

평가염려 완벽주의자를 위한 자기자비 심상기반 해석편향수정 훈련의 효과*

장 서 은

계명대학교
심리학과
석사 졸업

최 윤 경[†]


계명대학교
심리학과
교수

본 연구는 평가염려 완벽주의자를 대상으로 자기자비 심상을 활용한 해석편향 수정(CBM-I) 훈련을 실시하여 해석편향, 자기자비, 부정적 평가에 대한 두려움, 심리적 불편감의 변화를 살펴보고자 하였다. 참가자는 평가염려 완벽주의 기준을 충족하는 대구, 경북 소재 대학(원)에 재·휴학 중인 19~34세 성인 24명으로, 훈련집단과 비교집단에 각각 12명씩 무선할당 되었다. 해석편향수정 훈련은 모호한 시나리오에 대해 집단에 따라 긍정, 부정 혹은 중립 결말을 떠올리는 방식으로 진행되었으며, 특히 훈련집단은 자신에 대해 자비로운 태도를 지닐 수 있도록 상상하게 하였다. 훈련은 총 3회기로 모든 시나리오는 심상 사용을 위해 청각적으로 제시되었으며, 훈련 종료 1주 뒤 사후 측정을 실시하여 훈련으로 인한 효과가 유지되는지 살펴보았다. 그 결과, 훈련집단의 긍정 해석편향과 자기자비 수준이 증가하고 부정적 평가에 대한 두려움은 감소하였으며, 훈련의 효과는 훈련 종료 1주 후까지 비슷한 수준으로 유지되었다. 이러한 결과는 자기자비 심상을 활용한 CBM-I 훈련이 평가염려 완벽주의를 가진 성인의 해석편향 및 심리적 증상의 개선에 효과적일 수 있음을 시사한다.

주요어 : CBM-I, 해석편향수정, 평가염려 완벽주의, 심상기반, 자기자비

* 이 논문은 제 1저자의 석사학위 논문을 수정 보완한 것으로, 2024 한국심리학회 연차학술대회에서 포스터 발표 된 바 있으며, 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2022S1A5C2A02090708).

† 교신저자(Corresponding Author) : 최윤경 / 계명대학교 심리학과 교수 / (42601) 대구광역시 달서구 달구벌대로 1095 / Tel: 053-580-5405 / E-mail: ykchoi@kmu.ac.kr

 Copyright ©2025, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

자아정체감 확립, 사회적 적응과 같은 발달 상 과업이 요구되는 초기 성인기의 청년들은 청소년기 때와는 다른 새로운 환경을 마주하게 된다. 이러한 시기에 시작하게 되는 대학 생활은 학점 관리, 진로 결정과 취업, 원활한 교우관계 형성 등을 동시에 수행할 것을 요구하는데, 이는 성공에 대한 압박감을 느끼게 만들어 잘못과 결점을 최소화하고 가능한 완벽하게 수행해야 한다는 생각을 심화시킬 수 있다(Flett & Hewitt, 2013). 이와 같은 압박감이 커질수록 대학생활에서 즐거움보다는 부담감을 더 크게 느끼게 되며, 사회적 환경에서 우위를 차지하기 위해 모든 것을 잘해야만 한다는 완벽주의적 성향이 강화될 수 있다(김소정, 이승연, 2014; Burns, 1980; Frost et al., 1990).

완벽주의는 개인 내적인 부분뿐만 아니라 개인적·사회적 요소로 이루어진 다차원적 개념으로 이해되고 있는데(Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), Dunkley와 Blankstein(2000)은 적응적 완벽주의를 ‘개인기준 완벽주의’, 부적응적 완벽주의를 ‘평가염려 완벽주의’로 개념화하였다. 개인기준 완벽주의는 자신에게 높은 기준과 목표를 설정하며 성취지향적인데 반해, 평가염려 완벽주의는 자신의 행동에 대해 과도하게 비판적 평가를 하고 불만족스러워하며 타인의 비판과 기대에 대해 습관적으로 염려한다는 점에서 보다 부적응적인 특징을 지닌 사람으로 정의된다(김현희, 김창대, 2011). 특히, 평가염려 완벽주의는 개인기준 완벽주의에 비해 더 많은 비합리적 사고를 가지고 실패를 과잉일반화하는 모습을 보이며(Adkins & Parker, 1996), 자신의 기준에 도달하지 못할 경우 쉽게 절망감과 자기비난을 경험한다(Blatt, 1995). 또한, 평가염려 완벽주의는 발표와 같은 사회적 상황에서 부정적 평가에

대한 불안과 두려움을 크게 느끼도록 만들며, 대학생활 부적응과 직접적으로 연결되어 실제 학교생활에 대한 부정적 평가의 원인 중 하나로 여겨지고 있다(이미화, 류진혜, 2002; 이소연, 오인수, 2015; Frost et al., 1990). 이에 따르면 초기 성인기에 접어든 대학생에게 평가염려 완벽주의는 일상생활의 다양한 측면에서 심리적 문제를 야기하고 있을 것으로 추측된다.

한편, 이분법적 사고와 같은 인지적 왜곡은 완벽주의의 핵심적 요인으로 알려져 있으며, 인지편향 중에서도 해석편향(interpretation bias)은 완벽주의를 지속 및 악화시키는 요인으로 간주된다(Beck, 1979; Shafran et al., 2002). 완벽주의자들은 자신의 엄격한 기준에 따라 스스로에게 도달하기 힘든 높은 가치를 부과하기 때문에(Shafran et al., 2002), 기준에 도달하지 못하는 상황이나 실패에 대해 부정적인 해석을 하게 될 가능성이 높다. 실제 완벽주의 성향이 심할수록 모호한 상황을 더 부정적으로 해석한다는 점이 밝혀진 바 있으며(남지수 외, 2017; Yiend et al., 2011), 수행 및 평가와 관련되지 않은 일상적인 상황에서조차 완벽주의적인 해석을 하는 경향이 드러나(Howell et al., 2019) 완벽주의자의 인지편향에 초점을 둔 개입의 필요성이 제기된다.

완벽주의 치료에는 인지행동치료(cognitive behavior therapy)가 대표적으로 활용되고 있으며, 일반적으로 완벽주의자의 왜곡된 인지구조를 교정하여 행동의 변화를 유도하는 방식으로 진행된다(Freeman & Reinecke, 1995). 이는 완벽주의적 사고와 우울, 불안, 자아존중감 개선에 효과를 보였으나(김현정, 손정락, 2007; 서영숙, 2000), 비용이나 시공간적 제약 등의 측면에서 참가자들이 부담을 느낄 수 있으며

(Pictet et al., 2016), 언어적이고 외현적인 방식으로 개입을 시도하기 때문에 자동적 과정에 해당하는 편향을 변화시키기에는 한계를 나타낸다. 이에 따라 컴퓨터를 활용하여 자동적인 편향의 변화에 초점을 맞춘 해석편향수정 (cognitive bias modification-interpretation [CBM-I]) 훈련이 개발되었으며, 모호한 상황에 대해 긍정 혹은 중립적으로 해석하도록 반복적으로 훈련하는 방식으로 진행된다. 이는 반복적인 연습을 통해 참가자의 인지적 자원에 덜 의존한다는 특징을 지니며, 치료자와의 직접적인 접촉을 줄이고 스스로 간편하게 실시할 수 있다는 장점을 가진다. 불안장애를 시작으로 현재는 우울, 외상경험자 등 연구 대상이 점차 확대되고 있으며(배근정, 최윤경, 2021; Holmes et al., 2009; Mathews & Mackintosh, 2000), 최근 완벽주의자를 대상으로도 효과가 검증된 바 있다. 구체적으로 시험이나 대회를 마친 자신에 대해 ‘끔찍하다’와 같은 부정 단어 대신 ‘자랑스럽다’와 같은 긍정 단어를 완성하도록 반복적으로 훈련을 구성한 결과, 완벽주의자의 부정적 편향을 줄이는데 효과가 있음을 확인하였다(Dodd et al., 2022; Dodd et al., 2019).

CBM-I 훈련의 효과와 관련된 일부 메타분석 결과는 훈련을 다회기로 진행하며 훈련 시나리오를 심상으로 제시하고, 내용을 연구목적과 부합하도록 수정하여 사용할 때 그 효과가 증폭될 수 있음을 제안하였다(Clerkin et al., 2014; Cristea et al., 2015; Menne-Lothmann et al., 2014; Saleminck et al., 2014). 컴퓨터 화면에 제시되는 모호한 상황에 대해 긍정적인 단어를 사용하여 결말을 완성하는 기존의 CBM-I 훈련 방식과 달리 심상을 활용할 경우 시나리오를 청각적으로 제시하여 1인칭으로 생생하게 상상하도록 한다. 심상은 시각을 포함하여 다양

한 감각을 사용하게 하며, 실제 사건을 처리하는 과정과 많은 부분이 중첩되어 있다(Ganis et al., 2004; Holmes & Mathews, 2005). 기존 CBM-I 방식을 사용한 집단과 심상을 활용한 집단을 비교한 결과 심상을 활용한 집단이 더 큰 해석편향의 변화와 상태불안의 감소, 긍정 정서의 증가를 보였으며(Holmes et al., 2006), 최근까지 다양한 장애와 일반인을 대상으로 꾸준히 그 효과가 검증되고 있다(Blackwell & Holmes, 2010; Holmes et al., 2009; Holmes et al., 2006; Mackintosh et al., 2006; Williams & Moulds, 2007).

완벽주의의 경우 완벽주의적 목표로 얻은 성과가 개인에게 명백한 보상으로 작용하게 되고, 이러한 이득이 반복적으로 그 기준에 집착하도록 만든다(Flett & Hewitt, 2002). 때문에 완벽주의 자체를 변화시키기는 어려움이 있는 것으로 알려져 있으며, 본 연구는 이러한 특성을 고려하여 훈련 시나리오를 구성하고자 하였다. 완벽주의를 부정하기보다 높은 기준에 미치지 않는 자신을 있는 그대로 수용하고 인정해주는 태도를 가질 수 있도록 훈련하고자 하였으며, 최근 심리적 건강에 긍정적 영향을 미치는 변인으로 알려진 ‘자기자비 (self-compassion)’ 개념에 주목하였다. 자기자비는 실패와 부족함으로 고통을 느낄 때, 자신을 채찍질하기보다 스스로를 따뜻하게 대하고 이해해주는 것으로 정의된다(Neff, 2003). 이는 자신에게 일어나는 고통을 명료하게 바라보고, 스스로를 비판하기보다 친절하게 대하여 부정적 자기정서를 긍정적 자기정서로 바꾸도록 한다. Gilbert(2014)는 비합리적이고 왜곡된 인지를 바로잡기 위해서는 ‘따뜻한 목소리’가 필요하다고 주장하였으며, 우리가 새로운 근육 조직을 배양하기 위해 반복적으로 운동을 하

는 것처럼 자기자비를 반복적으로 훈련할 필요가 있다고 강조했다.

자기자비 수준이 높은 사람은 스스로에 대해 싫어하는 측면이나 실수, 실패에 대해 더 온정적이고 수용적인 자세를 취하는 반면(Neff, 2003), 완벽주의자는 비현실적으로 높은 기준을 세우고 쉽게 좌절하며, 자신에게 관대한 마음을 가지고 따뜻한 돌봄을 주는 태도가 부족한 것으로 알려져 있다(박해인, 김향숙, 2016; 윤양은, 2017). 구체적으로, 평가염려 완벽주의와 자기자비는 유의한 부적 상관을 나타내었으며(김송연, 홍혜영, 2018), 부적응적 완벽주의 성향과 자기자비는 가장 대비되는 자기관련 개념임이 밝혀진 바 있다(황수덕, 2015). 이에 따라 완벽주의에 대한 개입으로 자기자비 개념을 활용하려는 시도가 이어지고 있으며 자기비난과 우울, 불안, 부적 정서 등을 유의하게 감소시키는 등 그 효과가 검증되고 있다(강민정 외, 2019; 김민주, 2020; 이수민, 양난미, 2018).

현재까지 완벽주의자를 대상으로 심상기반의 CBM-I를 실시하여 그 효과를 확인한 연구는 부재한 실정으로, 심상을 활용하여 자비로운 자신 혹은 타인을 떠올리는 과제를 포함한 프로그램에서 자기자비 증진, 우울과 스트레스, 삶의 만족에 긍정적 변화가 나타났다는 점을 감안할 때(노상선, 조용래, 2013; 박세란, 이훈진, 2015; 박종철, 이재규, 2022), 심상과 자기자비 개념을 활용한 CBM-I 훈련은 완벽주의자에게 효과적인 개입법이 될 수 있을 것으로 생각된다. 수행과 평가 상황에 놓인 자신을 상상하며 자기자비를 반복적으로 연습하도록 돕고, 완벽에 대해 가지고 있는 자신의 태도를 알아차려 완벽 추구에 대한 이해 및 자기 수용을 경험하는 것은 완벽주의와 관련된

심리적 고통을 줄여줄 수 있을 것으로 기대할 수 있다(Lundh, 2004).

종합하면, 본 연구는 평가염려 완벽주의자를 대상으로 심상기반 CBM-I 훈련을 실시하여 효과를 살펴보고자 하였으며, 대면으로 심상기반 CBM-I 훈련을 제공한 선행연구를 참고하여 훈련은 3회기로 구성하였다(배근정, 최윤경, 2021; 윤혜영, 2017). 또한, 완벽주의자의 특성을 고려하여 훈련 시나리오에 자기자비 개념을 접목시켜 그 효과를 증폭시키고자 하였으며, 이러한 훈련이 해석편향과 완벽주의 관련 증상에 어떤 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 마지막으로 훈련 종료 1주 후 추후 회기를 진행하여 CBM-I의 효과가 지속되는지 살펴보고자 하였다.

방 법

연구대상

대구, 경북 소재 대학(원)에 재학 및 휴학 중인 19세 이상 34세 이하의 성인 중 평가염려 완벽주의 기준을 충족하는 사람을 대상으로 하였다. 김현희와 김창대(2011)가 제시한 기준에 따라 Frost 다차원적 완벽주의 척도 하위요인 중 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심의 총점이 42점 이상인 사람을 ‘평가염려 완벽주의자’로 정의하였으며, 연구 참가자는 교내 게시판 및 대학 커뮤니티에 참가자 모집 공고문을 게시하여 모집하였다. 실험 참여 의사를 밝힌 53명의 참가자 중 평가염려 완벽주의 기준을 충족하는 26명의 참가자가 실험 대상으로 선정되었으며, 참가자는 훈련집단과 통제집단에 무선할당 되었다. 실험 과정에서

중도 탈락한 2명을 제외하고 최종적으로 훈련을 모두 완료한 참가자는 훈련집단 12명(남자 1명, 여자 11명), 비교집단 12명(남자 1명, 여자 11명)이었다.

측정도구

Frost 다차원적 완벽주의 척도

Frost 외(1990)가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Frost Multidimensional Perfectionism Scale [FMPS])를 국내에서 현진원(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 본 연구에서는 평가염려 완벽주의자를 선별하기 위해 사용되었으며, 35개의 문항 중 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심의 13문항만을 사용하였다. 5점 Likert 척도로 평정하며, 총점이 42점 이상인 사람을 대상으로 선별하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .62로 나타났다.

한국판 자기자비 척도

Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale [SCS])를 김경의 등(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 26개 문항을 5점 Likert 척도로 측정하며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .88로 나타났다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도

Watson과 Friend(1969)가 개발한 것을 Leary(1983)가 단축형으로 제작한 부정적 평가에 대한 두려움 척도(Brief-Fear of Negative Evaluation [B-FNE])를 이정윤과 최정훈(1997)이 번안한 것을 사용하였다. 12개 문항을 5점 Likert 척도로 측정하며, 점수가 높을수록 타인으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움이 큰

것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .91로 나타났다.

우울, 불안 및 스트레스 척도

Antony 외(1998)가 개발한 우울, 불안 및 스트레스 척도(Depression, Anxiety and Stress Scale 21 [DASS-21])를 차은석 등(2008)이 번안한 것을 사용하였다. 21개 문항을 4점 Likert 척도로 측정하며 점수가 높을수록 우울, 불안, 스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도는 .90으로 나타났다.

스크램블 문장완성 검사

참가자의 해석편향 경향에 변화가 있는지 살펴보기 위해 훈련 전후, 추후 회기에 각각 20개씩 스크램블 문장 완성 검사(Scrambled Sentence Task [SST])를 실시하였다. 참가자들은 무작위로 섞여 제시된 5~6개의 단어를 보고 최대한 많은 단어를 사용하여 문법적으로 올바른 문장을 완성하라는 지시를 받는다. 스크램블 문장은 실수나 실패와 같은 상황에서 자신의 완벽주의적 태도 및 편향 또는 자기자비 태도가 드러나도록 제작하였다. SST는 제 1저자가 초안을 작성하고 임상심리 전공 대학원생 4인의 검토를 거쳐 심리학 박사이자 임상심리전문가인 제 2저자의 최종 검토로 완성되었다. 스크램블 문장은 긍정 혹은 부정 문장으로 완성될 수 있으며, 참가자에게 '나는/부족한/나의/수용한다/비난한다/모습을'이라는 스크램블 문장을 제시했을 때, '나는 나의 부족한 모습을 수용한다'로 완성하면 긍정 해석, '나는 나의 부족한 모습을 비난한다'로 완성하면 부정 해석으로 측정하였다. 본 연구에서는 20개의 문장 중 참가자가 완성한 긍정 해석 문장 비율을 산출하여 분석에 사용하였다.

훈련도구

해석편향수정 프로그램(CBM-I)

CBM-I 훈련은 14일 이내 최소 2-3일 간격으로 3회기 실시되었으며, 회기당 50개의 시나리오로 구성되었다. 훈련 시나리오는 1인칭 관점으로 작성되어 이어폰을 통해 음성으로 제시되었는데, 시나리오는 총 세 문장으로 구성되어있다. 첫 번째와 두 번째 문장의 경우 학업, 취업 및 진로, 대외활동, 대인관계, 여가 시간의 5가지 범주로 구분되어 완벽주의적 태도가 유발될 수 있는 상황이 제시된다. 세 번째 문장은 긍정, 부정, 중립 결말로 구분하여 제작하였으며 각 집단에 따라 다르게 제시되었다. 긍정 결말은 Neff(2003)가 제안한 자기자비의 정의 및 세 가지 하위개념(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)을 포함하였으며, 각 하위개념은 다음과 같은 의미를 지닌다. ‘자기친절’은 고통이 느껴질 때 스스로를 비난하기 보다 허용적인 태도로 자신을 이해하고 돌보는 것을 뜻하며, ‘보편적 인간성’은 자신의 경험이 고립된 것이 아니라 인간이라면 누구나

경험하는 부분으로 받아들이는 것을 의미한다. ‘마음챙김’은 고통스러운 생각이나 감정을 억제하거나 과장하지 않고 균형 있게 인식하는 것을 뜻하는 것으로, 이러한 개념을 포함하여 참가자가 자신을 따뜻하고 너그럽게 대하며 수용적인 태도를 지닐 수 있도록 내용을 구성하였다. 부정 결말은 자기자비와 상반된 요소인 자기비판, 과잉동일시, 고립을 바탕으로 자신을 비난하고 실수나 실패에 대해 부정적으로 생각하는 내용을 포함하였으며, 중립 문장의 경우 완벽주의적 생각이나 태도와는 관련 없이 정서적으로 모호한 상태가 유지될 수 있는 행동으로 구성하였다. 각 조건의 문장은 글자 수가 비슷하도록 제작하였고, 임상심리 전문가 2인과 임상심리 전공 대학원생들의 검토를 거쳐 완성되었다(표 1). 최종 시나리오는 TTS(텍스트 음성변환) 서비스를 이용하여 여성의 목소리로 변환한 후 훈련에 사용하였다. 결말에 따라 훈련집단은 지나친 긍정 해석의 강요를 방지하기 위해 긍정과 중립 시나리오를 8:2의 비율로, 비교집단은 부정 정서 유발 가능성을 고려하여 부정과 중립 시나리오를

표 1. 훈련 시나리오 예

시나리오		결말
나는 팀과제에서 피피티를 담당한다. 준비한 피피티가 부족하다고 느껴져 발표 직전까지 수정한다.	긍정	나는 완벽하지 않더라도 이정도면 충분하다고 스스로를 격려하고 마무리를 짓는다.
	부정	나는 완벽하지 않으면 감점을 받을 것이라 스스로를 체찍질하며 계속 수정해나간다.
	중립	나는 수정한 피피티를 홈페이지에 업데이트하기로 한다.
나는 선배들과 함께 학과 행사를 준비한다. 선배들은 나에게 좋은 아이디어가 없는지 물어본다.	긍정	나는 좋은 의견을 말해서 인정받고 싶은 마음이 드는 스스로를 이해한다.
	부정	나는 완벽한 의견을 말해서 내 능력을 인정받아야만 한다고 생각한다.
	중립	나는 선배들에게 조금 더 고민해보겠다고 이야기한다.

5:5의 비율로 제시하였다.

참가자들은 눈을 감고 10-15초의 시나리오를 들으며, 제시되는 상황을 자신이 직접 경험하는 것처럼 생생하게 상상하도록 지시받았다. 훈련에 지속적으로 집중하도록 돕기 위해 각 시나리오가 끝나면 심상의 선명도를 5점 Likert로 평정하게 하였고, 이후 ‘예/아니오’로 응답할 수 있는 이해 질문이 제시되면 응답에 따라 ‘정답입니다’ 혹은 ‘오답입니다’와 같은 피드백이 제공되었다.

연구절차

본 연구는 연구자 소속 대학교 생명윤리심의위원회(IRB)의 연구승인(40525-202302-HR-093-02)을 받아 진행되었다. 평가염려 완벽주의 기준을 충족한 참가자들은 첫 회기에 기저선 측정을 위해 SST, K-SC, B-FNE, DASS-21을 실시하고, 훈련 및 비교집단에 무선할당 되어 CBM-I 훈련을 20분가량 진행하였다. 2회기는 CBM-I 훈련만 진행하였으며, 3회기에는 CBM-I 훈련 후 훈련의 효과를 확인하기 위해 기저선 측정과 동일한 검사를 재실시하였다. 마지막 회기 종료 후 1주 뒤에는 훈련 효과의 지속 여부를 확인하기 위해 추후 측정(follow-up)을 실시하였으며 기저선 및 사후 측정과 동일한 검사를 진행하였다. 전반적인 연구 절차는 그림 1과 같다.

자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 26을 사용하여 분석하였다. 첫째, 훈련집단과 비교집단의 동질성 확인을 위해 카이제곱 검정 및 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 둘째, 본 연구에

서 사용한 척도의 신뢰도 확인을 위해 내적 합치도 계수를 산출하고, CBM-I 훈련 과정에서 평정한 심상 선명도 및 이해 질문의 오답 개수에 대해 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 셋째, CBM-I 훈련이 참가자들의 해석편향 및 심리적 고통의 변화에 효과가 있었는지 확인하기 위해 SST의 긍정 문장 비율, K-SCS, B-FNE, DASS-21의 총점에 대해 반복측정 변량분석을 실시하였다. 또한 훈련집단의 자기자비 변화량과 각 변인 변화량의 상관을 확인하기 위해 이변량 상관분석을 실시하였고, B-FNE 증상 변화에 대해 임상적 유의성을 살펴보고자 RCI(Reliable Change Index)를 추가 분석하였다. 넷째, 추후 회기까지 훈련의 효과가 지속되었는지 살펴보기 위해 SST, K-SCS, B-FNE, DASS-21 총점에 대해 반복측정 변량분석을 실시하고 시기의 주효과가 유의한 경우 사후분석을 실시하였다. 또한, 각 집단별 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후의 효과크기(Cohen's *d*)를

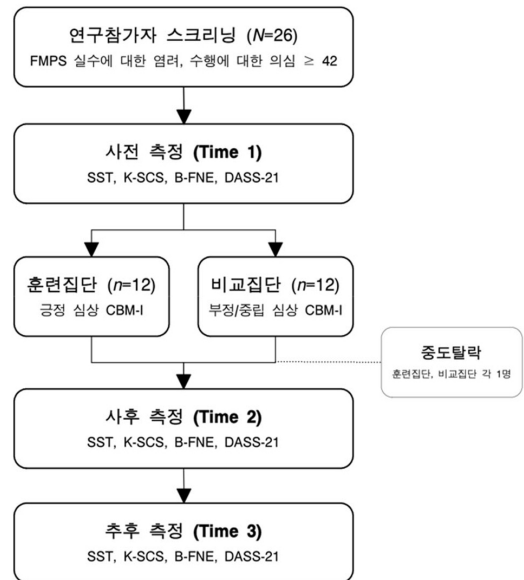


그림 1. 연구 절차

계산하고 대응표본 *t*검정을 실시하였다. RCI 분석 공식은 다음과 같다.

$$RCI = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{SE}, SE = S_1\sqrt{1 - r_{xx}}$$

(S_1 : 사전 점수 표준편차, r_{xx} : 검사-재검사 신뢰도)

울, 불안 및 스트레스에서도 유의한 차이는 발견되지 않았다, $t(22) = 0.58, p = .57$; $t(22) = 1.86, p = .08$; $t(22) = -1.96, p = .06$; $t(22) = -1.40, p = .18$. 참가자의 평균 연령은 21.81($SD = 2.13$)세였으며, 평가염려 완벽주의 점수는 49.58($SD = 4.87$)이었다. 사전, 사후, 추후 측정치 평균 및 표준편차는 표 2에 제시하였다.

결 과

집단 간 사전 동질성 검증

인구통계학적 변인의 집단 간 차이

실험 참가자의 집단 간 동질성을 확인하기 위해 카이제곱 검정 및 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 그 결과 성별과 연령에서 집단 간 차이는 나타나지 않았다. $\chi^2 = .00, p = 1.00$; $t(22) = 1.15, p = .26$. 또한 긍정 해석편향 비율, 자기자비, 부정적 평가에 대한 두려움, 우

조작점검에 대한 집단 간 차이

훈련 도중 실험 참가자들의 집중을 돕기 위해 실시한 심상 선명도 및 이해질문의 오답 개수에 대해 독립표본 *t*검정을 실시하였다. 회기 별 두 집단 간 심상 선명도 및 이해질문 오답 개수의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 심상 선명도 전체 평균은 4.20($SD = .57$)이었으며, 50개의 이해질문 중 오답 개수의 평균은 5.22($SD = 3.38$)개이었다.

표 2. 집단별 시기에 따른 종속변인의 평균과 표준편차

	훈련집단 ($n = 12$)			비교집단 ($n = 12$)		
	사전	사후	추후	사전	사후	추후
SST	32.50(13.57)	62.92(19.00)	60.83(19.98)	29.58(11.17)	27.92(12.52)	31.67(13.87)
K-SCS	70.58(14.65)	79.42(14.22)	79.08(16.67)	60.67(11.33)	60.25(12.53)	62.58(9.10)
자기친절	20.67(7.14)	27.75(7.44)	25.17(7.49)	17.67(5.52)	21.25(5.26)	19.33(4.62)
보편적 인간성	24.25(4.96)	26.33(4.44)	26.58(5.88)	21.17(3.61)	20.25(5.28)	20.75(2.60)
마음챙김	25.67(4.38)	25.33(3.63)	27.33(4.21)	21.75(5.82)	18.92(5.11)	22.50(5.68)
B-FNE	44.50(5.13)	35.42(6.84)	32.25(8.15)	48.42(4.64)	49.67(6.89)	47.17(6.98)
DASS-21	15.42(9.58)	12.92(10.41)	11.33(10.25)	21.00(9.95)	22.17(13.05)	14.42(7.80)
우울	5.33(4.74)	5.17(5.06)	5.00(5.26)	5.92(4.40)	8.33(7.02)	4.67(1.30)
불안	2.58(2.71)	2.25(2.26)	1.25(1.66)	4.83(3.38)	4.50(2.97)	3.00(.58)
스트레스	7.50(4.08)	5.50(4.23)	5.08(3.87)	10.42(3.65)	9.33(4.16)	6.75(1.03)

훈련 전후 주요 종속변인의 변화

해석편향수정이 해석편향에 미치는 효과

CBM-I 훈련이 긍정 해석편향을 증가시키는데 효과적인지 살펴보기 위해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과, SST 긍정문장 완성 비율에 대해 집단의 주효과, 측정 시기의 주효과, 시기 × 집단의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다(그림 2), $F(1, 22) = 14.27, p = .001$; $F(1, 22) = 22.31, p < .001$; $F(1, 22) = 27.79, p < .001$. 단순 주효과 분석 실시 결과, 훈련 전에는 집단 간 긍정 해석 문장 비율이 유의한 차이를 보이지 않았으나, 훈련 후에는 집단 간 유의한 차이가 나타났다, $F(1, 23) = 0.33, ns$; $F(1, 23) = 28.39, p < .001$. 또한 비교집단과 달리 훈련집단은 훈련 전후 긍정 해석 문장 비율이 유의한 차이를 나타냈다, $F(1, 11) = 0.12, ns$; $F(1, 11) = 20.36, p < .001$.

해석편향수정 훈련이 자기자비에 미치는 효과

CBM-I 훈련이 자기자비를 증가시키는데 효과적인지 살펴보기 위해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과, 집단의 주효과, 측정 시

기의 주효과, 시기 × 집단의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다(그림 3), $F(1, 22) = 8.28, p = .009$; $F(1, 22) = 4.77, p = .04$; $F(1, 22) = 5.77, p < .025$. 단순 주효과 분석 실시 결과, 훈련집단과 비교집단 모두 훈련 전후 자기자비 점수에 유의한 차이를 보이지 않았으나, $F(1, 11) = 2.25, ns$; $F(1, 11) = .01, ns$, 훈련 후 집단 간 자기자비 점수에서 유의한 차이가 나타났다, $F(1, 23) = 3.44, ns$; $F(1, 23) = 12.27, p = .002$.

하위 척도에 따른 분석 결과는 상호작용은 경향성($p < .10$)에서 유의하였고, 경향성 파악을 위해 단순 주효과 분석을 실시하였다. 그 결과, 두 집단은 훈련 후 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 모두에서 점수에 유의한 차이가 나타났으며, $F(1, 23) = 6.11, p = .022$; $F(1, 23) = 9.34, p = .006$; $F(1, 23) = 12.59, p = .002$, 특히 훈련집단은 훈련 전보다 후에 자기친절이 유의하게 증가하였다, $F(1, 11) = 5.67, p = .026$.

해석편향수정훈련이 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 효과

CBM-I 훈련이 부정적 평가에 대한 두려움을 감소시키는데 효과적인지 살펴보기 위해

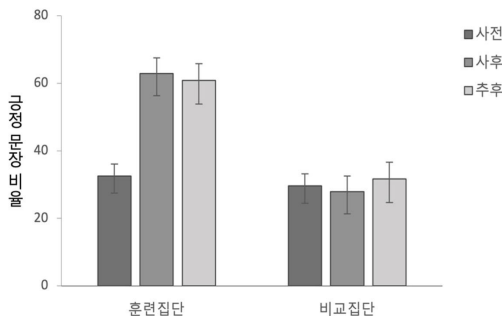


그림 2. 집단과 시기에 따른 긍정 해석편향 변화

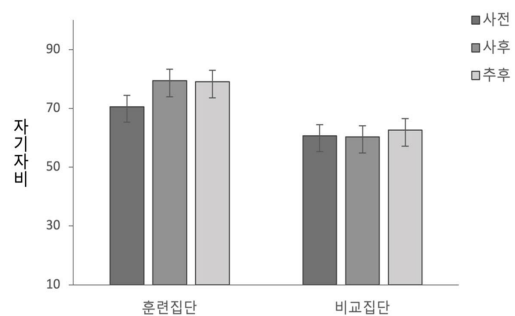


그림 3. 집단과 시기에 따른 자기자비 변화

반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과, 집단의 주효과, 측정 시기의 주효과, 시기 × 집단의 상호작용 효과가 유의한 것으로 나타났다(그림 4), $F(1, 22) = 16.82, p < .001$; $F(1, 22) = 15.08, p = .001$; $F(1, 22) = 26.24, p < .001$. 단순 주효과 분석 실시 결과, 훈련 전 집단 간 부정적 평가에 대한 두려움이 유의한 차이를 보이지 않았으나, 훈련 후에는 집단 간 유의한 차이가 나타났다, $F(1, 23) = 3.85, ns$; $F(1, 23) = 25.83, p < .001$. 또한 비교집단과 달리 훈련집단의 경우 훈련 전후 부정적 평가에 대한 두려움 점수가 유의한 차이를 나타냈다, $F(1, 11) = 0.27, ns$; $F(1, 11) = 13.55, p = .001$.

해석편향수정 훈련이 심리적 불편감에 미치는 효과

CBM-I 훈련이 심리적 불편감을 감소시키는 데 효과적인지 살펴보기 위해 반복측정 분산분석을 실시하였다. 그 결과, 집단의 주효과, 측정 시기의 주효과, 시기 × 집단의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다, $F(1, 22) = 3.46, ns$; $F(1, 22) = .12, ns$; $F(1, 22) = .92, ns$.

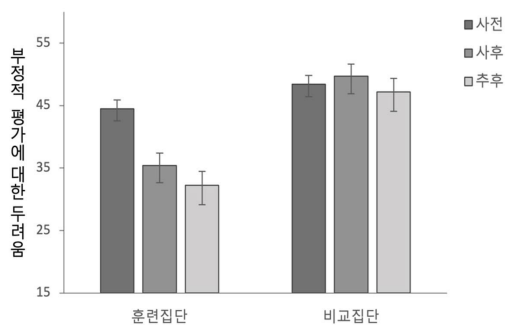


그림 4. 집단과 시기에 따른 부정적 평가에 대한 두려움 변화

자기자비 변화량과 각 변인 변화량의 상관관계

훈련 전후 훈련집단의 점수차이를 통해 훈련에 따른 자기자비 변화량과 긍정 해석편향, 부정적 평가에 대한 두려움, 심리적 불편감의 변화량 사이에 유의한 상관이 있는지 확인하고자 차이 점수에 대해 이변량 상관분석을 실시하였다. 그 결과, 자기자비 변화량과 긍정 해석편향 변화량은 유의한 정적 상관을 보였으며, 자기자비 변화량과 부정적 평가에 대한 두려움, 심리적 불편감 변화량은 유의한 부적 상관을 보였다, $r(10) = .74, p < .01$; $r(10) = -.62, p < .05$; $r(10) = -.81, p < .01$.

부정적 평가에 대한 두려움 점수변화에 대한 임상적 유의성 분석

임상적 유의성(RCI)은 Jacobson 외(1984)가 개발한 것으로 값이 1.96이상인 경우 변화에 유의미한 개선이 있다고 판단한다. 분석 결과, 훈련집단은 RCI는 4.00, 비교집단은 -0.57로 나타났다으며, 이는 훈련집단의 변화가 통계적 분석 수준에 더해 임상적 수준에서도 유의한 변화가 나타났음을 의미한다.

해석편향 수정 훈련 효과 유지

CBM-I 훈련의 효과가 훈련 종료 1주일 후에도 유지되는지 알아보기 위해 SST, K-SCS, B-FNE, DASS-21에 대한 추후 측정을 실시하고 반복측정 분산분석과 효과크기를 분석하였다. 훈련집단은 SST 긍정 문장 비율, $F(2, 22) = 27.02, p < .001$, K-SCS 총점 $F(2, 22) = 4.56, p = .022$, B-FNE 총점, $F(2, 22) = 26.89, p < .001$,에서 시기(훈련 전, 후, 추후)의 주효과가 나타났다. 비교집단은 DASS-21 총점, $F(2, 22)$

= 4.42, $p = .023$, 에서 시기(훈련 전, 후, 추후)의 주효과가 나타났으며, 시기의 주효과가 유의한 변인에 대해 사후분석을 실시하였다.

훈련집단은 SST, K-SCS, B-FNE 모두에서 훈련 전보다 후에 개선을 나타냈으며, $t(11) = -5.97, p < .001$; $t(11) = -2.82, p = .017$; $t(11) = 6.44, p < .001$, 훈련 전과 추후 회기 간 차이도 유의하게 나타났다, $t(11) = -5.98, p < .001$; $t(11) = -2.23, p = .047$; $t(11) = 6.07, p < .001$. 그러나 훈련 후와 추후 회기 간에는 유의한 차이를 보이지 않았다, 각각 $t(11) = 0.53, ns$; $t(11) = 0.11, ns$; $t(11) = 1.84, ns$.

비교집단은 DASS-21에서 훈련 전과 후 차이는 유의하지 않았으나, $t(11) = -.35, ns$, 훈련 전과 추후 회기, 훈련 후와 추후 회기 간 유의한 차이가 나타났다, 각각 $t(11) = 3.88, p = .003$; $t(11) = 2.48, p = .031$.

논 의

본 연구는 평가염려 완벽주의를 가진 대학생을 대상으로 자기자비 개념과 심상을 결합한 CBM-I 훈련을 실시하여 그 효과를 검증하고자 하였다. 훈련은 3회기로 진행되었으며, 심상을 활용하도록 모든 훈련 시나리오는 청각적으로 제시하였다. 또한 완벽주의 특성을 고려하여 완벽주의 자체를 변화시키는데 초점을 두기보다 자기자비 개념을 활용하여 높은 기준을 충족하지 못하는 자신을 있는 그대로 이해하고 수용하도록 긍정 시나리오를 구성하였다. 이러한 훈련이 부정과 중립 시나리오를 사용하는 비교집단에 비해 해석편향과 완벽주의 관련 증상에 효과적인지 살펴보고, 훈련 종료 1주일 후 추후 측정을 실시하여 훈련 효과

의 유지를 확인하였다.

본 연구의 주요 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자기자비 심상기반 CBM-I 훈련 후 훈련집단의 긍정 해석편향이 크게 증가하였다 (Cohen's $d = 1.72$). 이는 완벽주의자를 대상으로 CBM-I 훈련을 실시하여 부정적 해석편향을 감소시킨 선행 연구들과 일치하는 결과로 (Dodd et al., 2022; Dodd et al., 2019), 평가염려 완벽주의자들이 모호한 상황을 마주할 때 부정적, 완벽주의적인 방식으로 상황을 처리하는 대신 긍정적이고 비완벽주의적인 내용으로 상황을 해석하도록 만드는데 심상기반 CBM-I 훈련이 효과가 있었음을 의미한다.

둘째, CBM-I 훈련 후 훈련집단의 자기자비가 비교집단에 비해 크게 증가하였으며 큰 효과크기를 나타냈다(Cohen's $d = 0.81$). 이는 자기자비 개념을 활용한 훈련 시나리오가 완벽주의자의 자기자비를 증가시키는 데 효과적이었으며, 완벽주의자를 대상으로 자기자비 개입을 실시하여 자기자비 수준의 증가를 확인한 선행연구와 일맥상통하는 결과에 해당한다 (강민정 외, 2019; 김민주, 2020; 이수민, 양난미, 2018). 아울러, 자기자비 변화량과 부정적 평가에 대한 두려움, 심리적 불편감 변화량이 부적상관을, 긍정 해석편향 변화량과는 정적상관을 보였음을 고려하면, 자기자비 수준의 변화는 다양한 심리적 문제의 긍정적인 변화와 관련이 될 수 있음이 시사된다.

셋째, CBM-I 훈련 후 훈련집단에서 부정적 평가에 대한 두려움이 감소하며 큰 효과크기를 보였으며(Cohen's $d = 1.85$), 임상적 유의성 또한 증상의 유의미한 개선을 뒷받침하였다 (RCI = 4.00). 이는 완벽주의자를 대상으로 CBM-I 훈련을 실시하여 부정적 평가에 대한 두려움을 감소시킨 선행 연구와 일치하는 결

과로(박경지, 현명호, 2022), CBM-I 훈련이 완벽주의자의 해석편향을 변화시킬 뿐만 아니라 관련된 심리적 문제를 감소시키는 데에도 효과적임을 지지하는 결과이다.

넷째, CBM-I 훈련 후 우울, 불안, 스트레스를 포함한 심리적 불편감의 유의한 변화는 관찰되지 않았다. 이는 CBM-I 훈련 후 부정 정서와 우울, 불안 증상의 개선을 확인한 선행 연구와 상반되는 결과이며(박혜령, 2019; 임송희, 2022; Blackwell & Holmes, 2010; Holmes et al., 2009), 유의한 결과가 나타나지 않은 이유에 대해 추측해볼 수 있는 가능성은 다음과 같다. 첫째, 완벽주의자는 걱정 또는 반추와 같은 비합리적인 사고를 거쳐 부정 정서를 경험하게 되는데(김현정, 손정락, 2007), 이에 따르면 14일 이내에 진행된 3회기의 훈련은 인지적 변화를 관찰하기에 충분한 시간이었을지라도 정서적인 측면의 변화를 확인하기에는 한계가 있었을 것으로 추측된다. 둘째, DASS-21 척도는 ‘지난 일주일’ 간의 상태를 평가하도록 되어 있는데, 대학생 참가자의 특성상 CBM-I 훈련이 진행되는 과정에서 훈련 이외에 시험기간과 같은 다양한 요인이 참가자의 상태에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 3회기 이상의 훈련을 진행하거나 생태학적 순간 평가와 같이 실시간으로 정서를 측정하여 심리적 불편감의 변화를 좀 더 민감하게 파악할 수 있는 방법을 모색할 필요가 있겠다.

다섯째, 훈련집단의 긍정 해석편향, 자기자비, 부정적 평가에 대한 두려움의 유의한 개선은 훈련 종료 1주 후까지 비슷한 수준으로 지속되었으며, 훈련 효과의 유지를 확인하였다. 한편, 심리적 불편감의 경우 두 집단 모두 훈련 종료 1주 후에 감소하는 경향이 나타났

으며, 비교집단의 경우 훈련 전후에 비해 추후 측정에서 유의한 감소를 나타냈다. 이는 비교집단에 중립 시나리오로 CBM-I 훈련을 실시했을 때 우울, 불안 및 부정 정서가 유의하게 감소한 선행 연구와 유사한 결과로 해석할 수 있는데(남지현, 2023; Rogers & Sicouri, 2022), 중립적 해석이 이에 영향을 미쳤을 가능성이 시사된다. 후속 연구에서는 시나리오의 결말에 따라 다양하게 집단을 구성하거나 무처치 집단과의 비교를 설계하여 훈련의 효과를 검증할 필요가 있겠다.

종합하면, 본 연구에서 실시한 자기자비 심상기반 CBM-I 훈련은 평가염려 완벽주의자에게 효과적인 개입법이 될 수 있음을 확인하였다. 해석편향과 부정적 평가에 대한 두려움에서 큰 효과크기를 나타낸 것은 완벽주의자에게 인지적 측면의 개입이 효과적임을 입증하는 결과에 해당한다. 지금까지 완벽주의를 대상으로 CBM-I 훈련을 진행한 연구는 사회적 상황에 대해 긍정적인 결말을 맺을 수 있도록 하는데 주로 초점을 두고 있었다. 이에 반해 본 연구는 평가염려 완벽주의자가 가지고 있는 스스로에 대한 부정적 이미지, 높은 자기비난 수준 등을 고려하여 자신에 대해 따뜻하고 수용적인 태도를 가질 수 있도록 심상과 자기자비 개념을 결합하여 훈련을 구성하였다. 이러한 시도는 자신에 대한 왜곡된 인지를 인식하고 스스로를 이해할 수 있는 새로운 관점을 제공하여 편향된 사고를 완화시키는데 그 힘을 증폭시켰을 것으로 생각된다.

훈련집단 참가자 중 일부는 “훈련을 하는 동안 시나리오 내용에 따라 나를 위로하고 응원해주다보니 왠지 눈물이 났다.”, “최근 훈련 시나리오와 비슷한 상황을 실제로 경험한 적이 있는데, 훈련에서 들었던 목소리가 귀에서

들리는 것 같았다. 내가 나에 대해 어떤 생각을 가지고 있었는지 다시 생각해보게 되었다.”라고 보고하였다. 이는 훈련 도중 참가자들이 스스로에 대해 가지고 있던 부정적인 생각과 태도를 알아차리고 이를 긍정적으로 바꾸도록 하는 방법을 배우게 되었으며, 결과적으로 자신의 불완전함을 비난하는 것이 아니라 받아들이는 경험을 하게 된 것으로 해석 가능하다. 이는 CBM-I 훈련 과정에서 자기자비와 심상을 활용한 개입이 핵심적인 역할을 했던 것으로 이해할 수 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 실험 참가자의 대부분은 여성으로, 남성 참가자는 2명에 불과하였다. 또한 연구 대상과 훈련 시나리오가 대학 생활에 초점을 두고 있어 연구 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 아울러 평가염려 완벽주의의 선별 기준 및 절단점은 연구에 따라 다르게 정의되어 그 기준이 모호하다. 일부 선행 연구는 Dunkley와 Blankstein(2000)이 제시한 기준에 따라 FMPS와 더불어 Hewitt과 Flett(1991)의 다차원적 완벽주의 척도를 사용하여 스크리닝 참여자 중 상위 25~30%에 해당하는 사람을 연구자로 선정하였는데(김민주, 2020; 박경지, 현명호, 2022), 이러한 기준은 모집 인원이나 조건에 따라 절단점이 달라진다는 한계를 가지고 있어 본 연구는 김현희와 김창대(2011)가 제시한 기준에 따라 FMPS만을 사용하여 대상자를 선정하였다. 따라서 추후 연구에서는 평가염려 완벽주의자의 선별에 있어 보다 명확한 기준을 고려하고, 다양한 연령 및 성별 표본을 대상으로 자기자비 심상기반 CBM-I 훈련을 실시하여 그 효과를 살펴볼 필요가 있다.

둘째, 집단 간 사전측정치에서 통계적으로

유의한 차이는 나타나지 않았으나 훈련집단이 비교집단에 비해 대부분의 종속측정치에서 더 나은 수준을 보였는데, 이러한 차이가 훈련의 효과와 관련되어 있을 가능성이 있다. 구체적으로, 사전측정 결과 훈련집단은 비교집단에 비해 자기자비 점수가 높았으며, 부정적 평가에 대한 두려움과 우울, 불안 및 스트레스 점수는 비교적 낮은 수준이었다. 이에 본 연구 결과를 해석하는 데 있어 신중을 기할 필요가 있으며, 참가자의 자기자비 및 증상의 수준에 따른 훈련 효과의 차이를 배제할 수 없기에 증상의 심각도에 따른 훈련 효과의 추가적인 검증이 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 자기자비의 증가를 보인 훈련집단에서 K-SCS의 총점이 유의하게 증가하였으나 각 하위요인에 따라서는 효과크기가 일관되지 않고 상호작용도 경향성 수준($p < .10$)에서 나타났다. 자기친절($d = 1.23$)과 보편적 인간성($d = .60$)에 비해 마음챙김은 작은 효과크기를 나타내었는데($d = .09$), 이러한 결과에 대해 추측해볼 수 있는 가능성은 다음과 같다. 마음챙김은 고통스러운 생각 및 감정을 억제, 과장하지 않고 비판단적으로 관찰하는 것을 뜻하는데(Neff, 2003), 훈련 시나리오를 제작하는 과정에서 각각의 하위요인에 부합하는 내용을 풍부하게 포함하지 못했기 때문일 수 있다. 또한 자기자비 개념이 익숙하지 않은 대학생에게 마음챙김 요인이 짧은 훈련 기간 내에 충분한 이해를 불러일으키지 못했을 가능성도 존재하며, 자기자비 총점에 비해 하위요인 점수에서 개인간 분산이 크고 처치에 대해 하위요인이 덜 민감할 가능성도 고려할 수 있다. 이에 따라 후속 연구에서는 훈련 전 자기자비 개념과 관련된 심리교육을 실시하여 훈련에 대한 이해도를 높일 수 있으며, 각각의

하위요인에 따라 훈련 시나리오를 구분하여 훈련에 제공하는 등 체계적인 방법을 통해 자기자비 개념을 활용해볼 수 있겠다.

넷째, 훈련 후 완벽주의 수준의 변화를 직접적으로 살펴볼지 못하였으며, 추후 측정을 훈련 일주일 후에 진행하여 훈련의 장기적인 효과를 설명하기에는 한계가 존재한다. 완벽주의는 치료가 어려운 개인의 특성으로 알려져 있어 완벽주의 수준의 직접적인 변화를 기대하기 어려우며, 관련 증상에 대한 개입의 효과가 일시적인 가능성이 있다. 실제, 일부 선행연구에서 CBM-I 훈련 후 완벽주의 수준의 변화가 관찰되지 않았으며, 관련 증상의 개선이 추후 측정까지 유지되지 않는 등 일관되지 않은 결과가 나타났다(박경지, 현명호, 2022; Dodd et al., 2022; Dodd et al., 2019). 그럼에도 본 연구는 선행 연구와 비교하여 긍정 해석편향과 자기자비, 부정적 평가에 대한 두려움에 대해 .80 이상의 큰 효과크기를 나타냈으며, 추후 회기까지 그 효과가 유지되었음을 고려하면 평가염려 완벽주의 점수에 변화가 있었을 가능성이 시사된다. 따라서 추후 연구에서는 자기자비 심상기반 CBM-I 훈련 후 완벽주의의 변화를 함께 살펴보고, 그 효과를 추가로 뒷받침할 필요가 있겠다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 완벽주의자의 해석편향 변화를 확인한 국내 첫 연구에 해당하며, 불안장애, 우울 및 외상경험자에 더해 평가염려 완벽주의를 가진 사람들에게도 심상기반 CBM-I 훈련이 효과적인 단기 개입법으로 활용될 수 있음을 입증하였다. 또한 심리적 건강과 관련된 긍정 변인인 자기자비 개념을 훈련에 접목함에 따라 CBM-I 연구에 대한 새로운 방향성을 제시하였으며, 이후 여러 대상군과 목적에 따라 자기자비와 같은

긍정 변인을 활용한 CBM-I 훈련을 개발하고 실제 치료적 개입에 활용할 수 있을 것으로 기대하는 바이다.

참고문헌

- 강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스研究*, 27(4), 464-471.
<https://doi.org/10.17547/kjsr.2019.27.4.464>
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- 김민주 (2020). 자기자비 글쓰기가 평가염려 완벽주의를 가진 대학생의 자기비난 및 정서에 미치는 효과. *인문사회* 21, 11(6), 1897-1912.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.11.6.134>
- 김소정, 이승연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과. *상담학연구*, 15(2), 729-751.
<https://doi.org/10.15703/kjc.15.2.201404.729>
- 김송연, 홍혜영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과. *청소년학연구*, 25(9), 49-76.
<https://doi.org/10.21509/KJYS.2018.09.25.9.49>
- 김현정, 손정락 (2007). 인지행동치료가 평가염려 완벽주의적인 대학생의 불안과 우울에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical*

- Psychology*, 26(4), 805-826.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2007.26.4.001>
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구-평가염려·개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구*, 12(1), 373-391.
<https://doi.org/10.15703/kjc.12.1.201103.373>
- 남지수, 김은경, 김춘길, 정승교, 박용천 (2017). 완벽주의 성향이 불안 수준에 미치는 영향: 모호함에 대한 해석편향과 인지적 회피를 매개변인으로. *한국심리학회지: 여성*, 22(4), 623-641.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2017.22.4.008>
- 남지현 (2023). 해석편향수정 프로그램이 유방암 생존자의 암 재발 두려움에 미치는 영향 [석사학위논문, 강원대학교 일반대원]. <https://www.riss.kr/link?id=T16818181>
- 노상선, 조용래 (2013). 경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 97-121.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.1.006>
- 박경지, 현명호 (2022). 모바일 기반 인지적 해석편향수정(CBM-I)의 개입이 평가염려 완벽주의 성향자에게 미치는 효과성. *한국심리학회지: 건강*, 27(1), 85-105.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.1.005>
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002021833>
- 박종철, 이재규 (2022). 중학생의 자기자비 증진을 위한 심상활용 집단상담 프로그램 개발. *청소년상담연구*, 30(2), 33-60.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2022.30.2.002>
- 박해인, 김향숙 (2016). 대학생의 용서신념과 용서행동간 불일치와 분노의 관계에서 완벽주의의 조절효과. *인간이해*, 37(2), 101-114.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002190551>
- 박혜령 (2019). 사회불안의 인지편향수정-해석 프로그램 효과에 대한 탐색 연구 [석사학위논문, 강원대학교 일반대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T15066342>
- 배근정, 최윤경 (2021). 외상 경험자를 대상으로 한 긍정미래 심상기반 해석편향수정의 훈련효과: 청각 지시문의 활용. *인지행동치료*, 21(4), 709-736.
<https://doi.org/10.33703/cbtk.2021.21.4.709>
- 서영숙 (2000). 부적응적 완벽성 감소를 위한 인지-행동적 집단상담 프로그램의 효과 [석사학위논문, 계명대학교 일반대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T7831491>
- 윤양은 (2017). 대학생의 성인애착과 완벽주의 성향의 관계: 자기자비의 매개효과 [석사학위논문, 단국대학교 일반대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T14477959>
- 윤혜영 (2017). 사회불안장애의 해석편향 연구: 컴퓨터 기반 해석편향 프로그램 개발 및 효과검증. *한국융합학회논문지*, 8(4), 111-122.
<https://doi.org/10.15207/JKCS.2017.8.4.111>
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. *청소년학연구*, 9(3), 293-316.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch>

- h/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART000920934
- 이소연, 오인수 (2015). 평가염려 완벽주의와 내현적 자기가 대학생의 발표불안에 미치는 관계: 사회적 자기효능감과 부정적 평가두려움의 매개효과. *청소년학연구*, 22(8), 53-75.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART002029249>
- 이수민, 양난미 (2018). 부적응적 완벽주의 경향을 가진 대학생을 위한 자기자비 단기 개입 프로그램 개발 및 효과성 검증. *인간이해*, 39(2), 47-72.
<https://doi.org/10.30593/JHUC.39.2.3>
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 16(2), 251-264.
<https://kiss.kstudy.com/Detail/Ar?key=154321>
- 임송희 (2022). 심상 기반 해석편향 수정 프로그램이 관계외상 PTSD 증상에 미치는 효과 [석사학위논문, 강원대학교 일반대학원]. <https://www.riss.kr/link?id=T16362418>
- 차은석, 박미연, 김가애 (2008). 과제중 유 무 및 성별에 따른 대학생의 체형인식, 신체활동정도, 정신건강, 건강생활행태. *대한임상건강증진학회지*, 8(4), 245-255.
<https://www.kci.go.kr/kciportal/ci/sereArticleSearch/ciSereArtiView.kci?sereArticleSearchBean.artiId=ART001307849>
- 현진원 (1992). 완벽주의성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향 [석사학위논문, 연세대학교 일반대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T712763>
- 황수덕 (2015). 역기능적 완벽주의와 실패 상황에서 자기가치감 보호성향과의 관계에서 자기자비와 자존감의 역할 [석사학위논문, 고려대학교 일반대학원].
<https://www.riss.kr/link?id=T14013608>
- Adkins, K. K., & Parker, W. (1996). Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*, 64(2), 529-543.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1996.tb00520.x>
- Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., & Swinson, R. P. (1998). Psychometric properties of the 42-item and 21-item versions of the Depression Anxiety Stress Scales in clinical groups and a community sample. *Psychological Assessment*, 10(2), 176-181.
<https://doi.org/10.1037/1040-3590.10.2.176>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. <https://a.co/d/4jR2MCs>
- Blackwell, S. E., & Holmes, E. A. (2010). Modifying interpretation and imagination in clinical depression: A single case series using cognitive bias modification. *Applied Cognitive Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition*, 24(3), 338-350. <https://doi.org/10.1002/acp.1680>
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.50.12.1003>
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 14(6), 34-52.

- <https://jessegalef.com/wp-content/uploads/2020/08/the-perfectionist-script-for-self-defeat.pdf>
- Clerkin, E. M., Magee, J. C., & Parsons, E. M. (2014). Evaluating change in beliefs about the importance/control of thoughts as a mediator of CBM-I and responses to an ICT stressor. *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 3(4), 311-318.
<https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2014.07.002>
- Cristea, I. A., Kok, R. N., & Cuijpers, P. (2015). Efficacy of cognitive bias modification interventions in anxiety and depression: Meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 206(1), 7-16.
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.114.146761>
- Dodd, D. R., Clerkin, E. M., & Smith, A. R. (2022). A randomized test of interpretation bias modification for perfectionism versus guided visualization relaxation among high perfectionistic undergraduate students. *Behavior Therapy*, 53(5), 843-857.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.01.003>
- Dodd, D. R., Parsons, E. M., Clerkin, E. M., Forrest, L. N., Velkoff, E. A., Kunstman, J. W., & Smith, A. R. (2019). Perfectly imperfect: The use of cognitive bias modification to reduce perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 64, 167-174.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.04.002>
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research*, 24(6), 713-730.
<https://doi.org/10.1023/A:1005543529245>
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 437-453.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 5-31). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-001>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). Disguised distress in children and adolescents “flying under the radar” why psychological problems are underestimated and how schools must respond. *Canadian Journal of School Psychology*, 28(1), 12-27.
<https://doi.org/10.1177/0829573512468845>
- Freeman, A., & Reinecke, M. (1995). Cognitive therapy. In A. Gurman, & S. Messer (Eds.), *Essential psychotherapies* (pp. 182-225). Guilford Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
<https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Ganis, G., Thompson, W. L., & Kosslyn, S. M. (2004). Brain areas underlying visual mental imagery and visual perception: An fMRI study. *Cognitive Brain Research*, 20(2), 226-241.
<https://doi.org/10.1016/j.cogbrainres.2004.02.012>

- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology, 53*(1), 6-41.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a “cognitive vaccine” for depressed mood: Imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(1), 76-88.
<https://doi.org/10.1037/a0012590>
- Holmes, E. A., & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship? *Emotion, 5*(4), 489-497.
<https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.4.489>
- Holmes, E. A., Mathews, A., Dalgleish, T., & Mackintosh, B. (2006). Positive interpretation training: Effects of mental imagery versus verbal training on positive mood. *Behavior Therapy, 37*(3), 237-247.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.02.002>
- Howell, J. A., McEvoy, P. M., Grafton, B., Macleod, C., Kane, R. T., Anderson, R. A., & Egan, S. J. (2019). Biased interpretation in perfectionistic concerns: An experimental investigation. *Anxiety, Stress, & Coping, 32*(3), 259-269.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1586888>
- Jacobson, N. S., Follente, W. C., & Revenstorff, D. (1984). Psychotherapy outcome research: Methods for reporting variability and evaluating clinical significance. *Behavior Therapy, 15*(4), 336-352.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(84\)80002-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(84)80002-7)
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*(3), 371-375.
<https://doi.org/10.1177/0146167283093007>
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 22*(4), 251-265.
<https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047311.12864.27>
- Mathews, A., & Mackintosh, B. (2000). Induced emotional interpretation bias and anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 602-615.
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.4.602>
- Mackintosh, B., Mathews, A., Yiend, J., Ridgeway, V., & Cook, E. (2006). Induced biases in emotional interpretation influence stress vulnerability and endure despite changes in context. *Behavior Therapy, 37*(3), 209-222.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.03.001>
- Menne-Lothmann, C., Viechtbauer, W., Höhn, P., Kasanova, Z., Haller, S. P., Drukker, M., Van Os, J., Wichers, M., & Lau, J. Y. (2014). How to boost positive interpretations? A meta-analysis of the effectiveness of cognitive bias modification for interpretation. *PLoS One, 9*(6), Article e100925.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100925>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

- <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
Pictet, A., Jermann, F., & Ceschi, G. (2016). When less could be more: Investigating the effects of a brief internet-based imagery cognitive bias modification intervention in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 84, 45-51.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.008>
- Rogers, J., & Sicouri, G. (2022). A single-session online cognitive bias modification of interpretations modified for adults with anxiety and depressive symptoms. *Behavior Therapy*, 53(5), 967-980.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2022.04.006>
- Salemink, E., Kindt, M., Rienties, H., & Van Den Hout, M. (2014). Internet-based cognitive bias modification of interpretations in patients with anxiety disorders: A randomised controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(1), 186-195.
<https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2013.10.005>
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40(7), 773-791.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00059-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00059-6)
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33(4), 448-457.
<https://doi.org/10.1037/h0027806>
- Williams, A. D., & Moulds, M. L. (2007). An investigation of the cognitive and experiential features of intrusive memories in depression. *Memory*, 15(8), 912-920.
<https://doi.org/10.1080/09658210701508369>
- Yiend, J., Savulich, G., Coughtrey, A., & Shafran, R. (2011). Biased interpretation in perfectionism and its modification. *Behaviour Research and Therapy*, 49(12), 892-900.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.10.004>
- 원고접수일 : 2024. 11. 28.
수정원고접수일 : 2025. 01. 27.
게재확정일 : 2025. 02. 04.

The Effect of Cognitive Bias Modification Training with Self-Compassion Imagery for Evaluative Concerns in Perfectionists*

Seo-Eun Jang¹⁾

Yun-Kyeong Choi^{2)†}

¹⁾Department of psychology, Keimyung University, M.A.

²⁾Department of psychology, Keimyung University, Professor

This study examined the effects of cognitive bias modification for interpretation (CBM-I) with self-compassion imagery on interpretation bias, self-compassion, fear of negative evaluation, and psychological distress. Participants aged between 19 and 34, with evaluative concerns perfectionism about randomly assigned to a training group ($n = 12$) or to a control group ($n = 12$). The CBM-I training involved imagining scenarios that began with an ambiguous situation and ended with either a positive resolution or a mixed of negative and neutral resolution. The positive resolution was designed to reflect self-compassion. The training comprised three sessions and interpretation bias, self-compassion, fear of negative evaluation, and psychological distress assessed at pre-training, post training, and one-week follow-up. The training group showed an improvement in positive interpretation of ambiguous situations, self-compassion, and a significant decrease in fear of negative evaluation. This effect of CBM-I training was maintained for a week after training.

Keywords : cognitive bias modification-interpretation, evaluative concerns perfectionist, imagery-based, self-compassion

* This research was based on the first author's master's thesis, and the part of this paper was published in poster session presented at the 78st Annual Conference of Korean Psychological Association, 15th~17th August, 2024. This work was also supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2022S1A5C2A02090708).

† Corresponding Author : Yun-kyeung Choi / (42601) 1095 Dalgubeoldaero, Daegu, Republic of Korea
Tel: +82 53 5805405 / E-mail: ykchoi@kmu.ac.kr