

사티어 모델에서의 일치성과 자존감 : 마음챙김의 매개효과와 인지적 공감의 조절된 매개효과

Congruence and self-esteem of Satir model: The mediating effect of mindfulness and the moderated mediating effect of cognitive empathy

김요완¹

Yo-Wan Kim¹

요 약

본 연구는 버지니아 사티어가 임상적인 경험에 근거하여 이론적이고 개념적으로 주장한 내담자의 변화과정을 통계적으로 검증하고자 한 연구이다. 이를 위해, 본 연구에서는 일치성은 자존감을 예측할 것이다, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이를 매개할 것이다, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 조절할 것이다, 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 인지적 공감에 의해 조절될 것이라는 가설을 설정하였다. 자료수집을 위해 국내 한 사이버대학에 재학 중인 성인 617명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하여, 557명의 자료를 바탕으로 빈도분석, 기술통계 분석, Pearson의 상관분석을 실시하였다. 매개역할과 조절역할을 확인하기 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 하였다. 연구 결과, 일치성은 자존감을 정적으로 유의하게 예측하였고, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이에서 매개역할을 하였으며, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 유의하게 조절하는 것으로 검증되었다. 또한 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 과정에서, 인지적 공감의 조절된 매개효과가 유의한 결과를 보여, 결과적으로 네 가지 가설은 모두 채택되었다. 결론적으로, 본 연구의 의의와 시사점, 한계와 후속 연구를 제언하였다.

핵심어 : 사티어, 일치성, 자존감, 마음챙김, 인지적 공감

Abstract

The purpose of this study is to statistically verify the theoretical and conceptual emphasis of the client's change process based on clinical experiences by Virginia Satir. For this purpose, this study established the hypothesis that congruence will predict self-esteem, mindfulness will mediate between congruence and self-esteem, cognitive empathy will moderate the relationship between mindfulness and self-esteem, and congruence will mediate mindfulness and indirect effect on self-esteem will be moderated by cognitive empathy. In order to collect data, a self-report questionnaire survey was conducted on 617 adults attending a cyber university in Korea, and frequency analysis, descriptive statistical analysis, and Pearson's correlation analysis were conducted based on 557 data. The bootstrap test proposed by Hayes was used to confirm the mediating and moderating roles. As a result, congruence positively predicted self-esteem, mindfulness played

¹ Department of Family Coaching & Counseling, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Associate professor]
e-mail: kywan@iscu.ac.kr

Received(November 6, 2022), Review Result(1st: November 29, 2022), Accepted(December 12, 2022), Published(December 31, 2022)



© 2022 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

a mediating role between congruence and self-esteem, and cognitive empathy significantly moderated the relationship between mindfulness and self-esteem. In addition, in the process of congruence mediating mindfulness to self-esteem, the moderated mediation effect of cognitive empathy showed significant results, and as a result, all four hypotheses were adopted. In conclusion, the implications, limitations, and follow-up studies of this study were suggested.

Keyword : Satir, congruence, self-esteem, mindfulness, cognitive empathy

1. 서론

자존감(self-esteem)은 자기 존중감의 줄인 말로서, 자기(self)를 사랑하고 존중하는 마음을 의미한다. 심리치료 분야에서는 자기가 건강하게 발달하지 않거나, 발달과정에서 충분히 사랑받는 경험을 하지 못할 때 심리적인 문제가 발생한다고 정의한다 [1]. 가족치료 분야에서도 자존감이 낮을 때 심리적인 문제가 발생할 뿐만 아니라 타인과의 상호작용에서도 역기능이 발생한다고 정의하는데, 이러한 주장을 하는 대표적인 학자는 경험적 가족치료 이론의 이론가이면서 치료사인 버지니아 사티어(Virginia Satir)이다 [2]. 사티어는 정신분석이 만연했던 심리치료 분야에서, 분석과 해석보다는 내담자가 억압한 감정을 몸으로 경험하게 하고, 인식하지 못하던 생각, 기대, 열망을 알아차려 표현하게 함으로써 경험적 모델을 체계화하고 교육했던 이론가이며 실천가였다 [2]. 또한 사티어는 개인의 심리적, 관계적인 문제가 개인만의 문제가 아닌, 부, 모, 내담자와 같은 원가족 삼인군(三人群) 관계의 결과임을 인식하고, 내담자 개인의 증상과 문제를 해결하기 위해서는 원가족 삼인군의 관계, 특히 가족체계를 변화시켜야 한다는 관점으로, 경험적 가족치료 이론을 체계화하고 전 세계적으로 보급하는 데에 기여하였다 [3].

사티어는 개인의 내면의 요소들, 즉 자신의 감정과 지각(생각, 신념), 기대와 열망을 존중하고 타인과의 관계에서 일치적으로 대처할 때에, self에 에너지가 집중되면서 자존감이 향상된다고 하였다 [3]. 이와 반면, 내면의 요소들을 존중하지 않고 억압할 때 대인관계에서 부적절하게 대처하게 되는데, 이를 역기능적 의사소통이라고 하였고, 이러한 의사소통 유형에는 비난형, 회유형, 초이성형, 부적절형 등이 있다고 하였다 [3]. 사티어는 내담자 개인과 가족을 변화시키는 데에 있어 사랑, 열망, 영성을 강조하였는데, 이러한 강조는 정신분석에 뿌리를 둔 정신의학 분야의 학자들에 의해 비판을 받기도 하였고, 미국 가족치료학회로부터도 평가절하 받기도 하였다 [3][4]. 또한, 사티어 모델에서는 내담자의 경험을 강조하면서 학문적인 분석과 체계화, 이론에 대한 검증, 연구방법에 관한 연구물이 많지 않다는 한계가 지적되기도 하였다 [5]. 하지만 대인 신경생리학(inepersonal neurobiology)이 발전하면서 사티어가 주장한 억압된 감정과 열망을 경험하는 것, 대인 간의 관계에서 일치적인 의사소통을 하는 것이 개인의 증상회복에 중요한 요소라는 것이 연구되면서 사티어 주장의 가치가 새롭게 인식되고 있고, 이에 관한 심층적인 연구가 필요하다는 주장이 대두되고 있다 [6].

내담자의 경험과 치료사의 자세가 중요시되는 사티어 모델에 관한 연구는 2000년대 이후 국내에서는 사티어 모델의 개념과 치료 과정 자체에 관한 연구보다는 이 모델을 적용한 프로그램의 효과성 연구, 사례연구, 기법에 관한 연구, 타 이론과 비교 연구가 주를 이루고 있다 [7-10]. 국외 연구에서도 사티어 모델을 적용한 프로그램의 효과성 검증, 특정 상담주제에 대한 사티어 모델 적용 결과, 사티어 모델의 이론과 기법에 대한 소개가 주를 이루고 있다 [11-13]. 이처럼 국내외적으로 사티어 모델의 치료적 효과에 대해서는 잘 알려져 있고 여러 연구를 통해 검증되어졌지만, 모델의 개념과 치료 과정에 대한 검증은 부족한 상황에서 [5], 본 연구에서는 이 부분에 초점을 맞추어 검증하고자 한다. 즉, 사티어가 주장한, 자존감을 높이는 치료 과정에 대해 통계적으로 검증하고자 한다. 이를 통해, 개념적이고 임상적으로 주장한 사티어의 자존감 회복 과정이 통계적으로도 유의미한지를 밝혀, 모델의 우수성과 효과성을 뒷받침하고자 한다.

1.1. 자존감(self-esteem), 자존감의 독립변인으로서의 일치성(congruence)

사티어 모델에서, 치료의 목표는 개인의 자존감을 회복시키고 이를 통해 가족체계를 변화시키는 것인데, 특히, 사티어는 자존감을 높이는 데 있어 일치성이 중요하다고 하였다 [2]. 사티어 모델은 개인의 심리 내적 변화뿐만 아니라 대인 간 상호작용의 변화, 이를 통해 영성의 변화까지도 추구하는 통합적 변화를 통해 자존감 향상을 추구하는 모델이다 [3]. 결국, 자존감을 높이는 원인으로서의 일치성은 개인 심리 내적 측면, 대인 간 상호작용 측면, 영성 측면과 관련이 있다. 개인 심리 내적으로는 사티어가 빙산 메타포를 사용하여 명명한 빙산의 요소, 즉 신체 반응, 감정, 지각, 기대와 열망에 집중하고 수용하며 소중히 생각하는 것을 의미하고, 대인 간 상호작용 측면에서는 일치적 대처를 의미하며, 영성적으로는 생명력과 연결되어 자기를 포함한 생명의 존재를 귀히 여기고 사랑하는 것을 의미한다 [2][3]. 사티어의 주장에 근거하면, 일치성의 수준이 높을수록, 즉, 신체 반응과 내면을 수용하고 소중히 생각하고, 자기와 타인의 생명력을 존중하며, 타인과 일치적으로 관계할 때, 자존감의 수준이 높아진다고 할 수 있다 [2][3].

1.2. 일치성과 자존감과의 관계에서 매개변인으로서의 마음챙김(mindfulness)

일치성의 개념은 자기 몸의 반응과 마음의 요소들을 수용하고 소중히 생각하고 자기와 타인의 생명력을 존중하며, 일치적으로 타인에게 대처하는 것인데, 일치적인 대처를 위해서는 몸의 반응과 마음의 요소들을 알아차리는 것이 필수적인 과정이 된다. 즉 몸의 반응과 마음을 수용하고 소중히 생각하는 단계 이후, 알아차리는 단계를 거쳐야 비로소 사티어가 주장한 일치적인 상태가 되어 자존감을 향상시킬 수 있다.

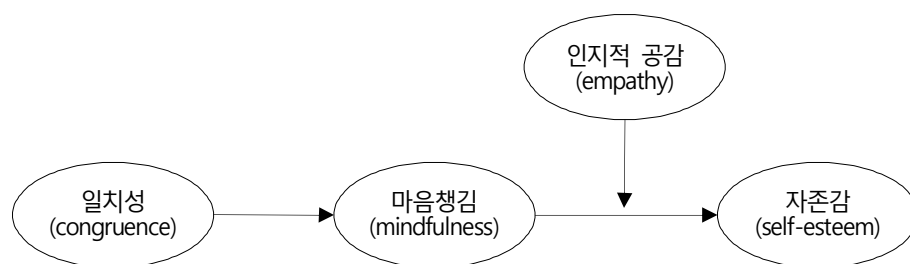
몸의 반응과 마음을 알아차린다는 개념은 게슈탈트 치료(Gestalt therapy)에서의 치료 과정이기도

하지만, 마음챙김 심리치료에서의 중요한 과정이다. 마음챙김은 불교에서의 명상에서 기원하여 개인의 몸의 반응과 마음을 알아차리고, 집중하고, 주시하는 것을 의미한다 [14]. 사티어가 주장한 일치성이 자존감에 독립변인으로 영향을 미치기 위해서는 알아차리는 마음챙김의 과정이 후속하여 필요하다. 즉, 자기 몸과 마음을 소중히 생각하고 수용하며 자기와 타인을 존중한 후, 이러한 것들을 알아차릴 때 일치적인 의사소통과 대처를 할 수 있고, 그럴 때 자존감 수준이 향상될 수 있다.

1.3. 마음챙김과 자존감 간의 관계에서 조절된 매개변인으로서의 인지적 공감(empathy)

자기의 몸과 마음을 소중히 생각하고 일치적으로 표현하려는 일치성이 몸의 반응과 마음의 요소를 알아차리는 마음챙김의 과정을 거칠 때에 자존감을 향상시킬 수 있다. 하지만, 마음의 요소를 알아차리더라도, 그것들을 있는 그대로 표현하는 것이 아니라, 상황과 맥락(context)에 맞게, 타인의 입장을 헤아리며 적절하게 표현하는 것이 중요하고, 그때 자존감 향상에 도움이 된다 [3][15]. 즉, 사티어의 일치적 표현은 타인을 비난하거나 정서적으로 폭력적인 방식으로 자신의 생각과 감정, 욕구를 표현하는 것이 아니라, 역지사지(易地思之)의 입장에서 상대방이 수용할 수 있도록 상황과 맥락에 맞게, 자신의 지각(생각, 신념), 감정, 기대와 열망을 표현하는 것이고, 그렇게 될 때 자존감이 더 잘 향상될 수 있다. 타인과의 관계 속에서 상황과 맥락을 고려하고 그 사람의 입장이 되어보는 역지사지의 태도를 보이는 인식 과정을 인지적 공감이라고 한다. 공감은 ‘상대방과 함께 함(being with)’을 의미하는데, 정서적으로 공명하고 함께 하는 것을 정서적 공감, 그 사람의 입장이 되어보면서 함께 하는 것을 인지적 공감이라고 한다 [16]. 따라서, 사티어 모델에서 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 이르는 관계에서, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감과의 관계에서 조절하며 자존감의 수준에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

이와 같은 이론적 배경 하에 본 연구에서는 다음과 같은 연구모형을 설정하였다. [그림 1]은 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 영향을 미치고, 마음챙김이 자존감에 영향을 미치는 관계에서 인지적 공감이 조절하는 연구모형을 그림으로 표현한 것이다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

이러한 연구모형에 근거하여, 본 연구에서는 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

첫째, 일치성은 자존감을 예측할 것이다.

둘째, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이를 매개할 것이다.

셋째, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 조절할 것이다.

넷째, 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 인지적 공감에 의해 조절될 것이다.

2. 연구방법

2.1. 측정도구

2.1.1. 일치성

일치성을 측정하기 위해, 사티어 모델에 근거한 일치성 척도 30문항을 활용하였다 [5]. 일치성 척도는 사티어 모델에서의 일치성의 정의에 근거하여, 3개의 하위요인으로 구성되었는데, 대인 상호작용에서 일치적 대처를 하는 대인간 차원, 개인 심리 내적으로 몸의 반응과 자신의 지각(생각, 신념), 감정, 기대와 열망을 소중히 생각하고 수용하는 심리 내적 차원, 자기와 타인의 생명력을 존중하는 영성 차원으로 구성되었다. 원척도의 Cronbach's α 는 전체적으로는 .88로 나타났고, 대인간 차원은 .73, 심리 내적 차원은 .83, 영성 차원은 .85로 나타났다. 본 연구에서는 일치성 측정도구의 Cronbach's α 는 .91로 나타났고, 대인 간 차원은 .84, 심리 내적 차원은 .88, 영성 차원은 .86으로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도로 구성하였다.

2.1.2. 마음챙김

마음챙김을 측정하기 위해, 마음챙김 프로세스 척도(Mindfulness Process Questionnaire: MPQ) 7문항을 번안하여 활용하였다 [17]. 마음챙김 측정척도는 단일요인으로서, 생각과 감정 등 개인의 내면에 집중하고 이를 알아차리는 내용으로 구성되었다. 원척도의 Cronbach's α 는 .69로 나타났는데, 본 연구에서는 마음챙김 측정도구의 Cronbach's α 는 .86으로 나타나, 측정 도구의 신뢰도는 양호하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도로 구성하였다.

2.1.3. 인지적 공감

인지적 공감을 측정하기 위해, 대인관계 반응성 척도(IRC: Interpersonal Reactivity Index) 한국어판 중 인지적 공감을 측정하는 8문항을 활용하였다 [16]. 인지적 공감은 2개의 하위요인으로 구성되어 있는데, 역지사지의 관점에서 타인에게 관심을 기울이고, 타인의 관점을 수용할 수 있는 인식능력의 정도를 측정하는 척도이다. 원척도의 Cronbach's α 는 .61였고, 본 연구에서는 인지적 공감 측정

도구의 Cronbach's α 는 .81로 나타났고, 하위요인 중 공감적 관심은 .77, 관점 수용은 .72로 나타나, 측정 도구의 신뢰도는 양호하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도로 구성하였다.

2.1.4. 자존감

자존감을 측정하기 위해, Rosenberg의 자기존중감 척도 한국어판 8문항을 활용하였다 [18]. 본 척도는 단일 요인으로, 스스로에 대해 가치 있다고 생각하는 정도를 측정하는 척도이다. 원척도의 Cronbach's α 는 .75였고, 본 연구에서는 자존감 측정도구의 Cronbach's α 는 .90으로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도로 구성하였다.

2.2. 통계분석 방법

본 연구를 위해 진행한 통계분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 주요 변수인 일치성, 마음챙김, 인지적 공감, 자존감의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 하였다.

셋째, 주요 변수인 일치성, 마음챙김, 인지적 공감, 자존감 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

넷째, 일치성이 자존감에 영향을 미치는데 있어 마음챙김이 매개역할을 하는지 확인하고, 마음챙김과 자존감 간 관계에서 인지적 공감이 조절적인 역할을 하여, 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 지 검증하기 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 하였다. SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Model 4와 조절된 매개효과 모형인 Model 14를 활용하였다.

이와 같은 통계분석을 위해 IBM SPSS 25와 SPSS PROCESS Macro v4.0을 활용하였고, 유의수준 5%(신뢰수준 95%)를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

3. 연구 결과

3.1. 연구대상의 일반적 특성

본 연구를 위해 국내 한 사이버대학에 재학 중인 성인 617명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하였고, 그중 불성실한 응답자를 제외한 557명을 본 연구의 대상자로 선정하였다. 연구 대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 그 결과는 [표 1]과 같다. [표 1]은 연구대상자를 설명, 연령 등의 일반적 특성에 따른 빈도와 비율을 표시한 표이다.

[표 1] 연구대상의 일반적 특성

[Table 1] General Characteristics of Research Subjects

| 변수 | 구분 | 빈도 | 퍼센트 |
|------|---------------------|-----|-------|
| 성별 | 남 | 138 | 24.8 |
| | 여 | 419 | 75.2 |
| 연령 | 만 20세 미만 | 4 | 0.7 |
| | 만 20~29세 | 101 | 18.1 |
| | 만 30~39세 | 120 | 21.5 |
| | 만 40~49세 | 181 | 32.5 |
| | 만 50~59세 | 132 | 23.7 |
| | 만 60세 이상 | 19 | 3.4 |
| 학력 | 고졸 이하 | 188 | 33.8 |
| | 전문대졸 | 163 | 29.3 |
| | 대졸 | 160 | 28.7 |
| | 대학원졸 | 46 | 8.3 |
| 거주지 | 서울 | 128 | 23.0 |
| | 수도권도시 | 194 | 34.8 |
| | 지방도시 | 212 | 38.1 |
| | 기타 | 23 | 4.1 |
| 혼인상태 | 초혼 | 324 | 58.2 |
| | 재혼 이상 | 14 | 2.5 |
| | 별거 | 5 | 0.9 |
| | 이혼 | 47 | 8.4 |
| | 동거 | 3 | 0.5 |
| | 미혼 | 164 | 29.4 |
| 월 소득 | 100만원 미만 | 91 | 16.3 |
| | 100만원 이상 ~ 300만원 미만 | 263 | 47.2 |
| | 300만원 이상 ~ 500만원 미만 | 123 | 22.1 |
| | 500만원 이상 | 80 | 14.4 |
| 전체 | | 557 | 100.0 |

3.2. 기술통계

본 연구의 주요 변수인 일치성, 마음챙김, 인지적 공감, 자존감의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 하였다.

모든 변수는 1~5점 범위의 척도로 측정되었는데 일치성은 평균 3.72로 나타났고, 이를 구성하는 대인 간 차원은 3.49, 심리 내적 차원은 3.92, 영성 차원은 3.68로 나타났다. 마음챙김은 평균 3.83으로 나타났다. 인지적 공감은 평균 3.81로 나타났고, 이를 구성하는 공감적 관심은 3.88, 관점 수용은 3.73으로 나타났다. 자존감은 평균 4.04로 나타났다.

한편 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과, 왜도는 -.96~0.18의 범위를 보였고, 첨도는 -0.54~1.06의 범위를 보였다. 일반적으로 왜도는 절대값 2 미만,

첨도는 절대값 7 미만이면 자료가 정규성 가정을 만족하는 것으로 보는데 [19], 모두 기준치 미만으로 나타나, 자료는 정규성 가정을 만족하는 것으로 판단할 수 있다. [표 2]는 본 연구의 주요 변수인 일치성(대인간 차원, 심리내적 차원, 영성 차원), 마음챙김, 인지적 공감(공감적 관심, 관점 수용), 자존감의 기술통계를 표로 나타낸 것이다.

[표 2] 주요 변수의 기술통계

[Table 2] Descriptive Statistics of Key Variables

| 변수 | 가능범위 | 평균 | 표준편차 | 왜도 | 첨도 |
|---------|------|------|------|-------|-------|
| 일치성 | 1~5 | 3.72 | 0.55 | -0.36 | 0.19 |
| 대인간 차원 | 1~5 | 3.49 | 0.79 | -0.22 | -0.54 |
| 심리내적 차원 | 1~5 | 3.92 | 0.59 | -0.50 | 0.60 |
| 영성 차원 | 1~5 | 3.68 | 0.73 | -0.40 | 0.01 |
| 마음챙김 | 1~5 | 3.83 | 0.64 | -0.18 | -0.08 |
| 인지적 공감 | 1~5 | 3.81 | 0.51 | -0.25 | 0.22 |
| 공감적 관심 | 1~5 | 3.88 | 0.63 | -0.49 | 0.32 |
| 관점 수용 | 1~5 | 3.73 | 0.57 | -0.20 | 0.48 |
| 자존감 | 1~5 | 4.04 | 0.72 | -0.96 | 1.06 |

3.3. 상관관계

본 연구의 주요 변수인 일치성, 마음챙김, 인지적 공감, 자존감 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

그 결과 일치성과 마음챙김($r=.72, p<.001$), 일치성과 인지적 공감($r=.37, p<.001$), 일치성과 자존감($r=.75, p<.001$), 마음챙김과 인지적 공감($r=.37, p<.001$), 마음챙김과 자존감($r=.65, p<.001$), 인지적 공감과 자존감($r=.34, p<.001$) 간에 모두 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다. [표 3]은 본 연구에서의 주요 변수 간의 상관관계를 표로 표시한 것이다.

[표 3] 주요 변수 간 상관관계

[Table 3] Correlation among Key Variables

| 변수 | 1 | 1-1 | 1-2 | 1-3 | 2 | 3 | 3-1 | 3-2 | 4 |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---|
| 1. 일치성 | 1 | | | | | | | | |
| 1-1. 대인간 차원 | .73*** | 1 | | | | | | | |
| 1-2. 심리내적 차원 | .89*** | .57*** | 1 | | | | | | |
| 1-3. 영성 차원 | .78*** | .26*** | .56*** | 1 | | | | | |
| 2. 마음챙김 | .72*** | .47*** | .77*** | .49*** | 1 | | | | |
| 3. 인지적 공감 | .37*** | .23*** | .38*** | .26*** | .37*** | 1 | | | |
| 3-1. 공감적 관심 | .27*** | .15*** | .27*** | .23*** | .25*** | .87*** | 1 | | |
| 3-2. 관점 수용 | .36*** | .25*** | .40*** | .21*** | .39*** | .84*** | .46*** | 1 | |
| 4. 자존감 | .75*** | .65*** | .71*** | .44*** | .65*** | .34*** | .26*** | .32*** | 1 |

*** $p<.001$

3.4. 변수 간 영향 관계

일치성이 자존감에 영향을 미치는데 있어 마음챙김이 매개효과를 하는지 확인하고, 이들 변수 간 관계에서 인지적 공감의 조절적 역할을 하여, 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 하였다 [20]. SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Model 4와 조절된 매개효과 모형인 Model 14를 활용하였고, 부트스트랩 표본수는 5,000, 신뢰수준 95%로 하여 부트스트랩 검증을 실시하였다.

우선 독립변수인 일치성은 매개변수인 마음챙김에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.72, p<.001$). 즉 일치성이 높을수록 마음챙김도 높은 것으로 판단할 수 있다.

그리고 일치성은 자존감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=.58, p<.001$), 마음챙김도 자존감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=.23, p<.001$). 즉 일치성과 마음챙김 수준이 높을수록 자존감도 높은 것으로 판단할 수 있다.

그리고 인지적 공감, 마음챙김과 인지적 공감의 상호작용항을 추가로 투입하여 자존감에 미치는 효과를 검증한 결과, 마음챙김과 인지적 공감의 상호작용항은 부(-)적으로 유의한 결과를 보여($\beta=-.06, p<.05$), 마음챙김과 자존감 사이에서 인지적 공감은 조절역할을 하는 것으로 검증되었다. 즉 마음챙김에 의해 자존감이 증가하는 정도는 인지적 공감에 의해 조절되는 것으로 판단할 수 있다. [표 4]는 연구모형에 따른 변수 간의 영향 관계를 표로 표시한 것이다.

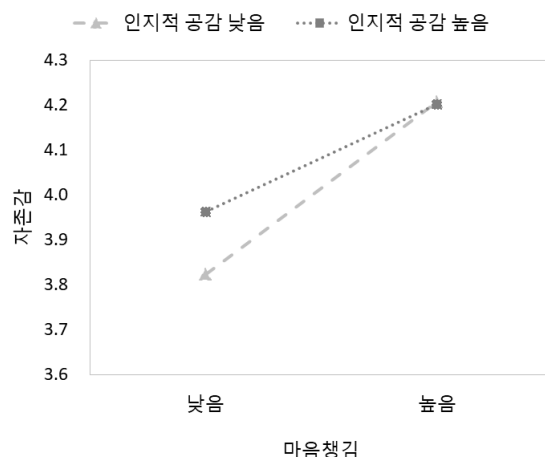
[표 4] 변수 간 영향 관계

[Table 4] Influence Relation between Variables

| 경로 | B | SE | β | t | p | R ² | F |
|-----------------|------|-----|---------|----------|------|----------------|-----------|
| 일치성 → 마음챙김 | .84 | .03 | .72 | 24.52*** | .000 | .52 | 601.39*** |
| 일치성 → 자존감 | .76 | .05 | .58 | 14.75*** | .000 | .58 | 387.23*** |
| 마음챙김 → 자존감 | .25 | .04 | .23 | 5.71*** | .000 | | |
| 일치성 → 자존감 | .75 | .05 | .58 | 14.41*** | .000 | .59 | 197.01*** |
| 마음챙김(A) → 자존감 | .24 | .04 | .22 | 5.43*** | .000 | | |
| 인지적 공감(B) → 자존감 | .07 | .04 | .05 | 1.58 | .115 | | |
| A×B → 자존감 | -.11 | .05 | -.06 | -2.10* | .036 | | |

p<.001

인지적 공감 수준이 낮은 경우는 마음챙김에 의해 자존감이 크게 증가하는 것으로 나타났고, 인지적 공감 수준이 높은 경우는 마음챙김에 의해 자존감이 상대적으로 적게 변동하고 대체적으로 높은 것으로 판단할 수 있다. [그림 2]는 마음챙김과 자존감과의 관계에서 인지적 공감의 조절효과를 그림으로 표시한 것이다.



[그림 2] 마음챙김과 자존감 간 관계에서 인지적 공감의 조절효과

[Fig. 2] Moderating Effect of Cognitive Empathy on the Relationship between Mindfulness and Self-Esteem

부트스트랩 검증 결과를 보면, 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과 크기는 0.212로 나타났고, 이의 95% 신뢰구간은 0.120~0.300으로 나타나, 신뢰구간은 0을 포함하지 않았다. 즉 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 간접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 판단할 수 있다.

이러한 간접효과가 인지적 공감에 따라 어떻게 달라지는지 조건부 간접효과를 확인한 결과, 인지적 공감이 평균-표준편차 수준으로 낮은 경우는 간접효과 크기가 0.250, 인지적 공감이 평균 수준인 경우는 간접효과 크기가 0.203, 인지적 공감이 평균+표준편차 수준으로 높은 경우는 간접효과 크기가 0.156으로 나타나, 인지적 공감 수준이 클수록 간접효과 크기는 낮아지는 경향을 보였다. 조절된 매개효과에 대한 결과를 봐도, 조절된 매개효과 지수는 -0.091로 나타났고, 이의 95% 신뢰구간은 -0.181~0.002로 0을 포함하지 않아, 조절된 매개효과는 유의한 것으로 판단할 수 있다. [표 5]는 인지적 공감에 따른 조건부 간접효과의 크기와 조절된 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과를 표로 표시한 것이다.

[표 5] 인지적 공감에 따른 조건부 간접효과 크기와 조절된 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

[Table 5] Result of Bootstrap Verification on the Size of the Conditional Indirect Effect according to Cognitive Empathy and the Moderated Mediating Effect

| 구분 | | Effect | SE | 95% LLCI | 95% ULCI |
|---|------------|--------|-------|----------|----------|
| 전체 간접효과 | | 0.212 | 0.046 | 0.120 | 0.300 |
| 인지적 공감 | Mean-SD(저) | 0.250 | 0.052 | 0.143 | 0.350 |
| | Mean(중) | 0.203 | 0.046 | 0.109 | 0.292 |
| | Mean+SD(고) | 0.156 | 0.052 | 0.049 | 0.255 |
| Index of moderated mediation=-0.091, SE=0.046, 95% CI=-0.181~-0.002 | | | | | |

3.5. 가설 검증 결과 요약

일치성은 자존감을 정(+)적으로 유의하게 예측하는 것으로 나타났고, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이에서 매개역할을 하는 것으로 나타났으며, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 유의하게 조절하는 것으로 검증되었다. 그리고 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 인지적 공감에 의해 조절되는 조절된 매개효과가 유의한 결과를 보였다. 결과적으로 가설 1, 2, 3, 4는 모두 채택되었다.

4. 결론 및 논의

본 연구는 사티어가 심리치료와 가족치료를 하며 경험한 임상적인 결과에 근거하여 이론적이고 개념적으로 주장한 내담자의 변화과정을 통계적으로 검증하고자 한 연구이다. 이를 위해, 본 연구에서는 일치성은 자존감을 예측할 것이다, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이를 매개할 것이다, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 조절할 것이다, 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 인지적 공감에 의해 조절될 것이다 라는 가설을 설정하였다.

본 연구를 위해 국내 한 사이버대학에 재학 중인 성인 617명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하여 557명의 자료를 바탕으로 빈도분석을 실시하였고, 각 주요 변수의 수준 파악을 위해 기술통계 분석을 하였으며, 주요 변수의 상관을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 또한 주요 변인간의 매개역할과 조절역할을 확인하기 위해 SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Model 4와 조절된 매개효과 모형인 Model 14를 활용하여 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 하였다. 이와 같은 통계분석을 위해 IBM SPSS 25와 SPSS PROCESS Macro v4.0을 활용하였고, 유의수준 5%(신뢰수준 95%)를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

연구 결과, 일치성은 자존감을 정적으로 유의하게 예측하였고, 마음챙김은 일치성과 자존감 사이에서 매개역할을 하였으며, 인지적 공감은 마음챙김과 자존감 간 관계를 유의하게 조절하는 것으로 검증되었다. 또한 일치성이 마음챙김을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 인지적 공감에 의해 조절되는 조절된 매개효과가 유의한 결과를 보여, 결과적으로 네 가지 가설은 모두 채택되었다.

본 연구 결과의 의의와 함의는 다음과 같다.

첫째, 국내외 사티어의 치료 과정에 대한 연구가 부족한 상황에서 [5], 일치성이 자존감을 높이는 주요 변수라는 사티어의 치료 경험에 근거한 주장을 본 연구에서 통계적으로, 실증적으로 입증하였다는 데에 본 연구에 의의가 있다.

둘째, 일치성이 자존감을 높이는 과정에서, 자기 생각과 감정 등의 내면을 알아차리는 마음챙김

을 거쳐야 한다는 것을 실증적으로 밝혔다는 것에 본 연구의 의의가 있다. 일치성은 3개 하위요인, 즉 심리 내적 차원, 영성 차원, 대인간 차원으로 구성되어 있는데, 이는 자기 몸과 마음을 존중, 수용하고, 자기와 타인의 생명력을 존중하며, 일치적 대처를 하는 것을 의미한다. 사티어가 주장한 일치성은 단지 소중히 생각하는 마음가짐만 아니라 이것을 일치적으로 표현하는 태도의 요소까지 포함된 개념인데, 이를 위해서는 몸과 마음의 요소들을 소중히 생각하는 이후에 이들을 알아차릴 때에 가능하다.

사티어는 일치성을 높이는 치료기법으로 몸의 반응, 행동, 지각, 감정, 기대와 열망과 같은 몸과 마음의 요소를 빙산의 그림으로 나타냈고, 이를 탐색하여 알아차리게 하는 치료기법인 빙산탐색 치료기법을 고안하였다 [2][3]. 빙산탐색 치료기법은 치료사가 내담자에게 빙산의 요소를 알아차리고 일치적으로 표현하도록 돕는 치료기법인데 이는 마음챙김의 과정과 유사하고, 사티어는 이러한 빙산탐색의 과정을 통해 자존감이 향상될 수 있다고 하였다 [3]. 몸과 마음의 요소를 소중히 생각하는 일치성이 마음챙김과 같은 빙산탐색을 거쳐 자존감을 높이는 데에 정적으로 영향을 미칠 수 있다는 본 연구의 결과는 그동안 사티어가 주장한 임상 결과의 주장을 실증적으로 검증하였다는 데에 의의가 있다. 이러한 연구 결과는 자존감을 높이는 구체적인 방법에 대한 순서와 과정을 검증하였다는 데에 의의가 있고, 또한 심리치료와 가족치료 분야에서 중요한 목표인 자존감을 높이는 과정에서, 내담자로 하여금 자기 자신을 알아차리도록 돕는 과정이 중요함을 시사한다.

코로나19 팬데믹으로 인해 일상의 관계가 단절됨에 따라, 정서적 어려움이 사회적 문제가 되는 시대에 이르렀다 [21]. 이로 인해, 상담을 받고자 하는 사람들이 많아졌는데, 상담 관련 TV 프로그램이 대중에게 다수 노출되는 요즈음, 치료사들은 내담자에게 단회에 해결책을 제시해 주어야 하고, 드라마틱한 효과를 보게 해야 한다는 부담감에 노출되어 있다. 본 연구는 내담자에게 궁극적인 치료목표인 자존감을 회복하도록 돕기 위해서는 해결책을 상담자가 직접 제시하기보다 내담자의 몸의 반응과 마음의 요소를 알아차리도록 하는 과정이 필요함을 시사한다. 따라서 문제 해결을 위한 해결책을 제시해 주고 정보를 주는 컨설팅(consulting)이 아닌 정서와 관계를 다루는 카운슬링(counseling), 심리치료와 가족치료 분야에서는 내담자가 자신을 알아차리고 이해의 폭을 넓히도록 도움을 주어야 한다는 지향점을 본 연구가 뒷받침한다 [22].

셋째, 마음챙김과 자존감과의 관계에서 인지적 공감의 조절변수로 역할을 한다는 본 연구의 결과는, 자신의 감정, 생각, 바램을 표현하는 과정에서, 상황과 맥락을 고려하고, 타인에 관한 관심과 역지사지가 중요하다는 것을 시사한다는 것에 있어 본 연구의 의의가 있다. 상담을 수련하는 초보 상담자의 경우, 집단상담 참여자나 개인상담 내담자로 상담을 경험하며, 자신의 감정과 생각, 바램을 솔직하게 이야기하는 것이 중요하다는 것을 경험하게 된다. 이런 과정에서, 상담의 장면이 아닌 일상의 장면에서도 자신의 생각, 감정, 바램을 상황과 맥락에 대한 고려 없이 표현하다가 당황스러운 경험을 하게 되는 경우가 있다. 본 연구는 상황과 맥락에 대한 고려, 타인에 대해 역지사지를

하는 인지적 공감의 과정이 자신의 자존감 향상을 높이는 데에 도움이 됨을 시사한다. 따라서 본 연구의 결과는 자신의 마음의 요소를 소중히 생각하고 알아차리고 일치적으로 표현하는 과정에서, 상황과 맥락, 타인에 대해 역지사지의 태도를 보이며 표현하는 것이 중요하다는 것을 실증적으로 검증하였다는 데에 본 연구의 의의가 있다.

본 연구의 한계와 더불어 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

본 연구는 인구통계학적인 분포가 다양한 성인 학습자 중심의 국내 한 사이버대학 재학생을 대상으로 자기기입식으로 설문조사를 한 연구이다. 표집에 있어 한계가 있을 가능성이 있어 무선 표집을 통한 연구를 진행하여 본 연구과의 비교분석을 하는 후속 연구를 제언한다.

또한, 본 연구에서 활용한 사티어 모델에 근거한 일치성 척도는 국내 연구진이 개발하고 신뢰도와 타당도를 검증한 척도인데 [5], 척도의 개발 시기와 활용도를 고려할 때, 활용도가 부족한 척도라는 한계가 있다. 본 척도를 더 많은 주제의 연구에서 활용하며 검증하고 보완, 발전시키는 후속 연구를 제언한다.

셋째, 본 연구에서의 일치성은 사티어 모델에서 언급되는 일치성으로서, 일반적인 일치성의 개념과는 다소 차이가 있는 한계가 있다. 다만, 2020년대에 이르러 그 효과성과 중요성에 대해 다시 주목받고 있는 사티어 모델의 개념과 과정에 대한 실증적인, 추가적인 후속 연구를 제언한다.

References

- [1] Y. M. Choi, *Self Psychology, Easily Written*(Korean Edition). Hakjisa Public, 2011.
- [2] V. Satir, J. Banmen, M. Gomori, J. Gerber, *The Satir model: Family therapy and beyond*. Palo Alto, Calif.: Science and Behavior Books, 1991.
- [3] Y. E. Kim, *Satir transformational system therapy: Theroy and practice*, Kim Young-ea Family Counseling Lab. Press, 2020.
- [4] S. Bentheim, "Integrating Wilber: A therapist's reflections on the integral theories of Ken Wilber", *Satir Journal*, vol. 3, no. 2, July 2009, pp. 101-112.
- [5] M. J. Ko, B. W. Kim, "Development and validity of the congruence scale based on Satir's growth model", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 21, no. 3, September 2009, pp. 643-660.
- [6] M. E. Bailey, "Science catching up: Experiential family therapy and neuroscience", *Journal of Marital and Family Therapy*, vol. 48, no. 4, February 2022, pp. 1095-1110, doi: 10.1111/jmft.12582.
- [7] H. M. Seo, H. S. Jeon, "The effect of Satir transformational systemic therapy group program for college student with depression experience", *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, vol. 9, no. 5, May 2019, pp. 107-116, doi: 10.35873/ajmahs.2019.9.5.011.
- [8] K. K. Lee, "A case study for the improvement of communication and self-esteem in the electronic device - sexual offenders' couple counseling: Based on Satir's empirical growth model", *Journal of Digital*

- Convergence, vol. 17, no. 4, April 2019, pp. 327-334, doi: 10.14400/JDC.2019.17.4.327.
- [9] Y. S. Koh, "Change process of clients who experienced the Satir transformational systemic therapy", *Family and Family Therapy*, vol. 23, no. 1, March 2015, pp. 115-134.
- [10] J. H. Lee, J. E. Lee, "A Comparative study on the psychology of Korean medicine based on meo-confucianism and the Satir transformational systemic therapy: Focused on the human perspective, iceberg metaphor, 7 stages of change and communication types", *The journal of Saam Acupuncture*, vol. 3, no. 1, December 2021, pp. 39-63.
- [11] P. J. Der Pan, "The effectiveness of structured and semistructured Satir model groups on family relationships with college students in Taiwan", *Journal for Specialists in Group Work*, vol. 25, no. 3, January 2008, pp. 305-318, doi: 10.1080/01933920008411469.
- [12] G. Cheung, C. Chan, "The Satir model and cultural sensitivity: A Hong Kong reflection", *Contemporary Family Therapy*, vol. 24, no. 1, March 2002, pp. 199-215, doi: 10.1023/A:1014338025464.
- [13] J. Banmen, "The Satir model: Yesterday and today", *Contemporary Family Therapy*, vol. 24, no. 1, March 2002, pp. 7-22, doi: 10.1023/A:1014365304082.
- [14] J. Y. Jeong, S. H. Park, "Sati in early Buddhism and mindfulness in current psychology: A proposal for establishing the construct of mindfulness", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 22, no. 1, March 2010, pp. 1-32.
- [15] E. H. Mo, "The development of marital group counseling program for enhancing couples' self-esteem and communication skills", *Korean Journal of Family Therapy*, vol. 10, no. 2, July 2002, pp. 45-73.
- [16] I. Kang, S. Kee, S. E. Kim, B. S. Jeong, J. H. Hwang, J. E. Song, J. W. Kim, "Reliability and validity of the Korean-version of interpersonal reactivity index", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, vol. 48, August 2009, pp. 352-358.
- [17] S. M. Erisman, L. Roemer, "A preliminary investigation of the process of mindfulness", *Mindfulness*, vol. 3, October 2011, pp. 30-43, doi: 10.1007/s12671-011-0078-x.
- [18] J. Y. Lee, S. K. Nam, M. K. Lee, J. H. Lee, S. M. Lee, "Rosenberg' self-esteem scale: Analysis of item-level validity", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 21, no. 1, March 2009, pp. 173-189.
- [19] P. J. Curran, S. G. West, J. F. Finch, "The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis", *Psychological Methods*, vol. 1, no. 1, March 1996, pp. 16-29. doi: 10.1037/1082-989X.1.1.16.
- [20] A. F. Hayes, *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications, 2017.
- [21] E. W. Lee, O. Kim, "A year after the Covid-19 pandemic, a warning from MetalDemic[metal health pandemic]", *Gyeonggi Research Institute, Gyeonggi, Korea, Issue & Diagnosis*, no. 453, April 2021, [Online]. Available: <https://www.dbpia.co.kr/pdf/pdfView.do?nodeId=NODE10553983>.
- [22] A. Y. Roh, *Theory and practice of counseling psychology*(2nd, ed.), Hakjisa Public, 2018.