

## 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비(慈悲)의 매개 효과\*

박 채 연\*\*

서울심리지원 동남센터

본 연구는 어떻게 대학생의 진로스트레스, 자기-자비, 우울, 불안과의 관계를 알아보고 자기-자비가 진로스트레스와 심리적 불편감과의 관계에서 매개 역할을 하는지 여부를 알아보기 위한 것이다. 이를 위하여 연구자는 경기도 용인에 소재한 H대학의 스페인어전공 학생 219명의 자료를 분석하였다. 측정도구는 진로스트레스 척도, 한국판 자기-자비척도(Korean version of Self-Compassion Scale, K-SCS), Beck의 우울척도, 상태불안, 특성불안척도를 사용하였다. 진로스트레스와 자기-자비, 우울, 불안 사이의 상관관계를 분석한 결과 진로스트레스와 자기-자비는 부적상관을 보였고 진로스트레스와 우울, 불안은 정적상관을, 자기-자비와 우울, 불안은 부적상관을 보였다. 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 진로스트레스와 우울, 불안의 관계에서 자기-자비의 부분매개효과는 입증되었다. 본 연구를 통해서 대학생의 진로스트레스와 자기-자비, 우울, 불안은 유의미한 관계가 있으며 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비가 매개효과를 보이는 것을 알 수 있었다. 따라서 자기-자비 수준을 높이는 치료적 또는 교육적 개입을 통해서 대학생들의 진로스트레스로 인한 우울, 불안 등의 부정적인 정서경험을 줄일 수 있을 것으로 기대된다.

주요어 : 자기-자비, 진로스트레스, 우울, 불안, 매개효과

\* 본 논문은 박채연(2013)의 서울사이버대학교상담심리대학원 석사논문을 수정, 보완한 것임.

\*\* 교신저자: 박채연, 서울심리지원 동남센터 상담팀원, 서울특별시 송파구 충민로 6길 17

Tel. 02-2144-1194, E-mail : coduspark@hanmail.net

진로스트레스는 졸업 후의 진학 혹은 취업과 관련된 문제로 인하여 학교생활에서 신체적, 심리적 평형 상태가 파괴되고 위기, 긴장감 또는 불안을 느끼는 상태이다(류미화, 2002; 김송화, 2011). 개인의 발달 단계에서 대학생 시기는 후기 청소년기 혹은 성인 초기에 해당하는 시기로 자아정체성 확립과 부모로부터의 심리적 독립 같은 기본적인 발달 과업을 성취하는 단계이다. 최근에는 취업난이 심화되면서 대학생들은 입학과 동시에 학점관리는 물론 취업준비까지 해야 하는 심리적 부담을 경험하고 있다. 이 가운데 진로결정 문제는 자아실현과 행복한 삶을 살기 위한 결정적인 요인이기 때문에 대학생들에게 가장 큰 관심이자 고민의 대상이다. 최근 장기간의 경기침체로 인한 취업의 어려움은 대학생들의 진로스트레스를 가중시키고 있다. 이와 관련해, 한국, 미국, 중국, 일본의 청소년을 상대로 조사한 결과, 진로에 대한 고민에서 한국 청소년이 1위로 나타났다는 연합뉴스(2013년 4월 20일) 보도는 우리나라 대학생들이 진로를 준비하는 과정에서 많은 스트레스를 받는다는 연구결과를 뒷받침해준다(성영모, 2007; 이진희, 2009).

대학생들이 진로문제와 관련하여 많은 스트레스를 받고 있다고 밝힌 연구는 많다. 예를 들어 김성경(2003)은 대학 입학 후 경험하는 위험요인, 즉 대학생의 스트레스를 분석한 결과, 신입생들이 진로 및 취업 스트레스, 학습 관련 스트레스에서 그 수치가 가장 높다는 것을 밝혀냈다. 특히 진로 및 취업스트레스, 학습관련 스트레스는 학교 적응의 하위영역에 공통적으로 유의미한 부적 영향력을 나타내는

것으로 밝혀졌다(이진희, 2009). 김봉민(1991)도 대학생들의 스트레스 요인으로서 취업과 진로요인이 가치관 요인 다음으로 대학생들에게 가장 큰 스트레스 요인으로 작용한다고 밝혔다. 이처럼 많은 대학생들이 심각하게 경험하는 진로스트레스는 대학생의 진로에 긍정적 혹은 부정적 영향을 미치게 된다.

일반적으로 스트레스가 신체적, 정서적으로 긍정적인 영향보다는 부정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있으며 우울이나 불안장애와 같은 심리장애의 발병과 관련이 높다는 연구결과(Brown, Chorpita, & Barlow, 1998; 최미례, 이인혜, 2003)도 있다. 그러나 진로선택과 결정의 문제는 단기간에 해결되지 않을 가능성이 높기 때문에 만성적인 스트레스원이 되어 학교생활 만족도, 진로결정, 대학에서의 학습동기, 대인관계 등에 영향을 미칠 수 있다(Sharf, 2006). 진로 미결정 상태에서 겪을 수 있는 불안, 우울 등의 부정적 정서는 역으로 진로 결정을 방해하며 스트레스를 가중시키는 악순환을 유발한다. 진로스트레스는 그 수준이 적절할 경우, 자극이 되어 진로결정에 긍정적 영향을 미치지만, 그 수준이 지나칠 경우 오히려 진로결정을 회피하게 하거나 수동적인 행동을 유발하는 등 부정적인 영향을 주게 된다. 이것은 불안이나 우울 등 정서적인 부적응감을 유발하고 대학생활의 심리적 안녕감을 저하시키는 요인이다(장재윤 등, 2003). 일반적으로 개인이 스트레스를 높게 자각하면 환경적 사건에 대응하기 어렵다고 평가하기 때문에 스트레스는 우울과 불안 같은 부정적 정서와 관련이 높다는 연구결과가 있다(조현주, 현명호, 2011). 이와 같은 선행연구 결과를

태도로 진로스트레스가 높은 학생은 부정적 정서인 우울, 불안이 높을 것이라고 가정할 수 있다.

이러한 실정을 고려해 볼 때, 진로스트레스로 인한 부적응적인 심리반응을 최소화할 수 있는 심리적인 기제가 무엇인지 알아보는 것은 대학생의 정신건강과 성공적인 대학생활 위해 필수적이라고 할 수 있다. 일반적으로 스트레스가 환경의 산물이라고 간주되지만, 다른 한편으로 스트레스의 증감은 당사자가 환경적 스트레스 사건을 어떻게 받아들이고 해석하는지에 달려있다. 스트레스가 어떤 종류이며 원인이 무엇인가를 파악하는 것 못지 않게 중요한 것은 개인이 그 스트레스를 주관적으로 지각하는 방식과 스트레스에 대처하는 태도이다(Lazarus & Folkman, 1984). 진로스트레스와 여러 요인과의 관계에 대한 많은 연구들, 즉 진로스트레스와 학과 만족도와 진로성숙도를 연관시키거나(이진희, 2009) 자아탄력성의 조절효과(김송화, 2011), 성격특성과의 관계(김영미, 1991), 낙관성(서유진, 2007), 인지 행동적 집단행동(성영모, 2007) 등은 대부분, 위에서 언급했듯이, 스트레스의 주관적인 지각과 대처하는 태도의 중요성을 역설하고 있다.

따라서 개인적 특성이나 사회적 환경 등 스트레스로 인한 부정적 정서(우울, 불안)를 완화시키는 요인이 무엇인지 연구해 볼 필요가 있다. 남자의 경우 스트레스와 우울의 관계에서 자아존중감이 스트레스와 상호작용하여 우울을 낮춘다는 연구결과(최미례, 이인혜, 2003)가 있지만 이 연구에서 여자의 경우에는 동일한 결과가 나오지 않았다. 더구나 자아존중감이 반드시 심리적 안녕에 긍정적인 영향만을

미치는 것이 아니라는 주장이 보고되어 있다. 높은 자아존중감은 자기에, 자기물두, 자기중심성, 타인에 대한 관심 부족을 야기하며 자아를 위협한다고 자각되는 것에 대한 공격성을 드러내는 부정적인 면이 있다는 것이다(Baumeister, Smart & Boden, 1996).

이에 따라 새롭게 주목받고 있는 개념이 ‘자기-자비(self-compassion)’이다. 자아존중감 보다는 자기-자비가 분노사고와 분노표현에 있어서 완충역할을 담당하고 있으며(이상현, 성승현, 2011), 자기와의 관계에서 더 건강하고 더 수용적 태도를 보인다는 것이다(Neff, 2003a; 2003b; 2004; 2009; 2010).

자기-자비는 Neff(2003a)가 본격적으로 서구 심리학계에 소개한 심리적인 구성개념이다. 보다 일반적인 정의에서 자기-자비는 불교의 ‘자비(compassion)’와 관련이 있다. 자비 또는 자애는 타인의 고통에 마음이 움직이며, 타인의 아픔에 대해 피하거나 모른 채하지 않고 마음을 열고 알아채는 것을 의미한다. 이렇게 함으로써 타인에게 대한 친절한 느낌과 그들의 고통을 덜어주려는 마음을 갖게 된다. Neff(2003a)에 따르면 자기-자비란 자신의 싫어하는 측면이나 삶에 대해 온정적이고 수용적인 자세를 취하는 것을 말하며 세 가지 요소로 구성되어 있다. 즉 자기-친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity)과 마음챙김(mindfulness)이 그것이다.

첫째, 자기-친절이란 자기-비난과 대비되는 개념으로 부정적인 경험을 했을 때도 자신을 이해하고 자신을 비난하기보다는 따뜻하게 돌보고 무조건적으로 수용하며 친절한 자세를 유지하는 것이다. 즉 스트레스 사건에

즉각적으로 반응하기보다는 우선 멈춤을 통해 자신을 부드럽게 대하고 위로하는 것이다.

둘째, 보편적 인간성이란 모든 인간이 불완전하고 실수할 수 있으며 삶의 여러 도전 과제에 직면해 있다는 전제 하에, 개인의 삶은 모든 인간의 보편적인 삶의 일부이며 자신에게 일어나는 고통이나 실패 역시 인간 경험의 불가피한 측면임을 인정하는 것이다.

셋째, 마음챙김은 비판단적인(non-judgemental) 태도를 통해 자신의 감정을 알아차리는 것을 말한다. 즉 자신의 감정에 대한 균형 잡힌 관찰과 자각을 통해서 과장됨, 극화, 혹은 자기-연민에 빠지지 않고 고통스러운 생각과 감정을 피하기보다는 직면함으로써 자신을 돌보는 능력을 의미한다. 이미 서구에서는 불교의 명상에 기초한 마음챙김 수련이 정신적 안녕감을 촉진시키고 자기 이해를 도와주는 혁신적인 방법으로 의학 분야와 심리치료분야에서 주목을 받아 왔다. 마음챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)과 마음챙김에 근거한 인지치료(MBCT)와 함께 수용전념치료(ACT) 등이 최근 주목받는 마음챙김 관련 치료법들이다.

따라서 자기-자비는 스트레스 사건을 경험한 후에 부정적 정서를 완화하는 기능을 한다(Neff, Hsich & Dejitterat, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007; Neff & Pittman, 2010). 더 나아가 자기-자비는 긍정적 관점을 촉진하여 잠재적인 부정적 사건이 일어나기 전에 미리 걱정하는 불안 역시 감소시키는 등 스트레스에 적응하는 대처전략과 상관이 높다. 이에 따라 자기-자비는 스트레스 상황에서 효율적인 대

처 방식을 채택하고 부정적인 정서를 조율하는 효과적인 기제로 작용할 수 있다(이우경, 방희정, 2008; 유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 조현주, 현명호, 2011; 김송이, 2012). 또한 구체적으로 진로스트레스가 높은 상황에서도 자기-자비가 긍정적인 대처 자원일 수 있다(김성원, 2016; 양선헌, 2018). 특히 자기-자비는 우울 및 불안 증상과 삶의 질을 설명하는 데 있어서 마음챙김 주의자각보다 10배정도의 설명력이 있었다(Van Dam, Sheppard, Forsyth, & Earleywine, 2011). 자기-자비를 갖고 고통스러운 감정에 다가가게 되면 보다 긍정적이고, 행복하며, 수용적인 마음을 갖고 자기 탐색이 가능하므로 자신과 타인을 지혜롭게 이해할 수 있게 된다는 것이다.

‘스트레스와 대처’에 관련된 연구 문헌을 살펴보면, 스트레스 상황에서 탄력성을 회복하는 것의 핵심적인 특징이 긍정적인 정서이며(Fredrickson & Losada, 2005) 긍정적인 정서 경험이 스트레스대처 과정에서 적응적인 가치를 지니는 것으로 분석되고 있다(Folkman & Moskowitz, 2000). 이와 관련해서 자기-자비는 스트레스 대처 방식에서 역기능적인 정서적 회피 대처가 아니라 문제 중심적인 대처 방식을 사용하도록 한다(이현주, 조성호, 2011)는 점을 고려해 볼 때 자기 자비가 스트레스 상황에서 부정적 정서를 완화시키고 정서적 안녕감을 높이는 대처 기제로 작용함으로 스트레스 상황과 부정적 정서 혹은 심리적 안녕감 사이를 매개하는 매개변인으로 상정할 수 있을 것이다(김송이, 2012; 선주연, 2013).

따라서 본 연구에서는 진로스트레스 상황이 자기-자비 수준을 떨어뜨리고 이것이 다시 부

정적인 정서경험(우울, 불안)에 영향을 미친다면 자기-자비를 진로스트레스와 우울 및 불안이라는 부정적 정서의 관계에서 매개변인으로 고려해서 매개모형 검증을 하고자한다. 왜냐하면 만일 자기-자비가 진로스트레스와 부정적 정서와의 관계에서 매개변인의 역할을 한다면 자기-자비 수준을 높임으로써 대학생들의 삶의 질을 증진시킬 수 있을 것으로 기대할 수 있기 때문이다.

결국 본 연구의 목적은 진로스트레스에 대처하는 과정에서 개인의 심리적인 요인이 더 많이 작용한다는 가정 하에, 다음과 같은 연구가설을 검증하고자 한다. 즉 자기-자비는 독립변인인 진로스트레스와 종속변인인 우울 및 불안과의 관계에서 매개변인으로 유의미할 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 경기도 Y시에 위치한 H대학의 스페인어 전공학생들 240명에게 진로 스트레스 지수와 자기-자비, 불안, 우울 척도를 사용하여 설문지 조사 방법을 실시하였다. 240부의 설문지 중에서 불성실한 표본 21부를 제외한 219부를 분석하였다. 그중 남학생이 68명(31.1%), 여학생이 151명(68.9%)이었고 학년분포는 4학년이 69명(31.5%)으로 가장 많았고 다음으로 2학년 58명(26.5%), 3학년 54명(24.7%), 1학년 38명(17.4%) 순이었다. 조사대상 학생의 나이는 18세에서 28세까지의 분포를 보였고

평균연령은 21.9세였다.

### 조사도구

#### 대학생의 진로스트레스에 관한 질문지

대학생의 진로스트레스를 측정하기 위해 코넬대학의 스트레스 측정법(Connell Medical Index: CMI)을 토대로 개발된 황성원(1998)의 취업스트레스 설문지를 참고하여 강유리(2006)가 수정·보완한 것을 사용하였다. 진로스트레스 검사는 5개 하위요인으로 구성된 22개 문항이며, 반응양식은 Likert 5점 척도로 되어있다(1점 : 전혀 그렇지 않다, 5점 : 매우 그렇다). 점수가 높을수록 진로스트레스가 높은 것을 의미한다.

#### 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

자기-자비 척도는 Neff(2003a)가 개발한 검사로 26문항으로 이루어져 있고 '거의 아니다(1점)'에서 '거의 항상 그렇다(5점)'에 이르기까지 Likert 5점 척도로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 김경의 등 (2008)이 번안한 한국판 자기-자비 척도를 사용한다. Neff의 연구에서 자기-자비 척도의 Cronbach  $\alpha$ 값은 .92로 나타났고 자기 친절(예시문항, "나는 감정적으로 힘들어질 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다."), 보편적인 인간적 특성("나는 나 자신에 대해 뭔가 부족하다는 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라고 생각한다."), 마음챙김("나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력 한다"), 고립("나는 내 부족한 점을 생각하면, 스스로 세상과 단절되고

동떨어지는 기분이 든다”), 자기 판단(“나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.”), 과잉동일시(“나는 어떤 일로 기분이 상할 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.”) 등 6가지 하위 척도로 구성되어 있다. 자기-비난, 고립, 과잉동일시 문항들을 역채점하여 자기-자비 총점을 구하게 되면 점수 범위는 26~130점이다. 점수가 높을수록 자기-자비가 높음을 의미한다. 신뢰도 계수는 이우경, 방희정(2008)의 연구에서도 .92이며 본 연구에서는 .89로 나타났다.

#### Beck 우울 질문지(Beck Depression

Inventory: BDI)

우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 측정하기 위해 개발한 자기 보고형 검사로 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용한다. 한국판 Beck 우울척도는 모두 21개 문항으로 4점 척도로 구성되어 있으며 총점은 0점에서 63점까지이다. 본 연구에서 BDI의 신뢰도는 .87이다.

#### 상태-특성 불안척도(State-Trait Anxiety

Inventory: STAI)

불안 검사 도구는 Spielberger, Grosuch 및 Lushene(1968)에 의해 개발된 도구로 특정한 시간에 일정한 강도로 일어나는 불안 상태를 측정하는 상태불안(State anxiety)과 비교적 안정된 불안경향의 개인차를 측정하는 특성불안(trait anxiety)을 측정하는 도구이다. 즉 문항들은 지금 이 순간에 느끼는 자신의 상태를 나타내는 정도에 따라 측정되는 상태불안 문항과 일상적으로 느끼는 자신의 성향을 나타내는 정도

를 물어보는 특성불안 문항으로 구분된다. 상태불안의 예로는 “나는 기분이 좋다.”이고 특성불안의 예로는 “나는 요즘의 걱정거리나 관심거리를 생각만하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.”이다. 척도는 상태불안과 특성불안 각각 20문항씩으로 구성되어 있으며 응답방식은 각 문항의 동의 정도를 4점 척도에 표시하도록 되어있다. Spielberger 등(1968)은 상태불안 척도의 신뢰도를 .86에서 .95까지의 범위로 보고하였고, 특성불안 척도의 신뢰도는 .89에서 .91범위를 보고하고 있다. 본 연구에서 상태불안의 신뢰도는 .85이고 특성불안의 신뢰도는 .87로 나타났다.

#### 자료의 처리 및 분석 방법

연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 SPSS/PC=Version 18.0을 사용하여 빈도, 백분율 등 기술적인 통계를 살펴보고 조사 도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 Cronbach's  $\alpha$ 값을 산출하였다. 연구대상을 성별과 학년별로 구분하여 성별과 학년별에 따른 집단 간의 차이 검증을 위해 평균(M)과 표준편차(SD)를 구하였다. 즉 진로스트레스, 자기-자비, 우울, 불안 항목의 성별에 따른 집단 간의 차이 검증을 위해 평균(M)과 표준편차(SD)를 구하고  $t$ -검증을 하였다. 또한 측정변인들에 따른 학년별 차이를 검증하기 위해 학년별 평균(M)과 표준편차(SD)를 구하고 일원배치 분산분석을 실시하였다. 다음으로 각 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해서 피어슨 상관분석을 하였다. 마지막으로 연구가설의 검증, 매개효과를 살펴보기 위해 회귀분석을 실시하였

다. 또한 Sobel의 방정식을 통해 회귀분석을 통해 구한 매개모형의 적합도를 알아보았다.

## 결 과

### 연구대상의 인구 통계학적 특성

조사대상자는 총 219명이며 그중 남학생이 68명(31.1%), 여학생이 151명(68.9%)이다. 학년 분포는 4학년이 69명(31.5%)로 가장 많고 2학년 58명(26.5%), 3학년 54명(24.7%), 1학년 38명(17.4%) 순이었다. 평점은 3.0~3.5 미만이 79명(36.1%), 3.5~4.0 미만이 78명(35.6%)으로 3.0대가 가장 많았고 4.0 이상도 39명(17.8%)이 있었다. 평점의 평균은 3.58이며 표준편차는 .97이다. 학과전공 만족도는 중상이 85명(38.8%)이고 그 뒤를 중간정도 만족하는 75명(34.2%)이 이었고 대단히 만족하는 학생도 36명(16.4%) 있었다. 아주 불만족, 약간 불만족도 5명(2.3%)과 18명(8.2%)이었다. 학과전공 만족도의 평균은 3.59이며 표준편차는 .94이다. 사회경제적 형편은 중간수준이 128명(58.4%)으로 가장 많았고 중하와 중상이 각 41명(18.7%)으로 같았다. 그리고 하와 상은 각각 4명(1.8%), 5명(2.3%)이었다. 평균은 3.01이고 표준편차는 .74이다. 종교는 없는 학생이 106명(48.4%)으로 가장 많았고 기독교 55명(25.1%), 가톨릭 36명(16.4%), 불교 22명(10%)의 순이었다. 진로결정 여부는 결정한 학생이 74명(33.6%)이고 결정하지 못한 학생이 145명(66.2%)이었다. 조사대상 학생의 나이는 18세에서 28세까지의 분포를 보였으며 평균 연령은 21.9세이다.

표 1. 조사대상자의 인구 통계학적 특징(N=219)

		N	%
성별	남자	68	31.1
	여자	151	68.9
학년	1학년	38	17.4
	2학년	58	26.5
	3학년	54	24.7
	4학년	69	31.5
평점	2.5미만	7	3.2
	2.5~3.0미만	16	7.3
	3.0~3.5미만	79	36.1
	3.5~4.0미만	78	35.6
	4.0이상	39	17.8
학과전공 만족도	하	5	2.3
	중하	18	8.2
	중	75	34.2
	중상	85	38.8
	상	36	16.4
사회 경제적 형편	하	4	1.8
	중하	41	18.7
	중	128	58.4
	중상	41	18.7
	상	5	2.3
종교	기독교	55	25.1
	불교	22	10.0
	가톨릭	36	16.4
	무교	106	48.4
진로 결정상태	결정	74	33.8
	미결정	145	66.2
전체		219	100

## 측정변인들의 성별, 학년 집단 간 차이

성별, 학년에 따라 진로스트레스, 자기-자비, 우울, 불안 간에 차이가 있는지 알아보기 위해 독립  $t$ -test와 일원 변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였다. 성별에 따른 차이로는 진로스트레스( $t=-2.31$ ,  $p<.05$ )와 특성불안( $t=-2.98$ ,  $p<.01$ )에서 여학생이 유의미하게 높았다. 특성불안 역시 여학생이 남학생보다 유의미하게 높은 것이 진로스트레스와 마찬가지로 여학생이 더 높다는 결과와 일치성을 보이고 있다. 다른 변인들에서는 남학생과 여학생 간의 유의미한 차이는 존재하지 않았다. 자세한 결과는 표 2에 제시하였다.

학년에 따른 진로스트레스에서는 4학년이 다른 학년보다 유의미하게 높게 나타났고 상태불안도 4학년이 높았다. 진로스트레스와 상태불안에서 모두 4학년이 높게 나타남으로써 진로스트레스와 상태불안간의 인과성을 잘 증명해 주고 있다고 볼 수 있다. 학년에 따른 측정변인들의 평균차이 검증결과는 표 3에 제시하였다. 진로스트레스의 하위요인들의 학년집단 간 비교에서 성격스트레스( $F=15.096$ ,

$p<.001$ )는 4학년이 제일 높고 2학년, 3학년, 1학년 순이었고, 학교환경스트레스( $F=5.105$ ,  $p<.01$ ) 역시 4학년, 2학년, 3학년 1학년 순이었다. 학업스트레스( $F=3.477$ ,  $p<.05$ )도 4학년, 2학년, 3학년, 1학년 순이었고, 가족환경스트레스( $F=7.413$ ,  $p<.001$ ) 역시 4학년, 2학년, 3학년, 1학년 순서로 높았다. 마지막으로 취업불안 스트레스( $F=18.945$ ,  $p<.001$ )는 학년이 올라가는 순서로 높아졌다.

그 외에 학년에 따른 자기-자비, 우울, 특성불안에서도 유의미한 차이는 없었다. 평점이나 사회경제적 상황, 종교에 따른 집단 간 차이도 없었다.

진로스트레스, 자기-자비, 우울, 상태불안, 특성불안 간의 관계

주요 변인들의 평균과 표준편차를 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 또한 모든 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 피어슨 상관분석을 하였다. 표 4에서 보듯이 본 연구에서 사용되는 모든 변인은 모두 유의미한 상관을 가지는 것으로 나타났다. 자기-자비는 진로스

표 2. 측정변인 간 성별에 따른 평균차이 검증결과( $N=219$ )

측정변인	남자( $N=68$ )	여자( $N=151$ )	$t$
	평균(표준편차)	평균(표준편차)	
진로스트레스	44.79(13.43)	49.51(14.24)	-2.31*
자기-자비	84.72(14.60)	82.27(15.68)	1.09
우울	8.26(7.54)	10.20(8.07)	-1.67
상태불안	43.13(10.82)	44.93(8.16)	-1.36
특성불안	42.32(10.71)	46.58(9.35)	-2.98**

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



표 3. 학년에 따른 측정변인의 평균차이 검증 결과(N=219)

측정변인	학년(N)	평균	표준편차	F	유의도	Scheffe 사후검증
진로스트레스	1학년(37)	40.14	10.83	10.654***	.000	4>2,3,1
	2학년(58)	47.12	12.68			
	3학년(54)	45.13	13.37			
	4학년(69)	55.45	14.11			
자기-자비	1학년(37)	3.09	.47	.660	.621	
	2학년(58)	3.21	.58			
	3학년(54)	3.23	.73			
	4학년(69)	3.23	.51			
우울	1학년(37)	9.05	7.79	1.244	.293	
	2학년(58)	8.47	7.26			
	3학년(54)	9.22	7.51			
	4학년(69)	11.25	8.75			
상태불안	1학년(37)	43.92	8.63	2.622*	.036	4>1,3,2
	2학년(58)	42.45	8.02			
	3학년(54)	43.48	9.36			
	4학년(69)	46.99	9.55			
특성불안	1학년(37)	44.46	9.11	.563	.689	
	2학년(58)	44.12	10.14			
	3학년(54)	46.28	11.19			
	4학년(69)	45.86	9.26			

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

표 4. 진로스트레스와 자기-자비, 우울, 상태불안, 특성불안의 요인 간 상관

	1	2	3	4	5
1. 진로스트레스	1.00				
2. 자기-자비	-.29**	1.00			
3. 우울	.50**	-.53**	1.00		
4. 상태불안	.47**	-.57**	.61**	1.00	
5. 특성불안	.44**	-.68**	.67**	.77**	1.00
최대값/최소값	97/22	121/35	45/0	85/26	73/20
평균	48.05	83.03	9.60	44.37	45.26
표준편차	14.14	15.36	7.94	9.08	9.97

\*\*  $p<.01$

표 5. 진로스트레스와 자기자비 하위척도들과 우울, 상태불안, 특성불안의 요인 간 상관

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. 진로스트레스 총합	1															
2. 성격스트레스	.88 <sup>**</sup>	1														
3. 가족환경스트레스	.74 <sup>**</sup>	.53 <sup>**</sup>	1													
4. 학교환경스트레스	.71 <sup>**</sup>	.51 <sup>**</sup>	.35 <sup>**</sup>	1												
5. 학업스트레스	.72 <sup>**</sup>	.54 <sup>**</sup>	.37 <sup>**</sup>	.46 <sup>**</sup>	1											
6. 취업불안스트레스	.77 <sup>**</sup>	.75 <sup>**</sup>	.44 <sup>**</sup>	.43 <sup>**</sup>	.45 <sup>**</sup>	1										
7. 자기-자비 총합	-.29 <sup>**</sup>	-.28 <sup>**</sup>	-.17 <sup>**</sup>	-.10	-.36 <sup>**</sup>	-.17 <sup>*</sup>	1									
8. 자기친절	-.12	-.15 <sup>*</sup>	-.05	.01	-.20 <sup>**</sup>	-.05	.73 <sup>**</sup>	1								
9. 자기비난	-.37 <sup>**</sup>	-.36 <sup>**</sup>	-.30 <sup>**</sup>	-.16 <sup>*</sup>	-.32 <sup>**</sup>	-.21 <sup>**</sup>	.68 <sup>**</sup>	.41 <sup>**</sup>	1							
10. 보편적 인간성	.01	-.02	.09	.01	-.04	-.01	.58 <sup>**</sup>	.50 <sup>**</sup>	.04	1						
11. 고립	-.33 <sup>**</sup>	-.29 <sup>**</sup>	-.22 <sup>**</sup>	-.17 <sup>*</sup>	-.34 <sup>**</sup>	-.28 <sup>**</sup>	.77 <sup>**</sup>	.31 <sup>**</sup>	.54 <sup>**</sup>	.28 <sup>**</sup>	1					
12. 마음챙김	-.15 <sup>*</sup>	-.16 <sup>*</sup>	-.06	-.03	-.28 <sup>*</sup>	-.07	.80 <sup>**</sup>	.60 <sup>**</sup>	.28 <sup>**</sup>	.57 <sup>**</sup>	.59 <sup>**</sup>	1				
13. 과잉 동일시	-.28 <sup>**</sup>	-.24 <sup>**</sup>	-.21 <sup>**</sup>	-.11	-.32 <sup>**</sup>	-.17 <sup>*</sup>	.75 <sup>**</sup>	.28 <sup>**</sup>	.63 <sup>**</sup>	.15 <sup>*</sup>	.74 <sup>**</sup>	.47 <sup>**</sup>	1			
14. 우울	.50 <sup>**</sup>	.45 <sup>**</sup>	.36 <sup>**</sup>	.27 <sup>**</sup>	.46 <sup>**</sup>	.42 <sup>**</sup>	-.53 <sup>**</sup>	-.32 <sup>**</sup>	-.51 <sup>**</sup>	-.10	-.51 <sup>**</sup>	-.35 <sup>**</sup>	-.48 <sup>**</sup>	1		
15. 상태불안	.47 <sup>**</sup>	.43 <sup>**</sup>	.28 <sup>**</sup>	.25 <sup>**</sup>	.49 <sup>**</sup>	.36 <sup>**</sup>	-.57 <sup>**</sup>	-.38 <sup>**</sup>	-.46 <sup>**</sup>	-.19 <sup>**</sup>	-.49 <sup>**</sup>	-.43 <sup>**</sup>	-.45 <sup>**</sup>	.61 <sup>**</sup>	1	
16. 특성불안	.44 <sup>**</sup>	.42 <sup>**</sup>	.30 <sup>**</sup>	.20 <sup>**</sup>	.47 <sup>**</sup>	.30 <sup>**</sup>	-.68 <sup>**</sup>	-.43 <sup>**</sup>	-.50 <sup>**</sup>	-.23 <sup>**</sup>	-.60 <sup>**</sup>	-.52 <sup>**</sup>	-.62 <sup>**</sup>	.67 <sup>**</sup>	.77 <sup>**</sup>	1
M	48.05	13.11	10.76	9.65	9.60	4.92	83.03	13.92	17.64	12.45	14.36	12.57	12.57	9.60	44.37	45.26
SD	14.14	5.02	4.46	3.52	3.16	2.14	15.36	3.76	4.16	3.19	3.62	3.22	3.52	7.94	9.08	9.97

트레스, 우울, 상태불안, 특성불안 모두와 부정상관을 보였으며 진로스트레스와 우울, 상태불안, 특성불안은 모두 서로 정적상관 관계에 있다. 진로스트레스와 자기-자비는 부정상관( $r=-.29, p<.01$ )이 있으며 진로스트레스와 부정적 정서와는 예상대로 정적상관이 있다(우울,  $r=.50, p<.01$ ; 상태불안,  $r=.47, p<.01$ ; 특성불안,  $r=.44, p<.01$ ). 자기-자비와 부정적 정서는 유의도  $p<.01$  수준에서 모두 부정상관이 있었다(우울,  $r=-.53$ ; 상태불안,  $r=-.57$ ; 특성불안  $r=-.68$ ). 하위 척도들 간의 상관 등 자세한 사항은 표 5에 제시하였다.

#### 자기-자비의 매개효과

자기-자비가 진로스트레스와 우울, 불안의 부정적인 정서 사이에서 매개 변인으로 작용하는지 검증하기 위해 Baron & Kenny(1986)가 제시한 회귀방식을 사용하여 3단계에 걸친 회귀분석을 실시하였다. Baron & Kenny(1986)는 다음 세 가지 조건이 충족될 때 매개 효과가 있다고 설명한다. 첫째, 독립변인이 매개 변인에 유의한 영향을 미쳐야한다. 둘째, 독립변인이 종속변인에 유의한 영향을 미쳐야 하고 매개 변인 역시 종속변인에 유의한 영향이 있어야 한다. 마지막으로, 독립변인과 함께 매개변

인을 투입하여 회귀검증을 하였을 때 종속변인을 예측한 독립변인의  $\beta$ 값보다 독립변인의  $\beta$  값이 유의미하게 감소하게 되면 매개효과가 있는 것이다. 이 때  $\beta$ 값이 무의미하게 감소하면 완전매개라고 하고, 감소하였지만 여전히 유의미한 수준으로 줄었을 때는 부분매개 관계가 성립한다고 한다.

본 연구에서는 종속변수인 우울, 상태불안, 특성불안 각각에서, 첫째, 독립변인인 진로스트레스가 매개변인인 자기-자비를 유의하게 예측하였다( $\beta=.285, p<.001$ ). 둘째 단계에서 진로스트레스는 우울( $\beta=.504, p<.001$ ), 상태불안( $\beta=.469, p<.001$ ), 특성불안( $\beta=.443, p<.001$ )을 각각 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 마지막으로 진로스트레스와 함께 투입한 자기-자비가 우울, 상태불안, 특성불안을 더욱 유의미하게 설명하는 결과를 보여주었다. 즉 우울을 예측하는 진로스트레스는 자기-자비( $\beta=-.424$ )와 함께 투입했을 때  $\beta$ 값이 .504에서 .384로 줄어들었다. 상태불안의 경우에도 자기-자비( $\beta=-.470$ )와 함께 투입된 진로스트레스의  $\beta$  수치는 .469에서 .335로 줄어들었다. 특성불안의 경우는 자기-자비( $\beta=-.603$ )를 투입하자 진로스트레스의  $\beta$  값이 .443에서 .271로 크게 줄어든 것을 확인할 수 있었다. 따라서 회귀분석을 통해서 자기-자비가 진로스트레스와

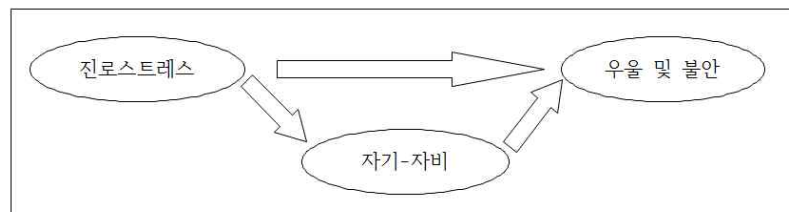


그림 1. 매개효과 연구모형

표 6. 자기-자비의 매개효과 검증을 위한 회귀분석 결과표

종속변인	독립변인	B	표준오차	$\beta$	t	유의도
자기-자비	진로스트레스	-.012	.003	-.285	-4.378***	.000
	진로스트레스	.283	.003	.504	8.604***	.000
우울	진로스트레스	.215	.030	.384	7.092***	.000
	자기-자비	-5.701	.727	-.424	-7.842***	.000
상태불안	진로스트레스	.301	.039	.469	7.815***	.000
	진로스트레스	.215	.035	.335	6.206***	.000
	자기-자비	-7.223	.829	-.470	-8.708***	.000
특성불안	진로스트레스	.312	.043	.443	7.280***	.000
	진로스트레스	.191	.034	.271	5.576***	.000
	자기-자비	-10.166	.821	-.603	-12.385***	.000

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

우울 및 불안의 관계에서 부분매개 효과를 보이는 것을 검증하였다. 자세한 자료는 표 6에 제시하였다.

마지막으로 진로스트레스가 우울, 상태불안, 특성불안에 미치는 영향이 자기-자비를 함께 투입했을 때 감소하는 정도가 유의한지를 Sobel 검증을 통해 분석하였다. 회귀분석을 통해서 ‘진로스트레스 → 자기-자비’에 이르는 경로 a와 ‘자기-자비 → 우울 및 불안’이라는 부정적 심리 증상에 이르는 경로 b는 유의했다. 매개 효과 ab의 검증은 Mackinnon, Warsi, 그리고 Dwyer(1995)에 의해 만들어진 공식, Sobel test equation:  $z\text{-value} = a*b / \sqrt{b^2 * SEa^2 + a^2 * SEb^2}$ 을 사용하였다. 여기서 a는 경로 a의 비표준화 계수, b는 경로 b의 비표준화 계수,  $SE_a$ 는 a의 표준오차,  $SE_b$ 는 b의 표준오차를 의미한다. 검증 결과 감소정도가 우울( $z=3.56$ ,  $p<.0001$ ), 상태불안( $z=3.635$ ,  $p<.0001$ ), 특성불안( $z=3.80$ ,  $p<$

.0001) 모두 유의하게 나타났다. 따라서 경로 a와 b가 유의하고 매개효과 ab가 유의하므로 매개모형은 지지되었다. 즉 자기-자비는 진로스트레스와 우울, 상태불안, 특성불안 사이를 부분적으로 매개하는 것이 검증되었다.

## 논 의

본 연구에서 밝혀진 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요변인들의 평균과 표준편차를 살펴보고 측정변인의 남녀 성별에 따른 t 검증을 한 결과 여학생 집단이 남학생보다 진로스트레스와 특성불안이 유의미하게 높았다. 이 결과는 일반적으로 남학생보다 여학생이 스트레스에 더 취약하다는 선행연구들(신현균, 장재윤, 2003; 이진희, 2009; 김주희, 2013)의 결

과와 일치한다. 특성불안 역시 여학생이 남학생보다 유의미하게 높은 것은 진로스트레스도 여학생이 더 높다는 결과와 관련성이 높은 것으로 여겨진다. 즉 여학생의 특성 불안이 남학생보다 상대적으로 높기 때문에 스트레스도 남학생보다 더 많이 받는다는 의미로 해석할 수 있다. 더구나 최근 여성의 사회진출이 확대되면서 여학생들이 취업에 대한 심리적 압박을 더 받기 때문으로도 볼 수도 있다.

둘째, 학년집단별 일원분산분석을 실시한 결과 진로스트레스의 총합뿐 아니라 진로스트레스의 모든 하위척도에서 학년 간 유의미한 차이가 있었다. 성격스트레스는 4학년이 제일 높고 2학년, 3학년, 1학년 순이었고, 학교환경스트레스 역시 4학년, 2학년, 3학년, 1학년 순이었다. 학업스트레스도 4학년, 2학년, 3학년, 1학년 순이었고, 가족환경스트레스 역시 4학년, 2학년, 3학년, 1학년 순서로 높았다. 마지막으로 취업불안 스트레스는 학년이 올라갈수록 높아졌다. 즉 4학년, 3학년, 2학년, 1학년 순으로 취업불안 스트레스가 높았다. 이 결과는 오늘날의 시대적 상황에 따라서 취업스트레스가 전 학년에 걸쳐 차이가 없이 나타난다는 선행연구(이미경, 2004; 김주희, 2013)의 결과와 다르다. 이는 전 세계적으로 어려운 현재의 경제상황과 관련이 있어 보인다. 즉 학년이 올라갈수록 진로스트레스가 크다는 것은 세계적인 경제위기 상황에서 취업을 목전에 둔 4학년이 진로스트레스를 더 받는 것으로 해석될 수 있다.

셋째, 측정 변수들간의 상관 분석 결과 모두 유의미한 상관이 나타났다. 자기-자비는 진로스트레스, 우울, 상태불안, 특성불안 모두와

부적상관을 보였으며 진로스트레스와 우울, 상태불안, 특성불안은 모두 서로 정적상관 관계에 있었다. 진로스트레스와 자기-자비는 부적상관이 있으며 진로스트레스와 우울, 불안이라는 부정적 정서와는 예상대로 정적상관이 있었다. 자기-자비와 부정적 정서는 모두 부적상관이 있었으며 부정적인 정서, 우울과 불안은 높은 정적 상관을 보였다. 즉 진로스트레스가 높으면 자기-자비는 낮아지고 우울 및 불안은 높아진다. 반대로 자기-자비가 높으면 진로스트레스와 우울 및 불안이 낮아진다고 해석할 수 있다. 또한 우울이 높으면 불안도 덩달아 높다는 것을 알 수 있고 그 반대의 경우도 성립한다.

마지막으로 진로스트레스와 부정적 정서(우울, 상태불안, 특성불안) 사이에서 자기-자비의 부분 매개효과가 통계적으로 검증되었다. 이것은 진로스트레스가 많을수록 자기-자비 수준이 떨어지고 그것이 간접적으로 우울, 상태불안, 특성불안 등의 부정적 정서 경험을 높여준다는 것을 의미한다. 이는 중년 여성을 대상으로 한 이우경, 방희정(2008)의 연구에서 스트레스가 자기-자비 수준을 약화시켜서 심리적인 증상에 취약할 수 있다는 결과와 일치한다. 스트레스 상황에서 자기-자비가 회피지향적 대처나 역기능적 결과를 유발하는 정서지향적 대처보다는 적응적 대처전략과 상관이 높고(Neff et al., 2007) 정서적 어려움을 어떻게 해결할지 제기하는 문제 중심적 대처와 상관이 높다(이현주, 조성호 2011)는 것을 볼 때 본 연구는 스트레스 상황에서 자기-자비는 효율적인 대처방식을 채택하고 문제 상황에 대한 정서적인 명료성을 가지는데 효과적인 기

제로 작용할 수 있다는 것을 시사해 준다. 따라서 자기-자비가 자애 명상 등의 일정한 훈련을 통해 함양될 수 있는 상태 또는 기술로 본 선행연구(김경의 등, 2008; Pauley & McPherson, 2010; 왕인순, 조옥경, 2011)가 지지되었다.

본 연구가 갖는 의미를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 어문계 대학생들의 진로스트레스가 부정적인 정서에 영향을 미친다는 것을 확인하였으며 자기 자비가 우울 및 불안이라는 부정적 정서를 완화시킨다는 기존의 연구결과를 확인하였다(Pauley & McPherson, 2010; Raes, 2011; Terry et al., 2012). 진로스트레스가 남학생보다 여학생이, 그리고 저학년보다 고학년이 통계적으로 유의미하게 높은 것과 관련하여 스트레스를 다룰 수 있는 교육 프로그램의 개발과 실행의 필요성이 강조된다. 특히 여학생들의 경우 특성불안이 남학생에 비해 높으므로 자기-자비를 향상시키고 불안을 다루어 줄 수 있는 프로그램을 도입하여 진로스트레스를 완화시킨다면 대학생활의 만족감을 높일 뿐 아니라 진로 지도에 도움이 될 것이다. 적절한 스트레스는 학생들의 진로결정에 좋은 자극이 되지만 지나칠 경우 진로결정의 방해요인으로 작용하기 때문에 대학생들의 진로스트레스를 덜어주는 프로그램을 통해서 성공적인 대학생활을 도와줄 수 있다. 또한 자기-자비는 연령과 정적 상관을 보인다는 선행연구(Neff et al., 2009)를 고려할 때, 젊은 대학생의 경우에도 자기-자비가 스트레스 상황과 부정적 정서 완화에 긍정적 영향을 미친다는 본 연구의 결과는 자기-자비를 함양시킬 교육 프

로그램을 실시할 경우 학생들의 진로스트레스와 우울 및 불안이라는 부정적 심리증상을 완화시켜 대학생의 정신건강을 지키고 성공적인 대학생활을 이끌 수 있다는 점에서 고무적이다.

둘째, 진로스트레스와 우울 및 불안 사이에서 자기-자비가 매개변인 역할을 한다는 것을 입증하였다. 이 결과는 자기-자비가 성격적 특질요인이기보다는 상태요인이라는 것을 시사하며 스트레스 상황이 우울과 불안이라는 부정적인 정서를 유발하는 자동적 사고과정에서 심리적 치료기제로 개입할 수 있다는 것을 증명하였다. 최근 Neff 등(2007)도 자기-자비는 정신병리를 개선시키는 것 이상이며 긍정적인 심리적 기능과 심리적 강점을 예측해 준다고 보았다. 즉 자기-자비를 갖고 고통스러운 감정에 다가가게 되면 보다 긍정적이고 수용적 태도를 가지고 자기 탐색을 통해 자신과 타인을 지혜롭게 이해할 수 있고 자신의 성장을 도모할 수 있게 된다는 것이다.

요약하면, 진로스트레스와 우울 및 불안이라는 심리적 증상 사이에서 자기-자비의 매개효과가 유의미하게 나타났는데 이는 선행연구결과(Neff et al., 2005)에서 보듯이 자기-자비가 스트레스 상황을 매개하는 역할을 할 때 직접적으로 긍정적인 정서를 증진시키기 보다는 스트레스의 부정적인 영향을 완화하는데 보다 효과적일 수 있다는 것이다(이우경, 방희정 2008). 스트레스와 심리 증상 간의 관계에서 자기-자비가 매개 역할을 한다는 것은 스트레스로 인한 자기-자비의 약화가 심리적 증상에 대한 취약성을 높일 수 있으므로 스트레스 상황에서 자기-자비가 떨어지지 않는다면 스트

레스의 부정적인 영향을 막을 수도 있다는 것을 의미한다. 다시 말해, 자기-자비가 매개 효과가 있다는 것은 자기-자비를 향상시키는 개입이나 치료가 의미가 있다는 것을 말하는데, Baron과 Kenny(1986) 역시 매개 변인이 치료적 개입을 제시할 수 있다고 주장하였다. 스트레스는 인간이 살아가면서 피할 수 없는 사건이며 이를 어떻게 지각하고 대처하느냐가 안녕감을 유지하는데 매우 중요하므로 평상시 자기-자비 수준을 높게 유지하고 있다면 스트레스 상황에서도 이를 지각하고 통제하며 대처하는 정도는 달라질 것이다. 따라서 자기-자비 증진을 위한 수련 프로그램을 통해 부정적 심리증상의 치료효과를 기대할 수 있다.

매사추세츠 병원에서 고통이 심한 암환자들을 대상으로 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR)을 개발한 Kabatt-Zinn(1990)은 직접적으로 자기-자비에 초점을 맞추지 않더라도 마음챙김 명상을 실천하면 자기-자비가 생긴다고 강조했다. 실제로 MBSR 프로그램과 자비심 훈련(Compassionate Mind Training) 명상법은 참가자들의 자기-자비 수준을 증가시켰다는 연구보고가 있다.(Shapiro, Astin, Bishop & Cordova, 2005; Gilbert & Proctor, 2006) 마음챙김이란 순간순간 자신의 감정을 알아차림으로써 감정에 함몰되지도 피하지도 않고 자신의 감정과 거리를 유지하는 자세를 가리킨다(Bishop et al., 2004). 이런 거리유지가 자신의 사고와 감정을 판단하거나 비난하지 않고 있는 그대로 받아들일 수 있게 해준다. 따라서 자기-자비는 마음챙김을 유발하고 동시에 마음챙김은 자기-자비를 낳는다. 자기-자비는 이처럼 선천적인 특성이 아니라 명상 훈련을 통

해서 향상시킬 수 있는 요인(김경의 등, 2008)이라는 점이 심리치료 기제로서의 자기-자비 효과를 기대하게 한다.

Pauley와 McPherson(2010)이 DSM-IV의 진단기준에 따른 우울과 불안 증상의 환자를 대상으로 IPA(Interpretative Phenomenology Analysis) 방법으로 자기-자비가 증상의 호전에 도움이 되는지를 실험한 결과, 자기-자비는 병리적인 우울과 불안을 치료에 유용하다는 결론을 얻었지만 병리적인 증상을 가진 환자들이 자기-자비 상태를 유지하는 데에 어려움이 있다는 문제를 제기하였다. 따라서 우울과 불안이라는 심리적 부적응을 겪는 환자들에게 자기-자비의 이론적인 개념의 학습뿐 아니라 매일의 생활에서 실천할 수 있는 치료적인 개입의 필요성을 역설하였다는 것은 시사하는 바가 크다.

본 연구에서 자기-자비와 우울 및 불안이 부적 상관이 있었듯이 자기-자비 수준이 낮은 사람들이 심리적 부적응을 경험하기 쉽고 또 반대로 심리적 역기능 때문에 자기-자비 태도를 갖기 어려운 악순환이 생길 수 있다. 따라서 지금까지 언급한 여러 연구에서 자기-자비의 매개효과가 입증되었기에 자기-자비를 증진시킬 수 있는 구체적인 프로그램의 개발이 필요하다. 최근에 Neff와 Germer(2012)가 마음챙김과 자기-자비의 함양을 위해 개발한 마음챙김 자기자비 MSC(Mindful Self-Compassion)프로그램이 자기-자비 수준을 높이는 데 긍정적인 효과를 보인다는 실험연구를 발표하였다. 국내에서도 마음챙김-자기자비 프로그램이 자기-자비의 향상에 긍정적인 영향을 주었다는 최근 연구들도 있다(강재연, 장재홍 2017; 조윤숙 2018).

자신의 고통에 마음을 열고 자신에게 친절하게 대하여 자신의 경험이 대부분의 인간이 보편적으로 겪는 경험의 일부라는 것을 알게 되는 것은 스트레스 상황에서 심적 고통을 회피하지 않고 있는 그대로 바라보게 해주고 정서적 안정감을 증진시킬 수 있다. 스트레스와 심리 증상과의 관계에서 자기-자비의 매개 경로 확인은 스트레스 사건이 있다 하더라도 자기-자비와 같은 명상 기반 심리 치료적 접근이 심리적 증상의 발현을 막을 수 있다는 것을 의미한다는 점에서 본 연구결과의 의의가 있다.

다른 한편, 자기-자비가 진로스트레스와 우울, 불안과 같은 부정적 정서 사이를 매개한다는 점을 보면, H대학에서 실시하는 진로개발 세미나 수업에서 자기-자비 수준을 함양할 수 있는 프로그램을 접목할 수도 있다. 이는 단순히 진로에 대한 탐색과 진로 정보를 제공하는 수준의 진로개발 세미나에서 한 걸음 더 나아가 자기-자비 수준을 향상시킬 수 있는 프로그램을 개발하고 교육하는 적극적인 개입을 통해서 학생들의 진로스트레스와 부적응적인 정서경험을 완화시키며 학생들이 성공적인 대학생활을 하도록 도와줄 수 있을 것이다. 인본주의 심리학자들의 기본 가정대로라면 인간은 성장을 추구하는 잠재적인 욕구가 있다. 후기 청년기에 속한 대학생들이 자기-자비의 함양을 통한 자기 이해와 통찰을 넓히는 경험은 진로스트레스를 극복할 뿐 아니라 취업을 통해 본격적으로 사회에 진출한 후에도 이 사회의 중추 역할을 할 수 있도록 도와주며 인격적 성장과 변화에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구의 방향을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 연구 대상이 특정대학 어문학과 대학생으로 제한되어 연구결과를 일반화시키는 데에 한계가 있다.

둘째, 우선 모든 변인의 측정이 자기 보고식에 의존하였다는 것도 한계로 지적할 수 있다. 특히 Neff(2004)는 사람들이 자신에게 얼마나 자비로운지 스스로 충분히 자각하지 못할 수도 있다는 점을 들어서 자기보고식 이외의 대안이 필요함을 언급하였다. 또한 척도와 관련해, 대학생의 스트레스 중 가장 큰 스트레스인 진로스트레스를 측정하면서, 본 연구는 22항 설문지의 합을 그 수치로 상정하였지만, 스트레스 지각방식과 대처방식을 더욱 세심하게 고려한 진로스트레스 측정도구가 필요하다고 생각한다.

또한 자기-자비 개념도 특질과 상태로 구분하는 진일보한 척도의 개발도 필요하다고 여겨진다. 최근 조용래, 노상선(2011)은 이전의 자기-자비에 대한 선행연구에서 Leary 등(2007)의 연구를 제외한 모든 연구에서 자기-자비를 특질(trait)로 다루었다고 주장하지만 자기-자비가 개인 성격의 특질이라면 훈련과 교육에 의해서 자기-자비의 상태를 향상시킬 수 있다는 말과는 모순이 된다. 더구나 김경의 등(2008)의 논문을 인용한 임운선의 논문(2012)에서 “자비는 존경할 만한 성격특성이면서 타인뿐만 아니라, 자신에게도 친절하고, 온정적이며, 협조적하도록 활력을 불어넣어주는 태도”라고 정의했지만 김경의 등(2008)은 자기-자비가 개인이 획득하고 증진시킬 수 있는 기술로서 이해하기, 수용하기, 용서하기 등을 통해 자비가



훈련될 수 있다고 언급한 만큼 자기-자비가 성격특질인지 상태인지에 대한 보다 탐색적인 연구가 필요해 보인다. 자기 자비의 매개 중재모형을 언급한 조용래(2011)는 Leary 등(2007)의 연구를 제외한 모든 선행연구에서 자기-자비가 일종의 특질요인으로 취급하였다고 주장하지만 Neff(2003a)가 개발한 자기-자비 척도는 특질과 상태의 구분이 없다.

일반적으로 자기-자비는 마음챙김과 더불어 일정한 훈련을 통해 증진될 수 있는 상태의 특성을 갖는다고 볼 수 있다(왕인순, 조옥경, 2011). 따라서 이상현과 성승연(2011)이 한국에서도 자기-자비를 측정할 다차원적 측정도구의 필요성을 제기한 것에 전적으로 동의한다.

끝으로, 측정변인들인 진로스트레스, 자기-자비, 우울 및 불안 변인의 자기 보고식 측정 방법을 통해 얻어진 횡단적 자료에서 살펴본 인과 관계는 한계가 있게 마련이다. 따라서 변인 간의 보다 정확한 관계 구조를 살펴보기 위해서는 실험적 조작이나 자연 상황에서 장기적인 계획 하의 종단적인 연구가 보완될 필요가 있다.

## 참고문헌

- 강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생들을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비 척도의 타당도 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 1023-1044
- 김봉민 (1991). 대학생들의 스트레스 요인 및 관련변인들 간의 관계 분석, 순천향대학교 학생생활연구, 10, 1-21.
- 김성원 (2016). 취업스트레스와 우울간의 관계에서 진로결정, 자기효능감과 자기자비의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위 논문
- 김송이 (2012). 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 자기 자비의 매개효과. 홍익대학교 석사학위 논문.
- 김송화 (2011). 대학생의 진로 스트레스와 대학생활 적응의 관계: 자아탄력성의 조절효과와 진로성숙도의 매개효과. 전북대학교 심리학과 석사학위논문
- 김영미 (1991). 대학생의 스트레스 현황과 성격 특성과의 관계. 중앙대학교 석사학위논문
- 김주희 (2013). 진로 스트레스와 대학생활 적응의 관계에 대한 자기조절학습과 진로준비행동의 매개효과. 목표대학교 석사학위논문.
- 서유진 (2007). 진로장애와 낙관성이 대학생의 진로결정수준, 진로준비행동, 진로 스트레스에 미치는 영향. 석사학위논문, 가톨릭대학교.
- 선주연 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계: 자기 자비의 매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 성영모 (2007). 진로 스트레스 대처를 위한 인지·행동적 집단상담의 효과. 석사학위논문, 서강대학교.
- 신현균, 장재윤 (2003). 대학 4학년생의 성격특성과 성별에 따른 취업 스트레스 및 정신건강, 한국심리학회지: 임상, 22(4), 815-827.

- 양선훈 (2018). 고등학생의 진로스트레스와 진로 태도 성숙도의 관계에서 자기자비의 매개효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위 논문
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기 자비, 마음챙김, 자아 존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16 (4), 675-690.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 이영호, 송종용. (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 관한 연구. 한국심리학회지: 임상, 10, 98-113.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음챙김, 자기 자비, 심리적 안녕감 및 심리증상간의 관계. 한국심리학회지:발달, 21, 127-146.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기 자비의 완충효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 93-112.
- 이진희 (2009). 학과 만족도, 진로성숙도 및 진로 스트레스 조사 연구, 강원대학교, 석사학위논문.
- 이현주, 조성호 (2011). 관조적 자기 자비와 스트레스 통제 지각에 따른 대처방식의 차이. 학생생활상담, 29, 5-33.
- 임윤선 (2012). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기 자비의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장재윤, 신현균, 남순현, 김은정, 신희천, 김범성, 노연희, 안상일 (2003). 대학 4학년생들의 직업 미결정과 정신건강 간의 관계. 한국심리학회 연차학술대회 발표논문집.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. 한국심리학회지: 임상, 30 (3), 767-787.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기 관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
- 조윤숙 (2018). 마음챙김-자기자비(MSC) 프로그램이 상담자의 공감피로, 공감만족, 소진에 미치는 영향. 한국명상학회지, 8(1), 45-65
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기 자비 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- 최미래, 이인혜 (2003). 스트레스와 우울의 관계에 대한 자아 존중감의 중재효과와 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 22(2), 363-383.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103(1), 5-33.
- Bishop, S. R., Law, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., V., Abbey, S., Speca, M., Welting, D., &

- Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Prac*, 11(3), 230-241.
- Brown, T. A., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). Structural relationships among dimensions of the DSM-IV anxiety and mood disorder and dimensions of negative affect, positive affect, autonomic arousal. *Journal of Abnormal Psychology*, 107, 179-192.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647-654.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60(7), 678-686.
- Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Deli (장현갑, 김교현(1998). 명상과 자기치유(상, 하). 서울: 학지사.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer Publishing Co.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and Psychological Well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27-37.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejjattarat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.
- Neff, K. D. & Vonk, R. (2009). Self-Compassion vs. global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Neff, K. D. & Pittman, M. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. & Germer C. K. (2012). A pilot study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 00(00), 1-17.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression

- or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Raes, F. (2011). The effect of Self-Compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample. *Mindfulness* 2, 33-36.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Result from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*. 12(2), 164-176.
- Sharf, R. S. (2008). 진로발달이론을 적용한 진로상담 *Applying career development theory to counseling*, 4th. Ed. (이재창, 조봉환, 안희정, 황미구, 임경희, 박미진, 김진희, 최정인, 김수리 역). 서울: 아카데미프레스(원전은 2006년 출판).
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory Manual*. Palo Alto, California: Consulting Psychologists press.
- Terry, M., Leary, M., & Mehta, S. (2012). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 1-13.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-Compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders* 25, 123-130.
- 1차원고접수 : 2019. 1. 14.  
수정원고접수 : 2019. 2. 24.  
최종게재결정 : 2019. 2. 27.

## Self-Compassion as mediator of the relationship between Career Stress, and Depression and Anxiety in College Students

Chae-yeon Park

Seoul Psychological Support Center

The aim of this study is to examine whether self-compassion plays a mediating role in the relationship between career stress, and depression and anxiety in college students. The participants were 219 students ranging in age from 18 to 28, who were Spanish major students of H University in Kyeonggi province. Data were collected by using Career Stress Scale, Korean version of Self-Compassion Scale, BDI scale and State-Trait Anxiety Inventory Scale. The correlation analysis indicated that all measured variances were related in some degree; positive correlation between career stress, and depression and anxiety, negative correlation between self-compassion and career stress, and negative correlation between self-compassion, and depression and anxiety. Hierarchical regression analysis showed that self-compassion partially mediated the relationship between career stress, and depression and anxiety. The results of this study demonstrate an association of depression and anxiety with career stress in college students and suggest that the association of depression and anxiety with career stress might be mediated partially by self-compassion. It was assumed that high levels of self-compassion would function to attenuate the link between career stress, and depression and anxiety. The limitations of this research and necessity of further studies were discussed.

*Key words : self-compassion, career stress, depression, anxiety, mediator*