

물리치료학과 여대생들의 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 간의 관계

이재화¹ · 이현경¹ · 김다예¹ · 이남기^{2*}

¹광주여자대학교 물리치료학과 학생, ^{2*}광주여자대학교 물리치료학과 교수

Relationship between Perceived Stress, Self-Compassion, and Psychosocial Maturity in Female Physical Therapy Students

Jaehwa Lee¹ · Hyeongyeong Lee¹ · Daye Kim¹ · Namgi Lee, PT, Ph.D^{2*}

¹Dept. of Physical Therapy, Kwangju Women's University, Student

^{2*}Dept. of Physical Therapy, Kwangju Women's University, Professor

Abstract

Purpose : This study aimed to determine the correlations between perceived stress, self-compassion, and psychosocial maturity among female physical therapy students who are exposed to stressful situations due to the large amount of major study.

Methods : Ninety-six female students voluntarily participated in the study through open recruitment at the department of physical therapy of K university in Gwangju metropolitan city. Measurement tools included the perceived stress, Korean version of self-compassion, and psychosocial maturity scales, which measured perceived stress, self-compassion, and psychosocial maturity, respectively. Data were analyzed using Pearson correlation analysis (r), and the significance level (α) was set at .05.

Results : Correlating the total score of each dependent variable, perceived stress significantly negatively correlated with self-compassion ($r = -0.65$) and psychosocial maturity ($r = -0.47$). The correlation coefficient between self-compassion and psychosocial maturity was 0.41, indicating a significant positive correlation. Regarding the correlation by sub-item, the total score of perceived stress showed significant negative or positive correlations with sub-items of self-compassion (self-kindness, $r = -0.36$; self-judgment, $r = 0.60$; isolation, $r = 0.47$; mindfulness, $r = -0.28$; over-identified, $r = 0.57$) and psychosocial maturity (personal maturity, $r = -0.46$; interpersonal compatibility, $r = -0.30$; social openness, $r = -0.38$). Importantly, mindfulness (a sub-item of self-compassion) positively correlated with all psychosocial maturity sub-items (personal maturity, $r = 0.22$; interpersonal compatibility, $r = 0.30$; social openness, $r = 0.36$) and negatively correlated with the negative item of perceived stress ($r = -0.27$).

Conclusion : Higher levels of perceived stress were related to lower self-compassion and psychosocial maturity, whereas higher levels of mindfulness were associated with higher psychosocial maturity and lower perceived stress. Therefore, we suggest incorporating a mindfulness-based education program into university curricula to enhance stress management abilities, self-compassion, and psychosocial maturity in undergraduate physical therapy students.

Key Words : mindfulness, perceived stress, psychosocial maturity, self-compassion

*교신저자 : 이남기, ptnamgi@kwu.ac.kr

제출일 : 2024년 12월 17일 | 수정일 : 2025년 2월 12일 | 게재승인일 : 2025년 2월 14일

I. 서 론

지각된 스트레스(perceived stress)는 현재 스트레스에 대한 주관적인 지각과 경험의 정도를 나타낸다(Cho & Hyun, 2011). 지각된 스트레스가 많으면 자신에 대해 비난하기 쉽고, 마음챙김을 하지 못한다. 스스로에게 부정적인 사람은 자신의 능력을 과소평가하고 삶에 만족을 느끼지 못할 수 있다. 대학생의 스트레스 요인으로는 학업 문제 및 이성교제, 장애문제, 친구관계 등으로 보고되고 있다(Chon 등, 2000). 특히, 보건계열 대학생은 전공 국가면허시험과 관련 과중한 학습량에 의해 높은 스트레스를 경험하고 있다(Jung & Kwon, 2013). Abolghasemi와 Varaniyab(2010)은 성공과 실패를 경험한 학생들을 무작위 선정한 집단에서 학업의 성공과 실패가 지각된 스트레스와 상관성이 높고, 실패는 스트레스에 대한 인지적인 평가와 관련성이 있다고 보고하였다. 보건계열 대학생은 학업의 부담감뿐만 아니라 임상실습 및 국가면허 시험을 치러야 하는 환경에 의해 많은 스트레스를 경험하고 있으며, 이러한 스트레스는 우울 및 불안을 야기하여 정신건강을 악화시킬 위험이 있다(McLaren & Crowe, 2003). 정신건강의 악화는 전공몰입 감소 및 중도 포기로 이어질 수 있다(Kang, 2010). 보건계열 대학생은 높은 지각된 스트레스로 인한 여러 문제 상황에 맞닥뜨릴 수 있기 때문에 대학생의 지각된 스트레스 정도 파악은 중요한 의미가 있다고 할 수 있다.

자기-자비(self-compassion)는 개인이 역경이나 자신의 부정절감에 직면했을 때 스스로 자비로운 마음으로 돌보는 태도를 말하며(Park, 2014), 학생들이 자신의 문제를 건강하게 다루고, 정서적 회복력을 높이는 데 중요한 역할을 한다. 보건계열 대학생은 여러 요인에 의해 심리적 어려움을 겪게 되고(Wang, 2024), 자기-자비의 저하로도 이어질 수 있다. Park(2014)은 심리학 개론과 청소년 관련 과목을 수강하고 있는 대학생을 대상으로 자기-자비와 대학생 스트레스, 대처전략 간의 관계를 연구하였다. 자기-자비가 높은 대학생은 실패를 경험했을 때 자신을 비난하기보다는 이를 성장의 기회로 삼고, 긍정적인 마음을 유지하는 경향이 있다고 보고하였다. 또한 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구에서도 자기-자비

수준이 높은 대학생은 삶에 대한 만족도가 높고 스트레스에 효과적으로 대처하는 경향이 있는 것으로 밝혔다(Kim 등, 2008). 따라서 보건계열 대학생에게 자기-자비의 관리는 중요한 요소라고 할 수 있다. 자기-자비는 대학생들이 스트레스를 지각하더라도 부정적 경험에 대해 자기수용을 할 수 있도록 도우며, 개인이 스트레스를 효과적으로 관리하고 이를 변화시킬 수 있는 능력을 키우는 데 기여한다(Saarinen 등, 2020).

심리-사회 성숙도(psychosocial maturity)는 한 개인이 심리내적인 측면과 사회적인 측면에서 성숙해 가는 것으로 일생을 두고 지속되는 과정을 의미한다(Cho, 2003). 심리-사회 성숙도가 높으면 대인관계에서 타인을 존중하며, 이해와 욕구 간의 충돌에 대해 상호 양보하거나 타협할 줄 알고, 자기 이익만을 위해 타인에게 해롭지 않게 하며, 타인 간의 화목과 조화를 도모한다. 반면에 심리-사회적 성숙도가 낮으면 사회에서 많은 혼란과 불안감을 가지며, 타인을 해롭게 할 수 있고, 본인이 지각하는 스트레스도 높게 측정된다(Yeo 등, 2005). Cho(2003)는 대학생의 나의식(I-consciousness)-우리의식(We-consciousness)과 심리-사회 성숙도, 대인관계 문제 간의 연관성을 연구하였으며, 심리-사회적으로 성숙한 사람은 나의식과 우리의식이 높았으며, 대인관계 문제는 낮게 나타났다. 또한, Kim과 Kim(2017)은 대학생에서 자아탄력성(ego-resilience)과 심리-사회적 성숙도, 스트레스 대처방식 간의 유의한 상관관계를 발견하였다. 스트레스 대처방식에 미치는 유의한 변수는 심리-사회적 성숙도와 대인관계, 성적이였다. 또 다른 연구에서는 심리-사회 성숙도가 높으면 자기 조절을 잘하며(Seo 등, 2012), 높은 심리적 안녕감의 성향을 보여준다고 보고하였다(Noh, 2012). 이는 높은 심리-사회 성숙도가 대학생들의 어려운 상황 내에서도 사회의 구조적인 문제나 개인적 문제에 위축되지 않고 해결책을 찾으며, 스트레스 대처 관리에도 긍정적인 영향 요인으로 작용한다(Moon, 2016). 보건계열 대학생은 비보건계열 대학생과 비교하였을 때 전공 학습량과 국가면허시험에 대한 부담감과 두려움, 대인관계 등과 같은 어려운 상황을 자주 경험함에 따라 높은 심리-사회 성숙도는 매우 중요하다(Wang, 2024).

자기-자비 수준이 높은 사람들은 스트레스 자극에 적극적인 대처 전략으로 맞서기 때문에 스트레스의 영향

을 덜 받으며, 그 결과로 스트레스 취약성을 감소시킨다(Anchin, 2010). 스트레스는 다양한 심리-사회적 요인이 상호작용하는 결과이며(Moon & Kim, 2022), 이러한 심리-사회 성숙도는 스트레스 대처방식과도 밀접한 연관성이 있다(Lee & Park, 2003; Park, 2014). 자기-자비는 위협에 대해 자신에 대한 긍정적 정서를 경험하도록 돕기 때문에 대학생들의 심리-사회 성숙도를 도와줄 수 있다(Moon, 2018). 문헌고찰에 따르면, 스트레스와 자기-자비, 스트레스와 심리-사회 성숙도 그리고 자기-자비와 심리-사회 성숙도 간의 상관성을 보여주고 있으며, 이는 스트레스에 대한 자기-자비와 심리-사회 성숙도 간의 밀접한 관련성이 있음을 보여주고 있다. 그러나 보건계열 대학생의 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 간의 상관성을 함께 증명하기 위한 연구가 매우 미흡한 실정이다. 즉, 보건계열 대학생들의 지각된 스트레스 정도에 대한 자기-자비와 심리-사회 성숙도 관계를 파악하여 심리적 성숙과 안녕감에 도움을 줄 수 있는 대학 내 프로그램 개발의 필요성에 중요한 근거자료로 활용될 것이다. 특히, 보건계열 중 물리치료학과는 많은 학업량과 임상실습 중 겪게 되는 대인관계의 어려움, 이론과 현장실습 간의 차이에 의해 스트레스 상황에 쉽게 노출된다(Kim 등, 2004). 또한 심리적 고통에 대한 성별 차이를 살펴보면, 이전 역학 연구에서 여성이 남성보다 심리적 건강 문제(우울과 불안)를 더 많이 겪는 경향이 있고, 이러한 성별 차이는 유전적 취약성 및 호르몬, 코티솔

수치 등 여성과 남성의 생리학적 차이와 관련이 있다고 보고하였다(Afifi, 2007; Bayram & Bilgel, 2008). 따라서 본 연구에서는 물리치료학과 여대생들을 대상으로 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 간의 상관성을 규명하고자 하였다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 상관연구 설계를 통한 단면적 연구(cross-sectional study employed a correlational research design)이다.

2. 연구대상자

본 연구는 광주광역시에 있는 K 대학교에서 재학 중인 물리치료학과 여대생 96명을 대상으로, 2024년 5월 20일부터 2024년 9월 11일까지 약 4개월 동안 진행하였다. 연구대상자는 연구목적과 방법을 이해하고 실험 참여에 동의한 후 연구참여 동의서에 서명하였다. 초기에 98명을 공개모집 하였으나 한 가지 항목이라도 응답하지 않은 학생 2명을 제외함에 따라 최종적으로 96명의 설문지를 수집하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성은 Table 1과 같다.

Table 1. General characteristics of the subjects

(n= 96)

General characteristics	Mean±SD ^a
Age (years)	21.59±2.11
Height (cm)	162.29±5.17
Weight (kg)	61.07±11.97

Mean±standard deviation^a

3. 측정도구

1) 지각된 스트레스 척도

지각된 스트레스 척도(perceived stress scale)는 지난 1개월 동안 대상자가 지각한 스트레스 경험을 평가하기

위한 문항 설문지로 Cohen 등(1983)이 개발하였다. 본 연구에서는 Park과 Seo(2010)는 대학생을 중심으로 타당화 연구를 하여 변안한 한국판 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 이 평가도구는 총 10개의 문항으로 부정 문항(1, 2, 3, 6, 9, 10)과 긍정 문항(4, 5, 7, 8)이라는 두 가지

의 하위요인으로 구성되어 있다. 요인 1(부정 문항)은 최근 1개월 동안 대상자가 받았던 스트레스와 관련된 요인을 말하며, 요인 2(긍정 문항)는 최근 1개월 동안 대상자가 받았던 스트레스의 조절과 관련된 요인을 나타낸다. 각 설문 문항에서 ‘전혀 없었다(0점)’에서 ‘매우 자주 있었다(4점)’의 5점 Likert 척도로 측정하였다. 전체 문항 중 긍정 문항은 역 채점한 후 모두 합산하여 총점을 얻었으며, 총점이 높을수록 지각된 스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다(Lee 등, 2012). 본 연구의 내적 신뢰도 결과에서 전체 지각된 스트레스 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.78, 요인 1은 0.85, 요인 2는 0.65로 높은 내적 일치도를 보였다.

2) 자기-자비 척도

자기-자비 척도(self-compassion scale)는 대상자의 자기-자비의 타당성을 확인하기 위해 Neff(2003)가 개발한 자기 보고식 검사 도구이다. 본 연구에서는 Kim 등(2008)이 대학생을 대상으로 타당화 연구를 하여 변안한 한국판 자기-자비 척도를 사용하였다. 이 평가도구는 자기-친절(self-kindness), 자기-비판(self-judgment), 보편적 인간성(common-humanity), 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness), 그리고 과잉-동일시(over-identified)를 포함한 6개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 26개의 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 5점 척도(거의 아니다-거의 항상 그렇다)를 사용하며, 모든 하위요인 점수를 모두 합산하여 자기-자비의 총점을 산출한다(Kim & Lee, 2015). 전체 문항 중 13개 문항(자기-비판: 1, 8, 11, 16, 21; 고립: 4, 13, 18, 25; 과잉-동일시: 2, 6, 20, 24)은 역 채점한 후 모두 합산하여 총점을 얻었으며, 총점이 높을수록 자기-자비 정도가 높음을 나타낸다(Kim 등, 2008). 본 연구의 내적 신뢰도 결과에서 전체 자기-자비 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 0.83이었고, 하위요인에서는 자기-친절 0.84, 자기-비판 0.83, 보편적 인간성 0.73, 고립 0.81, 마음챙김 0.80, 과잉-동일시 0.69로 높은 내적 일치도를 보였다.

3) 심리-사회적 성숙성 척도

심리-사회적 성숙성 척도(psychosocial maturity scale)는

대학생의 심리-사회적 성숙도를 측정하기 위한 척도이다. 본 연구에서는 Moon(2014)이 개발한 심리-사회적 성숙성 척도를 사용하였다. 이 평가도구는 개인적 성숙성(personal maturity) 및 대인간 적합성(interpersonal compatibility), 사회적 개방성(social openness)을 포함한 3개 하위요인으로 구성되어 있으며, 총 16문항이다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 6점(매우 그렇다)까지 6점 Likert 척도이며, 응답의 일관성을 확보하기 위해 부정 문항인 14문항은 역 채점하였다. 이 척도의 총점은 점수가 높을수록 심리-사회적 성숙성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 내적 신뢰도 결과에서 전체 심리-사회적 성숙성 척도의 내적 일치도(cronbach's α)는 0.91로 높은 내적 일치도를 보였고, 하위요인에서도 개인적 성숙도 0.90, 대인간 적합성 0.90, 사회적 개방성 0.85로 높은 내적 일치도를 나타냈다.

4. 통계분석

연구대상자의 일반적인 특성과 각 측정도구의 평균과 표준편차를 알아보기 위하여 기술통계를 사용하였다. Kolmogorov-Smirnov 검정을 통해 정규성 검정을 하였다. 정규분포에 만족함에 따라, 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 간의 상관관계를 평가하기 위해 피어슨 상관분석(Pearson correlation coefficient; r)을 실시하였다. 모든 통계분석은 IBM SPSS Statistics 21 프로그램을 사용하였고, 유의수준(α)은 .05로 설정하였다.

III. 결 과

1. 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 총점 간의 상관관계

지각된 스트레스는 자기-자비($r = -0.65, p < .01$), 심리-사회 성숙도($r = -0.47, p < .01$)와 모두 음의 상관관계가 나타났다. 또한 자기-자비와 심리-사회 성숙도 간의 상관관계수는 0.41($p < .01$)로 유의한 양의 상관관계를 확인할 수 있다(Table 2).

Table 2. Correlations (r) between total scores of perceived stress, self-compassion, and psychosocial maturity (n= 96)

	Total score	Perceived stress	Self-compassion	Psychosocial maturity
Perceived stress	15.08±5.29 ^a	1		
Self-compassion	90.37±12.10	-.65**	1	
Psychosocial maturity	53.13±11.73	-.47**	.41**	1

Mean±standard deviation^a, **p<.01

2. 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 하위 요인 간의 상관관계

지각된 스트레스의 하위요인인 요인 1(부정 문항)은 자기-자비의 하위요인인 자기-비판($r = 0.55$), 고립($r = 0.50$), 과잉-동일시($r = 0.56$)와 양의 상관관계를 보였지만 ($p < .01$), 자기-친절 및 마음챙김과 유의한 음의 상관관계 ($r = -0.27$, $p = .01$)를 보였다. 또한 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙성($r = -0.29$, $p = .01$), 대인간 적합성($r = -0.24$, $p = .02$), 사회적 개방성($r = -0.26$, $p = .01$)과도 모두 음의 상관관계가 나타났다. 요인 2(긍정 문항)는 자기-자비의 자기-친절($r = 0.22$, $p = .03$)과 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙성($r = 0.40$, $p < .01$), 사회적 개방성($r = 0.31$, $p < .01$)과 유

의한 양의 상관관계를 보였다. 그리고 자기-자비의 자기-판단($r = -0.26$, $p = .01$) 및 과잉-동일시($r = -0.21$, $p = .04$)와 는 음의 상관관계를 보였다. 자기-자비의 하위요인인 자기-친절은 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙도($r = 0.27$), 대인간 적합성($r = 0.40$), 사회적 개방성($r = 0.36$)과 유의한 양의 상관관계가 나타났다($p < .01$). 또한, 자기-자비의 마음챙김도 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙도($r = 0.22$, $p = .03$), 대인간 적합성($r = 0.30$, $p < .01$), 사회적 개방성($r = 0.36$, $p < .01$)과 모두 양의 상관관계가 나타났다. 그리고 자기-자비의 고립은 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙도 ($r = -0.25$, $p = .01$), 사회적 개방성($r = -0.23$, $p = .02$)과 음의 상관관계를 보였고, 과잉-동일시도 심리-사회 성숙도의

Table 3. Correlations (r) between sub-items of perceived stress, self-compassion, and psychosocial maturity (n= 96)

Sub-items	Perceived stress				Self-compassion			Psychosocial maturity			
	PSS (factor 1)	PSS (factor 2)	Self-kindness	Self-judgment	Common-humanity	Isolation	Mindfulness	Over-identified	Personal maturity	Interpersonal compatibility	Social openness
PSS (factor 1)	1										
PSS (factor 2)	-.13	1									
Self-kindness	-.27**	.22*	1								
Self-judgment	.55**	-.26*	-.14	1							
Common-humanity	.12	-.08	.36**	.23*	1						
Isolation	.50**	-.15	-.01	.69**	.28**	1					
Mindfulness	-.27**	.06	.73**	.09	.39**	.16	1				
Over-identified	.56**	-.21*	-.09	.66**	.34**	.62**	-.10	1			
Personal maturity	-.29**	.40**	.27**	-.20	-.15	-.25*	.22*	-.35**	1		
Interpersonal compatibility	-.24*	.12	.40**	-.06	.17	.00	.30**	-.07	.40**	1	
Social openness	-.26**	.31**	.36**	-.11	.02	-.23*	.36**	-.22*	.56**	.56**	1

*p<.05, **p<.01, PSS; perceived stress scale

개인적 성숙도($r = -0.35, p < .01$), 사회적 개방성($r = -0.22, p = .03$)과 유의한 음의 상관관계를 보였다. 반면에 자기-자비의 하위요인인 자기-비판은 심리-사회 성숙도의 모든 하위요인(개인적 성숙성, 대인적 적합성, 사회적 개방성)과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다. 또한, 자기-자비의 보편적 인간성도 지각된 스트레스와 심리-사회 성숙도의 모든 하위요인과 유의한 상관관계가 나타나지 않았다($p > .05$)(Table 3).

3. 지각된 스트레스 총점과 자기-자비 및 심리-사회 성숙도 하위요인 간의 상관관계

지각된 스트레스의 총점과 자기-자비 및 심리-사회 성숙도의 하위요인 간의 상관분석 결과는 Table 4와 같다. 지각된 스트레스는 자기-자비의 하위요인인 자기-친절($r = -0.36, p < .01$), 마음챙김($r = -0.28, p = .01$)과 음의 상관관계를 보였지만, 자기-판단($r = 0.60$), 고립($r = 0.47$), 과잉-동일시($r = 0.57$)와 유의한 양의 상관관계를 보였다($p < .01$). 또한 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙성($r = -0.46$), 대인간 적합성($r = -0.30$), 사회적 개방성($r = -0.38$)과도 모두 유의한 음의 상관관계를 보였다($p < .01$)(Table 4).

Table 4. Correlations (r) between total score of perceived stress and sub-items of self-compassion and psychosocial maturity (n= 96)

	Self-compassion						Psychosocial maturity		
	Self-kindness	Self-judgment	Common-humanity	Isolation	Mindfulness	Over-identified	Personal maturity	Interpersonal compatibility	Social openness
Perceived stress (total score)	-.36**	.60**	.09	.47**	-.28**	.57**	-.46**	-.30**	-.38**

** $p < .01$

IV. 고찰

본 연구는 많은 전공 학습량과 국가면허시험 합격에 대한 두려움과 부담감, 대인관계 등으로부터 스트레스 상황에 쉽게 노출되는 물리치료학과 여대생을 대상으로 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회 성숙도 간의 상관성을 규명하고자 하였다. 주요 연구결과를 살펴보면, 지각된 스트레스는 자기-자비, 심리-사회 성숙도와 모두 유의한 음의 상관관계가 나타났으며, 이는 지각된 스트레스가 높을수록 자기-자비와 심리-사회 성숙도가 낮아짐을 의미한다. 또한 자기-자비와 심리-사회 성숙도 간의 유의한 양의 상관관계를 보여 자기-자비 능력이 높을수록 심리-사회 성숙도가 높아짐을 의미한다. 이 결과에 따라, 대학생이 스트레스를 많이 받을수록 스스로 자비로운 마음을 돌보는 능력이 낮아지고 심리-사회적 측면에서 성숙하는 데 필요한 능력이 낮아지는 관계를 파악

할 수 있다.

지각된 스트레스와 자기-자비 측면에서, 지각된 스트레스가 높을수록 자기-자비의 긍정 하위요인(자기-친절, 마음챙김)은 낮아지고 부정 하위요인(자기-비판, 고립, 과잉-동일시)이 높아지는 것으로 나타나 선행연구와 일치하는 것을 확인하였다. 선행연구에서 대학생 스트레스 총점은 자기-자비의 총점($r = -0.48$)과 음의 상관관계를 보였고, 자기-자비의 하위요인에서도 자기-친절($r = -0.43$), 보편적 인간성($r = -0.45$), 마음챙김($r = -0.39$)과 모두 유의한 음의 상관관계를 보였다. 자기-자비가 스트레스가 생기는 부정적인 사건에 대한 영향력을 완화시킨다(Leary 등, 2007; Neff 등, 2005). Neff(2011)는 자기-자비를 위해서는 자신을 위로하고 위안을 주려는 의도와 노력이 있으면서 마음챙김이 기본적으로 있어야 한다고 보았다. Kang과 Jang(2017)에 따르면, 자기-자비의 마음챙김 요인은 개인의 정서 문제의 조절과 완화를 통해 정

신건강에 긍정적인 영향을 줌으로써 스트레스 관리에도 도움이 된다고 보고하였다. 그러므로 자기-자비의 마음챙김은 자기-비판의 성향이 높은 사람들의 부정적인 정서를 건강한 방식으로 조절하도록 돕는다. 이는 심리적으로 행복하고 건강한 삶을 사는 데 도움이 되고, 여러 부적응적 특성을 감소시킴으로써 스트레스 완화에 도움될 수 있다(Kang & Jang, 2017).

지각된 스트레스와 심리-사회 성숙도 측면에서, 스트레스의 하위요인인 요인 1(부정 문항)은 심리-사회 성숙도의 모든 하위요인(개인적 성숙성, 대인적 적합성, 사회적 개방성)과 유의한 음의 상관관계를 보였고, 요인 2(긍정 문항)는 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙성, 대인적 적합성과 유의한 양의 상관관계를 보였다. Kim과 Kim(2017)은 대학생들의 스트레스 대처 방식과 심리-사회적 성숙도 사이에 양의 상관관계($r = 0.34$)를 보고하였으며, 이는 심리-사회 성숙도가 높을수록 스트레스를 관리할 수 있는 능력이 높음을 나타냄으로 인해 본 연구의 결과와 일치한다. Moon(2014)의 연구에서 심리-사회 성숙도는 삶의 만족($r = 0.28 \sim 0.53$), 심미적 감수성($r = 0.18 \sim 0.31$)과 유의한 양의 상관관계가 나타났다. 그리고 심리적 안녕감의 하위요소 중 환경지배력($r = 0.32 \sim 0.58$), 개인적 성장($r = 0.33 \sim 0.60$), 자아수용($r = 0.31 \sim 0.57$), 삶의 목적($r = 0.30 \sim 0.75$)과도 유의한 양의 상관관계를 보였다. 반면에 신경증 성향($r = -0.19 \sim -0.32$), 정서조절 곤란($r = -0.13 \sim -0.27$)과는 유의한 음의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 심리-사회 성숙성이 높은 사람은 자기조절을 잘하며(Seo 등, 2012), 높은 심미적 감수성과 심리적 안녕감, 낮은 신경증 성향과도 관련이 있고(Noh, 2012), 자기수용성이 높을수록 대인관계 문제가 낮아지는 경향을 보인다. 따라서, 스트레스 수준이 높을수록 심리-사회 성숙도가 낮아져 대인관계에서 남을 존중하기가 어려워지고 사회에서 혼란과 불안감을 경험하게 된다. 이러한 결과로 본인이 지각하는 스트레스 수준이 높게 나타나고 심리적 안녕감이 저하되어 자신을 있는 그대로 수용하기와 긍정적 대인관계를 유지하기, 자신의 행동을 스스로 조절하기 등과 같은 심리-사회적 측면이 어려울 것이다(Kim 등, 2001).

자기-자비와 심리-사회 성숙도 측면에서, 자기-자비의 자기친절과 마음챙김은 심리-사회 성숙도의 모든 하위

요인(개인적 성숙성, 대인적 적합성, 사회적 개방성)과 양의 상관관계를 보였고, 반면에 고립과 과잉-동일시는 심리-사회 성숙도의 개인적 성숙성, 사회적 개방성과 음의 상관관계를 보였다. 이는 자기자비의 긍정 하위요인인 자기친절과 마음챙김은 높을수록 나-의식(I-consciousness)과 우리-의식(We-consciousness)이 높아져 자기 조절을 잘하며, 타인을 존중하고, 이해와 욕구 간의 충돌에 대해 타협할 줄 알고, 타인 간의 화목과 조화를 도모하는 능력이 높아짐을 의미한다. 이처럼 심리-사회 성숙도가 높은 대학생들은 스트레스 상황 내에 노출되어도 자신을 비난하기보다는 자기에게 친절함을 보인다. 자신의 감정 상태와 적절한 거리를 두어 비판단적으로 관찰하여 자신의 상황을 포용하려는 자세를 보임으로써 개인적 혹은 사회적 문제에 대해 해결책을 찾아 스트레스의 영향력을 줄일 수 있게 한다(Cho, 2003; Moon, 2016; Park, 2014). 즉, 자기-자비는 개인의 정서적 회복력을 높이고 긍정적인 대인관계 형성을 촉진하여 심리-사회적으로 성숙한 태도를 강화하는 데 중요한 역할을 시사한다.

본 연구결과와 문헌고찰에 따르면, 자기-자비가 낮은 학생들은 어려운 상황에서 자신을 비판적으로 바라보고 감정적으로 고립될 가능성이 높아져 스트레스 반응이 증대될 수 있다(Park, 2014). 반면에 자기-자비가 높은 학생들은 스트레스를 지각하는 것이 적어 스트레스를 더 잘 관리할 수 있다. 특히, 자기-자비의 하위요인인 마음챙김은 인지기능 및 주의력, 자기-비판과 관련된 부정적인 감정상태를 개선하고 스트레스를 개선하는 데 기여한다. 마음챙김은 심리-사회 성숙도($r = 0.30$) 및 학업 스트레스($r = -0.45$) 간에도 유의한 상관관계를 보였다(Lee 등, 2008; Moon, 2016). 따라서 대학생들이 스트레스 상황에서 자기-자비를 실천하도록 돕는 것은 심리적 안정과 전반적인 스트레스 대처 능력을 증진시키는 데 도움이 될 것이다. 심리-사회적으로 성숙한 사람들은 효과적으로 스트레스를 관리할 수 있는 능력을 가지고 있으며, 이는 개인의 전반적인 심리적 안녕과 대인관계에서 타인에 대한 존중을 유지하는 데 긍정적인 영향을 미친다(Moon, 2014). 반대로 심리-사회 성숙도가 낮을수록 스트레스가 증가하며 불안감과 혼란감을 경험할 가능성이 크다. 이를 통해 대학생들이 성숙한 심리-사회적 태도를

형성하는 것이 스트레스 대처에 있어 중요한 요인임을 알 수 있다. 그러므로 본 연구에서는 물리치료학과 대학생들이 지각된 스트레스가 높을수록 자기-자비 능력과 심리-사회적 성숙도가 낮아짐에 따라 스트레스 관리능력이 중요함을 보여주고 있다. 이와 관련하여 마음챙김 기반 스트레스 관리 프로그램이 국내외 많이 알려져 있다. 이에 물리치료학과 대학생들의 스트레스 관리 능력과 자기-자비, 심리-사회적 성숙도를 높이기 위해서는 마음챙김에 기반을 둔 교양 또는 비교과 프로그램이 개발될 필요가 있는 것으로 제안한다.

본 연구는 물리치료학과 20대 여대생을 대상으로 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회적 성숙도 간의 상호 연관성을 밝혀 의미 있는 결과를 얻었지만, 아래와 같이 총 3가지 연구제한점 및 제언이 있다. 첫 번째, 한 학교의 20대 여대생을 중심으로 설문 연구를 함에 따라 일반화하기 어렵다. 이에 남녀 성비의 균형과 다양한 연령대 및 학과 등을 고려한 대규모 연구집단을 대상으로 추가 연구가 필요하다. 두 번째, 물리치료학과는 학과 특성상 학업 스트레스를 많이 받기 때문에 이와 관련된 학업 스트레스 평가도구를 사용하고 더 나아가 대학생활적응간의 관계도 추가로 평가된다면 물리치료학과 학생들의 스트레스 관리의 중요성을 더 강조할 수 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구에서 사용한 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회적 성숙도 척도는 자기보고식 평가도구이기 때문에 향후 뇌파 측정과 같은 객관적인 평가도구도 함께 사용하여 더 과학적이고 고차원적인 연구결과를 도출할 필요가 있다.

V. 결 론

본 연구는 물리치료학과 여대생의 지각된 스트레스와 자기-자비, 심리-사회적 성숙도 간의 상관성을 규명하였다. 지각된 스트레스가 높을수록 자기-자비와 심리-사회적 성숙도가 낮았으며, 또한 자기-자비 능력이 높을수록 심리-사회적 성숙도가 높았다. 즉, 대학생이 스트레스를 많이 받을수록 역경이나 자신의 부적절함에 직면했을 때 스스로를 자비로운 마음으로 돌보는 능력이 낮아지고 더 나

아가 개인이 심리-사회적 측면에서 성숙하는 데 필요한 능력도 낮아지는 것을 알 수 있다. 특히, 자기-자비의 하위요인 중 마음챙김 수준이 낮을수록 낮은 수준의 심리-사회적 성숙도를 가지며 지각된 스트레스 정도는 높게 나타났다. 그러므로 물리치료학과 대학생들의 스트레스 관리능력과 자기-자비, 심리-사회적 성숙도를 높이기 위해서 마음챙김 기반 교양 또는 비교과 프로그램의 필요성에 대해 근거 자료로 활용할 수 있을 것으로 제안한다.

참고문헌

- Abolghasemi A, Varaniyab ST(2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia Soc Behav Sci*, 5, 748-752. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.178
- Afifi M(2007). Gender differences in mental health. *Singapore med J*, 48(5), 385-391.
- Anchin D(2010). Does self-compassion affect stress? testing a decreased vulnerability hypothesis. Graduate school of The State University of New York, United States of America, Master's thesis.
- Bayram N, Bilgel N(2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 43(8), 667-672. DOI: 10.1007/s00127-008-0345-x
- Cho HJ, Hyun MH(2011). The effects of perceived stress and self compassion on the relationship between self criticism and depression. *Korean Journal of Health Psychology*, 16(1), 49-62. DOI: 10.17315/kjhp.2011.16.1.004
- Cho YK(2003). A study on I-consciousness-We-consciousness-relationships between I-consciousness-We-consciousness and individuality-relatedness, psychosocial maturity, and interpersonal problems. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 15(1), 91-109.
- Chon KK, Kim KH, Yi JS(2000). Development of the

- revised life stress scale for college students. *Korean J Psychol: Health*, 5(2), 316-335.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R(1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24(4), 386-396. DOI: 10.2307/2136404
- Jung HY, Kwon JO(2013). A study on the stress, self-esteem, and mental-health in nursing students. *The Korean Journal of Health Service Management*, 7(4), 191-204. DOI: 10.12811/kshsm.2013.7.4.191
- Kang JY, Jang JH(2017). The effectiveness of a mindful self-compassion (MSC) group program for self-critical university students. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 29(2), 335-356. DOI: 10.23844/kjcp.2017.05.29.2.335
- Kang SH(2010). Predictors of academic achievement and dropout thinking among university students. *Journal of Educational Evaluation*, 23(1), 29-53.
- Kim DK, Kanai Y, Chairoungdua A, et al(2001). Expression cloning of a Na⁺-independent aromatic amino acid transporter with structural similarity to H⁺/monocarboxylate transporters. *J Biol Chem*, 276(20), 17221-17228. DOI: 10.1074/jbc.M009462200
- Kim GS, Kim BM(2017). Convergent influence of ego-resilience, psycho-social maturity on stress coping styles of university students. *Journal of Digital Convergence*, 15(3), 375-383. DOI: 10.14400/JDC.2017.15.3.375
- Kim KE, Yi GD, Cho YR, et al(2008). The validation study of the Korean version of the self-compassion scale. *Korean J Psychol: Health*, 13(4), 1023-1044. DOI: 10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- Kim KH, Lee HK(2015). The effect of positive emotion on interpersonal competence: the exploration of path model among experiential avoidance, self-compassion, and cognitive empathy. *Korea Journal of Counseling*, 16(6), 83-107. DOI: 10.15703/kjc.16.6.201512.83
- Kim SY, Kim CH, Song JY, et al(2004). An investigation of factors which influence physical therapy students' satisfaction with their clinical practice. *Physical Therapy Korea*, 11(3), 71-84.
- Leary MR, Tate EB, Adams CE, et al(2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *J Pers Soc Psychol*, 92(5), 887-904. DOI: 10.1037/0022-3514.92.5.887
- Lee EY, Park YR, Hyun MH(2008). Relationship between academic stress and mindfulness in test-anxiety. *Korean J Stress Res*, 16(2), 79-84.
- Lee JE, Park HR(2003). Body-related attitude, self-esteem and eating attitude in undergraduate students. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*, 12(4), 603-611.
- Lee JH, Shin CM, Ko YH, et al(2012). The reliability and validity studies of the Korean version of the perceived stress scale. *Korean J Psychosom Med*, 20(2), 127-134.
- McLaren S, Crowe SF(2003). The contribution of perceived control of stressful life events and thought suppression to the symptoms of obsessive-compulsive disorder in both non-clinical and clinical samples. *J Anxiety Disord*, 17(4), 389-403. DOI: 10.1016/s0887-6185(02)00224-4
- Moon BH, Kim JW(2022). Effects of non-face-to-face class on college life stress, depression, peer support, and adaptation of students majoring in physical therapy. *Asia-pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 8(11), 499-508. DOI: 10.47116/apjcri.2022.11.39
- Moon JS(2014). Constructing and validating a scale of psychosocial maturity of college students. *Korean Journal of Social and Personality Psychology*, 28(4), 91-107. DOI: 10.21193/kjspp.2014.28.4.005
- Moon JS(2016). Effects of mindfulness on psychosocial maturity of college students. *The Journal of Humanities and Social science*, 21, 7(4), 81-94. DOI: 10.22143/HSS21.7.4.5
- Moon JS(2018). Relationship between depression and psychosocial maturity in college students: self-compassion mediation effect. *The Journal of Humanities and Social sciences* 21, 9(1), 1069-1079. DOI: 10.22143/HSS21.9.1.85

- Neff KD(2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. DOI: 10.1080/15298860309027
- Neff KD, Hsieh YP, DeJitterat K(2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. DOI: 10.1080/13576500444000317
- Neff KD(2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social Personal Psychol Compass*, 5(1), 1-12. DOI: 10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x
- Noh YK(2012). Development and validation of psychosocial maturity inventory for Korean adults. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 24(2), 297-337.
- Park JH, Seo YS(2010). Validation of the perceived stress scale (PSS) on samples of Korean university students. *Korean J Psychol Gen*, 29(3), 611-629.
- Park JS(2014). Relationship between self-compassion, university life stress and stress coping strategy. *Korean J Stress Res*, 22(3), 131-138. DOI: 10.17547/kjsr.2014.22.3.131
- Saarinen AI, Keltikangas-Järvinen L, Pulkki-Råback L, et al(2020). The relationship of dispositional compassion with well-being: a study with a 15-year prospective follow-up. *J Posit Psychol*, 15(6), 806-820. DOI: 10.1080/17439760.2019.1663251
- Seo SG, Chong YS, An JS, et al(2012). Characteristics of mature person. *Journal of the Daedong Philosophical Association*, 59, 267-287.
- Wang JS(2024). Correlation analysis of communication ability, academic self-efficacy and academic stress in physical therapy students. *Journal of Korean Entertainment Industry Association*, 18(5), 121-131. DOI: 10.21184/jkeia.2024.7.18.5.121
- Yeo JH, Hyun MY, Lee EJ, et al(2005). Psychosocial maturity, depression and self-esteem in undergraduate students. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*, 14(1), 73-81. DOI: 10.12934/jkpmhn.2005.14.1.73