

사이버대 성인학습자의 자기분화와 회복탄력성: 일치성의 매개효과와 자기수용의 조절된 매개효과

Self-differentiation and Resilience of Adult Learners in a Cyber University: The Mediating Effect of Congruence and the Moderated Mediating Effect of Self-acceptance

김요완¹, 최정한^{2*}

Yo-Wan Kim¹, Jung-Han Choi^{2*}

요 약

본 연구는 사이버대학 재학 중인 성인학습자의 회복탄력성과 이에 영향을 미치는 자기분화, 일치성, 자기수용의 관계에 관한 연구이다. 본 연구에서는 자기분화는 회복탄력성을 예측할 것이다, 일치성은 자기분화와 회복탄력성 사이를 매개할 것이다, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 간 관계를 조절할 것이다, 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과는 자기수용에 의해 조절될 것이라는 가설을 설정하여 이에 관련한 연구모형을 설정하였다. 가설검증을 위해 국내 한 사이버대학 재학생들을 대상으로 온라인 자기보고식으로 설문조사를 실시하여 557명에 대한 자료를 빈도분석, 기술통계 분석, Pearson 상관분석을 하였고 Hayes 부트스트랩 검증을 하였다. 연구 결과, 자기분화는 회복탄력성을 예측할 것이다, 일치성은 자기분화와 회복탄력성 사이를 매개할 것이다, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 간 관계를 조절할 것이다, 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과는 자기수용에 의해 조절될 것이라는 가설이 통계적으로 유의하여 채택되었다. 연구 결과를 바탕으로 연구의 의의와 시사점을 밝혔고 한계와 후속 연구를 제언하였다.

핵심어 : 회복탄력성, 자기분화, 일치성, 자기수용, 성인학습자

Abstract

This study investigates the resilience of adult learners enrolled in cyber universities and the impact of self-differentiation, congruence, and self-acceptance on this resilience. The research posits hypotheses that self-differentiation predicts resilience, congruence mediates between self-differentiation and resilience, and self-acceptance regulates the relationship between congruence and resilience. Additionally, it suggests that the indirect effect of self-differentiation on resilience, mediated by congruence, is regulated by self-acceptance. To test these hypotheses, a survey was conducted online with 557 students from a cyber

1 Department of Family Coaching & Counseling, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Associate professor]
e-mail: kywan@iscu.ac.kr

2 Department of Applied Music, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Assistant professor]
e-mail: jhchoi@iscu.ac.kr (Corresponding author)

Received(November 19, 2023), Review Result(1st: December 1, 2023), Accepted(December 8, 2023), Published(December 31, 2023)



© 2023 The Authors. Published by NCISS.
This is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.
To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>.

university in Korea, employing frequency analysis, descriptive statistics, Pearson's correlation analysis, and Hayes' bootstrap validation. The results supported the hypotheses, indicating that self-differentiation predicts resilience, congruence acts as a mediator, and self-acceptance plays a regulatory role. The study concludes by discussing the significance and implications of the findings, acknowledging limitations, and suggesting directions for future research.

Keyword : Resilience, Self-Differentiation, Congruence, Self-Acceptance, Adult Learners

1. 서론

가정과 일, 학업을 병행하는 사이버대 성인 학습자의 경우, 스트레스와 어려움에서 잘 회복하고 버티는 힘이 있어야 가정-일-학업을 병행할 수 있다. 재학생의 중도 탈락을 방지하여 안정적인 수업 운영을 유지해야 하는 학교의 경영적인 측면뿐만 아니라, 자신의 꿈을 이루려는 학생 개인의 자기실현의 측면에서, 스트레스와 부담감을 버티고 적응하며 극복하는 회복탄력성이야말로 성인 학습자에게는 중요한 심리적 요소이다. 가정-일-학업을 병행하는 성인학습자들이 학업을 잘 수행하는 요소에 관한 연구에서, 학습에 대한 가치를 인식하는 정도, 관리자의 지원, 가정생활과 일에서의 만족도 향상 등이 학업 수행에 정적인 역할을 하는 것으로 나타났다 [1]. 또한 참여동기, 자기효능감 등도 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다 [2]. 학업 성과를 높이는 요인에서 학습지능적인 측면의 요소, 즉 학습에 관한 가치, 학업 동기, 자기효능감 등에 관해서는 연구가 활발히 이루어지고 있지만, 심리적인 측면의 요소, 예를 들면 회복탄력성(긍정심리학에서의 주요 개념), 자기분화수준(Bowen의 다세대 가족치료이론에서의 주요 개념), 자존감(Satir의 경험적 가족치료이론에서의 주요 개념) 등의 요소에 대해서는 2020년대 이후에서나 연구가 진행되고 있다 [3].

본 연구는 학업 성과 이전에 학업을 지속하게 하여 성과를 이루게 하는 심리적 요인인 회복탄력성과 이에 영향을 미치는 요인들에 관한 관계를 분석한 연구이다. 학습적인 요인의 선행적이고 심층적인 요인으로 작용하는 회복탄력성과 이에 영향을 미치는 변인들의 관계를 연구함으로써, 학습자뿐만 아니라, 교수자, 대학교 경영자에게, 성인 학습자들이 학업을 잘 수행하고 좋은 성과를 이루도록 참고할 수 있는 기초자료를 제공하고자 한다.

1.1 회복탄력성(resilience)

회복탄력성은 본 연구의 종속변수로서, 새로운 환경이나 어려움에 관한 적응력, 혹은 버틸 수 있는 인내력을 말하고, 스트레스를 경험할 때 일시적으로 불안을 경험하고 평정심을 잃은 상태에서, 회복하고 평정심과 인내심, 동기를 유지하는 능력을 의미한다 [4]. 가정생활, 직업수행과 함께 학습을 병행해야 하는 사이버대학 성인학습자의 경우, 학업에 대한 동기를 지속하고 학업 부담이라는 스트레스에 적응하며 인내심을 갖고 학습을 지속하는 데에는 회복탄력성이 중요한 영향을 미친다 [5].

1.2 자기분화(self-differentiation, differentiation of self)

자기분화는 심리적으로 부모로부터 분리된 정도를 의미하는데, 감정에 반사적으로 행동하지 않고 이성과 합리성에 근거하여 행동을 조절할 수 있는 능력을 말한다 [6]. 자기분화라는 개념은 Bowen의 다세대가족치료 이론에서의 성숙한 심리상태를 표현한 개념으로서, Satir의 경험적 가족치료 이론에서의 자존감과 비슷한 개념이다 [7]. 자기분화, 자존감 수준이 높을수록, 스트레스에 잘 적응하고 심리적 회복 수준도 높아, 신체적, 심리적 증상이 덜 나타난다 [6][8]. 따라서 Bowen 모델과 Satir 모델에 근거할 때, 자기분화 수준, 자존감 수준은 회복탄력성에 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 자기분화는 회복탄력성과 정적 상관관계를 보인다는 선행연구가 있고, 자존감도 회복탄력성에 정적 상관관계를 보인다는 선행연구가 있다 [9-11].

1.3 일치성(congruence)

일치성은 상담이론에 따라 약간 다르게 정의하지만, 궁극적으로는 개인의 마음을 언어적으로 잘 표현하는 것을 의미한다. Bowen의 다세대 가족치료 이론에서는 ‘나의 입장 취하기(I-position)’라고 하여 자기의 생각, 감정, 바램을 적절하게 인식하고 표현하는 행동을 할 수 있는 것을 의미한다 [6][12]. Satir의 경험적 가족치료 이론에서는 마음의 요소, 즉 지각, 감정, 기대, 열망 등을 알아차리고, 이를 대인관계에서 맥락(context)에 맞게 표현할 수 있으며, 영성과 같은 생명의 에너지를 인식하고 자신이 영성적인 존재임을 인식하는 것을 의미한다 [8]. Roger의 인간중심 상담이론에서는 일치성을 상담자가 상담 중에 자신의 감정을 솔직하고 일치적으로 표현하는 것을 의미한다 [13].

1.4 자기수용(self acceptance)

자기수용은 자신의 마음을 소중히 생각하는 것을 의미한다. Rogers는 상담자가 내담자의 마음을 비판하지 않고 공감적으로 이해할 때 내담자는 수용적인 경험을 하게 되는데, 이를 무조건적인 수용(unconditional acceptance)이라고 하였다 [14]. 무조건적인 수용은 비단 상담자가 내담자에게 행하는 것뿐만 아니라, 자신에게도 행할 수 있는 것이다. 특히 Satir 모델에서는 성장 과정에서의 좌절된 열망을 타인에게 요구하면서 갈등이 야기되는데, 이를 중단하고 자기가 스스로를 수용하고 위로하며 좌절된 열망을 직접 채우는 것을 강조한다 [8].

1.5 회복탄력성의 독립변인으로서의 자기분화와 일치성

자기분화 수준이 높을수록, 스트레스에 대한 대처 능력이 뛰어나 증상발현이 덜 된다는 Bowen의 다세대 가족치료 이론에 근거하고 [6], 자기분화 수준이 회복탄력성에 정적인 역할을 한다는 선행연구에 근거하여 [9][10][15], 본 연구에서는 스트레스 대처 능력과 심리적 안정성을 유지하는 능

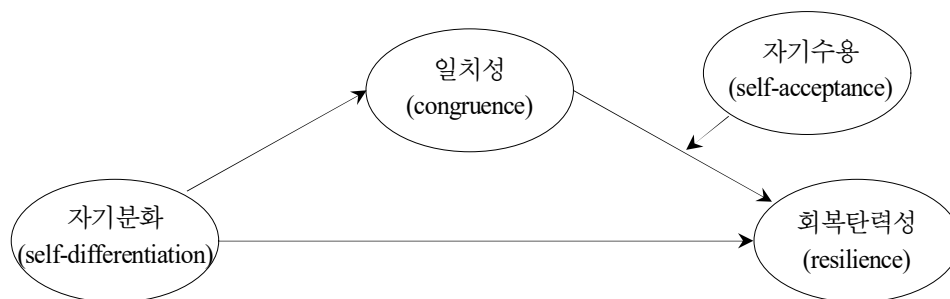
력인 회복탄력성의 독립변인으로 자기분화를 가정하였다. 일치적 의사소통과 관련한 일치성은 개인의 회복탄력성뿐만 아니라, 가족 체계의 회복탄력성에도 긍정적인 영향을 미친다는 선행연구에 근거하여, 본 연구에서는 회복탄력성의 독립변인으로 일치성을 가정하였다 [16].

1.6 자기분화와 회복탄력성과의 관계에서 매개변인으로의 일치성

Bowen은 자기분화 수준이 ‘나의 입장 취하기’와 같은 일치적 의사 표현 행동을 할 때 [6][12], Satir는 자존감이 일치적 의사소통을 통해 그 수준이 높아질 수 있다고 하였다 [8]. Rogers도 일치성을 통해 ‘충분히 기능하는 인간’의 상태가 되어 자기실현 경향성이 극대화되고 문제를 극복하는 힘이 증진된다고 하였다 [14]. 이를 근거하여, 본 연구에서는 자기분화 수준이 회복탄력성의 독립변인으로 작용할 때 중요한 매개변인으로 일치성과 같은 일치적 의사소통의 수준을 고려하였다.

1.7 일치성과 회복탄력성과의 관계에서 조절변인으로서의 자기수용

Satir는 내면의 요소를 알아차리고 타인과의 관계에서 이를 일치적으로 표현하며, 자신이 영성적 존재임을 인식하는 것을 일치성을 높이는 것이라고 하였는데 [8][17], 이때 자기의 내면의 요소들을 소중히 생각하는 ‘실존적 책임감’을 갖는 것이 중요하다고 하였다 [8]. 따라서 내면의 요소와 영성적 존재로서의 자기 자신을 수용하는지 여부, 즉 실존적 책임을 갖는 자기수용의 변인이 일치성의 영향력을 조절하는 변인으로 작용할 수 있다고 가정할 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 영향을 줄 때, 자기수용이 조절할 것이라고 가정하였다. 이러한 선행연구와 이론에 근거한 가설에 따라, 본 연구에서는 다음과 같은 연구모형을 설정하였다. [그림 1]은 연구모형을 그림으로 표현한 것이다.



[그림 1] 연구모형

[Fig. 1] Research Model

본 연구에서는 이론과 선행연구에 근거하여 설정한 연구모형에 따라, 다음의 가설을 설정하였다.

첫째, 자기분화는 회복탄력성을 예측할 것이다.

둘째, 일치성은 자기분화와 회복탄력성 사이를 매개할 것이다.

셋째, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 간 관계를 조절할 것이다.

넷째, 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과는 자기수용에 의해 조절될 것이다.

2. 연구방법

2.1 측정도구

2.1.1 자기분화

자기분화 척도는 한국형 자기분화 척도를 활용하였다 [18]. 본 척도는 개발과 타당성 검증 시에는 Cronbach's α 는 .89, 5개 하위영역에서의 Cronbach's α 는 .69~.84였다 [18]. 본 연구에서 Cronbach's α =.93으로 나타났고, 정서적 반응 .86, 자기입장 .79, 타인과의 융합 .84, 정서적 단절 .72, 정서적 융합 .85로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다. [표 1]은 자기분화 측정도구의 문항구성과 신뢰도에 관한 설명을 표시한 표이다.

[표 1] 자기분화 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

[Table 1] Item Construction and Reliability of the Self-Differentiation Measurement

차원	하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
심리내적	정서적 반응*	1, 5, 10, 15, 20, 22, 27, 30, 35	9	.86
	자기입장	4, 8, 13, 18, 25, 29, 33, 38	8	.79
대인관계	타인과의 융합*	3, 7, 12, 17, 24, 32, 37	7	.84
	정서적 단절*	9, 14, 19, 26, 34	5	.72
심리내적+대인관계	정서적 융합*	2, 6, 11, 16, 21, 23, 28, 31, 36	9	.85
전체			38	.93

* 역채점 영역

2.1.2 회복탄력성

회복탄력성을 측정하는 척도는 '간이 회복탄력성 척도'를 번안한 자료를 사용하였다 [19][20]. 번안한 척도를 사용한 연구에서의 Cronbach's α =.826이었고, 본 연구에서는 회복탄력성 측정도구의 Cronbach's α =.85로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다. [표 2]는 회복탄력성 측정도구의 문항구성과 신뢰도를 표시한 표이다.

[표 2] 회복탄력성 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

[Table 2] Item Construction and Reliability of the Resilience Measurement

변수	문항번호	문항수	Cronbach's α
회복탄력성	1, 2*, 3, 4*, 5, 6*	6	.89

* 역채점 문항

2.1.3 일치성

일치성은 Satir의 경험적 가족치료 이론에 근거한 ‘일치성 척도’를 활용하였다 [17]. 일치성 척도는 3개의 하위요인, 즉, 마음을 알아차리는 심리 내적 차원, 타인에게 일치적으로 표현하려는 대인간 차원, 영성과 생명력을 인식하고 존중하는 영성 차원으로 구성되었다. 원척도에서는 Cronbach's α 가 전체에서는 .88로 나타났다. 하위영역에서는 심리 내적 차원 .83, 대인간 차원 .73, 영성 차원은 .85로 나타났다. 본 연구에서 일치성 측정도구의 Cronbach's α 는 전체적으로는 .91로 나타났다. 하위영역에서는 대인간 차원 .84, 심리내적 차원 .88, 영성 차원은 .86으로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하다고 판단하였다. [표 3]은 일치성 측정도구의 문항구성과 신뢰도를 표시한 표이다.

[표 3] 일치성 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

[Table 3] Item Construction and Reliability of the Congruence Measurement

하위영역	문항번호	문항수	Cronbach's α
대인간 차원*	1, 2, 3, 4, 5, 13, 14, 21	8	.84
심리내적차원	7, 8, 9, 10, 15, 16, 19, 20, 22, 24, 26, 27	12	.88
영성차원	6, 11, 12, 17, 18, 23, 25, 28, 29, 30	10	.86
전체		30	.91

* 역채점 영역

2.1.4 자기수용

자기수용을 측정하기 위해, ‘무조건적 자기수용 척도’를 활용하였다 [21][22]. 원척도는 Cronbach's α =.85였고, 본 연구에서는 자기수용 측정도구의 Cronbach's α =.85로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다. [표 4]는 자기수용 측정도구의 문항구성과 신뢰도를 표시한 표이다.

[표 4] 자기수용 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

[Table 4] Item Construction and Reliability of the Self-acceptance Measurement

변수	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기수용	1, 2, 3, 4*, 5*, 6*, 7, 8*, 9*, 10, 11, 12	12	.85

* 역채점 영역

2.2 통계분석 과정

본 연구에서는 첫째, 빈도분석을 통해, 연구 대상의 인구통계학적인 특성을 파악하였고, 둘째, 기술통계 분석을 통해, 주요 변수의 수준을 파악하였다. 셋째, Pearson의 상관분석을 통해, 주요 변수 간 상관성을 파악하였으며, 넷째, Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 통해 [24], 자기분화가 회복탄력성에 영향을 미치는 데 있어 일치성이 매개 역할을 하는지 확인하고, 일치성과 회복탄력성 간 관계에서 자기수용의 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한 지 검증하였다. SPSS PROCESS Macro Model 4(매개효과 모형)와 Model 14(조절된 매개효과 모형)를 활용하였다. 통계분석을 위해 SPSS PROCESS Macro v4.0과 IBM SPSS 25를 활용, 신뢰수준 95% 기준으로 유의성 여부를 판단하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상의 일반적 특성

본 연구를 위해 국내 한 사이버대학 재학생 617명을 대상으로 온라인으로 설문조사를 하였고, 불성실 응답 자료를 삭제하여 557명의 자료를 본 연구의 자료로 활용하였다. [표 5]는 연구대상자의 인구통계학적인 일반적 특성을 기술한 표이다.

[표 5] 연구대상자의 인구통계학적 특성

[Table 5] Demographic Characteristics of Study Participants

변수	구분	빈도	퍼센트
성별	남	138	24.8
	여	419	75.2
연령	만 20세 미만	4	0.7
	만 20~29세	101	18.1
	만 30~39세	120	21.5
	만 40~49세	181	32.5
	만 50~59세	132	23.7
	만 60세 이상	19	3.4
학력	고졸 이하	188	33.8
	전문대졸	163	29.3
	대졸	160	28.7
	대학원졸	46	8.3
거주지	서울	128	23.0
	수도권 도시	194	34.8
	지방 도시	212	38.1
	기타	23	4.1
전체		557	100.0

3.2 기술통계

기술통계 분석을 통해, 본 연구의 주요 변수의 수준을 파악하였다. 자기분화는 1~5점 척도로 측정하였고, 자기분화 전체 평균은 2.69로 나타났으며, 하위영역으로 정서적 반응 3.05, 자기입장 2.75, 타인과의 융합 2.88, 정서적 단절 2.96, 정서적 융합은 1.98로 나타났다. 일치성은 1~5점 척도로 측정하였고, 일치성 전체 평균은 평균 3.72로 나타났고, 하위영역으로 대인간 차원 3.49, 심리내적 차원 3.92, 영성 차원은 3.68이었다. 자기수용은 1~7점 척도로 측정하였고, 단일차원으로 평균 4.87로 나타났다. 회복탄력성도 1~7점 척도로 측정하였으며, 단일차원으로 평균 4.79로 나타났다. 한편 자료의 정규성 가정 충족을 판단하기 위해, 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도는 -0.55~0.27, 첨도는 -0.70~0.62를 보였다. 일반적 정규성 가정을 만족하는 결과로, 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만을 보는데 [23], 본 연구에서는 모두 기준치 미만으로 나타났다. 따라서, 본 연구에서의 자료는 정규성 가정을 만족한다고 보았다. [표 6]은 주요 변수의 기술통계를 표시한 표이다.

[표 6] 주요 변수의 기술통계

[Table 6] Descriptive Statistics of Key Variables

변수	가능범위	평균	표준편차	왜도	첨도
1. 자기분화	1~5	2.69	0.76	-0.05	-0.25
1-1. 정서적 반응	1~5	3.05	0.97	-0.25	-0.49
1-2. 자기입장	1~5	2.75	0.79	-0.25	0.62
1-3. 타인과의 융합	1~5	2.88	1.02	-0.24	-0.40
1-4. 정서적 단절	1~5	2.96	1.13	-0.22	-0.70
1-5. 정서적 융합	1~5	1.98	0.96	0.27	-0.38
2. 일치성	1~5	3.72	0.55	-0.36	0.19
2-1. 대인간 차원	1~5	3.49	0.79	-0.22	-0.54
2-2. 심리내적 차원	1~5	3.92	0.59	-0.50	0.60
2-3. 영성 차원	1~5	3.68	0.73	-0.40	0.01
3. 자기수용	1~7	4.87	0.97	-0.46	0.27
4. 회복탄력성	1~7	4.79	1.33	-0.55	-0.21

3.3 상관관계

본 연구에서는 Pearson의 상관분석을 통하여 주요 변수 간 상관성을 파악하였다. 그 결과 자기분화와 일치성($r=.60$, $p<.001$), 자기분화와 자기수용($r=.67$, $p<.001$), 자기분화와 회복탄력성($r=.64$, $p<.001$), 일치성과 자기수용($r=.67$, $p<.001$), 일치성과 회복탄력성($r=.54$, $p<.001$), 자기수용과 회복탄력성($r=.52$, $p<.001$) 간에 모두 유의한 정적 상관관계를 보였다. [표 7]은 주요 변수 간 상관관계를 표시한 표이다.

[표 7] 주요 변수 간 상관관계

[Table 7] Correlations between Key Variables

변수	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	2-1	2-2	2-3	3	4
1. 자기분화	1											
1-1. 정서적 반응	.82***	1										
1-2. 자기입장	.68***	.44***	1									
1-3. 타인과의 융합	.85***	.62***	.52***	1								
1-4. 정서적 단절	.67***	.49***	.24***	.47***	1							
1-5. 정서적 융합	.86***	.58***	.49***	.69***	.52***	1						
2. 일치성	.60***	.52***	.53***	.51***	.39***	.42***	1					
2-1. 대인간 차원	.71***	.57***	.52***	.60***	.56***	.55***	.73***	1				
2-2. 심리내적 차원	.56***	.51***	.55***	.46***	.31***	.37***	.89***	.57***	1			
2-3. 영성 차원	.22***	.20***	.23***	.20***	.11**	.12**	.78***	.26***	.56***	1		
3. 자기수용	.67***	.48***	.49***	.63***	.44***	.57***	.67***	.56***	.61***	.45***	1	
4. 회복탄력성	.64***	.48***	.52***	.49***	.50***	.55***	.54***	.59***	.52***	.21***	.52***	1

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

3.4 변수 간 영향 관계

본 연구에서는 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 하여 [24], 자기분화가 회복탄력성에 영향을 미치는 데 있어 일치성이 매개변인으로서 역할을 하는지 확인하고, 이들 변수 간 관계에서 자기수용이 조절된 매개변인으로서의 효과가 통계적으로 유의한지를 검증하였다. 이를 위해 SPSS PROCESS Macro의 Model 4(매개효과 모형)와 Model 14(조절된 매개효과 모형)를 활용하였는데, 부트스트랩 검증 시 표본수는 5,000, 신뢰수준 95%로 하여 검증하였다.

우선 독립변수인 자기분화는 매개변수인 일치성에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.60, p<.001$). 즉 자기분화가 높을수록 일치성도 높은 것으로 판단할 수 있다. 그리고 자기분화는 회복탄력성에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고($\beta=.50, p<.001$), 일치성도 회복탄력성에 유의하게 정적 영향을 미치는 것으로 나타났($\beta=.24, p<.001$). 즉 자기분화와 일치성 수준이 높을수록 회복탄력성도 높은 것으로 판단할 수 있다. 또한, 자기수용, 일치성과 자기수용의 상호작용 항을 추가로 투입하여 회복탄력성에 미치는 효과를 검증한 결과, 일치성과 자기수용의 상호작용 항은 유의하게 부적 결과를 보여($\beta=-.12, p<.001$), 일치성과 회복탄력성 사이에서 자기수용은 조절된 매개 역할을 하는 것으로 검증되었다. 즉 일치성에 의해 회복탄력성이 증가하는 정도는 자기수용에 의해 조절되는 것으로 판단하였다. [표 8]은 주요 변수 간 영향 관계를 표시한 표이다.

자기수용 수준이 낮은 경우는 일치성에 의해 회복탄력성이 크게 증가하는 것으로 나타났고, 자기수용 수준이 높은 경우는 일치성에 의해 회복탄력성이 상대적으로 적게 변동하는 것으로 판단할

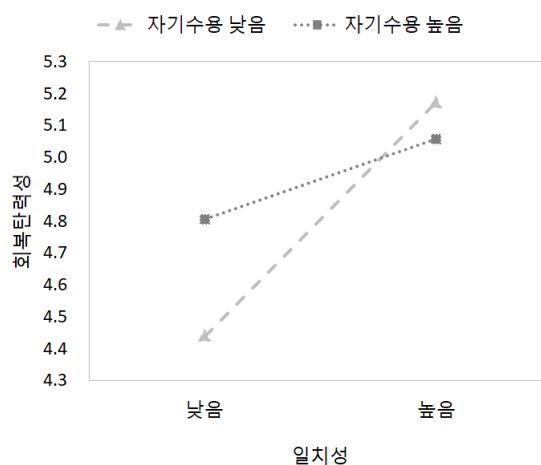
수 있다. [그림 2]는 일치성과 회복탄력성 간 관계에서 자기수용의 조절효과를 표시한 그림이다.

[표 8] 주요 변수 간 영향 관계

[Table 8] Influence Relationships between Key Variables

경로	B	SE	β	t	p	R ²	F
자기분화 → 일치성	.44	.02	.60	17.81***	.000	.36	317.18***
자기분화 → 회복탄력성	.88	.07	.50	12.68***	.000	.45	225.70***
일치성 → 회복탄력성	.57	.10	.24	5.95***	.000		
자기분화 → 회복탄력성	.84	.08	.48	10.98***	.000	.46	119.51***
일치성(A) → 회복탄력성	.45	.11	.18	4.18***	.000		
자기수용(B) → 회복탄력성	.06	.07	.05	0.99	.320		
A×B → 회복탄력성	-.23	.06	-.12	-3.64***	.000		

*** p<.001



[그림 2] 일치성과 회복탄력성 간 관계에서 자기수용의 조절효과

[Fig. 2] The Moderating Effect of Self-acceptance on the Relationship between Congruence and Resilience

부트스트랩 검증 결과를 보면, 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과 크기는 0.250으로 나타났고, 이의 95% 신뢰구간은 0.149~0.352여서, 신뢰구간에 0이 포함되지 않았다. 즉 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 간접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 판단할 수 있다. 이러한 간접효과가 자기수용에 따라 어떻게 달라지는지, 조건부적인 간접효과를 확인한 바, 자기수용이 평균·표준편차 수준으로 낮은 경우에는 간접효과 크기가 0.292를 보였고, 자기수용이 평균 수준을 보인 경우는 간접효과 크기가 0.196를 보였다. 또한, 자기수용이 평균·표준편차 수준으로 높은 경우에는 간접효과 크기가 0.100을 보여, 자기수용 수준이 높을수록 간접효과 크기는 낮아지는 경향을 나타냈다. 조절된 매개효과를 볼 때도, 조절된 매개효과 지수는 -0.099로 나타났는

데, 이의 95% 신뢰구간이 -0.152 ~ -0.041로 0을 포함하지 않아, 조절된 매개효과는 통계적으로 유의하다고 보았다. [표 9]는 자기수용 변인의 조절된 매개효과 검증 결과를 표시한 표이다.

[표 9] 자기수용 변인의 조절된 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

[Table 9] Bootstrap Test Results for the Moderated Mediating Effect of Self-Acceptance Variables

구분		Effect	SE	95% LLCI	95% ULCI
전체 간접효과		0.250	0.052	0.149	0.352
자기수용	Mean-SD(저)	0.292	0.060	0.171	0.410
	Mean(중)	0.196	0.051	0.097	0.298
	Mean+SD(고)	0.100	0.056	-0.008	0.210
Index of moderated mediation=-0.099, SE=0.028, 95% CI=-0.152~-0.041					

이와 같이, 자기분화는 회복탄력성을 유의하게 정적으로 예측하는 것으로 나타났고, 일치성은 자기분화와 회복탄력성 사이에서 매개변인으로서의 역할을 하는 것으로 나타났으며, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 간 관계에서, 조절된 매개변인으로서 유의하게 역할을 하는 것으로 검증되었다. 그리고 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과는 자기수용에 의해 조절되는 조절된 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 결과적으로 가설 1~4는 모두 채택되었다.

4. 결론

본 연구는 사이버대학 재학 중인 성인학습자의 회복탄력성에 관한 연구이다. 특히 회복탄력성에 영향을 미치는 자기분화, 일치성, 자기수용의 관계에 관한 연구이다.

연구 결과, 자기분화는 회복탄력성을 예측할 것이다, 일치성은 자기분화와 회복탄력성 사이를 매개할 것이다, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 간 관계를 조절할 것이다, 자기분화가 일치성을 매개하여 회복탄력성에 미치는 간접효과는 자기수용에 의해 조절될 것이라는 가설이 통계적으로 유의하여 채택되었다.

이러한 연구 결과는 자기분화 수준이 일치성을 순차적으로 매개하여 회복탄력성에 영향을 주고, 자기수용은 일치성과 회복탄력성 사이를 조절한다는 이론적인 개념을 실증적으로 측정하였다는 데에 의의가 있다. 이러한 연구 결과는 자기분화와 일치성이 회복탄력성에 정적인 영향을 준다는 선행연구의 결과를 뒷받침하고 [9][10], 자기분화 수준이 ‘나의 입장 취하기(I-position)’와 같은 일치적인 행동을 통해 심리적으로 성숙한 단계인 회복탄력성이 높은 수준을 이룬다는 Bowen 모델의 경험적이고 이론적인 개념을 뒷받침한다 [6][12]. 또한 본 연구의 결과는 일치적 의사소통을 하는 일치성이 자기를 소중하게 생각하는 자기수용에 의해 더 크게 회복탄력성에 영향을 미친다는 Satir 모델의 경험적이고 이론적인 개념을 뒷받침한다 [8].

부모부터 어렸을 적부터 영향을 받아 마치 생득적인 것처럼 주어진 자기분화는 자기 마음의 요소를 알아차리고 일치적인 의사소통하는 일치성을 거치면서 회복탄력성에 영향을 준다. 또한, 일치적으로 의사소통할 때, 자신의 몸과 마음의 요소를 소중하게 생각하는, 자기수용의 수준에 따라 회복탄력성 경험의 수준을 조절하여, 회복탄력성의 효과의 정도를 결정할 수 있다.

이러한 연구 결과는 다음을 시사한다.

자기분화 수준은 원가족에게서 주어지는 변인이지만, 일치적 의사소통을 거치면서 회복탄력성에 영향을 준다. 이러한 연구 결과는 회복탄력성을 높여, 일-가정-학업을 잘 병행하게 하기 위해서는 일치적 의사소통을 촉진하는 활동이 필요하다는 것을 시사한다. 예를 들면, 학교 측에서는 자기 마음의 요소를 공부하고 알아차릴 수 있는 심리교육, 상담과 관련한 기본 교육을 학생들에게 제공할 필요가 있다. 자기 마음의 요소, 예를 들면, 감정과 지각, 바램(기대와 열망) 등을 알아차리고, ‘나-전달법(I-message)’으로 표현하는 방법을 배우는 교육과 코칭을 제공할 필요가 있다. 특히, 수업 내에서의 토론을 통해 자기 생각 등을 표현해 보는 것도 회복탄력성을 높이는 데에 긍정적인 영향을 미칠 것이라는 것을 시사한다.

또한, 일치적인 의사소통 수준이 회복탄력성에 영향을 미칠 때 자기수용이 조절하는바, 이러한 연구 결과는 자기를 수용하는 경험을 제공하여 일치성의 효과를 높이게 도움을 줄 필요가 있다는 점을 시사한다. 자기수용이라는 것은 행동을 수용하는 것이 아니라, 마음, 즉 생각, 감정, 바램, 존재 등을 수용하는 것이다 [14]. 이러한 자기수용은 일상의 관계에서는 경험되기 어려운 관계이다. 전문가로부터 훈련된 동료 상담가(또래 상담가, peer counselor)의 동료 상담을 통해 동기, 선, 후배 간 마음을 이야기하고 공감받으면서 자기수용을 경험할 수 있다. 따라서 온라인 대학교에서 활성화 되고 있는 선-후배간 멘토링(mentoring) 프로그램에서 동료 상담교육 프로그램을 제공하여, 학생들 간 경청과 공감을 통한 동료 상담이 진행되어 서로 간에 자기수용의 경험을 할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 상담 전문가에 의한 집단상담이나 개인상담을 통해서도 자기수용을 경험할 수 있어 회복탄력성을 높이는 데에 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 한계와 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 국내 한 온라인 대학의 재학생들을 대상으로 설문조사하여 분석한 연구이다. 5백 명 이상의 표집으로 일반화 문제에 대해서는 통계적으로 문제가 없지만, 이러한 연구 결과가 다른 온라인 대학 재학생에게도 적용될 수 있을지, 적용 대상에 대한 일반화의 문제를 제기할 수 있다. 이러한 연구의 한계를 보완하기 위해, 전국의 다른 온라인 대학 재학생까지 포함하여 동일한 주제로 설문조사하여 같은 연구결과를 도출할 수 있을지에 대한 후속 연구를 제언한다.

둘째, 본 연구의 결과가 온라인 대학 재학생들을 대상으로 설문조사한 바, 온라인 대학 재학생이 아닌 일반 대중들에게도 적용될 수 있을지, 적용 대상에 대한 일반화의 문제를 제기할 수 있다. 본 연구가 이론적, 경험적인 개념을 실증적으로 검증하였다는 데에 의의를 두고 있지만, 이러한 의

의가 더 부각되기 위해서는 성인학습자인 온라인 대학 재학생이 아닌 인구통계학적 정보가 다양할 수 있도록 연령층 등을 고려한 일반인들을 대상으로 표집하여 연구하는 것을 후속 연구로 제안한다.

References

- [1] Y. H. Kim, "Learning outcomes of adult learners", *Journal of Digital Convergence*, vol. 19, no. 5, May 2021, pp. 163-174, doi: 10.14400/JDC.2021.19.5.163.
- [2] M. H. Im, Y. G. Park, "Analysis of Structural Relations among Adult Learners' Motivation of Participation in Lifelong Learning, Psychological Empowerment, Recognition of lifelong learning outcomes, and Self-Efficiency", *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, vol. 20, no. 23, December 2020, pp. 873-891, doi: 10.22251/jlcci.2020.20.23.873.
- [3] Y. W. Kim, K. Ho. Jeon, "The Moderating Effect of Resilience in the Relationship between Burnout and Satisfaction that Affect Academic Achievement of Employed Learners at a Cyber University", *Journal of Business Convergence*, vol. 6, no. 3, August, 2021, pp. 33-40, doi: 10.31152/JB.2021.08.6.3.33.
- [4] G. M. Wagnild, H. M. Young, "Development and psychometric evaluation of the resilience scale", *Journal of Nursing Measurement*, vol. 1, no. 2, January 1993, pp. 165-178.
- [5] H. S. Ha, H. J. Lim, M. H. Hwang, "The role of grit, goal perception, conscientiousness and resilience in academic adjustment", *Korea Journal of Counseling*, vol. 18, no. 1, February 2017, pp. 371-388, doi: 10.15703/kjc.18.1.201702.371.
- [6] M. E. Kerr, M. Bowen, *Family evaluation*, WW Norton & Company, 2009.
- [7] H. S. Lee, "Relation of the Self differentiation, Self esteem and Mental Health in Adolescents", *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, vol. 20, no. 2, June 2011, pp. 199-207, doi: 10.12934/jkpmhn.2011.20.2.199.
- [8] Y. E. Kim, *Satir transformational systemic therapy: theory and practice*, Kim-Young-Ae Family Therapy Institute, 2020.
- [9] M. J. Jo, "The factors related to happiness among nursing students", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, vol. 22, no. 2, May 2016, pp. 182-190, doi: 10.5977/jkasne.2016.22.2.182.
- [10] M. Sadeghi, U. Barahmand, S. Roshannia, "Differentiation of self and hope mediated by resilience: Gender differences", *Canadian Journal of Family and Youth/Le Journal Canadien de Famille et de la Jeunesse*, vol. 12, no. 1, January 2020, pp. 20-43, doi: 10.29173/cjfy29489.
- [11] A. Y. Lee, "Relationships among Meaning of Life, Body Image, Self-Esteem, Altruism, and Resilience in Institutionalized Adolescents", *Studies on Korean Youth*, vol. 17, no. 2, December 2006, pp. 159-183.
- [12] G. Kim, "A Pastoral Theological Study about Self-development of Female College Students amid a Rapid Social Change: Based on Bowen's Family Systems Theory", *Korea Journal of Christian Studies*, no. 106, August 2017, pp. 345-379, doi: 10.18708/kjcs.2017.10.106.1.345.
- [13] I. Ellingham, "Carl Rogers' 'congruence' as an organismic, not a Freudian concept", *Rogers' Therapeutic*

- Conditions: Evolution, Theory and Practice, vol. 1, May 2001, pp. 96-115.
- [14] C. R. Rogers, "The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 60, no. 6, December 1992, pp. 827-832, doi: 10.1037/0022-006X.60.6.827.
- [15] S. H. Woo, G. H. Song, G. P. Cho, "The Effects of University Students' Self-Differentiation on Ego-Resiliency and Interpersonal Relations", *Korean Education Inquiry*, vol. 30, no. 4, December 2012, pp. 59-80.
- [16] S. E. S. Neil, "Enhancing family resilience: A transgenerational approach to positive change in dysfunctional families", in *Resilience for Today: Gaining Strength from Adversity*, E. H. Grotberg, Eds., Westport, CT, USA: Praeger Publishers, 2003, pp. 53-80.
- [17] M. J. Ko, B. W. Kim, "Development and validity of the congruence scale based on satir's growth model", *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, vol. 21, no. 3, August 2009, pp. 643-660.
- [18] H. J. Chung, E. K. Cho, "Korean Self-Differentiation Inventory: Development and Validation", *Korean Journal of Family Therapy*, vol. 15, no. 1, May 2007, pp. 19-46, doi: 10.21479/kaft.2007.15.1.19.
- [19] B. W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Tooley, P. Christopher, J. Bernard, "The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back", *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 15, no. 3, September 2008, pp. 194-200, doi: 10.1080/10705500802222972.
- [20] M. J. Choi, "The Effect of workplace spirituality on creativity: mediation effects of resilience and intrinsic motivation", Doctoral thesis, The Graduate school of Business Administration, Sookmyung Women's University, Republic of Korea, 2016.
- [21] J. M. Chamberlain, D. A. F. Haaga, "Unconditional self acceptance and psychological health", *Journal of Rational-emotive and Cognitive-behavior Therapy*, vol. 19, no. 3, September 2001, pp. 163-176, doi: 10.1023/A:1011189416600.
- [22] Y. I. Seo, "The Effects of Multidimensional Perfectionism on Social Anxiety and Depression among College Students: Focusing on the Mediating Effects of Unconditional Self-Acceptance", Master's thesis, The Graduate School of Child Development and Education, Republic of Korea, 2018.
- [23] P. J. Curran, S. G. West, J. F. Finch, "The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis", *Psychological Methods*, vol. 1, no. 1, March 1996, pp. 16-29, doi: 10.1037/1082-989X.1.1.16.
- [24] A. F. Hayes, *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A Regression-based Approach*, Guilford publications, 2017.