

생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과*

최 윤 영[†]

육군사관학교 리더십·인성교육실
상담관

본 연구에서는 육군사관학교 생도가 경험하는 생도생활 스트레스와 우울의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개하고, 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 영향을 미치는 경로에서 자기자비가 조절하는지 확인하기 위해 조절된 매개효과를 검증하였다. 육군사관학교 생도 1,054명을 대상으로 생도생활 스트레스 요인 척도, 인지적 정서조절전략 척도, 우울 척도, 자기자비 척도를 실시하고 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 생도생활 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략, 우울, 자기자비 간 상호 유의한 상관관계가 나타났다. 둘째, 매개효과 검증결과, 생도생활 스트레스가 우울에 유의한 영향을 미치고 부적응적 인지적 정서조절전략이 정적으로 부분매개하였다. 셋째, 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울 간 자기자비의 조절효과 검증결과, 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절전략과 유의한 상호작용을 나타냈다. 넷째, SPSS PROCESS Macro (version 3.5)를 이용하여 조절된 매개효과를 분석한 결과, 생도생활 스트레스와 우울의 관계를 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개하고, 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계가 자기자비에 의해 조절되는 것으로 나타났다. 분석결과를 바탕으로 본 연구의 의의를 살펴보고 생도 정신건강 향상과 적응 및 후속 연구의 시사점에 대해 논하였다.

주요어 : 생도생활 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략, 우울, 자기자비, 조절된 매개효과

* 본 논문의 일부는 2020년 4월 한국임상심리학회 봄학술대회에서 포스터로 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 최윤영 / 육군사관학교 리더십·인성교육실 / (01805) 서울특별시 노원구 화랑로 574 / Tel: 02-2197-2312 / E-mail: saera123@mnd.go.kr

20대 초반의 대학생들은 발달단계상 청소년기와 성인기의 중간단계에 위치하게 되는데, 자아정체감을 확립하고 부모로부터의 경제적, 심리적 독립을 준비하면서 성인으로 성숙해가고자 한다(한주리, 남궁은정, 2008). 이 과정에서 대학생들은 학업, 대인관계, 경제적인 어려움, 미래의 진로와 취업 고민 등 다양한 스트레스원에 노출되는데(김종운, 지연옥, 2016; 이은희, 2004; 전경구, 김교현, 이준석, 2000), 기성세대들에 비해 최근 대학생들이 이러한 스트레스원에 대한 통제 가능성과 예측 가능성이 낮아져서 부적응적 결과를 초래할 가능성이 높다(Aldwin, 2015). 예를 들어, 대학생들이 경험하는 취업 스트레스가 장기화될수록 정신건강에 미치는 영향이 심각해지고, 미취업 집단의 경우 우울, 불안, 신체화 증상 등 정신건강에서 취약성을 나타내며(이훈구, 김인경, 박윤창, 2000), 진로문제로 인한 생활스트레스와 우울이 정적 상관을 나타낸다는 결과가 보고되었다(이은희, 2004). 그러므로 요즘 대학생들이 3포, 5포를 넘어 N포 세대로 특징지어지는 것은 대학생들이 경험하는 스트레스 사건의 본질적 특성과 관련된 것으로 보인다.

사관학교 생도들은 대학생과 발달적 과업을 공유하지만, 현저하게 다른 환경적 특성을 경험한다. 육군사관학교는 4년제 대학 교육과정을 운영함과 동시에 군사교육 및 훈련을 실시하면서 전투 체력 배양과 리더십 함양을 위해 체력훈련과 격투교육을 일과로 병행하며, 군의 정예장교로서 투철한 국가안보관을 바탕으로 군 가치관을 확립하기 위한 훈육 프로그램에 따라 병영 문화와 군 공동체 생활의 적응을 도모하고, 학교 내 기숙사 내무생활 및 외출과 외박을 통제하는 등 군 생활의 특징을 내포하고 있다(이종환, 강성록, 이현엽, 구자일,

최윤영, 2021). 이와 같이 생도들은 대학생들과 군생활 모두를 함께 영위하는 특수한 환경에 처해있으며 동일한 연령대의 대학생과 유사한 발달과업을 해결하면서 군 생활이라는 독특한 문화와 관련된 심리특성을 지니는 경향이 있고 이에 따른 고유의 스트레스를 경험할 수 있다(강성록, 2014). Gold와 Friedman(2000)은 미국 웨스트포인트 사관생도의 주요 스트레스원으로 군 경험의 생소함, 통제력 상실, 시간관리의 어려움 등을 제시하였다. 한편 국내에서 김용주, 고재원, 최미례, 김완일, 신익곤(2008)은 사관학교 생도들의 특수한 환경을 고려하여 스트레스 상호작용 모델에 입각한 스트레스 진단척도를 개발하였는데, 이 척도는 직무환경, 대인관계, 신상문제, 조직환경의 하위요인으로 구성되어 있다. 김용주 등(2008)의 연구를 바탕으로 이종환 등(2021)은 조직환경, 과업부담, 대인갈등, 평가문제의 4가지 요인으로 구성된 단축형 생도 생활 스트레스 요인 척도를 개발하였다. 생도들은 조직의 환경, 과업이나 직무에 대한 부담과 관련된 스트레스 사건을 더 많이 경험하기는 하나, 상대적으로 빈도가 낮은 대인관계, 개인의 신상문제 관련 스트레스 사건에 대한 스트레스 심각도가 더 높게 나타났다(강성록, 김용주, 고재원, 2012; 강성록, 이상원, 이현엽, 고재원, 2013). 생도들이 경험하는 스트레스는 신체건강과 질병 취약성(Glaser et al., 1999; Lee, Meehan, Robinson, Mabry, & Smith, 1992), 부상 경향성(Lazar, 1996), 결단력과 리더십 효율성(Atwater, Dionne, Avolio, Camobreco, & Lau, 1999), 과업수행(Westman & Eden, 1992), 지적능력(Gibson, Fiedler, & Barrett, 1993)에 부정적 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

한편 대학생과 비교하여 생도집단은 스트레

스 수준과 심각도, 우울, 불안 등 정신건강 문제가 유의하게 낮았고, 삶의 만족도는 높은 것으로 나타났다(강성록, 구자일, 2015; 문양호, 김완일, 2006). 생도들은 엄격한 규율과 제한된 생활범위 속에서 생활하기는 하지만, 생도들이 주로 경험하는 스트레스 사건은 상대적으로 통제와 예측이 용이하고, 훈육 시스템, 생도 조직, 지도교수 등 사회적 지지체계가 잘 갖추어져 있어 대처자원이 풍부하기 때문으로 풀이된다. 또한 사관학교 생도들은 생도생활 동안 학비와 생활비 등의 경제적 어려움에서 벗어나 학업과 군 훈련에 집중할 수 있으며 졸업과 동시에 임관하게 되어 취업 스트레스가 높지 않다는 점에서 일반 대학생과 차별된다고 볼 수 있다. 이와 같이 생도들은 취업 스트레스가 적고 사회적 지지체계가 잘 유지되고 있는 장점이 있으나, 사관학교의 특성상 엄격한 규율과 선후배 생도관계 및 훈육요원과 관계에서 상명하복의 수직적 체계에 따라야 하는 상황 하에 개인의 자유로운 삶을 희생하게 되고, 다양한 문화적 환경을 접하기 어려운 점 등으로 스트레스가 가중될 가능성이 있다(강성록 등, 2012). 따라서 육군사관학교 생도들이 졸업 후 임관하여 정예장교로서 일선 부대에서 지휘관의 역할을 수행하여야 하는 중요성을 고려할 때 생도생활 스트레스를 효과적으로 관리하고 극복할 수 있는 방안을 마련할 필요성이 있다.

군생활과 관련된 스트레스는 군대문화의 특성, 교육훈련, 생활 환경의 측면에서 다양하게 연구되었다(김상균, 이정원, 강성록, 김윤나, 송병호, 2012; 박선영, 김경미, 2013; 진석범, 2000). 총기 사용 등 무기를 소지하고 다루는 군대 내에서 이러한 스트레스가 가중될 때 자살 및 타해 등의 심각한 사고가 발생할 가능

성이 있으며(서혜석, 이대식, 2008), 다양한 신체적, 정신적 건강 문제를 불러 일으킨다(김상균 등, 2012; 서혜석, 김정은, 2010). 생도들로 하여금 생도생활 스트레스를 파악하고 해결책을 모색하도록 돕는 것은 장차 건강한 군대를 육성하는 일과 직결될 수 있으나, 생도생활 스트레스에 대하여 인지적 정서조절전략과 자기자비 등의 보호요인과 위험요인이 어떠한 방식으로 우울에 영향을 미치는지에 대한 연구가 매우 부족한 실정이다.

정서조절은 사회적 상황에 따라 적절한 방식으로 감정 상태를 변경하여 나타낼 수 있는 능력이다(Cole, Michel, & Teri, 1994). 최근 정서를 포괄적으로 이해하기 위해 인지적 접근을 중요시하면서 인지적 정서조절의 개념이 대두되었다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절은 정서적으로 각성되는 정보의 유입을 다루는 인지적 방식으로(Thompson, 1991), 대처의 인지적 영역을 나타내며 사고나 인지를 통한 정서조절은 인간의 삶과 불가분하게 연관되어 스트레스 사건을 경험한 후 정서를 다루도록 돕는다(Garnefski et al., 2001). 인지적 정서조절 능력은 보편적이지만, 삶의 경험에 대응하여 정서를 조절하는 수단으로 구체적 사고나 인지를 사용하는데 개인차가 존재하며, 정신건강과 관련하여 중요한 문제로 볼 수 있다(Garnefski & Kraaij, 2006). Garnefski 등(2001)은 개인이 스트레스 사건을 경험하는 동안 인지적 정서조절전략을 통해 다양한 정서적 경험의 속성이나 강도를 변경할 수 있으며, 정서조절을 인지적 및 행동적 차원으로 구분할 필요가 있다고 주장하였다. 또한 감정을 통제할 때 인지적 해석에 따라 자극의 의미를 과장하거나 왜곡하는 과정을 거치면서 부정적 사고가 나타나면 우울, 불안

과 같은 정서적 문제를 경험할 수 있다고 보았다. 따라서 인생에서 스트레스 사건을 경험할 때 적절한 인지적 정서조절전략을 사용함으로써 부정적 정서를 경감시키고 상황에 적합한 정서와 행동을 취하여 정서적 문제를 예방하고 다루는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

인지적 정서조절전략은 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가, 긍정적 초점변경 및 조망확대가 포함된 적응적 인지적 정서조절전략과 자기비난, 타인비난, 반추 혹은 사고에 초점두기 및 파국화가 포함된 부적응적 인지적 정서조절전략으로 나뉜다. 선행연구 결과를 살펴보면, 부적응적 인지적 정서조절 전략이 고착되었을 때 해결되지 못한 부정적 정서가 축적되어 심리적 건강과 사회적 적응에 어려움을 경험하고 다양한 정신병리가 나타날 가능성이 있다(Cole et al., 1994). 부적응적 인지적 정서조절전략에 해당하는 반추, 파국화, 자기비난은 정서적 문제들에 보다 더 취약하고, 적응적 인지적 정서조절전략인 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가를 사용할 때 덜 취약한 것으로 나타났으며(Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee, & van den Kommer, 2004; Kraaij, Pruyboom, & Garnefski, 2002), 특히 반추, 파국화, 자기비난은 우울과 관련성이 높았고 긍정적 재평가는 우울을 경감시키는 것으로 나타났다(Garnefski, Boon, & Kraaij, 2003). 또한 Nolen-Hoeksema(1991)는 우울이 높을 때 경험한 사건의 부정적 측면에 의미를 두고 반추를 주로 사용하며, 주의전환(distracation)을 활용하기 어려워 우울이 지속될 수 있다고 설명하였다. 한편, Martin과 Dahlen(2005)은 개인의 주요 정서조절 전략에 따라 우울 및 불안의 심각성이 달라지는데, 특히 우울은 자기비난, 불안은 반추의 예측력이 높다고 주장하였다. Joermann과

Siemer(2011)는 인지적 정서조절에 실패하게 되면 자신의 정서경험과 일치하지 않는 사건에 접근하기 어렵고 부정적 감정에 빠지거나 부정적 정보처리가 지연될 수 있다고 설명하였다. 국내 연구를 살펴보면, 자기비난, 파국화가 우울을 예측하였는데 특히 파국화가 우울을 예측하는 중요한 변인이었고(김소희, 2004), 부적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 성인의 우울, 불안과 같은 심리적 부적응을 보일 확률이 높았으며(이서정, 현명호, 2008), 대인관계에서 문제가 심화될 수 있다고 보고되었다(김은영, 2009). 또한, 청소년 대상 연구에서 생활스트레스가 인지적 정서조절 전략 중 반추와 파국화를 매개로 우울에 영향을 미쳤고(하혜신, 2007), 대학생의 취업 스트레스와 우울의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략 중 계획 다시 생각하기와 긍정적 재평가가 부적 상관을 보였으며(심지은, 안하얀, 김지혜, 2011), 적응적 인지적 정서조절전략과 주관적 안녕감의 관련성을 설명하고(이서정, 현명호, 2008), 인지적 정서조절전략이 사회적 지지와 심리적 안녕감의 관계를 매개한다는 결과도 보고되었다(이자영, 최용용, 2012). 이상의 선행연구 결과, 인지적 정서조절전략을 정신건강 영역에서 주의깊게 다루어야 할 중요성이 대두되었다. 특히, Garnefski 등(2003)이 제안한 바와 같이 부적응적 인지적 정서조절 전략에 해당하는 반추, 파국화, 자기비난이 우울과의 관련성이 높다는 점을 고려할 때 생도 생활 스트레스를 경험하는 사관학교 생도를 대상으로 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관련성을 살펴보고 예방적 개입을 통해 생도생활 적응향상을 도모하는 것이 바람직할 것이다.

스트레스와 우울은 대학생들의 정신건강 지

표로 활용되고 있으며, 이 시기의 스트레스를 잘 다루지 못할 때 우울 및 자살사고 등의 정신건강 문제가 나타날 수 있다(차선경, 이은미, 2014). 또한 대학생의 생활스트레스가 부적응적 정서조절에 영향을 미치고 자살생각에도 간접적인 영향을 미친다는 결과도 보고되었다(최우경, 2013). 군 생활과 관련하여 군인들은 사회적 지지체계인 가족 및 친구들과 떨어져 새로운 군 생활에 적응해야하는 스트레스를 경험하며 군 스트레스가 높아질수록 우울감이 증가하게 되고(고성원, 2013), 신체적 증상을 호소하면서 군 생활 만족도가 저하되며(서혜석, 김정은, 2010), 군의 자살문제와도 연관될 수 있다(이혜선, 2009; 정미경, 고기숙, 2009). 사관생도들은 20대 초반의 대학생활과 동시에 군 생활을 영위하면서 스트레스를 경험하며 우울감이 심화되고 생도생활 만족도가 저하될 수 있으므로 우울감에 영향을 미치는 요인들을 보다 구체적으로 탐색하고 예방방안을 마련하는 것이 필요할 것이다.

자기자비(self-compassion)는 건강하게 자기를 수용하고 고통스러운 상황에서 자기를 비난하기보다 온화하고 친절하게 대하는 것을 의미하며(Neff, 2003), 스스로 부적절하다고 느끼거나 삶의 어려움에 맞닥뜨렸을 때 너그러운 자비의 마음을 늘리고, 자비롭지 않은 마음을 줄이는 것 사이에 균형을 맞추는 것이다(Neff, 2016). 자기자비의 하위요인을 살펴보면(Neff, 2009; Neff et al., 2021), 자기친절(self-kindness) 대 자기판단(self-judgement), 보편적 인간성(common humanity) 대 고립감(isolation), 마음챙김(mindfulness) 대 과잉동일시(over-identification)가 있다. 자기자비와 심리적 건강의 관련성을 보고한 선행연구에서 자기자비는 우울, 불안과 스트레스 등 심리적 문제에 중요한 영향력을

미치는데(Muris, Meesters, Pierik, & de Kock, 2016; Shapira & Mongrain, 2010), 자기자비가 높은 사람들은 우울 증상과 스트레스를 적게 경험하였고(이하희, 김유미, 2017), 긍정적 정신건강과 관련하여 자기자비는 긍정 정서, 삶의 만족도, 낙관주의, 행복, 지혜와 자기주도성과 정적인 관련성을 보였으며(Barnard & Curry, 2011; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Zessin, Dickh, & Garbade, 2015), 정신병리에 대한 완충효과를 발휘하고 회복탄력성 기제와 적응적 정서조절전략으로서 작용하였다(Trompeter, de Kleine, & Bohlmeijer, 2017). 자기자비에 대한 중단연구에서 자기자비가 높은 경우 5개월 후 우울감이 현저하게 감소하고 이후에도 유지되었으나, 자기자비가 낮은 경우 1년 뒤 정서장애가 발생할 가능성이 높았던 점으로 미루어(Raes, 2011), 장기적으로 부정정서에서 벗어나도록 돕는 역할을 할 수 있을 것으로 보인다. 또한 신경생리학적으로 자기자비는 옥시토신(Oxytocin) 분비로 정서적 편안함을 느끼고 스트레스 면역반응 및 적응적 대처력을 발휘할 수 있게 한다(Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008). 대학생을 대상으로 진로 스트레스와 우울, 불안의 관계를 살펴본 연구에서 자기자비가 부분매개효과를 보였고(박채연, 2019), 군 병사를 대상으로 연구한 결과, 지각된 스트레스와 괴롭힘 피해경험 및 우울의 관계에서 자기자비가 조절효과를 나타내는 등(박선영, 김경미, 2013), 다양한 스트레스 상황에 처한 20대의 대학생 뿐만 아니라 군 병사 집단에서도 심리적 부적응을 경감시키는 데 자기자비가 긍정적 영향을 미칠 수 있다는 결과가 제안되었다. 이처럼 자기자비는 스트레스 상황에서 부정적 사건에 당면했을 때 자신을 비난하거나 과도하게 방어적 태도

를 보이는 것에서 벗어나 보호요인으로 작용하는 등 스트레스를 조절할 수 있는 것으로 여겨지지만, 아직까지 자기자비를 조절변인으로 보고 사관학교 생도를 대상으로 생도생활 스트레스와 우울 간의 관계를 탐색하는 선행연구가 이루어지지 않아 이에 대한 연구가 필요한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 사관생도들이 경험하는 생도생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 및 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴본 결과를 토대로 생도상담에 필요한 구체적 도움을 제공하고자 한다. 이는 궁극적으로 사관생도들이 건강한 생도생활을 할 수 있도록 돕고 졸업 후 임관하여 정예장교로서 군 생활을 영위하면서 정신건강을 유지하고 심리적 자원을 바탕으로 탁월한 리더십을 발휘하는데 있어 밑거름이 될 것으로 생각된다.

방 법

연구대상

본 연구에서는 육군사관학교 전생도 1,125명을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 생도대상 설문은 매 학기 정기적으로 실시하는 생도생활 관련 조사의 일부로 진행하였다. 연구 참여자들에게는 사전에 연구내용을 설명하고 동의서를 작성하였고, 설문시간은 20분 정도 소요되었다. 이 중 설문지에 불성실하게 응답한 103명(외국 수탁생도 및 고정반응자 포함)을 제외한 총 1,054명의 자료를 분석하였다. 연구 참여자 중 남생도는 934명(88.6%), 여성

도는 120명(11.4%)이었다. 학년별 분포는 1학년 309명(남 = 271명, 여 = 38명), 2학년 277명(남 = 243명, 여 = 34명), 3학년 252명(남 = 223명, 여 = 29명), 4학년 216명(남 = 197명, 여 = 19명)으로 나타났다.

연구도구

생도생활 스트레스 요인 척도(Life Stress Scale for Cadets: LSS-C)

김용주 등(2008)이 스트레스 상호작용 모델을 바탕으로 사관학교 환경의 특수성을 고려하여 제작한 생도 스트레스 진단척도(Stress Diagnosis Scales for the Cadet) 중 스트레스 유발 요인에 해당하는 74문항(본 척도 73문항, 예비 1문항)을 사용하였다. 원 척도는 스트레스 유발 요인과 함께 심리 상황, 스트레스 반응 및 타당도 변인을 측정하는 문항으로 구성되어 있으나, 본 연구에서는 생도생활의 특수한 환경에서 비롯된 스트레스 요인 척도를 개발하기 위해 해당 문항만 사용하였고 ‘생도생활 스트레스 요인 척도’로 명명하였다. LSS-C는 5점 Likert 척도로 평정하며, 단축형 문항 선정에 활용하기 위해 ‘관련 없음’을 표기하는 란을 추가하였다. 생도생활 스트레스 요인은 대인관계(19문항), 신상문제(15문항), 직무문제(21문항), 조직환경(19문항)의 4개 영역과 영역에 따른 총 17개 세부 요인으로 구성된다. 각 구성개념에 해당하는 문항의 점수가 높을수록 해당 영역 및 세부 요인의 스트레스 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 LSS-C의 전체 내적 합치도는(Cronbach's α)는 .91로 나타났으며, 대인 관계 .57, 신상 문제 .73, 직무 문제 .78, 조직 환경 .84로 나타났다.

인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Questionnaire: CERQ)

인지적 정서조절전략 척도는 위협적인 사건이나 스트레스 사건을 경험한 이후 어떤 생각을 하고 어떻게 정서를 조절하는지와 관련된 인지적 전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하였고 김소희(2004)가 국내에 번안한 척도이다. 적응적 인지적 정서조절전략과 부적응적 인지적 정서조절전략으로 나뉘며 각 4문항으로 구성된 9가지 하위 요인으로 총 36문항이다. 5점 Likert 척도에서 응답하고 각 하위요인의 점수 범위는 4~20점이다. 적응적 인지적 정서조절전략에는 조망확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가가 포함되고, 부적응적 인지적 정서조절전략에는 자기비난, 타인비난, 반추, 과묵화가 포함된다. 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략만을 연구에 포함하였고, 내적합치도(Cronbach's α)는 .85였다.

자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

Neff(2003)의 자기자비 척도(SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경(2008)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. Neff(2003)는 자기자비 척도를 개발 시 3가지 주요 요인 또는 3가지 요인 중 상반되는 성격의 요인을 한 쌍으로 구성하여 6가지 요인으로 구성하였다. 본 연구에서는 자기자비를 3가지 주요 요인으로 보고 자기친절 대 자기판단 각각 5문항, 보편적 인간성 대 고립 각각 4문항, 마음챙김 대 과잉동일시 각각 4문항, 총 26문항으로 측정하였고, 역채점 문항 13개를 포함하여 개별 하위 척도 점수들을 모두 합하여 자기자비의 총점을 구하였다. Neff 등(2019)이 긍정점수와 부정점수를 나누지 않는 것이 바람직하

다고 주장하여 본 연구에서는 자기자비 총점을 사용하였다. Neff(2003)의 연구에서 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .87이었고 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

역학조사센터 우울증 척도(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D)

미국정신보건 연구원(National Institute of Mental Health: NIMH)에서 Radloff(1977)가 개발한 척도를 전경구, 최상진과 양병창(2001)이 번안하고 통합 개발한 한국판 CES-D를 사용하였다. 이 척도는 우울감(문항 3, 6, 18), 긍정적 정서경험(문항 4, 8, 12, 16), 무력감/신체증상(1, 2, 5, 7, 11, 20), 대인관계문제/부정적 정서(문항 9, 10, 13, 14, 15, 17, 19)의 4가지 요인으로 구성되어 있고 총 20문항이다. 지난 1주 동안 경험한 우울증상을 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분) 사이로 평정하고 점수가 높을수록 우울증이 심하다는 것을 의미한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .91이었고 본 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .94였다.

자료분석

본 연구에서는 불성실응답자를 제외한 1,054부의 질문지를 수집하였고 SPSS 24.0과 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)의 SPSS PROCESS Macro(version 3.5)를 이용하여 조절효과, 매개효과, 조절된 매개효과모형을 분석하였다. 본 연구는 다음과 같은 분석절차를 따랐다. 첫째, 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 신뢰도 계수를 구하고 변인들의 관계를 살펴보기 위해 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 둘

제, 위계적 회귀분석으로 생도 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하였고 부트스트래핑(bootstrapping)으로 매개효과의 통계적 유의성을 확인하였다. 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 유의성 검증을 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 다음의 3가지 조건을 충족하는지를 확인하였다. 첫째, 1단계에서 생도 생활 스트레스가 우울에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 둘째, 2단계에서 생도 생활 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절 전략에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 셋째, 3단계에서 생도 생활 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계 분석 시 부적응적 인지적 정서조절 전략이 우울에 미치는 영향이 유의하고 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통제된 상태에서 생도 생활 스트레스가 우울에 미치는 영향이 낮아지거나 사라져야 한다. 그다음 중다회귀분석을 통해 부적응적 인지적 정서조절 전략과 자기자비가 상호작용하는지 살펴보았고, 생도 생활 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계에서 자기자비가 부적응적 인지적 정서조절 전략을 조절하는 조절된 매개효과를 분석하였다.

결 과

주요 변인들간의 상관관계

모든 주요 변인들의 왜도와 첨도 범위는 정규분포 가정을 충족하여 분석에 적합하였다. 측정변수들의 기술통계와 상관관계를 분석한 결과는 표 1과 같다. 분석결과, 모든 요인들 간 유의한 상관관계가 나타났다. 생도 생활 스트레스와 우울이 다소 높은 정적 상관을 보여, $r = .50, p < .001$, 생도 생활 스트레스가 높을수록 우울 수준이 높은 것으로 나타났다. 생도 생활 스트레스는 부적응적 인지적 정서조절 전략과 정적 상관을 나타냈고, $r = .31, p < .001$, 자기자비와 부적 상관을 나타냈다, $r = -.46, p < .001$. 우울은 부적응적 인지적 정서조절 전략과 정적 상관을 보였다, $r = .38, p < .001$. 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절 전략과 부적 상관을 나타냈고, $r = -.41, p < .001$, 우울과 다소 높은 부적 상관을 보였다, $r = -.60, p < .001$.

표 1. 측정변수들의 상관, 평균 및 표준편차 ($N = 1,054$)

변수	1	2	3	4
1. 생도 생활 스트레스	-			
2. 부적응적 인지적 정서조절	.31***	-		
3. 우울	.50***	.38***	-	
4. 자기자비	-.46***	-.41***	-.60***	-
M	56.65	42.03	13.93	87.30
SD	14.16	8.63	9.84	13.66

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

생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 분석

생도생활 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 영향을 미친다는 연구가설을 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 분석 단계로 회귀분석을 실시하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략이 각각 생도생활 스트레스와 우울의 관계를 매개하는지 살펴본 분석결과는 표 2와 표 3에 제시하였다.

부적응적 인지적 정서조절전략이 생도생활 스트레스와 우울 간의 관계를 매개할 것으로 연구가설을 세우고 이를 검증하기 위해 회귀분석을 실시하였다. 1단계에서 생도생활 스트

레스를 예측변수, 우울을 결과변수로 설정한 결과, 회귀계수는 .50, $p < .001$ 로 두 변수 간 관련성이 유의미하였다. 2단계에서 생도생활 스트레스를 예측변수, 부적응적 인지적 정서조절전략을 결과변수로 설정한 결과, 회귀계수는 .31, $p < .001$ 로 나타났다. 3단계에서 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략을 예측변수로, 우울을 결과변수로 설정한 결과, 예측변수의 회귀계수가 .42, $p < .001$, 매개변수의 회귀계수가 .25, $p < .001$ 로 나타났다. 분석결과, 생도생활 스트레스의 회귀계수가 .50에서 .42로 감소하였으므로 부적응적 인지적 정서조절전략이 부분매개효과를 보여 가설이 지지되었다.

부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효

표 2. 생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과

	1단계 결과변수: 우울			2단계 결과변수: 부적응적 인지적 정서조절전략			3단계 결과변수: 우울		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
스트레스	.43(.02)	.50	18.66***	.24(.02)	.31	10.71***	.36(.02)	.42	15.50***
부적응적 인지적 정서조절							.29(.03)	.25	9.35***

*** $p < .001$

표 3. 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과 부트스트래핑 결과

변수	효과	β	se	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
부적응적 인지적 정서조절	총효과	.43	.02	.3819	.4717
	직접효과	.36	.02	.3134	.4043
	간접효과	.07	.01	.0491	.0884

LLCI: 95%의 신뢰구간 내 매개효과 계수 하한값.

ULCI: 95%의 신뢰구간 내 매개효과 계수 상한값.

과가 통계적으로 유의미한지 검증하기 위해 SPSS PROCESS Macro로 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하여 확인하였다. 매개효과 검증 시 사용하는 Sobel 검증은 분포의 정규성을 가정하므로 실제 표본의 분포를 반영하지 못하지만 부트스트래핑 절차는 표본분포의 정규성을 가정하지 않으므로 간접효과에 대한 보다 정확한 추정치를 계산할 수 있다는 주장이 제기되었다(서영석, 2010; Preacher 등, 2007). 따라서 본 연구에서 부트스트래핑을 사용하여 분석한 결과는 표 3에 제시하였다. 재추출한 표본의 수는 10,000개이며, 부적응적 인지적 정서조절전략에 대해 95%의 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 부트스트래핑 분석결과, 부적응적 인지적 정서조절전략은 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의미하였다.

부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과

부적응적 인지적 정서조절전략과 우울 사이

에서 자기자비가 조절효과를 나타내는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 다중공선성 문제를 해결하기 위해 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비는 표준화 변환을 실시하여 분석하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략 분석 시 1단계에서 예측변인인 부적응적 인지적 정서조절전략과 조절변인인 자기자비를 동시에 설정하고, 2단계에서 두 변인 간의 곱으로 산출한 상호작용항을 투입하여 우울에 대한 R^2 변화량이 유의미한지 살펴보았다. 분석결과, 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울 사이에서 유의미한 조절효과를 나타냈다, $\Delta R^2 = .01, p < .05$. 결과는 표 4에 제시하였다.

통계적으로 유의하게 나타난 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 자세히 살펴보기 위해 Aiken과 West(1991)의 방식에 따라 기울기 분석을 사용하여 분석한 결과는 표 5에 제시하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울 간의 단순 기울기는 자기자비 값이 -13.66(Mean -1SD)부터 13.66(Mean+1SD)의 범위

표 4. 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울 사이에서 자기자비의 조절효과

	비표준화계수		β	t	R^2	ΔR^2
	B	SE				
1단계						
부적응적 인지적 정서조절(A)	1.64	.26	.17	6.26***	.38***	.38***
자기자비(B)	-5.21	.26	-.53	-19.85***		
2단계						
A	1.64	.26	.17	6.27***		
B	-5.15	.26	-.52	-19.65***	.39*	.01*
A × B	-.62	.29	-.07	-2.72*		

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

표 5. 자기자비(조절변수)의 조건 값에 따른 상호작용의 유의성 검증

자기자비	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
				LLCI(b)	ULCI(b)
Mean -1SD	.26	.04	6.52***	.1828	.3403
Mean	.19	.03	6.27***	.1304	.2492
Mean +1SD	.12	.04	2.94**	.0392	.1970

LLCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 하한값.

ULCI : b의 95%의 신뢰구간 내에서 상한값.

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

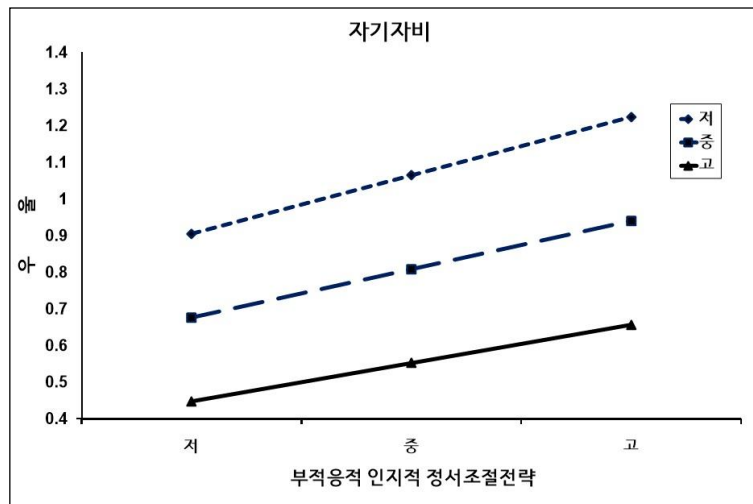


그림 1. 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비의 상호작용 효과

에서 모두 유의한 것으로 나타났다. 조절변인인 자기자비의 특정 값(-1SD, Mean, +1SD)에서 결과변수에 미치는 예측변수의 영향을 확인하여 상호작용 유의성을 검증한 결과를 나타낸 회귀선 그래프는 그림 1에 제시하였다(서영석, 2010; Aiken & West, 1991).

부적응적 인지적 정서조절전략과 생도생활 스트레스, 우울의 관계에서 자기자비의 조절된

매개효과

생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과와 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과가 유의미하였다. Preacher 등(2007)의 조절된 매개효과 분석 방법에 따라 부적응적 인지적 정서조절전략을 중심으로 생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 자기자비

표 6. 생도생활 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과 검증 결과

	β	se	t	LLCI(b)	ULCI(b)
결과변수 : 부적응적 인지적 정서조절					
생도생활 스트레스	.24	.02	10.71***	.1923	.2786
결과변수 : 우울					
생도생활 스트레스	.23	.02	10.02***	.1823	.2712
부적응적 정서조절	.15	.03	4.96***	.0878	.2027
자기자비	-.30	.02	-15.05***	-.3387	-.2605
부적응적 전략 × 자기자비	-.01	.00	-3.20**	-.0095	-.0023

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

표 7. 자기자비(조절변수)의 조건 값에 따른 조절된 매개효과

자기자비	조절변수의 조건부 값에 따른 조절된 매개의 간접효과			
	간접효과계수	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Mean -1SD(-13.7)	.05	.01	.0307	.0778
Mean	.03	.01	.0195	.0506
Mean +1SD(+13.7)	.02	.01	-.0011	.0315

Boot LLCI : Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값.

Boot ULCI : Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

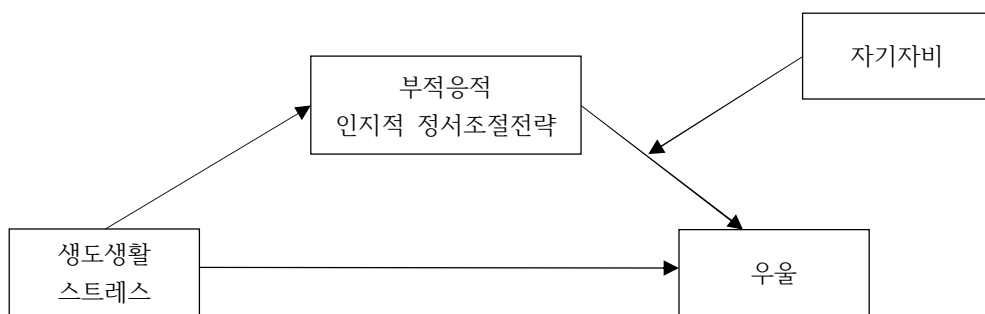


그림 2. 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과 가설모형

의 조절된 매개효과를 각각 분석하였고 표 6과 표 7에 제시하였다. 본 연구의 조절된 매개효과 모형은 그림 2에 제시하였다.

먼저 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략, 우울의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 분석한 결과는 다음과 같다. 생도생활 스트레스는 부적응적 인지적 정서조절전략에 유의미한 영향을 미쳤다, $\beta = .24, t = 10.71, p < .001$. 생도생활 스트레스를 통제한 후에 부적응적 인지적 정서조절전략, 자기자비, 부적응적 인지적 정서조절 전략과 자기자비의 상호작용이 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 우울에 정적으로 유의한 영향을 미쳤고, $\beta = .15, t = .03, p < .001$, 조절변인인 자기자비는 우울에 부적응적으로 유의미한 영향을 나타냈다, $\beta = -.30, t = -15.05, p < .001$. 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비의 상호작용항의 영향도 통계적으로 유의미하였다, $\beta = -.01, t = -3.20, p < .01$. 즉, 생도생활 스트레스가 증가하면 부적응적 인지적 정서조절전략이 증가하게 되고 이는 우울감을 높이게 되어 결과적으로 생도생활 스트레스가 우울에 정적 영향을 미치는데 이는 자기자비에 따라 달라지며 자기자비가 높을수록 우울이 감소한다고 볼 수 있다.

그 다음으로, 자기자비의 조절된 매개효과(조건부 간접효과)의 크기를 구하였다. 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 영향을 미치는 경로에서 조절변수인 자기자비의 수준에 따라 우울의 값이 달라진다는 것이 확인되었다. 이에 따라 조절효과 검증방법에서 평균값과 $\pm 1SD$ 값을 이용한 부트스트래핑을 활용하여 조절된 매개효과와 계수값과 통계적 유의성을 확인하였다. 그 결과는 표 7에 제시하였

다. 분석결과, 자기자비가 높아질수록 조절된 매개의 간접효과가 감소하였다, $-1SD = .05, Mean = .03, +1SD = .02$. 자기자비가 평균값과 $-1SD$ 의 경우 간접효과와 상한값과 하한값 사이에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의미하였으나, $+1SD$ 인 경우에는 유의미하지 않았다. 즉, 자기자비가 낮거나 평균인 경우, 생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비가 상호작용을 하여 우울에 영향을 미쳤다. 자기자비 수준이 높을 경우 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향이 유의미하지 않았다. 이는 생도들이 자기자비에 따라 스트레스, 부적응적 인지적 정서조절전략, 우울의 경로에서 나타나는 효과가 유의미하게 조절될 수 있다는 것을 의미한다. 특히, 자기자비 수준이 낮은 생도의 경우 생도생활 스트레스와 우울 간 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략이 미치는 매개효과를 더욱 크게 경험할 수 있다는 것을 시사한다.

논 의

본 연구에서는 육군사관학교 생도의 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 미치는 매개효과를 자기자비가 조절할 수 있는지 확인하기 위하여 조절된 매개효과를 분석하였다. 이를 위해 Preacher 등(2007)이 제시한 조절된 매개효과 분석 절차에 따라 생도 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과, 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계를 중재하는 자기자비의 조절효과 및 이를 통합한 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석하였다. 조

절된 매개효과 모형 검증을 위해 각 모형이 포함하는 매개효과 및 조절효과가 독립적으로 유의미해야 하기 때문에(Preacher 등, 2007), 각각의 매개효과 및 조절효과를 가설로 설정하여 검증하였고, 각 가설이 검증된 모형에 대해 조절된 매개효과를 분석하였다. 이를 통해 생도 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울로 이어지는 경로에서 생도가 경험하는 자기자비의 역할을 확인할 수 있었다. 주요 분석결과를 중심으로 다음과 같은 시사점을 논의하였다.

먼저, 변수들 간 관계를 살펴보면, 생도생활 스트레스와 우울 간 정적 상관관계가 나타났다. 이는 생도생활 스트레스 심각도와 정서중심적 대처가 우울에 대한 정적인 예언변인으로 보고된 선행연구(강성록 등, 2012)와 일치하는 결과이며 생도생활 스트레스가 사관학교생도들의 우울 문제에 대한 예측변인으로서 중요하게 작용할 수 있다는 것을 의미한다. 생도들이 군생활을 경험한다는 관점에서 볼 때, 일반적으로 군인이 군생활에 적응하는 과정에서 중등도의 우울을 경험하고, 군 스트레스가 높아질수록 우울감이 증가할 뿐 아니라(고성원, 2013; 황은비, 김향숙, 2016), 군 자살 문제와 관련하여 우울감이 중요한 요인으로 보고되는 점(이혜선, 2009)을 고려하여야 할 것이다. 또한 대학생의 경우에도 청소년 후기 및 초기 성인기를 지나는 동안 새로운 환경과 대인관계, 학업 및 진로에 대한 고민을 하는 과정에서 스트레스가 가중되고 우울에 취약해질 수 있으며, 우울취약성과 환경적 스트레스가 함께 작용할 때 부정적 사고와 걱정, 슬픔 등이 개인의 적응적 기능에 손상을 미칠 수 있다(Godlib & Hammen, 2009). 따라서 생도들이 대학생활과 군생활에 모두 적응해야 하는

생도생활에서 발생하는 스트레스를 보다 구체적으로 다룰 필요가 있고, 특수한 생도생활에 따른 생도생활 스트레스 요인의 유형(관계, 신앙, 직무, 환경)에 따라 우울에 더 영향을 미칠 수 있는 요인을 파악하고 이에 적합한 상담적 개입이 이루어지는 것이 필요할 것이다.

생도생활 스트레스 및 우울은 부적응적 인지적 정서조절전략과 정적 상관을 나타냈다. 이는 부적응적 인지적 정서조절전략(자기비난, 반추, 사고초점, 과국화)이 우울 및 불안과 같은 심리적 문제들과 정적 상관관계를 나타낸다는 선행연구 결과들(Garnefski & Kraaij, 2007; Sullivan, Bishop, & Pivik, 1995)과 맥락을 같이 한다. 또한 자기자비는 생도생활 스트레스 및 우울과 부적 상관을 나타내었고, 이는 자기자비가 스트레스의 영향을 완화시키고, 자기자비가 높을수록 우울 및 불안 등의 문제를 호전시킬 수 있다는 연구 결과와도 유사한 결과이다(박선영, 김경미, 2013; 박채연, 2019). 생도생활 중 군생활에 따르는 많은 통제와 제약 및 단체생활에서 발생하는 대인관계의 어려움 등은 스트레스와 우울감을 심화시킬 수 있는데 자기비난이 높아지고 좋지 않았던 일들을 계속 반추할 뿐 아니라 과국적 결말을 예상하는 등 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하게 되면 더욱 적응상의 어려움이 심화될 소지가 있다고 볼 수 있다. 생도들이 엄격한 규율과 생도로서 요구되는 명예의식을 지켜야 할 뿐 아니라 규칙적 생활과 통제에 따라야 하는 등 실수가 잘 용납되지 않고 쉽게 비난을 받는다고 여길 수 있는 상황적 특수성이 있으며 상명하복의 문화에 따라 환경적 제약을 적극적으로 바꾸기 어려운 상황적 어려움을 고려할 때, 인지적 정서조절전략에 대한 상담적 개입을 통해 스트레스로 인한 우울감

을 경감시키는 방안이 유용할 수 있을 것이다. 또한, 자신의 실수와 잘못에 대해 친절하고 따뜻하게 대하는 자기자비가 우울증의 보호요인으로 작용할 수 있다는 점을 고려할 때(조현주, 현명호, 2011), 삶의 어두운 순간에 자신만 실패하고 있다는 부정적인 패배감에 휩싸여 있을 때 자신을 스스로 위로하는 것, 누구나 실수를 경험하고 실패할 수 있다는 보편적 견해를 수용하고 고통에서 벗어나도록 기술을 습득하는 것(조현주, 2014)과 같이 자기자비를 향상시키는 개입이 생도생활 적응에 도움이 될 수 있을 것이다. 이를 위해 Gilbert(2014)의 자비중심치료(Compassion Focused Therapy), 정혜경, 노승혜와 조현주(2017)가 제안한 마음챙김 자비 프로그램(Mindful Lovingkindness Compassion Program) 등을 사관생도에게 적합한 방식으로 활용하는 방안을 고려해볼 수 있을 것이다.

둘째, 생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과, 부적응적 인지적 정서조절전략은 스트레스와 우울 간 관계를 정적으로 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 생도 스트레스가 우울에 미치는 영향을 부적응적 인지적 정서조절전략으로 설명할 수 있다는 것으로 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 생도 스트레스의 영향을 변화시킬 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 스트레스가 높은 생도일수록 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 경향이 높고, 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용은 우울을 심화시킬 수 있음을 의미한다. 본 연구는 육군사관학교 생도를 대상으로 실시하였기 때문에 일반인이나 정신장애를 지닌 집단을 대상으로 한 선행연구 결과와 직접 비교하기는 어려우나, 인지적 정서

조절전략이 스트레스 및 정신건강에 유의한 영향을 미친다는 Garnefski와 Kraaij(2007)의 연구와 일치하며, 해군장병의 스트레스와 정신건강 사이에서 인지적 정서조절전략이 유의한 영향을 미친다는 설정훈과 박수현(2015)의 연구결과와도 유사하다고 볼 수 있다.

셋째, 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과를 살펴본 결과, 자기자비는 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계에서 조절효과를 나타냈다. 이는 부적응적 인지적 정서조절전략을 주로 사용하는 생도의 경우 자기자비에 따라 우울에 미치는 영향이 조절될 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 생도가 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 등을 통해 자기자비를 많이 경험하도록 할 때 우울에 미치는 부정적인 영향을 감소시킬 수 있다는 것을 시사한다. 이는 자기자비가 주요 우울장애 환자들에게 적응적 인지적 정서조절전략이 될 수 있고(Diedrich, Grant, Hofmann, Hiller, & Berking, 2014), 인지적 정서조절전략으로서 인지적 재평가의 효능을 향상시키며(Diedrich, Hofmann, Cuijpers, & Berking, 2016), 긍정적 초점변경, 계획 다시 생각하기, 과묵화를 부분 매개하여 우울에 영향을 미치고(구도연, 정민철, 2016), 자애명상을 실시한 뒤 자기자비가 증가하고 우울증상이 감소했다는 연구결과와 그 맥을 같이 한다(Kearney et al., 2013). 본 연구는 부적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 사이에서 자기자비의 조절효과를 검증했다는 점에서 의의를 지닌다. 즉, 정서조절이 자기자비에 의해 조절되어 우울에 영향을 미치는 경로를 탐색하였고, 이는 생도 스트레스 관리와 정신건강 증진에서 취약한 생도를 보호할 수 있는 요인을

확인한 연구로서 임상적 함의를 지닌다고 볼 수 있다.

넷째, 조절된 매개효과 분석결과, 생도 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 영향을 미치는 경로에서 자기자비가 매개효과를 조절하는 조절된 매개효과를 나타내는 것으로 검증되었다. 이는 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 미치는 영향력을 자기자비가 조절할 수 있다는 것을 의미한다. 즉, 자기자비가 높을수록 생도 스트레스가 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 우울에 미치는 영향력이 점차 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 육사 생도가 높은 생도생활 스트레스를 경험하고 부적응적 인지적 정서조절전략을 취하고 있을 경우, 자기자비를 적게 경험할수록 스트레스에 더 영향을 받을 수 있고 우울이 심화될 수 있음을 시사한다. 반면, 높은 스트레스를 경험하고 부적응적 인지적 정서조절전략을 취하고 있는 경우라도 자기자비 수준이 높을 경우 우울로 향하는 경로의 영향력이 약해질 수 있다는 것을 의미한다. 본 연구의 대상이나 관련 변인들과는 차이가 있으나, 자기자비의 조절된 매개효과 모형을 검증한 선행연구를 살펴보면, 정서강도와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절을 통한 자기자비의 조절된 매개효과가 유의한 것으로 보고되고 있다(진은영, 2018). 본 연구 결과에서도 다양한 예측 변인이 우울로 이어지는 과정에서 자기자비가 조절된 매개효과를 나타냈으므로 위의 연구의 시사점과 유사한 맥락이라고 볼 수 있다.

본 연구는 육사 생도의 생도생활 스트레스와 우울의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비 간의 관계를 파악함으로써 생도 스트레스 관리 및 우울감 경감뿐만 아니

라 나아가 정신건강을 증진시키기 위한 정보를 제공할 수 있다는 것에 의의가 있다. 스트레스가 높은 생도의 경우 부적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 경향이 있고, 이는 우울에 영향을 미칠 수 있다. 이러한 경로를 통해 야기된 문제가 심화될 경우, 규율위반 등 생도생활 적응력 저하 및 정예장교로서 군의 미래를 이끌어 나갈 인재를 양성하는데 장애물이 될 소지가 높기 때문에 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용을 줄이고 보다 다양하고 건강한 정서조절전략을 활용하도록 할 필요성이 있다. 다만, 적응적 정서조절능력은 단기적으로 습득하기 어렵고 부적응적 인지적 정서조절전략을 인식하고 수정해나가는 과정은 보다 장기적인 접근이 필요할 것으로 보인다. 또한, 자기자비와 인지적 정서조절전략의 상호작용을 고려하여 자기자비를 강화하는 방식으로 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향을 완충할 수 있음을 인식하고, 생도들이 생활하는 환경 속에서 자기자비 수준을 높일 수 있도록 다양한 차원에서 실질적인 개입을 모색할 필요가 있다. 이와 같이 자기자비 수준을 높일 수 있을 때, 자기비난, 고립 등의 악영향을 줄이고 부적응적 인지적 정서조절전략으로 인한 영향을 감소시킬 수 있을 뿐 아니라, 성공적인 정서조절전략을 증진시켜서 궁극적으로 생도의 스트레스를 줄이고 우울의 경감 등 정신건강을 향상시키는데 도움이 될 것으로 보인다.

마지막으로, 본 연구의 제한점과 추후 연구에 대한 제언을 논의하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구가 육사 생도들을 대상으로 이루어졌기 때문에 결과의 일반화에 제약이 있을 수 있다. 즉, 육사뿐만 아니라 공사, 해사, 3사관 학교 생도들을 대상으로 보다 대표성 있는 표

본을 활용하여 조절된 매개효과를 검증하고 연구대상을 세분화하여 분석하는 것이 바람직 하겠다. 둘째, 본 연구에서 측정된 변인은 자기보고식 질문지를 통해 이루어졌는데 사관학교 생도 특성상 바람직한 방향으로 응답했을 가능성이 있으므로 추후 연구에서는 자기 보고식 설문지 외에도 새로운 연구방법을 활용하여 본 연구 결과를 검토하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에서 자기자비의 조절효과 의 효과크기가 통계적으로 유의하였으나 설명력이 크지 않아 추후 생도생활 스트레스, 우울, 부적응적 인지적 정서조절 등의 하위요인 별로 세분화하여 보다 심층적으로 살펴볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 여생도의 비율이 11.4%로 표집되었는데 이는 사관학교 생도 특성상 전체 선발 인원 중 여생도의 비율이 10%인 점이 고려되었다. 본 연구에서는 매개변인인 부적응적 인지적 정서조절전략에서 성차가 나타나지 않아 추가적으로 성별에 따른 차이 분석을 실시하지 않았다. 그러나 후속 연구에서는 성차에 초점을 둔 연구설계를 기반으로 다양한 스트레스 유형이나 심각도에 따라 부적응적 인지적 정서조절전략과 자기자비의 효과성에 성차가 존재하는지 탐색할 필요가 있겠다. 마지막으로, 본 연구에서 사용한 모든 변인들은 한 번의 설문조사를 통해 측정된 횡단적 자료분석을 실시하였으므로 추후 연구에서는 시간적 차이를 두고 측정하는 종단적 자료분석을 활용하여 변인들 간의 관계를 보다 정확하게 확인할 필요가 있을 것이다. 본 연구는 사관학교 생도들을 대상으로 생도 생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절 전략, 우울 및 자기자비의 관계를 살펴본 최초의 연구로 의의가 있으며, 앞으로 본 연구결과를 바탕으로 실제적인 상담적 개입 등이 이

루어지고 종단적으로 생도생활에서 적응상의 변화 및 효과 유지에 대한 연구가 이루어지는 것이 바람직하겠다.

참고문헌

- 강성록 (2014). 정서접근적 대처 척도의 타당화에 관한 연구. 서울: 화랑대연구소.
- 강성록, 구자일 (2015). 정서접근적 대처의 성차에 관한 연구. 서울: 화랑대연구소.
- 강성록, 김용주, 고재원 (2012). 스트레스와 대처 전략 그리고 지각된 통제감이 사관생도의 정신건강에 미치는 효과. 한국군사학논집, 68(2), 129-158.
- 강성록, 이상원, 이현엽, 고재원 (2013). 육사생도의 스트레스, 대처전략, 우울, 불안에 관한 연구. 화랑대 논문집, 6(1), 53-74.
- 고성원 (2013). 군인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 관한 연구: 자아존중감과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 호남대학교 대학원 석사학위논문.
- 구도연, 정민철 (2016). 자기자비가 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. Journal of The Korean Data Analysis Society, 18(3), 1595-1610.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김상균, 이정원, 강성록, 김윤나, 송병호 (2012). 군복무 부적응 장병의 인권실태에 관한 연구. 서울: 국가인권위원회.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대

- 학교 석사학위논문.
- 김완석, 이성준, 유연재 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 219-238.
- 김용주, 고재원, 최미례, 김완일, 신익곤 (2008). *생도 스트레스 진단척도 개발 연구*. 서울: 화랑대연구소.
- 김은영 (2009). 정서인식의 명확성과 대인관계문제의 관계: 인지적 정서조절의 매개효과. *가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김중운, 지연옥 (2016). 대학생의 취업스트레스와 우울, 자살사고의 관계에서 사회적 지지의 매개효과. *학습자중심교과교육연구*, 16, 1313-1334.
- 문양호, 김완일 (2006). 사관생도와 대학생의 스트레스 분석 및 자기효능감, 스트레스 대처방식, 그리고 지각된 스트레스의 관계성 연구. *한국심리학회지: 건강*, 11(2), 501.
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. *상담학연구*, 14(6), 3691-3707.
- 박세란, 이훈진 (2015b). 부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할: 자존감과의 비교. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(4), 877-907.
- 박채연 (2019). 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비(慈悲)의 매개효과. *한국명상학회지* 9(1), 35-55.
- 서영석. (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 서혜석, 이대식 (2008). 신세대 병사의 진로결정수준과 자기효능감이 군생활 적응에 미치는 영향. *한국사회복지학회 학술대회 자료집*, 377-382.
- 서혜석, 김정은 (2010). 병사의 무망감, 스트레스, 우울과의 관계. *청소년복지연구*, 12(1), 123-144.
- 설정훈, 박수현 (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 34(2), 553-578.
- 심지은, 안하얀, 김지혜 (2011). 대학생의 취업스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. *인간이해*, 32(1), 103-118.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 887-905.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변형 구조모형을 통한 조절효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 9(1), 25-52.
- 이자영, 최용용 (2012). 사회적 지지가 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향 -인지적 정서조절을 매개로 하여. *상담학연구*, 13(3), 1481-1499.
- 이종환, 강성록, 이현엽, 구자일, 최운영 (2021). 생도생활 스트레스 요인 척도 단축형의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 26(3), 451-471.
- 이하희, 김유미 (2017). 초등학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기자비와 사회적 지지의 매개효과. *초등상담연구*, 16(1), 67-83.
- 이혜선 (2009). 커뮤니티 전체 시스템 접근의 자

- 살예방 프로그램 개발과 효과검증. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 이훈구, 김인경, 박윤창 (2000). 경제불황이 20대 미취업 실업자에 미치는 심리적 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 6(2), 87-101.
- 전경구, 김교현, 이준석 (2000). 개정판 대학생용 생활스트레스 척도개발 연구. *한국심리학회지: 건강*, 5(2), 316-335.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정미경, 고기숙 (2009). 군 병사들의 자아존중감과 우울이 자살의도에 미치는 영향-우울의 매개효과 검증. *사회복지연구*, 40(4), 453-483.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 22(2), 271-287.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 123-143.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 진석범 (2000). 군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 진은영 (2018). 정서강도와 우울의 관계: 부적응적 인지적 정서조절을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. *충북대학교 석사학위논문*.
- 차선경, 이은미 (2014). 간호대학생과 일반대학생의 스트레스, 우울 및 자살사고 비교. *한국간호교육학회지*, 20(4), 650-658.
- 최우경 (2013). 대학생 생활스트레스, 부적응적 인지적 정서조절, 좌절된 대인관계욕구 및 자살생각의 구조적 관계. *경북대학교 대학원 박사학위논문*.
- 하혜신 (2007). 남녀 청소년에 따른 부적응도식, 생활스트레스, 인지적 정서조절 전략과 우울과의 관계. *아주대학교 석사학위논문*.
- 한주리, 남궁은정 (2008). 커뮤니케이션 능력 및 의사소통의 양과 질에 따른 대학생의 스트레스와 스트레스 대처의 차이. *아동학회지*, 29(1), 325-337.
- 황은비, 김향숙 (2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 403-429.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Aldwin, C. M. (2015). 스트레스, 대처, 그리고 발달 2판 (*Stress, coping, and development: An integrative perspective*). (강성록, 양재원, 유현경, 정유진 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2007에 출판)
- Atwater, L. E., Dionne, S. D., Avolio, B., Camobreco, J. E., & Lau, A. W. (1999). A longitudinal study of the leadership development process: Individual differences predicting leader effectiveness. *Human Relations*, 52(12), 1543-1562.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The

- moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43-51.
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(6), 401-408.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659-1669.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36, 267-276.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (Eds.). (2009). *Handbook of depression* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Gibson, F. W., Fiedler, F. E., & Barrett, K. M. (1993). Stress, babble, and the utilization of the leader's intellectual abilities. *The Leadership Quarterly*, 4(2), 189-208.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 {*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*}. (조현주, 박성현 역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판)
- Glaser, R., Friedman, S. B., Smyth, J., Ader, R., Bijur, P., Brunell, P., ... & Toffler, P. (1999). The differential impact of training stress and final examination stress on herpesvirus latency at the United States Military Academy at West Point. *Brain, Behavior, and Immunity*, 13(3), 240-251.
- Gold, M. A., & Friedman, S. B. (2000). Cadet basic training: An ethnographic study of stress and coping. *Military Medicine*, 165(2), 147-152.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits

- in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 13-28.
- Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26(4), 426-434.
- Kraaij, V., Pruyboom, E., & Garnefski, N. (2002). Cognitive coping and depressive symptoms in the elderly: A longitudinal study. *Aging and Mental Health*, 6, 275-281.
- Lazar, K. J. (1996). *Mastery and injury in West Point cadets during basic training* (Doctoral dissertation). Yeshiva University, New York, USA.
- Lee, D. J., Meehan, R. T., Robinson, C., Mabry, T. R., & Smith, M. L. (1992). Immune responsiveness and risk of illness in US Air Force Academy cadets during basic cadet training. *Aviation, Space, and Environmental Medicine*, 63(6), 517-523.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25(2), 607-617.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta analysis of the relations between the positive and negative components of self compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(1), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2016). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? A response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791-797.
- Neff, K. D., Bluth, K., Tóth-Király, I., Davidson, O., Knox, M. C., Williamson, Z., & Costigan, A. (2021). Development and validation of the Self-Compassion Scale for Youth. *Journal of personality assessment*, 103(1), 92-105.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., ... & Mantios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31, 27-45.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration

- of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1, 385-401.
- Raes, F. (2011). The effect of self-compassion on the development of depression symptoms in a non-clinical sample. *Mindfulness*, 2(1), 33-36.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132-139.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377-389.
- Sullivan, M. J., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: Development and validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Trompetter, H. R., de Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive Therapy and Research*, 41(3), 459-468.
- Westman, M., & Eden, D. (1992). Excessive role demand and subsequent performance. *Journal of Organizational Behavior*, 13(5), 519-529.
- Zessin, U., Dickh, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
- 원고접수일 : 2021. 03. 09.
수정원고접수일 : 2021. 04. 21.
게재결정일 : 2021. 04. 25.

The Effect of Cadet Stress and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies on Depression in KMA Cadets: The Moderated Mediating Effect of Self-Compassion*

Yoonyoung Choi[†]

Leadership Center, Korea Military Academy
Counselor

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of self-compassion through maladaptive cognitive emotion regulation strategies on the relationship between cadet stress and depression. A total of 1,054 Korea military academy cadets participated in this study by completing the following questionnaires: Short Form of Life Stress Scale for Cadet (LSS), Korean version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (K-CERQ), the Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale (CES-D) and Self-Compassion Scale (SCS). The main findings are as follows. First, cadet stress, maladaptive cognitive emotion regulation strategies, depression and self-compassion showed statistically significant correlations. Second, a mediating model showed that the relationship between cadet stress and depression was partially mediated by maladaptive cognitive emotion regulation strategies. Third, multiple regression and slope analysis found a moderating effect of self-compassion on the relationship between maladaptive emotion regulation strategies and depression. Finally, self-compassion also moderated the mediating effect of cadet stress on depression through maladaptive emotion regulation strategies. Implications for the improvement and adjustment of psychological health of Korea military academy cadets and suggestions for future research are discussed.

Key words : cadet stress, maladaptive cognitive emotion regulation strategies, depression, self-compassion, moderated mediating effect

* Portions of this manuscript were presented at the Conference of Korean Clinical Psychology Association, April, 2020, Korea.

[†] Correspondence to Yoonyoung Choi / Leadership Center, Korea Military Academy / (01805) 574 Hwarang-ro, Nowon-gu, Seoul, Korea / Tel: 02-2197-2312 / E-mail: saera123@mnd.go.kr