

# 부적응적 완벽주의와 반추가 비자살적 자해에 미치는 영향: 속박감의 조절된 매개효과<sup>†</sup>

유 경 빈  
대구가톨릭대학교 심리학과  
석사 졸업생

박 은 영<sup>‡</sup>  
대구가톨릭대학교 심리학과  
조교수

본 연구의 목적은 부적응적 완벽주의와 비자살적 자해의 관계에서 속박감에 의해 조절된 반추의 매개 효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 19~35세 초기 성인을 대상으로 자해 기능 평가지, 부적응적 완벽주의 척도, 한국판 반추적 반응 척도, 속박감 척도를 활용하여 연구를 진행하였다. 450명의 참여자를 모집하였으며, 이 중 제외기준에 의해 분류되지 않은 참여자 320명의 데이터는 IBM SPSS Statistics v22.0와 Hayes(2022)의 PROCESS Macro v4.0을 사용하여 분석하였다. 연구의 요약된 결과는 다음과 같다. 첫째, 부적응적 완벽주의와 비자살적 자해의 관계에서 반추의 매개 효과는 유의하지 않았다. 둘째, 반추와 비자살적 자해의 관계에서 속박감의 조절 효과는 유의하였다. 셋째, 부적응적 완벽주의, 반추, 비자살적 자해의 관계에서 속박감의 조절된 매개 효과는 유의하였다. 마지막으로, 본 연구의 임상적 의의와 치료적 시사점 및 한계점에 대해 논의하였다.

주요어: 부적응적 완벽주의, 반추, 속박감, 비자살적 자해, 조절된 매개효과

---

<sup>†</sup> 본 연구는 제 1저자의 석사학위논문 중 일부를 수정 및 보완한 것이다.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 박은영, (38430) 경상시 하양읍 하양로 13-13 대구가톨릭대학교 심리학과 조교수, Tel: 053-850-3240, E-mail: eyp0202@cu.ac.kr

Nock(2010)에 의하면, 수천 년 동안 사람들로부 터 삶을 끝내려는 의도는 없지만 스스로 신체에 해를 가하는 비자살 현상이 존재해 왔다 전해진다. 이러한 현상은 자살 의도 없이 사회적 및 문화적으로 수용되지 않는 목적을 위해 자신의 신체 일부에 의도적이고 직접적인 손상을 가하는 비자살적 자해(non-suicidal self-injury: NSSI; International Society for the Study of Self-Injury, 2018; Nock, 2009)로 정의되고 있다. NSSI의 유병률은 청소년기 17.2%, 초기 성인기 13.4%로 추정되며(Swannell, Martin, Page, Hasking, & St John, 2014), 발병 연령은 흔히 12-14세 사이로 보고된다(Nock, 2009). 한편, NSSI로 인한 입원율은 OECD 국가 중 자살률이 가장 높은 한국에서 자살률이 급격히 증가하는, 초기 성인기에 가장 높은 것으로 조사되었다(American Psychiatric Association [APA], 2013; OECD, 2022). 이러한 NSSI는 행동의 예상 결과, 기저의 인지적 상태, 방법과 빈도 및 치사율 등 여러 측면에서 자살 시도와 구별할 수 있음에도 불구하고(Halicka & Kiejna, 2018), 여러 선행연구의 결과는 NSSI가 자살 시도의 위험 요인으로 기능할 수 있음을 강조하고 있다(예: Burke, Hamilton, Cohen, Stange, & Alloy, 2016; Klonsky, May, & Glenn, 2013). 예를 들어, Andrewes, Hulbert, Cotton, Betts와 Chanen(2019)은 초기 성인을 대상으로 실제 자살 시도가 일어나기 몇 달 전부터 심각한 신체적 손상을 초래하는 NSSI가 반복적으로 발생할 수 있다는 사실을 발견하였다. 따라서 자살 시도의 위험 요인으로 기능할 수 있는 초기 성인기의 NSSI에 대한 개입과 예방 대책이 시급히 필요한 실정이다.

이점과 장벽 모델(benefits and barriers model: BBM; Hooley & Franklin, 2018)에 따르면, NSSI에의 노출과 인식, 긍정적 자아, 고통, 혐오, 사회적 규범 등 NSSI를 억제하는 보호 요인의 장벽이 저하되거나 약화될 경우 사람들은 특정한 이점을 얻기 위해 의도적으로 NSSI를 행할 수 있다. 이러한 이점에는 정서 조절, 자기 처벌 욕구의 충족, 소속감 및 의사소통 등이 포함된다. 특히, NSSI에 대한 핵심적인 동기를 형성하는 정서 조절 혹은 정서적 이점은 NSSI의 발생에 근접 위험 요인으로 작용하여 NSSI의 장벽을 더욱 약화시키는 특징이 있다. 이러한 정서적 이점에는 자기에 대한 부정적인 감정의 해소, 부정적인 생각과 감정의 연쇄적 반응의 종결, 육체적 고통의 감소를 통한 정서적 고통의 완화 등이 포함된다.

Hooley와 Franklin(2018)은 근접 위험 요인의 발달과 유지에 기여하여 NSSI의 발생에 간접적으로 영향을 미치는 원격 위험 요인으로 어린 시절의 역경, 완벽주의, 또래 집단으로부터 NSSI에 노출된 경험 등을 제안하였다. 이들은 특히 완벽주의가 사람들이 자기 자신에 대한 부정적인 인식과 감정 및 신념을 형성하는데 직접적으로 기여하여 긍정적 자아의 장벽을 지속적으로 약화시키는 취약성임을 강조하였다. 동일한 맥락에서 최근 NSSI에 관한 메타분석 연구(Gyori & Balazs, 2021)는 NSSI와 완벽주의, 특히 부적응적 완벽주의 간의 밀접한 관계에 대해 주목해야 할 필요성을 강조하고 있다. NSSI를 예측하기 위한 연구의 노력은 취약한 성격 특성 중 경계선 성격 특성을 중심으로 이루어져 왔으나(예: APA, 2013; Selby & Joiner, 2009; Selby, Anestis, & Joiner, 2008; Selby, Anestis, Bender, & Joiner, 2009), 완벽주

의가 다양한 정신병리의 위험 요인 또는 유지 메커니즘으로 기능하는 초진단적 과정(Egan, Wade, & Shafran, 2012; Limburg, Watson, Hagger, & Egan, 2017)임을 감안할 때, NSSI를 예측하는 데 있어 완벽주의 또한 고려해야 할 필요가 있다.

완벽주의적 염려(Stoeber & Otto, 2006)라고도 알려진 부적응적 완벽주의(maladaptive perfectionism)는 타인의 비판과 기대에 대해 지속적으로 걱정하는 동시에 스스로에게 가혹하고 징벌적인 평가를 내리는 반면, 성취로부터 만족감을 거의 얻지 못하고 다양한 상황에서 경직된 태도를 유지하는 완벽주의의 역기능적 측면을 의미한다(Stoeber & Gaudreau, 2017; Stoeber & Stoeber, 2020). 부적응적 완벽주의자들은 높은 성취 기준을 설정하지만 자신의 성취를 지나치게 비판적인 방식으로 평가하는 경향이 있어 자기비판 수준이 높고 자존감이 상당히 낮다(Blankstein & Dunkley, 2002). 즉, 부적응적 완벽주의자들은 실패나 좌절 경험에 대해 지속적으로 주의를 기울이는 경향이 있어 스스로를 비난하고 부정적인 감정을 경험하기 쉽다(Hewitt & Flett, 2002). 그 결과, 이들의 지나친 부정적 자기 연상(negative self-association)은 자기 자신이 고통과 처벌을 받을 필요가 있다는 내용의 비합리적 신념을 형성하는데 상당히 기여한다(Janssen & Hamza, 2022). 또한 NSSI에 따른 신체적 고통은 스스로가 처벌받을 필요가 있다고 생각하는 자기비판적인 사람들이 부정적인 감정을 완화하기 위한 수단으로서 NSSI를 실용적이고 매력적인 행동으로 인식하도록 유도하기 쉽다(Hooley & St. Germain, 2014). 따라서 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람들은 NSSI를 억제하는 장벽보다 이

를 통해 이점을 얻고자 하는 동기 수준이 더 높은 경향이 있어 상황에 따른 도구적인 NSSI가 발생할 것으로 예상할 수 있다.

부적응적 완벽주의는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의, 불일치 등의 하위 요인으로 구성되는데(Stoeber & Otto, 2006), 선행연구에서 실수에 대한 염려와 사회적으로 부과된 완벽주의는 NSSI 빈도 증가와 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다(Flett, Goldstein, Hewitt, & Wekerle, 2012; Lucas, Chang, Li, Chang, & Hirsch, 2019; Nock & Prinstein, 2005). 특히, 과거에 NSSI를 행한 경험이 있는 대학생의 경우 그렇지 않은 대학생에 비해 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 성향이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다(Hoff & Muehlenkamp, 2009; Kaur & Martin, 2017), 실수에 대한 염려는 자살 위험성 요인을 통제한 후에도 NSSI를 예측하였으며(Lucas et al., 2019), 종단 연구에서 불일치는 자기비난을 통해 6년 후 NSSI의 빈도 증가를 예측하였다(Ilieff, 2019). 비임상군을 대상으로 부적응적 완벽주의와 NSSI의 관계를 연구한 Tonta 등(2022)은 부적응적 완벽주의와 NSSI 사이의 유의한 관계를 발견하였다. Brocklesby(2017)의 연구에서도 NSSI는 부적응적 완벽주의와 유의한 관련이 있는 반면, 적응적 완벽주의와는 관련이 없는 것으로 나타났고, 종단적 분석에서 부적응적 완벽주의는 1년 후의 NSSI 발생을 예측하였다. 이처럼 완벽주의와 NSSI의 관계를 살펴본 선행연구들은 비교적 최근부터 부적응적 완벽주의가 NSSI에 미치는 영향에 주목하고 있다. 또한 NSSI의 위협에 대한 부적응적 완벽주의의 예측력을 검증하는 것은 치료 및 예방 계획을 세우는데 있

어 필요한 실증적 자료를 제공할 수 있을 것이다.

부정적인 감정에 대한 비생산적인 반복적 사고는 NSSI의 또 다른 근접 위험 요인으로 기능한다(Hooley & Franklin, 2018; Selby & Joiner, 2009). 반추(rumination)는 정서적 경험의 원인, 의미, 결과를 분석하는 반복적인 생각이자 정서적 자극에 지속적으로 주의를 기울이게 하는 자기 중심적 사고 패턴으로 정의되고 있다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 반추와 NSSI 사이의 관계는 과거부터 주목받아 왔으며, 최근 메타분석 연구는 반추와 비자살적 자해 사이의 유의한 관련성을 강조하고 있다(Nagy, Shanahan, & Seaford, 2022). Tonta 등(2022)은 반추가 부정적인 감정을 증가시키고, 부정적인 감정의 증가는 또다시 반추를 증가시키는 순환 인과관계를 실증적으로 검증하였다. 이러한 악순환의 고리는 사소한 자극으로부터 촉발된 부정적인 감정이 통제할 수 없는 수준, 즉 정서홍수(emotional cascade)로 증폭되는 현상이다(Moberly & Watkins, 2008; Selby et al., 2008). 정서홍수 현상과 관련하여 Selby와 Joiner(2009)는 NSSI가 반추와 부정적인 감정 사이의 순환을 끊어내기 위해 사용할 수 있는 수단 중 하나라고 제안하였다. 이와 동일한 맥락에서 불쾌한 경험에 대해 자주 반추하는 사람들은 부정적인 감정을 감소시키고 원하는 감정을 증가시키기 위해 폭식, 알코올 및 물질 남용, 흡연, NSSI 등을 행할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다(Nock, 2010; Nolen-Hoeksema et al., 2008; Selby et al., 2009; Selby et al., 2008). 또한 과거부터 NSSI를 행해 왔던 성인은 NSSI 이후 경험한 분노, 죄책감, 수치심 등에 대해 반추한 결과로 추가적인 NSSI를 행하는 패턴을 보고하였으며

(Wielgus, Hammond, Fox, Hudson, & Mezulis, 2019), 이들의 반추와 NSSI의 빈도 및 방법의 수 사이에는 유의한 관련성이 있었다(Ammerman, Wilcox, O'Loughlin, & McCloskey, 2021; Burke et al., 2016; Hoff & Muehlenkamp, 2009). 마찬가지로, 반추와 NSSI의 관계를 연구한 Nicolai, Wielgus와 Mezulis(2016)은 초기 성인의 반추가 일생 동안 발생한 NSSI와 최근에 일어난 NSSI를 예측한다는 사실을 발견하기도 하였다. 이처럼 선행연구들은 반추가 NSSI에 영향을 미치는 중요한 요인임을 강조하고 있고, 반추는 연령이 증가함에 따라 발달하는 인지적 대처 전략인 점을 고려하여, 본 연구에서는 초기 성인을 대상으로 반추와 NSSI의 관계를 검증하고자 한다.

완벽주의 성향이 높은 사람들은 문제에 대한 해결책을 찾기 위해 상황을 철저히 분석해야 한다고 믿으며(Hewitt & Flett, 2002), 이러한 유형의 사람들은 자신의 감정을 반추하는 것이 과거의 실수와 실패를 이해하고 대처하는데 도움을 준다고 보고하는 경향이 있다(Papageorgiou & Wells, 2001a, 2001b). 그러나 부적응적 완벽주의자들은 과업에서의 성취 실패에 대해 반추함으로써 그 원인을 내부 귀인 할 가능성이 높은 것으로 나타났는데(Brown et al., 1999; Stoeber & Becker, 2008), 비합리적인 귀인으로 인해 증가한 죄책감, 수치심, 자기혐오감 등은 추가적인 반추를 촉진하고(Zerach & Levi-Belz, 2018), 부정적인 자의식적 감정에 의해 촉발된 반추는 NSSI의 발생을 예측하는 것으로 나타났다(Wielgus et al., 2019). 높은 반추 경향성과 부정 정서는 각각 만성적인 NSSI 패턴을 예측할 뿐만 아니라 NSSI 빈도와 관련이 높으며(Barrocas, Giletta, Hankin,

Prinstein, & Abela, 2015), Tonta 등(2022)의 연구에서 부적응적 완벽주의자의 반추가 부정 정서를 증가시켜 NSSI에 영향을 미치는 이중매개모형이 검증되었다. 따라서 실패와 좌절을 예방하기 위해 지나치게 완벽함을 추구하는 경직된 사람들은 인지된 문제의 원인을 밝히기 위한 반복적 사고로 인해 통제하기 어려운 수준으로 증가한 고통스러운 내적 상태를 변화시키기 위해서 NSSI를 행할 위험이 높을 것으로 예상된다. 이러한 관계를 검증함으로써 본 연구는 NSSI의 발생 및 유지 메커니즘에 대한 이해의 깊이를 더하고, 부적응적 완벽주의 성향이 높은 사람들로부터 관찰되는 NSSI에 대한 치료적 개입에 고려할 수 있는 요인을 부정 정서 등의 감정적 요인 이외에 반추와 같은 인지적 요인까지 확장할 수 있을 것이다.

한편 Hooley와 Franklin(2018)에 따르면, 신체적 고통과 부상 및 손상에 대한 혐오감은 동물의 생존과 번식에 도움을 주는 강력한 진화적 본능이기 때문에 NSSI가 발생하기 위해서는 이러한 본능이 극복되어야 한다. 그럼에도 불구하고 만성적이고 심각한 스트레스는 부상을 피하려는 본능을 뛰어넘어 NSSI를 통해 이점을 취하려는 동기를 증가시킬 수 있다(Hooley & Franklin, 2018). 고통스럽고 스트레스가 많은 상황에서 벗어나려는 동기 수준은 높지만 벗어날 수 있는 방법을 인식하지 못하는 인지적 상태를 속박감(entrapment)이라고 한다(Brown, Bifulco, & Harris, 1987). 속박감은 미래에 대해 절망감을 느낌에 따라 고통스러운 상황에서 벗어나려는 동기조차 생기지 않는 학습된 무기력과 달리, 도피 방법을 인식하지 못함에도 불구하고 도피하려는 동기 수준 자체는 상당히 높은 상태이다(Gilbert &

Allan, 1998). 과거에 NSSI를 행한 경험이 있는 사람들은 NSSI의 주요 원인으로 견딜 수 없는 내적 상태나 외부 환경으로부터 벗어나려는 강한 동기를 보고하였으며(Brown, Comtois, & Linehan, 2002), 이러한 사람들은 과거에 NSSI를 행한 적이 없는 사람들에 비해 속박감의 수준이 유의하게 더 높은 것으로 나타났다(Davis, 2012). Hoff와 Muehlenkamp(2009)는 NSSI의 발생과 유지에 있어 통제할 수 없는 혐오스러운 상황으로부터 도피하려는 동기의 중요성을 강조하였는데, 이와 관련된 유형의 NSSI는 정신적 고통을 육체적 고통으로 전환시킴으로써 정신적 고통에서 벗어나 오히려 생명을 보존하고 유지하기 위해 행해지는 경향이 있다(Halicka & Kiejna, 2018). 비자살적 자해 행동 장애에 대해 제안된 진단기준을 충족하는 대학생을 대상으로 일일 일기를 작성하게 한 Cloos, Di Simplicio, Hammerle와 Steil(2020)의 연구에서 참여자들은 NSSI를 행하지 않은 날에는 낮은 수준의 속박감을 보고한 반면, NSSI를 행한 날에는 유의하게 더 높은 수준의 속박감을 보고한 것으로 나타났다. 따라서 NSSI의 발생은 개인이 스트레스가 많은 상황에서 벗어나기를 희망하지만, 그러한 상황에 속박되어 벗어날 수 없다고 인식하는 정도에 따라 달라질 것으로 예상된다.

종합하면, 부적응적 완벽주의와 반추는 NSSI의 발생과 유지에 기여할 것으로 예상된다. 그러나 NSSI는 특정한 정신병리에만 국한되지 않으며 정신질환이 없는 사람에서도 발생할 수 있다는 점에 유의하는 것이 중요하다(Hooley & Franklin, 2018). 따라서 NSSI에 대한 개입과 예방을 위해서는 사람들이 NSSI를 행하는 이유뿐만 아니라

언제 행하는지도 이해하는 것이 중요하다. 따라서 본 연구는 부정응적 완벽주의와 반추가 NSSI에 미치는 영향이 속박감의 수준에 따라 달라질 것으로 기대한다. 부정응적 완벽주의자가 반추로 인해 NSSI를 행하는 과정에서 속박감의 역할을 검증하는 것은 속박감의 수준을 변화시키는 것이 임상적 개입과 예방에 있어 효과적인 목표로 기능할 수 있음을 시사한다. 이러한 맥락에서 본 연구는 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 반추는 부정응적 완벽주의가 NSSI에 미치는 영향을 정적으로 매개할 것이다.

가설 2. NSSI에 대한 반추의 정적 영향은 속박감이 증가할수록 강화될 것이다.

가설 3. 부정응적 완벽주의와 NSSI의 관계에서 반추의 정적인 매개 효과는 속박감이 증가할수록 강화될 것이다.

## 방 법

### 절차

본 연구는 2022년 5월 26일 대구가톨릭대학교 생명윤리위원회(IRB, 파일번호: 2022-0012-01)의 승인을 받아 수행하였다. Google Forms를 이용하여 제작한 설문지의 온라인 링크는 적어도 19세 이상의 성인이 이용할 수 있는 소셜 네트워크 서비스에 게시하여 연구 참여자를 모집하였다. 온라인 설문 링크와 함께 모집문건과 연구대상자용 설명문을 제공하여 연구 내용과 비밀보장을 포함한 주의점, 부작용, 예상치 못한 위험성과 이에 대한 조치 등을 명시함으로써 연구 참여에 동의를 표한 참여자만이 설문조사를 진행할 수 있었다. 참

여자는 설문조사 중 언제든지 연구 참여의 동의를 철회할 수 있었으며, 설문을 완료한 참여자에게는 소정의 상품권을 제공하였다.

### 참여자

19세에서 35세 사이 초기 성인 450명의 참여자를 모집하였다. 본 연구는 수집된 자료 중 다음과 같은 제외기준에 의해 분류된 자료는 NSSI에 대해 제안된 진단기준(예, 자살 의도가 없음; APA, 2013)을 충족하지 못하는 것으로 간주하고 분석에서 제외하였다: (1) 지난 1년 또는 그 이전에 단 한 번도 NSSI를 행한 적이 없다고 응답한 참여자, (2) 자살을 목적으로 자해를 행한 적이 있다고 응답한 참여자. 추가로 불성실한 응답으로 판단된 참여자의 자료 또한 분석에서 제외하였다. 그 결과, 기준 (1)에 해당되는 84명과 기준 (2)에 해당되는 38명, 그리고 불성실한 응답에 해당되는 8명을 제외한 320명의 자료를 분석하였다. 참여자 중 70.3%가 여성( $n=225$ ), 29.7%가 남성( $n=95$ )이었다. 참여자의 45.9%는 25~29세( $n=147$ ), 31.6%는 19~24세( $n=101$ ), 22.5%는 30~35세( $n=72$ )였다.

### 측정도구

**자해 기능 평가지 (the functional assessment of self-mutilation: FASM).** Lloyd, Kelley와 Hope(1997)가 개발하고 권혁진(2014)이 번안한 자해 기능 평가지(FASM)를 활용하였다. FASM은 세 가지 영역으로 구분된다. 첫 번째 영역은 NSSI의 빈도와 방법을 평가하는 12개의 문항으로 구성된다. 두 번째 영역은 자해

행동과 관련된 요인(예, 자해 시 통증 정도, 약물 복용 여부)을 식별하는 것을 목표로 하는 6개의 문항이 포함된다. 마지막 세 번째 영역은 NSSI의 이유와 목적에 관한 22개의 문항으로 구성된다.

본 연구는 NSSI의 심각도를 측정하기 위해 FASM의 첫 번째 영역을 구성하는 문항 중 11개만을 활용하여 NSSI의 빈도와 방법의 수를 평가하였다. 문항 4번(“문신을 하였다”)은 분석에서 제외하였는데, 그 이유는 문신의 경우 NSSI에 대해 제안된 진단기준을 충족하지 못하기 때문이다(APA, 2013). 참여자들은 지난 1년 또는 그 이전에 11가지의 다양한 자해 방법을 행한 빈도를 0(0회)에서 6(6회 이상) 범위의 7점 Likert 척도를 사용하여 평가하였다. 척도의 점수가 높을수록 NSSI의 심각도가 높다는 것을 나타낸다. 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 .75였다.

**부적응적 완벽주의 척도(maladaptive perfectionism scale).** 본 연구는 Stoeber와 Otto(2006)가 개념화한 부적응적 완벽주의 구성을 따랐다. 이는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회적으로 부과된 완벽주의, 불일치 하위 요인으로 구성되며, 요인구조의 적합도는 Blankstein, Dunkley와 Wilson(2008)에 의해 수행된 확인적 요인분석에서 양호한 것으로 검증되었다.

실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 하위 요인은 Frost, Marten, Lahart와 Rosenblate(1990)가 개발하고 정승진(1999)이 번안한 Frost 다차원적 완벽주의 척도(Frost multidimensional perfectionism scale)에서 추출하였다. 두 하위 요인은 각각 9개와 4개의 문항으로 구성되며 1(전혀

아니다)부터 5(매우 그렇다) 범위의 5점 Likert 척도를 사용하여 평가되었다. 사회적으로 부과된 완벽주의 하위 요인은 Hewitt와 Flett(1991)이 개발하고 한기연(1993)이 번안한 Hewitt 다차원적 완벽주의 척도(Hewitt multidimensional perfectionism scale)에서 추출하였다. 이 하위 요인은 15개의 문항으로 구성되며 1(전혀 그렇지 않다)부터 7(매우 그렇다) 범위의 7점 Likert 척도를 사용하여 평가되었다. 불일치 하위 요인은 Slaney, Rice, Mobley, Trippi와 Ashby(2001)가 개정하고 김수연(2005)이 번안하여 이승희(2012)가 타당화한 완벽 성향 척도 개정판(revised almost perfect scale)에서 추출하였다. 해당 하위 요인은 12개의 문항으로 구성되며 1(전혀 그렇지 않다)부터 7(매우 그렇다) 범위의 7점 Likert 척도를 사용하여 평가되었다.

본 연구는 척도 간 일관성을 확보하기 위해 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심 하위 요인의 5점 Likert 척도를 IBM(International Business Machines, 2020)에서 제공하는 방법에 따라 7점 Likert 척도로 변환하여 분석하였다. 네 가지 하위 척도의 총점이 높을수록 부적응적 완벽주의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구의 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 실수에 대한 염려 .84, 수행에 대한 의심 .71, 사회적으로 부과된 완벽주의 .81, 불일치 .91, 전체 부적응적 완벽주의 .94로 나타났다.

**한국판 반추적 반응 척도(Korean-ruminative response scale: K-RRS).** Treynor, Gonzalez와 Nolen-Hoeksema(2003)가 개정하고 김소정, 김지혜, 윤세창(2010)이 번안 및 타당화한 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)를 활

용하였다. K-RRS는 22개의 문항으로 구성되어 있으며 1(전혀 그렇지 않다)부터 4(거의 항상 그렇다) 범위의 4점 Likert 척도를 사용하여 평가되었다. K-RRS의 하위 척도 중 하나인 우울 반추가 우울증 자체와 중복될 가능성이 높다고 보고한 Treynor 등(2003)의 연구를 고려하여, 본 연구는 나머지 하위 척도인 수심과 속고를 구성하는 12개 문항만을 활용하였다. 총점이 높을수록 반추를 통해 반응하는 경향이 더 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 수심 .80, 속고 .75, 전반적인 반추 .84로 나타났다.

**속박감 척도(entrapment scale: ES).** Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고 이중선과 조현주(2012)가 변안 및 타당화한 속박감 척도(ES)를 활용하였다. ES는 16개의 문항으로 구성되어 있으며 1(전혀 그렇지 않다)부터 5(매우 그렇다) 범위의 5점 Likert 척도를 사용하여 평가되었다. 척도에는 내적 속박감과 외적 속박감 하위 척도가 포함되며, 총점이 높을수록 속박감의 수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 계수는 내적 속박감 .86, 외적 속박감 .91, 전체 속박감 .94로 나타났다.

## 자료 분석

수집한 자료는 IBM SPSS Statistics v22.0을 사용하여 분석하였다. 참여자의 인구통계학적 특성과 측정 점수의 왜도 및 첨도를 조사하기 위해 기술 통계 분석을 수행했다. 각 측정값의 내적 일관성 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 사용하여 평가하고, 부적응적 완벽주의, 반추, 속박감, NSSI

간의 관계를 조사하기 위해 Pearson 적률상관분석을 수행하였다. 반추의 매개 효과는 SPSS PROCESS Macro v4.0(Hayes, 2022)의 Model 4를 이용하여 검증하였고, 속박감의 조절 효과를 검증하기 위해 Model 1을 활용하였다. 매개 모형 검증에 있어 간접 효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 표본 추출 수를 10,000번으로 설정하여 얻은 통계치 분포에서 95% 신뢰 구간을 적용한 Bootstrapping을 실시하였다. 또한 조절 모형 분석에서는 다중공선성을 방지하기 위해 변인을 평균중심화하여 상호작용항의 유의성을 검증하였다. 마지막으로, 부적응적 완벽주의와 반추가 NSSI에 미치는 영향이 속박감의 수준에 따라 변화하는지 검증하기 위해 Model 14를 활용하여 분석했으며, 조절된 매개 효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 표본 추출 수를 10,000번으로 설정하여 얻은 통계치 분포에서 95% 신뢰 구간을 적용한 Bootstrapping을 실시하였다.

## 결 과

### 기술 통계 분석

NSSI의 빈도 및 방법의 수를 조사한 결과는 표 1과 같다. 지난 1년 또는 그 이전에 적어도 2회 이상 NSSI를 행한 참여자는 97.1%( $n=311$ )로, 그 중 6-10회가 가장 많았다(33.1%,  $n=106$ ). 적어도 100명 이상의 참여자들이 흔하게 사용한 NSSI 방법 중에는 고의로 자신을 때리는 행위가 가장 많았으며(67.5%,  $n=216$ ), 특히 신체적으로 심각한 손상을 가하는 방법 중에는 칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새기는 행위가 가장 많았다

표 1. 비자살적 자해 기술 통계 분석

(N=320)

변인	문항	n	%
비자살적 자해 빈도	1회	9	2.8
	2-5회	81	25.3
	6-10회	106	33.1
	11-19회	82	25.6
	20회 이상	42	13.1
비자살적 자해 방법 (다중 응답)	칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새겼다.	148	46.3
	고의로 자신을 때렸다.	216	67.5
	자신의 머리카락을 뽑았다.	175	54.7
	몸에 있는 상처를 꼬집었다.	130	40.6
	피부를 불로 지졌다(담배, 성냥 또는 다른 뜨거운 물체를 이용하여).	32	10.0
	물체를 손톱 밑 또는 피부 속에 찔러 넣었다.	47	14.7
	자신을 깨물었다.	169	52.8
	피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다.	57	17.8
	상처가 날 정도로 긁었다.	158	49.4
	살갓을 벗겼다.	40	12.5
기타	10	3.1	

표 2. 주요 변수 간의 평균, 표준 편차 및 상관관계

(N=320)

변인	M	SD	왜도	첨도	1	2	3	4
1. NSSI	0.98	0.77	1.69	3.19	-			
2. MP	4.31	0.85	-0.24	0.59	.23**	-		
3. 반추	2.67	0.56	-0.35	0.25	.24**	.68**	-	
4. 속박감	3.06	0.85	-0.57	-0.08	.20**	.75**	.64**	-

주. NSSI=비자살적 자해, MP=부적응적 완벽주의.

\*\* $p < .01$ .(46.3%,  $n=148$ ).

인은 상호간 유의한 양의 상관관계를 나타냈다.

### 상관 분석

측정 점수의 왜도(-0.57~1.69)와 첨도(-0.08~3.19)를 통해 데이터가 정규분포 가정을 충족하는 것을 확인하였다(Curran, West, & Finch, 1996). 표 2는 변인 간의 상관관계를 보여주며, 모든 변

### 매개 분석

반추의 간접 효과를 분석한 결과는 표 3과 같다. 부적응적 완벽주의와 반추를 동시에 분석한 결과, 부적응적 완벽주의는 NSSI를 유의하게 예측하지 못했으나( $B=0.12$ ,  $p=.07$ ), 반추는 NSSI를

표 3. 부정응적 완벽주의와 비자살적 자해의 관계에서 변수간 직접 효과와 반추의 간접 효과 (N=320)

직접 효과		B	S.E.	t	95% CI		F	R <sup>2</sup>
결과 변인	예측 변인				LL	UL		
NSSI	MP	0.21	0.05	4.25***	.11	.31	18.10***	.05
반 추	MP	0.45	0.03	16.35***	.39	.50	267.15***	.46
NSSI	MP	0.12	0.07	1.80	-.01	.25	11.15***	.07
	반 추	0.20	0.10	2.01*	.004	.403		

간접 효과	Effect size(B)	Boot S.E.	Boot 95% CI	
			LL	UL
반 추	0.09	0.05	-.01	.20

주. NSSI=비자살적 자해, MP=부정응적 완벽주의.

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

표 4. 반추와 비자살적 자해의 관계에서 속박감의 조절 효과 (N=320)

변 인	B	S.E.	t	95% CI	
				LL	UL
반 추	0.39	0.10	4.01***	.20	.59
속박감	0.07	0.06	1.14	-.05	.19
반 추*속박감	0.33	0.07	4.75***	.19	.46
전체 모형	$R^2 = .19, \Delta R^2 = .06, F(3, 316) = 22.55***$				

속박감	B	S.E.	t	95% CI	
				LL	UL
Mean -1SD (-0.85)	0.12	0.10	1.20	-.08	.31
Mean (0.00)	0.39	0.10	4.01***	.20	.59
Mean +1SD (0.85)	0.67	0.13	5.23***	.42	.92

주. \*\*\* $p < .001$ .

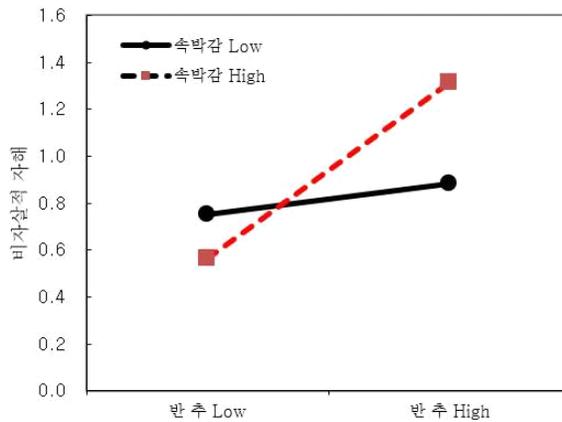


그림 1. 반추와 비자살적 자해의 관계에서 속박감의 조절 효과

유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B=0.20$ ,  $p<.05$ ). 그럼에도 불구하고 NSSI에 대한 반추의 간접 효과는 통계적으로 유의하지 않았다( $B=0.09$ , 95% Bootstrap CI=[-.01, .20]).

### 조절 분석

표 4는 조절 모형의 분석 결과를 보여준다. 조절 모형의 설명력은 통계적으로 유의하였으며,  $R^2=.19$ ,  $F(3, 316)=22.55$ ,  $p<.001$ , 반추와 속박감의 상호작용항은 NSSI를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B=0.33$ ,  $p<.001$ ).

표 4와 그림 1은 속박감의 낮은( $M-1SD$ ), 중간( $M$ ), 높은( $M+1SD$ ) 수준으로 조건부 효과를 분석한 결과를 보여준다. 낮은 수준의 속박감에 대한 기울기는 유의하지 않았으나( $B=0.12$ ,  $p=.23$ ), 중간( $B=0.39$ ,  $p<.001$ )과 높은( $B=0.67$ ,  $p<.001$ ) 수준의

속박감에 대한 기울기는 유의한 것으로 나타났다.

### 조절된 매개 분석

단순 매개 분석에서 반추의 간접 효과는 유의하지 않았으나, 이는 Muller, Judd와 Yzerbyt (2005)가 정립한 조절된 매개의 필수 조건이 아니므로, 본 연구에서는 조절된 매개 분석을 수행하였다. 조절된 매개 효과를 분석한 결과는 표 5와 같다. 부적응적 완벽주의는 반추를 유의하게 예측하였으며( $B=0.45$ ,  $p<.001$ ), 반추 또한 NSSI를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B=0.35$ ,  $p<.001$ ). 한편, 속박감은 NSSI를 유의하게 예측하지 못했으나( $B=0.03$ ,  $p=.68$ ), 반추와 속박감의 상호작용항은 NSSI를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다( $B=0.32$ ,  $p<.001$ ).

속박감을 고려한 상태에서 나타나는 반추의 간

표 5. 속박감의 수준에 따른 반추의 조절된 매개 효과

( $N=320$ )

직접 효과			<i>B</i>	<i>S.E.</i>	<i>t</i>	95% CI		<i>F</i>	$R^2(\Delta R^2)$
결과	변인	예측 변인				<i>LL</i>	<i>UL</i>		
반 추		MP	0.45	0.03	16.35***	.39	.50	267.15***	.46
NSSI		MP	0.08	0.08	0.96	-.08	.23	21.42***	.18(.06)
		반 추	0.35	0.11	3.29***	.14	.56		
		속박감	0.03	0.08	0.41	-.12	.18		
		반 추*속박감	0.32	0.07	4.63***	.18	.46		
조절 변인		Moderated Mediation Index( <i>B</i> )			Boot <i>S.E.</i>	Boot 95% CI			
						<i>LL</i>	<i>UL</i>		
속박감		0.14			0.04	.06	.23		
조건부 간접 효과		Indirect Effect( <i>B</i> )			Boot <i>S.E.</i>	Boot 95% CI			
						<i>LL</i>	<i>UL</i>		
속박감	Mean -1 <i>SD</i> (-0.85)	0.04			0.05	-.07	.14		
	Mean (0.00)	0.16			0.06	.04	.28		
	Mean +1 <i>SD</i> (0.85)	0.28			0.09	.11	.45		

주. NSSI=비자살적 자해, MP=부적응적 완벽주의.

\*\*\* $p<.001$ .

접 효과가 속박감의 수준에 따라 조절되는지 알아보기 위해 Hayes(2015)의 조절된 매개 지수를 계산하였다. 그 결과, 속박감에 의해 조절되는 반추의 매개 효과가 유의한 것으로 확인되었다 ( $B=0.14$ , 95% Bootstrap CI=[.06, .23]). 구체적으로, 반추의 간접 효과는 속박감이 중간( $B=0.16$ , 95% CI=[.04, .28])이거나 높은( $B=0.28$ , 95% CI=[.11, .45]) 수준인 경우에서만 유의한 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 부적응적 완벽주의와 반추 및 NSSI의 관계, 그리고 이러한 관계 속에서 속박감의 역할을 조사하는 것을 목표로 하였다. 전반적인 결과는 본 연구의 가설을 부분적으로 뒷받침한다. 반추는 부적응적 완벽주의와 NSSI의 관계를 매개하지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 속박감은 반추와 상호작용하여 NSSI의 발생을 예측할 뿐만 아니라 속박감의 수준을 고려한 부적응적 완벽주의와 NSSI의 관계에서 반추의 매개 효과를 조절하는 것으로 나타났다. 이러한 발견은 부적응적 완벽주의자들 사이에서 관찰되는 NSSI에 대한 이해를 확장하며, NSSI에 대한 예방과 개입을 위해 반추와 속박감을 모두 고려하는 것의 잠재적인 유용성을 강조한다.

이전 연구(김내환, 김은정, 2020; 김지윤, 김성연, 황희훈, 허소정, 이동훈, 2020; Ammerman et al., 2021)와 일관되게 부적응적 완벽주의, 반추 및 NSSI는 상호간 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 특히, 부적응적 완벽주의 성향이 높을수록 반추와 NSSI를 보고할 가능성이 더 높았다.

부적응적 완벽주의를 반추 및 NSSI와 연관시키는 문헌 검토(신혜원, 김은정, 2017; Brocklesby, 2017)를 고려하면, 이러한 결과는 부적응적 완벽주의가 반추와 NSSI에 영향을 미칠 수 있는 성격 요인임을 시사한다. 그러나 부적응적 완벽주의는 반추를 통해 NSSI를 신뢰롭게 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 이들 관계를 보고한 선행연구(Tonta et al., 2022)와 일치하지 않는다. 본 연구에서 부적응적 완벽주의는 반추와 밀접한 관련이 있으나 반추와 NSSI의 관계는 다소 약한 것으로 나타났다. 마찬가지로, 이전 연구에서도 과거에 NSSI를 행한 경험이 있는 대학생의 반추와 NSSI 빈도 및 방법의 수 사이에 약한 상관관계가 보고된 바 있다(Ammerman et al., 2021). 따라서 반추와 NSSI의 관계는 이론적으로는 잘 정립되어 있지만, 모든 상황에 일관되게 적용되지는 않는 것으로 보인다. 예를 들어, 일부 연구에서 부정적인 감정과 반추 사이의 상호작용이 NSSI를 예측하지 못하는 것으로 나타나기도 하였다(Hatzopoulos, Boyes, & Hasking, 2021). 이러한 비일관적인 결과는 연구에 따라 강조되는 반추의 다양한 속성에 의해 부분적으로 설명될 수 있다. Tonta 등(2021)의 연구에서 반추의 정서적으로 중립적인 반복적 사고(Brinker & Dozois, 2009)와 부정적인 경험에 대한 반복적 사고(McEvoy, Thibodeau, & Asmundson, 2014)는 NSSI 경험이 있는 집단과 없는 집단 간의 차이를 신뢰롭게 설명하는 것으로 나타났다. 반면에, 개인 내부의 감정에 초점을 맞추어 분석하는 반복적 사고(Treynor et al., 2003)는 두 집단의 차이를 충분히 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 그러나 부정적인 감정을 경험하기 쉬운 사람들의 경우

감정에 대해 지속적이고 반복적으로 사고함으로써 자신이 문제 상황에 처하게 된 이유를 식별하고 이해할 수 있다고 믿는 경향이 있다(Nolen-Hoeksema, 2000). 이는 부적응적 완벽주의자가 인지된 실패에 대처하기 위해 의도적으로 반추를 하는 이유와 맥락이 일치한다(Boccia, 2008). 따라서 부적응적 완벽주의자들 사이에서 발생하는 NSSI를 예측하기 위해서는 반추 이외에 추가적인 요인을 고려해야 할 필요가 있다.

예상한대로, 속박감은 NSSI와 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 NSSI에 대한 반추의 영향을 조절하는 것으로 밝혀졌는데, 특히 중간과 높은 수준에서 유의하였다. Selby와 Joiner(2009)에 따르면, NSSI는 통증의 신체적 감각이나 혈액과 상처 같은 시각적 자극 등 부상과 관련된 자극으로 주의를 전환시킴으로써 반추로 인한 감정적 연쇄 반응, 즉 정서홍수를 완화하는 기능을 한다. 그러나 인간의 부상을 피하려는 본능은 NSSI와 관련된 자극에 대한 혐오로 이어져 NSSI의 발생을 억제하는 장벽으로 기능한다(Hooley & Franklin, 2018). 한편, 자신의 능력이나 자원이 부족하다고 인식하고 만성적인 스트레스에 노출된 사람들은 내외적으로 견딜 수 없는 상황에 속박되어 있다고 느끼는 경우가 많다(Clarke et al., 2016). 이러한 속박감은 극도의 생물학적 스트레스를 유발하여 현재 상황에서 벗어날 수 있는 방법에 대한 제한된 조망을 초래한다(Baumeister, 1990; Dixon, 1998). 즉, 반추로 인해 야기된 강도 높은 불쾌한 정서를 감소시킬 수 있는 방법은 다양하지만, 고통의 역치 수준을 초과하는 스트레스 상황에 노출된 사람들은 NSSI와 관련된 자극을 피하는 것보다 NSSI를 통해 내적

상태를 변화시키고자 하는 동기가 더 높을 수 있다. 따라서 통제하기 어려운 고통스러운 상황에서 벗어날 방법에 대한 인식 부족은 NSSI의 이점을 인식하고 있는 사람들 사이에서 NSSI의 발생을 결정하는 핵심 요인이 될 수 있다. 그러나 이러한 가능성을 확인하기 위해서는 추가적인 조사가 필요하다.

한편, 속박감이 낮은 사람들의 경우 반추는 NSSI의 변화를 유의하게 설명하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 낮은 수준의 속박감을 경험할 때 반추만으로는 NSSI를 유발하기에 충분하지 않을 수 있다. 이전 연구에서도 낮은 수준의 속박감은 NSSI를 행했던 사람들과 그렇지 않은 사람들을 구별하는 기준이었으며(Davis, 2012), 만성적으로 NSSI를 행해 온 사람들조차 NSSI를 행하지 않은 날에는 비교적 낮은 수준의 속박감을 보고했다(Cloos et al., 2020). 따라서 낮은 수준의 속박감을 경험하여 고통으로부터 벗어날 수 있는 대안적 방법을 인식할 수 있는 사람들은 NSSI 이외의 다른 대처 행동을 선택할 수 있는 것으로 보인다.

마지막으로, 반추의 매개 효과는 중간이거나 높은 수준의 속박감을 경험한 부적응적 완벽주의자들에게서만 유의한 것으로 나타났다. 이러한 발견은 NSSI에 대한 BBM의 이론적 설명을 부분적으로 뒷받침하고 확장한다. 모델과 일관되게, 현재의 발견은 원격 위험 요인으로서 완벽주의가 NSSI의 증가와 연관되어 있다는 가정을 뒷받침한다. 또한 부적응적 완벽주의자들 사이에서 NSSI의 발생은 혐오의 장벽이 약화될 때 특히 높을 수 있다. 속박감은 자해 행동에 선행하여 동기를 부여하는 것으로 가정되며(O'Connor & Kirtley, 2018), NSSI를 포함한 직접적인 자해는 생존과 번식을

위해 위협을 피하려는 진화적 본능에 어긋난 행동이다(Baumeister, 1990; Nock, 2010). 따라서 높은 수준의 속박감은 NSSI에 대한 혐오감을 극복할 수 있는 조건을 형성하는 것으로 보인다. 부적응적 완벽주의자가 실패 경험에 대해 지속적으로 반추함에 따라 자기에 대한 부정적인 감정이 증가할 때, 높은 수준의 속박감을 경험할 경우에는 고통스러운 상황에서 벗어나기 위한 다른 대처 방안을 인식하지 못할 수 있다. 그 결과, NSSI를 통해 이점을 취하려는 동기가 부상 및 손상에 대한 혐오감을 뛰어넘어 NSSI의 발생 가능성이 증가할 수 있다. 그러나 이러한 가능성을 명확하게 하기 위해서는 추가적인 조사가 필요하다.

한편, 속박감의 수준이 낮을 경우 부적응적 완벽주의와 NSSI의 관계에서 반추의 매개 효과는 유의하지 않았다. 즉, 부적응적 완벽주의자가 NSSI를 행하는데 있어 반추는 필요조건이지만 충분조건은 아닐 수 있다. 아울러, 이러한 결과는 부적응적 완벽주의자가 반추로 인해 고통스러운 내적 상태에 놓일지라도 이에 대처할 여러 방법을 인식할 수 있는 경우 NSSI는 고려할만한 대처 방법에서 제외될 수 있음을 시사한다. 따라서 속박감은 반추를 통해 반응하는 부적응적 완벽주의자의 NSSI를 촉진할 수 있지만, 반대로 NSSI를 억제하는 데에도 기여할 수 있는 것으로 보인다.

현재 연구의 결과는 속박감의 감소에 초점을 맞춘 예방 및 개입 전략이 부적응적 완벽주의자들 사이에서 발생하는 NSSI를 억제하는데 기여할 수 있음을 시사한다. 자비중심치료(compassion-focused therapy; Gilbert, 2009)는 사람들로 하여금 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김을 증진하도록 장려함으로써, 부정적인 상황에서 벗어나야만

한다는 당위적 사고와 행동이 개인의 조망을 제한할 때 과도한 각성, 불안, 스트레스 반응을 스스로 조절할 수 있도록 훈련하는 데 목표를 둔다. 이러한 자비중심치료는 속박감으로 인한 NSSI의 발생을 예방하는 데에도 효과적일 수 있다. 자비적 마음 훈련(compassionate mind training)을 통한 자기친절, 보편적 인간성 및 마음챙김의 증가는 속박감의 감소로 이어지며(Akōn & Akōn, 2015), 이러한 개입은 과거에 NSSI를 행한 경험이 있는 사람들의 NSSI 발생을 감소시키는 것으로 확인되었다(Van Vliet & Kalnins, 2011). 한편, 본 연구에서는 높은 수준의 속박감을 경험하더라도 반추 수준 자체가 낮을 경우 속박감의 수준이 낮을 때보다 NSSI 심각도가 더 감소하는 것으로 나타났다(그림 1 참고). 즉, 속박감 뿐만 아니라 부정적인 경험에 대한 반추를 감소시키는 개입 또한 NSSI의 발생을 방지하는 데 유용할 수 있다. 메타인지치료(metacognitive therapy; Wells, 2011)는 병리적 반추가 반추의 유용성에 대한 긍정적인 믿음에 의해 시작되어 반추의 부정적인 결과에 대한 부정적인 믿음에 의해 악화된다는 가정에 기초한다. 이러한 메타인지치료는 사람들로 하여금 반추에 대한 믿음에 도전하도록 함으로써 반추하기를 스스로 포기하고 외부 환경으로 주의를 전환하여 자기 중심적 사고 패턴에서 벗어날 수 있도록 훈련하는데 초점을 둔다(Watkins & Roberts, 2020). 부적응적 완벽주의자와 같이 부정적인 경험에 대해 반추로 대처하는 경향이 높은 사람들은 반추가 당면한 문제에 대한 통찰력을 제공할 수 있다는 긍정적인 믿음을 가지는 경우가 많기 때문에(Hewitt & Flett, 2002; Papageorgiou & Wells, 2001a, 2001b), 메타인지

치료는 이들의 반추를 감소시키는데 특히 효과적일 수 있다. 메타인지치료의 결과는 추가적인 검증이 필요하지만(Watkins & Roberts, 2020), 이는 우울장애 환자의 반추를 유의하게 감소시키고 1년 동안 치료 효과를 유지하는 것으로 나타났다(Hjemdal et al., 2019).

본 연구의 한계와 향후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 온라인 설문조사를 통해서만 자료가 수집되었기 때문에 인터넷에 익숙하지 않거나 인터넷 접속이 제한적인 참여자는 본 연구에서 잠재적으로 제외되었다. 따라서 연구방법론과 관련하여 표본 편향 가능성이 있으므로 결과를 일반화할 때 신중해야 한다. 둘째, 참여자들 사이의 인구통계학적 분포는 특히 성별에서 고르지 않았다. 향후 연구에서는 성별을 포함한 인구통계학적 특성을 동일하게 하여 원자료의 가치와 일반화 가능성을 높이기 위해 노력해야 한다. 셋째, 본 연구에서는 변수 간의 인과관계를 확립하는 능력이 제한적인 횡단 설계를 사용했다. 향후 연구에서는 좀 더 정확한 인과관계를 추론하기 위해 종단 설계나 실험 설계 등 다양한 방법론을 사용해야 한다. 넷째, 본 연구는 수집된 자료 중 제외기준에 의해 분류되지 않은 자료만을 분석에 사용하였다. 특히, DSM-5에서 NSSI에 대해 제안된 진단기준 중 진단기준 A(즉, 자살 의도가 없음)를 엄격하게 적용하기 위해 자살을 목적으로 행해진 자해 경험이 있는 참여자의 자료는 분석에서 제외하였다. 따라서 본 연구의 결과는 NSSI와 자살 시도 경험을 모두 가진 사례에 일반화할 경우 신중해야 한다. 향후 연구에서는 NSSI 경험 없이 오직 자살 시도 경험만을 가진 참여자가 제외된 자료를 분석에 사용해야 한다. 마지막으로,

본 연구에서는 자기비판, 부정적인 감정, 고통, 혐오 등의 변인을 직접적으로 측정하지 않았다. 향후 연구에서는 이러한 변인들의 측정을 종합적으로 통합하는 것이 필요하다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 NSSI를 예측할 수 있는 성격 요인을 부적응적 완벽주의로 확장하고, 부적응적 완벽주의자들 사이에서 발생하는 NSSI를 이해하는데 반추뿐 아니라 속박감을 고려하는 것이 중요할 수 있음을 시사한다. 특히, 속박감은 반추와 상호작용하여 NSSI를 예측하고, 부적응적 완벽주의자들의 반추가 NSSI에 미치는 영향은 속박감의 수준에 따라 유의할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 이러한 발견은 부적응적 완벽주의자들이 부정적인 상황에 대해 반복적으로 사고하여 불쾌한 감정이 증가하더라도 도피 방법을 인식하기 어려운 급성 스트레스 상태의 완화를 통해 NSSI의 발생을 예방할 가능성이 있음을 시사한다. 또한 반추를 통해 문제 상황에 대처하는 전략 자체를 변화시키는 것은 속박감의 수준이 높은 상태일지라도 부적응적 완벽주의자들의 NSSI를 감소시키기 위한 개입의 목표가 될 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 임상 집단을 대상으로 반추와 속박감에 초점을 맞춘 개입을 통해 그 효과를 평가할 필요가 있다.

## 참 고 문 헌

- 권혁진 (2014). 비자살적 자해에 영향을 미치는 정서적·인지적 요인의 탐색. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 김내환, 김은정 (2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울 간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과.

- 청소년학연구, 27(2), 225-252.
- 김소정, 김지혜, 윤세창 (2010). 한국판 반추적 반응 척도(K-RRS)의 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 29*(1), 1-19.
- 김수연 (2005). 대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아 존중감과 상관연구: 완벽성향 척도(APS-R)를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김지윤, 김성연, 황희훈, 허소정, 이동훈 (2020). 심리적 디스트레스와 비자살적 자해 심각도의 관계에서 반추의 매개효과: 정서홍수모델을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32*(4), 2065-2089.
- 신혜원, 김은정 (2017). 부적응적 완벽주의가 우울 증상에 미치는 영향: 반추와 내적 속박감의 연속매개효과. *인지행동치료, 17*(4), 489-506.
- 이승희 (2012). 완벽성향 척도 개정판(APS-R)의 구인타당도. 건국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. *한국심리학회지: 일반, 31*(1), 239-259.
- 정승진 (1999). 완벽성 감소를 위한 인지행동 집단상담 프로그램 개발. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 한기연. (1993) 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- Akõn, A., & Akõn, Ü. (2015). The predictive role of self-compassion on entrapment in turkish university students. *Universitas Psychologica, 14*(2), 423-431.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ammerman, B. A., Wilcox, K. T., O'Loughlin, C. M., & McCloskey, M. S. (2021). Characterizing the choice to disclose nonsuicidal self-injury. *Journal of Clinical Psychology, 77*(3), 683-700.
- Andrewes, H. E., Hulbert, C., Cotton, S. M., Betts, J., & Chanen, A. M. (2019). Relationships between the frequency and severity of non-suicidal self-injury and suicide attempts in youth with borderline personality disorder. *Early Intervention in Psychiatry, 13*(2), 194-201.
- Barrocas, A. L., Giletta, M., Hankin, B. L., Prinstein, M. J., & Abela, J. R. (2015). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Longitudinal course, trajectories, and intrapersonal predictors. *Journal of Abnormal Child Psychology, 43*, 369-380.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review, 97*(1), 90-113.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blankstein, K. R., Dunkley, D. M., & Wilson, J. (2008). Evaluative concerns and personal standards perfectionism: Self-esteem as a mediator and moderator of relations with personal and academic needs and estimated GPA. *Current Psychology, 27*(1), 29-61.
- Boccia, A. (2008). *The associations among perfectionism, rumination, and affect after participation in a cognitive failure task*. Doctoral Dissertation. Ohio State University, Ohio, USA.
- Brinker, J. K., & Dozois, D. J. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology, 65*(1), 1-19.
- Brocklesby, M. (2017). *A longitudinal investigation of non-suicidal self-injury and perfectionism in a sample of new zealand adolescents*. Doctoral Dissertation. Victoria University, Wellington, New Zealand.
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression:

- some refinements. *The British Journal of Psychiatry*, 150(1), 30-42.
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 111(1), 198-202.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Makris, G. S., Juster, H. R., & Leung, A. W. (1999). Relationship of perfectionism to affect, expectations, attributions and performance in the classroom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(1), 98-120.
- Burke, T. A., Hamilton, J. L., Cohen, J. N., Stange, J. P., & Alloy, L. B. (2016). Identifying a physical indicator of suicide risk: Non-suicidal self-injury scars predict suicidal ideation and suicide attempts. *Comprehensive Psychiatry*, 65, 79-87.
- Clarke, M., McEwan, K., Ness, J., Waters, K., Basran, J., & Gilbert, P. (2016). A descriptive study of feelings of arrested escape (entrapment) and arrested anger in people presenting to an emergency department following an episode of self-harm. *Frontiers in Psychiatry*, 7, 155. doi: 10.3389/fpsy.2016.00155
- Cloos, M., Di Simplicio, M., Hammerle, F., & Steil, R. (2020). Mental images, entrapment and affect in young adults meeting criteria of nonsuicidal self-injury disorder (nssid)-a daily diary study. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7(1), 1-15.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Davis, M. (2012). *A cognitive experiential avoidance model (c-eam): Understanding non-suicidal self-injury as a form of avoidance*. Doctoral Dissertation. University of Guelph, Guelph, Canada.
- Dixon, A. K. (1998). Ethological strategies for defence in animals and humans: Their role in some psychiatric disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 417-445.
- Egan, S., Wade, T., & Shafran, R. (2012). The transdiagnostic process of perfectionism. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 279-294.
- Flett, G. L., Goldstein, A. L., Hewitt, P. L., & Wekerle, C. (2012). Predictors of deliberate self-harm behavior among emerging adolescents: An initial test of a self-punitiveness model. *Current Psychology*, 31(1), 49-64.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585-598.
- Gyori, D., & Balazs, J. (2021). Nonsuicidal self-injury and perfectionism: A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 691147. doi: 10.3389/fpsy.2021.691147
- Halicka, J., & Kiejna, A. (2018). Non-suicidal self-injury (nssi) and suicidal: Criteria differentiation. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 27(2), 257-261.
- Hatzopoulos, K., Boyes, M., & Hasking, P. (2021). Relationships between dimensions of emotional experience, rumination, and nonsuicidal self-injury: An application of the emotional cascade model. *Journal of Clinical Psychology*,

- 784), 692-709.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research, 50*(1), 1-22.
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3th ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002). Perfectionism and stress processes in psychopathology. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hjemdal, O., Solem, S., Hagen, R., Kennair, L. E. O., Nordahl, H. M., & Wells, A. (2019). A randomized controlled trial of metacognitive therapy for depression: Analysis of 1-year follow-up. *Frontiers in Psychology, 10*, 1842. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01842
- Hoff, E. R., & Muehlenkamp, J. J. (2009). Nonsuicidal self-injury in college students: The role of perfectionism and rumination. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 39*(6), 576-587.
- Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science, 6*(3), 428-451.
- Hooley, J. M., & St. Germain, S. A. (2014). Nonsuicidal self-injury, pain, and self-criticism: Does changing self-worth change pain endurance in people who engage in self-injury?. *Clinical Psychological Science, 2*(3), 297-305.
- Ilieff, M. E. P. (2019). *Maladaptive and Adaptive Perfectionism and Nonsuicidal Self-injury*. Doctoral Dissertation. University of Toronto, Toronto, Canada.
- International Business Machines. (2020, April 16). *Transforming different likert scales to a common scale*.
- International Society for the Study of Self-Injury. (2018, May). *What is self-injury?*
- Janssen, W. F., & Hamza, C. A. (2022). What do we still need to know? Pressing issues and promising directions in research on perfectionism and nonsuicidal self-injury. *Frontiers in psychology, 13*, 873410. doi: 10.3389/fpsyg.2022.873410
- Kaur, J., & Martin, G. (2017). Non-Suicidal Self-injury in Medical Students. *Suicidology Online, 8*(2), 37-46.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(1), 231-237.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301-1326.
- Lloyd, E. E., Kelley, M. L., & Hope, T. (1997, April). *Self-mutilation in a community sample of adolescents: Descriptive characteristics and provisional prevalence rates*. Poster session presented at the annual meeting of the Society for Behavioral Medicine, New Orleans, LA.
- Lucas, A. G., Chang, E. C., Li, M., Chang, O. D., & Hirsch, J. K. (2019). Perfectionism and social problem solving as predictors of nonsuicidal self-injury in ethnographically diverse college

- students: findings controlling for concomitant suicide risk. *Social Work, 6A2*, 165-174.
- McEvoy, P. M., Thibodeau, M. A., & Asmundson, G. J. (2014). Trait repetitive negative thinking: A brief transdiagnostic assessment. *Journal of Experimental Psychopathology, 3*(3), 1-17.
- Moberly, N. J., & Watkins, E. R. (2008). Ruminative self-focus and negative affect: An experience sampling study. *Journal of Abnormal Psychology, 117*(2), 314-323.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(6), 852-863.
- Nagy, L. M., Shanahan, M. L., & Seaford, S. P. (2022). Nonsuicidal selfinjury and rumination: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 79*(1), 7-27.
- Nicolai, K. A., Wielgus, M. D., & Mezulis, A. (2016). Identifying risk for self-harm: Rumination and negative affectivity in the prospective prediction of nonsuicidal self-injury. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 46*(2), 223-233.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science, 18*(2), 78-83.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 339-363.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2005). Contextual Features and Behavioral Functions of Self-Mutilation Among Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 114*(1), 140-146.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(3), 504-511.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400-424.
- O'Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational-volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 373* (1754), 20170268. doi: 10.1098/rstb.2017.0268
- OECD (2022). *Suicide rates (indicator)*. Retrieved August 11, 2022, from <https://www.oecd.org/en/data/indicators/suicide-rates.html>
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 8*(2), 160-164.
- Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Positive beliefs about depressive rumination: Development and preliminary validation of a self-report scale. *Behavior Therapy, 32*(1), 13-26.
- Selby, E. A., & Joiner Jr, T. E. (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of General Psychology, 13*(3), 219-229.
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy, 46*(5), 593-611.
- Selby, E. A., Anestis, M. D., Bender, T. W., & Joiner, T. E., Jr. (2009). An exploration of the emotional cascade model in borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 118*(2), 375-387.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 3A*(3), 130-145.
- Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success

- and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43(6), 980-987.
- Stoeber, J., & Gaudreau, P. (2017). The advantages of partialling perfectionistic strivings and perfectionistic concerns: Critical issues and recommendations. *Personality and Individual Differences*, 104, 379-386.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Stoeber, J., & Stoeber, J. (2020). Perfectionism. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 3471-3477). Cham: Springer International Publishing.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of nonsuicidal self-injury in nonclinical samples: Systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 44(3), 273-303.
- Tonta, K. E., Boyes, M., Howell, J., McEvoy, P., Johnson, A., & Hasking, P. (2022). Modeling pathways to non-suicidal self-injury: The roles of perfectionism, negative affect, rumination, and attention control. *Journal of Clinical Psychology*, 78(7), 1463-1477.
- Tonta, K. E., Hasking, P., Boyes, M., Howell, J., McEvoy, P., & Kiekens, G. (2021). Measurement invariance of three brief measures of rumination in young adults with and without a history of self-injury. *European Journal of Psychological Assessment*, 37(4), 266-273.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247-259.
- Van Vliet, K., & Kalnins, G. (2011). A compassion-focused approach to nonsuicidal self-injury. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(4), 295-311.
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. doi: 10.1016/j.brat.2020.103573
- Wells, A. (2011). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. New York, NY: Guilford press.
- Wielgus, M. D., Hammond, L. E., Fox, A. R., Hudson, M. R., & Mezulis, A. H. (2019). Does shame influence nonsuicidal self-injury among college students? An investigation into the role of shame, negative urgency, and brooding. *Journal of College Student Psychotherapy*, 33(3), 237-256.
- Zerach, G., & Levi-Belz, Y. (2018). Moral injury process and its psychological consequences among Israeli combat veterans. *Journal of Clinical Psychology*, 74(9), 1526-1544.

원고접수일: 2024년 4월 15일

논문심사일: 2024년 7월 29일

게재결정일: 2024년 7월 29일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2024. Vol. 29, No. 5, 743 - 763

---

# Effects of Maladaptive Perfectionism and Rumination on Non-Suicidal Self-Injury: Moderated Mediating Effect of Entrapment

Kyungvihn Yu                  Eunyoung Park

Department of Psychology, Daegu Catholic University

The purpose of this study was to examine the mediating effect of rumination moderated by entrapment in the relationship between maladaptive perfectionism and Non-Suicidal Self-Injury (NSSI). This study selected young adults aged 19 to 35 years as study subjects utilizing The Functional Assessment of Self-Mutilation, Maladaptive Perfectionism Scale, Korean-Ruminative Response Scale, and Entrapment Scale. Data of 320 participants were analyzed using IBM SPSS Statistics v22.0 and Hayes (2022) PROCESS Macro v4.0. Results of this study are summarized as follows. First, the mediating effect of rumination in the relationship between maladaptive perfectionism and NSSI was insignificant. Second, the moderating effect of entrapment in the relationship between rumination and NSSI was significant. Third, the moderated mediating effect of entrapment in the relationship between maladaptive perfectionism, rumination, and NSSI was significant. Finally, clinical significance, therapeutic implications, and limitations of this study are discussed.

*Keywords: maladaptive perfectionism, rumination, entrapment, non-suicidal self-injury, moderated mediating effect*