

초등학생의 학업 스트레스와 학교적응의 관계에서 자기자비의 매개효과*

오영미 허일범†

국민대학교

본 연구의 목적은 초등학생의 학업 스트레스와 학교적응의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보는 것이다. 이를 위해 경기도 북서부에 소재한 5개의 초등학교 6학년 504명을 대상으로 학업 스트레스, 자기자비, 학교적응 검사를 실시하였으며, 최종적으로 499명의 자료가 분석에 사용되었다. 수집된 자료로 변인들 간의 상관관계를 분석하고, 학업 스트레스와 학교적응 간에 자기자비가 매개변인 역할을 하는지 알아보기 위하여 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 본 연구의 결과 및 논의를 통해 얻어진 결론은 다음과 같다. 첫째, 학업 스트레스는 학교적응에 직접적으로 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 둘째, 학업 스트레스는 자기자비에도 직접적으로 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 셋째, 자기자비는 학교적응에 직접적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 넷째, 자기자비는 학업 스트레스와 학교적응 사이에서 부분 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 개인 내적 요인인 자기자비가 학업 스트레스라는 부정적 정서를 통제하고, 학교적응에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 시사한다. 그러므로 아동의 학교적응을 개선하기 위해서는 학업 스트레스 감소 처치와 함께 자기자비 수준을 향상시키는 노력이 필요하다.

* 주요어: 학업스트레스, 자기자비, 학교적응

* 본 논문은 오영미(2015)의 석사학위 논문을 일부 수정 보완한 것임

† 교신저자(Corresponding Author): 허일범, (02707) 서울특별시 성북구 정릉로 77
국민대학교 북악관 1002호, E-mail: tiger4edu@naver.com

서 론

아동들은 학교 교육을 통해 지식을 습득하고, 삶에 필요한 예절과 규칙 등을 배움으로써 사회에서 요구하는 지적 능력과 인성을 갖출 수 있다. 이러한 아동들의 학교에서의 생활은 아동의 성장·발달과 전인교육에 밀거름이 된다. 따라서 학교생활에 성공적으로 적응하느냐, 못하느냐는 아동의 발달 과정에 중요한 영향을 미친다.

아동기 학교적응의 중요성은 학교적응이 청소년이나 성인기의 적응을 유의하게 예측하는 주요 변인으로 밝혀지면서 그 의미를 더하고 있다(박상희, 2009; 임경희, 2010). 현주, 차정은과 김태은(2006)은 학교적응 연구에서 학습자들의 제반 상황 가운데 가장 중요한 것은 ‘학교 상황’이라고 하였으며, 학교적응을 잘 하는 아동은 학교에 대한 태도와 동기가 긍정적이기 때문에 대인관계가 원만하며, 학교 성적이 향상되고, 행동특성이 바람직하게 형성되어 개인의 성장은 물론 학교와 사회발전에도 도움을 준다(김은선, 2006; 임미지, 문혁준, 2011). 그러나 학교에 잘 적응하지 못하는 학생은 수업 시간에 산만하고 집중력이 떨어지며, 학업성적이 저하되어 좌절감이 누적되고 이로부터 벗어나고자 비행과 반사회적 행동을 일으키거나 사회적 고립, 우울 등 정신 건강상의 문제를 경험하기도 하며, 학교를 중도 탈락하게 되고 극단적인 경우 자살로 이어지기도 한다(이혜영, 이정화, 김미숙, 장가람, 김재경, 2013). 따라서 아동의 건강한 삶을 위해 학교적응에 대한 관심과 긍정적 학교적응을 위한 방안을 모색하는 것이 중요하다.

최인재와 모상현(2012)의 ‘아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구’에 의하면, 아동·청소년 스트레스의 원인으로 학업문제에 대한 스트레스가 63.5%로 가장 높았고, 이어서 진로문제 46.3%, 외모 40.4% 부모님과의 관계 38.2% 순으로 나타났다. 또한 4개국(한국, 미국, 일본, 중국) 청소년 건강실태 국제 비교조사 결과에서도 우리나라 학생들이 ‘최근 1년간 스트레스를 느꼈다’고 답한 비율은 87.8%로 4개국 중 가장 높은 것으로 나타났다. 특히 우리나라 학생들이 ‘공부문제’로 스트레스를 받는 비율은 72.6%로, 중국 59.2%, 미국 54.2%, 일본 44.7%에 비해 훨씬 높았다(최인재, 모상현, 2012). 이는 우리나라의 대부분의 학령기 아동·청소년들이 학업에 대한 지나친 부담감과 부정적 감정을 경험하고 있음을 보여준다.

초등학교 고학년을 대상으로 한 연구에서 초등학교 6학년 학생이 5학년 학생보다 학업 스트레스를 더 많이 받고 있으며(김수진, 2013), 초등 5, 6 학년을 대상으로 한 박소영, 문혁준(2012)의 연구에서도 남,녀 모두 학업스트레스가 여러 요인 중 가장 높게 나타났다. 김명식(2009)은 청소년을 대상으로 한 연구에서 학교적응에 부정적 영향을 주는 요인으로 학업, 친구관계, 교사관계 스트레스 중에서 학업 스트레스가 가장 큰 영향을 미친다고 하였다. 이처럼 아동들은 스트레스가 높을수록 학교적응에 어려움을 느끼며(임경희, 2010), 학업 스트레스가 낮을수록 학교적응을 잘한다(김수진, 2013; 박상은, 2014). 이와 같은 맥락에서 본 연구에서는

아동의 스트레스 전체를 보기 보다는 스트레스 하위 요인 중 학업스트레스가 학교 적응에 미치는 영향이 어떠한지 알아보고자 한다.

학교적응에 영향을 미치는 또 다른 요인으로 개인 특성 변인인 자기자비(Self-Compassion)를 들 수 있다. 자기자비(Self-compassion)란 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기를 비판하기보다는 자기 자신에 대해 친절하고 이해하는 것이며 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하여 받아들이는 것이고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉 동일시하기보다는 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형 잡힌 알아차림을 하는 것(Neff, 2003b)이다. Neff(2003a)는 자기자비가 자신을 남과 비교하거나 구분하지 않고 걱정거리를 완화 시키는 것이라고 정의하면서 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(sense of common humanity), 마음 챙김(mindfulness)의 세 가지 요인으로 구성되어 있다고 밝혔다. 최근 긍정심리학이 대두되면서 국내에서도 자기자비에 대한 연구가 활발히 이루어지고 있다. 김수빈(2014)은 자기자비와 대학생 학업 적응에 관한 연구에서 높은 자기자비를 가진 사람은 전반적인 대학생 학업 적응과 학업, 개인정서, 대학환경 측면에서의 적응을 잘 할 수 있다고 하였고, 이인아(2013)는 초등학생을 대상으로 한 자기자비에 대한 연구에서 자기자비가 높을수록 또래의 관계에서 우호적인 태도로 상대방을 공감하며 타인을 이해하기 때문에 사회성이 높다고 하였다.

양혜란(2014)은 초등학생의 자기자비에 대한 실험 연구에서 자기자비 증진프로그램에 참여한 실험집단이 통제집단에 비하여 스트레스와 스트레스의 하위요인인 학업관련 스트레스가 유의미하게 낮게 나타났다고 밝혔다. 또한, 성인을 대상으로 한 자기자비 연구(Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008)에서 자기자비 연습을 하게 한 피험자들에게서 스트레스 호르몬인 코티졸의수치가 내려간 것이 발견되었다. 뿐만 아니라 자기자비 관련 선행 연구들은 스트레스가 자기자비에 부정적 영향을 미친다고 보고하고 있으며(김송이, 2012; 심우엽, 2014a; 이우경, 방희정, 2008; Neff, 2003b), 심우엽(2014a)는 초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비가 완전 매개함을 밝혔다. 또, Neff와 McGehee(2010)는 청소년과 대학생을 대상으로 한 연구에서 어머니의 지지, 가족 기능 및 애착과 같은 가족 요인이 자기자비의 개인차에 대한 예측 변인으로 작용하고 자기자비는 가족 변인과 심리적 안녕을 부분적으로 매개함을 밝혔다(진현정, 이기학, 2009). 그러나 청소년기에 자기자비 수준이 가장 낮은 이유는 '청소년 자기중심주의'가 두드러진 시기이며, 학업 스트레스, 소속 집단에서의 인기 및 관계민감성, 신체 이미지, 성문제 관련 스트레스 등을 지니기 때문이다(Neff, McGehee, 2010).

특히, 아동후기인 초등학교 고학년의 경우는 청소년기로 전환되는 시기이므로 심리 및 정서적으로 매우 불안정해서 스트레스 경험의 가능성이 높은 시기이다(이미지, 문혁준, 2011). 아동들은 해소되지 못한 높은 수준의 학업 스트레스로 인한 학교 부적응은 학업 중단, 비행, 가출 등 여러 가지 문제행동을 유발한다(구미향, 2012). 그러므로 초등학생의 학교 적응은 아

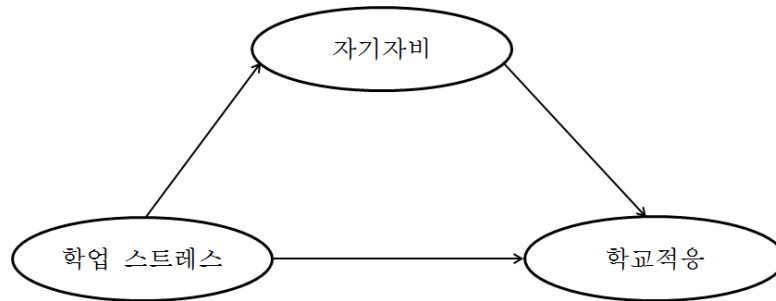
동의 건강한 성장과, 앞으로의 삶에 영향을 줄 수 있음을 고려할 때 이를 위한 효과적 개입이 필요하다.

초등학생을 대상으로 부정적 요인과 학교적응 관계에 대한 선행연구들 중 일상적 스트레스(임미지, 문혁준, 2011), 학업 스트레스(김명식, 2009; 이미자, 2010; 이쌍이, 이수진, 2011; 김수진, 2013; 박상은, 2014) 등의 연구에서 학업 스트레스가 학교적응에 부적 영향을 미친다고 하였다. 그러나 동일한 스트레스를 받는 환경이라 하더라도 심리적, 정신적 문제를 겪는 학생들이 있는 반면에, 열악한 여건을 극복하고 적응하는 학생들도 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 자기자비(Self-compassion)는 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기를 비판하기보다는 자기 자신에 대해 친절하게 이해하는 것이며, 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하여 받아들이는 것이고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉동일시하기보다는 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형 잡힌 알아차림을 하는 것이다(Neff, 2003b). 자기자비와 적응에 관련된 선행연구들은 자기자비가 사회성(이인아, 2013), 대인관계(박선영, 김경미, 2013), 안녕감(김송이, 2012) 등에 유의미한 영향을 미친다고 밝히고 있다. 이렇듯 자기자비는 개인의 자아가 위협적 상황에 당면했을 때 자기 평가적인 상태불안을 완충하는 역할을 하여(조용래, 2011; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007) 학생들의 사회·정서적 적응을 돕는다(김수빈, 2014).

따라서 외부요인으로 발생하기 때문에 교사나 상담자가 변화를 가하기 어려운 아동의 학업 스트레스와 학교적응 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증해 보는 것은 초등학교 고학년 학생의 학교적응을 목적으로 개인상담 및 집단지도 프로그램을 구안할 때, 자기자비 증진 기술을 중요한 내용적 구성요소로 포함시킬 수 있는지 여부를 결정하는 데 중요한 이론적 근거가 될 수 있을 것이다. 그러나 국내에 보고된 선행연구들은 학생의 학교적응에 영향을 미치는 개인 내적 변인들 중 자아 존중감(이경아, 정현희, 1999), 자아탄력성(이쌍이, 이수진 2010; 이미자, 2010; 김수진, 2013), 자기 효능감(홍애숙, 2008;) 등의 매개효과를 밝힌 연구들이 주류를 이루고 있다. 스트레스 변인과 아동의 심리적 안정 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 연구는 청소년의 학업 스트레스와 안녕감 간의 관계에서 자기자비가 매개하여 청소년의 안녕감에 영향을 준다고 보고한 조현진(2014)의 연구, 초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비가 완전매개 한다고 밝힌 심우엽(2014a)의 연구 등 소수에 지나지 않는다.

그러므로 본 연구에서는 첫째, 초등학교 6학년 학생들을 대상으로 학업 스트레스가 학교적응에 어떤 영향을 미치는지를 밝히고 둘째, 학업 스트레스와 학교적응 사이에서 자기자비가 매개하는지 알아보고자 한다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위하여 연구모형을 그림 1과 같이 설정하였다. 하지만 학업 스트레스가 직접적으로 학교적응에 영향을 미치지 않고, 자기자비를 매개로 하여 학교적응에 영향을 미칠 수도 있다는 가능성을 완전히 배제할 수 없어

부분매개 모형인 연구모형과 함께 완전매개 모형을 대안모형으로 설정하여 비교 검증하였다. 만일 학업 스트레스가 학교적응에 직접적으로 부정적 영향을 미치고 자기자비가 그 사이에서 매개효과를 나타내면 초등학생들의 높은 학업 스트레스로 인한 학교적응의 저하를 완화 시키는데 본 연구가 도움을 줄 수 있을 것이다.



[그림 1] 연구모형

방 법

연구대상

본 연구는 경기도 파주시 2개교, 김포시, 고양시, 의정부시 각 1개교씩, 총 5개 초등학교 6학년 학생 504명(남 265명, 여 239명)을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문 기간은 2015년 3월 19 일에서 31 일 사이에 실시하였으며, 설문 작성에 소요된 시간은 평균 30분 정도이다.

처음 설문에 응답한 학생들은 504명(남 265명, 여 239명)이었으나, 불성실하게 응답한 학생 5명(남 2명, 여 3명)은 분석에서 제외되었다. 따라서 실제 자료 분석에 이용된 연구 대상은 499명(남 263명, 여 236명)이었다.

측정도구

학업 스트레스

학업 스트레스 척도는 조봉환(2006)이 초등학생용으로 제작한 생활 스트레스 척도 가운데 학업 스트레스와 관련된 15문항을 사용하였다. 하위요인으로는 시험·성적 스트레스(4문항), 과제 스트레스(4문항), 학습내용 스트레스(3문항), 학원 스트레스(4문항)로 구성되어있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 되어 있으며, 점수가 높을수록 학업에 대한 스트레스가 높음을 의

미한다. 초등학교 6학년을 대상으로 한 본 연구의 신뢰도(Cronbach'α)는 전체 .913 으로 나타났다으며, 하위 요인별 신뢰도(Cronbach'α)는 시험·성적 스트레스 .856, 과제 스트레스 .828, 학습내용 스트레스 .823, 학원 스트레스 .903으로 나타났다.

자기자비

자기자비 척도는 Neff(2003b)의 Self-Compassion Scale(SCS)을 진현정과 이기학(2009)이 번안하고, 이를 심우엽(2013)이 초등학생에게 적합하도록 수정하여 타당화한 척도를 사용하였다. Neff(2003b)는 자기자비를 반대되는 두 개념이 짝지어진 세 쌍의 요인, 즉 자기친절 대 자기비난, 보편적 인간성 대 고립감, 마음 챙김 대 과잉 동일시로 구성하였다. 심우엽(2013)은 전체 26문항과 24문항 중 24문항 척도의 모형적합도가 더 우수하다고 밝혔으며, 하위 요인도 단요인, 양요인, 3요인, 6요인으로 구분하여 분석하였다. 하위 요인은 자기친절(4문항), 자기비난(5문항), 보편인간(4문항), 고립감(4문항), 마음 챙김(4문항), 과잉동일(3문항)로 구성되어 있다(총 24문항). 이 척도의 하위 요인 중 자기비난, 고립감, 과잉동일은 역 채점하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 반응하도록 되어 있다.

본 연구에서는 심우엽(2013)이 제시한 3요인(총 24문항) 척도를 사용하였으며 초등학교 6학년을 대상으로 한 본 연구의 신뢰도(Cronbach'α)는 전체 .869로 나타났다. 하위 요인별 신뢰도(Cronbach'α)는 자기친절 .839, 보편적 인간성 .549, 마음 챙김 .625로 나타났다.

학교적응

학교적응 척도는 현주, 김태은, 김양분, 박현정(2006)이 개발한 학교적응 검사 도구를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항이며, 하위 요인은 학업적 적응(5문항), 사회적 적응(5문항), 정의적 적응(5문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert식 5점 척도로 반응하도록 되어 있으며, 점수가 높을수록 학교적응이 높음을 의미한다. 초등학교 6학년을 대상으로 한 본 연구의 신뢰도(Cronbach'α)는 전체 .905로 나타났으며, 하위 요인별 신뢰도(Cronbach'α)는 학업적 적응 .800, 사회적 적응 .727, 정의적 적응 .849로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서는 초등학생의 학업 스트레스가 학교적응에 미치는 영향에 있어서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위하여 다음과 같이 자료를 분석하였다. 첫째, Spss 22.0을 사용하여 변인들의 평균과 표준편차를 확인하고, Pearson의 적률상관분석을 통해 변인들 간의 상관관계를 분석하였다. 그리고 본 연구에서 측정변인들의 결측치 비율은 .2%~1.2%로 나타났는데, 결

측치 대치 여부를 판단하기 위해 Little의 MCAR 검정을 실시하였다. 그 결과, 완전무선 결측치(missing completely at random: MCAR)로 나타나($x^2=2468.36$, $df=2392$, $p>.05$) 결측치 대치를 하였다. 결측치 대치는 EM(expectation Maximization)을 사용하였는데, 이 방법은 추정치가 비교적 편향되지 않고 정확하게 추정된다(Graham, Cumsille, & Elek-Fisk, 2003).

둘째, 측정모형의 적합성을 확인하기 위해 Amos 22.0을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였으며, 본 연구에서 설정한 연구모형(부분 매개모형)과 대안모형(완전 매개모형)을 비교·검증하기 위해 x^2 차이 검증을 실시하였다. 연구모형과 대안모형은 내재적(nested) 관계에 있으므로 x^2 차이 검증으로 두 모형 중 우수한 모형을 찾아낼 수 있다(Anderson & Derbing, 1998).

셋째, 학업 스트레스와 학교적응 관계에서 자기자비가 매개하는 연구모형의 매개효과를 검증하기 위하여 Amos 22.0을 사용하여 최대우도법(maximum likelihood method)을 적용한 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling: SEM) 분석을 시행하였다. 모형의 적합도는 홍세희(2000)의 제안에 따라 CFI와 TLI는 .90이상, RMSEA는 .08이하일 때 괜찮은 적합도로 해석하였다. 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(Bootstrap) 절차를 사용하였다. 표준오차를 사용하는 Z검증(Sobel 검증)을 실시할 경우 간접효과가 정상분포를 이루지 않기 때문에 부정확한 결과를 산출할 수 있다(서영석, 2010). 그러나 부트스트랩(Bootstrap) 방법은 정상분포 가정을 하지 않기 때문에(배병렬, 2011) 보다 정확한 추정치를 계산할 수 있다.

결 과

기초분석

측정변인들의 평균과 표준편차, 그리고 측정변인들 간의 상관관계를 분석한 결과는 표 1에 제시되어 있다. 주요 변인들 중 학업 스트레스는 자기자비와 학교적응에 유의미한 부적상관을 나타냈으며, 자기자비와 학교적응은 통계적으로 유의미한 정적상관을 나타냈다.

측정모형 검증

연구모형을 검증하기 전에 측정변인들이 잠재변인을 얼마나 잘 설명하는지 알아보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 표 2와 같이 x^2 값은 84.499($df=32$, $p=.000$)로 나타났으며, TLI는 .966, CFI는 .976, RMSEA는 .057로 나타나 적합한 모형인 것으로 밝혀졌다.

<표 1> 측정 변인의 평균, 표준편차 및 상관관계(N=499)

측정변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
학업스트레스										
1. 시험·성적 스트레스	1									
2. 과제 스트레스	.58***	1								
3. 학습내용 스트레스	.47***	.53***	1							
4. 학원 스트레스	.44***	.61***	.38***	1						
자기자비										
5. 자기 친절	-.43***	-.42***	-.39***	-.31***	1					
6. 보편적 인간성	-.38***	-.35***	-.29***	-.26***	.60***	1				
7. 마음 챙김	-.41***	-.43***	-.36***	-.32***	.75***	.55***	1			
학교적응										
8. 학업적 적응	-.11*	-.25***	-.21***	-.17***	.26***	.14**	.24***	1		
9. 사회적 적응	-.11*	-.26***	-.22***	-.18***	.36***	.19***	.32***	.63***	1	
10. 정의적 적응	-.23***	-.37***	-.34***	-.26***	.41***	.26***	.36***	.56***	.70***	1
M	2.97	3.09	2.48	2.80	3.29	3.19	3.27	3.36	3.54	3.55
SD	1.10	1.11	1.09	1.32	.80	.61	.68	.53	.74	.94

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

<표 2> 측정모형의 요인부하량

잠재변인	측정변인	비표준화 요인부하량	SE	C.R	표준화 요인부하량
학업 스트레스	시험·성적 스트레스	.86	.07	12.79	.69***
	과제 스트레스	1.07	.07	15.49	.86***
	학습내용 스트레스	.77	.07	11.87	.63***
	학원 스트레스	1.00			.67
자기자비	자기 친절	1.26	.06	20.63	.90***
	보편적 인간성	.72	.05	15.60	.67***
	마음 챙김	1.00			.83
학교적응	학업적 적응	.48	.03	15.33	.70***
	사회적 적응	.82	.05	17.52	.85***
	정의적 적응	1.00			.83

$\chi^2=84.499(df=32, p=.000)$, TLI=.966, CFI=.976, RMSEA=.057

*** $p < .001$

측정모형의 요인 부하량도 표 2와 같이 모두 유의미한 것으로 나타나($p < .001$) 측정변인들이 잠재변인들을 잘 설명하고 있다. 또한 잠재변인들 간의 상관관계는 표 3에 나타난 바와 같이 모두 유의미한 상관을 보였다($p < .001$).

<표 3> 잠재변인들 간의 상관관계

잠재변인	학업 스트레스	자기자비	학교적응
학업 스트레스	1		
자기자비	-.60***	1	
학교적응	-.40***	.47***	1

*** $p < .001$

구조모형 검증

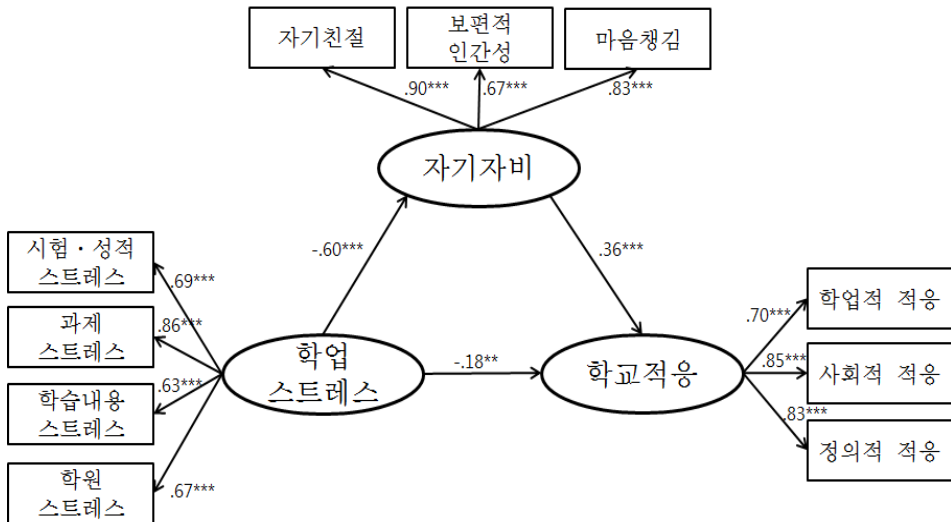
학업 스트레스와 학교적응 관계에 있어서 자기자비의 매개효과를 검증하기에 전에 연구모형인 부분매개 모형과 대안모형인 완전매개 모형 중 우수한 모형을 찾기 위해 χ^2 차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 표 4와 같이 대안모형과 연구모형의 차이 값이 $\chi^2 = 7.439$, $df = 1$ 로 나타났다. 이는 자유도 1, 유의도 $p < .01$ 기준의 임계치 6.635보다 χ^2 값 7.439가 크기 때문에 연구모형이 대안모형보다 더 적합하다고 할 수 있다. 또한 적합도(TLI, CFI, RMSEA) 역시 연구모형이 더 양호하게 나타났으므로 연구모형이 대안모형보다 우수하다는 결론을 내렸다.

<표 4> 부분매개 모형과 완전매개 모형의 적합도 및 모형비교

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA(90% CI)
1. 연구모형	84.499	32	.966	.976	.057(.043~.072)
2. 대안모형	91.938	33	.963	.973	.060(.046~.075)
모형비교(2-1)	χ^2 차이=7.439, df 차이=1, $p < .01$				

채택된 연구모형의 직접효과를 살펴보면, 그림 2에 나타난 바와 같이 학업 스트레스는 학교적응에 유의미한 부적 영향을 미쳤으며($\beta = -.18$, $p < .01$), 자기자비에도 유의미한 부적 영향을 미쳤다($\beta = -.60$, $p < .001$). 그리고 자기자비는 학교적응에 유의미한 정적 영향을 미쳤다($\beta = .36$, $p < .001$). 다음으로, 학업 스트레스가 자기자비를 매개로 학교적응에 영향을 주는지 알아보기 위하여 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩(Bootstrap) 절차를 사용하였다. 부트스트랩은 1000번을 실시하였으며, 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 분석결과, 표 5와 같이 95%의 신

회귀간이 -.30 ~ -.14로 상한과 하한 범위 내에 0을 포함하지 않으므로 $p < .01$ 수준에서 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 즉 학업 스트레스는 자기자비를 매개로 학교적응에 유의미한 영향을 미쳤다($\beta = -.22, p < .01$).



[그림 2] 연구모형(부분매개모형)

<표 5> 연구모형의 매개효과 검증

구조경로	매개효과		
	β	SE	BC 95% CI
학업 스트레스 → 자기자비 → 학교적응	-.22**	.04	-.30 ~ -.14

** $p < .01$

논 의

본 연구는 초등학교 학생의 학업 스트레스가 학교적응에 미치는 영향에 있어서 자기자비의 매개효과를 검증하는데 목적이 있었다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 학업 스트레스와 학교적응 관계에서 자기자비의 부분 매개효과를 설정한 모형을 연구모형으로, 자기자비의 완전 매개효과를 설정한 모형을 대안모형으로 설정하여 비교·검증하였다. 그 결과, 두 모형 중에 연구모형인 부분매개 모형이 더 우수한 모형으로 나타났다. 이는 학업 스트레스가 직접적으로 학교적응에 영향을 미칠 뿐만 아니라 자기자비를 매개로 하여 간접적으로도

영향을 준다는 것을 의미한다. 본 연구에서 채택한 연구모형의 직접효과와 매개효과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 학업 스트레스는 학교적응에 직접적으로 유의미한 부적 영향을 미쳤다. 이러한 연구 결과는 초등학생의 학업 스트레스가 학교적응에 부정적 영향을 미친다는 박상은(2014), 이미자(2010)의 연구 결과와 일치한다. 본 연구의 결과는 학업 스트레스가 학교적응을 저해하는 주요한 변인임을 주장한 선행연구들의 주장을 재확인했다는 점에서 의의가 있다. 아동들은 자신이 경험하는 학업 스트레스에 대한 인지가 부족하고 그 스트레스에 효과적으로 대처하는 능력이 부족하다는 점에 비추어 볼 때 더 큰 관심이 필요하다(김소라, 홍상환, 2011). 따라서 초등학생의 학교적응을 위해서는 학업 스트레스 감소를 위한 교육적 배려가 필요함을 시사한다.

둘째, 자기자비에 대한 선행 연구가 대부분 성인을 대상으로 한 연구들이어서 스트레스의 하위 요인인 학업 스트레스에 관련된 연구보다는 상위 개념인 스트레스에 관한 연구들이 주로 이루어져왔다. 본 연구에서는 초등학생들을 대상으로 학업 스트레스가 자기자비에 부적 영향을 미치는 중요한 변인임을 밝혀냈다는 점에 의의가 있다. 따라서 초등학생들이 학업 스트레스에 어떻게 대처하느냐에 따라 자기자비의 정도가 달라짐을 시사한다.

셋째, 자기자비는 학교적응에 직접적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 자기자비는 대학생활 적응에 유의미한 영향을 미친다는 정영숙, 김수빈(2014)의 연구 결과와 일치한다. 이는 자기자비가 증진될 경우, 학교적응도 향상될 수 있음을 의미하며, 초등학교 고학년 학생들의 학교적응을 목적으로 하는 집단지도 프로그램 구성 시, 자기자비 증진 기술이 필수적인 내용 구성요소로 포함되어야 함을 시사한다. 또 본 연구는 초등학생을 대상으로 자기자비가 학교적응에 미치는 영향력을 탐색한 연구가 부족한 실정에서 이를 밝혔다는데 의의가 있다.

넷째, 학업 스트레스는 학교적응에 부적 영향을 미치지만 자기자비가 매개할 경우 부적 영향력이 줄어드는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비가 완전 매개한다는 심우엽(2014a)의 연구결과와 유사하다. 또 자기자비가 유용한 정서 조절 전략의 하나로 작용할 수 있다는 Neff(2003b)의 연구 결과를 지지하는 결과이다. 학교 적응에 영향을 미치는 개인 내적 요인인 자기 자비는 학업에 대한 스트레스로 인한 부정적 정서를 통제 할 수 있으며, 자기 자비의 자기 친절과 마음 챙김이 부정적 감정을 극복 할 수 있기 때문에 학업 스트레스가 학교 적응에 미치는 부적 영향을 감소시키는 것으로 해석된다. 이 때 학업 스트레스의 직접적인 영향력보다 자기 자비를 통해 학교 적응을 보다 더 발전시키는 과정을 확인 하였다. 따라서 초등학교 고학년의 원만한 학교 적응을 위해서는 아동의 자기 자비가 중요한 요인인 한편, 아동의 학교 적응에 영향을 미치는 학업 스트레스의 과제와 학습 내용에 대한 조절과 이해 또한 중요하다고 할 수 있다.

그러므로 학업 스트레스로 인한 학교생활 부적응 시 자기자비 향상 프로그램을 적용해 볼 필

요가 있다. 즉 초등학교 고학년의 원만한 학교적응을 위해서는 학업에 대한 스트레스를 민감하게 알아차리고, 자신의 감정에 대해 과장하거나 회피하지 않고 균형 잡힌 시각으로 학교적응을 보다 건강하게 할 수 있도록 마음 챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(mindfulness-based stress reduction, MBSR), 수용-전념 훈련 (acceptance & commitment therapy, ACT) 등 자기자비 향상 프로그램을 적용할 수 있을 것이다.

그러므로 학업 스트레스로 인한 학교생활 부적응 시 자기자비 향상 프로그램을 적용해 볼 필요가 있다. 즉 초등학교 고학년의 원만한 학교적응을 위해서는 학업에 대한 스트레스를 민감하게 알아차리고, 자신의 감정에 대해 과장하거나 회피하지 않고 균형 잡힌 시각으로 학교적응을 보다 건강하게 할 수 있도록 마음 챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(mindfulness-based stress reduction, MBSR), 수용-전념 훈련(acceptance & commitment therapy, ACT) 등 자기자비 향상 프로그램을 적용할 수 있을 것이다.

본 연구는 자기자비가 초등학생의 학교적응 증진에 매개변인으로서의 가능성을 확인했다는 데 의의가 있었지만, 연구수행 과정에서 나타난 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 초등학생의 학교적응에 부정적 영향을 미치는 변인으로 학업 스트레스에 국한 하여 살펴보았는데, 후속 연구에서는 학업 스트레스 외에 학교적응에 부정적 영향을 미치는 다른 변인들을 탐색하여 학교생활 전반을 포함한 학교적응의 심층적인 연구가 필요하다. 둘째, 이 연구는 질문지를 사용한 조사 방법에 국한하여 연구가 수행되었으나, 좀 더 정확한 관계를 이해하기 위해서는 관찰법이나 면접법 등 질적 분석 방법도 적용해 볼 필요가 있다. 또한 자기자비 프로그램이 학교적응에 얼마나 영향을 미치는지 알아보는 실험 연구도 시도해 볼 수 있을 것이다.

참고 문헌

- 구미향 (2012). 청소년의 문제행동과 가족 간 유대 및 학교생활적응간의 관계. 장애아동인권 연구, 3(2), 157-165.
- 김명식 (2009). 청소년의 지각된 스트레스와 우울이 학교적응에 미치는 영향. 한국심리치료학 회지, 1(2), 53-67.
- 김소라, 홍상황 (2011). 인지행동적 학업스트레스 대처훈련이 초등학생의 학업스트레스와 학업스트레스 대처방식에 미치는 효과. 한국초등상담교육학회, 10(1), 19-38.
- 김송이 (2012). 대학생의 스트레스와 주관적 안녕감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수빈 (2014). 대학생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. 부산대학교 대학원 석사학위논문.

- 김수진 (2013). 아동의 학업스트레스와 학교생활적응과의 관계에서 자아탄력성의 조절효과. 가천대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은선 (2006). 외동아와 형제아의 성격특성, 자기효능감과 학교적응 비교연구. 강원대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상은 (2014). 초등학교 고학년 아동의 학업스트레스와 학교생활적응의 관계에서 적응유연성의 조절효과. 경인교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상희 (2009). 초등학생의 자아탄력성, 실패내성, 학교적응 관계연구. 초등교육학연구, 16(2), 59-81.
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스와 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기자비의 조절효과. 상담학연구, 14(6), 3691-3707.
- 박소영, 문혁준 (2012). 아동의 가족건강성 및 일상생활 스트레스에 따른 인터넷 게임 중동경향. 한국인간발달학회, 19(1), 143-162.
- 배병렬 (2011). AMOS 19 구조방정식 모델링. 서울: 청람.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분자료 분석 시 고려사항. 한국심리학회지, 22(4), 1147-1168.
- 심우엽 (2013). 초등학생용 자기자비 검사의 타당화 연구. 한국초등교육, 24(4), 19-36.
- 심우엽 (2014a). 초등학생의 스트레스와 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 서울교육대학교 초등교육연구원, 25(2), 1-16.
- 양혜란 (2014). 자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스와 대인불안에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경아, 정현희 (1999). 스트레스, 자아존중감 및 교사와의 관계가 청소년의 학교적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담과 심리치료, 11(2), 213-226.
- 이미자 (2010). 초등학교 아동의 학업스트레스, 자아탄력성, 사회적 지지와 학교적응과의 관계 및 조절효과 탐색. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이쌍이, 이수진 (2011). 아동의 자아탄력성이 학업스트레스와 학교생활적응에 미치는 영향. 교육논총, 30(1), 85-113.
- 이우경, 방희정 (2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음 챙김, 자기자비, 심리적 안녕감 및 심리증상간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 21, 127-146.
- 이인아 (2013). 초등학교 6학년의 부모애착과 사회성의 관계에서 자기자비와 공감의 매개효과. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜영, 이정화, 김미숙, 장가람, 김재경 (2013). 학생의 학교 부적응 진단과 대책Ⅱ. 서울: 한국교육개발원.
- 임경희 (2010). 아동의 스트레스와 자아탄력성이 학교적응과 생활만족에 미치는 영향. 초등상

- 담연구, 9(2), 217-233.
- 임미지, 문혁준 (2011). 아동이 지각한 행복감과 일상적 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 초등학교 5학년, 6학년을 대상으로. *한국인간발달*, 18(1), 255-275.
- 정영숙, 김수빈 (2014). 대학신입생의 자기존중감, 자기자비와 대처전략 및 대학생활 적응의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 27(4), 117-140.
- 조봉환 (2006). 초등학생의 생활스트레스와 스트레스 대처행동 척도 개발을 위한 연구. *아동교육*, 15(3), 5-21.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재 모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 조현진 (2014). 청소년의 학업스트레스와 안녕감 간의 관계에서 자기연민의 매개효과. 서울여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 진현정, 이기학 (2009). Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구. *청소년 상담연구*, 17(2), 1-20.
- 최인재, 모상현 (2012). 아동·청소년 정신건강 증진을 위한 지원방안 연구 II: 조사결과 자료집. 서울: 한국청소년정책연구원.
- 현주, 김태은, 김양분, 박현정 (2006). KEDI 종합검사도구 개발연구(I)-기술보고서. 서울: 한국교육개발원.
- 현주, 차정은, 김태은 (2006). 학교급별 성취목표지향성이 자기효능감과 학교적응에 미치는 영향. *교육심리연구*, 20(2), 443-446.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍애숙 (2008). 중학생의 스트레스 및 자기효능감과 학교적응과의 관계. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, J. C., & Derbing, G. W. (1998). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Graham, J. W., Cumsille, P. E., & Elek-Fisk, E. (2003). Method for handling missing data. In I. B. Weiner, J. A. Schinka, & W. F. Velicer (Eds.), *Handbook of psychology: Vol. 2. Research methods in psychology* (pp. 87-114). New york: Wiley.
- Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Mcghee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among

- adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in personality*, 41, 139-154.
- Rockcliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5(3), 132-139.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.

The Mediating Effect of Self-compassion on the Relationship between Academic Stress and School Adjustment among Elementary School Students

Oh, Young-mi Heo, Il-beom

Kookmin University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of self-compassion on the relationship between academic stress and school adjustment of elementary school students. The subjects of this study were 499 students who were in sixth grade in 5 elementary schools in the northwestern part of Gyeonggi-do. The test tools were academic stress, school adjustment, and self-compassion scale. The collected data were analyzed Correlation and Structural equation modeling. The results of this study were as follows: First, it was found that academic stress had significant negative effects on school adaptation directly. Second, it was found that academic stress had significant negative effects on self-compassion directly. Third, it was found that self-compassion had significant effects on school adaptation directly. Fourth, the self-compassion partially mediated the relationship between the academic stress and the school adjustment. Possible reasons for these results were identified and discussed.

Key words: academic stress, self-compassion, school adaptation