



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 무조건적 자기수용과
회복탄력성의 관계에서
정서인식의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

한 명 희

2016년 8월



대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과




지도교수 김성봉

한명희

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함.

2016년 6월

한명희의 교육학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 백정환 
위 원 최보영 
위 원 김성봉 

제주대학교 교육대학원

2016년 8월

<국문초록>

대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과

한 명 희

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 제주도 대학생을 대상으로 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 관계를 살펴보고, 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 본 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

연구문제. 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식은 매개효과가 있는가?

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 제주특별자치도에 있는 2개의 4년제 대학과 2개의 2년제 전문대학, 총 4개 대학교 재학생을 연구대상으로 하였다. 총 재학생수는 19,315명으로 설문지 500부를 각 대학 재학생수에 비례하여 배포, 임의표집 설문을 실시하였다. 2016년 3월 1일부터 2016년 3월 20일까지 20일간 자료수집이 이루어졌으며, 설문지는 500부 중 470부가 회수되어 94%의 회수율을 보였고, 문항에 대한 응답이 누락되었거나 불성실한 36부를 제외한 434명의 자료가 최종분석에 사용하여 자료 유효율은 86.8%를 보였다.

본 연구에서 사용된 측정도구는 Chamberlain과 Haaga(2001)가 제작·수정을 거친 무조건적 자기수용 척도를 추미례와 이영순(2014)이 타당화한 한국판 무조건적 자기수용 척도, Reivich와 Shatté(2003)의 척도를 우리나라 문화를 고려해 수정·보완한 김주환(2011)의 한국형 회복탄력성 지수(KRQ-53), 정서적 지능의 하위 요인들을 측정하도록 고안된 Trait Meta-Mood Scale(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995)를 이수정, 이훈구(1997)에 의해 번안과 타당화한 한국판 특질 상위-기분 척도(TMMS)를 사용하였다.

수집된 자료는 SPSS for Windows 18.0에 의해 전반적인 자료의 특성을 알아보기 위해 기술통계분석을 실시하여 자료의 이상치, 정규성을 검토하여 각 변인별로 평균과 표준편차를 산출하였다. 각 변인별 신뢰도 검증을 위해서 Cronbach's α 값을 검토하였으며 변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 하였다. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과 분석을 한 후, Sobel 검증을 실시하였다. 본 연구의 분석 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 관계에서 변인 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 이는 무조건적 자기수용이 높을수록 회복탄력성이 높고, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서인식이 높다는 것을 의미한다.

둘째, 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 정서인식이 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접 효과를 보이는 것으로 나타났다. 또한 정서인식의 하위 차원인 정서에 대한 명확한 인식, 정서에 대한 주의, 정서기대도 모두 부분 매개 효과가 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과에서 대학생의 긍정적 대처기제인 회복탄력성을 높이기 위한 개입 요인으로서 무조건적 자기수용과 정서인식의 효과를 검증하였다. 따라서 대학생의 회복탄력성 증진을 위한 상담현장 및 교육 프로그램을 개발하는 근거로 무조건적 자기수용 경험과 정서자각을 통한 개입이 활용되기를 기대한다.

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	6
3. 용어의 정의	6
가. 대학생	6
나. 무조건적 자기수용	7
다. 정서인식	7
라. 회복탄력성	7
II. 이론적 배경	9
1. 무조건적 자기수용	9
가. 수용 및 자기수용	9
나. 무조건적 자기수용	10
2. 정서인식	11
가. 정서	11
나. 정서지능의 기본개념과 정서인식	13
3. 회복탄력성	16
가. 회복탄력성	16
나. 회복탄력성 구성요소	18
4. 선행연구	20
가. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계	20
나. 무조건적 자기수용과 정서인식의 관계	20
다. 정서인식과 회복탄력성의 관계	21

III. 연구방법	22
1. 연구대상	22
2. 측정도구	23
가. 무조건적 자기수용 척도	23
나. 정서인식 척도	25
다. 회복탄력성 척도	26
3. 자료분석	27
IV. 연구결과 및 해석	30
1. 주요 변인들의 기술통계	30
2. 주요 변인들의 상관관계	31
3. 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서인식의 매개효과	32
가. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과	32
나. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과	35
다. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과	37
라. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과	39
V. 논의 및 결론	42
참고문헌	47
Abstract	63
부록(설문지)	66

표 목 차

<표 III-1> 모집단 및 표집절차	22
<표 III-2> 인구사회학적 특성	23
<표 III-3> 무조건적 자기수용 문항 및 하위요인 신뢰도	24
<표 III-4> 정서인식 문항 및 하위요인 신뢰도	25
<표 III-5> 회복탄력성 문항 및 하위요인 신뢰도	26
<표 III-6> 매개효과에 대한 가설 검증의 조건	28
<표 IV-1> 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 평균 및 표준편차	30
<표 IV-2> 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 상관관계	32
<표 IV-3> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과	33
<표 IV-4> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과	35
<표 IV-5> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과	37
<표 IV-6> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과	39

그림 목 차

<그림 II-1> 정서적 지능의 하위영역	14
<그림 III-1> 매개효과 검증 3단계	27
<그림 IV-1> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과	33
<그림 IV-2> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과	35
<그림 IV-3> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과	38
<그림 IV-4> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과	40

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

산업혁명 이후 산업화, 도시화, 정보화, 세계화의 시대라고 정의되는 현대사회에서 청소년들이 물리적, 심리적, 경제적으로 독립하여 성인이 되는 길은 쉽지 않다. 특히, 청소년들이 성인으로 이행하는 시기는 그 사람의 미래가 결정되는 일들이 일어나는 중요한 때이다(송창주, 2016). 2015년 5월 7일 EBS <뉴스G>는 10대 사춘기를 지배하는 우울과 분노를 25년간 추적 조사한 캐나다 앨버타 대학 연구팀의 자료를 인용하여 ‘10대들이 우울한 이유’를 제목으로 다음과 같은 내용을 보도하였다. “고등학교 시절로부터 25년이란 세월이 흘러 중년이 된 이들의 삶은 10대 때 경험한 감정과 밀접한 연관이 있으며, 10대 시절 미처 치유되지 못한 우울과 분노는 평생을 따라다니며 직업과 결혼, 자녀문제 등 인생의 결정적인 시기에 영향을 미쳤다.”라고 하며 ‘청소년기에 어떻게 성장하는가.’는 25년 후의 행복에 영향을 미치고 있음을 시사하였다.

한국청소년정책연구원 해외동향(2015) 자료에 따르면, 미국에서는 청소년들의 성인기 전환 과정에서 경험할 수 있는 실수와 어려움을 최소화하려는 노력을 하고 있다. 미국 내 많은 지역의 대학과 정부기관, 지역사회가 유기체적으로 연계하여 청소년들의 불안을 완화하고 독립적인 성인으로 나아갈 수 있도록 연구와 프로그램을 지원·시행하고 있다. 외국에서는 이미 많은 사람들이 회복탄력성 훈련을 통하여 일과 가정의 균형과 업무의 효율을 높이고 있다(최성애, 2014). 반면, 우리나라의 경우는 일부 장애청소년들의 사회적응을 돕는 사회적응 프로그램들이 있긴 하지만 현재 청소년의 성인기 이행에 관련된 다양한 정보를 얻는 데는 한계가 있다. 따라서 전환기 어려움에 봉착한 청소년의 가족들이 대부분 부담을 짊어져야 하는 현실(유연수, 2015)과 맞닥뜨리게 된다. 이를 감안하여 본 연구는 대학생의 성공적인 성인기 이행과 관련된 변인에 관심을 두게 되었다.

Erikson(1968)의 심리사회적 발달이론에 의하면 대학생은 발달과정상 청소년 후기와 성인 초기에 해당한다. 청소년들은 자아정체성을 발달시키고 자아상 혹은 자기개념을 형성하는 시기이며 심리적 유예기라고 설명한다. Erikson의 이론을 바탕으로 정체성 지위이론을 연구한 Marcia(1980) 역시 대학시절을 정체감 유예기간이라 하였다. Erikson과 Marcia는 정체성 유예를 정체성 성취에 도달하기 위해 필요한 과도기적 단계로 설명한다. 자기에게 일어난 위기를 잘 극복하면 충실이라는 덕목을 갖게 되고 다양한 가치체계 간의 불가피한 충돌에도 불구하고 성실을 유지하는 능력으로 건전한 성인으로 성장할 수 있다(이신동, 최병연, 고영남, 2013). 우리나라 대학생은 전적으로 부모에게 의존했던 아동기를 벗어나 독립적인 주체로 성장하기 위한 과도기(안범희, 엄운재, 2015)요, 새로운 환경에 의해 직면하는 어려움과 정서적 장애물(강이영, 2008; 강훈구, 2013)을 극복하는 잠재적 시기로 거듭 나아갈 것이다.

한편, 아일랜드 작가 Oscar Wilde(1854~1900)의 “우리 모두는 시공창 속에서 살아가고 있지만 그 중 어떤 사람들은 하늘의 별을 쳐다본다.” 라는 말에서 우리는 같은 상황에서도 다르게 생각하고 대처하는 사람들을 보게 된다. 김주환(2011)은 개인에게 처한 역경에 대한 극복 여부는 역경 자체의 문제가 아니라 역경을 겪는 사람의 문제라고 하였으며, 개인이 가진 극복해낼 수 있는 힘, 즉 회복탄력성에 달려있다고 하였다.

선행연구에 의하면 회복탄력성이 높은 대학생들은 긍정적인 사건을 인지하는 부분보다 부정사건을 덜 인지하는 측면과 관련이 있다(유경미, 조용태; 2014). 또한, 유아교사의 낙관성(황해익, 강현미, 탁정화; 2014), 중년 여성의 삶의 질(양경미; 2015), 유방암 환자의 삶의 질(하부영, 정은정, 최소영; 2014), 군생활 적응(송정애, 장정순, 이하나; 2014)에 정적인 관계에 있다. 그리고 대학생의 취업스트레스와 우울의 조절효과 연구(강슬아, 김효원, 박부진; 2016) 등에서 볼 때, 회복탄력성은 주로 긍정적인 요인과의 관련성이 있다는 것이 검증되었다.

김주환(2011)에 의하면 ‘마음의 근력’이라고도 일컬어지는 회복탄력성은 여러 가지 열악한 환경—가정, 사회, 경제적 양육—을 배경으로 한 1955년 카우아이 섬에서 태어난 모든 신생아를 대상으로 한 종단연구에서 비롯된다. 연구 목적은 열악한 환경의 어떤 양육요인이 한 개인을 사회 부적응자로 만들고 개인의 삶을

어떻게 불행으로 이끄는가.’에 초점이 맞추어졌다. 그러나 매우 열악한 고위험군 중 35%에 해당하는 아이가 역경을 이겨내 건강한 사람으로 살아가는 공통된 속성을 발견하였고 이를 회복탄력성이라 불렀다. 30~40년간에 걸친 연구를 분석하면서 발견한 핵심적인 요인은 인간관계였고, 35%의 개인에게는 자신의 입장을 무조건적으로 이해하고 수용해주는 어른이 아이의 인생 중에서 한명은 있었다는 것이다.

부모의 양육태도와 회복탄력성 연구(김계숙, 2012; 김윤희, 2008, 문민정, 2008; 오세령, 2014; 유성민, 2014; 이한준, 2014; 이해령, 2010; 조은주, 2014; 홍은숙, 2006; 황미선, 2014)와 부모와의 관계가 회복탄력성에 영향을 미치는(고현선, 2014) 선행연구를 바탕으로 양육자로부터의 무조건적인 수용경험이 있는 아이가 긍정적인 자아정체감을 형성하고 회복탄력성이 높은 아이로 성장했을 것이다.

자아정체감이란 ‘나는 누구인가’에 대한 총체적인 느낌 및 인지를 뜻하는 심리학적 용어이며, 과거와 현재, 미래를 잇는 일관성에 대한 느낌으로 유아기의 자기에 대한 개념에서 발달하여 청소년기에 특히 중요하게 대두된다(심리학용어사전, 2014). 이는 ‘나’는 누구이며, 무엇인가를 깨닫는 것을 의미하는 자기개념과 동일선상에 있다. 자기개념에 대한 최근의 이론가들은 자기개념을 내용과 구조로 나누어 설명하고 있다(Altrocchi, 1999). 자기개념의 내용적 요소는 자기의 역할, 가치, 자기에 대한 평가 등으로 설명하는데 이는 자존감이나 자기수용 등에 포함될 개념이다. 자존감은 자기에 대하여 평가하는 과정이 반영된다. 부정적인 평가 과정에서는 다른 사람의 비판에 정서적으로 취약해져서 자기 가치감에 위협을 받을 수 있다는 점에서 적응적이라고 말하기는 어렵다(김광웅, 2007; Ellis, 1976). 이러한 관점에서 심리적 건강을 강화하는 자기개념으로 무조건적 자기수용을 제안하였다(Maccines, 2006). 자기개념으로서의 내용적 요소(김지윤, 이동귀, 2013)란 자기 자신을 조건없이 부정적이든 긍정적이든 있는 그대로의 모두를 받아들이고 수용하고 자신을 한 사람의 독립된 개체로 받아들이는(Maccines, 2006) 것이다. 자아정체감 확립과 증진에 무조건적 자기수용이 중요한 역할을 하고(안범희, 엄윤재, 2015), 이순형(2010)은 자아정체감과 자기수용을 같은 수준으로 설명하고 있다.

무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에 관한 선행연구는 많지 않다. 부모의

회복탄력성과 자녀의 행복관계에서 자기수용의 부분매개효과 검증(박미란, 2015)과 무조건적 자기수용이 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감과 정적관계(김사라형선, 2005; 김지윤, 이동귀, 2012)를 연구한 선행연구가 있다. Ellis(1996)에 의하면 무조건적 자기수용은 유능하게 자신이 행동하는가와 상관없이 자기 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는 것이라고 하였다. 그리고 부정적인 사건에 부딪쳐도 정서적 고통을 덜 겪으며, 다른 사람의 비판과 비난에 관련해서도 부인하거나 방어하는 행동을 취하지 않는다(Ellis & Harpe, 1997). 이는 부정적인 정서를 덜 경험하는 회복탄력성이 높은 대학생들의 연구(유경미, 조용태; 2014)와 맥을 같이하고 있어 무조건적 자기수용이 개인의 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감, 회복탄력성에 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있다.

자기수용에 영향을 미치는 요인으로 부모의 자기수용 및 양육태도, 마음챙김 등이 있으며(임전옥, 장성숙, 2012), 이훈진(2009)은 수용과 심리적 건강의 관계연구를 통해 수용의 긍정적 영향이 심리적 증상은 물론 자존감과 삶의 만족도에도 미친다는 점과 수용이 심리적 회복력요인(resiliency factor)으로 작용하며, 긍정 심리 치료의 중요한 핵심 요소임을 시사하였다.

이러한 연구들을 통하여 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 영향을 미치는 주요 변인임이 예측된다. 그러나 두 변인들 간의 영향 관계가 어떤 과정이나 기제를 통해서 이행되는지에 대한 정보를 제공해 주지 못했다. 따라서 예측변인과 결과변인 간의 과정이나 기제를 설명하는 변인, 즉 예측변인보다 쉽게 변화시킬 수 있는 매개변인을 검증하는 것은 상담과 교육적 개입 전략을 수립하는데 있어 다양성을 제고할 수 있다(Frazier, Tix, & Barron, 2004). 본 연구는 무조건적 자기수용이 어떠한 과정이나 기제를 통하여 회복탄력성에 영향을 미치는 지를 확인하고자 하였고 매개변인으로 정서인식을 상정하고자 한다.

Cannon(1914)은 처음으로 ‘스트레스’라는 개념을 사용하면서 ‘정서적 스트레스’, ‘정서적 혼란’이라는 용어를 사용하였으며, Mason(1975)은 정서가 매우 중요한 핵심적 스트레스 요인임을 지적하였다. 스트레스가 회복탄력성과 부적 상관관계에 있다(박은미, 2015; 양경미, 2015; 이재연, 2014; 하부영, 정은정, 최소영, 2014;)는 다수의 선행연구를 보더라도 인간의 정서적 측면을 살펴볼 필요성이 있다. 특히 청소년의 질풍노도의 정서는 강렬하고 일관성이 부족하기 때문에 불안정하다.

따라서 이 시기의 정서발달 및 관리는 매우 중요한 발달 과업으로 심도 있게 연구되어야 한다(김민아, 권경인, 2008). Mayer와 Salovey(1990)는 정서적 발달이 청소년들이 겪는 발달과정에서나 환경 여건에서 발생할 수 있는 다양한 역경을 어떻게 인식하고 대처하는지, 심리적 부적응을 판단하는 척도가 될 수 있기 때문에 정서관리는 매우 중요하다고 강조하고 있다(김민아, 권경인, 2008).

한편, 자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 수용수준이 높고(이미애, 2014; Cardaciotto et al, 2008) 심리적으로 건강하고, 긍정적인 관점을 가지고 삶의 만족도가 높고(이미애, 2014; Mayer & Stevens, 1994) 정신건강 문제에 영향을 미치며(홍주현, 심은정, 2013) 적응적 정서조절 양식을 선택하게 되어 심리적 안녕감을 높인다(임전옥, 2003). 무조건적 자기수용이 높을수록 우울과 불안을 낮추고 심리적 안녕감을 높이며(김사라형선, 2005) 자아존중감이 높을수록 정서를 명확히 인식한다(진효정, 2014). 특히 효과적인 정서조절을 위해서는 정서인식이 선행되어야 한다(김민아, 권경인, 2008; 김은영, 2009; 이서정, 2006; 임전옥, 2003; 진효정, 2014).

이상의 선행연구들을 통하여 본 연구에서는 대학생의 건강한 성인기 이행과 이후의 적응적 삶의 심리기제를 회복탄력성에 두고 이를 발현하기 위한 무조건적 자기수용과 정서인식이라는 변인에 주목하였다. 그래서 연구문제를 통하여 변인들 간의 관계와 직·간접적으로 회복탄력성에 미치는 변인에 대한 상호작용 과정을 알아보고자 하였다. 이로써 회복탄력성을 증진시키기 위한 개입 시 핵심적으로 지향할 변인이 무엇인지에 대한 정보를 살펴보고자 하였다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제. 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식은 매개효과가 있는가?

가설 1. 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서인식은 매개효과가 있을 것이다.

1-1 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서에 대한 명확한 인식은 매개효과가 있을 것이다.

1-2 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서에 대한 주의를 매개효과가 있을 것이다.

1-3 대학생의 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서기대는 매개효과가 있을 것이다.

3. 용어의 정의

가. 대학생

본 연구에서 대학생은 2016년 3월 조사시점을 기준으로 제주특별자치도에 있는 대학교 재학생을 지칭한다. 4년제 대학생 및 전문대학에 재학 중인 전체 학년을 연구대상으로 대학생의 특성을 연구에 반영하고자 하였다.

나. 무조건적 자기수용

본 연구에서 무조건적 자기수용은 대학생 자신이 유능하게 행동하는가와 상관 없이, 타인들이 자신을 인정하고 존중하고 사랑하는지와 상관없이, 자신을 있는 그대로 온전히 무조건적으로 수용하는 것으로 정의한다. 구체적으로는 추미례, 이영순(2014)의 무조건적 자기수용 척도를 선택하여 측정된 점수를 의미하는데, 하위요인은 3개 분야로 ‘존재로서의 자기수용’, ‘판단분별로부터 자기수용’, ‘피드백으로부터 자기수용’이다.

다. 정서인식

본 연구에서는 정서 경험과 관련해서 자기정서 진단 척도로서 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)를 제안하였다. 이는 대학생의 자기감정에 대한 예민성, 명료성, 회복성을 주로 측정한다. 측정점수가 높은 사람일수록 자신의 감정과 정서에 예민하고 주의집중하며, 자신의 감정의 색깔을 정확하고 명료하게 인식하고, 자기 감정에 휩쓸리지 않고 회복되고 벗어날 줄 아는 것으로 정의한다.

구체적으로 이수정, 이훈구(1997)의 TMMS(Trait Meta-Mood Scale)를 사용하여 측정된 점수를 의미하며 하위요인은 자신의 정서에 대한 정확한 인식 정도를 의미하는 ‘정서에 대한 명확한 인식’, 자신의 정서에 대해 얼마나 주의(attention)를 기울이는지를 나타내는 ‘정서에 대한 주의’, 자신의 부정적인 정서를 적극적으로 바꾸어보려는 노력을 하는지를 의미하는 ‘정서 개선’이다.

라. 회복탄력성

본 연구에서 회복탄력성은 개인의 특별하고 희귀한 능력이라기보다 인간의 처한 상황에 적응체계로 작동되면서 이루어지는 보편적인 발달과정(Masten, 2001; Masten & Powell, 2003)이다. 즉, 개인이 처한 역경과 고난, 스트레스의 부정적인 영향력을 예방하고 극복할 수 있게 하는 보편적이고 총체적인 능력 및 과정으로 정의한다(이지현, 2011). 구체적으로는 김주환(2011)이 개발한 한국형 회복

탄력성 지수(Korean Resilience Quotient-53; KRQ-53)를 사용하여 측정한 점수를 의미하며 하위요인은 총3개의 하위요인별로 3개씩의 세부 하위요인으로 나눈다. 감정조절, 충동통제, 원인분석능력 정도를 나타내는 ‘자기조절 능력’, 소통하고 공감하며 자아를 확장하는 능력을 포함하는 ‘대인관계능력’, 자아에 대하여 낙관적으로 사고하고 삶에 대해 만족하며 감사하는 마음을 갖는 ‘긍정성’ 등이다.

II. 이론적 배경

1. 무조건적 자기수용

가. 수용 및 자기수용

무조건적 자기수용 개념 이해를 위하여 먼저 수용에 대한 개념 이해가 필요하다. 수용은 ‘사건을 온전히 그리고 방어하지 않고 경험하는 것’이다(Hayes, 1994). 부정적인 사고나 감정을 인식하지만 이러한 경험에 대하여 개방적이고 수용적으로 대하는 것이다. 자신이 처한 부정적인 경험을 포함하여 현재의 순간을 인식한다. 즉 부정적인 사고나 감정을 단순히 지나가는 사건으로 평가한다. 이것은 지나간 사건이나 생각, 감정에 연연하지 않고 거리를 두도록 ‘지금-여기’에서 느껴지는 것들을 강조한다(Teasdale, Segal, & Williams, 1995).

자기수용(self-acceptance)에 대한 선행연구들에 의하면 송인섭(1989)은 개인이 심리적으로 성숙하려면 자기를 온전하게 이해하고 자신을 있는 그대로 받아들이고 수용할 수 있을 것, 김선남(1999)은 있는 그대로의 자신을 인정하고 받아들이고, 특히 자기 자신의 이해를 통해 발견한 자신의 부정적 측면들과 그로 인하여 사용하게 되는 방어기제들, 그것들의 이면에 감추어진 다양한 감정들—열등감, 불안, 공포, 죄책감, 증오심 등—을 자기의 감정으로 받아들이는 동시에, 앞서 말한 자기됨됨이에 결정적인 역할을 했던 자신의 가족 됨됨이도 받아들이는 것이라고 하였다. 김정애(2002)는 한 개인이 자기 자신에 대한 사실은 물론 자신이 경험하는 현실을 수용하는 것이라고 하였다. 이형득(2003)은 자신이 처한 신체적 조건이나 생리적 현상을 있는 그대로 경험하고 받아들이는 것이며 또한 자신의 느낌, 생각, 행동 등 여러 가지 심리적인 현상을 자기의 것으로 솔직하게 인정하고 책임을 지는 것이라고 하였다. 특정한 방식으로 생각하고 행동하는 자신을 싫어하거나 부인하는 것이 아니라 매 순간의 생각과 행동을 있는 그대로 자신의

것으로 인정하고 책임을 지는 것이 자기수용이며, 그래서 진정한 자기수용에는 현실직면의 용기가 요구된다고 하였다.

현상학적 관점의 인간중심 심리치료자 Rogers에 의하면, 자기수용은 자기개념의 정의로부터 비롯되었고 조작적으로는 자기개념이 개인의 이상적 자기개념과 일치하는 것으로 정의될 수 있다고 본다(Crowne & Stephens, 1961). Bills, Vance와 McLean(1951)은 삶의 목표란 자신의 가치체계 내에서 자신과 일치되는 삶을 사는 것이라고 하였다. 현재 자기와 관련된 관점을 자기개념으로, 되고 싶은 자기에 대한 관점을 이상적 자기개념이라 하였다. 그리고 개인의 부적응을 자기개념과 이상적 자기개념 간의 불일치라고 정의하였다. 또한 자기수용의 정도를 측정하는 것이 필요하다고 하였는데 이는 현재에 속한 자기개념과 이상적 자기개념과 함께 현재의 조건 속에서 자신에 대해 갖고 있는 태도를 측정하는 것이다. 이러한 관점은 내담자 중심 치료 지향을 가진 연구자들에 의해 지지되었고, 자기수용에 대한 Rogers의 강조는 많은 연구자들의 연구 관심을 불러일으켰다. Rogers(1961)는 자기수용이 심리치료에서의 치료 상황을 알 수 있는 좋은 기준점이며, 심리치료 동안 현재의 자기인 자기개념이 좀 더 이상적 자기개념과 가까워짐으로써 치료 변화가 일어난다고 하였다. 이런 변화는 내담자가 좀 더 자신이 바라는 자기와 가까워졌다는 것을 나타내는 지표라고 할 수 있다(임전옥, 장성숙, 2012). 또한 상담자의 태도와 관련하여 내담자에 대한 치료적 무조건적 수용과 내담자 스스로 자신을 수용하도록 돕는 것의 중요성은 모든 상담자의 태도로서 적용되고 있다.

나. 무조건적 자기수용

무조건적 자기수용은 REBT 창시자 Ellis에 의해 설명된다. 무조건적 자기수용은 자신이 지적으로, 바르게, 유능하게 행동하는지 여부와 관계없이, 그리고 사람들이 자신을 인정하고, 존중하고, 사랑하는지 여부와 관계없이 한 개인이 자신을 온전하고 무조건적으로 수용하는 것을 의미하며(Ellis, 1977), 안정적인 정서적·행동적 건강에 결정적인 역할을 한다고 한다(Ellis & Robb, 1994).

Ellis(1996)는 자존감이 낮거나 높은 수준 모두 부적응적일 수 있기 때문에 무

조건적 자기수용이 보다 유용하며, 무조건적 자기수용이 자존감의 건강한 대안이 될 수 있다고 보았다. 자존감이 낮으면 전형적으로 역기능적인 특성으로 고려되지만, 높은 자존감 역시 불리한 점이 있다는 것이다. 극단적으로 자존감이 높으면 폭력적으로 행동하는 경향이 더 있고(Baumeister, Smart, & Boden, 1996), 높은 자존감을 가진 사람은 비호의적인 피드백에 덜 개방적이며 비난에도 정서적으로 좀 더 취약하다고 한다(Shrauger & Lund, 1975). 즉 낮은 자존감뿐만 아니라 너무 높은 자존감도 건강하지 않은 특성일 수 있다는 것이다. Maccinnes(2006)의 연구 결과에서도 자존감과 자기수용이 유사하지만 동일하지는 않으며, 자기수용이 전반적인 심리적 건강과 좀 더 연관되고, 일반적인 정신 건강 문제를 위한 임상적 작업에서도 더 유용하다고 하였다. 또한 Davies(2006)의 연구에서는 자존감을 통제한 후에도 무조건적 자기수용이 비합리적 신념과 부적 상관관계에 있었으며, 김광웅(2007)의 연구에서도 자존감이 스트레스 대처 행동에 미치는 영향에서 무조건적 자기수용의 독립적인 영향력을 확인한 바 있다. 박미영(1999)은 자기존중감을 구성하는 요인을 밝히는 연구에서 많은 능력을 가지면서도 자기존중감이 낮은 사람과 능력이 없으면서도 자기존중감이 높은 사람들에 대하여 자기수용이 자존감에 대한 정서적 차원의 중요 요인임을 밝히려는 연구를 통해 능력이 뛰어난 사람이나 열등한 사람 모두 자기수용 여부에 따라 자기존중감이 달라짐을 설명하였다. 자신에 대한 평가에 대해 어떻게 느끼고 있는냐에 따라 개인의 자기존중감이 결정되고, 더 나아가 개인의 행복이 좌우될 수 있음을 시사하였다.

2. 정서인식

가. 정서

‘마음을 연구하는 학문’이라는 의미의 심리학(Psychologia) 용어를 처음 사용한 사람은 1732년 독일 철학자 Wolff다. 이후에 심리학은 과학의 한 분야로 인정받

고 있으며, 과거 철학이 연구하던 감정을 포함한 많은 정신 현상을 연구하고 있다. 감정을 지칭함에 있어 정서(emotion), 정동(affect), 기분(mood), 느낌(feeling) 등 여러 가지 용어로 구분하여 사용되고 있으며 정서와 감정을 동일한 것으로 여겨 혼용하였으나 정서가 여러 가지 감정상태를 포괄하는 상위개념을 의미한다(김미경, 1998). 본 연구에서는 정서(감정)를 동일 개념으로 혼용하여 사용함을 밝힌다.

감정에 대한 본격적인 심리학적 연구는 Willam James의 1884년 <감정이란 무엇인가>라는 논문을 시작으로 다양하게 정의되었다. 그는 흥분을 일으키는 사실은 지각하면 바로 신체 변화가 일어나는데 이러한 변화에 대한 느낌을 감정(최현석2011)이라고 하였으며, Lang(1968)은 정서는 정서상태-신체적 혹은 생리적인 변화를 의미하는 정서의 신경학적인 측면-, 정서표현-감정적 자극에 의해 중추 신경계가 활성화되고 관찰 가능한 외형적 변화로 이어지는 측면-, 정서경험-정서상태와 정서표현을 지각하여 인지적으로 평가하고 결과를 판단하는 것- 등 세 가지 요소로 설명하였다. Reeve(1992)는 정서를 다차원적인 현상으로 이해, 경험의 네 가지 측면 생리적·인지/주관적·기능적·표현적 요소가 결합된 심리적 구조로 설명하였다. 위의 연구들을 종합해 볼 때 정서는 정서자극을 받으면 생리적·인지적·행동적·체험적 복합적 요소들의 작용을 거쳐, 정서반응으로 표출되며 이러한 요소들은 서로 밀접한 영향을 미친다 (이지영외, 2006).

역사적으로 정서가 갖는 역할에 대하여 두 가지 관점이 있다. 사고보다 열등하고 혼란스럽고 비합리적이라는 전통적 관점(Forgas, 2001)은 인간의 효율성을 떨어뜨리고 적절하게 판단하지 못하게 한다고 보았다. 또 하나는 정서가 근원적으로 적응적(Plutchik, 2001)이라는 관점이다. Chales Darwin에서부터 시작되어 정서가 진화적 측면에서 중요한 역할을 수행한다고 주장한다. 정서는 유기체로 하여금 정서유발 상황이나 자극에 대한 반응을 준비하게 하여 궁극적으로 유기체를 보호하는 역할을 하며, 개인의 적응적인 사회적 기능, 심리적 안녕과 대인관계에서 중요한 역할을 담당하고 있다(유주현, 2000; 이주일, 1998; Clore, 1994; Kring et al., 1994).

심리학에서 정서와 사고와의 관계는 오랫동안 과학적·이론적 관심분야로 여겨져 왔다(; 권석만 외 2인, 2006; Cacioppo & Gardner, 1999; Forgas, 2002a;

Plutchik, 2001). 정서의 병리적인 특성에 대한 Freud의 강조(Mayer, 2001), 이성적 사고를 저해할 수 있는 정서의 기능(Forgas, 2001), 그리고 정서가 과학적 연구의 포함될 수 없다는 고전적 행동주의의 관점은 정서의 역할에 다양한 논쟁을 증명한다.

1980년대 초반부터, 정서와 인지 및 행동과정이 서로 상호의존적이라는 사실이 여러 연구들을 통해 밝혀지기 시작했다(Clark, 2002) 특히 행복한 사람들이 좀 더 긍정적인 판단을 내리며 슬픈 사람들이 좀 더 부정적인 판단을 내린다는 발견(Forgas, 2002a)은 정서가 자기 자신, 혹은 다른 사람의 행동을 해석하는데 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다. 기분이 인출되는 기억의 종류에 영향을 미치며, 문제를 해결하는 방식에도 영향을 미친다(Fiedler & Bless, 2000; Forgas, 2002b; Forgas & Moylan, 1987; Mayer, 1995). 슬픈 사람들은 삶 속에서 슬펐던 사건들을 더 잘 기억하고 제시된 단어목록에서 부정적인 단어를 더 잘 기억하는 경향이 나타난 반면, 행복한 사람들은 긍정적인 기억과 단어를 더 잘 기억하는 경향을 보였다(Knight, Maines & Robinson, 2002) 신경과학 연구들은 적절한 사회 추론 및 의사결정이 정서의 영향을 받는다는 사실을 입증하기도 하였다(Damasio, 1994).

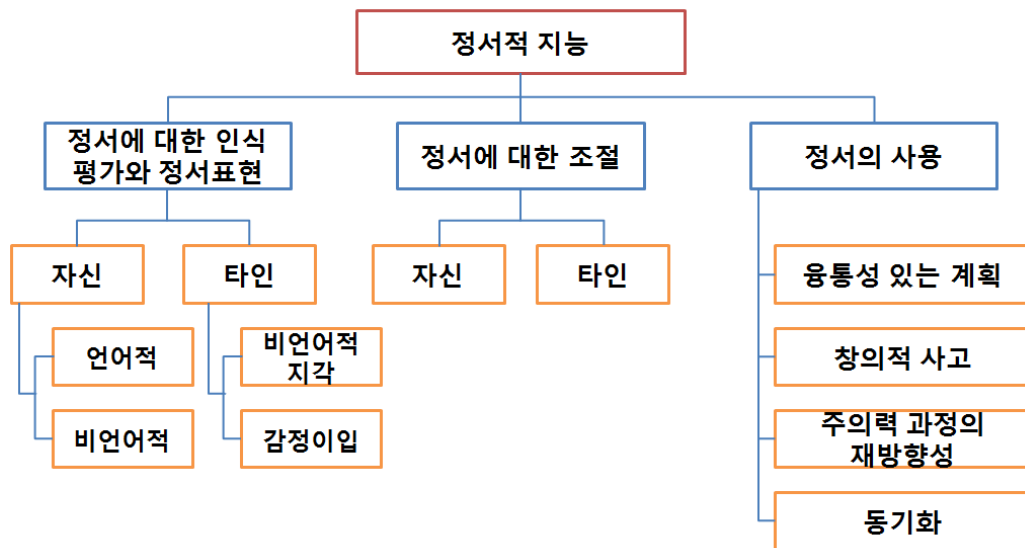
많은 상담이론에서도 정서의 개념과 역할을 중요하게 다루고 있다. 특히, 자신이 겪고 있는 정서 자각은 심리적 통찰에 핵심적 역할을 해왔다. 대부분 상담과 심리치료는 억압되고 억제되었던 자신의 감정을 자각하도록 하여 자신의 감정을 수용하고 표현하도록 함으로써 심리 치료적 역할을 하고 있다.

나. 정서지능의 기본 개념과 정서인식

정서의 개념은 Mayer와 Salovey(1990)에 의해 정서가 주는 정보를 처리하는 능력을 정서적 지능(Emotional Intelligence)이란 용어를 처음 사용하기 시작하면서 많은 변화를 겪었다. Mayer와 Salovey(1990)에 의하면 정서적 지능이란 자신과 타인의 감정 및 정서를 경험하면서 경험한 정서를 잘 알아차리는 능력이다. 이렇게 파악된 정서 관련 정보로 앞으로 자신이 해야 할 사고 및 행동을 결정하여 적절하게 사용하는 것이다.

또한 정서적 지능을 개인간 지능과 개인내간 지능으로 구분하여 설명하고 있다. 개인간 지능은 대인관계상의 기술이 주를 이루고, 개인내간 지능은 자신이 느끼는 감정을 잘 알아차릴 수 있고 그럴 때마다 자신이 느끼는 감정을 변별하고 명명화할 수 있음에 따라 자신이 느끼는 정서를 좀 더 잘 이해하게 되어 보다 잘 환경에 대처할 수 있는 능력이라고 하였다.

그들의 정서적 지능의 하위개념은 <그림 II-1>과 같이 도식화하여 설명하였다. 이 도식은 정서 과정뿐만 아니라 개인의 인지적 특징, 즉 개인 내적으로 느끼는 정서 상태를 어떻게 바꿀 것인가, 상황을 어떻게 재구성하여 인식할 것인가, 또한 내적으로 유발된 정서를 조절하는 전략과 후속적인 행동에 어떻게 할 것인가에 대한 동기 수준까지 포함하고 있다.(이수정, 이훈구, 1997).



<그림 II-1> 정서적 지능의 하위영역(Salovey와 Mayer, 1990)

정서 처리 과정상 첫 단계에 속하는 정서인식 과정에서의 개인간 차이는 자신의 기분을 의식하는 과정에서 자기 자신의 기분 상태에 스스로 주의를 기울이는 과정일 것이라고 정의하였다. 자신의 기분을 늘 조사하고 자신의 기분에 대해 주의를 집중하는 과정과 자신이 경험하는 감정을 명확하게 범주화하고 명명할 수 있는 두 가지 과정 능력으로 구분하였다. 전자의 과정은 주로 부정적인 정서와

깊은 관련이 있다. 심한 경우에는 불안이 증가하고 지나간 일을 반추해 보는 경향이 있어서 심하면 우울증으로 발전될 수 있다. 반면 후자의 과정은 높은 자존심과 연관이 있으며 이 특성을 많은 개인들의 경우 자신의 부정적인 정서에 대해 좀 더 적응적인 조절 양식을 택하는 경향이 있다(이수정, 이훈구, 1997).

Salovey와 Mayer의 이론은 정서에 대한 기능적 관점, 그리고 긍정심리학과 맥을 같이한다(Lopez, 2008). 그들에 의하면 정서를 처리하는 과정상에서도 어떤 개인들은 다른 사람들에 비해 더 기술적일 수 있다고 생각했다. 이러한 사람들은 자신의 감정에 더 민감하며 정서와 관련된 언어적 처리가 빨라서 자신의 정서를 더 변별하고 자신이 느끼고 있는 정서에 대해 더 잘 대처해 나갈 수 있다고 한다. 이런 사람들의 특징은 기분의 변화가 있더라도 그로 인해 다가올 미래를 예견하여 더 발전적인 대안 즉 생산적이지 못한 기분을 스스로 더 능률적으로 바꾸어 나갈 수 있다고 한다. 따라서 정서적으로 똑똑한 사람들은 자신의 정서에 충분히 주의를 기울일 줄 알고 자신에게 경험되는 정서들을 잘 변별하고 범주화할 수 있으며 그에 따라 자신의 기분을 조절할 수 있다고 믿는다(Mayer & Gaschke, 1988).

이러한 개념적 맥락에 따라 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai(1995)는 각 개인이 ‘자신의 느낌에 주의를 기울이는 정도’ 그런 ‘느낌을 명확하게 경험하는 정도’, 그리고 ‘부정적인 정서 상태는 종결시키고 긍정적 정서 상태는 지속시킬 수 있다고 믿는 정도’ 등을 정서지능의 특징적인 요소라 규정하고 각 차원에서 개인차를 반영해 주도록 정서 경험과 관련해서 자기정서 진단 척도인 Trait Meta-Mood Scale(TMMS)를 개발하였다.

개인이 자신의 정서를 정확하게 인식하고 파악할 때 적응적 양상을 보이게 된다. 적절하게 자신이 경험하는 정서에 반응할 수 있을 뿐 아니라 다른 사람들에게 게도 자신의 정서를 보다 잘 표현하게 된다(이은순, 1998). Salovey(1995)에 의하면 정서인식이 자기 내부의 정서를 인식하고 정의하는 능력으로 정서인식의 과정은 지금 일어나고 있는 정서중추의 반응을 언어중추를 통해 확인함으로써 정서 하나하나의 상태를 확인해가는 심리적 과정이라고 하였다. 그는 자신의 정서를 잘 인식할수록 정서를 보다 잘 이해하고 이를 대처노력에 적절히 사용할 것이라고 주장하였고, 연구결과 평상시에 자신의 느낌에 대해 명확하게 인식한다고

응답한 사람들은 유도된 부정적 정서에서 보다 잘 회복되었다고 한다.

Stevens와 Mayer(1994)에 의하면 자신의 정서에 대해 잘 인식하는 개인은 자율적이고 좋은 자아경계를 가지며, 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 갖는 사람들이라고 하였다. 또한 자신의 정서를 비교적 명확하게 인식하는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 더 적응적이며 신체적·심리적 안녕감이 더 높은 경향(Kraemer & Salovey, 1996; Kring et al., 1994)과 정서인식이 명확하게 경험할수록 신체화 경향성이 낮아진다(이소연, 2001). 그 이유는 정서를 명확하게 인식하는 사람들은 자신의 정서가 무엇인지에 대한 갈등이 적고, 문제를 야기하는 정서에 대해 어떻게 반응해야 할지를 보다 분명하게 알 수 있기 때문이다. 정서를 명확하게 인식하는 사람일수록 적극적으로 사회적 지지를 구하며 자존감이 높고 사회적인 불안이나 신경증이 덜하고 보편적인 삶의 만족도를 크게 표현하는 경향이 있다(Swinkels & Giuliano, 1995).

반면에 정서를 잘 인식하지 못하는 개인은 신경증, 스트레스 취약성 및 정서표현 갈등과 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Salovey 외, 1995). 정서를 잘 느끼지 못하는 개인은 우울과 정적인 상관연구(이승미, 2003)에서도 확인할 수 있었다. 최근 Extremera와 Fernandez-Berrocal(2005)의 보고에 의하면 정서 인식의 정도는 기분상태나 성격 특질들을 통제했을 때에도 삶의 만족도를 잘 예측하였다. 이 같은 심리적 부적응과 관련된 자기 정서에 대한 통찰, 체험하는 정서를 수용하는 능력, 그리고 수용한 정서를 적응에 도움이 되는 방향으로 표현하고 조절하는 능력 등과 같이 정서를 적극적으로 활용하는 개입방법은 실제 상담 장면에서 다양하게 적용되고 있다(Mennin, 2004).

3. 회복탄력성

가. 회복탄력성

회복탄력성은 역경과 스트레스를 경험한 모든 사람에게서 적응적 대처방식으

로 역경을 이겨내는 사람들에 대한 궁금증에서 시작되었다. 어려운 환경 속에서도 긍정적인 적응을 이루어내는 현상을 일컬어 회복탄력성(resilience)이라고 한다. 원래 이 용어는 과학 분야에서 특정한 물질이 외부적인 힘을 받아 변형된 후 다시 회복되는 성질을 설명하기 위해 사용하였다(화학용어사전편찬회, 2006; Goldstein & Brooks, 2009). 점차 심리학, 사회학, 정신의학, 생물학 등 많은 분야에 적용되었다(Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuenl, 2011). 최근에는 시련과 고난을 이겨내는 긍정적인 현상을 뜻하는 말로 널리 사용되고 있다(김주환, 2011).

회복탄력성은 많은 분야에서 적용되는 만큼 폭넓은 특성으로 인하여 유사하게 사용되거나 혼용되는 용어들이 있다. 국내에서도 아직까지 용어가 정착되지 못한 실정이다. 국내에서 ‘resilience’의 번역은 회복탄력성(고유미, 2011; 권수현, 2010; 김주환, 2011; 신우열, 김민규, 김주환, 2009)을 포함하여 적응유연성(신선희, 2010; 신선희, 김영희, 2010), 탄력성(류미란, 2008; 용명선, 2011; 이재연, 2014; 전은희, 2008; 정영민, 2011; 주소영, 이양희, 2007; 최난영, 2011; 홍은숙, 2006), 심리적 건강성(김선희, 2011; 김성수, 2006; 박지현, 2009; 윤승림, 2009; 이완정, 2002; 조맹숙, 김선희, 2011), 복원력(오승아, 이양희, 1999), 유연성(서지영, 2002), 회복력(김혜성, 1998)등으로 다양하게 사용되고 있다. 특히 회복탄력성은 자아탄력성, 혹은 능력이나 긍정적 적응과 같은 용어와도 유사하게 사용된다. 그러나 자아탄력성이나 능력, 긍정적 적응들은 위협이나 역경의 유무를 전제하고 있지 않은 개념이라는 점에서 회복탄력성과 차이가 있다고 할 수 있다(Fraser et al, 2004).

회복탄력성에 관한 연구가 활발히 진행되어 가면서 회복탄력성의 개념에도 의미있는 변화가 있었다. 회복탄력성의 연구는 1970년 1대에 Norman Garmezy에 의하여 이루어진 ‘Project Competence’로부터 시작되었다. 이는 정신분열증의 기원과 특성을 연구하던 중 위험요인에도 불구하고 긍정적인 적응 및 발달을 보이는 아동들에 대한 관심이 회복탄력성 연구의 전조가 되었다(Luthar et al, 2000; Masten & Powell, 2003). 이후 하와이의 카우아이 섬 원주민을 대상으로 한 30년간의 비교문화적 연구(Werner, 1989; Werner & Smith, 1982)에서 고난과 역경에도 불구하고 건강하게 성장한 아이들의 특성을 지칭하여 ‘회복탄력성’이라는

용어를 사용하기 시작하였다(권석만, 2008).

회복탄력성의 형성에 있어서 관계적 측면 즉 가족적 요인이 중요하다고 강조되는데 특히 부모의 중요성이 반복적으로 보고된다(Benard, 2004; Place et al, 2002; Werner, 1995). 여러 나라에서 연구된 회복탄력성에 대한 대규모 종단연구들은 공통적으로 유아기 때의 어머니의 유능성과 양육자와의 친밀한 유대관계가 회복탄력성에 영향을 미치는 핵심적인 요인이라고 보고하였다(Werner, 2009). 즉 따뜻하고 지지적인 부모의 존재는 부모와 자녀의 관계를 돈독히 하고 긍정적인 가족구성원간의 상호작용을 이끌어내며 개인의 강점이 되는 특성들을 장려하므로 회복탄력성 과정에서 매우 중요한 요인으로 작용된다. 이밖에 부부관계, 형제관계, 사회·경제적 수준, 종교 등이 가족적 요인으로 회복탄력성에 영향을 미친다고 보고되고 있다(Condly, 2006; Masten, 2001).

이렇듯 회복탄력성의 개념이 초기 연구에서는 장애, 가난, 아동학대, 부모의 이혼 및 정신질환, 재해, 전쟁 등의 경험을 한 고위험집단에만 한정되었으나(Goldstein & Brooks, 2009; Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Powell, 2003) 점차 모든 사람에게 적용되는 개념으로 확장되고 있다. 회복탄력성은 역경을 경험한 사람들에게만 한정되는 것이 아니라 모든 사람에게 예방적인 차원으로 필요한 능력으로 간주되어야 하며(Reivich & Shatté, 2003) 특별하고 희귀한 능력이라기보다 인간이 처한 상황에 기본적인 적응체계로 작동되면서 이루어지는 보편적인 발달과정(Masten, 2001; Masten & Powell, 2003)으로 여기는 것이 필요하다.

따라서 본 연구에서는 역경과 긍정적인 적응의 개념을 모두 포함하고 있는 resilience의 번역된 용어로 ‘회복탄력성’을 사용할 것이며 역경과 스트레스 등 부정적인 요소들의 영향을 극복하고 예방할 수 있도록 하는 보편적이고 총체적인 능력 및 과정으로 받아들인다.

나. 회복탄력성 구성요소

회복탄력성은 여러 가지 요인간의 역동적인 상호작용으로 나타나는 다변인 구성개념(Naglieri & LeBuffe, 2005)으로 학자들은 회복탄력성에 영향을 미치는 요

인 및 하위요인을 다양하게 제시하고 있다.

Benard(1991, 2004)는 회복탄력성과 연관되는 개인의 강점으로 네 가지 범주로 구분하였는데 사회적 유능성, 문제해결력, 자율성, 목적의식을 제시하면서 이런 특성은 고정된 것이 아니라 범주간 역동적이고 맥락적 특성이라고 강조한다. 또한 Dyer와McGuinness(1996)는 자아인식, 결단력, 유연성, 친사회성을 제시하였고 Reivich와 Shatté(2003)는 정서조절력, 충동통제력, 낙관성, 원인분석력, 공감능력, 자기효능감, 적극적 도전성을 회복탄력성의 하위요인으로 제시하면서 이와 같은 일곱 가지 능력은 역경과 외상뿐만 아니라 일상적인 스트레스를 관리하기 위해서도 필수적인 능력으로 모든 사람에게 필요하다고 하였다. 개인의 강점을 한국인의 특성에 맞게 수정한 보완한 김주환(2011)은 원인분석력, 감정조절력, 충동통제력, 감사하기, 생활만족도, 낙관성, 커뮤니케이션능력, 공감능력과 같은 개인의 특성과 함께 관계성이라는 외적 자원의 특성을 회복탄력성의 하위요인으로 포함시켰다. Ryan과 Caltabiano(2009)는 개인적 특성인 자기효능감, 내적 통제력, 인내심, 대처 및 적응 능력과 함께 가족·사회지원망을 제시하였으며 국내에서 아동용 회복탄력성 척도를 개발한 주소영, 이양희(2007)도 자기효능감, 부정적 감정의 인내, 통제력, 자발성과 같은 개인적 특성과 긍정적 지지관계와 같은 외적특성을 함께 제시하였다.

이러한 논란 속에서도 회복탄력성의 관련문헌들은 회복탄력성이 다양한 요인들의 상호작용과정이라는 것에 동의하며 회복탄력성에 영향을 미치는 요인을 세 가지로 개인적 요인, 가족적 요인, 사회적 요인으로 제시하였다(장휘숙, 2005). 회복탄력성에 영향을 미치는 개인적 요인의 범위는 매우 넓은데 성별, 연령, 기질, 지능, 직업, 교육수준, 소득수준 등과 같은 개인의 일반적인 특성과 개인의 강점과 관련되는 특성으로 구분하여 살펴볼 수 있다. 개인의 강점은 많은 연구자들이 제시하는 회복탄력성의 하위요인과 일치한다. 이처럼 회복탄력성은 인간의 긍정적인 적응과 관련되는 다양한 능력을 포함하는 광범위한 개념의 집합체로 볼 수 있다.

4. 선행연구

가. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계

무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에 관한 선행연구는 많지 않다. 무조건적 자기수용과 관련 선행연구에서 자기수용에 영향을 미치는 요인은 부모의 자기수용 및 양육태도, 마음챙김 등이 있으며(임전옥, 장성숙, 2012), 김주환(2011)에 의해 회복탄력성과 관련된 30여년간의 종단연구에서도 아동이 양육되는 동안 단 한명의 무조건적 수용경험이 회복탄력성에 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 부모의 양육태도가 회복탄력성과 관계가 있고(김계숙, 2012; 김윤희, 2008, 문민정, 2008; 오세령, 2014; 유성민, 2014; 이한준, 2014; 이해령, 2010; 조은주, 2014; 홍은숙, 2006; 황미선, 2014) 또한 부모와의 관계가 회복탄력성에 미치는 영향을 살펴본 결과, 어머니와 아버지의 관계 모두 ‘친밀, 지지’ 수준에서 유의가 정적 관계가 나타났다. 특히, 아버지의 관계에서 회복탄력성에 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다(고현선, 2014)

이훈진(2009)은 수용과 심리적 건강의 관계를 밝히고자 하였다. 그에 따르면 수용이 마음챙김과 상관이 있고 그 두 요인이 심리적 증상 뿐 아니라 자존감과 삶의 만족도에도 긍정적인 영향을 미친다는 점은 수용과 마음챙김, 주의자각이 심리적 회복력요인(resiliency factor)으로 기능하며, 긍정심리치료의 핵심 요소가 될 수 있음을 시사하였다.

그리고 초등학생이 지각한 부모의 회복탄력성이 높을수록 자녀의 행복에 영향을 미쳤으며 자기수용이 부분 매개하였다(박미란, 2015). 무조건적 자기수용이 주관적 안녕감이나 심리적 안녕감과 정적관계가 있음을 보고한 연구(김사라형선, 2005; 김지윤, 이동귀, 2013)가 있다.

나. 무조건적 자기수용과 정서인식의 관계

자신의 정서를 명확하게 인식하는 개인은 수용 수준이 높고(Cardaciotto et al,

2008; 이미애, 2014) 무조건적 자기수용이 높을수록 우울과 불안을 낮추고 심리적 안녕감을 높이며(김사라형선, 2005) 자아존중감이 높을수록 정서를 명확히 인식한다(진효정, 2014), 특히 효과적인 정서조절을 위해서는 정서인식이 선행되어야 한다(김민아, 2008; 김은영, 2009; 이서정, 2006; 임전옥, 2003; 진효정, 2014).

심리적으로 건강하고, 긍정적인 관점을 가지고 삶의 만족도가 높으며(이미애, 2014; Mayer & Stevens, 1994) 정신건강문제에 영향을 미치며(홍주현, 심은정, 2013) 적응적 정서조절 양식을 선택하게 되어 심리적 안녕감을 높인다(임전옥, 2003).

다. 정서인식과 회복탄력성의 관계

정서인식과 회복탄력성간의 관계를 살펴보면 회복탄력성에 영향을 미치는 선행변수로 개인이 지닌 정서지능을 확인하였고(조일래, 2015), 대상은 다르지만 유아교사의 정서지능과 회복탄력성 간의 관계(황해익, 강현미, 탁정화, 2014)가 있고 대학생의 정서지능과 자아탄력성과의 관계(최지현, 2009), 청소년의 정서지능과 자아탄력성의 관계(이보미, 2011) 등이 있다. 길현주(2015)는 유아교사의 회복탄력성에 직·간접효과에 미치는 변인을 규명하였다. 그 결과 유아교사의 정서지능, 심리적 안녕감, 사회적 지지와 회복탄력성 간의 정적 상관관계가 있으며 전체 효과의 크기순으로 보면 심리적 안녕감, 정서지능, 사회적 지지의 순으로 나타나 심리적 안녕감의 기여가 큰 것으로 나타났다. 그리고 장지민(2015)은 대학생의 정서인식 명확성, 자아존중감, 공감의 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 대인관계 유능성과 정서인식 명확성은 정적관계를 나타냈다. 자신의 내면에 있는 정서를 명확히 인식하고 이해를 하는 것은 대인관계 유능성의 계발에 도움이 되는 것으로 추측하였다. 그리고 대인관계 유능성과 자아존중감은 정적상관으로 김지민(2012)와 연구결과가 일치하고 자신을 존중하고 가치 있는 존재라고 믿는 태도는 대인관계 증진에 도움이 될 것이라고 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 대학알리미의 2015년 공시된 자료를 근거로 하여 제주특별자치도 소재, 2개의 4년제 대학과 2개의 전문대학 즉, 총 4개 대학 500명 학생을 대상으로 조사하였다. 설문지 500부를 총학생수에 비례, 각 대학교에 임의표집 배분하였고 모집단 및 표집절차는 <표 Ⅲ-1>과 같다.

설문지는 500부 중 470부가 회수되어 94%의 회수율을 보였고, 문항에 대한 응답이 누락되었거나 불성실한 36부를 제외한 434명의 설문지가 본 연구 자료로 사용되었다.

<표 Ⅲ-1> 모집단 및 표집절차

(N=19,315)

구분	4년제 대학		전문대학	
	K대학교	J대학교	G대학교	H대학교
재학생(명)	1,186	10,553	5,270	2,306
백분율(%)	6	55	12	27
설문지배분(부)	30	270	60	140
백분율(%)	6	54	12	28
설문지회수(부)	30	253	60	140
회수율(%)	100	94	95	93

(대학알리미 <http://www.acdemyinfo.go.kr/>, 2015)

본 연구 대상은 434명으로 성별분포는 남학생 229명(52.8%), 여학생 205명(47.2%)이며, 대학 분포는 4년제 대학 학생 263(60.6%), 전문대학 학생이 171(39.4%)에 해당된다. 본 연구대상의 인구학적 특성은 <표 III-2>와 같다.

<표 III-2> 인구사회학적 특성

(N=434)			
특성	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	229	52.8
	여	205	47.2
학교	4년제	263	60.6
	전문대학	171	39.4

2. 측정도구

가. 무조건적 자기수용 척도

상담 및 심리치료 분야에서 심리적 적응과 부적응, 심리적 안녕감과 고통을 변별해주는 척도(임전옥, 장성숙, 2012)로서 무조건적 자기수용 척도와 관련하여 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발한 무조건적 자기수용 척도는 Ellis의 이론 REBT를 토대로 다른 사람의 평가나 인정에 관계없이 얼마나 자신을 온전하게 수용하는지를 측정하기 위해 개발되었다. 초기의 USAQ(Unconditional Self Acceptance Questionnaire: Chamberlain & Haaga, 2001a)는 총20개 문항으로 구성된 단일 척도이고 이후에 3개의 문항이 수정되어 USAQ-R (Chamberlain & Haaga, 2001b)로 개정되었다.

우리나라에서는 2005년 김사라형선이 번안, 아동대상의 김사라형선(2005) 연구의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90, 대학생 대상 김광웅(2007)연구는 .76이었다. 그러나 이기은(2009)연구에서는 전체 신뢰도를 낮추는 4개 문항(1,6,9,20번)을 제

외한 신뢰도 계수는 .75, 대학생 대상 안상원(2014)연구에서도 신뢰도를 해치는 문항 등 6개 문항을 분석에서 제외한 신뢰도 계수는 .802 등 타당도가 검증되지 않은 채 연구자들마다 척도의 문항과 내용이 다르게 사용되었다.

이에 2014년에 이르러 추미레, 이영순에 의하여 한국판 USAQ-R을 개발 및 타당화 필요성을 제기하면서 USAQ-R을 변안하여 신뢰도와 타당도를 검증하였다. USAQ-R 총 20문항 단일척도는 신뢰도와 타당화 검증을 통하여 총 15문항의 7점 척도로 평정하였다. 내적일치도는 Cronbach's α .78이며, 인간 고유한 존재로의 반영을 의미하는 '존재로서의 자기수용'(Cronbach's α .71, 5문항), 성공이나 실패, 능숙함과 미숙함, 가치 있는 사람이나 그렇지 않은 사람과 같은 판단과 관계없이 자기를 수용하는 정도를 의미하는 '판단분별로부터 자기수용'(Cronbach's α .72, 6문항), 칭찬이나 비난과 같은 피드백과 상관없이 자기 수용의 정도를 파악하는 '피드백으로부터 자기수용'(Cronbach's α .58, 4문항) 3개의 하위 요인으로 검증하였다.

본 연구에서는 추미레와 이영순(2014)에 의하여 타당화된 15문항의 척도를 사용하였으며, 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1점)”부터 “항상 그렇다(7점)”까지 Likert 7점 방식으로 구성되었으며 총점이 높을수록 무조건적 자기수용 수준이 높음을 의미한다. 역문항은 1, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 15이며 내적 일치도는 Cronbach's α .773이다.

<표 III-3> 무조건적 자기수용 문항 및 하위요인 신뢰도

		(N=434)	
변 수 명	문 항	Cronbach's α	Cronbach's α
	존재로서의 자기수용	2, 5, 9, 13, 14	.730
무조건적 자기수용	판단분별로부터 자기수용	4*, 6*, 7*, 8*, 11*, 12*	.688
	피드백으로부터 자기수용	1*, 3, 10*, 15*	.539
	전체문항수	15	

* 역문항

나. 정서인식 척도

본 연구에서는 Trait Meta-Mood Scale(TMMS)를 사용하였다. 정서적 지능의 하위 요인들을 측정하도록 고안된 Trait Meta-Mood Scale(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995)은 우리나라에서 1997년에 이수정, 이훈구에 의해 번안하여 요인구조를 탐색하고 타당화한 결과, 자신의 정서에 대한 정확한 인식 정도를 의미하는 ‘정서에 대한 명확한 인식’(Cronbach’s α .842, 11문항), 정서에 대해 얼마나 주의(attention)를 기울이는 지를 나타내는 ‘정서에 대한 주의’(Cronbach’s α .737, 5문항), ‘부정적인 정서를 적극적으로 바꾸어보려는 노력을 하는지를 의미하는 ‘정서 개선’(Cronbach’s α .721, 5문항)의 세 가지 차원의 하위 요인으로 확인하였다. 총문항은 21문항 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’ 5점으로 구성되었으며 역문항은 1, 2, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 21이다. 점수가 높을수록 정서인식이 높음을 나타낸다.

임재호(2012) 연구에서 전체 신뢰도는 Cronbach’s α .84였으며 본 연구의 전체 신뢰도는 Cronbach’s α 는 .789이다. 각 하위요인별 신뢰도 계수는 ‘정서에 대한 명확한 인식’(Cronbach’s α .780), ‘정서에 대한 주의’(Cronbach’s α .751), ‘정서 개선’(Cronbach’s α .737)이다.

<표 III-4> 정서인식 문항 및 하위요인 신뢰도

(N=434)

변 수 명	문 항	Cronbach’s α	Cronbach’s α
정서에 대한 명확한 인식	1 ~ 11	.780	
정서인식 정서에 대한 주의	12 ~ 16	.751	.789
정서기대	17 ~ 21	.737	
전체문항수	21		

* 역문항 1, 2, 4, 7, 11, 13, 15, 16, 21

다. 회복탄력성 척도

Reivich와 Shatte의 RQT(the Resilience QuotientTest)에 근거하여 김주환(2011)이 개발한 한국형회복탄력성지수(Korean Resilience Quotient-53;KRQ-53)를 사용하였다. 이 척도는 총53개 문항으로 구성되어 있고 감정조절, 충동통제, 원인분석능력 정도를 나타내는 ‘자기조절 능력(18문항)’, 소통하고 공감하며 자아를 확장하는 능력을 포함하는 ‘대인관계능력(18문항)’, 자아에 대하여 낙관적으로 사고하고 삶에 대해 만족하며 감사하는 마음을 갖는 ‘긍정성(17문항)’ 등 총3개의 하위요인별로 3개씩의 세부 하위요인으로도 나눌 수 있다. 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’ 까지 Likert 5점 방식으로 측정되었고 이들 문항 중 역채점 문항은 4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 51, 52, 53번 문항이다. 황혜익, 탁정화, 홍성희(2014)의 연구에서 전체 신뢰도는 Cronbach’s α 는 .90이었으며, 본 연구에서 Cronbach’s α 는 .913이다.

<표 III-5> 회복탄력성 문항 및 하위요인 신뢰도

(N=434)			
변 수 명	문 항	Cronbach’s α	Cronbach’s α
자기조절능력	1 ~ 18	.782	
회복탄력성	대인관계능력	19 ~ 36	.832
	긍정성	37 ~ 53	.863
전체문항수		53	

* 역문항 4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 22, 23, 24, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 51, 52, 53

3. 자료분석

본 연구는 연구문제 검증을 위해 설문조사를 실시하여 자료를 수집하고, 사회통계분석 프로그램인 SPSS 18.0을 이용해 분석을 실시하였다. 구체적인 분석절차를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 연구변인들의 기술통계 특성치인 평균 및 표준편차를 구했다.

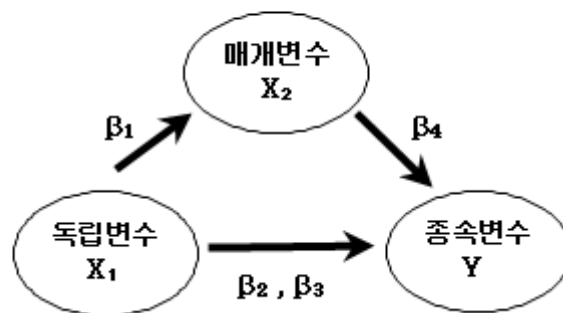
둘째, 설문조사 응답자의 인구통계 특성분포를 파악하기 위해 빈도분석을 실시하고 범주별 빈도와 비율을 구했다.

셋째, 연구변인에 대한 측정의 안정성을 확인하기 위하여, 단일검사 시행을 통해 신뢰도를 추정하는 내적합치 신뢰계수(Cronbach's α)를 산출하였다.

넷째, 상관관계를 알아보기 위하여 각 변인들 간의 추출된 요인점수를 이용하여 Pearson 적률상관분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과를 검증하기 위해서 Baron & Kenny(1986)가 제안한 3단계 회귀분석 절차를 사용하였다. 매개효과에 관한 가설을 검증하기 위해서는 <그림 IV-1>과 <표 IV-3>에 제시된 단계와 세 가지 조건이 충족되어야 한다.

매개 효과 검증
Baron & Kenny(1986)
1단계 : β_1
2단계 : β_2
3단계 : β_3, β_4



<그림 III-1> 매개효과 검증 3단계

<표 III-6> 매개효과에 대한 가설 검증의 조건

검증단계	회귀식	검증조건
1단계	① $X_2 = \alpha_1 + \beta_1 X_1$	회귀식 ①에서 독립변수가 매개변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_1 이 유의해야 한다.
	↓	
2단계	② $Y = \alpha + \beta_2 X_1$	회귀식 ②에서 독립변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_2 가 유의해야 한다.
	↓	
3단계	③ $Y = \alpha_3 + \beta_3 X_1 + \beta_4 X_2$	회귀식 ③에서 매개변수가 종속변수에 통계적으로 유의한 영향을 미쳐야 한다. 즉, β_4 가 유의해야 한다.
	↓	↓
	완 전 매 개	매개변수와 함께 투입된 독립변수가 종속변수에 대한 영향력이 유의하지 않게 되었을 경우 즉 $\beta_3 = 0$
	부 분 매 개 (*매개효과 유의성 검증 요구됨)	독립변인의 영향력이 여전히 유의하며, 단지 감소만 하였을 경우 즉 ' $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)'이면서 $\beta_3 \neq 0$

(박미란, 2015; 박지혜, 2013, 이재연, 2014)

이상에서와 같이 1단계에서는 독립변수가 매개변수에 유의미한 영향을 미치는지 검증하고, 2단계에서는 독립변수가 종속변수에 유의미한 영향을 미치는지 검증한다, 마지막 3단계에서는 종속변수에 대한 독립변수의 영향력이 2단계보다 감소하며 더 이상 유의미하지 않을 경우에는 매개변수가 완전 매개효과를 나타내고, 독립변수의 영향력이 감소하기는 하지만 여전히 유의미할 경우에는 부분 매개효과를 나타낸다.

본 연구에서 모든 독립변수의 VIF가 10이하의 수치를 보여 다중공선성 문제가 없는 것으로 나타났다. Durbin-Waston 값은 그 수치가 2에 가깝고 0 또는 4와 가깝지 않으므로 잔차들 간에 상관관계가 없는 것으로 판단된다. 그러므로 각 변수들이 독립적이므로 회귀모형 사용에 적합하다. 이에 대학생의 무조건적 자기수

용이 회복탄력성에 미치는 영향에 대한 정서인식의 매개효과를 검증하기에 앞서, 독립, 매개, 종속 변인으로 선정된 각 변인 간의 관계를 살펴봄으로써 매개효과를 검증할 수 있는 기본 요건을 충족시키는지 알아보았다.

그리고 개별 효과추정치로부터 부분 매개효과 검증을 위해 Sobel Test를 실시하였다. Sobel Test의 계산식을 이용, 매개효과 Z점수를 구할 수 있는데, Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 $p < .05$ 수준, 2.58 이상일 경우 $p < .01$ 수준, 3.30 이상일 경우 $p < .001$ 수준에서 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982).

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인들의 기술통계

대학생의 무조건적 자기수용, 정서인식, 회복탄력성의 평균(M) 및 표준편차(SD)는 <표 IV-1>과 같다. 무조건적 자기수용($M=4.23$, $SD=.73$)은 ‘보통이다’(4점)보다 높았고, 정서인식($M=3.35$, $SD=.42$)과 회복탄력성($M=3.32$, $SD=.40$)도 ‘보통이다’(3점)보다 높았다. 이는 각 변인에 대하여 대학생들이 평균 이상의 반응을 보이는 것으로 나타났다.

<표 IV-1> 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 평균 및 표준편차
(N=434)

	평균(M)	표준편차(SD)	반응척도
무조건적 자기수용	4.23	.73	1-7
정서에 대한 명확한 인식	3.33	.52	1-5
정서에 대한 주의	3.59	.66	1-5
정서기대	3.16	.70	1-5
정서인식	3.35	.42	1-5
회복탄력성	3.32	.40	1-5

* 무조건적 자기수용은 7점 리커트 척도 / 회복탄력성, 정서인식(TMMS)은 5점 리커트 척도

2. 주요 변인들의 상관관계

대학생의 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 상관관계를 살펴본 결과는 <표 IV-2>와 같다. Rea와 Parker(2005)가 제시한 상관계수 해석기준에 따르면 0.0~0.2는 약한 상관관계를 나타내며 0.2~0.4는 보통의 상관관계를 나타내고, 0.4~0.6은 강한 상관관계를 0.6~0.8은 비교적 강한 상관관계를 0.8~1.0은 매우 강한 상관관계를 나타낸다고 하였다 .

본 연구 변인들 간에는 유의미한 상관관계가 나타났다. 결과를 살펴보면 무조건적 수용은 정서인식($r=.357, p<.001$)과 회복탄력성($r=.450, p<.001$)에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 정서인식은 회복탄력성($r=.512, p<.001$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 무조건적 수용은 정서에 대한 명확한 인식($r=.304, p<.001$)과 회복탄력성($r=.450, p<.001$)에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 정서에 대한 명확한 인식은 회복탄력성($r=.438, p<.001$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 무조건적 수용은 정서에 대한 주의($r=.150, p<.001$)와 회복탄력성($r=.450, p<.001$)에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 정서에 대한 주의를 회복탄력성($r=.380, p<.001$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 무조건적 수용은 정서기대($r=.314, p<.001$)와 회복탄력성($r=.450, p<.001$)에서 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 정서기대는 회복탄력성($r=.300, p<.001$)과 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

즉, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서인식 수준이 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서인식 수준이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타났으며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 명확한 인식이 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 명확한 인식이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타나는 것을 확인하였다. 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 주의가 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 주의 수준이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타났으며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서기대가 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서기대가 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타나는 것을 확인하였다.

<표 IV-2> 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 상관관계

(N=434)

변 인	1	2	3	4	5	6
1 무조건적 자기수용	1					
2 정서에 대한 명확한 인식	.304***	1				
3 정서에 대한 주의	.150**	.227***	1			
4 정서기대	.314***	.225***	-.037	1		
5 정서인식	.357***	.986***	.323***	.313***	1	
6 회복탄력성	.450***	.438***	.380***	.300***	.512***	1

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

3. 무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서인식의 매개효과

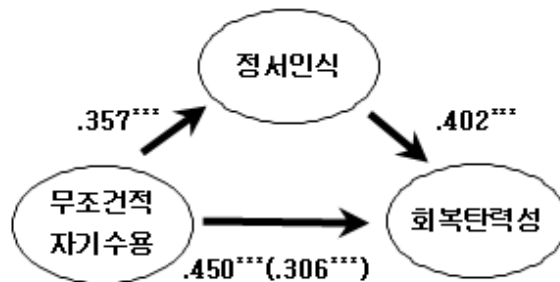
가. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과

연구문제 3, ‘대학생의 정서인식이 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 매개효과가 있는지’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-Test를 실시하였고 그 결과는 <표 IV-5>와 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-2>와 같다.

<표 IV-3> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과
(N=434)

단 계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	무조건적자기수용 →정서인식	.128	63.268	.368	.046	.357	7.954***
2단계	무조건적자기수용 →회복탄력성	.202	109.655	.475	.045	.450	10.472***
3단계	무조건적자기수용 정서인식 →회복탄력성	.343	112.744	.323 .412	.044 .043	.306 .402	7.328*** 9.622***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=.368		표준오차SE(a) = .046			
Z=6.14***		비표준화 회귀계수B(b)=.412		표준오차SE(b) = .043			

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



<그림 IV-1> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과

무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서인식의 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 매개변수인 정서인식에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립

변수인 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용과 매개변수인 정서인식을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변수인 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 정서인식에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1=.357$, $p<.001$). 무조건적 자기수용은 정서인식에 정적 영향을 미치고 있으며, 무조거적 자기수용은 정서인식 변량의 12.8%($R^2=.128$)을 설명하였다. 2단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2=.450$, $p<.001$)으로 나타났다.

따라서, 무조건적 자기수용이 높아질수록 회복탄력성이 정적 영향을 미쳐서 회복탄력성이 높아진다고 볼 수 있다. 무조건적 자기수용은 회복탄력성 변량의 20.2%($R^2=.20.2$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 무조건적 자기수용($\beta_3=.306$, $p<.001$)과 정서인식($\beta_4=.402$, $p<.001$)이 회복탄력성에 미치는 영향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 정서인식을 투입한 결과 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 .450에서 .306으로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다' 고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 12.8%, 2단계는 20.2%, 3단계는 34.3%로 3단계 모형의 설명력이 가장 높았다. 따라서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적 영향을 끼치는 경로에서 정서인식이 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

정서인식의 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-Test를 실시하였다. 분석 결과, $Z=6.14$, $p<.001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 무조건적 자기수용은 회복탄력성에 정적으로 직접 영향을 미치며 동시에 정서인식을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

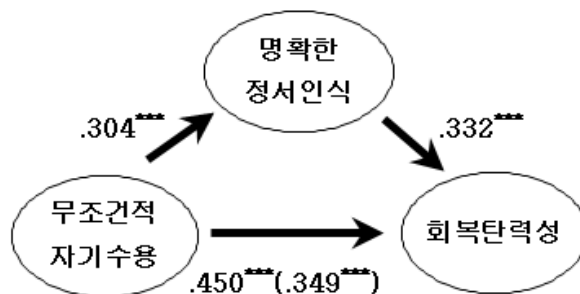
나. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과

‘대학생의 정서에 대한 명확한 인식이 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 매개효과가 있는지’를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-Test를 실시하였고 그 결과는 <표 IV-5>와 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-3>과 같다.

<표 IV-4> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과 (N=434)

단 계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	무조건적자기수용 →명확한 정서인식	.093	44.144	.313	.047	.304	6.644***
2단계	무조건적자기수용 →회복탄력성	.202	109.655	.475	.045	.450	10.472***
3단계	무조건적자기수용 명확한 정서인식 →회복탄력성	.303	93.520	.368 .341	.045 .043	.349 .332	8.259*** 7.869***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=.313		표준오차SE(a) = .047			
Z=5.10***		비표준화 회귀계수B(b)=.341		표준오차SE(b) = .043			

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



<그림 IV-2> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 명확한 정서인식 매개효과

무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서에 대한 명확한 인식이 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 매개변수인 정서에 대한 명확한 인식에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용과 매개변수인 정서에 대한 명확한 인식을 동시에 투입하여 두 변인이 종속변인인 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 정서에 대한 명확한 인식에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1=.304$, $p<.001$). 무조건적 자기수용은 정서에 대한 명확한 인식에 정적 영향을 미치고 있으며, 무조건적 자기수용은 정서에 대한 명확한 인식 변량의 9.3%($R^2=.093$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2=.450$, $p<.001$)으로 나타났다.

따라서 무조건적 자기수용이 높아질수록 회복탄력성이 정적 영향을 미쳐서 회복탄력성이 높아진다고 볼 수 있다. 무조건적 자기수용은 회복탄력성 변량의 20.2%($R^2=.202$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 무조건적 자기수용($\beta_3=.349$, $p<.001$)과 정서에 대한 명확한 인식($\beta_4=.332$, $p<.001$)이 회복탄력성에 미치는 영향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 정서에 대한 명확한 인식을 투입한 결과 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 '.450에서 .349로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다' 고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 9.3%, 2단계는 20.2%, 3단계는 30.3%로 3단계 모형 설명력이 가장 높았다. 따라서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적 영향을 끼치는 경로에서 정서에 대한 명확한 인식이 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

정서에 대한 명확한 인식이 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-Test를 실시하였다. 분석 결과, $Z=5.10$, $p<.001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 무조건적 자기수용은 회복탄력성에 정적으로 직접 영향을 미치며

동시에 정서에 대한 명확한 인식을 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

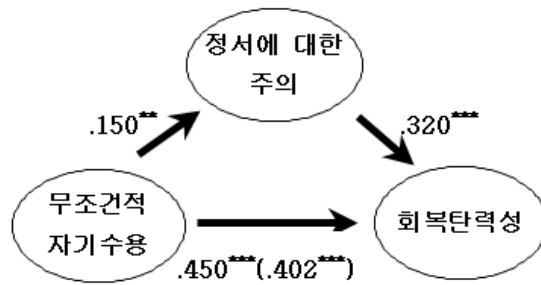
다. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과

대학생의 정서에 대한 주의(attention)가 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 매개효과가 있는지'를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-Test를 실시하였고 그 결과는 <표 IV-6>과 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-4>와 같다.

<표 IV-5> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과 (N=434)

단 계	모형	R ²	F	B	SE	β	t
1단계	무조건적자기수용 →정서에 대한 주의	.022	9.924	.147	.047	.150	3.150**
2단계	무조건적자기수용 →회복탄력성	.202	109.655	.475	.045	.450	10.472***
3단계	무조건적자기수용 정서에 대한 주의 →회복탄력성	.302	93.399	.424 .344	.043 .044	.402 .320	9.880*** 7.857***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=.147		표준오차SE(a) = .047			
Z=2.90***		비표준화 회귀계수B(b)=.344		표준오차SE(b) = .044			

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



<그림 IV-3> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서에 대한 주의 매개효과

무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서에 대한 주의가 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 매개변수인 정서에 대한 주의에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용과 매개변수인 정서에 대한 주의를 동시에 투입하여 두 변인이 종속변인인 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 정서에 대한 주의에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1=.150, p<.001$). 무조건적 자기수용은 정서에 대한 주의에 정적 영향을 미치고 있으며, 무조건적 자기수용은 정서에 대한 주의 변량의 2.2%($R^2=.022$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2=.450, p<.001$)으로 나타났다.

따라서 무조건적 자기수용이 높아질수록 회복탄력성이 정적 영향을 미쳐서 회복탄력성이 높아진다고 볼 수 있다. 무조건적 자기수용은 회복탄력성 변량의 20.2%($R^2=.20.2$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 무조건적 자기수용($\beta_3=.402, p<.001$)과 정서에 대한 주의($\beta_4=.320, p<.001$)가 회복탄력성에 미치는 영향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 정서에 대한 주의를 투입한 결과 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 '.450에서 .402로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서

$\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다' 고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 2.2%, 2단계는 20.2%, 3단계는 30.2%로 3단계 모형 설명력이 가장 높았다. 따라서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적 영향을 끼치는 경로에서 정서에 대한 주의가 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

정서에 대한 주의가 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-Test를 실시하였다. 분석 결과, $Z=2.90$, $p<.001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 무조건적 자기수용은 회복탄력성에 정적으로 직접 영향을 미치며 동시에 정서에 대한 주의를 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

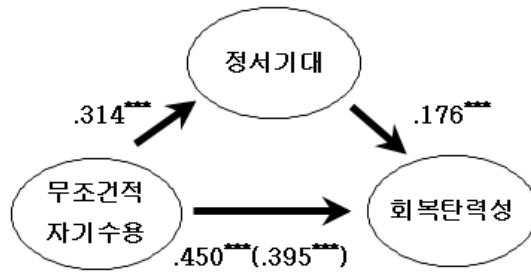
라. 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과

'대학생의 정서기대가 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 매개효과가 있는지'를 알아보기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차에 따라 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석을 실시한 결과, 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Sobel-Test를 실시하였고 그 결과는 <표 IV-7>과 같고, 도식화하여 제시한 결과는 <그림 IV-5>와 같다.

<표 IV-6> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과

(N=434)							
단 계	모형	R^2	F	B	SE	β	t
1단계	무조건적자기수용 →정서기대	.099	47.414	.321	.047	.314	6.886***
2단계	무조건적자기수용 →회복탄력성	.202	109.655	.475	.045	.450	10.472***
3단계	무조건적자기수용 정서기대 →회복탄력성	.230	64.533	.416 .182	.047 .046	.395 .176	8.862*** 3.960***
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a)=.321		표준오차SE(a) = .047			
Z=3.42***		비표준화 회귀계수B(b)=.182		표준오차SE(b) = .046			

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



<그림 IV-4> 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 하위요인 정서기대 매개효과

무조건적 자기수용과 회복탄력성과의 관계에서 정서기대가 매개효과가 있는지를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 매개변수인 정서기대에 미치는 영향을 검증하였고, 2단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다. 3단계에서는 독립변수인 무조건적 자기수용과 매개변수인 정서기대를 동시에 투입하여 두 변인이 종속변수인 회복탄력성에 미치는 영향을 검증하였다.

분석 결과에 따르면, 1단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 정서기대에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다($\beta_1=.314, p<.001$). 무조건적 자기수용은 정서기대에 정적 영향을 미치고 있으며, 무조건적 자기수용은 정서기대 변량의 9.9%($R^2=.099$)를 설명하였다. 2단계 분석모형에서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 통계적으로 유의한 것($\beta_2=.450, p<.001$)으로 나타났다.

따라서 무조건적 자기수용이 높아질수록 회복탄력성이 정적 영향을 미쳐서 회복탄력성이 높아진다고 볼 수 있다. 무조건적 자기수용은 회복탄력성 변량의 20.2%($R^2=.202$)를 설명하였다. 3단계 분석에서 무조건적 자기수용($\beta_3=.395, p<.001$)과 정서기대($\beta_4=.176, p<.001$)가 회복탄력성에 미치는 영향이 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 각 단계의 분석이 모두 유의하였고, 3단계 분석에서 매개변수인 정서기대를 투입한 결과 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 미치는 영향력이 '.450에서 .395로 감소하였고 $\beta_3 < \beta_2$ (절대값 기준)이면서 $\beta_3 \neq 0$ 이므로 부분 매개효과가 있다' 고 해석할 수 있다.

각 단계별 설명력이 1단계는 9.9%, 2단계는 20.2%, 3단계는 23.0%로 3단계 모형 설명력이 가장 높았다. 따라서 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적 영향을 끼치는 경로에서 정서기대가 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접효과를 보이는 3단계 모형의 설명력이 통계적으로 유의하게 높다는 것을 알 수 있다.

정서에 대한 주의가 부분 매개효과가 통계적으로 유의한지를 알아보기 위하여 Sobel-Test를 실시하였다. 분석 결과, $Z=3.42$, $p<.001$ 로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 무조건적 자기수용은 회복탄력성에 정적으로 직접 영향을 미치며 동시에 정서기대를 통해 간접적으로도 영향을 미친다고 할 수 있다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 제주도 대학생을 대상으로 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식의 관계를 살펴보았다. 나아가 정서인식은 무조건적 자기수용과 회복탄력성 두 변인 사이에서 매개 역할을 하는지 파악하고자 하였다. 본 연구 결과 밝혀진 주요 내용을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식, 정서인식의 하위요인 간 Pearson 적률상관분석을 하였다. 그 결과 무조건적 자기수용, 회복탄력성, 정서인식, 정서인식 하위요인 간에 통계적으로 유의미한 정적 상관을 보였다. 이는 무조건적 자기수용이 높을수록 정서인식 수준이 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서인식 수준이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타났으며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 명확한 인식이 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 명확한 인식이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타나는 것을 확인하였다. 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 주의가 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서에 대한 주의 수준이 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타났으며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서기대가 높게 나타나며, 무조건적 자기수용이 높을수록 정서기대가 높을수록 회복탄력성 수준이 높게 나타나는 것을 확인하였다.

무조건적 자기수용과 회복탄력성에 관한 선행연구는 찾아보기 힘들다. 자기수용에 영향을 미치는 요인이 부모의 자기수용 및 양육태도, 마음챙김 등이 있다(임전옥, 장성숙, 2012)는 연구를 통하여 본 연구자는 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 연결고리를 찾고자 하였다.

부모의 양육태도와 회복탄력성과의 관계를 밝힌(구회정, 2013, 김계숙, 2012; 문소연, 2013; 유성민, 2013; 이기은, 조유진, 2009)연구, 대학생의 애착과 회복탄력성의 관계(이양궁, 2016) 연구는 애착이 회복탄력성에 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 특히 어머니의 양육태도가 자녀의 정서, 가치관, 행동특성 등에 지대한 영향을 미치고(김사라형선, 2005), 부모와의 관계가 회복탄력성에 영향 연구(고현

선, 2014)는 카우아이 섬 중단연구 결과(김주환, 2011)와 종합하면 개인의 무조건적 자기수용은 양육자를 통한 수용경험에서 비롯된다는 것을 알 수 있다.

한편, 하위요인 간 분석에서 부정적인 정서 상태를 종결시키고 긍정적 정서 상태를 지속시킬 수 있다고 믿는 정서기대와 정서에 대한 주의가 부적 상관을 확인할 수 있었다. 이는 기분에 대한 모니터링 과정은 주로 부정적인 정서와 깊은 관계가 있다는 이수정, 이훈구(1997)의 연구를 지지한다.

반면 무조건적 자기수용과 정서인식의 정적 상관은 자신의 정서를 명확하게 인식할 수 있는 과정이 높은 자존감과 관련된다는 이수정, 이훈구(1997)의 연구와 불안과 우울이 무조건적 자기수용과 부적 상관(김사라형선, 2005)에 의해 지지되고 무조건적 자기수용이 긍정적 정서와 관련하고 있음을 알 수 있었다. 그리고 정서인식 명확성과 자기수용 간의 관계에서 정적 상관을 보인 이미애(2014)의 연구와 대상이 다르기는 하나 유아교사를 대상으로 한 연구에서 정서인식과 회복탄력성간에 정적 상관을 밝힌(박은미, 2015; 황해익, 강현미, 탁정화, 2014) 연구와 동일하다.

둘째, 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과를 검증한 결과, 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 정서인식이 부분 매개하여 회복탄력성을 높이는 간접 효과를 보이는 것으로 나타났다. 정서인식의 하위요인인 각 개인이 자신의 느낌을 명확하게 경험하는 정도를 나타내는 ‘정서에 대한 명확한 인식’과, 자신의 느낌에 주의(attention)를 기울이는 정도를 나타내는 ‘정서에 대한 주의’, 부정적인 정서 상태를 끝내고 긍정적 정서 상태를 지속시킬 수 있다고 믿는 정도를 나타내는 ‘정서기대’ 역시 무조건적 자기수용이 회복탄력성에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 부분매개 하여 회복탄력성을 높이는 간접 효과를 보였다.

본 연구는 무조건적 자기수용이 정서인식이라는 경로를 통해서 회복탄력성에 영향을 미치는 것을 알 수 있었다는 데 의의가 있다. 무조건적 자기수용도 중요하지만 정서인식도 회복탄력성에 영향을 미친다는 것은 회복탄력성 증진에 중요한 요인임을 밝힌 것이다. 회복탄력성 증진을 위한 긍정적 정서기체로서의 회복탄력성(김주환, 2011; 최성애, 2014)이 자신의 정서를 인식하고 구분하는 것만으로도 정신건강에 긍정적인 효과가 있다는 선행연구(이소연, 2001; 이승미 2003,

장수진, 2002)를 지지한다.

이상의 논의를 종합하면, 대학생의 긍정적 대처기제인 회복탄력성을 높이기 위한 발현 요인으로서 무조건적 자기수용과 정서인식의 효과가 검증되었다. 이미 외국에서는 회복탄력성 훈련을 통해 일과 가정, 업무의 균형과 효율을 높이는 많은 프로그램이 개발이 되고 실시되고 있다. 그러나 우리나라의 경우에는 그렇지 못하다. 더더욱 성인기 이행을 앞둔 청소년의 경우에는 우리나라 입시위주의 교육현실을 비추어 보았을 때, 어려운 상황이기도 하지만 사회적응 프로그램이 체계적으로 이루어지지 않고 있다고 보아야 할 것이다. 따라서 성인기 전환 과정에 있는 심리적 유예기에 해당되는 우리나라 대학생들에게 성인기 이행에 도움을 줄 수 있는 심리적 예방차원 개입이 시급하다.

상담현장에 오는 청소년들은 자신의 정서를 자각하지 못하거나 안다고 하더라도 다양하게 정서를 자각하지 못하는 경우가 흔하며 상담자의 정서적 지지에 대한 정서반응도 미흡하다. 그리고 있는 그대로의 자신을 수용하지 못하거나 더욱 은 왜곡되게 자기를 받아들일 경우에는 매우 심각한 심리적 문제가 발생하는 것을 경험하였다. 많은 상담이론에서도 정서의 개념과 역할을 중요하게 다루고 있다. 특히, 자신이 겪고 있는 정서 자각은 심리적 통찰에 핵심적 역할을 해왔다. 대부분 상담과 심리치료는 억압되고 억제되었던 자신의 감정을 자각하도록 하여 자신의 감정을 수용하고 표현하도록 함으로써 심리 치료적 역할을 하고 있다.

그렇기 때문에 대학생의 적응적 삶에 접근함에 있어 무조건 자기수용과 보다 자신의 정서를 명확하게 자각할 수 있도록 하는 개입이 필요하다. 대학생의 긍정적 심리기제로서 회복탄력성의 발현은 대학생의 심리적 소진 예방책으로 삼을 수 있도록 다양한 방법의 개발과 지원 필요성이 제기된다. 이는 대학생이라는 심리적 유예기 뿐만 아니라 자유롭고 자율적인 학교 내 사회적 환경 또한 개입하기 쉬운 단계이기도 하다. 전문적인 상담개입과 다양한 자기 성찰 프로그램 개발과 질 높은 교육프로그램을 진행함으로써 청소년 문제에 대하여 2차적인 사회비용 절감효과도 기대해 볼 수 있다. 이 시기를 이용하여 개인 내적인 수용과 정서적 자각이 이루어진다면 대학생활은 물론 보다 적응적인 삶은 물론 미래에 대한 계획을 세워볼 수도 있을 것이다.

본 연구결과가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 우리나라 학교 교육과정의 특성상 입시위주의 경쟁적인 체계 속에서 청소년기의 발달과업 수행에 대한 시간부재와 어디로 튈지 모르는 질풍노도의 시기에 대한 이해 역시 주입식 교육에 그치고 있다. 통제적인 상황에서 입시라는 목표로 달려왔던 청소년들에게는 대학생이라는 새로운 환경이 주어진 많은 자율이 오히려 혼란과 고통을 야기할 수도 있다. 이에 대학시기를 전환점 삼아 청소년 이론과 상담기술을 바탕으로 한 교육적 개입이 필요하다. 대학생의 긍정적 대처기제에 초점을 맞춘 청소년기의 정체성 확립에 따른 자기개념 점검은 전문적인 개입의 필요성을 시사한다. 지금의 청소년 상담 및 교육프로그램은 현재 벌어지고 있는 폭력 및 중독 등 청소년 문제해결 및 문제 예방에 초점이 맞추어져 있다. 전문적인 상담개입과 다양한 자기 성찰 프로그램 및 교육프로그램 개발 적용이 필요하다.

둘째, 선행연구가 부족함에도 불구하고 무조건적 자기수용과 회복탄력성의 관계에서 정서인식의 매개효과를 확인하였다. 본 연구자는 대학생의 기능적 일상생활 대처기제를 회복탄력성으로 보았다. 그리고 이를 높이기 위한 요인으로 대학생의 자아상을 만들어 가는 자기 내적 개념으로 무조건적 자기수용과 정서인식의 관계를 밝히고자 하였다. 이로써 대학생의 무조건적 자기수용감과 대학생의 정서 자각은 대학생의 삶의 질과 관련되어 있음을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 개인의 특수성을 배제한 횡단적 양적 조사이다. 그러다보니 개별적인 특성을 고려하지 못한 일반화 경향이 있다. 앞에서 살펴본 바와 같이 무조건적 자기수용이나 정서인식은 개인 내적 요인이거나 개인의 정서성에 관련되어 있다. 그리고 각 개인마다의 정체성 확립에 대한 지위 수준이 다르다는 점을 고려하지 못하는 점도 있다. 개인 내적인 요인 측정이다 보니 측정 당시의 개인의 상황과 심리적 상태에 따라 측정 수준이 달라질 수도 있다. 따라서 향후에는 질적·종단적 연구가 있어야 할 것이다.

둘째, 본 연구는 개인 내적 요인에 초점을 맞추다 보니 개인을 둘러싼 환경이 개인에게 미친 영향력은 배제되어 연구가 되었다. 개인과 환경이 유기적인 체제라는 관점에서 보면 일면 연구가 다소 편향된 점이 있다. 향후 환경과 개인내적

요인을 아우르는 연구가 있어야 할 것이다.

셋째, 대상을 표집함에 있어 제주도 대학생을 연구대상으로 하였다. 그래서 이 연구가 전체 대학생에게 적용시켜 일반화하기에는 무리가 있다. 향후 표집대상에 따른 다양한 연구들이 진행되어야 할 것이다.

넷째, 무조건적 자기수용과 회복탄력성 간의 연구는 많지 않다. 특히 대학생을 대상으로 한 연구는 전무한 상황이다. 자기수용에 영향을 미치는 요인이 부모의 자기수용 및 양육태도, 마음챙김 등이 있다는 선행연구를 통하여 부모의 양육태도, 애착, 부모의 관계와 회복탄력성을 연구한 선행연구를 바탕으로 연구를 진행하였다. 선행연구의 부족은 연구자의 개인적 사견이 바탕이 되어 연구문제의 논지가 흐려질 소지가 있다. 따라서 이후에 다양한 대상으로 많은 연구가 이루어져야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 강금주(2015). 부모양육태도와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 대인관계 만족의 중다매개효과. 전남대학교대학원 석사학위논문.
- 강슬아, 김효원, 박부진(2016). 대학생의 취업스트레스, 사회적으로 부과된 완벽주의, 우울의 관계에서 회복탄력성의 조절효과. **청소년학연구**, 23(1), 77-98.
- 강이영(2008). **대학생의 자살 사례연구**. 생명문화연구소 상반기 세미나. 서강대학교.
- 강훈구(2013). **대학 학생상담센터의 위기관리 향상을 위한 전략적 방안 연구**. 단국대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 고유미(2011). 어머니의 양육스트레스 및 회복탄력성과 유아의 자기통제력 간의 관계. 경원대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 고현선(2014). 부모와의 관계가 초등학교 고학년 아동의 회복탄력성과 행복감에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 구희정(2013). 중학생이 지각한 부모의 양육태도가 우울에 미치는 영향 : 무조건적 자기수용의 매개효과. **청소년학연구**, 20(12), 295-314.
- 권석만(2008). **긍정심리학 행복의 과학적 탐구**. 서울: 학지사.
- 권수현(2010). **유치원교사의 회복탄력성 분석**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 길현주(2015). 유아 교사의 회복탄력성에 영향을 미치는 변인 분석 및 사회적 지지의 매개 효과. 대구카톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 김경진(2013). **대학생의 자아분화와 대인관계 능력 간의 관계: 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로**. 가천의과대학교 보건복지대학원 석사학위논문.
- 김계숙(2012). 어머니의 양육태도가 초등학교 자녀의 회복탄력성에 미치는 영향, 광운대학교 석사학위논문.

- 김광웅(2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 19(4), 983~999.
- 김미경(1998). 정서주의력, 정서 인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도
움추구 행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 김민아, 권경인(2008). 적응유연한 청소년의 정서인식 명확성과 인지적 정서조절
전략에 관한 연구. **청소년상담연구**, 16(1), 15-32.
- 김사라형선(2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 우울 관계에서 아동의 무조건적
자기수용의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, 10(4), 461-481.
- 김선남(1999). 자기성장 집단상담 모형에 관한 일 연구. 경성대학교. **학생생활연
구소**, 25, 1-36.
- 김선희(2011). 어머니의 역할 만족도 및 유아의 심리적 건강성이 유아의 유아
교육기관 적응에 미치는 영향. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성수(2006). 어머니의 낙관성이 양육태도와 유아의 심리적 건강성 간의 관계에
미치는 효과. **영유아교육연구**, 9, 145-170.
- 김영혜(2007). 정서인식의 명확성, 정서의 수용과 정서적지지, 그리고 심리적 안
녕과의 관계. **학생생활상담**, 25.
- 김윤희(2008). 청소년이 지각한 부모의 양육태도가 스트레스와 정서경험, 삶의
만족에 미치는 영향: 무조건적 자기수용과 자기위로 능력을 매개로.
한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정애(2002). REBT 집단상담 프로그램이 초등학생의 자기수용, 문제해결능
력 및 학습동기에 미치는 효과. 건국대학교 박사학위논문.
- 김주환(2011). 회복탄력성 시련을 행운으로 바꾸는 유쾌한 비밀. 고양: 위즈덤
하우스.
- 김지윤(2012). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조
건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. 연세대학교 대학
원 석사학위논문.
- 김지윤, 이동귀(2012). 여고생의 가족관계 및 가정경제 수준에 대한 자기불일치가
행복에 미치는 영향: 자기수용의 조절 역할. **상담학연구**, 13(3),
1443-1460.

- 김지윤, 이동귀(2013). 대학생의 사회부과 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에서 무조건적 자기수용과 자기개념 명확성의 매개효과 검증. **상담학연구**, 14(1), 63-82.
- 김춘경, 이수연, 최용용 공저(2008), **청소년상담**. 학지사.
- 김혜성(1998). 회복력의 개념 개발. **대한간호학회지**, 28(2), 403-413.
- 노안영, 강영신(2011). **인간 이해 및 성장을 위한 성격심리학**. 학지사.
- 류미란(2008). **저소득여성 한부모의 탄력성에 영향을 미치는 요인**. 연세대학교 생활환경대학원 석사학위논문.
- 린다그레이엄(2014), **내가 나를 어떻게 도울 수 있을까 휘어지되 꺾이지 않는 내 안의 힘, 회복탄력성의 모든 것**. 윤서인 옮김. 불광출판사.
- 문민정(2008). **아동이 지각한 양육태도가 자기수용능력 및 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 한양대학교 석사학위논문.
- 문소연(2013). **청소년의 부모애착과 삶의 만족 사이의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과**. 광주여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 박미란(2015). **초등학생이 지각한 부모의 회복탄력성과 행복의 관계: 자기수용의 매개효과**. 경남대학교 석사학위논문.
- 박미영(1999). **자기존중감을 구성하는 요인 : 영역별 우열 및 자기수용과 전반적인 자기존중감간의 관계**. 부산대학교 일반대학원 문학석사학위논문.
- 박은미(2015). **유아교사의 정서지능과 직무스트레스의 관계에서 회복탄력성의 매개효과**. 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 박인영(2014). **대학생의 부-모애착, 성인애착이 진로결정에 미치는 영향:회복탄력성의 매개효과**. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지영(2014). **상담자 애착과 공감능력:자기수용의 매개효과**. 카톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박지현(2009). **어머니 역할 만족도와 유아의 자아지각 및 심리적 건강성**. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지혜(2013). **중학생의 일상적 스트레스와 자아탄력성이 청소년기의 문제행동에 미치는 영향**. 동국대학교 석사학위논문.
- 서유리(2010). **부모애착과 자아정체감이 고등학생 친구관계에서의 친밀감 발**

- 달에 미치는 영향. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- 서지영(2002). 부모이혼이 자녀의 적응에 미치는 영향에 관한 연구: 유연성 (Resilience)효과를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 송인섭(1989). 인간심리와 자아개념. 서울: 양서원.
- 송정애, 장정순, 이하나(2014). 병사들의 가족기능과 군생활적용의 관계에서 회복 탄력성의 매개효과. 한국군사회복지학, 7(1), 63-95.
- 신선희(2010). 적응 유연한 다문화가정 유아의 보호요인 탐색. 열린 유아교육연구, 15(6), 319-344.
- 신선희, 김영희(2010). 다문화가정 유아의 유치원 적응유연성 관련 변인. 미래유아교육학회지, 17(4), 31-53.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사지수의 개발 및 타당도 검증. 한국 청소년연구, 20(4), 150-131
- 안범희, 엄윤재(2015). 자아정체감 지위에 따른 무조건적 자기수용, 자기존중감, 자기효능감의 차이 분석. 공공사회연구, 5(2).
- 안상원(2014). 대학생의 성인애착과 대인관계 만족도와의 관계에서 거부민감성과 무조건적 자기수용의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 양경미 (2015). 중년여성의 우울, 생활스트레스 및 회복탄력성이 삶의 질에 미치는 영향. 가정간호학회지, 22(2).
- 오세령(2014). 청소년이 지각한 부모의 양육태도와 학업성취도 간의 관계: 회복탄력성의 매개효과. 단국대학교 석사학위논문.
- 오승아, 이양희(1999). 장애아동가족의 Resilience 관련 요인척도의 개발. 미래유아교육학회지, 6(2), 21-48.
- 용명선(2011). 어머니의 양육태도와 변혁적 리더십이 유아의 탄력성에 미치는 영향. 경성대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 유경미, 조용태(2014). 예술심리치료에서 대학생의 인생곡선 반응특성과 회복탄력성 관계 예비연구. 예술심리치료연구, 10(2).
- 유성민(2013). 대학생이 지각한 부모양육태도와 무조건적 자기수용 및 대인관계 친밀감 간의 관계. 삼육대학교 대학원 석사학위논문.

- 유주현(2000). 정서표현에 대한 양가감정과 사회적 지지 및 심리적 안녕감과
관계. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤승림(2009). 놀이에 대한 어머니의 신념과 유아의 심리적 건강성. 인하대학교
대학원 석사학위논문.
- 이기은, 조유진(2009). 성인애착과 무조건적 자기수용이 대학생의 사회불안에 미
치는 영향-사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로-. **인간
발달연구**, 16(2) 191-204..
- 이미애(2014). 정서인식명확성이 성격성숙과 삶의 만족에 미치는 영향: 수용의
매개효과. 광운대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이보미(2011). 청소년의 또래관계 질 및 자아탄력성과 정서지능. 단국대학교 대
학원 석사학위논문.
- 이서정(2006). 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절 및 정신건강 간의 관계. 중
양대학교 석사학위논문.
- 이소연(2001). 정서인식, 스트레스 지각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치
는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- 이수정, 이훈구(1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능
의 하위 요인에 대한 탐색. **한국심리학회지: 사회및 성격**, 11(1)
95-116.
- 이순형(2010). 한국인의 자아정체 형성과 변화. 서울대학교출판문화원.
- 이승미(2003). 아동의 자기애와 외로움 및 협동성. 서강대학교 교육대학원 석사
학위논문.
- 이신동, 최병연, 고영남(2013). **최신교육심리학**, 서울: 학지사.
- 이양궁(2016). 대학생의 성인애착과 회복탄력성의 관계 : 용서의 매개효과, 숙
명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이완정(2002). 발달과정에서 위험요소에 노출된 유아의 심리적 건강성과 보호요
인 분석. **한국아동학회**, 23(1), 1-16.
- 이은순공저 (1998). **청년기와 정서 현대 청년심리학**. 학문사
- 이재연(2014). 중학생의 일상적 스트레스와 학교 적응의 관계에서 탄력성의 매
개 효과. 제주대학교 석사학위논문.

- 이재창(1995). 자기성장과 인간관계. 가이던스.
- 이주일(1998). 체험정서와 표현정서의 심리적 효과. 서울대학교 박사학위논문.
- 이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이지현(2011). 만 5세 유아의 회복탄력성과 부모의 회복탄력성의 경향 및 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지혜(2014). 중학생이 지각한 부모의 탄력성이 중학생의 탄력성, 자아분화, 분노에 미치는 영향. 한양대학교 석사학위논문.
- 이한준(2014). 고등학생의 지각된 부모양육태도, 회복탄력성 및 학업 소진의 관계. 삼육대학교 석사학위논문.
- 이해령(2010). 아동이 지각한 어머니의 양육태도가 무조건적 자기 수용 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 순천향대학교 석사학위논문.
- 이형득(1982). 인간관계 훈련의 실제. 중앙적성출판사.
- 이형득(1997). 집단상담의 실제. 중앙적성출판사.
- 이형득(2003). 본성실현상담. 서울: 학지사.
- 이훈진(2009). 수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향. **인지행동치료**, 9(1), 1-23.
- 임재호, 김승태(2012). 만성뇌졸중 환자의 정서수준에 따른 정서표현 간의 상관관계. **한국고령친화건강정책학회**.
- 임전옥(2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕과의 관계. 카톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 임전옥, 장성숙(2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. 카톨릭대학교, **인간이해**, 33(1), 159-184.
- 장수진(2002). 직장인의 정서자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신대학교 석사학위 논문.
- 장숙희(2014). 고등학생의 공감능력과 회복탄력성이 대인관계에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장지민(2015). 정서인식 명확성, 자아존중감, 공감이 대인관계 유능성에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 전은희(2008). 어머니-자녀 상호작용과 유아의 탄력성과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 정금주(2014). 초등학교 고학년 아동의 완벽주의가 학업지연 행동에 미치는 영향: 자기수용성의 매개효과. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 정영민(2011). 만 5세 유아의 성별에 따른 탄력성과 기질 및 어머니의 양육스트레스의 관계. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 조맹숙, 김선희(2011). 유아의 심리적 건강성이 유아교육기관 적응에 미치는 영향. *교육학논집*, 15(1), 443-459.
- 조은주(2014). 중학생이 지각한 아버지의 양육태도가 회복탄력성에 미치는 영향: 공감의 매개효과. 영남대학교 석사학위논문.
- 주소영, 이양희(2007). 아동용 탄력성 척도개발 및 타당화: 초등학교 4-6학년용. *아동학회지*, 28(2), 91-23.
- 진수경(1995). 애착, 심리적 독립성 및 성별에 따른 대학생활 적응과의 관계. 카톨릭대학교 석사학위논문.
- 최난영(2011). 부모의 낙관성 및 유아의 낙관적 믿음과 유아의 탄력성. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 최성애(2014). 나와 우리 아이를 살리는 회복탄력성. 서울: 해냄출판사.
- 최지현(2009). 정서지능과 자아탄력성이 대학생활 적응에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최현석(2011). 인간의 모든 감정. 파주: 서해문집.
- 추미래, 이영순(2014). 무조건적 자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 27-43.
- 하부영, 정은정, 최소영(2014). 유방암 환자의 회복탄력성과 외상후 스트레스가 삶의 질에 미치는 영향. *여성건강간호학회지*, 20(1), 83-91.
- 허윤영(2012). 부모상실감을 경험한 청소년의 회복탄력성과 대인관계 만족도의 관계-한부모가정을 중심으로-. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 허재홍(2009). 개인의 문화성향이 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 자기존중감과 무조건적 자기수용 매개효과를 중심으로. *청소년상담연구*.

- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구, 41(2), 45-67.
- 홍은숙(2006). 탄력성의 개념적 이해와 교육적 방안. 특수교육학연구, 41(2), 45-67.
- 홍주현, 심은정(2013). 정서인식의 명확성과 청소년의 정신건강: 정서조절곤란의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 195-212.
- 황미선(2014). 부모의 양육태도에 대한 초등학생의 인식과 회복탄력성의 관계. 전북대학교 석사학위논문.
- 황인희(2007). 정서인식의 정도와 정서조절 양식이 중학생의 학교적응에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 황해익, 강현미, 탁정화(2014). 유아교사의 정서지능과 낙관성의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. 유아교육연구, 34(2), 323~346.
- 황해자, 유선림(2005). 대인관계 증진프로그램이 대인관계 및 자존감에 미치는 효과. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- Altrocchi, J.(1999). Individual differences in pluralism in self-structure. In J. Rowan & M. Cooper (Eds.), *The plural self: Multiplicity in everyday life* (pp. 168 - .182). London: Sage. Emotion, disclosure, and health(pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategid and statistical conditions. *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, 5-33
- Benard, B.(2004). *Resiliency: Whatwe have learned*. San Francisco, CA: WestEd.
- Bills, R. E., Vance, E. L., & Mclean, O. S.(1951). An index of adjustment and values. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257-261

- Bills, R. E., Vance, E. L., & McLean, O. S.(1951). An index of adjustment and values.*Journal of Abnormal & Social Psychology, 51*, 254-259.
- Brooks, R. B., & Goldstein, S.(2001). *Rasing resilient children: Fostering strength, hope and optimism in our children*. New York: Contemporary Books.
- Cacioppo, J. T., & Gardner, W. L.(1999). Emotion. *Annual Review of psychology, 50*, 191-214.
- Cannon, W. B.(1914). The interrelations of emotions as suggested by recent psychiological researches. *American Journal of psychlogy, 25*, 256-282.
- Cardaciotto L. A., Herbert, J. D., Forman,E. M., Moitra, E., Farrow, V.(2008) "The Assessment of Present-Moment Awareness and Acceptance The Philadelphia Mindfulness Scale". *Assessment, 15*, 2, 1-21
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F.(2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive BehaviorT herapy, 19*, 163-176.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F.(2001b). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19*, 177-189.
- Cicceehetti, D., & Garmezy, N.(1993). Protects and promises in the study of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology, 9*(4), 797-816.
- Cicceehetti, D., Rogosch, F. A., & Lynch, M., & Holt, K.(1993). Resilience in maltreated children: Processes leading to adaptive outcomes. *Development and Psychopatohology, 5*, 629-647.
- Clark, m. S.(2002). We should focus on interpersonal as well as interpersonal processes in our search for how affect influences judgments and behavior. *Psychological inquiry, 13*, 32-37.
- Condly, S. J.(2006). Resilience in children: A review of; literature with

- implications for education. *Urban Education*, 41(3), 211-236.
- Crowne, D. P., & Stephens, M. W.(1961). Self-acceptance and self-evaluative behavior: A critique of methodology. *Psychological Bulletin*, 58(2), 104-121.
- Damasio, A. R.(1994). *Descartes's error: Emotion, reason, and the human brain*. New York: Grosset/Putnam.
- Davies, M. F.(2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance I: Correlational evidences linking two features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 113-124.
- Ellis, A.(1976). RET abolishes most of the human ego. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 13, 343-348.
- Ellis, A.(1996). *Better, deeper, and more enduring brief therapy: the rational emotive behavior therapy approach*. New York: Brunner/Mazel, Inc.
- Ellis, A., & Harper, R. A.(1997). *A guide to rational living* (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Ellis, A., & Robb, H.(1994). Acceptance in rational-emotive therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher(Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.13-32). Reno, NV :Context Press.
- Erikson, E. H.(1968). "Identity: Youth and crisis". New York: North, 50.
- Extremera ,N. & Fernandez-Berrocal, P.(2005). Perceivedemotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-Mood Scale. *Personality and Individual Differences*, 39(4), 937-948.
- Fiedler, K., & Bless, H.(2000). The formation of beliefs at the interface of affective and cognitive processes. In N. H. Frijda, A. S. R. Manstee, & S. Bem (Eds.), *Emotions and belief: How feelings influence thoughts*. (pp. 144-170). New York: Cambridge University Press.

- Forgas, J. P.(2001). Affective intelligence: The role of affect in social thinking and behavior. In J. Ciarrocho, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional intelligence in everyday life: A scientific enquiry* (pp. 46-63). Philadelphia: Psychology Press/Yaylor & Francis.
- Forgas, J. P.(2002a). Feeling and doing: Affective influences on interpersonal behavior. *Psychological Inquiry, 13*, 1-28.
- Forgas, J. P.(2002b). Toward Understanding the role of affect in social thinking and behavior. *Psychological Inquiry, 13*, 90-102.
- Forgas, J. P., & Moylan, S.(1987). After the Movies: Transient mood and social judgments. *personality and social Psychology Bulletin, 13*, 467-477.
- Fraser, M. W., Kirby, L. D.,& Smokowski, P. R.(2004). Risk and resilience in childhood. In M. W. Fraser(Ed.), *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective* (2nd ed.) (pp.13-66). Washington, DC: NASW.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E.(2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychological research. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 115-134.
- Gardner, H.(1983). *Frames of mind*. New York: Basic Books.
- Garnezy, N.(1971). Vulnerability research and the issue of primary prevention. *American Journal of Orthopsychiatry, 41*, 101-116.
- Garnezy, N.(1990). A closing note: Reflections on the future. IN: J. Rolf, A. Masten, D. Cicchetti, K. Neuchterlein, & S. Weintrub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.527-534). NY: Cambridge University Press.
- Garnezy, N.(1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Peiatrics, 20*, 459-466.
- Goldstein, S., & Brooks, R. B.(2009). 왜 적응유연성을 연구하는가. In S. Goldstein, & R. B. Brooks(Eds.), *아동 · 청소년 적응유연성 핸드북*

- [Handbook of resilience in children](신현숙역)(pp.21-41). 서울: 학지사(원서2005년출판)
- Hayes, S. C.(1994). Content, context, and the types of Psychological acceptance. In S. C. Jackson, V. M. Follette, & M. J Dougher (Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*(pp.13-32). Reno, N. V.: Context Press.
- Hayes, S. C.(2004). Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. In S.C. Hayes, V.M Follette, & M.M Linehan(Eds.) *Mindfulness and .acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*(pp.1-29). New York: Guilford.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T.(2011). What Is Resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Holling, C. S.(1973). Resilience and stability of ecological systems. *Annual Review of Ecology and Systematics*, 4, 1-23.
- Knight, B. G., Maines, M. L., & Robinson, G. S.(2002). The effects of sad mood on memory in older adults: A test of the mood congruence effect. *Psychology and Aging*, 17, 653-661.
- Kring, A. M., Smith, D. A., & Neale, J. M.(1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the emotional expressivity scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 934-949.
- Lang, P. J.(1968). Fear reduction and Fear behavior: Problems in treatment a construct. In J. M. Schlien(Ed.), *Research in psychology*, 3, 90-113. Washington, DC: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing.
- Lazarus, R. S.(1969). *Patterns of adjustment and human effectiveness*. New

York: MacGrow Hill Book Co.

- Leipold, B. & Greve, W.(2009). Resilience: A Conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50.
- Linehan, M. M.(1989) cognitive behavioral herapy for borderline personality disorder. In A. Tasman, R, E, Hales, A. J. Frances (Eds.), Review of psychiatry(Vol. 8, pp.84-102). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2008). 긍정심리평가 모델과 측정. (이희경, 이영호, 남종호 역). 서울: 학지사.
- Luthar, S. S.(1991). Vulnerability and resilience: A study of high risk adolescents. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D.(2000). The construct of resilience: Implication for interventions and social policies. *Development and Psychology*, 12(4), 857-886.
- Luthar, S. S., & Zigler, E.(1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61, 6-22.
- Luthar, S. S., Cicchetti, & Becker, B.(2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- 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.
- Marcia, J. E.,(1980). "Indentity in adolescence. Handbook of adolescent psychology." In J. Adeldon (Ed), New York. Wiley.
- Mason, J. W. (1975). A historical view of the stress field: Part II, *Journal of Human Stress*, 1, 22-35.
- Masten, A. S.(2001). Ordinary Magic-resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S.(2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6-20.
- Masten, A. S., & Powell, J. L.(2003). A resilience framework for research, policy, and practice: Contributions from Project Competence. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-28). New York, NY: CambridgeUniversity
- Masten, A., & Coastworth, J. D.(1998). The development of competence in favorable environments. *American Psychologist, 53*, 205-220.
- Masten, A., Best, K. M., & Garmezy, N.(1991). Resiliency and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2*, 425-444.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N.(1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 102-111
- Mayer, J. D., & Salovey, P.(1990). Emotion intelligence. Imagination, *Cognition, and Personality, 9*, 185-211.
- Mayer, J. D.,(1995). A framework for the classification of personality components. *Journal of personality, 63*, 819-878.
- Mayer, J. D.,(2001). Emotion, intelligence, and emotional intelligence. In J. P. (Ed.), *Handbook of affect and social cognition*(pp. 410-431). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M.(2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 43*(10), 1281-1310.
- Peter Salovey, John D. Mayer, Susan Lee Goldman, Carolyn Turvey and Tibor P. Palfai.(1995). Emotional Attention, Clarity and Repair: Exploring Emotional Intelligence Using the Trait Meta-Mood Scale. *Emotion, Disclosure and Health, 125-154.*

- Place, M. M., Reynolds, J. J., Cousins, A. A., & O'Neill, S. S.(2002). Developing a resilience package for vulnerable children. *Child And Adolescent Mental Health*, 7(4),162-167.
- Plutchik, R.(2001). The nature of emotions. *American Scientist*, 89, 344-350.
- Reeve, J.(1992). *Understanding motivation and emotion*. Orlando: Harcourt Brace Jovanovich.
- Reivich, K., & Shatté, A.(2003). *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books.
- Rogers, C. R.(1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Ryan, L., & Caltabiano, M. L.(2009). Development of a new resilience scale: The Resilience in Midlife Scale. *Asian Social Science*,5 (11), 39-51.
- Salovey, P., Mayer, J. D.(1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T.(1995). *Emotional attention, clarity and repair: Exploring emotional intelligence using the Meta-Mood Scale*. In J. Pennebaker(Ed.).
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D.(2002) *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.
- Shrauger, J. S., & Lund, A. K.(1975). Self-evaluation and reactions to evaluations from other. *Journal of Personality* ,43, 94-108
- Stevens, A. A., & Mayer, J. A.(1994). An emerging understanding of the reflective(Meta-) experience of mood. *Journal of research in personality*, 28(3), 351-373.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A.(1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention, directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Swinkels, A., & Guilliano, T. A.(1955). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward

- one's mood state. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934-949.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G.(1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control(mindfulness) training help? *Behavior Research & therapy*, 33, 25-39.
- Werner, E. E. & Smith, R. S.(1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill.
- Werner, E. E.(1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72-81.
- Werner, E. E.(1993). Risk and resilience in individuals with learning disabilities: *Lessons learned from Kauai longitudinal study*. *Learning Disabilities Research and Practice*, 8, 28-34.
- Werner, E. E.(1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 3, 81-85.
- Werner, E. E.(2009). 대규모 종단연구에서 얻은 교훈. In S. Goldstein, & R. B. Brooks (Eds.), *아동·청소년 적응유연성 핸드북 [Handbook of resilience in children]* (신현숙역) (pp.157-179). 서울: 학지사(원서2005년 출판).
- NAVER 지식백과. "심리학용어사전: 자아 정체감". 2014. <<http://terms.naver.com>>.(2016.05.05.)
- 유연수. "'진짜 어른' 되기 프로젝트-지역사회가 함께 돕는 청소년 성인기 이행 과정-". 2015.11.03. <<http://www.nypi.re.kr>>. (2016.01.05).
- 송창주. "뉴질랜드의 아동 및 청년의 성인기 이행". 2015.11.11. <<http://www.nypi.re.kr>>. (2016.01.05).
- 김이진. "<뉴스G> 10대들이 우울한 이유". 2015.05.07. <<http://home.ebs.go.kr>>. (2016.05.05).

<Abstract>

The Mediating Effect of Emotion Recognition between College students' Unconditional Self-Acceptance and Resilience

Han Myeong Hui

Major in Counseling Psychology
Graduate School of Education
Jeju National University

Supervised by Prof. Kim Sung Bong

This study, targeting on college students of Jeju, aimed to have a look at the relation among unconditional self-acceptance, resilience, and emotion recognition, and to examine the mediating effect of emotion recognition between unconditional self-acceptance and resilience. For this study, research problems were arranged as the following:

1. Does the emotion recognition has a mediating effect on between college students' unconditional self-acceptance and resilience?

To examine the research problem, this study sampled enrolled students at four colleges in Jeju Special Self-Governing Province. These four colleges are composed of two universities(4-year-course college) and two junior colleges. The entire number of enrolled students was 19,315, and 500 questionnaires were randomly distributed to the four colleges in portion to

each of their enrolled students. The data was collected from March 1st to 20th, in 2016. Among 500 questionnaires, 470 questionnaires were collected with 94% of collect rate. However, total 434 answers, which exclude 36 insincere or containing omitted answers to question, were used for the final analysis with 86.8% of effective rate.

The measurement tools used for this study are the followings: (1) Korean Unconditional Self-Acceptance Questionnaire validated by Rye Me Chu and Young Soon Lee in 2014, which is derived from USAQ developed and edited by Chamberlain and Haaga in 2001, (2) Korean Resilience Quotient(KRQ-53), which Ju Hwan Kim improved in 2011 with consideration of Korean culture from Revich and Shatte's RQ(2003), and (3) Korean Trait Meta-Meed Scale adapted and validated by Soo Jung Lee and Hoon Koo Lee in 1997 from TMMS, which was designed to measure sub factors of emotional intelligence(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey & Palfai, 1995).

Collected data was analyzed by SPSS for Window 18.0. The average and the standard deviation of each variable are calculated, examining outlier, and normality of data by descriptive statistic analysis to examine overall characteristics of the data. In addition, Cronbach's α was executed to verify reliability of each variable, and Pearson correlation analysis was conducted to examine relations among variables. Lastly, after analysing the mediating effect of emotion recognition between unconditional self-acceptance and resilience, Sobel Test was executed.

In summary, the results of the study are the followings.

First, in the relations among unconditional self-acceptance, resilience, and emotion recognition, there existed significant positive correlations among variables. It implied as unconditional self-acceptance is higher, the resilience

is higher; as unconditional self-acceptance is higher, emotion recognition is higher. Second, in the process of unconditional self-acceptance giving a direct effect to resilience in a positive way, emotion recognition partly mediated in raising resilience as a indirect effect. Also, sub factors of emotion recognition, such as clear awareness of emotion, caution for emotion, and emotion expectation, all had a partial mediating effect.

The results of the study verified the effect of unconditional self-acceptance and emotion recognition as mediating factors in raising college students' resilience which is their positive reacting mechanism. Therefore, It is expected that the intervention through unconditional self-acceptance experience and emotion recognition are used as a foundation to develop counseling field and education programs, to raise college students' resilience.

부록

설문지

안녕하십니까!

저는 상담심리를 전공하는 학생으로 ‘대학생의 상담개입 방안’을 수립하고자 본 연구를 수행하게 되었습니다. 귀하의 진솔하고 소중한 응답은 대학생의 정서적 · 사회적 관계 증진을 위한 자료로 활용될 것입니다.

모든 문항에는 정해진 답이 없으며

귀하의 평소 생각이나 느낌에 가장 가까운 것 하나를 선택

한 문항도 빠짐없이 진솔하게 응답하여 주시면 대단히 감사하겠습니다.

또한, 통계법 제13조에 의하여 철저히 비밀보장이 되며,

오직 학문적 목적으로만 사용됨을 약속드립니다.

소중한 시간을 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

2016. 3.

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 : 김 성 봉

연구자 : 한 명 희

hmh1963@naver.com

※ 설문응답요령 ※

(예시) 아래 문항을 주의 깊게 읽고, 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 것 하나를 표시(✓) 해 주십시오

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그려한 편이다	매우 그렇다
1	처음 만난 사람에게 무언가를 함께 하자고 제안하기 어렵다.				✓	
2	친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때, 그것을 친구에게 말할 수 있다.	✓				

▣ 아래 문항을 주의 깊게 읽고, 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 것 하나를 골라 표시(✓) 해 주십시오.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	보통이다	약간 그렇다	거의 그렇다	항상 그렇다
1	칭찬을 받으면 칭찬해준 나의 강점이나 능력 보다는 상대방이 나를 어떻게 생각할지에 대해 더 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
2	중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이라고 느낀다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 부정적인 피드백을 내 행동이나 수행을 향상시킬 하나의 기회로 활용한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 사람 중에는 더 가치있는 사람과 그렇지 않은 사람이 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
5	큰 실수가 실망스럽지만 나 자신에 대한 생각에는 변함이 없다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 내 자신이 좋은 사람인지 나쁜 사람인지를 판단한다.	1	2	3	4	5	6	7
7	가치 있는 사람으로 생각하기 위해서 나는 중요한 사람으로부터 사랑받아야 한다.	1	2	3	4	5	6	7
8	나는 여러 가지 일에서 능숙함이 좋은 사람이 되는 조건이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 인간이기 때문에 가치가 있다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나는 부정적인 피드백을 받으면 부정적 피드백을 한 사람의 말에 마음 열기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나는 어떤 일을 잘 못하면 나의 가치가 떨어진다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	나는 일에서 성공한 사람은 특별히 더 가치 있는 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
13	다른 사람들이 인정해주지 않더라도 나는 가치 있는 사람이다.	1	2	3	4	5	6	7
14	내가 가치 있는 사람인지 결정하기 위해 다른 사람들과 비교하지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7
15	비난 받거나 실패했을 때, 한 인간으로서 나 자신이 더 나쁘게 느껴진다.	1	2	3	4	5	6	7

■ 아래 문항을 주의 깊게 읽고, 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 것 하나를 골라 표시(✓) 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 어떤 느낌을 느끼는지에 대해 혼란스러울 때가 많다.	1	2	3	4	5
4	때때로 나는 나의 느낌이 무엇인지를 구별할 수 없다.	1	2	3	4	5
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	1	2	3	4	5
7	나는 결코 내가 어떻게 느끼는지를 알 수 없다.	1	2	3	4	5
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	1	2	3	4	5
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	1	2	3	4	5
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
11	나의 신념과 의견들은 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	1	2	3	4	5
12	나는 자주 나의 느낌에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
13	나는 별로 내 느낌에 주의를 기울이지 않는다.	1	2	3	4	5
14	나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 많은 주의를 기울인다.	1	2	3	4	5
15	나는 보통 내가 무엇을 느끼는지에 대해 주의하지 않는다.	1	2	3	4	5
16	감정에 대해 생각하는 일은 보통 시간 낭비다.	1	2	3	4	5
17	어무리 기분이 나쁘건 즐거운 일을 생각하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
18	기분이 나쁠 때에도 좋은 생각을 떠올리려고 노력한다.	1	2	3	4	5
19	때때로 슬플 때도 있지만 나는 대부분 낙관적이다.	1	2	3	4	5
20	화가 날 때면, 내 인생의 즐거웠던 일들을 떠올린다.	1	2	3	4	5
21	나는 때때로 행복하더라도 주로 비관적이다.	1	2	3	4	5

■ 아래 문항을 주의 깊게 읽고, 자신의 모습과 가장 가깝다고 생각되는 것 하나를 골라 표시(✓) 해주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	어느 정도 그렇다	매우 그렇다
1	나는 어려운 일이 닦혔을 때 감정을 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
2	내가 무슨 생각을 하면, 그 생각이 내 기분에 어떤 영향을 미칠지 잘 알아챈다.	1	2	3	4	5
3	논쟁거리가 되는 문제를 가족이나 친구들과 토론할 때, 내 감정을 잘 통제할 수 있다.	1	2	3	4	5
4	집중해야 할 중요한 일이 생기면 신바람이 나기보다는 더 스트레스를 받는 편이다.	1	2	3	4	5
5	나는 내 감정에 잘 휘말린다.	1	2	3	4	5
6	때때로 내 감정적인 문제 때문에 학교나 직장에서 공부하거나 일 할 때 집중하기 힘들다.	1	2	3	4	5
7	당장 해야 할 일이 있으면 나는 어떠한 유혹이나 방해도 잘 이겨내고 할 일을 한다.	1	2	3	4	5
8	아무리 당황스럽고 어려운 상황이 닦쳐도, 나는 내가 어떤 생각을 하고 있는지 스스로 잘 안다.	1	2	3	4	5
9	누군가가 나에게 화를 낼 경우, 나는 우선 그 사람의 의견을 잘 듣는다.	1	2	3	4	5
10	일이 생각대로 잘 안 풀리면 쉽게 포기하는 편이다.	1	2	3	4	5
11	평소 경제적인 소비나 지출 규모에 대해 별 다른 계획 없이 지낸다.	1	2	3	4	5
12	미리 계획을 세우기보다는 즉흥적으로 일을 처리하는 편이다.	1	2	3	4	5
13	문제가 생기면 여러 가지 가능한 해결방안에 대해 먼저 생각한 후에 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
14	어려운 일이 생기면, 그 원인이 무엇인지 신중하게 생각한 후에 그 문제를 해결하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 대부분의 상황에서 문제의 원인을 잘 알고 있다고 믿는다.	1	2	3	4	5
16	나는 사건이나 상황을 잘 파악하지 못한다는 이야기를 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
17	문제가 생기면, 나는 성급하게 결론을 내린다는 이야기를 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
18	어려운 일이 생기면 그 원인을 완전히 이해하기 못했다 하더라도 일단 빨리 해결하는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	어느 정도 그렇 다	매우 그렇 다
19	나는 분위기나 대화 상대에 따라 대화를 잘 이끌어 갈 수 있다.	1	2	3	4	5
20	나는 재치 있는 농담을 잘한다.	1	2	3	4	5
21	나는 내가 표현하고자 하는 바에 대한 적절한 문구나 단어를 잘 찾아낸다.	1	2	3	4	5
22	나는 윗사람과 대화하는 것이 부담스럽다.	1	2	3	4	5
23	나는 대화중에 다른 생각을 하느라 대화 내용을 놓칠 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
24	대화를 할 때, 하고 싶은 말을 다 하지 못하고 주저할 때가 종종 있다.	1	2	3	4	5
25	사람들의 얼굴 표정을 보면 어떤 감정인지 알 수 있다.	1	2	3	4	5
26	슬피하거나 화를 내거나 당황하는 사람을 보면 그들이 어떤 생각을 하는지 잘 알 수 있다.	1	2	3	4	5
27	동료가 화를 낼 경우, 나는 그 이유를 꽤 잘 아는 편이다.	1	2	3	4	5
28	나는 사람들의 행동방식을 때로 이해하기 힘들다.	1	2	3	4	5
29	친한 친구나 애인 혹은 배우자로부터 “당신은 나를 이해 못해.”라는 말을 종종 듣는다.	1	2	3	4	5
30	동료와 친구들은 내가 자기 말을 잘 듣지 않는다고 한다.	1	2	3	4	5
31	나는 내 주변 사람들로 부터 사랑과 관심을 받고 있다.	1	2	3	4	5
32	나는 내 친구들을 정말로 좋아한다.	1	2	3	4	5
33	내 주변 사람들은 내 기분을 잘 이해한다.	1	2	3	4	5
34	서로 도움을 주고받는 친구가 별로 없는 편이다.	1	2	3	4	5
35	나와 장기적으로 만나는 사람들은 대부분 나를 싫어하게 된다.	1	2	3	4	5
36	서로 마음을 터놓고 얘기할 수 있는 친구가 거의 없다.	1	2	3	4	5
37	열심히 일하면 언제나 보답이 있으리라고 생각한다.	1	2	3	4	5
38	맞든 아니든 “아무리 어려운 문제라도 나는 해결할 수 있다.”고 일단 믿는 것이 좋다고 생각한다.	1	2	3	4	5
39	어려운 상황이 닥쳐도 나는 모든 일이 다 잘 해결될 거라고 확신한다.	1	2	3	4	5
40	내가 어떤 일을 마치고 나면, 주변 사람들이 부정적인 평가를 할까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5

번호	문항	전혀 그렇 지않 다	그렇 지않 다	보통 이다	어느 정도 그렇 다	매우 그렇 다
41	나에게 일어나는 대부분의 문제들은 나로서는 어쩔 수 없는 상황에 의해 발생한다고 믿는다.	1	2	3	4	5
42	누가 나의 미래에 대해 물어보면, 성공한 나의 모습을 상상하기 힘들다.	1	2	3	4	5
43	내 삶은 내가 생각하는 이상적인 삶에 가깝다.	1	2	3	4	5
44	내 인생의 여러 가지 조건들은 만족스럽다.	1	2	3	4	5
45	나는 내 삶에 만족한다.	1	2	3	4	5
46	나는 내 삶에서 중요하다고 생각한 것들은 다 갖고 있다.	1	2	3	4	5
47	나는 다시 태어나도 나의 현재 삶을 다시 살고 싶다.	1	2	3	4	5
48	나는 다양한 종류의 많은 사람들에게 고마움을 느낀다.	1	2	3	4	5
49	내가 고맙게 여기는 것들을 모두 적는다면, 아주 긴 목록이 될 것이다.	1	2	3	4	5
50	나이가 들어갈수록 내 삶의 일부가 된 사람, 사건, 생활에 대해 감사하는 마음이 더 커져간다.	1	2	3	4	5
51	나는 감사해야 할 것이 별로 없다.	1	2	3	4	5
52	세상을 둘러볼 때, 내가 고마워 할 것은 별로 없다.	1	2	3	4	5
53	사람이나 일에 대한 고마움을 한참 시간이 지난 후에야 겨우 느낀다.	1	2	3	4	5

※ 다음은 여러분의 기본적인 인적 사항에 대한 질문입니다.

* 해당내용을 ()안에 작성하고, 해당사항 하나를 선택하여 표시 (√)하여 주시기 바랍니다.

1. 학교 : ()대학교

2. 성별 : ① 남
② 여

* 설문에 응해 주셔서 대단히 감사합니다.