

지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향: 자기자비와 감사의 매개효과*

김 경 미†

본 연구는 지각된 스트레스가 불면증에 어떠한 영향을 미치는지, 지각된 스트레스가 불면증에 영향을 미치는 과정에서 자기자비와 감사가 매개하는지 알아보고자 하였다. 이를 위하여 경상도와 전라도에 소재한 4년제 대학교에서 대학생 330명에게 지각된 스트레스, 불면증, 자기자비, 감사에 관한 설문을 실시하여 분석하였다. 이중매개효과를 검증하기 위해 기술통계 및 상관분석, SPSS Macro 부트스트래핑(bootstrapping) 방법을 적용하였다. 연구결과, 첫째, 지각된 스트레스가 높을수록 불면증이 높았다. 둘째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비 및 감사가 각각 부분매개하였다. 셋째, 지각된 스트레스는 자기자비와 감사의 이중매개 경로를 거쳐 불면증에 영향을 미쳤다. 이러한 결과를 중심으로 대학생의 불면증을 예방하고 완화하기 위해서는 스트레스 관리가 중요하며, 더불어 자기자비와 감사를 증진시킬 수 있는 개입이 필요함을 논의하였다.

주요어 : 불면증, 지각된 스트레스, 자기자비, 감사

* 이 논문은 2020학년도 동명대학교 교내학술연구비 지원에 의하여 연구되었음(과제번호/2020A045).

† 교신저자 : 김경미, 동명대학교 상담심리학과, (608-711) 부산시 남구 신선로 428

E-mail: kmkim@tu.ac.kr

불면증(Insomnia)은 다양하게 정의되지만, 넓은 의미에서 개인이 주관적으로 경험하는 수면의 어려움을 뜻한다. DSM-5에 의하면 불면 장애는 매주 3일 이상의 밤에, 3개월 이상 지속됨으로써 심각한 고통을 겪거나 일상생활의 중요한 영역에 손상이 초래되는 경우에 진단된다(APA, 2013). 다시 말해 잠을 잘 수 있는 여건이나 환경에도 불구하고 수면이상을 호소하는 것으로, 잠이 들기 어렵거나(initiating sleep), 수면을 유지하기 어렵고(maintaining sleep), 너무 일찍 깨는 것(early wakening sleep)을 말하며, 잠을 잔 것 같지 않은 수면(non-restorative or poor-quality sleep)을 포함한다(안동현, 2013).

불면증상의 역학연구에 따르면 국내 전체 인구 집단에서 9.25%가 유의한 불면증상을 호소하고 있다(조성진, 오동훈, 박용천, 남정현, 김석현, 2016). 성인의 30-48%는 수면문제가 수일 후에 회복되는 일과성 불면증을 일생동안 한번 이상 겪기도 하며, 성인의 10-20%는 단기불면증을 일생 동안 한 번 이상 경험하기도 한다(Oahyon, 2002). 또한 불면증으로 진료받는 인원은 꾸준히 증가하고 있으며, 2015년 45만 6,100명이었다가 2019년 63만 7,300명으로 9.8% 증가하였다(국민건강보험공단 2020). 더욱이 최근 코로나19가 시작된 이후 많은 사람들이 경미한 수준 이상의 불안을 경험하고, 수면의 질이 악화되거나 불면증을 겪고 있다(장은영, 2021).

흔히들 ‘잠이 보약이다’라는 말을 할 정도로 수면은 신체적, 심리적 건강을 포함한 삶의 다양한 영역에 영향을 미친다(Driscoll et al., 2008). 예를 들어, 수면이 부족해지면 신경이 날카로워져서 불안과 짜증을 유발하며(김정선, 2003; 장은영, 2021), 낮에 졸리거나 인지적 어

려움을 겪는 등 업무수행이나 일상생활에 불편함을 가질 수 있다(Moul, Nofzinger, Pilkonis, Houck, Miewald, & Buysse, 2002). 또한 부적응적인 수면패턴을 가진 사람은 적대감과 공격적 행동을 하기 쉽고(Vardar, Vardar, Molla, Kaynak, & Ersoz, 2008), 자살 사고 및 행동을 보이기도 한다(Pigeon, Piquart & Conner, 2012). 이렇듯 불면증은 개인 활동 및 삶의 전반적인 부분에 영향을 미치며, 삶의 질을 저하시킬 수 있다는 점에서 중요성이 크다.

불면증에 관한 연구들은 선행요인, 촉발요인, 유지요인 등에 대한 연구가 이루어져왔다. 선행연구들을 살펴보면(안동현, 2013), 불면증은 보통 질병이나 이별 등의 주요생활 사건 또는 일상생활에서의 스트레스에 노출될 때 발생할 수 있다. 또한 환경적 요인(소음, 불빛 등), 유전적 요인(여성, 고령 등), 기질요인(불안이나 걱정이 많은 성격, 높은 각성 등), 조절요인(카페인, 불규칙한 수면 스케줄, 잘못된 수면 습관 등)이 불면증을 만성화시킬 수 있다. 그 중 불안한 경험을 하거나 예상을 하는 등의 스트레스가 불면증과 관련이 깊다는 것이 일반적인 견해이다(강승걸 등, 2002; Partinen, 1994). Doghramji, Grewal 및 Markov(2009) 역시 스트레스에 의한 인지 및 정서적 각성이 대부분 불면증의 원인으로 작용한다고 주장했다. 즉 스트레스 요인들이 걱정과 불안을 일으키고, 심리적 각성 수준을 상승시키면서, 불면증을 유발하는 것이다(박수진, 조영일, 2021; Kalmbach, Anderson, & Drake, 2018). 실제 독일에서 이루어진 연구에서 사람들에게 불면증의 가장 큰 이유가 무엇인지 물었을 때 대부분이 ‘걱정’과 ‘스트레스’로 대답했다(Schlack et al., 2013). 강승걸 등(2002) 역시 스트레스가 증가할수록 악몽으로 인한 수면의 어려움이 많아

졌고, 일주일간 꿈을 꾸는 횟수도 증가한다고 말하였다. 2주간 59명을 대상으로 진행된 실험연구에서도 스트레스 사건을 많이 경험한 날에는 밤에 잠드는데 더 많은 시간이 걸렸다(Hu, Wang, Sun, Arteta-Garcia, & Purol, 2018). 이처럼 스트레스는 수면의 질에 밀접한 영향을 미치며, 스트레스를 적극적으로 관리하는 것이 수면 문제를 감소시키는 중요 방안이 된다. 스트레스는 상황이 개인의 자원이나 역량을 초과하여 신체적·심리적 안녕감에 부정적인 영향을 미치게 되는 정도를 말한다(Lazarus & Folkman, 1984). 즉, 스트레스 정도는 외적 사건 자체 뿐만 아니라 주관적으로 인지하는 정도 및 조절하는 능력과 관련이 있으며, 개인이 스트레스를 어떻게 지각하고 있는지를 측정하는 것이 더 중요한 지표가 될 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 이에 본 연구에서는 스트레스를 전반적으로 어떻게 지각하고 해석하는가지를 묻는 지각된 스트레스를 알아보고자 한다.

한편 스트레스와 불면증의 관계에서 일어나는 심리적 메커니즘에 대한 연구들도 수행되어 왔다(조영은, 권정혜, 2012; Lundh, Broman, & Hetta, 1995). 스트레스를 경험했다 하더라도 모두가 불면증이 걸리는 것이 아니며 심리적 요인들에 따라 불면증의 심각성이 달라질 수 있다. 예를 들어, 수심이거나 걱정은 수면전인 인지적 각성을 일으켜 스트레스와 수면문제의 관계를 악화시킬 수 있다(Thomsen, Mehlsen, Christensen, & Zachariae, 2003). 또한 수면에 대한 왜곡된 신념(조영은, 권정혜, 2012), 불쾌한 생각을 회피하거나 억제하려는 사고 억제(Harvey, 2004), 잠을 자려고 노력하며 애쓰는 수면노력(김현지, 김은정, 2020) 등이 불면증의 심리적 기제로 확인되고 있다. 본 연구에서도

이와 같은 흐름에 맞춰 스트레스가 불면증에 어떠한 영향을 미치며, 이 관계에서 어떠한 심리적 기제가 작동하는지 확인하고자 한다. 선행연구에서는 스트레스 사건과 불면증의 관계에서 매개하는 취약요인을 밝히려는 노력이 이루어져왔으나(Thomsen et al., 2003; Harvey, 2004), 본 연구에서는 불면증에 대한 보호요인을 밝히고자 한다. 이를 통해 스트레스를 관리할 수 있는 내적 자원을 효율적으로 활용함으로써 불면증을 감소시킬 수 있는 방안이 될 것으로 기대할 수 있다.

먼저 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비의 역할을 주목하고자 한다. 자기자비(self-compassion)란 자신에게 초점을 맞추고, 자신의 고통과 실패를 회피하지 않고 친절함과 비판단으로 받아들이며, 인간의 보편적 경험 중 하나로 받아들이는 것이다(Neff, 2003). Neff(2003)는 자기자비를 세가지 하위 개념인 자기친절, 인간의 보편성, 마음챙김으로 설명하였다. 먼저, 자기친절은 고통과 실패에 대해 자신을 비난하거나 비판하기보다 친절하게 자신을 돌보는 것이다. 둘째, 인간 보편성은 개인의 경험을 나만 느끼는 것이 아니라 인간 누구나 경험하는 부분으로 받아들이는 것이다. 셋째, 마음챙김은 고통스러운 생각과 감정을 회피하거나 억제하지 않고 객관적인 시각과 균형감을 가지고 지각하고 관찰하는 것이다.

많은 선행연구는 자기자비가 심리적, 신체적 건강과 행복에 중요한 역할을 하고 있음을 밝혀왔다(이수민, 양난미, 2016). 먼저, 자기자비는 대학생의 생활스트레스, 학업스트레스 및 취업스트레스와 부적 상관을 가졌다(김나래, 우영지, 2021; 유연화, 이신혜, 조용래, 2010, 정지선, 2019). 그리고 자기자비가 높은 사람은 우울, 불안, 화와 같은 부정정서가 낮고(유

동균, 서미아, 2021; 조현주, 현명효, 2011), 대인관계에서 만족감이 높으며(이은지, 서영석, 2014; Yarnell & Neff, 2013), 행복감이 높았다(김완석, 박도현, 신강현, 2015; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 이에 더해 자기자비는 신체적 건강에도 긍정적 영향을 미쳤는데(Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013), 건강을 향상시키는 행동과 관련이 있었으며(Sirois, 2015), 자기자비를 훈련한 사람은 하루 흡연 양이 감소하였다(Kelly et al., 2010). 더불어 자기자비가 높은 사람은 수면의 질이 좋았다(Greenson, Juberg, Maytan, James, & Rogers, 2014). 예를 들어, 2주간 20분 동안 자기자비 명상을 한 집단은 통제집단에 비해 다음 날 아침 수면의 질이 더 나았다(Butz & Stahlberg, 2018). Hu 등(2018)의 연구에서도 일상 스트레스가 잠드는데 걸리는 시간에 미치는 영향에 있어서 자기자비가 완충시키는 것으로 나타났다. 또한 판단하지 않고 현재 순간에 마음을 두면서, 정신과 육체의 변화에 주의를 기울이는 마음챙김은 다른 근거기반 수면치료들의 효과와 다르지 않게 수면의 질에 효과가 있었다(이화영, 2021). 국내에서 유방암 환자를 대상으로 한국형 마음챙김 명상프로그램을 실시하였을 때 신체적 증상 뿐만 아니라 수면의 질이 나아졌다(박경, 전진수, 정선용, 2013). 이러한 선행연구를 고려해 볼 때 지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향에 있어서 자기자비가 매개기제로 작용할 수 있음을 짐작해 볼 수 있다. 본 연구에서는 이를 확인하고자 한다.

스트레스와 불면증의 관계에서 또 다른 매개변인으로 감사를 고려해 볼 수 있다. 감사는 그동안 심리적 안녕감과 건강에 긍정적 역할을 한다는 다양한 연구가 제시되어왔다(김경미, 김정희, 2011; Emmons & McCullough,

2003). 감사(gratitude)란 다른 사람의 친절에 대해 고마움을 느끼고, 다른 사람으로부터 좋은 것을 받았다고 여기는 것을 말한다(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002). Adler와 Fagley(2005)는 감사를 사건, 사람, 행동, 경험 및 사물의 가치와 의미를 인식하고, 이를 통해 긍정적 정서를 느끼는 것으로 설명하였다. 즉 감사는 타인과 자기자신을 포함하여 비인격적 대상 및 특정자원 등에 대해서 그 가치를 인식하고 긍정정서를 경험하는 것이라 할 수 있다(김경미, 김정희, 2011).

그동안 감사가 개인의 안녕감에 미치는 연구는 활발하게 진행되어 왔고, 경험적 증거를 통해 감사의 긍정적 영향을 확고히 하고 있다. 먼저 감사는 삶의 만족도, 활력, 희망 등의 긍정적 변인과 밀접한 관계가 있었다(김경미, 이영순, 2012; Emmons & McCullough, 2003; McCullough et al., 2002). 또한 감사성향이 높은 사람은 낮은 심리적 문제를 보고하였다(김경미, 한민, 류승아, 2014; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005). 예를 들어, 후회보다 감사를 더 많이 할수록 우울이 낮았으며(김경미 등, 2014), 우울환자이더라도 감사성향이 있는 사람은 자살 사고가 낮았다(황지현, 채정호, 2017). 또한 발달장애자녀 어머니 대상으로 감사개입을 실시하였을 때 심리적 소진이 감소하였다(박경화, 이정미, 2021). 뿐만 아니라 감사는 신체적 건강 및 건강관련 행동에도 밀접한 관련이 있었다. 감사개입에 참여한 사람들은 운동을 더 많이 하고, 건강이 좋아졌으며, 부정적 신체 증상들이 감소했고(Emmons & McCullough, 2003), 질병으로 인한 직장 내 결근(Kaplan et al., 2014) 및 섭식행동(Wolfe & Patterson, 2017)이 감소하였다. 감사성향이 높은 사람이 건강증진캠프 프로그램에 대한 몰

입 뿐 만 아니라 건강행동 수준이 높았다 (이미숙, 이하나, 안재순, 서경현, 2021). 그리고 감사성향은 수면에도 긍정적 영향을 미쳤다(김경미, 2019; Digdon & Koble, 2011; Heckendorf, Lehr, Ebert & Freund, 2019; Southwell & Gould, 2017; Wood, Joseph, Lloyd, & Atkins, 2009). Wood 등(2009)은 감사성향이 높은 사람은 잠들기 전에 부정적 생각이나 걱정을 덜 하고, 긍정적 생각을 하기 때문에 수면의 질을 높인다고 주장하였다. 실제 2주간 감사훈련을 한 집단은 통제집단에 비해 고혈압이 감소하고, 수면의 질이 향상되었다 (Jackowska, Brown, Ronaldson, & Steptoe, 2016).

감사는 정신건강에 대한 중요한 보호요인으로 연구되고 있다. 예를 들어, 간호사를 대상으로 한 직무스트레스와 우울의 관계(전원희, 이소영, 이기령, 2017), 대학생의 학업스트레스와 대학생활 적응의 관계에서 감사가 매개하였다(이예원, 이은성, 2019). 지각된 스트레스 수준이 높더라도 감사성향이 높은 사람들이 보다 높은 안녕감을 느끼며(노지혜, 이민규, 2011), 자살사고를 적게 하였다(주영, 이서정, 현명호, 2012). 이는 감사가 스트레스를 대처하는데 긍정자원으로 작용하여 불면증을 감소시킬 것으로 예측케 한다.

또한 본 연구에서는 스트레스가 불면증으로 이어지는 경로에서 자기자비와 감사가 각각 매개요인으로 작용할 것으로 가정하는 데서 더 나아가 자기자비와 감사의 이중매개효과를 알아보고자 한다. 자기 자신을 관대하게 이해하며, 자신의 경험을 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하고 받아들이는 자기자비는 자기 자신에 대한 가치를 인식하고 더 나아가 다른 사람에 대한 고마운 마음을 갖게 한다(최보윤, 2017). Voci, Veneziani, 및 Fuochi(2019)는 긍정적

이든 부정적이든 자기 자신을 받아들이는 마음챙김이 높은 사람은 감사가 더 높고, 결국 심리적 안녕감이 증진된다고 말하였다. 또한 다른 선행연구들 역시 자기자비가 높은 사람은 실패나 좌절과 같은 상황을 수용하고 자기를 비난하기보다는 자기친절을 가지며, 이는 자신의 삶을 선물로 인식하고 자신의 긍정적 가치를 인식한다고 주장하였다(Breen et al., 2001; Chen et al., 2016; Lurdes & Latipun, 2019). 이처럼 자기자비가 감사를 증진시킨다는 선행 연구를 바탕으로, 본 연구에서는 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사가 이중매개하는지 알아보려고 한다.

이상의 선행연구를 종합해 볼 때, 지각된 스트레스가 불면증에 영향을 미칠 수 있으나, 자기자비와 감사가 스트레스에 적응적으로 대처할 수 있는 내적 보호요인으로 작동하여 불면증을 감소시킬 수 있을 것으로 가정할 수 있다. 본 연구를 통해 자기자비와 감사가 스트레스를 경험하는 사람들의 심리적 기제로 확인된다면 스트레스로 인한 불면증을 예방 혹은 상담하는 전략을 세우는데 시사하는 바가 클 것이다.

연구문제는 다음과 같다. 첫째, 지각된 스트레스는 불면증에 어떠한 영향을 미치는가? 둘째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비는 매개하는가? 셋째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 감사는 매개하는가? 넷째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사가 이중매개하는가?

연구 방법

연구 대상

경상도와 전라도에 있는 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 심리학 관련 수업을 통해 연구의 목적을 설명하였으며, 연구 참여에 희망하는 학생들이 연구에 참여하였다. 수집한 335명의 자료 가운데 불성실하게 응답한 자료 5부를 제외하고 330명의 자료가 분석되었다. 참여자들의 인구통계학적 특성을 살펴보면 남자는 137명(40.9%), 여자는 193명(57.6%)이었다. 학년에 있어서는 1학년이 164명(49.0%), 2학년 43명(12.8%), 3학년 60명(17.9%), 4학년 63명(18.8%)이었다. 경제수준에 있어서는 상 25명(7.5%), 중 261명(77.9%), 하 40명(12.0%), 무응답이 4명(1.3%)이었다.

측정도구

지각된 스트레스

개인이 겪는 스트레스 정도를 측정하기 위해 지각된 스트레스 척도(*Perceived Stress Scale: PSS*)를 사용하였다. 이 척도는 Cohen 등(1983)이 개발하고, 박준호와 서영석(2010)이 한국판으로 타당화하였다. 본 척도는 총 10문항의 5점 척도(1=전혀 없었다, 5=매우 자주 있었다)로 구성되어있으며, 점수가 높을수록 지각된 스트레스가 높다. 문항의 예는 ‘나는 생활 속에서 중요한 일들을 통제할 수 없다고 느낀다’이다. 박준호, 서영석(2010)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .77이었고, 본 연구에서는 .79로 이었다.

불면증

불면증을 측정하기 위해 Morin(1993)이

DSM-IV와 ICSD(International Classification of Sleep Disorders)의 진단 준거에 따라 불면증을 평가하고자 개발한 불면증 심각성 척도(*Insomnia Severity Index: ISI*)를, Cho, Song, 및 Morin(2014)이 번안한 한국판 불면증 심각성 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 7개 문항의 5점 Likert 척도인 자기 보고식 척도이다. 이 척도는 점수가 높을수록 불면증이 심각하다는 것을 의미하는데, 8점 이상이면 불면증을 의심할 수 있다. 좀 더 구체적으로, 0-7점은 임상적 불면증 없음, 8-14점은 가벼운 수준의 임상적 불면증, 15-21점은 중등도 불면증, 22-28점은 중증의 불면증으로 해석한다. 문항의 예는 ‘현재 당신의 수면문제에 관하여 얼마나 걱정하고 있습니까?’이다. Cho 등(2014)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .92이었고 본 연구에서는 .88이었다.

자기 자비

자기 자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발하고, 김경의 등(2008)이 번안하여 타당화한 한국판 자기 자비 척도(*Self Compassion Scale: SCS*)를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항이며 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5= 매우 그렇다)로 평정하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 자기 자비가 높다. 문항의 예로는 ‘나는 마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.’ 등이다. 김경의 등(2008)의 연구에서 내적일치도(Cronbach's α)는 .87이었고 본 연구에서는 .88이었다.

감사성향

감사성향을 측정하기 위해 McCullough 등(2002)이 개발하고, 권선중 등(2006) 번안하여 타당화한 한국판 감사성향 척도(*Gratitude*

Questionnaire-6: GQ-6)를 사용하였다. 본 척도는 총 6문항이며, 7점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7= 매우 그렇다)이며, 점수가 높을수록 감사 성향이 높음을 나타낸다. 문항의 예로는 ‘내 삶에는 감사할 거리들이 많다’ 등이다. 권선중 등(2006)의 연구에서 내적일치도(Cronbach’s)는 .85이었고 본 연구에서는 .90이었다.

통제변인

성별(1=남, 2=여), 학년(1학년~4학년) 및 경제수준(1=상상 ~ 9=하하)을 물었다.

분석방법

수집된 자료는 Predictive Analytics SoftWare (PASW: 이전 SPSS Statistics) 25.0으로 분석했다. 인구통계학적 특징을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였고, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach’s 를 산출했다. 또한 전체

변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그리고 지각된 스트레스가 자기자비와 감사를 매개로 불면증 심각성에 영향을 미치는지 알기 위해, Hayes(2012)가 제안한 분석절차에 따라 SPSS PROCESS model 6을 활용하였다. 본 연구에서 부트스트래핑 표집은 5,000번으로 설정하여 95%의 신뢰구간을 이용하여 분석하였다.

결 과

지각된 스트레스, 불면증, 자기자비 및 감사의 상관관계

지각된 스트레스, 불면증, 자기자비, 및 감사의 기술통계와 상관관계는 표 1과 같다. 변인들의 왜도(skewness)의 절대치는 .53이하이며, 첨도(kurtosis)의 절대치는 1.89이하로 나타나

표 1. 각 변인의 평균, 표준편차, 및 상관관계

변인	1	2	3	4	5	6	7
1. 지각된 스트레스	1.00						
2. 불면증	.39***	1.00					
3. 자기자비	-.64***	-.40***	1.00				
4. 감사	-.52***	-.33***	.46***	1.00			
5. 성별	.28***	.07	-.21***	-.12*	1.00		
6. 학년	-.05	.04	.06	.11*	-.12*	1.00	
7. 경제수준	.13*	.05	-.05	-.17**	-.03	.07	1.00
평균	1.81	9.01	3.08	5.08	1.58	2.07	5.06
표준편차	.53	5.91	.53	1.04	.49	1.20	1.40
왜도	-.06	.43	-.03	-.03	-.35	.53	.10
첨도	.33	-.55	.64	-.39	-1.89	-1.33	.99

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

정규분포를 따르고 있었다. 변인간 관계를 살펴보면 지각된 스트레스는 불면증($r=.39, p<.001$)과 정적상관을, 자기자비($r=-.64, p<.001$) 및 감사($r=-.52, p<.001$)와 부적상관을 나타냈다. 불면증은 자기자비($r=-.40, p<.001$), 감사($r=-.33, p<.001$)와 부적상관이 있었으며, 자기자비는 감사($r=.46, p<.001$)와 정적상관을 나타냈다. 다시말해 지각된 스트레스가 높을수록 불면증이 높으며, 자기자비 및 감사는 낮았다. 또한 자기자비와 감사가 높을수록 불면증은 낮으며, 자기자비가 높을수록 감사 역시 높았다.

인구통계학적 변인에서는 성별은 지각된 스트레스($r=.28, p<.001$), 자기자비($r=-.21, p<.001$), 감사($r=-.12, p<.05$)와, 학년은 감사($r=.11, p<.05$)에서 상관이 있었다. 경제수준은 지각된 스트레스($r=.13, p<.05$), 감사($r=-.17, p<.01$)와 상관이 있었다. 다시 말해 남자가 여자에 비해 지각된 스트레스가 낮고, 감사 및 자기자비는 높으며, 학년이 올라갈수록 감사가 높았다. 그리고 경제수준이 높을수록 지각된 스트레스가 낮고, 감사가 높았다.

지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향에 대한 자기자비와 감사의 매개효과

본 연구에서 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사의 매개효과를 알아보기 위하여 Hayes 모델 6을 이용하여 분석을 실시하였으며, 주요 변인과 상관이 있는 성별, 학년 및 경제적 수준을 통제변인으로 설정하였다.

지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사의 매개효과 결과에 표 2와 그림 1과 같다. 첫 번째 단계에서 지각된 스트

레스가 불면증에 미치는 전체효과는 정적 영향을 가졌다($\beta=.40, p<.001$). 이는 지각된 스트레스가 높을수록 불면증 심각성이 높음을 의미한다. 둘째, 지각된 스트레스가 자기자비에 미치는 효과에서 지각된 스트레스는 자기자비에 부적인 영향을 가졌다($\beta=-.64, p<.001$). 이는 지각된 스트레스가 높을수록 자기자비가 낮음을 나타낸다. 셋째, 지각된 스트레스와 자기자비를 각각 통제된 상태에서 1차 매개변인인 자기자비가 2차 매개변인인 감사에 정적 영향을 미쳤다($\beta=.23, p<.001$). 또한 지각된 스트레스가 2차 매개변인인 감사에 정적 영향($\beta=-.35, p<.001$)을 가졌다. 마지막으로 지각된 스트레스, 자기자비, 감사를 각 통제된 상태에서 지각된 스트레스는 불면증에 여전히 정적 영향을 미쳤으며($\beta=.18, p<.05$), 자기자비($\beta=-.23, p<.01$)와 감사($\beta=-.14, p<.05$) 역시 불면증에 부적 영향력을 갖는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 지각된 스트레스와 불면증의 관계를 자기자비와 감사가 매개하는 것을 의미한다.

지각된 스트레스가 자기자비와 감사를 경유하여 불면증에 미치는 총 간접효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다. 부트스트래핑을 위해 재추출한 표본수는 5,000개였다. 결과는 표 3과 같다. 지각된 스트레스가 불면증에 미치는 총 간접효과는 95%신뢰구간에서 0을 포함하지 않는 것으로 통계적 유의성을 검증한다($B=2.45, 95\% CI=.19\sim.57$). 먼저 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비의 간접효과는 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다($B=1.65, 95\% CI=.09\sim.43$). 둘째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 감사의 간접효과 역시 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않으므로 해당경로의 간접

표 2. 지각된 스트레스, 자기자비, 감사가 불면증에 미치는 영향

단계	종속변인	독립변인	B	S.E.	β	t	VIF	R ²
1	불면증	성별	-.46	.64	-.04	-.71	1.10	.15
		학년	.29	.26	.06	1.13	1.02	
		경제수준	-.06	.22	-.01	-.27	1.02	
		지각된 스트레스	4.43	.61	.40***	7.31	1.11	
2	자기자비	성별	-.04	.05	-.03	-.75	1.10	.42
		학년	.01	.02	.02	.45	1.02	
		경제수준	.01	.02	.03	.66	1.02	
		지각된 스트레스	-.64	.05	-.64***	-14.14	1.10	
3	감사	성별	.08	.10	.04	.79	1.01	.31
		학년	.08	.04	.09*	2.07	1.02	
		경제수준	-.09	.04	-.12*	-2.53	1.03	
		지각된 스트레스	-.69	.12	-.35***	-5.64	1.20	
		자기자비	.45	.12	.23***	3.77	1.22	
4	불면증	성별	-.52	.63	-.04	-.83	1.11	.21
		학년	.37	.25	.07	1.49	1.04	
		경제수준	-.09	.22	-.02	-.42	1.05	
		지각된 스트레스	1.97	.79	.18*	2.52	1.98	
		자기자비	-2.60	.75	-.23**	-3.49	1.79	
		감사	-.81	.34	-.14*	-2.38	1.46	

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

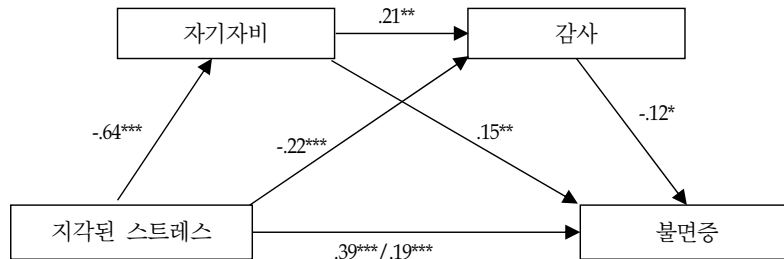


그림 1. 연구모형

표 3. 이중매개 효과 검증

간접효과	estimate		95%	
	B	Boot S.E.	Boot. LLCI	Boot. ULCI
Ind1: 지각된 스트레스 → 자기자비 → 불면증	1.65	.55	.09	.43
Ind2: 지각된 스트레스 → 감사 → 불면증	.57	.27	.01	.19
Ind3: 지각된 스트레스 → 자기자비 → 감사 → 불면증	.23	.13	.01	.08
전체 간접효과	2.45	.59	.19	.57

효과는 유의한 것으로 나타났다($B=.57$, 95% CI=.01~.19). 마지막으로 지각된 스트레스가 자기자비와 감사를 거쳐 불면증에 영향을 미치는 경로의 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다($B=.23$, 95% CI=.01~.08). 이는 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사가 순차적으로 매개효과를 가짐을 나타낸다.

논 의

본 연구는 지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향을 알아보고, 자기자비와 감사가 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 매개역할을 하는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 지각된 스트레스, 불면증 심각성, 자기자비 및 감사를 측정하였고, 변인들 사이의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였으며, 자기자비와 감사가 단일 및 이중 매개역할을 하는지 알아보기 위하여 통계분석을 실시하였다. 분석 결과와 그 논의는 다음과 같다.

첫째, 대학생들의 지각된 스트레스는 불면증에 유의한 영향을 미쳤다. 즉, 대학생들의 지각된 스트레스가 높을수록 수면문제로 인해 낮 활동의 어려움을 겪으며, 수면문제를 걱정

하는 등의 불면증 심각성이 높았다. 이는 스트레스 대처가 행복을 결정할 뿐만 아니라(류승아, 김경미, 한민, 2014) 불면증의 유발요인임을 말하는 선행연구와 일치한다(안동현, 2013; 조영은, 권정혜, 2012; Morin, Rodrigue, & Ivers, 2003). 대학생은 청소년기와 성인기의 전환점에서 자신의 정체성, 진로, 학업, 대인관계, 및 가치관 등의 다양한 스트레스가 존재할 수 밖에 없다. 더욱이 코로나19로 인한 사회적 거리두기와 고용침체 등의 사회적 문제로 인하여 높은 불안 및 스트레스 수준을 겪기 쉽고, 이로 인한 수면의 어려움을 호소할 가능성이 크다. 불면증을 포함한 대학생의 정신건강 위험을 감소시키기 위해서는 무엇보다도 스트레스 관리 및 대처교육을 포함한 프로그램이 필수적으로 고려되어야 할 것이다.

한편, 인구통계학적 변인과 주 변인간의 관계를 살펴볼 때, 남자가 여자에 비해 지각된 스트레스가 낮고, 감사 및 자기자비는 높았으며, 경제수준이 낮을수록 지각된 스트레스가 높고, 감사가 낮았다. 그리고 저학년일수록 감사가 낮았다. 선행연구에서 스트레스 및 심리자원의 성차를 밝혀듯이(신현숙, 2020), 대학생의 정신건강을 위한 개입 및 교육에 있어서 남녀의 차이를 고려하여 접근하는 것이 필요

하겠다. 또한 경제수준이 낮을수록 등록금과 생활비로 인한 생활스트레스가 많고 대학생들의 만족도가 낮은 점을 이해하여 이들을 위한 세심한 관여가 요구된다. 또한 저학년일수록 많은 사회 문화적 환경, 교육과정, 대인관계 등의 다양한 변화로 인한 어려움으로 삶의 질이 낮다고 보고한 연구(조미경, 2017)를 고려해볼 때, 특히 저학년들에게 감사프로그램을 제공하는 것이 필요하겠다.

둘째, 자기자비는 불면증에 부적 영향을 미치며, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 지각된 스트레스는 자기자비를 감소시키고 이는 곧 불면증을 높인다는 것을 말한다. 이러한 결과는 자기자비가 긍정정서, 삶의 만족도와 같은 심리적 안녕감(Neff et al., 2007), 신체적 건강(Hall et al., 2013) 뿐만 아니라 수면의 질(Butz & Stahlberg, 2018; Hu et al., 2018)에도 긍정적 영향을 미친다는 연구와 맥을 같이 한다. 또한 스트레스와 정신건강의 관계에서 자기자비가 매개역할을 한다는 기존의 연구결과(김광진, 정남운, 2019; 오영미, 허일범, 2016; 박채연, 2019)와도 일치한다.

본 연구에서 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비가 매개역할을 하는 이유에 대해서 다음과 같이 설명할 수 있겠다. 먼저, 자기자비가 스트레스에 대한 적절한 대처를 하도록 돕는 것으로 여겨진다. 불면증은 불쾌하고 원치 않는 생각들을 피하거나 억제하려는 시도를 할 때, 의도와 반대로 오히려 원치 않는 사고가 더 떠오르면서 역설적 효과를 일으켜 악화된다(조영은, 권정혜, 2012). 그러나 자기자비 수준이 높으면 스트레스에 대한 사고를 억제하려는 노력에도 불구하고 원치 않는 경험을 할 때, 이를 친절하게 자기 자신의 일부

로 받아들임으로써 불면증이 완화될 것으로 여겨진다. 이는 자기자비가 사고억제를 줄임으로써 불안 및 강박에 영향을 미친다는 주장(이선영, 2013)을 뒷받침하기도 한다. 또한 자기자비는 고통스럽고 괴로운 경험을 할 때 감정을 피하는 대신 자신에 대한 이해심과 인간보편적 경험으로 받아들이는 정서조절 전략의 기능을 한다(Neff, 2003). 자기자비는 스트레스 사건에 대해 걱정과 수심(brooding)을 적게 함으로써 불안증상을 완화시킨다는 주장(Rages, 2010)과 같이, 자기자비가 높으면 자신이 처한 상황에 대해 걱정과 수심을 적게 함으로써 불면증을 감소케 하는 것으로 해석된다. 따라서 상담 및 교육현장에서 불면증을 호소하는 대학생이 스트레스 그 자체로 인해 걱정과 자기비판을 하기보다는 자신을 불충분하고 완벽하지 않지만 자기를 존중하고 자기감정을 바라보는 자기자비를 촉진시키는 것이 필요하겠다. 특히 자기자비는 훈련을 통해서 증진시킬 수 있는 기술이기 때문에(Mckay & Fanning, 2000), 마음챙김에 기초한 스트레스 감소프로그램(Kabat-Zinn, 1982), 수용전념치료(Hayes, 2004) 등을 제공함으로써 불면증을 완화할 수 있을 것이다.

셋째, 감사가 불면증에 부적영향을 미치며, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 감사가 부분매개하였다. 이는 지각된 스트레스가 감사를 감소시키고, 이로 인해 불면증을 높임을 나타낸다. 이러한 결과는 감사가 수면의 질을 높인다는 연구결과와 같으며(김경미, 김정희, 2011; Emmons & McCullough, 2003; Wood et al., 2009), 생활스트레스와 우울의 관계에서 감사가 매개역할을 한 선행연구를 지지하는 결과이다(전원희, 이소영, 이기령, 2017).

감사는 부정적으로 해석하기 쉬운 상황에서

도 긍정적인 속성을 찾아서 재해석하는 능력을 가진다(Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006). 또한 감사와 같은 긍정정서는 미래에 대하여 긍정적이고 낙관적인 태도를 갖게 하며, 소명의식을 갖게 함으로써 진로준비를 적극적으로 하게 한다(김경미, 류승아, 2019). 다시 말해 감사하는 사람은 스트레스 사건에 대해서 덜 부정적이고 더 긍정적인 관점을 가지며, 미래에 대해 낙관적인 기대를 하기 때문에 낮은 불면증 심각성을 나타내는 것으로 여겨진다. 그러므로 사회 환경, 학업, 대인관계, 진로 등의 다양한 스트레스로 인하여 불면증을 호소하는 대학생들에게 부정적인 사건에 압도되지 않고, 긍정적 의미나 유익함을 지각하고 재해석하는 노력인 감사개입을 활용하는 것이 보다 효과적일 수 있다. 이러한 점에서 상당한 스트레스에 위협받고 있는 대학생들에게 감사를 연습할 수 있는 감사활동, 예를 들어 감사편지, 감사목록 작성하기 등의 기회를 제공함으로써 불면증을 예방 및 관리할 수 있을 것으로 여겨진다.

넷째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사가 이중매개하는 것으로 확인되었다. 즉, 지각된 스트레스가 높아지면 자기자비를 저하시키고, 낮은 자기자비는 감사를 저하시키고, 이는 결국 불면증을 높일 수 있다는 것이다. 이와 같은 결과는 자기자비가 감사에 영향을 미친다는 기존의 연구(Breen et al., 2010) 및 자기자비와 마음챙김 양육의 관계에서 감사가 매개한다는 연구결과(Nguyen, Bui, Xiao, & Le, 2020)와 맥락을 같이 한다.

지각된 스트레스가 많으면 자신의 행동이나 생각에 대해 비난하기 쉽고, 고통스러운 정서를 회피하거나 부정하고, 마음챙김 하지 못하

기 때문에 일상과 타인의 긍정적 가치를 인식하고 감사하기 어려워진다. 즉 스트레스 사건에 대한 자신의 경험을 비난하면서 객관적이고 균형적 관점을 놓치면, 이로 인해 자신과 타인의 긍정적 측면을 인식하지 못하게 되고, 결국 불면증의 심각성이 높아질 것이다. 그러나 스트레스 사건 속에 있는 자기 자신에 대해 이해와 친절함을 가지며, 다른 사람도 겪을 수 있다는 경험의 일부로 이해한다면 부정적 사건에서 감사할 수 있는 점을 발견하여 긍정적 관점으로 재해석하여 감사하게 되고, 이는 불면증을 감소시킬 것이다. 따라서 스트레스를 지각하더라도 자기자비와 감사의 보호요인을 증진시킨다면 불면증에 대한 예방 효과를 기대할 수 있으리라 사료된다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저, 대학생의 불면증의 원인과 경로를 밝히고자 지각된 스트레스와 함께 자기자비 및 감사의 요인을 확인하였다는 점이다. 특히 지금까지 심리적 기제로 왜곡된 신념, 사고억제, 보속적 사고와 같은 위험요인을 밝힌 것에 반해, 본 연구에서는 보호요인을 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 스트레스를 경험했을 때 불면증으로 이어지는 경로가 다를 수 있음을 시사하는 바이며, 스트레스를 경험하더라도 자기자비 수준을 높이고, 감사를 증진한다면 불면증이 완화될 수 있음을 시사한다. 둘째, 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사의 각각의 매개효과를 확인함으로써 대학생의 스트레스와 관련된 불면증을 예방하는 노력에 있어 자기자비와 감사의 중요성을 밝혔다는 점이다. 지각된 스트레스와 불면증의 관계에서 자기자비와 감사의 이중매개효과를 확인함으로써 지각된 스트레스가 어떠한 내적 기제를 통해 불면증에 이르는지 좀 더 세밀하게

조명할 수 있었다. 이는 대학생이 스트레스를 지각하더라도 자기자비를 통해 부정적 경험을 습관적으로 반응하지 않고 자기수용을 할 수 있도록 도와주고, 자기 자신 뿐만 아니라 타인, 사물, 환경에 대한 긍정적인 인식과 긍정 정서를 갖도록 개입한다면 스트레스로 인한 불면증의 심각성을 완화하거나 예방할 수 있음을 시사한다. 셋째, 상담 및 교육장면에서 불면증을 호소하는 대학생에 대한 개입방향이 제시되었다는 점이다. 불면증은 출석과 학업의 어려움으로 이어지며, 학교부적응 및 다른 정서문제를 낳을 수 있다는 점에서 불면증을 호소하는 대학생을 위한 세밀한 개입이 필요하다. 불면증을 호소하는 대학생 내담자에게 스트레스에 대한 반응으로 생각을 억압하거나 회피하며, 자신을 비난하고 있지 않는지 면밀히 검토하고, 이러한 비건설적 대처 대신 자기 자신을 돌보며, 자신이 경험하는 바를 누구나 경험할 수 있다고 여기는 보편적 인간성을 갖고, 마음챙김을 할 수 있도록 도와줄 필요가 있다. 이를 위해 Gilbert(2010)가 제안한 자비심상훈련, 자비로운 자기 상상, 자비로운 편지쓰기 등을 활용할 수 있겠다. 이와 함께 스트레스 사건에 대한 후회보다 자신이 가진 강점, 소중한 관계, 경험, 및 자연 등에 대한 가치를 인식하고 감사의 긍정정서를 경험하도록 도울 필요가 있겠다. 예를 들어 감사편지 쓰기, 감사일기, 감사노트와 같은 비교적 단순한 감사활동을 통해서 대학생의 불면증 완화를 도울 수 있을 것이다.

불면증 환자와 일반인이 두드러지게 다른 점은 스트레스에 대한 노출횟수보다 개인의 반응의 정도임을 고려해볼 때(Morin et al., 2003), 코로나19로 인한 사회환경적 변화 및 4차산업혁명 시대의 무수한 변화 등의 다양한

스트레스 사건 속에서 자기자비와 감사활동을 통해 불면증을 예방하고 완화할 수 있는 방안으로 활용되길 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 전라도와 경상도 지역의 대학생을 대상으로 하였으며 성비가 고르지 않기에 연구 결과의 일반화에 제약이 있다. 특히 노인들에게서 불면증 유병률이 높음을 고려하였을 때 다양한 연령과 지역, 성비를 바탕으로 설문이 이루어지는 것이 필요하다. 둘째, 횡단연구의 한계가 있다. 추후연구에서는 변인간의 인과관계를 명확히 하기 위한 종단적 연구 또는 실험연구를 통해 변인들의 관계를 엄밀히 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 본 연구는 자기보고식 질문지를 통해 자료를 수집하였다. 연구 참여자들이 사회적 바람직성에 맞춰 문항에 응답했을 가능성 또는 실제와 다르게 왜곡하여 응답했을 가능성이 있다. 따라서 이를 보완할 수 있는 관찰, 면접과 같은 측정방법을 활용한다면 더욱 심층적인 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

참고문헌

강승걸, 윤호경, 함병주, 최윤경, 김승현, 조숙행, 김 린 (2002). 대학생에서 스트레스가 수면에 미치는 영향. 수면 정신생리, 9(1), 48-55.

김경미 (2019). 대학생의 감사와 불면증 및 우울의 관계에서 낙관성의 매개효과. 한국동서정신과학회지, 22(1), 19-33.

김경미, 김정희 (2011). 감사 경험에 관한 질적 연구 - 근거이론을 적용하여 -. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 739-759.

- 김경미, 류승아 (2019). 대학생의 긍정정서와 대학생활 만족도 및 진로준비의 관계에서 소명의식의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(3), 231-248.
- 김경미, 이영순(2011). 감사척도의 개발 및 타당화. *상담학연구*, 12(6), 2029-2046.
- 김경미, 한 민, 류승아 (2014). 감사, 후회 및 감사 대 후회 비율이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 21(9), 51-77.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김광진, 정남운 (2019). 대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 249-271.
- 김나래, 우영지 (2021). 불확실성에 대한 인내력 부족, 자기자비, 자아탄력성이 취업스트레스에 미치는 영향. *학습자중심교과교육연구*, 21(7), 639-654.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 605-621.
- 김정선 (2003). 성인여성의 수면장애와 우울에 관한 연구. *성인간호학회지*, 15(2), 296-304.
- 김현지, 김은정 (2020). 수면에 대한 역기능적 신념 및 태도와 불면증 간의 관계: 수면 노력의 매개효과. *인문사회21*, 11(6), 621-636.
- 노지혜, 이민규 (2011). 나는 왜 감사해야 하는가?: 스트레스 상황에서 감사가 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 30(1), 159-183.
- 류승아, 김경미, 한 민 (2014). 문화적 자기관에 따라 스트레스 대처방식이 행복 및 대인관계 만족도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(3), 177-203.
- 박 경, 전진수, 정선용 (2013). 한국형 마음챙김 명상기반 스트레스 완화 프로그램 (K-MBSR)이 유방암 환자의 심리적 증상, 수면 및 삶의 질에 미치는 효과. *스트레스 연구*, 21(3), 249-262.
- 박경화, 이정미 (2021). 구조화된 감사저널쓰기가 발달장애자녀 어머니들의 감사, 삶의 만족, 정적정서비율, 심리적 소진 및 우울에 미치는 효과. *복지상담교육연구*, 10(1), 167-192.
- 박수진, 조영일. (2021). 해양경찰공무원의 외상 후 스트레스 장애가 불면증과 소진에 미치는 영향: 직급의 조절된 매개효과를 중심으로. *인문사회21*, 12(1), 611-626.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 신현숙 (2020). 심리적 자본 요인구조의 성별 측정동일성 및 잠재평균 분석. *인문사회21*, 11(2), 1-16.
- 신혜진 (2019). 지각된 스트레스와 불안 및 우울의 관계. *학습자중심교과교육연구*, 19(11), 937-965.
- 안동현 (2013). 불면증: 원인과 진단. *Hanyang Medical Reviews*, 33, 203-209.
- 오영미, 허일범 (2016). 초등학생의 학업 스트레스와 학교적응의 관계에서 자기자비의 매개효과. *청소년상담연구*, 24(2), 59-74.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상

- 들의 관계. *인지행동치료*, 10(2), 43-59.
- 윤동균, 서미아 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 공감능력의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과. *상담학연구*, 22(3), 21-40.
- 이미숙, 이하나, 안재순, 서경현 (2021). 건강증진 캠프 프로그램 참여자들의 심리적 특성과 건강행동 및 프로그램 몰입에 대한 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 26(3), 603-615.
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(4), 835-851
- 이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. *상담학연구*, 17(5), 85-108.
- 이예원, 이은성 (2019). 전문여대생의 학습스트레스와 대학생활적응과의 관계에서 감사성향, 학업적자기효능감의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 19(5), 35-47.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 413-439.
- 이화영 (2021). 마음챙김명상과 불면증. *수면정신생기*, 28(1), 13-17.
- 장은영 (2021). 코로나19 시기에 경험하는 불안과 수면의 관계에 대한 예비연구: P지역 성인을 대상으로. *한국심리학회지: 건강*, 26(1), 73-89.
- 전원희, 이소영, 이기령 (2017). 간호대학생의 생활스트레스와 우울 간의 관계에서 감사성향의 매개효과. *한국보건간호학회지*, 31(3), 528-539.
- 정지선 (2019). 청소년의 자기자비와 우울 및 학업 스트레스에 대한 메타분석. *청소년문화포럼*, 57, 123-143.
- 조미경 (2017). 대학생의 감사성향과 주관적 안녕감이 스트레스 대처에 미치는 영향의 융복합적 연구. *한국융합학회논문지*, 8(4), 101-109.
- 조성진, 오동훈, 박용천, 남정현, 김석현. (2016). 경기도 내 두 지역의 불면증상 유행률과 신체질환 및 정신질환과의 임상적 연관성. *신경정신의학*, 55(1), 41-50.
- 조영은, 권정혜 (2012). 불면증에 대한 스트레스와 인지과정의 통합 모형 검증. *한국심리학회지: 임상*, 13(1), 135-150.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 주영, 이서정, 현명호 (2012). 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과. *한국심리학회지: 일반*, 31(4), 1175-1192.
- 최보운 (2017). 마음챙김수준이 감사와 용서에 미치는 영향: 자기자비와 타인자비의 매개효과 검증. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 황지현, 채정호 (2017). 우울장애 환자의 자살사고에 우울, 낙관성과 감사성향이 미치는 영향. *Mood and Emotion*, 15(3), 123-129.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. Washington DC: American Psychiatric Publishing.
- Breen, W. E., Kashdan, T. B., Lenser, M. L., & Fincham, F. D. (2010). Gratitude and forgiveness: Convergence and divergence on self-report and informant ratings. *Personality and Individual Differences, 49*(8), 932-937.
- Butz, S., & Stahlberg, D. (2018). Can self-compassion improve sleep quality via reduced rumination? *Self and Identity, 17*(6), 666-686.
- Chen, L. H., Wu, C., & Chang, J. H. (2016). Gratitude and athletes' life satisfaction: the moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies, 18*, 1147-1159.
- Cho, Y. W., Song, M. L., & Morin, C. M. (2014). Validation of a Korean version of the insomnia severity index. *Journal of Clinical Neurology, 10*(3), 210-215.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-396.
- Digdon, N., & Koble, A. (2011). Effects of constructive worry, imagery distraction, and gratitude interventions on sleep quality: A pilot trial. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 3*(2), 193-206.
- Doghramji, K., Grewal, R., & Markov, D. (2009). Evaluation and management of insomnia in the psychiatric setting. *Focus, 7*, 441-454.
- Driscoll, H. C., Serody, L., Patrick, S., Maurer, J., Bensasi, S., Houck, P. R.,...Miller, M. D. (2008). Sleeping well, aging well: A descriptive and cross-sectional study of sleep in "successful agers" 75 and older. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 16*, 74-82.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessing versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 377-389.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health, 62*(4), 222-233.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *The Journal of Psychology, 147*(4), 311-323.
- Harvey, A. G. (2003). The attempted suppression of pre-sleep cognitive activity in insomnia. *Cognitive Therapy and Research, 27*(6), 593-602.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling* [White Paper]. <http://www.afhayes.com>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies: Mindfulness, Acceptance, and Relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance:*

- Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1-29). Guilford Press.
- Healey, E. S., Kales, A., Monroe, L. J., Bixler, E. O., Chamberlin, K., & Soldatos, C. R. (1981). Onset of insomnia: role of life-stress events. *Psychosomatic Medicine*, 43(5), 439-451.
- Heckendorff, H., Lehr, D., Ebert, D. D., & Freund, H. (2019). Efficacy of an internet and app-based gratitude intervention in reducing repetitive negative thinking and mechanisms of change in the intervention's effect on anxiety and depression: Results from a randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 119, 1-12.
- Hu, Y., Wang, Y., Sun, Y., Arteta-Garcia, J., & Purol, S. (2018). Diary study: The protective role of self-compassion on stress-related poor sleep quality. *Mindfulness*, 9(6), 1931-1940.
- Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A., & Steptoe, A. (2016). The impact of a brief gratitude intervention on subjective well-being, biology and sleep. *Journal of Health Psychology*, 21(10), 2207-2217.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2018). The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. *Journal of Sleep Research*, 27(6), 1-21.
- Kaplan, R., Wang, Y., Loparo, K., Kelly, M., & Bootzin, R. (2014). Performance evaluation of an automated single-channel sleep-wake detection algorithm. *Nature and Science of Sleep*, 6, 113-122.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Pub. Co.
- Lundh, L., Broman, J. E., & Hetta, J. (1995). Personality traits in patients with persistent insomnia. *Personality and Individual Differences*, 18, 393-403.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem*. 3rd ed. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Morin, C. M. (1993). *Insomnia: Psychological Assessment and Management*. NY: Guilford Publications.
- Morin, C. M., Rodrigue, S. and Ivers, H. (2003) Role of stress, arousal, and coping skills in primary insomnia. *Psychosomatic Medicine*, 65, 259-267.
- Moul, D. E., Nofzinger, E. A., Pilkonis, P. A., Houck, P. R., Miewald, J. M., & Buysse, D. J. (2002). Symptom reports in severe chronic insomnia. *Sleep*, 25(5), 553-563.
- Neff, K. D. (2003) The development and validation of a scale to measure

- self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Nguyen, T. M., Bui, T. T. H., Xiao, X., & Le, V. H. (2020). The influence of self-compassion on mindful parenting: A mediation model of gratitude. *The Family Journal*, 28, 455-462.
- Ohayon, M. M. (2002). Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 97-111.
- Partinen, M. (1994). Sleep disorders and stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 89-91.
- Pigeon, W. R., Piquart, M., & Conner, K. (2012). Meta-analysis of sleep disturbance and suicidal thoughts and behaviors. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 73(9), 1160-1167.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M., & Nissen, C. (2010). The hyperarousal model of insomnia: a review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 14(1), 19-31.
- Schlack, R., Hapke, U., Maske, U., Busch, M., & Cohrs, S. (2013). Frequency and distribution of sleep problems and insomnia in the adult population in Germany: results of the German Health Interview and Examination Survey for Adults(DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitschutz*, 56, 740-748.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of intervention. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Southwell, S., & Gould, E. (2017). A randomised wait list-controlled pre-post-follow-up trial of a gratitude diary with a distressed sample. *The Journal of Positive Psychology*, 12(6), 579-593.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Christensen, S., & Zachariae, R. (2003). Rumination-relationship with negative mood and sleep quality. *Personality and Individual Differences*, 34(7), 1293-1301.
- Vardar, E., Vardar, S. A., Molla, T., Kaynak, C., & Ersoz, E. (2008). Psychological symptoms and sleep quality in young subjects with different circadian preferences. *Biological Rhythm Research*, 39(6), 493-500.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude and indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20(2), 217-241.
- Wolfe, W. L., & Patterson, K. (2017). Comparison of a gratitude-based and cognitive restructuring intervention for body dissatisfaction and dysfunctional eating behavior in college women. *The Journal of Treatment & Prevention*, 25(4), 330-344.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., & Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43-48.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013).

김경미 / 지각된 스트레스가 불면증에 미치는 영향: 자기자비와 감사의 매개효과

Self-compassion, interpersonal conflict
resolutions, and well-being. *Self and Identity*,
12(2), 146-159.

논문 투고일 : 2021. 10. 03

1 차 심사일 : 2021. 10. 19

2 차 심사일 : 2021. 11. 09

게재 확정일 : 2021. 11. 23

The Dual Mediation Effects of Self-compassion and Gratitude between Perceived Stress and Insomnia

Kyoungmi Kim

TongMyung University

The purpose of this study was to examine the dual mediating effects of self-compassion and gratitude between perceived stress and insomnia in college students. For this study, 330 undergraduate students from Gyeongsang-do and Jeolla-do were surveyed about perceived stress, insomnia severity, self-compassion, and gratitude. Regression, SPSS Macros, and bootstrapping methods were applied to verify the dual mediation effects. The results of this study were as follows. First, the positive effect of the perceived stress on the insomnia was observed to be significant. Second, self-compassion partially mediated the relationship between perceived stress and insomnia. Third, gratitude partially mediated the relationship between perceived stress and insomnia. Lastly, the perceived stress indirectly influenced insomnia through the dual mediation effect of self-compassion and gratitude. Focusing on these results, we discussed that stress management is important to prevent and alleviate insomnia of undergraduates and that intervention to promote self-compassion and gratitude is needed.

Key words : *insomnia, perceived stress, self-compassion, gratitude*