

20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기수용과 개인적 성장의 매개효과

The Mediating Effects of Self-Acceptance and Personal Growth on the Effect of Self-Concept Clarity on Interpersonal Competence for Adults in Their 20s and 30s

양혜지 · 한유진*

명지대학교 아동학과 석사졸업 · 명지대학교 아동학과 교수*

Yang, Hyeji · Han, Youjin*

Department of Child Development and Education, Myongji University

Abstract

The purpose of this study was to evaluate the mediating effect of self-acceptance and personal growth on the effect of self-concept clarity on interpersonal competence in adults in their 20s and 30s. A nationwide survey including 317 adults in their 20s and 30s was conducted. Through SPSS 21.0, an independent sample t-test, one-way ANOVA, correlation analysis, and stepwise multiple-term analysis were performed. First, there were significant positive correlations between major variables. Second, the mediating effect of self-acceptance and personal growth was significant in the relationship between self-concept clarity and interpersonal competence in adults in their 20s and 30s. This suggested that the interpersonal competence of adults in their 20s and 30s has a direct effect on the clarity of self-concept, and an indirect effect through self-acceptance and personal growth. Based on this, significant therapeutic counseling intervention on interpersonal problems of adults in their 20s and 30s was discussed.

Keywords: Interpersonal competence, Self-concept clarity, Self-acceptance, Personal growth

I. 서론

인간은 출생과 동시에 타인과 관계를 맺고 친밀감을 경험하며 살아가는 존재로, 이러한 관계 맺는 행동은 인간의 자연스러운 본능에서 기반한 것이다(김수현, 민윤희, 2018). Levinson(1996)에 따르면 인간 발달 단계는 크게 성인 이전 시기, 성인기, 중년기, 노년기로 구분되는데, 이중 성인기를 만 17세부터 만 40세까지의 시기로 규정하였

다. 이 시기는 대학 진학 또는 첫 사회생활을 시작하고 직장 생활을 유지함과 동시에 결혼하여 가정을 이루는 등 환경의 변화가 많은 시기이다. 이에 따라 관계를 맺는 범위가 넓어지고 관계의 질 또한 복잡해져 대인관계에 어려움을 겪을 가능성이 커진다(배순원, 2015). 2018년 대학생 정신건강에 관한 통계 조사에 따르면 대학생의 73.3%가 대인관계에서의 어려움을 겪고 있다 하였고(남미진, 2019), 2016년 취업 포털 사이트에서 진행한 통계 조사에

본 논문은 제 1 저자의 2022년도 석사학위논문 일부를 보완, 수정한 것임.

* Corresponding author: Han, Youjin

Tel: +82-2-300-0604, Fax: +82-2-300-0654

E-mail: yjhan@mju.ac.kr

© 2022, Korean Association of Human Ecology. All rights reserved.

따르면 직장인의 53%가 직장상사나 동료와의 대인관계에 어려움을 느껴 퇴사를 결심하였다고 보고하였다(잡코리아, 2016). 또한 상담 장면에서 대인관계와 관련된 문제들을 호소하는 내담자들이 지속적으로 유지되고 있어(배애진, 심혜원, 2018; Horowitz et al., 1993) 20~30대 시기에 대인관계로 겪는 스트레스가 상당 비중을 차지한다는 것을 알 수 있다.

현대사회에서 대인관계 문제의 비중이 커짐에 따라 이를 예방 및 관리할 수 있는 능력으로 대인관계 유능성을 들 수 있다(권보정, 2021; 김희진, 주은지, 2018). 이는 타인과 적응적인 관계를 맺고 유지하는 개인적 변인으로서(한나리, 이동귀, 2010), 사회적 규범을 벗어나지 않는 범위의 방법을 통해 적응적으로 관계를 형성해 나가는 능력이다(Spitzberg & Cupach, 1989). 대인관계 유능성 수준이 낮다면 수줍음 및 위축, 공격성 등을 경험할 수 있고(Horowitz et al., 2000), 우울이나 불안 등의 심리적 부적응을 경험할 가능성이 높아진다(박경, 2003; 설보경, 2007; 송민서, 김주연, 2020). 대인관계 유능성 수준이 높다면 타인의 요구에 대해 단순히 반응하는 정도에서 더 나아가 대인갈등 상황에서 의사소통을 통해 능동적으로 문제를 해결할 수 있게 되고(양봉환, 2007), 사회적 상황에서 거절에 민감해하지 않고 불안을 완화할 수 있으며(설보경, 김희경, 2018), 사회적 성공 및 정서적 안정과 행복감에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다(배미정, 조한익, 2014). 이렇듯 대인관계 유능성은 건강한 대인관계를 넘어 삶의 전반적인 만족도에도 영향을 미치기 때문에(한나리, 이동귀, 2010) 성인 초기의 대인관계 유능성에 대해 연구할 필요가 있다.

이러한 대인관계 유능성에 영향을 미치는 요인들에 대해 꾸준히 연구되어 오고 있다. 본 연구에서는 1990년대 후반 긍정 심리학의 대두와 함께 만족스러운 삶을 위한 개인의 강점 발견에 초점을 두기 시작한 흐름에 따라 대인관계 유능성에 긍정적 영향을 미치는 개인 내적 변인에 초점을 두고자 한다. 그 중 삶의 만족도 및 심리적 적응에 강한 상관관계를 가지는 자기개념 명확성에 주목할 필요가 있다(Bigler et al., 2001). 먼저 자기개념이란 자신의 가치나 유능성 등 자기 자신에 대한 주관적인 지각과 인식, 평가를 반영하는 종합적인 인식을 의미하는데(Rosenberg, 1979), 자기개념을 복잡하게 많이 가지고 있는 것보다 자신에 대한 명확하고 통합된 인식을 가지고 있을 때 긍정적으로 기능하게 된다(황소영, 2020). 이는 자기개념 명확성으로 이어져 자신에 대한 기억을 효율적으로 조직하고 정보처리를 조절 및 수행할 수 있는 능력을 갖추게 된다

(백수희, 2002). 또한 자기개념 명확성이 높다면 사회적으로 비교를 덜 하게 되고(Buzter & Kuiper, 2006) 사회적 상황에서 자아에 대한 위협을 적게 느끼는 경향이 있으며(Campbell et al., 2003), 대인관계를 더욱 잘 맺는 경향이 있다(김영수, 신희진, 2012). 즉 자기개념 명확성의 수준이 높을수록 갈등 상황을 자기 위협적으로 지각하는 수준이 낮기 때문에 문제해결 상황에서 타인과 협조하는 경향이 있고, 대인관계에서 적극적으로 상호작용이 가능하다고 밝혀진 바 있어(Lee-Flynn et al., 2011) 자기개념 명확성과 대인관계 유능성은 밀접한 관계를 가진다는 것을 유추할 수 있다. 김예지(2020), 윤아름, 장현아(2017), 황예나(2019)는 자기개념 명확성과 대인관계 유능성은 정적인 상관관계를 가지고 있다고 밝혔는데, 이는 앞서 설명한 내용을 지지하는 결과이고, 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 정적인 영향을 미친다는 것을 예측할 수 있다. 그러나 선행연구는 주로 대학생을 대상으로 이루어져 20~30대 성인의 공통적 특징인 사회생활 진출 및 대인관계의 확장이라는 특성에 따라 두 변인의 관계를 살펴본 연구는 아직 이루어지지 않았다. 또한 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 직접적으로 영향을 미친다는 연구 또한 이루어지지 않은 실정이다. 따라서 본 연구에서는 20~30대 성인의 자기개념 명확성과 대인관계 유능성의 관계를 살펴보고자 한다.

한편 자기개념 명확성이 높을수록 정서상태가 일관적이기 때문에 긍정적인 정서 및 균형감을 가질 수 있는데(백수희, 2002; Lee-Flynn et al., 2011), 이에 근거하여 자기개념 명확성의 영향을 받아 형성된 개인의 변인에 따라 대인관계 유능성에 영향을 줄 가능성을 가정해 볼 수 있다. 본 연구에서는 그러한 개인 내적 변인으로 자기수용과 개인적 성장에 주목하고자 한다. 먼저 자기수용은 자기 자신을 하나의 독립된 개체, 그리고 인간으로서의 존재 가치를 스스로 인정하는 것을 의미한다(설기문, 2001). 이는 곧 자신의 긍정적인 측면 뿐만 아니라 부정적인 측면까지 인정하고 받아들이는 것으로(권성혜, 2016), 인간으로서 긍정적으로 기능할 수 있는 건강한 정신 특성 중 하나라고 볼 수 있다(Ryff, 1989). 이러한 자기수용은 자기 자신에 대한 개방성과 함께 있는 그대로의 나를 인정하는 자기개념 명확성과 관련이 있을 것으로 보인다. 두 변인의 관계를 직접적으로 밝힌 연구는 미비한 실정이나 관련 연구에 따르면 개인의 자기개념 명확성은 심리적 건강과 연관이 있고(박우람, 2019; 이윤영, 홍상황, 2015), 자기개념 명확성에 따라 심리적 적응 여부가 결정될 수 있다고 하였다(백승진, 2008). 또한 자기개념 명확성이 낮

은 경우 분노를 더욱 억제하며 자기수용과 비슷한 변인인 자아존중감의 수준이 낮아지게 된다는 연구결과(강일선, 2005; 길주현, 2008)가 있다. 이를 통해 자기개념 명확성과 자기수용의 관계를 유추할 수 있고, 본 연구에서 이를 밝히고자 한다. 또한 자기수용이 높은 사람일수록 타인의 평가에 민감하게 반응하지 않으며 대인관계 속에서 발생하는 어려움이 감소한다는 연구결과(임전옥, 장성숙, 2012)를 통해 자기수용과 대인관계 유능성과의 관계도 고려해 볼 수 있다. 선행연구에 따르면 자기수용이 높은 집단이 대인관계능력이 높고, 대인관계 친밀감과도 연관이 있다 하였다(김경진, 2013; 유성민, 2014). 자기수용이 능숙할수록 타인에게 수용적인 태도를 보이기 때문에 원만한 대인관계에 영향을 미친다는 것이다(송지은, 2015; 임전옥, 장성숙, 2012). 이러한 선행연구를 통해 자기수용과 대인관계 유능성의 관계를 유추할 수 있다.

또 다른 변인 중 하나인 개인적 성장은 인간이 성장하고자 하는 욕구에 따라 새로운 도전을 하게 되고, 그러한 과정에서 성취감을 얻으며 끊임없이 발전하는 것을 의미하는 개념이다. 살아있는 존재로서 지속적으로 성장하는 것을 스스로 느끼는 것으로 이는 개인의 발달과 변화에 중요한 요인이 된다. Ryff(1989)는 개인이 스스로가 점차 향상되어간다고 느낄수록 자신에 대한 이해가 높아지고, 이를 개인의 발전에 활용할 수 있게 된다고 하였다. 개인적 성장과 자기개념 명확성의 관계를 밝힌 연구는 미비한 실정이다. 그러나 있는 그대로의 자신을 정확하게 인지하여 긍정적, 부정적 측면 모두를 받아들일 수 있도록 개인적 성장의 정도가 높아진다고 밝혀진 선행연구(윤홍섭, 이형득, 1989; Gazda, 1978)를 통해 두 변인의 관계를 유추할 수 있다. 개인적 성장과 대인관계 유능성에 대한 연구가 많이 이루어지지 않았으나, 대학생들을 대상으로 한 선행연구에서 자기성장 집단프로그램을 통해 대인관계 유능성이 향상되었다는 연구결과(정은이, 2011)를 통해 두 변인의 관계성을 유추할 수 있고, 본 연구를 통해 이를 밝혀내고자 한다.

종합하면, 대인관계 유능성, 자기개념 명확성, 자기수용과 개인적 성장이라는 변인 간 모두 밀접한 관계를 가지고 있는 것으로 파악되므로 본 연구에서 그 상관관계를 직접 밝히고자 한다. 또한 20~30대 성인의 자기개념이 일관적이고 명확할수록 개인 내적 변인인 자기수용과 개인적 성장의 정도가 높아지고, 이를 통해 대인관계에 잘 적응하고 유능성을 발휘하게 된다는 매개관계를 가정하여 연구하고자 한다. 또한 본 연구에서는 사회생활 진출 및 대인관계의 확장으로 인한 스트레스를 인식하고(Milsum,

1984), 이에 따른 정서적 혼란감과 갈등을 경험하는 20~30대를 대상으로 살펴보고자 한다. 이를 통해 개인내적 통찰을 증진시켜 시대적 안정감을 구축하고, 대인관계에서 어려움을 겪고 있는 20~30대의 삶의 질 증진에 도움이 될 것을 기대하는 바이다.

결론적으로, 본 연구는 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기수용과 개인적 성장이 병렬매개를 할 것으로 가정하였다. 본 연구의 연구주제는 다음과 같다.

연구문제 1. 대인관계 유능성에 대한 자기개념 명확성과 자기수용, 개인적 성장의 상관관계는 어떠한가?

연구문제 2. 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 자기수용, 개인적 성장의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 전국에 거주하는 만 20세에서 만 39세 남녀를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 총 340부를 배부하여 응답이 누락되거나 불성실한 23부를 제외하여 총 317부의 자료를 최종 연구에 사용하여 SPSS 21.0을 통해 분석하였고, 그 내용은 다음과 같다.

먼저 연구 대상자의 사회 인구학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 그 내용은 다음과 같다. 연구 대상자의 성별 분포로는 남자 58명(18.3%), 여자 259명(81.7%)으로 여자가 남자보다 더 많았다. 연령은 만 20~29세 136명(42.9%), 만 30~39세 181명(57.1%)으로 나타났다. 결혼 상태는 미혼 220명(69.4%), 기혼 94명(29.7%), 기타 3명(0.9%) 순이었다. 최종 학력을 살펴보면, 대졸 180명(56.8%)으로 가장 많았고, 대학원졸 이상 63명(19.9%), 전문대졸 42명(13.2%), 고졸 이하 32명(10.1%) 순으로 나타났다. 거주 지역은 서울 특별시 140명(44.2%), 인천/경기권 106명(33.4%)으로 많은 비율을 차지하였고, 기타 지역은 71명(22.4%)으로 집계되었다.

2. 연구 도구

1) 자기개념 명확성 척도(Self-Concept Clarity Scale: SCCS)

본 연구에서 20~30대 성인의 자기개념 명확성 정도를 측정하기 위하여 Campbell et al.(1996)이 개발하고 1998년 김대익이 번안한 자기개념 명확성 척도의 전체 12문항을 사용하였다. 자기개념의 확실성, 내적 일관성, 지속성 등의 정도를 측정하는 단일 요인 척도이다.

총 12문항으로 구성되어 있고, ‘전혀 그렇지 않다’인 1점에서 ‘매우 그렇다’까지의 5점까지 5점 Likert 척도로 평정하였다. 점수가 높게 측정될수록 자기개념 명확성 수준이 높다는 것을 뜻한다. 문항의 예시로는 ‘나 자신에 대한 나의 생각들이 불일치할 때가 있다.’, ‘과거에 내가 어떤 사람이었는지 잘 모르겠다.’ 등이 있다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .83으로 나타났다.

2) 대인관계 유능성 척도(Interpersonal Competence Questionnaire:ICQ)

본 연구에서 20~30대 성인의 대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester et al.(1988)이 개발하였던 대인관계 능력검사 척도를 김창대, 김수임(1999)이 번안한 척도를 본 연구에서 사용하였다. 이 도구는 대인관계 유능성을 측정하기 위해 총 40 문항으로 이루어져 있으며, 5가지 하위요인을 ‘전혀 그렇지 않다’인 1점에서 ‘매우 그렇다’인 5점까지의 5점 Likert 척도로 평정하였다. 점수가 높을수록 대인관계 유능성이 높고 잘 기능한다는 것을 뜻한다. 문항의 예시로는 ‘처음 만난 사람에게 무언가를 함께 하자고 제안하기 어렵다.’, ‘친구가 나를 대하는 방식이 싫을 때, 그것을 친구에게 말할 수 있다.’ 등이 있다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수는 .88으로 나타났다.

3) 자기수용과 개인적 성장 척도(Psychological Well-Being Scale: PWBS)

20~30대 성인의 자기수용과 개인적 성장을 측정하기 위해서 Ryff(1989)가 개발한 심리적 안녕감 척도를 김명소 외(2001)가 요인 분석을 통해 타당화한 것 중이 중 하위척도인 자기수용과 개인적 성장을 사용하였다. 이 도구는 각 변인 당 8문항으로 구성되어 있고, ‘전혀 그렇지 않다’인 1점에서 ‘매우 그렇다’인 5점까지의 5점 Likert 척도로 평정하였다. 높게 측정될수록 자기수용과 개인적 성장의 정도가 높고 안정적임을 의미한다. 자기수용의 문항 예시로는 ‘살아온 내 인생을 돌이켜 볼 때 현재의 결과에 만족한다.’, ‘나 자신에 대해 자부심과 자신감을 가

지고 있다.’ 등이 있다. 개인적 성장의 문항 예시로는 ‘현재의 내 활동반경(생활영역)을 넓힐 생각이 없다.’, ‘나 자신과 인생살이에 자극을 줄 만한 새로운 경험을 하는 것이 중요하다고 생각한다.’ 등이 있다. 김명소 외(2001)의 연구에서 자기수용과 개인적 성장의 신뢰도 계수는 각각 .76, .70으로 나타났다.

3. 연구절차

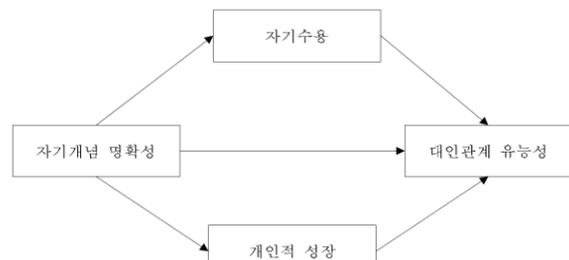
본 조사에 앞서 2021년 11월 18일에 20~30대 성인 20명을 대상으로 질문지를 통한 예비 조사를 실시하였다. 예비 조사 과정에서 설문지 문항의 적합성과 소요 시간을 확인하였으며, 발견된 오타자가 없어 그대로 본조사에 사용되었다.

본 조사는 2021년 11월 19일부터 11월 21일까지 전국의 20~30대 성인을 대상으로 온라인을 통해 총 340부의 설문지를 배포 및 회수하였다. 이중 불성실하게 응답한 설문지 23부를 제외하고 최종으로 317부를 연구 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

본 연구에서는 최종으로 수집된 317부를 SPSS 21.0 통계 프로그램을 사용하여 자료 분석을 하였다. 먼저 20~30대 성인의 사회 인구학적 특성에 대한 기술적 경향을 알아보기 위해 빈도분석, 기술통계를 실시하였고, 연구에 사용된 측정도구(자기개념 명확성, 대인관계 유능성, 자기수용, 개인적 성장)의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach α 값을 산출하고, Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 이어 Baron과 Kenny(1986)의 매개 분석 방법을 통해 단순회귀분석과 중다회귀분석을 한 후 Sobel(1982) 검정을 실시하여 매개효과를 살펴보았다.

5. 연구모형



[그림 1] 연구모형

III. 연구 결과

1. 주요 변인들의 상관분석

본 연구의 연구 문제를 위한 기초적 자료로서 상관관계를 분석한 결과 모든 변인이 유의미한 상관을 보였고 결과는 다음과 같다. 먼저 20~30대 성인의 자기개념 명확성은 대인관계 유능성 전체($r = .40$)와 $p < .001$ 수준에서 유의한 정적 상관이 나타났고, 자기개념 명확성은 자기수용($r = .27$)과 $p < .001$ 수준에서 유의한 정적인 상관, 그리고 개인적 성장($r = .31$)과 $p < .001$ 수준에서 유의한 정적인 상관이 나타났다. 또한 자기수용은 대인관계 유능성($r = .41$)과 $p < .001$ 수준에서 유의한 정적 상관, 그리고 개인적 성장은 대인관계 유능성($r = .54$)과 $p < .001$ 수준에서 유의한 정적인 상관이 나타났다(<표 1>).

2. 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 자기수용, 개인적 성장의 매개효과

20~30대 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기수용, 개인적 성장의 매개효과를 살펴보기 위해 Baron & Kenny(1986)가 개발한 3단계의 매개회귀분석 절차에 따른 매개효과를 분석하였다. 먼저 1단계에서는 독립변인으로 자기개념 명확성을 투입하고 매개변인으로는 자기수용과 개인적 성장을 투입하여 매개

변인에 대한 영향력을 확인하였다. 2단계에서는 독립변인인 자기개념 명확성을 종속변인인 대인관계 유능성에 회귀시켰고, 3단계에서는 자기개념 명확성과 대인관계 유능성의 사이에서 자기수용과 개인적 성장의 매개효과를 살펴보고 있으며 결과는 다음과 같다.

1단계에서 자기개념 명확성이 자기수용에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으며($\beta = .27, p < .001$), 자기개념 명확성이 개인적 성장에 미치는 영향 또한 통계적으로 유의하였다($\beta = .31, p < .001$). 2단계에서 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향도 통계적으로 유의하였다($\beta = .40, p < .001$). 3단계에서 자기수용이 대인관계 유능성에 미치는 영향은 유의하게 나타났으며($\beta = .32, p < .001$), 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향($\beta = .31, p < .001$)은 2단계에서의 영향($\beta = .40, p < .001$)보다 감소하여 통계적으로 유의하였다. 또한 개인적 성장이 대인관계 유능성에 미치는 영향도 유의하게 나타났으며($\beta = .46, p < .001$), 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향($\beta = .25, p < .001$)은 2단계에서의 영향($\beta = .40, p < .001$)보다 감소하여 통계적으로 유의하였다.

즉, 자기수용과 개인적 성장이 자기개념 명확성과 대인관계 유능성의 관계에서 부분 매개하는 것으로 보이며, Sobel 검정을 실시하였을 때도 마찬가지로 통계적으로 유의하였다(Sobel's $Z = 3.99 / 5.05, p < .001$)(<표 6>).

<표 1> 주요 변인들의 상관관계

(N = 317)

구분	1	2	3	4
1. 자기개념 명확성	1	-	-	-
2. 대인관계 유능성	.403***	1	-	-
3. 자기수용	.275***	.412***	1	-
4. 개인적 성장	.314***	.545***	.525***	1

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

<표 2> 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기수용의 매개효과

(N = 317)

단계	변인	β	R^2	F
1. 독립→매개	자기개념 명확성 → 자기수용	.27***	.07	25.68***
2. 독립→종속	자기개념 명확성 → 대인관계 유능성	.40***	.16	61.22***
3. 독립→종속	자기개념 명확성 → 대인관계 유능성	.31***	.26	55.41***
매개→종속	자기수용 → 대인관계 유능성	.32***		

*** $p < .001$.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 20~30대 성인의 자기개념 명확성, 자기수용, 개인적 성장이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 알아보는 것이었다. 이를 위해 세 변인의 상관관계를 알아보고, 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대해 자기수용과 개인적 성장의 매개효과를 살펴 보았다. 이러한 연구 목적으로 전국에 거주하고 있는 만 20~39세 성인 남녀를 대상으로 연구를 진행하였고, 주요 결과를 토대로 하여 연구의 논의를 하였다.

첫째, 20~30대 성인의 자기개념 명확성과 자기수용, 개인적 성장이 대인관계 유능성에 미치는 매개효과 살펴 보기 전 먼저 각 변인들 간 상관관계를 살펴 보았다. 먼저 상관분석에서 자기개념 명확성, 대인관계 유능성, 자기수용 간 유의미한 정적상관이 나타났다. 이는 개인이 자신을 있는 그대로 수용하고, 스스로가 지속적으로 성장하고 있다는 느낌을 받을수록 대인관계 유능성 또한 높아진다는 것을 의미한다. 박윤정(2015)은 자기 자신을 있는 그대로 인정할 수 있게 되면 안정적인 관계를 형성할 수 있다고 하였는데, 이러한 결과는 자기수용을 통해 자신의 긍정적, 부정적인 측면을 받아들이면 자기이해가 높아짐에 따라(이수연, 2000) 대인관계에서도 긍정적으로 기능

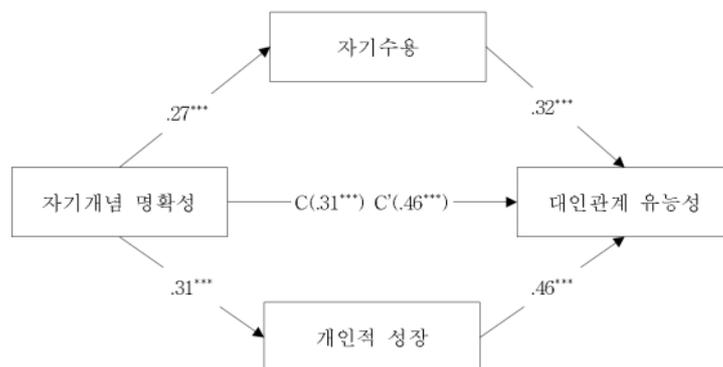
하게 되는 것으로 보인다. 또한 자기개념 명확성과 대인관계 유능성, 개인적 성장 간에도 유의미한 정적 상관이 나타났다. 이러한 결과는 성장 과정에 있는 개인은 창조적인 통찰력을 통한 자기 이해를 하게 되며(강희숙, 이진언, 2009), 이러한 자기 이해를 바탕으로 타인과 원활한 상호작용이 가능해진다는 선행연구(정은이, 2011)를 통해 지지될 수 있다.

둘째, 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대해 자기수용과 개인적 성장의 매개효과를 살펴 보았다. 그 결과, 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대해 자기수용과 개인적 성장 모두 유의미한 부분매개효과가 나타났다. 이는 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 자기수용, 개인적 성장을 통해 간접적 또는 직접적으로 대인관계 유능성에 영향을 미친다는 것을 의미한다. 본 연구에서 두 변인 중 더 높은 매개성을 가진 변인은 개인적 성장으로 나타났다. 성장을 추구하는 경향인 개인적 성장은 자신의 욕구를 관리하고 긍정적인 방향으로 발전시키는 것 뿐만 아니라 대인관계 등의 주변 환경까지 지속적으로 관리하고 발전시키는 원동력이 된다는 것을 예상할 수 있다. 이는 자기 성장 집단프로그램을 통해 대인관계 유능성이 향상되었다는 선행연구(정은이, 2011)를 지지하는 결과라고 볼 수

〈표 3〉 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 개인적 성장의 매개효과 (N = 317)

단계	변인	β	R^2	F
2. 독립→매개	자기개념 명확성 → 개인적 성장	.31***	.09	34.37***
2. 독립→종속	자기개념 명확성 → 대인관계 유능성	.40***	.16	61.22***
3. 독립→종속	자기개념 명확성 → 대인관계 유능성	.25***	.35	87.27***
매개→종속	개인적 성장 → 대인관계 유능성	.46***		

*** $p < .001$.



[그림 2] 직간접 효과의 도식화

있다. 즉 개인적 성장을 또한 자기수용이 높을수록 타인에 대한 수용성 또한 높아져 대인관계 유능성에 영향을 미쳤을 중요한 변인임을 나타내는 바이다. 자기수용 또한 자기개념 명확성과 대인관계 유능성의 관계를 매개하는 변인으로 나타났다. 이는 긍정적, 부정적 측면을 모두 아우르는 자기수용은 타인 또한 너그럽게 수용할 수 있게 된다는 선행연구(송지은, 임정하, 2015)를 지지하는 결과이다. 자기와 타인을 수용하여 대인관계 유능성을 높인다는 것은 타인의 권리를 존중하고 단점에 민감하게 반응하지 않으므로(임전옥, 장성숙, 2012) 이러한 결과가 밝혀진 것을 유추해 볼 수 있다. 또한 본 연구결과는 대학생의 자기수용이 높을수록 대인관계능력 또한 높다는 선행연구(김경진, 2013; 유성민, 2014)와 맥을 같이 한다.

종합하면, 20~30대 성인의 자기개념 명확성과 대인관계 유능성은 자기수용과 개인적 성장과 유의한 상관관계를 가지고 있으며 자기개념 명확성과 자기수용, 개인적 성장이 대인관계 유능성에 유의한 변인임을 밝혀내었다. 이는 20~30대 성인의 대인관계 유능성을 증진시키기 위해 자기개념 명확성과 자기수용, 개인적 성장을 고려해야 함을 뜻한다.

앞선 논의를 토대로 하여 본 연구의 의의는 이와 같다. 첫째, 자기개념 명확성과 자기수용, 개인적 성장이 대인관계 유능성과 어떤 상관관계를 나타내는지 연구함으로써 대인관계 유능성의 이해 및 대인관계 유능성을 발달시키기 위한 접근 토대를 제시하고 삶의 안정감을 구축하기 위한 기초를 마련하였다는 점에 의의가 있다.

둘째, 20~30대 성인의 자기개념 명확성이 대인관계 유능성으로 이어지는 경로에서 자기수용과 개인적 성장이 부분매개효과를 보인다는 것을 밝혀낸 점에 의의가 있다. 이는 자기개념 명확성이 대인관계 유능성에 직접적인 영향을 주기도 하고, 자기수용, 개인적 성장을 통해 대인관계 유능성에 영향을 미치는 것으로 보인다. 이러한 결과는 자기수용과 개인적 성장을 증진하는 것이 대인관계 유능성을 향상시키는 데 효과가 있음을 입증하는 자료가 될 것이다. 대인관계 문제에 있어 기술을 함양하는 교육보다 개인의 긍정적인 심리적 자원을 찾아 이를 개발하여 대인관계 유능성을 높이는 방법을 고안해야 할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 자기개념 명확성을 다루었는데, 자기개념 명확성이 형성되기에 앞서 자기개념 명확성에 영향을 미치는 다양한 개인 심리 내적 요인과 가족과 관련된 환경적 요인 등을 함께 다루는 연구가

필요하다. 이러한 후속 연구를 통해 자기개념의 혼란을 호소하는 20~30대 성인이 자신의 근본적 미해결 욕구를 해결하고 자원을 발견하는 데 도움이 될 것으로 기대하는 바이다.

둘째, 자기개념 명확성과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용, 개인적 성장이라는 적은 수의 매개변인만을 살펴보는 것만으로는 다소 부족함이 있다. 대인관계 유능성 또한 심리적, 환경적 요인에 많은 영향을 받는 변인이므로 내담자의 다양한 측면을 고려하여 개입할 수 있도록 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

셋째, 연구 참여자의 과거 특별한 사건이나 외상을 간과한 면과 함께 대인관계 유능성은 현재의 대인관계 상태에 따라 변할 가능성이 있음에도 불구하고 이를 고려하지 못하였다. 개인의 행동은 심리적 요인과 환경적 요인, 사회적 요인의 복합적인 역동에 의해 나타나는 것이므로 이러한 요소들을 고려한 질적 연구가 추가적으로 이루어진다면 20~30대 성인의 대인관계에 관련한 문제를 폭넓게 이해하는 데 도움이 될 것으로 기대된다.

넷째, 본 연구는 인간 삶의 전반에 걸쳐 중요한 요소로 작용하는 대인관계에 대해 살펴보았으나 20~30대 성인만을 대상으로 연구가 진행되었고, 남녀의 성비가 불균형하여 결과를 일반화하여 적용하기에 다소 무리가 있다. 따라서 후속 연구에서는 균형있는 남녀 성비와 함께 아동 및 노인까지 다양한 연령층을 상대로 해당 변인과의 관계를 살펴보는 것이 필요하다.

주제어: 대인관계 유능성, 자기개념 명확성, 자기수용, 개인적 성장

REFERENCES

- 곽윤정(2015). 청소년의 행복감과 심리적 안녕감 향상을 위한 정서관리 프로그램 개발연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 15(11), 227-237.
- 권보정(2021). 대학생의 대인관계유능성과 대인관계문제의 관계:정서인식명확성의 조절효과. *상담심리교육북지*, 8(2), 55-67.
- 권성혜(2016). 대학생을 위한 대인관계증진 집단상담 프로그램 사례 연구-자기탐색 및 이해: 자아개념, 자기의식, 자기수용, 정서자각 및 표현-. *청소년상담*

- 연구, 21, 53-68.
- 길주현(2008). 자기애와 자기개념 명확성이 공격성에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 김경진(2013). 대학생의 자아분화와 대인관계능력 간의 관계 : 무조건적 자기수용의 매개효과를 중심으로. 가천대학교 석사학위논문.
- 김대익(1998). 한국인의 자아개념 명료성에 대한 연구: 성격, 자의식, 행동의 관계를 중심으로. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김명소, 김혜원, 차경호(2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석 : 한국 성인 남녀를 대상으로. *한국심리학회지 : 사회 및 성격*, 15(2), 19-39.
- 김수현, 민윤희(2018). 대상관계 미술치료가 암환자 가족 아동의 공격성과 대인관계 스트레스에 미치는 효과. *상담심리교육복지학회지*, 5(1), 5-17.
- 김영수, 신희천(2012). 자기불일치가 대인관계 만족에 미치는 영향: 의사소통 불안의 매개효과 검증. *상담학연구*, 13(2), 745-760.
- 김예지(2020). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기개념명확성의 매개효과. 동신대학교 석사학위논문.
- 김창대, 김수임(1999). 대인관계 능력 향상을 위한 집단 상담 프로그램의 효과 연구. *서울대학교 학생생활연구소 학생연구*, 35(1), 83-95.
- 김희진, 주은지(2018). 대학생의 사회적 지지와 감사성향이 대인관계 유능성에 미치는 영향. *인문사회* 21, 9(3), 799-814.
- 남미진(2019). 대학생의 정서표현 양가성이 대인관계 문제에 미치는 영향 : 사회적 지지, 적응적 인지적 정서조절의 순차적 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 박경(2003). 부정적인 생활 스트레스와 대인관계 문제가 여성의 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 8(3), 581-593.
- 설보경(2017). 거절민감성과 사회불안의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과. 동신대학교 석사학위논문.
- 송지은, 임정하(2015). 부모수용과 청소년의 학교적응 간의 관계. *한국청소년연구*, 26(4), 117-144.
- 박우람, 홍상황(2021). 자기개념 명확성 연구의 현황과 과제. *초등상담연구*, 20(1), 1-30.
- 배미정, 조한익(2014). 내현적 자기애 성향, 자존감, 인지적 및 정서적 공감 그리고 대인관계 유능성 간의 관련성 연구. *상담학연구*, 15(6), 2417-2435.
- 배순원(2015). 대학생의 의사소통능력과 대인관계 유능성의 관계에서 공감능력의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.
- 배애진, 심혜원(2018). 성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안과 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(4), 1193-1217.
- 백수희(2002). 자기존중감, 자기명확성과 타인의 평가에 따른 정서적 반응, 한양대학교 석사학위논문.
- 백승진(2008). 대학생이 지각한 부모의 양육태도와 자기명확성의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 양봉환(2007). 사회적 유능성 프로그램이 비행청소년의 대인관계기술에 미치는 효과. *공공정책과 국정관리*, 1(1), 45-61.
- 유성민(2013). 대학생이 지각한 부모양육태도와 무조건적 자기수용 및 대인관계 친밀감 간의 관계. 삼육대학교 석사학위논문.
- 윤아름, 장현아(2017). 대학생의 분리개별화와 대인관계 유능성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과. *청소년학연구*, 24(12), 71-192.
- 윤홍섭, 이형득(1989). *자기성장을 위한 학습프로그램 대학생활 연구회자료집*, 경남: 전국대학교 학생생활지도 연구장협의회.
- 이윤영, 홍상황(2015). 아동의 자기관련 변인과 사회성숙정 지위 유형. *교육치료 연구*, 7(2), 295-318.
- 이효진(2017). 대학생이 지각한 가족건강성이 심리적 안녕감에 미치는 영향: 몰입과 영성의 조절효과. 대구대학교 박사학위논문.
- 임전옥, 장성숙(2015). 상담자의 정서지능과 상담관계 및 성과의 관계. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 27(3), 491-518.
- 잡코리아(2016). “[직장인 특] ④ 스트레스를 부르는 그 이름 ‘직장 상사’, <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=3313159&ref=A> 에서 인출.
- 정은이(2011). 개별성-관계성 및 대인관계 유능성이 심리적 안녕에 미치는 영향. *한국교육학연구(구 안암교육학연구)*, 17(2), 97-120.
- 정은이(2011). 대학생을 위한 자기 성장 및 대인관계 유능성 향상 집단 상담의 효과 분석. *교육방법연구*, 234, 687-712.
- 한나리, 이동귀(2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리*

- 치료, 22(1), 137-156.
- 황예나(2019). 청소년의 부·모애착과 대인관계 유능성의 관계에서 자기개념 명확성의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 황소영(2020). 자기개념명확성과 정서인식명확성 및 공감 이타행동에 미치는 영향. 고려대학교 석사학위논문.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., ... & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of personality and social psychology*, 70(1), 141-156.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D.(2003). The structure of the self concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of personality*, 71(1), 115-140.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and The Life Cycle*. New York: Norton.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., & Bartholomew, K. (1993). Interpersonal problems, attachment styles, and outcome in brief dynamic psychotherapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(4), 549.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011). Daily cognitive appraisals, daily affect, and long-term depressive symptoms: The role of self-esteem and self-concept clarity in the stress process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 255-268.
- Levinson, S. C. (1996). Language and space. *Annual Review of Anthropology*, 25, 353 - 382.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Received 15 September 2022;

1st Revised 25 October 2022;

Accepted 14 November 2022