



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

마음챙김과 사회적 지지가
대학생의 대인관계 유능성에
미치는 영향

제주대학교 사회교육대학원

심리치료학과

조혜정

2017년 6월

마음챙김과 사회적 지지가 대학생의 대인관계 유능성에 미치는 영향

지도교수 김 민 호

조 혜 정

이 논문을 사회교육학 석사학위 논문으로 제출함

2017년 6월

조혜정의 사회교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 _____ (인)

위 원 _____ (인)

위 원 _____ (인)

제주대학교 사회교육대학원

2017년 6월

The Effect of Mindfulness and Social Support
on Interpersonal Competence of College
Students

Cho, Hye Jeong

(Supervised by Professor Kim, Min Ho)

A thesis submitted in partial fulfillment of the requirement
for the degree of Master of Social Education

2017. 06.

Department of Psychotherapy

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL EDUCATION

JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

국문초록	IV
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	4
3. 용어의 정의	5
1) 마음챙김	5
2) 사회적 지지	5
3) 대인관계 유능성	5
II. 이론적 배경	6
1. 마음챙김	6
1) 마음챙김의 개념	6
2) 마음챙김에 근거한 심리치료	7
3) 마음챙김과 대인관계 유능성의 관계	8
2. 사회적 지지	10
1) 사회적 지지의 개념	10
2) 사회적 지지원	11
3) 사회적 지지와 대인관계 유능성의 관계	12
3. 대인관계 유능성	13
1) 대인관계 유능성의 개념	13
2) 대학생의 대인관계 유능성	15
III. 연구방법	16
1. 연구대상 및 연구절차	16
2. 측정도구	17
1) 마음챙김 척도	17
2) 사회적 지지 척도	18

3) 대인관계 유능성 척도	19
4) 통계적 분석	20
IV. 연구결과	21
1. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 차이	21
1) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김의 차이	21
2) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 사회적 지지의 차이	22
3) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이	24
2. 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성 간의 상관관계	25
3. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향	27
4. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향	28
1) 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향	28
2) 대학생의 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향	31
V. 논의 및 결론	36
1. 논의	36
2. 결론	40
참고문헌	42
ABSTRACT	49
부 록	52

표 목 차

표 III-1. 대학생의 인구통계학적 특성	16
표 III-2. 마음챙김 척도의 하위요인과 신뢰도	17
표 III-3. 사회적 지지 척도의 하위요인과 신뢰도	18
표 III-4. 대인관계 유능성 척도의 하위요인과 신뢰도	19
표 IV-1. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김의 차이	22
표 IV-2. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 가족지지의 차이	23
표 IV-3. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 또래지지의 차이	24
표 IV-4. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이	25
표 IV-5. 대학생의 마음챙김, 사회적지지, 대인관계 유능성의 상관관계	26
표 IV-6. 대학생의 마음챙김, 사회적지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향	28
표 IV-7. 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향	29
표 IV-8. 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치 는 영향	30
표 IV-9. 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향	32
표 IV-10. 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치 는 영향	32
표 IV-11. 대학생의 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향	33
표 IV-12. 대학생의 또래지지의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치 는 영향	34

마음챙김과 사회적 지지가 대학생의 대인관계 유능성에 미치는 영향

조 해 정

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

지도교수 김 민 호

이 연구의 목적은 마음챙김과 사회적 지지가 대학생의 대인관계 유능성에 어떠한 영향을 미치는지를 알아보기 위한 것이다. 이를 위해 연구자가 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 I. 인구통계학적 변인에 따라 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성에는 차이가 있는가?

연구문제 II. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지는 대인관계 유능성에 영향을 미치는가?

연구문제 III. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인은 대인관계 유능성에 영향을 미치는가?

연구자는 제주도에 소재한 J대학교 교육대학에 재학 중인 대학생 392명을 대상으로 설문조사를 하였으며, 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성에 대한 신뢰도를 Cronbach's α 의 계수로 판단하였다. 대학생의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 t검정과 일원변량분석을 실시하였다. 또한 대학생의 마음챙김과 사회

적 지지, 대인관계 유능성의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시했고, 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 이 연구의 통계적 분석은 모두 유의수준 5%에서 검증하였으며, 통계처리는 SPSSWIN 18.0 프로그램을 사용하였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 인구통계학적 변인에 따라 ‘동아리 활동을 하지 않는 대학생’이 ‘동아리 활동을 하는 대학생’보다 마음챙김의 수준이 높았다. 사회적 지지에서 가족지지는 출신 고교 지역에 따라 도외의 경우 도내 출신보다 높게 나타났고, 학년에 따라 1학년에서 3학년으로 갈수록 낮아졌다가 4학년 때 다시 높아졌다. 사회적 지지에서 또래지지는 여학생이 남학생보다 사회적 지지를 더 높게 지각하는 것으로 나타났고 학년에 따라 1학년에서 3학년으로 갈수록 낮아졌다가 4학년 때 다시 높아졌다. 종교에서는 무교보다 천주교 학생이 또래지지를 많이 받는 것으로 나타났다.

둘째, 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계를 살펴보면, 마음챙김, 사회적지지, 대인관계 유능성은 모두 정적 상관관계가 나타났다. 이를 바탕으로 대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보면, 마음챙김과 사회적 지지 중 또래지지가 유의미한 정적 영향을 미치는데 또래지지가 마음챙김보다 더 큰 영향을 주는 것으로 나타났다.

셋째, 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 보면 현재자각과 주의집중이 유의미한 정적영향을 미치고 있다. 대학생의 가족지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 보면 정보적 지지가 유의미한 정적 영향을 미치고 있으며, 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향은 또래지지의 하위 영역 모두 대인관계 유능성에 정적 영향을 미치고 있으나 그 영향력은 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

이상의 연구결과는 마음챙김과 사회적 지지가 대학생의 대인관계 유능성에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 연구에서 마음챙김과 또래지지가 대인관계 유능성에 정적 영향을 미치고 있으며 또래지지가 더 큰 영향을 준다는 점에서 대학생 시기에 또래지지는 대인관계 유능성과 밀접한 관련이 있음

이 밝혀졌다. 이 연구는 대학생을 대상으로 내적 변인인 마음챙김과 외적 변인인 사회적 지지, 대인관계 유능성에 어떠한 영향을 미치는지에 대해 국내 처음으로 연구가 이루어졌고, 마음챙김의 하위요인에서 주의집중과 현재자각이, 가족지지의 하위요인에서는 정보적지지가 대인관계 유능성에 중요한 변인임을 밝혀냈다. 이를 바탕으로 대학생의 대인관계 유능성에 대한 이해와 향상에 도움이 되는 상담 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공했다는 데에 의의가 있다.

주요어: 마음챙김, 사회적 지지, 대학생, 대인관계 유능성

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 사회적 동물이므로 살아가면서 많은 사람들을 만나고 교류하게 된다. 타인과 친밀한 관계를 이루거나 특별한 집단에 소속되고자 하는 욕구는 인간의 가장 기본적이고도 중요한 욕구 중 하나이다(Maslow, 1970). 대인관계는 인간의 성장과 발달에 중요한 근원으로 독특한 자아를 형성, 발달시키고 친밀함과 애정에 대한 욕구를 충족시키는 타인과의 상호작용이다(Sullivan, 1953). 하버드의대 교수 George Vaillant(2003)는 814명의 성인 남·녀의 삶을 70여 년간 전향적(Prospective) 방법으로 추적 조사한 ‘하버드대학교 성인발달연구’의 총 책임자로 42년간 있으면서 행복한 삶을 위해서는 경제적 안정, 직업의 성공, 육체적 건강, 지속적 배움, 종교 등 여러 요인이 있지만 가장 중요한 것은 부모, 형제, 친구, 동료, 이웃, 공동체, 특히 배우자와 얼마나 친밀하고 건강한 관계를 유지하느냐에 따라 행복의 수준이 결정된다는 사실을 밝혀냈다. Erikson(1950)의 심리사회적 발달이론에서 성인 초기 단계에 해당하는 대학생 시기는 타인과의 친밀감을 형성하여 성숙한 대인관계로 나아가는 매우 중요한 시기으로써, 이러한 친밀감은 청소년기에 형성된 자아정체성을 기초로 발달한다.

하지만 20대 대학생 남·녀 643명을 대상으로 조사한 연구에 따르면, 최근 타인과의 관계 맺기에 권태를 느끼는 20대를 표현하는 ‘관태기’라는 신조어가 생겨났을 만큼 20대 4명 중 1명(25%)은 새로운 인간관계를 만들어야 할 필요성을 느끼지 못하는 것으로 드러났다. 특히 대학 고학년과 직장인이 관태기에 더 공감했고, ‘처음 만났거나 그리 친하지 않은 사람들과의 만남을 의도적으로 피한 적 있다.’는 응답이 50.1%, ‘대화가 끊겼을 때 불안감마저 느낀다.’는 응답이 41.7%로 높게 나타났다(아시아경제, 2016). 이처럼 주위 사람과의 관계를 단절하고 개인적인 일에 집중하면서 학과나 동아리에 소속되지 않고 홀로 학교생활을 하는 ‘아웃사이더’라든지, 혼자 밥을 먹는 ‘혼밥족’, 홀로 강의를 듣는 ‘독강족’ 등 외롭게 대

학생활동을 하는 학생들이 많아지고 있다. 이들은 취업과 학점관리를 위해 자발적으로 혼자 생활하는 것을 선택하는 경우도 있지만, 대인관계 능력이 떨어지기 때문에 어디에도 속하지 못하고 혼자 생활하게 되는 경우도 있다(경인일보, 2014). 이러한 현상은 여성가족부가 발표한 2015년도 청소년상담지원현황 통계자료를 통해서도 알 수 있는데, 상담을 받은 고등학생의 주 호소 문제는 학업 및 진로문제가 24.8%로 가장 높았고 그 다음이 대인관계 문제로 19.9%였지만, 대학생들의 경우에는 대인관계 문제가 26.9%로 상담의 주요인으로 나타났고 그 다음이 정신건강 문제 20.8%로 나타났다. 이를 통해 대학생들은 대인관계 문제로 많은 고민을 하는 것으로 나타났으며, 대학 시기에 대인관계를 제대로 경험하지 못한 채 사회로 진출 한다면 다양한 사람들과 함께하는 사회적응에도 어려움을 겪을 수 있다(김순혜, 김정원, 2004; 이경순, 서경현, 2011). 이 연구에서 연구대상은 교육대학생들로서 장차 초등교사가 되었을 때, 학생과의 관계 뿐 만 아니라 학부모, 동료, 지역사회 등 그들을 둘러싼 다양한 환경과 관계를 형성해야하기 때문에 긍정적인 상호관계를 유지하는 능력이 특히 중요하다. 선행연구에서는 학부모-교사와의 관계의 대인관계 유능성과 교사-부모 간의 의사소통은 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 교사 한 명이 여러 명의 부모와 협력관계를 형성해야하는 상황에서 대인관계 유능성은 다양한 특성과 성향을 지닌 부모들과 원만하게 관계를 맺을 수 있는 기초가 될 수 있다(최지민, 2015). 이처럼 대학생들이 사회생활과도 직결되는 대인관계 능력을 가질 수 있도록 도와야 하며, 이들의 적응적인 삶을 위한 방안으로 대인관계 유능성에 주목하여 연구할 필요성이 요구된다.

하지만 기존의 대인관계와 관련된 연구들을 살펴보면 대인관계문제(김용현, 2017; 안선경, 홍구표, 2016; 양민정, 2011; 정예원, 2015)나 대인불안(김나루미, 2015; 김나영, 2009; 구세정, 2016; 박시현, 2014)과 같은 대인관계의 부정적인 측면에 대한 연구들이 주로 이루어졌고, 대인관계 유능성에 영향을 미치는 요인으로 자기초점주의, 의사소통과 정서표현, 친애동기의 수준 및 유형, 특성분노와 분노초반추 등 내적 요인을 중심으로 살펴본 연구가 많았다(김용현, 2017; 문새롬, 2016; 박수인, 이성은, 2014). 외적 요인은 부모와의 의사소통(권희정, 2015), 부모화 하위유형(김석준, 2016), 부모애착(김소라, 2003)등이 있었지만 부모의 영향에

대한 연구로 주제가 한정적이었다. 따라서 대인관계 유능성과 같이 긍정적인 측면을 다루는 연구가 더 많이 이루어져야 하며, 대학생의 대인관계와 관련된 Lapsley와 Edgerton(2002)의 연구에서 개인-내적 요인과 부모-자녀 관계 요인을 대인관계 유능성을 설명하는 주요 요인으로 제시했듯이, 개인·내적 요인과 외적·환경적 요인으로 나뉘어서 살펴 볼 필요가 있다.

우선 대인관계에 영향을 미치는 개인·내적 요인으로는 마음챙김을 들 수 있는데 마음챙김은 다른 사람과의 관계에서 긴장 완화 및 올바른 것을 지향하며, 인식, 통찰력, 행동의 변화를 통해 타고난 인간적 능력을 발달시키는데 목표를 둔다(Proulx, 2003). 선행연구에서는 마음챙김을 매개로 한 연구는 있었지만 대인관계에 직접적으로 어떠한 영향을 미치는지에 대한 연구는 없었다. 특성분노와 분노반추(이성은, 2014), 자기초점주의(김용현, 2017)가 대인관계에 미치는 영향에서 마음챙김을 매개 효과로 하여 자신의 부정적 정서를 조절하여 대인관계에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로 밝혀졌지만 직접적인 영향에 대하여 살펴 볼 필요가 있다.

대인관계 유능성에 영향을 미치는 외적·환경적 요인으로는 사회적 지지를 들 수 있는데 대인관계를 통해 얻게 되는 사회적 지지는 스트레스를 견딜 수 있게 하는 자원(Rook, 1984)이 되며, 개인의 신체적, 심리적 안녕감은 자신이 형성한 대인관계에 의해 크게 좌우 된다고 보았다(Havinghurst, 1972). 사회적 지지와 사회적 유능성에 관한 연구는 아동을 대상으로 이루어진 연구가 있었으며(정승민, 2005), 대학생을 대상으로 한 사회적 지지와 대인관계 유능성에 대한 연구(김석준, 2016; 김희진, 2015; 조영주, 2015)는 최근에 이루어지고 있으나 부족한 실정이다. 선행연구를 살펴보면 사회적 지지를 높게 지각할수록 대인 불안을 낮게 느끼며, 긍정적인 대인관계 행동을 나타낸다는 것을 알 수 있다(김희진, 2015). 이 연구에서는 사회적 지지의 하위요인 뿐만 아니라 사회적 지지를 주요 지지원에 따라 가족지지와 또래지지로 구분하여 지지원을 살펴봄으로써 대학생에게 사회적 지지체계가 어떻게 작용하는지에 대해 알아보고자 한다. 특히 청소년 후기이며 성인 초기인 대학생은 과도기적 시기로, 부모로부터 자율성을 획득하려는 욕구와 부합하여 다양한 사회적 관계를 맺기 때문에 대학생에게 필요한 지지원

을 찾아볼 때 부모와 더불어 사회적 관계망 속에서 얻을 수 있는 지지를 고려해야 한다(김소라, 2003). 마음챙김과 사회적 지지의 관계는 치매노인 주부양자를 대상으로 한 스트레스 대처행동에 관한 연구에서는 마음챙김과 가족지지는 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며(김태영, 2015), 기혼여성을 대상으로 한 스트레스와 결혼 만족도에 관한 연구에서도 마음챙김과 사회적 지지가 정적 영향을 주는 것으로 나타났다(정옥희, 2011).

이처럼 최근 연구에서 마음챙김과 사회적 지지가 개인의 유용한 내·외적 자원으로 주목되어 왔지만 이 두 변인이 대학생들의 대인관계 유능성에 영향을 미치는지에 대한 연구가 동시에 이루어진 적은 없었다. 이에 이 연구는 개인·내적 변인인 마음챙김과 외적·환경적 변인인 사회적 지지가 대학생의 대인관계 유능성에 미치는 영향을 알아보고자 한다. 이를 통해 대학생의 대인관계 유능성에 대한 이해와 향상에 도움이 되는 상담 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공할 수 있을 것이다.

2. 연구문제

이 연구에서는 대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 알아보기 위하여 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

첫째, 인구통계학적 변인에 따라 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성에는 차이가 있는가?

둘째, 대학생의 마음챙김과 사회적 지지는 대인관계 유능성에 영향을 미치는가?

셋째, 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인은 대인관계 유능성에 영향을 미치는가?

3. 용어의 정의

1) 마음챙김

마음챙김은 순간순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 대한 현재 자각, 주의집중, 비판단적인 수용, 현상에 휩싸이지 않는 탈중심적 주의로 정의한다.

2) 사회적 지지

사회적 지지는 한 개인이 가족, 친척, 친구 및 이웃 사람들, 전문가 등 그의 주위 사람들로부터 받고 있다고 스스로 느끼는 도움으로써 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지를 포함한다.

3) 대인관계 유능성

대인관계 유능성은 다른 사람들과 효과적으로 관계를 형성하고 유지하는 능력으로써 ‘관계 형성 및 개시’, ‘권리나 불쾌감에 대한 주장’, ‘타인에 대한 배려’, ‘갈등관리’, ‘적절한 자기 개방’의 다섯 가지 영역이 있다.

II. 이론적 배경

1. 마음챙김

1) 마음챙김의 개념

마음챙김(Mindfulness)은 본래 불교의 수행전통에서 비롯된 것으로, 자각(awareness), 주의(attention), 기억하기(remembering) 등의 의미를 담고 있는 팔리어(Pali) sati의 번역어이다. 마음챙김(sati)은 개인의 고통의 근절을 목표로 하는 위빠사나(vipassana) 명상의 핵심으로써(Hanh, 1976), 불교의 초기경전 중 대념처경(Maha Satipatthana Suttanta)에 자세히 설명되어 있는데 지금도 태국, 스리랑카, 미얀마 등 동남아 불교권내에서 전통이 이어져 오고 있다(거혜스님, 1997). 대념처경에서 sati는 감관의 문을 지키는 문지기로 비유되며, 감관의 문을 통해 일어나고 사라지는 몸과 마음의 현상을 감지하는 것으로 정의한다(각묵스님, 2003). 마음챙김을 이해하기 위해서는 먼저 위빠사나의 어원적 의미를 살펴볼 필요가 있는데, 위빠사나는 팔리어(Pali)의 위(vi)와 빠사나(passana)의 합성어이다. vi는 ‘여러 가지’ 의미를 가지는데, 불교에서는 고(苦), 무상(無常), 무아(無我)의 세 가지의 자연적 성품을 뜻하고 passana는 ‘관통하여 보다’ 라는 뜻으로 위빠사나를 쉽게 풀이하면 ‘자신의 몸에서 일어나는 정신적-신체적 현상의 성격을 정확하게 이해하려는 노력’을 일컫는다(Mahasi Sayadaw, 1978).

최근 들어 마음챙김은 종교적 의미를 벗어나 심리학적 구성 개념으로 다양하게 정의되고 있는데, Martin(1997)은 마음챙김을 어떤 특정한 생각에 집착하지 않고, 주의가 조용하고 유연해 졌을 때, 새롭게 경험하게 되는 심리적 자유의 상태로 개념화하였으며, Brown과 Ryan(2003)은 현재 순간의 경험에 대해 수용적인 주의를 기울여 자각하는 것으로 정의하였다. Germer(2005)은 마음챙김을 세 가지 요소로 현재 경험, 수용, 알아차림으로 나누고, 현재의 경험에 주의를 기울이고 알아차림의 과정을 통제하는 상위 인지적 기술이라고 하였으며,

Kabat-Zinn(1990)은 그 순간에, 의도적으로, 어떠한 판단도 하지 않은 것으로 특정한 방법으로 주의를 기울이는 것이라고 하였다. 여러 정의들을 종합해보면, 마음챙김은 ‘주의’, ‘알아차림(자각)’, ‘수용적(비판단적) 태도가 핵심적 요소임을 알 수 있다. 이 연구에서 사용한 박성현(2006)이 개발한 마음챙김 척도는 위빠사나 명상의 기본 지침과 함께 여러 심리학자들의 의견을 반영하여 조작적 정의를 제시했다. 여기서 마음챙김은 순간순간 의식의장에서 발생하는 몸과 마음의 현상에 대한 현재자각, 주의집중, 비판단적 수용, 탈중심적 주의로 정의한다. 현재자각은 현재 순간에 일어나는 몸과 마음의 경험에 대한 즉각적이고 명료하게 알아차리는 것을 의미하고, 주의집중은 현재의 경험이나 일에 주의를 유지하고 집중하는 것을 의미한다. 그리고 비판단적 수용은 발생하는 경험을 있는 그대로 받아들이며 자신의 내적 경험에 비추어 평가나 판단을 멈추는 것을 의미하며, 탈중심적 주의를 현상에 쉽게 휩싸이지 않고 관찰자의 위치에서 바라보는 것을 말한다(박성현, 2006). 이 연구에서 연구자가 제시한 마음챙김의 조작적 정의는 현재 순간순간 일어나는 현상을 주의 깊게 관찰하여 평가나 판단 없이 경험한 그대로를 수용하고 알아차리는 것을 의미한다.

2) 마음챙김에 근거한 심리치료

마음챙김은 불교의 전통적 수행법 중 위빠사나 명상수행의 한 방법으로써 개인적 고통의 근절을 목표로 하고, 열반에 이르게 하는 수련방법으로 오랫동안 실행되고 전수되어 왔으며, 현대 심리학에 이르러서는 마음챙김에 근거한 다양한 심리 치료법이 개발되어 널리 시행되고 있다(박성현, 2006). 마음챙김에 주목하는 이유는 지금까지의 심리치료 이론은 ‘심리적 부적응이나 장애가 있는 사람들이 왜곡된 사고를 지니고 있어서 이를 합리적이고 사실적인 인식으로 대체함으로써 치료될 수 있다’는 전제 하에 사실적 사고 및 적응적 행동으로 대처하려는 치료적 태도를 보여 왔다. 하지만 인간의 심리적 경험과 내용은 매우 다양하며 적응성의 여부는 상황과 보는 시각 따라 현저하게 달라질 수 있다(전현숙, 2012). 따라서 내담자의 경험을 어떤 처치나 조작에 의해 변화시키려는 통제적인 치료에

대한 한계점을 발견하게 되었고, 새로운 심리 치료적 대안이 필요하게 되었다(권석만, 2006). 3세대 치료 접근들이 공통적으로 적용하고 있는 마음에 챙김에 근거한 대표적인 예로 Kabat-Zinn(1979)이 개발한 마음 챙김에 근거한 스트레스 감소 프로그램(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR)이 있는데, 8주 정도의 마음챙김 훈련을 통해 생활스트레스, 만성통증, 우울증, 불안장애, 두통을 지닌 사람들의 신체·심리적 건강을 증진 시키는 것을 목표로 한다. Teasdale(1991)이 제시한 마음챙김에 근거한 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT)는 우울증 재발을 촉발하는 자동적 사고가 떠오르면 현재자각, 수용, 거리두기의 마음챙김 훈련을 통해 부정적인 자동적 사고를 약화시키도록 하며, 제3세대 인지행동 치료로서 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)는 개인의 심리적 유연성을 목표로 하여 6가지의 마음챙김을 주요한 치료적 요소로 포함시키는데 수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념적 행동을 강조한다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). Linehan(1993)의 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)는 경계선 성격장애 환자의 치료를 위해 마음챙김이 주요한 구성요소를 이루며 대인관계 기술, 정서조절 기술, 고통감내 기술, 의미창출 기술이 포함되어 있다(권석만, 2014).

3) 마음챙김과 대인관계 유능성의 관계

마음챙김의 수준이 높은 사람들은 자율적으로 행동 조절이 잘 이루어지고, 웰빙 수준이 높다고 하였다(Brown&Ryan, 2003). 마음챙김과 같은 특별한 의식 상태는 부정적 정서를 조절하고 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는데 이는 마음챙김이 정서적 도전 상황에서 즉각적인 인지적 반응성에 빠지지 않고 불쾌한 자극을 견뎌내며, 자극에 휘말리지 않고 평정심을 회복시키는데 영향을 미치기 때문이라고 하였다(Arch & Craske, 2006).

Linehan(1993)는 감정조절에 어려움을 지닌 내담자에게 변증법적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy: DBT)는 마음챙김 기술을 통해 감정적 합리적 마

음 간의 균형을 유지하면서 지혜로운 마음을 갖게 할 뿐 만 아니라 대인관계 기술은 사회적, 자기주장 기술의 습득을 통해 대인관계의 해결방법을 익히고 대인관계에서 자신이 원하는 바를 이루도록 한다(권석만, 2014). 우울성향의 청소년을 대상으로 한 권혜미(2013)은 DBT 프로그램 실시 후 실험집단의 자기조절의 하위영역인 관계 맺기, 불쾌감 주장, 자기 노출, 정서적지지, 갈등다루기 등을 포함한 전체 대인관계 능력이 증가한 것으로 나타났으며, 실험집단과 통제집단 간의 대인관계능력의 점수가 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

박미옥(2014)의 연구에서 마음챙김은 ‘자기 관찰’을 통해 자신의 내면세계와 만나도록 하여 ‘영성의 성장’을 돕고, 보는 방식, 존재방식, 앎의 방식의 변화를 이끌어 내어 ‘의식의 전환’을 통해 자기중심적 사고에서 벗어나 다른 사람의 관점과 상황도 이해할 수 있다고 하였다. 또한 생각을 보다 넓은 관점에서 바라볼 수 있게 하여 행동의 변화가 쉽도록 하고, 사고의 지평을 넓혀주기 때문에 ‘인격형성’에도 도움이 되며 무엇보다 순간순간 또렷하게 깨어있는 분명한 앎은 ‘사려깊게 반응’하는 방법을 알 수 있다. 이성은(2014)은 대학생의 특성분노와 분노반추, 대인관계문제 관계에서 마음챙김의 매개효과를 통해 특성분노나 분노반추 수준이 높더라도 마음챙김의 수준이 높으면 대인관계 문제가 줄어드는 것으로 나타났고, 김용현(2017)은 일반적 자기초점적주의가 대인관계문제에 미치는 영향에서 조절변인으로 작용하는 마음챙김의 역할이 중요함을 밝혀냈다.

최근에 대두되고 있는 관계-문화적 이론(RCT: Relational-Cultural Theory)은 인간의 삶에서 성장-촉진적 관계(growth-fostering relationship)의 중요성을 부각했으며, 개인적 수준 또는 사회적 수준에서의 인간의 만성적인 관계 단절과 소외로 인한 고통을 줄여서 궁극적으로 관계적 탄력성 신장과 관계 회복, 더 나아가 사회적 정의에 기여하는데 초점을 두고 있다(Jordan, 2000). 관계-문화적 이론(RCT)의 기본 가정에 따르면 인간은 선천적으로 ‘관계를 맺고자 하는 욕구’가 있으며, 이러한 욕구가 좌절되었을 때 심리적 문제가 생기는데, 심리적 문제의 치유도 진정한 관여(engagement)와 상호 관계성(mutuality)을 통해서 이루어진다(이은진, 이지연, 2013). 마음챙김은 관계-문화적 이론(RCT)과 관계적인 결합을 통해서 서로간의 알아차림을 확장시켜주고 순간순간 심오한 연결과 상호의존성

에 대한 깨달음으로 온 마음을 다해 마음을 여는 확장된 수용성(receptiveness)을 발견할 수 있다(김재성, 2012). 이처럼 마음챙김은 대인관계 내 갈등에 대한 이분법적인 생각을 완화하고 부정적인 정서 조절을 통해 대인관계 유능성 증진에 긍정적인 영향을 미친다.

2. 사회적 지지

1) 사회적 지지의 개념

사회적 지지에 대한 관심은 Cobb(1976)의 연구가 시작되고, 예방심리학(Preventive psychology)이 등장하면서 1970년대 중반부터 확산되었다. 사회적 지지는 이론가들마다 다양하게 정의되고 있는데, Cobb(1976)는 자신이 보살핌과 사랑, 존중을 받고 있으며 자신이 타인과 상호적인 관계를 맺고 사회망 조직에 속해있다고 믿도록 하는 정보를 사회적 지지라고 정의하였다. Kaplan, Cassel과 Gore(1977)는 개인이 기댈 수 있고, 보살핌을 받으며, 사랑받고 있고 스스로를 가치 있다고 느끼게 해 주는 것을 사회적 지지라고 하였고, House(1981)는 정서적 관심, 물건이나 서비스를 제공하는 실질적 도움, 환경에 관한 정보나 자기평가와 관련된 정보를 교류하는 사람들 간의 상호 작용으로 정의하고 있다. Cohen과 Hoberman(1983)는 개인이 다른 사람과의 사회적 관계를 통해 얻을 수 있는 모든 긍정적인 물질적, 정보적, 심리적 자원을 의미하며, 여기에는 사랑, 존중, 인정, 상징적 또는 물질적 도움이 포함된다. 박지원(1985)의 연구에서는 사회적 지지를 한 개인이 가족, 친척, 친구 및 이웃사람들, 전문가 등으로부터 받고 있는 정서적 지지, 정보적 지지, 물질적 지지, 평가적 지지로 사회적 관계에서 유대감, 자신감, 신뢰감에 대한 지각에 정도라 정의하며, 지지형태에 따라 4가지 구성요인으로 분류할 수 있다. 첫째는 애정, 신뢰, 관심, 존경의 행위를 포함하는 정서적 지지, 둘째는 개인의 문제를 해결하는데 유용한 정보를 제공하는 정보적 지지, 셋째는 돈, 물건을 제공하거나 일을 대신해주는 등 직접적으로 돕는 행위를 포함하는 물질적 지지, 넷째는 자신의 행위를 인정해 주거나 부정하는 등 자기평

가와 관련된 정보를 전달하는 평가적 지지이다. 이 연구에서 연구자가 제시한 사회적 지지의 조작적 정의는 한 개인이 가족, 친척, 친구 및 이웃 사람들, 전문가 등 사회적 지지자들로부터 받고 있다고 스스로 느끼는 긍정적 자원으로써 정서적, 정보적, 물질적, 평가적 지지를 포함한다.

2) 사회적 지지원

사회적 지지는 원래 사회적 관계망(social network) 연구와 관련이 있는데 사회적 관계망에 대한 연구는 본래 인류·사회학에서 나온 것으로 문화와 사회에 따라 사회적 관계망의 구조가 어떻게 변화하는지에 대한 호기심에서 비롯되었다. 이러한 사회적 지지는 넓은 의미로는 타인으로부터 제공되는 자원으로써 개인이 지닌 모든 사회적 관계망 내에서의 지지적인 대인관계이며, 타인과의 상호작용을 통하여 얻을 수 있는 인간의 기본적인 욕구이자 사회적 자원이라 할 수 있다(최미숙, 2014). 또한 사회적 지지는 다양한 요인으로 이루어진 다차원적 개념으로 지지의 대상이나 내용 등에 따라 분류된다. 사회적 지지원은 사회적 지지를 제공하는 대상을 말하며, 사회적 지지원으로 가족 구성원, 친구, 교사 등이 있다.

청소년 후기에서 성인 초기로 넘어가는 대학생은 과도기적 시기로 대학생활에서 심리적·환경적인 변화에 대한 적응에 있어 외적인 지원의 유무는 심리적 적응에 중요한 요소로 작용하는 것으로 알려져 있다(Compas, 1987). 최미숙(2014)은 청소년기에 의미 있는 타인을 가족, 또래, 교사라고 보고 있으며, 이에 따라 사회적 관계망 속에서 얻을 수 있는 외적인 지지원을 고려해 볼 때 대학생도 가족, 또래, 교수 등이 중요한 지지원으로 볼 수 있다. 가족지지는 사회적 지지에 근거를 두고 있는 개념으로 가족 구성원으로 구성되어 일생 동안 계속되는 사회 지지체계로 가족 구성원들 간의 상호작용을 통해 서로 사랑하고 존중하며 가치감을 느낄 수 있도록 해주는 지지의 기능을 말한다(Hymovich, 1975). 가족체계는 한 개인이 태어나서 처음으로 마주하게 되는 지지체계이며, 이들과의 상호작용을 통해 삶의 원동력을 제공받게 되는데 특히 부모-자녀간의 관계는 타인과의 관계 및 적응에 큰 영향을 미친다(이선옥, 2004). 또래체계는 가족체계와는 달리

자발적으로 선택하고 형성해 나가는 관계이며 상호의존적인 성격을 지닌다(김명숙, 1994). 특히 가족으로부터 분화되고 관계형성의 발달과업을 지니게 되는 대학생들에게 있어 친구란 가장 많은 영향력을 주고받는 대상이 되며 친구체계의 지지를 통해 단순히 사회적이고 관계적인 측면 뿐 아니라 이 사회에 적응해나가는 능력을 서로에게 배울 수 있다, 이 시기에 있어 친구체계는 가족보다도 깊고 중요한 체계로서 핵심적인 역할을 하게 된다(이선옥, 2004). 교사체계는 대학생은 초기 성인기로서 학교나 교사의 역할이 과소평가 될 수 있지만 대학생에게 있어 지식뿐 만 아니라 가치나 태도를 형성하는데 도움을 준다(이선옥, 2004). 이 연구에서는 사회적 지지를 가족 지지와 또래 지지로 나눠서 살펴보고자 한다.

3) 사회적 지지와 대인관계 유능성의 관계

사회적 지지는 대상자의 신체적, 정신적 건강 및 안녕, 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는 상당히 중요한 변수로 보고되고 있으며(Cohen, Hoberman, 1983) 심리적 건강과 관련하여 가장 많은 연구가 이루어진 주제이다. 사회적 지지는 삶의 많은 영역에 있어서 인간의 적극적인 행동을 가능하게 하는 자원으로, 인간이 타인과의 상호작용을 통해 유대감 및 소속감을 인식하는 자체가 삶을 살아가는데 있어서 중요한 의미를 가지게 된다(김은미, 나은영, 박소라, 2010). 대인관계를 통해 받은 사회적 지지는 스트레스를 예방하고 대처하는데 도움을 주며, 건강한 대인관계는 개인의 행복한 삶과 밀접한 관련이 있으므로 원만한 대인관계를 형성하고 유지하는 일은 중요한 일이라고 할 수 있다(구재선, 김의철, 2006). 사회적 지지는 사회적 관계 속에서 개인이 타인으로부터 지각하는 심리적, 물리적 자원을 의미하며, 이는 원만한 대인관계를 바라는 인간에게 심리·사회적으로 많은 영향을 주는 요인이다(한나라, 2013). 즉 한 개인이 타인과 어떤 관계를 맺고 있는지, 그리고 어떤 정보를 주고받는지를 통해 사회적 지지가 전달되고 개인은 사회적 지지감을 획득하게 된다(김은미, 나은영, 박소라, 2010에서 재인용). 이와 관련하여 대학생을 대상으로 한 연구를 살펴보면 사회적 지지는 대인관계 유능성에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며(김석준, 2016), 사회적 지지가 높

을수록 높은 대인관계 유능성을 보였다(김희진, 2015). 조영주(2015)는 대학생들은 사회적 관계망이 확대되면서, 고등학교 시기보다 대인관계의 영향을 더 많이 받게 되는데, 이 시기에 대인관계 어려움이 있는 대학생들은 타인에 대한 긍정적인 평가를 할 수 있도록 인지적 전환을 시켜 개인이 지각하는 사회적 지지를 높이는 것이 대인관계 유능성을 높일 수 있다고 하였다.

3. 대인관계 유능성

1) 대인관계 유능성의 개념

인간은 기본적으로 친밀한 대인관계를 형성하고자 하는 내적 동기가 있으며 일생동안 대인관계를 통하여 지지를 얻으며 발달을 해 나가는 존재이므로(Rook, 1984) 건강한 대인관계를 유지하고 형성하는 능력은 행복한 삶과 직결되는 문제이다(Buber, 1965). 대인관계 유능성(interpersonal competence)에 대한 연구는 Thorndike(1920)에 의해 사회지능(social intelligence)이라는 이름으로 시작되었는데, 그는 사회지능을 자신과 타인의 내적인 동기, 상태, 행동을 인식하고 이를 기반으로 적절하게 행동하는 능력으로 정의하면서 다른 유형의 지능과 구별되는 것으로 규정하였다. 이러한 대인관계 능력과 유사한 개념으로는 사회적 유능성(social competence), 의사소통 유능성(communicative competence), 관계 유능성(relational competence) 등이 있다. 대인관계에서 행동적 측면을 강조함으로써 대인관계 유능성을 타인에게 명확하고 상식적이며 의식적인 것과 관련하여 행동하는 능력이라고 정의하였다(Leary, 1957). Spitzberg와 Cupach(1989)는 가장 일반적인 개념으로 대인관계 유능성을 사용할 것을 제안하면서, 다른 사람과 효과적으로 관계를 유지하고 형성하는 대인관계와 관련된 기술, 지식, 협업 동기와 적용 등을 모두 포함한다고 정의했다. 이들은 대인관계 유능성을 효과성과 적절성으로 이루어져 있다고 하였는데, 효과성은 대인관계를 통하여 통제력을 획득하고 효과적으로 목표 달성 및 과업을 이루는 것을 말하며, 적절성은 사회적으로 요구되는 규범이나 규칙 등을 위배하지 않는 범위에서 예의바르게 타인과의 관계를

형성하는 것을 의미한다(한나리, 2009).

Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)는 대인관계 유능성에는 ‘관계 형성 및 개시 능력’, ‘권리나 불쾌감을 주장하는 능력’, ‘개인적인 정보를 개방하는 능력’, ‘다른 사람을 정서적으로 지지하는 능력’, ‘갈등을 관리하는 능력’의 5가지 영역이 있다고 하였다. 첫째, 관계 형성 및 개시 능력은 새로운 관계에 참여하거나 제안하면서 사람들에게 긍정적인 인상을 주는 능력으로 확대된 대인관계 속에서 새로운 관계를 형성을 통해 사회생활 및 적응에 기반이 되는 능력이다. 둘째, 권리나 불쾌감을 주장하는 능력은 상대방에게 자신의 권리를 주장하고 적절한 방법으로 불만을 표현할 수 있는 능력을 의미한다. 셋째, 개인적인 정보를 개방하는 능력은 신뢰가 전제된 상황에서 자신의 개인적인 부분을 신중하게 개방하는 것을 의미한다. 넷째, 다른 사람을 정서적으로 지지하는 능력은 타인의 감정에 대해 공감하고 표현하는 것을 의미한다. 마지막으로 갈등을 관리하는 능력은 타인과의 관계에서 발생하는 문제들을 적절하게 해결할 수 있는 능력을 의미한다.(Buhrmester, Furman, Wittenberg & Reis, 1988). 이에 근거하여 한국 대학생들 대상으로 대인관계 유능성 질문지(Interpersonal Competence Questionnaire: ICQ)를 이동기와 한나리(2010)가 타당화하는 과정에서 국내의 특성이 반영된 한국판 대인관계 유능성 질문지(K-ICQ)를 개발하였다. 국내에서의 대인관계 유능성에 대한 하위유형은 ‘관계 형성 및 개시’, ‘권리나 불쾌감을 주장’, ‘적절한 자기개방’, ‘타인에 대한 배려’, ‘갈등을 관리’의 5가지 영역이다. 그 중 새롭게 드러난 영역은 ‘적절한 자기개방’ 과 ‘타인에 대한 배려’ 이었으며 ‘적절한 자기개방’은 한국에서는 ‘자기개방’ 그 자체보다는 관계나, 시기, 내용과 같은 부분에 대한 적절성을 고려하여 조심스럽게 자신의 내면에 대한 정보를 개방하는 것이고, ‘타인에 대한 배려’는 한국 대학생에게 나타나는 독특한 요인으로 적극적으로 타인을 배려하는 것을 의미한다. 이 연구에서 연구자가 제시한 대인관계 유능성의 조작적 정의는 다른 사람들과 원만한 관계를 형성하고 유지하는 능력으로써 ‘관계 형성 및 개시’, ‘권리나 불쾌감에 대한 주장’, ‘타인에 대한 배려’, ‘갈등관리’, ‘적절한 자기 개방’의 다섯 가지 영역이 있다.

2) 대학생의 대인관계 유능성

Erikson(1968)은 청소년기를 지나 성인 초기를 친밀감 대 고립감의 단계라 일컫는데 청소년기는 기본적으로 자기몰두에 집중하는 반면 청소년기를 지나면서 자기뿐만이 아니라 타인에 대한 관심이 생기면서 타인과의 의미 있는 대인 관계를 형성하여 친밀감을 넓히고자 한다(Crain, 2010). 성인 초기인 대학생 시기는 타인과의 친밀한 관계를 맺는 능력을 발달시키는 것이 가장 중요한 발달과업으로서 개인의 신체적, 심리적 안녕감은 자신이 형성한 대인관계에 의해 크게 영향을 받게 된다고 보았다(Havinghurst, 1972). 권석만(1997)은 대학생을 부모로부터 심리적 독립과 사회진출을 준비하는 시기로서 대인관계의 선택의 폭이 넓어질 뿐만 아니라 선택의 기준도 변화하는 시기라고 보았다. 하지만 우리나라 중·고등학생의 경우 학업에 대한 지나친 압박감으로 인하여 대인관계 능력을 증진시킬 기회를 적절히 제공받지 못했기 때문에 이러한 과제들이 자연스럽게 대학생 시기로 유보되는 경우가 많다. 대학생들이 대인관계에서 부적응을 겪게 되면 대학생활 전반에 걸쳐 부적응 및 심리적 장애를 겪을 수 있다(권석만, 1995). 따라서 대학생들의 대학생활 적응을 돕기 위해서는 다른 사람과의 원만한 관계를 형성하고 유지하고, 개인의 성장과 발달, 정신건강에 직접적으로 연관되는 능력인 대인관계 유능성이 중요하다고 볼 수 있다. 대학생의 대인관계 유능성에 대한 연구는 자아탄력성과 어머니와의 심리적 분리정도(김혜진, 2013), 사회적 지지와 감사성향(김희진, 2015), 특성분노와 분노반추(이성은, 2014), 애착, 자동적 사고 및 사회적 지지(조영주, 2015), 부모화 하위유형(김석준, 2016) 등이 있다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 연구절차

이 연구는 제주도에 소재한 J대학교에 재학 중인 교육대학생 417명을 대상으로 총 417부의 설문지를 배부하여 402부(96.4%)를 회수하였으며, 그 중 불성실한 자료를 제외한 392부(94.0%)를 분석에 사용하였다. 설문지는 마음챙김 척도, 사회적 지지 척도, 대인관계 유능성 척도, 연구대상의 인구학적 특성을 조사하기 위한 질문지를 포함하여 총 111문항으로 구성되었으며, 설문지 응답에 소요된 시간은 약 20분이었다. 설문조사 기간은 2017년 3월14일부터 3월21일까지였으며, 조사 방법은 각 학과의 협조를 얻어 학과 사무실을 통해서 연구 대상자에게 설문지를 배부하고 응답한 설문지를 다시 제출하도록 하였다.

<표 Ⅲ-1> 대학생의 인구통계학적 특성

		n=392	
	구분	빈도	%
성별	남학생	125	31.9
	여학생	267	68.1
학년	1학년	107	27.3
	2학년	104	26.5
	3학년	93	22.4
	4학년	88	22.4
출신고교	도내	136	34.7
	도외	256	65.3
동아리 유무	예	248	63.3
	아니오	144	36.7
종교	개신교	73	18.6
	불교	31	7.9
	천주교	44	11.2
	무교	242	61.7
	기타	2	.5
전체		392	100.0

이 연구에서 대학생의 인구통계학적 특성을 살펴본 결과는 <표Ⅲ-1>과 같다. 성별은 ‘여학생’이 68.1%, ‘남학생’은 31.9%이었으며, 학년은 ‘1학년’ 27.3%, ‘2학년’ 26.5%, ‘3학년’ 22.4%, 4학년 22.4% 순이었다. 출신고교는 ‘제주 도외’가 65.3%, ‘제주 도내’가 34.7%로 도내보다 도외 출신이 더 많았으며, 동아리 유무는 ‘동아리 활동을 하는 학생’이 63.3%, ‘동아리활동을 하지 않은 학생’이 36.7%였다. 종교는 ‘무교’가 61.7%로 가장 많았으며, ‘개신교’가 18.6%, ‘천주교’ 11.2%, ‘불교’ 7.9%, ‘기타’ 0.5% 순으로 조사되었다.

2. 측정도구

1) 마음챙김 척도

이 연구에서는 박성현(2006)이 위빠사나 명상이론을 바탕으로 개발한 마음챙김 척도를 사용하였다. 마음챙김 척도의 하위요인과 이 연구의 Cronbach's α 는 <표Ⅲ-2>와 같다.

<표Ⅲ-2> 마음챙김 척도의 하위요인과 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach's α
탈중심적주의	5	4,8,12,16,20	.85
비판단적 수용	5	2,6,10,14,18	.85
현재자각	5	3,7,11,15,19	.81
주의집중	5	1,5,9,13,17	.77
전체	20		.93

<전체 문항 역채점>

이 척도는 마음챙김을 순간순간 의식의 장에서 발생하는 몸과 마음의 현상(신체감각, 느낌, 감정, 욕구, 의도, 생각 등)에 대한 총 20문항으로 탈중심적주의 5문항, 비판단적 수용 5문항, 현재자각 5문항, 주의집중 5문항의 4요인으로 구성된 개념으로 정의하였다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서

부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 측정하며, 전체 문항이 역문항으로 구성되어 있어 총점이 높을수록 마음챙김 정도가 강하다는 점을 의미한다. 박성현(2006)에서 하위요인에 대한 신뢰도 계수는 탈중심적주의 .83, 비판단적 수용 .82, 현재자각 .76, 주의집중 .79 이었으며 전체 신뢰도 계수는 Cronbach α .88이다. <표 III-2>와 같이 이 연구에서 전체 신뢰도 계수는 Cronbach’s α 는 .93 하위요인별 신뢰도는 탈중심적주의 .85, 비판단적 수용 .85, 현재자각 .81, 주의집중 .77로 나타났다.

2) 사회적 지지 척도

이 연구에서는 박지원(1985)이 개발한 사회적 지지 척도를 김연수(1995)가 지도 교수와 사회사업 실무에서 활동하고 있는 박사과정 학생 3명의 자문을 얻어 각 문항의 내용을 수정·보완하여 보다 쉽게 이해할 수 있도록 재구성한 척도를 사용하였다. 사회적 지지 척도의 하위요인과 이 연구의 Cronbach’s α 는 <표 III-3>와 같다.

<표 III-3> 사회적 지지 척도의 하위요인과 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach’s α		
			가족	또래	전체
정서적 지지	7	1,6,7,10,16,18,24	.92	.91	.93
정보적 지지	6	8,14,17,19,22,25	.92	.90	.94
물질적 지지	6	3,9,13,15,20,23	.88	.86	.90
평가적 지지	6	2,4,5,11,12,21	.90	.81	.92
전체	25		.98	.97	.98

이 척도에서 말하는 사회적 지지의 개념은 한 개인이 가족, 친척, 친구, 및 이웃 사람들로부터 받고 있다고 스스로 느끼는 도움이다. 애정, 이해, 격려, 신뢰, 관심, 존경, 사랑 등의 정서적 지지 7문항, 문제 해결을 위한 정보를 제공해주는 정보적 지지 6문항, 일을 대신해주거나 필요한 돈이나 물건을 제공해주는 물질적 지지 6문항, 칭찬, 인정 등 자신의 평가와 관련된 정보를 제공하는 평가적 지지

6문항의 하위요인으로 총 25문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서부터 ‘매우 그렇다(5점)’까지로 측정하며, 총점이 높을수록 사회적 지지가 높은 것을 의미한다. 박지원(1985)에 의하여 개발된 척도의 Cronbach’s α 는 .93이었으며, 김연수(1995)가 수정·보완하여 재구성한 척도는 사전조사에서 Cronbach’s α 는 .9457이고, 정신 장애인을 대상으로 본 조사에서도 Cronbach’s α 가 .9717로 본래 척도(박지원, 1985)보다 더 높은 신뢰도를 나타냈다. <표 III-3>와 같이 이 연구에서 사회적지지 중 가족지지 전체 신뢰도 계수는 .98이고 하위요인별 신뢰도는 정서적 지지는 .92, 정보적 지지는 .92, 물질적 지지는 .88, 평가적 지지는 .90으로 나타났다. 사회적지지 중 또래지지 전체 신뢰도 계수는 .97이고 하위요인별 신뢰도는 정서적 지지는 .91, 정보적 지지는 .90, 물질적 지지는 .86, 평가적 지지는 .81로 나타났다.

3) 대인관계 유능성 척도

Buhrmester, Furman, Wittenberg와 Reis(1988)가 개발한 대인 유능성 질문지 (Interpersonal Competence Questionnaire; ICQ)를 이동귀와 한나리(2010)가 한국 대학생에 맞게 수정하고 보완한 대인관계 유능성 척도 한국판(Korea Interpersonal Competence Questionnaire; K-ICQ)을 사용하였다.

대인관계 유능성 척도의 하위요인과 Cronbach’s α 는 <표 III-4>와 같다.

<표 III-4> 대인관계 유능성 척도의 하위요인과 신뢰도

하위요인	문항수	문항번호	Cronbach’s α
관계 형성 및 개시	8	1,5,9,12,17,19,23,28	.88
권리나 불쾌감에 대한 주장	7	2,6,10,13,20,24,29	.85
타인에 대한 배려	7	3,15,21,22,25,26,30	.83
갈등 관리	6	4,8,16,18,27,31	.80
적절한 자기 개방	3	7,11,14	.71
전체	31		.93

이 척도는 총 31문항으로 관계 형성 및 개시 8문항, 권리나 불쾌감에 대한 주장 7문항, 타인에 대한 배려 7문항, 갈등관리 6문항, 적절한 자기개방 3문항의 하위요인으로 구성되어있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘잘 못한다(1점)’에서부터 ‘매우 잘한다(5점)’까지로 측정하며, 총점이 높을수록 대인관계 유능성이 높은 것을 의미한다. 이동귀와 한나리(2010)의 연구에서 하위요인에 대한 신뢰도 계수는 관계형성 및 개시 .90, 권리나 불쾌감에 대한 주장 .83, 타인에 대한 배려 .78, 갈등관리 .74, 적절한 자기 개방 .63 이었으며 전체 Cronbach α 는 .88이다. 이 연구에서의 전체 신뢰도 계수는 .93이며 하위영역인 관계 형성 및 개시는 .88, 권리나 불쾌감에 대한 주장은 .85, 타인에 대한 배려는 .83, 갈등관리는 .80, 적절한 자기 개방은 .71로 나타났다.

3. 통계적 분석

이 연구에서 수집된 자료는 SPSSWIN 18.0 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 대학생의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 성별, 출신고교, 동아리 유무에 따른 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 차이를 확인하기 위하여 t-test를 실시하였다.

셋째, 학년, 종교에 따른 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 차이를 확인하기 위하여 F검증을 실시하였으며, 사후검증을 위해 Scheffe 검사를 실시하여 $p < .05$ 에서 유의한 차이를 검증하였다.

넷째, 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계를 확인하기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

다섯째, 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다.

IV. 연구결과

1. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 차이

대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성이 성별, 출신고교 지역, 동아리 유무에 따른 차이를 확인하기 위하여 t-test를 실시하였으며 학년과 종교 활동에 따른 차이를 확인하기 위하여 One-way ANOVA와 Scheffe검사를 실시하였다.

1) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김의 차이

마음챙김을 살펴본 결과, 대학생의 마음챙김은 5점 만점에 전체 평균은 3.84로 높게 나타났다. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김의 차이를 살펴보면 <표IV-1>과 같다.

대학생의 동아리 유무에 따른 마음챙김의 평균차이는 통계적으로 유의미하였으나, 성별, 출신고교 지역, 학년, 종교 활동에 따른 차이는 나타나지 않았다. 동아리 활동을 하고 있는 대학생의 경우 마음챙김의 평균 점수가 3.78로 동아리 활동을 하고 있지 않은 대학생 평균 점수의 3.94보다 낮게 나타났다($t=-2.04, p<.05$). 따라서 동아리를 활동을 하지 않는 대학생이 동아리 활동을 하는 대학생보다 마음챙김을 더 많이 한다고 볼 수 있다.

<표IV-1> 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 마음챙김의 차이

		N	m	sd	T/F	Scheffe
성별	남학생	125	3.80	.82	-.76	-
	여학생	267	3.86	.70		
출신고교 지역	도내	136	3.80	.75	-.84	-
	도외	256	3.86	.73		
동아리 유무	유	248	3.78	.75	-2.04*	-
	무	144	3.94	.72		
학년	1학년(a)	107	3.86	.69	1.51	-
	2학년(b)	104	3.95	.69		
	3학년(c)	93	3.79	.76		
	4학년(d)	88	3.74	.82		
종교	개신교(a)	73	3.90	.79	1.296	-
	불교(b)	31	3.78	.71		
	천주교(c)	44	3.93	.76		
	무교(d)	242	3.81	.73		
	기타(e)	2	4.80	.14		
전체		392	3.84	.74		

* $p < .05$

2) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 사회적 지지의 차이

사회적 지지를 살펴본 결과, 대학생의 사회적 지지는 5점 만점에 전체 평균 점수는 4.29로 높게 나타났다. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 사회적 지지의 차이를 살펴보면 <표IV-2>, <표IV-3>과 같다.

① 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 가족지지의 차이

대학생의 출신고교 지역, 학년에 따른 가족지지의 차이는 통계적으로 유의미하였으나, 성별, 동아리 활동 유무, 종교에 따른 통계적 차이는 나타나지 않았다.

출신고교 지역에 따라 도외의 경우 4.34로 도내 출신 4.20보다 높았으며 이는 통계적으로 유의미하였다($t=-2.06, p<.05$). 학년의 경우에는 1학년($m=4.41$), 2학년($m=4.34$), 4학년($m=4.31$), 3학년($m=4.08$) 순으로 나타났으며 사후검증 결과 1학년이 3학년보다 가족지지를 더 많이 받는 것으로 나타났다($F=4.50, p<.01$).

<표 IV-2> 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 가족지지의 차이

		N	m	sd	T/F	Scheffe
성별	남학생	125	4.21	.72	-1.65	-
	여학생	267	4.33	.64		
출신고교 지역	도내	136	4.20	.65	-2.06*	-
	도외	256	4.34	.68		
동아리 유무	유	248	4.29	.65	-.07	-
	무	144	4.30	.71		
학년	1학년(a)	107	4.41	.61	4.50**	a>c
	2학년(b)	104	4.34	.66		
	3학년(c)	93	4.08	.76		
	4학년(d)	88	4.31	.61		
종교	개신교(a)	73	4.38	.67	2.08	-
	불교(b)	31	4.41	.65		
	천주교(c)	44	4.47	.51		
	무교(d)	242	4.22	.69		
	기타(e)	2	4.44	.62		
전체		392	4.29	.67		

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

② 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 또래지지의 차이

대학생의 성별, 학년, 종교에 따른 또래지지의 차이는 통계적으로 유의미하였으나, 출신고교 지역, 동아리 활동에 따른 통계적 차이는 나타나지 않았다. 여학생($m=4.06$)이 남학생($m=3.84$)보다 또래지지를 많이 받는 것으로 나타났으며 이

는 통계적으로 유의미하였다($t=-3.24, p<.01$). 학년의 경우에는 1학년($m=4.11$), 2학년($m=4.10$), 4학년($m=3.95$), 3학년($m=3.75$) 순으로 나타났으며 1학년과 2학년이 3학년 학생들보다 또래지지를 많이 받는 것으로 나타났다($F=7.15, p<.001$). 종교 활동의 경우 천주교($m=4.22$), 기타($m=4.18$), 불교($m=4.11$), 개신교($m=4.06$), 무교($m=3.91$) 순으로 나타났으며 천주교의 종교 활동을 하는 학생이 종교 활동을 하지 않는 학생들보다 또래지지를 많이 받는 것으로 나타났다($F=3.08, p<.05$)

<표IV-3> 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 또래지지의 차이

		N	m	sd	T/F	Scheffe
성별	남학생	125	3.84	.64	-3.24**	-
	여학생	267	4.06	.62		
출신고교 지역	도내	136	3.96	.59	-.65	-
	도외	256	4.00	.65		
동아리 유무	유	248	3.97	.61	-.67	-
	무	144	4.02	.67		
학년	1학년(a)	107	4.11	.62	7.15***	a,b>c
	2학년(b)	104	4.10	.67		
	3학년(c)	93	3.75	.55		
	4학년(d)	88	3.95	.60		
종교	개신교(a)	73	4.06	.62	3.08*	c>d
	불교(b)	31	4.11	.65		
	천주교(c)	44	4.22	.57		
	무교(d)	242	3.91	.63		
	기타(e)	2	4.18	.25		
전체		392	3.99	.63		

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

3) 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이

대인관계 유능성을 살펴본 결과, 대학생의 대인관계 유능성은 5점 만점에 전체

평균 점수는 3.53으로 중앙값(2.5) 보다 높게 나타났다. 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 사회적 지지의 차이를 살펴보면 <표IV-4>와 같다.

<표IV-4> 대학생의 인구통계학적 특성에 따른 대인관계 유능성의 차이

		N	m	sd	T/F	Scheffe
성별	남학생	125	3.56	.51	.66	-
	여학생	267	3.52	.55		
출신고교 지역	도내	136	3.50	.47	-.94	-
	도외	256	3.55	.57		
동아리 유무	유	248	3.51	.53	-.89	-
	무	144	3.56	.55		
학년	1학년(a)	107	3.53	.55	.39	-
	2학년(b)	104	3.57	.63		
	3학년(c)	93	3.49	.46		
	4학년(d)	88	3.53	.49		
종교	개신교(a)	73	3.57	.49	1.29	-
	불교(b)	31	3.52	.55		
	천주교(c)	44	3.62	.60		
	무교(d)	242	3.50	.54		
	기타(e)	2	4.15	.21		
전체		392	3.53	.54		

대학생의 성별, 출신고교 지역, 동아리 유무, 학년, 종교 활동에 따른 대인관계 유능성의 차이는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

2. 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성 간의 상관관계

대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계를 살펴보기 위하여 Pearson의 상관분석을 실시하였으며 그 결과는 <표IV-5>와 같다.

<표 IV -5> 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계

	1-1	1-2	1-3	1-4	1	2-1	2-2	2-3	2-4	2	3-1	3-2	3-3	3-4	3	4-1	4-2	4-3	4-4	4-5	4	
1-1	1.00																					
1-2	.72**	1.00																				
1-3	.56**	.69**	1.00																			
1-4	.63**	.67**	.67**	1.00																		
1	.86**	.90**	.84**	.85**	1.00																	
2-1	.24**	.29**	.36**	.28**	.34**	1.00																
2-2	.23**	.26**	.34**	.27**	.32**	.91**	1.00															
2-3	.24**	.23**	.33**	.24**	.29**	.89**	.88**	1.00														
2-4	.24**	.27**	.35**	.28**	.33**	.92**	.87**	.85**	1.00													
2	.25**	.27**	.36**	.28**	.33**	.98**	.96**	.94**	.95**	1.00												
3-1	.23**	.30**	.31**	.27**	.32**	.59**	.59**	.53**	.58**	.60**	1.00											
3-2	.26**	.31**	.33**	.29**	.34**	.65**	.68**	.61**	.63**	.67**	.88**	1.00										
3-3	.28**	.32**	.33**	.30**	.35**	.58**	.58**	.57**	.56**	.60**	.86**	.86**	1.00									
3-4	.26**	.29**	.30**	.28**	.33**	.60**	.58**	.55**	.62**	.61**	.88**	.82**	.81**	1.00								
3	.27**	.32**	.33**	.30**	.35**	.64**	.64**	.60**	.63**	.66**	.96**	.94**	.94**	.93**	1.00							
4-1	.23**	.24**	.27**	.30**	.30**	.27**	.30**	.26**	.27**	.29**	.42**	.41**	.38**	.40**	.43**	1.00						
4-2	.31**	.31**	.32**	.28**	.35**	.25**	.26**	.22**	.26**	.26**	.37**	.40**	.41**	.34**	.40**	.63**	1.00					
4-3	.17**	.26**	.35**	.28**	.30**	.37**	.36**	.35**	.37**	.38**	.49**	.47**	.42**	.47**	.49**	.59**	.58**	1.00				
4-4	.21**	.22**	.26**	.26**	.28**	.27**	.29**	.27**	.30**	.30**	.40**	.40**	.38**	.41**	.42**	.47**	.39**	.63**	1.00			
4-5	.23**	.20**	.22**	.21**	.25**	.22**	.22**	.17**	.22**	.22**	.30**	.30**	.31**	.31**	.32**	.50**	.53**	.44**	.38**	1.00		
4	.29**	.32**	.36**	.35**	.38**	.35**	.37**	.32**	.36**	.37**	.51**	.51**	.49**	.49**	.53**	.86**	.83**	.82**	.70**	.67**	1.00	

**p<.01

<1 마음챙김, 1-1 탈중심적주의, 1-2 비판단적 수용, 1-3 현재자각, 1-4 주의집중, 2 가족지지, 2-1 정서적지지, 2-2 정보적지지, 2-3 물질적지지, 2-4 평가적 지지, 3 또래지지, 3-1 정서적지지, 3-2 정보적지지, 3-3 물질적지지, 3-4 평가적지지, 4 대인관계 유능성, 4-1 관계형성 및 개시, 4-2 권리나 불쾌감에 대한 주장, 4-3 타인에 대한 배려, 4-4 갈등관리, 4-5 적절한 자기개방>

대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계를 살펴보면 마음챙김과 대인관계 유능성은 정적 상관관계가 나타났다($r=.38, p<.01$). 마음챙김의 하위요인들과 대인관계 유능성의 관계의 경우 현재자각($r=.36$), 주의집중($r=.35$), 비판단적 수용($r=.32$), 탈중심적 주의($r=.29$) 순으로 .01의 유의수준에서 정적 상관관계가 나타났다.

사회적 지지 중 가족지지와 대인관계 유능성은 정적 상관관계가 나타났다($r=.37, p<.01$). 가족지지의 하위요인들과 대인관계 유능성의 관계의 경우 정보적 지지($r=.37$), 평가적지지($r=.36$), 정서적지지($r=.35$), 물질적지지($r=.32$) 순으로 .01의 유의수준에서 정적 상관관계가 나타났다.

사회적 지지 중 또래지지와 대인관계 유능성의 관계도 정적 상관관계가 나타났다($r=.53, p<.01$). 또래지지의 하위요인들과 대인관계 유능성의 관계의 경우 정서적지지($r=.51$), 정보적지지($r=.51$), 물질적지지($r=.49$), 평가적지지($r=.49$) 순으로 .01 유의수준에서 정적 상관관계가 나타났다.

마음챙김과 사회적 지지 중 가족지지는 정적 상관관계가 나타났다($r=.33, p<.01$). 마음챙김의 하위요인들과 사회적 지지 중 가족지지의 관계의 경우 현재자각($r=.36$), 주의집중($r=.28$), 비판단적 수용($r=.27$), 탈중심적 주의($r=.25$) 순으로 .01의 유의수준에서 정적 상관관계가 나타났다.

마음챙김과 사회적 지지 중 또래지지의 관계도 정적 상관관계가 나타났다($r=.35, p<.01$). 마음챙김의 하위요인들과 사회적지지 중 또래지지의 관계의 경우 현재자각($r=.33$), 비판단적 수용($r=.32$), 주의집중($r=.30$), 탈중심적 주의($r=.27$) 순으로 .01의 유의수준에서 정적 상관관계가 나타났다.

3. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향

대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 사회적 지지는 가족지지와 또래지지로 구분하였으며 그 결과는 <표IV-6>과 같다.

<표IV-6> 대학생의 마음챙김, 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향

구분	종속변인 : 대인관계 유능성				
	B	표준오차	β	t	VIF
(상수)	1.385	.171		8.093***	
마음챙김	.161	.033	.222	4.905***	1.167
가족지지	-.006	.045	-.007	-.130	1.794
또래지지	.389	.048	.455	8.054***	1.824

$R^2 = .322, \text{adj}R^2 = .317, F = 61.397^{***}$

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

<표IV-6>에서 보는 바와 같이 마음챙김, 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 회귀모형은 32.2%를 설명하고 있으며 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=61.397, p < .001$). 모형에서 변수 간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 살펴보았으며 모두 10이하로 다중 공선성에는 문제없는 것으로 확인되었다.

대인관계 유능성에 미치는 효과를 살펴보면, 마음챙김과 또래지지가 유의미한 정적 영향을 미치고 있고 또래지지($\beta=455, p < .001$)가 마음챙김($\beta=.222, p < .001$)보다 더 높은 영향을 주고 있음이 나타났다. 가족지지($\beta=-.007$)의 경우에는 부적 영향을 미치고 있으나 이는 통계적으로 유의미하지 않았다($\beta=-.007, p < .897$). 따라서, 마음챙김과 또래지지가 높을수록 대인관계 유능성이 높은 것을 알 수 있다.

4. 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

1) 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

대학생의 마음챙김이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 <표IV-7>, <표IV-8>과 같다.

<표IV-7> 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

구분	종속변인 : 대인관계 유능성					
	B	표준오차	β	t	VIF	
(상수)	2.375	.141		16.881***		
마음 챙김	탈중심적주의	.039	.040	.068	.967	2.263
	비판단적 수용	.016	.048	.027	.338	2.929
	현재자각	.143	.049	.207	2.943**	2.266
	주의집중	.098	.047	.146	2.068*	2.283
$R^2 = .154, \text{adj}R^2 = .145, F = 17.631^{***}$						

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

<표IV-7>에서 보는 바와 같이 마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성에 미치는 회귀모형은 15.4%를 설명하고 있으며 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=17.631, p < .001$). 모형에서 변수 간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 살펴보았으며 모두 10이하로 다중 공선성에는 문제없는 것으로 확인되었다.

대인관계 유능성에 미치는 효과를 살펴보면, 현재자각과 주의집중은 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치고 있으나 탈중심적주의와 비판단적 수용은 대인관계 유능성에 통계적으로 유의미한 영향을 미치지 않았다. 대인관계 유능성에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 마음챙김의 하위요인 중 현재자각($\beta=.207, p < .01$)이 주의집중($\beta=.146, p < .05$)보다 대인관계 유능성에 더 높은 정적 영향을 미치고 있음이 확인되었다. 따라서, 마음챙김 중 현재자각과 주의집중이 높을수록 대인관계 유능성이 높다는 것을 알 수 있다.

<표IV-8> 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치는 영향

구분		종속변인 : 대인관계 유능성									
		관계형성 및 개시		권리나 불쾌감에 대한 주장		타인에 대한 배려		갈등관리		자기개방	
		B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
마음 챙김	(상수)	2.23		1.98		2.71		2.81		2.02	
	탈중심적 주의	.04	.05	.11	.14	-.07	-.12	.04	.60	.13	.14
	비판단적 수용	-.01	-.01	.06	.08	.05	.07	-.02	-.02	-.03	-.03
	현재자각	.10	.11	.15	.16*	.22	.30***	.11	.15*	.13	.12
	주의집중	.19	.21**	.02	.02	.08	.11	.11	.14	.07	.06
R ²		.100		.128		.133		.084		.065	
adj R ²		.091		.119		.124		.075		.056	
F		1.763***		14.238***		14.863***		8.870***		6.765***	

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

<표IV-8>에서 보는 바와 같이 마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 관계형성 및 개시에 미치는 영향에 대한 설명력은 10.0%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=1.763$, $p < .001$), 마음챙김의 주의집중($\beta=.21$, $p < .01$)만이 관계형성 및 개시에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 권리나 불쾌감에 대한 주장에 미치는 영향에 대한 설명력은 12.8%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=14.238$, $p < .001$), 마음챙김의 현재자각($\beta=.16$, $p < .05$)만이 권리나 불쾌감에 대한 주장에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 타인에 대한 배려에 미치는 영향에 대한 설명력은 13.3%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=14.863$, $p < .001$), 마음챙김의 현재자각($\beta=.30$, $p < .001$)만이 타인에 대한 배려에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 갈등관리에 미치는 영

향에 대한 설명력은 8.4%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=8.870$, $p<.001$), 마음챙김의 현재자각($\beta=.15$, $p<.001$)만이 갈등관리에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마음챙김의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 자기개방에 미치는 영향에 대한 설명력은 6.5%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으나($F=6.765$, $p<.001$), 자기개방에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 요인은 나타나지 않았다.

2) 대학생의 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

대학생의 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 확인하기 위하여 다중회귀분석을 실시하였다. 사회적 지지 중 가족지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 결과는 <표IV-9>, <표IV-10>과 같으며, 사회적지지 중 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 결과는 <표IV-11>, <표IV-12>와 같다.

① 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

<표IV-9>에서 보는 바와 같이 가족지지의 하위요인들이 대인관계 유능성에 미치는 회귀모형은 14.1%를 설명하고 있으며 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=15.892$, $p<.001$). 모형에서 변수간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 살펴보았으며 모두 10이하로 다중 공선성에는 문제없는 것으로 확인되었다.

대인관계 유능성에 미치는 효과를 살펴보면, 정보적 지지만이 대인관계 유능성에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치고 있다. 따라서 정보적지지가 높을수록 대인관계 유능성이 높다는 것을 알 수 있다.

<표IV-9> 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

구분	종속변인 : 대인관계 유능성					
	B	표준오차	β	t	VIF	
(상수)	2.333	.171		13.643***		
가족 지지	정서적 지지	-.029	.121	-.038	-.241	1.983
	정보적 지지	.201	.092	.270	2.176*	6.951
	물질적 지지	-.037	.092	-.045	-.403	5.663
	평가적 지지	.147	.091	.196	1.621	6.560
$R^2 = .141, \text{adj}R^2 = .132, F = 15.892^{***}$						

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

<표IV-10> 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치는 영향

구분	종속변인 : 대인관계 유능성										
	관계형성 및 개시		권리나 불쾌감에 대한 주장		타인에 대한 배려		갈등관리		자기개방		
	B	β	B	β	B	β	B	β	B	β	
(상수)	2.19		2.22		2.45		2.64		2.11		
가족 지지	정서적 지지	-.08	-.08	-.03	-.03	.07	.09	-.14	-.16	.09	.07
	정보적 지지	.32	.32*	.23	.23	.08	.10	.14	.18	.25	.21
	물질적 지지	-.02	-.02	-.09	-.08	.02	.02	.03	.03	-.25	-.19
	평가적 지지	.08	.08	.16	.16	.15	.19	.22	.27*	.16	.13
R^2	.090		.074		.145		.095		.059		
adj R^2	.081		.064		.136		.086		.049		
F	9.559***		7.710***		16.377***		1.180***		6.057***		

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

<표IV-10>에서 보는 바와 같이 가족지지의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 관계형성 및 개시에 미치는 영향에 대한 설명력은 9.0%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=9.559, p < .001$), 가족지지의 정보적 지지($\beta = .32, p < .05$)만 관계형성 및 개시에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

가족지지의 하위요인들이 대인관계 유능성의 갈등관리에 미치는 영향에 대한

설명력은 9.5%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=1.180, p<.001$), 평가적지지($\beta=.27, p<.05$)만이 갈등관리에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

가족지지의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 권리나 불쾌감에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 자기개방에 미치는 영향에 대한 설명력은 각각 7.4%, 14.5%, 5.9%로 나타났으며 추정된 모형은 모두 .001 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 하지만 가족 지지의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 권리나 불쾌감에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 자기개방에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 요인은 나타나지 않았다.

② 대학생의 또래지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향

<표IV-11>에서 보는 바와 같이 또래지지의 하위요인들이 대인관계 유능성에 미치는 회귀모형은 28.0%를 설명하고 있으며 모형에 대한 분산분석 결과 추정된 모형은 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다($F=37.683, p<.001$). 모형에서 변수간의 다중 공선성을 진단하기 위하여 분산팽창계수(VIF)를 살펴보았으며 모두 10이하로 다중 공선성에는 문제없는 것으로 확인되었다.

대인관계 유능성에 미치는 효과를 살펴보면, 또래지지의 하위 영역 모두 대인관계 유능성에 정적 영향을 미치고 있으나 그 영향력은 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다.

<표IV-11> 대학생의 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향

구분	종속변인 : 대인관계 유능성					
	B	표준오차	β	t	VIF	
(상수)	1.728	.153		11.291***		
또래 지지	정서적 지지	.139	.091	.174	1.531	6.957
	정보적 지지	.153	.079	.195	1.939	5.431
	물질적 지지	.060	.075	.075	.793	4.848
	평가적 지지	.098	.080	.115	1.228	4.717
$R^2 = .280, \text{adj}R^2 = .273, F = 37.683^{***}$						

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

<표IV-12> 대학생의 또래지지의 하위요인이 대인관계 유능성 하위요인에 미치는 영향

구분		종속변인 : 대인관계 유능성									
		관계형성 및 개시		권리나 불쾌감에 대한 주장		타인에 대한 배려		갈등관리		자기개방	
		B	β	B	β	B	β	B	β	B	β
(상수)		1.46		1.59		2.00		2.10		1.39	
또래 지지	정서적 지지	.23	.22	.03	.03	.27	.32**	.05	.06	.01	.01
	정보적 지지	.14	.13	.20	.19	.16	.19	.15	.17	.08	.06
	물질적 지지	.01	.01	.29	.17**	-.10	-.12	.01	.01	.17	.13
	평가적 지지	.12	.10	-.07	-.06	.12	.13	.20	.21*	.19	.14
R ²		.186		.175		.256		.182		.104	
adj R ²		.178		.166		.248		.174		.095	
F		22.180***		2.503***		33.263***		21.557***		11.237***	

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

<표IV-12>에서 보는 바와 같이 또래지지의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 권리나 불쾌감에 대한 주장에 미치는 영향에 대한 설명력은 17.5%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=2.503$, $p < .001$), 또래지지의 물질적 지지($\beta=.17$, $p < .01$)만이 권리나 불쾌감에 대한 주장에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또래지지의 하위요인들이 대인관계 유능성의 타인에 대한 배려에 미치는 영향에 대한 설명력은 25.6%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=33.263$, $p < .001$), 정서적지지($\beta=.32$, $p < .01$)만이 타인에 대한 배려에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또래지지의 하위요인들이 대인관계 유능성의 갈등관리에 미치는 영향에 대한 설명력은 18.2%로 추정된 모형은 통계적으로 유의미하였으며($F=21.557$, $p < .001$), 평가적지지($\beta=.21$, $p < .05$)만이 갈등관리에 통계적으로 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또래지지의 하위요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 관계형성 및 개시, 자기개방에 미치는 영향에 대한 설명력은 각각 18.6%, 10.4%로 나타났으며 추정된

모형은 모두 .001 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. 하지만 또래지지의 하위 요인들이 대인관계 유능성 하위요인 중 관계형성 및 개시, 자기개방에 미치는 영향에 대하여는 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

이 연구에서 나타난 결과를 선행연구들과 연관하여 논의하면 다음과 같다.

첫째, 이 연구에서 대학생의 인구통계학적 변인에 따른 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 차이를 살펴보면, ‘동아리 활동을 하지 않는 대학생’이 ‘동아리 활동을 하는 대학생’보다 마음챙김의 수준이 높았다. 선행연구에서는 마음챙김 수준이 높을수록 내·외적으로 주의를 조절하는데 있어 더 적응적이고, 자극에 대한 정서적 반응이 낮으면서도 더 긍정적인 측면을 음미한다고 하였으며(김효정, 2015), ‘동아리 활동을 하는 대학생’이 ‘동아리 활동을 하지 않는 대학생’보다 원만한 대인관계를 유지하고 있으며 정서적 만족감과 대학생활 만족도가 높았다(손유진, 2003; 조성희, 2007). 마음챙김과 동아리 활동 간의 관계에 대한 직접적인 연구는 없었으나 ‘동아리 활동을 하는 대학생’이 마음챙김 수준이 높을 것으로 예상되었지만 반대의 결과가 나왔다. 이는 마음챙김 척도의 문항이 다른 사람과의 관계보다는 나에 대한 문항으로 구성되어 있기 때문에 ‘동아리 활동을 하지 않는 대학생’이 자기 스스로의 마음챙김을 할 시간적 여유가 더 많다고 할 수 있다. 사회적 지지 중에서 가족지지는 대학생의 출신고교 지역, 학년에 따른 차이가 통계적으로 유의미하였다. 출신고교 지역에 따라 가족지지는 도외의 경우 도내 출신보다 높게 나타났는데, 제주도라는 지리적 특성상 멀리 떨어져 있지만 도외 출신의 경우가 가족지지를 더 많이 받는다고 지각하는 것으로 나타났다. 이와 같은 가족지지는 네트워크를 형성하는 대인 미디어가 등장하면서 가능해졌는데, 대표적인 대인 매체인 모바일은 물리적으로 떨어져 있는 지인까지도 서로의 존재감을 수시로 확인하고, 사회적 관계를 유지 시켜준다(황주성, 유지연, 2005). 학년의 경우 가족지지는 1학년에서 3학년으로 갈수록 낮아졌다가 4학년 때 다시 높아지는데, 4학년 때 ‘초등임용고시’라는 중요한 시험을 앞두고 가족지지가 다시 높아졌다고 지각하는 것으로 나타났다. 사회적 지지 중에서 또래지지는 대학생의

성별, 학년, 종교에 따른 차이는 통계적으로 유의미하였으며, 성별의 경우 여학생이 남학생보다 또래지지를 많이 받는 것으로 지각하였다. 이는 여성의 심리사회적 발달에 따라, 전형적인 남성의 주체인 분리와는 반대로 좀 더 친밀한 관계, 연관됨, 그리고 결속에 기초하기 때문에 사회적 지각에 차이가 난다고 보았다(Gilligan, 1982). 선행연구에서도 지각된 사회적 지지의 경우 여학생이 남학생보다 사회적 지지를 더 높게 지각하는 것으로 나타났으며(김소라, 2003), 옥경희(2001)의 연구에서도 여학생이 남학생보다 사회적 지지에서 더 높은 점수를 보였는데 이 연구의 결과와도 일치한다. 학년의 경우 가족지지와 마찬가지로 또래지지도 1학년에서 3학년으로 갈수록 낮아졌다가 ‘초등입용고시’의 영향으로 4학년 때 다시 높아졌다고 할 수 있다. 종교의 경우 무교보다 천주교 활동을 하는 학생이 또래지지를 많이 받는 것으로 나타났다. 천주교는 사귄과 나눔, 섬김의 교회 공동체를 실현하는 것을 목표로 본당이 대형화하고 개인주의가 팽배해지면서 익명의 신앙생활이 늘어나는 현실을 극복하기 위해 소공동체 모임의 활성화를 위해 노력했으며, 이러한 작은 공동체 모임이 또래지지를 많이 받는 것으로 지각하는데 영향을 미쳤을 것이다. 하지만 대학생의 성별, 출신고교 지역, 동아리 유무, 학년, 종교 활동에 따른 대인관계 유능성은 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않는 것으로 나타났으며, 이를 통해 대인관계 유능성 자체가 귀속적 요인보다는 성취적 요인의 특징이 더 강하다는 사실을 알 수 있다.

둘째, 대학생의 마음챙김, 사회적 지지, 대인관계 유능성의 상관관계를 살펴보면, 마음챙김과 대인관계 유능성은 .01 유의수준에서 현재자각($r=.36$), 주의집중($r=.35$), 비판단적 수용($r=.32$), 탈중식적 주의($r=.29$)의 순으로 정적 상관관계를 나타냈다. 선행연구에서는 마음챙김과 대인관계 유능성의 연구가 아니라 대인관계 문제에 관한 연구가 있었으며 부적상관관계를 나타냈다(이성은, 2014; 김용현, 2017). 이는 스스로 마음챙김이 높을수록 대인관계 문제가 낮다는 결과이므로 마음챙김이 높을수록 대인관계 유능성이 높아진다는 이 연구결과와 일치한다고 볼 수 있다. 사회적 지지와 대인관계 유능성의 관계도 .01의 유의수준에서 모두 정적 상관관계가 나타났다. 사회적 지지 중 가족지지와 대인관계 유능성의 관계는 정보적지지($r=.37$), 평가적지지($r=.36$), 정서적지지($r=.35$), 물질적지지($r=.32$)의 순으로 정적 상관관계를 나타냈고, 또래지지와 대인관계 유능성의 관계는 정서적지

지($r=.51$), 정보적지지($r=.51$), 물질적지지($r=.49$), 평가적지지($r=.49$) 순으로 정적 상관관계가 나타났다. 이는 사회적 지지의 네 하위 요인 모두 대인관계 유능성간의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관관계를 나타내는 연구(조영주, 2014)와 일치하며, 사회적 지지와 대인관계 유능성에서 지지원에 따라 부모지지의 하위요인인 정보적 지지와 물질적지지에서, 주위사람들의 지지의 하위요인은 모두 대인관계 유능성과 유의미한 정적 상관관계를 나타내는 선행연구와 상당부분 일치한다(김희진, 2015). 마음챙김과 사회적 지지의 관계도 .01의 유의수준에서 모두 정적 상관관계가 나타났다. 마음챙김과 사회적지지 중 가족지지의 관계는 현재자각($r=.36$), 주의집중($r=.28$), 비판단적 수용($r=.27$), 탈중심적 주의($r=.25$) 순으로 정적 상관관계를 나타냈고, 마음챙김과 사회적지지 중 또래지지의 관계는 현재자각($r=.33$), 비판단적 수용($r=.32$), 주의집중($r=.30$), 탈중심적 주의($r=.27$) 순으로 정적 상관관계를 나타냈다. 마음챙김과 사회적 지지의 상관관계를 살펴보면 치매노인 주부양자를 대상으로 한 스트레스 대처행동에 관한 연구에서는 마음챙김과 가족지지는 유의미한 부적 상관이 있으며, 개인·내적 대처행동의 자원으로 마음챙김이 높아지면 대처행동의 외적자원인 가족지지가 줄어드는 것으로 나타났다(김태영, 2015). 기혼여성을 대상으로 한 스트레스와 결혼 만족도에 관한 연구에서도 마음챙김과 사회적 지지가 정적 영향을 주는 것으로 나타났다(정옥희, 2011).

셋째, 대학생의 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보면 마음챙김과 사회적 지지 중 또래지지가 유의미한 정적 영향을 미치는데 또래지지($\beta=.455, p<.001$)가 마음챙김($\beta=.222, p<.001$)보다 더 큰 영향력을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 지지 중 가족지지($\beta=-.007, p<.897$)의 경우에는 부적 영향을 미치고 있으나 통계적으로 유의미하지 않았다. 마음챙김과 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향에 관한 선행 연구는 없었으나 정옥희(2011)는 마음챙김과 사회적 지지가 기혼여성의 스트레스와 결혼만족도에 미치는 영향에서 마음챙김 수준이 높고 사회적 지지가 많을수록 결혼만족도가 높았고, 김태영(2015)은 치매노인 주부양자의 마음챙김과 가족지지가 스트레스 대처행동에 미치는 영향에서 마음챙김은 만성적이고 높은 스트레스상황에서 스트레스 대처행동에 영향을 미치며, 가족 지지는 외적자원으로 외부통제가 가능하고 환경을 직접 관리할 수 있는 상황에서 적극적 대처행동에 영향을 미치는 강력한 요인으로 나

타난 것은 이 연구결과와 부분적으로 일치한다. 이처럼 마음챙김과 사회적 지지가 정서적 문제에 긍정적으로 영향을 미치는 내·외적으로 중요한 자원임이 밝혀졌으며, 이 연구에서도 마음챙김과 또래지지가 높을수록 대인관계 유능성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

넷째, 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보면, 대학생의 마음챙김의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 현재자각($\beta=.207, p<.01$)과 주의집중($\beta=.146, p<.05$)이 유의미한 정적 영향을 미치고 있으며, 탈중심적주의와 비판단적 수용은 대인관계 유능성에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 이 연구결과에 따라 대인관계 유능성을 높이기 위한 방안으로써, 현재 발생하는 상황에 대해 즉각적이고 명료하게 알아차려서 상대방의 마음을 널리 헤아려주고, 다른 사람 말에 주의 깊게 들어주고 집중해야한다. 또한 어떠한 상황에 대해서 자신의 경험에 비추어 평가나 판단을 하지 않고 그대로 받아들이거나 또는 관찰자의 위치에서 방관자적 태도보다는 상대방에 대해 적절한 조언과 관심이 필요하다. 마음챙김의 하위요인 중 주의집중은 새로운 사람을 만나게 되는 ‘관계 형성 및 개시’에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 현재자각은 ‘권리나 불쾌감에 대한 주장,’ ‘타인에 대한 배려,’ ‘갈등관리’에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생의 가족지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 보면 정보적지지($\beta=.270, p<.05$)만이 대인관계 유능성에 유의미한 정적 영향을 미치고 있으며, 정서적지지, 물질적지지, 평가적 지지는 대인관계 유능성에 유의미한 영향을 미치지 않았다. 가족지지의 하위요인 중 정보적 지지만이 관계형성 및 개시에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 평가적 지지는 갈등관리에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학생의 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향을 보면 또래지지의 하위 영역 모두 대인관계 유능성에 정적 영향을 미치고 있으나 그 영향력은 통계적으로 유의하게 나타나지 않았다. 또래지지의 하위요인 중 물질적지지만이 권리나 불쾌감에 대한 주장에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정서적 지지는 타인에 대한 배려, 평가적 지지는 갈등관리에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 선행연구에서는 대학생의 마음챙김과 사회적 지지의 하위요인이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 연구는 이루어지지

않았다.

2. 결론

마음챙김과 또래지지가 대학생의 대인관계 유능성에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며 마음챙김보다 또래지지가 더 큰 영향력을 미친다는 점에서 대학생 시기에 또래지지는 대인관계 유능성 향상에 밀접한 관련이 있음이 밝혀졌다. 하지만 대학생의 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향에서는 유의미한 정적 영향이 나타나지 않았으므로 마음챙김과 또래지지가 동시에 이루어졌을 때만, 대인관계 유능성이 높아진다는 사실을 알 수 있었다. 특히 마음챙김의 하위요인에서 주의집중과 현재자각이, 가족지지의 하위요인에서 정보적지지가 대인관계 유능성에 중요한 변인임을 밝혀냈다. 따라서 마음챙김과 또래지지의 요인들을 동시에 실행 할 수 있는 대인관계 유능성 프로그램의 개발이 필요하다.

또한 마음챙김의 주의집중과 현재자각을 위한 꾸준한 훈련과 가족을 통한 유용한 정보 제공이 대학생의 대인관계 유능성 증진을 위한 방안으로 많은 도움이 될 것이다. 이 연구는 대학생을 대상으로 내적 변인인 마음챙김과 외적 변인인 사회적 지지가 대인관계 유능성에 영향을 미치는지에 대해 국내 처음으로 연구가 이루어졌고, 이를 바탕으로 대학생의 대인관계 유능성에 대한 이해와 향상에 도움이 되는 상담 프로그램을 개발하는데 기초자료를 제공했다는 데에 의의가 있다.

끝으로 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 제주도에 소재한 교육대학에 재학 중인 392명의 대학생을 대상으로 연구하였다. 설문조사 대상자는 전공이 모두 교육계열로 동일하며, 성별에서도 남학생(31.9%), 여학생(68.1%)로 차이가 있어서 이 연구의 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 후속 연구에서는 여러 지역의 대학생과 다양한 전공계열, 성별의 비율을 고려한 연구가 필요하겠다.

둘째, 이 연구에서는 사회적 지지를 측정하기 위해서 지지원을 가족지지와 또래지지로 나눠서 살펴보았다. 지지원에 따라 부모, 형제·자매, 친인척은 ‘가족지지’로 친구, 선·후배는 ‘또래지지’로 묶어 보았는데 지지원의 특성에 따라 지지원의

영향력과 구체적인 내용이 다를 수 있으므로 후속 연구에서는 지지원을 세부적으로 나누어 보는 방법이 요구된다.

셋째, 이 연구에서는 마음챙김, 사회적지지, 대인관계 유능성을 측정하기 위해 자기보고식(self-report) 설문지를 통해서만 자료가 수집되었으므로 사회적 바람직성 및 모든 변수를 다 통제 할 수 없었고, 연구 결과를 분석하는데도 한계가 있었다. 연구 결과에서 ‘동아라 활동을 하지 않는 대학생’이 ‘동아리활동을 하는 대학생’보다 마음챙김의 수준이 높았는데 선행연구와 상반된 연구결과의 해석에 어려움이 있었다. 또한 마음챙김과 또래지지가 대학생의 대인관계 유능성에 유의미한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났지만, 대학생의 또래지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향에서는 유의미한 정적 영향을 미치지 않았다. 이는 마음챙김과 또래지지가 함께 이루어졌을 때만, 대인관계 유능성이 높아진다는 사실을 알 수 있었는데 마음챙김과 또래지지의 어떤 요인이 작용하여 대인관계 유능성에 유의미한 정적 영향을 미쳤는지 밝혀내지 못했다. 이러한 점을 보완하기 위하여 개인적인 면담이나 관찰자간 평정 비교 등의 질적 연구 및 사례연구를 통한 후속연구가 필요하다.

참고문헌

- 각목스님 옮김(2003). **네 가지 마음챙기는 공부: 대념처경과 그 주석서**. 서울: 초기불전 연구원.
- 거해스님 엮음(1997). **깨달음의 길**. 서울: 담마간다.
- 공지영, 강지영(2014년 4월 8일). 전문가·대학생이 바라본 아웃사이더. 경인일보. <http://www.kyeongin.com/main/view.php?key=843695>에서 검색
- 구세정(2016). **대학생이 지각한 부모양육태도가 대인불안에 미치는 영향: 거부민감성, 자기제시동기의 매개효과**. 석사학위논문, 서울여자대학교.
- 구재선, 김의철(2006). 심리적 특성, 생활경험, 행복의 통합적 관계. **한국심리학회지: 사회 및 성격**, 20(4), 1-18.
- 권석만(1995). 대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지행동적 설명모형. **학생연구**, 30(1), 36-63.
- 권석만(1997). **젊은이를 위한 인간관계의 심리학**. 서울: 학지사.
- 권석만(2006). **위빠사나 명상의 심리치유적 기능. 불교와 심리**, 1. 9-49.
- 권석만(2014). **현대 심리치료와 상담이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길**. 서울: 학지사.
- 권혜미(2013). **DBT(Dialectical Behavior Therapy)가 우울성향의 청소년들의 우울감, 자기조절, 대인관계에 미치는 효과**. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 권희정(2015). **대학생의 완벽성향과 부모와의 의사소통이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 고려대학교.
- 김나루미(2015). **대학생의 자아분화와 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향**. 석사학위논문, 명지대학교.
- 김나영(2009). **대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 김명숙(1994). **아동의 사회적 지지와 부적응과의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.

- 김석준(2016). **대학생의 부모화 하위유형이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 사회적 지지의 조절효과**. 석사학위논문, 명지대학교.
- 김소라(2003). **부모애착과 지각된 사회적지지 및 대학생활 적응의 관계**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 김순혜, 김정원(2004). **대학생의 심리적 분리수준 및 대인관계 성향과 사회적 적응간의 관계**, *교육심리연구*, 18(2), 83-97.
- 김연수(1995). **정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 관한 연구**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 김용현(2017). **자기초점주의가 대인관계문제에 미치는 영향: 마음챙김과 사적 자의식의 조절효과 및 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 가톨릭대학교 교육대학원.
- 김은미, 나은영, 박소라(2010). **면대면 상호작용과 미디어 이용이 청소년의 사회적 지지감 획득에 미치는 영향: 가족과 친구를 중심으로**. *한국방송학보*, 24(2), 110-152.
- 김정호(2004). **마음챙김이란 무엇인가?: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언**. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 김재성, 율김(2012). **마음챙김과 심리치료**. 서울: 학지사.
- 김태영(2015). **치매노인 주부양자의 마음챙김과 가족지지가 스트레스 대처 행동에 미치는 영향**. 석사학위논문, 단국대학교 행정법무대학원.
- 김혜진(2013). **대학생의 자아탄력성, 어머니와의 심리적 분리정도와 대인관계 유능성의 관계**. 석사학위논문, 한양대학교.
- 김효정(2015). **마음챙김이 주의조절에 미치는 영향**. 석사학위논문, 서울대학교.
- 김희진(2015). **대학생의 사회적 지지와 감사성향이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 호서대학교.
- 문새롬(2016). **대학생의 의사소통능력과 대인관계 유능성의 관계에서 정서표현의 매개효과**. 석사학위논문, 건국대학교 교육대학원.
- 박미옥(2014). **마음챙김(Mindfulness)의 교육적 의미와 적용에 관한 연구**. 박사학위논문, 동국대학교 교육대학원.
- 박성현(2006). **마음챙김 척도 개발**. 석사학위논문, 가톨릭대학교.

- 박수인(2014). **친애동기의 수준 및 유형이 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 박시현(2014). **지각된 아동·청소년기 외상경험이 대학생의 대인불안과 우울에 미치는 영향; 내면화된 수치심의 매개효과**. 석사학위논문, 전주대학교.
- 박지원(1985). **사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구**. 박사학위논문, 연세대학교.
- 부애리(2016년 8월 8일). ‘관계 권태기’ 권태기 앓는 청년별곡. 아시아경제. <http://view.asiae.co.kr/news/view.htm?idxno=2016060210254031773>에서 검색
- 손술, 서경현(2014). 대학생의 감사 성향과 심리적 웰빙 간의 관계: 대인관계 유능성의 매개효과를 중심으로. **한국심리학회지: 건강**, 19(2), 619-635.
- 손유진(2003). **대학생의 동아리 및 여가참여 유무가 대학생활 적응에 미치는 효과**. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 안선경(2016). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과**. 석사학위논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 양민정(2011). **대학생의 애착과 자기효능감이 대인관계문제에 미치는 영향**. 석사학위논문, 동아대학교.
- 옥경희(2001). **대학생들의 사회적 지지와 대학생활 적응**. **광주대학교 학생생활연구**, 8, 21-37.
- 윤소연(1993). **자신이 지각한 부모와의 관계가 지각된 사회적 지지에 미치는 영향: 인지적 성격변인을 중심으로**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 이경순, 서경현(2011). **대학생의 대인관계 스트레스 및 부모와의 갈등과 주관적 웰빙: 원한 동기의 매개효과를 중심으로**. **한국심리학회지: 건강**, 16(3), 595-608.
- 이동귀, 한나리(2010). **한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(1), 137-156.
- 이선옥(2004). **사회적 지지가 가정폭력 피해 대학생의 부적응행동에 미치는 영향**. 석사학위논문, 탐라대학교 정책개발대학원.
- 이성은(2014). **특성분노와 분노반추가 대인관계에 미치는 영향: 마음챙김의 매**

- 개효과. 석사학위논문, 대구가톨릭대학교.
- 이은진, 이지연(2013). 관계-문화적 이론(RCT: Relational-Cultural Theory)의 이해와 국내 상담의 적용가능성에 대한 고찰. **상담학연구**, 14(4), 2585-2620.
- 이창배(2015). **대학생의 가족분화가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자아개념의 매개효과**. 석사학위논문, 단국대학교 행정법무대학원.
- 임정하, 조은영, 오연경, 윤원영(2016). 대학생의 감사성향과 인지적 유연성이 대인관계 유능성에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 27(2), 93-120.
- 장유선(2016). **청소년의 내현적 자기애와 무조건적 자기수용: 마음챙김과 지각된 사회적 지지의 조절효과**. 석사학위논문, 가톨릭대학교 교육대학원.
- 전현숙(2012). **마음챙김이 역기능적 분노에 미치는 영향**. 박사학위논문, 전북대학교.
- 정승민(2005). **아동이 지각한 사회적 지지와 자아개념이 사회적 유능성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 숙명여자대학교.
- 정예원(2015). **초기부적응도식이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 지연동기의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 대구대학교.
- 정옥희(2011). **마음챙김과 사회적 지지가 기혼여성의 스트레스와 결혼 만족도에 미치는 영향**. 석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원.
- 조성희(2007). **대학생의 동아리활동과 사회적지지, 학업적응도 및 대학생활만족도와 의 관계연구**. 석사학위논문, 연세대학교.
- 조영주(2015). **대학생의 애착, 자동적 사고 및 사회적 지지가 대인관계 유능성에 미치는 영향**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 청소년상담지원현황(2015). 통계청. <http://kosis.kr/>에서 검색
- 최미숙(2014). **청소년의 가족건강성, 사회적지지, 자아탄력성, 희망, 또래관계 기술 및 문제행동 간의 구조적 관계분석**. 박사학위논문, 동아대학교.
- 최지민(2015). **초등교사의 공감능력과 정서표현성이 교사 부모 간 의사소통 수준에 미치는 영향: 대인관계유능성의 매개효과를 중심으로**. 석사학위논문, 고려대학교 교육대학원.
- 한나라(2013). **모바일 페이스북 이용이 대인관계 변화에 미치는 영향: 사회적**

- 지지와 대인관계 스트레스의 매개적 역할을 중심으로. 석사학위논문, 중앙대학교.
- 한나리(2009). 한국 대학생의 대인관계 유능성과 갈등 상황에서의 인지 및 행동 반응. 석사학위논문, 연세대학교.
- 홍구표(2016). 대학생의 SNS중독경향성이 대인관계 문제에 미치는 영향: 사회적지지의 조절효과를 중심으로. 석사학위논문, 단국대학교 행정법무대학원.
- 황주성, 유지연(2005). 모바일 커뮤니케이션으로 인한 도시 공적공간의 변화. *공간과 사회*, 24, 85-119.
- Arch, J. J., Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour research and therapy*, 44(12), 1849-1858.
- Brown, k. W., & Ryan, R. M.(2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(1), 17-32.
- Buber(1965). *Between man and man*. New York: Macmillan.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Cobb, S.(1976). Social support as a mediator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. 38(5), 300-314.
- Cohen, S., & Hoberman, H. M.(1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13(2), 99-125.
- Compas, B. E. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7(3), 275-302.
- Crain, W. (2010). *Theories of development: Concepts and applications*, 6th Ed. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- George, E. V. (2003). *Asing well: Suprising Guideposts to a Happier Life from the Landermark Havard Study of Adult Development*. New York: Little Brown and Company.
- Germer, C. K.(2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*(pp. 3-27). New York: The Guilford Press.
- Gilligan, C.(1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hanh, T. N.(1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Havighurst, R. (1972). *Developmental tasks and education*. New York: David Mckay.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., &Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- House, J. S.(1981). *Work Stress and Social Support*, Massachusetts: Addison Wesley Publishing.
- Hymovich, D. C.(1975). Incorporating the family into care, *Journal of the New York State Nurses Association*, 5(1), 9-14.
- Jordan, J. V. (2000). The role of mutual empathy in relational/cultural therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 56(8), 1005-1016.
- Kabat-Zinn, J.(1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kaplan, B. H., Cassel, J. C. & Gore, S. (1977). Social Support an Health, *Medical Care*, 15, 47-58.
- Lapsley, D. K, & Edgerton, J.(2002). Separation-individuation, adult attachment style, and college adjustment, *Journal of Counseling and Development*, 46, 141-156.

- Leary, T.(1957). *International Dagnosis of Personality*. New York: The Ronald Press Company.
- Mahasi Sayadaw.(1978). *Practical Vipassana meditation exercises*. Zwe Press. Rangoon.
- Martin, R. J.(1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Maslow, A. H.(1970). *Motivation and Personality(2nd ed.)*. New York: Harper.
- Proulx, k.(2003). Integrating mindfulness-based stress reduction. *Holistic Nursing Practice*, 17(4), 201-208.
- Rook, K. S.(1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108.
- Thorndike, R. L.(1920). Intelligence and its uses. *Harpers Monthly*, 140, 227-235.
- Spitzberg, B. H., & Cupach, W. R.(1989). *Handbook of interpersonal competence research*. New York: Springer-Verlag.
- Sullivan, H. S.(1953). *The Interpersonal Theory of Psychiatry*. New York: Norton.

ABSTRACT

The Effect of Mindfulness and Social Support on Interpersonal Competence of College Students

Cho, Hye Jeong

Major in Psychotherapy

Graduate School of Social Education

Jeju National University

Supervised by Professor Kim, Min Ho

This research aims to examine the effect of mindfulness and social support on the interpersonal competence of college students. The research questions that will be answered to achieve research purpose are as follows :

Question 1. What is the difference between college students' mindfulness, social support, and interpersonal competence according to demographic variables?

Question 2. How do college students' mindfulness and social support affect interpersonal competence?

Question 3. How do sub-factors of college students' mindfulness and social support affect interpersonal competence?

To answer the above questions, a survey was conducted with 392 college students attending J National University of Education located in Jeju, South Korea. The reliability of the collected data was estimated using Cronbach's alpha, while conducting a frequency analysis on college students to determine their demographic characteristics. The study also used a one-way analysis and t-test of variance to identify the differences in mindfulness and social support, and the interpersonal competence of college students depending on their demographic features. Then Scheffe's multiple range test was conducted, exhibiting a meaningful difference when $p < .05$. Furthermore, a correlation analysis was conducted on the survey responses to ascertain the correlation between mindfulness and social support, the interpersonal competence of college students. A multiple regression analysis was also conducted to examine the effect of mindfulness and social support on the interpersonal competence of college students. In the final stage, all the tests were analyzed and verified at a significance level of 5%. The collected data was statistically processed using SPSSWIN 18.0.

The results derived from the outlined procedures are as follows:

First, according to demographic variables, college students who did not participate in club activities had a higher level of mindfulness than college students who did club activities. With regards to social support, family support was higher for students who attended high school outside the province than within the province, and it was lower from grade 1 to grade 3 before increasing again in grade 4. With regards to social support, peer support was found that female students self-reported higher social support than male students. According to grade, it was lowest from grade 1 to grade 3, but increased again in grade 4. In terms of religion, Catholic students were

more likely to have support from their peers than non-religious students.

Second, the correlation between mindfulness, social support, and the interpersonal competence of college students showed a positive correlation between mindfulness, social support, and interpersonal competence. The effects of mindfulness and social support (family support, peer support) on the interpersonal competence of college students showed significant positive effects of mindfulness and peer support, and it suggests that peer support had a higher effect than mindfulness.

Third, college students' mindfulness on interpersonal competence has a significant positive effect on awareness and attention. Family support for interpersonal competence has a statistically significant effect on information support. The effect of peer support on interpersonal competence has a positive effect on interpersonal competence, although the influence was not statistically significant.

The results of this study show that mindfulness and social support have a statistically significant effect on the interpersonal competence of college students. In this study, it was found that mindfulness and peer support have a positive effect on interpersonal competence and peer support has a higher effect. This study is the first of its kind into the influence of mindfulness, internal affection, social support, and interpersonal competence on the internal variables of college students. Of particular importance are the sub-factors of mindfulness, attention and current awareness and their strong influence on interpersonal competence. Based on this, it is meaningful to provide basic data to develop counseling programs which help understand and improve the interpersonal competence of college students.

Key words: Mindfulness, Social Support, College Students, Interpersonal Competence

설문지

안녕하십니까?

먼저 여러분의 소중한 시간을 내어 설문에 참여해 주신 것에 진심으로 감사드립니다.

본 설문지는 대학생을 대상으로 마음챙김, 사회적지지, 대인관계유능성에 관한 연구를 목적으로 작성되었습니다.

각 문항들에 대하여 정답은 없으며, 여러분께서 최근 6개월 내에 경험했던 일들을 느끼시는 그대로 응답하여 주시기 바랍니다.

본 설문지는 학문적 목적 이외에는 사용되지 않을 것임을 약속드리며, 모든 사항은 일체 공개되지 않고 비밀이 보장됩니다.

여러분의 의견이 대학생의 대인관계 유능성에 대한 이해와 증진을 도모하는데 중요한 기초 자료로 활용되오니 다소 시간이 걸리더라도 각 문항에 대하여 **한 문항도 빠짐없이** 응답하여 주시기 바랍니다.

☺본 조사에 참여해 주셔서 다시 한 번 깊이 감사드립니다.☺

2017.03.

제주대학교 사회교육대학원 심리치료학과

연구자: 조혜정

지도교수: 김민호

문의사항이 있을 시 아래 이메일 주소로 연락주세요.

✉7942trust@hanmail.net

㉟ 자신과 가장 가까이 일치하는 곳에 표시(V)해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇 지않 다	약간 그렇 다	보통 이다	상당 히 그렇 다	매우 그렇 다
1	한 가지 과제나 일에 정신을 집중하기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
2	내가 어떤 감정을 갖는 다는 것을 알면, 다른 사람들이 나를 이상하게 볼 것이란 생각이 든다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 현재 내 주변에 무슨 일이 일어나고 있는지를, 놓치는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 미래에 대한 걱정 혹은 과거의 일에 몰두 해 있는 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
5	어디다 물건을 두었는지 기억하지 못해서 괴로운 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 스스로에게 내가 이런 것을 원해서는 안 되지 라고 말하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 순간순간 내 기분의 변화를 잘 알아차리지 못한다.	①	②	③	④	⑤
8	미래에 대한 걱정이 떠올랐을 때 불안에 휩싸이게 된다.	①	②	③	④	⑤
9	책(혹은 신문)을 읽거나, TV를 봐도 무슨 내용이 었는지를 잊어버릴 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
10	어떤 감정을 느낄 때, 내가 가져서는 안 되는 감정이라고 판단하는 경향이 있다.	①	②	③	④	⑤
11	서운하거나 화나는 감정을 느껴도, 어느 정도 시간이 지나기 전까지는 그것을 알아차리지 못한다.	①	②	③	④	⑤
12	닥칠지도 모르는 불행에 대해서 걱정에 빠져 있는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
13	다른 사람들과 이야기 할 때, 사람들이 내게 한 말을 금방 잊어버리는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
14	내가 이런 생각 혹은 감정을 갖는 다는 것에 대해 스스로에게 실망하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 순간순간 내가 바라는 것이 무엇인지 알 수 없는 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
16	고민을 털어버리지 못하고 계속 집착한다.	①	②	③	④	⑤
17	내가 하고 있는 것에 대한 주의집중 없이 멍한 상태로 일하는 경우가 많다.	①	②	③	④	⑤
18	어떤 생각이나 감정이 떠오를 때, 옳지 못한 것 같아 부끄러울 때가 많다.	①	②	③	④	⑤
19	때때로 나는 내 느낌이나 감정이 무엇인지 구별할 수 없다.	①	②	③	④	⑤
20	실망하면 그 타격이 너무 커서 그것을 떨쳐버릴 수가 없다.	①	②	③	④	⑤

㉔ 다음은 주위 사람들과의 관계에 관한 것으로 가족(부모님, 형제·자매, 친인척)과 또래(친구, 선·후배)에 대해 가장 가까이 일치하는 곳에 표시(V)해 주세요.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	____은/는 언제나 나를 사랑해 주고 보살펴 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
2	____은/는 내가 어떤 행동을 했을 때 그것이 올바른 것인지 아닌지를 공정하게 평가해 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
3	____은/는 내가 돈이 필요할 때는 언제나 기꺼이 마련해 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
4	____은/는 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재라고 느끼게 해준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
5	____은/는 내가 하고 있는 일에 자부심을 가질 수 있도록 나의 일을 인정해 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
6	____은/는 내가 그들과 함께 있을 때, 친밀감을 느끼게 해준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
7	____은/는 언제나 나의 문제에 관심을 갖고 들어준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
8	____은/는 모두 존경할 만한 사람들이다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
9	____은/는 그들이 직접 나를 도와 줄 수 없을 때는 다른 사람을 통해서라도 나에게 도움을 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
10	____은/는 내기 믿고 의지할 수 있는 사람들이다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
11	____은/는 내가 바람직한 행동을 했을 때에는 아끼지 않고 칭찬을 해 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤
12	____은/는 나를 인격적으로 존중해 준다.	(1)가족은 ①	②	③	④	⑤
		(2)또래는 ①	②	③	④	⑤

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다	
13	____은/는 무슨 일이든지 항상 최선을 다해 나를 도와준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
14	____은/는 내가 어려운 상황에 처했을 때에는 내가 그 상황을 잘 극복할 수 있도록 늘 도움을 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
15	____은/는 나에게 문제가 생겼을 때, 나를 위해 시간을 내주고 함께 상의해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
16	____은/는 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
17	____은/는 나의 주위 사람들은 내가 모르는 일들에 관해 내가 잘 알 수 있도록 설명해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
18	____은/는 내가 결정을 내리지 못하고 망설일 때, 내가 결정을 내릴 수 있도록 용기를 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
19	____은/는 내가 현실을 이해하고 사회생활에 잘 적응할 수 있도록 적절한 충고를 해준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
20	____은/는 나에게 필요한 물건이 있을 때는 언제나 내가 그것을 사용할 수 있도록 해준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
21	____은/는 나의 의견을 존중해 주고 대체로 받아들여 주는 편이다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
22	____은/는 나에게 어떤 문제가 생겼을 때, 내가 그 문제의 원인을 찾아 낼 수 있도록 도움이 되는 정보를 제공해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
23	____은/는 내가 아플 때, 나의 일을 대신해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
24	____은/는 내가 기분이 나쁠 때, 나의 기분을 이해해 주고 나의 기분을 전환시켜 주려고 노력한다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤
25	____은/는 내가 어떤 선택을 해야 할 때, 내가 합리적인 결정을 내릴 수 있도록 조언해 준다.	(1)가족은	①	②	③	④	⑤
		(2)또래는	①	②	③	④	⑤

㉔ 다음은 대인관계 상황들이 간단하게 묘사되어 있습니다. 각 상황에 대해 자신이 얼마나 잘 다루고, 편안한지의 정도를 가장 가까이 일치하는 곳에 표시(V)해 주세요.

번호	문항	매우 못한다	못한다	보통이다	잘한다	매우 잘한다
1	새로운 사람에게 함께 모이거나 무엇인가를 같이하자고 (예를 들면, 사귀자고) 요구하거나 제안하는 것	①	②	③	④	⑤
2	친구에게 그(녀)가 당신을 대하는 방식을 좋아하지 않는다고 얘기하기	①	②	③	④	⑤
3	친한 친구가 중요한 삶의 결정(예를 들어, 진로결정)에 대한 생각이나 감정을 처리하도록 돕는 것	①	②	③	④	⑤
4	친한 친구와 의견 불일치가 생겨 큰 싸움이 되려고 할 때 당신이 틀릴 수도 있다고 인정할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
5	흥미를 느끼거나 매력적이라고 생각하는 새로운 사람과 함께 할 것을 찾거나 제안하는 것	①	②	③	④	⑤
6	데이트 상대나 지인이 당신이 하고 싶지 않은 어떤 것을 하도록 요청했을 때 “아니오”라고 말 하는 것	①	②	③	④	⑤
7	새로운 친구나 데이트 상대를 믿고 그가 당신의 약하고 민감한 부분을 보도록 하는 것	①	②	③	④	⑤
8	친한 친구와 싸울 때 화가 난 감정을 접을 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
9	당신이 알고 싶은 새로운 사람과 대화를 이끌어 가는 것	①	②	③	④	⑤
10	친구의 합리적이지 않은 요청을 거절하는 것	①	②	③	④	⑤
11	가까운 친구에게 당신이 부끄러워하는 자신에 대한 것을 얘기하는 것	①	②	③	④	⑤
12	사람들을 처음 알게 될 때, 함께하면 흥미롭고 유쾌한 사람이 되는 것	①	②	③	④	⑤
13	친구가 당신을 무시하거나 배려하지 않을 때 당신의 권리를 지키는 것	①	②	③	④	⑤
14	새로운 친구에게 “진짜 당신”을 알도록 하는 것	①	②	③	④	⑤
15	친한 친구가 가족이나 룸메이트와의 문제에 대처하도록 돕는 것	①	②	③	④	⑤
16	싸우면서 친구의 견해를 받아들이고 그(녀)의 관점을 확실히 이해할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
17	알고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개하는 것	①	②	③	④	⑤
18	큰 싸움이 될 수 있는 의견 불일치를 야기할 수 있는 말을 삼가는 것	①	②	③	④	⑤
19	새로운 데이트 상대나 새로 알게 된 사람에게 만나서 뭔가를 할 시간을 정하기 위해 전화하는 것	①	②	③	④	⑤
20	친구가 약속을 지키지 않았을 때 친구에게 맞서는 것	①	②	③	④	⑤

번호	문항	매우 못한다	못한다	보통이다	잘한다	매우 잘한다
21	친한 친구가 기분이 안 좋을 때 그(녀)를 격려 할 수 있는 말이나 행동을 할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
22	전체를 비난("너는 언제나 그래")하지 않고 친구와 구체적인 문제를 해결하는 것	①	②	③	④	⑤
23	친구가 되고 싶은 사람(혹은 데이트 하고 싶은 사람)에게 좋은 첫 인상을 주는 것	①	②	③	④	⑤
24	친구에게 그(녀)가 당신의 기분을 상하게 하는 일을 했다고 말하는 것	①	②	③	④	⑤
25	친한 친구에게 당신이 얼마나 그(녀)를 높게 평가하고 신경 쓰는지 얘기하는 것	①	②	③	④	⑤
26	친구의 문제가 당신에게 흥미가 없을 지라도 진실된 공감적 관심을 보여 줄 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
27	친구에게 화가 났을 때, 당신이 동의하지는 않더라도 그(녀)가 타당한 관점을 가지고 있다는 것을 받아들일 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
28	새로운 관계를 시작하기 위해 당신이 잘 모르는 사람들이 있는 모임에 가는 것	①	②	③	④	⑤
29	데이트 상대나 지인에게 그(녀)가 당신을 화나게 하는 일을 했다고 말하는 것	①	②	③	④	⑤
30	친한 친구가 도움과 격려가 필요할 때, 잘 받아들일 수 있는 방식으로 충고를 할 수 있는 것	①	②	③	④	⑤
31	해로운 갈등을 피하기 위해 친한 친구에게(그것이 정당화 되더라도) 폭발하지 않는 것	①	②	③	④	⑤

☉ 다음은 귀하의 일반적인 사항에 대한 질문입니다. 해당되는 곳에 표시(V)하거나 간단하게 기입하여 주시기 바랍니다.

1.성별은?
 ① 남 ② 여

2.학년은?
 ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

3.출신 교교지역은?
 ① 제주도내 ② 제주도외

4.현재 동아리에 가입하여 활동하고 있습니까?
 ① 예 ② 아니오

5.종교는?
 ① 개신교 ② 불교 ③ 천주교 ④ 무교 ⑤ 기타(_____)

설문에 응답해주셔서 감사합니다.