

대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과[†]

김 광 진

정 남 운[‡]

가톨릭대학교 심리학과 교수

본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 자살생각의 관계에서 우울의 매개효과를 확인하고, 생활 스트레스와 자살생각의 관계에서 자기자비가 조절하는지, 마지막으로 생활 스트레스, 우울 및 자살생각의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구를 위해 서울, 경기, 충북, 대전에 있는 대학생을 대상으로 생활 스트레스 척도, 우울(CES-D) 척도, 자살생각 척도 그리고 자기자비 척도를 이용하여 설문조사하였고, 386명으로부터 수집된 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학생의 생활 스트레스는 우울, 자살생각과 정적 상관관계를 보였다. 우울은 자살생각과 정적 상관관계를 보였고, 자기자비는 모든 변인과 부적 상관관계를 보였다. 둘째, 대학생의 생활 스트레스가 자살생각에 영향을 미치는 과정에서 우울의 부분 매개효과가 확인되었다. 셋째, 우울이 자살생각에 미치는 영향에서 자기자비는 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 넷째, 대학생의 생활 스트레스가 우울을 매개로 자살생각의 영향을 미치는 가운데 자기자비는 조절된 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 그러나 생활 스트레스와 자살생각의 관계에서 자기자비는 조절효과를 보이지 않았다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 의의와 제한점 그리고 추후 연구를 위한 제언 등을 논의 하였다.

주요어 : 대학생 생활 스트레스, 우울, 자살생각, 자기자비

[†] 본 연구는 김광진(2018)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 정남운, (14662) 경기 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2164-4469, E-mail: woon@catholic.ac.kr

OECD(2016) 통계에 따르면 2015년 기준으로 우리나라는 인구 10만 명당 자살자수가 25.8명으로 1위라는 불명예를 갖고 있다. 이는 OECD 국가들 평균 자살자수인 12명보다도 두배 가까이 높다. 또한 통계청(2018)이 발표한 자료에 의하면 2017년에 대학생이 속한 20-29세의 사망원인 1위가 자살(44.8%)로 2위인 운수사고(14%)보다 무려 3배나 높은 것으로 보고되었으며, 또한 같은 사망원인 1위로 자살이 거론된 10대(30.9%)와 30대(36.9%)보다 더 높은 수치를 기록했다. 위와 같은 결과를 볼 때 자살률을 낮추고 자살 예방을 위한 많은 노력이 필요하며, 특히, 대학생을 대상으로 자살예방에 도움이 되는 요인을 확인하기 위한 연구가 무엇보다 필요하다.

여기서 자살의 개념과 관련해서 Shaffer와 Gould(1987)는 자살을 자살시도(Suicide attempt), 자살완결(Suicide completed) 그리고 자살생각(Suicide ideation)으로 구분했는데, 자살시도는 자살을 하기 위해 행동을 하지만 자살에 실패한 상태를 말한다. 자살완결은 자살을 함으로써 나타나는 파괴행동의 결과를 말한다. 마지막으로, 자살생각은 자살에 대한 계획과 자살시도보다 이전에 나타나는 인지적 생각으로, '자살과 관련한 행동에 몰입하는 생각이나 사고'를 말한다(O'Carroll et al., 1996; Kessler, Borges, & Walters, 1999). Abdollahi, Abu, Yaacob과 Ismail(2015)은 자살과 자살시도를 예측하는 대표적인 변인은 자살생각이라고 주장하였다. 또한 Runeson, Beskow와 Waern(1996)은 자살생각을 오랜 기간 동안 지속하는 것은 자살계획 및 자살시도에 위협요인으로 작용한다고 주장하였다. 마지막으로 Harris와 Barraclough(1997)는 자살생각을 가지고 있던 사

람은 그렇지 않았던 사람보다 실제 자살시도를 통해 사망할 확률이 47배나 높다고 보고하였다. 이에 따라 본 연구자는 자살시도를 예측할 수 있는 주요변인인 자살생각을 본 연구의 종속변인으로 선정하였다.

대학생 자살의 주요한 예측변인으로 생활 스트레스가 보고되었다(Hendin, 1987). 여기서 생활 스트레스란 일상생활에서의 혼란이 개인의 질서를 어지럽히고, 이러한 위협에 적절히 대처하지 못할 때 경험하는 상태를 말한다(전경우, 김교현, 1991). 생활 스트레스는 인간을 대상으로 하는 스트레스 연구 중에서 가장 핵심적인 주제다(Kessler, Price, & Wortman, 1985). 한편, 대학생의 발달 과업으로는 독립적인 생활방식으로서의 전환, 자아정체성 확립 그리고 부모로부터의 심리적 독립을 성취해야 한다(이은희, 2004). 그러나 우리나라 대학생들은 청소년기의 과도한 입시경쟁과 서열중심 체제 안에서 이들 과업을 달성하는데 어려움을 겪어야 했고, 따라서 대학이라는 새로운 환경에서 혼란감을 경험하게 된다(김윤희, 양명숙, 박희룡, 2015). 이지영(2007)은 대학생들이 혼란감에서 경험하는 생활 스트레스는 대인관계(동성친구, 이성친구, 가족, 교수)와 당면과제(학업, 경제, 장애, 가치관)가 있으며, 이러한 생활 스트레스가 지속될 경우에는 자살을 생각하거나 충동적인 자살시도로 이어진다고 보고하였다. 즉, 오늘날 대학생들은 심리적, 사회적 생활환경의 변화에 대한 적응 그리고 진로 및 취업과 관련해서 높은 수준의 생활 스트레스와 함께 자살자의 수도 늘어나고 있다는 점에서 생활 스트레스와 자살이 깊은 관련성을 지니고 있다고 볼 수 있다(이은희, 2004; 최우경, 김진숙, 2012).

위와 같은 생활스트레스로 인해 자살이 증가하는 원인에 대해서 민윤기(2005)는 청소년에서 성인으로 넘어가는 복잡하고 혼란스러운 시기라는 점과 성공에 대한 가족의 압력과 스스로 느끼는 부담감, 지각된 경쟁의식과 그에 대한 빈약한 대처기술 때문이라고 주장하였다. 특히 대학생은 2007년 이후 학자금 대출로 인한 신용불량자 증대, 생활고 그리고 취업난과 학업 문제 등으로 자살률이 급속히 증가했다(송태민, 진달래, 송주영, 안지영, 조영하, 2013). 즉, 현재 우리나라 상황이 취업 및 스펙 경쟁 그리고 대인관계 문제가 대학생의 생활 스트레스를 높게 된 이유라고 예상할 수 있다. 이 같은 생활 스트레스에 대해서 적절한 대처방식을 찾지 못하면 자살로 이어 질 수도 있다(주영, 이서정, 현명호, 2012).

또한 개인에게 심리적인 좌절과 스트레스를 주는 생활 사건을 지속적으로 겪으면 흔히 우울을 촉발하게 된다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010; 권석만, 2016). 이은희(2004)는 우리나라 대학생이 경험하는 우울은 중·고등학생이 겪는 우울보다 훨씬 높아서 더 심각한 부적응 상태에 있다고 보고하였다. 그 이유는 중·고등학생보다 스트레스 요인이 확장되고(강석화, 나동석, 2013), 그 과정에서 투쟁이 너무 어렵고 힘든 경우가 많기 때문이다(양선미, 박경, 2015). 이로 인해, 우울이 심해지면 자살에 대한 생각이 증가하고 실제로 자살을 시도하는 경우도 있다(민윤기, 2005; 백선숙, 하은호, 류언나, 송미승, 2012; 권석만, 2016). 또한 생활 스트레스는 우울과 높은 상관이 있는 것으로 보고되었다(Delongis, et al., 1982). 이러한 이론적 모형과 연구 결과를 바탕으로, 선행 연구에서는 대학생의 생활 스트레스가 자살 생각의 영향을

미칠 때, 우울은 매개효과를 보인다고 주장하고 있다(백선숙 등, 2012; 강석화, 나동석, 2013; 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기, 2015). 또한 국내 연구에서는 우울이 심리적 변인 가운데서 대학생의 자살생각 유발에 가장 큰 영향을 미친다고 보고하였다(문동규, 김영희, 2011; 박선란, 2012; 양경미, 방소연, 김순이, 2012; 양선미, 박경, 2015). 강석화와 나동석(2013)은 대학생의 생활 스트레스가 자살생각에 영향을 미칠 때, 우울은 자살생각에 강력한 영향을 미치는 요인이라고 주장하였다. 이어서 김보영(2008)은 우리나라 청소년 자살에 관한 메타분석에서 우울이 가장 큰 위험 요인이라고 보고하였다. 또한 미국 청소년을 대상으로 한 연구에서도 우울이 자살 위험에 직접적인 영향을 끼친다고 보고하였다(Angela, 2007). 홍영수와 전선영(2005)은 생활 스트레스가 자살생각에 직접적인 영향을 준다고 보고하였으며, 우울 수준이 높을수록 자살생각도 높아진다고 주장하였다. 지금까지 내용을 정리하면 대학생의 생활 스트레스가 자살생각의 직접 영향을 미치고, 우울을 통해 자살생각에 영향을 미친다는 것도 예상할 수 있다. 위와 같은 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스가 자살생각의 영향을 미치는 과정에서, 우울의 매개 효과를 검증하고자 한다.

선행연구에서는 우울하면 자살생각이 높아진다는 이전의 여러 연구결과들이 있지만, 한편에서는 우울한 사람들이 모두 자살생각을 경험하는 것은 아니라는 연구결과도 있다(주영 등, 2012). 즉, 우울과 자살생각의 관계를 완충 할 수 있는 보호요인이 존재한다는 것이다. 기존의 선행연구에서 보호요인으로는 자아존중감이 검증되어 왔다(이선

회, 전종설, 2012; 최인재, 2014; 안세영, 김종학, 최보영, 2015). 그러나 자아존중감에 대해 몇 가지 문제점이 드러나고 있다. 우선은 자아존중감이 자기애적 경향, 자기 고립 그리고 오만과 같은 부정적 측면과 상관이 높다는 보고가 있다(Neff, 2003b; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a; Neff, 2009). 또한 자아존중감이 자아를 있는 그대로 보지 않고 축소시키거나 상대를 평가절하 하는 문제점이 있고, 폭력성, 공격성, 자만심, 자아 중심적 생각을 갖도록 만들었다는 보고가 있다(Tesser, 1988; Baumeister, Smart, Boden, Bjork, & Robert, 1996; Tesser, 2000; Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). 그리고 실패를 성장의 기회로 삼기보다는 위협으로 지각하고 회피한다(Crocker, Park, Cooper, & Harris, 2004)는 점에서 한계점이 있다. 선행연구를 정리하면, 자아존중감에 대한 문제점에도 불구하고, 기존의 자살생각에 대한 국내 선행연구에서는, 자살생각에 대한 보호요인인 자아 존중감에 대한 연구로 지나치게 편중되어 있다는 점에서 한계가 있다. 따라서, 본 연구에서는 자살생각의 보호요인으로 많이 연구된 자아 존중감을 대신하여 최근에 많이 연구되고 있는 자기자비(Neff, 2003b)를 또 다른 보호요인으로 보고 검증하고자 한다.

자살과 자기자비와 관련해서 최근 해외연구에서는 자살예방을 하기 위한 안전 조치와 계획과 관련해서 자비(compassion) 중심 치료 접근이 필요하다는 연구가 보고되었다(Cole-King & Platt, 2017). 또한 자기자비 수준이 낮은 청소년들이 심각한 자살시도를 보인다고 주장하였다(Tanaka et al., 2011). Pauley와 Mcpherson(2010)은 대부분의 우울한 사람은 자기자비 수준이 낮다고 보고하였

다. 이로 인한 개인의 내면에서 일어나는 심리 내적 위협은 우울을 넘어서 자살조차도 일으킬 수 있다(Gilbert, 2007). Gilbert(2000a)는 자비훈련으로 인해 심리 내적 따뜻함(Inner Warmth)이 커지면, 우울이 경감된다고 보고하였다. 다른 연구(Bishop et al., 2004)에서는 자기자비가 자기친절과 인간 보편성을 지니게 함으로써 우울, 자살과 같은 고통스런 정서를 조절한다고 보고하였다. 즉, 우울과 자살이 촉발되는 상황에서 자기자비는 정서 조절 시스템(Gilbert, 2010)을 활성화시켜 이를 진정 시킨다. 위와 같은 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 대학생의 자살예방을 하는데 있어서 자기자비가 효과적인 보호요인이 될 수 있을 것으로 예상하였다.

Neff(2003a)는 자기자비를 “자기 마음이 고통에 대해 열려 있고, 움직이는 상태로 봤다. 또한 고통을 피하지 않고 줄이면서, 친절함으로 스스로를 치유하는 것”이라고 주장했고, 더 나아가 자기자비에 대해서 세 가지 하위개념으로 자기친절, 마음챙김, 인간 보편성을 제시하였다. 자기자비는 자신의 실패나 약점을 용서하고, 또한 부족하고 한계가 있는 하나의 인간으로 존중한다(Neff, 2003a). 자기자비가 높은 사람은 상황왜곡, 자기중심의 고립감, 자기도취와 과잉동일시를 갖지 않으며, 오히려 자신과 타인의 상호연대감을 느낀다(Neff, 2003a; Neff, 2003b). 그리고 자기자비 수준이 높은 사람들은 긍정적인 자기 평가를 통해 여러 성취 상황에서 숙달감을 보인다(Neff, Hseih, & Dejithirat, 2005). 또한 자기자비는 정신건강과 매우 깊은 연관이 있는 것으로 보고되었다(Neff, 2003a; Neff, Pitsitsungkagarn, & Heish, 2008; Neff, 2009; Neff & Pommier, 2012). 다른 연구

(Rockliff et al., 2011)에서 자기자비는 우리 뇌의 스트레스를 완화시켜주는 옥시토신을 분비시켜주며, 정서적으로 안정화 시켜준다고 보고했다. 이어서 국내 연구에서 자기자비가 자아존중감이 설명하지 못하는 조망확대 및 부정적 변인(반추, 재앙화, 부정정서)들을 고유하게 설명해내는 측면에서 자아존중감과 차별되며 임상적으로 더 유용한 개념이라고 보고하였다(고은정, 2014). 또한 자기자비 프로그램과 자아존중감 프로그램에 대한 비교연구에서 자기자비 프로그램 참여자들이 우울, 경계선 성향, 삶의 만족도 그리고 심리적 안녕감에 미치는 영향이 자아존중감 프로그램 참여자들보다 유의미하다고 보고하였다(박세란, 이훈진, 2015).

노상선, 조용래, 최미경(2014)은 자기자비가 생활 스트레스와 상호작용이 유의하지 않고, 오히려 반추와 우울 증상을 매개로 자살생각에 영향을 미친다고 보고하였으며, 자기자비가 생활 스트레스의 수준과는 무관하게 자살생각에 대한 일종의 보호요인으로 영향을 미칠 가능성을 제시하였다. 양선미와 박경(2015)은 대학생의 우울이 자살생각에 영향을 미칠 때, 자기자비는 매개효과를 보인다고 보고하였다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구에서 자기자비가 스트레스와 자살생각 사이에서 완충작용을 하는 보호요인이라고 보고하였다(전민, 2012). 이러한 선행연구들의 공통점은 변인간 매개효과 혹은 조절효과 검증을 중심으로 진행되어 왔다는 점이다. 이렇게 검증하면 비교적 모형이 간단하기 때문에 연구 결과를 이해하기 쉽고 또한 개입변인을 구체적으로 확인 할 수 있다는 장점이 있다. 그러나 자살은 다양한 변인들이 복합적으로 상호작용 하기 때문에 경로 연구

가 필요하다는 최근 연구(Van Orden et al., 2010; 김중혁, 육성필, 2017)를 고려하지 않고 지나치게 단순화 시켰다는 점에서 한계가 있다. 또한 선행 연구의 문제점으로 자살생각을 완화시키는 조절 변인으로서의 자기자비 연구는 중학생을 대상(전민, 2012)으로 한 것을 제외하고는 이루어지지 않았다. 따라서 자살 비율이 높은 20-29세에 속한 대학생들을 대상으로 자살생각을 완충시키는 보호요인에 대한 연구가 필요하다. 선행연구에서는 대학생 자살생각과 관련해서 자기자비가 보호요인으로 영향을 미치는지에 대한 후속 연구를 제안하고 있다(양선미, 박경 2015; 노상선 등, 2014). 선행연구를 바탕으로, 본 연구에서는 생활 스트레스, 우울이 자살생각에 영향을 미치는 경로모형을 가지고 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하고자 한다. 또한 생활 스트레스가 우울의 영향을 미칠 때 자기자비가 영향을 미치지 않을 것으로 예상 하였다(노상선 등, 2014).

정리하자면, 우리나라에서 대학생 자살 문제가 굉장히 심각하다. 선행 연구들을 통해서 대학생들의 경우 자살의 원인으로 생활 스트레스와 우울이 깊은 관련이 있는 것으로 보고되었다. 기존의 대학생 생활스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향에서는 자아존중감이 보호요인으로 많이 연구되었다. 그러나 자아 존중감의 문제점들이 계속 발견되고 있는 상태에서 다른 보호요인을 찾아야 하는데, 유력한 변인들 중 하나가 바로 자기자비다(Neff, 2009). 따라서 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스와 자살생각의 관계를 우울이 매개하며, 생활 스트레스와 자살생각의 관계에서 자기자비가 조절하는지, 마지막으로 우울이 자살생각의 영향을 미치는 경로에서 자기자비가 이를 조

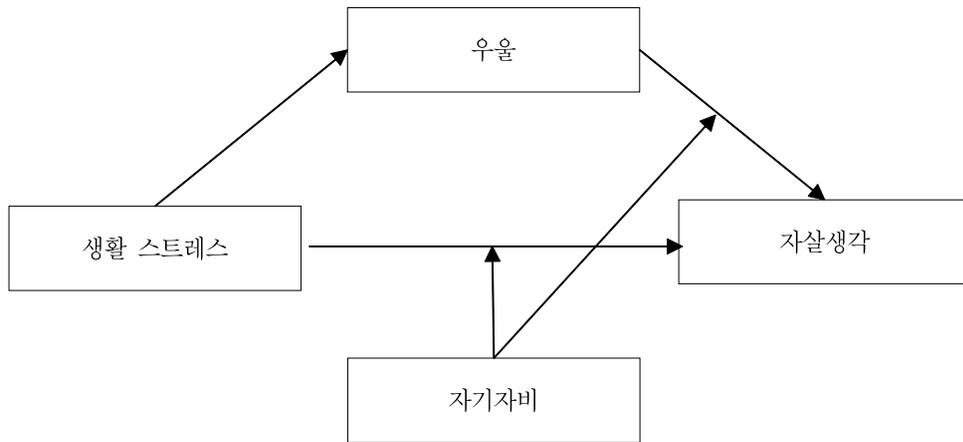


그림 1. 연구모형

절하는지 조절된 매개모형을 검증하고자 한다. 이를 알아보기 위해 그림 1을 제시하고 이를 검증하고자 한다.

이에 따른 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 대학생 생활 스트레스, 우울, 자살생각 그리고 자기자비 간에 유의한 상관이 있을 것이다. 둘째, 대학생 생활 스트레스는 자살생각에 영향을 미치는 가운데 우울은 매개효과를 보일 것이다. 셋째, 우울이 자살생각에 영향을 미칠 때, 자기자비는 조절효과를 보일 것이다. 넷째, 대학생 생활 스트레스가 자살생각에 영향을 미칠 때, 우울의 매개효과는 자기자비에 의해 조절된 매개효과를 보일 것이다. 아울러 대학생 생활 스트레스가 자살생각에 직접적인 영향을 미칠 때, 자기자비가 조절효과를 보이는지도 같이 검증하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구는 대학생 생활 스트레스, 우울, 자살생

각 그리고 자기자비간의 관계 및 경로를 검증하기 위하여 2017년 9월 1일부터 9월 22일까지 서울(150명)과 경기(110명), 충북(30명) 그리고 대전(110명)지역에 거주하고 있는 남녀 대학생 400명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 본 연구는 가톨릭대학교 생명윤리 위원회 (Institutional Review Board: 이하 IRB)의 심의를 통과 하였으며(승인번호: 1040395-201707-06), IRB 규정에 따라 설문을 실시하기 전에 연구의 목적과 내용, 중도에 설문 포기가 가능하다는 점을 설명했다. 또한 포기했을 시에 불이익이 없다는 점을 공지했다. 그리고 설문내용은 오로지 연구 목적으로만 사용되며 비밀이 보장된다는 점등을 설명하고 동의를 받고 진행하였다. 마지막으로 설문지 작성 이후에 자살충동이 일어났을 경우, 상담을 받을 수 있도록 설문지 맨 뒷장에 상담센터 이름과 전화번호를 기재하였다. IRB 승인을 받은 총 400명을 대상으로 설문을 실시하였다. 400부를 회수하였고, 그 중 무성의한 응답으로 인해 자료로써 가치가 없다고 판단되는 14부의 자료를 제외하고 최종 386부의 설문지를 분석에 사

용하였다. 응답자들의 성별 분포를 살펴보면 남자가 113명으로 전체의 29.3%를 차지하였고, 여자가 273명으로 70.7%를 차지하는 것으로 나타났다. 또한 응답자들의 평균연령은 21.22세(최소값 18세, 최대값 29세)였다.

측정도구

개정판 대학생 생활 스트레스. 대학생 생활 스트레스 척도는 전경구, 김교현(1991)이 개발하고 전경구, 김교현, 이준석(2000)이 수정 보완한 개정판 대학생 생활스트레스 척도(Revised Life Stress Scale for College Students: RLSS-CS)를 이지영(2007)이 재구성한 척도를 사용했다. 이 척도는 크게 대인관계 23문항(동성친구, 이성친구, 가족관계, 교수관계)과 당면과제 27문항(학업문제, 경제문제, 장래문제, 가치관 문제) 등 2요인으로 구성되어 있다. 총 50문항으로 이루어져 있다. 본 척도에 대한 응답은 5점 Likert 척도를 통해 이루어진다. 응답자들은 제시된 문장을 읽고 각 상황에서 얼마나 자주 스트레스를 받았는지 경험의 빈도를 5점(매우 자주 받는다)에서부터 1점(전혀 받지 않는다) 사이에 평정하게 된다. 분석에는 전체 문항들의 평균점수와 각 하위요인 별 문항들의 평균점수를 산출하여 사용하였다. 따라서 응답자의 점수는 1점에서 5점 사이에 위치하게 되며, 점수가 높을수록 생활 스트레스를 많이 경험하는 것으로 판단한다. 전경구 등(2000)의 연구에서 내적 합치도는 .72~.88로 나타났고, 이지영(2007)의 연구에서 .94로 나타났다. 본 연구에서는 .95로 나왔다.

우울(CES-D). 우울 척도는 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 통합적 한국판 우울 척도(CES-D)를 사용했다. 이 척도는 우울 감정(7문항), 긍정적 감정(4문항), 신체 및 행동둔화(7문항), 대인관계(2문항) 등 4요인으로 구성되어 있다. 총 20문항으로 이루어져 있다. 본 척도에 대한 응답은 4점 Likert 척도를 사용하여 이루어진다. 응답자들은 각 문항의 내용을 읽고 자신의 느낌이나 행동과 일치하는 정도를 3점(거의 대부분)에서부터 0점(극히 드물게) 사이에 평정하게 된다. 분석에는 전체 문항들의 평균점수와 각 하위요인 별 문항들의 평균점수를 산출하여 사용하였으며, 이에 따라 각 응답자의 점수는 0점에서 3점 사이에 위치하게 된다. 이때 점수가 높을수록 경험된 우울의 수준이 높은 것으로 판단한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적 합치도는 .91로 나타났고, 본 연구에서도 .91로 나왔다.

자살생각. 자살생각 척도는 Beck, Kovacs, Weissman, Garfield와 Sol(1979)이 개발하고 박광배와 신민섭(1991)이 자기 보고형 질문지로 변형시켜 번안하고 사용한 한국판 Beck 자살생각 척도(Scale for Suicide Ideation: SSI)를 사용했다. 이 척도는 자살욕구(9문항), 자살태도(7문항), 자살준비(3문항) 등 3요인으로 구성되어 있다. 총 19문항으로 이루어져 있다. 이 척도는 자기 파괴적 희망이나 생각을 측정하여 현재 지닌 자살생각의 정도를 측정한다. 본 척도에 대한 응답은 3점 Likert 척도를 통해 이루어진다. 응답자들은 제시된 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 응답지를 선택하는 방식으로 응답하게 된다. 분석에는

전체 문항들의 평균점수와 각 하위요인 별 문항들의 평균점수를 산출하여 사용하였으며, 따라서 각 응답자의 점수 총 범위는 0점에서 38점으로 점수가 높을수록 자살에 대한 생각을 많이 하는 것으로 볼 수 있다. 박광배와 신민섭(1991)의 연구에서 내적 합치도는 .87로 나타났고, 본 연구에서는 .90으로 나왔다.

자기자비. 자기자비 척도는 Neff(2003b)가 개발하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안한 한국판 자기자비 척도(Self Compassion Scale: SCS)를 사용했다. 이 척도는 자기자비의 정도를 측정한다. 이 척도는 자기친절(5문항), 자기판단(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항) 등 6요인으로 구성되어 있다. 총 26문항으로 이루어져 있다. 본 척도에 대한 응답은 5점 Likert척도를 통해 이루어진다. 응답자들은 제시된 문항을 읽고 본인과 비슷한 정도를 5점(거의 항상 그렇다)에서부터 1점(거의 아니다) 사이에 평정하게 된다. 분석에는 전체 문항들의 평균점수와 각 하위요인 별 문항들의 평균점수를 산출하여 사용하였다. 따라서 응답자의 점수는 1점에서 5점 사이에 위치하게 되며, 점수가 높을수록 자기자비의 수준이 높은 것으로 판단한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 내적 합치도는 .92로 나타났으며, 본 연구에서는 .89로 나왔다.

분석방법

수집된 자료의 분석에는 SPSS 23.0 프로그램을 사용하였으며, 다음과 같은 절차를 통해 분석을

진행하였다. 첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석과 기술통계분석을 실시하였으며, 연구에 사용한 척도들의 신뢰도를 알아보기 위해 각 척도별로 내적일관성 계수인 Cronbach's α 계수를 산출하여 확인하였다. 둘째, 연구변인들이 전반적인 경향성을 알아보고 변인들이 정상분포 가정을 충족시키는지 확인하기 위해 기술통계분석을 실시하여 평균, 표준편차, 범위, 첨도, 왜도 등을 확인하였다. 또한 연구변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하여 변인들 간의 pearson 상관계수를 산출하였다. 셋째, 대학생의 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향을 우울이 매개하는지 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 절차에 따라 회귀분석을 통한 매개효과 검증을 실시하였으며, 매개효과의 유의미성 검증에는 bootstrap 기법을 사용하여 간접효과의 95% 신뢰구간을 산출한 뒤 구간 내에 0이 포함되는지 여부를 확인하였다. 넷째, 우울이 자살생각의 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 확인하기 위해 다중회귀분석을 통한 조절효과 검증을 실시하였다. 다섯째, SPSS Macro 프로그램 중 Hayes(2013)의 PROCESS 2.13.2 버전, Model 15번을 이용하여 대학생 생활 스트레스가 우울을 통해 자살생각에 미치는 매개효과가 자기자비에 의해 조절되는지의 조절된 매개효과 검증을 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관분석

본 연구의 주요 변인과 관련하여 기술통계 및

상관관계는 표 1과 같다. 표 1에 제시된 분석결과를 살펴보면 먼저 연구변인들의 침도값은 관련 연구(Curran, West, Finch, Appelbaum, & Mark, 1996)에서 제시한 정상분포의 기준(절대값 기준 왜도<2, 침도<7)을 문제없이 충족시키는 것으로 나타났으며, 왜도값의 경우에도 모든 연구변인들이 정상분포 가정 충족을 위한 기준을 충족시키는 것으로 나타났다. 다음으로 대학생 생활 스트레스, 우울, 자살생각, 자기자비 간의 상관관계를 확인하기 위해 상관분석을 실시하여 각 변인들 간의 pearson 상관계수를 산출하였다. 주요변인들 간의 관계를 중심으로 제시된 결과를 살펴보면, 대학생의 생활 스트레스의 경우 우울, $r=.64$, $p<.001$, 자살생각, $r=.42$, $p<.001$ 과는 유의미한 정적 상관관계를 보인 반면, 자기자비, $r=-.42$, $p<.001$,와는 유의미한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 이어서 우울의 경우 자살생각과는 유의미한 정적 상관관계, $r=.56$, $p<.001$,를 보였으며 자기자비와는 유의미한 부적 상관관계를 보였다, $r=-.56$, $p<.001$. 마지막으로 자살생각의 경우 자기자비와 유의미한 부적 상관관계를 보이는 것으로 나타났다, $r=-.46$, $p<.001$.

매개모형 검증

대학생의 생활 스트레스가 자살생각의 미치는 영향을 우울이 매개하는지 회귀분석을 통해 확인해보았다. 전체적인 분석절차는 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 3단계 절차에 따라 진행하였으며, 매개효과가 유의미한 것으로 나타나면, 간접효과의 유의미성 검증을 위해 Bootstrap 기법을 사용하여 간접효과의 95% 신뢰구간(Bias-Corrected CI)을 산출하여 확인하였다. 이때 부스트랩(Bootstrap) 샘플의 수는 2,000개, 신뢰구간은 Bias-Corrected CI를 확인하였다. 매개효과의 분석결과는 표 2에 제시된 바와 같다. 분석결과를 살펴보면, 1단계 분석에서 생활 스트레스는 자살생각에 대한 유의미한 정적 예측변인이었으며, $\beta=.42$, $t=9.17$, $p<.001$. 회귀모형의 설명량은 18%인 것으로 나타났다, $F=84.09$, $p<.001$, $R^2=.18$.

이어서 두 번째 단계의 분석결과에서는 생활 스트레스는 매개변인인 우울에 대한 유의미한 정적 예측변인으로 나타났으며, $\beta=.64$, $t=16.43$, $p<.001$. 회귀모형은 우울의 전체 분산 중 41%를 설명하는 것으로 나타났다, $F=269.85$, $p<.001$,

표 1. 연구변인간 기술통계치 및 상관분석 결과

변인	생활 스트레스	우울	자살생각	자기자비
생활 스트레스	-			
우울	.64***	-		
자살생각	.42***	.56***	-	
자기자비	-.42***	-.56***	-.46***	-
평균(표준편차)	2.41(.59)	1.03(.51)	.30(.31)	2.98(.57)
왜도	.04	.41	1.14	-.09
침도	-.13	-.07	.62	.32
최소값	1.00	.05	0.00	1.27
최대값	4.46	3.00	1.37	4.73

*** $p<.001$.

표 2. 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증

단계	예측변인	준거변인	B	β	t	R ²	F
1단계 (독립 → 종속)	생활 스트레스	자살생각	.22	.42	9.17***	.18	84.09***
2단계 (독립 → 매개)	생활 스트레스	우울	.56	.64	16.43 ***	.41	269.85***
3단계 (독립, 매개 → 종속)	생활 스트레스	자살생각	.06	.11	2.00 *	.32	80.16***
	우울		.30	.49	8.90***		

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

$R^2 = .41$. 즉, 생활 스트레스가 증가할수록 우울도 증가하는 것으로 볼 수 있다.

독립변인의 영향력을 통제한 상태에서 매개변인이 준거변인에 미치는 영향력을 검증하는 마지막 세 번째 단계의 분석결과를 살펴보면, 생활 스트레스, $\beta = .11$, $t = 2.00$, $p < .05$, 와 우울, $\beta = .49$, $t = 8.90$, $p < .001$, 은 자살생각에 대한 유의미한 예측변인이었으며, 두 변인 모두 자살생각을 정적으로 예측하는 것으로 나타났다. 이때 회귀모형의 설명량은 32%로 나타났다, $F = 80.16$, $p < .001$, $R^2 = .32$. 생활 스트레스의 영향력을 통제한 상태에서도 우울은 여전히 자살생각에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타나 생활 스트레스와 자살생각 간의 유의미한 매개변인임을 알 수 있었다. 또한 우울의 매개효과를 감안한 상태에서도 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 직접적인 영향은 여전히 유의미한 것으로 나타나 우울은 부분매개변인으로 볼 수 있다. 또한 독립변인이 종속변인에 미치는 직접효과 크기는 표준화된 계수(β)를 기준으로 .11로 나타나 1단계에서 확인한 총 효과의 크기 $\beta = .42$ 에 비해 감소하였으나 여전히 유의미하였다. 이에 따라 우울의 매개효과를 감안한 상태에서도 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 직접적인 영향은 여전히 유의미한 것으로 볼 수 있어

우울은 부분매개변인으로 나타났다. 우울이 유의미한 매개변인으로 나타났기 때문에 우울을 거치는 간접효과가 통계적으로 유의미한 것인지를 확인하기 위해 부스트랩(bootstrap) 기법을 사용하여 간접효과의 95% 신뢰구간을 산출해 확인해 보았다. 그 결과 간접효과의 크기는 .166, 이 값의 95% 신뢰구간은 .131에서 .215로 나타나 구간 내에 0을 포함하지 않았다. 따라서 우울을 거치는 간접효과는 통계적으로 유의미한 것으로 판단할 수 있었다.

조절효과 검증

다음으로 우울이 자살생각의 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 확인하기 위해 위계적 회귀 분석을 실시하였다. 이때 조절효과의 해석을 용이하게 하고 독립변인과 조절변인 간의 다중 공선성을 완화하기 위해 우울과 자기자비는 평균중심화(mean-centering)를 실시하여 분석에 사용하였다. 분석결과는 표 3에 제시된 바와 같다. 우울과 자기자비의 상호 작용항이 투입된 3단계를 중심으로 분석결과를 살펴보면, 우울, $\beta = .42$, $t = 8.47$, $p < .001$, 자기자비, $\beta = -.22$, $t = -4.49$, $p < .001$, 상호 작용항, $\beta = -.15$, $t = -3.65$, $p < .001$, 모두 자살생각에

대한 유의미한 예측변인으로 나타났다.

회귀모형의 설명량은 36%로, $R^2=.36$ 상호 작용항이 포함되지 않은 두 번째 단계의 회귀모형에 비해 2%의 증분 설명량을 가지는 것으로 나타났으며 이는 통계적으로 유의미하였다, $\Delta R^2=.02$, $p<.001$. 따라서 우울이 자살생각에 미치는 영향력의 크기는 자기자비의 수준에 따라 유의미한 차이를 보인다고 볼 수 있으며 자기자비의 조절효과는 자살생각의 전체 분산 중 2%를 차지하는 것

으로 나타났다. 이러한 효과의 패턴을 구체적으로 확인하기 위해 조절변인인 자기자비의 수준을 ± 1 표준편차로 고정하고, 각 수준에서 우울이 자살생각에 미치는 영향을 회귀선으로 표현해보았다. 그 결과는 그림 2에 제시된 바와 같다. 그림 2에 제시된 그래프를 살펴보면, 기본적으로 우울 수준이 높아질수록 자살생각의 정도는 증가하는 것을 알 수 있다. 이때 자기자비의 수준이 낮은 경우 (-1SD)의 회귀선의 기울기가 자기자비 수준이 높

표 3. 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과 검증

준거변인: 자살생각							
모형	예측변인	B	β	t	R^2	ΔR^2	F
1	우울	.34	.56	13.23***	.31	.31***	174.98***
2	우울	.27	.44	8.86***	.34	.03***	99.64***
	자기자비	-.11	-.21	-4.12***			
3	우울	.26	.42	8.47***	.36	.02***	73.01***
	자기자비	-.12	-.22	-4.49***			
	우울×자기자비	-.15	-.15	-3.65***			

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

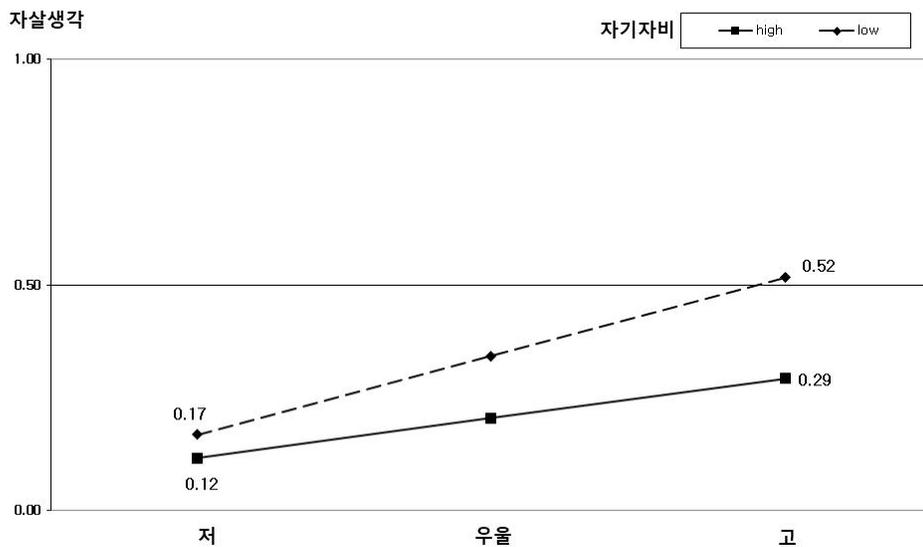


그림 2. 자기자비의 수준에 따른 우울과 자살생각 간의 관계

은 경우(+1SD)의 회귀선의 기울기에 비해 상대적으로 급격한 것을 확인할 수 있다.

표 4에 제시된 단순 기울기(simple slope) 검증 결과를 살펴보면, 조절변인인 자기자비가 -1표준편차 수준에서는 자살생각에 대한 우울의 비표준화된 회귀계수, $b=.343(t=9.541, p<.001)$ 이었으나, +1표준편차 수준에서는, $b=.173(t=4.257, p<.001)$ 로 나타났다.

조절된 매개효과 분석

앞선 분석들을 통해 생활 스트레스가 우울의 매개효과 그리고 자살생각에 미치는 영향과 우울이 자살생각에 미치는 영향에 대한 자기자비의 조절효과가 유의미함을 확인했다. 이에 다음 단계

로 두 가지 효과가 동시에 나타나는 조절된 매개효과의 분석을 실시하였다. 또한 연구모형에 제시된 바와 같이 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 직접효과에 대해서도 자기자비의 조절효과가 나타나는지 분석해 보았다. 분석결과는 표 5와 표 6에 제시된 바와 같다. 먼저 생활 스트레스는 우울을 유의미하게 예측하는 것으로 나타났으며, $\beta=.64, t=16.43, p<.001$, 이는 생활 스트레스가 증가하면 우울 역시 증가하는 것으로 볼 수 있다. 종속변인인 자살생각에 대한 효과를 살펴보면, 모형 내에서 매개변인인 우울, $t=6.08, p<.001$, 조절변인인 자기자비, $t=-4.36, p<.001$, 는 유의미한 예측변인으로 나타났다.

그러나 독립변인인 생활 스트레스, $t=1.93, p=.054$, 는 유의미하지는 않은 것으로 나타났다.

표 4. 자기자비의 수준에 따른 회귀선의 유의미성 검증결과

	B	표준오차	t	95% CI		
				LLCI(b)	ULCI(b)	
조절변인: 자기자비	-1SD	.343	.036	9.541***	.272	.413
	+1SD	.173	.041	4.257***	.093	.252

*** $p<.001$.

표 5. 조절된 매개효과 분석결과

준거변인: 우울						
예측변인	B	β	t	R ²	F	
생활 스트레스	.56	.64	16.43***	.41	269.85***	
준거변인: 자살생각						
예측변인	B	β	t	R ²	F	
우울	.22	.36	6.08***	.37	44.93***	
생활 스트레스	.05	.10	1.93 ⁺			
자기자비	-.12	-.22	-4.36***			
우울×자기자비	-.13	-.13	-2.28*			
생활 스트레스×자기자비	-.03	-.04	-.66			

⁺ $p=.054$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

표 6. 자기자비의 수준에 따른 조건부 간접효과

	자기자비	간접효과	표준오차	95% CI	
				LLCI	ULCI
매개변인: 우울	-1SD (-.566)	.163	.028	.114	.223
	M	.122	.021	.084	.164
	+1SD (+.566)	.081	.025	.034	.132

우울과 생활 스트레스는 자살생각과 정적인 관련성을 보인 반면, 자기자비의 경우 부적인 영향을 미치고 있었다. 상호 작용항들의 유의미성을 확인해보면, 우울과 자기자비의 상호 작용항은 통계적으로 유의미한 반면, $t=-2.28, p<.05$, 생활 스트레스와 자기자비의 상호 작용항은 유의미하지 않은 경향성을 보였다. 즉, 자기자비의 조절효과는 생활 스트레스에서 우울을 거쳐 자살생각으로 향하는 매개효과에 대해서는 유의미했다. 그러나 생활 스트레스에서 자살생각으로 향하는 직접효과에 대해서는 유의미하지 않은 것으로 볼 수 있다. 앞서 실시한 조절효과 분석에서 조절효과의 해석을 위해 단순 기울기 검증을 실시한 것과 마찬가지로 조절된 매개효과를 구체적으로 해석하기 위해 조절변인의 수준에 따라 우울을 거치는 매개효과 유의미성을 각각 검증해보았다. 분석에는 부스트랩(Bootstrap) 기법을 사용하였으며, 분석결과는 표 6에 제시된 바와 같다.

분석결과를 살펴보면, 자기자비의 모든 수준에서 우울의 조건부 간접효과에 대한 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않아 조건부 간접효과 자체는 유의미한 것으로 나타났으나, 크기를 구체적으로 살펴보면 자기자비의 수준이 높아질수록 간접효과 크기는 감소하는 것으로 나타났다(.163 → .122 → .081).

따라서 자기자비의 수준이 높아질수록 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 대한 우울의 조건부 간접효과는 점차 감소하는 형태로 조절된 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구의 목적은 대학생의 생활 스트레스와 자살생각 간의 관계에서 우울의 매개효과를 살펴보고, 자기자비가 조절효과와 조절된 매개효과를 보이는지를 검증하는 것이었다. 기존의 선행연구와 이론 그리고 결과에 근거하여 연구모형을 만들었다.

본 연구에서 나타난 연구결과들을 제시하고, 이에 따른 논의점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 생활 스트레스는 우울과 자살생각과 정적 상관관계를 보였다. 우울의 경우에는 자살생각과 정적 상관관계를 보였으며, 자기자비의 경우에는 모든 변인에 대해서 부적 상관관계를 보였다. 이는 생활 스트레스가 높을수록 우울과 자살생각이 높아지며, 자기자비의 수준은 낮아짐을 알 수 있다. 위와 같은 결과는 높은 자기자비가 우울, 불안, 스트레스 수준을 낮추는 것과 깊은 상관이 있다고 보고한 MacBeth와 Gumley(2012)의 연구와 일치하며, 자살생각은 낮은 자기자비와

높은 상관을 보였다는 연구결과와도 일치한다 (Collett, Pugh, Waite, & Freeman, 2016). 또한 Raes(2011)는 자기자비가 우울과 부정적 정서를 낮춘다고 보고한 것과도 일치한다. 즉, 자기자비는 생활스트레스와 우울 그리고 자살생각의 수준을 가늠하는 중요한 요인으로 볼 수 있음을 시사한다.

둘째, 대학생의 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에서 우울은 부분 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 위와 같은 결과는 청소년의 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에서 우울이 매개효과를 보인다는 홍영수와 전선영(2005)의 연구결과와, 대학교 4학년을 대상으로 생활 스트레스와 자살생각간의 관계에서 우울이 부분 매개효과를 보였다는 결과와 일치한다(강석화, 나동석, 2013). 이는 대학생의 생활 스트레스가 높아지면 우울이 수준이 증가하고, 높아진 우울은 높은 자살생각으로 이어진다는 것을 시사한다.

셋째, 우울이 자살생각의 미치는 영향에서 자기자비는 조절효과를 보이는 것으로 나타났다. 다시 말해서, 자기자비의 수준이 높을수록 우울이 자살생각에 미치는 영향력의 크기가 감소함을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 통해 본다면, 자아 존중감 변인 외에도 자기자비가 대학생 자살생각에 대해 보호요인(Neff, 2009)이 될 수 있음을 시사한다. 한편, 우울이 자살생각에 영향을 미칠때 자기자비가 조절효과를 보이는 연구는 전무하여 일치하는 선행연구들을 볼 수는 없지만, 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향에서 자기자비가 매개효과를 보였다는 연구결과(양선미, 박경, 2015)와 자기자비가 우울, 회피 대처방식 그리고 생존 및 대처신념을 매개하여 자살생각과 자살의도를

낮추는데 기여한다는 정재훈(2014)의 연구결과가 있다. 따라서 비슷한 맥락에서 선행연구 결과와 일치한다. 또한 높은 자기자비 수준이 우울 감소의 영향을 끼치는 것과 관련한 기존의 선행연구가 있다. 우선 자기 스스로에게 일주일에 한번씩 자기자비의 내용이 담긴 편지를 쓰게 했을 때, 우울이 3개월 동안 감소했다는 보고가 있다(Shapira & Mongrain, 2010). 또한 경험적 연구를 통해 자기자비가 우울한 기분과 주요 우울 장애 증상을 감소시킨다는 보고가 있다(Diedrich, Grant, Hofman, Hiller, & Berking, 2014). 그리고 Johnson과 O'Brien(2013)은 개인이 느끼는 수치심 가운데서 발생 할 수 있는 우울 증상을 자기자비가 감소시켜 준다고 보고했다. 따라서 우울이 높은 대학생들을 대상으로 자기자비 수준을 확인하고 진단할 필요가 있음을 시사한다.

넷째, 대학생 생활스트레스가 우울을 거쳐 자살생각에 영향을 미치는 가운데 자기자비는 조절된 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비의 수준이 높아질수록 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에 대한 우울의 매개효과는 점차 감소하는 조절된 매개효과가 나타났다. 이러한 결과는 중학생의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향에서 자기자비가 조절효과를 보였다는 전민(2012)의 연구결과에서 한 단계 발전된 모형이 검증된 것임을 시사한다. 반면에 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 직접적인 영향에서 자기자비의 조절 효과는 유의하지 않았다. 이와 관련하여 한 가지 가능성은, 생활 스트레스와 자살생각 그리고 자기자비 모형에서 우울을 매개변인으로 설정하여 그만큼 자기자비의 영향력이 줄어들었기 때문일 것으로 추정된다. 이외에 다른 혼입변인.

즉 스트레스에 대한 개인의 내·외적 자원이 더욱 큰 영향을 미쳤을 가능성이 있다(Lazarus, 1984). 이에 대한 근거로 청소년의 내·외적 자원이 스트레스를 덜 받도록 한다는 보고가 있다(Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017). 예를 들어, 외적 자원 중의 하나인 가족의 충분한 지지를 받은 청소년은 스트레스를 덜 경험한다는 것이다(Ge, Lorenz, Conger, Elder, & Simons, 1994; Skrove, Romundstad, & Indredavik, 2013). Seligman과 Csikszentmihalyi(2014)는 청소년들이 스트레스를 줄이는데 있어서 중요한 내적 자원으로 고통 감내력, 감사의 마음, 자기 통제력, 새로운 도전을 두려워하지 않는 용기가 있다고 주장하였다. 위의 내용을 바탕으로 유추한다면, 생활 스트레스가 자살생각에 영향을 미칠 때 조절효과로 자기자비가 아닌 다른 혼입변인이 개입되었을 가능성이 있다.

이어서 대학생 생활스트레스가 우울을 거쳐 자살생각에 영향을 미치는 가운데 자기자비가 조절된 매개효과를 보이는 것을 지지하는 선행연구를 보면 마음챙김-자기자비 프로그램(Mindful Self-Compassion)에 참가했던 참여자들이 우울과 불안 그리고 스트레스가 적어도 1년 이상 줄어들었으며, 또한 불안과 우울을 조절하는 역할을 한다고 보고하였다(Neff & Germer, 2013). 또한 희망과 삶의 의미 그리고 회복탄력성을 향상시키는 것이 자살 위험을 줄이는 증거가 된다고 보고하였다(McLean, Maxwell, & Platt, 2008). 이에 대해 Bluth와 Eisenlohr-Moul(2017)은 마음챙김-자기자비 프로그램이 스트레스와 우울증상 그리고 불안을 줄여주며, 반대로 회복력, 감사 그리고 긍정적인 행동들(예를 들어, 호기심, 모험심)을 증가시킨다고 보고하였다. 다른 연구(Cole-King,

Green, Gask, Hines, & Platt, 2013)에서는 많은 자살자들이 죽고 싶다는 욕구로 힘들어하는데 이때 자기자비가 자살 위험에서 벗어나 안전한 상태로 급격히 변화(Tipping Point)시키는 역할을 한다고 보고하였다. 이어서 자기자비가 우울이나 자살과 같은 고통스런 감정을 경험하는 상황에서 정서 조절을 한다는 연구결과가 있다(Bishop et al., 2004). 따라서, 생활 스트레스로 우울이 촉발되고, 이로 인해 자살생각이 높은 대학생을 대상으로 자기자비 수준을 확인하고 이를 증진 시킬 필요가 있음을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 대학생 자살생각에 대해서 널리 알려져 있는 자아존중감 변인 외에도 또 다른 보호요인으로서 자기자비 변인을 검증했다는 점에서 더욱 의의가 있다. 기존의 대학생 자살생각에 대한 연구에서는 대부분 자아존중감을 보호요인(안세영 등, 2015)으로 지목해 왔다. 그러나 본 연구의 결과를 통해서 대학생 자살생각에 대해서 자기자비가 보호요인의 역할을 할 수 있음을 확인 할 수 있었다. 또 다른 연구에서는 자살을 완화시키는데 있어서 자비중심 치료접근이 중요하다고 주장했다(Cole-King et al., 2013). 자살 이외에 자기자비는 행복, 긍정적인 신념 그리고 삶의 만족과 같은 심리적 강점과 깊은 연관을 지니고 있다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007a; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007b; Hollis-Walker, & Colosimo, 2011). 또한 높은 수준의 자기자비는 트라우마 증상들과 정서 조절 능력 그리고 정신 병리의 증상들을 경감시키는 역할을 한다(Gilbert & Procter, 2006; Mayhew & Gilbert, 2008; Beaumont, Hollins, & Martin 2013). 또 다른 연구(Rockliff,

Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008)에서는 자기자비를 연습하는 것이 스트레스 상황에서 자기 위로 능력과 혈압 안정을 향상시키며, 반대로 스트레스 호르몬인 코르티솔(Cortisol)을 낮추는데 도움을 준다고 보고하였다.

둘째, 대학생 생활 스트레스와 우울 그리고 자살생각에 이르는 경로에서 자기자비의 조절된 매개효과 검증을 통해 변인들 간의 구체적이고 복잡한 관계를 확인하고자 하였다는데 의의가 있다. 김수빈, 정영주, 정영숙(2017)은 자기자비가 긍정적·부정적 심리변인들 모두와 전반적으로 유의한 상관이 있었지만, 자기자비와 변인간의 인과관계를 파악 하는 추후연구가 필요하다고 보고하였다. 또한 기존에 대학생의 생활스트레스와 자살생각을 다룬 선행연구들은 독립변인과 종속 변인간의 매개효과 혹은 조절효과만을 살피는데 그치는 경우가 많았다. 그러나 최근의 자살예방에 대한 실제적인 노력을 위해서는 자살행동에 이르는 경로에 대한 체계적인 연구가 중요해지고 있다(Van Orden et al., 2010). 왜냐하면, 자살행동의 경로가 더 명확해져야 자살예방과 개입방법을 더욱 적절하게 탐색할 수 있기 때문이다(김종혁, 육성필, 2017). 본 연구에서는 대학생의 생활 스트레스가 자살생각에 영향을 미친다는 사실에서 더 나아가 자기자비가 우울을 매개로 했을 때, 자살생각에 영향을 미친다는 경로를 검증하고 이해하려는 시도를 통해 각 변인간의 구체적이고 복잡한 인과관계를 파악하고, 더 나아가 자기자비가 조절된 매개변인으로서 우울과 자살생각을 완충시킨다는 것을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

특별히, 본 연구 결과는 대학생을 대상으로 개인상담 혹은 자살예방교육을 할 시에 자기자비가

중요한 역할을 할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 기존의 자살 예방활동에는 인지행동 치료가 주로 활용(지승희, 김명식, 오승근, 김은영, 이상석, 2008)되거나, 자아존중감 증진 프로그램(McKay & Fanning, 2005)외에는 다른 치료적 대안을 제공하는 경험적 연구가 부족했다. 그러나 본 연구 결과는 대학생의 자살예방을 하는데 있어서 자기자비를 증진하는 것이 자살생각을 감소시키는데 효과가 있을 가능성을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 강준혁, 이근무, 이혁구(2015)는 자살 고위험자들이 자살을 극복한 요인 중 하나로, '자신에 대한 미안함'이 있었다고 보고했다. 이 부분은 대학생의 자살예방을 위해 자기자비가 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 시사한다. 자기자비는 마음챙김을 전제로 한다(Germer & Siegel, 2012). Gilbert(2010)는 자비가 다른 마음챙김을 기반으로 하는 치료와 차별되는 점으로 위협적인 상황(예를 들어, 우울, 불안, 자살)을 조절하는 '진정 시스템(soothing system)'을 활성화시키는 점이라고 보고하였다. 이를 근거로, 우울증과 자살을 다루는데 있어서 자비에 초점을 둔 치료적 접근이 발달하게 되었다(Cole-King & Platt, 2017; Cole-King et al., 2013; Mayhew & Gilbert, 2008; Gilbert, 2000a). 또한 상담 개입 시 내담자를 대상으로 자기자비 척도(SCS)를 통해 내담자의 자기자비 수준을 점검하고(Neff, 2016a), 자비훈련(Gilbert, 2010; Cole-King et al., 2013)이나 자기자비를 증진시키는 교육이나 프로그램(전민, 2012; 박세란, 이훈진, 2015)을 통해 우울과 자살생각을 완화시키는 상담전략을 수립할 필요성이 있음을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 추후 연구를

위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 설문 대상은 서울과 경기도, 대전광역시 그리고 충청지역에 위치한 다섯 개 대학교 학생들로 제한되었다. 또한 남녀 대학성의 성별차이가 3:7로 불균형을 이루고 있다. 즉, 연구 결과를 우리나라 대학생에게 일반화하여 해석하는데 어려움이 있다. 따라서 본 연구결과를 다양한 대상에 적용하기 위해서는 전국을 대상으로 하고 보다 많은 표집을 통한 추후 연구가 필요하다. 또한 남녀 성비의 불균형을 해소하고 성별 각각에 대한 세부적인 분석 결과를 살피는 추후 연구가 필요하다(김수빈 등, 2017). 마지막으로 대학생 외에 자살 고위험자 집단(강준혁 등, 2015)과 65세 이상 노인 집단을 대상으로 연구를 진행하고, 그 효과를 살펴보는 추후 연구가 필요하다.

둘째, 본 연구는 양적 연구의 일환으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 따라서 연구 대상자들의 주관적 판단에 의존하기 때문에 정확하게 수준을 측정하는데 있어서 어려움이 있다. 이에 추후 연구에서는 대학성의 자살생각과 자기자비의 관계에 대한 실험 연구(예를 들어, 자살생각이 높은 대상자에 대해 마음챙김-자기자비 프로그램의 효과 및 검증 실시)를 통해 보다 다양하고 객관적인 정보 수집을 하는 연구가 필요하다.

셋째, 본 연구는 자기자비가 우울을 매개로 할 때, 자살생각에 조절된 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 그러나 우울만 매개로 자살생각에 조절된 매개효과를 보인다고 단정 지을 수 없다. 즉, 자기자비가 자살생각을 낮추는데 있어서 더욱 다양한 요인들이 관련되어 있을 수 있다. 예를 들어, 자기자비는 우울 외에 무망감(Beck et al., 1974), 좌절된 소속감과 인식된 짐스러움(Joiner, 2005),

정서조절(노상선 등, 2014; 조용래, 2011), 자기비판(강재연, 장재홍, 2017) 그리고 습득된 자살 실행력(김종혁, 육성필, 2017)을 매개하는 가운데 자살생각에 영향을 미칠 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 이러한 다양한 요인들을 발견하고 보다 세밀한 경로를 통한 검증을 진행하는 것이 필요하다.

참 고 문 헌

- 권석만 (2016). 우울증 : 침체와 절망의 늪. 서울: 학지사.
- 강석화, 나동석. (2013). 대학성의 대학생활스트레스와 자살생각의 관계에서 우울의 매개효과. 청소년학연구, 20(4), 49-71.
- 강재연, 장재홍. (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 강준혁, 이근무, 이혁구 (2015). 자살관념 극복에 관한 연구: 자살 고위험집단을 중심으로. 보건사회연구, 35(3), 103-134.
- 고은정 (2014). 자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경. (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김보영 (2008). 청소년 자살생각에 영향을 미치는 변인에 대한 메타분석. 전남대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 김수빈, 정영주, 정영숙. (2017). 자기자비와 한국인의 심리: 국내연구 메타분석. 한국심리학회지: 일반, 36(3), 325-358.
- 김윤희, 양명숙, 박희룡. (2015). 대학성의 생활스트레스와 자살생각 간의 관계 : 정신건강의 매개효과. 디

- 지탈응복합연구, 13(11), 291-301.
- 김중혁, 육성필. (2017). 초기성인의 충동성과 자살행동의 관계: 습득된 자살실행력과 사회적 지지의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 787-808.
- 노상선, 조용래, 최미경. (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33, 735-757.
- 문동규, 김영희. (2011). 청소년의 자살생각과 관련된 유발변인의 메타회귀분석. 상담학연구, 12(3), 945.
- 민윤기 (2005). 대학생의 자살위험요인 지각과 자살생각 평가. 學生生活研究, 31, 31-52.
- 박광배, 신민섭 (1991). 고등학생의 지각된 스트레스와 자살생각. 한국심리학회지 : 임상, 10, 298.
- 박선란 (2012). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 요인. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 백선숙, 하은호, 류언나, 송미승. (2012). 대학생의 생활 스트레스와 우울이 자살생각에 미치는 영향. *Child Health Nursing Research*, 18(4), 157-163.
- 송태민, 진달래, 송주영, 안지영, 조영하, (2013). 우리나라 세대별 자살 특성 분석. 보건정보통계학회지, 38(1), 122.
- 안세영, 김중학, 최보영. (2015). 대학생 자살생각 관련 변인에 대한 메타분석. 한국심리학회지: 학교, 12(3), 385-405.
- 양경미, 방소연, 김순이. (2012). 대학생의 자살생각 영향요인. 스트레스연구, 20(1), 41-50.
- 양선미, 박경. (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 청소년학연구, 22(8), 105-130.
- 유연화, 이신혜, 조용래. (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 이선희, 전종철. (2012). 남·녀 청소년의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자이존중감의 조절효과를 중심으로. 사회과학연구논총, 28, 173-202.
- 이은희. (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지: 건강, 9(1), 25-48.
- 이지영 (2007). 대학생 자살생각에 영향을 미치는 심리 사회적 요인에 관한 연구. 공주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 전경구, 김교현, 이준석. (2000). 개정판 대학생용 생활 스트레스 척도 개발 연구. 한국심리학회지: 건강, 5(2), 316-335.
- 전경구, 최상진, 양병창, (2001). 통합적 한국판 CES - D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전경구, 김교현 (1991). 대학생용 생활 스트레스 척도의 개발 : 제어이론적 접근. 한국심리학회지: 임상, 10, 137.
- 전민 (2012). 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기. (2015). 대학생 생활 스트레스와 자살생각 간의 관계: 실수염려 완벽주의, 사회적 지지, 우울을 매개로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(2), 325-349.
- 정재훈 (2014). 우울, 회피 대처, 생존 및 대처 신념과 자기 자비가 자살생각과 자살 의도에 미치는 영향. 한림대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 지승희, 김명식, 오승근, 김은영, 이상석. (2008). 청소년 자살 예방프로그램 및 개입방안 개발 서울: 한국청소년상담원.
- 주영, 이서정, 현명호. (2012). 스트레스와 자살사고의 관계에서 삶의 의미, 감사의 중재효과. 한국심리학회지: 일반, 31(4), 1175-1192.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30, 767-787.
- 최우경, 김진숙. (2012). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계: 인지적 정서조절의 조절효과와 매개효과. 상담학연구, 13(1), 272.
- 최인재 (2014). 청소년의 학업스트레스와 자살생각과의 관계에서 자이존중감의 매개효과 및 조절효과 분

- 석. 청소년학연구, 21(10), 219-243.
- 홍영수, 전선영. (2005). 청소년의 생활스트레스가 자살 생각에 미치는 영향과 우울의 매개효과. 정신보건과 사회사업, 19, 125-149.
- 통계청 (2018). 2017 사망원인통계.
- OECD (2016). *STAT Health Status Data*.
- Abdollahi, A., Abu Talib, M., Yaacob, S., & Ismail, Z. (2015). The Role of Hardiness in Decreasing Stress and Suicidal Ideation in a Sample of Undergraduate Students. *Journal of Humanistic Psychology, 53*(2), 202-222.
- Angela, B. B. (2007). An Ecological Risk Factor Examination of Depression and Suicide Ideation in African American Teenagers, *Dissertations Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering, 68*(4-B), 2638.
- Baumeister, R., Campbell, J., Krueger, J., & Vohs, K. (2003). Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest, 4*(1), 1-44.
- Baumeister, R., Smart, L., Boden, J., & Bjork, Robert A. (1996). Relation of Threatened Egotism to Violence and Aggression: The Dark Side of High Self-Esteem. *Psychological Review, 103*(1), 5-33.
- 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.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241.
- Beaumont, E., Hollins, Martin, C.J., (2013). Using compassionate mind training as a resource in EMDR: a case study. *J. EMDR Pract. Res 7*, 186-189.
- Beck, A., Kovacs, M., Weissman, A., Garfield, Sol L. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(2), 343-352.
- Beck, A., Weissman, A., Lester, D., Trexler, L., & Maher, Brendan A. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42*(6), 861-865.
- Bluth, & Eisenlohr-Moul. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence, 57*, 108-118.
- Cole-King A, Green G, Gask L, Hines K, Platt S. (2013). Suicide mitigation: a compassionate approach to suicide prevention. *Adv Psychiatric Treat 19*, 276-283.
- Cole-King, & Platt. (2017). Suicide prevention for physicians: Identification, intervention and mitigation of risk. *Medicine, 45*(3), 131-134.
- Collett, Pugh, Waite, & Freeman. (2016). Negative cognitions about the self in patients with persecutory delusions: An empirical study of self-compassion, self-stigma, schematic beliefs, self-esteem, fear of madness, and suicidal ideation. *Psychiatry Research, 239*, 79-84.
- Crocker, J., Park, L., & Cooper, Harris. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392-414.
- Curran, P., West, S., Finch, J., & Appelbaum, Mark I. (1996). The Robustness of Test Statistics to Nonnormality and Specification Error in Confirmatory Factor Analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16-29.
- DeLongis, A., Coyne, J., Dakof, G., Folkman, S., Lazarus, R., & Stone, George C. (1982).

- Relationship of daily hassles, uplifts, and major life events to health status. *Health Psychology, 11*(2), 119-136.
- 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.
- Germer, C. K. & Siegel, R. (2012). Wisdom and compassion: Two wings of a bird. In C. K. Germer & R. D. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 7-34). New York: The Guilford Press.
- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., & Simons, R. L. (1994). Trajectories of Stressful Life Events and Depressive Symptoms during Adolescence. *Developmental Psychology, 30*(4), 467-83.
- Gilbert, P. (2000a). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert and K. G. Bailey (Ed.), *Genes on the Couch: Explorations in Evolutionary Psychotherapy* (pp. 118-150). Hove, UK: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. Procter, S., (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clin. Psychol. Psychotherapy 13*, 353-379.
- Gilbert, P. (2007). *Psychotherapy and counselling for depression* (3rd ed., Counselling in practice). Los Angeles; London: SAGE.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features* (The CBT distinctive features series). London; New York: Routledge.
- Harris, E., & Barraclough, B. (1997). Suicide as an outcome for mental disorders. *British Journal of Psychiatry, 170*, 205-28.
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (Methodology in the social sciences). New York: The Guilford Press.
- Hendin, H. (1987). Youth suicide: A psychosocial perspective. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 17*, 151-172, p.151-65.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination *Personality and Individual Differences, 50*, 222-227.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-compassion soothes the savage EGO-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(9), 939-963.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Cambridge, Mass: Harvard University Press.
- Kessler, R. C., Borges, G., & Walters, E. E. (1999). Prevalence of and risk factors for lifetime suicide attempts in the national comorbidity survey. *JAMA Psychiatry, 56*, 617-626.
- Kessler, R., Price, R., & Wortman, C. (1985). Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual Review of Psychology, 36*(1), 531-572.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Macbeth, & Gumley. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 545-552.
- McKay, M. & Fanning, P. (2005). *Self-esteem*. New: Harbinger Publications.
- Mayhew, S., Gilbert, P., (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices.

- A case series report. *Clin. Psychol. Psychother.*, 15, 113-138.
- McLean J, Maxwell M, Platt S, et al (2008) Risk and Protective Factors for Suicide and Suicide Behaviour: *A Literature Review: Scottish Government.*
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D (2016a). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K., & Germer, C. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, Achievement Goals, and Coping with Academic Failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, Kirkpatrick, & Rude. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Neff, K., & Pommier, E. (2012). The Relationship between Self-compassion and Other-focused Concern among College Undergraduates, Community Adults, and Practicing Meditators. *Self and Identity*, 1-17.
- O' Carroll, P. W., Berman, A. L., Maris, R. W., Moscicki, E. K., Tanney, B. L., & Silverman, M. M. (1996). Beyond the Tower of Babel: A Nomenclature for Suicidology. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 26 (3), 237-252.
- Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83, 129-143.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report 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 nonclinical sample. *Mindfulness*, 2, 33-36.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., Glover, D., (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol response to compassion-focused imagery. *Clin. Neuropsychiatry* 5, 132-139.
- Rockliff, Helen, Karl, Anke, McEwan, Kirsten, Gilbert, Jean, Matos, Marcela, Gilbert, Paul, & Phelps, Elizabeth A. (2011). Effects of Intranasal Oxytocin on 'Compassion Focused Imagery'. *Emotion*, 11(6), 1388-1396.
- Runeson, B. S., Beskow, J., & Waern, M. (1996). The suicidal process in suicides among young people. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 93, 35-42.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014) *Positive psychology: An introduction*: Springer.

- Shaffer, D., & Gould, M. S. (1987). Progress report: Study of completed and attempted suicides in adolescents. Bethesda, MD: *National Institute of Mental Health Contract No. R01-MH-38198*.
- 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*, 377-389.
- Skrove, Romundstad, & Indredavik. (2013). Resilience, lifestyle and symptoms of anxiety and depression in adolescence: The Young-HUNT study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 48*(3), 407-16.
- Tanaka, Masako, Wekerle, Christine, Schmuck, Mary Lou, & Paglia-Boak, Angela. (2011). The Linkages among Childhood Maltreatment, Adolescent Mental Health, and Self-Compassion in Child Welfare Adolescents. *Child Abuse & Neglect: The International Journal, 35*(10), 887-898.
- Tesser, A. (1988). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology, 21*, 181-227.
- Tesser, A. (2000). On the Confluence of Self-Esteem Maintenance Mechanisms. *Personality and Social Psychology Review, 4*(4), 290-299.
- Van Orden, K., Witte, T., Cukrowicz, K., Braithwaite, S., Selby, E., Joiner, T., & Rayner, Keith. (2010). The Interpersonal Theory of Suicide. *Psychological Review, 117*(2), 575-600.

원고접수일: 2018년 10월 28일

논문심사일: 2018년 11월 5일

게재결정일: 2018년 12월 13일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2019. Vol. 24, No. 1, 249 - 271

Relationship among life stress, depression, and suicidal ideation of university students: moderated mediating effect of self-compassion

Kwang-Jin Kim

Nam-Woon Chung

The Catholic University of Korea

The objectives of this study were to identify mediating effect of depression on relationship between university students' life stress and suicidal ideation, find whether self-compassion would moderate the relationship between life stress and suicidal ideation, and finally examine moderating effect of self-compassion on relationship among life stress, depression, and suicidal ideation. University students in Seoul, Gyeonggi Province, Chungbuk Province, and Daejeon completed the survey composed of life stress scale, depression scale (CES-D), suicidal ideation scale, and self-compassion scale. Data from 386 students were used for final analysis. The results were as follows: first, university students' life stress were positively associated with depression and suicidal ideation. Depression showed positive association with suicidal ideation whereas self-compassion were negatively associated with all the other variables. Secondly, partially mediating effect of depression on the process of university students' life stress affecting suicidal ideation. Thirdly, self-compassion had moderating effect on depression affecting suicidal ideation. Lastly, self-compassion showed moderated mediating effect when life stress, mediated by depression, affected suicidal ideation. However, self-compassion did not show moderating effect on relationship between life stress and suicidal ideation. Finally, the implications and limitations of this study were discussed with suggestions for future studies.

Keywords: university life stress, depression, suicidal ideation, self-compassion