

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계: 정서표현신념과 경험회피의 매개효과

노 고 은

안 도 연[†]

한별정신건강병원

본 연구는 성인을 대상으로 내현적 자기애와 심리적 안녕감 간의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 매개효과를 알아보기 위해 실시되었다. 이를 위해 서울 및 경상도 지역에 거주하는 성인 남녀 346명(남:여=173:173)을 대상으로 설문지를 통해 자료를 수집하였다. 분석 결과, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 정서표현신념의 매개효과는 유의하지 않았으나 경험회피의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 내현적 자기애와 심리적 안녕감과의 관계에서 정서표현 신념과 경험회피의 이중매개효과가 유의하였다. 즉, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념의 단일매개효과는 없으나 정서표현신념과 경험회피의 이중매개효과가 있음을 확인함으로써 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 영향을 미치는 구체적인 경로를 밝혔다. 이는 추후 개입방법 발견에 도움이 될 수 있다는 점에서 의의를 찾을 수 있다. 마지막으로 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내현적 자기애, 심리적 안녕감, 정서표현신념, 경험회피

[†] 교신저자(Corresponding Author) : 안도연 / 한별정신건강병원 / (10099) 경기도 김포시 감암로 95
E-mail : hanbyulpsy@gmail.com

행복은 삶의 궁극적 목표라고 할 수 있다 (Cooper, 1970). 오래전부터 많은 학자들은 행복을 정의하고, 행복에 영향을 미치는 다양한 요인들을 밝히기 위한 연구에 몰두해 왔다. 행복은 주관적인 삶의 질, 주관적 안녕감, 삶에 대한 만족도 등과 같이 다양하게 사용되어 왔으며, 조작적 정의 또한 다양하다(Andrew & Withney, 1976; Campbell, 1976). 그 중 가장 널리 사용되어 온 ‘주관적 안녕감’은 사람들이 삶의 질을 어떻게 경험하는지를 묘사하는 것으로, Diener(1984)는 주관적 안녕감이 긍정적 정서 경험, 부정적 정서 경험, 그리고 삶에 대한 인지적 평가인 삶의 만족도 3가지 요소를 포함한다고 하였다. 그러나 Ryff(1989)는 주관적 안녕감이 이러한 3가지 요소로 이루어졌다는 이론적 근거에 대해 비판하면서 ‘심리적 안녕감’이라는 개념을 제시하였다. Ryff와 Keyes(1995)는 자율성, 환경에 대한 통제력, 타인과의 긍정적 대인관계, 삶의 목적, 개인적 성장, 자아수용의 6개 영역으로 이루어진 다차원적 모델을 제안하였고, 이전에 자주 사용되어 온 긍정적 및 부정적 정서와 삶의 만족도와의 비교를 통해 이전의 지표가 건강과 웰빙 이론에서 강조된 긍정적 기능의 주요 측면을 무시한다는 것을 발견했다. 이에 따라 본 연구에서는 Ryff(1995)의 심리적 안녕감이라는 개념을 사용하고자 한다. 즉, 심리적 안녕감이 높은 사람은 자신의 행동이나 주변 환경에 대한 통제력과 조절력이 있고, 타인과 긍정적인 관계를 맺으며, 자신의 잠재력을 발휘하여 성장하고자 하는 동기나 삶의 목적이 있고, 자기 자신을 있는 그대로 수용하는 사람을 말한다.

본 연구는 심리적 안녕감에 영향을 미치는 다양한 요인들 중 개인적 특성인 자기애에 주

목하였다. ‘자기애’는 자신의 행위나 특질에 큰 가치를 부여하는 것으로 건강한 자기애는 인간이 인생을 살아가는 데 있어 필수적인 요소이며, 개인적인 사회에서 적응의 표시일 수 있다. 그러나 병리적인 자기애는 지나친 자기중심적 행동으로 타인에게 거부감을 주게 되고, 이로 인해 관계에서 소외당하는 부적응을 겪게 된다(권석만, 한수정, 2000). 황선정과 조성호(2015)는 병리적 자기애가 높은 집단이 낮은 집단에 비해 부적응적 방어유형에 해당하며, 취약한 초기 부적응 도식을 지니고 있고, 우울과 불안 등 부정적 정서 정도가 높음을 밝힌 바 있다. 이러한 자기애는 주로 외현적 자기애와 내현적 자기애로 구분되는데(Wink, 1991), 두 유형은 공통적으로 타인에 대한 무시, 특권의식, 거대한 자기-관련 환상과 같은 특성을 지니고 있다(Besser & Priel, 2010). 그러나 자기의 중요성을 직접적으로 표현하고 과시 행동을 드러내며(Wink, 1991), 공격성이나 우세함을 종종 보이기도 하는 외현적 자기애 성향자(Miller et al., 2011)와 달리, 내현적 자기애 성향자는 자신이 지닌 자기애 성향을 내재화하여 주로 열등감이나 두려움, 불안정성, 우울, 방어성, 취약성 등으로 표현하게 된다(Dickinson & Pincus, 2003; Wink, 1991).

내현적 자기애 성향자들은 자신에게 몰입하는 특성과 이로 인한 자기중심성, 타인의 욕구 무시, 그리고 지나친 민감성, 열등감, 취약함 등을 반영하는 자신의 삶은 불행하고 자신은 무가치하다고 느낀다(강선희, 정남운, 2002). 또한 이들은 과민/취약성, 목표불안정, 착취/자기중심성, 소심/자신감 부족의 특성 때문에 목표에 대해 갈피를 잡지 못하고, 다른 사람의 눈치를 살피며, 필요한 경우에도 자기주장을 하지 못하거나 스스로 결정하기에 곤란을 겪

고, 다른 사람들 앞에 나서기를 꺼려하는 등의 부적응적 현상이 나타나 심리적 안녕감에 부정적 영향을 미친다(강선희, 정남운, 2002). 더불어 내현적 자기애는 안녕감 및 개인적 적응에서의 결손(Wink, 1991), 우울 및 낮은 자존감(Watson, Taylor, & Morris, 1987), 그리고 불안한 대상관계 및 피확성(Hibbard, 1992)과 상관성이 있다. 또한 Kim, Renee, Chad와 Kope (2011)의 연구에서도 외현적 자기애 성향의 여성들이 정서적 고통 및 대인관계 어려움과 부적 상관을 나타냈던 반면, 내현적 자기애 성향자들은 성별에 관계없이 정서적 고통, 대인관계 어려움 및 학업의 어려움과 모두 정적 상관을 나타냈다. 이처럼 다양한 연구들은 내현적 자기애 성향자들이 외현적 자기애 성향자들에 비해 더 취약함을 밝히면서(Rose, 2002), 더욱 낮은 심리적 안녕감을 경험할 것을 시사한다. 실제로 Akinci(2015)와 이은영(2013)은 내현적 자기애가 높을수록 심리적 안녕감이 낮게 나타남을 밝힌 바 있다. 그러나 선행연구들에 따르면 자기애는 부적응적인 사회적 경험들로 인해 활성화될 수 있는 기질 특성에 의해 나타나는 것으로 알려져 있어(Paulhus, 2001; Thomaes, Bushman, De Castro, & Stegge, 2009) 개입으로 인한 변화 가능성이 상대적으로 크지 않을 것이라고 예상할 수 있다. 따라서 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 비교적 쉽게 개입이 가능한 매개변인을 발견하고 이해하는 것은 내현적 자기애 성향자들의 심리적 안녕감에 보다 실제적이고 유용한 개입전략 개발에 기여하게 될 것이다.

본 연구에서는 이러한 매개변인으로 먼저, 인지적 요인인 정서표현신념에 주목하였다. 정서표현은 사회적 상호작용에서 중요한 측면이기 때문에 정서표현의 억제나 조절이 어떻

게 이루어지는지, 또 그러한 정서표현의 억제나 조절이 사회적 상호작용 및 개인의 안녕에 어떤 영향을 미치는지를 살펴보는 것은 중요하며 이와 관련한 다양한 연구들이 이루어져 왔다(Adams & Webster, 2013; Angelo, Cristina, Edo, William, & Chiarai, 2014). King과 Emmons (1990)는 단지 정서를 표현하거나 억제하는 행동 자체가 아니라 정서를 표현하기 어렵게 만드는 심리적 과정에 주목하면서 정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)이라는 개념을 제안하였다. 이는 정서를 표현하고 싶은 욕구가 있지만 이를 억제하고 갈등하는 것과 정서를 표현한 후 후회하는 경향성을 말한다. 다양한 연구들에 따르면 정서표현 양가성이 높은 사람들은 전반적인 삶의 만족도가 낮고, 우울을 비롯한 다양한 심리적 고통감을 경험한다(이승미, 오경자, 2006; Katz & Campbell, 1994; Mongrain & Zuroff, 1994). 정서표현 양가성이 중요하게 다루어지면서 정서표현 양가성이 일어나도록 동기를 부여하는 요소에 관심을 갖게 되었다(김태희, 김갑숙, 2014). 이에 따라 내면화된 신념과 같은 인지적 요인이 개인의 정서표현 욕구를 억제하는데 영향을 미칠 것이라는 논의가 이루어지면서(Joseph, Williams, Irwing, & Cammick, 1994; Pennebaker, 1995), 정서표현 양가성을 갖도록 하는 내적 표상에 대한 관심이 증가하였고, 이것은 정서표현신념이라는 개념으로 설명되었다. 최해연과 민경환(2005)은 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현 양가성과 관계가 있음을 밝혔다. 따라서 본 연구에서는 정서표현 욕구에 대한 갈등 자체보다 그러한 갈등을 유발하는 정서표현에 대한 신념과 태도에 초점을 맞추고자 한다.

Ellis의 ABC 모델에 따르면 정서적, 행동적

결과는 선행 사건과 관련된 비합리적 신념 체계에 의한 것이다(Ellis, 2002). 또한 Beck에 따르면 초기 발달 과정에서 획득한 도식을 다양한 경험들을 통해 평생 동안 발달시키는데, 부적응 도식은 생활 사건에 대한 왜곡된 지각과 잘못된 문제해결 및 심리장애를 초래한다(Beck, 1979; Dozois & Beck, 2008). 이와 유사한 맥락에서 정서표현에 대한 태도가 스트레스 사건 경험 이후 발생하는 심리적 문제에 대한 취약성 요인이 된다는 연구 결과도 있다(Joseph, Williams, Irwing, & Cammick, 1994). 최해연, 민경환, 이동귀(2008)는 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현이 불리일수록 수 있는 위협을 과장되게 평가하여 자신의 표현 욕구를 억제하도록 하여 심리적 증상에 영향을 미칠 수 있다고 하였다.

한편, 내현적 자기에 성향자들은 스스로를 부족하고 부적절하다고 평가하며 수치심과 자기비난을 자주 경험하고, 평가민감성과 취약성으로 인해 사회불안을 높게 경험한다(강문선, 이영순, 2019). 더불어 한유정(2017)에 따르면 내현적 자기에 성향이 높을수록 비합리적 신념이 강한 특성이 있는데, 특히 내현적 자기에 성향자들의 높은 인정 욕구, 과잉염려불안, 파국화 등의 비합리적 신념은 우울과 관련이 있다(Lapointe & Crandell, 1980). 즉, 내현적 자기에 성향자들은 타인의 평가나 반응에 민감하여 이에 과도하게 신경을 쓰고, 취약하며 쉽게 위축되는 경향이 있다. 뿐만 아니라 비합리적 사고로 자기 자신이나 주변을 객관적으로 바라보지 못하여 자신의 정서를 표현하는 것에서 예상되는 타인의 부정적 반응 및 자신이 경험할 수 있는 수치심, 좌절감 등을 과도하게 일반화하거나 파국적으로 해석함으로써 정서를 표현하는 것에 부정적 신념을 가

질 것이라는 예측을 해볼 수 있다. 이와 관련하여, 김유미(2017)가 내현적 자기에와 정서표현에 대한 부정적 신념 간의 관계를 밝힌 바 있으나 두 변인에 대한 연구가 매우 적어 보다 다양한 경험적 연구가 필요할 것으로 보인다. 더불어 인지적 요인인 정서표현 신념의 영향을 확인함으로써 내현적 자기에 성향자들이 낮은 심리적 안녕감을 경험하는 데 보다 효과적인 개입방법을 찾을 수 있을 것으로 생각된다.

본 연구에서 다음으로 주목한 매개변인은 다양한 심리적 부적응과의 관련성이 밝혀지고 있는 경험회피이다. 경험회피는 자신이 원치 않는 경험들을 부정적으로 평가하면서, 그와 관련한 사고, 느낌, 기억, 신체적 감각, 그리고 타인과의 대인 경험을 회피하려는 시도이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 이러한 경험회피 과정은 회피를 통해 단기적으로 불편감이 완화되는 부적 강화에 의해 유지되는 것으로 알려져 있다. 경험회피에 대한 개념적 해석에 따르면 문제가 있는 것은 부정적인 사고나 정서 및 감각이 아니라 그러한 것들에 대한 개인의 반응 방식이며, 불편한 사고나 느낌과 관련한 경험을 지속적으로 회피하려는 시도는 다양한 부적응적 문제들과 관련이 있는 것으로 밝혀져 왔다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). Hayes 등(2004)에 따르면, 원치 않는 경험들은 비록 불쾌하더라도 그 자체로 해롭지 않지만 이를 지나치게 부정적으로 평가하거나 의도적으로 피하려하며 과도하게 통제할수록 원치 않는 경험들은 감소하는 것이 아니라 오히려 증가하는 결과를 낳는다고 하였다. 이러한 억제로 인한 경험회피의 역설적 효과는 여러 연구에서 사고나 신체 감각, 정서에 대한 부정적 영향의 증가를 통

해 증명되었다(Cioffi & Holloway, 1993; Clark, Ball, & Pape, 1991). 또한 경험회피는 다양한 정신병리의 일반적인 심리적 취약성 중 하나로 내포되어 있기도 하다(Eifert, Forsyth, Arch, Epejo, Keller, & Langer, 2009). 즉, 경험회피가 일반적인 정신병리에서 다양한 정신장애, 사회불안 및 우울증상과 정적인 관련이 있는 것으로 나타났으며, 심리적 안녕감, 삶의 만족도와는 부적으로 상관이 있는 것으로 보고되었다(이훈진, 2009; 조용래 2008; Bjornsson et al., 2010; Kashdan, Breen, Afram, & Terhar, 2010).

정남운(2001)에 따르면 내현적 자기애 성향자의 만성적인 과민성은 자신의 자존감을 보호하기 위해 더욱 사회적으로 철수하고 회피하게 만든다. 또한 거부민감성이 높은 사람들은 거부로 인해 나타날 수 있는 다양한 부정적 정서들을 회피하고자 하는 경향이 있고(류혜림, 2016), 수치심 경험의 전형적인 후속 행동으로 회피나 철수가 나타나기도 한다(남기숙, 2008). 이 같은 내현적 자기애 관련 변인들과 경험회피 간의 관계를 밝힌 다양한 연구 결과들을 고려해볼 때, 높은 내현적 자기애 성향자들은 비판이나 거부에 대한 민감성이 높고 취약하며, 쉽게 수치심을 느끼고 상처받는 경향이 있어 이러한 불편한 정서를 느끼지 않도록 스스로를 지키기 위해 대체로 회피적인 방식을 사용할 것을 생각해볼 수 있다. 더불어 앞서 언급한 것처럼 비합리적 신념체계에 의해 어떠한 행동적 결과가 나타난다는 Ellis(2002)의 이론을 통해 봤을 때, 내현적 자기애 성향자들의 비합리적 신념이 회피적 행동으로 이어질 수 있음을 예측할 수 있다. 즉, 내현적 자기애 성향자들은 조금의 비판과 비난도 차단시키기 위해 주변의 단서를 주의 깊게 살피며, 불확실하고 모호한 단서들도 쉽게

부정적으로 받아들이거나 과장하여 해석하는 경향이 있다고 볼 수 있다. 따라서 자신의 정서를 표현하는 것에 대해서도 부정적인 결과를 과도하게 예상하거나 일반화하는 비합리적 신념을 드러낼 수 있고, 정서표현 후에 경험할 수 있는 좌절감 및 수치심 등으로부터 자신을 보호하기 위해 부정적 정서나 결과가 야기될 수 있는 경험 자체를 회피할 것으로 예측할 수 있다. 뿐만 아니라 이러한 경험회피는 단기적으로는 부정적 정서 경험을 피하도록 할 수 있으나 근본적인 문제 해결을 하지 못하게 하고, 긍정적일 수 있는 경험마저도 회피하게 만들어 장기적으로는 낮은 심리적 안녕감으로 연결될 수 있을 것이다.

정리하면 본 연구에서는 세 가지의 연구문제, 첫째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념의 매개효과가 있을 것인가, 둘째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피의 매개효과가 있을 것인가, 셋째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 이중매개효과가 있을 것인가를 탐색하고자 하였다.

방 법

참여자

본 연구를 위해 서울 및 경상도 지역에 거주하는 성인 남녀를 대상으로 연구참여 동의서를 받은 후 설문지를 배부하였다. 회수된 348개의 설문지 중 각 척도에 대해 하나의 변호로만 응답하는 등 불성실하게 응답한 2개의 자료를 분석에서 제외하여, 최종적으로 346명(M=37.48세, SD=15.86)의 자료를 분석에 사용

하였다. 연구대상자 중 남자 및 여자는 각각 173명(50%)이었으며, 연령별로는 20대 151명(43.6%), 30대 55명(15.9%), 40대 39명(11.3%), 50대 42명(12.1%), 60대 59명(17.1%)으로 구성되었다. 이들의 학력은 고졸이하 116명(33.5%), 대졸 196명(56.6%), 대학원졸 이상 34명(9.8%)이었다.

측정도구

내현적 자기에 척도(Covert Narcissism Scale: CNS)

강선희와 정남운(2002)이 Akhtar와 Thomson(1982)의 '자기애적 성격장애의 임상적 특성'을 참고하여 개발한 측정 도구이다. 내현적 자기에 척도는 비임상집단을 대상으로 타당화 되었으며, 문항은 총 45문항이고, 5점 척도로 평정하며 점수가 높을수록 내현적 자기에 성향이 높다는 것을 뜻한다. 본 척도는 외현적 자기에와의 공통 요인인 인정욕구/거대자기 환상(9문항), 착취/자기중심성(9문항)의 2개 요인과 내현적 자기에 고유 요인인 목표불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감 부족(8문항)의 3개 요인 등 총 5개의 하위요인으로 구성되어 있다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 전체 문항에 대한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었고, 본 연구에서도 .90으로 나타났다.

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

Ryff(1989)의 '심리적 긍정적 기능 척도(Psychological Positive Functioning)'를 조윤주(2007)가 수정한 단축형 18문항 척도이다. 이 척도는 6개의 영역으로 구분되는데, 자율성,

타인과의 긍정적 관계, 인생의 목표 영역, 개인적 성장 영역, 자아수용 영역, 환경에 대한 지배감 영역으로 구성되어 있다. Ryff(1989)의 원래 척도는 '전혀 동의하지 않는다(1점)'에서부터 '매우 동의한다(6점)'로 된 6점 척도이지만 조윤주(2007)가 예비 조사 결과 6점 척도로 세분화하였을 때 연구 대상의 응답하는 능력이 떨어져 4점 척도로 수정하였다. 본 연구에서도 4점 척도를 사용하였고, 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 조윤주(2007)의 연구에서 산출된 내적 합치도는 .80이었고, 본 연구에서도 .80으로 나타났다.

정서표현신념 척도(Belief about Emotional Expression: BEE)

Josephs 등(1994)이 개발한 20문항의 '정서표현에 대한 태도(AEE)' 척도에 기반하여 최해연과 민경환(2005)이 한국 문화에 맞게 문항을 선별하고 타당화한 후 최해연(2008)이 확인적 요인분석을 거쳐 11문항으로 정리한 척도이다. 이는 정서표현을 억제하도록 하는 부정적 신념을 측정하며, '도구-관습적 신념'과 '정서-관계적 신념'의 두 요인으로 구성된다. '도구-관습적 신념'은 정서를 표현하는 것은 나약하고 비합리적인 것이라는 사회 관습적인 기대를 반영하며, '정서-관계적 신념'은 정서표현이 타인과의 관계를 해칠 것이라는 기대와 정서를 표현하더라도 어떤 이득이 없다는 신념이다. 정서표현에 대한 신념 질문지는 5점 척도로 점수가 높을수록 정서표현의 기능과 결과에 대하여 부정적인 믿음을 강하게 지니고 있다는 것을 의미한다. 최해연(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .86이었으며, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

**한국판 다차원적 경험회피 척도
(Multidimensional Experiential Avoidance
Questionnaire: K-MEAQ)**

Gamez 등(2011)이 개발한 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 이주연과 유성은(2017)이 다차원적인 요인구조를 유지하면서 사용이 용이한 단축형으로 개발하고 타당화한 척도이다. 본 척도는 고통혐오(4문항), 고통감내(4문항), 지연행동(4문항), 회피행동(4문항), 억압/부인(4문항), 주의분산/억제(4문항)의 여섯 가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 총 24문항이고, 6점 척도로 평정하며, 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높음을 나타낸다. 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 내적 합치도는 .82로 나타났고, 본 연구에서는 .77로 나타났다.

자료 분석

SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여 자료에 대한 기술통계분석을 실시해 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 살펴보고, 측정 도구들의 신뢰도를 산출하기 위해 내적 합치도를 산출하였다. 이후 각 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 내현적 자기애, 정서표현신념, 경험회피, 심리적 안녕감에 대해 상관을 산출하

였다. 다음으로 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현 신념과 경험회피의 역할을 확인하기 위하여 Hayes(2013)가 제안한 Process Macro(V.3.3)의 Model4를 사용하여 매개 분석을 실시하였다. 마지막으로 간접 효과의 유의성을 검증하기 위해 Model 6을 사용하여 순차적으로 직렬 매개모형으로 분석하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계 및 상관

참여자 346명의 자료에서 얻은 각 척도의 평균과 표준편차 및 상관계수를 표 1에 제시하였다. 대부분의 측정 변인들은 전반적으로 유의한 상관을 보였다. 먼저, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 상관은 $r(346)=-.56, p < .01$ 로 유의한 부적 상관을 보였다. 또 내현적 자기애와 정서표현신념의 상관은 $r(346)=.31, p < 0.1$, 내현적 자기애와 경험회피의 상관은 $r(346)=.39, p < 0.1$ 로 모두 정적 상관을 나타냈다. 더불어 정서표현신념과 심리적 안녕감은 $r(346)=-.25, p < .01$, 경험회피와 심리적 안녕감은 $r(346)=-.36, p < .01$ 로 모두 부적 상관을 나타냈다.

표 1. 측정 변인 간 상관관계 및 평균과 표준편차 (N=346)

	1	2	3	4	평균	표준편차
1. 내현적 자기애	-				110.44	22.37
2. 정서표현신념	.31**	-			29.19	8.46
3. 경험회피	.39**	.38**	-		73.01	12.40
4. 심리적 안녕감	-.56**	-.25**	-.36**	-	51.58	6.46

** $p < .01$.

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념의 매개효과의 유의성

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Process Macro의 model 4를 설정하여 단순 매개분석을 실시하였다. 독립변인으로 내현적 자기애, 종속변인으로 심리적 안녕감, 매개변인으로 정서표현신념을 투입하였고, 결과는 표 2와 같다. 내현적 자기애는 심리적 안녕감에 유의한 부적 영향을 미치고 있고, $\beta = -.16, p < .001$, 정서표현신념에도 유의한 정적 영향을 미치고 있었다, $\beta = .12, p < .001$. 그러나 내현적 자기애와 정서표현신념을 동시에 투입했을 때, 정서표현신념, $\beta = -.07, p > .05$,은 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치지 않았고, 내현적 자기애, $\beta = -.15, p < .001$,는 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의한 것으로 나타났다. 내현적 자기애와 심리적 안녕

감의 관계에서 정서표현신념의 매개효과의 유의성을 검증한 결과(표3), 신뢰구간이 0을 포함하고 있어 정서표현신념의 단순 매개효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다, $\beta = -.01, 95\% CI = [-.02, .00]$.

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피의 매개효과의 유의성

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피의 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 독립변인으로 내현적 자기애, 종속변인으로 심리적 안녕감, 매개변인으로 경험회피를 투입한 결과는 표 4와 같다. 내현적 자기애는 심리적 안녕감에 유의한 부적 영향을 미치고 있고, $\beta = -.16, p < .001$, 경험회피에도 유의한 정적 영향을 미치고 있었다, $\beta = .22, p < .001$. 내현적 자기애와 경험회피를 동시에 투입했을 때 심리적 안녕감에 미치는 영향에 있

표 2. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념의 단순 매개분석

종속변인	독립변인	β	S.E	t	95% CI		F		R ²	
					LL	UL	F	df ₁		df ₂
정서표현신념	내현적 자기애	.12	0.02	6.12***	.08	.16	37.47***	1	344	.31
심리적 안녕감	정서표현신념	-.07	.04	-1.87	-.14	.00	79.13***	2	343	.32
	내현적 자기애	-.15	.01	-11.23***	-.14	-.13				
심리적 안녕감	내현적 자기애	-.16	.01	-12.39***	-.18	-.14	153.62***	1	344	.31

주. CI=Confidence Interval, LL=Lower Limit, UL=Upper Limit.

*** $p < .001$.

표 3. 정서표현신념의 부트스트래핑 결과

	β	Boot SE	95% CI	
			LL	UL
정서표현신념	-.01	.00	-.02	.00

표 4. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피의 단순 매개분석

종속변인	독립변인	β	S.E	t	95% CI		F		R^2	
					LL	UL	F	df ₁		df ₂
경험회피	내현적 자기애	.22	3.09	15.80***	42.81	54.98	63.25***	1	344	.16
심리적 안녕감	경험회피	-.09	.03	-3.47***	-.14	.04	85.32***	2	343	.32
	내현적 자기애	-.14	.01	-10.20***	-.17	-.11				
심리적 안녕감	내현적 자기애	-.16	.01	-12.39***	-.19	-.14	153.62***	1	344	.31

*** $p < .001$.

표 5. 경험회피의 부트스트래핑 결과

	β	Boot SE	95% CI	
			LL	UL
경험회피	-.02	.01	-.03	-.01

어 경험회피, $\beta = -.09, p < .001$, 내현적 자기애, $\beta = -.14, p < .001$, 모두 유의한 것으로 나타나 매개변인인 경험회피는 내현적 자기애와 심리적 안녕감 간 관계를 부분 매개하였다. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피를 더하면 1%를 추가로 설명하여 총 설명량은 32%로 증가하였다, $F(2, 343) = 85.32, p < .001$. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 경험회피의 매개효과의 유의성을 검증한 결과(표5), 신뢰구간이 0을 포함하고 있지 않아서 경험회피의 매개효과는 유의한 것으로 나타났다, $\beta = -.02, 95\% CI = [-.03, -.01]$.

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 순차적 직렬 매개효과의 유의성

내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서

정서표현신념과 경험회피의 순차적 직렬 매개효과는 Process Macro의 model 6을 이용하여 분석하였다. 독립변인은 내현적 자기애, 종속변인은 심리적 안녕감으로 설정한 후 매개변인으로 정서표현신념과 경험회피를 차례로 투입한 결과는 표 6과 같다. 내현적 자기애는 심리적 안녕감에 유의한 영향을 미치고, $\beta = -.16, p < .001$, 정서표현신념에도 정적 영향을 주었다, $\beta = .12, p < .001$. 내현적 자기애와 정서표현신념을 경험회피에 투입했을 때 정서표현신념은 경험회피에 정적 영향을 미쳤고, $\beta = .41, p < .001$, 내현적 자기애도 경험회피에 정적 영향을 미쳤다, $\beta = .17, p < .001$. 마지막으로 심리적 안녕감을 종속변인으로 하여, 모든 변인을 투입했을 때에는 내현적 자기애가 정서표현신념을 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 영향은 유의하지 않았으나, $\beta = -.03, p > .05$, 내현적 자기애가 경험회피를 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 영향은 유의하였다, β

표 6. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 직렬 매개분석 (N=346)

종속변인	독립변인	β	S.E	t	95% CI		F			R ²
					LL	UL	F	df ₁	df ₂	
정서표현신념	내현적 자기애	.12	.02	6.12***	.08	.16	37.47***	1	344	.10
	경험회피	.41	.07	5.61***	.27	.56	50.14***	2	343	.23
심리적 안녕감	정서표현신념	-.03	.04	-.93	-.11	.04				
	경험회피	-.08	.03	-3.06**	-.13	-.03	57.14***	3	342	.33
심리적 안녕감	내현적 자기애	-.14	.01	-9.83***	-.17	-.11				
	내현적 자기애	-.16	.01	-12.39***	-.19	-.14	153.62***	1	344	.31

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

= -.08, $p < .01$. 뿐만 아니라 정서표현신념과 경험회피를 통제하여도 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향은 유의하여서, $\beta = -.14$, $p < .001$, 경험회피가 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계를 부분 매개하였다. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정

서표현신념과 경험회피를 더하면 2%를 추가로 설명하여 총 설명량은 33%이었다, $F(3, 342) = 57.14$, $p < .001$.

독립변인(X)은 내현적 자기애, 종속변인(Y)은 심리적 안녕감, 매개변인(M1)은 정서표현신념, 매개변인(M2)은 경험회피로 설정한 후 내

표 7. 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 직렬 매개효과 검증

	β	S.E	t	95% CI		β
				LL	UL	
총 효과	-.16	.01	-12.39***	-.19	-.14	
직접효과	-.14	.01	-9.82***	-.17	-.11	
간접 효과 (total)	-.02	.01		-.04	-.01	-.07
매개효과1: X->M1->Y	-.00	.00		-.01	.00	-.01
매개효과2: X->M2->Y	-.01	.01		-.03	-.00	-.05
매개효과3: X->M2->M2->Y	-.00	.00		-.00	-.00	-.01

*** $p < .001$.

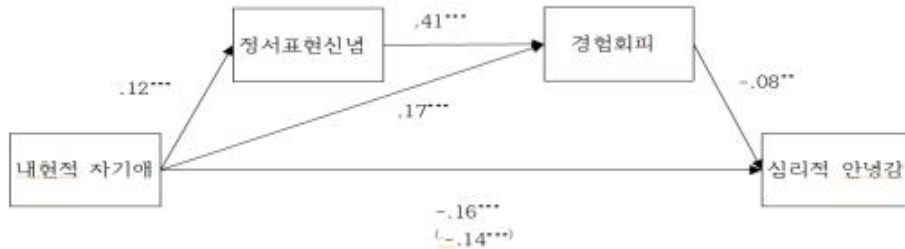


그림 1. 연구모형의 비표준화계수
괄호 안은 매개변인을 통제한 이후의 비표준화계수

현적 자기애가 정서표현신념과 경험회피를 거쳐서 심리적 안녕감에 미치는 직렬 매개효과의 신뢰구간을 측정하는 결과는 표 7과 같다. 정서표현신념을 매개변인으로 한 매개효과 1(X->M1->Y)는 유의하지 않았고, $\beta = -.00$, 95% CI [-.01, .00], 경험회피를 매개변인으로 한 매개효과 2(X->M2->Y)는 유의하였다, $\beta = -.01$, 95% CI [-.03, -.00]. 정서표현신념과 경험회피를 순차적으로 거친 매개효과 3(X->M1->M2->Y) 역시 신뢰구간이 0을 포함하고 있지 않아서 유의한 것으로 나타났다, $B = -.00$, 95% CI [-.00, -.00]. 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 정서표현에 대한 부정적 신념이 높고, 경험회피를 많이 하게 되면서 심리적 안녕감이 낮아질 수 있음을 시사한다. 연구모형의 경로계수는 그림 1과 같다.

논 의

많은 연구들에서 내현적 자기애와 다양한 정서 및 행동 문제들의 관계가 밝혀져 왔고, 이들 관계를 매개하는 변인들을 찾기 위한 연구들도 지속적으로 이루어져 왔다. 그러나 비교적 최근에 등장한 정서표현신념이라는 변인과의 관련성에 관한 연구는 부족한 상태로 관

련 연구가 필요하다. 더불어 인지 및 행동적 변인들과의 관계를 동시에 살펴봄으로써 보다 효과적인 개입방법을 찾아낼 수 있을 것으로 여겨져 본 연구에서는 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피를 매개변인으로 상정하고, 직렬 매개효과의 유의성을 검증하여 내현적 자기애와 심리적 안녕감을 연결하는 기제를 밝히고자 하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 상관분석 결과, 대부분의 변인들 모두 전반적으로 유의한 상관을 나타냈다. 먼저, 내현적 자기애와 심리적 안녕감은 유의한 부적 상관을 나타냈고, 내현적 자기애와 정서표현신념, 내현적 자기애와 경험회피 모두 유의한 정적 상관을 나타냈다. 그리고 정서표현신념과 경험회피 모두 심리적 안녕감과 부적 상관을 보였다.

둘째, 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치지만 정서표현신념을 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 즉, 높은 내현적 자기애 성향자들이 낮은 심리적 안녕감을 경험하는 데 있어 부정적인 정서표현신념 자체가 단일 변인으로서 매개효과를 갖지는 않는다는 것을 의미한다. 변인들 간 구체적인 경로를 살펴보면, 높은 내현적 자기애가 부정적인 정서표현신념에는 영

향을 미치지만 정서표현신념에서 심리적 안녕감으로 이어지는 경로가 유의하지 않았다. 이는 내현적 자기애가 높을수록 비합리적 신념을 많이 가진다는 연구나 내현적 자기애 성향자들이 정서표현갈등이나 억제조절방략을 더 많이 사용한다는 연구 결과와는 일치하는 부분이다(고현석, 2015; 신현민, 2009). 그러나 정서표현신념이 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 줄 뿐 아니라 정서표현 양가성을 거쳐 간접적인 영향을 미치기도 한다는 김태희와 김갑숙(2014)의 연구와는 다른 결과이다. 다만 이해인(2018)의 연구에서 정서표현에 대한 부정적 신념이 정서표현양가성을 통해서만 간접적으로 외로움에 영향을 미쳤던 것이나 김미송(2019)의 연구에서 부정적인 정서 신념이 신체화에 직접적인 영향을 미치기도 하나 정서표현양가성이나 정서 억제와 같은 매개변인을 투입했을 때 모형의 설명력이 2배 이상 증가했던 결과를 보면, 정서표현신념 외에 심리적 부적응에 더 직접적인 영향을 미치는 다양한 변인들이 존재함을 예측해볼 수 있다.

셋째, 내현적 자기애가 경험회피를 거쳐 심리적 안녕감에 미치는 영향이 유의하였다. 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 직접적인 영향을 미치기도 하고, 경험회피를 부분 매개하여 간접적인 영향을 미치기도 하였다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향이 높을수록 경험회피가 증가한다는 연구들(이은진, 이지연, 2015; 제현채, 김정규, 2014)과 경험회피가 우울, 불안, 일반적인 정신문제 등과 정적 상관관계가 있고(김환, 이훈진, 2007; 이수인, 김충명, 2019; Degenova, Patton, Jurich & Mac Kermid, 1994), 삶의 만족도나 심리적 안녕감 등 긍정적 요소들과는 부적 상관관계를 보이고 있다는 연구결과들과 같은 맥락이다(조용래, 채숙희, 최

연숙, 2009; Hayes et al., 2004).

넷째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피가 순차적으로 작용하는 직렬 매개효과가 유의하였다. 정서표현신념과 경험회피를 통제하였을 때, 여전히 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 직접적인 영향도 유의하였으나 정서표현신념과 경험회피를 투입하였을 때 설명력이 증가하였다. 즉, 높은 내현적 자기애 성향자들이 정서표현에 대한 부정적 신념을 가지는 것 자체가 낮은 심리적 안녕감으로 이어지는 것이 아니라 부정적 신념으로 인해 경험을 회피하는 행동적 방식을 사용하게 될 때 낮은 심리적 안녕감을 경험하게 된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향자들이 정서표현에 대한 부정적 신념을 지녀 정서를 표현하는 데 내적 갈등을 경험하면서 우울에 영향을 미친다는 김유미(2017)의 연구결과와 유사하다.

본 연구의 결과는 남녀 성인들의 심리적 안녕감을 높이기 위해 유용한 개입전략을 찾는 데 중요한 시사점을 제공한다. 먼저, 심리적 안녕감은 부적응적인 자기애로 알려져 있는 내현적 자기애로부터 직·간접적인 영향을 받게 되는데, 내현적 자기애는 우울, 불안 등의 다양한 정서 및 행동적 문제들을 불러올 수 있다는 점에서 주목할 필요가 있다(김민서, 이상희, 2019; 박영주, 정남운, 2013; Wink, 1991). 그러나 성격적 특성인 내현적 자기애는 직접적으로 개입하기가 쉽지 않고 단기간의 치료로 변화를 기대하기 힘들다. 이와 관련하여 본 연구는 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 상대적으로 직접적인 개입이 가능하면서도 아직 많은 연구가 이루어지지 않은 정서표현신념과 경험회피의 영향을 확인

함으로써 낮은 심리적 안녕감을 지닌 내현적 자기에 성향자들에 대한 개입방법 마련에 도움을 줄 수 있다는 점에서 의의를 갖는다.

다음으로, 단순히 정서표현에 대한 부정적 신념을 갖는 것만으로 낮은 심리적 안녕감을 경험하지는 않는다는 것을 밝혔는데, 이는 정서표현에 대한 신념이 어떠한지 보다는 실제로 정서를 어떻게 조절하고 표현하는지가 더욱 중요하며, 정서나 상황을 다루는 방식에 보다 직접적인 개입을 할 필요가 있다는 것을 시사한다. 이정선(2012)은 정서표현에 대한 양가성이 높더라도 능동적인 정서조절이나 지지 추구적 정서조절을 많이 사용하는 사람들은 이를 더 적게 사용하는 사람들보다 사회 적응을 더 잘 할 수 있다고 밝힌 바 있다. 즉, 내현적 자기에 성향자들이 정서표현에 대한 부정적 신념을 갖는 경향이 있음을 발견하면서도 이를 낮은 심리적 안녕감으로 이어지게 하는 보다 직접적인 다른 변인을 찾는 것이 필요하다는 것을 밝힌 것에 본 연구의 의의가 있다.

본 연구의 또 다른 중요한 변인이었던 경험회피가 앞서 언급한 정서나 상황을 다루는 방식과 밀접한 관련이 있으며, 이에 대한 직접적인 개입을 통해 정서나 상황을 회피하지 않고 보다 효과적으로 다룰 수 있도록 돕는 것이 필요하다는 것을 밝혔다. 내현적 자기에 성향자들이 지닌 자신감 부족, 자기중심성, 거부민감성, 위축 등의 특성들이 원치 않는 사고나 느낌, 행동을 불러일으키는 경험을 회피하게 한다고 추측할 수 있는데, 이러한 회피는 일시적으로는 심리적 불편감을 감소시킬 수 있으나 이후 더 큰 불편감을 경험하게 하여 낮은 심리적 안녕감으로 이어질 수 있다. 특히 경험회피를 주로 하는 사람들은 물질사

용, 중독행위와 같은 다양한 부적절한 전략들을 사용하는 경향이 있어(Hayes et al., 1996) 장기적으로 심각한 부적응적 문제들을 초래할 수 있으므로 이에 대한 효과적인 개입법들을 더 연구하고 적용하는 것은 매우 중요하다고 볼 수 있다.

그러나 본 연구는 다음과 같은 한계를 가지고 있다는 점에서 조심스럽게 해석되어야 한다.

첫째, 본 연구는 이전의 국내 연구들이 대부분 대학생이나 젊은 성인들을 대상으로 하였던 것과 달리 20대부터 60대까지 광범위한 표본을 대상으로 하였다. 그러나 선행 연구들에 따르면 하나의 사건에 대해 다른 요소들을 구분해 내고 또 각각의 특성을 통합할 수 있는 정서복잡성이 노년기에 향상된다는 주장이 있고(Baltes & Standiner, 2000; Carstensen, Pasupathi, Mayr, & Nesselroede, 2000), 연령이 증가함에 따라 정서복잡성이 증가하여 주관적 안녕감에 영향을 미친다는 유경과 민경환(2005)의 연구 결과를 고려해 봤을 때, 연령이 각 변인들 간의 관계나 심리적 안녕감에 꽤 큰 영향을 미칠 가능성을 생각해볼 수 있겠다. 이에 따라 추후에는 보다 세부적인 연령이나 다른 환경 및 인구통계학적 요소들에 따른 변인들 간 관련성을 파악할 필요가 있을 것으로 보인다.

둘째, 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계에서 정서표현신념과 경험회피의 이중 매개효과가 유의하였으나 심리적 안녕감에 대한 전체 설명량은 33%로, 내현적 자기애가 심리적 안녕감을 직접적으로 설명하는 31%에 비해 근소한 증가를 나타냈다. 이는 내현적 자기애와 심리적 안녕감을 연결하는 기제로 정서표현신념과 경험회피가 검증되었지만 두 변

인의 영향력을 증폭시킬 수 있는 또 다른 강력한 변인들이 존재한다고 추측해볼 수 있다. 특히 내현적 자기애 성향자들은 대인관계에서 불안감이 높고, 타인의 반응에 민감하여 더욱 위축되는 특성들과 정서표현신념에서 타인과의 관계 내에서 발현되는 관계-정서적 요인들을 고려해볼 때, 대인관계와 관련된 변인들이 본 연구 모형에 추가된다면 더욱 큰 설명력을 나타낼 수 있을지 탐색해 보는 것이 필요해 보인다.

셋째, 본 연구에서 사용한 심리적 안녕감 척도는 조운주(2007)가 노인들을 대상으로 한 연구에서 응답력이 저조한 대상자들을 고려하여 6점 척도를 4점 척도로 수정한 척도를 사용하였다. 본 연구에서도 연령이 높은 대상자들을 고려하여 이 척도를 사용하였으나 노년기로 분류될 수 있는 60대는 전체 대상자 중 약 17%정도밖에 되지 않았고, 과거와 달리 중장년 및 노년기 대상자들도 고학력자들이 증가한 것을 고려해볼 때, 6점 척도인 원 척도를 사용하여 다시 연구를 진행해보는 것도 필요할 수 있을 것이다.

참고문헌

강문선, 이영순 (2019). 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 내면화된 수치심과 자기 비난의 매개효과. *교육치료연구*, 11(1), 51-72.

강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애 척도의 개발 및 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 969-990.

고현석 (2015). 자기애와 정서표현의 관계. *공사논문집*, 66(1), 41-57.

권석만, 한수정 (2000). 자기애성 성격장애. *학지사*.

김미송 (2019). 중년 여성의 부정적 정서신념이 신체화에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 정서 억제의 매개효과. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

김민서, 이상희 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 자기비난과 자기자비의 매개효과. *상담심리교육복지*, 6(4), 79-93

김유미 (2017). 취약성 자기애와 우울간의 관계: 정서표현신념과 정서표현양가성의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

김태희, 김갑숙 (2014). 대학생의 정서표현신념이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. *상담학연구*, 15(6), 2237-2343.

김 환, 이훈진 (2007). 경험회피와 회피적 반응의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 225-243.

남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향. *서울대학교 대학원 박사학위 청구논문*.

류혜림 (2016). 아동의 거부민감성과 대인불안의 관계에서 부정정서 회피와 사회적 지지의 매개효과. *서울교육대학교 대학원 석사학위 청구논문*.

박영주, 정남운 (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과. *인간이해*, 34(1), 55-74.

신현민 (2009). 내현적 자기애 성향이 사회불안 및 우울에 미치는 영향: 비합리적 신념을 매개변인으로. *건양대학교 대학원 석사학*

- 위 청구논문.
- 유 경, 민경환 (2005). 연령 증가에 따른 정서 복잡성의 변화가 장노년기 주관적 안녕감에 미치는 영향. *한국노년학*, 25(4), 189-203.
- 이수인, 김충명 (2019). 대학생의 비합리적 신념과 사회불안 간 관계에서 경험회피의 매개효과. *사회과학연구*, 30(3), 121-138.
- 이승미, 오경자 (2006). 정서인식불능, 정서표현에 대한 양가감정, 정서표현성이 중년기혼 여성의 심리적 부적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 25(1), 113-128.
- 이은영 (2013). 내현적 자기애와 심리적 안녕감: 정서인식, 정서표현의 매개효과. *경남대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이은진, 이지연 (2015). 초등교사의 내현적 자기애가 소진이 미치는 영향-경험회피의 매개효과. *한국사이코드라마학회지*, 18(2), 49-67.
- 이정선 (2012). 정서표현 양가성, 정서조절 양식 및 대학생활의 사회적 적응의 관계. *아주대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 이해인 (2018). 중년기의 정서표현에 대한 부정적 신념과 외로움의 관계: 성별에 따른 정서표현 양가성의 매개효과. *성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 이훈진 (2009). 수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. *인지행동치료*, 9(1), 1-23.
- 정남운 (2001). 과민성 자기애 척도(the Hypersensitive Narcissism Scale) 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(1), 193-216.
- 제현채, 김정규 (2014). 내현적 자기애가 인터넷 중독에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. *인지행동치료*, 14(3), 477-489.
- 조용래 (2008). 걱정의 통제 불능성/위험에 대한 부정적 신념과 시험불안의 관계: 경험회피의 매개역할. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 27(4), 891-909.
- 조용래, 채숙희, 최연숙 (2009). 우울과 불안증상 및 안녕감에서 경험 회피와 마음챙김 주의 자각의 역할. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(4), 1135-1154.
- 조윤주 (2007). 생산적 활동과 이에 대한 가족의 지지가 여성 노인의 심리적 안녕감에 미치는 영향. *한국인구학*, 30(2), 23-44.
- 최혜연 (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. *서울대학교 대학원 박사학위 논문*.
- 최혜연, 민경환 (2005). 정서표현에 대한 부정적 신념의 구조와 기능. *한국심리학회지: 일반*, 24(1), 239-257.
- 한유정 (2017). 대학생의 내현적 자기애와 대인관계 유능성 간의 관계에서 비합리적 신념과 인지적 공감의 매개효과. *가천대학교 대학원 박사학위논문*.
- 황선정, 조성호 (2015). 병리적 자기애의 선별기준에 관한 연구: 병리적 자기애 질문지의 절단점 확인을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(2), 275-303.
- Adams, G. A., & Webster, J. R. (2013). Emotional regulation as a mediator between interpersonal mistreatment and distress. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(6), 697-710.
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview:

- Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Akinci, I. (2015). *The relationship between the types of narcissism and psychological well-being: The roles of emotions and difficulties in emotion regulation*. Master's Thesis, The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Andrea, F., Serena, B., Nancy, E., & Cesare M. (2010). Relations of proactive and reactive dimensions of aggression to overt and covert narcissism in nonclinical adolescents. *Aggressive behavior*, 36(1), 21-27.
- Andrew, F., & Withney, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: Americans's Perceptions of Life Quality*. New York: Plenum.
- Angelo, C., Cristina, Z., Edo, S., William, V. G., & Chiara, M. (2014). Emotional regulation and depression: A potential mediator between heart and mind. *Cardiovascular Psychiatry and Neurology*, 2014, 1-10.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M.(2000). Wisdom: A metaheuristic(pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Beck, A. T. (1979). Assessment of suicidal intention: The scale for suicidal ideation. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 42, 367-377.
- Bjornsson, A., Carey, G., Hauser, M., Karris, A., Kaufmann, V., Sheets, E., & Edward, W. C. (2010). The effects of experiential avoidance and rumination on depression among college students. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 389-401.
- Besser, A., & Priel, B. (2010). Grandiose narcissism versus vulnerable narcissism in threatening situations: Emotional reactions to achievement failure and interpersonal rejection. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(8), 874-902.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124.
- Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J.(2000). Emotional experience in everyday life cross the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- Cioffi, D., & Holloway, J. (1993). Delayed costs of suppressed pain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(2), 274-282.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29(3), 253-257.
- Cooper, N. (1970). Aristotle's ethical theory. *Philosophical Quarterly*, 20(81), 397.
- Degenova, M. K., Patton, D. M., Jurich, J. A. & MacDermid, S. M. (1994). Ways of coping among HIV-infected Individuals. *The Journal of social psychology*, 134(5), 665-663.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, 17(3), 188-207.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Dozois & Beck. (2008). *Risk Factors in Depression*. Elsevier.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E.,

- Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive Behavioral Practice, 16*, 368-385.
- Ellis, A. (2002). "Rational emotive behavior therapy," in Encyclopedia of Psychotherapy, Vol. 2, eds M. Hersen and W. Sledge (Amsterdam: Elsevier Science), 483 - 487.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of personality and social psychology, 68*, 947-959.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment, 23*, 692-71.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553-578.
- Hibbard, S. (1992). Narcissism, shame, masochism, and object relations: An exploratory correlational study. *Psychoanalytic Psychology, 9*(4), 489-508.
- Joseph, S., Williams, R., Irwing, P., & Cammok, T. (1994). The preliminary development of a measure to assess attitudes towards emotional expression. *Personality and Individual Differences, 16*(6), 869-875.
- Kashdan, T. B., Breen, W. E., Afram, A., & Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(5), 528-534.
- Katz, I. M., & Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*(3), 513-524.
- Kim, A. W., Renee, M. A., Chad, A. H., & Kater, H. (2011). College adjustment difficulties and the overt and covert forms of narcissism. *Journal of College Counseling, 13*(2), 100-110.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 864-877.
- LaPointe, K. A., & Crandell, C. J. (1980). Relationship of irrational beliefs to self-reported depression. *Cognitive Therapy and*

- Research*, 4(2), 247-250.
- Miller, J. D., Hoffman, B. J., Gaughan, E. T., Gentile, B., Maples, J., & Campbell, W. K. (2011). Grandiose and Vulnerable Narcissism: A nomological network analysis. *Journal of Personality*, 79(5), 1013-1042.
- Mongrain, M., & Zuroff, D. C., (1994). Ambivalence over emotional expression and negative life events: mediators of depressive symptoms in dependent and self-critical individuals. *Personality and Individual Differences*, 16(3), 447-458.
- Paulhus, D. L. (2001). Normal Narcissism: Two minimalist accounts. *Psychological Inquiry*, 12(4), 228-230.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, & health*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 379-391.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *American Psychology Society*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., De Castro, B. O., & Stegge, H. (2009). What makes narcissists bloom? A framework for research on the etiology and development of narcissism. *Development and Psychology*, 21(4), 1233-1248.
- Watson, P. J., Taylor, D., & Morris, R. J. (1987). Narcissism, sex roles, and self-functioning. *Sex Roles*, 16(7), 335-350.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 590-597.
- 원고접수일 : 2019. 11. 18.
수정원고접수일 : 2020. 01. 13.
게재결정일 : 2020. 01. 27.

The Relationship between Covert Narcissism and Psychological Well-Being: Mediating Effects of Beliefs about Emotional Expression and Experiential Avoidance

Goeun No

Doyoun An

Hanbyul Psychiatric Hospital

The purpose of this study was to examine the mediating effects of beliefs about emotional expression and experiential avoidance on the relationship between covert narcissism and psychological well-being among adults. The data consisted of 346 (173 male and 173 female) drawn for the in Seoul and Gyeongnam regions. Their self-report data were analyzed using SPSS MACRO PROCESS. The results indicated that the mediating effect of beliefs about emotional expression between covert narcissism and psychological well-being was not significant. However, the mediating effect of experiential avoidance between covert narcissism and psychological well-being was found to be significant. Furthermore, the dual-mediating effect of beliefs about emotional expression and experiential avoidance was also revealed as significant, and covert narcissism directly predicted psychological well-being. Finally, the implications and limitations of this study as well as suggestions for intervention were discussed.

Key words : covert narcissism, beliefs about emotional expression, experiential avoidance, psychological well-being