https://doi.org/10.5392/JKCA.2019.19.04.315

# 대학생의 청소년기 상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 우울에 미치는 영향: 자존감의 매개효과

# Effect of Emotional Expression and Maladaptive Emotion Regulation Strategies for Loss Experience in Adolescence among College Students in Depression : With Mediating Effect of Self-esteem

윤운영
가톨릭대학교 심리학과

Un-young Yoon(veena@nate.com)

요약

누구나 경험하는 상실경험은 보다 어린 시기에 경험되었을 경우에 더 부정적인 영향을 끼칠 수 있다. 본 연구는 대학생들의 청소년기 상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절방략이 우울에 미치는 영향에 대한 자존감의 매개효과를 살펴보았다. 연구에 참여한 총 380명의 대학생을 대상으로 지금까지 어떤 상실을 경험했는지, 상실 경험 후의 정서표현과 부정적 정서조절방략이 자존감의 정도에 따라 어떻게 우울에 영향을 끼치는 가를 알아보기 위해 SPSS 21.0과 Amos21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 분석결과는 상실경험에 대한 정서표현은 우울에 부적인 관계를 보였고(β=-.180, $p$<.01), 부정적 정서조절 방략은 우울과 정적인 관계(β=.266, $p$<.001)를 보였다. 그리고 상실경험에 대한 정서표현은 자존감수준을 증가시킴으로 우울 수준을 감소시키며, 상실경험에 대한 부정적 정서조절방략은 자존감 수준을 저하시킴으로 우울 수준을 증가시키는 것으로 나타났다. 따라서 상실 이후 경험하게 되는 다양한 정서적 경험에 대해 누구에게라도 말하는 경험이 많을수록, 자신을 비난하지 않고 긍정적으로 생각하려고 할수록, 높은 자존감을 유지할수록 우울을 덜 경험할 수 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다.

■ 중심어 : | 상실 | 정서표현 | 자존감 | 부정적 정서조절방략 | 우울 |

Abstract

Loss experience can bring more negative impact to the person, if experienced in a younger period. This study examined how self-esteem mediates the effect of emotional expression and maladaptive emotion regulation strategies regarding one's loss during adolescence among college students on depression. The data of 380 college students entails what kind of loss was experienced, how the level of self-esteem mediated the effect of emotional expression and maladaptive emotion regulation strategy after loss experience on depression; and it was analyzed with SPSS 21.0 and Amos 21.0. The results showed that emotional expression about loss experiences was negatively correlated with depression (β=-.180, p<.01), and maladaptive emotion regulation strategies showed a positive correlation with depression (β=.266, p<.001). The emotional expression of loss experiences decreased the level of depression by increasing the level of self - esteem, and maladaptive emotion regulation strategy of loss experience increased depression level by lowering self-esteem level. Therefore, it is conceivable to assume that the more people articulate on various emotional experiences after their loss and think positively about themselves, and the less they criticize for themselves, the less likely they are to experience depression while maintaining high self-esteem.

■ keyword : | Loss | Emotional Expression | Self-esteem | Negative Cognitive Emotional Regulation Strategies | Depression |

접수일자 : 2019년 02월 22일
수정일자 : 2019년 03월 19일
심사완료일 : 2019년 04월 18일
교신저자 : 윤운영, e-mail : veena@nate.com

## I. 서 론

상실은 누구나 경험할 수 있는 보편적인 현상이지만, 이 경험은 특히 상처받기 쉬운 단계에 있는 아동과 청소년들의 발달과 전반적인 정서적, 사회적 안녕 뿐 아니라 자기 자신과 세상에 대한 지각에 분명한 영향을 끼친다. 상실에 대한 민감성은 인생 초기의 경험과 관련이 있으며 어린 시절에 상실을 많이 경험하면 그 후에 경험하는 상실에 대한 민감성이 높아져 더 많은 우울을 겪는다고 한다. 따라서 성장 과정 중에 경험하는 상실 경험은 주변의 세심하고 사려 깊은 관심과 돌봄을 받지 못할 경우 오랫동안 부정적인 영향을 끼칠 수 있다[1].

일반적으로 상실은 죽음과 관련된 상실로 사별과 같은 의미로 이해되는 경우가 많지만, 실제로는 죽음과 관련되지 않은 보다 광범위한 의미까지 포괄적으로 사용할 수 있다[2]. 친구 또는 우정의 상실, 가족구성원의 죽음이나 결별, 사랑하는 사람의 심각한 병, 반려동물의 죽음, 경제적 안정의 상실, 이사, 전학 또는 졸업, 집을 떠나는 것, 성적 하락을 포함한 꿈의 상실 등이 포함된다[3]. 사별에 따른 정서적 경험을 애도(mourning)라고 하는 것처럼, 사별보다 넓은 의미의 상실에 따른 정서적 경험을 슬픔(grief)이라고 한다[4]. 상실은 직접 겪은 개인에게는 특별한 경험으로서, 상실을 경험한 개인은 무수히 많은 방식으로 슬픔을 표현할 수 있다[5]. 이러한 슬픔은 복잡하고 다차원적인 개념으로 충격, 불신, 혼란, 부정 뿐 아니라 화 또는 분노와 같은 감정, 죄의식, 그리움, 두려움, 슬픔을 포함한다[6][7].

사랑하는 사람을 상실한 슬픔은 가장 고통스러운 경험 중 하나일 수 있다. 슬픔은 상실과 관련된 정서적 고통임에도 불구하고, 대부분의 사람들은 우울, 무감각, 심지어 죄책감이나 분노의 시기를 경험하기도 한다. 이러한 상실 경험이 제대로 해소되거나 치유되지 못하면 그것은 심리적 외상이 되어, 침투적 사고와 신체적인 반응을 포함한 외상 후 스트레스 장애 증상들을 나타낼 수도 있다[8].

최근 연구들에서 상실이라는 결핍의 요소가 개인에게 부정적인 영향만 주는 것은 아니라고 밝히고 있다. 상실 경험에 대한 반응은 단지 사건에 대한 단순한 고통 반응만 나타내는 것이 아니라 기존에 가지고 있던 의미구조를 변형하거나 재구성하는 적극적인 과정도 포함한다[9]. 하지만, 상실 경험과 이후의 심리적 적응과의 관계를 나타내는 국내의 심리학 연구는 거의 없는 실정이며[9], 상실에 관한 선행연구가 늘고 있기는 하지만 청소년기의 상실 경험이 부정적 영향을 끼칠 수 있음에도 이에 대한 연구는 여전히 미비한 수준에서 이루어지고 있다. 따라서 상실 연구는 앞으로 경험 대상이나 발달단계에 따른 연구 외에도 방법론적으로도 질적, 양적으로 다양한 연구가 이루어져야 한다.

## Ⅱ. 이론적 배경

누구나 일생을 살면서 크고 작은 상실 경험을 할 수밖에 없지만, 특히 상실 경험 이후의 아동 및 청소년들은 자신의 슬픔을 수면장애, 신체적 불편, 문제 행동, 철회된 행동 등의 간접적인 방식으로 표현하기 때문에 쉽게 인지되거나 드러나지 않는다[3]. 이처럼, 청소년의 슬픔은 혼란스러움, 울음, 외로움과 공허감, 수면과 식이장애, 그리고 소진 등으로 표현되는데, 심하게는 위험한 행동, 무단결석이나 가출, 약물남용 등으로 이어지기도 한다[10]. 청소년들은 또한 자신의 슬픔이 독특하며 다른 사람이 이해할 수 없다고 믿는 경향이 있다. 즉, 청소년들은 마음속으로는 몹시 슬퍼하면서도 약한 모습을 보이지 않으려 감정을 숨겨 실제 경험하고 있는 어려움을 겉으로 전혀 드러내지 않을 수 있다[5]. 따라서 상실을 경험한 청소년들이 경험하는 고통과 어려움은 드러나지 않고 감춰질 수 있기 때문에 주변 어른들은 겉모습으로만 섣불리 판단하지 말고 어떤 변화가 있는지 진지하고 세심하게 관심을 기울여야 한다.

자신이 경험한 정서에 대한 이해와 정서표현이 한 개인의 적응적 삶에 중요한 역할을 한다고 한다. 정서는 단순한 감정이 아니라 개인과 내적, 외적 환경 간의 관계를 수립하고 유지하거나 중단하는 과정으로, 정서표현은 경험하는 정서를 외부로 표현하는 정도를 나타내는 것이다[11]. Freud(1895, 1910)에 따르면, 해결되지

않은 갈등과 트라우마는 표현됨으로써 관련된 증상이 사라지고 개인의 건강을 가져올 수 있다고 하였다[12]. 정서표현적인 사람은 정서표현을 잘 못하는 사람에 비해 삶의 만족감이 높아지고[13], 주관적 안녕감, 사회적 지지 등의 심리적 적응 지표에서 높은 점수를 얻고 있지만, 반면 정서를 잘 느끼지 못하거나 기질적으로 억압하는 사람들은 심리적 안녕감이나 신체적 건강에서 문제를 경험한다고 한다[14]. 특히 충격적인 사건을 경험한 사람은 그 사건에 대한 정서적 반응을 충분히 표현한 후에야 그 충격에서 벗어날 수 있으며, 정서가 성장과 변화에 결정적인 역할을 한다고 경험적 연구들에서 검증되고 있다[15]. 따라서 상실 경험에 대한 정서표현은 심리적 적응에 어떤 영향을 끼치는가를 살펴보고자 한다.

정서표현과 마찬가지로 정서조절방략을 통해 개인의 적응과 신체적, 정신적 건강을 유추해 볼 수 있다. 정서조절은 스트레스 상황에 대한 대처전략의 하나로 연구되어 왔는데[16], 부정적 정서에 대한 스트레스 수준을 낮추고 부적응적 행동을 예방하며, 적응적 행동을 이끌고 동기화하고 조직하는 과정인 것이다[11][17]. Gamefski, Kraaij와 Spinhoven은 정서조절을 의식적이고 인지적인 과정으로 개념화하여 부적정서를 감소시키기 위한 세분화된 인지적 대처방략들을 9가지로 분류하고, 보다 적응적인 방략과 부적응적인 방략으로 구분했다[18]. 부적 정서를 조절하는데 보다 적응적인 방략에는 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획다시 생각하기, 수용이 있으며, 부적응적인 방략으로 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 있다. 적응적인 방략을 많이 사용하는 사람일수록 불안과 우울을 거의 보고하지 않았으며, 부적응적인 방략을 많이 사용하는 사람일수록 불안과 우울을 많이 보고했다[11][19][20]. 따라서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 정서조절에 어려움을 보이고. 우울과 학교생활 스트레스가 높아진다[21]. 이처럼 정서조절은 개인의 심리적 적응에 매우 중요한 역할을 하게 되는데, 특히 정서조절의 실패는 일시적으로 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 강화하게 되며 과잉행동이나 행동억제로 나타날 수 있다[19].

자존감은 자기 가치에 대한 전반적인 평가로, 자신이 얼마나 유능하고 중요하며 성공적이며 가치있는 존재인가에 대한 태도, 느낌, 판단 및 평가이다[22]. 자존감은 개인의 심리적 적응 및 정신건강, 그리고 삶의 긍정적인 결과들과 매우 밀접한 관련을 가지며, 많은 경험적 연구에서 자존감과 행복은 높은 상관을 보였다[23]. 반면 낮은 자존감은 우울과 높은 상관을 보이며, 특히 비행행동, 물질남용, 우울, 분노, 적대감 및 공격적 행동, 삶의 만족도, 관계 친밀성과 관계 만족 등과 관련된다[22][24]. 높은 자존감은 정서적 안정 뿐 아니라 사회적, 행동적 적응을 예측[25]하기 때문에 청소년기 상실 경험 후의 심리적 적응에 자존감이 매개될 가능성이 높아 이에 대한 탐색이 필요하다.

정서표현과 인지적 정서조절방략과 관련된 자아존중감을 살펴보면, 자아존중감이 낮은 개인은 자신을 보다 더 부정적으로 인식하는가 하면, 정서표현에 더 많은 어려움을 경험하게 된다. 또한 높은 자아존중감은 정서를 보다 명확하게 인식하는 과정과 관련이 있다. 그리고 긍정적인 인지적 정서조절 전략을 주로 보다 많이 사용하는 사람이 자아존중감이 상대적으로 높은 것으로 보고되었다[26]. 자존감의 수준은 정서조절에도 영향을 미친다. 자존감이 낮은 사람들은 부정적인 정서로부터의 회복이 어려운 반면[27], 자존감이 높은 사람들은 부정적인 정서에 대해 능동적이고 적극적인 대처를 보임으로써 능동적인 조절 양식과 자존감은 정적인 상관을 보였다[28]. 스트레스 사건 후 인지적 대처전략들이 우울, 불안에 중요한 역할을 하는데, 특히 부정적인 인지적 정서조절 전략 중 자기비난, 반추, 파국화는 우울과 크게 관련 있다[29].

청소년이 경험하는 높은 일상적 스트레스는 자아존중감을 낮추고, 낮은 자아존중감은 학교적응을 어렵게 할 뿐 아니라 청소년 우울을 유발시킨다고 한다. 많은 연구들이 스트레스에 대한 가장 보편적인 반응이 우울이라는 점에 의견을 같이 한다[30][31]. Kernis, Granneman과 Mathis[32] 또한 자존감과 우울증상의 관계를 연구하였고, 그 결과 낮은 자존감이 우울증상과 부적 상관이 있음을 밝혔다. 즉, 개인의 낮은 자존감은 스트레스 상황에서 경험되는 우울증상을 심화시키는

중요한 요소라 할 수 있겠다. 상실 경험을 하나의 스트레스 사건으로 볼 수 있다면, 청소년기의 상실경험은 우울을 심화시킬 수 있는데, 이 과정에 정서표현. 부정적 정서조절방략, 자존감이 영향을 끼쳐 우울이 더 높게 나타나거나 더 낮게 나타날 수 있을 것이다. 청소년 우울은 차후 성인기의 우울의 원인이 될 수 있음을 연구에서 시사하고 있으며[33], 청소년 우울에 대한 연구는 중요하다고 볼 수 있다. 하지만 청소년들이 경험하는 상실과 우울의 관계에 대한 연구는 많지 않다.

이상의 선행연구들을 토대로 본 연구에서는 상실이라는 범주를 죽음상실, 관계상실, 사회적·심리적 범주로 나눈 Sofka[34]의 범주에 따라 대학생 집단을 대상으로 그들이 청소년기를 보내면서 실제 어떤 상실을 경험했는지, 이러한 상실 경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 자존감에 따라 현재의 우울 정도에 어떤 영향을 끼치는가를 살펴보고자 한다.

## Ⅲ. 방 법

### 1. 연구대상 선정 및 절차

본 연구의 대상은 수도권 2개 대학과 경남권 1개 대학 교양과목 수강생 380명을 대상으로 설문지를 배포하고, 배포된 설문지 중 345부가 회수되었다. 회수된 설문지 가운데 상실 경험 체크리스트에 아무 표시도 하지 않았거나 응답이 불성실한 40부를 제외한 후, 최종적으로 305부의 설문지를 본 연구의 분석 자료로 사용하였다. 설문지는 사전에 담당교수에게 연구의 목적과 협조를 구하는 메일을 보내 동의를 구한 후, 수업이 끝난 시점에 학생들에게 연구의 필요성과 목적과 함께 설문 응답 내용은 무기명으로 통계 처리되며 학생들이 원하지 않는 경우에는 설문에 참여하지 않을 수 있음에 대해서 설명하고 연구 참여를 요청하였다. 설문에 참여한 후 만약에라도 심리적인 불편감을 경험하거나 다른 궁금한 점이 있을 경우 연구자에게 연락할 수 있는 방법에 대해서도 안내하였다. 본 연구에 참여한 연구대상자는 남자 76명 (24.9%), 여자 229명(75.1%)이고, 평균연령은 남자가 21.34(SD=2.90)세, 여자가 19.76(SD=1.28)세였다.

### 2. 측정도구

#### 2.1 상실경험 체크리스트

Sofka(1997)가 개발한 상실 경험 체크리스트를 기초로 하여 최선재[9]가 번안한 것을 사용하였다. 본 연구는 Sofka가 분류한 4개의 상실 범주 중 역사적 사건에 의한 상실을 제외한 죽음관련 상실, 관계 상실, 그 외 물리적 심리적 상실경험을 총 25개의 상실 경험으로 정리해서 제시하였다. 그리고 본 연구는 대학생 대상이므로 자신의 이혼경험은 상실 경험에 포함시키지 않았다. 응답자들이 자신이 경험한 모든 상실 경험에 표시하도록 하였으며 그 중에서 가장 충격적이었던 상실 경험에 대해서도 기록하도록 하였다.

#### 2.2 인지적 정서조절방략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)

Garnefski, Kreaaij와 Spinhoven(2001)이 개발하고 김소희[11]가 번안한 자기보고식 질문지로, 총 36문항으로 구성되어 있으며 1점부터 5점 사이에 평정하도록 되어 있다. 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 떠오르는 9가지 인지적 대처방략으로 적응적 방략으로는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 수용, 긍정적 재평가가 있고, 부적응적 방략으로는 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화가 있다. 김소희의 연구에서 내적합치도는 하위척도에 따라 .53부터 .85였으며, 임선영[20]의 연구에서는 .66부터 .91까지였으나, 본 연구에서는 .64부터 .89였다.

#### 2.3 상실에 대한 정서표현 질문지

상실로 인한 고통의 정도를 측정하기 위해서, King, Smith와 Neale(1994)이 개발한 정서표현성 척도(Emotional Expressive Scale:EES)를 임선영[20]이 수정한 것을 사용하였다. 총 17문항 중 8개 문항만을 상실 상황에 맞게 수정한 것으로, 5점 Likert형 척도로 되어 있다. 총 40점으로 전체 점수가 높을수록 상실 경험에 대한 정서표현을 많이 한 것으로 볼 수 있다. 임선영의 연구에서 내적합치도가 .78이었고, 본 연구에서는 .65으로 나타났다.

### 2.4 자아존중감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale; RSES)

Rosenberg(1965)의 자아존중감 척도 중에서 본 연구에서는 장은영[35]이 번역한 척도를 사용하였다. 자기존중감 척도는 자기 자신에 대해 어떤 태도를 가지고 있는지를 측정하는 자기보고식검사로 전체 문항은 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점에서 4점까지의 Likert형 척도로 되어 있으며, 전체 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것으로 볼 수 있다. 원 연구에서의 내적합치도는 .82이였고, 본 연구는 .88로 나타났다.

### 2.5 한국판 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)

Radloff(1977)가 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로 총 20문항으로 이루어져 있으며, 각 문항은 0점에서 3점까지 Likert형 4점 척도로 평정된다. 전체 점수가 높을수록 우울의 정도가 심한 것으로 볼 수 있다. 본 연구에서는 전겸구, 최상진, 양병창[36]이 개발한 통합적 한국어판 CES-D를 사용했다. 원 연구에서의 내적합치도 계수는 .89이였고, 본 연구에서는 .88이었다.

## 3. 자료분석

본 연구에서는 대학생들의 청소년기 상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 자존감을 매개로 우울에 어떻게 영향을 끼치는가의 구조 모형을 검증하기 위해 SPSS 21.0과 Amos21.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 첫째, 분석에 사용된 각 변인들의 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하고, 각 하위변인들 간에 어떤 관계가 있는지 확인하기 위해 상관분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적합치도를 산출하였다. 셋째, Anderson과 Gerbing[37]이 제안한 2단계 방식에 따라 연구모형을 검증하였다. 1단계에서는 척도별 문항묶음(item parcels)을 구성하여 측정변인을 만들고, 확인적 요인분석을 통해 측정모형을 검증하였다. 2단계에서는 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교하여 최종구조모형을 채택하였다. 마지막으로 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩핑 절차(boostrapping)를 실시하였다.

## 4. 결과

Sofka[34]의 상실경험 체크리스트를 사용해서 참가자들의 상실 경험과 가장 충격적이었던 상실경험을 유형별로 나누어 살펴보았다. 지금까지 경험한 상실경험에 대해 복수 응답으로 하였을 때, 이사(65.9%), 조부모의 죽음(56.1%), 우정이 깨어짐(48.5%), 성적 하락(47.9%), 이성 친구와 헤어짐(45.2%), 전학(31.8%), 가까운 친척의 죽음(28.2%), 애완동물의 죽음(24.3%), 꿈, 목표를 잃음(22.0%)등의 순으로 상실 경험이 있었다고 답하였다. 그리고 그 중 가장 충격적인 상실경험으로는 우정이 깨어짐(14.1%), 조부모의 죽음(11.1%), 이성 친구와 헤어짐(7.5%), 꿈・목표를 잃음(7.2%), 성적하락(6.6) 등의 순으로 나타났다. 가장 충격적인 상실경험을 죽음상실, 관계상실, 물리적/심리적 상실로 나누었을 때, 물리적/심리적 상실에 32.8%, 관계상실에 29.2%, 죽음상실에 27. 9%, 무응답이 10.2%였다.

### 4.1 기술통계 및 상관분석

주요 연구 변인들간의 관련성을 파악하기 위해 피어슨 상관분석을 실시했다. 주요 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도에 대한 기술 통계량과 주요 변인들에 대한 상관관계 결과를 [표 1]에 제시하였다.

상실에 대한 정서표현은 자존감과는 유의미한 정적상관($r=.142$, $p<.05$)이 있으며, 우울과는 유의미한 부적상관($r=-.181$, $p<.01$)을 보였다. 부정적 정서조절의 하위범주 중 자기비난은 자존감과는 유의미한 부적상관($r=-.197$, $p<.001$), 우울과는 유의미한 정적상관($r=.189$, $p<.01$)이, 반추는 우울과 유의미한 정적상관($r=.296$, $p<.001$)이, 파국화는 자존감과는 유의미한 부적상관($r=-.230$, $p<.001$), 우울과는 유의미한 정적상관($r=.426$, $p<.001$)을 나타냈다.

### 4.2 측정모형 검증

본 연구에서 설정한 구조모형을 검증하기 전에 측정인들이 모형의 잠재변인들을 타당하게 구인하는지 파악하고자 확인적 요인분석을 실시하였고, 측정모형의

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 (N=305)

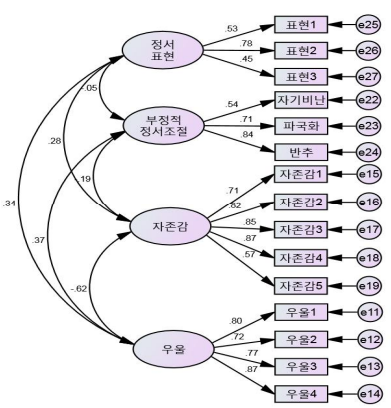
| | 1 | 2 | 2-1 | 2-2 | 2-3 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. 정서표현 | 1 | | | | | | |
| 2. 부정정서조절 | .005 | 1 | | | | | |
| 2-1. 자기비난 | .067 | .768*** | 1 | | | | |
| 2-2. 반추 | .045 | .849*** | .484*** | 1 | | | |
| 2-3. 파국화 | −.103 | .785*** | .318*** | .588*** | 1 | | |
| 3. 자존감 | .142* | −.217*** | −.197*** | −.086 | −.230*** | 1 | |
| 4. 우울 | −.181** | .376*** | .189** | .296*** | .426*** | −.254*** | 1 |
| M | 2.78 | 2.71 | 2.55 | 3.15 | 2.42 | 3.55 | 1.33 |
| SD | .626 | .788 | 1.062 | .919 | .979 | .662 | .242 |
| 왜도 | −.093 | −.112 | .294 | −.284 | .435 | −.427 | 1.392 |
| 첨도 | −.239 | −.516 | −.837 | −.373 | −.388 | .375 | 1.974 |

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

적합도 지수는 [표 2]에 제시되어 있다. 일반적으로 TLI와 CFI는 .90 이상이면 좋은 적합도, RMSEA는 .05 이하이면 좋은 적합도, .05이상, .08 이하면 양호한 적합도, >.10이면 나쁜 적합도로 간주한다[38]. 검증결과, 측정모형의 적합도는 $\chi^2$=221.193(84), TLI=.913, CFI=.930 RMSEA=.073이었다. 측정변인들의 요인부하량은 모두 .4 이상이었고, 통계적으로 유의하였다($p$<.001). 따라서 본 연구에서 설정한 측정모형의 적합성이 검증되었다[표 2][그림 1].

표 2. 측정모형의 적합도 검증결과

| | $\chi^2$ | *df* | TLI | CFI | RMSEA (90% CI) |
|---|---|---|---|---|---|
| 측정모형 | 221.193 | 84 | .913 | .930 | .073 (.062~.085) |




주. 표시된 측정변수 요인부하량은 표준화계수임

그림 1. 측정모형

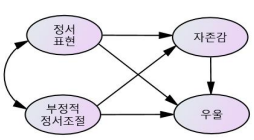
4.3 모형비교

상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 우울에 영향을 끼치는 과정에서 자존감의 매개효과를 검증하기 위해 선행연구와 이론적 관계를 바탕으로 부분매개모형을 연구모형으로 설정하였다. 이때, 정서표현과 부정적 정서조절방략이 각각 자존감을 완전매개하거나 두 독립변인 모두가 자존감을 통해서만 완전매개하는 3가지의 경쟁모형을 설정하였다. 모형들의 적합도는 경쟁모형 3을 제외하고 모두 양호하였다[표 3]. 모형들의 $\chi^2$ 차이 값은 연구모형과 경쟁모형들 간의 자유도 차이에 따라 제시되는 임계치보다 커 유의한 차이 검증 결과가 도출되었다. 차이검증 결과가 유의할 때에는 자유도가 낮은 모형을, 유의하지 않을 때는 자유도가 높은 모형을 선택하므로, 본 연구에서는 부분매개모형이 최종연구모형으로 채택되었다[표 3].

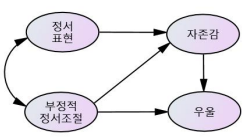
표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

| | $\chi^2$ | *df* | TLI | CFI | RMSEA (90% CI) |
|---|---|---|---|---|---|
| 연구모형 | 221.193 | 84 | .913 | .930 | .073 (.062~.085) |
| 경쟁모형1 | 228.834 | 85 | .910 | .927 | .075 (.063~.086) |
| 경쟁모형2 | 241.701 | 85 | .901 | .920 | .078 (.066~.090) |
| 경쟁모형3 | 248.594 | 86 | .899 | .917 | .079 (.068~.090) |

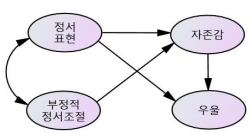
주. 경쟁모형1=정서표현완전매개, 경쟁모형2=부적응적인지조절완전매개, 경쟁모형3=완전매개



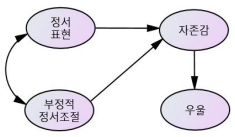

연구모형




경쟁모형1




경쟁모형2

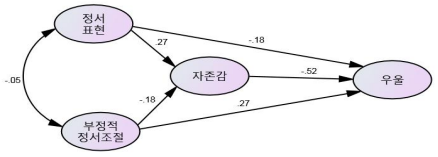



경쟁모형3

### 4.4 구조모형의 경로 검증

최종모형의 경로계수를 [그림 2]와 [표 4]에 제시하였다. 상실경험에 대한 정서표현은 우울에 부적인 관계를 보였고(β=−.180, p<.01), 부정적 정서조절 방략은 우울과 정적인 관계(β=.266, *p*<.001)를 보였다. 그리고 상실경험에 대한 정서표현은 자존감수준을 증가시킴으로 우울 수준을 감소시키며, 상실경험에 대한 부정적 정서조절방략은 자존감 수준을 저하시킴으로 우울 수준을 증가시키는 것으로 나타났다.

연구모형에서 설정된 잠재변인들 간 경로가 유의미하게 나타난 것은 '정서표현→자존감' 경로(β=.354, *p*<.001), '부정적 정서 조절→자존감'(β=−.180, *p*<.01), '자존감→우울' (β=−.516, *p*<.001), '정서표현→우울', '부정적 정서조절→우울' 경로인 것으로 나타났다[표 4].




주. 오차항과 측정변인은 생략되었음. 표준화계수로 표시되었음.

그림 2. 최종연구모형

표 4. 최종연구모형의 경로계수

| | | | B | β | S.E | t |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 정서표현 | → | 자존감 | .354 | .275 | .102 | 3.477*** |
| 부정적 정서조절 | → | 자존감 | −.165 | −.180 | .063 | −2.607** |
| 자존감 | → | 우울 | −.281 | −.516 | .036 | −7.721*** |
| 정서표현 | → | 우울 | −.127 | −.180 | .046 | −2.729** |
| 부정적 정서조절 | → | 우울 | .133 | .266 | .031 | 4.219*** |

***p<.001, **p<.01

### 4.5 매개효과 검증

상실에 대한 정서표현, 인지적 정서조절이 우울에 미치는 영향에서 자존감의 매개효과가 유의한지 알아보기 위해 Shrout와 Bolger(2002)가 제안한 부트스트랩핑을 실시하여 간접효과를 검증했다. 분석을 위해 원자료(N=305)로부터 표본 10,000개를 생성하였고, 자료의 편의를 고려하여 BC법 신뢰구간(bias-corrected confidence intervals)을 이용하였다. 그 결과, 상실에 대한 정서표현과 우울의 간접효과(ß=−.142, p<.01)와 부정적 정서조절과 우울의 간접효과(ß=.093, p<.05)는 모두 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의했다[표 5].

표 5. 매개효과 검증

| | | | 직접 효과 | 간접효과 95% 신뢰구간 | 총 효과 |
|---|---|---|---|---|---|
| 정서표현 | → | 자존감 | .275*** | | |
| 부정적 정서조절 | → | 자존감 | −.180** | | |
| 자존감 | → | 우울 | −.516*** | | |
| 정서표현 | → | 우울 | −.180** | −.142** (−.224 ~ −.079) | −.322** |
| 부정적 정서조절 | → | 우울 | .266*** | .093* (.027 ~ .165) | .359** |

## Ⅳ. 논의

본 연구는 대학생들의 청소년기 상실경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절방략이 자존감에 따라 어떻게 현재의 우울에 영향을 끼치는가를 알아보았다.

첫째, 대학생들이 지금까지 경험한 상실 경험 중 가장 영향을 많이 받은 상실경험은 우정이 깨어짐, 조부모의 죽음, 이성 친구와의 헤어짐, 꿈·목표를 잃음, 성적 하락 등이었다. 이를 다시 유형별로 나누어 살펴보면, 물리적 상실, 관계 상실, 죽음 상실 순으로 그 차이는 크지 않았다. 우리나라 청소년들의 상실 경험에 대한 연구는 찾기 어려워 외상관련 연구를 살펴보면, 청소년들 가운데 약 35, 8%가 최소한 한 가지 유형의 외상을 경험한 것으로 보고되었다[39]. 청소년기의 상실 경험 중 가장 많이 경험했다고 응답한 이사의 경우, 성인에게는 생활의 변화 정도로 경험될 수 있지만, 아동 및 청소년

에게 이사는 익숙한 환경 뿐 아니라 관계 상실을 경험하게 할 수 있으므로 그 의미가 달라질 수 있다. 청소년기를 지나면서 다양한 상실을 경험할 수 있으며, 이러한 상실로 인한 심리적 영향이 부정적으로 작용할 수 있으므로 관심으로 가지고 예방하고 개입할 수 있어야 한다.

둘째, 상실경험에 대한 정서표현, 부정적 정서조절방략, 자존감이 우울에 어떤 영향을 끼치는지 알아보기 위해 중다회귀분석을 실시한 결과, 상실 경험에 대한 정서표현을 적게 할수록, 부정적 정서조절 방략을 많이 사용할수록, 자존감이 낮을수록 우울을 높게 경험하는 것으로 나타났다. 이는 정서표현을 어려워하는 사람들은 우울, 불안, 강박적 경향이 더 심하여 신체적 증상이 더 많다는 연구[40][41]나 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 우울과 학교생활 스트레스가 높아진다는 연구[17][21][42]와 유사한 결과를 보여준다. 그리고 자존감과 행복은 높은 상관을 보이며[23], 정서적 안정 뿐 아니라 사회적, 행동적 적응을 예측[25]하는 것과 달리 낮은 자존감은 우울과 높은 상관[43]이 있다는 연구와도 맥락을 같이 한다. 따라서 상실 이후 경험하게 되는 다양한 정서적 경험에 대해 누구에게라도 말하는 경험이 많을수록, 긍정적으로 생각하려고 할수록, 높은 자존감을 유지할수록 우울을 덜 경험할 수 있을 것이라고 예측해 볼 수 있다. 본 연구 결과를 통해 청소년들의 건강한 성장을 돕기 위해 상실 경험에 대한 청소년상담 및 학교상담의 개입 필요성을 제기할 수 있다.

셋째, 상실 경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략이 우울에 영향을 끼칠 때 자존감이 매개역할을 하는지를 확인하기 구조방정식 모형 검증을 하였으며, 이는 적합한 것으로 나타났다. 즉 상실 경험에 대한 정서표현과 부정적 정서조절 방략에 대해 자존감이 매개가 되어 우울을 덜 느끼고 심리적 안정에 도움이 될 수 있다. 이는 자존감이 개인의 심리적 적응 및 정신건강, 그리고 삶의 긍정적인 결과들과 밀접한 관련을 가진다는 연구[22][41][44] 결과와 맥락을 같이 한다. 이와 같이 청소년기의 상실 경험에 따른 부정적 영향에 대해서도 자존감이 중요한 역할을 한다고 예측해볼 수 있다. 따라서 청소년기에 경험할 수 있는 다양한 어려움에 대한 내적 대처 기제로서 자존감은 긍정적 역할을 할 것으로 기대할 수 있다. 자아존중감은 어려운 상황에서의 심리적 적응뿐 아니라 학교적응과도 상관이 높으므로 평소에도 청소년들의 자존감을 향상시킬 수 있는 다양한 상담 활동 및 프로그램에 대한 관심이 필요하다.

본 연구 결과를 종합적으로 살펴보면, 대학생들은 청소년기를 거치면서 다양한 상실을 경험하고 있으며, 이러한 상실경험에 따른 우울을 이해할 때 자존감의 역할 뿐만 아니라 정서표현과 인지적 정서조절 방략을 함께 고려할 수 있음을 알 수 있다. 이를 통해 아동 및 청소년들이 성장하는 과정에서 겪을 수밖에 없는 상실경험을 잘 극복해 나가도록 어떤 상담전략으로 개입할 것인가를 모색해 보게 된다. 또한 학교에서는 상실에 대한 예방교육으로 청소년들이 자신의 상실경험을 가까운 친구나 어른에게 이야기하고, 도움을 받을 수 있도록 개입하는 활동이 필요하다. 그리고 청소년상담 및 학교상담은 청소년기에 쉽게 드러나지 않는 상실을 포함한 다양한 어려움이 가지는 부정적인 영향에 대해 보다 적극적으로 개입할 수 있어야 한다. 가정과 학교에서는 아이들의 심리적 성장을 위해 건강한 자존감을 형성할 수 있도록 돕고, 자기가 경험하고 있는 어려움에 대해 안전하게 표현할 수 있는 분위기와 환경을 만들어주고, 보다 긍정적인 인지적 처리를 할 수 있도록 도와야 할 것이다.

본 연구의 결과를 바탕으로 한 연구의 제한점과 후속 연구를 위해 보완해야 할 점들은 다음과 같다. 첫째, 살아가면서 상실을 경험하지 않는 사람은 없다. 상실 경험은 시간이 지남에 따라 자연스럽게 회복되기도 하지만, 어떤 경우에는 오랫동안 부정적인 영향을 끼치기도 한다. 본 연구에서는 상실 경험이 끼친 영향의 정도에 대한 구체적인 탐색은 하지 않았다. 같은 유형의 상실을 경험했더라도 사람마다 영향을 받는 정도에는 차이가 있을 수 있다. 가장 충격적인 영향을 받았다고 응답하더라도 그 정도는 응답자에 따라 다를 수 있는데, 이에 대해 보다 구체적으로 살펴보지 않은 한계점을 가진다. 다음 연구에서는 상실 경험이 끼친 영향의 정도에 따라 실제 심리적, 사회적 적응이 어떻게 달라지는 지에 대해서도 살펴볼 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구

에 참여한 참가자들의 성비가 균등하지 않아서, 성차에 따른 결과를 살펴보지 못했다. 다른 연구에 따르면 여성이 상실 경험에 대해 정서적으로 더 몰입하는 경향이 있어 상실 연구에 더 전형적이고 적합한 대상으로 여겨진다고 한다[9]. 연구 참여자들의 성비를 유사하게 해서 성차에 따른 차이가 있는지, 성차에 따라 상실 경험에 대한 반응이나 심리사회적 적응에서 차이가 있는지에 대한 연구가 필요할 수 있다. 셋째, 상실에 대한 정서표현성 질문에 대한 내적합치도가 .65로 비교적 낮게 나왔다. 이 척도는 원래 총 17문항으로 다른 연구에서는 .92[45]와 .89[46]였지만, 상실 경험에 맞는 8개 문항만 사용한 임선영의 연구에서는 .78로 보고되었다. 이는 17개 문항을 8개 문항으로 줄여 사용하면서 정서표현의 내용을 충분히 포함하지 못한 결과로 추정된다. 넷째, 본 연구는 대학생들의 이전 상실 경험에 대한 질문이기에 회고적 성격을 띤다. 최근 경험에 대한 기억이 아닐 수 있기 때문에, 기억이 정확하지 않거나 왜곡될 가능성도 있을 수 있다. 그리고 상실 경험을 한 시기의 경과에 대해 제한하거나 살펴보지 않은 점 또한 연구의 한계점이 될 수 있다. 추후에 이루어지는 연구에서는 상실 경험의 경과 정도에 따른 심리사회적 적응에서 차이가 있는지 살펴보는 것도 의미가 있을 것이다.

## 참 고 문 헌


[1] A. Graham, “Life is Like the Seasons: Responding to Change, Loss, and Grief Through a Peer-based Education Program,” Childhood Education, Vol.80, No.6, pp.317-321, 2004.

[2] K. Humphrey, *Counseling Strategies for Loss and Grief*, American Counseling Association, 2009.

[3] D. Burns, *When Kids Are Grieving: Addressing Grief and Loss in School*, California, Corwin. 2010

[4] K. Kanel, *A guide to crisis intervention*. Cengage Learning. 2003.

[5] J. Fiorni and J. Mullen, *슬픔과 상실을 겪은 아동·청소년 상담 및 사례[Counseling Children and Adolescents through Grief and Loss, 2006]*, (하정희 역), 학지사, 2014.

[6] J. Schneider, *Stress, Loss, & Grief*, Baltimore: University Park Press. 1984.

[7] J. Worden, *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*, New York: Springer, 1991.

[8] R. Neimeyer and J. Gillies, “Loss, Grief, and Search for Significance: Toward a model of Meaning Reconstruction in Bereavement,” Journal of Constructivist Psychology, Vol.19, pp.31-65, 2006.

[9] 최선재, *상실 경험의 의미재구성과 심리적 적응의 관계*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2011.

[10] B. Woo and G. Wong, *슬픔에 빠진 아이들[Living with Grief]*, (문희경 역), 즐거운 상상, 2007.

[11] 김소희, *스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계* 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2004.

[12] J. Littrell, “Expression of Emotion: When It Causes Trauma and When It Helps,” Journal of Evidence-Based Social Work, Vol.6, No.3, pp.300-320, 2009.

[13] R. Emmons and P. Colby, “Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support,” Journal of Personalty and Social Psychology, Vol.68, No.5, pp.947-959, 1995.

[14] 이주일, 황석현, 한정원, 민경환, “정서의 체험 및 표현성이 건강과 심리적 안녕에 미치는 영향,” 한국심리학회지 : 사회 및 성격, 제11권, 제1호, pp.117-140, 1997.

[15] 송현과 이영순, “정서인식명확성과 외상 후 성장의 관계: 정서표현과 정서조절양식의 매개효과,” 한국심리학회지; 상담 및 심리치료, 제24권, 제4호, pp.891-910, 2012.

[16] R. Lazarus, *Emotion and Adaptation*, Oxford

University Press, 1991.

[17] D. Cicchetti, B. Ackerman, and C. Izard, “Emotions and emotion regulation in developmental psychology,” Development and Psychology, Vol.7, pp.1-10, 1995.

[18] N. Garnefski, V. Kraaij, and P. Spinhoven, “Negative life event, cognitive emotion regulation and emotional problem,” Personality and Individual Difference, Vol.30, pp.1311-1327, 2001.

[19] 이은실, *정서조절 방략이 심리적 적응에 미치는 영향*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2011.

[20] 임선영, *역격후 성장에 이르는 의미재구성 과정: 관계 상실을 중심으로*, 서울대학교, 박사학위논문, 2013.

[21] 조성현, *청소년의 자아분화와 인지적 정서조절이 갈등해결 전략에 미치는 영향*숙명여자대학교 교육대학원, 석사학위논문, 2012.

[22] 정연옥, *이혼가정자녀의 부모자녀관계가 심리적 적응에 미치는 영향 유기공포, 상실지각, 자존감의 매개효과*, 아주대학교, 박사학위논문, 2007.

[23] S. Lyubomirsky, C. Tkach, and R. DiMatteo, “What are the Differences between Happiness and Self-Esteem,” Social Indicators Research, Vol.78, No.3, pp.363-404, 2006.

[24] M. Kernis, A. Brown, and G. Brody, “Fragile self esteem in children and its associations with perceived patterns of parent-child communication,” Journal of personality, Vol.68, No.2, pp.225-252, 2000.

[25] S. Harter, *Causes and Consequences of Low Self-Esteem in Children and Adolescents*, Springer, 1993.

[26] O. John and J. Gross, “Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality process, individual differences, and life span development,” Journal of Personality, Vol.72, No.6, pp.1301-1333, 2004.

[27] J. Brown and T. Mankowski, “Self-esteem, mood, and self-evaluation : Changes in mood and the way you see you,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.64, No.3, pp.421-430, 1993.

[28] 민경환, 김지현, 윤석빈, 장승민, “부정적 정서 조절 방략에 관한 연구,” 한국심리학회지: 사회, 및 성격, 제14권, 제2호, pp.1-16, 2000.

[29] V. Kraaij, N. Garnefski, E. deWilde, A. Dijkstra, W. Gebhardt, S. Maes, and L. Doest, “Negative life events and depressive symptoms in late Adolescence: Bonding and cognitive coping as vulnerability factor,” Journal of Youth and Adolescence, Vol.32, No.3, pp.185-193, 2003.

[30] A. Billings and R. Moos, “Coping, Stress, and social resources among adults with unipolar depression,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.46, No.4, pp.877-891, 1984.

[31] S. Folkman and R. Lazarus, “Stress processes and depressive symptomatology,” Journal of Abnormal Psychology, Vol.95, No.2, pp.107-113, 1986.

[32] M. Kernis, B. Granneman, and L. Mathis, “Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression,” Journal of Personalty and Social Psychology, Vol.61, No.1, pp.80-84, 1991.

[33] D. Kandel and M. Davies, “Adult sequelae of adolescent depressive symptoms,” Archives of general psychiatry, Vol.43, No.3, pp.255-262, 1986.

[34] C. Sofka, “Assessing loss reaction among older adults: strategies to evaluate the impact of September 11, 2001,” Journal of Mental Health Counseling, Vol.26, No.3, p.281, 2004.

[35] 장은영, “간호대학생의 스트레스 반응양상과 자아존중감과의 관계 연구,” 스트레스연구, 제9권, 제1호, pp.59-70, 2001.

[36] 전겸구, 최상진, 양병창, “통합적 한국판 CES-D 개발,” 한국심리학회지: 건강, 제6권, 제1호, pp.59-76, 2001.

[37] J. Anderson and D. Gerbing, “Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach,” Psychological Bulletin, Vol.103, No.3, pp.411-423, 1988.

[38] L. Hu and P. Bentler, “Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives Structural Equation Modelling,” A Multidisciplinary Journal, Vol.6, No.1, pp.1-55, 1999.

[39] 안현희, “청소년의 심리적 외상에 관한 탐색적 연구: 외상후 스트레스 증상과 성격 특성을 중심으로,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제17권, 제1호, pp.217-231, 2005.

[40 I. Katz and J. Campbell, “Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol.67, No.3, pp.513-524, 1994.

[41] 이혜순, 옥지원, “청소년의 충동성, 자아존중감, 우울수준이 학교생활 적응에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제12권, 제1호, pp.438-446, 2012.

[42] 정승현, 심미영, “청소년 스트레스가 학교적응에 미치는 영향과 사회적 지지의 매개효과,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제9호, pp.275-284, 2014.

[43] A. Beck, G. Brown, R. Steer, W. Kuyken, and J. Grisham, “Psychometric properties of the Beck Self-Esteem Scales,” Behavior Research & Therapy, Vol.39, pp.115-124, 2001.

[44] 고현석, 민경환, 김민희, “자존감, 자존감 안정성, 자기개념 명료성과 심리적 적응과의 관계탐색,” 한국심리학회지: 일반, 제31권, 제3호, pp.825-846, 2012.

[45] 한정원, *정서표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향* 서울대학교, 석사학위논문, 1997.

[46] 박정미, 정남운, “정서인식명확성, 정서표현, 정서적 지지가 심리적 수용에 미치는 영향,” 한국심리치료학회지, 제10권, 제1호, pp.1-25, 2018.

## 저 자 소 개

윤 운 영(Un-young Yoon) 정회원

- 1992년 2월 : 동아대학교 사회학과 (학사)
- 1994년 2월 : 동아대학교 일반대학원 사회학(문학 석사)
- 2004년 2월 : 가톨릭대학교 심리학과(문학 석사)
- 2017년 8월 : 가톨릭대학교 심리학과(문학 박사)
- 2016년 7월 ~ 2018년 12월 : 가톨릭대학교 학생생활상담소 객원상담원
- 현재 : 가톨릭대학교, 우석대학교 강사

<관심분야> : 청소년상담, 상실(Grief and loss)