

대학생의 불안이 적극적 스트레스 대처에 미치는 영향: 자기자비의 병렬다중매개효과

김 세 경[†]
[†]경성대학교(교수)

The Impact of Anxiety in College Students on Active Stress Coping: Parallel Multiple Mediation Effect of Self-Compassion

Sei-Kyung KIM[†]
[†]Kyungseong University(professor)

Abstract

The purpose of this study is to verify the parallel multiple mediating effect of self-compassion in the relationship between anxiety and active stress coping in college students and to determine which variables of self-compassion are effective in helping anxious college students actively cope with stress. As a research method to establish the purpose of this study, data were collected from college students who voluntarily participated online, and the collected data was analyzed using SPSS 26.0 and PROCESS Macro Model 4. The main research results are as follows. First, as a result of confirming the correlation between the main variables used in this study: anxiety, self-compassion, problem-focused coping, and social support coping, anxiety was negatively correlated with self-compassion, negatively correlated with problem-focused coping, and negatively correlated with social support coping. Problem-focused coping was positively correlated with self-compassion, and social support coping was also positively correlated with self-compassion. Second, as a result of confirming the parallel multiple mediating effects of self-kindness, universal humanity, and mindfulness, which are sub-variables of self-compassion, in the relationship between anxiety and problem-focused coping in college students, the partial mediating effect of mindfulness was confirmed. Third, as a result of confirming the parallel multiple mediating effects of self-kindness, universal humanity, and mindfulness, which are sub-variables of self-compassion, in the relationship between anxiety and social support coping in college students, the full mediating effect of universal humanity was confirmed. It was verified that the sub-factors of self-compassion are different when anxious college students actively cope with stressful situations. Since it has been verified that the sub-factors of self-compassion are different when anxious college students actively cope with stressful situations, the results of this study can be used as a theoretical basis for content selection, counseling, and education of various extracurricular programs to help them.

Key words : Anxiety, Self-compassion, Problem-focused coping, Social support coping

I. 서론

대학생은 청소년에서 성인기로 전환되는 시기

로 생애 처음으로 성인으로서의 책임과 역할을 요구받으며 새로운 변화를 맞이하게 되는 시기이다(Kim and Park, 2016). 이러한 전환 과정에서

[†] Corresponding author : 051-663-5944, lotus0418@ks.ac.kr

학업 및 생활에서 다양한 스트레스 상황을 경험하게 되고 처음 시도해봐야 하는 일이 늘어나면서 불안감이 증가하게 된다(Park and Yang, 2014). 개인이 통제할 수 없는 상황이 늘어나게 되면 불안과 같은 부정적인 감정이 강화되는데, 대학생 시기에는 외부 환경의 새로운 변화로 인해서 통제할 수 없는 상황도 늘어나며 불안해질 수밖에 없다(Park, 2017). 이때, 행동이 원인이 외부가 아닌 내면에서 기인한다고 지각하면 자신의 행동에 대한 통제감이 높아지고 부정적인 감정이 줄어들 수 있다(Neff, 2003). 이는 자기결정성과도 관련이 있는데, 기본적인 심리적 욕구에 대해 자율성을 가지고 표현하고 행동하며, 자신의 책임을 수용하는 것이며, 자기자비와도 연결될 수 있다.

자기자비는 불안과 같은 부정적인 감정을 받아들이고 수용하여 자신의 심리적 고통에 공감하고, 자신과 환경을 적절하게 활용하는 대처자원으로 주목받고 있다(Learly et al., 2007). 다양한 스트레스 상황에서 불안을 경험하게 되는 대학생들에게 자기자비는 긍정적인 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다. 불안 정도가 심각한 사람들은 자신에게 자비로운 태도를 갖기 어려워하는 것이 확인되고 있으며(Potter et al., 2014), 자기자비는 불안, 스트레스와 같은 심리적 부적응 증상과 부적 상관을 보였다(Neff, 2003).

스트레스는 사람마다 지각하는 정도가 다르기 때문에 동일한 스트레스 상황이라도 각자가 느끼는 고통의 수준과 그에 따른 대처전략이 다르다고 설명한다(Ko and Kim, 2013). 스트레스 대처는 개인의 수용할 수 있는 능력을 위협하는 요인들을 감소시키기 위해서 취하는 일련의 노력으로 어떻게 스트레스에 대처하느냐에 따라 심리적 안녕감이 변화될 수 있으므로 적절한 스트레스 대처전략을 사용하는 것은 중요하다(Kang and Jung, 2018). 즉, 새로운 환경의 변화를 경험하는 대학생들에게는 다양한 스트레스 요인들이 집중적으로 일어나지만, 이러한 스트레스에 대해 어떻게 지각하고 평가하느냐에 따라 대처방식이 달라질

수 있고, 그에 따라 이후 적응과 깊은 관련이 있다는 것이다(Billings and Moos, 1981). 따라서 진로나 미래에 대한 불안과 많은 스트레스 요인에 노출되는 대학생들을 잘 돕기 위해서는 스트레스에 적극적으로 대처할 수 있도록 증재해야 할 것이다.

스트레스에 적극적으로 대처하는 태도는 스트레스 상황에서 보다 적응적인 대처 방식을 선택하는 것이며 개인의 노력으로 개선이 가능하다(Kwak, 2018). 뿐만 아니라 적극적인 스트레스 대처는 스트레스 상황에서 발생할 수 있는 피해를 최소화시킬 뿐만 아니라 오히려 성장의 촉진이 일어나는 것으로 확인된다(Linley and Joseph, 2004). 취업과 진로를 선택해야 하는 대학생 시기에 불안을 느끼지 못한 대학생을 찾아보기 힘들다고 하는 만큼(Kim and Kim, 2015), 스트레스 요인이 높은 대학생들이 스트레스 상황에서 적극적인 스트레스 대처를 많이 활용하도록 돕기 위해서는 어느 요인이 효과적인지를 확인할 필요가 있을 것이다.

앞서 살펴본 바와 같이 자기자비는 자신과 환경을 통제하는 대처자원이다. 자기자비는 불안한 상황에서도 경직되지 않고 긴장 수준을 완화시키는 조절 능력으로 스트레스 상황에서 자신을 보호하는 역할을 한다(Block and Kremen, 1996). 자기자비는 스트레스 상황에서도 부정정서를 완화하는 기능을 하고 자기자비 수준이 높은 사람은 스트레스 자극에 적극적인 대처전략으로 맞선다(Neff, 2011). 이러한 측면에서 자기자비는 대학생의 불안과 적극적 스트레스 대처의 관계를 매개하는 변인으로 예측해볼 수 있다.

대학생을 대상으로 자기자비의 매개효과를 검증한 선행연구는 대부분 자기자비를 단일요인으로 설정하여 하위요인을 구별하지 않고 설정하였다. 대학생들이 적극적으로 스트레스에 대처하는데 있어서 자기자비의 하위요인이 서로 상이하게 영향을 줄 것으로 추측할 수 있으므로, 단일요인으로 적극적 스트레스 대처를 예측하기보다는 자

기친절, 보편적 인간성, 마음챙김으로 구분하여 관련성을 검증하는 것이 필요하다. 본 연구에서 확인한 결과는 불안한 대학생들이 자기자비를 통해 적극적으로 스트레스에 대처하게 되는 매커니즘을 구체적으로 검증한 자료로 활용할 수 있을 것이다.

종합하면, 본 연구는 대학생의 불안과 적극적 스트레스 대처와의 관계에서 자기자비의 병렬다중매개효과를 검증하고자 한다. 이러한 결과는 불안한 대학생이 적극적으로 스트레스를 대처할 수 있도록 도울 때 어느 요인에 초점을 맞추어야 하는지에 대한 실증적 근거자료가 될 것이고, 중재프로그램을 구성하는 내용으로 활용할 수 있을 것이다. 본 연구에서 확인하고자 하는 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 대학생의 불안, 자기자비, 적극적 스트레스 대처의 관계는 어떠한가?

둘째, 대학생의 불안과 문제중심 대처의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과는 어떠한가?

셋째, 대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과는 어떠한가?

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 B시에 소재한 4년제 대학인 K대학교에 재학 중이며 온라인을 통해 자발적으로 참여한 대학생을 대상으로 하였다. B시는 광역시에 해당하며 K대학은 16,061명의 재적생을 보유하고 있다. 문항에 대한 답변은 모두 필수응답으로 설정하여 미응답이 없도록 하였다. 연구대상의 인구통계학적 특성은 <Table 1>과 같다.

성별은 남학생이 42명(38.9%), 여학생이 66명

(61.1%)이고, 학년은 1학년이 46명(42.6%), 2학년이 26명(24.1%), 3학년이 15명(13.9%), 4학년이 21명(19.4%)이며, 소속 단과대는 공과대 13명(12.0%), 문과대 40명(37.0%), 사회대 10명(9.3%), 상경대 11명(10.2%), 생명보건대 4명(3.7%), 예술대 27명(25.0), 이과대 3명(2.8%)였다.

<Table 1> Demographic of respondents

	division	Frequency	Ratio (%)
gender	male	42	38.9
	female	66	61.1
grade	freshman	46	42.6
	sophomore	26	24.1
	junior	15	13.9
	senior	21	19.4
college	college of engineering	13	12.0
	liberal arts college	40	37.0
	a social college	10	9.3
	college of commerce and economics	11	10.2
	college of life and health	4	3.7
	college of arts	27	25.0
	college of science	3	2.8

2. 측정도구

가. 불안

대학생의 불안을 측정하기 위하여 Kim et al.(1984)이 정신진단검사(SCL-90-R)을 우리 실정에 맞게 번안하고 Lee(1986)가 대학생을 대상으로 요인 분석한 후, 축소 제작한 척도 중에서 불안에 해당하는 항목만 선정하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 불안 정도가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .79로 나타났고, 본 연구에서는 .84로 나타났다.

나. 자기자비

대학생의 자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003)가 개발하고 Kim et al.(2008)이 번안하여 타당화한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale:

SCS)중에서 긍정적인 자기자비 항목만 선정하였다. 각 문항은 5점 리커트 척도로 평정하며 점수가 높을수록 자기자비 정도가 높은 것을 의미한다. 선행연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 자기친절 .80, 보편적 인간성 .71, 마음챙김 .76으로 나타났고, 본 연구에서는 자기친절 .78, 보편적 인간성 .74, 마음챙김 .72로 나타났다.

다. 적극적 스트레스 대처

대학생의 적극적 스트레스 대처를 측정하기 위하여 Folkman and Lazarus(1985)이 개발하고 Park(1995)이 번안하고 타당화한 척도 중에서 적극적 대처에 해당하는 항목만 선정하였다. 선행연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 문제중심 대처 .79, 사회적지지 추구 .78로 나타났고, 본 연구에서는 문제중심 대처 .83, 사회적지지 추구 .72로 나타났다.

3. 자료 분석

본 연구는 SPSS 26.0 통계프로그램을 활용하여 수집된 자료를 분석하였다. 먼저, 빈도분석을 통해 연구대상의 인구통계학적 정보를 확인하였고, 측정도구의 신뢰도 검증은 내적합치도 계수(Cronbach's α 계수)를 산출하였다. 둘째, 불안, 자기자비, 적극적 스트레스 대처 간 관계를 확인하

기 위하여 상관분석을 실시하여 기술통계치도 확인하였다. 셋째, 불안과 적극적 스트레스 대처의 관계에서 자기자비 하위변인 3개의 병렬다중매개 효과를 검증하기 위하여 Hayes(2013)의 PROCESS Macro의 Model 4를 사용하였다. 이 과정에서의 간접효과 유의성 검증은 Shrout and Bolger(2002)가 제안한 부트스트래핑 방법을 활용하였다. 95% 신뢰구간(Bias-corrected CI)에서 0을 포함하지 않으면 통계적으로 간접효과가 유의한 것으로 해석한다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 대학생의 불안, 자기자비, 적극적 스트레스 대처 간 상관관계

본 연구에서 사용된 주요변인들인 불안, 자기자비, 적극적 스트레스 대처 간의 상관관계와 기술통계 결과는 <Table 2>와 같다. 상관분석의 결과를 확인해보면 모든 변인들 간에 유의한 관련성이 있는 것으로 나타났다.

구체적으로 살펴보면 불안은 자기자비(자기친절($r=-.417, p<.001$), 보편적 인간성($r=-.241, p<.05$), 마음챙김($r=-.460, p<.001$))와 부적 상관($r=-.458, p<.001$), 적극적 스트레스 대처(문제중심

<Table 2> Correlations and descriptive statistics between variables

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. anxiety	1							
2. self-kindness	-.417***	1						
3. common humanity	-.241*	.411***	1					
4. mindfulness	-.460***	.606***	.510***	1				
5. self-compassion total	-.458***	.846***	.759***	.852***	1			
6. problem-based coping	-.445***	.351***	.249**	.586***	.479***	1		
7. social support coping	-.310**	.189*	.288**	.280**	.302**	.414***	1	
8. actively coping with stress total	-.453***	.326**	.318**	.524***	.469***	.858***	.823***	1
Mean	2.42	2.95	3.39	3.51	3.26	3.46	3.48	3.47
S.D	.80	.70	.71	.72	.58	.72	.65	.58

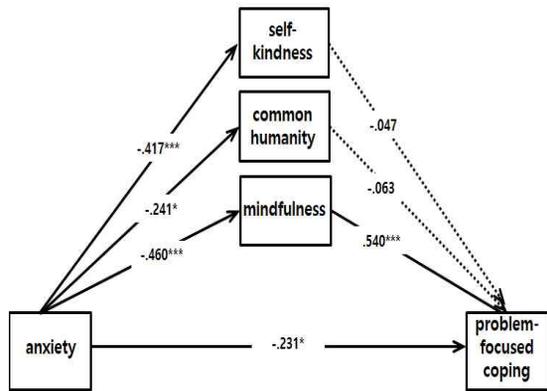
* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

대처($r=-.445, p<.001$), 사회적지지 대처($r=-.310, p<.01$)와 부적 상관($r=-.453, p<.001$)이 있는 것으로 확인되었다. 문제중심 대처는 자기자비(자기친절($r=.351, p<.001$), 보편적 인간성($r=.249, p<.01$), 마음챙김($r=.586, p<.001$)와 정적 상관($r=.479, p<.001$), 사회적지지 대처도 자기자비(자기친절($r=.189, p<.05$), 보편적 인간성($r=.288, p<.01$), 마음챙김($r=.280, p<.01$))와 정적 상관($r=.302, p<.001$)이 있는 것으로 나타났다.

2. 대학생의 불안과 문제중심 대처의 관계에서 자기자비의 병렬다중매개효과

대학생의 불안과 문제중심 대처의 관계에서 자기자비의 하위변인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과 검증에 위해 PROCESS Macro 4을 사용하였고, 병렬다중매개 모형 내 모든 변인 간의 직접 효과는 <Table 3>과 같다. 대학생의 불안은 자기친절($\beta=-.417, p<.001$), 보편적 인간성($\beta=-.241, p<.05$), 마음챙김($\beta=-.460, p<.001$)에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 대학생의 불안과 자기자비의 하위변인 3개를 동시에 투입한 결과, 불안은 문제중심 대처($\beta=-.231, p<.05$)에 부적영향, 마음챙김($\beta=.540, p<.001$)은 문제중심 대처에 정

적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자기친절과 보편적 인간성은 문제중심 대처에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 대학생의 불안과 문제중심 대처의 관계에서 마음챙김의 부분매개효과를 확인하였고, 각 경로의 유의성을 종합한 결과는 [Fig. 1]과 같다.



[Fig. 1] Parallel multiple mediating effect model of self-compassion in the relationship between anxiety and problem-focused coping in college students.

대학생의 불안이 문제중심 대처에 미치는 효과는 총효과, 직접효과, 간접효과로 살펴볼 수 있다.

<Table 3> Results of verifying the parallel multiple mediating effect of the self-compassion subvariable in the relationship between anxiety and problem-focused coping in college students

path		B	β	se	t	
predictor variable	mediator variable					
	anxiety	self-kindness	-.364	-.417	.077	-4.729***
		common humanity	-.214	-.241	.084	-2.560*
mindfulness		-.415	-.460	.078	-5.331***	
predictor, mediator variable		criterion variable				
anxiety		-.208	-.231	.080	-2.609*	
self-kindness	problem-focused coping	-.048	-.047	.103	-.466	
		common humanity	-.064	-.063	.092	-.670
		mindfulness	.538	.540	.108	4.998***

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

<Table 4> Total and direct effects of anxiety in college students on problem-focused coping

	B	se	t	95% CI	
				Boot LL	Boot UL
total effects	-.340	.078	-5.114***	-.555	-.250
direct effects	-.208	.080	-2.609***	-.366	-.050
model Summary	$F = 26.151^{***}, R^2 = .198$				

*** $p < .001$

<Table 5> Indirect effects of college students' anxiety on problem-focused coping through self-compassion

	B	se	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
anxiety → self-kindness → problem-focused coping	.018	.043	-.068	.107
anxiety → common humanity → problem-focused coping	.014	.023	-.034	.062
anxiety → mindfulness → problem-focused coping	-.223	.072	-.384	-.103

<Table 4>와 같이 대학생의 불안이 문제중심대처에 미치는 총효과는 통계적으로 유의하였으며 ($B = -.340, t = -5.114, p < .001$), 문제중심 대처의 19.8%를 설명하였다($F = 26.151, p < .001$). 자기자비 하위변인인 매개변인 3개를 모두 통제된 상태에서 대학생의 불안이 문제중심 대처에 미치는 영향을 의미하는 직접효과 역시 통계적으로 유의하였다($B = -.208, t = -2.609, p < .001$).

다음으로 대학생의 불안이 자기자비 하위변인인 3개의 매개변인을 통하여 문제중심 대처에 미치는 간접효과를 확인하였다. 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑 방법을 활용하였고, 95% 신뢰구간에서 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 해석된다. <Table 5>와 같이 불안이 마음챙김을 거쳐 문제중심 대처로 가는 간접효과의 경우, 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하였다($B = -.223, 95\% CI = -.384 \sim -.103$). 즉, 불안 정도가 낮을수록 마음챙김 수준이 높아져서 문제중심 대처 수준이 향상됨이 확인되었다. 반면, 불안이 자기친절과 보편적 인간성을 거쳐 문제중심 대처로 가는 간접효

과는 통계적으로 유의하지 않았다.

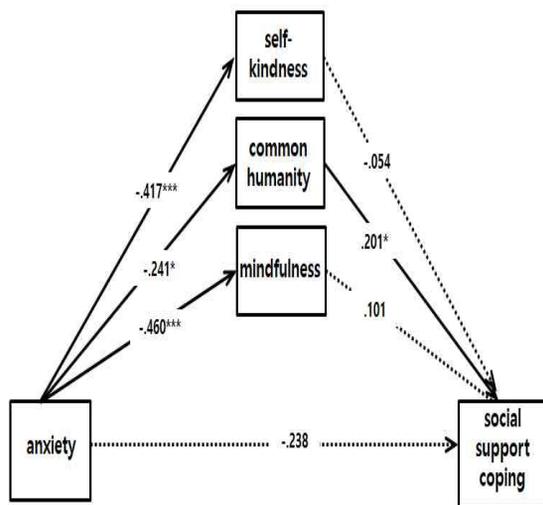
3. 대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 자기자비의 병렬다중매개효과

대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 자기자비의 하위변인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과 검증을 위해 PROCESS Macro 4을 사용하였고, 병렬다중매개 모형 내 모든 변인 간의 직접 효과는 <Table 6>과 같다. 대학생의 불안은 자기친절($\beta = -.417, p < .001$), 보편적 인간성($\beta = -.241, p < .05$), 마음챙김($\beta = -.460, p < .001$)에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다음으로 대학생의 불안과 자기자비의 하위변인 3개를 동시에 투입한 결과, 보편적 인간성($\beta = .201, p < .05$)은 사회적지지 대처에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으나, 자기친절과 마음챙김은 사회적지지 대처에 미치는 영향이 통계적으로 유의하지 않는 것으로 나타났다. 대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 보편적 인간성의 완전매개효과를 확인하였고, 각 경로의 유의성을 종합한 결과는 [Fig. 2]와 같다.

<Table 6> Results of verifying the parallel multiple mediating effect of the self-compassion subvariable in the relationship between anxiety and social support coping in college students

path		<i>B</i>	β	<i>se</i>	<i>t</i>	
predictor variable	mediator variable					
		self-kindness	-.364	-.417	.077	-4.729***
		common humanity	-.214	-.241	.084	-2.560*
	mindfulness	-.415	-.460	.078	-5.331***	
predictor, mediator variable						
anxiety		-.193	-.238	.085	-2.281	
self-kindness		-.051	-.054	.110	-.462	
common humanity		.184	.201	.098	1.881*	
mindfulness		.091	.101	.115	.793	

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



[Fig. 2] Parallel multiple mediating effect model of self-compassion in the relationship between anxiety and social support coping in college students.

대학생의 불안이 사회적지지 대처에 미치는 효과는 총효과, 직접효과, 간접효과로 살펴볼 수 있다. <Table 7>과 같이 대학생의 불안이 사회적지지 대처에 미치는 총효과는 통계적으로 유의하였으

며($B = -.252$, $t = -3.360$, $p < .01$), 사회적지지 대처의 9.6%를 설명하였다($F = 11.289$, $p < .001$). 자기자비 하위변인인 매개변인 3개를 모두 통제된 상태에서 대학생의 불안이 사회적지지 대처에 미치는 영향을 의미하는 직접효과 역시 통계적으로 유의하였다($B = -.193$, $t = -2.281$, $p < .05$).

다음으로 대학생의 불안이 자기자비 하위변인인 3개의 매개변인을 통하여 사회적지지 대처에 미치는 간접효과를 확인하였다. 간접효과의 유의성 검증은 부트스트래핑 방법을 활용하였고, 95% 신뢰구간에서 0이 포함되지 않으면 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 해석된다. <Table 8>과 같이 불안이 보편적 인간성을 거쳐 사회적지지 대처로 가는 간접효과의 경우, 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 통계적으로 유의하였다($B = .039$, 95% CI = .124~.010). 즉, 불안 정도가 낮을수록 보편적 인간성 수준이 높아져서 사회적지지 대처 수준이 향상됨이 확인되었다. 반면, 불안이 자기친절과 마음챙김을 거쳐 사회적지지 대처로 가는 간접효과는 통계적으로 유의하지 않았다.

<Table 7> Total and direct effects of anxiety in college students on social support coping

	B	se	t	95% CI	
				Boot LL	Boot UL
total effects	-.252	.075	-3.360**	-.401	-.103
direct effects	-.193	.085	-2.281*	-.361	-.025
model Summary	$F = 11.289^{***}, R^2 = .096$				

*** $p < .001$

<Table 8> Indirect effects of college students' anxiety on social support coping through self-compassion

	B	se	95% CI	
			Boot LL	Boot UL
anxiety → self-kindness → social support coping	.019	.046	-.078	.106
anxiety → common humanity → social support coping	-.039	.026	-.124	-.010
anxiety → mindfulness → social support coping	-.038	.062	-.181	.073

IV. 결 론

본 연구는 새로운 환경과 다양한 변화로 인하여 처음 수행해야 하는 일이 늘어나는 만큼 불안이 높아지는 대학생 시기에 스트레스 상황을 회피하지 않고 적극적인 대처로 문제를 해결하도록 중재하는 과정에서 자기자비의 병렬다중매개효과를 확인하여 어떤 요인에 초점을 맞추어야 하는지를 확인하고자 하였다. 본 연구에서 확인한 결과는 불안한 대학생들이 적극적으로 스트레스를 대처하도록 돕고자 하는 여러 비교과 프로그램이나 상담·교육 등에서 구성 내용의 선정에 대한 이론적 기초가 되는 근거자료로 활용할 수 있을 것이다. 연구문제를 중심으로 연구결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 사용한 주요변인들인 불안, 자기자비, 문제중심 대처, 사회적지지 대처 간의 상관관계를 확인한 결과, 불안은 자기자비와 부적상관, 적극적 스트레스와 부적상관이 있었고, 문제중심 대처는 자기자비와 정적 상관, 사회적지지 대처도 자기자비와 정적 상관이 있었다.

이러한 결과는 불안과 자기자비와의 부적상관

이 확인된 여러 선행연구 결과와도 일치하고 (Back et al., 2018; Park, 2019; Park and Kim, 2021), 불안과 적극적 스트레스 대처와 부적상관이 확인된 연구들과도 일치하는 것이다(Kim and Choi, 2020; Park and Bae, 2015). 불안한 마음이 올라올 때, 자기자비적 태도를 가지면 불안 증상을 기꺼이 수용하도록 촉진하여 증상을 조절할 수 있게 되고, 자기초점주의가 떨어져서 불안을 감소시키게 된다는 것이다. 또한 불안할 때는 스트레스 상황에서 유발되는 정서적 불편함을 피하기 위하여 걱정을 하며 회피적인 인지특성을 보이는데, 이는 결과적으로 스트레스 대처방식에 문제가 생기게 되고 적극적으로 스트레스에 대처하지 못하여 시간과 에너지는 소비되지만, 문제는 해결되지 않아서 일상생활에 여러 부적응적인 양상이 나타날 수 있음을 의미한다.

둘째, 대학생의 불안과 문제중심 대처의 관계에서 자기자비의 하위변인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과를 확인한 결과, 마음챙김의 부분매개효과를 확인하였다. 즉, 불안정도가 낮을수록 마음챙김 수준이 높아져서 문제중심 대처 수준이 향상됨을 확인하였

다. 이는 불안으로 인한 심리적 고통을 경감하는데 있어서 마음챙김 명상이 효과적임을 확인한 연구(Moon, 2021), 마음챙김 수준이 높아질수록 스트레스에 적극적으로 대처하여 심리적 웰빙을 향상시킴을 확인한 결과(Kim and Kim, 2023)와도 같은 맥락이다. 최근 심리적으로 고통을 겪고 있는 사람들을 대상으로 마음챙김에 기초한 프로그램에 대한 연구가 증가하고 있는 추세인데, 같은 맥락에서 본 연구는 대학생들의 불안과 적극적 스트레스 대처의 관계에서 마음챙김의 매개효과가 유의함을 확인하였다는 데에 의의가 있다. 다양한 스트레스 상황에서 불안을 겪고 있는 대학생들에게 마음챙김 수준을 향상시키도록 돕게 되며, 자신이 경험하고 있는 문제를 회피하지 않고 직면하여 적극적으로 대처하여 스트레스를 관리하는 능력을 키우게 될 수 있음을 시사한다.

셋째, 대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 자기자비의 하위변인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 병렬다중매개효과를 확인한 결과, 보편적 인간성의 완전매개효과를 확인하였다. 즉, 불안 정도가 낮을수록 보편적 인간성 수준이 높아져서 사회적지지 대처 수준이 향상됨을 확인하였다. 이는 불안한 사람이 자신이 겪고 있는 불안함이 자신뿐만 아니라 타인들도 경험하고 있다는 것을 깨닫게 되면서 부적응적 인지가 긍정적 방향으로 재구성되고, 이를 통해 스트레스에 대한 저항력을 높이는 데 도움이 됨을 입증한 연구(Allen and Leary, 2010), 자신과 건강한 관계를 맺는 사람들이 타인에게도 너그러운 태도를 보이며 이러한 태도가 사회적지지 자원을 잘 활용할 수 있다는 연구(Back and Kim, 2023)를 지지하는 결과이다. 불안한 마음이 올라올 때 불안한 감정이나 생각에 압도되지 않고, 인간이면 누구나 보편적으로 경험하게 되는 불안임을 자각하고 수용하게 되면, 문제를 회피하지 않고 직면하여 사회적지지 자원을 활용하여 해결할 수 있게 됨을 시사한다. 특히 본 연구에서는 대학생의 불안과 사회적지지 대처의 관계에서 보편적 인간성

의 완전매개효과가 확인되었는데, 이는 불안한 대학생들의 사회적지지 대처를 향상시키는 데 있어서 매개변수인 보편적 인간성을 통해서만 유의한 영향을 주게 됨을 의미하는 것이다. 따라서 불안한 대학생들이 혼자 해결할 수 없는 문제를 직면하였을 때 나만 겪는 어려움이 아닌 보편성을 인식하도록 도와주어 사회적지지 자원을 통해 대처할 수 있도록 안내해야 할 것이다.

이상의 연구 결과를 종합하면, 불안한 대학생이 스트레스 상황에서 적극적으로 대처함에 있어서도 문제해결을 해야 하는 상황과 사회적지지 자원을 통한 대처를 하는 데 있어서 초점을 맞춰야 하는 요인이 상이함을 알 수 있고, 본 연구는 그 결과를 실증적으로 확인하였다는 데에 의의가 있다. 즉, 문제해결을 통한 대처능력을 향상시키고자 할 때는 마음챙김에 기반한 프로그램이나 상담이 효과적이고, 사회적지지 자원을 통한 대처가 필요할 때는 나 뿐만 아니라 타인도 경험하게 됨을 인식할 수 있는 보편적 인간성을 향상시켜줘야 한다는 것이다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하자면 다음과 같다. 첫째, 연구참여자들이 B지역에 소재한 하나의 대학교에 재학하고 있는 학생들로 한정되어 있으므로, 연구 결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 연구의 일반화를 위해 전국의 대학생을 대상으로 한 후속 연구가 필요할 것이다. 둘째, 자기보고식 측정도구를 활용하였으므로, 사회적 바람직성이나 과대·축소하는 반응을 배제할 수가 없다. 이러한 반응은 연구 결과에서 영향을 줄 수 있으므로 고려해야 할 것이다. 추후 연구에서 질적 연구가 이루어진다면 본 연구 결과를 보완할 수 있을 것이다. 셋째, 본 연구는 횡단 설계이므로 인과적 분석에 한계가 있을 수 있다. 향후에는 종단적 데이터를 통하여 인과적 영향을 보다 정확하게 검증할 필요가 있을 것이다. 넷째, 본 연구에서는 온라인을 통해 자발적으로 참여한 대상으로 한정하였으므로, 비자발적 참여자가 포함될 경우에는 연구결

과가 달라질 가능성도 배제할 수가 없다. 향후 연구에서는 자발적 참여자와 비자발적 참여자와의 특성을 고려하여 분석한다면 더 의미있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 사료된다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 발달 단계상 불안할 수밖에 없는 시기에 있는 대학생들이 스트레스 상황에서 적극적으로 대처할 수 있도록 돕고자 할 때 마음챙김이나 보편적 인간성을 프로그램의 구성 내용으로 선정할 수 있는 근거자료를 마련하였다는 데에 의의가 있다.

References

- Allen AB and Leary MR(2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology*, 4(2), 107~118.
- Back SY and Kim JK(2023). The effect of self-compassion and social support on the relationship between college life stress and psychological well-being. *The Review of Social Science*, 8(4), 91~112.
<http://dx.doi.org/10.48033/jss.8.4.6>
- Back SY, Ha HJ and Kwon SM(2018). The effect of self-compassion on social anxiety: Exploring the mediating role of social anxiety acceptance and the efficacy of self-compassionate treatment in reducing social anxiety. *Clinical Psychology in Korea: Research and Practice*, 4(3), 337~357.
<http://dx.doi.org/10.15842/CPKJOURNAL.PUB.4.3.337>
- Billings A and Moos R(1981). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 877~891.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.46.4.877>
- Block J and Kremen AM(1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical and separateness. *J Pers Soc Psychol*, 70, 349~361.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- Folkman S and Lazarus RS(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150~170.
<http://dx.doi.org/10.1097/00004583-199607000-00019>
- Hayes AF(2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Horesh N, Apter A, Ishai J, Danziger Y, Miculincer M, Stein D, Lepkifker E and Minouni M(1996). Abnormal psychosocial situation and eating disorders in adolescence. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 35(7), 921~927.
<http://dx.doi.org/10.1097/00004583-199607000-00019>
- Kang HR and Jung NW(2018). The effect of adult attachment, international rumination and stress coping on growth following romantic breakups. *Korean Journal of Healthy Psychology*, 23(1), 247~270.
<http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2018.23.1.013>
- Kim HS and Kim JS(2015). The mediating effect of academic self-efficacy and career decision making self-efficacy on the relationship between covert narcissism and employment anxiety of college students. *Korean Journal of Youth Studies*, 22(2), 223~244.
- Kim JH and Park EK(2016). The effects of achievement type of developmental tasks of early adulthood on the perceived social isolation in youth. *Studies on Korean Youth*, 27(3), 257~284.
<http://dx.doi.org/10.14816/sky.2016.27.3.257>
- Kim JH and Choi JY(2020). The relation between multidimensional perfectionism and social anxiety of university student: The moderating effect of stress coping behavior. *Journal of Education and Counseling*, 1(1), 39~54.
- Kim JH, Kim KI and Won HT(1984). *Brief mental diagnostic test*. Seoul: JoongAng Aptitude Publishing.
- Kim JY and Choi SM(2010). The effect of life stress, social-Anxiety on smart phone overdependence of university students: The moderated mediating effect of emotional expressiveness. *The Korean Journal of School Psychology*, 16(3), 361~380.
<http://dx.doi.org/10.16983/kjsp.2019.16.3.361>
- Kim JY and Kim JE(2023). The mediating role of active stress coping in the relationship between mindfulness and well-being of college students. *Journal of Life-span Studies*, 13(1), 93~111.
<http://dx.doi.org/10.30528/jolss.2023.13.1.006>
- Kim KW, Lee KD, Cho YR, Chae SH and Lee

- WK(2008). The validation study of the Korean version of the self-compassion scale. *Korean Journal of Health Psychology*, 13(4), 1023~1044.
<http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- Ko MK and Kim HS(2013). Inertia and depression: Influence of behavioral activation and ways of stress coping. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 935~954.
<http://dx.doi.org/10.15842/kjcp.2013.32.4.011>
- Kwak HY(2018). Effect of parents' attachment and stress coping style on college adjustment and psychosocial stress of Freshmen. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 8(4), 357~374.
<http://dx.doi.org/10.35873/ajmahs.2018.8.4.033>
- Kwon SM(2023). *Contemporary abnormal psychology*. Seoul: Hakjisa.
- Lazarus RS and Folkman S(1984). *Stree, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing.
- Learly MR, Tate EB, Adams CE, Batte AA and 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), 887~899.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee HG(1986). Survey of freshman in 1986 and research on mental health. *Yonsei Counseling Research*.
- Linley PA and Joseph S(2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of the International Society for Traumatic Stress Studies*, 17(1), 11~21.
- Moon JK(2021). A study of mindfulness-based psychotherapeutic programs to deal with daily depression and anxiety during COVID-19 pandemic: Focusing on psychological mechanisms of depression and anxiety. *Study the Mind*, 2, 5~36.
- Neff KD(2003). Self compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85~101.
- Neff KD(2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Soc Personal Psychol Compass*, 5, 1~12.
- Park CY(2019). Self-compassion as mediator of the relationship between career stress, and depression and anxiety in college students. *Korean Journal of Meditation*, 9(1), 35~55.
<http://dx.doi.org/10.23250/kjm.9.1.201902.003>
- Park EK and Kim JM(2021). Acceptance and self-loving kindness & compassion the Effects of university students' speech anxiety. *Korean Journal of Youth Studies*, 28(3), 59~83.
<http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2021.03.28.3.59>
- Park JY and Yang NM(2014). The relation between socially prescribed perfectionism and social anxiety of college students: The mediator effects of social support and fear of negative evaluation. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 26(2), 363~386.
- Park JY(1995). A study on the relationship among character type A & B ego-identity and stress coping. Unpublished master's thesis. Sookmyung Woman's University.
- Park MJ(2017). The effect of self-determination perception regarding a office worker's anger expression suppressive experience on negative emotion, blood pressure, and attention bias. Unpublished doctoral thesis. Seoul National University.
- Park SJ and Bae DU(2015). Differences of social anxiety and stress coping style by self-efficacy in college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 15(1), 305~315.
<http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.10.305>
- Potter R, Yar K, Francis AJ and Schuster S(2014). Self compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33~43.

-
- Received : 08 February, 2024
 - Revised : 21 March, 2024
 - Accepted : 27 March, 2024