

# 한국심리학회지

## 발달

27권 4호 (2014년 12월)



### THE KOREAN JOURNAL OF DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY

#### 목 차

중년기 성격과 노화불안: 성격 5요인, 생성감과 노화불안의 관계 .....	김민희 · 신순옥
중년기 부부의 배려 정도와 결혼만족도 및 삶의 만족감과의 관계 .....	김승주 · 정영숙
과거와 미래사건의 순서에 대한 추론의 발달과 집행기능 .....	윤주인 · 박영신
가리키기 행동 이해에 기반을 둔 12개월 영아들의 행동 목표 예측 능력 .....	김은영 · 송현주
부모의 공감적 양육과 청소년의 공감이 학교적응에 미치는 영향 .....	최나래 · 신나나
대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계 .....	정영숙 · 김수빈
발달 초기 학습된 단어의 유지에 있어 타인 간의 사회적 상호작용의 역할 .....	정은주 · 최영은

# 한국심리학회지

## 발 달

제 27 권 제 4 호 / 2014. 12

중년기 성격과 노화불안: 성격 5요인, 생성감과 노화불안의 관계 .....	김민희 · 신순옥 / 1
중년기 부부의 배려 정도와 결혼만족도 및 삶의 만족감과의 관계 .....	김승주 · 정영숙 / 27
과거와 미래사건의 순서에 대한 추론의 발달과 집행기능 .....	윤주인 · 박영신 / 51
가리키기 행동 이해에 기반을 둔 12개월 영아들의 행동 목표 예측 능력 .....	김은영 · 송현주 / 73
부모의 공감적 양육과 청소년의 공감이 학교적응에 미치는 영향 .....	최나래 · 신나나 / 91
대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계 .....	정영숙 · 김수빈 / 117
발달 초기 학습된 단어의 유지에 있어 타인 간의 사회적 상호작용의 역할 .....	정은주 · 최영은 / 139

한국발달심리학회

## 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계\*

정 영 숙<sup>†</sup>

김 수 빈

부산대학교 심리학과

본 연구는 대학이라는 새로운 환경에 적응해 가고 있는 남녀 대학 신입생 264명을 대상으로 자기존중감과 자기존중감의 대안 개념으로 제안되고 있는 자기자비, 대처전략 및 대학생활 적응의 관계를 알아보고자 수행되었다. 대처전략에 대한 자기존중감과 자기자비의 중다회귀 분석 결과, 자기존중감은 문제중심과 회피지향에 대한 설명력이 높았으며, 자기자비는 부정정서 표출 및 대인지향에 대한 예측에서 자기존중감보다 설명력이 더 높은 것으로 나타났다. 대학생활 적응에 대한 자기존중감과 자기자비의 중다회귀 분석 결과, 자기존중감은 대학생활 적응(전체)과 대부분의 대학생활 적응 하위요인을 가장 잘 예측하는 변인이었으나, 개인정서 적응에서는 자기자비가 더 설명력이 높은 변인으로 나타나 자기존중감과 자기자비가 대학생활 적응에 미치는 영향에서 차이가 있었다. 이 결과는 자기자비가 부정정서 조절에 특히 영향력이 있음을 시사해준다. 마지막으로 경로분석에서는 자기존중감이 대학생활 적응에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났으며, 자기자비는 대학생활 적응의 하위요인 중 개인정서 적응에 직접적인 영향을 주는 것으로 확인되었다.

주요어 : 자기존중감, 자기자비, 대처전략, 대학생활 적응

\* 이 논문은 2013년도 정부재원(교육부)으로 한국연구재단의 지원을 받아 연구되었음  
(NRF-2013S1A3A2054886).

† 교신저자: 정영숙, 부산대학교 사회과학대학 심리학과, 부산광역시 금정구 부산대학로 63번길 2(장전동)  
E-mail: yschong@pusan.ac.kr

발달과업이란 새로운 발달단계에서 환경에 적응하는데 필요한 능력이나 기술을 의미하며, 발달과업의 완수는 성공적인 적응 여부를 평가하는 하나의 기준이 된다(장휘숙, 2010). 따라서 발달과업의 성취는 적응적 발달을 이루었음을 의미하며, 개인의 이후 삶에서의 성공을 가능하게 한다는 점에서 그 의미가 중요해진다. 고등학교를 졸업하고 대학에 입학한 대학생 시기는 청소년에서 성인기로의 이행을 준비하는 시기로 자신의 미래를 준비하는 중요한 시기가 된다. 그런 점에서 성인초기 입문기로서의 대학생활에 잘 적응하는 것은 발달과업의 성공적 성취를 이루고, 건강한 성인으로서 성장할 수 있는 토대가 된다(장휘숙, 2008, 2009; Pinguart, Silnereisen, & Wiesner, 2004; Schulenberg, Bryant, & O'Malley, 2004; Seiffge-Krenke & Gelhaar, 2007).

틀에 짜여진 고등학교 생활과 달리 대학에서는 개인 스스로 결정하고 선택할 것이 많다. 어떤 과목을 수강해야 할지, 어떻게 공부해야 할지, 어떤 친구를 사귀는지, 선배는 어떻게 대해야 할지, 어떤 동아리에 참여할지 등 대학 신입생은 주어진 많은 도전과 변화 가운데에서 잘 적응할 수 있도록 노력해야 한다. 대학생활 적응이란 대학생이 대학이라는 환경 속에서 생활하며 부딪히는 변화와 도전에 적절하게 반응하고 대처하는 것을 의미한다(양현정, 2002; Arkoff, 1968). 대학생활 적응에는 다양한 측면의 적응이 요구되는데, 여기에는 학업적 측면과 더불어 심리, 정서, 사회적 측면도 포함된다(조화진, 2005; Gerdes & Mallinckrodt, 1994).

대부분의 대학생들은 바람직한 적응을 통해 청년후기를 지나 성공적으로 성인기에 진입한다. 그러나 최근 매스컴에 보도된 ‘혼밥족(혼

자 밥먹는 학생)’이란 신조어는 적응에 어려움을 겪고 있는 대학생들이 있음을 보여준다. 혼밥족은 대학 캠퍼스의 화장실, 빈 강의실과 같이 남들이 없는 곳에서 혼자 밥을 먹는 학생들을 일컫는 말로, 이들은 대학생활에 적응하지 못해 친구들이 없지만 혼자 밥 먹는 모습을 보여주기 싫어 남들의 시선을 피해 숨어서 밥을 먹는 학생들이다(동아일보, 2014, 3, 18). 대학 내 이러한 학생들이 점점 늘어나고 있다는 보도는 대학생활이라는 급격한 새로운 환경 변화에 대해 적응의 어려움을 겪는 학생들이 적지 않음을 의미한다.

대학생활의 시작과 같은 새로운 상황은 누구에게나 크고 작은 어려움을 겪게 하고, 자신의 부족함과 미숙함을 느끼도록 만든다(Holmes & Rahe, 1967). 자신에 대한 부족함이나 미숙함을 다루기 위해서는 자기에 대한 긍정적인 인식과 태도를 갖는 것이 중요하다. 전통적으로 긍정적 자기평가를 의미하는 자기존중감은 적응에 도움이 되는 변인들로 간주되어 왔다(박선영, 2003; Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimmel, 2004). 자신의 능력과 가치에 대한 확신이나 믿음은 다양한 요구와 역할을 필요로 하는 대학환경에서 적절한 대처를 할 수 있도록 도와준다는 점에서도(김은정, 1992) 자기존중감은 적응에 긍정적 역할을 할 것으로 기대된다. 그러나 자기존중감은 자신을 긍정적으로 평가하기 때문에 자기존중감이 높은 사람은 자신의 단점이나 결점을 부인하거나 무시할 수 있다. 자기존중감의 부정적 측면에 대한 의문이 제기되면서 이에 대한 대안 개념들이 제안되고 있다(Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Maccines, 2006). 이런 맥락에서 본 연구는 자기에 대한 가치감을 반영하는 자기존중감과 자기존중감의 한 대안적인

개념으로 제시된 자기자비 개념이 대학생활 적응과 어떤 관련이 있는지를 탐색해보고자 하였다.

#### 적응 관련 요인으로서 자기존중감의 양면성

자기존중감은 긍정적 자기평가와 관련된 대표적인 개념으로, 자신이 전반적으로 가치 있는 사람이라고 평가하는 정도를 말한다(Rosenberg, 1965). 새로운 상황에 접했을 때, 자기존중감은 자신에 대한 가치감을 유지하도록 하고, 행복과 안녕감에 영향을 줌으로써 적응에 중요한 역할을 할 수 있다는 결과를 보여주었다(박선영, 2003; Pyszczynski et al., 2004).

그러나 자기존중감이 오히려 새로운 상황의 적응에 역효과를 발휘할 수 있다. 첫째, 자기존중감이 높은 사람들은 자신의 가치를 보호하기 위해 방어적이 될 가능성이 있다. 자기존중감이 높다고 평가하는 사람들은 자기애가 높고, 자기중심적 일 수 있기 때문에 새로운 상황에 적응하는 과정에서 낮은 과업이나 타인에 대한 경계가 높아(Kernis, 2003), 자기 방어적으로 행동할 수 있다. 또한 자기존중감이 높은 사람들은 타인을 평가절하 하는 경향이 있어(Tesser, 1999), 새로운 환경에 적응하는 과정에서 낮은 타인과 마찰이 생기거나, 자신보다 경험이 많은 상대방을 인정하지 않아 어려움을 겪을 수 있다. 그리고 자기존중감이 높은 사람들은 자신과 반대되는 외집단에 대한 편견도 높아(Abersson, Healy, & Romero, 2000), 새롭게 소속된 집단에 융화되기가 쉽지 않다.

둘째, 자기존중감이 높은 사람들은 자기의 가치를 유지하기 위해 타인의 비난을 수용하지 않을 수 있다. 자기존중감이 높은 사람들은 타인으로부터의 위협에 대해 과민하게 반

응하고, 다른 사람들의 비난으로 쉽게 기분이 나빠지거나, 우울해지거나, 화를 내는 등 강한 부정적 반응을 보인다(Baumeister, Campbell, Kreuger, & Vohs, 2003; Baumeister, Smart, & Boden, 1996; Shrauger & Lund, 1975). 또한 자신이 다른 사람들보다 더 낫다는 자기 고양적 귀인을 하거나, 자신의 잘못이나 실패에 대해 그 이유를 외부의 탓으로 돌리는 방어적 귀인을 사용하기도 한다(Sedikides & Gregg, 2008). 이런 특성으로 인해 자기존중감이 높은 사람들은 변화와 성장이 필요한 상황에서 자신에 대한 이미지의 왜곡이 일어나기 쉽다(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993; Sedikides, 1993; Taylor & Brown, 1988). 그 결과, 새로운 상황에서 자신에게 요구되는 것들을 온전하게 지각하지 못하게 되어, 적응 과정에 오히려 잘 대처하지 못할 수 있다.

셋째, 자기존중감이 높은 사람은 좋은 평가를 받아야 한다는 압박감을 강하게 느낄 수 있다(Coopersmith, 1967; Harter, 1999). 자기존중감을 높게 보고한 사람들은 실패와 비난에 취약하며, 이를 잘 수용할 수 없어 적응을 잘하지 못하는 경우가 발생하기도 한다(Baumeister et al., 2003; Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003; Kernis, 2005; Shrauger & Lund, 1975).

지금까지 학계와 대중 서적에서 자기존중감은 적응에 매우 도움이 되는 요인으로 간주되어 왔다(Branden, 1969; Coopersmith, 1967; McKay & Fanning, 1987; Rosenberg, 1979; Steinem, 1992). 그러나 자기존중감이 높다는 것이 새로운 발달과업에 도전해야 할 전환기나, 실패를 무릅쓰고 도전해야 할 낮은 상황에서 오히려 방해요인이 될 수 있는 취약함이 있다. 따라서 새로운 환경에서 자기존중감의 한계를 보완하여 자신의 실수나 부족함을

포용하며 자기가치감을 유지할 수 있는 대안적 개념들이 제안되었으며, 자기자비(self-compassion)는 이 개념들 중 하나이다.

#### 적응 대안 개념으로서 자기자비의 등장

자기존중감이 높다는 것은 자신에 관한 부정적 평가는 적고 긍정적 평가는 많다는 것이다. 개인의 긍정적 평가를 유지하는 방안으로는 자신의 긍정적 측면을 부각시키거나 자신의 부정적 측면을 부인하는 방안이 있다. 자기존중감의 개념적 한계를 보완하는 대안적인 개념들은 기본적으로 모든 사람은 긍정적 측면과 부정적 측면의 양면을 지니고 있다고 가정한다. 그리고 정신적으로 건강하기 위해서는 자신의 부정적 측면을 수용하고 인정하는 것의 중요성을 지적하고 있다. 긍정적 적응과 관련된 대안 개념에는 평가와 무관한 안정적 자기가치감을 반영하는 최적의 자기존중감(optimal self-esteem), 자기 결정적·자율적 자기평가인 참자기존중감(true self-esteem), 있는 그대로의 자신을 받아들이는 자기수용(self-acceptance)과 같은 개념들이 있다(Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Maccines, 2006). Neff(2003a)가 제안한 '자기자비(self-compassion)' 개념도 여기에 속한다.

Neff(2003a)에 따르면, 자기자비란 어려움을 겪고 있거나 자신의 부족함을 인식했을 때, 스스로를 비판하는 대신 자신의 한계를 수용하고, 자신을 돌보는 온화한 태도이다. 또한 자기자비는 취약함이나 불완전함, 실패를 인간이 겪는 경험의 일부분으로 받아들이고, 자신의 부정적인 면을 마음챙김의 자세로 알아차리는 것을 말한다(Neff, 2003a, 2011). 즉, 자기자비를 가진다는 것은 자신의 실수나 결점

을 용서하고, 완벽하지는 않지만 온전한 인격체로서 스스로를 존중하는 것이라 할 수 있다.

Neff(2003a)는 이러한 자기자비의 세 가지 주요 구성요소로서 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 그리고 마음챙김(mindfulness)을 제안하였다. 첫째, 자기친절은 개인적 실패나 어려움의 경험에 직면했을 때 스스로를 냉혹하게 판단하거나 비난하기 보다는 온정적으로 대하는 자신에 대한 이해심을 의미한다. 둘째, 보편적 인간성이란 인간 삶의 보편성에 대한 통찰로, 자신의 경험을 분리되고 고립된 시각으로 바라보기 보다는 더 큰 인간 경험의 한 부분으로 인식하는 것이다. 셋째, 마음챙김은 자신의 고통스럽고 부정적인 생각이나 느낌에 과잉동일시하기 보다는 이를 균형잡힌 시각으로 자각하는 것이다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008; Neff, 2003a).

자기자비의 개념이 도입된 이후, 자기자비와 정신 건강의 관계에 대한 일련의 경험적 연구들이 시도되었다. 선행 연구들은 자기자비가 행복, 긍정정서, 주관적 안녕감, 정서조절 등의 안녕감과는 정적인 관련성을, 우울, 불안, 반추, 자기에 등의 심리적 부적응과는 부적의 관련성을 보임을 보고하고 있다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 이소라, 2010; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Van Dam, Sheppard, Frolyth, & Earleywine, 2011; Williams, Stark, & Foster, 2008).

우리 주변에는 자신의 약점이나 한계가 드러나는 상황에서 실패나 실수를 하게 되었을 때, 자신을 위로하고 포용하기보다는 비난하는 태도를 보이는 사람들이 있다. 이러한 태도는 남의 시선을 의식하게 만드는 자의식을

강화시키며, 고양된 자의식은 자기 고립감을 상승시킨다(Brown, 1999). 반면에 자신에 대해 판단하고 평가하는 것을 중단하고 자신을 받아들이는 경험을 충분히 하는 것은, 실패로부터 유발되는 부정적 정서를 낮추고, 생각과 감정의 균형을 유지할 수 있도록 돕는다(Fredrickson, 2001). 자신에 대한 친절한 태도는 자의식을 완화시키며, 타인과의 상호연결감을 더 많이 느낄 수 있도록 해준다(Fromm, 1963). 자신의 개인적 실패나 고통이 다른 사람들도 똑같이 경험하고 있는 것이라는 사실을 아는 것은 자신에게 향하는 비판과 책망의 정도를 완화시켜준다(Rubin, 1975). 이러한 점을 고려해 볼 때, 자기자비는 새로운 적응 상황에서 유용한 심리적 변인이 될 수 있을 것으로 기대된다.

#### 자기존중감, 자기자비와 대처전략의 관계

스트레스 여부를 결정하는 중요한 요인은 스트레스에 대한 개인의 지각과 그것에 대처할 수 있는 자신의 능력에 대한 스스로의 평가이다. 이러한 점에서 자기존중감이나 자기자비는 외부의 자극을 스트레스로 받아들일지 여부에 중요한 요인이 될 수 있다.

대처(coping)는 개인이 수용할 수 있는 능력을 위협하는 요구를 다루기 위해 투입하는 인지적, 행동적 노력으로, 스트레스 사건과 적응을 매개하는 핵심기제가 된다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스에 대한 대처전략은 크게 문제중심적 대처와 정서중심적 대처(Endler & Parker, 1990; Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1984), 또는 접근지향적 대처와 회피지향적 대처(Roth & Cohen, 1986)로 구분될 수 있다. 문제중심적 대처는 문제 해결을 위해

스트레스 상황 자체를 변화시키려는 직접적이고 적극적인 행동을 의미하고, 정서중심적 대처는 스트레스 상황을 변화시키기보다는 그것으로 인해 발생하는 부정적인 정서를 완화하는데 초점을 둔다. 접근지향적 대처란 정보를 수집하고 사회적 지지를 추구하는 것과 같이 스트레스 사건과 관련된 문제를 피하지 않고 맞부딪쳐 해결해 나가려 하는 것인 반면, 회피지향적 대처는 문제를 부인하거나 관심을 다른 곳으로 전환시켜 스트레스 사건으로부터 심리적인 거리를 두려고 하는 것이다.

일반적으로 문제중심적 대처는 심리적으로 가장 적응적인 대처전략으로, 회피지향적 대처는 역기능적인 전략으로 간주되고 있다(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). 정서중심적 대처 역시 역기능적인 대처전략으로 간주되는데, 특히 부정적인 정서에 주의를 기울이고 부정적 정서를 표출하는 대처방식은 반추와 연관이 되어 적응에 도움이 되지 않는 것으로 알려져 있다(Nolen-Hoeksema & Morrow, 1991; Neff et al., 2007).

자기존중감과 스트레스 대처전략과의 관계에 관한 연구를 살펴보면, 스트레스를 경험할 때 자기존중감이 낮은 청소년들은 정서중심적 대처를 사용하며, 문제행동이 더 많은 반면, 자기존중감이 높은 청소년들은 문제중심적 대처를 사용하여 문제행동으로 이어지지 않는 것으로 나타났다(한건환, 장휘숙, 안권순, 2004). Harter(1982)의 연구에서도 자기존중감이 높은 아동은 적응적으로 반응하는 반면, 자기존중감이 낮은 아동은 쉽게 포기하거나 좌절하고, 미숙하며 부적절한 회피적 행동을 보이는 것으로 나타났다. 이 연구들은 자기존중감이 높을수록 문제중심적 대처를 많이 사용하는 반면, 자기존중감이 낮을수록 부적응적인

대처전략인 회피지향적 대처나 부정 정서를 표출하는 대처전략을 많이 사용함으로써 자기 존중감 수준이 적응에 영향을 줄 수 있음을 보여주고 있다.

자기자비는 실패, 부정적 경험, 스트레스 등에 직면했을 때 경험할 수 있는 수치심이나 자기비난을 생산적인 정서로 변형시킨다는 점에서 적응적인 대처와 관련 될 수 있다(Neff, 2003a; Neff et al., 2005). Neff 등(2005)은 학업적 실패를 겪은 스트레스 상황에서 대처전략과 자기자비 간의 관계를 탐색한 결과, 자기자비는 수용 및 긍정적 재해석과는 유의한 정적 상관을, 부적응적인 대처방식인 부정 정서 표출 대처와 회피 지향적 대처와는 부적 상관을 나타내었다. 그러나 자기자비는 문제중심적 대처와는 유의한 상관이 나타나지 않았다. 자기자비는 개념적 특성상 높은 수준의 정서적 접근 대처와 관련이 있기 때문에 문제중심적 대처와 유의한 상관이 나타나지 않을 가능성이 있다.

최근의 연구들은 자신의 감정을 인식하고, 이해하는 정서적 접근 대처의 예방적 효과를 강조하는 경향이 있다. Stanton과 그의 동료들(Stanton, Dannoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994; Stanton, Kirk, Cameron, & Danoff-Burg, 2000)은 자신의 감정을 탐색하고 이해하여, 의식의 보존을 위한 노력을 하도록 돕는 정서적 접근의 대처전략이 긍정적인 심리적 적응과 관련이 있다는 것을 보여주고 있다(Pennebaker, 1989, 1993).

자기자비는 자신의 정서에 의식적으로 주의를 기울여야 하며, 고통스러운 감정을 피할 수 없지만 그것에 대해 이해하고, 그리고 모든 인간이 함께 나누는 경험이라는 유대감을 느끼는 개념이다. 그런 점에서 자기자비는 유

용한 정서접근 대처전략이 될 수 있다. 즉, 자신의 즉각적인 상태에 대한 명확한 이해를 통해, 적절하고 효과적인 방법으로 자신의 생각이나 행동을 선택함으로써 부정적인 감정들이 보다 긍정적인 감정 상태로 변화 될 수 있기에 긍정적 대처 전략과 연관될 가능성이 높다(Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994; Kornfield, 1993; Salzberg, 1997).

### 자기존중감, 자비자비와 적응과의 관계

자기존중감과 자기자비는 .57~.59 정도의 정적 상관을 보이며, 긍정적인 자기평가는 면에서 공통적인 특징이 있다(Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007). 그러나 자기존중감을 통제하고 자기자비와 심리적 부적응간의 부분상관을 보면, 자기자비는 우울 및 불안과의 부적 부분상관이 유의하여(김경의 외, 2008; 박세란, 이훈진, 2013; Neff, 2003a; Neff & Vonk, 2009), 자기존중감과는 독립적으로 정신건강에 기여하는 부분이 있음을 시사하고 있다.

자기자비는 자기존중감과 높은 정적상관을 보이지만, 자기존중감과 유의한 정적 상관을 보이는 자기애적 성향과는 유의한 상관을 나타내지 않았는데(김한주, 2010; 박세란, 이훈진, 2013), 이는 자기자비 척도를 개발할 때 지나친 자기존중감이나 자기애적 성향이 공유하는 자기중심성의 부작용을 고려한 점이 반영되었기 때문이다(Neff, 2003b).

자아가 위협받는 상황에서 자기존중감과 자기자비의 구분은 보다 선명해진다. 자기가 위협받는 상황에서 높은 자기존중감은 정서적 불안정성과 관련되었다(Baumeister et al., 2003). 이에 반하여 자기자비가 높은 사람들은 정서



적 각성이 감소하고, 불쾌한 피드백에 대해서도 평정심을 유지하도록 하며, 스스로를 돌보는 기능을 담당하는 뇌회로가 활성화되는 양상을 보여 주었다(Leary et al., 2007; Lutz, Greischar, Rawlings, Richard, & Davidson, 2004; Neff et al., 2007; Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008). 그리고 자기자비의 성향이 높은 사람은 자기 비판적 상황에서 불안감을 덜 느끼고, 학업적 과제를 수행함에 있어 나태한 태도를 보이지 않았으며, 삶의 다양한 스트레스에 잘 대처하는 경향이 있었다. 또 수행결과나 외부기대와 독립적으로 긍정적 자기평가를 하기도 하였으며, 부끄러운 상황에서도 무능감이나 모욕감을 덜 느꼈다(Leary et al., 2007; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff et al., 2007).

자신이 얼마나 좋은 결과를 생성해낼 수 있는지 결과에 의존하며, 타인과의 사회비교에 의해 경쟁과 고립을 유발할 가능성이 높은 자기존중감과 달리, 자기자비는 자신의 경험을 있는 그대로 관찰하고 보편적인 인간경험의 맥락에서 폭넓은 시각으로 이해함으로써, 타인과의 연결감이 생겨날 수 있게 한다는 점에서 생활적응에 유용한 개념이 될 수 있음을 보여준다(Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009).

따라서 본 연구에서는 대학 초기 새로운 상황에 적응할 필요가 있는 대학신입생을 대상으로 적응에 영향을 미치는 주요 개념으로 간주되어 왔던 자기존중감과 이에 대한 대안개념으로서 제안된 자기자비가 대학생활이라는 새로운 상황에서 오는 스트레스에 잘 대처하고, 적응하는데 어느 정도 도움이 되는지 경험적으로 확인함으로써 자기자비의 유용성을 탐색해보고자 하였다.

## 연구문제

본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

1. 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략은 어떤 관계가 있는가?
2. 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응은 어떤 관계가 있는가?
3. 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응은 어떤 관계가 있는가?
  - 3-1. 자기존중감과 대처전략 및 대학생활 적응은 어떤 경로로 영향을 미치는가?
  - 3-2. 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응은 어떤 경로로 영향을 미치는가?

## 방 법

### 연구대상

부산 소재의 P 대학교에서 교양 과목을 수강하고 있는 신입생 267명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료에서 미응답 문항이 많거나 불성실하게 응답한 3명의 자료를 제외한 264명의 자료를 분석에 사용하였다.

본 연구에 참여한 대상자들의 인구통계학적 특성은 다음과 같다. 연구에 참여한 학생은 264명(남:129명, 여:135명)이었으며, 평균 나이는 18.8세(SD=.87)였다. 종교는 무교가 177명(67.6%)으로 가장 높은 비중을 차지했고, 불교(13.7%)와 기독교(13.7%)는 동일한 비율을 보였다. 동거형태는 대학 진학 후에도 여전히 가족과 함께 살고 있는 경우가 159명(60.2%)으로, 혼자 자취생활을 하거나 룸메이트와 함께

생활하는 경우를 합친(104명, 39.4%) 것보다 많은 것으로 나타났다. 지각된 경제 상태는 자신의 경제상태가 타인과 비슷하다고 지각한 경우가 142명(53.8%)으로 가장 많았고, 더 안 좋다거나(63명, 23.9%) 더 좋다(59명, 22.3%)고 응답한 비율은 유사하였다.

#### 측정도구

##### 대학생활 적응

대학신입생의 대학생활 적응 정도를 측정하기 위해 Baker와 Siryk(1984)의 대학생활 적응 척도(Student Adaptation to College Questionnaire: SACQ)를 현진원(1992)이 번안한 문항을 사용하였다. 이 척도는 개발당시 9점 Likert 식이었으나, 평정상의 편의를 위해 일부 연구에서 5점 척도로 변환하여 사용한 방식에 따라(변준희, 2011; 이윤정, 1999; 최지현, 2009) 본 연구에서도 5점 Likert 식으로 문항을 구성하였다.

사용된 문항은 총 67문항이며, 4개의 하위요인으로 구성되어 있다. 하위요인 중 학업 적응은 24문항이며, 학업에 대한 동기, 학업적 노력에 대한 만족, 학업과 관련된 생활(시험, 수업 등)의 적응 정도를 측정하였다. 사회 적응은 18문항으로, 대학 내에서 대인관계나 과외활동과 같은 사회적 측면에 적응하는 정도를 측정하고, 개인정서 적응은 모두 15문항이며 학생들이 일반적으로 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애의 정도를 측정하였다. 마지막으로 대학환경 적응은 모두 10문항이며, 학생이 지닌 대학에 대한 전반적인 애착이나 호감 및 대학과 학생간의 유대감 정도를 측정한다. 대학생활 적응 척도의 내적 일치도 Cronbach의  $\alpha$ 는 학업적응 .85, 사회적응 .88, 개인정서 적응 .82, 대학환경 적응 .77이며, 대학

생활 적응 전체 문항의 Cronbach의  $\alpha$ 는 .92로 나타났다.

##### 대처전략

스트레스 대처전략을 측정하기 위해 Carver 등(1989)이 개발한 COPE를 최해연(2000)이 번안한 척도를 사용하였다. COPE는 이론에 기반한 다양한 형태의 대처전략을 측정하는 척도로서 4점 Likert 식이며, 총 53문항, 14개의 하위요인을 포함한다. 최해연(2000)의 연구에서는 탐색적 요인분석 및 이순위 요인분석을 통해 14개의 하위요인을 '수용 및 긍정적 재해석', '문제중심', '부정정서 표출 및 대인지향', '회피지향'이라는 4개의 요인으로 축소하였는데, 본 연구에서는 선행연구에서 추출된 4가지 하위요인들을 종속변인으로 채택하여 분석에 사용하였다. 대처전략 척도의 내적일치도 Cronbach의  $\alpha$ 는 수용 및 긍정적 재해석 .74, 문제중심 .76, 부정정서 표출 및 대인지향 .85, 회피지향 .79이며, 대처전략 전체 문항의 Cronbach의  $\alpha$ 는 .81로 나타났다.

##### 자기존중감

전반적인 자기존중감 수준을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하고 이훈진과 원호택(1995)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 단일 요인의 총 10문항, 5점 Likert 식 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서의 내적일치도 Cronbach의  $\alpha$ 는 .89로 나타났다.

##### 한국판 자기자비 척도

자기자비의 측정을 위해 Neff(2003a)가 개발하고, 김경의 등(2008)이 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 어려운 상황에 처해있을 때 각 문항 내용대로 얼마나 자주 행동하는지

를 평정하는 척도로 5점 Likert 식 척도로 구성되어 있다. Neff(2003a)가 개발한 자기자비 척도는 총 26문항이며, 자기친절(self-kindness) 대 자기판단(self-judgement), 보편적 인간성(common humanity) 대 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness) 대 과잉동일시(over-identification)로 3가지의 주요 성분이 대립쌍을 이루는 6개의 하위요인으로 구성되어 있다.

진현정과 이기학(2009)의 연구에서 실시한 한국판 자기자비 척도(K-SCS)의 확인적 요인분석 결과, K-SCS의 요인구조도 원척도와 동일한 것으로 나타났다. 즉, 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시의 3가지 차원을 가지며, 각 차원이 2가지 요인으로 구성되어 총 6개의 하위요인을 갖는 것으로 밝혀졌다. 본 연구에서는 선행연구에서 확인한 6개의 하위요인들을 종속변인으로 채택하여 분석에 사용하였다. 자기자비

척도의 내적일치도 Cronbach의  $\alpha$ 는 자기친절 .75, 자기판단 .80, 보편적 인간성 .70, 고립 .83, 마음챙김 .76, 과잉동일시 .74이며, 자기자비 전체 문항의 Cronbach의  $\alpha$ 는 .87로 나타났다.

## 결 과

먼저 본 연구에 사용된 변인들의 전반적 관계를 파악하기 위해 자기존중감, 자기자비, 대처전략(하위 요인 포함) 및 대학생활 적응(하위 요인 포함)간의 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다.

### 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략의 관계

본 연구의 첫 번째 연구 문제는 대학신입생

표 1. 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 상관

	1	2	3-1	3-2	3-3	3-4	4	4-1	4-2	4-3
1. 자기존중감										
2. 자기자비	.65**									
3. 대처전략										
3-1. 수용 및 긍정적 재해석	.23**	.26**								
3-2. 문제중심	.16**	.13*	.35**							
3-3. 부정정서 표출 및 대인 지향	.01	-.13	.16	.20						
3-4. 회피지향	-.35**	-.29**	-.08	-.09	.04					
4. 대학생활 적응(전체)	.63**	.56**	.26**	.21**	-.04	-.30**				
4-1. 학업 적응	.50**	.42**	.26**	.27**	-.12*	-.22**	.82**			
4-2. 사회 적응	.53**	.41**	.24**	.19**	.10	-.22**	.82**	.50**		
4-3. 개인정서 적응	.52**	.55**	.07	.06	-.15**	-.30**	.75**	.50**	.46**	
4-4. 대학환경 적응	.45**	.41**	.22**	.11	.05	-.24**	.79**	.51**	.67**	.48**

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

의 자기존중감, 자기자비와 대처전략이 어떤 관계가 있는지 알아보는 것이었다.

**자기존중감, 자기자비와 대처전략 간의 상관**

자기존중감, 자기자비와 대처전략 간의 상관을 표 2에 제시하였다.

표 2에서 보는 바와 같이, 자기존중감과 자기자비 모두 긍정적 대처전략과 정적 상관을 보여주었다. 자기존중감과 자기자비는 수용 및 긍정적 재해석과 정적 상관 [자기존중감:  $r(262) = .23, p < .01$ , 자기자비:  $r(262) = .26, p < .01$ ], 그리고 문제중심과 정적 상관 [자기존중감:  $r(262) = .16, p < .01$ , 자기자비:  $r(262) = .13, p < .05$ ]을 보여주었다. 반면에 자기존중감과 자기자비는 부정적 대처전략인 회피지향과는 유의한 부적 상관을 보여주었다

[자기존중감:  $r(262) = -.35, p < .01$ , 자기자비:  $r(262) = -.29, p < .01$ ]. 즉, 자기존중감과 자기자비가 높을수록 스트레스에 대해 수용적 태도를 갖고, 긍정적인 재해석과 더불어 문제중심적인 대처를 더 많이 사용하며, 회피적인 대처를 덜 사용하는 것이다.

**자기존중감, 자기자비가 대처전략에 미치는 영향**

자기존중감과 자기자비가 각 대처전략들을 어느 정도 예측하는지 살펴보기 위해 단계적 중다회귀 분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3에서 보는 바와 같이 대처 하위 유형에 따라 자기자비와 자기존중감이 미치는 영향이 다를 수 있다. 자기존중감은 문제중심

표 2. 자기존중감, 자기자비와 각 대처전략들 간의 상관

	수용 및 긍정적 재해석	문제중심	부정정서 표출 및 대인지향	회피지향
자기존중감	.23**	.16**	.01	-.35**
자기자비	.26**	.13*	-.13	-.29**

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

표 3. 각 대처전략에 대한 자기존중감, 자기자비의 단계적 중다회귀 분석

종속변인	단계	예측변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
수용 및 긍정적 재해석	1	자기자비	.26	4.49***	.07		20.21***
		문제중심	.16	2.65**	.02		7.05**
부정정서 표출 및 대인지향	1	자기자비	-.13	-2.17*	.02		4.71*
		자기존중감	-.24	-3.04**	.03	.01	4.66*
	2	자기존중감	.17	2.13*	.03	.01	4.66*
회피지향	1	자기존중감	-.35	-6.08***	.12		37.01***

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

대처에 긍정적 영향을 주고[ $F(1, 262) = 7.05, p < .01$ ], 회피지향을 덜 사용하는데 영향을 주는 것으로 나타났다[ $F(1, 262) = 37.01, p < .001$ ]. 반면에 자기자비는 수용 및 긍정적 재해석에 긍정적 영향을[ $F(1, 262) = 20.21, p < .001$ ], 부정정서 표출 및 대인지향을 덜 사용하는데 영향을 주는 것으로 나타났다[ $F(1, 262) = 4.71, p < .05$ ]. 즉, 자기존중감은 스트레스 상황에서 문제를 회피하지 않고 적극적으로 해결하려는 대처에 영향을 주는 반면에, 자기자비는 스트레스에 대해 부정정서를 표출한다거나 타인에게 의존하지 않고 그 상황을 수용하며 긍정적으로 재해석하는 대처에 영향을 준다고 말할 수 있다.

#### 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응의 관계

본 연구의 또다른 연구 문제는 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응이 어떤 관계가 있는지 알아보는 것이었다.

#### 자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응 상관

자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응(전체) 및 대학생활 적응 하위요인 간의 상관관계를 표 4에 제시하였다. 표 4에서 보는 바와 같이 자기존중감은 대학생활 적응(전체)[ $r(262) = .63, p < .01$ ], 그리고 대학생활 적응의 하위요

인 4가지 모두와 유의한 정적 상관을 보여주었다[학업 적응:  $r(262) = .50, p < .01$ ; 사회 적응:  $r(262) = .53, p < .01$ ; 개인정서 적응:  $r(262) = .52, p < .01$ ; 대학환경 적응:  $r(262) = .45, p < .01$ ]. 자기자비 역시 대학생활 적응 전체 [ $r(262) = .56, p < .01$ ]와 대학생활 적응의 하위요인 4가지 모두와 유의한 정적 상관을 보여주었다[학업 적응:  $r(262) = .42, p < .01$ ; 사회 적응:  $r(262) = .41, p < .01$ ; 개인정서 적응:  $r(262) = .55, p < .01$ ; 대학환경 적응:  $r(262) = .41, p < .01$ ].

#### 자기존중감, 자기자비가 대학생활 적응에 미치는 영향

자기존중감, 자기자비가 대학생활 적응(전체) 및 대학생활 적응 하위요인을 어느 정도 예측하는지 살펴보기 위해 단계적 중다회귀 분석을 실시하였고, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 먼저 자기존중감과 자기자비의 단계적 중다회귀 분석 결과, 자기존중감은 대학생활 적응 전체와 하위 요인들에 모두 영향을 주는 것으로 나타났다. 자기존중감은 대학생활 적응(전체)[ $F(1, 262) = 178.59, p < .001$ ], 학업 적응[ $F(1, 262) = 91.84, p < .001$ ], 사회적응[ $F(1, 262) = 107.54, p < .001$ ], 대학환경 적응[ $F(1, 262) = 67.48, p < .001$ ]등 대학생활 전반에서 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 반면에 자기자비는 대학생활 적응 중 개인정서 적

표 4. 자기존중감, 자기자비와 대학생활 적응(전체) 및 대학생활 적응 하위요인 간의 상관

	대학생활 적응 (전체)	학업 적응	사회 적응	개인정서 적응	대학환경 적응
자기존중감	.63**	.50**	.53**	.52**	.45**
자기자비	.56**	.42**	.41**	.55**	.41**

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

표 5. 대학생할 적응에 대한 자기존중감, 자기자비의 단계적 중다회귀 분석

종속변인	단계	예측변인	$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$	$F$
대학생활 적응 (전체)	1	자기존중감	.63	13.36***	.40		178.59***
	2	자기존중감	.47	7.73			
		자기자비	.25	4.10	.43	.03	103.11***
	1	자기존중감	.50	9.58***	.26		91.84***
학업 적응	2	자기존중감	.40	5.78***			
		자기자비	.16	2.34*	.27	.01	49.45***
사회 적응	1	자기존중감	.53	10.37***	.29		107.54***
개인정서 적응	1	자기자비	.55	10.70***	.30		114.63***
	2	자기자비	.36	5.58***			
		자기존중감	.28	4.24***	.34	.04	70.02***
	1	자기존중감	-.35	-6.08***	.20		67.48***
대학환경 적응	2	자기존중감	.32	4.47***	.20		
		자기자비	.20	2.78**	.22	.02	38.47***

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

응의 30%를 설명하는 변인이었고( $F(1, 262) = 114.63, p < .001$ ), 학업 적응, 대학환경 적응에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비는 개인정서 적응에서는 자기존중감보다 더 많은 영향을 주는 변인으로 나타났다.

#### 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계

이제 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계를 살펴보고자 한다. 여기서는 자기존중감과 자기자비가 대학생활 적응에 직접적으로 영향을 미치는지 혹은 대처전략을 통해 간접적으로 영향을 미치는지 알아보려고 경로 모형 분석을 실

시하였다.

#### 자기존중감과 대처전략 및 대학생활 적응과의 관계

자기존중감은 주로 어떤 대처전략을 통해 대학생활 적응에 도움을 주는가? 앞선 결과 분석(표 3 참조)에서 자기존중감은 회피지향 대처에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다. 이 결과를 토대로 자기존중감과 회피지향 대처가 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석이 그림 1에 제시되어 있고, 그 적합도는 표 6에 제시되어 있다.

그림 1의 적합도는  $\chi^2(222) = 790.08, TLI = .75, CFI = .79, RMSEA = .08$ 로 나타났다. 일반적으로 TLI와 CFI는 .90이상이면 좋은 적합도로 간주되며, RMSEA는 .05이하이면 좋은 적합

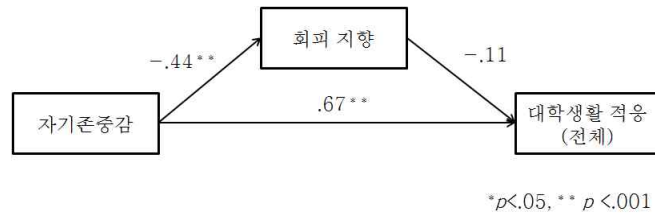


그림 1. 자기존중감과 회피지향 대처전략이 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석 결과

표 6. 자기존중감과 회피지향 대처전략이 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석의 적합도 지수 (그림 1의 적합도)

$\chi^2$	df	p	TLI	CFI	RMSEA
790.08	222	.000	.75	.79	.08

도, .08이하이면 괜찮은 적합도, .10이하이면 보통 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도에 해당한다(홍세희, 2000). 이러한 기준에서 상대적 적합도 지수에 해당하는 TLI와 CFI지수는 .90 이하로 좋지 않은 적합도를 나타냈으나, 절대적 적합도에 해당하는 RMSEA는 .08로 괜찮은 적합도를 나타냈다. 그림 1을 살펴보면, 자기존중감은 대학생활 적응(전체)( $\beta = .67, p < .001$ )에 직접적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 그리고 자기존중감은 회피지향 대처( $\beta = -.44, p < .001$ )에는 영향을 주었으나, 회피지향 대처를 통한 대학생활 적응(전체)에는 간접적으로 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

### 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응과의 관계

자기자비는 어떤 대처전략을 통해 대학생활 적응에 도움을 줄 수 있는가? 자기자비가 대처전략에 미치는 분석에서 자기자비는 부정정서 표출 및 대인지향 대처에 큰 영향을 주는 것으로 나타났다(표 3 참조). 이를 토대로 자기자비에서 부정정서 표출 및 대인지향 대처를 통해 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석결과가 그림 2에 제시되어 있고, 그 적합도가 표 7에 제시되어 있다. 그러나 그림 2의 적합도는  $\chi^2(206) = 1053.29$ , TLI = .63, CFI = .69, RMSEA = .10으로 TLI, CFI, RMSEA 지수 모두 만족할 만한 적합도



그림 2. 자기자비와 부정정서 표출 및 대인지향 대처전략이 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석 결과

표 7. 자기자비와 부정정서 표출 및 대인지향 대처전략이 대학생활 적응(전체)에 미치는 영향에 대한 경로 분석의 적합도 지수 (그림 2의 적합도)

$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	TLI	CFI	RMSEA
1053.29	206	.000	.63	.69	.10

수준을 보이지 않았다.

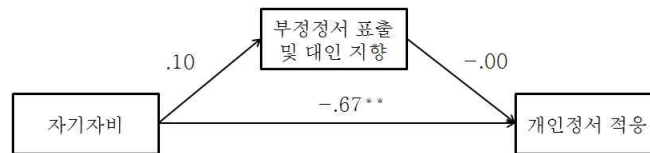
그림 2가 적합하지 않은 것으로 판단되어 대안 경로로 대학생활 적응(전체)을 대신하여 개인 정서 적응을 채택해보았다. 회귀분석 결과, 자기자비는 대학생활 적응 중 개인정서 적응에 가장 큰 영향을 주는 것으로 확인되었다(표 5 참조). 따라서 자기자비가 부정정서 표출 및 대인지향 대처를 통해 대학생활 적응의 하위요인인 개인정서 적응에 미치는 관계에 대한 경로분석을 실시하여 그림 3에, 그리고 이에 대한 적합도를 표 8에 제시하였다.

표 8에 제시된 그림 3의 경로 적합도를 보면,  $\chi^2(492) = 1482.99$ , TLI = .67, CFI = .71, RMSEA = .07로 TLI와 CFI지수는 .90이하로 좋지 않은 적합도를 나타냈으나, RMSEA은 .07로 괜찮은 적합도를 나타냈다. 그림 3을 보면, 자

기자비는 개인정서 적응( $\beta = -.67$ ,  $p < .001$ )에 직접적으로 영향을 주었으나, 부정정서 표출 및 대인지향 대처를 통한 개인정서 적응에는 간접적으로 영향을 주지 않는 것으로 나타났다.

### 논 의

자신에 관한 긍정적 평가인 자기존중감은 적응에 매우 유리한 구성개념으로 심리학에서 가장 중시되는 개념 중의 하나이다(Coopersmith, 1967; McKay & Fanning, 1987; Rosenberg, 1979). 그러나 자기존중감이 높은 사람은 긍정적 자기평가를 유지하기 위해 자신의 단점이나 결점을 수용하지 않고 방어함으로써 오히려 적



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

그림 3. 자기자비와 부정정서 표출 및 대인지향 대처전략이 개인정서 적응에 미치는 영향에 대한 경로 분석 결과

표 8. 자기자비와 부정정서 표출 및 대인지향 대처전략이 개인정서 적응에 미치는 영향에 대한 경로 분석의 적합도 지수(그림 3의 적합도)

$\chi^2$	<i>df</i>	<i>p</i>	TLI	CFI	RMSEA
1482.99	492	.000	.67	.71	.07



응에 문제가 될 수 있다는 주장과 결과들이 보고되면서 자신의 결점을 수용하는 대안적 개념들이 등장하게 되었다(Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003; Maccines, 2006; Neff, 2003a). 자신의 부족함을 인식했을 때 자신의 한계를 수용하고, 자신을 돌보는 온화한 태도인 자기자비가 그 한 예이다(Neff, 2003a).

본 연구는 최근 대학에 들어와 적응을 잘 못하는 신입생이 늘어나는 상황에서, 대학에 입학한 신입생들이 새로운 상황에 적응하는데 자신의 부족함을 수용하는 자기자비가 자기존중감에 비해 대학생활 적응에 더 도움이 되는 면이 있는지 살펴보고자 수행되었다.

연구 결과, 전반적인 대학생활 적응 요인에서 자기존중감과 자기자비는 모두 정적인 상관을 보임으로써 자기존중감과 자기자비 둘 다 대학신입생의 적응에 유용한 변인임을 알 수 있다. 그런데 대학생활 적응 전반에 자기자비보다는 자기존중감이 더 큰 영향을 미치고 있음을 보여주었다. 학업과 관련된 적응, 대인관계나 다양한 활동과 관련된 사회 적응, 그리고 전반적인 대학에 대한 애착이나 호감과 관련된 대학환경 적응에서 자기존중감은 강력한 예언 변인으로 나타나 자기존중감은 여전히 적응에 도움이 되는 변인임을 지지해주고 있다(박선영, 2003; Branden, 1969; Coopersmith, 1967; McKay & Fanning, 1987; Pyszczynski et al., 2004; Rosenberg, 1979; Steinem, 1992).

반면에 자기존중감의 대안적 역할을 기대했던 자기자비는 개인이 겪는 심리적 스트레스 및 신체화 장애를 측정하는 개인정서 적응(personal-emotional adjustment)에 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 왜 자기자비는 학업성취나 사회활동 보다는 개인의 정서와 더 관련이 있는가? 이는 자기자비가 자신의 부족함에

대한 연민의 개념을 토대로 실패나 잘못을 수용하여 심리적 고통을 경감시키는 기능을 갖고 있기 때문일 것이다(Neff, 2003a; Wispe, 1991). 자기자비가 긍정 정서와는 정적 관련성을, 그리고 우울이나 불안과 같은 부정적 정서와는 부적 관련성을 보이는 결과들도 자기자비가 정서를 토대로 한 적응에 도움이 되는 것을 지지해준다(유연화 등, 2010; 이소라, 2010; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011; Neff et al., 2007; Van Dam et al., 2011; Williams, Stark, & Foster, 2008).

그렇다면 자기존중감과 자기자비는 대처전략과의 관계에서도 차이가 있는가? 대처(coping) 전략은 크게 스트레스의 원인을 해결하려는 문제중심적 대처와 스트레스로 인한 부정적 정서를 완화시키려는 정서중심적 대처(Lazarus & Folkman, 1984), 스트레스 관련 문제와 직면하여 문제를 해결하려는 접근지향적 대처와 스트레스 사건으로부터 심리적 거리를 두려고 하는 회피지향적 대처가 있다(Roth & Cohen, 1986). 본 연구에서 자기존중감은 대처전략 중 문제중심 대처를 사용하고, 회피지향 대처를 덜 사용하는데 설명력이 높은 반면, 자기자비는 수용 및 긍정적 재해석 대처를 사용하고, 부정정서 표출 및 대인지향 대처를 덜 사용하는 데 설명력이 높았다. 즉, 자기존중감은 문제해결적 대처에, 자기자비는 긍정적 재해석을 하고 부정 정서를 완화하는 대처에 도움이 되는 것으로 나타났다.

이런 차이를 지지해주는 선행연구들을 살펴보면, 자기존중감이 높은 사람들은 문제중심적 대처를 더 많이 사용하는 것으로 나타났고(한건환, 장휘숙, 안순권, 2004; Harter, 1982), 반면 자기자비는 스트레스 상황에 대한 긍정적 해석이나 부정적 정서 완화에 도움을 주는

것으로 나타났다(Neff et al., 2005; Stanton et al., 1994; Stanton et al., 2000; Shepherd & Cardon, 2009). 자기자비가 부정적 사건에 대한 정서조절에 긍정적인 영향을 미치며, 수치심이 유발되는 상황에서도 정서적 각성을 감소시켜 불쾌한 피드백에 대해 평정심을 유지할 수 있도록 돕는다는 결과도 보고되고 있다(Leary et al., 2007; Neff et al., 2007). 이러한 효과는 자기자비가 자신의 감정이나 생각을 탐색하고 이해하여, 이것이 모든 사람들이 함께 공유하는 경험이라는 인식을 통해 부정적인 감정을 보다 긍정적인 감정 상태로 변화시킴으로써 나타나는 것이다(Bennett-Goleman, 2001; Salzberg, 1997). 향후 연구는 적응 상황에서 자기존중감과 자기자비가 갖는 차별적 효과에 관한 체계적 검증이 필요할 것으로 보인다.

최근 우리나라에서도 자기자비의 정서조절 기능에 주목한 연구들이 수행되고 있다(고은정, 2014; 선주연, 2013; 조용래, 노상선, 2011; 조현주, 현명호, 2011). 자기자비의 정서조절 기제에 대해서는 아직 정확히 밝혀진 바는 없으나, Neff(2011)는 자기자비의 하위인 중 마음챙김이 평정심을 갖는데 도움을 줄 것으로 제안하고 있다. 마음챙김은 주의와 알아차림, 비판단 등을 포함하는 개념으로, 심리적 수용을 촉진하는 과정으로 알려져 있다(Williams & Lynn, 2011). 마음챙김은 실패처럼 부정적인 자기평가로 이어질 수 있는 상황에서 경험에 대한 객관적인 시각을 갖게 하고, 긍정적 자기 감정을 촉진시킴으로써 적응에 도움을 줄 수 있을 것이다(Neff, 2003a).

본 연구에는 다음과 같은 제한점이 있다. 본 연구는 특정 지역의 대학생들을 상대로 이루어진 연구로 대학신입생 전체로 일반화하는

데 한계가 있다. 그리고 많은 자기보고식 질문지가에서 그렇듯이 자신의 적응에 관한 문항이나 자신의 결점에 대한 수용을 측정하는 자기자비 문항에서 사회적 바람직성 등에 의한 편파 가능성이 있을 수 있다. 향후 연구에서는 이러한 한계를 보완할 새로운 방법을 개발할 필요가 있을 것이다.

본 연구에서는 대학입학을 새로운 적응과정으로 간주하고 특정 수업을 듣는 대학신입생을 대상으로 연구를 수행하였다. 이들 중에는 대학생활에 적응을 잘 하는 학생들도 많을 것이다. 따라서 자기자비가 정말로 적응에 어려움을 느끼는 상황에서 유용한 적응 개념임을 확인하고자 한다면, 연구대상은 실제로 적응에 어려움을 느끼는 대학생들을 선정하는 것이 적절할 것이다. 즉, 적응에 어려움을 느끼는 사람들을 대상으로 자기존중감과 자기자비의 상대적 역할에 대한 경험적 연구가 진행될 필요가 있을 것이다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 자기존중감의 보완적 개념으로서 제안된 자기자비가 자기존중감과 차별적으로 스트레스 대처나 적응에 영향을 미친다는 사실을 확인함으로써, 자기자비가 새로운 적응 상황에서 개인의 부정정서를 완화시킬 수 있는 유용한 심리적 변인이 될 수 있음을 밝혔다는 점에서 그 의의가 있다고 하겠다. 심리학 분야에서 비교적 새롭게 연구되기 시작한 개념인 자기자비가 앞으로 좀 더 명확한 개념적 정리와 경험적 연구를 통해 낯설고 새로운 상황에 적응하는데 보다 유용한 개념으로 활용될 수 있기를 기대해 본다.

참고문헌

- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활 사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 13, 1023-1044.
- 김은정 (1992). 대학생들의 학업적 적응과 심리적 적응. 연세상담연구, 8, 85-114.
- 김한주 (2010). 부정적 평가에 대한 공격적 반응과 자아존중감의 관계: 자기애적 성격과 자기자비의 중재효과. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영 (2003). 자기효능감과 자아존중감이 대학생활 적응에 미치는 영향. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32, 123-139.
- 변준희 (2011). 자의식과 학업불안이 대학생활적응 및 학업성취에 미치는 영향. 성균관대학교 대학원 석사학위논문.
- 선주연 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계: 자기-자비의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 양현정 (2002). 대학생활 적응에 영향을 미치는 일상적 스트레스와 자아존중감의 상호작용효과: 자아존중감의 안정성 및 수준을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10, 43-59.
- 이소라 (2010). 자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향. 건양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이윤정 (1999). 지방출신 서울유학생의 대학생활 적응과 진로계획. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이훈진, 원호택 (1995). 편집증적 경향, 자기개념, 자의식간의 관계에 대한 탐색적 연구. 한국심리학회 '95 연차대회 학술발표논문집, 227-290.
- 장휘숙 (2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 109-126.
- 장휘숙 (2009). 성인초기의 발달과업과 행복의 관계. 한국심리학회지: 발달, 22(1), 19-36.
- 장휘숙 (2010). 청년기 발달과업 성취가 청소년의 5요인 성격특성과 자기존중감 및 행복에 미치는 영향. 한국심리학회지: 발달, 23(2), 1-17.
- 조건희, 홍정수 (2014, 3, 18). 캠퍼스의 '혼밥族'... 대학생들 부적응자들, 텅빈 강의실 등서 서러운 '한술. 동아일보.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. 한국심리학회지: 임상, 30(3), 767-787.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기자비 대 주의분산 처지와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기 비판과 우울관계에서 비롯된 스트레스와 자기자비의 효과. 한국심리학회지: 건강, 16, 49-62.
- 조화진 (2005). 부모와의 애착 및 분리-개별화가 대학생활 적응에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 진현정, 이기학 (2009). Self-Compassion Scale 한국

- 번역판의 타당화 연구. *청소년상담연구*, 17(2), 1-20.
- 최지현 (2009). 정서지능과 자아탄력성이 대학생 활 적응에 미치는 영향. 연세대학교대학원 석사학위논문.
- 최해연 (2000). 정서중심적 대처의 재개념화: 기능적 유사성에 근거한 대처자원의 구분. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 한건환, 장휘숙, 안권순 (2004). 청소년들의 스트레스 경험, 대처방식 및 문제 행동에서 자기존중감의 역할. *청소년학연구*, 11(3), 385-402.
- 현진원 (1992). '완벽주의' 성향과 평가수준이 과제수행에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). In-group bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality & Social Psychology Review*, 4, 157-173.
- Arkoff, A. (1968). *Adjustment and Mental Health*. NY: McGraw Hill Book Company.
- Baker, R. W. & Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Kreuger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier life style? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156.
- 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, 5-33.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the Mind Can Heal the Heart*. NY: Random House LLC.
- Branden, N. (1969). *The Psychology of Self-esteem*. NY: Bantam Books..
- Brown, B. (1999). *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*. Boston: Shambhala Publications.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco, CA: W. H. Freeman.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 894-908.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, Agency, and Self-Esteem* (pp.31-49). NY: Plenum Press.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive

- emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fromm, E. (1963). *The Art of Loving*. NY: Bantam Books.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of relation. *Journal of Counseling and Development*, 72(3), 281-288.
- 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.
- Harter, S. (1982). The perceived competence scale for children. *Child development*, 87-97.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. NY: Guilford Press.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are*. NY: Hyperion.
- Kernis, M. H. (2003). Optimal self-esteem and authenticity: Separating fantasy from reality. *Psychological Inquiry*, 14, 83-89.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73, 1-37.
- Kormfield, J. (1993). *A Path with Heart*. NY: Bantam Books.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55, 234-247.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. NY: Springer.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, B. A., & 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.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Richard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceeding of the National Academy of Science, USA*, 101, 16369-16373.
- Maccines, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489.
- McKay, M., & Fanning, P. (1987). *Self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. & Hsieih, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 115-121.
- Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 211-244). NY: Academic Press.
- Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy, 31*, 539-548.
- Pinquart, M., Silnereisen, R. K., & Wiesner, M. (2004). Changes in discrepancies between desired and present states of developmental tasks in adolescence: A 4-process model. *Journal of Youth and Adolescence, 33*, 467-477.
- Pyszczynski, T., Greenberg, G., Solomon, S., Arndt, J., & Schimmel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin, 130*, 435-468.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry, 5*, 132-139.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Child*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. NY: Basic Books.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*(7), 813.
- Rubin, T. I. (1975). *Compassion and Self Hate: An Alternative to Despair*. NY: Plenum.
- Salzberg, S. (1997). *Loving kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'Malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology, 16*, 1119-1140.
- Sedikides, C. (1993). Assessment enhancement, and verification determinants of the self-evaluation process. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 317-338.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science, 3*(2), 102-116.
- Seiffge-Krenke, I., & Gelhaar, T. (2007). Dose successful attainment of developmental tasks lead to happiness and success in later developmental tasks-A test of Harvighurst's (1948) theses. *Journal of Adolescence, 4*, 1-20.
- Shepherd, D. A., & Cardon, M. S. (2009). Negative emotional reactions to project failure and the self-compassion to learn from the experience. *Journal of Management Studies, 46*, 923-949.

- Shrauger, J. S., & Lund, A. K. (1975). Self-evaluation and reactions to evaluations from others. *Journal of Personality*, 43, 94-108.
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., & Ellis, A. P. (1994). Coping through emotional approach: Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 350-362.
- Stanton, A. L., Kirk, S. B., Cameron, C. L., & Danoff-Burg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1179.
- Steinberg, G. (1992). *Revolution from Within: A Book of Self-esteem*. Boston: Little-Brown.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In R. F. Baumeister (Ed.), *The Self in Social Psychology* (pp.446-460). NY: Psychological Press.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Frosyth, P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorder*, 25, 123-130.
- Williams, J. C. & Lynn, S. J. (2011). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 5-56.
- Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37-44.
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. NY: Springer.
- 1차원고접수 : 2014. 10. 15.  
수정원고접수 : 2014. 11. 30.  
최종게재결정 : 2014. 12. 03.

## Relationships among Self-esteem, Self-compassion, Coping Strategies, and College Life Adjustment in Freshmen

Young-Sook Chong

Soo-Bin Kim

Department of Psychology, Pusan National University

The purpose of this study was to investigate the relationships between coping strategies and college life adjustment in relation to self-esteem and self-compassion in college freshmen. The SACQ, COPE, RSES, and SCS were administered to 264 college freshmen. The results can be summarized as follows: self-esteem and self-compassion demonstrated differential effects on freshmen's coping strategies and college life adjustment. First, self-esteem had strong effects on problem-focused coping and avoidant coping strategies; while, self-compassion had a powerful impact on the reduction of negative emotions and seeking social support as coping strategies. Second, results from the regression analysis regarding the effects of self-esteem and self-compassion on college life adjustment indicated that self-esteem strongly affected most components of college life adjustment, but self-compassion affected only the personal-emotional adjustment. Path analysis suggested self-esteem directly influenced college life adjustment, and self-compassion directly influenced personal-emotional adjustment. The role of self-compassion as a regulator of negative emotion was discussed.

*Key words* : self-esteem, self-compassion, coping strategy, college life adjustment.