

자의식적 부정정서가 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절전략의 매개효과를 중심으로

The Influence of Self-conscious Negative Emotions on the Non-suicidal
Self-injury:
Focused on the Mediating Effects of Emotion Regulation Strategies

백보겸*, 김지인**, 권호인**
광주정신재활병원*, 전주대학교 상담심리학과**

Bo-Gyeom Baek(qorqhrua@hanmail.net)*, Ji-In Kim(wldls0623@naver.com)**,
Ho-In Kwon(hikwon14@jj.ac.kr)**

요약

본 연구에서는 죄책감, 수치심, 수줍음, 내부 적대감을 포함하는 자의식적 부정정서와 비자살적 자해의 관계에서 정서조절기제의 매개효과를 규명하고자 하였다. 본 연구의 대상은 J지역 3개 대학교에 재학 중인 대학생 652명으로, 이들에게 비자살적 자해, 자의식적 부정정서, 정서조절에 대한 자기보고식 설문지를 실시하였다. Process macro의 model 4를 사용한 매개분석 결과, 자의식적 부정정서는 자해행동과 유의한 관련성을 보였으며, 부정적 반추의 정서조절이 그 관련성을 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자의식적 부정정서가 높을수록 비자살적 자해 행동이 증가하며, 부정적 반추가 부정정서를 더욱 강화시켜 자해 행동을 증폭시킴을 확인할 수 있었다.

■ 중심어 : | 비자살적 자해 | 자의식적 부정정서 | 정서조절전략 |

Abstract

The purpose of this study was to investigate the mediating pathways of emotional regulators in relation to self-conscious negative emotions, including non-suicidal self-harm, guilt, shame, shyness, and internal hostility, further examining the gender difference in the mechanisms. The study subjects of were 652 college students from three universities in J district. Self-report questionnaires on self-harm, self-conscious negative emotions, and emotional control were administered to them. An analysis performed using model 4 of the process macro indicated that self-conscious negative emotions had a significant correlation with self-harming behavior and that this correlation was mediated by the emotional regulation of brooding. These results suggest that negative self-conscious emotions have a significant influence on self-harming behaviors, and brooding reinforces negative emotions then the risk of self-harming behaviors is amplified.

■ keyword : | Non-suicidal Self-injury | Self-conscious Negative Emotion | Emotion Regulation Strategies |

I. 서론

1. 비자살적 자해

비자살적 자해는 '자살의도 없이 직접적이고 고의적으로 자신의 신체에 손상을 입히는 행동'으로 정의된다 [1]. 최근 정신장애의 진단 및 통계 편람 5판은 자살행동장애와 자해를 구분하고, 비자살적 자해(Non-suicidal self-injury : NSSI)를 '죽으려는 목적 없이 1년에 5일 이상 일부러 자신의 신체에 상처를 입히는 행동'으로 규정하였다[2]. 미국의 경우 약 4%의 성인이 비자살적 자해를 하며, 청소년의 경우 대략 12-21%가 살면서 한 번 이상 비자살적 자해를 하는 것으로 나타났다 [3][4]. 국내의 경우 청소년 사이에서 자해가 유행처럼 번지고 있어 그 수치를 측정할 수 없을 정도이다[5]. 선행연구에서 자해를 시도하는 사람들 중 대다수가 주변의 비난, 사회적 낙인과 같은 타인이 자신에게 내릴 부정적인 평가에 대한 두려움 때문에 치료적 도움을 구하지 않는다는 것[6]을 고려한다면 자해에 대한 통계수치는 더 높을 것으로 추측해 볼 수 있다.

비자살적 자해는 정서를 조절하기 위한 시도로서 사용되며, 자해 행동 이후에 일시적으로 부정적 정서가 완화되는 경험을 하게 된다[7]. Briere와 Grill[3]의 연구에서도 비자살적 자해 시도자들의 다수는 죽으려는 목적보다는 고통스러운 감정에 대한 기분전환, 질주하는 마음 제어하기와 같은 정서를 견디고 완화하려는 대처 전략으로 자해를 사용하는 것으로 나타났다. 더불어, 스트레스를 해소할 목적으로 자해 행동을 반복하는 것으로 보고되었다[8]. 자살시도와 비자살적 자해는 방식에 있어서 차이가 있는데, 자살 시도는 죽음에 이르려는 강한 목적을 가지고 있어 사망에 이를 확률이 높은 치명적인 방법을 사용하며, 비자살적 자해는 치명성이 덜한 방법들을 반복적으로 사용한다[9]. 이처럼 비자살적 자해는 자살과 다른 독자적인 증상으로 분리되어져 그 중요성이 점차 증가하고 있다[10].

2. 자의식적 부정정서

비자살적 자해의 경험을 가지고 있는 대학생들에 대한 질적 연구 결과에 따르면, 자해의 가장 보편적인 이

유는 원치 않는 감정을 완화시키는 것으로 드러났다 [11]. 또한 비자살적 자해의 유지에 관한 많은 연구들은 분노, 외로움, 수치심과 죄책감, 우울 등의 부정정서와의 관련성을 나타냈다[12][13]. 이 중 분노, 외로움, 우울의 부정정서는 기본적인 1차 정서인 반면, 수치심, 죄책감, 내부적대감, 수줍음의 부정정서는 자신에 대한 인식의 과정이 선행되어야 하므로 2차 정서에 해당하며 대표적인 자의식적 정서로 분류된다[14][15]. 자의식적 정서는 주의와 사고의 초점을 스스로에게 맞추도록 하며 주관적으로 자신이 설정한 기준을 통해 도덕적 판단, 친사회적 행동을 하도록 하게 하는데 때로는 부적응적이고 병리적인 형태로 나타나기도 한다[15].

Crozier와 Burnham[16]의 연구에서 20대는 급격한 사회적 변화 속에서 적응해야 하는 과도기적 시기를 거치게 되면서 새로운 환경에서 적응을 시작하고, 사회적 상호작용 속에서 자신과 타인에 대해 평가하게 되는 상황을 자주 접하게 된다고 설명했다. 따라서 자신이 타인의 평가 대상이 된다는 것을 인식하게 되고 타인의 시선에 민감해져 평가과정에서 스스로에게 수치심, 죄책감 등의 정서를 더 자주 경험하게 된다[13]. 자의식적 부정정서는 자해와 유의한 관련이 있다[17]. 수치심을 줄이기 위한 정서조절의 시도는 비자살적 자해의 빈도와 정적 상관이 있으며[18], 수치심은 비자살적 자해 빈도에 있어서 위험요인으로 나타났다[19]. 또한 고의적 자해를 반복적으로 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 내부 적대감이 더 높았다[20].

부정정서를 표현하는 것은 대학생들의 적응과 대인관계 문제와 같은 사회심리적 건강에 영향을 미치는 주요한 요인으로 작용한다[21]. 부정정서가 자살생각에 미치는 영향에 대해 대학생들을 대상으로 한 선행연구 결과에 따르면 부정정서를 해결하기 위해서 폭발적 행동을 하지만 결국은 부정정서를 강화시킨다[22]. 이와 같은 맥락으로 비자살적 자해 시도자들은 부정정서에 대처하는 경험을 하게 되지만 자해 행동 이후, 자해를 한 자신에게 수치심, 혐오감, 죄책감과 같은 부정정서를 다시 느끼게 된다[12]. 또한 자의식적 부정정서와 같은 견디기 힘든 정서를 단기간 내에 통제하기 위해 자해라는 강한 자극을 사용하는 것은 정서해소보다는 위험행동

의 강화를 일으켜 반복적으로 자해행동을 하게 한다 [23]. 이는 결국 심리적 부적응과 병리로까지 이어진다[24].

3. 정서조절전략

Champman, Gratz와 Brown[18]은 부정적 정서를 상황이나 환경의 변화에 맞도록 조화롭게 대처하는지의 여부에 따라 정서조절 전략을 부적응적 정서조절과 적응적 정서조절로 구분하였다. 반추는 정서조절의 부적응적과 적응적 정서조절의 두 가지 양상을 모두 보여주는 대표적인 정서조절전략이다[25]. 선행연구에 따르면 반추는 문제의 해결보다는 충족시키지 못한 기준을 반복적으로 되풀이하며 비교하는 ‘부정적 반추’와, 문제 해결에 대한 통찰력을 얻기 위해 자신에게 초점을 맞추는 ‘숙고’의 두 가지 측면으로 작용한다[25]. 이러한 반추의 회피적인 대처 전략과 적응적인 대처 전략의 비일관적인 결과는 반추에 대해 세밀하게 살펴볼 필요성이 있음을 말해준다.

자해와 정서조절간의 관련성에 대한 선행 연구에 따르면 반추, 자기비난, 파국화는 비자살적 자해와 유의한 정적 관련성을 나타낸 바 있으며 자해의 촉진 및 유지에 영향을 주는 것으로 나타났다[26]. 이론적으로 적응적 정서조절전략이라 평가되던 요인인 주의전환이 적응적 대처와 관련이 없거나 오히려 부적응적 행동을 촉진시키는 것으로 나타났다[27]. 또한 Whitlock과 Knox[27]의 연구에서 자해 시도자들은 자기조절, 주의전환을 위해 자해했으며, 주의전환을 더 자주 사용할수록 예후가 좋지 않았다고 보고했다. 이러한 시도는 억제 의도가 포함되어 있으므로 결국 억제된 대상에 다시 몰두하게 만든다[28]. 또한 회피를 통한 일시적인 조절 전략이기 때문에 오히려 부정정서를 지속시키는 것으로 나타났다[29]. 따라서 주의전환처럼 정서적 경험을 회피하려는 시도는 비자살적 자해행동에 영향을 미칠 수 있는 요인으로 작용할 수 있다[18].

선행연구에서는 비자살적 자해에 있어서 자의식적 부정정서의 역할에 대한 규명이 부족한 실정이다. 또한 비자살적 자해에 있어서 주의전환의 정서조절전략이 적응적 전략인지에 대한 결과는 비일관적인 양상이며 [30], 최근 논의된 반추 정서조절의 두 가지 측면[25]이

자해에 있어서 차별적 영향이 있는지에 대해서 연구가 필요한 것으로 보인다. 요약하면 본 연구는 자의식적 부정정서가 자해를 유발하는 위험요인인지, 또한 부적응적 정서조절전략이 그 과정을 매개하는지 규명하고자 하는 것이다. 이를 통해 대학생의 비자살적 자해행동에 대한 예방 및 치료적 접근을 위한 자료를 제공하고자 한다.

II. 연구방법

1. 윤리적 고려

본 연구는 시행 전에 연구자가 속한 기관의 생명윤리 위원회의 승인을 받았으며 (승인번호:jjIRB-161215-HR-2017-0705), 자료 수집 시 연구대상자의 허락과 서면동의를 구한 후 실시하였다. 서명한 연구대상자는 자기보고식 설문에 응하였으며, 설문을 마친 대상자에게는 소정의 상품을 제공하였다.

2. 연구대상자

본 연구의 연구대상자는 2016년 12월부터 2017년 6월까지 모집되었으며, J 지역의 3개 대학교에 재학 중인 만 19세-29세의 대학생이다. 교내 게시판과 강의실에 부착된 연구 홍보문건을 보고 참여의사를 밝힌 670명이 연구에 참여하였다. 670부의 설문지 중 응답이 누락되거나 불성실하게 임한 설문지 18개를 제외한 총 652부의 자료가 분석에 사용되었다. 성별은 남성이 303명(46.5%), 여성은 349명(53.5%)으로 여성이 남성에 비해 좀 더 많은 것으로 나타났다. 학년은 1학년 130명(19.9%), 2학년 81명(12.4%), 3학년 156명(23.9%), 4학년 284명(43.6%)이었다. 연령의 범위는 만19세~29세였고 평균 연령은 22.34세였다.

3. 측정도구

3.1 고의적 자기상해 질문지(Deliberate Self-Harm Inventory: DSHI)

지난 일 년 동안 자살 의도 없이 고의적으로 자신의

신체에 상처를 입히는 경험을 물어 행동의 빈도, 유형, 심각성 등을 평가하기 위해 Gratz[11]가 개발한 척도이다. 17문항으로 구성되어 있으며 자기 상해의 다양한 행동 목록들에 대해서 “예”, “아니오”의 이원반응으로 응답하여 자기 상해 행동의 심각성을 평가한다. 본 연구에서는 서윤아[31]가 번안 및 수정한 것을 사용하였다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .73으로 나타났다.

3.2 차별적 정서척도(Differential Emotions Scale-IV, DES-IV)

Lzard[32]가 개발한 일상생활에서 겪는 화, 슬픔, 공포, 놀람, 흥미, 즐거움, 경멸, 혐오, 수치심, 수줍음, 죄책감, 내부적대감의 12가지 정서의 빈도를 평가하는 총 36문항으로 구성된 척도로 연구 목적에 따라 정서를 묻는 기간을 지정하여 문항에 응답할 수 있다. 본 연구에서는 이선화, 김보미와 유성은[33]이 번안·타당화한 것을 사용하였다. 5점 Likert 척도로 평가하며, 문항의 점수가 높을수록 부정정서가 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 9개의 부정정서 중 4개의 자의식적 정서만을 사용하였다. 본 연구에서 산출된 각 부정 정서들에 대한 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 죄책감 .87, 수줍음 .87, 수치심 .82, 내부적대감 .86로 나타났다.

3.3 반응양식 질문지(Response Style Questionnaire: RSQ)

Nolen-Hoeksema와 Morrow[34]가 부정적 사고와 정서에 대한 개인의 반응 경향성을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 본 연구에서는 김은정과 오경자[35]가 번안한 것을 사용하였다. 4점 Likert 척도로 평가하며 하위 척도는 반추적 반응양식(부정적 반추, 숙고)과 주의전환적 반응양식으로 구성되어 있다. 부정적 반추, 숙고와 주의전환은 점수가 높을수록 각 반응양식을 잘 나타낸다고 볼 수 있다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 부정적 반추 .75, 숙고 .77, 주의전환 .82로 나타났다.

3.4 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

Garnefski, kraaij와 Spinhovet[36]가 스트레스나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각의 정도를 알아보기 위해 개발한 척도이며, 총 36개 문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 안현의, 이나빈과 주혜선[37]이 번안한 것을 사용하였다. 5점 Likert 척도로 평가하며 점수가 높을수록 해당되는 인지적 정서 조절의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 적응적 전략과 중복되는 문항을 제외한 자기비난, 과국화의 부적응적 인지적 정서조절만을 사용했다. 본 연구에서 산출된 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 자기비난 .74, 과국화 .78로 나타났다.

4. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료 분석을 위해 SPSS 23.0과 Process Macro를 사용하였다. 먼저, 빈도분석과 기술통계분석을 사용해 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보았고, 각 변인별 척도의 신뢰도 계수를 산출하였다. 그 다음, 비자살적 자해와 주요 변인들 간의 관계를 파악하기 위해서 상관분석을 실시했다. Process Macro의 model 4를 통해 비자살적 자해와 자의식적 부정정서의 관계를 분석하였고, 이후 비자살적 자해와 자의식적 부정정서에서 정서조절의 매개효과를 살펴보았다. 통계적 유의성 검증을 위해 Bootstrap을 사용하였다.

III. 연구결과

1. 상관분석

본 연구에서 측정된 주요 변인들에 대한 상관, 평균, 표준편차는 [표 1]에 제시되어 있다.

자의식적 부정정서의 하위요인인 죄책감($r=.30, p<.01$), 수치심($r=.29, p<.01$), 수줍음($r=.23, p<.01$), 내부적대감($r=.30, p<.01$)은 비자살적 자해와 모두 유의한 정적상관을 보였다.

자의식적 부정정서의 전체 및 하위요인들은 부정적

반추, 숙고, 자기비난, 파국화의 정서조절과 $p<.01$ 수준에서 유의한 정적 상관을 보였다. 하지만 수줍음 ($r=-.09, p<.05$)과 내부적대감($r=-.18, p<.01$)은 주의전환과의 관계에서는 부적 상관을 나타냈다.

표 1. 측정변인의 상관, 평균, 표준편차 (n=652)

변인	1	2	2.1	2.2	2.3	2.4	3	4	5	6	7
1	1										
2	.33**	1									
2.1	.30**	.84**	1								
2.2	.29**	.91**	.69**	1							
2.3	.23**	.88**	.59**	.80**	1						
2.4	.30**	.78**	.54**	.61**	.61**	1					
3	.29**	.51**	.47**	.46**	.42**	.40**	1				
4	.16**	.19**	.21**	.15**	.17**	.12**	.43**	1			
5	-.05	-.11**	-.07	-.07	-.09*	-.18**	.13**	.38**	1		
6	.16**	.28**	.31**	.23**	.18**	.22**	.31**	.29**	.03	1	
7	.25**	.48**	.45**	.40*	.37**	.42**	.51**	.28**	-.07	.35**	1
M	.50	22.11	6.44	5.83	5.38	4.44	6.63	10.58	27.32	12.33	9.21
SD	1.08	9.21	2.99	2.80	2.73	2.19	2.12	3.31	5.84	2.97	3.18

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

비자살적 자해 2. 자의식적 부정정서 2.1 죄책감
 2.2 수치심 2.3 수줍음 2.4 내부적대감
 3. 부정적 반추 4. 숙고 5. 주의전환
 6. 자기비난 7. 파국화

정서조절과 비자살적 자해와의 상관관계를 살펴보면, 주의전환과 비자살적 자해는 유의한 상관이 없었던 ($r=-.05$) 반면, 부정적 반추($r=.29, p<.01$), 숙고($r=.16, p<.01$), 자기비난($r=.16, p<.01$), 파국화($r=.25, p<.01$)와 비자살적 자해는 유의한 정적 상관을 나타냈다.

2. 비자살적 자해에 대한 기술통계

본 연구에서 측정된 비자살적 자해에 대한 기술통계를 [표 2]에 제시하였다.

이 중 비자살적 자해를 평생 한번이라도 경험한 적이 있다고 응답한 참여자는 171명이었으며, 이 중 남성은 67명(39.2%), 여성은 104명(60.8%)이었다.

비자살적 자해의 유형을 묻는 문항에서 ‘무늬, 그림, 표시 새기기’가 63명(18.8%)으로 가장 높게 나타났고, ‘글자 새기기’ 49명(14.6%), ‘피가 날 만큼 심하게 긁기’ 42명(12.5%), ‘머리 들 만큼 때리기’ 38명(11.3%), ‘칼로 베기’ 36명(10.7%) 등이 그 뒤를 이었다.

그 외 기타유형으로는 ‘벽치기’, ‘머리카락 뽑기’, ‘꼬집기’ 등(1.8%)이 있었다. 중복 유형의 범위는 최소 한 가지 유형에서부터 최대 여섯 가지의 유형을 함께 사용하는 것으로 나타났다. 한 가지 유형을 자해 방법으로 사용한 경우는 90명(52.6%)이었고, 두 가지 이상을 사용한 경우는 81명(47.4%)이었다.

표 2. 비자살적 자해에 대한 기술통계 (N=171)

구 분		N(%)
자해의 유형	·칼로 베기	36(10.7)
	·라이터나 성냥불로 태우기	6(1.8)
	·담뱃불로 지르기	1(0.3)
	·글자 새기기	49(14.6)
	·무늬, 그림, 표시 새기기	63(18.8)
	·피가 날 만큼 심하게 긁기	42(12.5)
	·피부가 벗어질 만큼 심하게 깨물기	10(3.0)
	·사포로 문지르기	3(0.9)
	·산(예, 염산, 황산)을 떨어뜨리기	1(0.3)
	·공업용 세척제, 표백제 등으로 자신의 피부 문지르기	1(0.3)
	·날카로운 물체(예, 바늘, 핀)로 자신을 찌르기	25(7.5)
	·유리조각을 자신의 피부에 문질러 넣기	3(0.9)
	·뼈를 부러뜨리기	18(5.4)
	·머리를 뿔가에 부딪치기	26(7.8)
·머리 들 만큼 자신을 때리기	38(11.3)	
·고의적으로 상처가 낫는 것을 방해하기	7(2.1)	
·기타(‘벽치기’, ‘머리카락 뽑기’, ‘꼬집기’)	6(1.8)	
자해의 중복 유형	1	90(52.6)
	2~3	60(35.1)
	>3	21(12.3)
성별	남자	67(43.8)
	여자	104(56.2)

*비율(%)은 전체 참여자의 복수 응답 결과를 171로 나눈 비율임

3. 매개분석

본 연구는 Process Macro의 model 4를 이용해 부정적 반추, 숙고, 주의전환, 자기비난, 파국화가 자의식적 부정정서와 비자살적 자해의 관계를 매개하는지 여부를 살펴보았다. 다음으로 통계적 유의성 검증을 위해 Bootstrap을 10,000 샘플에서 실시하였고 95% 신뢰구간이 0을 포함하는지를 확인하였다[표 3].

분석 결과, 독립변인인 자의식적 부정정서는 매개변인인 부정적 반추($\beta = .11, p<.001, .104 \sim .134$), 숙고($\beta = .07, p<.001, .045 \sim .100$), 주의전환($\beta = -.07, p<.05, -.122 \sim -.025$), 자기비난($\beta = .09, p<.001, .067 \sim .114$), 파국화($\beta = .17, p<.001, .147 \sim .195$) 모두와 유의한 관련성을 보였다. 또한, 독립변인인 자의식적 부정정서는 종속변인인 비자살적 자해와 유의한 관련성을 보였다($\beta = .02$,

$p < .001$, $.014 \sim .035$). 마지막으로 독립변인인 자의식적 부정정서와 매개변인을 동시에 투입하자 부정적 반추만이 유일하게 비자살적 자해에 유의미하게 영향($\beta = .06$, $p < .05$, $.014, \sim .113$)을 미쳤다.

표 3. 매개분석 (N=652)

자의식적 부정정서 → 부정적 반추, 반성적 생각, 자기비난, 파국화 → 비자살적 자해				
Variables	B	S.E	T	P
자의식적 부정정서 → 부정적 반추	.12	.01	15.40	.000***
자의식적 부정정서 → 숙고	.07	.01	5.18	.000***
자의식적 부정정서 → 주의전환	-.07	.03	-2.97	.003**
자의식적 부정정서 → 자기비난	.09	.01	7.45	.000***
자의식적 부정정서 → 파국화	.17	.01	13.93	.000***
부정적 반추 → 비자살적 자해	.06	.03	2.51	.012**
숙고 → 비자살적 자해	.03	.02	1.79	.073
주의전환 → 비자살적 자해	-.01	.01	-1.87	.062
자기비난 → 비자살적 자해	.01	.02	.69	.488
파국화 → 비자살적 자해	.02	.02	1.10	.272
자의식적 부정정서 → 비자살적 자해	.03	.01	4.60	.000***
Bootstrap	Effect	SE	LL95%CL	UL95%CL
	Bootstrap result for direct effect			
	.02	.01	.01	.035
Bootstrap	Effect	SE	LL95%CL	UL95%CL
	Bootstrap result for indirect effect			
부정적 반추	.01	.00	.00	.015
숙고	.00	.00	.00	.005
주의전환	.00	.00	.00	.003
자기비난	.00	.00	.00	.004
파국화	.00	.00	.00	.008

자의식적 부정정서와 비자살적 자해 사이에서 정서 조절의 설명력은 모두 낮게 나타났지만($R^2 = .01 \sim .23$), 부정적 반추에 의한 매개모형은 비자살적 자해의 분산을 26.74%($R^2 = .27$) 만큼 설명하는 것으로 나타났다.

자의식적 부정정서의 직접효과는 Bootstrap 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의하게 나타났다($p = .000$, $.014 \sim .035$). 총 간접효과는 0.14이었다.

숙고, 주의전환, 자기비난, 파국화에서는 유의한 수치가 나타나지 않았으나 부정적 반추를 통한 간접효과는

유의한 것으로 나타났다. 즉, 자의식적 부정정서는 부정적 반추를 심화시키며, 심화된 부정적 반추는 비자살적 자해의 위험성을 증가시키는 것을 확인할 수 있었다[그림 1]. 자의식적 부정정서는 숙고, 주의전환, 자기비난, 파국화를 심화시키는 것으로 나타났지만, 이를 통해 비자살적 자해의 위험성을 증가시키지는 않는 것으로 나타났다.

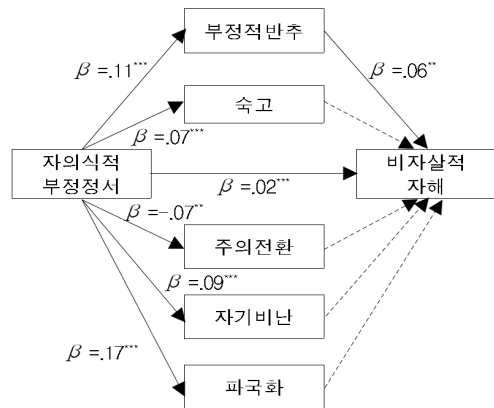


그림 1. 매개모형

IV. 논의

본 연구에서는 대학생 652명을 대상으로 자의식적 부정정서, 정서조절이 비자살적 자해에 미치는 영향을 탐색하고, 자의식적 부정정서가 자해행동에 미치는 영향을 정서조절전략이 매개하는지 살펴보았다. 연구 모형에서는 자의식적 부정정서가 비자살적 자해에 미치는 영향을 부정적 반추만이 매개하는 것으로 나타났다.

위 결과를 바탕으로 한 본 연구의 논의는 다음과 같다.

첫째, 수치심, 수줍음, 죄책감, 내부적대감의 자의식적 부정정서가 높을수록 비자살적 자해 시도가 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자해행동을 하는 사람들이 자해 행동 전에 수치심, 자신에 대한 분노를 느낀다는 선행연구와 일치한다[19]. 반면 자해행동이 죄책감과 부적상관이 있다고 밝힌 결과와는 불일치하는 것이다[20]. Wertheim과 Schwartz[38]에 따르면 사람들은 죄책감을 느낄 때, 스스로에게 즉각적인 처벌을 내림으

로써 죄책감의 부정정서로부터 벗어나기를 원하는 것으로 나타났다. 따라서 죄책감과 비자살적 자해의 정적 상관은 자기 처벌에 대한 기대를 자극함으로써 나타나는 결과일 수 있다. 또한 본 연구에서는 내부 적대감과 자해행동이 유의한 정적 상관성이 있어 자신에 대한 적대감, 분노가 비자살적 자해에 정적인 영향을 미치며 화를 진정시키기 위해 반복적으로 자해를 시도하게 된다는 연구결과와도 맥락을 같이했다[39][40]. 또한 수줍음도 비자살적 자해와 유의한 상관성이 나타났다. 높은 수준의 수줍음은 적응적 행동을 방해하며, 자기 비판적 사고를 통해 자신에 대한 부정적 평가를 내리게 된다[17]. 따라서 고통스러운 상황을 피하고자 자해행동을 행한다는 경회피 모델의 이론에 비추어 보았을 때, 수줍음은 비자살적 자해를 촉진시키는 요인으로서 작용할 가능성이 있다.

비자살적 자해와 유의한 관련이 있는 정서조절기제는 부정적 반추, 숙고, 자기비난, 과국화로 나타났다. 이러한 결과는 상관분석과 집단차이 분석에서 일관되게 도출되었다. 반면 주의전환은 자해행동과는 유의한 관련이 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 행동적·정서적으로 빈곤한 조절능력은 스스로에 대한 통제감을 상실하도록 만들며 부정적 반추와 숙고, 자기비난, 과국화와 자해의 관련성을 보고한 연구결과와 일치한다[41]. 반면 비자살적 자해행동의 심각성과 주의전환이 정적상관이 있다는 결과와는 다른 양상을 보였다[42]. 하지만 다른 연구들에서는 원치 않는 상태에서 벗어나기 위해 초점을 외부로 돌려 반응하는 것이 적응적이라고 제안한 바 있다[43]. 따라서 주의전환과 자해와의 관련성에 대해서는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 자의식적 부정정서가 비자살적 자해행동에 미치는 영향에 있어서 정서조절전략이 매개하는지 여부를 살펴본 결과 부정적 반추의 부분 매개경로가 유의한 것으로 나타났다. 이는 부정적 반추가 과거의 부정적인 면을 회상하는 데 지속적으로 주의를 집중하게 해 문제 해결보다는 회피적 대처를 하도록 하게 하는 속성을 가지고 있어 나타나는 결과일 수 있다[36]. 또한 부정정서에 대한 반추가 시간이 지남에 따라 부정정서를 더욱 강화시키며 조절곤란 행동을 하도록 이끄는 부정적 전

락이라는 선행연구를 지지하는 것이다[34]. 따라서 이러한 결과는 자의식적 부정정서 경험이 선행되었을 때 부정적 반추의 정서조절전략의 사용을 낮추는 치료적 접근이 비자살적 자해 의도를 저하시킬 수 있음을 시사한다. 반면, 선행 연구와 달리 자기비난, 과국화, 숙고와 주의전환은 유의한 매개효과를 나타내지 않았다[41].

과국화는 미래에 벌어질 일들에 대해 부정적인 결말을 예상하도록 하는 사고의 과정으로 다양한 정신장애의 임상군을 대상으로 한 연구들에서 불안이나 우울과 관련이 있는 것으로 나타났다[36][44]. 따라서 임상군이 아닌 일반 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 과국화의 정서조절 사용이 빈번하지 않았을 것으로 추측해 볼 수 있다.

주의전환에서도 매개효과가 나타나지 않아 문제해결을 목적으로 보다 적응적인 행동을 추구하게 하는 속성을 지닌다는 결과가 나타난 선행연구와 맥락을 같이했다[36]. 주의전환은 정서의 조절을 위해 보다 적응적으로 평가되는 자극을 사용하며 부정정서에서 벗어나 기분의 향상을 경험하게 한다[45]. 따라서 본 연구에서 수줍음과 내부적대감의 부정정서가 주의전환과 부적상관이 있었으나 매개효과가 나타나지 않은 것은 주의를 분산시키려는 시도가 부정정서에 대한 활성화를 방해해 정서를 진정되게 하여 나타나는 결과일 수 있다.

본 연구 결과의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 설문지를 이용한 횡단 연구이므로 동일한 참여자에게 연구 결과를 반복해서 측정할 수 없었다. 후속 연구에서는 종단 연구를 실시하여 비자살적 자해와 관련된 요인의 심리적 속성을 반복 측정해 보다 정밀한 연구 결과를 도출하려는 시도가 필요하다.

둘째, 본 연구에 참여한 652명의 대학생 중 171명(26.3%)이 평생 동안 한 번 이상 비자살적 자해를 경험한 적이 있다고 응답하였다. 이는 대학생의 17~38%가 비자살적 자해를 경험한 것으로 보고한 선행연구들과 유사한 것으로 볼 수 있다. 선행 연구에 따르면 자해 행동은 신체 감각의 각성과 긴장감의 완화와 같은 긍정적 경험을 동반할 수 있으며, 사회적 책임 회피나 타인의 관심을 자신에게로 돌리는 등의 목적 달성을 단기간에

이를 수 있다는 점에서 지속성이 큰 것으로 보고된 바 있다[13]. 따라서 본 연구에서 나타난 국내 대학생의 자해 정도와 비자살적 자해의 부적응적 성격을 감안할 때 향후 이에 대한 연구와 개입이 확대될 필요가 있는 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 비임상 집단의 대학생을 대상으로 비자살적 자해의 속성을 측정하였으므로 임상 집단에 적용할 때는 그 의미가 다를 수 있다. 후속 연구에서는 임상 집단에서의 반복 검증을 통해 비자살적 자해 행동에 대한 예측력과 설명력을 보다 높여려는 시도가 필요하다.

마지막으로 일부 측정 도구의 신뢰도가 낮게 나오는 경향이 있었는데, 이는 평가 문항들이 이질적이기 때문이었다. 변인을 구성하는 문항의 신뢰도를 확보하기 위해 추후 연구에서는 연구 목적에 따라 별도 변인으로 구성하여 설문을 구성할 필요성이 있다.

이런 제한점에도 불구하고, 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 내부 초점적 반응에 의해 경험하게 되는 자의식적 부정정서의 비자살적 자해 시도에 대한 기여도를 살펴보았다. 그 결과 자의식적 부정정서가 높을수록 비자살적 자해와의 관련성이 높았다. 따라서 자살의도 없이 고의적으로 자해를 반복적으로 하는 사람들을 식별하기 위해 자의식적 부정정서에 대한 관심의 필요성을 제시했다는 점에서 의미가 있다.

둘째, 자의식적 부정정서가 높은 사람들이 어떻게 정서조절에서의 어려움이 드러나는지를 확인하였다는 점에서 의미가 있다. 본 연구에서는 개인이 내부 적대감과 죄책감 등의 자의식적 정서를 경험한 후 부정적 반추를 하는 경우 자해행동을 증폭시키는 것으로 나타났다. 따라서 이에 대한 연구의 필요성과 관심을 제기하였다. 차후 개입방향 중 하나로 자의식적 부정정서를 감소시키고 부정적 반추사고의 수정 및 관리를 가능하도록 하는 조절방략을 증진시킬 수 있도록 제안하는 근거로 활용될 수 있을 것이라는 점에서도 의미가 있다.

* 본 연구는 백보겸의 2017년도 석사학위논문 일부를 재구성한 것임.

참 고 문 헌

- [1] M. K. Nock and A. R. Favazza, "Non-suicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock(Ed.), Understanding non-suicidal self injury: Origins, assessment and treatment," American Psychological Association, pp.65-78, 2009.
- [2] American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*, Washington, DC: American Psychiatric Association, 2015.
- [3] J. Briere and E. Gil, "Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, Correlates, and Functions," *American Journal of Orthopsychiatry*, Vol.68, No.4, pp.609-620, 1998.
- [4] S. Ross and N. Heath, *A study of the frequency of self-mutilation mental health foundation, Truth Hurts Report*, 2002.
- [5] 중앙일보, "“자해 사진이 유행” 구멍 뚫린 SNS... 청소년 극단적 시도 증가," <https://news.joins.com/article/23033871>, 2018.10.10.
- [6] M. K. Nock, "Self-injury," *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol.6, No.1, pp.339-363, 2010.
- [7] J. Berman and P. H. Wallance, *Cutting and the Pedagogy of self-disclosure*, University of Massachusetts Press, 2007.
- [8] J. J. Muehlenkamp and P. M. Gutierrez, "An investigation of differences between self-injurious behavior and suicide attempts in a sample of adolescents," *Suicide Life Threat Behavior*, Vol.24, No.1, pp.12-23, 2004.
- [9] B. W. Walsh, *Treating self-injury: A Practical guide*, New York: Guilford Press, 2012.
- [10] C. A. Hamza, S. L. Stewart, and T. Willoughby, "Examining the link between nonsuicidal self-injury and suicidal behavior: A

- review of the literature and an integrated model,” *Clinical Psychology Review*, Vol.32, No.6, pp.482-495, 2012.
- [11] K. L. Gratz, “Measurement of deliberate self harm: Preliminary data on the deliberate self harm inventory,” *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol.23, No.4, pp.253-263, 2011.
- [12] A. Laye-Gindhu and K. A. Schonert-Reichl, “Non suicidal self-harm among community adolescents: understanding the ‘whats’ and ‘whys’ of self-harm,” *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.34, No.5, pp.447-457, 2005.
- [13] E. D. Klonsky, “Non-suicidal self-injury in United States adults: Prevalence, sociodemographics, topography and functions,” *Psychological medicine*, Vol.41, No.9, pp.1981-1986, 2011.
- [14] 신다원, *남녀 청소년의 수치심경향성 및 죄책감 경향성이 학교생활 적응에 미치는 영향내부조점적 반응양식의 매개효과를 중심으로* 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [15] 김화정, *청소년의 비자살적 자해와 수치심경향성, 죄책감경향성의 관계*, 서울여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [16] W. R. Crozier and M. Burnham, “Age-related differences in children’s understanding of shyness,” *British Journal of Developmental Psychology*, Vol.8, No.2, pp.179-185, 1990.
- [17] A. L. Chapman, K. L. Gratz, and M. Z. Brown, “Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model,” *Behavior Research and Therapy*, Vol.44, No.3, pp.371-394, 2006.
- [18] M. Schoenleber, H. Berenbaum, and R. Motl, “Shame-Related Functions of and Motivations for Self-Injurious Behavior,” *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, Vol.5, No.2, pp.204-211, 2014.
- [19] S. VanDerhei, J. Rojahn, J. Stuewig, and P. E. McKnight, “The effect of shame-proneness, guilt-proneness, and internalizing tendencies on nonsuicidal self-injury,” *Suicide and Life-threatening Behavior*, Vol.33, No.3, pp.317-330, 2014.
- [20] A. D. Brittlebank, A. Cole, F. Hassany, M. Keeny, D. Simpson, and J. Scott, “Hostility, hopelessness and deliberate self-harm: a prospective follow-up study,” *Acta Psychiatrica Scandinavica*, Vol.81, No.3, pp.280-283, 1990.
- [21] 김근명, 차선경, “간호대학신입생의 정서인식, 정서표현, 정서표현양면성이 대학생생활적응에 미치는 영향,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제13권, 제1호, pp.322-332, 2013.
- [22] 정구철, “대학생의 부정적 정서가 자살생각에 미치는 영향: 성별을 통한 폭발적 행동이 매개된 조절효과,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제14권, 제12호, pp.775-784, 2014.
- [23] D. M. Tice, E. Bratslavsky, and R. F. Baumeister, “Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you fell bad, do it!,” *Journal of personality and social psychology*, Vol.80, No.1, pp.53-67, 2001.
- [24] E. D. Klonsky and T. M. Olinio, “Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: a latent class analysis,” *Journal of consulting and Clinical Psychology*, Vol.76, No.1, pp.22-27, 2008.
- [25] W. Treynor, R. Gonzalez, and S. Nolen-Hoeksema, “Rumination reconsidered: A psychometric analysis,” *Cognitive Therapy and Research*, Vol.27, No.3, pp.247-259, 2003.
- [26] E. A. Selby, L. D. Connell, and T. E. Joiner, “The pernicious blend of rumination and fearlessness in non-suicidal self-injury,” *Cognitive and Therapy Research*, Vol.34, No.5, pp.421-428, 2010.

- [27] J. Whitlock and K. L. Knox, "The relationship between self-injurious behavior and suicide in a young adult population," *Archives of pediatrics and Adolescent Medicine*, Vol.161, No.7, pp.634-640, 2007.
- [28] Y. J. Lin and F. W. Wicker, "A comparison of the effects of thought suppression, distraction and concentration," *Behavioural Research and Therapy*, Vol.45, No.12, pp.2924-2937, 2007.
- [29] N. Koerner and M. J. Dugas, *A cognitive model of generalized anxiety disorder: The role of intolerance of uncertainty*, In G. C. L. Davey & A. Wells(Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment*, Hoboken, NJ, US: Wiley Publishing, pp.201-216, 2006.
- [30] J. J. Gross and L. F. Barrett, "Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View," *Emotion Review*, Vol.3, No.1, pp.8-16, 2011
- [31] 서윤아, *비자살적 자해에 영향을 미치는 복합외상 및 복합외상증후군의 탐색*충북대학교 대학원, 석사학위논문, 2014.
- [32] C. E. Lzard, D. Z. Libero, P. Putnam, and O. M. Haynes, "Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.64, No.5, pp.847-860, 1993.
- [33] 이선화, 김보미, 유성은, "차별적 정서척도(DES-IV)의 타당화," *한국심리학회지: 일반*, 제31권, 제1호, pp.147-167, 2012.
- [34] S. Nolen-Hoeksema and J. Morrow, "Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.58, No.3, pp.519-527, 1991.
- [35] 김은정, 오경자, "우울증상의 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 요인들: 3개월간 추적연구," *한국심리학회지: 임상*, 제13권, 제1호, pp.1-19, 1994.
- [36] N. Gamefski, V. Kraaij, and P. Spinhvben, *Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, The Netherlands: DATEC, Leiderdorp, 2002.
- [37] 안현의, 이나빈, 주혜선, "한국판 인지적 정서조절전략 척도(K-DERQ)의 타당화," *한국상담학회*, 제14권, 제3호, pp.1773-1794, 2013.
- [38] E. H. Wertheim and J. C. Schwartz, "Depression, guilt, and self-management of pleasant and unpleasant events," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.45, No.4, pp.884-889, 1983.
- [39] 권혁진, *비자살적 자해에 영향을 미치는 정서적·인지적 요인의 탐색*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [40] 김수진, *비자살적 자해의 시작과 중단에 대한 내러티브 탐구* 숙명여자대학교 대학원, 박사학위논문, 2016.
- [41] 오가혜, 안창일, "수줍음과 우울의 관계: 관계지향성과 사회적 지지를 중심으로," *한국심리학회*, 제25권, 제3호, pp.657-673, 2006.
- [42] 안영신, *청소년의 비자살적 자해에 관한 연구*, 서울여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [43] S. Nolen-Hoeksema, "Reciprocal Relations Between Rumination and Bulimic, Substance Abuse, and Depressive Symptoms in Female Adolescents," *American Psychological Association*, Vol.116, No.1, pp.198-207, 2007.
- [44] 박현순, 원호택, "공황장애 환자의 인지특성에 관한 실험연구 1: 신체감각 정보에 대한 지각적 민감성과 파곡적 해석과정," *한국심리학회지: 임상*, Vol.15, No.1, pp.1-16, 1996.
- [45] S. Nolen-Hoeksema, "Responses to depression and their effects on the duration of depressive episode," *Journal of Abnormal Psychology*, Vol.100, No.4, pp.569-582, 1991.

