

대학생의 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향: 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중매개효과*

김 민 정 임 선 영[†]
한림대학교 심리학과
석사 과정생 교수

본 연구는 대학생의 스트레스 경험이 스트레스 관련 성장으로 이어지는 과정을 확인하고자, 정서인식 명확성과 스트레스 관련 성장의 관계에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과를 검증하였다. 이를 위해 전국 대학교에 재학 중인 남녀 대학생 225명을 대상으로 자료를 수집하였으며, 상관분석을 실시한 뒤, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과를 검증하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 상관분석 결과 정서인식 명확성과 자기자비, 적응적 인지적 정서조절 전략 그리고 스트레스 관련 성장은 서로 정적 상관을 보였다. 둘째, 스트레스 관련 성장에 대한 정서인식 명확성의 영향을 자기자비가 매개한 반면, 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과는 나타나지 않았다. 셋째, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 이중 매개를 하는 것으로 나타났다. 본 연구는 스트레스 관련 성장에서 정서인식 명확성이 미치는 영향뿐만 아니라, 그 과정에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절의 역할을 검증함으로써 대학생 내담자들의 스트레스 사건을 통한 성장 과정에 대한 상담적 시사점을 제공한다는 점에서 의의가 있다. 마지막으로 연구의 제한점을 제시하였다.

주요어 : 대학생, 스트레스 관련 성장, 정서인식 명확성, 적응적 인지적 정서조절 전략, 자기자비

* 본 연구는 교신저자의 지도 하에 실시한 제 1 저자의 학부 졸업논문을 수정, 보완한 것임.

[†] 교신저자 : 임선영, 한림대학교 심리학과(한림응용심리연구소), (24252) 강원도 춘천시 한림대학길 1 사 회경영관 1관 5층 상담 및 임상심리 실험실(10524호), Tel : 033-248-1729, E-mail : imsy@hallim.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

일반적으로 대학생은 청소년 후기에서 성인기 초기로 넘어가는 발달 단계에 속하며, 성인기 진입을 준비하는 시기로서 자신의 신념과 가치관을 확립하고 독립적인 결정을 내리기 위한 책임감 및 자기조절 능력이 발달하는 중요한 시기이다(Arnett, 2000). 다시 말해, 대학생 시기는 정서 및 심리적으로 자아를 정립하고 정체성을 형성하며, 부모로부터의 독립을 성취하는 등 앞으로의 성인기 적응을 위한 기반을 마련하는 시기라는 점에서 그 중요성이 크다(김윤희 등, 2015; 이은희, 2004; Schulenberg et al., 2004). 그러나 성인기로 전환되는 과정에서 대학생들은 사회적 변화 및 정서적 성숙에 대한 사회의 기대뿐만 아니라 대인관계, 학업, 경제적 독립, 가치관 형성과 같은 다양한 과제들로 인해 스트레스를 경험하게 되며, 이러한 환경에 적응하는 과정은 결코 쉽지 않다(이지영, 2007). 즉, 새로운 환경과 변화에 적응해 나가는 시기이기 때문에, 주요 생활사건뿐만 아니라 일상적 사건에서도 스트레스를 흔히 경험하게 된다(신명희 등, 2018). 특히 우리나라의 경우 입시 중심의 교육 환경 속에서 비교적 수동적으로 생활해 온 학생들이 대학 진학 이후 갑작스럽게 자기 주도성과 독립성을 요구받는 상황에 놓이면서 혼란과 심리적 불안을 경험하는 경우가 많다(김은영, 1993; 김성경, 2003 재인용). 실제로 20대 대학생이 다양한 연령대 중 가장 높은 비율로 견디기 어려운 수준의 스트레스를 경험한다고 보고된 바 있다(김희연 등, 2012). 문제는 이러한 스트레스를 적절히 조절하지 못할 경우 우울감 등 심리적 어려움으로 이어질 수 있으며, 심한 경우 자살사고의 위험성도 증가할 수 있다는 점이다(김성혜, 2016; 양혁 등, 2020). 즉, 성인기로 넘어가는 과정에서 요

구되는 심리적 및 사회적 성숙과 이에 수반되는 급격하고 다양한 변화는 극심한 스트레스를 유발하여 개인의 안녕감과 정신건강을 저해할 수 있다.

하지만, 스트레스 대처 방식에 따라 그 결과는 달라질 수 있으며, 높은 수준의 스트레스를 경험하더라도 반드시 우울과 같은 심리적인 문제로 이어지는 것은 아니다(김광진, 정남운, 2019). 김성경(2003)의 연구에서도 다양한 문제와 스트레스를 공통으로 경험했음에도 불구하고, 일부는 심리적인 어려움을 겪는 반면, 다른 일부는 이를 극복하고 대학 생활에 잘 적응하는 것으로 확인되었다. 이에 수많은 스트레스 사건으로부터 대학생들을 보호해 줄 수 있는 요인들이나 스트레스를 줄이는 관리법 등 스트레스와 관련된 연구들이 활발히 진행되어 왔다(김설환, 손정락, 2010; 박채림, 신희영, 2022; 전경구, 김교현, 1994). 한편, 일부 연구에서는 일상생활 속 다양한 스트레스 사건이 개인의 특성, 상황, 혹은 대처 방식에 따라 오히려 긍정적인 자극제가 되어 개인의 성장을 촉진할 수도 있음을 확인하였다(박소운, 정남운, 2015; 서현주, 2016; 한재훈, 2009). 이러한 스트레스를 계기로 한 성장 현상은 반복적으로 관찰되어 왔으며, 그에 따라 삶의 위기나 스트레스 사건과 관련된 고통을 극복하는 과정에서 단순히 이전 상태로 회복되는 것을 넘어, 오히려 더 높은 수준의 심리적 기능을 발휘하는 방향으로 성장할 수 있다는 주장이 제기되어 왔다(Bonanno, 2004; Park et al., 1996). 또한 일정 수준 이상의 정서적 고통이 성장의 동기로 작용함이 여러 연구에서 확인된바(김지연, 박경애, 2022; Park, 2004), 대학생 시기는 부정적 정서 경험이 빈번하게 나타나지만 동시에 이를 성장의 계기로 전환할 수

있는 잠재력이 큰 시기라 할 수 있다. 또한 고통스러운 사건을 통한 성장이 성격적 성숙을 높일 수 있음이 보고된바, 대학생에게는 단순한 스트레스 감소를 넘어 성장을 촉진하는 접근을 탐색할 필요가 있다(김정호, 2006; 임선영, 권석만 2012). 이에 본 연구에서는 스트레스를 생활의 변화나 일상적 사건으로 인해 심리적 및 생리적 안녕감이 위협받을 것으로 예상될 때 경험하는 주관적 상태이자, 성장의 촉진 요인이 될 수 있는 경험으로 보았다(신명희 등, 2018; 한재훈, 2009). 이러한 관점에서 본 연구는 대학생들이 생활 전반에서 빈번하게 경험하는 스트레스 사건에 주목하였으며, 이를 통해 단순한 회복을 넘어 긍정적이고 이전보다 높은 수준의 성숙한 변화를 의미하는 스트레스 관련 성장(stress-related growth)을 탐색하고자 한다(Park et al., 1996; Tedeschi et al., 2018).

스트레스 관련 성장은 사람들이 스트레스를 인지적, 정서적으로 처리하여 스트레스가 자신의 삶에서 어떤 의미를 가지는지 이해하고 그 경험을 통해 배우며 성장하는 과정이라 할 수 있다(Moore et al., 2010; Park, 2013). Park와 Fenster(2004)는 스트레스 관련 성장 과정이 스트레스 사건과 그 결과에 의미를 부여하는 의미 형성 과정임을 밝히며, 해당 사건에 직면하여 적응적인 대처를 통해 긍정적인 의미를 형성하는 것이 중요하다고 결론지었다. 즉, 스트레스 사건으로부터 배우고 의미를 형성하는 과정은 스트레스 관련 성장의 핵심 기제로 간주된다. 하지만 이러한 의미 형성이 일어나기 위해서는 우선 스트레스 사건으로 인해 유발된 정서를 인식하고 처리하는 과정이 선행되어야 한다(이수정, 2001, 송현, 이영순, 2012에서 재인용). 정서는 개인이 경험한 사건이 자

신에게 어떤 의미를 갖는지를 알려주는 핵심 신호이므로, 이를 명확하게 인식하고 이해하면, 복잡한 정서 경험을 정리하고 자신의 내면 상태를 더 깊이 이해하며, 그 사건 의미를 해석할 수 있기 때문이다(Greenberg & Paivio, 1997/2008). 더불어 상황을 이해하고 해석하는 데 기여할 뿐만 아니라 적응을 위해 필요한 행동을 유발하는 동기적 기능을 수행한다(Barlow et al., 2010/2017). 이러한 관점에서, 스트레스 상황에 자주 노출되는 대학생들에게는 자신의 정서를 명확하게 인식하고 이해하는 능력이 효과적인 적응에 중요한 역할을 할 것으로 보인다(신명희 등, 2018; 조운주, 박장희, 2005; 최초룡, 손정락, 2014). 나아가 스트레스 사건에서 비롯된 정서를 정확히 인식하고 그 의미를 분명히 하는 과정은 개인이 자신의 신념과 실제 경험 간 불일치를 자각하게 함으로써, 이를 조정하고 의미를 재구성해 성장으로 나아가는 데 기여할 것이다(Clarke, 1989; Finzi-Dottan et al., 2011).

따라서 자신의 정서를 인식하고 이해하며 정리하는 과정은 스트레스 사건에 대한 정서 및 인지 처리를 위한 가장 기초적인 단계로 볼 수 있으며(박승은, 2021), 이러한 정서를 명확히 인지하고 명료화하는 능력을 정서인식 명확성(Emotional Clarity)이라 한다. 정서인식 명확성이란, 신체적 감각에 근거하여 자기 내부에서 일어나는 복잡한 정서 상태를 인식하고 정의하는 능력으로, 자신의 정서 상태를 확인해 가는 일종의 심리적 과정이다(Salovey et al., 1995). 정서를 명확히 인식하는 능력은 문제 해결의 기반을 마련해 주며, 의식적이든 무의식적이든 정서를 다루고 처리하려는 다양한 노력으로 이어진다(이지영, 권석만, 2006). 실제로 정서인식 명확성이 높을수록 스트레스

상황에서 사건에 대한 반복적인 반추를 줄이고, 자기 효능감을 높이며, 상황을 통제할 수 있다는 믿음과 스트레스에 대한 통제력을 강화하는 데 도움이 되는 것으로 나타났다(오예람, 송원영, 2022). 더불어 고통스러운 사건에서 비롯된 부정적 정서를 명확히 인식하고 이해하는 것은 해당 정서의 원인을 해결하려는 노력을 촉진하는 것으로 보고되었다(송현, 이영순, 2012, 2018). 즉, 정서인식 명확성이 높은 개인은 자신의 정서 반응과 상태를 명확히 이해함으로써 보다 적응적이고 능동적인 정서조절 전략을 활용할 가능성이 높다고 예상할 수 있다(Salovey et al., 1995). 그러나 정서를 명확히 인식하는 것만으로는 긍정적인 결과를 기대하기 어렵고, 이후 적응적인 정서조절과 대처가 뒤따라야 한다(Swinkels & Giulano, 1995). 자신의 스트레스 경험과 관련된 부정적인 정서를 인지하는 것은 일정 수준의 고통을 견디는 데 도움을 주지만, 이러한 정서를 적절히 다루고 처리해 완화하지 못하면 결국 성장을 경험하기 어렵기 때문이다(박승은, 2021). 즉, 정서인식 명확성은 직접적으로 성장을 촉진하기보다 효과적인 정서조절 전략 선택의 기반을 제공함으로써 성장을 간접적으로 촉진한다고 볼 수 있다(임전옥, 장성숙, 2003; Allen, 2005; Salovey et al., 1995).

이러한 맥락에서 자신의 정서를 명확히 인식하는 능력은 부정적 정서에 대한 과도한 해석을 방지하여 정서에 덜 사로잡히게 하고, 이를 통해 해당 정서와 거리를 둘 수 있게 함으로써 궁극적으로 자기자비를 가능하게 한다(심명자, 2020; Finzi-Dottan et al., 2011; Greenberg & Paivio, 1997/2008; Neff, 2003a, 2023). 여기서 자기자비(Self-compassion)란 자비심이 자신에게 향하는 것으로 자신의 고통에

대해서 있는 그대로 느끼고 이해하며, 자기 비난이 아닌 스스로 돌봄과 친절을 베푸는 것을 말한다(Neff, 2003a). 또한 실패했을 때 자신을 비판하거나 다른 사람들과 비교하기보다, 모든 사람은 실패하기 마련이고 실패는 누구나 경험하는 것이라고 깨닫는 보편적 인간성에 대한 인식을 포함하는 개념이다(Neff, 2003b). 즉, 불행한 사건이나 실패가 자신에게만 일어나는 것이 아닌 누구나 경험하게 되는 인간의 보편적 경험이라는 사실과 고통과 실패에 취약하고 불완전한 것이 인간 존재의 한계라는 사실을 수용하며, 자신을 돌보는 온화한 태도와 자기 고통을 향해 마음이 열려있는 상태를 말한다(김애리, 2023).

자기자비 수준이 높은 사람은 부정적인 정서, 심리적 고통, 좌절감 등 부정적인 경험을 할 때 자신을 비난하거나 상황을 무시하지 않고 오히려 자신을 따뜻하게 대하고 이해하는 태도를 지닌다(Neff, 2003a, 2003b). 더불어 자신의 불완전함과 실수를 인간 공통적 경험이자 피할 수 없는 부분이라는 점을 받아들여 그 순간의 정서 상태에 지나치게 가까워지거나 멀어지지 않고 적절한 거리를 두게 된다. 이로 인해 고통스러운 생각과 정서를 지나치게 억누르거나 과장해서 받아들이지 않게 되어 분명하게 알아차리고 균형 잡힌 시각을 취할 수 있다(Neff, 2003a, 2003b). 즉, 자기자비는 고통스러운 상황에서도 자신을 비난하기보다 친절하게 대할 수 있도록 하여 부정적 정서와 동일시되는 상태에서 벗어나 자신의 삶에서 중요한 활동에 다시 집중하도록 돕는 심리적 자원으로 작용한다(김경의 등, 2008; 현숙자, 2017; Diedrich et al., 2014). 실제로 자기자비적인 사람은 고통스러운 경험으로 인한 부정적인 정서를 회피하지 않는 동시에 균형 잡힌

조망을 유지하여 불안이나 두려움에서 빠져나올 수 있었다(고은정, 2014). 백서현(2016)의 연구에서도 자기자비 수준이 높은 대학생들은 생활 스트레스 수준이 높더라도 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났는데 이는 자신을 비난하지 않는 태도가 상황을 회피하기보다 직면하고 수용하는 태도로 이어져 부정 정서의 반응을 완화했기 때문이다. 더불어 하진의(2013)의 연구에서는 자기자비가 스트레스 상황 속 긍정적인 대처 자원으로 작용해 성장에 영향을 준다는 것이 확인되었다. 즉 자기자비는 정서를 있는 그대로 수용함으로써 부정적 정서를 조절하거나 변화시키는 데 효과적인 전략을 보다 능동적으로 활용할 수 있도록 돕는 기능을 한다(박영숙, 임경희, 2010; 최초롱, 손정락, 2014).

특히 자기자비의 책임감 있는 태도와 자기비난을 구분하는 기능은 개인이 스스로를 다독여 부정적 정서를 완충하고, 이에 따라 실패를 학습의 기회로 재해석할 수 있게 하여 스트레스 사건을 일방적이고 부정적으로 해석하지 않도록 돕는다(Leary et al., 2007). 또한 자신의 경험과 생각 그리고 정서를 억지로 바꾸려 하기보다 수용하고 소화하도록 함으로써 경험을 일정한 거리에서 조망하게 하고, 이를 통해 다른 시각으로 바라보며 성찰할 수 있게 한다(엄미선, 조성호, 2016). 즉, 자기자비적 태도는 스트레스 상황에서 활성화되는 부정적 정서를 진정시키는 진정 시스템을 작동시켜 보다 균형 잡힌 정서적 해석을 가능하게 하고, 내적 경험을 유연하게 처리하도록 함으로써 사건을 새로운 관점에서 바라보는 적응적인 인지적 처리를 촉진한다(구도연, 정민철, 2016; Gilbert, 2010/2014; Neff et al., 2005). 이러한 점에서 자기자비는 개인이 사건의 긍정적 측면

에 주목하도록 돕고, 결과적으로 다양한 적응적 인지적 정서조절 전략을 활용할 수 있게 해주는 심리적 기반을 마련한다고 볼 수 있다(Ramos et al., 2007).

Garnefski 등(2001)은 기존의 대처 전략 측정 도구에서 인지적 차원을 가져오거나, 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형하거나, 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절 전략의 개념을 정의하였다. 여기에는 이론적으로 더욱 적응적인 전략인 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용, 그리고 이론적으로 더욱 부적응적인 전략인 반추, 자기비난, 타인비난, 과국화, 총 9개의 인지 전략이 포함된다. 본 연구에서는 개인이 정서조절을 위해 사용하는 전략의 유형이 정서조절의 성공 여부를 결정짓는 다는 점과 적응적 인지적 정서조절 전략이 이론적으로 더 적응적인 전략으로 분류된다는 점을 바탕으로, 적응적 인지적 정서조절 전략의 영향만을 살펴보고자 한다(Garnefski et al., 2001; Gross, 2002). 여기서 말하는 적응적 인지적 정서조절 전략 중 긍정적 초점 변경(positive refocusing)은 일어난 부정적 사건에 대해 생각하는 대신 즐겁고 보람 있는 일을 생각하는 전략이며, 조망 확대는 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 그만하길 다행이라고 생각하는 것이다. 수용(acceptance)은 자신의 경험을 기꺼이 받아들이는 전략으로, 이미 일어난 사건과 혼란을 회피하거나 부인하지 않고 있는 그대로 바라보는 것이다. 긍정적 재평가(positive reappraisal)는 자신이 겪은 상황으로부터 긍정적인 측면을 찾아보거나 역경 속에서 자신의 강인함을 발견하는 것이며, 계획 다시 생각하기(refocus on planning)는 상황을 변화시킬 방법을 생각하는 것으로 행동이 뒤따

르는 인지적 전략을 의미한다. Gross(2001)는 위의 전략들을 정서 발생 과정 중 인지적 재평가 단계에서 개인이 정서조절을 위해 사용하는 전략으로 보았다. 또한 Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절을 스트레스 사건을 경험하는 동안 이미 시작된 정서적 속성 자체를 바꾸거나 정서 경험의 강도를 축소, 강화할 수 있는 조절의 개념으로 보았다. 이렇듯 적응적인 인지적 처리 과정은 고통스러운 정서 경험을 완화하고 행복감과 같은 긍정 정서 경험을 증가시켜 스트레스 사건을 경험한 후 정서를 조절하는 데 기여한다(Garnefski & Kraaij, 2006). 특히 정서가 발생하는 초기 단계에서 사고방식을 전환하는 인지적 정서조절 전략의 활용은 개인의 성장을 촉진하는 데 기여하기 때문에 매우 중요하다고 할 수 있다(박애실, 2016). 실제로 스트레스 사건의 긍정적인 부분에 초점을 맞추어 그 경험을 통해 무엇을 배우고 성장했는지를 성찰하는 인지적 처리가 부정적 정서 관리에 큰 도움이 된다는 점이 확인되었다(Rood et al., 2012). 나아가 이러한 인지 과정은 사건의 의미를 탐색하도록 기여함으로써, 개인이 자신의 전반적인 신념 체계와 사건에 대한 해석 간의 불일치를 조정하여 스트레스 관련 성장을 촉진하는 것으로 나타났다(Park, 2010; Waters et al., 2021). 종합하자면, 스트레스 사건으로 인한 고통을 수용하고 자신을 포용하는 태도도 중요하지만, 그 사건을 긍정적인 측면에서 해석하고 경험을 성찰하며 의미를 재구성하는 적응적 인지 전략들 또한 스트레스 관련 성장에 큰 영향을 미칠 것이다(Allen et al., 2022; Park, 2010; Park & Fenster, 2004).

따라서 본 연구에서는 대학생이 일상생활에서 경험하는 스트레스 사건이 개인의 특성과

대처 방식에 따라 성장으로 이어질 수 있다는 점에 주목하여, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향과 그 과정에서 자기자비 및 적응적 인지적 정서조절 전략의 역할을 검토하고자 한다(Park, 2013; Park & Fenster, 2004; Park et al., 1996; Tedeschi et al., 2018). 즉, 본 연구는 스트레스 경험을 통한 성장이 가능하며, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 이중 매개효과를 나타낼 것이라는 가설을 세우고 이를 검증하고자 한다.

방 법

연구 참여자

본 연구는 전국 소재 대학교 재학 및 휴학 중인 학생을 대상으로 구글 폼을 이용한 온라인 설문지를 배포하여 설문조사를 실시하였다. 연구에 참여하는 모든 대상자에게 설문에 대한 동의를 구하였고 설문 시간은 약 10분에서 15분 소요되었다. 총 230명이 설문에 참여하였고, 1명의 불성실 응답이 존재해 제거하였다. 본 연구는 스트레스 사건과 같은 역경을 통해 성장이 일어나기 위해서는 해당 사건으로 인한 정서적 고통이 성장의 동기로 작용하기 때문에, 일정 수준 이상의 고통이 필요하다는 선행 연구를 근거로 삼았다(김지연, 박경애, 2022; 최승미, 2008; Cann et al., 2011). 이에 따라 스트레스 유형 질문지에서 스트레스 사건을 겪은 이후 당시 느꼈던 고통 정도를 측정하는 7점 리커트 척도에서 0점(전혀 고통스럽지 않다.) 또는 1점(고통스럽지 않다.)으로 응

답한 사례 4부는 분석에서 제외하였으며, 최종적으로 225부의 설문 자료를 분석에 활용하였다. 응답자의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 참가자의 성별은 여성 168명(74.7%), 남성 57명(25.3%)이었으며, 연령은 만 18세부터 26세까지 분포하였고, 평균 연령은 20.65세($SD = 1.954$)였다. 학년별로는 1학년 79명(35.1%), 2학년 43명(19.1%), 3학년 43명(19.1%), 4학년 60명(26.7%)이었다.

측정 도구

스트레스 유형 질문지

스트레스 관련 성장을 연구하기 위해 대학교 생활을 하면서 대학생들이 겪을 수 있는 스트레스 유형과 강도를 측정하고자 하였다. 이에 본 연구에서는 전경구 등(2000)이 개발한 대학생용 생활 스트레스 척도의 하위요인을 참고하여 스트레스 유형을 측정하였다. 구체적으로 친구 문제, 연인 관계 문제, 가족 관계 문제, 교수와의 관계 문제, 학업 문제, 경제적 문제, 진로 문제, 가치관 문제, 가까운 사람의 사망, 가족 및 지인의 사고 또는 질병, 본인의 사고 또는 부상, 본인의 중대한 질병, 기타 등 총 13가지 스트레스 유형으로 구성된 질문지를 사용하였다. 13개의 문항 중 대학 생활을 하면서 가장 고통스러웠던 사건 하나를 선택하였으며, 만약 참가자가 제시된 13가지 유형에 해당하지 않는 스트레스 사건을 경험했을 경우, ‘기타’를 선택하고 직접 해당 스트레스 유형을 기술하도록 하였다. 또한 선택한 사건으로 인해 경험한 당시의 고통 정도를 리커트 7점 척도(0 = 전혀 고통스럽지 않다. ~ 6 = 매우 고통스럽다.)로 평정하였다.

특질 상위 기분 척도(Trait Meta-Mood Scale [TMMS])

정서지능을 측정하는 척도로써 Salovey 등(1995)이 개발하였다. 본 연구에서는 Salovey 등(1995)이 개발한 척도를 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 척도를 사용하였다. 특질 상위 기분 척도는 리커트 5점 척도(0 = 전혀 그렇지 않다. ~ 4 = 매우 그렇다.)로 평정되며, 총 21 문항으로 구성된다. 하위요인 척도로는 정서 주의(5문항), 정서 인식(11문항), 정서 개선(5문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 이 중 정서인식 명확성을 측정하는 문항들(11문항)만 사용하였으며, 1, 2, 4, 7, 11번 문항은 역채점 문항이다. 총점이 높을수록 정서인식 명확성 수준이 높은 것으로 해석된다. 이수정과 이훈구(1997)의 연구에서 전체 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .84로 양호하였으며, 이 중 정서인식 명확성만 사용한 본 연구의 내적합치도는 .82로 양호하였다.

인지적 정서조절 전략(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire [CERQ])

인지적 정서조절 전략 척도는 인지적 정서조절 전략들을 측정하는 척도로써 Garnefski 등(2001)이 개발하였다. 본 연구에서는 김소희(2004)가 번안하고, 그중 적응적 인지적 정서조절 전략만 사용한 김애리(2023)의 척도를 사용하였다. 인지적 정서조절 전략 척도는 리커트 5점 척도(0 = 전혀 그렇지 않다. ~ 4 = 매우 그렇다.) 척도이며, 그중 적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하는 하위요인은 조망 확대(4문항), 계획 다시 생각하기(4문항), 긍정적 초점 변경(4문항), 수용(4문항), 긍정적 재평가(4문항)로 총 20문항으로 구성된다. 총점이 높을수록 적응적인 인지적 정서조절 전략을

많이 사용하는 것으로 해석된다. 김에리(2023)의 연구에서 내적합치도는 .93으로 양호하였으며, 본 연구에서 산출된 내적합치도는 .87로 양호하였다.

한국판 자기자비척도(Self-Compassion Scale [SCS])

자기자비를 측정하는 척도로써 Neff(2003b)가 개발하였다. 본 연구는 김경의 등(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도를 사용하였다. 척도의 하위요인은 자기 친절(5문항), 보편적 인간성(4문항), 마음 챙김(4문항)과 각 척도의 반대되는 개념인 자기 판단(5문항), 고립(4문항), 과잉 동일시(4문항)로 총 6개의 하위 척도로 총 26개의 문항으로 구성되어 있으며, 리커트 5점 척도(0 = 거의 아니다. ~ 4 = 거의 항상 그렇다.) 척도이다. 자기 판단, 고립, 과잉 동일시는 역채점하며, 총점이 높을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 해석된다. 김경의 등(2008)의 연구에서 내적합치도는 .90로 양호하였으며, 본 연구에서 산출된 내적합치도는 .88로 양호하였다.

한국형 외상 및 스트레스 관련 성장 척도 (Trauma and Stress Related Growth Scale [TSRGS])

본 연구는 스트레스 관련 성장을 측정하기 위해 한국인을 대상으로 외상뿐만 아니라 일상적 스트레스 사건을 포함한 역경을 통하여 경험하는 실제적인 성장을 측정하는 목적으로 개발된 한국형 외상 및 스트레스 관련 성장을 사용하였다. 해당 척도는 외상뿐만 아니라 스트레스 경험 이후 나타나는 성장을 한국 문화에 맞게 측정하기 위해 개발되었으며, 다양한 스트레스 사건을 통해 지각된 성장을 잘 반영

하는 도구임이 선행 연구를 통해 확인되었다 (심재창 등, 2021). 해당 척도는 심재창 등 (2021)이 개발하고 타당화한 척도이다. 이 척도는 리커트 7점(0= 전혀 그렇지 않다. ~ 6= 매우 그렇다.) 척도이며, 삶의 가치감 증가(8문항), 타인의 긍정적 평가(4문항), 타인 수용 증가(4문항), 강인성 증가(3문항), 정서의 진실성 증가(2문항)로 총 21문항으로 구성된다. 총점이 높을수록 스트레스 관련 성장 수준이 높은 것으로 해석된다. 심재창 등(2021)의 연구에서 전체 내적합치도는 .95로 양호하였으며, 본 연구에서 산출된 내적합치도는 .94로 양호하였다.

절차

자료 분석은 SPSS 26과 SPSS PROCESS Macro v.4.2 프로그램을 사용하였고, 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학에 대한 정보를 살펴보기 위해 연구 참여자의 성별, 학년, 경험한 스트레스 사건 유형 등에 대해 빈도분석 및 기술 통계분석을 실시하였다. 둘째, 주요 척도들의 기술 통계치와 정규성을 파악하기 위해 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)를 산출하였고, 변인 간 상관관계 파악을 위해 상관분석을 실시하였다. 셋째, 정서인식 명확성과 스트레스 관련 성장에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 이중 매개효과가 있는지 알아보기 위해 Preacher와 Hayes(2008)가 제안했던 PROCESS Macro, Model 6을 이용해 이중 매개효과를 분석하였다. 또한 매개변수를 통한 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 절차를 사용하였다. 5,000개의 부트스트래핑 표본을 생성하고, 간접효과에

대한 95% 신뢰구간을 이용하여 분석했다. 해당 신뢰구간에 0을 포함하지 않으면 .05에서 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다(Shrout & Bolger, 2002).

결 과

스트레스 사건 유형

참가자들이 겪은 스트레스 사건 유형의 빈도와 각 유형에 따른 고통 정도를 파악하기 위해 기술 통계분석을 실시하였다. 참여자들

의 보고에 따르면 13가지 유형 중 학업 문제(25.3%)를 가장 많이 겪었으며, 13가지 유형 중 고통 정도가 가장 큰 유형은 6점으로 “가까운 이의 상실”이었다. 또한 본 연구는 주어진 13가지 스트레스 사건 유형에 해당하는 사건이 없으면 기타에 적도록 하였으며, 기타(4.4%)에는 기숙사(1명), 조별 과제 및 대인관계 문제(2명), 아르바이트 문제(2명), 교내 구성원 간의 영향력 다툼(1명), 통학 문제(1명), 학과 적성 및 학교 적응 문제(2명), 체중 문제(1명)가 보고되었다. 이에 대한 내용은 표 1에 제시해 놓았다.

표 1. 스트레스 사건 유형과 심각도

유형	응답자(명)	비율(%)	SD	고통 정도의 평균
친구 문제	43	19.1	0.86	4.3
연인 관계 문제	28	12.4	0.79	5.1
가족 관계 문제	14	6.2	0.84	5.4
학업 문제	57	25.3	0.86	4.6
경제 문제	17	7.6	0.87	4.4
장래(진로) 문제	36	16	0.93	4.2
가치관 문제	6	2.7	0.75	4.8
가까운 이의 상실	5	2.2	0	6
가족 및 가까운 지인의 사고 및 질병	4	1.8	0	4.8
본인의 사고 및 상해	1	0.4	0	6
본인의 심각한 질병	2	0.9	0.71	5.5
교수 관계 문제	2	0.9	0.71	4.5
기타	10	4.4	0.88	4.5
전체	225	100	0.93	4.64

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

기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요 변인인 정서인식 명확성, 자기자비, 적응적 인지적 정서조절 전략, 스트레스 관련 성장에 대한 기술 통계치와 정규성을 확인하기 위해 평균, 표준편차, 왜도(skewness), 첨도(kurtosis)를 산출하였다. 또한 주요 변인 간의 유의한 상관이 있는지를 확인하기 위해 상관분석을 통해 Pearson의 r 을 산출하였다. 먼저 기술통계 분석 결과 왜도와 첨도가 각각 절댓값 3과 10이 넘지 않아 정규성을 만족하는 것으로 나왔다(Kline, 2016). 다음으로, 상관분석 결과 스트레스 관련 성장은 정서인식 명확성($r=.26, p<.001$), 자기자비($r=.38, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절 전략($r=.50, p<.001$)과 정적 상관을 갖는 것으로 나타났다. 정서인식 명확성은 자기자비($r=.21, p<.001$), 적응적 인지적 정서조절 전략($r=.20, p<.01$)과 정적 상관을 갖는 것으로 나타났으며, 마찬가지로 자기자비는 적응적 인지적 정서조절 전략과 정적 상관을 보였다($r=.39, p<.001$). 이는 정서인식 명확성, 자기

자비, 적응적 인지적 정서조절 전략, 스트레스 관련 성장이 서로 영향을 주고받는다를 것을 의미한다. 즉 한 변인의 수준이 높을수록 다른 변인의 수준도 높아지는 경향이 있음을 나타낸다. 기술통계 및 상관분석 결과는 표 2에 제시하였다.

정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과

정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개 효과를 검증하기 위해 Preacher와 Hayes(2008)가 제안했던 PROCESS Macro의 Model 6을 이용해 분석하였다. 먼저, 정서인식 명확성은 스트레스 관련 성장에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.81, t=3.979, p<.001$). 다음으로 정서인식 명확성은 제1 매개변인인 자기자비($\beta=.24, t=3.223, p<.01$)와 종속변인인 스트레스 관련 성장($\beta=.43, t=2.379, p<.05$)에는

표 2. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	1	2	3	4
1 정서인식 명확성	-	0.21***	0.20**	0.26***
2 자기자비	0.21***	-	0.39***	0.38***
3 적응적 인지적 정서조절 전략	0.12**	0.39***	-	0.50***
4 스트레스 관련 성장	0.26***	0.38***	0.50***	-
평균	1.82	1.29	2.59	3.29
표준편차	0.35	0.39	0.57	1.10
왜도	-0.75	-0.04	-0.36	-0.23
첨도	0.56	-0.54	0.62	-0.12

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

유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타난 반면, 제2 매개변인인 적응적 인지적 정서조절 전략에는 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다($\beta=.20$, $t=1.918$, $p=.056$). 다음으로 제1 매개변인인 자기자비는 제2 매개변인인 적응적 인지적 정서조절 전략($\beta=.53$, $t=5.773$, $p<.001$)과 종속변인인 스트레스 관련 성장($\beta=.57$, $t=3.278$, $p<.01$)에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 제2 매개변인인 적응적 인지적 정서조절

전략은 종속변인인 스트레스 관련 성장에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.76$, $t=6.501$, $p<.001$). 즉, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적으로 매개한다는 것을 알 수 있다. 이에 대한 내용은 표 3에 제시해 놓았다.

다음으로 정서인식 명확성과 스트레스 관련 성장의 관계에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과와 유의성을

표 3. 정서인식명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중매개효과

독립변수	종속변수	B	SE	β	t	R ²	F
정서인식 명확성	스트레스 관련 성장	.81	.20	.26	3.979***	.07***	15.83***
정서인식 명확성	자기자비	.24	.07	.21	3.223**	.04**	10.39**
정서인식 명확성	적응적 인지적 정서조절 전략	.20	.10	.12	1.918 ($p=.056$)	.16***	21.81***
자기자비	적응적 인지적 정서조절 전략	.53	.09	.36	5.773***		
정서인식 명확성	스트레스 관련 성장	.43	.18	.14	2.379*		
자기자비	스트레스 관련 성장	.57	.17	.20	3.278**	.31***	33.32***
적응적 인지적 정서조절 전략	스트레스 관련 성장	.76	.12	.40	6.501***		

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

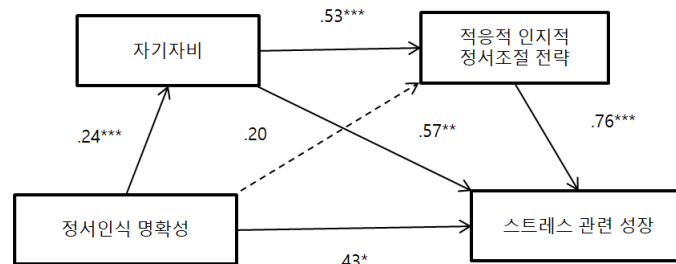


그림 1. 연구모형의 경로계수

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

주. 점선 표시는 직접효과가 유의하지 않음을 의미하며, 실선 표시는 직접효과가 유의함을 의미한다.

검증하기 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 본 연구에서는 5,000회의 반복 추출을 하였으며, 95% 신뢰구간에서 부트스트래핑을 실시하였다. 해당 분석 결과에서 하한값과 상한값 사이에 0이 없으면 통계적으로 유의미하다고 해석한다(Shrout & Bolger, 2002). 분석 결과는 다음과 같다. 먼저 총 간접효과는 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 유의한 것으로 나타났다($\beta = .38$, 95% CI [.15, .63]). 구체적으로 살펴보면, 스트레스 관련 성장에 정서인식 명확성이 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과는 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 유의한 것으로 나타났으나($\beta = .13$, 95% CI [.03, .26]), 적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과는 신뢰구간에 0이 존재함으로 유의하지 않은 것으로 나타났다($\beta = .15$, 95% CI [-.04, .36]). 마지막으로, 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 순차적 이중 매개효과는 신뢰구간에 0이 존재하지 않아 순차적 이중 매개효과가 유의한 것으로 나타났다($\beta = .10$, 95% CI [.03, .19]). 이는 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의

간접 효과가 통계적으로 유의미함을 의미하며, 특히 자기자비가 선행하는 순차적 이중 매개 경로에서 그 효과가 유의미함을 의미한다. 즉, 본 연구에서는 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 순차 이중 매개 효과가 유의한 것으로 확인되었다. 이는 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 먼저 자기자비를 통해 고통스러운 정서를 완화하고, 이어서 이러한 정서적 토대를 바탕으로 적응적 인지적 정서조절 전략을 활용함으로써 간접적으로도 성장을 촉진한다는 것을 보여준다. 이에 대한 내용은 표 4에 제시해 놓았다.

논 의

본 연구는 대학생들이 대학 생활 중 경험하는 스트레스 사건 이후 적응적인 정서 및 인지적 대처를 통해 스트레스에 효과적으로 대처하고, 성장할 수 있는지를 확인하고자 하였다. 또한, 이러한 성장을 촉진하는 변인과 경로를 탐색하였다. 구체적으로, 정서인식 명확

표 4. 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과의 유의성

경로	β	SE	95% 신뢰구간	
			Boot LLCI	Boot ULCI
총 간접 효과	.38	.12	.15	.63
정서인식 명확성 → 자기자비 → 스트레스 관련 성장	.13	.06	.03	.26
정서인식 명확성 → 적응적 인지적 정서조절 전략 → 스트레스 관련 성장	.15	.10	-.04	.36
정서인식 명확성 → 자기자비 → 적응적 인지적 정서조절 전략 → 스트레스 관련 성장	.10	.04	.03	.19

성과 스트레스 관련 성장 간의 관계에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 이중매개효과를 나타낼 것이라는 가설을 설정하고 이를 검증하였다(박소윤, 정남운, 2015; 한재훈, 2009; Bonanno, 2004; Park & Fenster, 2004; Tedeschi & Calhoun, 2004). 연구 결과와 이에 대한 논의는 다음과 같다.

우선 정서인식 명확성이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향에서 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략이 순차적으로 부분 이중매개효과를 나타낼 것이라는 주요 가설이 검증되었다. 이는 개인이 스트레스 사건을 경험하는 과정에서 자신의 정서를 명확히 인식하고 범주화할수록, 정서를 회피하거나 억제하기보다 이를 이해하려는 경향이 높아지며, 이러한 경향이 자기비판보다는 자기자비적 태도를 촉진한다는 선행 연구 결과를 뒷받침한다(이지수, 양난미, 2018; Thompson & Waltz, 2008). 또한 정서인식 명확성이 정서의 원인과 의미를 이해하는 데 기여함으로써 자기자비와 같은 정서조절의 출발점이 된다는 기존 연구와도 일치한다(윤석빈, 1999; 이수정, 2001; 송현, 이영순, 2012에서재인용; 임전옥, 장성숙, 2003). 더 나아가 자기자비적 태도를 바탕으로 한 정서 처리와 수용 과정은 스트레스 사건을 실패가 아닌 배움의 기회로 재구성하고, 긍정적인 의미를 탐색하려는 적응적 인지적 정서조절 전략을 활성화하는 데 기여함을 보여준다(Leary et al., 2007; Neff et al., 2005). 이는 자기자비가 고통과 좌절 속에서도 자신을 비난하지 않고 따뜻하게 수용할 수 있게 해주기 때문에 상황을 있는 그대로 받아들이고 정서를 유연하게 조절하는 데 도움을 주기 때문으로 해석할 수 있다(백서현, 2016; Diedrich et al., 2014). 다시 말해, 자기자비는 사건의 의미를

긍정적으로 재해석하고, 해당 사건이 자신에게 어떤 의미를 지니는지를 탐색하도록 돕는 적응적 인지적 정서조절 전략을 촉진한다(구도연, 정밀철, 2016). 이에 스트레스 상황을 덜 위협적으로 인식하게 하는 의미 형성 과정이 촉진되며 궁극적으로 스트레스와 고통을 완화하는 데 기여한다(Park & Blumberg, 2002). 뿐만 아니라 이러한 의미 형성 과정은 개인의 기존 신념 체계와 사건에 대한 해석 간의 불일치를 줄이는 핵심 기제로 작용해 결과적으로 스트레스 관련 성장을 촉진하는 데 중요한 역할을 한다는 점을 본 연구 결과를 통해 확인하였다(Bonanno, 2004; Park, 2004, 2010; Park & Fenster, 2004; Park et al., 1996).

다음으로 본 연구에서 특히 주목할 점은, 정서인식 명확성이 적응적 인지적 정서조절 전략에 미치는 직접효과는 유의하지 않아 적응적 인지적 정서조절 전략이 단독으로는 유의한 매개효과를 나타내지 않았다는 점이다. 그러나 자기자비가 적응적 인지적 정서조절 전략에 선행하는 순차적 이중매개경로에서는 유의미한 효과가 나타났다. 이는 개인이 자신의 정서를 명확하게 인식하는 것이 스트레스 상황에서 적응적 인지 전략을 촉진한다는 기존 연구들과 상반되는 결과이다(남여명, 박철옥, 2017; 송미란, 김영근, 2022; 이수립, 2015; 임선영, 권석만, 2013). 이러한 차이는 스트레스 사건에 직면했을 때 경험되는 고통스러운 정서가 충분히 완화되거나 수용되지 않으면, 개인이 부정적 정서에 압도되어 적절한 대처 방안을 모색할 내적 여유나 심리적 자원이 부족해질 수 있기 때문으로 해석된다(안현의 등, 2013; Gross, 2002). 실제로 정서 정보를 더 정교하게 지각하는 개인일수록 스트레스 자극에 더 민감하게 반응하여 동일한 상황에서도 부

정적 정서의 영향을 크게 받을 수 있으며 (Ciarrochi et al., 2002), 정서에 직면하는 초기 단계에서 고통이 다시 활성화되어 재경험되는 현상이 나타날 수도 있다(김영근, 김창대, 2015). 이때 스트레스 경험을 재해석하거나 긍정적 측면을 탐색하기 위해서는 먼저 정서적 고통을 완화하고 정서적 안정성을 확보하는 과정이 필수적이며, 이러한 기반이 마련되어야만 적응적 인지적 처리가 가능해진다(Ramos et al., 2007). 즉, 자기자비가 고통 완화를 통해 주의 전환을 가능하게 하여 사고, 정서, 행동의 변화를 촉진하는 심리적 기반을 제공하며, 이를 통해 적응적 인지적 정서조절 전략 같은 효과적인 대처 전략의 활용이 촉진된 것으로 볼 수 있다(조현주, 현명호, 2011; Leary et al., 2007). 이러한 맥락에서, 정서인식 명확성은 자신의 정서를 명확히 바라보고 이해하는 능력으로, 적응적인 후속 대처를 촉진하는 성장의 출발점 역할을 할 뿐, 그 자체만으로 스트레스 사건에서 발생하는 정서적 고통을 충분히 처리하거나 인지적 전략을 즉시 활성화하기 어렵다는 점을 알 수 있다. 따라서 적응적 인지적 정서조절 전략의 활용이 가능해지기 위해서는 스트레스 사건으로 인해 유발된 정서를 단순히 인식하고 이해하는 것을 넘어, 그로 인한 정서적 고통을 충분히 처리하고 수용할 수 있도록 돕는 심리적 기반을 마련하는 것이 중요하다고 할 수 있다. 본 연구에서 자기자비가 적응적 인지적 정서조절 전략에 선행하는 순차적 매개 경로에서 유의미한 효과를 보였다는 점은 자기자비가 고통스러운 정서를 경험할 때 정서를 효과적으로 조절하고 수용하는 역할을 한다는 것을 시사한다(Diedrich et al., 2014; Greenberg & Paivio, 1997/2008; Neff & Vonk, 2009). 종합하면, 본

연구 결과는 고통스러운 사건 이후 부정적 정서를 단순히 인식하는 데 그치지 않고, 이를 견디고 조절할 수 있는 내적 자원으로서 자기자비가 중요한 역할을 한다는 점을 확인하였다(문은주, 최해연, 2015; 박승은, 2021; 박혜원, 2018). 또한, 자기자비를 통해 정서가 충분히 완화되고 어느 정도 수용된 상태에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 보다 효과적으로 활용할 수 있으며, 이러한 전략을 원활히 사용할수록 스트레스 관련 성장을 촉진하는 데 기여함이 확인되었다(구도연, 정민철, 2016; 문은주, 최해연, 2015; 유하늘, 2014; 윤자영, 정남운, 2020; 이지수, 양난미, 2018; Diedrich et al., 2014; Rood et al., 2012; Waters et al., 2021). 즉, 스트레스 사건을 통한 성장은 우선 자신의 정서를 명확히 인식하고 부정적 정서를 수용 및 처리한 후, 이를 바탕으로 적응적 인지 전략을 활용할 때 촉진될 수 있음을 보여준다. 이에 정서적 요인과 인지적 요인을 통합적으로 고려하는 것이 중요하며(하진의, 2013; Salovey et al., 1995), 특히 정서를 명확히 인식한 이후 자기자비와 적응적 인지적 정서조절 전략과 같은 후속 대처가 핵심적임을 본 연구는 확인하였다(박혜원, 2018; Park & Blumberg, 2002).

세 번째로, 상관분석 결과 정서인식 명확성, 자기자비, 그리고 적응적 인지적 정서조절 전략은 모두 스트레스 관련 성장과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 정서인식 명확성, 자기자비, 그리고 적응적 인지적 정서조절 전략 간에도 서로 정적 상관이 확인되었다. 이는 정서를 인식하고 이해하는 과정, 자기 자신을 비판하지 않으며 정서를 조절하고 수용하는 자기자비, 그리고 부정적 사건 속에서 긍정적 의미를 발견하려는 적응적 인지적 정서조절

전략이 스트레스 관련 성장과 관련됨을 보여 주며, 선행 연구를 뒷받침하는 결과이다(고은정, 2014; 김영혜, 2007; 박애실, 2016; 송현, 이영순, 2018; Garnefski & Kraaij, 2006; Neff, 2003b). 또한, 정서를 명확하게 인식하는 능력과 자기자비적 태도로 정서를 조절하고 수용하는 자기자비 그리고 부정적 사건을 긍정적인 시각에서 재구성하여 의미를 발견하도록 하는 적응적 인지적 정서처리 전략이 서로 유의미하게 관련되어 있음을 의미한다(문은주, 최해연, 2015; 박승은, 2021; 송미란, 김영근, 2022; 이지수, 양난미, 2018; Leary et al., 2007).

본 연구의 한계점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 참여자 중 여성 비율이 74.7%로 남성보다 높고, 지역 편중이 존재하며 종교적 요인을 고려하지 못했다는 점에서 연구 결과를 전체 대학생 집단에 일반화하는데 한계가 있다. 여성은 남성보다 심리적 고통을 더 잘 극복하고 성장을 경험하는 경향이 있어 성별 불균형이 결과에 영향을 미칠 가능성이 있으며(이동훈 등, 2017; Park et al., 1996), 참여자의 대부분이 경기도와 강원도 지역에 집중되어 있다는 점 또한 일반화에 제한을 준다. 또한 TSRGS 척도가 종교인과 비종교인 간 동일성을 확보했음에도 종교가 스트레스 관련 성장에 영향을 미칠 수 있으므로(심재창 등, 2021; Tedeschi et al., 2018), 후속 연구에서는 성비와 지역을 균형 있게 조정하고 종교적 요인을 함께 고려할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였다는 한계가 있다. 자기보고식 설문은 참여자의 주관적 경험에 의존하기 때문에, 설문지가 정교하게 설계되었더라도 반응이 특정 방향으로 왜곡될 가능성이 있다(배병훈 등, 2015). 특히 참여자는 의식적 또는 무의식적으

로 자기 이미지를 긍정적으로 보이려는 경향이 있어, 실제와 달리 스트레스 경험 이후 자신의 상태가 더 나아졌다고 응답함으로써 결과가 과대평가되었을 가능성도 있다(Paulhus, 2002; Zerbe & Paulhus, 1987). 따라서 후속 연구에서는 자기 보고식 설문 외에도 사례연구나 면담 등 다양한 질적 방법을 병행하여 보다 심층적이고 신뢰도 높은 결론을 도출할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 선행 연구를 바탕으로 인지적 정서조절 전략 중 부적응적 전략보다는 비교적 적응적인 전략에 초점을 맞추어 스트레스 관련 성장을 촉진하는 요인으로 선정하였으며, 그 결과 적응적 인지적 정서조절 전략이 유의미한 효과를 보였다. 그러나 전략의 효과는 상황에 따라 달라질 수 있어 인지적 정서조절 전략을 일괄되게 적응적 또는 부적응적으로 구분하기는 어렵다는 점이 지적되어 왔다(안현의 등, 2013; Garnefski & Kraaij, 2007; Garnefski et al., 2001). 따라서 향후 연구에서는 인지적 정서조절 전략의 적응성 여부를 이분법적으로 구분하기보다는, 부적응적 전략을 포함한 다양한 전략이 스트레스 관련 성장에 미치는 영향을 폭넓게 검토할 필요가 있다. 또한 본 연구에서 자기자비 척도의 부정적 하위요인을 역채점하여 단일 점수로 활용한 점은 긍정 및 부정 측면의 독립적 기여를 확인하는 데 한계를 지닌다(Muris et al., 2018). 이에 후속 연구에서는 자기판단 등 부정적 요인을 별도로 분석하여 부적응적 정서조절과 성장과의 관련성을 탐색할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 스트레스 관련 성장이 사건의 심각도 자체보다 정서적 및 인지적 대처 과정을 통해 유발되며, 오히려 통제할 수 있는 적절한 강도의 스트레스 상황에서 더욱 잘 나타날 수 있다는 기존 주장을 바탕으로

가설을 설정하고 이를 확인하였다(Park & Fenster, 2004; Park et al., 1996; Tomich & Helgeson, 2002). 그러나 이번 결과는 스트레스 사건으로 인한 고통을 ‘보통’수준으로 보고한 참가자를 포함한 분석에 국한되므로, 사건의 객관적 심각도보다는 개인의 대처 방식이 성장을 좌우한다는 주장을 충분히 검증하기에는 한계가 있으며, 이를 확인하기 위한 추가 연구가 필요하다. 마지막 본 연구는 동일 시점 자료를 활용한 횡단적 설계로 인과 추론에 한계가 있다. 또한 회귀 기반 분석은 경로를 개별적으로 검증하는 데 그치므로, 향후 연구에서는 잠재변인을 활용한 구조방정식 모형(SEM)과 종단적 설계를 적용하여 변인 간 관계를 보다 정교하게 검증할 필요가 있다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구에는 다음과 같은 의의가 있다. 첫째, 본 연구는 스트레스 사건을 통해 개인이 성장할 수 있다는 가정하에, 스트레스 관련 성장이 실제로 가능함을 확인하였다. 이는 일상생활에서 흔히 경험하는 스트레스 사건을 통해서도 개인이 성장할 수 있으며, 사건의 심각도 보다는 개인의 주관적 해석과 대처가 스트레스 관련 성장에 있어서 중요하다는 주장을 뒷받침하는 결과이다(Park & Fenster, 2004; Park et al., 1996; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tomich & Helgeson, 2002). 특히 대학생은 청소년기에서 성인기로 넘어가는 과도기에 놓여 다양한 도전적 상황에 직면하고 새로운 환경에 적응해야 하므로 스트레스를 경험하기 쉬우며, 이에 적절히 대처하지 못할 경우 우울감이나 자살사고와 같은 심리적 문제로 이어질 가능성이 높다(김성혜, 2016; 양혁 등, 2020; 하정희, 안성희, 2008). 그러나 본 연구는 이러한 도전적 상황에 적절히 대처할 경우, 개인이 한층 성숙해

지는 성장의 기회가 될 수 있음을 확인하였으며, 이러한 성장 경험은 대학생들의 심리적 및 사회적 성숙과 자율성 확립에 기여할 수 있음을 시사한다(임선영, 권석만, 2012; 조운주, 박장희, 2005; 한재훈, 2009). 이에 상담 장면에서는 단순히 스트레스를 감소시키는 소극적 대처를 넘어서, 자신의 정서를 이해하고 수용하며 사건을 긍정적인 관점에서 재해석하는 등 성장을 지향하는 적극적 대처의 필요성을 강조한다. 또한 본 연구는 상담 현장에서 스트레스 사건을 단순한 역기능적 요인이 아닌 성장을 촉진할 수 있는 기회로 인식하고, 이를 통해 내담자가 도전과 어려움을 의미 있는 학습과 성장의 경험으로 전환할 수 있도록 지원하는 접근의 중요성을 제시한다. 즉, 본 연구는 스트레스가 단순한 고통 유발 요인이 아니라 성장의 기반이 될 수 있음을 보여주며, 스트레스에 대한 새로운 관점을 제시하고 이를 실증적으로 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 스트레스 관련 성장을 촉진하는 변인들을 규명하고 그 과정을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 기존의 해외 연구에서는 스트레스 관련 성장을 위해 적응적인 인지 및 정서적 처리가 핵심 요인으로 작용한다는 점이 이미 충분히 확인된 바 있다(Clarke, 1989; Greenberg & Paivio, 1997/2008; Park & Fenster, 2004; Tedeschi et al., 2018). 그러나 스트레스 관련 성장의 유발 과정은 문화적 배경에 따라 차이를 보일 수 있으며, 이에 따라 성장을 촉진하는 과정 또한 달라질 수 있다(Calhoun et al., 2010; Kashyap & Hussain, 2018). 이러한 점에서 해외 연구 결과를 국내에 그대로 적용하는 데에는 한계가 있을 수 있으므로, 국내 환경에서 스트레스 관련 성장의 발생 여부와 이

를 촉진하는 인지적 및 정서적 변인을 실증적으로 검토할 필요가 있다. 본 연구에서는 이를 확인하기 위해 개인이 자신의 정서를 명확히 인식하는 것이 스트레스 관련 성장에 유의미한 도움을 줄 수 있음을 확인하였으며, 이러한 효과는 정서 인식 이후 자기자비와 적응적인 인지적 정서조절 전략이 이중 매개 역할을 할 때 더욱 강화된다는 점을 확인하였다. 특히, 자신의 정서를 인식하고 이해하는 과정에서 자기 자신에 대한 자비로운 태도가 정서를 효과적으로 처리하고 수용하는 데 중요한 역할을 하여, 사건을 새로운 관점에서 바라보는 기반을 제공하고 적응적 인지적 정서조절 전략의 활용을 촉진함을 확인하였다. 이는 정서인식 명확성과 스트레스 관련 성장 간의 관계에서 자기자비와 적응적인 인지적 정서조절 전략이 중요한 매개 변인으로 작용함을 시사한다. 아울러, 정서인식 명확성과 적응적 인지적 정서조절 전략 간의 관계에서 자기자비의 역할이 중요함을 확인함으로써, 이들 변수 간 관계에 대한 이해를 확장하였다. 정리하면, 국내에서도 스트레스 관련 성장이 촉진될 수 있으며 이를 위해 정서적 처리와 인지적 재해석 과정이 중요함을 확인하였다. 특히 정서인식 명확성은 스트레스 사건의 의미를 탐색하고 성장을 이루기 위한 출발점으로 기능하지만, 이러한 의미 발견이 이루어지기 위해서는 정서 탐색 과정에서 재경험될 수 있는 부정적 정서를 충분히 처리하는 과정이 필요하다. 즉, 부정적 정서가 수용되고 안정화된 이후에야 적응적 인지적 처리 과정이 원활히 작동하며 성장으로 이어질 수 있음을 확인했다는 점에서 본 연구는 의의가 있다.

셋째, 본 연구는 스트레스 사건으로 인한 고통을 단순한 회복을 넘어 성장의 계기로 전

환하는 데 필요한 개인의 능력과 대처를 포함으로써, 상담 장면에서 내담자가 고통을 극복하고 성장을 도모할 수 있도록 구체적인 개입 방향을 제시한다. 스트레스 관련 성장에 있어 정서인식 명확성, 자기자비, 적응적 인지적 정서조절이 필요하다는 것이 확인된 바, 상담에서는 이 중 부족한 능력이나 대처를 파악하고 이를 강화함으로써 성장에 도움을 줄 수 있을 것이다. 특히 스트레스 경험으로 인해 유발되는 부정정서를 처리하는 과정에서 자기자비가 이를 견디고 조절할 수 있는 핵심적인 내적 자원으로 작용함을 확인한 바, 상담자는 내담자가 고통스러운 정서를 다루는 과정에서 자기자비적인 태도로 자신을 대할 수 있도록 돕는 것이 중요하다.

더불어 본 연구에서 확인된 스트레스 관련 성장 촉진 과정은 상담 장면에서 내담자의 스트레스 관련 성장 촉진을 돕는 개입의 절차를 제시할 수 있을 것이다. 본 연구 결과에 따르면, 우선 극심한 스트레스로 고통을 경험하는 내담자에게 먼저 자신의 정서를 명확히 인식하고 이해하도록 돕는 개입이 필요함을 시사한다. 이를 위해 스트레스 사건 당시 경험한 생각, 신체감각 및 정서, 행동을 구분해 기록하도록 하는 작업을 활용할 수 있는데, 이러한 세분화 과정은 정서 경험을 구조화해 보다 명료하게 파악하도록 돕고, 고통스러운 정서에 직면할 때 압도감을 완화하는 데 기여한다 (Barlow et al., 2010/2017). 더불어 정서를 탐색하고 명료화하는 과정에서 나타날 수 있는 자기비난이나 부정적 정서에 대해서는 자기돌봄과 친절의 태도를 촉진하는 자기자비 개입이 요구된다. 예를 들어 상담 장면에서 내면화된 자기비난의 근원을 탐색하고 이에 따른 정서와 역기능적 신념을 성찰하도록 돕는 동시에,

자신에게 진정으로 필요하다고 느끼는 말을 떠올려 보도록 질문함으로써 스스로에게 필요한 위로와 따뜻한 태도를 형성하도록 지원할 수 있다(Gilbert, 2010/2014). 내담자가 자기자비적 태도를 형성하기 어려워한다면, 자신을 조건 없이 수용하는 자비로운 타인을 상상하도록 하는 심상 기법을 활용해 그 인물이 보여줄 태도와 말을 떠올리도록 안내하는 것이 도움이 될 것이다(박세란, 이훈진, 2015). 이러한 자기자비적 접근은 정서적 안정을 확보하여 사건을 다른 관점에서 바라볼 수 있는 토대를 마련해준다. 이러한 기반이 마련되면, 인지행동치료적 접근을 통해 스트레스 사건 속 긍정적인 측면을 탐색하고 대안적 사고를 형성하는 과정이 보다 효과적으로 이루어질 수 있으며, 이를 통해 스트레스 경험에 내재한 의미를 재구성하고 성장 경험으로 이어지도록 도울 수 있다. 즉, 본 연구 결과는 스트레스 경험으로 인한 부정적 정서가 충분히 처리 및 수용된 이후에야 사건을 새로운 관점에서 바라보고 의미를 탐색할 수 있음을 보여주며, 이에 상담자는 내담자의 정서 처리 과정을 우선적으로 고려하고 이를 적극적으로 지원해야 함을 시사한다. 더 나아가 본 연구는 상담 장면에서 단순한 고통 완화를 넘어, 내담자가 자신의 경험을 인식하고 의미 있게 통합하여 심리적 성장을 이루도록 돕는 개입 방향을 제안하였다는 점에서 의의가 있다.

넷째, 본 연구의 결과는 상담 장면뿐만 아니라 대학 내 성장 증진 프로그램에도 적용 가능하다는 점에서 중요한 의미를 가진다. 정서인식 명확성, 자기자비, 적응적 인지적 정서 조절을 순차적으로 촉진하는 활동은 스트레스로 인한 고통을 경험한 학생들의 회복과 성장을 돕는 데 유용할 뿐 아니라, 아직 스트레스

사건을 경험하지 않은 학생들에게도 자기이해와 정서조절 능력을 강화하고 상황에 대한 긍정적 관점 및 적응적 해석 능력을 증진시키는 예방적 효과를 기대할 수 있다. 특히 정서에 이름을 붙이거나 감정 단어 카드를 활용하는 정서 명료화 활동과 정서적 어려움의 원인과 패턴을 이해하고 그 이면에 있는 욕구를 탐색하는 정서 탐색 활동은 정서인식 명확성을 높이는 데 기여할 수 있을 것이다(김주연, 이영순, 2023; 최은실, 방희정, 2013). 더불어 심상 훈련을 통한 자비로운 나를 상상하고 계발하기(Gilbert, 2010/2014), 자기자비 명상이나 자기에게 자비로운 편지 쓰기와 같은 개입은 고통스러운 경험을 보다 완화하고 이를 보다 수용적으로 받아들이는 태도를 증진시켜 줄 것으로 기대된다(박세란, 이훈진, 2015). 또한 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 계획 다시 생각하기, 수용 등 다양한 인지적 정서조절 전략을 적용해 보는 연습은 실제 스트레스 상황에서 보다 유연하고 균형 잡힌 대처를 가능하게 할 것이다. 즉, 이러한 프로그램 참여 경험은 학생들이 현재뿐만 아니라 미래의 스트레스 상황에 보다 능동적이고 긍정적으로 대처할 수 있는 내적 자원을 함양하는 데에도 기여할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험 시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 구도연, 정민철 (2016). 자기자비가 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개 효과. 한국자료분석학회, 18(3), 1595-1610.

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김광진, 정남운 (2019). 대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 249-271.
- 김설환, 손정락 (2010). 한국형 마음챙김 스트레스 감소(K-MBSR)에 기반을 둔 인지치료 프로그램이 대학생의 우울, 자살생각 및 충동성에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 29(1), 189-204.
- 김성경 (2003). 대학 신입생의 스트레스와 학교 적응에 관한 연구. *청소년학연구*, 10(2), 215-237.
- 김성혜 (2016). 대학생의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. *대한스트레스학회*, 24(3), 103-113.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김애리 (2023). 대학생의 정서지능, 긍정적 자기자비, 적응적 인지 정서조절 전략 및 대인관계 조화 간의 구조적 관계. 상지대학교 대학원 박사학위논문.
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. *상담학연구*, 16(6), 1-23.
- 김영혜 (2007). 정서 인식의 명확성, 정서적 수용과 정서적 지지, 그리고 심리적 안녕과의 관계. *학생생활상담*, 25, 37-58.
- 김윤희, 양명숙, 박희룡 (2015). 대학생의 생활 스트레스와 자살생각 간의 관계: 정신건강의 매개효과. *디지털융복합연구*, 13(11), 291-301.
- 김정호 (2006). 동기 상태 이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 453-484.
- 김주연, 이영순 (2023). 초심상담자의 정서적 어려움 극복을 위한 정서중심 집단상담 프로그램 개발 및 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(1), 33-61.
- 김지연, 박경애 (2022). 외상 후 스트레스 고위험군 대학생의 침습적 반추가 외상 후 성장에 미치는 영향: 정서접근적 대처와 의도적 반추의 간접효과. *한국심리학회지: 학교*, 19(2), 53-80.
- 김희연, 이상훈, 김군수, 신기동 (2012). 스트레스 사회 한국. *이슈 & 진단*, 59, 1-26.
- 남여명, 박철옥 (2017). 외상 경험자의 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. *상담학연구*, 18(3), 23-41.
- 문은주, 최해연 (2015). 정서 처리 과정에서 자기자비의 역할: 정서 인식 명료성의 효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 1-16.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(3), 583-611.
- 박소윤, 정남운 (2015). 사건 중심성과 외상 후 성장의 관계 분석. *상담학연구*, 16(5), 141-155.
- 박승은 (2021). 정서인식 명확성이 외상 후 성장에 미치는 영향: 고통감내력과 용서의 이중매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 박애실 (2016). 외상 후 인지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 침습적 반추와 의도적

- 반추의 이중 매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증. *상담학연구*, 17(5), 181-200.
- 박영숙, 임경희 (2010). 스트레스 경험과 정서 지능이 신체적 증상에 미치는 영향. *상담 평가연구*, 3(1), 15-29.
- 박채림, 신희영 (2022). 성인 진입기 대학생의 사회적 대처 방식 탐색: 친구에게 도움을 구하는 행동을 중심으로. *한국심리학회지: 발달*, 35(4), 49-70.
- 박혜원 (2018). 대학생 성인애착의 불안-회피 차원과 대인관계문제의 관계. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 배병훈, 이동귀, 함경애 (2015). Rasch 모형을 이용한 한국판 사회적 바람직성 척도 단축형(SDS-9)의 타당화. *상담학연구*, 16(6), 177-197.
- 백서현 (2016). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비와 사회적 지지의 조절 효과. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 서현주 (2016). 대학생의 취업스트레스와 취업 준비행동 간의 진로자기효능감과 진로성숙도 매개효과. *청소년상담연구*, 24(1), 43-64.
- 송미란, 김영근 (2022). 성인 애착과 외상 후 성장의 관계: 정서인식 명확성과 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. *재활심리연구*, 29(4), 37-55.
- 송 현, 이영순 (2012). 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절 양식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4), 891-910.
- 송 현, 이영순 (2018). 침투적 반추와 외상 후 성장의 관계에서 정서인식 명확성, 정서적 자기 노출, 의도적 반추의 매개효과. *재활심리연구*, 25(4), 603-622.
- 신명희, 서은희, 송수지, 김은경, 원영실, 노원경, 김정민, 강소연, 임호용 (2018). 발달심리학 2판. (pp. 318-319). 학지사.
- 심명자 (2020). 내담자의 정서인식 명확성이 주관적 안녕감에 미치는 영향: 수치심과 자기수용의 매개효과와 영성의 조절효과 연구. 칼빈대학교 박사학위논문.
- 심재창, 조하나, 임선영 (2021). 한국형 외상 및 스트레스 관련 성장 척도(TSRGS)의 개발 및 타당화. *인지행동치료*, 21(4), 537-573.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-CERQ)의 타당화. *상담학연구*, 14(3), 1773-1794.
- 양혁, 이경주, 고혜연, 이상민 (2020). 대학생의 스트레스와 우울 및 자살 실행 가능성의 관계: 공황증상 동반에 따른 다집단 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 873-896.
- 엄미선, 조성호 (2016). 핵심신념 붕괴, 침투적 및 숙고적 반추, 및 외상 후 성장의 관계: 탈중심화의 조절효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1047-1071.
- 오예람, 송원영 (2022). 정서인식 명확성이 우울에 미치는 영향: 반추와 자기효능감의 이중 매개효과. *인지행동치료*, 22(1), 21-40.
- 유하늘 (2014). 대학생의 자기자비, 인지적 정서조절 전략, 그리고 특성 불안간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행 사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤자영, 정남운 (2020). 부적응적 완벽주의가

- 분노표현양식에 미치는 영향: 정서인식 명확성과 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(4), 1769-1789.
- 이동훈, 이수연, 윤기원, 김시형, 최수정 (2017). 성별에 따른 외상사건 경험이 PTSD 증상 및 외상 후 성장과의 관계에 미치는 영향: 반추의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(1), 227-253.
- 이수림 (2015). 외상 경험 및 인지적 정서조절 전략이 외상 후 스트레스장애와 외상 후 성장에 미치는 영향. **인문학논총**, 39(10), 93-124.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 11(1), 95-116.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 9(1), 25-48.
- 이지수, 양난미 (2018). 대학생의 애착 불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 30(2), 397-422.
- 이지영 (2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이해서, 신호정 (2021). 정서인식 명확성과 외상 후 성장의 관계에서 자기노출과 사회적 지지의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 16(2), 257-265.
- 임선영, 권석만 (2012). 관계상실을 통한 성장이 성격적 성숙과 정신건강에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상**, 31(2), 427-447.
- 임선영, 권석만 (2013). 역경 후 성장에 영향을 미치는 인지적 처리 방략과 신념체계의 특성: 관계상실 경험자를 대상으로. **한국심리학회지: 임상**, 32(3), 567-588.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서 인식의 명확성, 정서조절 양식과 심리적 안녕의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 15(2), 259-275.
- 전검구, 김교헌 (1994). 스트레스와 대처의 다차원적 관계 분석 (I): 대학생 집단. **한국심리학회지: 임상**, 13(1), 136-158.
- 전검구, 김교헌, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. **한국심리학회지: 건강**, 5(2), 316-335.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울 관계에서 지각된 스트레스와 자기자비효과. **한국심리학회지: 건강**, 16(1), 49-62.
- 최승미 (2008). 외상 후 성장 관련 변인의 탐색. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 최은실, 방희정 (2013). 정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과 연구: 정서단어와 얼굴표정을 중심으로. **한국심리학회지: 발달**, 26(1), 17-39.
- 최초롱, 손정락 (2014). 변증법적 행동치료 (DBT) 기술훈련이 정서지능이 낮은 대학생의 정서지능, 대인관계문제 및 정신건강에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 19(2), 469-483.
- 하정희, 안성희 (2008). 대학생들의 자살생각에 영향을 미치는 요인들: 스트레스, 대처방식, 완벽주의, 우울, 충동성의 구조적 관계모형 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심**

- 리치로, 20(4), 1149-1171.
- 하진의 (2013). 성인 애착 불안이 외상 후 스트레스와 성장에 미치는 영향. *숙명여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 한재훈 (2009). 외향적 성격 특성이 스트레스-관련 성장에 미치는 효과: 사회적 지지의 매개효과. *충남대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 현숙자 (2017). 대학생의 역경 후 성장 모형에 서 자기자비의 조절효과 검증. *한국청소년연구*, 28(1), 183-210.
- Allen, J. G. (2005). *Coping with trauma: hope through understanding (2nd ed.)*. Washington D. C.: American Psychiatric Association.
- Allen, K. A., Waters, L., Arslan, G., & Prentice, M. (2022). Strength-based parenting and stress-related growth in adolescents: Exploring the role of positive reappraisal, school belonging, and emotional processing during the pandemic. *Journal of Adolescence*, 94(2), 176-190.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Barlow, D. H., Ellard, K. K., Fairholme, T. J., Boisseau, C. L., Allen, J. T., & May, J.T. (2017). 정서조절의 노하우 (조용래, 노상선 역). 학지사. (원본 출판 2010년).
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive event?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (pp. 1-14). John Wiley & Sons.
- Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. L., Vishnevsky, T., & Lindstorm, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: The event related rumination inventory. *Anxiety, Stress & Coping*, 24(2), 137-156.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
- Clarke, K. M. (1989). Creation of meaning: An emotional processing task in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 26(2), 139-148.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Finzi-Dottan, R., Triwitz, Y. S., & Golubchik, P. (2011). Predictors of stress-related growth in parents of children with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 32(2), 510-519.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with

- depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 (조현주, 박성현 역). 학지사. (원본 출판 2010).
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가 (이홍표 역). 학지사. (원본 출판 1997년).
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Kashyap, S., & Hussain, D. (2018). Cross-cultural challenges to the construct “posttraumatic growth.” *Journal of Loss and Trauma*, 23(1), 51-69.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling (4th ed.)*. (pp. 58-63). The Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, B. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Moore, S. A., Varra, A. A., Michael, S. T., & Simpson, T. L. (2010). Stress-related growth, positive reframing, and emotional processing in the prediction of post-trauma functioning among veterans in mental health treatment. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 93-96.
- Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2411-2421.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Park, C. L. (2004). The notion of growth following stressful life experiences: Problems and prospects. *Psychological Inquiry*, 15(1), 69-76.

- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.
- Park, C. L. (2013). The meaning making model: A framework for understanding meaning, spirituality, and stress-related growth in health psychology. *The European Health Psychologist*, 15(2), 40-47.
- Park, C. L., & Blumberg, C. J. (2002). Disclosing trauma through writing: Testing the meaning-making hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 26(5), 597-616.
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105.
- Park, C. L., & Fenster, J. R. (2004). Stress-related growth: Predictors of occurrence and correlates with psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(2), 195-215.
- Paulhus, D. L. (2002). Socially desirable responding: The evolution of a construct. In H. Braun, D. N. Jackson, & D. E. Wiley (Eds.), *The role of constructs in psychological and educational measurement* (pp. 49-88). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P., & Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognition and Emotion*, 21(4), 758-772.
- Rood, L., Roelofs, J., Bögels, S. M., & Arntz, A. (2012). The effects of experimentally induced rumination, positive reappraisal, acceptance, and distancing when thinking about a stressful event on affect states in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40(1), 73-84.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S. L., Turvey, C., & Palfai, T. P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. In J. W. Pennebaker (Eds.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). American Psychological Association.
- Schulenberg, J. E., Bryant, A. L., & O'malley, P. M. (2004). Taking hold of some kind of life: How developmental tasks relate to trajectories of well-being during the transition to adulthood. *Development and Psychopathology*, 16(4), 1119-1140.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundation and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 93-102.

- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., & Taku, K. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. (pp. 69-80). Routledge.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Self compassion and PTSD symptom severity. *Journal of Traumatic Stress, 21*(6), 556-558.
- Tomich, P. L., & Helgeson, V. S. (2002). Five years later: A cross-sectional comparison of breast cancer survivors with healthy women. *Psychooncology, 11*(2), 154-169.
- Waters, L., Allen, K. A., & Arslan, G. (2021). Stress-related growth in adolescents returning to school after COVID-19 school closure. *Frontiers in Psychology, 12*, 1-14.
- Zerbe, W. J., & Paulhus, D. L. (1987). Socially desirable responding in organizational behaviour: A reconception. *Academy of Management Review, 12*(2), 250-264.
- 원 고 접 수 일 : 2025. 10. 01
수정원고접수일 : 2025. 12. 08
게 재 결 정 일 : 2026. 01. 06

Effect Of Emotional Clarity On Stress-Related Growth Among College Students: Dual Mediating Effects Of Self-Compassion And Adaptive Cognitive Emotional Regulation Strategies

MinJung Kim

Hallym University / Master's Student

Sun-Young Im

Hallym University / Professor

This research investigated the mediating effects of self-compassion and adaptive cognitive emotional regulation strategies on the relationship between emotional clarity and stress-related growth among college students. Data were collected from 225 college students. Correlation analysis was conducted, followed by dual mediation analysis using the SPSS PROCESS macro. The results of the study showed that, first, emotional clarity, self-compassion, adaptive cognitive emotional regulation strategies, and stress-related growth were all positively correlated. Second, self-compassion significantly mediated the effect of emotional clarity on stress-related growth, whereas adaptive cognitive emotional regulation strategies did not demonstrate a significant mediating effect. Third, self-compassion and adaptive cognitive emotional regulation strategies were found to sequentially mediate the effect of emotional clarity on stress-related growth. Limitations and recommendations for future research are presented.

Key words : college students, stress-related growth, emotion clarity, adaptive cognitive emotion regulation strategies, self-compassion