



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

문학석사 학위논문

우울 호소 대학생의
정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서
정서조절양식의 매개효과

심 리 학 과

이 유 진

지도교수 김 근 향

2022년 8월

대구대학교 대학원

우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식의 매개효과

이 논문을 문학석사 학위논문으로 제출함.

심 리 학 과

이 유 진

지도교수 김 근 향

이유진의 문학석사 학위논문을 인준함.

2022년 8월

심사위원장 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

심 사 위 원 _____(인)

대구대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 비자살적 자해	4
1) 비자살적 자해의 개념과 특징	4
2) 비자살적 자해의 설명 모델	7
3. 정서인식명확성	10
1) 정서인식명확성의 개념과 특징	10
2) 정서인식명확성과 비자살적 자해	11
4. 정서조절양식	13
1) 정서조절의 정의	13
2) 정서조절양식의 개념과 특징	14
3) 정서인식명확성과 정서조절양식	15
4) 정서조절양식과 비자살적 자해	17
5. 우울	18
1) 우울의 개념과 특징	18
2) 우울과 정서인식명확성	18
3) 우울과 비자살적 자해	19
6. 연구문제 및 가설	21
II. 연구방법 및 절차	24
1. 연구대상	24
2. 측정도구	25
1) 한국판 자해 기능 평가지	25
2) 한국어판 우울증 선별도구	25
3) 특질 상위-기분 척도 _ 정서인식명확성	26
4) 정서조절양식 체크리스트	26
3. 자료수집 및 연구절차	27
4. 자료 분석 방법	27

III. 결 과	29
1. 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성, 비자살적 자해 차이 검증	29
2. 측정변인의 신뢰도, 평균, 표준편차, 정규성 분석	30
3. 측정변인의 상관분석	31
4. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동 적 정서조절양식의 매개효과	32
5. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지 추구적 정서조절양식의 매개효과	34
6. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 회피 분산적 정서조절양식의 매개효과	36
7. 기타 _ 비자살적 자해 관련 기술 통계	38
 IV. 논 의	 42
 참고문헌	 48
영문초록	62
부 록	64

표 목 차

표 1. 비자살적 자해의 4가지 기능 모델	7
표 2. 정서조절양식의 하위 범주	15
표 3. 연구대상자의 특성1	24
표 4. 연구대상자의 특성2	24
표 5. 우울증 선별도구(PHQ)의 우울 점수 분류	26
표 6. 정서인식명확성 문항구성	26
표 7. 정서조절양식 체크리스트 문항구성	27
표 8. 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성 <i>t</i> 검증 결과	29
표 9. 우울 호소 여부에 따른 비자살적 자해 <i>t</i> 검증 결과	30
표 10. 측정변인별 신뢰도, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도	30
표 11. 측정변인 간 상관 행렬표	31
표 12. 연구모형1에 대한 적합도 지수	32
표 13. 연구모형1의 간접효과 분석	33
표 14. 연구모형2에 대한 적합도 지수	34
표 15. 연구모형2의 간접효과 분석	35
표 16. 연구모형3에 대한 적합도 지수	36
표 17. 연구모형3의 간접효과 분석	37
표 18. 비자살적 자해 방법 사용빈도	39
표 19. 비자살적 자해 방법의 수	39
표 20. 비자살적 자해 관련 요인	40
표 21. 비자살적 자해의 주요 동기	41

그림 목 차

그림 1. 비자살적 자해의 경험회피 모델	8
그림 2. 수정된 비자살적 자해의 통합적 모델	9
그림 3. 연구모형1: 능동적 정서조절양식의 매개모형	23
그림 4. 연구모형2: 지지추구적 정서조절양식의 매개모형	23
그림 5. 연구모형3: 회피분산적 정서조절양식의 매개모형	23
그림 6. 능동적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수	33
그림 7. 지지추구적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수	35
그림 8. 회피분산적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수	37

우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식의 매개효과

이 유 진

대구대학교 대학원
석사과정 심리학과

지도교수 김 근 향

(초 록)

본 연구는 우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적, 지지추구적, 회피분산적 각 정서조절양식의 매개효과를 검증하였다. 전체 261명이 연구에 참여하였으며, 그 중 우울증 선별도구(PHQ)의 절단점(5점)에 따라 선별한 우울을 호소하는 사람은 130명이었다. 전국 5개 대학의 온라인 커뮤니티 게시판을 통해 설문을 실시하여 자료를 수집하였으며, 전체 대학생 참여자들의 연령은 평균 21.20세이었다. 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성과 비자살적 자해의 차이 검증을 위한 t검증 결과 우울한 사람이 그렇지 않은 사람보다 정서인식명확성의 점수가 유의미하게 낮고, 비자살적 자해가 유의미하게 높게 나타났다. 상관분석 결과, 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해는 유의한 부적 상관이 나타났다. 우울 호소 대학생의 능동적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관이 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관이 나타났으며, 회피분산적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 부적 상관이 비자살적 자해와는 유의한 정적 상관이 나타났다. 구조방정식 모형 분석 결과, 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해 관계에서 능동적 정서조절양식과 회피분산적 정서조절양식 각각의 간접효과가 통계적으로 유의하였다. 따라서 능동적, 회피분산적 각 정서조절양식의 매개효과가 확인되었다. 하지만 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지추구적 정서조절양식의 간접효과는 통계적으로 유의하지 않았다. 본 연구는 초기 성인기 대학생 중 우울을 호소하는 자해 취약집단의 정서인식명확성이 능동적 정서조절양식과 회피분산적 정서조절양식 각각을 통해 비자살적 자해의 심각도에 영향을 미친다는 과정을 설명한 것에 의의가 있다.

주요어: 비자살적 자해, 우울, 정서인식명확성, 정서조절양식

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

몇 년 전 SNS를 통해 자해가 청소년들 사이에서 유행처럼 번지면서 ‘자해 인증 사진’을 중심으로 자해 문제가 심각하게 알려졌다. 중앙자살예방센터의 2020년도 자살예방 백서에 따르면 2018년 응급실로 내원한 자해 및 자살 시도 사례 건수는 총 33,451건으로 전년도 대비 5,173건(18.3%) 증가한 것으로 나타났다(보건복지부, 중앙자살예방센터, 2020), 연령별로는 20대가 22.2%로 가장 많은 것으로 집계되었고, 10대는 12.4%를 차지하였다. 또한 2020년 청소년 통계에 따르면, 9~24세 청소년의 사망원인 1위는 고의적 자해(자살)였으며, 인구 10만 명 당 9.1명으로 2위인 안전사고의 10만명 당 4.6명보다 약 2배 더 높은 것으로 조사되었다(여성가족부, 2020). 최근 비자살적 자해에 대한 국내 연구를 개관한 결과에서 비임상군을 대상으로 하였을 때 8.79~45.31%가 비자살적 자해 경험이 있는 것으로 나타났으며, 청소년보다는 대학생이 중학생보다는 고등학생의 비율이 더 높았다(성요안나, 배유빈, 김소정, 2019). 이렇게 자해 문제가 계속해서 증가함에 임상적 관심과 다양한 요인들 관련 연구 또한 계속해서 필요한 상황이다.

자해는 전 세계적으로 나타나는 심각한 문제로(Giletta, Scholte, Engels, Ciairano, & Prinstein, 2012), 과거 모든 자해가 본질적으로 자살이라고 본 인식과는 다르게 현재는 자해행동을 자살의도의 유무에 따라 구분하여 살펴보고 있다(Walsh, 2006). 또한 현재 정신질환의 진단 및 통계편람 제5판(the Fifth Edition of the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 이하 DSM-5)에서는 ‘자살 의도가 없는 자해(Nonsuicidal Self-Injury)’를 추가 연구가 필요한 진단적 상태로 제시하고 있다(APA, 2013). 이러한 자살의도가 없는 자해 행동을 하는 것을 ‘비자살적 자해’라고 하고 이는 죽으려는 의도 없이 직접적이면서 고의적으로 반복해서 신체에 해를 가하는 행동으로 정의된다(Nock & Favazza, 2009; Nock & Prinstein, 2004).

비자살적 자해의 모델들에서 공통적으로 강조하는 것은 스트레스 상황과 부

정정서에 노출될 경우 정서조절의 어려움으로 부정정서로부터 회피하기 위해 충동적으로 부적응적인 대처방식인 비자살적 자해를 선택한다는 것이다(안의홍, 2019). Gratz와 Roemer(2008)의 연구에서도 정서적 명료성 부족, 정서 인식 곤란과 같은 정서를 조절하는 어려움은 자해 예측의 요인으로 작용한다고 보았다. 본 연구에서는 비자살적 자해의 모델들에서 공통된 원인으로 알려진 정서조절에 주목하고자 한다. 자해를 시도하기에 앞서 부정정서를 처리하기 위해 정서조절 과정을 거치게 되는데 정서조절의 과정은 정서인식이 선행되고 이후 정서조절을 위한 여러 양식이나 전략을 사용하게 된다고 설명한다.

정서인식은 정서처리 과정의 첫 단계에 속하고 이러한 정서인식의 어려움이 생기게 될 경우 정서를 이해하고 대처하는데 적절한 대응을 하지 못하게 된다(김혜인, 김은정, 2007). 여러 연구에서 효과적인 정서조절을 위해서는 먼저 정서인식이 선행되어야 한다고 제안되었다(이서정, 현명호, 2008; 임전옥, 장성숙, 2003; McFarlane, Atchison, Rafalowicz, Papay, 1994). 정서를 명확히 알고 인식하는 개념은 자신과 타인의 구체적인 정서 상태를 명확하게 인식하고 설명하는 능력이자 정서를 이해하고 정리하는 능력인 정서인식명확성으로 설명할 수 있다. 이러한 정서인식명확성이 높은 사람일수록 감정표현을 잘 할 수 있고 부정 정서에 대한 대처 수준이 높은 것으로 알려져 있으며(MacCann, Jiang, Brown, Double, Bucich, & Minbashian, 2020), 부정적 정서를 덜 느끼게 하여 부정적 기분에서 더 빠르게 회복할 수 있다(임전옥, 장성숙, 2003). 정서인식을 명확히 하고 부정적인 정서를 개선하고자 하는 기대가 높은 사람은 문제해결 능력과 대처능력이 높게 나타난다(박여정, 2009). 뿐만아니라 정서적으로 뛰어난 사람은 보다 적극적인 대처반응을 선택하는 반면 정서적으로 뛰어나지 못한 사람은 스트레스 상황에서 회피 기제를 선택한다(Roberts, Matthews, Zeidner, 2010). 이렇듯 정서인식명확성은 정서조절의 첫 과정이자 부정정서의 대처요인으로 작용할 수 있는 것으로 알려져 있어 정서인식명확성이 부정 정서의 회피 방법 중 하나인 비자살적 자해에는 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 그 관계에 대하여 확인해보고자 한다.

정서처리를 위한 정서조절 과정에서 정서인식은 첫 단계이고 명확한 정서인식이 전제되어야 효과적인 정서조절을 할 수 있다(Mayer & Stevnes, 1994). 즉, 정서인식 이후 정서조절의 과정을 거쳐 정서처리가 이루어지는데 이때 정

서조절을 위해서는 상황과 경험하는 정서의 종류에 따라 개인마다 다양한 정서조절 전략이 존재한다(임전옥, 장성숙, 2003). 정서조절 전략을 설명하는 다양한 이론이 있지만 국내 윤석빈(1999) 연구에서는 정서조절을 능동적, 지지추구적, 회피분산적 3가지 정서조절양식으로 나누어 설명하고 있다. 능동적, 지지추구적 조절양식을 사용할수록 긍정적으로 갈등을 해결하려고 하고, 회피분산적 양식을 많이 사용할수록 갈등상황에서 철회와 같은 부정적 갈등해결 전략을 많이 사용하는 것으로 나타났다(사공미숙, 2006). 이는 비자살적 자해를 하는 개인이 부정적인 정서를 해소할 수 있는 효과적인 정서조절 전략을 사용하지 못한다는 기존의 경험회피모델(Experiential avoidance model)을 바탕으로 능동적, 지지추구적 정서조절양식은 부정정서의 완화를 통해 비자살적 자해로 이르지 않게 하고, 회피분산적 정서조절양식은 부정정서를 심화하고 그로 인해 자해로 이르게 할 수 있다고 예상할 수 있다. 따라서 각각의 정서조절양식을 매개변수로 주목하여 연구하고자 한다.

비자살적 자해를 보고한 개인은 그렇지 않은 개인에 비해 높은 강도의 부정정서를 보고하며(Bresin, 2014; Brier & Gil, 1998; Victor & Klonsky, 2014), 정서적 고통을 더 자주 경험하는 경향을 보이는 것으로 알려져 있다(Fliege, Lee, Grimm, & Klapp, 2009; Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 특히 자해환자에게 있어서 우울감은 흔히 나타나는 것으로 알려져 있으며, 자해 시도 환자의 약 72%가 우울증을 동반한다고 보고되기도 하는 등 자해 행동에 있어 우울은 핵심 부정정서라고 할 수 있다(Suominen, Henriksson, Suokas, Isometsa, Ostamo, Lonnqvist, 1996; 예덕해, 홍현주, 육기환, 최혜인, 이지은, 전진용, 송정은, 2012). 더하여 자해가 가장 많이 보고되는 20대의 경우 우울이 가장 큰 정신질환 문제로 보고되고 있으며, 전체 대학생의 60.9%가 정도의 우울증상 및 치료가 필요한 상태로 제시(김옥, 2014)되기도 하는 등 20대의 우울문제는 더 크게 나타나고 있다. 따라서 우울감을 호소하는 20대 일수록 비자살적 자해에 더 취약할 것으로 생각해 볼 수 있다.

본 연구에서는 비자살적 자해에 높은 유병률을 보이면서 최근 몇 년 간 ‘자해인증 사진’의 유행으로 인해 자해에 많이 노출되었을 현재의 초기 성인기 대학생을 대상으로 연구를 진행하고자 한다. 더하여 그중에서도 자해시도자에게서 가장 흔히 동반되는 부정정서이자 20대 정신질환 중 가장 큰 문제를 차

지하는 우울을 호소하는 대학생을 선별하여 연구를 진행할 것이다. 연구에서는 비자살적 자해가 어떠한 경로를 통하여 완화 또는 심각해지는지에 주목하여 비자살적 자해와 정서인식명확성과의 관계를 검증하고, 능동적, 지지추구적, 회피분산적 각 정서조절 양식을 매개변인으로 설정하여 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이를 매개하는지 확인해 보고자 한다.

2. 비자살적 자해

1) 비자살적 자해의 개념과 특징

비자살적 자해(Non-Suicidal Self-Injury; NSSI)는 죽고자 하는 의도 없이 직접적이고 고의적으로 자신의 신체를 훼손하는 행위를 말한다(Nock, 2009). 정신장애 진단 및 통계편람 DSM-5에서는 ‘추가 연구가 필요한 진단적 상태’에 ‘자살의도가 없는 자해’라는 진단명으로 기재되었다(APA, 2013). DSM-5는 ‘자살행동장애(Suicidal Behavior Disorder)’와 구분하여 비자살적 자해를 제시하였으며, 이에 따라 자살시도와는 다른 비자살적 자해의 특성에 관한 연구가 필요하다고 할 수 있다. 이는 비자살적 자해로 신체에 훼손을 입은 경우에도 자살시도(suicidal attempt)로 오해하여 부적절한 치료를 행할 수 있기 때문이기도 하며(Klonsky, May, & Glenn, 2013), 더하여 비자살적 자해와 자살을 구분하는 것이 중요함을 보여준다. 자살 시도는 한 번의 시도에도 치명적인 해를 입히지만 비자살적 자해는 다양한 방법을 사용하여 반복적이면서 만성적으로 나타나기 때문에 차이점을 가지고 구별된다(이동귀, 함경애, 배병훈, 2016; Favazza, 1998). 정리하자면 죽으려는 의도의 차이와 사용하는 방법, 그리고 치명성 및 빈도 등에서 자살 행동과 구별된다고 할 수 있다(이동귀 등, 2016; Klonsky, May, & Saffer, 2016; Muehlenkamp, 2014).

DSM-5에서는 비자살적 자해의 세 가지 특징을 진단기준으로 제시하고 있다. 첫째, 비자살적 자해는 지난 1년간 5일이나, 그 이상 자해시도를 했을 경우 진단가능하며, 이는 자해행동의 반복성을 의미한다. 둘째, 세 가지 목적 ‘부정적 느낌 또는 인지 상태에서부터 안도감을 얻기 위해서, 대인관계 어려움을 해

소하기 위해서, 긍정적인 기분으로 유도되기 위해서' 중 하나 이상을 달성하기 위해 시도한다. 마지막으로 셋째, 세 가지 '부정적 느낌 또는 생각 직후 자해를 시도하거나, 자해 행동을 하기 전에 행동에 몰두하는 시간이 있으면서 통제하기 어렵거나, 자해를 하지 않을 때도 자해 생각이 자주 일어나거나' 중 최소 한 가지와 연관되어 고의적으로 자해행동을 시도한다고 제시한다(APA, 2013).

Joiner(2005)는 자살의도 없이 시작한 자해 행동일지라도 반복된 자해행동은 스트레스를 감소하는 경험을 하게 되어 고통에 둔감하게 하고 두려움을 무감각하게 만들어 자살의 위험성을 높인다고 하였다. 비자살적 자해는 위험도가 낮은 행동부터 높은 행동까지 넓은 범주로 자해 행동을 시도할 수 있기 때문에 신체적 상해의 위험이 높다고 할 수 있으며(Bentley, Nock, & Barlow, 2014), 이러한 이유로 자살과 높은 연관성이 다수의 연구 결과로 나타났다(Guan, Fox, & prinstein, 2012; Klonsky et al., 2013). 자해행동이 자살시도와 구분되기는 하지만 자살과의 연관성을 갖고 있기 때문에 자해행동이 자살로 이어질 가능성에 대한 선행연구를 바탕으로 위험요인과 완화요인을 더욱 주의 깊게 살펴야 함을 시사한다.

비자살적 자해의 또 다른 큰 특징으로는 청소년기와 초기 성인기에 유병률이 높게 나타난다는 것이다. DSM-5에서는 비자살적 자해가 청소년기에 시작되어 수년간 지속되며, 20~29세에 자해로 인한 입원이 가장 높다고 보고하였다. 평생 유병률은 13.9~21.4%에 이른다고 보고되었으며(Nock & Favazza, 2009), 청소년기에는 17.2%, 성인 초기에는 13.4%, 성인기에는 5.5%의 유병률을 보이는 것으로 나타났다(Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John, 2014). 최근 비자살적 자해에 대한 국내 연구 개관에서 비임상군을 대상으로 하였을 때 8.79~45.31%가 비자살적 자해 경험이 있는 것으로 나타났으며, 청소년보다는 대학생이 중학생보다는 고등학생의 비율이 더 높았다(성요안나 등, 2019). 자해는 청소년기 초기에 시작되어 성인기에 들어서면서 감소하는 경향이 있는 것으로 알려져 있었지만(Plener, Allroggen, Kapusta, Brähler, Fegert, & Groschwitz, 2016), 청소년기에 시작된 자해가 성인이 될 때까지 지속되는 경우도 많은 것으로 나타나고 있다(박혜연, 2019). 국내의 다른 연구에서도 자해를 하는 13~18세 청소년의 80%가 성인이 되어서도 5년에서 10년 이상 자해행동을 지속하는 것으로 보고하였고(예덕해 등, 2012), 25세 이후에

도 자해를 지속하는 사람이 30%에 해당되는 추후 연구가 있기도 하였다(구민정, 임수정, 김지윤, 이동훈 2019). 국내 대학생들의 자해에 대한 통계자료는 아직 정확히 조사되지 않았지만, 국내 연구에서 415명 중 65.1%(구훈정, 조현주, 이종선, 2014), 256명 중 45.1%(권혁진, 권석만, 2017), 420명 중 36.9%(김수진, 2019)가 자해 경험이 있다고 보고되고 있다. 자해가 어느 특정 발달시기인 청소년기에만 국한되어 발생되어지는 것이 아님을 유의해야 할 필요가 있으며, 대학생 또한 청소년 못지않게 많은 자해 행동 경험을 보고하고 있음을 알 수 있다. 국내에서도 자해를 다룬 연구들이 계속해서 진행되고 있으나 주로 청소년들을 대상으로 한 연구들이 이루어져 왔다. 최근 성인초기에 해당하는 대학생들의 자해 역시 증가하는 추세임을 반영하듯 연구가 확대되고 있지만 여전히 초기 성인기에 해당하는 대학생들 대상으로 한 연구가 더 필요한 상황이다.

선행연구들은 비자살적 자해의 특징과 관련하여 자해의 빈도와 심각성, 자해 방법의 수를 비자살적 자해의 중요지표로 주목하고 있다. 자해 행동을 하는 사람들은 대부분 한 가지 방법 이상의 여러 가지 방법으로 자해를 사용하고(Gratz, 2001; Gratz, Conrad, & Roemer, 2002), 이러한 여러 자해 방법들은 자해의 빈도와 심각성에 따라 경도 수준의 자해와 중등도/중증도 수준의 자해로 구분된다(Klonsky & Olin, 2008; Whitlock, Muehlenkamp, & Eckenrode, 2008). 비자살적 자해 방법과 자해 시도 횟수가 높을수록 정신과적 장애 혹은 자살 시도의 위험이 높아지는 것으로 나타났으며(Paul, Tsypes, Eidlitz, Ernhout, & Whitlock, 2015), 비자살적 자해의 빈도가 높을수록 더 심각한 정신 병리적 증상이 있고(Andover & Gibb, 2010; Burke, Stange, Hamilton, Cohen, O'Garro Moore, Daryanani, & Alloy, 2015; Hasking, Momeni, Swannell, & Chia, 2008; Paul et al., 2015), 더 많은 인지적·정서적 취약성과 관련이 있는 것을 나타냈다(Adrian, Zeman, Erdley, Lisa, & Sim, 2011; Burke et al., 2015). 1년 이내에 비자살적 자해를 보고한 대학생 중 방법이 다양할수록 더 심각한 정신병리, 고통, 비자살적 자해의 강화기능, 정서조절곤란 등을 가지고 있다는 것이 발견되었고(Muehlenkamp & Brausch, 2016), 비자살적 자해의 빈도가 지난 1년 간 높은 사람일수록 우울, 약물 남용, 경계선 성격증상, 자살위험도에서 더 높은 점수를 받은 것으로 나타났다(Muehlenkamp, Brausch, & Washburn, 2017).

2) 비자살적 자해의 설명 모델

비자살적 자해가 수행하는 기능에 주목하여 Nock과 Prinstein(2004)은 비자살적 자해의 기능을 크게 4가지로 구분하는 자해 기능 모델(Non-suicidal self-injury function model)을 제시하였다. 개인 내적인 정서조절 기능과 관련되는 자동적(Automatic)/개인 내적(Intrapersonal)과 사회적 혹은 대인관계 상황의 조절이나 통제의 기능과 관련된 사회적(Social)/대인관계적(Interpersonal)의 두 가지 기능 차원을 제시하였고, 부적강화(Negative Reinforcement)와 정적강화(Positive Reinforcement)의 두 가지 강화 차원을 제시하여 총 4가지의 기능을 제시하였다. 첫째, 자동적/개인 내적-정적 강화는 비자살적 자해를 통하여 자신이 원하는 자극을 얻거나 안정감을 얻기 위해 사용하는 경우를 말한다. 둘째, 자동적/개인 내적-부적 강화는 비자살적 자해를 통하여 불쾌감을 유발하는 부정적인 정서의 완화를 위해 사용하는 경우를 말한다. 셋째, 사회적/대인관계적-정적 강화는 비자살적 자해를 통해 가족이나 주변 사람들에게 관심 또는 지지를 얻고자 하거나, 사회적 상황에서 타인을 조종하여 원하는 이득을 얻기 위해 사용하는 경우를 말하며, 마지막으로 넷째, 사회적/대인관계적-부적 강화는 비자살적 자해를 통해 원치 않는 대인관계나 사회적 상황에서 해야 하는 의무나 책임을 회피하려 하거나 벗어나기 위해 사용하는 경우를 말한다. 정리하자면 비자살적 자해는 스트레스나 부정 정서로부터 긴장의 완화와 원치 않는 책임 또는 의무의 면제 등의 이득을 가져다주기 때문에 정적 또는 부정 강화의 원리로 유지, 반복된다. 이상의 내용은 표 1과 같다.

표 1. 비자살적 자해의 4가지 기능 모델(Nock & Prinstein, 2004)

	부적 강화	정적강화
자동적/개인내적	부정적 정서와 인지적 상태를 제거 및 완화시킴	정서적 혹은 인지적 갈망을 만들어 내거나 증가시킴
사회적/대인관계적	원치 않는 사회적 상황이나 대인관계의 요구 회피함	주의 끌어나거나 주변 도움 요청 행동을 이끌어냄

Chapman, Gratz와 Brown(2006)은 개인이 견디기 힘든 정서적 각성을 회피하거나 완화시키기 위해 자해를 시도하게 된다고 설명하면서 경험회피모델(Experiential avoidance model)을 제안하였다. 개인은 일상에서 정서적 반응을 유발하는 자극들로 인해 부정정서를 경험하게 되고, 정서를 실제보다 강하게 느끼거나, 정서를 조절하는 기술이 부족하거나, 낮은 고통 내성 등과 같은 여러 가지 심리적 취약성으로 인해 부정 정서에서 오는 강하고 혐오적인 정서 경험을 회피하려한다. 이 때 개인은 비자살적 자해를 통해 원치 않는 부정정서 경험을 회피하고 정서적 각성에서 완화되어 부적 강화의 효과를 경험하는데, 이는 습관화되어 유지를 통한 악순환이 반복되게 된다(Chapman et al., 2006). 따라서 효과적인 정서조절전략의 부재나 접근 자체의 어려움으로 인한 정서조절의 곤란을 경험하는 경우, 정서 경험을 회피하고 혐오적 정서적 각성에서 완화되기 위해 비자살적 자해를 할 가능성이 높다고 할 수 있으며, 이상의 내용은 그림 1과 같다.

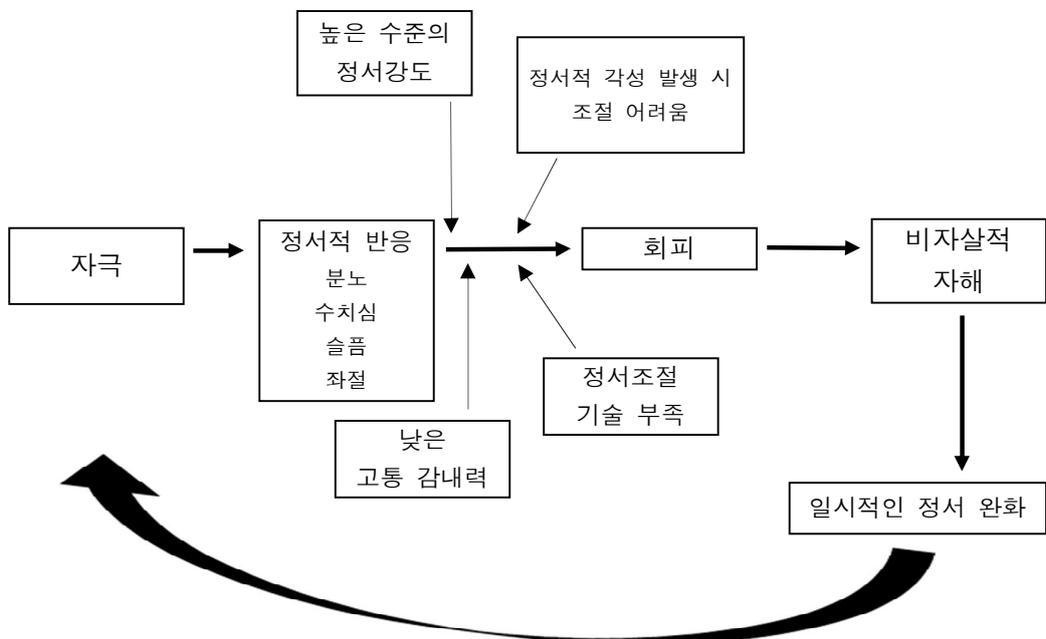


그림 1. 비자살적 자해의 경험회피 모델 (Chapman, Gratz, & Brown, 2006)

Nock과 Prinstein(2004)의 비자살적 자해의 기능 모델을 기반으로 하여 Nock(2009)은 비자살적 자해의 통합적 모델(Integrated model of Nonsuicidal self-injury)을 제안하였고, 이후 Jacobson과 Batejan(2014)는 통합적 모델을 수정 및 보완하여 수정된 비자살적 자해의 통합적 모델을 제안하였다. 통합적 이론 모델은 기존 비자살적 자해 이론을 종합하여 아동학대 및 정신질환과 같은 요인들이 자해와 어떻게 연관되어 있는지를 설명한다. Nock(2009)은 높은 정서적, 인지적 반응성에 영향을 주는 유전적 성향, 아동기 학대, 가족 간 적대성과 비판 같은 원거리 위험요인이 개인 내적/대인 관계적 취약요인에 영향을 미치고, 이 때 스트레스 반응과 비자살적 자해 취약요인이 같이 반응하여 나타나는 정서적 고통감을 완화하기 위해 자해를 하게 된다고 설명하였다.

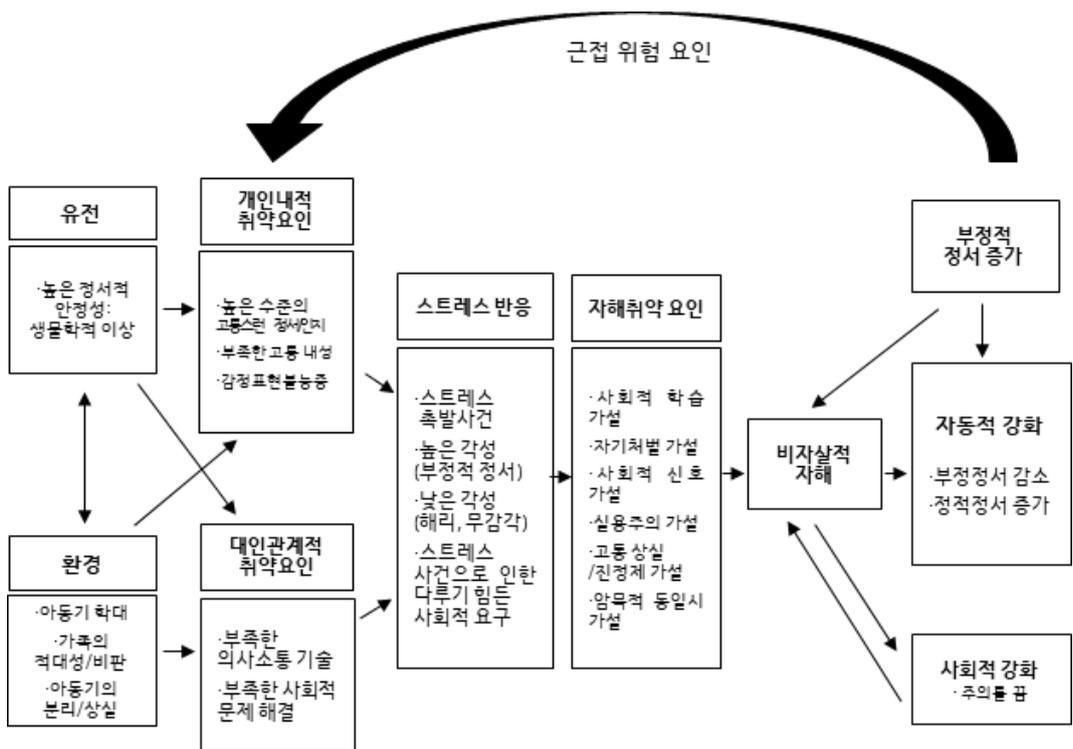


그림 2. 수정된 비자살적 자해의 통합적 모델 (Jacobson & Batejan, 2014)

수정된 비자살적 자해의 통합적 모형에서는 비자살적 자해의 원거리 위험요인을 유전적 요인, 환경적 요인으로 구분하여 두 요인이 서로 영향을 미치는

것으로 설명한다. 지속적인 학대를 아동기에 경험할 경우 신경전달물질 기능을 포함한 생물학적 변화를 일으키고, 이는 개인 내적 취약성을 증가시키는 것으로 설명되었다. 또한 아동기 학대와 같은 외상 경험 외에도 아동기 분리 및 상실 경험을 추가하여 가족 기능도 중요한 변수가 될 수 있음을 제시하였다. 개인 내적 취약요인으로 고통감내력 외에 감정표현불능을 새로 추가하여 변인의 보완하였는데, 이는 감정인식과 표현화의 어려움이 자해에 영향을 미치는 중요한 변수로 각광받기 시작했음을 시사한다(박상미, 2020). 이외에도 비자살적 자해 기 능모델에서의 자동적 강화, 사회적 강화에서 자해 동기 내용을 추가하여 자해가 유지되는 이유에 대한 설명을 추가하였다. 이상의 내용은 그림 2와 같다.

3. 정서인식명확성

1) 정서인식명확성의 개념과 특징

정서인식은 정서를 명확히 알고 자각하는 것으로 지금 일어나고 있는 정서 중추의 반응을 언어중추를 통해 확인함으로써 정서 상태를 구체적으로 확인해 가는 심리적 과정을 말한다(Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995). 정서인식은 정서주의(emotion attention)와 정서 명료화(emotion clarity)라는 두 가지 과정으로 나뉘는데, 정서주의는 자신의 기분에 주의를 집중하여 관찰 및 점검하는 것이며, 정서 명료화는 주의를 기울인 정서를 명확하게 범주화하여 명명하는 과정을 의미한다(Swinkels & Giuliano, 1995). 즉, 정서를 인식한다는 것은 정서를 표현하는 것뿐만 아니라 표현이 무엇을 의미하는지 아는 것까지를 모두 포함한다고 할 수 있다(안지연, 1999).

Salovey와 Mayer(1990)는 정서처리과정에 필요한 정서지능(emotional intelligence)의 3가지 요인을 설명하였는데 그 중 ‘자기 및 타인의 정서평가’에서부터 정서인식명확성의 개념이 시작되었다(이은순, 1998). 정서인식명확성(emotional clarity)은 자신과 타인의 정서 상태를 구체적이고 명확하게 인식하고 설명하는 능력으로 신체감각에 근거하여 정서를 규명할 수 있는 능력을 의미한다(Salovey, & Mayer, 1990). ‘emotional clarity’는 직역하면 정서적 명료

성, 정서 명료성, 정서 명확성 등으로 번역할 수 있는데 국내에서 이수정과 이훈구(1997)가 상위 개념인 특질 메타-기분 척도(trait meta-mood scale)의 타당화 연구를 진행하면서 ‘정서인식명확성’으로 명명하였다. 타당화 연구 당시 요인의 이름이 하나로 정해지지 않아 이후 이 요인의 의미를 가장 잘 반영하는 정서인식명확성으로 수렴된 것으로 보이며(이윤서, 2020), 따라서 본 연구에서도 ‘정서인식명확성’을 용어로 사용하고자 한다.

선행연구의 내용에 따르면 자신의 정서가 무엇인지 인식하면 문제를 유발하는 정서에 대해 어떻게 반응해야 할지를 분명하게 알 수 있게된다고 한다(Salovey et al., 1995). 또한 개인이 자신의 정서를 보다 명확하게 파악하고 인식할 때 경험하는 정서에 반응을 적절히 할 수 있고, 타인에게도 보다 적절히 자신의 정서를 표현하게 돕는다(김경희, 1996). 앞서 설명한바와 같이 정서를 명확히 인식하는 과정은 정서상태의 확인뿐만 아니라 명명화를 포함하기 때문에 개인의 제한된 주의를 대처과정을 위해 돌릴 수 있어 자신의 정서에 대한 적절한 적응적 사고와 행동을 촉진하게 된다(김미경, 1998). 외에도 정서인식명확성이 높은 사람은 자율적이고 심리적으로 건강하고 긍정적인 관점을 가지며(Mayer & Stevens, 1994; McFarland & Buehler, 1997), 그렇지 않은 사람들보다 더 적응적인 삶을 살면서 신체, 심리적 안녕감이 높게 나타난다(Goldman, Kraemer & Salovey, 1996; Kring, Smith & Neale, 1994). 반면에 정서를 명확히 인식하지 못할 경우 스스로 불편감을 가지게 되고 대인관계나 사회생활에도 문제를 일으킬 수 있는 것으로도 나타났다(김수안, 민경환, 2006; 이경희, 김봉환, 2010; 문은주, 2011). 이처럼 정서인식명확성은 경험하는 정서가 무엇인지를 본인 스스로 명확히 아는 것을 바탕으로 개인의 정신 건강에 적응적인 기능이며 일관적인 영향력을 갖는다고 보고된다(Eizaguirre, Cabezon, Alda, Olariaga & Juaniz, 2004; Grabe, Spitzer, & Freyberger, 2004; Swinkels & Giuliano, 1995).

2) 정서인식명확성과 비자살적 자해

정서인식명확성은 정서표현 및 정서조절과 밀접한 관련이 있음을 확인할 수 있다(이수정, 이훈구, 1997). 정서인식은 정서처리과정의 첫 단계에 속하고 이

러한 정서인식의 어려움이 있을 경우 정서를 이해하고 대처하는데 적절한 대응을 하지 못하게 된다(김혜인, 김은정, 2007). 즉 정서인식명확성이 낮을 경우 결론적으로 정서조절의 어려움을 겪을 수 있을 것이며, 반대로 정서인식명확성이 높을 경우 정서조절을 통해 부정정서에서 빠른 회복이 가능할 것이다. 비자살적 자해의 모델들에서 공통적으로 강조하는 것은 스트레스 상황과 그로인해 부정정서에 노출될 경우 정서조절이 어려움으로 부정정서로부터 회피하기 위한 충동적 부적응적 대처방식으로 자해를 선택한다는 것이다(안의홍, 2019).

정서인식명확성과 관련된 선행연구들에 의하면, 정서인식명확성이 높은 사람은 부정적 정서를 덜 느끼며, 부정적 기분에서 더 빠르게 회복될 수 있다고 한다(임전옥, 장성숙, 2003; 조소현, 2004; Goldman, Kraemer, & Salovey, 1996). 또한 정서를 명확히 인식하는 사람일수록 자신의 삶에 만족감을 표현하고 자존감이 높으며, 불안이나 우울과 같은 부정 정서에서 쉽게 회복하고 신경증이나 사회적인 불안을 나타낼 가능성이 낮은 것으로 확인되었다(Swinkels & Giuliano, 1995). 뿐만 아니라 정서를 명확하게 인식하면 다른 사람들과의 관계에서도 정서를 보다 잘 표현하고 적절하게 반응하며 정서를 잘 조절할 수 있다고 보고되기도 하였다(장정주, 2012). 이와 달리 정서를 명확하게 인식하지 못하는 경우에는 심리적 부적응과 정신병리에 취약하였으며, 자신의 감정을 회피하기도 하였다(Goldman, Kraemer & Salovey, 1996). 또한 낮은 정서인식 명확성은 신경증, 스트레스 취약성 및 정서표현 갈등과 관련이 있는 것으로도 확인되었다(Salovey et al., 1995). 외에도 정서를 명확하게 인식하는 사람은 부정적 기분을 종결할 수 있다는 신념이 크며(Catanzaro & Mearns, 1990), 반대로 정서인식 명확성이 낮을수록 신경증 및 우울증을 겪을 가능성이 높다는 연구결과(조성은, 2005) 등은 다수의 연구 내용을 통해 정서인식명확성의 정도가 비자살적 자해에 영향을 줄 것으로 볼 수 있다. 이렇듯 정서인식명확성은 정서조절의 첫 과정이자 부정정서의 대처요인으로 작용할 수 있는 것으로 알려져 있어 정서인식명확성이 부정정서의 회피 방법 중 하나인 비자살적 자해에는 어떠한 영향을 미칠 수 있는지 그 관계에 대하여 확인해보고자 한다.

4. 정서조절양식

1) 정서조절의 정의

정서를 조절하는 능력은 개인의 적응과 심리적 건강에 매우 중요한 영향을 미치는 요인으로 주목받아왔다(Cohen, Jakupcak, Seibert, Hildebrand & Zeichner, 2010). 따라서 자신에게 일어나는 감정을 인식하고 의미를 파악하여 상황에 맞춰 적절하게 조정하고, 대처하는 것이 매우 중요하다(이지영, 권석만, 2006). 정서조절(emotion regulation)은 매우 복잡한 개념이며, 하나의 행동으로 정의될 수 없는 폭넓은 구성개념으로 알려져 있다(Walden & Smith, 1997). Kopp(1989)은 정서조절을 정서가 고조되었을 때 조화롭게 다루는 과정이라고 하였고, Thompson(1991)은 정서조절을 ‘목표를 이루기 위해 자신의 정서적 반응을 주시하고 평가하며, 수정해나가는 내·외적 과정’으로 정의하였다. 이후 Thompson(2011)은 정서조절이 긍정적 혹은 부정적 감정의 표현이 필요한 상황에서 적절한 감정 표현을 통해 정서 자극 상황에서 유연하고 전략적, 효율적으로 반응하는 능력이라고도 하였다. 이러한 다양한 정서조절의 구성개념을 바탕으로 Gratz와 Roemer(2004)는 ‘정서 자각과 이해하는 능력, 정서를 받아들이는 능력, 그리고 충동적인 행동을 조절하여 목표에 맞게 행동하려는 능력과 개인의 목표와 환경적 요구의 충족을 위하여 정서적인 반응들을 조절하고 융통성 있게 그에 맞는 적절한 정서조절전략을 사용하는 능력’이라고 정의하였다.

정서조절은 일반적으로 개인의 적응 및 삶의 질 향상을 위해 효과적인 방식으로 정서를 조절하는 능력을 말하며(Calkins, 2010; Gross, 2015), Gross (1999)는 정서조절의 과정에서 자신의 정서 경험과 기분, 정서를 구성하는 행동이나 생리적 반응을 증가시키거나 유지 또는 감소시키기 위해 다양한 전략들을 사용할 수 있다고 설명하였다. 그러나 정서조절은 단순한 것은 아니기 때문에 상황과 경험하는 정서의 종류에 따라 달라질 수 있고, 정서조절을 위해서는 개인마다 다양한 방법이 있을 수 있으며, 이에 따라 효과나 만족도에서도 차이가 있을 수 있다(임전옥, 장성숙, 2003). 때문에 개인의 정서를 조절하기 위한 방법의 선택은 중요하다.

2) 정서조절양식의 개념과 특징

부정적 정서가 유발된 상황에서 정서를 조절하기 위하여 개인이 사용하는 전략들은 그동안 다양한 연구가 진행되어 왔다. Morris와 Reilly(1987)는 네 가지 유형의 주된 정서조절 양식으로 자기-보상, 음주, 주의분산, 표현행동의 관리를 소개하였고, Thayer, Newman과 McClain(1994)은 부정적인 정서를 조절하기 위한 방식으로 능동적 조절, 주의분산, 수동적 조절, 정서의 발산, 약물복용, 철회-회피 등을 구분 제시하였다. Totterdell 등(1996)의 연구에서는 기술적인 접근을 통하여 200여 개의 정서조절 양식을 구분하기도 하였으며, Gross(1998)는 선행사건 초점적 양식과 반응 초점적 양식으로 정서조절양식을 구분하였다. 이처럼 연구자들마다 부정적 정서조절 양식의 수와 명칭에 대해서 다양한 의견이 연구되고 있지만, 대체적으로 부정적 정서에 능동적이고 적극적으로 대처하는 방식과 회피적이고 주의-분산적으로 대처하는 방식으로 구분하는 것은 공통적으로 따르고 있다(민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, 2000). 또한 많은 연구자들이 앞의 두 조절양식과는 별개로 사회적 지지를 구하여 부정적 상태에서부터 벗어나려는 양식을 구분할 것을 제안하고 있기도 하다(이서정, 현명호, 2008). 하지만 기존의 정서조절 전략들은 인지적 정서조절이나 스트레스 대처양식 등과 같이 정서조절에 대한 인지적 측면이나 스트레스상황과 같은 특정 상황만을 고려한 경우가 대부분이다(이지영, 2006; Lazarus & Folkman, 1984).

국내 윤석빈(1999)의 연구에서는 앞선 인지적 측면이나 스트레스 상황만을 고려한 것이 아닌 정서조절을 ‘다양한 정서 경험에 대한 개인의 의식적인 인지적, 행동적 반응’으로 정의하면서 부정적인 정서를 경험할 때 개인이 사용하는 대표적인 3가지 정서조절 양식 척도를 개발하였다. 정서조절양식의 첫 번째 능동적 정서조절양식(active regulation style)은 어떤 문제를 해결하기 위해 계획을 세우고 구체적인 행동을 하는 것으로 자신의 느낌이나 상황을 이해하기 위해 노력하는 것을 말한다. 두 번째 회피분산적 정서조절양식(avoidant distractive regulation style)은 기분을 나쁘게 만든 사람 또는 상황에 대해 더 이상 생각을 하지 않거나 관련 없는 다른 일을 떠올리면서 문제 상황에서 벗어나는 것을 말한다. 마지막으로 지지추구적 정서조절양식(support-seeking

regulation style)은 가족이나 친구를 만나고 그들에게 자신의 느낌을 이야기하는 것을 통해 지지를 얻으며 정서조절을 하는 것을 의미한다. 연구에서는 정서조절양식에 영향을 미치는 변인으로는 정서경험의 종류, 정서경험의 강도 등이 있었으며, 정서조절양식과 관련된 개인차 변인들로는 자존감, 내적 통제감, 부적 정서조절에 대한 일반화된 기대, 내-외향성 및 신경증 차원, A유형 성격, 정서적지지, 낙관성, 강인성, 정서 표현성, 성차 등이 있다고 보았다. 능동적 정서조절양식은 자존감, 내적통제소재, 긍정적 정서성, 정서조절에 대한 기대, 낙관성, 강인성 등과 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 회피분산적 정서조절양식은 신경증, 부정적 정서성과 유의한 상관이 있었고, 지지추구적 정서조절양식은 외향성, 긍정적 정서, 정서적 지지 및 정서 표현성과 유의한 정적 상관이 있었다. 윤석빈(1999)의 정서조절양식 체크리스트를 바탕으로 정서조절양식 3가지를 표 2에 정리 제시하였다.

표 2. 정서조절양식의 하위 범주

분류	특징
능동적 정서조절양식	<ul style="list-style-type: none"> · 문제해결을 위한 계획세우기 · 구체적인 문제해결 행동 · 자신의 느낌, 혹은 상황을 이해하기 위한 노력
회피분산적 정서조절양식	<ul style="list-style-type: none"> · 문제상황으로부터의 회피 · 주의의 분산
지지추구적 정서조절양식	<ul style="list-style-type: none"> · 타인으로부터의 정서적지지, 도구적지지 구하기

3) 정서인식명확성과 정서조절양식

자신의 정서를 명확하게 인식하는 정도가 정서 조절과정에 전제가 되기 때문에 만약 그렇지 않으면 조절에도 영향을 미치게 될 것이다. 개인은 살아가며 상황에 따라 정서를 느끼고, 그 정서를 조절하는 과정을 겪는다. 부정적 정서는 줄이고 긍정적 정서는 높이기 위한 정서조절은 개인의 노력이라고 할 수 있으며, 개인은 이러한 정서를 조절하기 위해 다양한 방법을 사용하는 것으로

알려져 있다. 즉, 정서인식의 명확성 정도에도 개인차이가 있고 그에 따라 정서조절에도 다양한 개인차가 존재한다. 선행연구들에 따르면 효과적인 정서조절을 위해서는 자신의 정서에 대한 명확한 인식이 전제되어야 한다고 보고된다(McFarland & Buehler, 1997; 이서정, 현명호, 2008; 임전옥, 장성숙, 2003). 정서에 대한 인식과 이후의 조절이 밀접한 관련이 있다는 것은 스스로 경험한 정서의 내용과 강도를 정확하게 이해해야 적절한 반응과 대처가 가능하기 때문일 것이고, 이는 정서인식명확성이 정서조절과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다(박주하, 2010). 정서를 정확하게 인식하는 정도가 문제해결 능력과 관련이 있음이 보고되기도 하였고, 또한 정서를 지각하는 것이 정서조절의 필수적 사전단계라 주장하면서 정서를 알아차리는 것뿐만 아니라 효과적인 정서조절의 과정이 함께 필요하다고도 보았다(Feldman & Gross, 2001). 정리하자면 정서인식명확성이 높을수록 효율적인 정서활용성도 높아진다고 할 수 있다(이주일, 황석현, 한정원, 민경환, 1997).

정서인식을 명확히 할수록 적응적인 조절양식을 선택하도록 도우며(Salovey, Hsee & Mayer, 1993), 부정적 정서조절인 ‘반추’나 ‘과국화’를 덜 사용하는 것으로도 나타났다(이서정, 현명호, 2008). 정서인식 명확성이 낮은 개인은 부적응적인 정서조절전략을 선택하고, 반대로 높은 개인은 적응적인 정서조절전략을 선택하는 경향이 있음이 보고되기도 하였고(Goleman, Kraemer, & Salovey, 1996), 정서를 명확히 인식하는 것은 적응과 행복에 중요 변인이라는 주장과 함께 이러한 특성으로 문제중심적 대처와 관련이 있다고도 하였다(Gohm, Clore, 2002). 정서를 명확히 인식하는 개인은 심리적으로 건강하고 긍정적 관점을 가진다고도 알려져 있으며(Mayer, Stevens, 1994), 정서를 명확히 인식하는 사람일수록 사회적 지지를 적극적으로 구하고, 자존감이 높고, 사회불안이나 신경증이 덜한 것으로 연구되기도 하였다(Swinkles, Giuliano, 1995). 이러한 선행연구의 결과들은 정서를 명확히 인식하는 정도에 따라 각각의 정서조절양식은 다르게 관계가 있을 것으로 생각해 볼 수 있다. 따라서 정서인식명확성이 높은 사람은 능동적 정서조절양식과 지지추구적 정서조절양식을 많이 사용하고 낮은 사람은 회피분산적 정서조절양식을 많이 사용할 것으로 생각된다.

4) 정서조절양식과 비자살적 자해

Endler와 Parker(1990)는 생활사건 중 높은 스트레스 직면했을 때, 스트레스 사건을 어떻게 처리할 것인지 결정하기 위해서는 대처방식(coping style)이 중요한 역할을 한다고 보고하였다. 개인은 부정적 정서를 해소하기 위한 노력으로써 정서조절을 하게 되며, 이때 개인은 어떠한 정서조절양식을 사용할 것인지 선택하게 되는데, 이는 앞선 비자살적 자해의 모델들에서도 확인할 수 있다. 자해 모델들은 부정정서를 경험하는 상황에서 이를 수용하지 못하거나 효과적인 정서조절전략을 사용하지 못하는 것과 같은 정서조절곤란을 겪을 때 부정정서에 대한 회피전략으로 비자살적 자해를 시도할 위험이 큰 것으로 설명하고 있다(Chapman et al., 2006). 적절한 정서조절양식을 사용하지 못하고 부적절한 정서조절양식의 사용은 자해행동으로 이어짐을 의미한다.

적응적이지 못한 정서조절양식에의 고착은 정신건강과 웰빙, 정신병리와 관련이 깊다(Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). 조미령(2002)의 연구에 의하면 정서조절 능력이 높을수록 스트레스를 덜 받는 것으로 나타났으며, 능동적 대처방식을 사용하여 문제 행동이나 환경 조건을 변화시키려는 적극적 노력으로 스트레스 사건에 대처하는 것으로 나타났다. 이외에도 능동적 조절양식은 직면한 문제를 대처하고 해결하는데 긍정적인 영향을 주고, 부정정서를 감소시켰으며(이지영, 권석만, 2006), 능동적 정서조절양식과 지지추구적 정서조절양식을 사용할수록 긍정적으로 갈등을 해결하려하는 것으로 연구되었다(사공미숙, 2006). Chapman(2006)과 동료들의 비자살적 자해 모델인 경험회피 모델에서는 전제를 뒷받침할 근거로 비자살적 자해를 시도하는 개인들 사이에서 회피 기제 또는 탈출 행동과 관련된 일반적 임상문제 비율이 더 높다는 것을 제시하였다. 이는 회피분산적 양식을 많이 사용할수록 갈등상황에서 철회와 같은 부정적 갈등해결 전략을 많이 사용한다는 사공미숙(2006)의 연구에서도 확인할 수 있다. 따라서 능동적, 지지추구적 정서조절양식의 사용은 비자살적 자해를 덜 하게하거나 자해로 이어지지 않도록 도와주며, 회피분산적 정서조절양식의 사용은 자해로 이어지게 할 것으로 예상할 수 있다.

5. 우울

1) 우울의 개념과 특징

우울(Depression)이란 자신에 대한 부정적 인식의 결과로 나타나는 근심, 침울, 실패감, 상실감, 무기력 및 무가치감과 같은 정서 상태를 말한다(Beck, 1967). 우울한 상태에서는 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되고 자신이 무능하면서 열등한 무가치한 존재로 여겨지는 자기비하적인 생각을 하게 되며, 미래가 비관적이고 절망적으로 보이게 된다. 이로 인해 인생에 대해 허무주의적인 생각이 증가되어 죽음과 자살에 대한 생각을 자주 하는 경향을 보인다(권석만, 2003). Leith와 Baumeister(1996)의 연구에서는 개인이 낮은 각성 수준의 슬픔이나 우울 같은 부정 정서를 느낄 때는 선택을 안정적으로 하는 경향이 있다고 하였다. 하지만 우울의 이러한 특성과는 다르게 외현화 문제 중 특히 자해행동과 깊은 관련이 있는 것으로 알려져 있다(Groholt, Ekeberg, Wichstrom, & Haldorsen, 2000).

특히 20대의 정신 질환 중 우울은 큰 비중을 차지하고 있는데 이러한 연구 결과들은 다수 찾아볼 수 있다. 김욱(2014) 연구에서는 전체 대학생의 60,9%가 정도의 우울 증상과 이에 따른 치료가 필요한 상태이며, 나이, 낮은 자아통제감, 사회적 지지, 자존감, 주관적 건강수준, 주관적 경제수준 등의 요인이 대학생의 우울에 영향을 미친다고 하였다. 또한 박현미(2013)에 따르면, 우울의 발병률은 20대에서 30대가 가장 높은 것으로 나타났는데, 우울이 이른 시기에 발생하는 경우 재발이 흔하고 예후가 좋지 않다고 보고하였다. 따라서 20대의 여러 정신적 문제를 다루기 위해서는 우울을 함께 살펴보는 것이 중요하다고 할 수 있다.

2) 우울과 정서인식명확성

많은 연구에서 정서를 명확히 인식하는 것이 정신건강에 중요한 변인이라고 연구되어졌다. 다수의 연구에서 정서를 명확히 인식하는 것을 개인의 적응과

심리적 건강에 중요한 변인으로 제시하였으며, 우울한 사람들이 정서인식에 어려움이 있다는 것은 여러 연구들을 통해 검증되어 왔다(이서진, 2015). Salovey 등(1995)은 정서인식명확성이 낮을 경우 신경증, 스트레스 취약성, 정서표현 갈등과 관련이 있었으며, 이소연(2001)은 정서인식을 명확히 할수록 신체화 경향성이 낮아진다고 밝혔고, 장수진(2002)은 정서인식명확성이 높을수록 정신질환이 감소한다고 보고하였다.

이러한 연구들을 포함하여 정서인식명확성이 정신건강에 영향을 미치는 다양한 연구가 진행되어 왔다. 특히 현대인의 정신건강에서는 우울을 빼놓을 수 없는데 이수정(2001)의 연구에서는 정서에 대한 인식력이 우울이나 불안과 높은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 다른 정서인식명확성과 우울을 다룬 연구로는 Beck과 Beck(1972)의 연구에서 정서를 명확하게 인식할수록 덜 우울해 한다고 보고가 있으며, 이외에도 우울의 임상집단(Loas, Verrier, Gayant, Guelfi, 1998; Mennin, Holaway, Fresco, Moore, & Heimberg, 2007)과 준임상집단(Berenbaum, Bredemeier, Thompson, & Boden, 2012) 모두에서 정서인식명확성이 낮은 것으로 연구되었다. 추가로 비임상집단(Rude & McCarthy, 2003; Salovey et al., 1995, 2002)의 경우에도 우울 할수록 정서인식명확성 수준이 낮은 것으로 보고되기도 하였다(이정연, 2017). 따라서 우울한 사람일수록 정서인식명확성이 낮을 것으로 예상할 수 있다.

3) 우울과 비자살적 자해

비자살적 자해를 보고한 개인은 그렇지 않은 개인에 비해 높은 강도의 부정 정서를 보고하며(Bresin, 2014; Brier & Gil, 1998; Victor & Klonsky, 2014), 정서적 고통을 더 자주 경험하는 경향을 보인다(Fliege et al., 2009; Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 또한 스스로가 부정적인 감정과 정서적인 고통을 통제할 수 없다고 생각할 가능성이 높은 것으로도 나타났다(Horne & Csipke, 2009). 자해의 주된 기능 중 하나는 부정정서를 조절하기 위한 것으로, 자해 행동을 통해 정서적 고통이 감소되면서 동시에 정서 각성이 완화되어 자신이 원하는 상태를 만들어 내면서 이는 강화로 이어진다(추은정, 2019). 비자살적

자해의 모델들에서 알 수 있듯이 대부분의 경우 스트레스 상황으로 인한 부정 정서의 각성으로 이를 완화하기 위해 비자살적 자해를 하게 된다.

앞서 말한 바와 같이 일반적으로 자해에 영향을 미치는 것으로 자주 보고되는 부정정서로는 우울(Simeon, Stanley, Frances, Mann, Winchel, & Stanley, 1992)과 불안(Simeon et al.,1992; Wilkins & Coid, 1991), 그리고 자신이나 타인을 향한 높은 적개심, 분노(Brittlebank, Cole, Hassanyeh, Kenny, Simpson, & Scott, 1990; Hillbrand, 1995; Simeon et al., 1992) 등이 있다. 비자살적 자해를 시도하는 집단에서는 우울, 분노, 그리고 불안과 같은 부정정서를 높게 보고하였으며(Klonsky & Muehlenkamp, 2007), 국내 연구에서도 우울, 분노, 불안과 같은 부정정서는 자해와 유의한 관련이 있었다(구훈정, 조현주, 이종선 2014; 구훈정, 우성범, 이종선, 2015; 임선영, 이영호, 2017).

이러한 자해에 영향을 주는 부정정서들 중에서도 우울은 특히 더 흔히 동반되는 것으로 알려져 있다. 자해환자에게 있어서 우울증은 가장 흔한 동반 질환으로 알려져 있으며. 자해 시도 환자의 약 72%가 우울증을 동반한다는 보고가 있기도 하다(Suominen, Henriksson, Suokas, Isometsa, Ostamo. & Lonnqvist. 1996; 예덕해 등, 2012). 또한 자해 취약 집단으로 알려진 20대에 보이는 가장 높은 정신적 질병은 우울증으로 조사되었다(통계청, 2018). 대부분의 자해행동이 우울과 같은 부정정서의 완화를 위해 시도되지만(Hilt, Nock, Lloyd-Richardson, & Prinstein, 2008), 이로 인한 우울의 감소는 오래 지속되지 못하고 이후 재발하거나(Buelens, Luyckx, Gandhi, Kiekens, & Claes, 2019), 더 심해기도 하는 것으로 알려져 있다(Marshall, Tilton-Weaver, & Stattin, 2013). 따라서 우울한 사람일수록 비자살적 자해가 더 높게 나타날 것으로 예상할 수 있다.

6. 연구문제 및 가설

본 연구의 목적은 우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적 정서조절양식, 지지추구적 정서조절양식, 회피분산적 정서조절양식 각각의 매개효과를 검증하는 것이다.

우울을 호소하는 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 스스로의 정서를 잘 지각하지 못하고 우울감 이외의 정서를 잘 느끼기 힘들 가능성이 있다. 또한 자해 시도자들은 부정정서 중에서도 특히 우울을 더 많이 보고하는 것으로 알려져 있다. 따라서 우울을 호소하는 대학생과 아닌 대학生の 정서인식명확성과 비자살적 자해의 유의미한 차이가 있을 것으로 예상할 수 있다.

연구문제 1. 우울을 호소하는 대학생과 그렇지 않은 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해는 차이가 있는가?

가설 1-1. 우울 호소 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 정서인식명확성이 유의하게 낮을 것이다.

가설 1-2. 우울 호소 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 비자살적 자해가 유의하게 높을 것이다.

자해 시도자들의 경우 정서 인식에 곤란을 겪거나 정서적 명료성의 부족을 보인다. 이는 비자살적 자해를 하는 사람일수록 정서인식명확성이 낮을 수 있음을 의미한다. 또한 정서를 명확히 인식하는 것은 적응적인 정서조절 양식과 관련이 있는 것으로 알려져 있으며, 부적응적인 정서조절 양식은 정서인식 곤란과 관련이 있는 것으로 알려져 있다. 적응적인 정서조절 양식의 사용은 부정 정서로 나타난 정서적 반응의 완화를 돕기 때문에 비자살적 자해로 이어지지 않도록 도울 것이다. 하지만 부적응적 정서조절 양식은 부정적 정서 각성의 해소를 어렵게 하고 더 심각하게 만들어 비자살적 자해로 이어지게 한다. 따라서 각 변인의 관련성을 통하여 다음과 같은 연구문제 및 가설을 예상할 수 있다.

연구문제 2. 우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 정서조절양식, 비자살적 자해 간에 상관관계는 어떠한가?

가설 2-1. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해는 유의한 부적 상관을 보일 것이다.

가설 2-2. 우울 호소 대학생의 능동적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다.

가설 2-3. 우울 호소 대학생의 지지추구적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다.

가설 2-4. 우울 호소 대학생의 회피분산적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 부적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 3. 우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식이 매개할 것인가?

가설 3-1. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적 정서조절양식이 매개할 것이다.

가설 3-2. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지추구적 정서조절양식이 매개할 것이다.

가설 3-3. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 회피분산적 정서조절양식이 매개할 것이다.

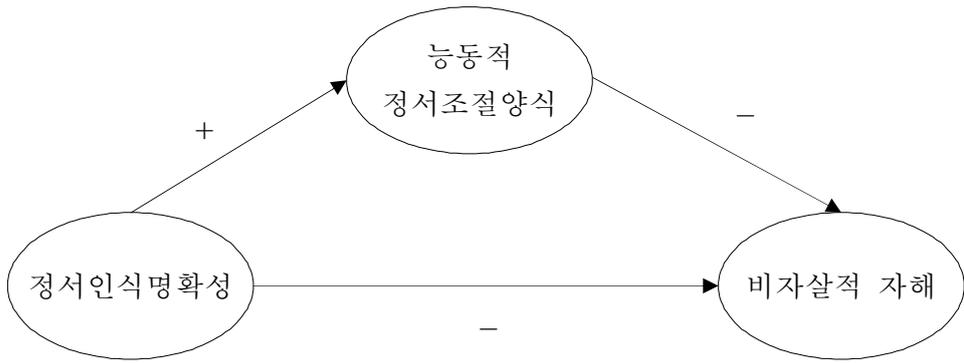


그림 3. 연구모형1: 능동적 정서조절양식의 매개모형

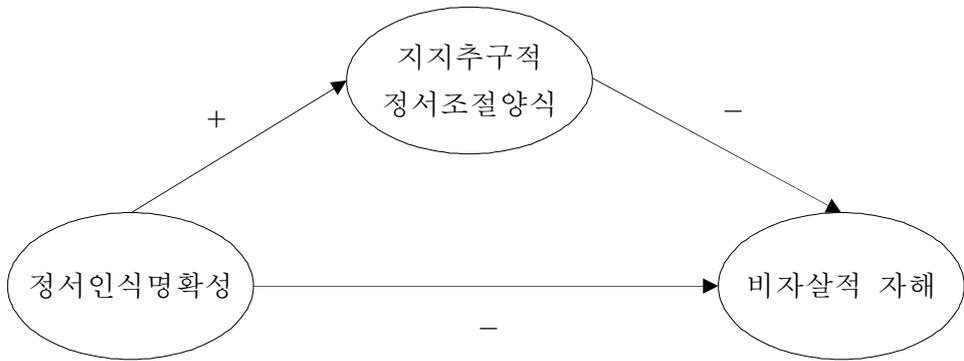


그림 4. 연구모형2: 지지추구적 정서조절양식의 매개모형

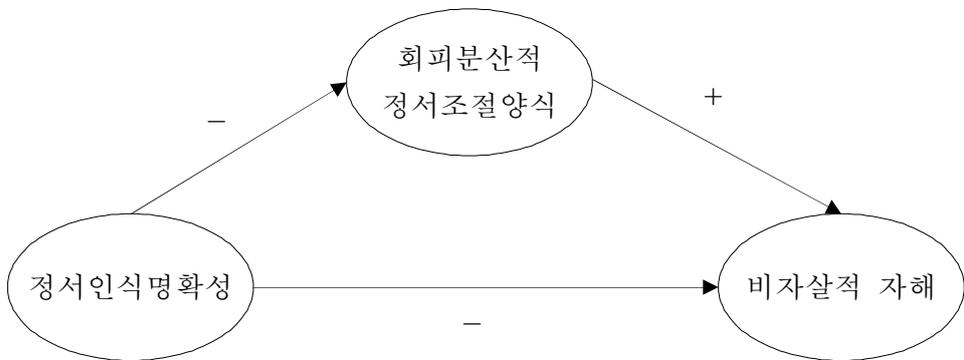


그림 5. 연구모형3: 회피분산적 정서조절양식의 매개모형

II. 연구방법 및 절차

1. 연구대상

본 연구는 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이에서 정서조절양식이 매개할 수 있는지 알아보기 위하여, 25세 이하 대학생 266명을 대상으로 자료를 수집하였다. 266명의 자료 중 불성실 응답 5명을 제외하고 총 261명의 자료를 분석하였다. 남성이 70명(26.82%), 여성이 191명(73.18%)이었으며, 18세에서 25세까지의 분포로 평균 연령은 21.20(SD=1.73)세이었다. 총 261명의 자료 중 우울을 호소하는 우울증 선별도구(PHQ) 5점 이상이 130명(49.27%)이었다. 우울 호소 대학생 130명 중 비자살적 자해 경험이 있는 사람은 99명(76.15%) 경험이 없는 사람은 31명(23.5%)이었다. 조사대상자들의 특성은 표 3과 표 4에 제시되어 있다.

표 3. 연구대상자의 특성1 (N=261)

특성	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	70	26.82
	여성	191	73.18
	소계	261	100

표 4. 연구대상자의 특성2 (N=261)

비자살적 자해 경험 여부	우울 호소 여부				전체	
	PHQ 4점 이하		PHQ 5점 이상			
	N(명)	비율(%)	N(명)	비율(%)	N(명)	비율(%)
비자살적 자해 경험 있음	30	11.50	99	37.93	129	49.43
비자살적 자해 경험 없음	101	38.70	31	11.88	132	50.57
전체	131	50.19	130	49.81	261	100

2. 측정도구

1) 한국판 자해 기능 평가지

(The Korean Version of Functional Assessment of Self-Mutilation : FASM)

본 연구에서는 비자살적 자해 빈도와 동기, 여러 관련 요인 측정을 위해 Lloyd, Kelly와 Hope(1997)이 개발하고, 권혁진과 권석만(2017)이 국내 번안, 타당화한 자해 기능 평가지(FASM)를 사용하였다. 이 척도는 자기 보고식 질문지로 크게 세 가지 내용으로 구성되어 있다.

첫 번째 내용은 비자살적 자해의 방법과 자해 횟수를 측정하는 11문항이 7점 Likert 척도(0=전혀 없음, 6=6회 이상)로 구성되어 있고, 두 번째 내용은 자해 행동 관련 요인으로 자해 시기와 의도, 약물복용 여부 등을 파악하는 문항들로 구성되어 있다. 세 번째 내용에서는 비자살적 자해를 하는 동기를 확인하는 22문항이 4점 Likert 척도(0=전혀, 3=자주)로 구성되어 있다.

자해의 방법과 횟수를 측정하는 11문항 중 DSM-5 진단의 분류 체계를 고려하여, 모발 뽑기 장애아 중복되는 3번 문항, 피부 벗기기 장애와 중복되는 11번 문항 그리고 최근 사회문화적으로 수용하는 내용인 4번 문신 관련 문항을 제외하고 설문에 사용하였다.

2) 한국어판 우울증 선별도구

(Korean Patient Health Questionnaire-9 : K-PHQ-9)

본 연구에서는 우울을 측정하고 선별하기 위해 Kroenke, Spitzer와 Williams (2001)가 개발하고 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표(2010)이 번안한 척도를 사용하였다. 우울증상 척도는 총 9문항으로 이루어져 있으며, 4점 Likert 척도(0=없음, 3=거의 매일)로 이루어져 있다. 최소 0점에서 최대 27점의 점수분포를 이루고 있으며, 절단점(cut-off)은 5점 이상으로 점수가 높을수록 높은 우울을 나타낸다. 우울증상 척도의 우울 점수 분류표를 표 5에 제시하였다. 안제용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범(2013) 연구에서 한국어판 우울증상 척도의 내적합치도(Cronbach's α)는 .95였으며, 본 연구에서는 .74이었다.

표 5. 우울증 선별도구(PHQ)의 우울 점수 분류

점수	분류
0 - 4	우울 아님
5 - 9	가벼운 우울
10 - 19	중간정도의 우울
20 - 27	심한 우울

3) 특질 상위-기분 척도 (Trait Meta-Mood Scal : TMMS) _ 정서인식명확성

Salovey 등(1995)이 정서지능을 측정하기 위해 제작한 척도를 이수정과 이훈구(1997)가 국내 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. TMMS는 정서에 대한 주의 5문항, 정서인식명확성 11문항 그리고 정서개선에 대한 기대 5문항까지 총 3가지 하위요인으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 정서인식명확성 11문항을 사용하였으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 응답하도록 제시하였다. 이수정과 이훈구(1997) 연구에서 정서인식명확성의 내적합치도(Cronbach's α)는 .88, 재검사 신뢰도는 .94였다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .79이었다.

표 6. 정서인식명확성 문항구성

하위영역	문항수	문항번호
정서인식명확성	11	1*, 2*, 3, 4*, 5, 6, 7*, 8, 9, 10, 11*

* 역채점 문항

4) 정서조절양식 체크리스트 (Emotional Regulation Style Checklist)

윤석빈(1999)이 일상생활에서 사용하는 정서조절양식의 구분을 위해 개발한 정서조절양식 체크리스트를 임전옥과 장성숙(2003)이 보완 및 재구성한 척도를 사용하였다. 척도는 능동적 양식 8문항, 지지추구적 양식 8문항, 회피분산

적 양식 9문항 총 3가지 하위요인 25문항으로 구성되어있다. 척도는 5점 Likert 척도(1=거의 사용하지 않는다, 5=자주 사용한다)로 응답하도록 제시하였으며, 점수의 합이 높을수록 해당 정서조절양식을 자주 사용한다는 것을 의미한다. 임전옥과 장성숙(2003)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α) 결과는 능동적 양식 .82, 지지추구적 양식 .88, 회피분산적 양식 .76으로 나타났다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 능동적 양식 .86, 지지추구적 양식 .89, 회피분산적 양식 .72이었다.

표 7. 정서조절양식 체크리스트 문항구성

하위영역	문항수	문항번호
능동적 양식	8	6, 7, 8, 10, 16, 18, 19, 25
지지추구적 양식	8	1, 2, 3, 4, 11, 12, 22, 24
회피분산적 양식	9	5, 9, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 23
전체	25	

3. 자료수집 및 연구절차

자료 수집을 위해 전국 5개 대학교 온라인 커뮤니티 게시판을 활용하였으며, 연구자가 올린 연구 참여 게시글을 통해 자발적으로 온라인 설문에 응답하도록 하였다. 설문지를 작성하는 데는 약 15분 정도가 소요되었으며, 조사기간은 2022년 3월 10일부터 2022년 3월 30일까지 총 21일 동안 진행되었다.

4. 자료 분석 방법

본 연구는 현재 대학교에 재학 중인 25세 이하 대학생을 대상으로 설문을 실시하고 자료 분석을 위해 SAS 9.4판, M-plus 7판을 이용하였다. 첫째, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 전체 자료에서 우울 호소여부에 따른 정서인식명확성과 비자살적 자해 차

이를 알아보기 위해 t-test를 실시하였다. 셋째, 척도의 신뢰도를 분석하기 위해 내적 신뢰도 분석하고, 정규성 확인을 위해 왜도 및 첨도를 확인하였다. 넷째, 연구에 사용된 주요 변인들 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 마지막으로 우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적, 지지추구적, 회피분산적 각각의 정서조절양식 매개효과를 확인하기 위해 구조방정식 모형(Structural Equation Modeling, SEM)을 검증하였다. 구조방정식 모형분석에서는 각 모형의 적합도를 평가한 뒤, bootstrapping 절차를 실시하고 95% 신뢰구간을 이용하여 매개모형의 간접효과를 살펴보았다.

Ⅲ. 결 과

1. 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성, 비자살적 자해 차이 검증

우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성과 비자살적 자해의 차이가 있는지 확인하기 위해 전체 자료로 t-test를 실시하였다. 우울증 선별도구(PHQ)의 절단점(cut-off) 5점을 토대로 0 ~ 4점 사이를 우울이 아닌 것으로 보았으며, 5점 이상의 점수를 우울을 호소하는 것으로 보았다.

먼저 표 8의 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성 t-test 결과 우울을 호소하는 대학생(M = 30.11, SD = 6.82)은 우울이 아닌 대학생(M = 37.61, SD = 5.67)보다 정서인식명확성의 점수가 유의미하게 낮은 것으로 나타났다($t = 9.67, p < .0001$). 이를 통하여 본 연구의 연구문제 1(우울을 호소하는 대학생과 그렇지 않은 대학生の 정서인식명확성과 비자살적 자해는 차이가 있는가)의 가설 1-1(우울 호소 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 정서인식 명확성이 유의미하게 낮을 것이다)이 지지되었다.

표 8. 우울 호소 여부에 따른 정서인식명확성 t검증 결과 (N=261)

	PHQ 4점 이하 (n=131)	PHQ 5점 이상 (n=130)	t	p	95%CL	
평균	37.61	30.11	9.67	<.0001	5.98	9.03
표준편차	5.67	6.82				

다음으로 표 9의 우울 호소 여부에 따른 비자살적 자해 t-test 결과 우울을 호소하는 대학생(M = 5.45, SD = 6.26)은 우울이 아닌 대학생(M = 1.50, SD = 4.33)보다 비자살적 자해 빈도가 유의미하게 높은 것으로 나타났다($t = -5.93, p < .0001$). 이를 통하여 본 연구의 연구문제 1(우울을 호소하는 대학생과 그렇지 않은 대학生の 정서인식명확성과 비자살적 자해는 차이가 있는가)의 가설 1-2(우울 호소 대학생은 그렇지 않은 대학생에 비해 비자살적 자해가 유의미하게 높을 것이다)가 지지되었다.

표 9. 우울 호소 여부에 따른 비자살적 자해 t검증 결과 (N=261)

	PHQ 4점 이하 (n=131)	PHQ 5점 이상 (n=130)	t	p	95%CL	
평균	1.50	5.45	-5.93	<.0001	-5.26	-2.64
표준편차	4.33	6.26				

2. 측정변인의 신뢰도, 평균, 표준편차, 정규성 분석

표 10은 우울 호소 대학생 130명의 자료를 바탕으로 척도들의 내적 신뢰도 분석(Cronbach's α), 평균, 표준편차, 정규성 분석 결과이다. 비자살적 자해를 제외한 각 척도의 신뢰도(Cronbach's α)가 모두 .70이상으로 적절하게 나타났다. 비자살적 자해의 신뢰도는 .63으로 다소 낮기는 하나 .60이상의 수용할 수준의 기준을 충족하여 사용하였다. 비자살적 자해 빈도의 평균은 5.45, 표준편차는 6.26이고 정서인식명확성의 평균은 30.11, 표준편차는 6.82로 나타났다. 비자살적 자해의 경우 각 개인이 시도한 자해 빈도가 0에서부터 25까지 넓은 범위로 나타났고, 최빈값이 0으로 나타나 평균보다 표준편차가 더 크게 나온 것으로 확인되었다. 정서조절양식의 경우 능동적 정서조절양식 평균이 24.02, 표준편차가 7.13, 지지추구적 정서조절양식 평균이 25.08, 표준편차가 8.03, 회피분산적 정서조절양식의 평균이 32.52, 표준편차가 5.87로 나타났다. 왜도는 절댓값이 0.12에서 1.48의 범위로 절댓값 2이하, 첨도는 절댓값이 0.32에서 1.87의 범위로 절댓값 7이하로 모든 변인이 기준을 넘지 않아 정규성 가정이 만족되는 것으로 나타났다(West, Finch, & Curran, 1995).

표 10. 측정변인별 신뢰도, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 (N=130)

	문항수	신뢰도	평균	표준편차	왜도	첨도
우울척도	9	.74	9.38	4.66	1.48	1.87
비자살적 자해	9	.63	5.45	6.26	1.41	1.11
정서인식명확성	11	.79	30.11	6.82	-0.12	-0.32
능동적 정서조절양식	8	.86	24.02	7.13	-0.17	-0.60
지지추구적 정서조절양식	8	.89	25.08	8.03	-0.19	-0.78
회피분산적 정서조절양식	9	.72	32.52	5.87	-1.00	0.70

3. 측정변인의 상관분석

변인들 간 관련성을 살펴보기 위해 표 11에는 우울 호소 대학생 130명의 자료를 바탕으로 측정변인의 상관분석을 실시하여 결과를 제시하였다. 각 측정변인 간의 상관분석 결과, 정서인식명확성의 경우 비자살적 자해($r = -.40, p < .001$)와는 부적 상관이, 능동적 정서조절($r = .26, p = .002$)과는 정적 상관, 회피분산적 정서조절($r = -.40, p < .001$)과는 부적 상관이 통계적으로 유의하였다. 하지만 정서인식명확성과 지지추구적 정서조절($r = .08, p = .339$)의 상관은 통계적으로 유의하지 않았다. 비자살적 자해는 능동적 정서조절양식($r = -.37, p < .001$)과는 부적 상관이 지지추구적 정서조절양식($r = -.24, p = .005$)과도 부적 상관, 회피분산적 정서조절양식($r = .32, p = .000$)과는 정적 상관이 통계적으로 유의하였다.

이를 통하여 상관분석 결과에 따라 본 연구의 연구문제 2(우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 정서조절양식, 비자살적 자해 간에 상관관계는 어떠한가)의 가설 2-1(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해는 유의한 부적 상관을 보일 것이다), 가설 2-2(우울 호소 대학생의 능동적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다) 가설 2-4(우울 호소 대학생의 회피분산적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 부적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 정적 상관을 보일 것이다)가 지지되었다. 가설 2-3(우울 호소 대학생의 지지추구적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다)은 유의한 결과가 나오지 않아 기각되었다.

표 11. 측정변인 간 상관 행렬표 (N=130)

변수	우울	NSSI	정서인식 명확성	능동적 정서조절양식	지지추구적 정서조절양식	회피분산적 정서조절양식
우울	1.00					
NSSI	.42***	1.00				
정서인식 명확성	-.38***	-.40***	1.00			
능동적 정서조절양식	-.12	-.37***	.27**	1.00		
지지추구적 정서조절양식	-.06	-.24**	.08	.24**	1.00	
회피분산적 정서조절양식	.17	.32***	-.40***	-.07	-.00	1.00

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

4. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적 정서조절양식의 매개효과

정서인식명확성이 능동적 정서조절양식을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 연구모형1을 검증하였다. 우선 측정 문항을 문항 묶음(parceling) 방법을 사용하여 부하량이 높은 순서대로 세 요인으로 묶어 분석에 투입하였다. 구조모형의 적합도 지수는 표 12에, 간접효과 신뢰구간은 표 13에 제시하였다.

연구모형1의 적합도 지수를 살펴보면 Chi-square는 14.794($df = 12$)이었고, CFI는 .992, TLI는 .986으로 나타나 .90이상으로 좋은 적합도를 보였다. SRMR은 .034로 .05이하로 나타났으며, RMSEA는 .042로 .08 이하의 양호한 적합도 수준에 해당하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 연구모형1의 적합도가 전반적으로 양호한 것으로 보았다.

표 12. 연구모형1에 대한 적합도 지수 (N=130)

	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
구조모형1	14.794(12)	.992	.986	.042	.034

연구모형1의 경로계수를 살펴보았을 때 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계($\beta = -.346, p = .001$), 정서인식명확성과 능동적 정서조절양식의 관계($\beta = .356, p = .005$), 능동적 정서조절양식과 비자살적 자해의 관계($\beta = -.246, p = .026$)가 모두 통계적으로 유의하였다. 매개모형의 경로계수는 그림 6과 같다.

매개모형의 간접효과와 신뢰구간의 분석한 결과, 능동적 정서조절양식의 간접효과 추정치는 -.088, CI [-1.701, -0.050]으로 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 연구문제 3(우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식이 매개할 것인가)의 가설 3-1(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적 정서조절양식이 매개할 것이다)가 지지되었다. 즉, 능동적 정서조절양식이 정서인

식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 매개변인으로 기능한다는 것을 의미한다.

표 13. 연구모형1의 간접효과 분석

(N=130)

경로	추정치	표준 오차	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
전체효과 정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.434	.076	-3.55	-2.118
매개효과 정서인식명확성 → 능동적 정서조절양식 → 비자살적 자해	-.088	.046	-1.701	-0.050
직접효과 정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.346	.090	-4.615	-1.360

*신뢰구간의 하한과 상한 사이에 0이 포함되지 않을 경우 통계적으로 유의함을 의미함 (Preacher & Hayes, 2008).

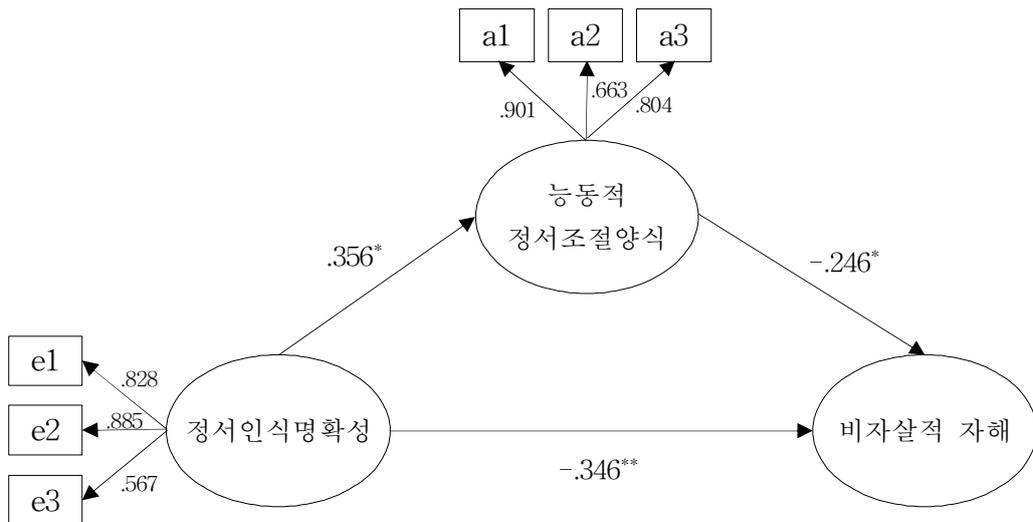


그림 6. 능동적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수

5. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지추구적 정서조절양식의 매개효과

정서인식명확성이 지지추구적 정서조절양식을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 연구모형2를 검증하였다. 우선 측정 문항을 문항 묶음(parceling) 방법을 사용하여 부하량이 높은 순서대로 세 요인으로 묶어 분석에 투입하였다. 구조모형의 적합도 지수는 표 14에, 간접효과 신뢰구간은 표 15에 제시하였다.

연구모형2의 적합도 지수를 살펴보면 Chi-square는 10.721($df = 12$)이었고, CFI는 1.000, TLI는 1.005으로 나타나 .90이상으로 좋은 적합도를 보였다. SRMR은 .033로 .05이하로 나타났으며, RMSEA는 .000로 .08 이하의 양호한 적합도 수준에 해당하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 연구모형2의 적합도가 전반적으로 양호한 것으로 보았다.

표 14. 연구모형2에 대한 적합도 지수 (N=130)

	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
구조모형2	10.721(12)	1.000	1.005	.000	.033

연구모형2의 경로계수를 살펴보았을 때 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이의 관계($\beta = -.406, p < .001$), 지지추구적 정서조절양식과 비자살적 자해 사이의 관계($\beta = -.197, p = .025$)는 경로계수가 유의하였으나 정서인식명확성과 지지추구적 정서조절양식의 관계는($\beta = .136, p = .233$) 경로계수는 유의하지 않았다. 매개모형의 경로계수는 그림 7과 같다.

매개모형의 간접효과와 신뢰구간의 분석한 결과, 지지추구적 정서조절양식의 간접효과 추정치는 $-.027$, CI $[-0.771, 0.148]$ 으로 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 연구문제 3(우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식이 매개할 것인가)의 가설 3-2(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지추구적 정서조절양식이 매개할 것이다)가 기각되었다.

표 15. 연구모형2의 간접효과 분석

(N=130)

	경로	추정치	표준 오차	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
전체효과	정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.433	.077	-5.365	-2.116
매개효과	정서인식명확성 → 지지추구적 정서조절양식 절양식 → 비자살적 자해	-.027	.026	-0.771	0.148
직접효과	정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.406	.075	-5.057	-1.972

*신뢰구간의 하한과 상한 사이에 0이 포함되지 않을 경우 통계적으로 유의함을 의미함 (Preacher & Hayes, 2008).

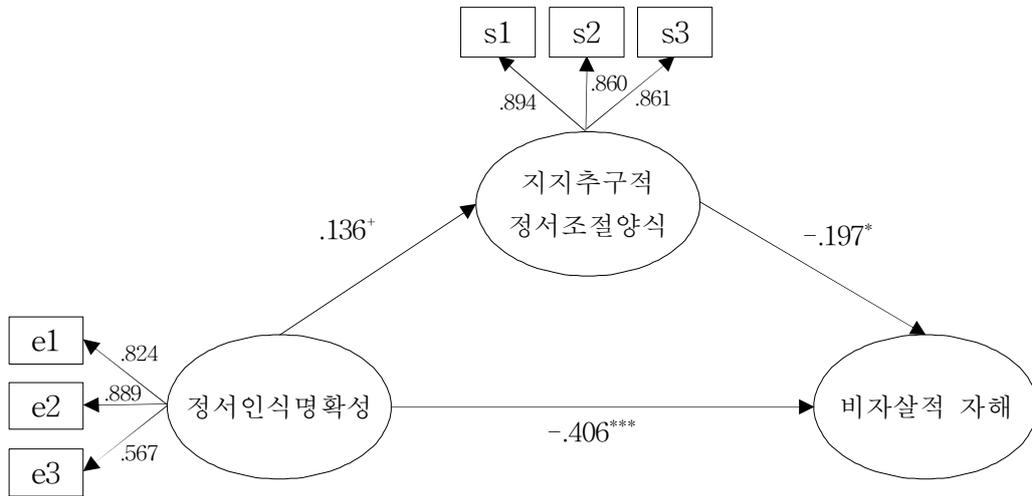


그림 7. 지지추구적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수

6. 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 회피분산적 정서조절양식의 매개효과

정서인식명확성이 회피분산적 정서조절양식을 매개하여 비자살적 자해에 영향을 미치는지 확인하기 위하여 연구모형3을 검증하였다. 우선 측정 문항을 문항 묶음(parceling) 방법을 사용하여 부하량이 높은 순서대로 세 요인으로 묶어 분석에 투입하였다. 구조모형의 적합도 지수는 표 16에, 간접효과 신뢰구간은 표 17에 제시하였다.

연구모형3의 적합도 지수를 살펴보면 Chi-square는 9.835($df = 12$)이었고, CFI는 1.000, TLI는 1.016으로 나타나 .90이상으로 좋은 적합도를 보였다. SRMR은 .040로 .05이하로 나타났으며, RMSEA는 .000로 .08 이하의 양호한 적합도 수준에 해당하는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 연구모형3의 적합도가 전반적으로 양호한 것으로 보았다.

표 16. 연구모형3에 대한 적합도 지수 (N=130)

	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
구조모형3	9.835(12)	1.000	1.016	0.000	0.040

연구모형3의 경로계수를 살펴보았을 때 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계($\beta = -.331, p = .006$) 경로계수와 정서인식명확성과 회피분산적 정서조절양식의 관계($\beta = -.474, p < .001$) 경로계수는 유의하게 나타났으나 회피분산적 정서조절양식에서 비자살적 자해로 이어지는 경로($\beta = .219, p = .077$)는 유의하게 나타나지 않았다. 매개모형의 경로계수는 그림 8과 같다.

매개모형의 간접효과와 신뢰구간의 분석한 결과, 회피분산적 정서조절양식의 간접효과 추정치는 $-.104$, CI $[-1.964, -0.051]$ 으로 95% 신뢰수준에서 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 따라서 연구문제 3(우울을 호소하는 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식이 매개할 것인가)의 가설 3-3(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 회

피분산적 정서조절양식이 매개할 것이다)이 지지되었다. 즉, 회피분산적 정서조절양식이 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 매개변인으로 기능한다는 것을 의미한다.

표 17. 연구모형3의 간접효과 분석

(N=130)

	경로	추정치	표준 오차	95% 신뢰구간	
				하한값	상한값
전체효과	정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.435	.076	-5.349	-2.127
매개효과	정서인식명확성 → 회피분산적 정서조절양식 → 비자살적 자해	-.104	.058	-1.964	-0.051
직접효과	정서인식명확성 → 비자살적 자해	-.331	.107	-4.844	-0.869

*신뢰구간의 하한과 상한 사이에 0이 포함되지 않을 경우 통계적으로 유의함을 의미함 (Preacher & Hayes, 2008).

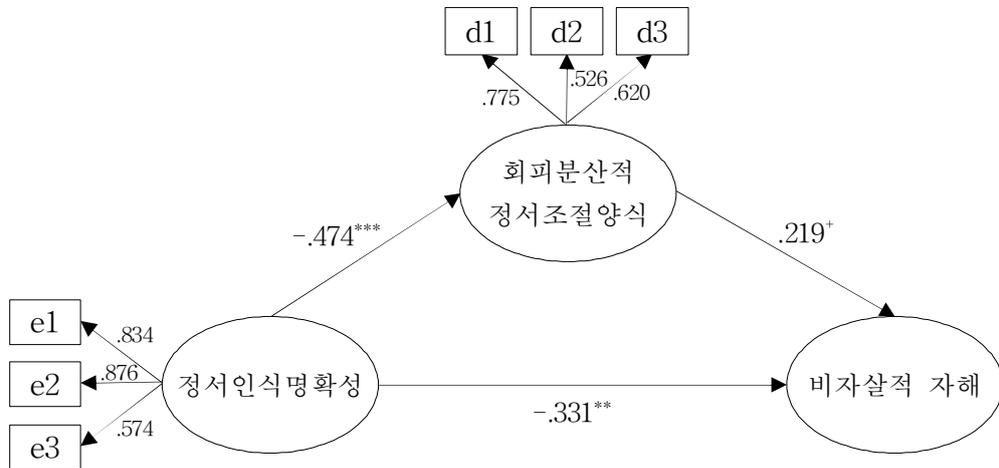


그림 8. 회피분산적 정서조절양식의 매개모형: 표준화된 계수

7. 기타 _ 비자살적 자해 관련 기술 통계

비자살적 자해 관련 변인에 대한 분석을 위해 261명의 자료 중 비자살적 자해를 시도한 경험이 있는 연구 참여자들 129명이 자료를 분석하였다. 비자살적 자해 시도를 한 번 이상 보고한 129명의 사람들 중 남자는 31명(24.03%), 여자는 98명(75.97%)이었으며, 비자살적 자해를 경험한 사람들의 평균 연령은 21.04(SD=1.69)세이었다. 비자살적 자해 방법은 복수 응답이 가능하며, 각 자해 방법의 빈도와 전체 빈도 응답인 301로 나눈 비율을 표 18번에 제시하였다. 비자살적 자해 시도의 방법으로는 ‘자신을 깨물었다’가 가장 많이 사용된 방법으로 83명(27.57%)이었다. 다음으로 78명(27.57%)이 응답한 ‘고의로 자신을 때렸다’, 42명(13.95%)이 응답한 ‘상처가 날 정도로 피부를 긁었다’, 38명(12.62%)이 응답한 ‘칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새겼다’, 32명(10.63%)이 응답한 ‘몸에 있는 상처를 꼬집었다’. 13명(4.32%)이 응답한 ‘물체를 손톱 및 또는 피부 속에 찔러 넣었다’, 8명(2.66%)이 응답한 ‘피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다’, 1명(0.33%)이 응답한 ‘피부를 불로 지졌다’ 순으로 나타났다. 기타 방법으로는 ‘목을 조르는 행동’, ‘숨을 참는 행동’, ‘약물 복용’ 등이 보고되었다. 표 19의 비자살적 자해 방법의 수에 따르면 비자살적 자해를 1가지 방법으로 시행한 사람은 50명(38.76%)이었고 2가지 이상 중복 응답한 사람은 79명(61.24%)이었다.

비자살적 자해의 행동 요인과 관련하여 자해 시기, 의도, 약물복용 여부 등의 문항을 정리한 결과를 표 20에 제시하였다. 지난 1년 이내에 비자살적 자해를 시도한 사람은 84명(65.12%), 1년 이전은 45명(34.88%)이었다. 죽고자하는 의도가 있었던 사람은 12명(9.30%), 의도가 없었던 사람은 117명(90.70%)이었다. 자해 실행 전 생각한 시간은 ‘생각하지 않음’이 82명(63.53%), ‘몇 분 동안’이 26명(20.16%), ‘1시간 미만’이 11명(8.53%), ‘1시간 이상 24시간 미만’이 5명(3.88%), ‘1일 이상 1주일 미만’이 1명(0.78%), ‘1주일 이상’이 4명(3.10%)이었다. 비자살적 자해 행동 당시 술이나 약물 복용의 유무는 ‘복용함’이 17명(13.18%), ‘복용안함’이 112명(86.82%)이었다. 자해 행동을 시도한 이후 고통의 정도는 ‘심한 고통’이 4명(3.10%), ‘중간 정도 고통’이 17명(13.18%), ‘약한 고통’이 74(57.36%), ‘고통 없음’이 34명(26.36%)이었다. 자해 시도자들이 비자살적 자해를 처음 시작한 나이의 평균은 16.35세(SD=2.73)였다.

표 18. 비자살적 자해 방법 사용빈도

(N=129)

비자살적 자해 방법	n	%
자신을 깨물었다.(예, 입 또는 입술 등)	83	27.57
고의로 자신을 때렸다.	78	25.91
상처가 날 정도로 피부를 긁었다	42	13.95
칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새겼다.	38	12.62
몸에 있는 상처를 꼬집었다.	32	10.63
물체를 손톱 및 또는 피부 속에 찔러 넣었다.	13	4.32
피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다.	8	2.66
피부를 불로 지졌다.(담배, 성냥 또는 다른 뜨거운 물체를 이용하여)	1	0.33
기타(그 행동이 무엇인지 기입해주세요._____)	6	1.99
합계	301	100

표 19. 비자살적 자해 방법의 수

(N=129)

	비자살적 자해 방법의 수					
	1	2	3	4	5	6
N	50	33	18	13	11	4
%	38.76	25.58	13.95	10.08	8.53	3.10

표 20. 비자살적 자해 관련 요인

(N=129)

비자살적 자해 관련 요인	n	%
비자살적 자해 시기		
1년 이내	84	65.12
1년 이상 이전	45	34.88
죽고자 하는 의도의 유무		
의도 있었음	12	9.30
의도 없었음	117	90.70
비자살적 자해 실행 전 생각한 시간		
생각하지 않음	82	63.57
몇 분 동안	26	20.16
1시간 미만	11	8.53
1시간 이상 24시간 미만	5	3.88
1일 이상 1주일 미만	1	0.78
1주일 이상	4	3.10
술이나 약물 복용의 유무		
복용함	17	13.18
복용 안함	112	86.82
비자살적 자해 행동 이후 고통의 정도		
심한 고통	4	3.10
중간 정도 고통	17	13.18
약한 고통	74	57.36
고통 없음	34	26.36
시작 연령	16.35	(SD=2.73)

표 21. 비자살적 자해의 주요 동기

(N=129)

		문항내용	n	%
개인 내적 동기	14	나쁜 기분들을 멈추기 위해	64	15.02
	2	마비감 또는 공허감을 완화시키기 위해	49	11.50
	22	편안함을 느끼기 위해	47	11.03
	10	스스로를 처벌하기 위해	46	10.80
	4	고통스럽더라도 무엇인가를 느끼기 위해	35	8.22
	18	혼자 있을 때 어떤 자극을 추구하기 위해	27	6.34
사회적 동기	15	다른 사람들로 하여금 당신이 얼마나 절박한지 알게 하기 위해	21	4.93
	3	주의를 끌기 위해	19	4.46
	7	부정적인 반응이라 하더라도 누군가로부터 반응을 이끌어 내기 위해	17	3.99
	13	처벌받거나 대가를 치르는 것을 피하기 위해	17	3.99
	20	도움을 얻기 위해	17	3.99
	8	부모님 또는 친구들로부터 더 많은 관심을 얻기 위해	16	3.76
	17	부모가 당신을 더 이해하게 하거나 주목하게 만들기 위해	16	3.76
	19	다른 사람과 함께 있을 때 어떤 자극의 추구를 위해	11	2.58
	11	다른 사람들을 변화시키거나 다르게 행동하도록 하기 위해	10	.35
	9	사람들과 함께 있는 것을 피하기 위해	8	1.88
	21	다른 사람을 화나게 하기 위해	6	1.41
합계			426	100

IV. 논 의

본 연구는 비자살적 자해행동을 설명하는 경험회피모델을 바탕으로 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 각 정서조절양식의 경로를 통하여 비자살적 자해가 완화 또는 악화 되는지 살펴보고자 하였다. 따라서 본 논문에서는 261명의 대학생을 대상으로 온라인 설문을 실시하고 자료를 분석하였다. 그 중 우울증 선별도구(PHQ)의 절단점(5점)에 따라 선별한 우울 호소 대학생 130명을 대상으로 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적, 지지 추구적, 회피분산적 각 정서조절양식의 매개효과를 확인하였다. 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 전체 대학생 261명의 자료에서 우울을 호소하는 대학생과 그렇지 않은 대학生の 정서인식명확성 차이를 t-test로 확인한 결과 우울 호소 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 정서인식명확성이 유의미하게 낮게 나타나 가설 1-1(우울 호소 대학생이 그렇지 않은 대학생에 비해 정서인식명확성이 유의미하게 낮을 것이다)이 지지되었다. 이와 같은 결과는 정서를 명확하게 인식할수록 덜 우울해 한다는 Beck과 Beck(1972)의 연구와 박여정(2009)의 연구 외에도 많은 선행연구들과 일관된 결과이다. 또한 비자살적 자해는 우울 호소 대학생이 그렇지 않은 대학생보다 유의미하게 높게 나타나 가설 1-2(우울 호소 대학생이 그렇지 않은 대학생에 비해 비자살적 자해가 유의미하게 높을 것이다)가 지지되었다. 이러한 결과는 비자살적 자해를 보고한 개인이 높은 강도의 부정정서를 보고 한다는 다수의 연구와 자해 시도자가 우울을 특히 더 흔히 동반한다는 Suominen 등의 연구(1996) 결과와도 일치한다고 볼 수 있다. 따라서 우울감을 호소하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 정서인식의 명확성이 낮고 자해의 시도가 더 많다고 할 수 있는데 이는 우울감이 개인의 심리적 안녕감에 영향을 미친다는 다수의 연구결과들과 같은 맥락으로 설명할 수 있다.

둘째, 상관분석 결과 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해간에 유의한 부적 상관이 나타나 가설 2-1(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해는 유의한 부적 상관을 보일 것이다)이 지지되었다. 두 변수 간의 부적 상관은 정서인식을 명확하게 할수록 자해행동이 낮아진다는 연

구결과(정인순, 안귀여루, 2021)와 같은 결과로 설명된다. 또한 이러한 결과는 정서인식명확성이 비자살적 자해를 감소시키는 보호요인으로 나타난 김수진(2017)의 연구와도 유사한 결과이며, 다수의 자해 보호요인 연구 결과들의 정서적 명료성과의 결과와도 일맥상통하는 것으로 보여진다.

셋째, 우울 호소 대학생의 능동적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관이 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타나 가설 2-2(우울 호소 대학생의 능동적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다)가 지지되었다. 이는 정서인식 명확성과 능동적 정서조절양식이 정적상관을 보였다는 이지영(2013)의 연구결과와 같고, 스트레스 상황에서 능동적인 조절방식의 사용이 보다 적응적으로 나타난 고수영(2013)의 연구 결과와도 맥락을 같이한다.

넷째, 우울 호소 대학생의 지지추구적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 상관이 나타나지 않았고, 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타나 가설 2-3(우울 호소 대학생의 지지추구적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 정적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 부적 상관을 보일 것이다)은 기각되었다. 이는 스트레스 상황에서 지지추구적 조절방식의 사용이 보다 적응적으로 나타난 고수영(2013)의 연구 결과와는 맥락을 같이하지만, 정서인식을 명확히 할수록 사회적 지지행동을 더 많이 할 것이라는 Swinkels와 Giuliano(1995)의 연구 결과와는 반대된다. 하지만 정서인식명확성이 높은 사람은 자신이 느끼는 정서에 대한 이해가 잘 이루어지기 때문에 다른 사람의 지지를 필요로 하지 않고, 이에 따라 타인의 도움을 요청하지 않아 정서조절양식 중 지지추구적 양식을 사용하지 않을 수도 있다는 임전옥과 장성숙(2003)의 연구 결과도 존재하는 바 본 연구에서는 결과가 유의하지 않게 나온 것으로 생각된다.

다섯째, 우울 호소 대학생의 회피분산적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 부적 상관이 비자살적 자해와는 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타나 가설 2-4(우울 호소 대학생의 회피분산적 정서조절양식은 정서인식명확성과는 유의한 부적 상관을 비자살적 자해와는 유의한 정적 상관을 보일 것이다)가 지지되었다. 이는 정서인식명확성이 낮아지게 되면 문제 상황으로부터

회피하게 되고 주의를 분산시키는 방법 등을 통해 부적응적인 회피분산적 양식을 많이 이용하게 된다는 다수의 연구 결과(김주연 외, 2015; 송현, 이영순, 2012)와 같고, 만성적인 정서 회피는 고통스러운 정서를 진정시키기 위해 자해, 폭식, 약물이나 알코올 남용, 과도한 자위행위, 성적 문란 같은 강한 자극을 추구하거나 충동적 행동에 몰입하게 만든다는 Greenberg(2008)의 연구결과와도 같은 맥락으로 설명할 수 있다.

여섯째, 구조방정식을 통한 매개분석 결과 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이에서 능동적 정서조절양식의 간접효과가 통계적으로 유의함에 따라 가설3-1(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 능동적 정서조절양식이 매개할 것이다)이 지지되었다. 정서인식명확성이 비자살적 자해에 미치는 직접효과가 유의하고, 그 관계에서 능동적 정서조절양식이 매개변수로서 작용함에 따라서 부분매개모형으로 나타났다. 이는 정서인식명확성이 비자살적 자해에 직접적으로 영향을 미치며, 능동적 정서조절을 통하여서도 간접적으로 영향을 준다는 것을 의미한다. 정서인식명확성이 높은 사람은 능동적 정서조절양식이 높으며, 능동적 정서조절이 높으면 비자살적 자해를 덜 하는 반면에, 정서인식명확성이 낮은 사람은 능동적 정서조절양식을 덜 사용하고 따라서 비자살적 자해를 더 많이 시도하는 것으로 설명된다. 다시 말해 개인이 정서를 명확히 인식하는 정도에 따라 비자살적 자해의 심각도가 낮아지거나 높아지기도 하지만 능동적 정서조절양식을 사용하느냐에 따라서도 비자살적 자해의 심각도가 달라질 수 있다. 따라서 우울을 호소하는 개인이 명확히 정서를 인식하도록 돕고, 더하여 능동적 정서조절양식을 사용하도록 함께 개입이 이뤄진다면 비자살적 자해를 낮출 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

일곱째, 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이에서 지지추구적 정서조절양식의 매개효과를 검증한 결과 비자살적 자해에 대한 지지추구적 정서조절양식의 직접효과와, 정서인식명확성과 비자살적 자해의 직접효과 그리고 정서인식명확성과 비자살적 자해 관계에서 총효과는 통계적으로 유의하였으나 간접효과가 유의하지 않음에 따라 가설3-2(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 지지추구적 정서조절양식이 매개

할 것이다)가 기각되었다. 가설과 달리 매개효과가 통계적으로 유의하지 않은 이유로는 앞서 상관이 유의하지 않았을 때와 같이 정서인식명확성이 높은 사람은 타인에게 도움을 요청하는 등의 지지추구적 정서조절을 필요로 하지 않았을 가능성을 고려해야한다. 또한 앞서 언급한 정서를 명확히 인식할수록 사회적 지지를 적극적으로 구한다는 Swinkles와 Giuliano(1995)의 연구에서는 연구 대상자가 일반 대학생이었지만, 본 연구에서는 우울을 호소하는 대학생을 선별하여 매개효과 분석을 진행하였다. 이는 Bonanno(2001)의 연구에서 우울한 사람들이 지지 추구, 문제 해결, 인지적 재구성과 같은 능동적인 양식을 제한적으로 사용하는 것으로 보고 된 것을 바탕으로 연구 참여자들의 우울 특성으로 인해 매개효과가 나타나지 않았을 가능성이 있을 것으로도 생각된다. 따라서 정서인식명확성이 높으면 타인의 지지를 통해 정서를 재확인 할 필요성을 덜 느끼거나 우울로 인해 정서인식의 정도와는 상관없이 지지추구적 정서조절 양식을 사용하지 않아 비자살적 자해가 완화되지는 않았을 것으로 생각해 볼 수 있다.

여덟째, 구조방정식을 통한 매개분석 결과 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해 사이에서 회피분산적 정서조절양식의 간접효과가 통계적으로 유의함에 따라 가설3-3(우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 회피분산적 정서조절양식이 매개할 것이다)이 지지되었다. 정서인식명확성이 비자살적 자해에 미치는 직접효과가 유의하고, 그 관계에서 회피분산적 정서조절양식이 매개변수로서 작용함에 따라서 부분매개모형으로 나타났다. 이는 정서인식명확성이 비자살적 자해에 직접적으로 영향을 미치며, 회피분산적 정서조절을 통하여서도 간접적으로 영향을 준다는 것을 의미한다. 정서인식명확성이 낮은 사람은 회피분산적 정서조절양식을 많이 사용하고, 회피분산적 정서조절은 비자살적 자해를 더 많이 하는 반면에, 정서인식명확성이 높은 사람은 회피분산적 정서조절양식을 덜 사용하고 따라서 비자살적 자해를 덜 하는 것으로 설명된다. 다시 말해 개인이 정서를 명확히 인식하는 정도에 따라 비자살적 자해의 심각도가 낮아지거나 높아지기도 하지만 회피분산적 정서조절양식을 사용하느냐에 따라서도 비자살적 자해의 심각도가 달라질 수 있다. 따라서 우울을 호소하는 개인이 명확히 정서를 인식하도록 돕는 것

과 함께 회피분산적 정서조절양식이 아닌 다른 적응적 정서조절양식을 사용할 수 있도록 돕는 개입이 이뤄진다면 비자살적 자해를 낮출 수 있을 것으로 기대할 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 먼저 우울 호소 여부에 따라 정서인식명확성과 비자살적 자해가 각각 차이가 있음을 확인할 수 있었다. 즉, 우울한 사람일수록 정서인식명확성이 낮고 비자살적 자해를 더 많이 하며, 따라서 우울한 사람을 대상으로 자해연구를 진행할 필요성이 있음을 확인할 수 있었다. 다음으로 우울을 호소하는 대학생의 능동적, 회피분산적 각각의 정서조절양식이 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 매개변인으로 기능한다는 것을 통계적으로 검증할 수 있었다. 결과적으로 정서인식명확성이 높으면 능동적 정서조절양식을 사용하고 비자살적 자해를 덜 하거나 행동으로까지 이어지지 않게 되며, 정서인식명확성이 낮으면 회피분산적 정서조절양식을 사용하여 결과적으로 비자살적 자해 행동을 더 많이 하게 된다. 이는 비자살적 자해의 경험회피모델을 바탕으로 볼 때 스트레스 사건으로 인한 부정정서의 상황에서 적응적인 정서조절을 하지 못해 비자살적 자해로 이어지는 것을 확인한 결과라고 볼 수 있다. 선행변수인 정서인식의 명확성 정도에 따라 이어져 사용하는 정서조절양식이 다르며, 그로 인해 비자살적 자해가 심각해지거나 완화되는 일련의 과정을 확인한 것에 의의가 있다. 따라서 정서를 명확히 인식하는 능력을 향상시킬 수 있는 정서중심치료(Emotion Focused Therapy) 등은 비자살적 자해의 예방 또는 치료에 도움이 될 수 있을 것으로 생각된다. 마지막으로 본 연구는 비자살적 자해의 고위험 연령인 초기 성인기 대학생 대상으로 연구를 진행하였다. 더하여 비자살적 자해 시도자들에게서 흔히 동반되는 부정정서이자 20대의 정신질환 문제 중 대표적으로 중요시되는 우울을 호소하는 대학생을 선별함으로써 임상적 자해 취약집단을 대상으로 연구를 진행하여 결과를 확인한 것에 의의가 있다.

다음의 결과들을 바탕으로 본 연구의 한계점과 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 척도 내의 모든 비자살적 자해 행동을 빈도만을 사용하여 분석하였다. 비자살적 자해 행동이 경도에서 중등도까지 다양함에 따라 자해 행동의 심각도 수준을 반영할 필요가 있다. 둘째, 본 연구는 일반대학생을 대상으로

비자살적 자해 연구를 위해 자료를 수집(n=261)하였지만 최종 매개모형을 분석함에 있어 우울을 호소하는 특정 임상군을 선별함에 따라 임상적 의의를 더 하면서도 기존의 연구들보다는 적은 자료(n=130)의 분석으로 통계적 타당성이 저하되었을 가능성이 있다. 따라서 전체 대학생을 대상으로 수집한 자료에서 우울을 선별하면서 제약되었을 가능성이 있는 상관을 포함한 다양한 통계분석 결과를 고려하여 살펴볼 필요가 있다. 셋째, 자해라는 다소 민감한 주제를 연구하였기에 사용한 자기보고식 설문지는 측정도구로 사용함에 있어 보고 과정에서 반응 내용에 오류 및 왜곡의 가능성이 있다. 또한 비자살적 자해라는 용어의 정의를 설문지에 간단하게 언급하였지만, 일반적으로 생각하는 자해의 인식의 정도가 더욱 부정적이고 민감할 수 있어 참여자가 솔직한 응답을 하지 않았을 가능성이 있다. 그러므로 선행연구를 바탕으로 자해의 시작 시기에서부터 현재까지 유지되고 있는 반복성을 오류 및 왜곡 없이 폭 넓게 연구할 수 있는 다양한 방법의 연구가 필요하다. 넷째, 본 연구는 우울을 호소한 대학생을 대상으로 연구를 진행하였기 때문에 우울감을 호소하지 않는 자해 행동 환자군까지 일반화하여 개입하는 것에는 신중함이 필요하다. 또한 비자살적 자해의 고위험 연령대인 성인기 초반 대학생을 대상으로 연구를 진행하였으나, 비자살적 자해의 시작이 보통 청소년기인 점을 감안할 때 청소년에게서 두드러지는 부정정서나 자해의 원인을 바탕으로 부정정서와 정서인식명확성, 정서조절양식, 그리고 자해행동에 대해 살펴볼 필요가 있다. 다섯째, 본 연구는 비자살적 자해의 모델들이 강조하는 정서조절의 측면을 살펴보기 위해 정서조절양식 변인을 사용하였으나 이외에 다양한 정서조절 변인이 있는바 좀 더 면밀하고 다양한 연구를 통해 비자살적 자해 위험요인을 밝히고 자해 완화를 위한 개입이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

참 고 문 헌

- 고수영 (2012). 부모애착이 청소년 우울에 미치는 영향: 정서조절양식의 매개 효과 검증. 연세대학교, 석사학위논문.
- 구민정, 임수정, 김지윤, 이동훈 (2019). 한국 성인의 비자살적 자해: 자해 방법 및 기능에서의 성차를 중심으로. 상담학연구, 20(5), 41-62.
- 구훈정, 우성범, 이종선 (2015). 외상적 사건과 자해의 관계에서 부적응적 인지 조절의 매개효과와 적응적 인지조절의 조절효과: 성차를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 34(1), 173-198.
- 구훈정, 조현주, 이종선 (2014). 아동기 정서적 학대경험, 정서강도와 자해의 관계에서 부적응적 인지정서조절과 부정정서의 매개효과. 인지행동치료, 14(2), 191-216.
- 권혁진, 권석만 (2017). 한국판 자해기능 평가지 (The Functional Assessment of Self-Mutilation) 의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 3(1), 187-205.
- 김경희 (1996). 한국 청년의 정서에 관한 심리학적 연구. 한국심리학회지: 발달, 9(1), 1-14.
- 김미경 (1997). 정서주의력, 정서인식의 명확성, 부정적 기분조절 기대치가 도 움추구 행동에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위 논문.
- 김수안 민경환. (2006). 자신의 감정에 압도된 사람들의 성격, 정서특성 및 주관적 안녕감. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 20(3), 45-66.
- 김수진 (2017). 비자살적 자해의 위험요인과 보호요인 개관. 청소년학연구, 24(9), 31-53.
- 김수진 (2019). 대학생의 부모애착과 사회적지지가 자해에 미치는 영향: 스트레스 대처방식의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 26(11), 105-132.
- 김욱 (2014). 노인의 사회적 지지가 노화불안에 미치는 영향과 자아존중감의 매개효과. 노인복지연구, 64(1), 323-343.
- 김주연, 박경훈, 이영순 (2015). 정서경험 군집에 따른 정서조절전략 및 갈등해결전략의 차이-정서인식 명확성, 정서표현 양가성의 군집비교. 재활심리

연구, 22(2), 377-391.

김혜인, 김은정 (2007). 아동기 정서적 학대 경험과 성인기 심리적 부적응간의 관계: 정서 인식의 어려움, 정서 표현 억제의 매개 효과. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2007(1), 214-215.

문은주 (2011). 정서인식명료성과 정신건강의 관계: 자기자비의 매개효과 검증. 한국상담대학원대학교 석사학위 논문.

민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민 (2000). 부정적 정서 조절 방략에 관한 연구: 정서 종류와 개인 변인에 따른 정서조절 양식의 차이. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 14(2), 1-16.

박상미 (2020). 가정폭력 피해경험, 또래괴롭힘 피해경험 및 정서강도가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향: 감정표현불능증의 매개효과. 명지대학교 석사학위논문.

박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표 (2010). 한글판 우울증 선별도구 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9) 의 신뢰도와 타당도. 대한불안학회지, 6(2), 119-124.

박여정 (2009). 청소년의 정서인식의 명확성과 우울증상의 관계에서 정서조절 양식의 매개효과. 숙명여자대학교 대학원, 석사학위 논문.

박주하 (2010). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과의 관계. 건양대학교 석사학위논문.

박현미 (2013). 대학생의 자기효능감, 스트레스, 우울이 대인관계에 미치는 영향. 관동대학교 석사학위논문.

박혜연 (2019). 한국 성인들의 비자살성 자해. 한국심리학회 학술대회 자료집, 128-128.

배유빈, 김소정 (2019). 비자살적 자해에 대한 국내연구 개관: 2000-2018 년 연구들을 중심으로. 인지행동치료, 19(2), 251-280.

보건복지부, 중앙자살예방센터 (2020). 2020 자살예방백서.

사공미숙 (2006). 대학생의 애착과 정서조절 양식이 갈등해결전략에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.

성요안나, 배유빈, 김소정 (2019). 비자살적 자해에 대한 국내연구 개관:

- 2000-2018년 연구들을 중심으로. 인지행동치료 19(2), 251-280.
- 송현, 이영순. (2012). 정서인식명확성과 외상후 성장의 관계: 정서표현과 정서 조절양식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 891-910.
- 안의홍 (2019). 청소년의 애착, 감정표현불능, 충동성, 비자살적 자해의 구조적 관계. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 안제용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범 (2013). 한국어판 우울증 선별도구 (Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9) 의 표준화 연구. 생물치료정신의학, 19(1), 47-56.
- 여성가족부 (2020). 2020년 청소년 통계
- 예덕해, 홍현주, 육기환, 최혜인, 이지은, 전진용, 송정은 (2012). 청소년 우울증에서 비자살적 자해에 영향을 주는 심리사회적 요인. 우울조울병, 10(2), 85-90.
- 윤석빈 (1999). 경험하는 정서의 종류와 선행사건에 따른 정서조절 양식의 차이. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향: 정서명확성, 정서강도 및 정서주의의 군집 비교. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(2), 369-384.
- 이동귀, 함경애, 배병훈 (2016). 청소년 자해행동: 여중생의 자살적 자해와 비(非) 자살적 자해. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(4), 1171-1192.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 이서진 (2015). 대학생의 정서인식명확성이 우울에 미치는 영향. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소연 (2001). 정서인식, 스트레스자각, 통증민감도가 신체화 경향성에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 이수정 (2001). 문제해결과제를 이용한 정서인식력 검사의 개발. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15, 65-86.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1),

95-116.

- 이윤서 (2020). 부정 정서와 폭식행동의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정연 (2017). 마음챙김 자기초점주의가 우울한 사람들의 정서인식명확성에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주일, 황석현, 한정원, 민경환 (1997). 정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 117-140.
- 이지영 (2013). 정서인식명확성과 대인관계문제, 지각된 스트레스의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 임선영, 이영호 (2017). 부정 긴급성, 부정 정서 및 정서조절곤란이 경계선 성격의 자해 행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 565-585.
- 임전옥, 장성숙 (2003). 정서인식의 명확성, 정서조절양식과 심리적 안녕의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(2), 259-275.
- 장수진 (2002). 직장인의 정서 자각, 표현과 정신건강의 관련. 성신여자대 학교 석사학위 논문.
- 장정주 (2012). 정서자각과 정서표현이 정서조절과 공감에 미치는 영향. 정서·행동장애연구, 28(1), 147-170.
- 정인순, 안귀여루 (2021). 부정적 정서에 대한 모의 비지지적 반응이 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서인식명확성, 정서표현양가성, 정서조절곤란을 중심으로. 청소년학연구 28.2, 117-140.
- 조성은 (2005). 정서인식의 명확성, 정서강도, 정서주의력과 스트레스 대처 및 우울과의 관계. 연세대학교 석사학위 논문.
- 조소현 (2004). 정서강도와 정서인식의 명확성이 자기 파괴적 충동 행동에 미치는 영향: 폭식 행동과 중독적 인터넷 사용을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 통계청 (2018). 자료 : 2015년 사망원인 통계 결과. 통계청.
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Sim, L. (2011). Emotional

- dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Andover, M. S., Gibb, B. E. (2010). Non-suicidal self-injury, attempted suicide, and suicidal intent among psychiatric inpatients. *Psychiatry Research*, 178(1), 101-105.
- Beck, A. T. (1967). Depression: clinical, experimental, and theoretical aspects. *Pennsylvania: University of Pennsylvania Press*.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive model of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy, An International Quarterly*, 1(1), 5-37.
- Beck, A. T., Beck, R. W. (1972). Screening depressed patients in family practice: A rapid technic. *Postgraduate Medicine*, 52(6), 81-85.
- Bentley, K. H., Nock, M. K., Barlow, D. H. (2014). The four-function model of nonsuicidal self-injury: Key directions for future research. *Clinical Psychological Science*, 2(5), 638-656.
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., Thompson, R. J., & Boden, M. T. (2012). Worry, anhedonic depression, and emotional styles. *Cognitive Therapy and Research*, 36(1), 72-80.
- Bonanno, G. A. (2001). Emotion self-regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions*, 251-285. New York: The Guilford Press.
- Bresin, K. (2014). Five indices of emotion regulation in participants with a history of nonsuicidal self-injury: A daily diary study. *Behavior Therapy*, 45(1), 56-66.

- Briere, J., Gil, E. (1998). Self mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609-620.
- Brittlebank, A. D., Cole, A., Hassanyeh, F., Kenny, M., Simpson, D., Scott, J. (1990). Hostility, hopelessness and deliberate self harm: A prospective follow up study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 81(3), 280-283.
- Buelens, T., Luyckx, K., Gandhi, A., Kiekens, G., Claes, L. (2019). Non-suicidal self-injury in adolescence: Longitudinal associations with psychological distress and rumination. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(9), 1569-1581.
- Burke, T. A., Stange, J. P., Hamilton, J. L., Cohen, J. N., O'Garro Moore, J., Daryanani, I., Alloy, L. B. (2015). Cognitive and emotion regulatory mediators of the relationship between behavioral approach system sensitivity and nonsuicidal self injury frequency. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 45(4), 495-504.
- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and methodological challenges to the study of emotion regulation and psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Catanzaro, S. J., Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 546-563.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394.
- Cohn, A. M., Jakupcak, M., Seibert, L. A., Hildebrandt, T. B., Zeichner, A. (2010). The role of emotion dysregulation in the association between men's restrictive emotionality and use of physical aggression. *Psychology of Men & Masculinity*, 11(1), 53-64.

- Eizaguirre, A. E., de Cabezón, A. O. S., de Alda, I. O., Olariaga, L. J., Juaniz, M. (2004). Alexithymia and its relationships with anxiety and depression in eating disorders. *Personality and Individual Differences, 36*(2), 321-331.
- Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 884-854.
- Feldman Barrett, L., Gross, J. J (2001). Emotional intelligence: A process model of emotion representation and regulation. In T. J. Mayne & G. A. Bonanno (Eds.), *Emotions: Current issue and future directions*, 286-310. New York: Guilford.
- Fliege, H., Lee, J. R., Grimm, A., Klapp, B. F. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research, 66*(6), 477-493.
- Giletta, M., Scholte, R. H., Engels, R. C., Ciairano, S., Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry Research, 197*(1-2), 66-72.
- Gohm, C. L., Clore, G. L. (2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in well-being, coping, and attributional style. *Cognition & Emotion, 16*(4), 495-518.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*(2), 115-128.
- Grabe, H. J., Spitzer, C., Freyberger, H. J. (2004). Alexithymia and personality in relation to dimensions of psychopathology. *American Journal of Psychiatry, 161*(7), 1299-1301.
- Gratz, K. L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of Psychopathology*

and Behavioral Assessment, 23(4), 253-263.

- Gratz, K. L., Conrad, S. D., & Roemer, L. (2002). Risk factors for deliberate self harm among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72(1), 128-140.
- Gratz, K. L., Roemer, L. (2008). The relationship between emotion dysregulation and deliberate self harm among female undergraduate students at an urban commuter university. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(1), 14-25.
- Greenberg, L. (2008). Emotion and cognition in psychotherapy: The transforming power of affect. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(1), 49-59.
- Grøholt, B., Ekeberg, Ø., Wichstrøm, L., Haldorsen, T. (2000). Young suicide attempters: a comparison between a clinical and an epidemiological sample. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(7), 868-875.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation. An Interview review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
- Guan, K., Fox, K. R., Prinstein, M. J. (2012). Nonsuicidal self-injury as a time-invariant predictor of adolescent suicide ideation and attempts in a diverse community sample. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(5), 842.
- Hasking, P., Momeni, R., Swannell, S., Chia, S. (2008). The nature and extent of non-suicidal self-injury in a non-clinical sample of young adults. *Archives of Suicide Research*, 12(3), 208-218.
- Hillbrand, M. (1995). Aggression against self and aggression against others in violent psychiatric patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(4), 668-671.

- Hilt, L. M., Nock, M. K., Lloyd-Richardson, E. E., & Prinstein, M. J. (2008). Longitudinal study of nonsuicidal self-injury among young adolescents: Rates, correlates, and preliminary test of an interpersonal model. *The Journal of Early Adolescence*, *28*(3), 455-469.
- Horne, O., Csipke, E. (2009). From feeling too little and too much, to feeling more and less? A nonparadoxical theory of the functions of self-harm. *Qualitative Health Research*, *19*(5), 655-667.
- Jacobson, C. M., Batejan, K. (2014). Comprehensive theoretical models of nonsuicidal self-injury. *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury*, 308-320.
- Klonsky, E. D., May, A. M., Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, *122*(1), 231-237.
- Klonsky, E. D., May, A. M., Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology*, *12*, 307-330.
- Klonsky, E. D., Muehlenkamp, J. J. (2007). Self injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, *63*(11), 1045-1056.
- Klonsky, E. D., Olino, T. M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *76*(1), 22-27.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, *25*(3), 343-354.
- Kring, A. M., Smith, D. A., Neale, J. M. (1994). Individual differences in dispositional expressiveness: development and validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(5), 934-949.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L., Williams, J. B. (2001). The PHQ 9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal*

Medicine, 16(9), 606–613.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. *In Dynamics of Stress*, 63–80. Springer, Boston, MA.
- Leith, K. P., Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250–1267.
- Lloyd-Richardson, E. E., Kelley, M. L., Hope, T. (1997). *Self-mutilation in a community sample of adolescents: Descriptive characteristics and provisional prevalence rates*. Poster session at the annual meeting of the Society for Behavioral Medicine, New Orleans, LA.
- Loas, G., Verrier, A., Gayant, C., Guelfi, J. D. (1998). Depression and dependency: distinct or overlapping constructs?. *Journal of Affective Disorders*, 47(1-3), 81–85.
- MacCann, C., Jiang, Y., Brown, L. E., Double, K. S., Bucich, M., Minbashian, A. (2020). Emotional intelligence predicts academic performance: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 146(2), 150–186.
- Marshall, S. K., Tilton-Weaver, L. C., Stattin, H. (2013). Non-suicidal self-injury and depressive symptoms during middle adolescence: A longitudinal analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(8), 1234–1242.
- Mayer, J. D., Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research in Personality*, 28(3), 351–373.
- McFarlane, A. C., Atchison, M., Rafalowicz, E., & Papay, P. (1994). Physical symptoms in post-traumatic stress disorder. *Journal of Psychosomatic Research*, 38(7), 715–726.
- McFarland, C., Buehler, R. (1997). Negative affective states and the

- motivated retrieval of positive life events: The role of affect acknowledgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(1), 200-214.
- Mennin, D. S., Holaway, R. M., Fresco, D. M., Moore, M. T., Heimberg, R. G. (2007). Delineating components of emotion and its dysregulation in anxiety and mood psychopathology. *Behavior Therapy*, *38*(3), 284-302.
- Morris, W. N., & Reilly, N. P. (1987). Toward the self-regulation of mood: Theory and research. *Motivation and Emotion*, *11*(3), 215-249.
- Muehlenkamp, J. J. (2014). Distinguishing between suicidal and nonsuicidal self-injury. *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury*, 23-46.
- Muehlenkamp, J. J., Brausch, A. M. (2016). Reconsidering criterion a for the diagnosis of non-suicidal self-injury disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *38*(4), 547-558.
- Muehlenkamp, J. J., Brausch, A. M., Washburn, J. J. (2017). How much is enough? Examining frequency criteria for NSSI disorder in adolescent inpatients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *85*(6), 611-619.
- Nock, M. K. (2009). Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment. *American Psychological Association*.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves. *New insights into the nature and functions of self-Injury*, 78-83.
- Nock, M. K., Favazza, A. R. (2009). Non-suicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock(Ed.), *Understanding Nonsuicidal Self-Injury*, 9-18. Washington, DC: American Psychological Association.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *72*(5), 885-890.

- Paul, E., Tsypes, A., Eidlitz, L., Ernhout, C., Whitlock, J. (2015). Frequency and functions of non-suicidal self-injury: Associations with suicidal thoughts and behaviors. *Psychiatry Research, 225(3)*, 276-282.
- Plener, P. L., Allroggen, M., Kapusta, N. D., Brähler, E., Fegert, J. M., Groschwitz, R. C. (2016). The prevalence of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) in a representative sample of the German population. *BMC psychiatry, 16(1)*, 1-7.
- Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40(3)*, 879-891.
- Roberts, R. D., Matthews, G., Zeidner, M. (2010). Emotional intelligence: Muddling through theory and measurement. *Industrial and Organizational Psychology, 3(2)*, 140-144.
- Rude, S. S., McCarthy, C. T. (2003). Emotional functioning in depressed and vulnerable-depressed college students. *Cognition and Emotion, 17(5)*, 799-806.
- Salovey, P., Hsee, C. H., Mayer, J. D. (1993). Emotional intelligence and self-regulation of affect. In D. M. Wegner & J. W. Pennebaker (Eds.), *Handbook of Mental Control*, 258-277. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9(3)*, 185-211.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C. Y., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait mood scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotional Disclosure and Health*, 125-154. Washington D.C: American Psychology Association.
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further

- explorations using the trait meta-mood scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.
- Simeon, D., Stanley, B., Frances, A. J., Mann, J. J., Winchel, R., Stanley, M. (1992). Self-mutilation in personality disorders: psychological and biological correlates. *The American Journal of Psychiatry*, 149, 221-226.
- Suominen, K. M. J. E. A. J., Henriksson, M., Suokas, J., Isometsä, E., Ostamo, A., Lönnqvist, J. (1996). Mental disorders and comorbidity in attempted suicide. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 94(4), 234-240.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self injury in nonclinical samples: Systematic review, meta analysis and meta regression. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 44(3), 273-303.
- Swinkels, A., Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Thayer, R. E., Newman, J. R., McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(5), 910-925.
- Thompson, J. D. (1991). Phenotypic plasticity as a component of evolutionary change. *Trends in Ecology & Evolution*, 6(8), 246-249.
- Thompson, P. (2011). The trouble with HRM. *Human Resource Management Journal*, 21(4), 355-367.
- Totterdell, P., Briner, R. B., Parkinson, B., Reynolds, S. (1996). Fingerprinting time series: Dynamic patterns in self report and performance measures uncovered by a graphical non linear method. *British Journal of Psychology*, 87(1), 43-60.

- Victor, S. E., Klonsky, E. D. (2014). Correlates of suicide attempts among self-injurers: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 34*(4), 282-297.
- Walden, T. A., Smith, M. C. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*, 7-25.
- Walsh, B. W. (2006). Treating self-injury: A practical guide. *New York, NY: Guilford Press.*
- Watson, D., Clark, L. A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variables: Problems and remedies. In R. Hoyle (Ed.), *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*, 56-75. Newbury Park, CA: Sage.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J. (2008). Variation in nonsuicidal self-injury: Identification and features of latent classes in a college population of emerging adults. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 37*(4), 725-735.
- Wilkins, J., Coid, J. (1991). Self mutilation in female remanded prisoners: I. An indicator of severe psychopathology. *Criminal Behaviour and Mental Health, 1*(3), 247-267.

The Mediating Effect of Emotional Regulation Style between Emotional Clarity and Nonsuicidal Self-Injury in College Students who Complained of Depression

Lee, Yu-Jin

Department of Psychology
Graduate School, Daegu University
Gyeongbuk, Kores

Supervised by Prof. Kim, Keun-Hyang

(Abstract)

The purpose of this study was to examine the mediating effect of emotional regulation style between emotional clarity and nonsuicidal self-injury(NSSI) in college students who complained of depression. A total of 261 college students participated in the study, and 130 of them complained of depression selected according to the cut-off (5points) of the depression screening questionnaire (PHQ). The data was collected by online surveys through online community boards of five universities in Korea, and the mean age of the participants was 21.20. A t-test was conducted to verify the difference between emotional clarity and NSSI in relation to a participant's depression appeal. The result of the t-test showed that the emotional clarity was significantly lower than that of those who were depressed, whereas the NSSI was significantly higher than them. Based on a correlation analysis, there is a significant negative correlation between emotional clarity and NSSI of depressed college students. College students who complained of depression and had an active regulation style, their regulation style had a significant positive correlation with emotional clarity and a significant negative correlation with NSSI. For those who complained of depression and had an avoidant distractive regulation style, their regulation style had a significant negative correlation with emotional clarity and a significant positive correlation

with NSSI. Through a structural equation model analysis, the indirect effects of each of the active regulation style and the avoidant distractive regulation style were found to be statistically significant in the relationship between emotional clarity and NSSI of depressed college students. Therefore, the mediating effect of each of the active regulation style and the avoidant distractive regulation style was confirmed between emotional clarity and NSSI. However, the indirect effects of the support-seeking regulation style was not statistically significant in relation to emotional clarity and NSSI of the college students complaining of depression. This study is meaningful in explaining the process the emotional clarity of vulnerable young adults in college students complaining of depression affects the severity of NSSI through an active regulation style and an avoidant distractive regulation style.

key words : nonsuicidal self-injury, NSSI, depression, emotional clarity, emotional regulation style

부 록

부록 1. 한국판 자해 기능 평가지

◆ 아래의 빈 칸에 귀하의 성별과 나이를 기입해주시기 바랍니다.

남 / 여 나이 :

◆ 다음 질문지는 죽고자 하는 의도 없이 하는 자해인, 비자살적 자해 (Non-Suicidal Self-Injury)의 방법 및 빈도, 목적 등에 관해 조사하는 설문지입니다. 개인의 정보가 노출되는 일은 없으므로, 각 문항을 잘 읽고 최대한 솔직하게 답변해주시기 바랍니다.

A. 지난 일 년 또는 그 이전에, 의도적으로 자신의 신체를 훼손하기 위해 다음에 제시된 바와 같은 행동들을 한 적이 있습니까? 있다면 모두 체크해주시시오.

	전혀없음	1회	2회	3회	4회	5회	6회 이상
	0 -	- 1 -	- 2 -	- 3 -	- 4 -	- 5 -	- 6
자해방법		횟수					
1 칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새겼다.	0	1	2	3	4	5	6
2 고의로 자신을 때렸다.	0	1	2	3	4	5	6
3 몸에 있는 상처를 꼬집었다.	0	1	2	3	4	5	6
4 피부를 불로 지졌다.(담배, 성냥 또는 다른 뜨거운 물체를 이용하여)	0	1	2	3	4	5	6
5 물체를 손톱 및 또는 피부 속에 찔러 넣었다.	0	1	2	3	4	5	6
6 자신을 깨물었다.(예, 입 또는 입술 등)	0	1	2	3	4	5	6
7 피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다.	0	1	2	3	4	5	6
8 상처가 날 정도로 피부를 긁었다	0	1	2	3	4	5	6
9 기타(그 행동이 무엇인지 기입해주세요._____)	0	1	2	3	4	5	6

B. 위와 같은 행동을 한 적이 일 년 이내 입니까? 만약 일 년 이내가 아니라면, 가장 마지막 자해 시점을 괄호 안에 기입해 주십시오.

1. 예
2. 아니오(세)

만약 지난 일 년 동안 또는 그 이전에, 위와 같은 행동들을 한 적이 있다면 다음의 C-H까지의 문항에 응답해 주십시오.

C. 위에 열거된 행동들을 할 때 죽고자 하는 의도가 있었습니까?

1. 예 /2.아니오

D. 위에 열거된 행동들을 실행하기 전 위의 행동을 하는 것에 대해 얼마 동안 생각하셧습니까?

1. 생각하지 않음
2. 몇 분 동안
3. 한 시간 미만
4. 한 시간 이상 24시간 미만
5. 하루 이상 일주일 미만
6. 일주일 이상

E. 술을 마시거나 약물을 복용하던 중에 위와 같은 행동을 한 적이 있습니까?

1. 예/ 2.아니오

F. 이런 의도적인 자해행동을 하는 동안 고통을 경험했습니까?

1. 심한 고통/2. 중간 정도 고통/3. 약한 고통/4. 고통 없음

G. 위와 같은 방식으로 처음 자해를 한 것이 몇 살이었습니까?

만 ()세

H. 아래에 제시된 이유 때문에 앞서 제시된 방법들을 사용하여 자해를 한 적이 있습니까?(해당되는 이유를 모두 표시해 주십시오.)

문항	전혀	드물게	가끔씩	자주
1 학교, 일 또는 다른 활동들을 회피하기 위해	0	1	2	3
2 마비감 또는 공허감을 완화시키기 위해	0	1	2	3
3 주의를 끌기 위해	0	1	2	3
4 고통스럽더라도 무엇인가를 느끼기 위해	0	1	2	3
5 하기 싫은 불쾌한 어떤 일을 하는 것을 회피하기 위해	0	1	2	3
6 사회적 상황 또는 대인관계를 통제하기 위해	0	1	2	3
7 부정적인 반응이라 하더라도,누군가로부터 반응을 이끌어 내기 위해	0	1	2	3
8 부모님 또는 친구들로부터 더 많은 관심을 얻기 위해	0	1	2	3
9 사람들과 함께 있는 것을 피하기 위해	0	1	2	3
10 스스로를 처벌하기 위해	0	1	2	3
11 다른 사람들을 변화시키거나 다르게 행동하도록 하기 위해	0	1	2	3
12 존경하는 누군가처럼 되기 위해	0	1	2	3
13 처벌받거나 대가를 치르는 것을 피하기 위해	0	1	2	3
14 나쁜 기분들을 멈추기 위해	0	1	2	3
15 다른 사람들로 하여금 당신이 얼마나 절박한지 알게 하기 위해	0	1	2	3
16 단체의 구성원이라는 기분을 더 느끼기 위해	0	1	2	3
17 부모가 당신을 더 이해하게 하거나 주목하게 만들기 위해	0	1	2	3
18 혼자 있을 때 어떤 자극을 추구하기 위해	0	1	2	3
19 다른 사람과 함께 있을 때 어떤 자극의 추구를 위해	0	1	2	3
20 도움을 얻기 위해	0	1	2	3
21 다른 사람을 화나게 하기 위해	0	1	2	3
22 편안함을 느끼기 위해	0	1	2	3
23 기타 :	0	1	2	3

부록 2. 한국판 우울증 선별도구

※ 다음의 문항들을 읽고 지난 2주 동안 다음의 문제들로 인하여 얼마나 자주 방해를 받았는지 가장 일치하는 번호에 표시해주시요.

	문항	없음	며칠 동안	1주일 이상	거의 매일
1	기분이 가라앉거나, 우울하거나, 희망이 없다고 느꼈다.	0	1	2	3
2	평소 하던 일에 대한 흥미가 없어지거나 즐거움을 느끼지 못했다.	0	1	2	3
3	잠들기가 어렵거나 자주 깬다 / 혹은 너무 많이 잤다.	0	1	2	3
4	평소보다 식욕이 줄었다 / 혹은 평소보다 많이 먹었다.	0	1	2	3
5	다른 사람들이 눈치 챌 정도로 평소보다 말과 행동이 느려졌다 / 혹은 너무 안전부절 못해서 가만히 앉아 있을 수 없었다.	0	1	2	3
6	피곤하다고 느끼거나 기운이 없었다.	0	1	2	3
7	내가 잘못 했거나, 실패했다는 생각이 들었다 / 혹은 자신과 가족을 실망시켰다고 생각했다.	0	1	2	3
8	신문을 읽거나 TV를 보는 것과 같은 일상적인 일에도 집중 할 수가 없었다.	0	1	2	3
9	차라리 죽는 것이 더 낫겠다고 생각했다 / 혹은 자해할 생각을 했다.	0	1	2	3

부록 3. 특질 상위-기분척도_정서인식명확성

※ 아래에 적혀있는 문항을 읽으신 후, 평소 자신의 모습이라고 생각되는 번호에 표시해주시기 바랍니다.

	문항	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나는 늘 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
2	나는 내 느낌을 이해할 수가 없다.	1	2	3	4	5
3	나는 내가 어떤 느낌을 갖는지 혼란스러울 때가 없다.	1	2	3	4	5
4	때로 나는 내 느낌이 무엇인지 구분할 수 없다.	1	2	3	4	5
5	나는 쉽게 감정을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	나는 대부분 내가 어떻게 느끼는지를 안다.	1	2	3	4	5
7	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 알 수 없다.	1	2	3	4	5
8	나는 거의 늘 내가 어떻게 느끼고 있는지를 정확히 안다.	1	2	3	4	5
9	나는 보통 내 느낌들에 대해 매우 명확하다.	1	2	3	4	5
10	나는 대체로 나의 느낌을 안다.	1	2	3	4	5
11	내 신념과 의견은 내가 어떻게 느끼느냐에 따라 늘 변한다.	1	2	3	4	5

부록 4. 정서조절양식 체크리스트

※ 아래 문항들은 평소의 기분과 정서에 관한 설명입니다. 각 문항을 읽으신 후, 자신의 평소 모습이라고 생각되는 번호에 표기해 주시기 바랍니다.

문항	거의 사용하지 않는다	아주 가끔 사용한다	보통이다	어느정도 사용한다	자주 사용한다
1 가족이나 친구를 만난다.	1	2	3	4	5
2 누군가 나를 이해하고 위로해 주길 바란다.	1	2	3	4	5
3 다른 사람들과 나의 느낌에 관하여 이야기 한다.	1	2	3	4	5
4 다른 사람들로부터 도움이나 조언을 구한다.	1	2	3	4	5
5 관계없는 다른 일을 떠올리거나 다른 일에 집중한다.	1	2	3	4	5
6 직접적으로 문제를 해결하거나 상황을 개선하기 위한 구체적인 일을 한다.	1	2	3	4	5
7 상황을 개선하기 위한 방법을 생각하거나 구체적인 계획을 세운다.	1	2	3	4	5
8 상황(문제)을 보다 명확히 이해하고자 한다.	1	2	3	4	5
9 막연히 '나아지겠지' '어떻게든 되겠지'라고 생각한다.	1	2	3	4	5
10 왜 내가 이런 기분을 느끼게 되었는지 이해하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
11 내가 믿을 만한 사람을 찾아간다.	1	2	3	4	5
12 문제를 구체화시킬 수 있는 사람과 이야기한다.	1	2	3	4	5
13 기분 나빠진 상황이나 사람을 피해버린다.	1	2	3	4	5
14 어떻게든 그 일(상황)이 빨리 끝나기를 바란다.	1	2	3	4	5
15 시간이 지나면 달라질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5

16	감정에 빠지지 않고, 상황을 객관적으로 바라보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
17	운이 없다고 생각해버린다.	1	2	3	4	5
18	신념을 가지고 꺾끗이 버티어 나간다.	1	2	3	4	5
19	그 일에서 무엇인가 창조적인 일을 할 수 있는 단서를 얻으려고 노력한다.	1	2	3	4	5
20	그 일을 무시해 버린다.	1	2	3	4	5
21	그 일에 대해 깊이 생각하지 않으려한다.	1	2	3	4	5
22	문제에 도움이 될 만한 사람이 주변에 있는지 찾아본다.	1	2	3	4	5
23	아무렇지 않은 척 행동한다.	1	2	3	4	5
24	나의 힘든 마음을 털어놓을만한 사람과 이야기를 나눈다.	1	2	3	4	5
25	나에게 어떤 문제가 있어 이런 상황이 되었는지 신중하게 점검해본다.	1	2	3	4	5