

여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향

공문연 · 한승우

광주여자대학교, 조교수

The Impact of Mindfulness and Self-Compassion as Perceived by Female Nursing Students on Psychosocial Maturity

Moon-Yeon, Kong · Seung-Woo, Han

Department of Nursing, Kwangju Women's University, Assistant Professor

Abstract

Purpose : This descriptive research study aimed to determine the impact of mindfulness and self-compassion on psychosocial maturity as perceived by female nursing students. **Method :** Participants were 176 students attending the department of nursing at K women's university. Data were collected from to August 16 to 23, 2024, after obtaining participants' written consent. Data were analyzed using SPSS/WIN 23.0 by descriptive statistical analysis, independent t-test, ANOVA, Scheffe's test, Pearson's correlation coefficient, and hierarchical regression analysis. **Results :** In the final model, in which mindfulness and self-compassion variables were added, mindfulness ($\beta = .39, p < .001$), number of close friends of 11 or more ($\beta = .26, p = .001$), and self-compassion ($\beta = .15, p = .024$) were found to significantly affect psychosocial maturity. The combined explanatory power of these variables was 33% ($F = 11.51, p < .001$). **Conclusion :** Based on these study results, it is suggested that programs be developed and counseling be provided to improve the psychosocial maturity of female nursing students. Furthermore, this study can provide basic data for the development of mindful self-compassion programs.

Key words : Female, Nursing, Mindfulness, Self-compassion, Adaptation, Psychological

I. 서론

1. 연구의 필요성

대학생은 발달 이론적 관점에서 정체성 확립의 시기로 이들은 의존과 독립의 균형, 자율성과 선택에 따른 책임, 동성 및 이성과의 친밀관계 형성, 진로와 미래에 대한 모호함과 성공에 대한 압박감 등 복잡한 심리사회적 위기를 경험한다[1]. 심리사회적 성숙성은 성인기 동안에 급속하고 중요하게 나타나는 심리사회적 특성에서의 발달적 변화로, 개인이 사회적 맥락에서 생각, 판단, 행동하기 위해 발달시켜야 하는 성격, 가치나 태도의 바람직한 형태이다[2]. 심리사회적으로 성숙성이 높은 사람은 뚜렷한 목표의식이 있고 문제 해결능력이 뛰어나며 대인관계에서는 타인을 배려하고 협조하려는 태도를 보인다. 또한, 사회적으로 공정성과 근거에 기반하여 중요한 결정을 내린다고 하였다[2]. 한편, 심리사회적 성숙도가 낮은 사람은 개인적 책임감 및 타인에 대한 배려가 부족하고 사회에서 혼란과 불안감을 겪을 뿐 아니라 주변 타인에게도 해를 끼칠 수 있다[3]. 즉, 심리사회적으로 급격한 변화를 경험하는 대학생 시기에 심리사회적 성숙성 향상은 개인적, 사회적 측면에서 매우 중요하다고 할 수 있다. 특히 교육과정 중 필수적으로 임상실습이 이루어지는 간호대학생은 환자 간호에 대한 정서적, 학문적 요구에 대처하기 위해 임상실습 환경에 적응해야 하고, 다양한 부정적인 환자 및 실습 상황에 노출되기 때문에 다른 학문 분야의 대학생보다 학업 스트레스가 높다[4]. 이러한 높은 학업 스트레스는 회피, 고립, 무시 등의 심리적 고통을 유발하여 행복에 부정적인 영향을 미치게 된다[4]. 게다가 간호대학생의 심리사회적 성숙성은 간호대학생의 임상수행능력의 주요한 영향을 미치는 요인이다[5]. 따라서 간호대학생의 높은 심리사회적 성숙성은 향후 간호사로서 질 높은 간호 수행에 있어 중요한 요인이라 볼 수 있다.

초기 성인기의 심리사회적 성숙성은 충동을 조절하는 자제력, 장기적인 결과를 고려하거나 다른 사람의 입장을 이해하고 다양한 시각을 수용하는 관점, 자신

의 행동에 책임을 지며 타인의 강압적 영향에 저항하는 책임감이라는 세 가지 측면에서 발달한다[6]. 이와 관련하여 자제력과 타인에 대한 이해 측면에서 대학생의 심리사회적 성숙성에 중요한 영향을 미치는 마음챙김은 자신에게 현재 순간에 일어나는 경험에 대해 의도적으로 주의를 기울이고 이를 판단 없이 받아들이는 것을 의미한다[1,7]. 마음챙김은 대학생의 우울과 불안을 완화하고[1,8], 심리적 안녕감을 증진시키며[9], 대인관계 능력을 향상시키는데 효과적인 것으로 나타났다[10]. 그러나 일부 선행연구에서는 마음챙김 프로그램의 효과가 남성에 비해 여성이 상대적으로 낮은 경향을 보였다[8]. 이러한 결과를 바탕으로, 여대생을 대상으로 마음챙김이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 보다 면밀히 살펴볼 필요가 있다.

또한, 대학생의 심리적 건강과 밀접하게 관련된 개념인 자기연민은 자신의 결점이나 실수를 용서하고, 인간의 불완전성을 이해하며 자신을 온전한 인격체로서 포용하고 존중하는 태도를 의미한다[11]. 자기연민은 대학생의 회복탄력성을 강화하고 자기효능감을 향상시키며 타인과의 관계에서도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다[12]. 이러한 연구 결과는 자기연민이 자기 수용을 통해 부정적 감정을 효과적으로 관리하고 타인을 이해하고 포용하는데 기여한다는 점에서 대학생의 심리사회적 성숙성 발달에 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 보여준다. 하지만 현재 대학생의 심리사회적 성숙성과 자기연민 간의 상관관계를 다룬 연구는 부족한 실정이다. 이에 두 변수 간의 관계를 파악할 필요가 있다.

마음챙김과 자기연민은 자신의 경험에 대해 비판단적 태도를 취하도록 한다는 점에서 개념적 유사성을 보인다[7,11,13]. 선행연구에 따르면, 마음챙김이 자기연민을 강화하고 자기연민은 마음챙김의 기반을 제공하는 상관관계가 있는 것으로 나타났다[13]. 하지만 심리적 변인과의 상관관계에 관한 선행연구에서는 마음챙김과 자기연민이 각각 고유한 과정을 통해 영향을 미치는 것으로 보고되었다[13]. 이에 따라, 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 각각 독립적으로 검증할 필요가 있다. 대학생 시기는

심리사회적으로 급변하는 경험을 겪는 중요한 시기로, 이 시기의 심리사회적 성숙성은 개인적 및 사회적 차원에서 큰 역할을 한다. 특히 간호대학생에게는 이러한 성숙성이 미래에 양질의 간호를 제공하는 데 중요한 영향을 미친다. 또한, 마음챙김 기반 프로그램의 효과가 여성에게서 다소 낮게 나타났으며[8] 간호대학생 중 여학생이 대다수라는 점에서, 본 연구는 여자 간호대학생을 대상으로 이들이 지각하는 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향에 대해 파악하고자 한다.

2. 연구 목적

본 연구의 목적은 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김, 자기연민과 심리사회적 성숙성의 정도를 확인하고, 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 파악하기 위함이다. 구체적인 연구 목적은 다음과 같다.

- 1) 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김, 자기연민, 심리사회적 성숙성의 정도를 파악한다.
- 2) 여자 간호대학생의 일반적 특성에 따른 마음챙김, 자기연민, 심리사회적 성숙성 정도의 차이를 파악한다.
- 3) 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김, 자기연민, 심리사회적 성숙성 간의 상관관계를 파악한다.
- 4) 여자 간호대학생이 지각하는 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

II. 연구방법

1. 연구설계

본 연구는 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김, 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2. 연구대상

G지역 소재한 K여자대학교의 간호학과에 재학하고 있는 마음챙김 관련 필수교과목(마음이해)을 수강한 2, 3, 4학년 학생 중 연구의 목적을 이해하고 연구 참여에 동의한 자를 대상으로 하였다. 연구대상자의 자발적 참여와 참여중지를 보장하기 위하여 연구책임자와 공동연구자의 수업을 수강하는 학생 및 지도학생은 제외하였다. 최소 표본의 크기는 G-Power 3.1.9 프로그램을 이용하여 유의수준 .05, 검정력 .95, 효과 크기 .15[14], 독립변수 10개로 지정하였을 때 172명이었다. 탈락률 10%를 고려하여 총 190부의 설문지를 배포하였고, 186부가 회수되었으며(회수율 97.9%), 그 중 답변이 불성실한 설문지 10부를 제외한 176부를 최종 분석에 사용하였다.

3. 연구도구

1) 마음챙김

마음챙김은 Baer 등[15]이 개발한 도구를 Cheong 등[16]이 축약하고 타당화한 단축형 도구를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 ‘비자동성(nonreactivity)’ 3문항, ‘관찰(observing)’ 3문항, ‘자각행위(acting with awareness)’ 3문항, ‘기술(describing)’ 3문항, ‘비판단성(nonjudging of experience)’ 3문항의 5개 하위요인, 총 15문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘항상 그렇다’ 7점까지의 7점 Likert 척도로 각 하위요인별 점수가 높을수록 지각하는 마음챙김 정도가 높음을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 ‘관찰(observing)’ .91, ‘기술(describing)’ .84, ‘자각행위(acting with awareness)’ .83, ‘비판단 수용(accept without judgment)’ .87이었고, 정문주 등[16]의 연구에서는 .76이었다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach’s α 는 .79이었다.

2) 자기연민

자기연민은 Neff[17]가 개발하고 Kim 등[18]이 한국어로 번안하고 대학생을 중심으로 타당화한 도구를 사용하여 측정하였다. 본 도구는 ‘자기-친절’ 5문항,

‘자기-비판’ 5문항, ‘보편적 인간성’ 4문항, ‘고립’ 4문항, ‘마음챙김’ 4문항, ‘과잉동일시’ 4문항의 6개 하위요인 중 마음챙김 도구와 중복된 의미를 갖는 ‘마음챙김’ 요인 4문항을 제외한 5개 하위요인의 총 22문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다’ 1점에서 ‘거의 항상 그렇다’ 5점으로 평가하는 5점 Likert 척도이며 각 하위요인별 점수가 높을수록 자기연민의 수준이 높은 것을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 요인 전체 .92, ‘자기-친절’ .78, ‘자기-비판’ .77, ‘보편적 인간성’ .80, ‘과잉동일시’ .81이었고, Kim 등[18]의 연구에서는 .87이었으며 본 연구에서는 .82이었다.

3) 심리사회적 성숙성

심리사회적 성숙성은 Moon[2]이 개발한 도구를 이용하여 측정하였다. 본 도구는 ‘개인적 성숙성’ 6문항, ‘대인 간 적합성’ 6문항, ‘사회적 개방성’ 4문항의 3개 하위요인으로 구성되어 총 16문항이었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 6점까지의 6점 Likert 척도로 각 하위요인의 점수가 높을수록 심리사회적 성숙성이 높음을 의미한다. 개발 당시 본 도구의 신뢰도 Cronbach’s α 는 요인 전체 .88, ‘개인적 성숙성’ .88, ‘대인적 적합성’ .83, ‘사회적 개방성’ .83이었으며, 본 연구에서는 .91이었다.

4. 자료수집 방법

본 연구의 자료수집은 K여자대학 간호학과 학과장의 허락을 받은 후 마음이해 수업을 수강한 2, 3, 4학년 학생 중 연구책임자와 공동연구자의 수업을 수강하는 학생 및 지도학생은 제외한 학생들에게 연구대상자 모집을 공지하여 연구 참여를 희망하는 대상자에게 연구자가 직접 연구의 목적과 취지를 설명하고 동의한 자를 대상으로 진행하였다. 자료수집은 연구 참여자로부터 연구참여 동의서를 서면으로 받은 후 자가보고식 폐쇄형 질문지를 이용하여 2024년 8월 16일부터 8월 23일까지 실시하였다. 응답이 완료한 설문지는 밀봉이 가능한 봉투에 봉인하여 연구자가 직접

회수하였으며, 설문에 참여한 대상자에게는 소정의 선물을 제공하였다.

5. 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS/WIN 23.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 마음챙김, 자기연민, 심리사회적 성숙성의 정도는 서술적 통계를 이용하여 빈도, 백분율, 평균과 표준편차로 분석하였다. 대상자의 일반적 특성에 따른 마음챙김, 자기연민, 심리사회적 성숙성의 차이는 independent t-test, one-way ANOVA로 분석하였고 사후 검정은 Scheffé test를 실시하였다. 각 변수들의 상관관계는 Pearson’s correlation coefficients로 분석하였으며 대상자가 지각하는 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향은 위계적 회귀분석(hierarchical regression analysis)을 실시하였다.

6. 윤리적 고려

본 연구는 K여자대학교 생명윤리위원회로부터 연구에 대한 승인(1041465-202408-HR-001-18)을 받은 후 진행하였다. 연구의 목적을 이해하고 자발적으로 참여를 동의한 대상자에게 설문조사 전 연구자가 직접 비밀보장과 연구에 참여하지 않더라도 어떠한 불이익은 없으며 연구 참여 도중 참여를 원하지 않을 경우 언제든지 중단이 가능함을 알리고 서면으로 동의서를 받았다. 또한, 수집된 자료는 무기명 처리되고 개인정보는 연구목적만을 위해서만 사용되며, 연구 종료 후 3년 경과 시 폐기 처분할 것임을 설명하였다.

Ⅲ. 연구결과

1. 대상자의 일반적 특성

본 연구의 대상자는 총 176명이었으며, 평균연령은 21.36 ± 1.28 세이었다. 전체 대상자 중 133명(75.6%)이

종교를 가지고 있지 않았고, 가족의 형태는 핵가족이 151명(85.8%)으로 대다수였다. 형제의 수는 1명인 대상자가 86명(48.9%)이었으며, 거주 형태는 통학 76명(43.2%), 자취 50명(28.4%), 기숙사 47명(26.7%), 기타 3명(1.7%) 순이었다. 친한 친구 수는 6~10명이 85명(48.3%)으로 가장 많았고, 주관적 건강수준은 보통이라고 응답한 대상자가 99명(56.3%)이었다. 가정의 경제적 수준은 전체 대상자의 138명(78.4%)이 중인으로 나타났다(Table 1).

2. 마음챙김, 자기연민 및 심리사회적 성숙성의 정도

대상자가 지각하는 마음챙김의 정도는 7점 만점에

평균 3.89 ± 0.81 점으로 각 하위요인별로는 ‘기술’이 4.51 ± 1.12 점으로 가장 높았고 ‘관찰’ 4.30 ± 1.50 점, ‘비자동성’ 4.16 ± 1.16 점, ‘비판단성’ 3.24 ± 1.30 점, ‘자각행위’ 3.22 ± 1.41 점 순이었다. 자기연민의 정도는 5점 만점에 평균 3.13 ± 0.54 점이었으며 각 하위요인별로는 ‘자기-비판’ 3.37 ± 0.96 점, ‘고립’ 3.36 ± 0.61 점, ‘과잉동일시’ 3.15 ± 0.95 점, ‘보편적 인간성’ 3.03 ± 0.78 점, ‘자기-친절’ 2.78 ± 0.80 점 순이었다. 심리사회적 성숙성의 정도는 6점 만점에 평균 4.46 ± 0.67 점이었고 하위요인은 ‘대인 간 적합성’ 4.64 ± 0.81 점, ‘사회적 개방성’ 4.56 ± 0.82 점, ‘개인적 성숙성’ 4.20 ± 0.91 점 순이었다(Table 2).

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=176)

Characteristics	Categories	n(%)	Mean±SD	Range
Age(yr)	20~21	105(59.7)	21,36±1,28	20~33
	≥22	71(40.3)		
Religion	Yes	43(24.4)		
	No	133(75.6)		
Type of family	Nuclear	151(85.8)		
	Extended	13(7.4)		
	Single parent	12(6.8)		
Number of siblings	0	7(4.0)		
	1	86(48.9)		
	2	60(34.1)		
	≥3	23(13.0)		
Type of residence	Living at home	76(43.2)		
	Dormitory	47(26.7)		
	Living on one's own	50(28.4)		
	Other	3(1.7)		
Number of close friends	≤5	50(28.4)		
	6~10	85(48.3)		
	≥11	41(23.3)		
Subjective health status	Healthy	60(34.1)		
	Moderate	99(56.3)		
	Unhealthy	17(9.7)		
Family economic status	High	28(15.9)		
	Middle	138(78.4)		
	Low	10(5.7)		

SD=Standard Deviation

Table 2. Level of Mindfulness, Self-compassion, and Psychosocial Maturity

(N= 176)

Variables	Mean±SD	Range
Mindfulness	3.89±0.81	
Nonreactivity	4.16±1.16	
Observing	4.30±1.50	1~7
Acting with awareness	3.22±1.41	
Describing	4.51±1.12	
Nonjudging of experience	3.24±1.30	
Self-compassion	3.13±0.54	
Self-kindness	2.78±0.80	
Self-judgment	3.37±0.96	1~5
Common humanity	3.03±0.78	
Isolation	3.36±0.61	
Over-identification	3.15±0.95	
Psychosocial maturity	4.46±0.67	
Personal maturity	4.20±0.91	
Interpersonal adaption	4.64±0.81	1~6
Social openness	4.56±0.82	

SD=Standard Deviation

3. 일반적 특성에 따른 마음챙김, 자기연민 및 심리 사회적 성숙성의 차이

대상자의 일반적 특성에 따른 마음챙김의 차이에 대한 분석 결과, 가정의 경제적 수준($F=4.88, p=.009$)에서 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 가정의 경제적 수준을 상이라고 지각하는 대상자가 중 또는 하라고 지각하는 대상자보다 마음챙김의 정도가 유의하게 높았다. 또한 자기연민도 가정의 경제적 수준($F=4.59, p=.011$)에 따라 통계적으로 유의한 차이를 보였으며 가정의 경제적 수준을 상이라고 지각하는 대상자가 하라고 지각하는 대상자보다 자기연민의 정도가 유의하게 높았다. 일반적 특성에 따른 심리사회적 성숙성은 친한 친구 수($F=7.95, p<.001$), 주관적 건강수준($F=3.69, p=.027$), 가정의 경제적 수준($F=6.16, p=.003$)에서 유의하게 차이가 있었다. 사후분석 결과 친한 친구 수가 11명 이상이 6~10명 또는 5명 이하보다 심리사회적 성숙성이 높은 것으로 나타났다. 주관적 건강수준은 지각하는 건강수준이 건강하다가 보통이다 또는 건강하지 않다보다, 가정의 경제적 수준은 상이라고 지각하는

경우가 중 또는 하라고 지각하는 경우보다 심리사회적 성숙성이 유의하게 높았다(Table 3).

4. 마음챙김, 자기연민 및 심리사회적 성숙성 간의 관계

대상자의 심리사회적 성숙성의 정도는 마음챙김($r=.49, p<.001$), 자기연민($r=.33, p<.001$)과 정적 상관관계가 있었다. 또한 마음챙김은 자기연민($r=.30, p<.001$)과 정적 상관관계를 보였다(Table 4).

5. 대상자의 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 요인

대상자의 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 회귀분석 가정에 대한 분석 결과 Durbin-Watson 통계량이 1.93으로 오차항 간의 자기상관은 없었으며, 변수에 대한 공차한계는 .27~.92로 모두 1.0이하이며, VIF 값도 1.09~3.76으로 10을 넘지 않아 다중공선성의 문제 또한 없었다. 우선, 대상자의 심리사회적 성숙성에 유의한 영향을 미치는 일반적 특성 변수인 친

Table 3. Differences in Mindfulness, Self-compassion, and Psychosocial Maturity by General Characteristics (N= 176)

Characteristics	Categories	Mindfulness		Self-compassion		Psychosocial maturity	
		Mean±SD	t or F(<i>p</i>)	Mean±SD	t or F(<i>p</i>)	Mean±SD	t or F(<i>p</i>)
Age(yr)	20~21	3.87±0.79	-0.40(.688)	3.13±0.54	0.00(.997)	4.43±0.67	-0.65(.519)
	≥22	3.92±0.84		3.13±0.54		4.50±0.68	
Religion	Yes	3.78±0.69	-0.97(.333)	3.08±0.44	-0.64(.527)	4.56±0.61	1.11(.269)
	No	3.92±0.84		3.14±0.57		4.43±0.69	
Type of family	Nuclear	3.88±0.82	0.12(.889)	3.14±0.55	0.26(.771)	4.46±0.66	0.29(.746)
	Extended	3.83±0.81		3.16±0.31		4.35±0.55	
	Single parent	3.98±0.71		3.02±0.54		4.56±0.97	
Number of siblings	0	3.66±0.78	0.48(.695)	3.05±0.51	1.04(.379)	4.30±0.76	0.46(.712)
	1	3.95±0.88		3.07±0.63		4.48±0.71	
	2	3.82±0.75		3.18±0.49		4.41±0.60	
	≥3	3.90±0.81		3.25±0.49		4.57±0.69	
Type of residence	Living at home	3.82±0.85	1.27(.288)	3.10±0.54	0.51(.673)	4.37±0.61	0.91(.437)
	Dormitory	4.02±0.78		3.11±0.58		4.55±0.71	
	Living on one's own	3.82±0.74		3.20±0.52		4.51±0.71	
	Other	4.51±1.40		2.94±0.13		4.65±0.99	
Number of close friends	≤5 ^a	3.77±0.76	1.52(.222)	3.00±0.52	2.14(.121)	4.24±0.77	7.95(<.001)
	6~10 ^b	3.87±0.82		3.18±0.53		4.43±0.63	a,b<c [†]
	≥11 ^c	4.06±0.82		3.19±0.57		4.48±0.52	
Subjective health status	Healthy ^a	3.97±0.84	0.53(.589)	3.23±0.55	2.55(.081)	4.65±0.69	3.69(.027)
	Moderate ^b	3.83±0.79		3.11±0.51		4.37±0.63	a>b [†]
	Unhealthy ^c	3.88±0.84		2.90±0.54		4.30±0.78	
Family economic status	High ^a	4.29±0.93	4.88(.009)	3.36±0.59	4.59(.011)	4.86±0.69	6.16(.003)
	Middle ^b	3.83±0.76	a,c>b [†]	3.11±0.53	a>c [†]	4.38±0.61	a>b [†]
	Low ^c	3.54±0.82		2.82±0.40		4.39±1.03	

SD = Standard Deviation

[†]Scheffe test

한 친구 수, 주관적 건강수준, 가정의 경제적 수준을 모형 1에 투입하였다. 이때 해당 변수 모두 더미처리하여 분석하였다. 다음으로 마음챙김과 자기연민 변수를 모형 2에 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였

다. 분석 결과, 모형 1에서는 11명 이상의 친한 친구 수($\beta = .34, p < .001$)만이 대상자의 심리사회적 성숙성에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 변수의 설명력은 13.0%이었다. 마음챙김과 자기연민 변수를

Table 4. Correlation between Mindfulness, Self-compassion, and Psychosocial Maturity (N= 176)

Variables	Mindfulness	Self-compassion	Psychosocial maturity
	r(<i>p</i>)		
Mindfulness	1		
Self-compassion	.30(<.001)	1	
Psychosocial maturity	.49(<.001)	.33(<.001)	1

추가로 투입한 모형 2에서는 마음챙김($\beta=.39, p<.001$), 11명 이상의 친한 친구 수($\beta=.26, p=.001$), 자기연민($\beta=.15, p=.024$) 순으로 심리사회적 성숙성에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 모형 2의 적합도가 적절하였고($F=11.51, p<.001$), 모형 2의 설명력은 33.0%로 모형 1에 비해 20.0% 유의하게 증가하였다(F 변화량=24.91, $p<.001$)(Table 5).

IV. 논 의

본 연구는 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 파악하여, 여자 간호대학생의 정신건강 및 긍정적인 심리사회적 성숙을 이끌어내고 추후 심리사회적 성숙성 향상 프로그램 개발에 기여하고자 한다.

본 연구 결과 여자 간호대학생의 마음챙김 평균점수는 3.89점으로 나타났으며, 같은 도구로 필리핀 간호대학생의 마음챙김을 연구한 논문[19]에서는 7점 만점에 평균 3.23점으로 본 연구와 비슷한 수준의 마음챙김을 나타내었다. 간호대학생은 임상실습 등 다양한 외부환경 노출에서 오는 원치 않은 경험 및 스트레스 등을 자주 접하게 되는데[4] 마음 챙김이 적절히 발휘될 경우 자신의 현재 상황을 폭넓게 자각하고 부적응적 행동 양상을 조절하여 심리적 안녕감이 상승할 수 있다고 하였다[9]. 하지만 본 연구는 마음이해 수업을 필수교과목으로 수강하는 기관의 여대생을 대상으로 마음챙김을 분석하였기에 본 연구결과를 일반화하기에는 무리가 있다. 이에 추후 연구에서는 다양한 인구학적 특성을 반영할 수 있도록 연구 대상자의 범위를 확장하여 마음챙김을 좀 더 면밀히 탐색하는 연구가 요구된다.

Table 5. Factors Affecting Psychosocial Maturity

(N=176)

Variables	Model 1				Model 2			
	B	SE	β	t(p)	B	SE	β	t(p)
(constant)	4.08	.23		17.71(<.001)	2.45	.32		7.57(<.001)
Number of close friends [†]								
6~10	0.22	.11	.16	1.93(.055)	0.15	.10	.11	1.51(.134)
≥11	0.54	.13	.34	4.09(<.001)	0.41	.12	.26	3.47(.001)
Subjective health status [†]								
Healthy	0.26	.18	.18	1.42(.159)	0.25	.16	.18	1.54(.127)
Moderate	1.31	.17	.10	0.77(.441)	0.12	.15	.09	0.82(.414)
Family economic status [†]								
High	0.33	.25	.18	1.35(.179)	-0.01	.22	-.01	-0.02(.984)
Middle	-0.08	.21	-.05	-0.38(.705)	-0.22	.19	-.13	-1.14(.256)
Self-compassion					0.19	.08	.15	2.28(.024)
Mindfulness					0.33	.06	.39	5.85(<.001)
R ²	.16				.36			
Adjusted R ²	.13				.33			
ΔR^2					.20			
F(p)	5.49(<.001)				11.51(<.001)			
$\Delta F(p)$					24.91(<.001)			

SE=Standard Error

[†]Dummy variables : Number of close friends(reference= ≤ 5), Subjective health status(reference=Unhealthy), Family economic status(reference=Low)

본 연구결과 자기연민은 평균 3.13점으로 원저자 도구로 일반 대학생을 연구한 논문[20] 3.03점 보다는 높게 나타났다. 자기연민은 자신의 고통을 있는 그대로 수용하고 혼자만의 고통이 아닌 누군가 겪을 수 있는 보편적인 고통으로 인지하고 받아들임으로, 공감과 이타성까지도 연결 지어진다고 하였다[21]. 또 다른 연구[22]에서도 간호 시 환자를 이해하고 공감과 이타성에 자기연민이 필수 요소로 작용한다는 연구결과로 보아 간호대학생은 타 전공에 비해 학문적 특성에서 나타나는 인간에 대한 연민과 태도가 자신에 대한 사랑과 심리적 기능에 긍정적 영향을 미쳐 자기 연민이 높게 나타난 것으로 판단된다. 본 연구결과 심리사회적 성숙성은 평균 4.46점으로 같은 도구로 일반 대학생의 연구[23] 3.48점 보다는 높게 나타났다. 하지만 같은 도구로 일반 대학생을 대상으로 연구한 심리사회적 성숙성 평균 4.38점[2]과는 비슷한 수준으로 나타났다. 추후 연구에서는 좀 더 다양한 전공 계열의 대학생을 고려한 인구학적 측면을 면밀히 검토하여 좀 더 실질적이고 다각적인 연구가 필요할 것으로 여겨진다. 일반적 특성에 따른 마음챙김은 가정의 경제적 수준에서 유의한 차이를 보였으며, 경제적 수준이 중간 이상인 집단에서 낮은 집단에 비해 마음챙김 정도가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 가족의 재정적 부담은 한 개인의 주의력 집중 및 인지 실행 능력에 어려움을 야기할 수 있으며, 경제적 수준이 낮을수록 마음챙김 또한 낮을 수 있다는 연구결과[24]와 일치하는 맥락이다. 즉, 경제적 상황은 정서적 균형을 유지하고 안정적 정서조절을 실행하는데 중요한 요인으로 작용할 것으로 여겨진다. 추후에는 경제적 영향의 부정적인 영향으로부터 개인의 마음챙김을 보호할 수 있는 전략을 개발하고 잠재적인 마음챙김을 이끌어 낼 수 있는 프로그램 개발 및 상담이 필요할 것으로 사료된다. 일반적 특성에 따른 자기연민 또한 가정의 경제적 수준에서 유의한 차이를 보였으며, 경제적 수준이 높은 집단에서 낮은 집단에 비해 자기연민 정도가 높은 것으로 나타났다. 경제적 수준이 낮은 그룹은 높은 그룹에 비해 부정적 정서의 정도가 높으며 이때 자기연민을 통해 부정적 정서의 차이를 예측

할 수 있다는 연구결과[25]와 일치하는 맥락이다. 자기연민은 정서적 안정과 평행에도 기인하기 때문에 경제적 고통을 덜 받을 때 자기 연민이 높을 수 있으므로, 추후에는 낮은 경제적 상황이 주는 다양한 부정적 정서 맥락을 자기연민 측면에서 좀 더 실질적이고 다각적으로 분석해 볼 필요가 있을 것으로 여겨진다.

일반적 특성에 따른 심리사회적 성숙성은 친한 친구 수에서 유의한 차이를 보였으며, 친한 친구 수가 많은 집단이 적은 집단에 비해 심리사회적 성숙성 정도가 높음을 알 수 있다. 대학생을 대상으로 심리사회적 성숙성을 연구한 선행연구[28]에서는 친밀한 사회적 대인관계는 성인 초기 심리적 성숙도를 완성하는 기준으로 간주하였으며, 이는 개인의 정체성 형성에도 매우 필수적이라 하였다. 또한 심리사회적 성숙은 심리적인 측면과 사회적 측면이 연속적으로 성숙해 나가면서 결국 자기조절과 감정을 컨트롤 할 수 있으며[26], 이때 친한 친구와의 관계가 좋을수록 심리적 성숙은 높다고 하였다. 하지만 고립감이 큰 학생이라서 인간관계에 불만족을 느끼지 않으며 사회적 관계가 거의 없는 학생이라서 무조건 정체성이 낮은 것은 아니라는 것을 비추어 볼 때[27], 시대적 상황과 요즘 세대들이 가지는 특성을 다양한 측면에서 분석해 볼 필요가 있을 것이다. 일반적 특성에 따른 심리사회적 성숙성은 주관적 건강 수준에서 유의한 차이를 보였으며, 주관적 건강 수준이 건강하다고 응답한 경우가 보통이라고 응답한 경우보다 심리사회적 성숙성이 높게 나타났다. 같은 도구로 진행한 연구가 없어 직접적인 비교는 힘들지만 주관적 건강상태는 심리사회적 성숙성을 내포할 수 있는 자존감과 같은 심리적인 측면과 또래관계와 같은 사회적 측면과 밀접한 관련이 있다는 연구결과[28]로 보아 대학생에서 건강불평등을 해소할 수 있는 다양한 요인들을 추출하여 심리사회적 성숙성을 증진시키고 개발할 수 있는 방안을 모색할 필요가 있을 것이다.

마지막으로 인구학적 특성에 따른 심리사회적 성숙성 또한 가정의 경제적 수준에서 유의한 차이를 보였으며, 경제적 수준이 높다고 응답한 경우가 보통이라고 응답한 경우보다 심리사회적 성숙성이 높게 나타

났다. 같은 도구로 진행한 연구가 없어 직접적인 비교는 힘들지만 성인의 사회경제적 위치는 심리사회적 기능에도 영향을 미치며 특히 직업과 소득은 심리사회적 모든 기능에 영향을 미친다는 연구결과[29]로 보아 경제적 수준에 따른 심리사회적 성숙 정도는 밀접한 관련이 있을 것으로 여겨진다. 더 나아가 개인이 인지하는 경제적 수준은 각각 다를 것으로 여겨지며, 좀 더 객관적인 경제적 수준에서의 측정을 통해 심리사회적 성숙과의 차이를 면밀히 검토해 볼 필요가 있을 것으로 사료된다.

본 연구대상자의 심리사회적 성숙성에 미치는 영향요인에서 11명 이상의 친한 친구 수는 모형 1, 2 모두에서 영향요인으로 확인되었다. 이러한 결과는 선행연구[28]에서처럼 친밀한 대인관계가 왕성할수록 심리사회적 성숙성에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과와 일치하는 맥락이다. 시대가 빠르게 변화하고 급변하는 환경에 적응해야 하는 요즘 시대에, 심리사회적 성숙성은 개인적, 사회적 측면에서 중요하게 간주하고 있으며, 특히 심리사회적 성숙성은 뚜렷한 자의식과 목표의식, 그리고 대인관계의 유연함이 전제되어야 한다고 하였다[2,27]. 대학생 시기는 후기 청소년 시기에 접하면서 개인의 정체성과 자기조절 능력을 완성해 가는 중요한 시기로 대인관계 향상을 위한 다양한 상담 및 프로그램 제공 등이 뒷받침된다면 심리사회적 성숙성을 증진하는데 기여할 것으로 여겨진다. 본 연구대상자의 마음챙김은 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 대학생은 다양한 심리사회적으로 급변하는 경험을 하는 시기로 특히 간호대학생은 임상실습 등 다양한 부적응적 환경에 미리 노출되어지며[4], 학업에서 요구되어지는 스트레스뿐만 아니라 우울과 같은 부정적 정서[1]를 타 전공에 비해 더 쉽게 노출된다. 하지만 이러한 환경적 요인들이 계속적으로 부정적으로 인식이 되는 것이 아니라 계속된 임상실습으로 인해 환경을 수용하려고 애쓰며, 학생실습의 경험이 취업까지도 이어질 수 있기에 부정적 환경을 의도적으로 받아들이려

는 태도를 보였을 것으로 여겨진다. 또한, 간호대학생은 이러한 임상실습 환경에서 적응능력이 떨어질 경우 취업이 된 후에도 지속적으로 간호경력을 유지하기가 힘들어진다는 것을 학부 때부터 미리 인지하고 있기에 마음챙김을 통해 환경을 스스로 받아들이고 컨트롤하는 능력을 타 전공에 비해 많이 체감하였을 것으로 여겨진다. 따라서 대학내 상담센터나 심리센터 등에서 마음챙김 프로그램을 개발하여 단회기성 혹은 특정 학과에만 국한되는 것이 아니라 계속적으로 서비스를 받아보고 다양한 사회 환경에서 노출되는 부적응적 감정을 졸업 전에 조기에 훈련하고 연습하는 환경을 마련할 필요가 있을 것으로 사료된다.

마지막으로 자기연민은 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 요인으로 확인되었다. 자기연민은 나 자신을 포용하고 존중할 수 있는 능력을 의미하는데 선행연구[11,12]에서 자기 연민이 높을수록 긍정적 정서를 향상시키고 부정적 정서를 감소시키며, 공감과 이타성에도 밀접한 연결이 있다는 연구결과[21]로 보아 심리사회적 성숙성에도 영향을 미쳤을 것으로 여겨진다. 또한 간호대학생에서 자기연민은 정신건강 뿐만 아니라 심리사회적 성숙성에도 매우 중요한 변수로 간주할 수 있는데 돌발적이고 예측 불가능한 임상현장을 주기적으로 경험해야 하는 환경에서 자기를 존중하고 포용하는 능력이 떨어지면 환자를 돌보는 과정에서 소진과 같은 부적응적 정서 상태와도 밀접한 영향을 줄 수 있기에[30] 본 연구에서 자기연민은 심리사회적 성숙성에 영향을 미치는 중요한 변수로 간주할 수 있겠다. 최근 대학 내에서 스트레스 관리 프로그램, 자존감 증진 프로그램 등 다양한 심리 프로그램을 진행하는 경우는 많으나 자기연민을 주제로 하는 경우는 전문가도 부족할 뿐만 아니라 시행하는 경우가 많이 드문 것은 사실이다. 추후 자기연민을 통해 나를 소통하고 알아가는 상담 및 프로그램 개발 및 적용이 증진된다면 임상 경험 중에 발생할 수 있는 다양한 부적응적 상황을 조절하는데 기여할 것으로 여겨진다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 여자 간호대학생이 지각하는 마음챙김, 자기연민과 심리사회적 성숙성의 정도를 확인하고, 마음챙김과 자기연민이 심리사회적 성숙성에 미치는 영향을 파악하여 여자 간호대학생의 심리사회적 성숙성 향상 전략 개발을 위한 기초자료를 제공하기 위해 시도 되었다.

본 연구 결과 최종 모형에서 마음챙김, 11명 이상의 친한 친구 수, 자기연민이 심리사회적 성숙성에 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이들 변수는 심리사회적 성숙성에 33.0%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 이를 바탕으로 추후 연구에는 여자 간호대학생의 심리사회적 성숙성을 위한 향상하기 위한 요인을 좀 더 실질적이고 다각적인 요인들을 파악하여 이들이 졸업 후에도 지속적인 간호 활동을 유지하고 간호 전문성을 정립할 수 있도록 도와야 한다.

본 연구를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 본 연구는 1개 학교를 바탕으로 실시하였으며, 이들의 결과를 모든 여자 간호대학생의 심리적 성숙을 파악하기에는 어려우며, 추후 연구에는 지역 혹은 성별 등을 확대하여 연구결과를 일반화할 필요가 있을 것이다. 또한, 심리사회적 성숙성과 관련된 변수 측정에서 차별성과 정확성을 반영하여 연구의 신뢰성을 강화할 필요가 있다.

둘째, 횡단적 조사연구로 심리사회적 성숙성에 미치는 요인을 파악하는 인과관계 탐색에 한계가 있으므로, 추후 연구에는 질적 연구를 통해 좀 더 심층적이고 현상학적인 검토가 필요할 것으로 여겨진다.

셋째, 본 연구에서 유의하게 나왔던 영향요인 변수들을 바탕으로, 대학 내 상담센터, 혹은 연구 기관을 중심으로 심리사회적 성숙성을 증진할 수 있는 상담 프로그램 개발 및 적용을 제안한다.

References

1. Moon JS. Mediating effect of mindfulness in relation to depression and psychosocial maturity of college students. *The Journal of Humanities and Social Sciences* 21. 2016;7(5):589-604.
<http://doi.org/10.22143/HSS21.7.5.30>
2. Moon JS. Constructing and validating a scale of psychosocial maturity of college students. *Korean Social and Personality Psychological Association*. 2014;28(4):91-107.
<http://doi.org/10.21193/KJSPP.2014.28.4.005>
3. Kim GS, Kim BM. Convergent influence of ego-resilience, psycho-social maturity on stress coping styles of university students. *Journal of Digital Convergence*. 2017;15(3):375-353.
<http://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.3.375>
4. Chow KM, Tang WKF, Chan WHC, Sit WHJ, Choi KC, Sally C. Resilience and well-being of university nursing students in Hong Kong: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*. 2018;18(1):1-8.
<https://doi.org/10.1186/s12909-018-1119-0>
5. Yang YK. Influences of communication skill and interpersonal ability on clinical competence of nursing students. *Journal of Korean Academy Fundamentals of Nursing*. 2018;25(2):99-108.
<https://doi.org/10.7739/jkafn.2018.25.2.99>
6. Khatibi M, Sheikholeslami R. Greenberger psychosocial maturity model: a brief review. *Journal of Educational and Management Studies*. 2016;6(2):57-61.
7. Kabat-Zinn J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. In *Mindfulness*; Routledge; 2013. p. 281-306.
8. Cho HH, Yu SH. A meta-analysis on the effectiveness of mindful meditation: focused on depression and anxiety. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*. 2017;5(1):55-66.
<https://doi.org/10.15268/KSIM.2017.5.1.055>

9. Moon JS, Han GS. Relationship of mindfulness and psychological well-being: mediating effects of the imagination awareness and the decentering. *Korean Journal of Psychology: General*. 2012;28(4):93-110.
10. Kim KY, KIM WS. The effects of mindfulness and compassion on interpersonal relationships: the mediating roles of emotion regulation and social connectedness. *Korean Journal of Health Psychology*. 2019;24(4):969-992.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.4.010>
11. Neff KD. Self-compassion: theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*. 2023;74:193-218.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
12. Chan KKS, Lee JCK, Yu EKW, Chan AW, Leung ANM, Cheung RY, et al. The impact of compassion from others and self-compassion on psychological distress, flourishing, and meaning in life among university students. *Mindfulness*. 2022;13(6):1490-1498.
<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01891-x>
13. Raab K. Mindfulness, self-compassion, and empathy among health care professionals: a review of the literature. *Journal of Health Care Chaplaincy*. 2014;20(3):95-108.
<https://doi.org/10.1080/08854726.2014.913876>
14. Jo EH, Kim HS, Hwang SJ. Mediating effect of communication ability in the relation between empathy and interpersonal relation in nursing students. *Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2020;26(3):290-298.
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.3.290>
15. Baer RA, Smith GT, Allen KB. Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*. 2004;11(3):191-206.
<https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
16. Cheong MJ, Chae EY, Lyu YS, Kang HW. The validation of Korean version of five facet mindfulness questionnaire short form. *Journal of Oriental Neuropsychiatry*. 2017;28(3):207-216.
<https://doi.org/10.7231/jon.2017.28.3.207>
17. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*. 2003;2(3):223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
18. Kim KE, Yi GD, Cho YR, Chai SH, Lee WK. The validation study of the Korean version of the self-compassion scale. *The Korean Journal of Health Psychology*. 2008;13(4):1023-1044.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
19. Arthur D, Dizon D, Jooste K. Mindfulness in nursing students: the five facet mindfulness questionnaire in samples of nursing students in China, the Philippines, and South Africa. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2018;27(3):975-986.
<https://doi.org/10.1111/inm.12405>
20. Iskender M. The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*. 2009;37(5):711-720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
21. Nam JH, Park HS. The impacts of perceived stress and self-compassion on quality of life of nursing students. *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*. 2020;26(1):67-77.
<https://doi.org/10.5977/jkasne.2020.26.1.67>
22. Şenyuva E, Kaya H, Işık B. Relationship between self-compassion and emotional intelligence in nursing students. *International Journal of Nursing Practice*. 2014;20(6):588-596.
<https://doi.org/10.1111/ijn.12204>
23. Moon JS. Relationship between depression and psychosocial maturity in college students: self-compassion mediation effect. *The Journal Of Humanities and Social Sciences* 21. 2018;9(1):1069-1079.
<https://doi.org/10.22143/HSS21.9.1.85>
24. Sun Y, Lam CB, Chan KKS, Li JB, Chung KKH.

- Trait mindfulness moderates the longitudinal association of family financial strain with perceived cognitive difficulties. *Mindfulness*. 2020;11:1267-1274.
<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01339-0>
25. Chiacchia DJ, Greenglass ER, Katter JK, Fiksenbaum L. The role of self-compassion during difficult economic times. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2018;31(6): 611-625.
<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1519703>
26. Kim GS, Kim BM. Convergent influence of ego-resilience, psycho-social maturity on stress coping styles of university students. *Journal of Digital Convergence*. 2017;15(3):375-383.
<https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.3.375>
27. Winefield HR, Harvey EJ. Psychological maturity in early adulthood: relationships between social development and identity. *The Journal of Genetic Psychology*. 1996;157(1):93-103.
28. Lee JH, Yi KH. An analysis of the determinants of adolescents' health inequality in Korea: a view from the students' self-rated health condition and obesity. *The Korea Educational Review*. 2015;21(2):217-243.
29. Harper S, Lynch J, Hsu WL. Life course socioeconomic conditions and adult psychosocial functioning. *International Journal of Epidemiology*. 2002;31(2): 395-403.
<https://doi.org/10.1093/ije/31.2.395>
30. Peun BK, Choi HS. Variables associated with self-compassion among nurses: a systematic review and meta-analysis. *Korean Journal of Stress Research*. 2022;30(4):221-233.
<https://doi.org/10.17547/kjsr.2022.30.4.221>