필요가 있다.

넷째, 내현적 자기에 성향의 대학생들을 위한 자기자비 프로그램은 자기친절, 마음챙김의 훈련을 꾸준히 연습해야 한다(Bluth, 2017). 이 프로그램의 지속적인 효과를 유지하기 위해서 자기자비의 훈련과 연습을 일상생활에서 적용할 수 있도록 개인이 꾸준한 노력이 필요하다. 자기자비 증진은 훈련을 통해 터득할 수 있음을 강조하며, 실제 대학생들에게 유용하게 활용될 수 있기를 기대한다.

## 참고문헌

- 강문선, 이영순 (2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 자기비난의 매개효과. **교육치료연구**, 11(1), 51-72.
- 강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울 성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. **대한스트레스학회지**, 27(4), 464-471.
- 강선모, 임혜경 (2012). 대학생의 과보호 및 부모화 경험이 내현적 자기애 성향에 미치는 영향. **한국청소년학회**, 12(26), 53-78.
- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 상담치료**, 14(4), 969-990.
- 강재연 (2015). 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. 석사학위논문, 서강대학교.
- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. **한국상담심리학회**, 17(29), 335-356.
- 강재연 (2018). 자기자비(Self-Compassion)에 관한 연구 동향 분석: 학회지 논문을 중심으로. **상담과 연구**, 1(2), 79-96.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 박사학위논문, 고려대학교.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 공지혜 (2020). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 경험회피의 관계에서 내현적 자기애와 거부민감성의 매개효과. 석사학위논문, 한양대학교.
- 국지수 (2002). 대학생의 교양체육 참여 동기에 따른 대인관계 성향에 관한 연구. 석사학위논문, 상명대학교.
- 권민혁 (2014). 부정적 생활사건과 우울증상의 관계: 자기자비의 조절효과. 석사학위논문, 대구대학교.

- 권석만, 한수정 (2000). **자기애성 성격장애: 지나친 자기사랑의 함정**. 서울: 학지사.
- 권은미 (2006). **내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향: 사회적 자기효능감의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 아주대학교.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 28(3), 627-642.
- 권은희 (2022). **내현적 자기애가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 사회적 지지와 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문, 명지대학교.
- 김교현 (2008). 마음챙김과 자기조절 그리고 지혜. **한국건강심리학회**, 13(2), 285-236.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김길명, 이영선 (2020). 대학생의 내현적 자기애가 역기능적 분노 표현 양식에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. **학습자중심교과교육학회**, 20(2), 404-421.
- 김나예 (2012). **완벽주의와 내현적 자기애가 부정적 평가를 매개로 사회불안에 미치는 영향**. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- 김민지 (2020). **내현적 자기애와 전위공격성의 관계**. 석사학위논문, 아주대학교.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려완벽주의와 내면화된 수치심의 매개효과. **한국상담학회**, 16(1), 199-216.
- 김성주, 정남운 (2016). 내현적 자기애, 자기자비 및 공격성 간의 관계. **가톨릭대학교 사회과학연구소**, 32, 1-31.
- 김수빈, 정영주, 정영숙 (2017). 자기자비와 한국인의 심리 : 국내연구 메타분석. **한국심리학회**, 36(3), 325-358.
- 김애경 (2020). **상담자의 반복적 부정경험에 대한 정서수용과 자기자비 훈련이 정서와 공감에 미치는 효과**. 박사학위논문, 제주대학교.
- 김연수, 조성호 (2014). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과. **발달지원연구**, 3(2), 93-108.
- 김영찬, 손재환 (2021). 청소년의 내현적 자기애가 스마트폰 중독에 미치는 영향:

- 자아존중감을 매개변인으로. **복지상담교육연구**, 10(1), 235-256.
- 김예리 (2022). **메타분석을 통한 자기자비 증진 프로그램 개발과 효과성 검증**. 박사학위논문, 동국대학교.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질. **한국심리학회지: 건강**, 20(3), 605-621.
- 김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개 효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 18(1), 219-238.
- 김용희 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 우울반추를 통한 마음챙김의 조절된 매개효과. **청소년학연구**, 27(12), 457-480.
- 김윤희, 이수진 (2021). 대학생의 자기애 성향이 정신건강에 미치는 영향: 자극추구 및 위험회피 기질과 자율성의 이중매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 28(6), 229-260.
- 김은영 (2019). **알코올 중독자를 위한 마음챙김 기반 긍정심리치료 프로그램 개발 및 효과성 검증**. 박사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- 김은혜 (2016). **대학생의 공감의 삶의 만족도에 미치는 영향에서 내현적 자기애의 매개효과**. 석사학위논문, 한양대학교.
- 김진화, 정진웅 (2000). **사회교육프로그램 개발의 이론과 실제**. 서울: 교육과학사.
- 김창대, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2011). **상담 및 심리교육 프로그램 개발과 평가**. 서울: 학지사.
- 김창대, 김은하, 김형수, 신을진, 이상희, 최한나 (2022). **상담 및 심리교육 프로그램 개발**. 서울: 학지사.
- 김현이 (2019). **내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계: 자기자비와 내면화된 수치심의 매개효과**. 석사학위논문, 한국상담대학교.
- 김혜원, 이지연 (2017). 청소년의 내현적 자기애와 대인관계문제 간의 매개변인 탐색: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절. **청소년상담연구**, 25(1), 247-270.
- 김혜진 (2022). **대학생의 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과**. 석사학위논문, 제주대학교.
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자에 대한 자기자비 함양 프로그램

- 의 적용: 사례연구. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 1(1), 65-93.
- 노승혜 (2020) 자기비난의 자동적 처리에 대한 마음챙김-자비 프로그램의 개입 효과 및 치료과정 검증. 박사학위논문, 영남대학교 대학원.
- 문선영 (2017). 자기자비 글쓰기 프로그램이 내현적 자기에 성향 대학생들의 외적 자기가치감 수반성과 사회불안에 미치는 영향. 석사학위논문, 서강대학교.
- 문정순 (2017). 마음챙김 자비훈련 프로그램이 심리적 안녕감에 미치는 영향. **인문사회** 21, 8(5), 357-372.
- 문현미 (2006). 심리적 수용촉진프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 박사학위논문, 가톨릭대학교.
- 문화일보: <http://munhwa.com> /고립청년 지원모색 정책 토론회 2023. 11. 14.
- 박경미, 이진령, 강승희 (2020). 전문대학생의 성향적 낙관성과 대학생활적응의 관계에서 자기효능감의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 20(3), 1115-1137.
- 박경희 (2009). 대학생용 대인관계조화 프로그램개발. 박사학위논문, 경북대학교.
- 박도현, 김완석 (2019). 자기자비 명상과 타인자비 명상 프로그램의 효과 비교. **한국명상학회**, 9(1), 57-77.
- 박상현 (2023). 내현적 자기가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기자비에 의해 조절된 거부민감성의 매개효과. 석사학위논문, 세종대학교.
- 박선영 (2017). 대학생의 내현적 자기가 우울에 미치는 영향: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 박사학위논문, 서울대학교.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기에의 명시적, 간접적 귀인양식. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 465-474.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적·내현적 자기에의 자기평가와 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 24(2), 255-266.
- 박인우 (1995). 효율적 집단 상담프로그램 개발을 위한 체계적 모형. **지도상담**, 20, 19-40: 계명대학교 학생생활 연구소.
- 박원주 (2016). 성인애착과 공감의 관계에서 정서인식명확성의 매개효과. **상담학**



- 연구, 16(5), 201-222.
- 박종철 (2020). **중학생의 자기자비 증진을 위한 심상활용 집단상담 프로그램 개발**. 박사학위논문, 공주대학교.
- 박주현, 이창현 (2022). 내현적 자기애와 대인관계 유능성의 관계: 자기자비와 거부민간성의 이중매개효과. **인문사회**, 13(2), 1075-1090.
- 박찬미 (2019). **대학생의 내현적 자기애가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기자비와 정서인식명확성의 매개효과**. 석사학위논문, 아주대학교.
- 박창현 (2021). 자기애의 핵심특성과 표현차이에 관한 메타분석: 대학생을 중심으로. **한국심리학회**, 33(1), 417-448.
- 박초롱, 조용래 (2020). 폭식 경향이 있는 젊은 여자 성인들에 대한 자기자비 함양 프로그램의 효과. **인지행동치료**, 20(1), 1-26.
- 박현미 (2013). **대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향**. 박사학위논문, 관동대학교.
- 배미정, 조한익 (2014). 내현적 자기애 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. **한국상담학회**, 15(6), 2417-2435.
- 배미정 (2018). **우울한 독거노인의 자기자비 증진을 위한 통합집단미술치료 프로그램의 효과**. 박사학위논문, 한양대학교.
- 백서연 (2016). **대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비와 사회적 지지의 조절효과**. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 백승혜, 현명호 (2008). 내현적, 외현적 자기애 성향자의 적대감, 분노경험수준 및 분노표현양식. **한국심리학회지: 임상**, 27(4), 1001-1017.
- 변은경, 김미영 (2020). 간호대학생의 자아탄력성, 성인애착, 대인관계유능성이 학업스트레스에 미치는 영향. **국제문화기술진흥원**, 20(2), 223-230.
- 변창진 (1994). **프로그램개발**. 대구: 흥익출판사.
- 서수균, 이훈진, 권석만 (2004). 분노표출/분노억제 태도 척도의 개발과 타당화 연구. **한국임상심리학회**, 23(2), 521-540.
- 서준호 (2021). **가상현실을 이용한 자기자비 기반 발표불안 노출치료 프로그램 개발과 효과검증**. 박사학위논문, 가톨릭대학교.
- 송영미 (2022). **마음챙김과 자비심 기반 직무소진 예방 명상 프로그램 개발 및**

- 효과.** 박사학위논문, 아주대학교.
- 신주애, 조한익 (2020). 내현적 자기애가 삶의 만족도에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과. **한국산학기술학회논문지**, 21(9), 178-189.
- 신채영, 유순화, 윤경미 (2013). 자녀의 부정적 정서에 대한 어머니의 반응이 대 학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **한국청 소년학회**, 20(12), 131-151.
- 신현민 (2018). **대학생들의 내현적 자기애와 SMS중독경향성의 관계: 거부민 감성과 경험회피의 매개효과.** 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 안선경, 정여주 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정 서표현양가성의 매개효과. **한국심리학회지**, 28(3), 719-741.
- 안정신 (2020). **영유아 어머니의 양육 스트레스 감소를 위한 자비훈련 프로그램 램 개발 및 효과.** 박사학위논문, 덕성여자대학교.
- 안지현 (2013). **중학생의 내현적 자기애, 수치심, 분노, 반응적 공격성의 관계 에서 적응적인 인지적 정서조절 전략의 역할.** 석사학위논문, 이화여자대 학교.
- 안혜림 (2020). **자기비난의 자동적 처리에 대한 마음챙김-자비 프로그램의 개 입효과 및 치료과정.** 박사학위논문, 영남대학교.
- 안혜원 (2017). **자비 명상에 기반한 부모교육 프로그램 개발과 효과.** 박사학위 논문, 경성대학교.
- 양애리 (2020). **내현적 자기애와 대인관계문제의 관계: 자기자비와 자기침묵의 매개효과.** 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 양진원, 권석만 (2016). 병리적 자기애 성향자의 응대성과 취약성에 따른 정서적 특성. **한국심리학회지: 임상**, 35(1), 215-242.
- 오세미 (2018). **폭식행동에 대한 마음챙김 명상과 자기자비 명상의 효과 비교 :내면화된 수치심과 정서조절곤란을 중심으로.** 석사학위논문, 서강대학교.
- 오준호 (2019). **내현적 자기애와 사회불안의 관계: 경험회피의 매개효과와 자 기자비의 조절효과.** 석사학위논문, 한신대학교.
- 원주식 (2006). **내현적 자기애 성향이 우울에 미치는 영향: 부정적 평가에 대 한 두려움과 주관적 좌절경험, 사회적으로 부관된 완벽주의를 매개변인**

- 으로. 석사학위논문, 연세대학교.
- 유보라, 정남운 (2021). 내현적 자기애와 전위공격성의 관계: 부정적평가의 두려움과 분노억제의 매개효과. **전북대학교 사회과학연구**, 21(2), 79-102.
- 유승령, 김은하 (2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과. **한국 심리학회지 상담 및 심리치료**, 31(1), 243-261.
- 윤동균, 서미아 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 공감능력의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과. **상담학연구**, 22(3), 21-40.
- 윤정혜 (2007). 자기애 측정도구(ISP)타당화 연구:Heinz Kohut의 자기심리학적 접근. 박사학위논문, 숙명여자대학교.
- 이강애 (2017). 청소년기의 내·외현적 자기애와 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. 석사학위논문, 성균관대학교.
- 이경숙 (2020). 양육죄책감 감소를 위한 마음챙김-자기자비 집단상담 프로그램의 개발 및 효과검증. 박사학위논문, 서울불교대학교.
- 이경숙, 정지현 (2020). 양육죄책감 감소를 위한 마음챙김-자기자비 집단상담 프로그램의 효과. **부경대학교 인문사회과학연구**, 20(21), 333-355.
- 이경희 (2011). 대학생의 우울, 자기효능감이 대인관계성향에 미치는 영향: 외모만족도의 매개효과분석. 박사학위논문, 한서대학교.
- 이성욱, 송현주 (2011). 내현적 자기애 성향과 정서조절방략, 대인관계 유능성 간의 관계 연구 고찰. **한국심리치료학회**, 3(1), 65-83.
- 이소연, 오인수 (2015). 평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 관계: 사회적 자기효능감과 부정적 평가두려움의 매개효과. **청소년학연구**, 22(8), 53-75.
- 이수민 (2017). 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 위한 자기자비 단기개입 프로그램 개발. 박사학위논문, 경상대학교.
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구**, 17(5), 85-108.
- 이숙영 (2003). 국제집단상담 프로그램 개발의 현황 및 효과적인 프로그램 개발 관련요인. **심리학연구**, 4(1), 53-67.
- 이순이 (2017). 지각된 부모-자녀 결합 형태와 대학생의 학업적 지연행동과의

- 관계: 평가염려 완벽주의와 내현적 자기에의 매개효과. 석사학위논문, 광운대학교.
- 이연옥 (2015). **대학생의 내현적 자기에와 취업스트레스가 진로미결정에 미치는 영향**. 석사학위논문, 제주대학교.
- 이연옥, 최보영 (2021). 정서표현 양가성이 인터넷 게임중독에 미치는 영향에서 내현적 자기에의 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(19), 893-908.
- 이연옥, 최보영 (2023). 자기자비 증진 프로그램개발을 위한 요구분석. **학습자중심교과교육학회**, 23(15), 881-896.
- 이우경 (2008). **중년기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기-慈愛, 정서적 안녕감 간의 관계 구조 분석과 마음챙김 증진 프로그램의 효과연구**. 박사학위논문, 이화여자대학교.
- 이원희 (2001). **자기애와 완벽주의, 적대감 및 자기효능감의 관계**. 석사학위논문, 고려대학교.
- 이은진, 이지연 (2015). 초등교사의 내현적 자기애가 소진에 미치는 영향 -경험회피의 매개효과. **한국사이코드라마학회지**, 18(2), 49-67.
- 이정우 (2022). **내현적 자기애와 공허감의 관계: 거부민감성과 자기대상욕구의 이중매개효과**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 이종수 (2019). **수치심성향 여성을 위한 마음챙김: 자기자비 프로그램과 수용-전념 치료프로그램의 효과 비교**. 박사학위논문, 덕성여자대학교.
- 이준득, 서수균, 이훈진 (2007). 내현적·외현적 자기애 성향자의 자기개념 명료성과 부정적 정서특성. **한국심리학회지: 임상**, 26(2), 463-477.
- 이성희 (2001). **자녀가 지각한 부모의 양육태도와 자녀의 자기애적 성격 및 공격성과의 관계**. 석사학위논문, 충북대학교.
- 이하희, 김유미 (2017). 초등학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기자비와 사회적 지지의 매개효과. **초등상담연구**, 16(1), 67-83.
- 이현숙, 김정호, 김미리혜 (2022). 명상-마음챙김-긍정심리 훈련(MMPT)프로그램이 중년여성의 노화불안과 웰빙에 미치는 효과. **한국심리학회지**, 27(3), 441-470.
- 이혜인 (2020). **고등학생의 내·외현적 자기애와 주관적 안녕감의 관계에서 자**

- 기개념 명확성의 매개효과. 석사학위 논문, 국민대학교.
- 장우혁 (2019). 자기자비 연구 동향 및 과제. **한국명상심리상담학회: 명상심리상담**, 22, 23-40.
- 정남운 (2001). 과민성 자기에 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(1), 193-216.
- 정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. **한국심리학회지: 발달**, 27(4), 117-138.
- 정은이 (2018). **대학생의 내현적 자기에 성향과 대인관계 유능성의 관계: 지각된 사회적 지지와 적응적인 인지적 정서조절전략의 이중매개효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 정은지 (2013). **지각된 부모의 과보호적 양육태도와 대학생활 적응 : 내현적, 외현적 자기에 성향의 매개효과**. 석사학위논문, 성신여자대학교.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비프로그램이 우울경향 대학생의 우울, 반추, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 영향. **한국심리학회지** 22(2), 271-287.
- 조지연 (2023). **장애아 어머니를 위한 로고테라피 기반 집단상담 프로그램 개발 및 효과**. 박사학위논문, 제주대학교.
- 조윤숙 (2018). 마음챙김-자기자비((Mindful Self-Compassion: MSC) 프로그램이 상담자의 공감피로, 공감만족, 소진에 미치는 영향. **한국명상학회지**, 8(1), 45-65.
- 조윤숙 (2020). **마음챙김 요가와 자기자비 훈련이 신체자각과 심리적 안녕감에 미치는 효과**. 박사학위논문, 서울불교대학교.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. **한국건강심리학회**, 11(16), 49-62.
- 조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 24(4), 827-846.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. **인지행동치료**, 14(1), 122-143.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위

- 한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년학연구*, 21(12), 25-47.
- 주승아 (2018). *대학생의 내현적 자기에 성향과 학업적 지연행동의 관계에서 자기자비와 자기구실 만들기의 매개효과*. 석사학위논문, 명지대학교.
- 청년재단 <https://kyf.or.kr/> :고립청년(운동형 외톨이) 실태조사 2020. 12. 1.
- 최유미 (2022). *마음챙김-긍정심리 훈련 프로그램이 대학생의 스마트폰 과의존과 전념행동에 미치는 영향*. 박사학위논문, 덕성여자대학교.
- 하정희, 허보연, 강연우, 송언희 (2009). 내현적 자기에와 진로미결정과의 관계: 불안의 매개효과와 독립성의 조절효과를 중심으로. *한국심리학회지*, 21(3), 683-701.
- 하현주 (2020). *자비 체험의 심리학적 탐색과 자비 조망 훈련의 효과 검증*. 박사학위논문, 서울대학교.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 137-156.
- 한유정 (2017). *대학생의 내현적 자기에와 대인관계 유능성 간의 관계에서 비합리적 신념과 인지적 공감의 매개효과*. 박사학위 논문, 가천대학교.
- 허정 (2017). *마음챙김-자기자비 집단 프로그램의 효과*. 대인관계문제 개선을 중심으로. 석사학위논문, 서강대학교.
- 현수빈 (2022). *대학생의 대인관계유능성에 영향을 미치는 요인 간 구조적 관계*. 박사학위논문, 동아대학교.
- Akhtar, S., & Byrne, J. P. (1983). The concept of splitting and its clinical relevance. *The American Journal of Psychiatry*, 140(8), 1013-1016.
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissism Personality Disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Albertson, R. E., Neff, D. K., & Dill-Shackleford, E. K. (2014). Self-compassion and body dissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454.
- Arch, J. J., Brown, K. W., Dean, D. J., Landy, L. N., Brown, K. D. & Laudenslager, M. L. (2014). Self compassion training modulates alpha

- amylase, heart rate variability, and subjective responses to social evaluative threat in women. *Psychoneuroendocrinology*, *42*, 49-58.
- Ashby, J. S., Rice, K. G. & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development*, *84*(2), 148-156.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*(4), 289-303.
- 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.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. NY: Three Rivers Press.
- Bluth, K. (2017). *The self-compassion workbook for teens: Mindfulness and compassion skills to overcome self-criticism and embrace who you are*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E. & Johansson, I. (2015). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, *45*(2), 89-98.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, *17*(1), 117-131.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during preadolescence and adolescence. *Child Development*, *61*, 1101-1111.
- Buhrmester, D. (1998). Need fulfillment, interpersonal competence, and the

- developmental contexts of early adolescent friendship. In W. M. Bukowski, A. F. Newcomb, & W. W. Hartup (Eds.), *Cambridge studies in social and emotional development. The company they keep: Friendship in childhood and adolescence*, 158-185. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, W.T., & Reis, H.T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(6), 991-1008.
- Cooper, A. (2000). Further developments in the clinical diagnosis of Narcissism personality disorder. In F. Elsa, & E. Ronningstam(Eds), *Disorders of narcissism: Diagnostic, clinical and empirical implications*. London: Jason Aronson Inc.
- 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.
- Deci, E. L, & Ryan, R.M. (1991). *A motivational approach to self Integration in personality*. In R. Dienstbier. (Ed.), *Nebraska symposium on motivation*, *38*. Perspectives on motivation, 237-288. Lincoln: University of Nebraska press.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, G. S., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, *58*(1), 43-51.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- 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.
- Freud, S. (1953). *On Narcissism: An Introduction*. London: Hogarth Press.
- Germer, C. K. & Siegel, R. (2012). Wisdom and compassion: Two wings of a bird. In C. K. Germer & R. D. Siegal (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 7-34). New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self Compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 1-12.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2012). 마음챙김과 심리치료[Mindfulness and Psychotherapy. Guilford Press], (김재성 역). 서울: 학지사
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: The CBT distinctive features series*. London, UK: Constable & Robinson.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford 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.
- Kabat-Jinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Deli.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.

- Kelly, C. A., & Carter, C. J. (2015). Self-compassion training for binge eating disorder: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research, and Practice, 88*(3), 285-303.
- Kernberg, O. F. (1975). A systems approach to priority setting of interventions in groups. *International Journal of Group Psychotherapy, 25*(3), 251-275.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self* New York: International Universities Pres.
- Kohut, H. (1977). *The Restoration of the Self* New York: International Universities Press.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2010). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: *The conceptual foundation. Eating Disorders, 19*(1), 49-61.
- Kristeller, J., Wolever, R. Q., & Sheets, V. (2014). Mindfulness-based eating awareness training(MB-EAT) for binge eating: A randomized clinical trial. *Mindfulness, 5*(3), 282-297.
- Ladner, L. (2014). *자비의 심리학[The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology]*. (박성현 외 6인 공역). 서울: 학지사(원전은 2013에 출판).
- Leary, T. F.(1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. New York: The Ronald Press Company.
- Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney(Ed.) *Handbook of self and identity* (pp. 401-418). New York: Guilford Press.
- 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.

- 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.
- 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.
- 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.
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, *15*(2), 113–138.
- Mckay M., & Fanning P. (2000). *Self-Esteem (3rd ed.)*. Oakland, CA: New Harbinger. 흥경자, 유정수 역. 교육과학사.
- Miller, J. D., Lynam, D. R., Hyatt, C. S., & Campbell, W. K. (2017). Controversies in narcissism. *Annual Review of Clinical Psychology*, *13*(1), 291–315.
- Millon, T. (1996). *Disorders of personality*. New York: Wiley.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, *33*(1), 88–97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85–101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.

- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development, 52*(4), 211-214.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K. D., & 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., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Pincus, A. L., & Lukowitsky, M. R. (2009). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*(8), 1-8.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences, 33*(3), 379-391.
- Royse, D., Thyer, B. A., Padgett, D. K., & Logan, T. K. (2006). *Program evaluation: An introduction (4rd ed)*, Belmont, CA: Brooks-Cole.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science, 3*(2), 102-116.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology, 62*(3), 373-386.

- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R. (1989). *Handbook of interpersonal*. New York: Springer-Verlag.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Sussman, S. (2001). *Handbook of program development for health behavior research and practice*. Thousand Oaks, CA: Sage publication.
- Taylor, L. D., Davis-Kean, P., & O. Malanchuk(2007). 'Self-esteem, academic self-concept, and aggression at school', *Aggressive Behavior*, 33(2): 130-136.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z.(2017). 우울과 불안, 스트레스 극복을 위한 8주 마음챙김(MBCT) 워크북(안희영 역). 서울: 불광출판사(원저 2014년 출판).
- Thorndike. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590 - 597.
- Wispe, L.(1991). *The psychology of sympathy*. New York, NY: Plenum.

## 부록 1. 동의서

### <연구 참여자용 설명서 및 동의서>

이 연구는 내현적 자기에 성향의 대학생들을 대상으로 자기자비 프로그램개발 연구입니다.

연구참여자는 자발적으로 참여 의사를 밝힌 참여자로 한정하며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전 본 연구의 수행 취지와 목적, 그리고 연구내용을 충분히 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바랍니다.

#### 1. 이 연구는 목적과 취지는 무엇입니까?

내현적 자기에 성향의 대학생들에게 자기자비 훈련과 연습을 통해 자기 생각과 감정을 알아차리고 자기비판과 질책이 아니라 자신에게 따뜻하고 너그러운 목소리로 대하며 고통의 순간에 나만 이러한 어려움을 겪는 것이 아닌 보편적 인간의 경험임을 깨닫게 되면서 자신감을 회복하고 대인관계에서 유능성을 향상하는데 그 목적이 있습니다.

#### 2. 연구에 참여하면 어떤 과정으로 진행됩니까?

귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

1. 프로그램 실시 전 사전검사, 실시 후 사후 검사 및 추후 검사를 진행합니다.
2. 프로그램 과정 중 연구참여자의 활동 결과 자료를 수집할 것입니다.
3. 프로그램 진행은 제가 운영하는 상담센터에서 이루어집니다.

#### 3. 연구 참여 기간은 어느 정도입니까?

참여자들은 본 연구를 위해 총 8회기 프로그램에 참여하게 될 것입니다.

#### 4. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

프로그램에 참여하는 과정이 부담되거나 부정적인 감정 등의 상황이 야기된다는 판단이 들 때 언제든지 참여를 그만둘 수 있습니다.

**5. 이 연구에 참여시 참여자에게 이익이 있습니까?**

귀하가 이 연구에 참여하는데 직접적 이익은 없으나 귀하를 통해 얻는 연구결과는 내현적 자기애 성향을 완화하고 자기자비는 증진할 것입니다.

**6. 만일, 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?**

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한, 본 연구에 참여하지 않아도 어떠한 불이익도 없습니다.

프로그램에 참여하기 원하시는 분은 동의서에 서명하여 주시기 바랍니다.  
본인은 이 연구에 대한 설명을 충분히 들었으며 연구에 참여할 것을 동의합니다.

2023년    월    일    성명:                                  (인)

본 연구에 참여해주셔서 감사합니다.  
제주대학교 대학원 교육학과 이 연 옥

## 부록 2. 요구조사

### 자기자비 프로그램 개발을 위한 요구조사

안녕하세요.

설문 조사에 귀중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 연구자는 자기자비 프로그램을 개발하기 위해 프로그램에 대한 요구조사 및 자기자비 증진에 영향을 미치는 요인들을 파악하고자 설문 조사를 마련하게 되었습니다.

설문 내용의 응답에는 맞고 틀린 답이 없으므로 여러분이 생각하고 느끼고 있는 것들을 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

조사 결과는 숫자로 부호화되어 전산처리 되므로 응답에 대한 비밀이 완벽하게 보장될 것이며, 본 조사 결과는 오직 연구의 목적으로만 활용될 것임을 약속드립니다.

끝까지 잘 읽어보시고 정성껏 답해주시면 본 연구에 많은 도움이 될 것입니다. 소중한 시간을 내어주셔서 다시 한번 감사드립니다.

2023년    월    일

제주대학교 대학원 교육학과  
연구자 이연옥

1. 성 별: ① 여학생 ② 남학생
2. 연 령: (만    세)
3. 학 년: ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 전공 계열: ①인문사회 ②자연과학 ③공학 ④예체능 ⑤의학 ⑥기타(    )
5. 지역: ①서울 ②부산 ③강원 ④전라 ⑤경상 ⑥충청 ⑦경기 ⑧강원 ⑨제주 ⑩기타



\* 다음은 자기자비 프로그램의 필요성 또는 중요성에 관한 인식 조사입니다. 자신의 입장에서 답해주시면 됩니다.

1. 자기자비 프로그램은 고통의 순간이나 어려운 상황에 처했을 때, 과도한 자기 비난이나 자책 대신 자기 생각이나 느낌을 알아차린 후 너그럽게 스스로를 이해하고 자신을 돌보는 태도를 취할 수 있도록 돕는 프로그램입니다.

대학생을 위한 프로그램의 필요성에 대한 귀하의 생각에 √표 해주십시오.

① 전혀 필요하지 않다 ② 필요하지 않다 ③ 대체로 필요하다 ④ 아주 필요하다

2. 다음 중 자신에게 중요하거나 필요하다고 여겨지는 주제는 무엇인지 그 정도에 따라 ( ) 안에 순위를 매겨 주시기 바랍니다.

① 마음챙김-알아차리기( 순위) ② 자기친절( 순위) ③ 인간 보편성( 순위)  
④ 대인관계( 순위) ⑤ 소심/자신감( 순위) ⑥ 인정욕구( 순위) ⑦ 목표 불안정( 순위) ⑧ 과민/취약성( 순위) ⑨ 기타\_\_\_\_\_ ( 순위)

3. 자신에게 기회가 주어진다면 자기자비 프로그램에의 참여 의사는 어느 정도 인가요?

① 참여의사 전혀 없음 ② 필요성이 생기면 참여 ③ 검증된 프로그램이라면 참여  
④ 적극적 참여 ⑤ 무조건 참여

4. 자기자비 프로그램에 참여한다면 자신에게 어느 정도 도움이 되리라 생각되십니까?

① 전혀 도움이 되지 않을 것이다 ② 도움이 되지 않을 것이다  
③ 도움이 될 것이다 ④ 매우 도움이 될 것이다

5. 회기별 프로그램 운영시간은 어느 정도가 적당하다고 생각하십니까?

① 60분 ② 90분 ③ 120분 ④ 기타( )

6. 프로그램에 참여한다면 다음 중 어느 시간대가 가장 좋을 것이라고 여깁니까?

- ① 평일 오전 10~12시 ② 평일 오후 2~4시 ③ 평일 오후 6~8시  
 ④ 평일 오후 7~9시 ⑤ 토, 일요일(시간:) ⑥ 기타( )

7. 프로그램의 운영 간격은 어느 정도가 적당하다고 생각하십니까?

- ① 주 1회 ② 주 2회 ③ 한 달 2회 ④ 기타( )

8. 프로그램의 총회기는 어느 정도가 적당하다고 생각하십니까?

- ① 6회기 ② 8회기 ③ 10회기 ④ 12회기 ⑤ 기타( )

9. 프로그램의 진행방식으로 가장 선호하는 것은 무엇입니까?

- ① 강의식 ② 참여식 ③ 강의와 참여의 혼합 ④ 집단상담 ⑤ 기타

\* 자기자비 증진 프로그램의 내용을 다음과 같이 구성한다고 여길 때, 각 내용의 중요성 정도를 생각해보시고 해당되는 항목에 √표 해 주십시오.

※ 자기자비란? 자신이 고통의 순간이나 어려움에 처했을 때 곤경에 처한 친구를 대하듯 자기 자신을 돌보는 것으로 자신의 연약하고 불완전한 측면들을 수용할 수 있는 개방적인 자각의 형태를 뜻합니다.

자기자비 프로그램에서 다루어졌으면 하는 내용의 중요도

내용	전혀 중요하지 않다	중요 하지 않다	보통이다	중요하다	매우 중요하다
자기자비의 중요성 및 필요성					
자기이해 및 타인이해					
알아차리기 방법					
자신에게 친절하게 대하기					
인간의 보편성					
대인관계 유연성					
심리적 편안함					
소심함 및 자신감					
평가에 대한 두려움					

◎ 대학생활을 하면서 자기자비 증진에 요구되는 요인들이 있다면 형식 없이 아래에 적어주시면 감사하겠습니다.

### 부록 3. 내용 타당도 설문지

#### 1) 내현적 자기애 성향 대학생의 대인관계 향상을 위한 자기자비 프로그램 내용 타당도 검증을 위한 설문지

안녕하십니까? 설문 조사에 귀중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.  
본 연구는 자기자비 프로그램 개발을 위한 요구조사를 바탕으로 잠정적으로 개발된 프로그램입니다.

이 프로그램은 내현적 자기애 성향이 높은 대학생들을 위해 자기자비를 증진하고 자신감을 회복하여 대인관계 유능성 향상을 목적으로 하고 있습니다. 이러한 목적을 달성하기 위해 마음 챙김, 자기친절, 인간보편성을 중심으로 도움을 줄 수 있는 내용으로 구성하였습니다.

자기자비 프로그램의 회기별 목표 및 활동내용을 확인하시고 적절하게 구성되었는지 전문가의 의견을 듣고자 합니다. 평가하시는 방법은 각 문항의 적절성 정도에 따라 1(전혀 적합하지 않다)에서 5(매우 적합하다) 사이에 해당하는 숫자에 ✓표하시고 수정·보완 사항을 적어주시면 됩니다. 선생님의 소중한 의견이 본 프로그램의 전문성과 효과성을 향상하는 데 큰 도움이 됩니다. 감사합니다.

제주대학교 교육학과 상담심리 전공  
연구자: 이연옥

다음은 개인적인 인적 사항입니다.

- 1) 성별: 남 (    ) 여 (    )
- 2) 연령(        세 )
- 3) 상담 경력 (        년)
- 4) 최종학력 및 전공:
- 5) 상담 관련 자격증 :

2) 프로그램 내용 타당도 평가

단계	회기 및 주제	활동목표	활동내용	평가					수정 및 보완사항
				매우 부적합	부적합	보통	적합	매우적합	
도 입 기	1 내현적 자기에와 자기자비	-프로그램의 목적을 이해하고 자신의 태도와 기대를 명료화 할 수 있다.  -친밀감 및 신뢰감을 형성한다.	▶오리엔테이션 - 집단 과정의 구조화 (비밀보장, 집단규칙, 집단회기 등 안내) - 연구동의서 및 설문지 작성 - 출석 및 과제에 대한 안내 - 별칭 짓기 및 자기소개:프로그램 참여동기						
			▶강의: 상담자 소개 및 프로그램 안내 - 내현적 자기에 개념과 자신감 부족한 나에 대해 명료하게 이해하기 - 자기자비 개념과 3가지 구성요소 중요성 설명 - 내현적 자기에 특성과 자기자비의 관계						
전 개 기	2 내현적 자기에와 마음챙김	-마음챙김 증진 방법을 습득할 수 있다.  -자신의 부적응적 태도가 무엇인지 알아차리고 이해할 수 있다.	▶실습 - 자기자비 증진을 위한 개인별 목표 설정하기 - 나의 내현적 특성 찾아보고 적어보고 나눔 - 호흡명상 훈련 및 연습  ▶과제: 잠자기 전 호흡명상 실천하고 일지 작성해보기						
			▶과제점검 및 호흡명상 - 호흡을 바라보고 알아차리기 - 명상으로 자신의 불편감 기꺼이 경험하기 - 비판단적 태도로 관찰하기  ▶강의 - 마음챙김 훈련에 대한 안내 - 사례를 통해 내현적 자기에 성향과 마음챙김 증진 이해						

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 자신의 아픔과 안전을 지키기 위한 노력 알아차리기</li> <li>▶실습</li> <li>- 마음챙김 훈련 및 연습</li> <li>- 내현적 자기에 특성 중, 자신을 가장 힘들게 하는 것</li> <li>- 위에 실습에 대한 소감 나누기</li> <li>▶과제: 일상에서 자신의 태도 관찰하고 일지 쓰기</li> </ul>						
	3 마음챙김과 자신의 태도	<ul style="list-style-type: none"> <li>-마음챙김을 통해 예민한 자신을 알아차리고 이해할 수 있다.</li> <li>-자신의 태도를 긍정적으로 변화할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶과제점검 및 마음챙김</li> <li>- 명상음악과 호흡명상</li> <li>- 현재의 감정 및 감각 알아차리기</li> <li>▶강의</li> <li>- 자신감이 부족하고 예민한 자신을 알아차리고 인정</li> <li>- 자기비난의 기제를 이해하고 긍정적으로 바라보기</li> <li>- 나의 감정이 일상생활에 어떤 영향을 미치는지 탐색</li> <li>▶실습</li> <li>- 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도 알아차리기</li> <li>- 자신 생각과 느낌을 긍정적으로 전환해보기</li> <li>▶과제: 잠자기 전 호흡명상과 자신의 태도 점검하기</li> </ul>						
전 개 기	4 인간보편성과 내현적자기애	<ul style="list-style-type: none"> <li>-서로의 마음을 이해하고 인간보편성의 중요성을 인식할 수 있다.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶과제점검 및 호흡명상</li> <li>- 명상음악을 통해 신체이완 및 감각 관찰하기</li> <li>- 일상에서 마음챙김 적용의 어려움 확인하기</li> <li>- 관계 속에서 다름의 이해 동영상</li> <li>▶강의</li> <li>- 힘겨운 나와 타인속의 나를(고립) 이해하기</li> <li>- 자기개방의 순기능과 인간보편성 깨닫기</li> <li>- 타인의 말과 표현에 집중하고 경청하는 방법</li> <li>▶실습</li> <li>- 타인관계에서 스트레스 받을 때가 언제인지 경험나누기</li> </ul>						

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람의 대처방법 알아차리기</li> <li>- 고통을 겪는 주변인에게 친절한 편지쓰기</li> <li>▶과제: 호흡명상과 타인 마음을 이해하기 연습</li> </ul>						
5	인간보편성과 대인관계	-인간보편성의 이해를 통해 대인관계 유능성을 향상할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶과제점검 및 명상 경험하기</li> <li>- 명상음악으로 정서적 편안함 느끼기</li> <li>- 타인을 이해하는 연습해 본 경험 나누기</li> <li>▶강의</li> <li>- 내현적 자기에가 대인관계에 미치는 영향 탐색</li> <li>- 인간보편성 이해를 통해 대인관계 유능성 적용</li> <li>▶실습</li> <li>- 나의 신체를 위한 자비명상</li> <li>- 집단구성을 위한 타인자비 명상하고 경험나누기</li> <li>- 전체 집단구성원 소감 나누기</li> <li>▶과제: 명상음악을 통해 새롭게 느낀 감정 일지 쓰기</li> </ul>						
6	자기친절과 내현적 자기에	-나를 사랑하는 마음을 표현 할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶과제점검 및 자애명상 관련 영상 시청하기</li> <li>- 자애명상 관련 영상시청하고 나를 사랑하는 명상하기</li> <li>- 명상에 집중하기 어려운 점 공유하기</li> <li>▶강의</li> <li>- 자기비난의 기제 및 자애의 훈련(의식적 자기친절)</li> <li>- 자애명상 수행방법 안내</li> <li>▶실습</li> <li>-자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기</li> <li>-자신만의 자애문구를 적어보고 2인 1조 훈련하기</li> <li>▶과제: 자신만의 자애명상에 대해 느낀 감정 기록</li> </ul>						
7	자기친절과 자신감 회복	-자기친절을 통해 타인에게도 적용할 수 있다.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶과제점검 및 자애 명상</li> <li>- 명상음악과 함께 자애명상</li> <li>- 자신의 자애문구로 자애명상 느낌 나누기</li> </ul>						

		<p>-나와 타인을 사랑하는 마음을 표현함으로써 자신감을 회복할 수 있다.</p>	<p>▶강의</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 심상기법을 활용한 편안한 환경과 자신의 지지자로부터 듣고 싶은 말 상상하기</li> <li>- 의식적인 자기친절과 자신감 회복의 관계 설명</li> </ul> <p>▶실습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기친절을 통해 자신감을 회복한 자신 상상하기</li> <li>- 친절샤워 활동과 감정 표현하기</li> <li>- 나에게 무엇이 필요한가(자기자비 요소 중)</li> </ul> <p>▶과제: 잠자기 전 자기친절 표현하고 감정 관찰하기</p>						
종 결 기	8 자기자비와 긍정적 자아상 형성	<p>-긍정적인 자아상을 형성할 수 있다.</p>	<p>▶과제점검 및 자애명상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자애명상 및 나를 사랑하는 명상</li> <li>- 자기친절의 실천 다지기</li> </ul>						
		<p>-일상에서 자기자비를 증진하고 지속해서 적용할 수 있다.</p>	<p>▶강의</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기자비 증진에 대한 전체 회기 요약정리</li> <li>- 일상생활에서 내현적 자기에 성향과 자기자비 적용</li> <li>- 전체 프로그램 목적과 목표달성도 점검 및 확인</li> </ul>						
			<p>▶실습</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 몸 명상, 호흡명상 연습</li> <li>- 개인목표 달성도 점검하기</li> <li>- 자신의 자애문구 연습하기(나 자신에게 친절하기를)</li> <li>- 개인별 긍정적 변화에 대해 글쓰기</li> <li>- 일상에서 실천할 목록 작성하기</li> <li>- 프로그램 참여에 대한 경험 나눔</li> <li>- 자신의 긍정적 자아상 형성 및 변화 나눔</li> <li>- 프로그램 참여한 자신에게 토닥토닥 해주기</li> <li>- 가장 많은 변화를 보인 참여자 선전하고 시상</li> </ul> <p>*전체 프로그램 소감 글쓰기 및 사후평가</p>						

#### 부록 4. 내현적 자기에 척도

문 항	전혀 아니다	대체로 아니다	보통이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 대해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3. 비판받았을 때, 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4. 나는 나를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5. 많은 고민을 했지만 아직도 인생의 목표에 대해서 갈피를 못 잡고 있다.	1	2	3	4	5
6. 나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다.	1	2	3	4	5
7. 나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8. 나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다.	1	2	3	4	5
9. 나는 다른 사람들이 부탁해 올 때 때때로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10. 가족 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
11. 나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기 하지 않는다.	1	2	3	4	5
12. 나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해 주기를 요구할 때, 말은 못 해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5
13. 나는 내가 잘한 일에 대해서 다른 사람들이 알아주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14. 나는 종종 다른 사람들에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15. 나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	1	2	3	4	5
16. 속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다.	1	2	3	4	5
17. 나는 내게 부족한 것(예를 들면, 외모나 돈, 혹은 능력 같은 거)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18. 때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19. 다른 사람들과 비교해 봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20. 내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21. 나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	1	2	3	4	5
22. 다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5



24. 나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	1	2	3	4	5
25. 사람들이 나의 결점을 알아차릴까 봐 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26. 내가 보잘것없는 존재로 느껴질 때가 있다	1	2	3	4	5
27. 필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28. 나는 어떤 모임에 침석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29. 나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30. 직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
31. 나는 창피스러운 일을 당하면 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다	1	2	3	4	5
32. 나는 대부분의 사람에 비해 활기가 적은 편이다	1	2	3	4	5
33. 나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34. 나는 사람이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5
35. 나는 나에게 득이 될 때만 공평한 원칙을 지킨다.	1	2	3	4	5
36. 나는 친구들과 함께 있을 때조차도, 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5
37. 나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38. 다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해 주었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
39. 요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데, 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지 않다.	1	2	3	4	5
40. 나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
41. 누군가가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42. 나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43. 항상 다른 사람으로부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44. 나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지를 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45. 기회만 된다면, 나는 죄책감 없이 다른 사람들을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

## 부록 5. 자기자비 척도

문항	전혀아니다	대체로아니다	가끔이다	대체로그렇다	매우그렇다
1. 나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2. 나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3. 나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4. 나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5. 나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다	1	2	3	4	5
6. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로 잡힌다.	1	2	3	4	5
7. 나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8. 나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9. 나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10. 나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11. 나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12. 나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13. 나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복 할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14. 나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15. 나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16. 나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17. 나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
18. 내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5

19. 나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20. 나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21. 나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22. 나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24. 나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25. 나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26. 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견디어 내려고 한다.	1	2	3	4	5

## 부록 6. 대인관계 유능성 척도

문항	잘못한다	그저그렇다	보통이다	잘한다	매우잘한다
1. 새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이 하자고(예를들면, 사귀자고) 요구하거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
2. 친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기	1	2	3	4	5
3. 친한 친구가 중요한 삶의 결정(예:진로결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것	1	2	3	4	5
4. 친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 당신이 틀릴수도 있다고 인정할 수 있는 것	1	2	3	4	5
5. 흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것	1	2	3	4	5
6. 데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “아니오.”라고 말하는 것	1	2	3	4	5
7. 새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것	1	2	3	4	5
8. 친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것	1	2	3	4	5
9. 당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것	1	2	3	4	5
10. 친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것	1	2	3	4	5
11. 가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것	1	2	3	4	5
12. 사람들을 처음 알게 될 때, 함께 하면 흥미롭고 유쾌한 사람이 되는 것	1	2	3	4	5
13. 친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것	1	2	3	4	5
14. 새로운 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것	1	2	3	4	5
15. 친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것	1	2	3	4	5
16. 싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
17. 알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 자신을 소개하는 것	1	2	3	4	5
18. 큰 싸움이 될 수 있는 의견 불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가하는 것	1	2	3	4	5
19. 새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것	1	2	3	4	5

20. 친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것	1	2	3	4	5
21. 친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
22. 전체를 비난(“너는 언제나 그래”)하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것	1	2	3	4	5
23. 친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 좋은 첫인상을 주는 것	1	2	3	4	5
24. 친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
25. 친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기하는 것	1	2	3	4	5
26. 친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을지라도 진실된 공감적 관심을 보여줄 수 있는 것	1	2	3	4	5
27. 친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들일 수 있는 것	1	2	3	4	5
28. 새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것	1	2	3	4	5
29. 데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것	1	2	3	4	5
30. 친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것	1	2	3	4	5
31. 해로운 갈등을 피하고자 친한 친구에게(그것이 정당화되더라도) 폭발하지 않는 것	1	2	3	4	5

## 부록 7. 프로그램 지침서

### 1회기 프로그램 지침서

<1회기> 내현적 자기애와 자기자비			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 프로그램의 목적을 이해하고 자신의 태도와 기대를 명료화할 수 있다. 2. 참여자 간 친밀감과 신뢰성을 형성한다.		
준비물	사전평가지, 명찰, A4, PPT, 동영상, 명상음악 매트, 필기구		
단계	내용		시간
도입	<p>[프로그램 시작 전 명상음악으로 편안한 분위기 조성]</p> <p>*오리엔테이션</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 집단 과정의 구조화(비밀보장, 집단규칙, 집단회기)</li> <li>- 연구동의서 및 설문지 작성</li> <li>- 출석 및 과제에 대한 안내</li> <li>- 집단원 자기소개 및 별칭 짓기: 프로그램 참여 동기</li> </ul>		30분
전개	<p>▶강의: 상담자 소개 및 프로그램의 목적과 전체, 과정목표안내</p> <p>1. 내현적 자기애 개념 이해 및 의미 탐색</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>내현적 자기애란 거대자기를 안으로 억압하는 유형으로, 타인의 평가와 반응에 민감하여 과도하게 신경을 쓰며 위축되어 있고 불안정하고 소심한 경향이 있다. 타인의 비판에 쉽게 수치심과 굴욕을 느끼고 거절이나 모욕당하는 것이 두려워 자신을 드러내지 않지만, 내적으로는 자신을 과시하고 싶은 욕구가 있는 것을 말한다. 즉, 자신에 대한 평가에 부당하거나 무시된다고 지각될 때, 낮은 자존감과 대인관계의 어려움을 보이고 자신감이 부족한 특성을 말한다</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT로 관련 내용 세부적 설명</li> </ul> <p>2. 자기자비 개념과 자기자비 3가지 구성요소에 대한 설명</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 마음챙김, 인간보편성, 자기친절에 대한 이해와 중요성</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>자기자비란 고통이나 실패의 상황에서 자신을 엄격하게 비판하기보다는 자기 자신을 친절하게 이해하고, 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 조건의 일부로 인식하여 받아들이며, 고통스러운 생각이나 감정들과 과잉 동일시하지 않고 한 발자국 떨어져서 바라봄으로써 자신과 분리하고 균형을 가지고 알아차리는 것이다(Neff, 2003a).</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>- PPT로 관련 내용 세부적 설명</li> </ul>		50분

<p style="text-align: center;">전개</p>	<p>3. 내현적 자기에 특성과 자기자비의 관계</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자기자비를 증진해야 할 필요성 설명</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>대인관계를 힘들게 하고 심리적 불편감을 느끼며 외부의 부정적 피드백으로 자아상이 훼손되었을 때도 결과를 외부로 귀인 하지 못하여 자아상을 보호하거나 회복하지 못하는 특성을 보이는 내현적 자기에와 긍정적인 정서를 높게 경험하며 삶의 만족감 수준이 높고 현재의 경험을 있는 그대로 인식하고 수용하는 자기자비는 결국 각박해진 현대 사회에서 개인의 안녕감과 대인관계의 적응력을 향상할 수 있는 실용적인 기술로써 중요한 역할</p> </div> <p>▶실습</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기자비 증진을 위한 개인별 목표 설정하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 상담 종결 시 어떻게 변하고 싶은가요? 적어보세요.</li> <li>- 프로그램을 통해서 바라는 점이 무엇인지 목록작성</li> </ul> </li> <li>2. 일상에서 나의 내현적 자기에 특성 찾아서 기록하기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나는 내현적 특성 중 어떠한 요인이 나를 힘들게 하는지 적어보고 옆 사람과 나누기</li> </ul> </li> <li>3. 명상 및 호흡명상 안내 및 훈련 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 코로 숨을 들이마시고 내쉬는 느낌을 느껴보기</li> </ul> </li> </ol> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>명상은 '고요하다', '깊다'의 의미이고 상은 '생각하다', '알아차리다', '알다'는 뜻이며 주의가 외부감각으로부터 분리되어 내면으로 향하되 지속적인 집중을 함으로써 순수한 참나를 각성하는 상태임. 어떠한 상태에 놓이더라도 나를 둘러싸고 있는 세상에 대한 사랑의 상태에 머물 수 있다면 비로소 명상상태에 있다.</p> <p>호흡명상은 호흡을 통해 명상의 상태에 이른다. 의자에 바르게 앉거나 가부좌로 앉아서 할 수 있다. 각성된 상태에서 코를 바라보고, 주의가 그곳에 머물게 한다. 감정, 생각이 일어날 때 그것을 알아차리고 코로 돌아온다. 지금 일어나는 호흡을 가만히 알아차려 본다.</p> </div> <p>▶과제: 아침이나 잠자기 전에 호흡명상 실천해보고 일지 작성</p>	
<p style="text-align: center;">마무리</p>	<p>활동내용에 대한 경험 나눔과 평가지 작성</p>	<p style="text-align: center;">10분</p>

2학기 프로그램 지침서

<2학기> 내현적 자기애와 마음챙김			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 마음챙김 증진 방법을 습득할 수 있다 2. 자신의 부적응적 태도가 무엇인지 알아차리고 이해할 수 있다.		
준비물	명찰, 필기구, A4, 파일철, 명상음악, 동영상, PPT		
단계	내용	시간	
도입	[ 프로그램 시작 전 명상음악으로 편안한 분위기 조성] ▶ 과제점검 및 호흡명상 - 호흡을 바라보고 알아차리기 - 몸 명상으로 자신의 신체적 불편감 기꺼이 경험하기 - 비판단적 태도로 관찰하기	20분	
전개	▶ 강의 1. 마음챙김 훈련에 대한 안내 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p><b>마음챙김은</b> 바로 나를 깨어있게 해주고 지금-여기에 머물 수 있게 한다. 주의를 외부감각으로부터 분리되어 내면으로 향하게 하고 지속해서 집중함으로써 순수한 참 나를 발견하게 된다.</p> <p><b>마음챙김의 기본적인 요소는 올바른 관찰이다.</b></p> <p>의식이 깨어있으면 타인을 만날 때 그의 말을 경청하되 자신의 생각이나 감정까지도 볼 수 있고 관찰은 깨어있게 함으로써 너의 활동을 도와 부적응적인 태도에서 벗어날 수 있게 한다.</p> </div> 2. 사례를 통한 내현적 자기애와 마음챙김의 관계 이해 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>은주(가명)는 고등학교 1학년 여학생으로, 초등학교 5학년 때 왕따를 당했고 그 이후로 성적이 크게 떨어지고 친구 관계에도 어려움을 겪고 있다. 최근 몸을 일으키기도 힘들 만큼 무기력감에 빠져 있고, 밤이면 창밖으로 뛰어내리고 싶은 자살 충동에 시달리고 있다. 1학기 부회장이었으며, 따돌림을 받은 5학년 때도 반장이었다. 겉으로 착하고 순하며 혼자서도 잘 노는 아이가 된 은주는 사실은 수치심과 두려움, 분노를 억압한 채 표정 없는 아이가 되었다.</p> </div>	50분	



	<p>3. 자신의 부적응적 태도가 형성된 근원 이해</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>환경으로 인해 자신의 욕구를 억압하고 포기하며 부모의 요구에 맞춰 참고 인내하는 어린 시절 습관이 지속적이면 자신의 성격을 형성하게 된다. 이렇게 형성된 성격이 보호자로부터 당연한 욕구를 환영받지 못하고 과한 요구라는 정서를 가지게 되면서 부적응적인 태도가 형성되었다. 즉, 자신의 감정을 차단하며 살아가는 것이 모든 사람에게 갈등을 줄이고 모두가 편할 것이라는 판단으로 행해진 것이다.</p> </div> <p>▶실습: 생각과 감정을 마음챙김하는 방법 안내 및 훈련과 연습</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>자신의 생각과 감정이 나타나는 순간을 관찰하고 그 감정의 변화와 신체 반응을 주의 깊게 지켜보는 것. 감정에 심층적으로 빠져들지 않고 관찰자로서 바라보는 자세 유지. 지금, 이 순간 자신의 마음과 몸의 상태를 관찰하며 감정이나 생각에 신중하게 대처. 숨쉬기 연습부터 복잡한 명상기술까지 다양한 형태로 표현될 수 있다.</p> </div> <p>1. 지금-여기에 자신이 어떤 감정과 생각이 떠오르는지 적어 보세요. 예) 지금 마음이 편안함도 느끼지만 다른 사람들이 있어서 떨려요(떨림, 불안, 따분함, 따듯함 등의 생각, 감정).</p> <hr/> <p>2. 자신의 부적응적 태도는 무엇인지 생각하고 적어보세요. 예) 교수님 연구실에 들어갈 때, 권위가 있는 사람에게 전화할 때, 떨리고 자신이 없으며 부정적 평가를 듣게 될까 봐 자신감이 없는 것이 속상해요. 등)</p> <hr/> <p>3. 위에 1, 2번 실습해 알아차리기 적용해보기 - 자기를 지키기 위한 노력임을 알아차리기 - 자신이 작성한 내용에 대해 전체소감 나누기</p> <p>▶과제: 일상에서 자신의 태도 관찰하고 작성해보기</p>	50분
마무리	<p>◆ 소감 나누기 ▶ 개인별 느낀 점에 대해 글쓰기</p>	20분

### 3회기 프로그램 지침서

<3회기> 마음챙김과 자신의 태도			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 마음챙김을 통해 예민한 자신을 알아차리고 이해할 수 있다. 2. 자신의 부적응적 태도를 자비로운 마음으로 바라볼 수 있다.		
준비물	조용한 명상음악, 필기구, A4		
단계	내용		시간
도입	▶ 과제점검 및 마음챙김 - 명상음악 및 알아차리기 호흡명상 - 지난 시간에 훈련한 생각에 대한 마음챙김 나누기		20분
전개	▶ 강의 1. 자신감이 부족하고 예민한 자신을 알아차리고 인정 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         자신감이 부족하고 예민한 자신의 성격을 비난하거나 자책하지 않고 이러한 성격을 이해하고 알아차리는 것부터 인식할 필요가 있음. 다른 사람의 평가가 어떻게 돌아올지, 나를 미워하면 어찌지 하는 마음을 내려놓고 있는 그대로의 자신을 인정하면 고통도 다소 줄여 줄 수 있게 됨.                     </div> 2. 자기비난의 기제를 이해하고 긍정적으로 바라보기 중요성 안내 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         어려운 상황에 부딪혔을 때, 우리는 실수를 하는 경우가 있다. 그러나 내현적 자기에 성향의 사람들은 이러한 실수에 대해 자신을 자책하거나 비난을 많이 하는 특성을 보이며 자존감과 자신감이 떨어지고 고립을 함으로써 다른 사람으로부터의 부정적 평가를 피하고자 한다. 물론, 자신을 자책하고 비난하면서 성장하는 경험도 하는 것이 사실이다. 하지만 자신의 마음은 어떤가? 마냥 행복한가? 그렇지 않을 것이다. 자기비난과 자책을 자주 습관적이고 반복적으로 하게 되면서 자신의 성격이 형성되고 있음을 알아야 한다. 이런 행동을 하는 자신이 밉기도 하지만 그 감정을 묻어둔 채, 성공을 위해 달려가지만, 마음은 늘 불편한 감정일 것이다. 이를 긍정적으로 바라볼 수 있도록 하는 것이 중요하다.                     </div> 3. 나의 감정이 일상생활에 어떤 영향을 미치는지 탐색방법 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         감정은 다양하다. 하지만 표현해야 한다. 화난 감정은 나쁜 것이 아니다. 그저 하나의 감정일 뿐! 어떻게 대처하느냐의 문제일 뿐이다. 비난하는 나의 감정은 다른 사람과의 관계에서 또는 일상에서 얼마나 힘들까? 이것밖에 안 되는 자신을 누가 인정하고 칭찬하며 존중할까? 늘 자신에 대해 불만이 많                     </div>		50분

	<p>고 부족함만 보이는데 어떻게 행복하다고 말할 수 있을까? 모든 인간은 장,단점이 있게 마련인데, 장점보다 단점에 초점이 맞춰지면 불만이 많아지게 되고 소통을 회피하며 인간관계에서 단절과 회피를 선택하며 살게 된다.</p> <p>▶ 실습</p> <p>1. 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도 알아차리기 -스트레스 상황이 될 때, 나도 모르게 자동적으로 떠오르는 생각이나 감정이 있나요? 마음챙김은 그러한 순간을 있는 그대로 알아차리는 것입니다. 이때 나의 부적응적 태도를 적어보세요. 예) 야식습관, 가슴이 답답하다, 손이 떨린다. 목이 막힌다.</p> <p>2. 자신의 부적응적 태도를 자비로운 태도로 질문하기 -명상음악을 통해 심리적 편안한 상태에서 긍정적으로 변한 자신을 상상해 보세요. 예) 몰랄수도 있지! 그 사람은 다 아는가? 자기가 경험하지 못한 것에 대해 다 알 수는 없어! 상대의 반응은 생각하지마!</p> <p>3. 지금까지의 자신의 태도에 대해 글쓰기 -하나의 상황을 떠올리고 자신이 했던 생각과 태도를 알아차리고 긍정적인 단어로 자신에게 편지를 써보세요.</p> <p>▶과제: 잠자기 전 호흡명상과 일상에서 자신의 태도 점검하기</p>	
마무리	<p>◆ 소감 나누기</p> <p>▶ 회기를 끝내며 개인별 소감 나누기</p>	20분

#### 4회기 프로그램 지침서

<4회기> 인간보편성과 내현적 자기에			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	서로의 마음을 이해하고 보편적 인간 경험의 중요성을 인식할 수 있다		
준비물	필기구, A4 용지, 명상음악, PPT 자료		
단계	내용		시간
도입	<p>▶ 과제점검 및 호흡명상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상음악으로 신체 이완 및 감각 관찰하기</li> <li>- 일상에서 마음챙김 적용의 어려움 확인하기</li> </ul>		20분
전개	<p>▶ 강의</p> <p>1. 힘겨운 나와 타인속에 나를(고립) 이해하기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>자신의 욕구가 무엇인지 알아차리는 것이 우선되어야 하며 타인에게 바라는 것이 있는데 몰라주면 우울하고 상대를 비판하거나 섭섭해하면서 더 나아가 단절하기까지 한다. 항상 혼자만 외롭다는 생각과 대중 속에 고독을 느끼는 경우가 많다. 하지만 인간은 함께 더불어 살아가고자 하는 소속의 욕구가 있으며 인정의 욕구가 기본적으로 있다. 누구나 보편적 인간으로 살아가고 있음을 인식할 필요가 있다.</p> </div> <p>2. 자기개방의 순기능과 인간보편성 깨닫기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>자기개방은 다른 사람으로부터 공감을 이끌어낼 수 있는 의사소통의 수단일 수 있다. 자신의 이야기를 꺼내면 상대도 자신의 이야기를 자연스럽게 꺼내면서 타인과의 관계가 돈뚝해지는 기회를 맞이하게 된다. 그러나 너무 상대를 의지하거나 해답을 요구하는 의사소통의 방법은 해가 될 수 있지만 비슷한 경험을 공유하다 보면 나만의 문제가 아님을 깨닫게 된다.</p> </div> <p>3. 타인의 말과 표현에 집중하고 경청하는 방법</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>신뢰를 형성하고 싶다면 상대가 말을 할 때 고개 끄덕임, 맞장구, 그렇구나 등의 몸짓을 해주면 된다. 또한, 타인이 자신의 말에 경청한다는 느낌을 받게 되어 내가 말을 할</p> </div>		60분

	<p>때 힘을 실어줄 수 있다. 몸을 앞으로 상대에게 기울이기를 하거나 관심 기울이기 등의 여러 가지 방법을 동원하여 타인과의 관계를 더욱 발전할 수 있을 것이다.</p> <p>▶실습</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 타인 관계에서 무엇 때문에 스트레스를 받는지 경험 나누기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 너도 그래? 나도 그래! 관계 깨닫는 경험 나눔</li> <li>- 비슷한 사례를 통해, 나만의 고통이 아님을 알아차리기</li> </ul> </li> <li>2. 힘겨운 감정으로 힘들 때, 다른 사람의 대처방법 알아차리기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 다른 사람들은 힘든 감정이 올라올 때, 어떻게 하는지 생각해보고 적어보세요.</li> <li>예) 감정조절을 위해 잠시 멈춤, 단절, 차분히 생각 등</li> </ul> </li> <li>3. 관계 속에서 고통을 겪는 자신에게 친절한 편지쓰기 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 고통에 힘들어하는 나에게 친절한 편지를 써보세요.</li> </ul> </li> </ol> <p>▶과제: 타인의 입장에서 이해하는 연습을 하고, 느낌과 생각 작성하기</p>	
<p>마무리</p>	<p>◆ 소감 나누기</p> <p>▶개인별 소감 발표하기 및 전체 프로그램 소감 글쓰기</p>	<p>10분</p>

5회기 프로그램 지침서

<5회기> 인간보편성과 대인관계			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	인간보편성의 이해를 통해 대인관계 유능성을 향상할 수 있다.		
준비물	필기구, A4용지, 명상음악, PPT 자료		
단계	내용	시간	
도입	<p>▶과제점검 및 명상 경험하기</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 명상음악으로 정서적 편안함 느끼기</li> <li>- 타인을 이해하는 연습해 본 경험 나누기</li> </ul>	10분	
전개	<p>▶강의</p> <p>1. 내현적 자기애가 대인관계에 미치는 영향에 대해 탐색</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>성격은 그 사람의 일상생활에서 만들어진다. 오늘 하루 좋은 행동을 하고 좋은 습관으로 성격을 다스려야 한다. 자신은 고민을 많이 할까? 이는 되는 데로 살고 싶지 않은 까닭이다. 좀 더 나은 삶, 좀 더 행복한 삶 멋진 삶을 살고자 발버둥 치는 이유가 아닐까? 나의 성격을 이해하고 타인을 배려했을 때 자연스럽게 관계에서의 어려움을 점차 감소하고 타인을 돌아볼 수 있는 여유가 있음을 설명.</p> </div> <p>2. 인간보편성 이해를 통해 대인관계 유능성 적용</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>다른 사람도 나와 비슷한 생각과 행동을 하고 있으며 누구나 경험할 수 있는 보편적 고통임을 인식한다면, 타인을 바라보는 관점도 변화하고 생각이 행동으로 나타날 수밖에 없다. 마음에서 이해가 되면 말을 할 때 부드럽고 따뜻한 언어로 표현이 된다. 이로 인해 주변에서 많은 사람이 자신과 가까이 지내고 싶어지고, 자주 만나고 싶고, 만나면 긍정적 에너지를 받는다는 느낌을 줄 수 있다. 결국, 자신이 관계 속에서 좋은 에너지를 받게 된다는 점을 설명</p> </div> <p>▶실습</p> <p>1. 나의 신체를 위한 자비명상</p> <p>예) 나의 손가락아~ 고생이 많았다. 그동안 너를 돌보지 못했는데 힘들지? 핸드폰 눌러 대느라 고생이 많았구나! 내가 고통에서 벗어나기를~ _____</p> <p>2. 집단구성원을 위한 타인자비 명상하고 경험 나누기</p> <p>_____</p> <p>▶과제: 나를 위한 자비명상과 타인을 위한 타인 자비명상에서 느낀 감정 작성해보기</p>	60분	
마무리	◆ 소감 나누기	20분	

6회기 프로그램 지침서

<6회기> 자기친절과 내현적 자기에			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	나를 사랑하는 마음을 일상생활에서 적용하고 표현할 수 있다.		
준비물	필기구, A4, 명상음악, PPT 자료		
단계	내용		시간
도입	<p>▶ 과제점검 및 자애명상</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 자애명상 시청하고 나를 사랑하는 명상하기</li> <li>- 명상에 집중하기 어려운 점 공유하기</li> </ul>		10분
전개	<p>▶ 강의</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자기비난을 자기친절로 전환 방법 안내                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 나를 알아차리고 의식적으로 자기친절</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                                 자신의 실수로 인해 상황이 악화하였던 경험을 누구나 한다. 이때 자신의 행동은 어떤가? 자신을 비난하는가? 객관적 관점에서 바라보고 자신에게 따뜻한 위로의 말 한마디를 할 수 있는가? 이미 었질러진 상황을 되돌릴 수 없음을 알아차리는 것이다. 알아차리면 그 순간 의식적으로 자신에게 친절하고 따뜻한 말을 건넨다. 이후 편안한 마음으로 어떻게 해야 할지 지혜롭게 행동하면 되는 것이다. 즉, 어려운 상황에서 가장 친절한 말을 떠올려 보세요.                             </div> </li> <li>2. 자애명상 수행방법 안내                             <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                                 *부디 내가 행복하기를                                  *부디 내가 건강하기를                                  *부디 내가 고통에서 벗어나기를                                  *부디 내가 평온하기를                             </div> </li> </ol> <p>▶ 실습</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 자신만의 긍정적인 자애문구를 적어보고 2인 1조 훈련하기                              예) 타인과 비교하지 않기를, 발표할 때 긴장하지 않기를, 남의 눈치 보지 않기를!!</li> <li>2. 자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기                              예) 소심하고 예민한 어린아이를 상상하면서 지지해주고 싶은 마음을 떠올리고 느낌, 감정, 감각을 경험해 보고 적어보세요</li> </ol> <p>▶ 과제: 자신만의 자애명상 실천하고 느낀 감정 작성해보기</p>		60분
마무리	<p>◆ 소감 나누기: 자기친절에 대한 소감 나누기</p>		20분

7회기 프로그램 지침서

<7회기> 자기친절과 자신감 회복			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 자기친절을 통해 타인에게도 표현하고 적용할 수 있다 2. 나와 타인을 사랑하는 마음을 표현함으로써 자신감을 회복할 수 있다		
준비물	필기구, A4, 명상음악, PPT		
단계	내용		시간
도입	▶ 과제점검 및 자애명상 - 명상음악과 함께 자애명상 - 자신의 자애문구로 자애명상 느낌 나누기		10분
전개	▶ 강의 1. 편안한 환경과 자신의 지지자에게서 듣고 싶은 말 심상기법안내 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         자신이 힘들 때 고민을 털어놓을 수 있는 지지자는 있나요?                          나의 마음을 전달하고 위로받은 적은 있나요? 인정받으려고 애를 쓰는 자신을 안타깝게 바라본 적은 있나요? 항상 남들에게 칭찬과 인정, 사랑을 바라면서 살아온 자신에게 안쓰러움과 포근한 감정으로 자신의 몸을 감싸 안고 편안한 감정을 느껴본 경험은 있나요? 지지자가 어떤 말을 할 때 제일 기분이 좋고 힘이 날까요? 자 지금부터 자신의 손으로 자신의 몸을 감싸보세요. 자신의 목소리가 제일 정확하고 또렷이 자신의 귀에 들릴 거예요. 이러한 자기친절의 목소리를 듣고 정서적 편안함을 느낄 수 있어요.                     </div> 2. 의식적인 자기친절과 자신감 회복의 관계 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;">                         자기비난에서 자기친절로 표현하는 방법을 의식적으로 하다 보면 당신이 알고 있는 것보다 더 사랑스러운 자신임을 깨닫게 될 거예요. 자신의 좋은 점이 타인의 눈에 들어오고 마음의 편안함을 느끼는 동시에 타인을 의식하지 않고 눈치를 살피는 행동이 줄어들면서 점차 도전하는 자신과 만날 수 있을 것이에요.                     </div> ▶ 실습 1. 자기친절을 통해 자신감을 회복한 자신을 상상하고 어떤 감정을 경험했는지 적어보세요. 예) 자신감 있는 내가 아무런 떨림과 불안 없이 발표하는 모습		60분



	<p>2. 친절샤워 활동하고 감정 표현하기</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 집단구성원 중 한 사람이 앞으로 나와서 앉는다.</li> <li>2) 다른 집단원은 포스트잇에 주인공에게 친절의 말을 적어본다.</li> <li>3) 한 사람씩 나와서 주인공에게 친절의 말을 하면서 A4에 붙인다.</li> <li>4) 주인공의 감정, 생각, 느낌을 듣는다</li> <li>5) 전체 한번씩 주인공이 되어 경험을 하도록 한다.</li> <li>6) 전체 집단구성원의 경험을 나눈다.</li> </ol> </div> <p>3. 나에게 무엇이 필요한가?  예) 현재 자신에게 자비자비 요소 중 무엇이 절실히 필요한지 적어 보세요.</p> <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/> <p>▶ 과제: 스트레스를 경험한 자신에게 친절한 편지쓰기 1회 이상 작성 해보기</p> <hr style="width: 50%; margin-left: 0;"/>	
<p>마무리</p>	<p>◆ 소감 나누기  ▶ 개인별 소감 발표하기 및 전체 프로그램 소감 글쓰기</p>	<p>20분</p>

8회기 프로그램 지침서

<8회기> 자기자비와 긍정적 자아상 형성			
운영방법	강의, 실습, 나눔	운영시간	90분
목표	1. 긍정적인 자아상을 형성할 수 있다 2. 일상에서 자기자비를 증진하고 지속해서 적용할 수 있다		
준비물	명상음악, 필기구, A4, 편지지, 편지봉투		
단계	내용	시간	
도입	▶ 과제점검 및 자애명상 - 자애명상 및 나를 사랑하는 명상 - 자기친절에 대한 편지쓰기 경험 나누기	30분	
전개	▶ 강의 1. 자기자비 재통합 및 전체회기 요약정리 2. 일상에서 내현적 자기에 성향과 자기자비 적용 3. 전체 프로그램 목적과 목표 달성도 점검 및 확인 ▶ 실습 1. 자신의 자애 문구 연습 및 실천다지기 : 나 자신에게 친절하기를 ~ 2. 집단원에게 보내는 타인자비 문구 전하기 3. 개인별 긍정적 변화와 개인목표 달성도 점검하기 : 1점~10점 중에 어느 시점인지 점검 4. 일상에서 실천할 목록 작성하기 ▶ 나누기 1. 프로그램에 참여에 대한 경험 나눔 2. 자신의 긍정적 자아상 형성 및 변화 나눔 3. 프로그램에 참여한 자신에게 토닥토닥 해주기 4. 가장 많은 변화를 보인 집단원 선정하고 시상	40분	
마무리	◆ 소감 나누기 ▶ 전체 프로그램 소감 글쓰기 ▶ 사후 평가 및 추수상담 안내	20분	

부록 8. 서약서

## 서약서

1. 나는 자기자비 프로그램에 적극 참여하겠습니다.
2. 나는 나의 느낌이나 생각을 솔직하게 표현하겠습니다.
3. 나는 다른 사람이 말할 때 경청하겠습니다.
4. 나는 프로그램 중에 알게 된 개인적인 사실에 대해 비밀을 지킬 것입니다.
5. 나는 자각이나 결석 없이 성실히 참여하겠습니다.

2023년    월    일

번호	이름	서명
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

부록 9. 종결 소감문

자기자비 프로그램 종결 소감문

1. 프로그램에 참여하면서 좋았던 점과 새롭게 알게 된 점은 무엇인가요?
2. 자신에게 어떤 활동이 가장 도움이 되었습니까?
3. 프로그램에 참여하면서 자신에게 어떤 변화가 생겼나요?
4. 프로그램을 하면서 어떤 점에서 보람이 있었습니까?
5. 프로그램을 마치면서 하고 싶은 말이나 어떻게 하면 더 좋은 성과가 있을까요?

부록 10. 프로그램 만족도

자기자비 프로그램 만족도

※ 다음 사항을 읽으신 후 해당란에 V표를 해주세요.

내용	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
이 프로그램은 자기자비 증진에 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
내현적 자기에 성향을 이해하는 데 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
자기자비 증진에 적합한 내용이었다.	1	2	3	4	5
대인관계 유능성 향상에 도움이 되었다.	1	2	3	4	5
이 프로그램은 유익했다.	1	2	3	4	5
이 프로그램을 친구들에게도 권하고 싶다.	1	2	3	4	5
후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.	1	2	3	4	5

부록 11. 프로그램 회기별 활동내용 및 소감

[1회기]

주제	활동내용 및 소감
<p>내현적 자기애와 자기자비</p>	<p><b>□ 자기자비 증진을 위한 개인별 목표 설정하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 감정을 잘 표현할 수 있는 사람이 되겠다.</li> <li>• 다른 사람 눈치를 보지 않고 자신감 있는 사람이 되자</li> <li>• 대인관계에 있어서 비타민 같은 존재가 되고 싶다.</li> <li>• 나의 긍정적인 변화를 발견할 수 있다.</li> <li>• 자신감을 가지고 생활할 수 있다.</li> <li>• 마음이 단단해졌으면 좋겠다.</li> <li>• 내현적 자기애에 대한 이해를 통해 자신감을 얻고 싶다</li> <li>• 사람과의 관계에서 나를 보이는 것에 두려워하지 않기</li> <li>• 나를 더 존중하고 사랑해줄 수 있는 자존감이 높은 사람이 되고 싶다</li> <li>• 낮을 좀 덜 가리고 자기 자신한테 좀 더 관대한 사람이 되겠다.</li> </ul> <p><b>□ 일상생활에서 나의 내현적 자기애 특성</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나의 내현적 자기애 특성은 부정적 평가에 대한 두려움</li> <li>• 상대방 반응에 눈치를 잘 보는 편</li> <li>• 새로운 것에 대한 두려움과 소심함.</li> <li>• 소심하고 자신감이 부족함</li> <li>• 과민/취약함(나는 예민하고 외부 환경변화에 취약함)</li> <li>• 외부환경 변화에 두려움이 있음</li> <li>• 남의 눈치를 잘 살핌</li> <li>• 남의 평가에 신경이 많이 쓰임</li> <li>• 인정받고자 하는 마음이 강함</li> </ul>

[2회기]

주제	활동내용 및 소감
<p>내현적 자기애와 마음챙김</p>	<p><b>□ 지금-여기의 생각과 감정을 알아차리기 훈련</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 배부름, 졸림, 어색함, 불편함</li> <li>• 신기함, 재미있음, 흥미로움</li> <li>• 어색함, 집에 가고 싶음, 불편함, 두려움</li> <li>• 현재 공부를 하고 와서 그런지 많이 지치고 힘들다. 이 프로그램을 통해서 그러한 감정과 상황이 조금은 완화되었으면 하는 기대와 바람이 있다. 한편으로는 이 프로그램을 잘 끝낼 수 있을까? 걱정과 긴장감이 있다.</li> <li>• 낯선 사람들과 생소한 활동을 하면서 아직은 많이 어색하다. 오늘 이렇게 각자의 하루 일정을 마치고 모여서 몸을 통해 마음을 챙겨본다는 것이 새롭기만 하다. 1교시부터 4교시 강의가 있는 날이라 피곤하지만 늦지 않게 참석해서 다행이라 생각한다. 이 글을 읽으실 때 너무 두서없다고 느끼지 않을까 걱정이다.</li> <li>• 피곤하고 집에 가고 싶지만, 중간마다 명상하는 시간이나 강의에서 공감이 되는 부분이 나오면 순간 집중이 되고 나 자신에게 온전히 집중하고 많은 생각을 할 수 있는 상태이다.</li> <li>• 하루를 바쁘게 보내다 보니 지쳐서 참여하기 힘들었지만 와서 명상하고 아무 생각 하지 않으니 오히려 마음과 몸이 가벼워지는 것 같다. 복잡하게 생각한 그것들이 정리되는 시간인 것 같다.</li> </ul> <p><b>□ 자신의 부적응적 태도 알아차리고 작성해보기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 친구에게 부탁을 받았을 때, 불편한 요구에도 거절하지 못하고 들어줘서 내가 피해를 보게 되었음.</li> <li>• 사장님이 다른 사람을 통해 나를 불렀을 때 사장실 문 앞에서 몇 분을 망설인 적이 있음.</li> <li>• 자기 생각과 감정을 쉽게 표현하지 못하는 것. 혼자서만 고민하거나 끄끙 앓는 행동으로 인해 생기는 걱정</li> <li>• 새로운 사람을 만나는 자리에서 그 자기가 어색해서 거짓말하고 회피한 적 있음</li> <li>• 나는 가깝지 않은 사람에게 부탁하고 요청하는 것을 불편해하고 어려움.</li> </ul>

- 일상이란 사이클에서 벗어난 일에 크게 예민해지는 거 같다. 긴장하고 어색하다 보니 실수를 하는 경우도 잦아 타인에게 민폐가 되는 것이 걱정이다. 아무도 나서지 않는 상황에서 나라도 무언가 해야 할 거 같은 압박감이 느껴진다.
- 타인의 생각과 타인에게 폐를 끼치는 게 아닌가 두렵다. 기본적인 규칙(시간 약속 등)을 어겨 불편하게 하고 싶지 않다.
- 미처 발견하지 못했던 나의 모습을 발견할 수 있었다. 타인의 눈치를 보는 것과 나의 말을 쉽게 꺼내지 못하는 걱정이 많다는 특징을 발견할 수 있었다.
- 내가 부정적일 때, 말이 줄어들지만, 그 상황에 맞춰주려고 억지로라도 말을 하는 경향이 있다. 내가 부정적인 상황에는 자존감이 낮아서 나 자신의 모습을 볼 때 부정적인 생각을 하게 된다.
- 부정적인 상황에서 계속 말을 하면 더 악화하는 때도 있어서 그냥 가만히 있다가 긍정적일 때까지 기다리는 편이다.
- 나의 기분이나 감정이 우선시가 아니라 다른 사람의 감정이나 생각을 우선시해서 생각한다. 하지만 내가 생각하는 다른 사람의 감정은 진짜가 아닐 수 있기에 나만의 오해가 쌓이게 된다. 또한, 다른 사람의 눈치를 본다.
- 다른 사람의 눈치를 많이 봐서 거절을 못 해서 나의 선택에 후회한다.



[3회기]

주제	활동내용 및 소감
<p>마음챙김과 자신의 태도</p>	<p><b>□ 스트레스 상황에서 자신의 부적응적 태도를 알아차리고 자비로운 태도로 질문하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스를 받으면 폭식을 한다. 배가 부르데도 인식하지 않고 무언가 채워지는 느낌이 들 때까지 음식을 먹는 경향이 있는 것 같다.</li> <li>• 아르바이트하는 곳에서 직무 외 업무를 맡은 적이 있는데 이에 관해 계속 다시 하란 지시를 받아 너무 스트레스를 받았다. 내가 디자인을 너무 잘해서 나한테 더 많은 걸 요구하신다고 생각해보자</li> <li>• 스트레스 상황을 회피하고자 그에 관한 이야기를 멈추고 더욱더 스트레스를 받지 않으려고 한다.</li> <li>• 참지 못하는 상황에서 마음속으로 화를 내고 나중에 자연스럽게 이야기해 보자.</li> <li>• 상대방과 얘기가 통하지 않을 때 스트레스를 받는다. 이때 마음속에 드러내지 않고 꼭 참는 그런 경향이 있었는데 그게 아닌 것 같다. 상황에 따라서 아니라고 할 수도 있을 것 같다.</li> <li>• 남을 깎아내리면서 자신을 높이는 사람과 이야기할 때이다. 자신을 높이기 위해 남을 낮추고 이상하다고 말하는 상황에서 스트레스를 받는다</li> <li>• 다른 사람을 존중하지 않는 사람들에게서 스트레스를 받는다.</li> <li>• 내 일상생활에서의 습관이나 태도들이 내현적 자기애가 높은 사람의 특징이라는 것이 보이는 실습이었다. 다른 사람들의 사례와 태도들을 들으면서 공감되는 부분도 있었다.</li> </ul> <p><b>□ 자신의 태도에 대해 글쓰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ‘사람이 완벽할 수는 없지’라고 생각하면서 맛있는 음식을 먹으며 스트레스 상황으로 고생한 나를 위로한다 생각함</li> <li>• 힘들 때 생각을 잠깐 멈추고 맛있는 음식을 먹으며 위로하는 것도 좋아 적당하고 기분 좋을 만큼만 먹고 조절하는 태도를 가지자.</li> <li>• 부당한 일을 당하는 상황이 반복되면 화를 참기가 힘들다. 이와 관련해 이직을 생각하기도 했지만 개선하려고 의견을 꺼내는 등의 적극적인 행동을 해본 적이 없다. 무엇보다 대화와</li> </ul>

	<p>소통을 먼저 하는 태도를 보여야 할 필요가 있는 것 같다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사장님께 이해가 되지 않는 이야기에 대해 꾸중을 들으면 말을 하지 않는 나의 태도를 댕한다.</li> <li>• 조금 예민하거나 피곤한 상태일 때 친구들이나 주위 사람들한테 말투를 세게 하거나 짜증을 낸다. 예민하고 피곤하면 마음속으로만 힘들어하지 말고 다른 사람들에게 내 마음을 표현하는 태도를 보여야겠다.</li> <li>• 스트레스 상황에서는 잠을 계속 자고 집에서 나가지 않는다. 아무것도 하지 않고 주변 사람들과 단절하면서 휴식을 취한다.</li> <li>• 우울감에 빠지면 잠을 잔다. 혼자만의 시간을 가지며 생각한다. 최악의 상황까지 생각해서 감정의 바닥을 찍고 올라온다.</li> <li>• 잠자고 일어나면 다 괜찮아 다른 사람에게 내 나쁜 기분을 전달하지 않고 스스로 풀잖아!!</li> <li>• 기분이 좋지 않을 때는 친구를 만나면서 풀어봐! 친구들은 다 이해하고 공감해 줄 거야. 그럼 너도 좋은 에너지를 얻을 수 있을 거야!</li> <li>• 충분히 내 감정을 받아들이는 것도 필요하니까!</li> <li>• 이번 활동을 돌아보니 많이 힘들었겠구나. 스스로 마음 챙김하는 방법을 훈련하면서 더욱 자기 자신을 지킬 방법을 터득하면서 더욱 성장해보자</li> </ul>
--	---

[4회기]

주제	활동내용 및 소감
<p>인간보편성과 내현적 자기애</p>	<p><b>□ 타인 관계에서 무엇 때문에 스트레스받는지 경험 나누기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 예의 없는 말과 행동을 들었을 때, 스스로 자기 일을 하지 않고 남에게 의지하는 사람과 지낼 때</li> <li>• 상대방이 내 얘기는 잘 들으려 하지 않고 일방적으로 자기주장을 밀어붙이는 유형의 사람에게서 스트레스를 받음</li> <li>• 남의 이야기 안 듣고 자기주장만 내세우며 이야기할 때</li> <li>• 나는 아르바이트할 때 자기 일을 다른 사람한테 미루고 끝까지 처리하지 않고 퇴근해서 다른 사람이 뒤처리하게 만들 때 화가 난다.</li> <li>• 자신의 의견을 똑바로 말하지 않고 끊임없이 눈치만 주는 경우 화가 난다. 친하지 않은 사이에서 말을 걸기 힘들 순 있어도 타인이 자신을 알아차려서 알아서 자신의 문제를 해결해 주길 바라는 사고방식이 굉장히 무례하게 느껴진다. 타인에게 무언가를 원한다면 예의를 갖추어 부탁하는 것이 관계에서 최소한의 도리라고 생각한다.</li> </ul> <p><b>□ 힘겨운 감정으로 힘들 때 타인의 대처방법 알아차리기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 유머를 사용하여 잘못된 행동을 다시 짚어주는 사람</li> <li>• 남에게 피해를 주고 있는 지금 상황을 이야기하며 자신의 의견을 말하는 사람, 차분히 이야기하면서 말하는 사람</li> <li>• 숨 고르기를 통해 순간적인 분노를 잠재우고 차분하게 자기 생각을 분명하게 전달하는 사람</li> <li>• 걱정한 선의 비언어적인 무언의 부탁이라면 들어줄 테지만 어느 정도는 잘라낼 것 같다. 그 사람과 관계에서 개선의 여지가 있다면 진심으로 조언하지 않을까 생각된다.</li> <li>• 자신이 어떤 것을 좋아하고 싫어하는지 무엇을 잘하는지 아는 사람이 스트레스를 받는 상황에서도 제대로 대처할 수 있는 것 같다.</li> </ul> <p><b>□ 관계 속에서 고통을 겪는 자신에게 친절 한 편지쓰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 계속 관계를 이어나가고 싶은 사람이라면 그 사람의 처지에서 생각해보고 대화를 해보면서 이해하려고 노력해보고, 그렇지 않은 사람이라면 계속 고통을 받으면서 관계를 이어나갈 필</li> </ul>

---

요가 없어

- 너를 소중하게 대하는 사람을 만나기에도 바쁜 일생이야
  - 불필요한 인간관계를 신경 쓰며 모두 안아갈 생각은 하지 마
  - 네 사람만 챙겨가며 곁에 두고 살아가자
  - 모든 관계는 좋을 수 없어 중요성을 생각하고 에너지를 너무 많이 소진하지마 너 자신을 더 중요하게 생각하기
  - 초조하지 말고 일단 진정해. 머리를 차갑게 하고 상황을 다시 생각해보되, 너의 잘못에 매몰되지 마. 지금 네가 하는 있는 일을 생각해봐. 이미 문제는 일어났고 네가 무언가 대처하려 한다면 상황은 더 나아질 일밖에 없는 거지 성찰을 빙자한 자기학대는 그만하고 맛있는 것 먹고 할 수 있는 것부터 해보자
  - 많이 힘들었구나! 힘내. 이럴 때일수록 침착하게 다른 방법을 찾으면서 어떻게 해야 이 상황을 슬기롭게 해결할 수 있는지 알아보자. 너와 비슷한 생각 하고 있거나 공감 능력이 좋은 사람들과 대화를 나누는 게 좋을 것 같다.
-

[5회기]

주제	활동내용 및 소감
<p>인간보편성과 대인관계</p>	<p><b>□ 나의 신체를 위한 자비 명상 실습</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 눈이 너무 피곤해서 좀 쉬게 해줬다.</li> <li>• 속이 너무 쓰려서 쉬게 해주고 싶다.</li> <li>• 몸 전체가 빠근해서 내 몸에 위로의 말을 했다.</li> <li>• 내 눈아 요즘 건조해서 너무 힘들지! 내가 너한테 약도 주고 관리해줘야 했는데 귀찮아서 놓쳐서 미안해 많이 아팠지? 이제라도 내가 잘 챙길게.</li> <li>• 왼쪽 무릎이 이제까지 3번 탈골되었는데 관리를 하지 않으면 자주 아프다. 무릎아 이제까지 고생시켜서 미안해 앞으로 상처를 입는 일 없이 더 조심할게. 그제와 어제 아픈 와중에도 너무 많이 돌아다녀서 미안해 한의원도 꼬박꼬박 가고 보호대도 잘 챙기고 다닐게. 앞으로도 잘 부탁해</li> <li>• 손가락아 미안해 요즘 너무 많이 핸드폰을 보면서 계속 너를 힘들게 했네. 전혀 생각해보지 못했는데 오늘 처음으로 알게 되어서 앞으로는 적당히 할게.</li> </ul> <p><b>□ 집단구성원을 위한 타인자비 명상하고 경험 나누기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 오빠가 친구랑 놀 때, 연락 안 되는 게 이해가 안 된다고 했고 그 감정을 나도 느껴봤으면 좋겠다고 했었다. 내가 그럴 왜 느껴야 하는지 이해는 안 되지만 반대로 오빠가 진짜 친구랑 놀다가 연락이 안 되면 걱정되고 화날 것 같다.</li> <li>• 나는 오빠를 대상으로 명상을 하였다. 생각도 대책도 없이 사는 것 같지만 본인도 나름대로 본인의 위치에 부담을 느끼고 기대에 힘들어하는 것도 이해가 된다. 자기도 다하지 못하는 도리를 강요하는 것도 자신 또한 더 나아지고 싶어서 아닐까 생각해본다.</li> <li>• 부모님과 집에 있을 때 가끔 듣게 되는 잔소리로 인해 스트레스를 받는 경험이 종종 있었다. 늦잠을 자거나 음식을 먹을 때 듣게 되는 소리가 때때로 나에게 귀찮고 하찮은 일처럼 느껴지는 경우가 있었지만, 한편으로는 그것이 나를 걱정해주는 부모님의 생각을 반영할 수도 있겠다고 생각이 들었다.</li> </ul>

[6회기]

주제	활동내용 및 소감
자기친절과 내현적 자기애	<p><b>□ 자신만의 긍정적인 자애문구 2인 1조 훈련하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 남들보다는 나를 제일 먼저 생각하기를!</li> <li>• 나 자신을 먼저 챙기는 하루를 보내보기를</li> <li>• 내가 행복한 것이 우선으로 두기를</li> <li>• 부디 내가 자책하지 않기를/부디 내가 포기하지 않기</li> <li>• 부디 내가 용기를 가지기를 /부디 내가 꿈꾸는 일들이 이뤄지기를 /부디 내가 끈기를 가지기를</li> <li>• 남의 눈치 보지 말기/나 자신을 사랑하기</li> <li>• 수고했어/잘했어/이제 쉬어/날 믿어</li> <li>• 신경 쓰지마라/너 마음대로 해라/후회하지 마라</li> <li>• 내가 차별하기를/긴장하지 않기를/내게 친절하기를</li> <li>• 너 자신을 사랑해주기를/다른 사람 앞에서도 기죽지 않고 당당하기를/너의 의견을 말할 수 있기를</li> </ul> <p><b>□ 자신에게 자비로운 태도로 편지쓰기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 너의 생각보다 별거 없어, 너 하고 싶은 대로 다 해! 네가 행복하면 될 거야</li> <li>• 한 번만 용기 내보면 별거 아니더라. 우리 한 번만 해보자. 더욱 다양하고 재미있는 일들이 기다리고 있을 거야</li> <li>• 다른 사람을 생각하고 신경 쓰는 만큼 너를 더 신경 쓰고 사랑하는 게 중요해! 네가 행복해야 다른 사람도 저절로 행복해질 수 있어 화이팅!</li> <li>• 자기 자신에게 먼저 자신 있고 뚜렷한 의견이나 생각들을 표현한다면 주변 사람들이 너를 인정해주는 날이 올 거야 항상 긍정적이고 자신 있는 모습을 보여줘.</li> <li>• 넌 뭐든지 할 수 있는 사람이야 천천히 너의 속도에 맞춰 도전해봐 어떤 결과가 나와도 넌 대견해</li> <li>• 사람들은 누구나 낯섬에 대한 두려움을 가지고 살아. 알지 못한다는 건 무섭지만 그걸 극복할 방법은 결국 마주 보고 배우고 알게 되는 것뿐이야 너도 할 수 있어 천천히 알아가 보자</li> <li>• 많이 힘들었구나! 괜찮아 다음에 잘하면 돼. 넌 할 수 있어 자신감을 가지고 하다 보면 잘 될 거야</li> <li>• 걱정하지마라. 다른 사람은 생각보다 너한테 관심이 없다. 그러니 눈치 볼 필요가 없다.</li> </ul>

주제	활동내용 및 소감
<p>자기친절과 자신감 회복</p>	<p><b>□ 자신감을 회복한 자신을 상상하고 어떤 감정을 경험했는지 작성하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 내 생각을 이야기해 보니 다들 들어주는구나. 의견을 내서 다 같이 이야기를 나누어보니 뿌듯하다</li> <li>• 주변 환경에 흔들리지 않고 주관대로 잘 처리하는 모습이 너무 상쾌하고 자신감이 넘쳐 보여서 대견하고 멋있다.</li> <li>• 앞으로 잘할 수 있을 거야. 힘내. 침착한 것이 장점인 것 같다.</li> <li>• 내가 어떤 실패를 하더라도 이 얘기도 친구들과 놀면서 한탄하며 풀어버릴 수 있다고 생각하면 정말 별것 아닌 것처럼 느껴진다. 실제로 별것도 아니고 다시 하면 되는 거지!</li> <li>• 내 얘기 들어줘서 고마워! 자신감이 생겨 잘할 수 있을 거 같아. 앞으로도 자주 만나 대화하면 좋을 거 같아.</li> <li>• 뿌듯하고 막상 용기를 내면 고민하고 두려워했던 시간이 잊힐 만큼 큰일은 아니었다.</li> <li>• 지지자가 응원을 해주는 생각만으로도 더 열심히 살아보자는 굳은 의지를 갖게 될 것 같다. 항상 나를 지지해주고 응원해주는 사람이 있다는 믿음으로 더 긍정적이고 열심히 살아갈 것 같다.</li> </ul> <p><b>□ 친절샤워 활동과 감정 표현하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 두려워하던 일을 가볍게 도전해 볼 수 있을 것 같다.</li> <li>• 내가 생각하지 못했던 것들의 이야기도 들어서 기분이 좋았고 나도 좋은 점이 많은 사람이구나, 라고 느꼈다.</li> <li>• 내가 생각하지 못했던 칭찬을 받아서 놀랐고 새로운 방면에서 나의 가능성을 생각해보게 되었다. 내가 생각했던 내 단점의 기준이 다른 사람들에게 칭찬을 들은 점도 있어서 신기했다.</li> <li>• 마음의 벽이 아주 두꺼운 것 같아요. 그런데 그만큼 단단해 보여요. 다 아는 건 아니지만 견고하고 감수성이 깊어 보여요. 생각이 깊고 항상 진지한 마음으로 참여하는 모습이 장점이고 앞으로 눈치 보지 말고 자신감 있는 모습으로 잘 지내면 더 좋을 것 같다.</li> <li>• 힘든 시기인 것 같은데 자신에 대해서 알려고 하는 모습이 대단합니다. 잘 극복하고 건강하세요. 자신감 있고 자기 자신에게 줏대 있는 모습이 배울 점이라고 생각하고 앞으로 자기 이야기를 잘할 수 있는 사람이 되었으면 좋겠습니다. 말씀을</li> </ul>

정말 잘하세요. 목소리도 전달력 있고 주장을 확실히 하시는 것 같아요. 제가 낮을 많이 가리는데 먼저 인사해주셔서 고맙웠어요. 먼 거리인데도 시간을 내서 프로그램에 참여하는 모습이 대단해요. 힘내서 취업도 무사히 성공하시면 좋겠어요.

- 자존감이 낮다고 했는데 좀 더 자신감을 가지셨으면 좋겠어요. 아르바이트하느라 바쁘고 스트레스도 많이 받으실 텐데 책임감 있게 나가시는 게 대단해요. 상황에 따라 대처를 잘하시는 것 같아요. 융통성 있는 상황대처 능력이 부럽네요. 언제나 밝고 건강해 보이는 모습이 멋집니다. 자신을 이해하는 알아가려고 하는 모습이 대견하고 멋진 사람 같아요.
- 남 눈치 그만 보고 속마음 이야기를 잘하는 것 같다. 신중하게 생각을 한다. 자기한테 줏대 있는 모습이 부럽다. 항상 부지런하게 사시는 것 같아서 멋져요. 피곤하실 텐데 학기 중에 여러 가지 일정을 소화해내는 게 대단해요. 소신 있는 의견 제시할 때마다 한편으로는 나라면 이럴 수 있을까라는 생각이 들어서 부러웠어요.
- 가족의 소중함을 깨닫고 일상에서의 소소한 행복함을 소중하게 생각하는 시간이 되었다.

**□ 나에게 무엇인지 필요한가?(자기자비 요소 중)**

- 내가 부족했던 점은 자기친절이다. 내가 생각하기엔 요즘 마음이든 몸이든 자기친절이 가장 안 되는 시기 중 하나라고 생각한다. 고민거리가 많거나 스트레스가 많을 때 현명한 방법들보다 나 자신의 몸이나 마음을 괴롭히게 되면 습관이 되어 패턴화가 되기 때문이다.
- 나에게서 마음챙김과 자기친절이 필요한 것 같다. 잘못된 실수를 저지른 상황에 매몰되어 자기를 비는가 하면서 내가 상처받고 있다는 걸 눈치채는 게 어려워서 무엇보다 내 감정을 알아차리고 친절하게 보듬어 줄 필요가 있다. 남에게 손을 내미는 건 쉬운데 왜 가장 가까운 나에게서 어려울까?
- 다소 힘들고 취업 준비 과정에서 나에게 대해 생각해볼 기회가 적어지면서 정신없이 달리느라 한편으로는 지치고 쉬고 싶을 때가 많은 상황이라 마음챙김의 시간이 꼭 필요하다.
- 나의 마음이나 생각이 구체적으로 어떤 걸 원하고 있는지 알고 그 마음을 위해 돌봄이 필요한 것 같다. 짜증 내다가도 내가 왜 짜증을 내는지 알고 나를 달래는 것이 필요할 것 같다.



[8회기]

주제	활동내용 및 소감
자기자비와 긍정적 자아상 형성	<p><b>□ 자신의 자애문구 연습 및 실천 다지기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나에게 자애문구 한 번씩 말해주기</li> <li>• 고민하고 두려워하던 일을 가볍게 도전해보기</li> <li>• 아침마다 자애문구 3번씩 말하고 등교하기</li> <li>• 스트레스 상황이 생길 때 명상하기(30초)</li> <li>• 하루에 한 번 이상 자신과 타인에게 칭찬하기</li> <li>• 긍정적으로 보는 태도로 생활하기</li> <li>• 남의 눈치를 보지 않고 나에게 집중하기</li> <li>• 나에게 사랑한다고 말하기</li> </ul> <p><b>□ 집단원에게 보내는 타인자비 문구 작성해서 전하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스를 받을 때 회피보다는 다양한 방법으로 긍정적으로 풀어나가기</li> <li>• 남의 기분보다는 내 기분을 우선해서 행동하기</li> <li>• 매사에 최선을 다하는 모습이 대단하다.</li> <li>• 소심해 보이지만 속에선 자기만의 강한 자신감이 있어 보인다.</li> <li>• 중요한 시기 잘 넘기고 언제나 당당하게 지내기를 바랍니다.</li> <li>• 눈치 보지 말고 앞으로 자신감 넘치는 모습으로 잘 지내요</li> <li>• 충분히 멋진 사람이니까 당당해도 될 것 같아요.</li> <li>• 프로그램 동안 소신 있는 의견 들려주셔서 감사해요</li> <li>• 항상 열심히 하는것 같아요. 일이 잘 풀리시기를 바랍니다.</li> <li>• 열심히 하려는 의지가 멋있어요. 못하는 것을 인정하고 그래도 해보려는 자세는 본받고 싶어요.</li> </ul> <p><b>□ 개인적 긍정적 변화와 달성도 확인하기</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 나에게 따뜻해지고 조금 더 친절해졌다. 남들보다는 나를 우선시하도록 노력하게 되었다.</li> <li>• 용기를 가지고 도전할 수 있는 마음이 생겼다.</li> <li>• 이전까지는 어떤 상황에서 스트레스를 받는지 어떻게 대처하는지 몰랐었는데 이 프로그램을 통해 나에 대해 이해를 하게 되었고 부정적인 나의 태도를 바꿀 수 있을 것 같다.</li> <li>• 그동안 가장 중요하게 여겨야 할 존재인 나에게 친절하지 않게 대한 거 같아서 미안했다. 하지만 프로그램을 통해서 나를 위해 가장 친절하게 대할 수 있는 사람이 될 것 같다.</li> <li>• 나를 비난했던 자신을 알았고 앞으로는 알아차리고 줄여나갈 수 있을 것 같다.</li> </ul>

## Abstract

### Development and Effectiveness of a Self-compassion Program for Improve Interpersonal Competence in College students with Covert Narcissism Tendency

Lee, yeon ok

This study develops a self-compassion program to improve interpersonal competence of college students with covert narcissism tendencies and verifies its effectiveness. To this end, a needs survey was conducted targeting college students across the country to develop a self-compassion program. The specific goals of the program were established by analyzing the factors and needs extracted from the needs survey results. In addition, the program was revised and supplemented through preliminary research, and the final program was developed through an expert content validity survey.

The subjects of the study were 20 participants centered on universities in the J region, and 10 each were randomly assigned to the experimental and control groups. The experimental group proceeded a self-compassion enhancement program for a total of 8 sessions, twice a week, 90 minutes each session. To verify the effectiveness of the program, quantitative analysis and content analysis of pre-test, post-test, and follow-up tests were conducted on the covert narcissism, self-compassion, and interpersonal competence scales. The results of this study are summarized as follows.

First, the self-compassion program was developed according to the program development model procedure, and the content and structure of the program were appropriate to achieve the goal.

Second, the self-compassion program alleviated the covert narcissism of college students prone to covert narcissism and improved self-compassion and interpersonal competence.

Third, college students with covert narcissism who participated in the self-compassion program experienced positive changes in covert narcissism,

self-compassion, and interpersonal competence through the activities and testimonials.

As described above, this program provides quantitative and qualitative evidence that it helps improve self-compassion and alleviates covert narcissism through self-compassion training for college students with covert narcissistic tendencies who complain of difficulties in interpersonal relationships, thereby improving interpersonal competence. The effectiveness was verified through research. Through this, it is expected that it will have a positive impact not only on the college life of college students with covert narcissistic tendencies, but also on their lives as adults in society in the future.

Key words: Covert Narcissism Tendency, College student, Self-Compassion, Interpersonal Competence, Self-Compassion Program.