

자기분화와 자존감 : 회복탄력성의 매개효과와 음악 기능의 조절된 매개효과

Self-differentiation and self-esteem: the mediating effect of resilience and the moderated mediating effect of musical functioning

김요완¹, 이승현^{2*}

Yo-Wan Kim¹, Seung-Hyun Lee^{2*}

요 약

본 연구는 개인의 심리적 웰니스에 미치는 변인들을 탐구하고 자기분화, 자존감, 회복탄력성, 음악 기능 간의 관계를 실증적으로 검증하는 데에 목적이 있다. 이를 위해, 첫째, 자기분화는 자존감을 예측할 것이다. 둘째, 회복탄력성은 자기분화와 자존감 간의 관계를 매개할 것이다. 셋째, 음악 기능은 자기분화와 회복탄력성 간의 관계를 조절할 것이다. 넷째, 자기분화가 회복탄력성을 매개로 하여 자존감에 미치는 간접효과는 음악 기능에 의해 조절될 것이라는 가설을 설정하였다. 이러한 가설을 검증하기 위해 한 사이버대학에 재학 중인 성인 남녀 531명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하였고, SPSS를 통해 기술통계, 상관분석을, Hayes의 부트스트랩 분석을 통해 매개 및 조절 효과를 검증하였다. 연구 결과, 자기분화는 자존감에 긍정적인 영향을 미쳤으며, 회복탄력성이 이 관계에서 매개 역할을 하였다. 또한, 음악 기능은 자기분화와 회복탄력성 간의 관계를 조절하여 그 효과를 강화하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과를 토대로 연구의 의의와 시사점, 한계와 후속연구를 제안하였다.

핵심어 : 자존감, 자기분화, 회복탄력성, 음악 기능, 심리적 웰니스

Abstract

The purpose of this study is to explore the variables that contribute to an individual's psychological wellness and to empirically test the relationship between self-differentiation, self-esteem, resilience, and musical functioning. The hypotheses propose that: (1)self-differentiation predicts self-esteem; (2)resilience mediates the relationship between self-differentiation and self-esteem; (3)musical functioning moderates the relationship between self-differentiation and resilience; and (4)the indirect effect of self-differentiation on self-esteem via resilience is moderated by musical functioning. To test these hypotheses, a self-report survey was administered to 531 adult males and females enrolled in a cyber university, descriptive statistics and correlation analyses were performed using SPSS, and mediation and moderation effects were tested using Hayes' bootstrap analysis. The results showed that self-differentiation had a positive effect on self-esteem, and resilience mediated this relationship. In addition, music functioning moderated the relationship between self-differentiation and resilience, strengthening the effect. Based on the findings of this study, the

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

2 Department of Voice, Seoul Cyber University, Seoul, Korea [Assistant professor]
e-mail: shlee403@iscu.ac.kr (Corresponding author)

Received(September 20, 2024), Review Result(1st: October 11, 2024), Accepted(December 11, 2024), Published(December 31, 2024)



© 2024 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/>.

significance, implications, limitations, and future research are discussed.

Keyword : self-esteem, self-differentiation, resilience, music functioning, psychological wellness

1. 서론

4차 산업혁명의 시작과 코로나19 팬데믹을 거치면서, 인터넷과 컴퓨터, 스마트폰에 기반한 업무가 확대되고, 스마트폰에 기반한 관계를 형성하면서 오히려 친밀하고 깊은 관계의 단절과 소외감, 정신건강 문제가 심화되고 있다 [1]. 팬데믹으로 인해 가속화된 4차 산업혁명 시대에서 개인의 정신건강 문제를 예방하고, 심리적 웰니스(wellness)를 추구하기 위해서는 심리학 분야뿐만 아니라 학문의 경계를 넘어 융합적이고 통합적인 시각의 연구가 필요하다.

심리적 웰니스는 심리상담학, 가족상담학 분야의 각 이론들에서 공통적으로 추구하는 상태이다. 심리상담학에서의 대표적인 이론인 로저스(Rogers)의 인간중심 상담이론에서는 충분히 기능하는 인간(the fully functioning person)의 상태를 추구한다. 가족상담학에서의 대표적인 이론인 사티어(Satir) 경험주의 가족상담이론에서는 자존감(self-esteem)이 높은 상태를, 보웬(Bowen)의 다세대 가족상담이론에서는 자기분화(self-differentiation) 수준이 높은 상태를 추구한다 [2]. 이론별로 표현하는 점은 각각 다르지만, 이러한 상태는 심리적, 정신적으로 안정되고 스트레스에도 잘 대처하며 회복력이 있는 성숙한 상태를 의미한다. 심리적으로 성숙하고 안정된 상태는 심리학 분야에서 지향하는 바인데, 이는 비단 심리학 분야에만 한정되지는 않는다. 음악교육 분야 역시 음악이라는 매개를 활용하여 자기이해와 자기표현, 균형과 조화를 통해 건강한 인성의 함양을 목적으로 한다 [3]. 결국, 건강한 인성 함양, 즉 심리적 웰니스는 심리학 분야뿐만 아니라 음악교육학 분야에서도 공통적으로 지향하는 바이다.

본 연구는 심리적인 성숙과 건강함, 안정감에 영향을 미치는 변인으로, 심리학 분야의 주요 변인들의 관계, 특히 음악교육 분야의 변인 간의 관계를 실증적으로 검증하고자 하는 연구이다. 이를 통해, 이론적, 개념적, 경험적인 설명이 실증적으로도 그러한지를 검증하여, 심리적 성숙과 건강함, 심리적 웰니스를 높이기 위한 과정과 방법에 대해 심리학 분야, 음악교육학 분야에 기초자료를 제공하고자 한다. 이와 같은 연구목적 달성을 위해 본 연구에서는 다음을 구성할 것이다. 다음 부분에서는 심리적 건강과 안정성, 성숙과 관련한 자존감을 개념적으로 정의할 것이다. 자존감의 선행변인으로서 자기분화가 자존감에 미치는 영향력에 대한 가설과 더불어, 자기분화가 자존감에 영향을 미치는 과정에서의 매개변인과 조절변인에 대한 가설을 설정할 것이다. 이후, 실증연구를 통해 설정한 가설들을 검증하고, 연구결과를 제시하며 논의점 등을 기술할 것이다.

1.1 자존감(self-esteem)

자존감은 자기에 대한 가치를 스스로 평가한 것에 대한 내적 경험을 의미한다. 자존감은 사티어

의 경험주의 가족치료이론에서 중요하게 다루는 개념으로서, 심리적으로 성숙한 정도, 안정된 정도를 의미한다 [4][5]. 자존감은 생득적으로 취득되는 것이 아니라, 부모와의 반복된 의사소통을 하는 과정에서, 부모가 자녀의 마음을 알아차려 주고, 자녀도 자신의 마음을 일치적으로 표현하는 과정에서 경험되는 것이다 [4].

1.2 자기분화(self-differentiation): 자존감의 독립변인

자기를 사랑하는 실존적인 의무를 다하고, 자신의 마음을 소중하게 생각하며 일치적으로 표현하는 과정에서 형성되는 자존감이 높은 상태는 보웬의 다세대 가족상담 이론에서의 주요 개념인 자기분화 수준이 높은 상태와 유사하다. 자기분화는 심리적으로 부모와 분리되어 자기(self)가 건강하게 형성된 정도를 의미하며, 이성이 감정과 행동을 조절하는 정도, 스트레스를 잘 처리하여 회복하는 정도, 자기 의사를 표현하는 ‘나의 입장 취하기(I-positioning)’를 잘 할 수 있는 정도를 의미한다 [6]. 자기분화 수준 역시 유전적, 생득적으로 취득되는 것은 아니지만, 태어난 직후부터 부모의 언어적, 비언언적으로 영향을 받아 마치 부모로부터 주어지는 것과 같은 다세대적인 개념이다. 즉, 부모의 낮은 자기분화 수준은 ‘다세대 전수과정’에 의해 자녀에게 대물림되고, 부모의 자기분화 수준을 고려하면 자녀의 그것도 예측이 가능하다 [6]. 이처럼 대물림되고 다세대적인 개념인 자기분화 수준의 형성 시기와, 자기분화 수준이 자존감에 정적인 영향을 미친다는 선행연구를 토대로, 본 연구에서는 자기분화를 자존감의 선행변인으로 고려하였다 [7][8].

1.3 회복탄력성(resilience): 자기분화와 자존감과의 관계에서의 매개변인

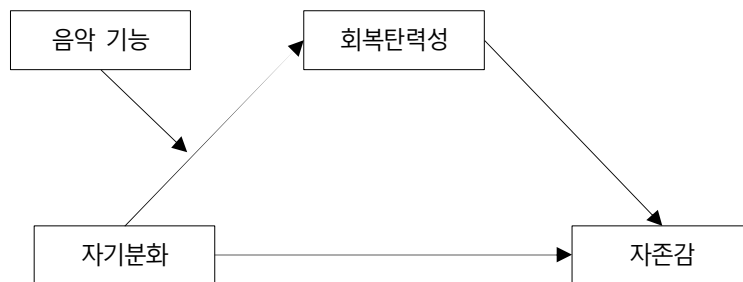
회복탄력성은 스트레스에 대한 적응력과 회복력을 의미하고, 자기효능감, 즉 자존감에 대한 믿음을 유지하는 능력을 의미한다 [9]. 자기분화 수준이 회복탄력성 수준에 정적인 영향이 있다는 선행연구들이 있다 [10][11]. 또한 회복탄력성이 선행될 때 자존감이 높아질 수 있다는 연구도 있다 [12]. 이러한 선행연구들을 종합할 때, 본 연구에서는 자기분화가 회복탄력성을 매개로 하여 자존감에 영향을 미칠 것으로 가정하였다.

1.4 음악 기능: 자기분화와 회복탄력성 간의 관계에서의 조절변인

음악을 듣고 표현하면서 정서적으로는 만족감과 정화(catharsis)를 경험하면서, 동시에 타인과의 관계에서 유대감을 경험하기도 하고 스트레스가 해소되기도 한다. 이러한 음악의 기능이 주관적인 웰니스와 행복감에 정적인 상관이 있다는 선행연구가 있다 [13]. 특히 음악을 활용한 치료활동이나 여가활동이 회복탄력성에 정적인 상관이 있다는 연구도 있다 [14][15]. 자기분화가 회복탄력성에 정적인 영향을 주는 과정에서 [10][11], 자기분화의 하위영역인 ‘나의 입장 취하기’가 회복탄력성에

특히 강한 정적인 영향을 미쳤다는 선행연구가 있다 [16], 그 이유는 ‘나의 입장 취하기’를 하면서 자기에 대한 자존감이 올라가고 정서적인 만족감과 정화를 경험하기 때문이다 [6]. 따라서, ‘나의 입장 취하기’를 할 때와 비슷한 정서적인 경험을 하게 하는 음악의 기능이 회복탄력성의 효과를 조절할 수 있다고 가정할 수 있다.

위와 같이 이론과 선행연구들을 근거로 본 연구에서는 첫째, 자기분화는 자존감을 예측할 것이다, 둘째, 회복탄력성은 자기분화와 자존감 간 관계를 매개할 것이다, 셋째, 음악 기능은 자기분화와 회복탄력성 간 관계를 조절할 것이다, 넷째, 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 음악 기능에 의해 조절될 것이라는 가설을 설정하였고 이에 따른 연구모형을 설정하였다. [그림 1]은 이와 같은 연구모형을 표시한 것이다.



[그림 1] 연구모형
[Fig. 1] Research Model

2. 측정도구

2.1 자존감

자존감은 Rosenberg의 ‘자기 존중감(self-esteem) 척도’ 한국어판 8문항을 활용하였다 [5][17]. 본 척도는 단일 영역의 척도로, 자기 자신을 존중하고 자기 자신에 대해 가치 있다고 생각하는 정도를 측정하는 척도이다. 원척도의 Cronbach's α 는 .75였고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .87로 신뢰도가 양호하였다. 척도는 1점부터 5점까지의 5점 Likert척도를 활용하였다.

2.2 자기분화

자기분화 척도는 Bowen의 다세대 가족치료이론에서의 주요 개념인 자기분화를 측정하기 위해 개발된, 한국형 자기분화 척도를 활용하였다 [18]. 본 척도가 개발되고 타당성이 검증될 때에는 Cronbach's α 는 .89, 정서적 반응, 자기입장, 타인과의 융합, 정서적 단절, 정서적 융합 등 5개 하위

영역에서의 Cronbach's α 는 .69~.84였다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .93이었고, 이를 구성하는 정서적 반응은 .84, 자기입장은 .80, 타인과의 융합은 .82, 정서적 단절은 .75, 정서적 융합은 .85로 신뢰도가 양호하였다. 척도는 0점부터 5점까지의 6점 Likert척도를 활용하였다.

2.3 회복탄력성

회복탄력성을 측정하는 척도는 'brief resilience scale'을 번안한 자료를 사용하였다 [19][20]. 이는 단일 영역의 척도로, 번안 척도를 사용한 이전 연구에서의 Cronbach's α 는 .826이었고, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .86으로 신뢰도가 양호하였다. 척도는 1점부터 7점까지의 7점 Likert척도를 활용하였다.

2.4 음악기능

음악을 개인적, 사회적, 문화적 목적으로 사용하는 성향을 측정하는 척도인 RESPECT-Music (Ratings of Experienced Social, PErsonaland Cultural Themes of Music function)를 번안하고 타당성을 검증한 '한국판 음악기능 척도'를 활용하였다 [21][22]. 본 척도는 친구와의 유대, 정서 전달, 스트레스 해소, 정치적 태도 표현, 문화적 정체성 반영, 가족과의 유대, 춤 유도, 집중 향상, 가치 발달, 배경 음악 등 10개의 하위 영역으로 구성되어 있다. 척도 제작 당시 10개 하위 영역의 Cronbach α 의 범위는 .57에서 .93이었다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .95였으며, 10개의 하위 영역에서, 친구와의 유대는 .86, 정서 전달은 .87, 스트레스 해소는 .87, 정치적 태도 표현은 .83, 문화적 정체성 반영은 .84, 가족과의 유대는 .90, 춤 유도는 .86, 집중 향상은 .94, 가치 발달은 .93, 배경 음악은 .93으로 신뢰도가 양호하였다. 척도는 1점부터 5점까지의 5점 Likert척도를 활용하였다.

본 연구를 위해 진행한 통계분석 방법으로, 첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구의 주요 변인인 자기분화, 회복탄력성, 자존감, 음악기능의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 자기분화, 회복탄력성, 자존감, 음악기능 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석(Correlation analysis)을 실시하였다. 넷째, 자기분화가 자존감에 영향을 미치는데 있어 회복탄력성이 매개역할을 하는지 확인하고, 자기분화와 회복탄력성 사이에서 음악기능이 조절적인 역할을 하여, 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해서 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 실시하였다 [23]. SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Model 4를 통해 매개효과 결과를 확인하였고, 조절된 매개효과 모형인 Model 7을 통해 조절된 매개효과 결과를 확인하였다. 통계분석을 위해 SPSS Statistics 26을 활용하였고, 유의수준 .05(신뢰수준 95%)를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

3. 연구결과

3.1 연구대상의 일반적 특성

본 연구를 위해 성인 남녀를 대상으로 자기기입식 설문조사를 실시하였고, 성실하게 설문조사에 참여한 531명을 본 연구의 대상자로 선정하였다. 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다.

성별은 남자 163명(30.7%), 여자 368명(69.3%)으로 나타났고, 교육수준은 고졸 이하 190명(35.8%), 전문대졸 141명(26.6%), 대졸 147명(27.7%), 대학원졸 53명(10.0%)으로 나타났으며, 거주지역은 서울 136명(25.6%), 수도권도시 192명(36.2%), 지방도시 181명(34.1%), 기타 22명(4.1%)으로 나타났다. 혼인상태는 미혼 143명(26.9%), 초혼 337명(63.5%), 재혼 이상 8명(1.5%), 동거 5명(0.9%), 별거 4명(0.8%), 이혼 34명(6.4%)으로 나타났고, 연령은 만 20세 미만 1명(0.2%), 만 20~29세 87명(16.4%), 만 30~39세 106명(20.0%), 만 40~49세 152명(28.6%), 만 50~59세 149명(28.1%), 만 60~69세 32명(6.0%), 만 70세 이상 4명(0.8%)으로 나타났으며, 월 소득은 100만원 미만 61명(11.5%), 100~300만원 미만 231명(43.5%), 300~500만원 미만 146명(27.5%), 500만원 이상 93명(17.5%)으로 나타났다.

3.2 기술통계 및 상관관계

본 연구의 주요 변인인 자기분화, 회복탄력성, 자존감, 음악기능의 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시한 결과, 자기분화는 0~5점 범위로 측정되었는데 평균 2.83, 회복탄력성은 1~7점 범위로 측정되었는데 평균 4.92, 자존감은 1~5점 범위로 측정되었는데 평균 4.18, 음악기능은 1~5점 범위로 측정되었는데 평균 3.38이었다. 그리고 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인한 결과, 모든 변인의 왜도는 절대값 2 미만, 첨도는 절대값 7 미만으로 나타나 모든 자료는 정규성 가정을 만족하는 것으로 판단할 수 있다 [24].

[표 1] 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

[Table 1] Descriptive statistics and correlations of key variables

변인	1. 자기분화	2. 회복탄력성	3. 자존감	4. 음악기능
1. 자기분화	1			
2. 회복탄력성	.63***	1		
3. 자존감	.52***	.59***	1	
4. 음악기능	.02	.08	.23***	1
평균	2.83	4.92	4.18	3.38
표준편차	0.74	1.27	0.67	0.68

왜도	-0.01	-0.56	-0.81	-0.29
첨도	-0.48	-0.16	0.27	0.13

*** $p < .001$

그리고 자기분화, 회복탄력성, 자존감, 음악기능 간 상관성을 파악하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시한 결과, 자기분화와 회복탄력성은 유의한 정(+)의 상관관계를 보였고($r=.63$, $p<.001$), 자기분화와 자존감도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며($r=.52$, $p<.001$), 회복탄력성과 자존감도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다($r=.59$, $p<.001$). 그리고 조절변인인 음악기능은 자기분화 및 회복탄력성과 유의한 상관을 보이지 않았고, 음악기능은 자존감과만 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다($r=.23$, $p<.001$). [표 1]은 본 연구에서의 주요 변인에 대한 기술통계와 상관관계를 표로 나타낸 것이다.

3.3 변인 간 영향 관계

자기분화가 자존감에 영향을 미치는데 있어 회복탄력성이 매개역할을 하는지 확인하고, 자기분화와 회복탄력성 사이에서 음악기능이 조절적인 역할을 하여, 조절된 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해서 Hayes가 제안한 부트스트랩 검증을 실시하였다(Hayes, 2013). SPSS PROCESS Macro의 매개효과 모형인 Model 4를 통해 매개효과 결과를 확인하였고, 조절된 매개효과 모형인 Model 7을 통해 조절된 매개효과 결과를 확인하였으며, 부트스트랩 표본수는 5,000, 신뢰수준 95%를 기준으로 부트스트랩 검증을 실시하였다.

먼저 Model 4를 통해 매개효과를 확인한 결과, 독립변인인 자기분화는 매개변인인 회복탄력성에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타나, 자기분화가 높을수록 회복탄력성도 높은 것으로 판단할 수 있다($\beta=.63$, $p<.001$). 그리고 독립변인인 자기분화는 직접적으로 자존감에 유의한 정(+)의 영향을 미치며($\beta=.25$, $p<.001$), 매개변인인 회복탄력성도 자존감에 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 검증되었다($\beta=.43$, $p<.001$). 즉 자기분화가 높을수록 회복탄력성이 높고, 회복탄력성이 높음으로써 자존감도 높은 것으로 판단할 수 있다.

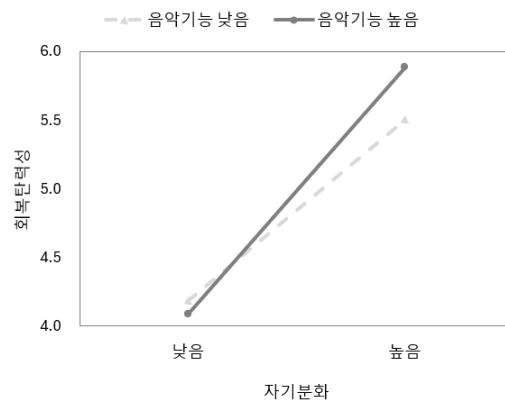
그리고 자기분화와 회복탄력성 간 관계에서 음악기능의 조절효과를 확인하기 위해 Model 7의 계수를 확인한 결과, 자기분화는 회복탄력성에 유의한 정(+)의 영향을 미쳤지만($\beta=.62$, $p<.001$), 음악기능은 회복탄력성에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못하였고, 자기분화와 음악기능의 상호작용은 정(+)적으로 유의한 결과를 보였다($\beta=.10$, $p<.01$). 즉 자기분화와 회복탄력성 간 관계에서 음악기능은 정(+)의 방향으로 유의한 조절역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 조절효과 그래프를 보면, 음악기능이 높은 경우 그래프의 기울기가 가파른 것으로 나타나, 음악기능이 낮은 경우에 비해 높은 경우 자기분화에 의한 회복탄력성의 증가 정도가 더 큰 것으로 판단할 수 있다. [표 2]는 본 연구에서의 주요 변인 간 영향 관계를 표로 나타낸 것이고, [그림 2]는 자기분화와 회복탄력성 간 관계에서 음악 기능의 조절효과를 그림으로 나타낸 것이다.

[표 2] 변인 간 영향 관계

[Table 2] Influence Relationships between Variables

경로	B	SE	β	t	p	R ²	F
자기분화 → 회복탄력성	1.08	.06	.63	18.50***	.000	.39	342.31***
자기분화 → 자존감	0.23	.04	.25	5.74***	.000	.39	167.00***
회복탄력성 → 자존감	0.23	.02	.43	9.92***	.000		
자기분화(A) → 회복탄력성	1.06	.06	.62	18.25***	.000	.40	120.58***
음악기능(B) → 회복탄력성	0.10	.06	.06	1.64	.102		
A×B → 회복탄력성	0.24	.08	.10	2.86**	.004		

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



[그림 2] 자기분화와 회복탄력성 간 관계에서 음악 기능의 조절효과

[Fig. 1] Moderating Effect of Musical Functioning on the Relationship between Self-differentiation and Resilience

간접효과 크기에 대한 부트스트랩 검증 결과를 확인한 결과, 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과 크기는 .247이었고, 이의 95% 신뢰구간은 .191~.304로 0을 포함하지 않았다. 즉 자기분화는 회복탄력성을 매개하여 자존감에 간접적으로 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

그리고 음악기능에 따른 조건부 간접효과의 부트스트랩 결과를 확인한 결과, 음악기능이 낮은 경우는 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과 크기가 .205, 음악기능이 보통인 경우는 간접효과 크기가 .242, 음악기능이 높은 경우는 간접효과 크기가 .279로 나타나, 음악기능 수준이 높을수록 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과도 높았다. 조절된 매개효과 결과를 보면, 조절된 매개효과 지수는 .055였고, 이의 95% 신뢰구간은 .015~.097로 0을 포함하지 않아, 조절된 매개효과는 유의한 것으로 판단할 수 있다. 즉 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 효과는 음악기능에 의해 조절되는 것으로 판단할 수 있다. [표 3]은 본

연구에서의 주요 변인인 음악 기능에 따른 조건부 간접효과 크기와 조절된 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과를 표로 나나낸 것이다.

[표 3] 음악 기능에 따른 조건부 간접효과 크기와 조절된 매개효과에 대한 부트스트랩 검증 결과

[Table 3] Bootstrap Test Results for Conditional Indirect Effect Sizes and Moderated Mediating Effects by Music Feature

	구분	Effect	SE	95% LLCI	95% ULCI
	전체 간접효과	.247	.029	.191	.304
음악기능	Mean-SD(저)	.205	.029	.151	.265
	Mean(중)	.242	.029	.186	.301
	Mean+SD(고)	.279	.036	.214	.353
	Index of moderated mediation = .055, SE = .021, 95% CI = .015 ~ .097				

앞서 진행한 검증 결과를 요약하면, 자기분화는 자존감을 정(+)적으로 유의하게 예측하였고, 회복탄력성은 자기분화와 자존감 간 관계를 매개하였으며, 음악기능은 자기분화와 회복탄력성 간 관계를 정(+)적으로 조절하였다. 그리고 자기분화가 회복탄력성을 매개하여 자존감에 미치는 간접효과는 음악기능에 의해 조절되는 결과를 보였다. 따라서 모든 가설은 채택되었다.

4. 결론

본 연구는 심리적 웰니스와 관련이 있는 자존감에 어떠한 변인들이 정적인 영향을 미치는지를 실증하는 연구이다. 이를 위해, 본 연구에서는 자기분화는 자존감을 예측할 것이다, 회복탄력성은 자기분화와 자존감 간의 관계를 매개할 것이다, 음악 기능은 자기분화와 회복탄력성 간의 관계를 조절할 것이다, 자기분화가 회복탄력성을 매개로 하여 자존감에 미치는 간접효과는 음악 기능에 의해 조절될 것이라는 가설을 설정하였다. 이를 실증하기 위해, 한 사이버대학 재학 중인 성인 남녀 531명을 대상으로 자기기입식 설문조사를 통해 데이터를 수집하였고, Rosenberg의 자존감 척도, Bowen의 자기분화 척도, 회복탄력성 척도 및 음악 기능 척도를 사용하였으며, 통계분석은 SPSS를 통해 기술통계, 상관분석, Hayes의 부트스트랩 분석을 사용해 매개 및 조절효과를 검증하였다. 연구 결과, 본 연구에서 설정한 가설들은 모두 채택되었다.

자존감에 영향을 미치는 변인들은 자기분화, 회복탄력성, 음악을 향유하고 누리는 음악 기능 등이 있고, 이 변인들이 자존감에 정적인 영향을 미치는 것이 본 연구를 통해 실증되었다. 이러한 연구 결과는 자기분화가 자존감의 선행변인이 되어 정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과를 지지하고 [7][8], 회복탄력성도 자존감의 선행변인이 되어 정적인 영향을 미친다는 선행연구의 결과를 지지한다 [12]. 특히, 음악 기능이 자존감과 관련이 있는 주관적 웰니스, 행복감에 정적인 상관이 있다는 선행연구 결과도 지지한다 [13].

또한, 본 연구의 결과는 다세대적인 관점에서 부모에게 영향을 받은 자기분화 수준이 회복탄력성을 매개하여 자존감에 정적인 영향을 미치므로, 자기분화 수준을 높이기 위한 노력과 더불어, 회복탄력성 높이기 위한 시도를 할 때, 자존감이 높아질 수 있다는 것을 시사한다. 자기분화 수준은 다세대적으로 부모로부터 마치 물려받는 것처럼 오랜 기간 개인에게 영향을 미치는 것이므로, 낮은 자기분화 수준을 높인다는 것은 전문가의 도움이 필요할 뿐만 아니라 오랜 기간의 노력이 필요하다. 따라서 자존감을 높이기 위한 시도는 회복탄력성을 높이는 시도가 더 효과적이라고 할 수 있다. 회복탄력성은 내적 요인과 외적 요인이 있는데 [25], 내적 요인은 자기조절능력, 긍정성과 관련이 있고 [25], 외적요인은 사회적 지지, 대인관계와 관련이 있다 [26][27]. 특히, 사티어 경험주의 가족상담이론에서는 자신의 지각, 감정, 기대, 열망과 같은 마음의 요소를 일치적으로 표현할 때 심리적 에너지가 self에 집중되어 스트레스에 대한 회복력이 높아질 수 있다고 하였다 [4]. 이를 고려할 때, 본 연구 결과는 회복탄력성의 내적 요인을 높이기 위해서는 감정과 행동 조절과 관련이 있는 자기조절능력을 향상시킬 수 있는 호흡법과 명상, 마음챙김과 생각 바꾸기 등의 교육과 연습이 필요하다는 것을 시사하고, 자신의 마음을 일치적으로 표현하는 시도가 필요하다는 것을 시사한다. 또한, 회복탄력성의 외적 요인을 높이기 위해서는 사회적 지지와 대인관계가 필요한 바, SNS를 통한 표층적인 관계가 아니라 자신의 마음을 이야기하고 공감을 받을 수 있는 친밀한 관계와 지지가 4차 산업혁명 시대와 엔데믹 시대일수록 더욱 필요하다는 것을 본 연구 결과가 실증하였다는 데에 의의가 있다.

그뿐만 아니라, 본 연구결과는 음악을 향유하는 것과 관계가 있는 음악의 기능이, 자기분화가 회복탄력성을 매개로 하여 자존감에 미치는 간접효과에 조절변인으로 작용하는 것을 실증하였다. 음악 기능 척도에 10개의 하위 영역이 있는데, 이는 음악을 향유한다는 것이 정서 전달, 스트레스 해소, 집중력 향상, 가치관 발달 등과 같은 개인의 심리적, 정서적 요인에 영향을 미치는 것뿐 아니라, 친구와의 유대, 가족과의 유대 등과 같은 사회적 지지와 친밀한 대인관계 요인에 영향을 미치는 것과 관계가 있다. 음악 기능의 이러한 하위 요인들이 회복탄력성의 내적 요인과 외적 요인의 조절변인으로 작용한다는 본 연구 결과는 음악이 막연하게 개인의 정서에 긍정적인 영향을 미치고 인간관계에 도움을 준다는 경험을 실증적으로 확인하였다는 데에 의의가 있다. 특히, 회복탄력성을 높이는 데에 있어 음악이 변인으로 작용하는 바, 개인적으로는 음악 감상, 음악 연주를 통한 자기표현의 시도, 음악을 매개로 하는 상호작용을 함으로써 회복탄력성을 높이는 시도를 할 필요가 있다는 것을 본 연구 결과가 시사한다. 더불어, 구성원의 회복탄력성을 높이고자 한다면, 호흡법, 명상, 마음챙김, 일치적 의사 표현에 관한 교육을 제공할 뿐만 아니라, 음악을 경험하고 향유할 수 있는 문화 체험과 활동 지원이 필요함을 본 연구 결과가 시사한다.

본 연구에는 다음과 같은 한계가 있다. 본 연구는 한 사이버대학에 재학 중인 성인 재학생들을 대상으로 설문조사를 한 바, 일반화의 한계가 있을 수 있다. 후속 연구에서는 무선 표집을 통해 본

연구에서의 한계를 보완할 수 있기를 제언한다. 또한, 본 연구는 자기 보고식 설문조사를 통해, 참여자들의 생생한 목소리를 반영하지 못한 한계가 있다. 따라서, 심층 면접을 통한 질적 연구를 통해, 음악이 회복탄력성에 미치는 과정과 현상을 확인하고, 이를 통해 자존감을 높이는 데에 영향이 미치는 지를 확인하는 후속 연구를 제언한다. 마지막으로, 자존감, 회복탄력성의 개념은 심리학 분야에서만 강조되는 개념이 아니다. 음악 기능이 자기분화가 회복탄력성을 매개로 하여 자존감에 미치는 간접효과에 조절변인으로 작용한 연구결과를 고려할 때, 자존감과 회복탄력성을 높이기 위한 심리학과 음악학 혹은 음악교육학 등, 다양한 학제 간 융합적인 후속 연구를 제언한다. 이러한 시도를 통해, 심리적, 신체적 웰니스를 위한 효과적인 방법들이 연구되고 개발될 수 있을 것이다.

References

- [1] P. Mehta, "Work alienation as a mediator between work-from-home-related isolation, loss of task identity and job insecurity amid the COVID-19 pandemic", *International Journal of Workplace Health Management*, vol. 15, no. 3, February 2022, pp. 287-306, doi: 10.1108/IJWHM-03-2021-0070.
- [2] K. H. Kim, C. D. Kim, K. I. Kwon, M. H. Hwang, S. M. Lee, I. K. Kim, H. N. Choi, Y. S. Seo, Y. J. Lee, E. R. Son, Y. T. Kim, B. H. Kim, I. K. Kim, D. M. Kim, E. M. Lim, *Introduction to counseling*, Hakjisa, 2011.
- [3] M. S. Kim, H. Y. Kwon, "A study on the concept of character and character education in music education", *Korean Journal of Research in Music Education*, vol. 42, no. 3, August 2013, pp. 41-69.
- [4] Y. E. Kim, *Satir transformational system therapy: Theory and practice*, Kim Young-ea Family Counseling Lab. Press, 2020.
- [5] M. Rosenberg, *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton University Press, 1965.
- [6] M. Bowen, M. E. Kerr, *Family Evaluation*, W. W. Norton & Company, 2009.
- [7] S. O. Kim, Y. J. Jeon, "A study on relationships among university students' self-differentiation, self-esteem and mental health: focused on depression and anxiety", *Korean Association of Human Ecology*, vol. 22, no. 4, August 2013, pp. 539-558, doi: 10.5934/kjhe.2013.22.4.539.
- [8] S. K. Jung, S. I. Nam, "The relationship among the self-differentiation, the self-esteem, and the decision-making style of the university students", *The Korea Journal of Counseling*, vol. 6, no. 4, December 2005, pp. 1119-1127.
- [9] G. M. Wagnild, H. M. Young, "Development and psychometric evaluation of the resiliency scale", *Journal of Nursing Management*, vol. 1, no. 2, August 1993, pp. 165-178, doi: 10.1037/t07521-00.
- [10] Y. W. Kim, J. H. Choi, "Self-differentiation and resilience of adult learners in a cyber university: the mediating effect of congruence and the moderated mediating effect of self-acceptance", *Journal of Next-generation Convergence Information Services Technology*, vol. 12, no. 6, December 2023, pp. 823-836, doi: 10.29056/jncist.2023.12.10.
- [11] S. H. Woo, G. H. Song, K. 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.
- [12] J. Y. Yeo, T. Y. Park, “A study of adolescent’s suicidal ideation: the mediation effect of resilience and self-esteem”, *Korean Journal of Youth Studies*, vol. 20, no. 8, August 2013, pp. 121-145.
- [13] A. Park, “The mediating effect of subjective well-being and moderated mediating effect of perceived stress on emotional adaptive functions of music listening and happiness among adults in middle age”, *Journal of Korea Society Wellness*, vol. 17, no. 4, December 2022, pp. 397-404, doi: 10.21097/ksw.2022.11.17.4.397.
- [14] J. Y. Yeo, “The effect of music therapy activities on resilience of internet addicted adolescents”, *Korean Journal of Music Therapy*, vol. 14, no. 1, May 2012, pp. 21-40.
- [15] H. S. Lim, “Analysis of relationship between music activities as a leisure and resilience”, *Korean Journal of Research in Music Education*, vol. 49, no. 1, May 2020, pp. 205-227, doi: 10.30775/KMES.49.1.205.
- [16] 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.
- [17] J. Y. Lee, S. K. Nam, M. K. Lee, J. H. Lee, S. M. Lee, “Rosenberg' self-esteem scale: analysis of item-level validity”, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 21, no. 1, May 2009, pp. 173-189.
- [18] H. J. Chung, E. K. Cho, “Korean self-differentiation inventory: development and validation”, *Family and 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, Department of Business Administration, The Graduate School of Sookmyung Women's University, 2016. [Online]. Available: https://dcollection.sookmyung.ac.kr/public_resource/pdf/000000062766_20240919145445.pdf.
- [21] D. Boer, R. Fischer, H. G. Tekman, A. Abubakar, J. Njenga, M. Zenger, “Young people's topography of musical functions: personal, social, and cultural experiences with music across genders and six societies”, *International Journal of Psychology*, vol. 47, no. 5, April 2012, pp. 355-369, doi: 10.1080/00207594.2012.656128.
- [22] J. Y. Lee, M. Kim, “Validation of RESPECT-Music with a Korean sample”, *Journal of Music and Human Behavior*, vol. 14, no. 2, June 2017, pp. 45-70, doi: 10.21187/JMHB.2017.14.2.045.
- [23] A. F. Hayes, *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*, Guilford Publications, 2017.
- [24] 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, May 1996, pp. 16-29, doi: 10.1037/1082-989X.1.1.16.
- [25] S. H. Kwon, “A review of literature on early childhood teachers' resilience”, *Early Childhood Education & Care*, vol. 10, no. 2, May 2015, pp. 31-53. doi: 10.16978/ecec.2015.10.2.002.

- [26] H. J. Choi, E. J. Seok, "An analysis of child care teachers' resilience and job satisfaction", *Korea Journal of Child Care and Education*, no. 75, February 2013, pp. 93-115.
- [27] N. M. Kim, S. S. Kim, "Mediation effects of social support and resilience between life stress and psychological well-being among Korean college students", *Korean Journal of Counseling*, vol. 14, no. 2, June 2013, pp. 1125-1144, doi: 10.15703/kjc.14.2.201304.1125.