

사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감 분석 연구*

김 정 훈**

순천향대학교 대학원 박사과정 학생

박 순 희***

순천향대학교 특수교육과 교수

《 요 약 》

시각장애성인은 각기 다른 사회인구학적 특성을 가진다. 본 연구는 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화 및 심리적 안녕감을 알아보기 위하여 실시되었다. S시에 거주하는 장애인 등록을 한 시각장애성인 240명을 대상으로 조사연구가 진행되었으며, 본 연구에서 도출된 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회인구학적 특성 중 연령, 장애정도와 결혼여부 별로 시각장애성인의 자기자비와 그 하위요소에서 유의미한 차이가 있었다. 둘째, 성별과 연령 별로 일부 공상의 자각 유형에서 시각장애성인의 공상의 자각에서 유의미한 차이가 있었다. 셋째, 연령과 결혼여부 별로 시각장애성인의 일부 탈중심화 유형에서 유의미한 차이가 있었다. 넷째, 연령과 결혼여부 별로 시각장애성인의 심리적 안녕감에서 유의미한 차이가 있었다. 이상의 결과를 볼 때 사회인구학적 특성은 시각장애성인의 재활, 상담, 복지 및 교육에 대한 다각적인 지원을 계획, 시행하는 데 있어 고려될 필요가 있다.

주제어 : 사회인구학적 특성, 시각장애성인, 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문의 내용을 활용하여 재구성한 것임.

“본 연구는 순천향대학교 학술연구비 지원으로 수행하였음.”

** 제 1저자

*** 교신저자 (sunhi-bak@sch.ac.kr)

1. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 누구나 삶의 최종적인 목적에 궁극적인 가치로 행복을 추구하며 살아간다. 이러한 행복에 관한 연구는 다양한 방면에서 활발히 이루어져 왔다. 급속도로 발전하는 21세기 지식기반사회에서 삶의 질, 과학, 의료 등의 발달로 인해 생명의 연장은 이루어지고 있지만, 각종 사고 및 초고령화가 초래하는 장애 또는 질병을 수반하는 상황에 대한 문제 상황에서 행복의 가치에 대한 재조명이 이루어지고 있는 실정이다.

시각장애성인은 시각적 문제로 인하여 장애를 갖게 된다(박순희, 2014). 송남호(2011)에 의하면 중도에 시각장애를 겪는 경우 나름대로 스트레스에 대처하는 방법을 알고 있지만 시각상실에 대한 대처는 미비하다고 하였다. 특히 시각상실로 인해 초기에 나타나는 다양한 심리적 증세 즉 불안, 초조, 공포, 심리적 위축, 우울 등은 성인이 시각상실을 수용하고 재활에 이르는 과정에 영향을 준다(송남호, 2011). 시각장애인에게 있어서도 행복추구권은 중요한바 장애가 있는 삶 속에서 그들이 사회구성원으로서 지니는 특성들이 주는 영향을 알아보고 의미 있게 행복의 가치를 실현하는 방법을 찾아보는 것은 중요하다.

시각장애 전문가들은 시각장애인의 삶에 미치는 특성들에 대해 관심을 가져왔다. 김영일(2010)과 한상일(2012)은 시각장애인이 가지는 개인별 특성뿐만 아니라, 외적 특성인 그 개인을 둘러싸고 있는 환경을 고려하면서 내적 특성인 심리·정서적인 면도 포함하는 총체적 삶의 질 향상을 위한 접근이 필요하다고 주장하였다. 박순희와 김정훈(2017)은 시각장애성인을 대상으로 연구를 실시하여 사회인구학적 특성이 시각장애성인의 인생 각본, 자아상태 및 스트로크에 영향을 주기에 시각장애성인의 생활방식, 자아상태 및 인간관계를 평가하고 이해하기 위해서는 사회인구학적 특성을 고려하는 것이 필요하다고 보고하였다. 박순희와 김정훈(2017)은 시각장애성인에게 영향을 주는 사회인구학적 특성으로 성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단, 결혼여부, 직업을 제안하였다. 시각장애성인은 각자의 사회인구학적 특성을 가지며 이러한 특성은 시각장애인 스스로에 대한 자각, 삶을 대하는 자세, 타인과의 상호작용에 영향을 준다는 점을 고려해 보았을 때(박순희, 김정훈, 2017) 사회인구학적 특성이 시각장애성인의 삶에 미치는 영향에 대한 연구는 심리·사회적 지원의 틀을 마련하는 데 중요하다고 할 수 있다(조성재, 2013).

최근 심리치료 동향을 살펴보면, 인간의 행복을 결정짓는 심리적 안녕감에 대한 분석이 이루어지고 있다. 또한 심리적 안녕감과 관련하여 자신이 처한 상황에 대해 비판단적으로 바라보고 분석하며 한발 떨어져 사건을 바르게 즉시하고 온전한 마음

으로 다가서며 자신을 보는 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화 등의 인지·정서적 치료 중재의 효과를 알아보는 추세에 있다고 할 수 있다 (김연수, 2015; 박순희, 2017). 이와 더불어 심리적 안녕감, 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화에 영향을 줄 수 있는 사회인구학적 특성을 알아보는 시도가 이루어지고 있다.

자기자비는 불교의 자비를 기반으로 한 인지치료 중재로 삶에 있어 힘들거나 어려운 상황에서 곤란이나 부족감에 대해 자신을 판단하지 않고 온정적 이해와 수용의 마음으로 바라보는 자기친절을 가지며 자신의 처지를 세상과 고립된 자신만의 경험으로 보는 것보다는 인간 모두가 경험할 수 있는 보편적 경험의 한 부분이라고 인식하는 것이다(Neff, 2003). 선행연구자들은 자기자비와 관련해서 사회인구학적 특성으로 연령과 결혼여부를 제안하였다. 자기자비의 연령대별 효과를 살펴보면, 고은정(2014), 유연화 등(2010), 이경란(2017)과 조용래(2011)는 20대 대학생의 경우 자기자비가 부정적 심리에 긍정적으로 영향을 주는 것으로 보고하였다. 또한 60대 이상의 노인 연령에 있어 자기자비는 우울과 같은 부정적 심리에 효과적이며 성공적 노화 및 인생의 어려움을 극복하는데 자기자비의 역할이 강조되기도 하였다(김준표 & 남석인, 2015; 배미정, 2018; 정수아, 2016).

결혼한 기혼자를 대상으로 한 연구들에서는 자기자비가 중요한 역할을 한다고 보고되었다. 고종숙(2016)은 연령이 낮은 20, 30대 기혼 성인의 부부생활과 관계 중 높은 자기자비 수준을 보고하였다. 강미자(2016)는 중년 여성의 가족관계와 부부생활에서의 자기자비의 중요성을 강조하였다.

공상의 자각은 현재의 어렵거나 힘든 상황을 인식하기 위해 자신만의 적절한 인지적 도식을 사용하는 것으로, 이를 윤호균(2005)은 현실에 대한 공상성이라고 언급하였다. 개인의 다양한 상황을 통해 형성된 주관적 공상성을 현실에 맞는 관점으로 볼 수 있는 인지적 도식의 조절을 자각이라고 하며 이러한 공상의 자각은 상황과 반응 구분, 자기반응의 주체성 자각, 자기반응의 주관성 자각의 요소로 구성된다(윤호균, 2005). 결혼을 한 기혼자를 대상으로 한 선행연구에서는 공상의 자각이 부부 만족도와 대인관계의 개선에 영향을 주었다고 보고되어 있다(김은경, 2005; 이지은, 2008). 시각장애성인을 대상으로 한 박순희(2017)의 연구에서는 자기자비가 심리적 안녕감을 증진하는데 공상의 자각이 매개적 역할을 함을 보고하였다.

탈중심화는 현실 자체와 자기 생각의 차이를 인식하기 위하여 벌어진 상황에서 한 발 떨어져 객관적으로 문제를 해결하는 인지 치료 기제이다(Safran & Segal, 1990; Fresco et al., 2007). 탈중심화는 자기와 자기 생각의 차이를 판단할 수 있는 능력, 부정적 경험에 습관적인 반응을 조절할 수 있는 능력과 자기수용능력을 포함하며 부정적 심리상태인 불안이나 우울을 예측 가능한 처방 및 진단을 제공한다(김빛나, 2008; Fresco et al., 2007).

선행연구에서는 심리 및 정서의 부정적 요인에 대한 탈중심화의 직·간접적인

효과를 보고하고 있다(김인주, 김도연, 2015; 박누리, 2018; 장경숙, 2013; 한송이, 2017). 중년의 여성을 대상으로 한 연구를 실시한 천재연(2016)과 홍은선(2015)은 중년여성의 우울과 성인 애착과 스트레스에서 탈중심화의 역할의 중요성을 확인하였다. 그리고 콕민하(2016)는 결혼을 한 기혼자를 대상으로 연구를 실시한 후 부부관계 문제에 대한 해결책으로 탈중심화를 제안하였다. 이처럼 선행연구를 살펴볼 때, 탈중심화는 정서 및 다양한 문제 사건에 대한 대면에서 그 직접 효과와 함께 매개변인으로서의 간접 효과가 있음을 확인할 수 있었다.

심리적 안녕감은 개인이 자신의 삶을 평가하는 데 있어 즐겁고 기쁘지, 얼마나 만족하며 행복감을 느끼는지 등 전반적인 삶의 만족의 정도를 의미한다(Diener, 1984). Diener(1984)는 심리적 안녕감은 자기 수용, 환경의 통제, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적 및 개인적 성장으로 구성되며 개인 삶의 질을 결정짓는 요소로 제안하였다. 심리적 안녕감과 관련해서 사회인구학적 특성으로 연령, 성별, 결혼 여부 그리고 성별을 고려한 연구가 실시되었다. 김경태(2010)는 연령이 높아질수록 심리적 안녕감이 높아지는 결과를 보고하였다. 정수아(2016)는 학력이 높을수록 노인기의 상실을 원활하게 극복한다는 결과를 보고하면서 학력을 심리적 안녕감 증진을 결정짓는 변인으로 제안하였다. 연령과 성별을 고려한 심리적 안녕감 연구들 중 박은정(2014)은 등산 활동을 통해 50대 중년여성의 심리적 안녕감이 30대 여성보다 높게 나타났다고 보고하였다. 김수린(2010)과 최월순(2018)은 각각 이민 결혼자와 중년 기혼여성을 대상으로 연구를 실시하여 결혼을 통한 심리적 안녕감의 증진 효과를 보고하였다.

이상과 같이 일반인들을 대상으로 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감에 대한 연구가 진행되어 왔고, 이 변인들과 관련지어 사회인구학적 특성도 고려되어왔다. 그러나 시각장애성인을 대상으로 하여 네 가지 변인들의 상관관계가 확인되어 있을 뿐(박순희, 2017) 사회인구학적 특성에 따른 변인들과의 관련성에 대해 심도 있게 분석한 연구는 부족한 실정이다. 이에 시각장애성인이 지닌 사회인구학적 특성과 관련하여 시각상실에서 오는 태도 및 자아상태, 타인에 대한 반응, 문제나 장애 또는 낮은 상황과 해결 등과 밀접하게 관련 있는 심리적 기제인 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감에 대한 연구의 필요성을 제기하는 바이다.

2. 연구 문제

본 연구는 사회인구학적 특성(성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단, 결혼여부)에 따른 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감의 차이에 대해 알아보기 위해 실시되었다. 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 자기자비는 어떠한가?
- 2) 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 공상의 자각은 어떠한가?
- 3) 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 탈중심화는 어떠한가?
- 4) 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 심리적 안녕감은 어떠한가?

3. 용어의 정의

1) 자기자비

자기자비(Self-compassion)는 자신의 고통을 회피하거나 분리시키려 하지 않고 민감하게 지각하여 열린 자세를 취하며, 온정적인 태도로 자신의 고통을 경감시키거나 치유하고픈 욕구를 갖는 것이며, 자신의 고통 · 결함 · 실패에 대해 비판 단적으로 이해하여, 보다 큰 인간 경험의 한 부분으로 여기는 것으로 정의된다(김연수, 2013; 박순희, 2017; Neff, 2003). 본 연구에서는 자기자비를 Neff(2003)가 개발하고 김경의 등(2008)이 타당화한 한국판 자기자비척도(K-SCS)의 점수로 정의한다.

2) 공상의 자각

공상의 자각은 개인이 경험하는 문제나 현실은 개인 자신이 만들어 낸 변별체계로 구성된 허상 즉 공상이 가지는 고정된 사고에 대해 자기 스스로의 깨달음을 통해 변화 가능성을 자각하는 것을 의미한다(윤호균, 2005). 본 연구에서는 공상의 자각은 김은경과 윤호균(2005)이 개발한 공상의 자각 척도의 점수로 정의한다.

3) 탈중심화

탈중심화는 자신에게 일어나는 사건이나 상황에 대해 즉각적인 반응보다 그 사건의 중심에서 벗어나 거리를 두고 사건의 밖에서 판단 및 대처하고 통찰하여 사건 해결의 주체가 자신이 되는 치료 기제다(Fresco, 2007). 본 연구에서는 탈중심화를 Fresco 등(2007)이 개발하고 김빛나(2008)가 번안한 탈중심화 척도의 점수를 의미한다.

4) 심리적 안녕감

심리적 안녕감은 자신의 삶에 대하여 자유와 책임, 인생에 대한 의식적 통제, 자기실현과 삶의 목적을 위하여 긍정적으로 기능하여 인생에 대한 즐거움, 기쁨, 행복 등의 만족감을 느끼는 것을 의미한다(Ryff, 1989). 본 연구에서 심리적 안녕감은 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도(PWBS)를 김명소와 임지영(2003)이 타

당화한 한국판 심리적 안녕감 척도의 점수를 의미한다.

II. 연구방법

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 S시에 거주하는 장애인 등록을 한 20세 이상인 시각장애성인들이다. 전문직업훈련기관 2개소, 자립재활센터 및 장애인복지관 이용자들 그리고 지역사회 거주 일반 시각장애성인을 포함한 총258명의 응답지가 회수되었으나, 무응답이나 부정확한 응답으로 18명의 응답지가 제외되어 결과적으로 240명의 응답을 분석하였다. 시각장애성인 240명의 일반적 특성을 살펴본 결과(<표 1>참조), 성별로는 남자(156명, 65.0%)가 여자(84명, 35.0%)보다 두 배 가량 많은 것으로 나타났다. 연구 참여자의 평균 연령은 47.5세로 40대(75명, 31.4%)가 가장 많이 나타났다. 장애등급에서는 1급(153명, 63.7%)이 가장 많았고, 다음으로 3급, 6급, 2급의 순으로 나타났다. 장애인복지법 시각장애등급을 기준으로 1,2,3급은 중도로, 4,5,6급을 경도로 분류하였을 때, 중도가 196명(81.7%) 경도(44명, 18.3%)보다 많았다. 평균 실명연령은 22.2세로 만5세 이하(71명, 29.6%)에 실명한 경우가 가장 많았다. 학력으로 보면, 고졸(116명, 48.3%)이 가장 많았고, 다음으로 대졸, 중졸이하의 순으로 나타났다. 직업훈련을 받고 있는 학생(137명, 57.1%)이 가장 많았고, 다음으로 직장인(60명, 25.0%), 교사(39명, 16.3%)의 순으로 나타났다. 기혼(151명, 62.9%)이 미혼(86명, 35.8%)보다 많았다.

<표 1> 연구참여자의 일반적 특성 (n=240)

일반적 특성		n	%
성별	남	156	65.0
	여	84	35.0
연령 (47.48±12.36)	30대이하	60	25.0
	40대	76	31.7
	50대	66	27.5
	60대이상	38	15.8

<표 1> 연구참여자의 일반적 특성(계속) (n=240)

일반적 특성		n	%
장애등급	1급	153	63.7
	2급	20	8.3
	3급	23	9.6
	4급	9	3.8
	5급	13	5.4
	6급	22	9.2
장애정도	중도(1,2,3급)	196	81.7
	경도(4,5,6급)	44	18.3
실명연령 (22.13±19.17)	만5세 이하	71	29.6
	6-10세	15	6.3
	11-19세	35	14.6
	20-29세	31	12.9
	30-39세	32	13.3
	40-49세	29	12.1
	50-59세	21	8.8
	60-69세	4	1.7
70세 이상	2	0.8	
실명시기	선천성(5세이하)	71	29.6
	후천성(6세이상)	169	70.4
학력	중졸이하	30	12.5
	고졸	116	48.3
	대졸이상	94	39.2
직업	교사	39	16.3
	학생	137	57.1
	직장인	60	25.0
	기타	4	1.7
소속집단	학생	137	57.1
	사회인	103	42.9
결혼여부	미혼	88	36.7
	기혼	152	63.3

2. 연구도구

1) 한국판 자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위하여 김경의 등(2008)과 Neff(2003)의 자기자비 척도 (Self-compassion scale, SCS)를 타당화한 한국판 자기자비척도(K-SCS)를 사용하

였다. 이 척도의 문항 수는 26개이며, 6가지 하위척도 즉 자기친절, 자기 판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과동일시로 구성되어 있다. 응답자는 어려운 시기에 처해 있을 때 문항에 기술되어 있는 방식대로 얼마나 자주 행동하는지에 따라 1~5번 중에서 번호를 선택한다. ‘거의 아니다’는 1, ‘조금 그렇다’는 2, ‘웬만큼 그렇다’는 3, ‘자주 그렇다’는 4, ‘거의 항상 그렇다’는 5에 표시한다. 전체 26문항 중 역채점 문항은 13문항이고, 전체 문항 점수를 합산한 점수가 높을수록 자기자비의 수준이 높다고 할 수 있다. 김경의 등(2008)의 한국판 자기자비 척도(K-SCS)의 신뢰도는 .87이었으며, 본 연구에서 산출된 자아상태 하위요소의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .61~.70이고, 척도 전체에 대한 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .80이다.

<표 2> 자기자비 척도의 문항과 신뢰도

하위요소	문항수	문항 번호	Cronbach's α
자기 친절	5	5, 12, 19, 23, 26	.69
자기 판단	5	1, 8, 11, 16, 21	.69
보편적 인간성	4	3, 4, 10, 15	.61
고립	4	4, 13, 18, 25	.70
마음챙김	4	9, 14, 17, 22	.66
과동일시	4	2, 6, 20, 24	.68
전체	26		.80

* 역문항: 1, 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 18, 20, 21, 24, 25

2) 공상의 자각 척도

공상의 자각은 김은경과 윤호균(2005)이 공상을 자각하는 정도를 측정하기 위해 개발한 척도를 사용하였다. 상황과 반응 구분, 자기반응의 주체성자각, 자기반응의 주관성 자각의 3가지 영역으로 구분되어 있다. 척도의 총 15문항을 읽고 문항 내용이 응답자 자신의 모습과 일치하는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’는 1, ‘대체로 그렇지 않다’는 2, ‘보통 그렇다’는 3, ‘대체로 그렇다’는 4, ‘매우 그렇다’는 5에 표시한다. 문항의 총점은 15점부터 75점까지로 분포된다. 공상의 자각 합산 점수가 높을수록 공상의 자각 수준이 높다고 해석할 수 있다. 본 연구에서 산출된 공상의 척도 하위요소의 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .69~.82이고, 척도 전체에 대한 신뢰도(Cronbach's alpha)는 .88이다.

<표 3> 공상의 자각 척도의 문항과 신뢰도

하위요소	문항수	문항 번호	Cronbach's α
상황 반응 구분	5	1,2,3,4,5	.76
자기반응의 주체성 자각	5	11,12,13,14,15	.82
자기반응의 주관성 자각	5	6,7,8,9,10	.69
전체	15		.88

3) 탈중심화 척도

탈중심화 척도(experience questionnaire)는 Fresco 등(2007)이 개발한 자기보고형 질문지로 김빛나(2008)가 변안한 검사다. 척도의 11문항을 읽고 응답자가 경험한 것과 어느 정도 일치하는지에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’는 1, ‘대체로 그렇지 않다’는 2, ‘보통 그렇다’는 3, ‘대체로 그렇다’는 4, ‘매우 그렇다’는 5에 표시한다. 문항의 총점은 11점부터 55점까지로 분포되며, 점수가 높을수록 탈중심화 수준이 높다고 해석할 수 있다. 본 연구에서의 탈중심화 척도의 신뢰도는 .89이다.

4) 한국판 심리적 안녕감 척도

Ryff(1989)의 심리적 안녕감 척도(Psychological well-being scale, PWBS)를 김명소와 임지영(2003)이 타당화한 한국판 심리적 안녕감 척도를 사용하였다. 심리적 안녕감 척도는 36개의 문항으로 구성되어 있으며 자기수용, 환경의 통제, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적 및 개인적 성장을 알아보아 개인적인 삶의 질을 측정한다. 응답자는 문항을 읽고 자신과 가장 가깝다고 생각되는 번호를 확인한다. 즉 ‘전혀 그렇지 않다’는 1, ‘대체로 그렇지 않다’는 2, ‘보통이다’는 3, ‘어느 정도 그렇다’는 4, ‘매우 그렇다’는 5에 표시한다. 역 채점 문항 수는 18개이며, 2, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 33, 34, 36번이다. 전체 문항 점수를 합산한 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 수준이 높다고 할 수 있다. 김연수(2013)의 연구에서 한국판 심리적 안녕감 척도의 내적 합치도는 .92였으며, 본 연구에서 산출된 심리적 안녕감 척도에 대한 신뢰도는 .89이다.

3. 연구절차

2017년 조사를 시작하기 전에 시각장애 전공 교수와 시각장애학교 교사 그리고 시각장애성인 당사자 총 3인은 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화 그리고 심리적 안녕감 척도의 내용 타당도를 확인하였다. 확인 결과, 이 척도들의 문항에는 시각적인 능력과

경험을 필수적으로 요구하는 내용을 포함하고 있지 않아 시각장애인에게 사용하는 데 어려움이 없음을 확인하였다. S시 소재 시각장애전문 직업훈련기관 2개소, 장애인자립 생활센터, 장애인복지관, 그리고 기관에 소속되지 않은 시각장애성인들에게 조사를 하였다. 각 기관의 장과 개인에게 승인을 받아 연구에 참여할 시각장애성인 인원수를 확인하였으며, 설문 참여에 필요한 요청 사항을 접수하였다. 연구 참여자들의 요청에 따라 확대 인쇄한 조사지를 만들어서 한글파일을 제공하였다. 조사지는 2가지 척도의 문항들 외에 안내 사항을 담고 있으며, B4(257X364mm) 백색지를 사용하여 20포인트 진한 검정색 견고덕체로 확대 조사지를 만들었다. 또한, 한글파일을 요청한 시각장애성인에게는 조사지를 워드 파일 형태로 제공하였다. 최종적으로 258명의 시각장애성인의 응답 결과를 회수하였으며, 응답 내용의 충실성을 검토한 후에 240명의 응답을 분석하였다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 23.0을 사용하여 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화, 심리적 안녕감을 분석하였다. 사회인구학적 특성 중 성별, 장애정도, 실명시기, 소속집단, 결혼여부에 따른 차이는 *t*검정을 실시하였고, 연령과 학력에 따른 차이는 F검정을 실시한 후 사후검증(Scheffé)을 하였다.

III. 연구 결과

1. 사회인구학적 특성에 따른 자기자비 차 검증

시각장애성인의 사회인구학적 특성(성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속 집단, 결혼여부)에 따라 자기자비 유형에서 차이가 있는지를 알아보았다. 자기자비는 성별, 실명시기, 학력, 소속집단별로 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나 연령, 장애정도와 결혼여부에서 유의도 .001과 .01 수준에서 통계적인 유의미한 차이가 있었다. 자기자비는 연령과 결혼여부에서 .01의 유의 수준에서 통계적인 유의미한 차를 보였다. 연령의 경우 30대 이하는 50대보다 점수가 낮았으며, 30대 이하와 40대는 60대보다 낮은 점수를 보였다. 또한 결혼여부에서 자기자비는 기혼이 미혼보다 높게 나타났다. 과동일시에서는 .05의 유의 수준에서 기혼이 높게 나타나는 것을 볼 수 있다. 자기자비의 하위요소인 친절, 고립, 과동일시에서 유의도 .05 수준에서 중도보다 정도가 높은 통계적 차이를 보였다.

<표 4> 사회인구학적 특성에 따른 자기자비 차 검증 (n=240)

변인	빈도	자기자비							
		총점	자기친절	자기관단	보편적인간성	고립	마음챙김	과동일시	
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
성별	남	156	83.34 (10.708)	15.3654 (3.43621)	16.2179 (3.47581)	12.6538 (2.88858)	13.0513 (3.31720)	13.0256 (3.00526)	13.0256 (3.12317)
	여	84	82.25 (12.820)	15.2024 (3.56955)	16.4643 (3.68470)	12.4643 (2.85997)	12.8810 (3.26871)	12.4881 (2.96361)	12.7500 (3.27780)
	t		.70	.34	-.50	0.49	0.38	1.33	0.63
연령	30대 이하 ^a	60	79.95 (12.815)	14.8833 (3.99615)	15.9667 (3.80440)	12.2500 (3.16027)	12.6500 (3.70444)	12.3667 (3.01952)	11.8333 (3.25819)
	40대 ^b	76	81.67 (10.945)	14.8553 (3.18205)	16.1316 (3.39546)	12.4342 (2.72928)	12.7632 (2.84192)	12.4079 (2.74798)	13.0789 (2.95641)
	50대 ^c	66	84.09 (10.111)	15.7576 (2.77938)	16.2727 (3.40382)	12.7727 (2.77237)	13.0606 (3.28577)	13.2727 (2.77652)	12.9545 (3.20304)
	60대 이상 ^d	38	88.32 (10.801)	16.1053 (4.09871)	17.2368 (3.63492)	13.1053 (2.87383)	13.8684 (3.43410)	13.6842 (3.57246)	14.3158 (2.90484)
	F		4.90***	1.78	1.12	.85	1.25	2.54	5.11**
사후 검증 결과			a<c a,b<d					a<b,c,d c<b,d	
장애 정도	중도	196	81.98 (11.776)	15.0816 (3.55953)	16.1224 (3.50169)	12.4796 (2.92024)	12.7755 (3.34827)	12.8010 (3.04937)	12.7194 (3.24990)
	경도	44	87.32 (8.910)	16.3182 (2.90767)	17.1136 (3.66134)	13.0682 (2.63604)	13.9545 (2.88504)	13.0000 (2.77027)	13.8636 (2.64655)
	t		-3.37	-2.44*	-1.64	-1.31	-2.38*	-.42	-2.48*
실명 시기	선천성	71	81.86 (13.415)	15.0986 (3.81409)	16.1972 (3.54006)	12.6761 (2.96539)	12.5352 (3.40517)	12.6901 (3.22309)	12.6620 (3.19349)
	후천성	169	83.42 (10.568)	15.3964 (3.33313)	16.3491 (3.55602)	12.5503 (2.84293)	13.1834 (3.23790)	12.8994 (2.90247)	13.0414 (3.16859)
	t		-.96	-.57	-.30	.30	-1.37	-.47	-.84
학력	중졸 이하	30	82.73 (10.821)	14.8333 (4.13633)	16.5000 (3.83046)	12.2333 (2.96745)	13.3000 (3.74304)	12.6000 (3.38964)	13.2667 (3.96479)
	고졸	116	82.09 (11.154)	15.4655 (3.44000)	15.9397 (3.63148)	12.7414 (3.05065)	12.4655 (3.16346)	12.6897 (2.99104)	12.7845 (3.13412)
	대졸 이상	94	84.11 (12.076)	15.2660 (3.31557)	16.6915 (3.32804)	12.5106 (2.62635)	13.5426 (3.23511)	13.0957 (2.88142)	13.0000 (2.96213)
	F		0.810	0.403	1.223	0.426	2.973	0.583	0.312
소속집 단	사회인	103	82.60 (13.102)	15.1553 (3.70415)	15.8932 (3.84991)	12.6796 (2.92123)	12.9126 (3.52055)	13.2233 (3.28374)	12.7379 (3.39827)
	학생	137	83.23 (10.127)	15.4234 (3.30490)	16.6131 (3.27703)	12.5182 (2.84683)	13.0511 (3.12561)	12.5474 (2.73585)	13.0730 (2.99911)
	t		-.42	-.58	-1.53	.43	-.32	1.69	-.80
결혼 여부	미혼	88	80.09 (12.652)	14.8295 (3.50442)	15.9091 (3.90000)	12.1477 (2.98479)	12.5114 (3.51677)	12.3636 (2.74252)	12.3295 (3.27555)
	기혼	152	84.62 (10.425)	15.5855 (3.44194)	16.5329 (3.31346)	12.8421 (2.78621)	13.2697 (3.13698)	13.1118 (3.10852)	13.2763 (3.07133)
	t		-2.84**	-1.629	-1.316	-1.812	-1.726	-1.874	-2.21*

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

2. 사회인구학적 특성에 따른 공상의 자각 차 검증

시각장애성인의 사회인구학적 특성(성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속 집단, 결혼여부)은 공상의 자각 척도로 측정된 결과는 다음과 같다. 공상의 자각과 그 하위요소의 차를 검증한 결과 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단, 결혼여부에서는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았으나, 공상의 자각은 연령에서, 공상의 자각의 하위요소인 주체는 성별에서 .05의 유의 수준에서 통계적인 유의미한 차이를 보였다. 공상의 자각은 60대가 40대보다 높게 나타났으며, 공상의 자각 중 주체성의 경우 남자보다 여자의 점수가 높게 나타났다.

<표 5> 사회인구학적 특성에 따른 공상의 자각 차 검증 (n=240)

변인	빈도	공상의 자각				
		총점	상황반응구분	주체성	주관성	
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
성별	남	156	52.85 (9.798)	18.0449 (3.78340)	17.9167 (3.85371)	16.8910 (3.44650)
	여	84	82.25 (12.820)	18.6310 (2.94438)	19.0000 (3.74488)	17.3929 (17.3929)
	t		-1.890	-1.23	-2.10*	-1.13
연령	30대 이하 ^a	60	54.57 (7.668)	18.7167 (3.35014)	18.5000 (3.36230)	17.3500 (2.69227)
	40대 ^b	76	51.62 (9.319)	17.5526 (3.27982)	17.6974 (3.89536)	16.3684 (3.56592)
	50대 ^c	66	53.24 (9.197)	18.1061 (3.61675)	18.0909 (3.88578)	17.0455 (2.93222)
	60대 이상 ^d	38	56.74 (10.115)	19.1579 (3.87317)	19.5263 (4.20255)	18.0526 (3.81991)
	F		3.01*	2.26	2.06	2.50
사후검증			b<d			
장애 정도	중도	196	54.11 (8.550)	18.4592 (3.34562)	18.4082 (3.73435)	17.2398 (3.13109)
	경도	44	51.41 (11.296)	17.3182 (4.11335)	17.7955 (4.30565)	16.2955 (3.78233)
	t		1.49	1.72	.87	1.54

<표 5> 사회인구학적 특성에 따른 공상의 자각 차 검증(계속) (n=240)

변인	빈도	공상의 자각				
		총점	상황반응구분	주체성	주관성	
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
실명 시기	선천성	71	54.41 (7.415)	18.3380 (2.93230)	18.4930 (3.60505)	17.5775 (2.52226)
	후천성	169	53.28 (9.786)	18.2130 (3.74351)	18.2130 (3.94631)	16.8521 (3.52483)
	t		0.81	0.28	0.53	1.80
학력	중졸이하	30	53.00 (10.547)	18.3000 (4.26817)	18.3000 (3.82505)	16.4000 (4.39906)
	고졸	116	53.08 (9.477)	18.0431 (3.55428)	17.9741 (4.13145)	17.0603 (3.21758)
	대졸이상	94	54.47 (8.254)	18.4894 (3.22205)	18.6915 (3.46418)	17.2872 (2.91316)
	F		0.675	0.419	0.904	0.835
소속 집단	사회인	103	54.98 (7.517)	18.5922 (3.12622)	18.5243 (3.44379)	17.8641 (2.61987)
	학생	137	52.58 (10.110)	17.9927 (3.77588)	18.1241 (4.12212)	16.4672 (3.58110)
	t		2.02*	1.31	.82	3.34**
결혼 여부	미혼	88	53.47 (8.372)	18.2614 (3.14220)	18.0227 (3.68899)	17.1818 (3.14239)
	기혼	152	53.70 (9.595)	18.2434 (3.72747)	18.4539 (3.93295)	17.0000 (3.35336)
	t		-.20	.05	-0.84	0.41

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

3. 사회인구학적 특성에 따른 탈중심화 차 검증

시각장애성인의 사회인구학적 특성(성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속 집단, 결혼여부)에 따른 탈중심화와의 통계적 차이를 검증한 결과는 다음과 같다. 성별, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단에서는 통계적인 차이가 나타나지 않았다. 그러나 연령과, 결혼여부에서 .05의 유의도 수준에서 통계적 차이가 나타났다. 탈중심화는 시각장애성인 중 60대 이상이 30대 이하, 40대, 50대의 시각장애성인보다 점수가 높았으며, 미혼보다는 기혼의 시각장애성인의 점수가 높게 나타났다.

<표 6> 사회인구학적 특성에 따른 탈중심화 차 검증 (n=240)

	변인	빈도	탈중심화 총점	t / F	사후검증 결과
			M(SD)		
성별	남	156	36.78(7.385)	0.20	
	여	84	36.58(7.042)		
연령	30대 이하 ^a	60	35.95(6.806)	5.20*	a,b,c,<d
	40대 ^b	76	35.33(6.694)		
	50대 ^c	66	36.70(7.260)		
	60대 이상 ^d	38	40.68(7.837)		
장애 정도	중도	196	36.47(7.208)	-1.03	
	경도	44	37.75(7.443)		
실명 시기	선천성	71	37.65(7.327)	1.29	
	후천성	169	36.31(7.206)		
학력	중졸이하	30	36.83(8.416)	.33	
	고졸	116	36.33(7.257)		
	대졸이상	94	37.14(6.900)		
소속집단	사회인	103	36.87(6.874)	.31	
	학생	137	36.58(7.548)		
결혼여부	미혼	88	35.31(7.248)	-2.30*	
	기혼	152	37.52(7.154)		

**p < .01

4. 사회인구학적 특성에 따른 심리적 안녕감 차 검증

심리적 안녕감 척도로 측정된 시각장애성인의 사회인구학적 특성(성별, 연령, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단, 결혼여부) 별 검증 결과는 다음과 같다. 심리적 안녕감은 연령과, 결혼여부에서는 각각 .05와 .01의 통계적 유의미한 차이를 보였지만 성별, 장애정도, 실명시기, 학력, 소속집단에서는 차이가 나타나지 않았다. 연령의 경우 60대가 30대 이하, 40대, 50대보다 높게 나타났다. 심리적 안녕감 지수에서는 기혼이 미혼과의 차이가 높게 나타났다.

<표 7> 사회인구학적 특성에 따른 심리적 안녕감 차 검증 (n=240)

변인	빈도	심리적 안녕감		t / F	사후검증 결과
		M	(SD)		
성별	남	156	116.73(15.809)	-.14	
	여	84	117.06(17.855)		
연령	30대 이하 ^a	60	113.25(14.680)	4.63*	a,b,c<d
	40대 ^b	76	115.29(14.669)		
	50대 ^c	66	117.09(17.231)		
	60대 이상 ^d	38	125.21(19.051)		
장애 정도	중도	196	115.79(16.381)	-2.10	
	경도	44	121.55(16.487)		
실명 시기	선천성	71	116.75(19.258)	-0.06	
	후천성	169	116.89(15.283)		
	중졸이하	30	111.97(16.194)		
학력	고졸	116	116.18(16.443)	2.41	
	대졸이상	94	119.22(16.464)		
소속 집단	사회인	103	116.20(17.661)	-.52	
	학생	137	117.33(15.651)		
결혼 여부	미혼	88	113.01(16.823)	-2.74**	
	기혼	152	119.07(15.975)		

* $p < .05$

IV. 논의 및 제언

본 연구에서는 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 자기자비, 공상의 자각, 탈중심화와 심리적 안녕감을 분석하였다. 본 연구에서 도출된 주요 연구 결과를 살펴보면서 선행연구 결과와 비교·논의하고자 한다.

첫째, 사회인구학적 특성 중 연령, 장애정도, 결혼여부에서 시각장애성인의 자기자비와 그 하위요소에서 유의미한 차이가 있었다. 60대 이상이 30대 이하와 40대보다 자기자비 수준이 유의미하게 높게 나타났다. 60대 이상의 일반인을 대상으로 한 김준표와 남석인(2015), 배미정(2018)과 정수아(2016)의 연구 결과와 같이 시각장애성인의 경우도 자기자비 수준이 높음을 확인할 수 있었다. 이는 시각장애성인의 경우 다양한 인생 경험을 통해 획득된 자기자비 전략을 적절히 사용하고 있다고 할 수 있다. 자기자비의 하위요소인 자기친절, 고립, 과동일시는 장애정도별 점수에서

경도가 중도보다 높게 나타났다. 장애정도가 시각장애성인의 삶의 태도에 영향을 미친다고 한 박순희와 김정훈(2017)의 연구 결과와 일치한다. 경도 시각장애성인이 고립과 과동일시 상황에서도 자신을 비난하거나 부정하지 않고 온정적 이해와 수용으로 자기친절 방법을 사용하고 있다고 볼 수 있다. 또한, 결혼여부에서 기혼이 미혼보다 자기자비 총점과 구성 요소인 과동일시에서 유의미한 차이가 나타난 것은 자기자비의 효과를 검증한 강미자(2016)의 연구 결과와 일치한다. 따라서 결혼을 한 상태가 자기자비 수준을 높게 유지함을 볼 때 결혼여부도 자기자비를 강조하는 심리·사회적 중재에서 고려하는 것이 필요하다.

둘째, 공상의 자각은 연령에서, 공상의 자각의 하위요소인 자기 반응의 주체성 자각은 성별에서 유의미한 차이를 보였다. 공상의 자각 수준은 40대보다 60대 이상이 높게 나타났다. 또한 공상의 자각의 하위요소인 자기반응의 주체성 자각에서 여자가 남자보다 높게 나타났다. 박순희(2017)의 연구에서 공상의 자각이 탈중심화와 함께 자기자비와 심리적 안녕감을 매개하는 기능을 갖고 있다는 점을 감안할 때 연령과 성별을 고려한 심리·사회적 중재 전략에 대한 방안이 모색될 필요가 있다. 결혼을 한 경우에도 공상의 자각이 결혼 만족도와 대인관계에 긍정적인 효과를 준다고 한 김은경(2005)과 이지은(2008)의 연구결과를 볼 때 결혼 상태를 토대로 공상의 자각 수준을 고려할 필요가 있다고 본다.

셋째, 사회인구학적 특성에 따른 탈중심화의 차이를 검증한 결과 연령과 결혼여부에서 유의미한 차이를 보였다. 60대 이상의 시각장애성인이 30대 이하, 40대, 50대보다 탈중심화에서 높은 수준을 보였다. 이는 선행 연구에서 천재연(2016)과 홍은선(2015)의 연구에서 중년의 일반인을 대상으로 탈중심화 효과가 있었다는 결과를 볼 때 연령이란 사회인구학적 특성을 고려해야 할 필요성을 확인할 수 있었다. 결혼 상태를 보았을 때, 기혼인 시각장애성인이 미혼인 시각장애성인보다 탈중심화 점수가 높게 나타났다. 기혼자에게 있어서 탈중심화가 문제 해결책을 제안했던 곡민하(2016)의 연구결과와 일치하며 시각장애성인에게 있어서도 결혼여부가 탈중심화와 관련 있음을 알 수 있었다. 시각장애성인의 연령과 결혼여부가 고려된 상담, 재활 및 교육 등을 통해 탈중심화를 증진시킬 필요가 있다.

넷째, 사회인구학적 특성에 따른 심리적 안녕감의 차이를 검증한 결과 연령과 결혼여부에서 유의미한 차이가 있었다. 60대 이상이 30대 이하, 40대, 50대보다 심리적 안녕감 수준이 높게 나타났다. 이 결과는 연령이 높아질수록 심리적 안녕감 수준이 높아진다고 한 김경태(2010)의 연구결과와 일치한다. 기혼이 미혼보다 심리적 안녕감 수준이 높았다는 결과 또한 김수린(2010)과 최월순(2018)의 연구결과와 일치한다. 시각장애성인에게 있어서도 연령과 결혼여부는 심리적 안녕감을 높이기 위한 주요 사회인구학적 특성임을 확인할 수 있었다.

본 연구는 시각장애성인의 심리 사회적 지원의 틀에서 중요한 자기자비, 공상의

자각, 탈중심화 및 심리적 안녕감에 영향을 줄 수 있는 사회인구학적 특성을 구체적으로 규명하였다는 데 의의가 있다. 끝으로 본 연구를 실행하는 과정에서 도출된 제한점을 토대로 후속연구를 위한 세 가지 제안을 하고자 한다. 첫째, 본 연구에서는 시각장애성인을 대상으로 한 선행연구의 부족으로 일반인을 대상으로 한 연구 결과들과 비교, 논의를 하였다. 향후 본 연구결과를 검증할 수 있는 시각장애인을 대상으로 한 후속연구가 다각도로 실시될 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서 다른 사회인구학적 특성 외에 다른 특성들 즉 거주 지역, 소득수준, 거주형태, 동거인의 유형 및 수, 실명원인, 여가 형태 등을 고려한 연구가 진행되길 바란다. 이를 통해 시각장애성인의 행복추구에 고려해야 할 변인들이 추가로 규명될 수 있으리라고 본다. 셋째, 질적 연구법을 사용하여 사회인구학적 특성과 관련시켜 각각의 심리적 기제에 대한 심층적인 분석을 실시하여 시각장애성인의 삶을 심도 있게 이해할 수 있도록 하는 것이다.

참고문헌

- 강미자 (2016). 가족관계 향상을 위한 불교 명상 프로그램이 중년여성의 알아차림, 자기-자비, 역할 스트레스 및 결혼 만족도에 미치는 효과. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험 시 정서에 미치는 영향. 박사학위논문, 고려대학교 대학원.
- 고종숙 (2016). 내현적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중 매개효과. 석사학위 논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 곽민하 (2016). 부부갈등과 부부적응의 관계에서 탈중심화 및 용서의 조절 효과. 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 13(4), 123-144.
- 김경태 (2010). 고령 여성의 아쿠아로빅 참여에 따른 신체적 자기효능감과 심리적 안녕감에 관한 연구. 석사학위 논문, 용인대학교 대학원.
- 김명소, 임지영 (2003). 대학생의 바람직한 삶 구성요인 및 주관적 안녕감과 관계 분석: 남녀 차이를 중심으로. **한국심리학회지** 8(1), 83-97.
- 김빛나 (2008). 탈중심화가 내부 초점적 반응양식과 우울 증상에 미치는 영향. 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 김수린 (2010). 여성 결혼이민자의 심리적 안녕감에 영향을 미치는 생태 체계적 요인에 관한 연구. 석사학위 논문, 서울시립대학교 대학원.
- 김연수 (2013). 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. 석사학위 논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김영일 (2010). **시각장애복지론**. 서울: 집문당.

- 김은경 (2005). 온마음 집단상담의 치료기체에 관한 연구: '공상의 자각'을 중심으로. 석사학위 논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김은경, 윤호균 (2005). 공상의 자각 척도의 개발 및 타당화. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(4), 929-945.
- 김인주, 김도연 (2015). 지각된 사회적 지지, 탈중심화, 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향: 대리 외상을 경험한 성폭력 지원기관 종사자들을 대상으로. **상담학 연구**, 16(5), 55-73.
- 김준표, 남석인 (2015). 노인의 고독감이 성공적 노화에 미치는 영향. **韓國老年學**, 35(3), 671-687.
- 박누리 (2018). 역기능적 신념이 사회불안에 미치는 영향: 자기초점적 주의와 탈중심화의 매개효과. 석사학위 논문, 전북대학교 대학원.
- 박순희 (2014). **시각장애아동의 이해와 교육**(3판). 서울: 학지사.
- 박순희 (2017). 시각장애성인이 인식하는 자기자비가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 공상의 자각과 탈중심화의 매개효과 검증. **시각장애연구**, 33(4), 67-87.
- 박순희, 김정훈 (2017). 사회인구학적 특성에 따른 시각장애성인의 인생 각본, 자아 상태 및 스트로크 분석. **시각장애연구**, 33(3), 39-57.
- 박은정 (2014). 중년여성의 등산 활동이 심리적 안녕감 및 여가만족에 미치는 효과. 석사학위 논문, 한신대학교 대학원.
- 배미정 (2018). 우울한 독거노인의 자기-자비 증진을 위한 통합집단미술치료 프로그램의 효과 : 주관적 삶의 질을 중심으로. 박사학위 논문, 한양대학교 대학원.
- 송남호 (2011). 중도 시각장애인의 실명 고통 체험. 박사학위 논문, 전남대학교 대학원.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료학회** 10, 43-59.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 1-13.
- 이경란 (2017). 자기자비 명상이 경계선 성격장애 성향 여대생의 내면화된 수치심, 자기비난, 정서조절 곤란에 미치는 효과 : 마음챙김 명상과의 비교. 석사학위 논문, 덕성여자대학교 대학원.
- 이지은 (2008). 부분문제에 초점을 맞춘 온마음집단프로그램 개발. 박사학위 논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 장경숙 (2013). 탈중심화와 조망수용이 우울에 미치는 영향: 반추와 반성의 매개효과. 석사학위 논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 정수아 (2016). 노인의 상실감이 정신 건강에 미치는 영향 : 자기자비와 사회적 지지의 조절 효과. 석사학위 논문, 동아대학교 대학원.
- 조성재 (2013). 대안적 서비스 전달체계로서의 시각장애인 자립생활센터의 필요성에 관한 고찰. **시각장애연구**, 29(3), 131-149.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. **한국심리학회**, 30(3), 767-787.
- 천재연 (2016). 미술치료의 탈중심화 과정을 통한 중도 우울증을 경험한 중년 여성의 삶에 대한 내러티브 탐구. 석사학위 논문, 차의과학대학교 대학원.

- 최월순 (2018). 중년기혼여성의 자기효능감, 가족 스트레스, 지각된 사회적 지지가 심리적 안녕감에 미치는 영향. 석사학위 논문, 영남대학교 대학원.
- 한상일 (2012). 시각장애인의 사회적 통합에 관한 연구. 박사학위 논문, 상명대학교 대학원.
- 한송이 (2017). 탈중심화 기법이 우울한 기분과 반추적·반성적 반응양식에 미치는 효과. 석사학위 논문, 충북대학교 대학원.
- 홍은선 (2015). 중년여성의 성인 애착과 심리적 디스트레스의 관계: 탈중심화, 수용의 매개효과. 석사학위 논문, 광운대학교 대학원.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 193.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Segal, Z. V., van Dulmen M. H. M., Ma, S. H., Lee, E.-K. O., & Brennan, M. (2006). Stress Constellations and Coping Styles of Older Adults with Age-Related Visual Impairment. *Health & Social Work*, 31(4), 289-298.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- 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.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.

A Study on the Self-compassion, Imaginations, Decentering and Psychological Well-being of Adults with Visual Impairments by Socio-demographic Characteristics

Kim, Jeong-Hoon

Soonchunhyang University

Bak, Sunhi

Soonchunhyang University

<Abstract>

Adults with visual impairments have different socio-demographic characteristics and influence the psychological changes that they experience throughout their lives due to loss of vision. This study was conducted to investigate the self-compassion, imaginations, decentering and psychological well-being of adults with visual impairments according to socio-demographic characteristics. The survey was conducted on 240 adults with visual impairments in S city. The results of this study are as follows. First, there were significant differences in self-compassion and its sub-factors by age, degree of disability and marital status. Second, there were differences in some imaginations by gender and age. Third, there were significant differences in some decentralization by age and marital status. Fourth, there were significant differences in psychological well-being by age and marital status. Given the above results, socio-demographic characteristics need to be considered in planning and implementing multi-level support for rehabilitation, counseling, welfare and education for persons with visual impairments.

Key Words : Socio-demographic, Adults with Visual Impairment, Self-compassion, Imaginations, Decentering, Psychological Well-being

논문 접수: 2019. 05. 09 심사 시작: 2019. 05. 13 게재 확정: 2019. 06. 10