

# 대학생의 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계: 자기자비에 따른 삶의 의미의 조건부 매개효과\*

Received: April 15, 2021  
Revised: May 22, 2021  
Accepted: May 24, 2021

송경희  
우석대학교 상담심리학과 조교수

교신저자: 송경희  
우석대학교 상담심리학과  
충청북도 진천군 대학로 66

## Peer Victimization and Mental Well-Being in Undergraduate Students: A Moderated Mediation Model of Meaning in Life and Self-Compassion

E-MAIL:  
khsong@woosuk.ac.kr

Keng-hie Song  
Department of Counseling Psychology, Woosuk University, Assistant Professor

© Copyright 2021. The  
Korean Journal of  
Developmental Psychology.  
All Rights Reserved.



\* 이 논문은 2020년  
한국발달심리학회 가을학술대회  
포스터 발표 내용을 수정,  
보완한 것임.

\* 본 연구는 2018년  
한국연구재단 시간강사 지원사업  
으로 수행되었음  
(과제번호:2018S1A5B5A070745  
03).

\* 본 연구 참여자 및 데이터  
수집에 도움을 주신 모든 분들께  
감사드립니다.

### ABSTRACT

본 연구는 대학생 괴롭힘 피해양상을 확인하고, 나아가 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계를 설명하는 제3의 매개변인으로 삶의 의미 역할에 주목하였다. 그리고 이 매개효과가 자기자비의 수준에 따라 달리 나타나는지 조건부 매개효과를 확인하였다. 전국의 만 18-25세의 남녀 대학생 261명이 온라인 자기보고식 설문에 참여하였다. 연구결과, 문항에 따라 약 8.5%-19.6%가 그렇다-매우 그렇다에 응답하여 대학생들도 괴롭힘 피해경험이 있음을 확인하였는데, 이는 주로 관계적 괴롭힘에 해당하였다. 그리고 대학생 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계는 삶의 의미가 완전매개 하였는데, 이 매개효과는 자기자비 수준에 따라 달리 나타났다. 구체적으로, 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미를 낮추어 정신적 안녕감을 부적으로 예측하는 경로가 자기자비가 평균이거나 평균 이하인 경우에만 유의하였다. 본 연구 결과는 괴롭힘이 아동, 청소년 발달 문제에 국한되지 않는다는 점을 확인해주며, 대학생의 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미를 낮추어 정신건강의 한 축인 정신적 안녕감을 감소시키는 것을 개입하기 위하여 자기자비를 적극적으로 활용해야 함을 시사한다.

주요어 : 괴롭힘 피해경험, 대학생, 정신적 안녕감, 삶의 의미, 자기자비

건강하고 안정적인 대인관계 경험은 전생애 인간 발달에서 중요한 위치를 차지한다. 하지만 2021년, 대한민국에서는 학교폭력으로 심리적 손상을 입은 피해자의 고통과 분노가 지속적으로 언론에 보도되고 있으며, 심각한 사회적 문제로 재조명되고 있다. 그동안 또래괴롭힘은 학령기에 국한되는 문제로 여겨져 주로 아동·청소년이 연구대상이었으며(예: 권지용, 박종효, 2020; 오소정, 박주희, 2020), 최근에는 학교폭력 저연령화 현상에 초점을 두고 이를 예방하기 위한 국가적 노력을 해왔다.

그러나 '학폭 대응에서 외면받는 대학생들(MBC, 2021)'라는 기사 제목에서 보듯, 괴롭힘 피해경험은 성인기에 진입한 대학생들에게도 나타나고 있다. 게다가 2019년에 직장 내 괴롭힘 금지법이 시행된 것에서 유추할 수 있듯이, 괴롭힘은 어느 특정 시기에만 국한된 것이 아닌, 인간의 보편적 문제로 다양한 장면에서 나타나는 사회적 사안이다(예: Vartia-Väänänen, 2003). 이처럼 집단 내에서 발생하는 사회적 배제, 괴롭힘 등은 건강한 인간관계를 맺지 못하도록 하는 현상 그 자체일 뿐 아니라, 개인의 정신건강을 위협하여 우울이나 자살생각 등으로 이어지는(김민주, 2018; 최미라, 하정희, 2019) 위험요소로 작용하므로 이를 예방하려는 적극적 노력이 필요하다.

본 연구는 대학생이 경험하는 괴롭힘 피해가 이들의 정신건강 측면에 어떤 영향을 미치는지에 대해 주목하였다. 전생애 인간 발달 관점에서 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 이행하는 과도기적 단계인 성인 진입기(emerging adulthood; 만 18-25세)에 속한다(Arnett, 2000). 이 시기 모든 사람이 대학생은 아니지만, 대한민국의 경우 2020년 약 79.4%에 달하는 대학 진학률을 보이므로(한국교육개발원 교육통계 서비스, 2019) 성인

진입기의 대다수를 대학생이 차지하고 있다. 이 시기는 전통적 발달 이론에서 가족 외 사람들과 "친밀성"을 발달시키는 것이 중요한 발달 과업으로 지목되는 때로(Erickson, 1963) 대인관계 지속과 발달이 매우 중요한 시기이다. 실제 대학생들은 대내외 활동을 통하여 대인관계를 적극적으로 확장해 나가는데, 이 과정에서 경험하는 대인관계 문제는 주관적 안녕감을 감소시키는 것으로 나타났다(이수진, 2009). 최근 대학생의 심리적 고통에 대한 호소가 증가하는 실정이며, 이를 해소하기 위하여 주로 이용하는 정신건강 서비스 기관인 대학 내 학생상담센터 이용현황을 보면, 주호소 문제 중 하나는 대인관계 갈등이다(대학교육협의회, 2018, 2019). 이는 곧 대인관계 어려움이 대학생의 적응과 정신건강에 위협적 요소가 될 수 있으며, 그러므로 대인관계 갈등 가운데 극단적 형태인 또래괴롭힘에 관한 연구가 필요함을 시사한다.

하지만 현재 대학생들의 괴롭힘 현상은 그 실태나 양상조차 파악하기 어려운 실정이다. 대학생을 대상으로 괴롭힘이나 따돌림에 관하여 연구한 국내 선행 자료들은(최지영, 박지현, 남순애, 2017; 최혜미, 2020; 현미열, 2016) 모두 아동·청소년기에 경험한 따돌림이 대학생에 어떠한 영향을 미치는지 회고론적 접근(retrospective perspective)을 하고 있다. 이 연구들은 대학생들의 과거 경험이 대학생활 적응에 미치는 부정적 효과, 혹은 부정적 효과를 완충하게 도와준 보호 요인에 관한 정보를 제공한다는 점에서는 유용하다. 그러나 현재 진행형인 대학생의 괴롭힘 피해경험에 관한 충분한 이해는 제공하지 못한다는 한계가 있다.

한편, 강영신과 박주영(2018)이 개발한 대학생 따돌림 경험 척도가 대학생 괴롭힘 현상을 이해하는데 거의 유일무이한 자료이다. 이 연구는 대학생

괴롭힘 양상을 이해하는 기초자료로 활용될 가치가 있으나, 괴롭힘 피해 경험이 대학생들의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가는 보여주지 못한다. 간혹 대인관계(예: 최정원, 임정하, 2018)와 정신건강의 관계 혹은 폭력의 한 형태인 데이트 폭력(예: 손강숙, 정소미, 2016)에 관한 연구들이 존재하기는 하지만, 이는 대학 내 괴롭힘 현상의 특수성을 잘 반영하지 못하고 있다.

국외 연구이기는 하지만, 대학생 괴롭힘 경험에 대한 개관에서 평균적으로 20-25%의 학생들이 오프라인, 10-15%의 학생들이 사이버 괴롭힘 피해경험을 보고하였다(Lund & Ross, 2017). Marraccini, Brick, 그리고 Weyandt (2018)의 연구는 연구 참여 대학생의 33%가 또래로부터 괴롭힘을 당하고 있다는 점을 보여주었다. 그리고 이러한 피해경험은 고립감 및 소외감과 대인관계 어려움으로 이어졌다(이운영, 민윤기, 2018). 이처럼 대인 외상적 사건으로 볼 수 있는 괴롭힘이 대학생에게 나타나고 있음에도, 이에 관한 연구의 부재는 성인 진입기 괴롭힘을 과소 추정하고, 또 그 부정적 영향력을 축소할 가능성이 크다.

전통적인 또래괴롭힘(bullying)연구에서, 괴롭힘은 힘의 불균형 상태에서 한 명 혹은 그 이상의 사람들이 다른 한 명을 의도적, 반복적으로 괴롭히는 현상을 의미한다(Olweus, 1993). 선행연구(Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman, & Kaukiainen, 1996)는 아동·청소년의 또래괴롭힘이 집단 역동에 기반한다는 점을 강조하였으며, 이에 주변인을 활용하여 또래역동을 바꾸는 환경적 맥락(예:공정한 학급 분위기, 집단 효능감)에 관한 연구(송경희, 이승연, 2018; 오인수, 임영은, 2019; Barchia & Bussey, 2011; Cornell, Shukla, & Konold, 2015)들이 증가하였다.

그러나 성인 진입기 대학생을 대상으로 괴롭힘을 연구한다면, 아동·청소년을 대상으로 한 연구결과를 그대로 적용해서는 안 될 것이다. 아동·청소년과 성인 진입기 대학생의 발달 특성이 상이하며, 이들이 속한 대학이라는 환경도 아동·청소년기 학교 맥락과는 매우 다른 특성을 갖기 때문이다. 구체적으로, 대학교는 중고등학교와는 달리 대체로 한 학급, 전공 단위로 움직이기보다는 학생 개개인의 개별적 활동이 주를 이루는 시스템이다. 그러므로 대학생들은 관계를 맺기도 어렵고, 괴롭힘 같은 어려움을 경험할 때 도움을 구하기도 쉽지 않기 때문에 대처전략과 같은 개인적 특성의 중요성이 강조되고 있다(Newman, Holden, & Delville, 2011). 이에 본 연구는 아동·청소년 또래괴롭힘 연구가 맥락에 초점을 두었던 것과 달리, 개인적 특성에 초점을 두고 연구를 진행하고자 한다.

괴롭힘 피해경험은 개인의 심리적 어려움을 증폭시키는 것뿐 아니라, 정신적 안녕감을 낮추어 개인 적응에 심각한 영향을 미칠 수 있다. 정신적 안녕감(mental well-being)은 안녕감을 측정하는 하나의 지표로 자신의 삶에서 사회적 구성원으로서 가치감을 느끼고, 만족감을 느끼며, 심리적으로 기능적인 상태를 측정한다(Keyes, Wissing, Potgieter, Temane, Kruger, & Van Rooy, 2008). 이는 기존에 안녕감을 측정하는 주관적 안녕감(subjective well-being, 좋은 감정을 느끼고, 만족하는 것)이나 심리적 안녕감(psychological well-being, 개인 내적, 개인 간 기능을 잘하는 것)이 다소 제한적 측면을 측정하는 것에서 나아가, 삶에서 경험하게 되는 긍정 정서 및 삶의 만족감을 반영하는 정서적 측면(emotional well-being), 자기 실현 및 가치감과 연관된 심리적 측면(psychological well-being), 그리고 개인이 속한 사회 및 공동

체의 번영을 반영하는 사회적 측면(social well-being)으로 구성되어, 기존에 개발된 정신건강 지표의 한계를 보완하여 최근 널리 사용되고 있다 (Jovanović, 2015).

그동안 괴롭힘 연구는 지속적 괴롭힘으로 인해 대인관계에서 반복적인 어려움을 경험하는 것이 우울이나 자살충동 증가 및 자신과 타인에 대한 믿음 저하와 같은 정신건강의 부정적 측면과 연결된다는 점(Fullchange & Furlong, 2016)을 주로 연구하였다. 그러나 정신건강의 이중요인 모델(dual factor model)은 병리가 없으면서 동시에 정신적 안녕감이 동반될 때 완전 정신건강 상태로 볼 수 있다는 점을 강조한다. 따라서 또래괴롭힘이 정신적 안녕감을 예측하는지 확인하고, 이를 개입 시 활용하려는 노력이 필요하다.

개인의 정신적 안녕감을 낮추는 부정적인 사건에 관한 Andreou, Roussi-Vergou, Didaskalou와 Skrzypiec(2020)의 연구는 또래괴롭힘 피해가 대인 정신적 안녕감과 부적상관임을 확인하였다. 그리고 심각한 괴롭힘을 당한 학생과 낮은 수준의 괴롭힘을 당한 학생은 정신적 안녕감의 수준에서 가장 큰 차이를 보였다. 이와 유사하게, 대학교에서 경험한 괴롭힘 피해는 정서적, 사회적, 심리적 안녕감 모두를 부적으로 예측하였다(Villora, Yubero, & Navarro, 2020). 또한 대학생이 되기 전, 그리고 대학생 시기 발생한 괴롭힘 피해 모두 심리적 건강을 위협할 뿐 아니라 신체 증상으로 이어지며(Chen & Huang, 2015), 결과적으로 약물 남용과 같은 부정적인 문제행동으로 개인의 삶을 이끌었다(Rospenda, Richman, Wolff, & Burke, 2013). 이러한 연구들은 괴롭힘 피해경험이 정신적 안녕감 감소와 직접 연합될 수 있음을 시사한다.

한편, 괴롭힘 경험이 정신적 안녕감을 부적으로

예측하는데, 이 두 변인 간 메커니즘을 설명하는 매개변수로 개인적 특성인 삶의 의미를 선정하였다. 초기 문헌에서 삶의 의미는 가치나 신념에 전념하는 삶, 그리고 삶에 대한 이해 측면을 포함하는 것으로(Battista & Almond, 1973) 제안되었으며, 전반적 안녕감에 중요한 요소로 이해되었다. 그러나 Steger, Oishi와 Kashdan(2009)는 삶의 의미를 인생에서 목적, 사명, 혹은 중요한 목적을 스스로 인식하는 수준에서 비롯되는 삶의 중요한 측면을 발견하는 것으로 정의 내리며 의미 발견 - 삶이 의미 있다고 느끼는 것-과 의미 추구 - 삶에서 적극적으로 의미를 찾는 것-라는 두 가지 요소 (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)를 강조하였다.

괴롭힘 피해경험은 일종의 좌절을 경험케 하는 것으로, 삶의 의미를 되짚어 보게 하는 개인 삶의 부정적인 사건이다. 괴롭힘 피해 경험은 삶의 의미를 낮추고, 낮은 수준의 삶의 의미는 여학생들의 자살 충동을 이끈다는 연구결과(Henry, Lovegrove, Steger, Chen, Cigularov, & Tomazic, 2014)는 괴롭힘 피해를 경험한 경우, 삶의 의미를 추구하고 발견하는 과정보다는 삶에 대한 회의감, 그리고 부정 등을 경험한다는 것을 시사한다. 그러므로 괴롭힘 피해는 삶의 의미를 낮추는 위험요인으로 볼 수 있다.

한편, 삶의 의미는 정신적 안녕감과 긴밀하게 연결되는데, 18-24세 성인 진입기 사람 가운데 삶의 의미를 발견하고 추구하는 개인은 더 높은 안녕감을 보고하였으며, 동시에 의미 발견은 행복과는 정적상관을, 우울과는 부적 상관을 나타내었다 (Steger, 2009). 또한 삶의 의미는 심리적 안녕감을 정적으로 예측하였다(García-Alandete, 2015). 이러한 선행연구 결과들은 삶의 의미를 추구하는

것이 개인의 안녕감을 증가시키는 데 도움이 되는 요소임을 추측해 한다. 하지만 괴롭힘이 삶의 의미와 부적 관련성을 가지므로, 괴롭힘 피해경험과 같은 부정적 삶의 사건은 삶의 의미를 낮추고, 낮은 삶의 의미를 통하여 정신적 안녕감에 간접적인 부적 효과를 가질 것으로 예측하게 한다. 따라서 본 연구는 괴롭힘 피해경험이 대학생의 삶의 의미를 낮추고, 결과적으로 정신적 안녕감을 감소시키는 매개효과를 가정하였다.

그러나 이 매개효과의 크기는 개인의 또 다른 특성에 따라 달라질 수 있을 것이다. 특히 대학생 집단이 높은 구조적 특성, 그리고 이 시기 괴롭힘은 물리적 폭력보다는 언어적이고 관계적인 괴롭힘 형태로 나타난다는 점을 고려한다면(Lento, 2006), 괴롭힘은 감지되기 어려울 뿐 아니라, 이를 예방하고 도울 수 있는 맥락 조성 역시 상대적으로 어려울 수 있다. 따라서 괴롭힘 피해를 경험할 때 그 문제를 다스릴 수 있는 개인적 자원이 상당히 커야만 그 상황에서 발생하는 심리적 어려움을 잘 다룰 수 있을 것이다. 이러한 점에서, 괴롭힘의 부정적 영향을 더욱 악화시키거나, 완화 시켜줄 수 있는 요소로 본 연구는 긍정심리학에서 강조하는 '자기자비'의 조절역할에 초점을 두었다.

Neff(2003)는 자기자비(self-compassion)를 고통에 개방적인 마음으로 다가가거나, 물러서게 하고, 고통과 실패를 경험하는 자신을 이해하고, 무비판적인 태도로 자신을 친절하게 대하며, 개인의 경험이 인간이 보편적으로 경험하는 삶의 한 측면임을 이해하는 개념으로 정의하였다. 자기자비는 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시라는 하위 요소로 구성되는데, 자기-자비는 일종의 유용한 정서조절 전략으로 부정적 정서 경험을 점차 긍정적인 정서경험으로

전환하는 데 도움을 제공한다(Neff, 2003).

자기자비가 높은 사람은 낮은 사람에 비하여 더 높은 수준의 정신건강을 보고하였으며, 이는 부정적 사고 및 정서에 대하여 거리를 두고, 엄격한 자기 판단을 하지 않은 것과 특히 연관되었다(Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald, & Zuroff, 1982). 괴롭힘이나 그 외 폭력을 경험한 피해자들이 자기타이를 하며 높은 수준의 자기 비난을 경험한다는 보고(Parris, Varjas, Meyers, Henrich, & Brack, 2019; Schacter & Juvonen, 2015)는 낮은 수준의 자기자비가 또래괴롭힘 피해와 정신적 안녕감 혹은 삶의 의미 간 관계, 그리고 삶의 의미와 정신적 안녕감의 관계를 모두 악화시킬 것으로 예측하게 한다.

Marsh, Chan과 MacBeth(2018)의 메타분석에 따르면, 자기자비가 낮은 청소년은 우울, 불안, 스트레스와 같은 심리적 고통을 호소하였다. 또한 괴롭힘으로 인해 비자살-자해행동이 증가하는데 이 관계성은 자기자비에 의해 약화되었다(Jiang et al., 2016). 반면, 높은 자기자비는 외상경험을 한 학생들이 외상 관련 증상을 발현시키는 것을 예방시켜주는 효과가 있었다(Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, & Bernstein, 2015). 국내 병사를 대상으로 한 연구에서도 자기자비의 조절효과가 발견되었는데, 괴롭힘 피해경험과 우울의 정적관계는 자기자비가 낮을 때 더욱 강화되었다(박선영, 김경미, 2013). 직장인 연구이기는 하지만, 부정적 정서 경험을 자기자비가 경감 및 완충시키는 효과도 확인되었다(Neff & Vonk, 2009; 최유리, 2017). 이러한 자기자비의 조절효과들은 자신의 내적 경험, 그리고 자극에 대하여 평가하지 않는 비판단적 태도가 외상 경험 이후 반추 같은 인지적 과정에서 개인을 벗어나게 하여 결과적으로 인지적 유연성을

제공해 주는 것(Cloitre, Koenen, Cohen, & Han, 2002)과 연관될 수 있다.

살펴본 것처럼, 그동안 자기자비의 조절효과는 외상경험과 내재화 문제의 관계에서 주로 연구되었지만, 이러한 내재화 문제가 정신적 안녕감과 부적 상관을 가진다는 점(Arslan, 2018; Malone & Wachholtz, 2018), 그리고 폭력 피해자의 회복을 자기자비가 최대화시켰다는 점(Bensimon, 2017)에 주목하였다. 그리고 자기자비가 높은 사람들은 트라우마 사건에 대해 더욱 건강한 방식으로 접근하며, 이는 이후 외상 후 장애의 발병을 완충시키는 역할을 한다는 제안(Germer & Neff, 2015)에 근거하여 본 연구는 괴롭힘 피해경험과 삶의 의미, 그리고 삶의 의미와 정신적 안녕감의 관계 역시 자기자비가 조절할 수 있다는 점을 가정하였다.

종합하면 본 연구는 그동안 상대적으로 간과됐던 성인 진입기 대학생의 괴롭힘 현상을 이해하는데 주된 목표가 있다. 대학생이 경험하는 괴롭힘 현상의 특성에 대한 전반적이고 포괄적인 이해에 더불어, 괴롭힘 피해 경험이 대학생의 정신건강에 미치는 영향력을 확인할 것이다. 특히 괴롭힘 피해경험이 정신적 안녕감을 낮추는 것으로 알려진 바, 삶의 의미를 매개변수로 선정, 메커니즘에 대하여 연구하고자 한다. 나아가 개인적 특성인 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미를 낮추어 정신적 안녕감을 부적으로 예측하는 관계에서 자기자비 수준에 따른 조건부 간접효과를 확인하고자 한다. 연구 문제와 연구모형(그림 1)은 다음과 같다.

**연구 문제 1.** 대학생의 괴롭힘 피해 양상은 어떠한 형태로 나타나는가?

**연구 문제 2.** 대학생의 괴롭힘 피해경험은 대학

생의 삶의 의미와 정신적 안녕감에 어떠한 영향을 미치는가?

**연구 문제 3.** 삶의 의미는 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감을 매개하는가?

**연구 문제 4.** 대학생의 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미를 통하여 정신적 안녕감에 이르는 간접효과는 자기자비 수준에 따라 달라지는가?

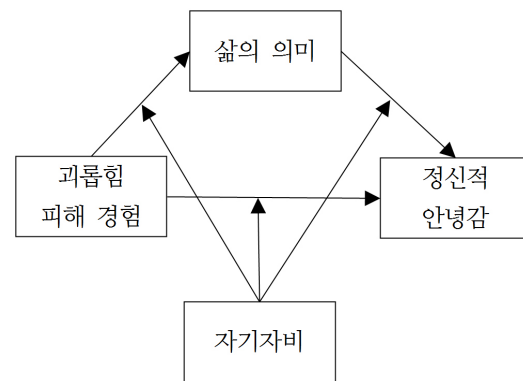


그림 1 연구모형

## 방 법

### 연구참여자

2019년 1월, 전국 4년제 대학 재학생 만 18세~25세 사이의 대학생 261명(남:33.7%, 여:65.5%, 무응답: 0.8%)이 온라인 설문 조사에 참여하였다. 평균연령은 22.37세( $SD=1.79$ )이며, 연구참여자가 지각한 가정의 평균 SES는 5점 척도에서 3.09( $SD=.91$ )로 '중'에 해당하였다. 연구 참여자의 학년, 전공 및 대학 소재 지역 등의 상세 정보는 표 1과 같다.



표 1 인구통계학적 정보

		비율(%)
학년	1학년	5.7
	2학년	24.9
	3학년	32.6
	4학년	35.6
	수료	1.1
전공	사회과학	24.9
	인문과학	23.4
	공학	20.3
	기타	31.4
지역	수도권	83.9
	충청도	5.7
	전라도	3.1
	강원도	1.5
	경상도	5.7

## 연구도구

### 대학생 괴롭힘 피해경험

대학생 따돌림 경험 척도(college bullying experience scale; CBES)는 대학생활에서 경험할 수 있는 따돌림 피해경험을 자기보고식으로 측정한다(강영진, 박주영, 2018). 본 척도는 보다 간접적인 방식으로 따돌림을 경험하는 ‘소외’ 6문항(예: 사람들이 먼저 나에게 말을 걸지 않고, 내가 먼저 인사해도 별로 반응이 없다), 보다 직접적인 방식으로 따돌림을 경험하는 ‘괴롭힘’ 6문항(예: 조별과제에서 나에게만 과도한 할당량을 떠넘기거나 무의미한 과제를 주는 것 같다), 총 12문항으로 5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)이다. 점수가 높을수록 따돌림 피해경험이 높은 것

을 의미한다. 선행연구에서(강영진, 박주영, 2018) 전체 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93으로 나타났으며, 본 연구에서도 .93이었다.

### 삶의 의미

Steger와 Kaler(2004)가 개발하고, 원두리, 김교헌과 권선중(2005)이 번안하고 타당화한 삶의 의미 척도(meaning in life questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 삶의 의미 척도는 의미 발견(예: 나는 만족할만한 삶의 목적을 발견하였다)과 의미 추구(예: 나는 내 삶의 목적 혹은 소명을 찾고 있다)라는 두 요인으로 이루어진 자기보고식 도구로, 각 하위요인은 5문항이며 전체 10문항, 7점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다 ~ 7:언제나 그렇다)이다. 점수가 높을수록 삶의 의미를 더 많이 발견하고 추구하는 것으로 해석한다. 선행연구(원두리, 김교헌, 권선중, 2005)에서 전체 내적 합치도는 .88이었고, 본 연구에서 전체는 .91이었다.

### 정신적 안녕감

정신적 안녕감은 정신건강 척도 단축형(mental health continuum short-form, MHC-SF; Keyes et al., 2008)을 국내에서 타당화한 척도(임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2012)를 사용하였다. 본 척도는 정신적 안녕감을 정서적(예: 행복감을 느꼈다), 심리적(예: 내 삶이 방향감이나 의미를 갖고 있다고 느꼈다), 사회적 안녕감(예: 우리 사회가 돌아가는 방식이 이해할 만하다고 느꼈다)이라는 세차원으로 구분하여, 총 14문항으로 측정한다. 자기보고식 6점 Likert 척도로(0점: 전혀없음 ~ 5:매일), 점수가 높을수록 정신적 안녕감이 높다고 해석한다. 임영진 등(2012)의 연구에서 전체 내적 합치도는 .93으로 나타났으며, 본 연구는 .94였다.

## 자기자비

자기자비 척도(self-compassion scale: SCS)는 Neff(2003)가 자기자비 수준을 측정하기 위해 개발한 것으로, 자신이 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 자신에게 어떻게 행동하는가에 대해 측정할 수 있는 여섯 가지 하위요인(자기친절, 자기판단, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉 동일시), 총 26개 문항으로 구성된 자기보고식 5점 Likert 척도(1:전혀 그렇지 않다 ~ 5:매우 그렇다)이다. 예시 문항은 ‘나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다’ 등이 있다. 본 연구에서는 김경의 등(2008)이 변안하고 타당화한 척도를 사용하였으며, 자기판단, 고립, 과잉 동일시는 역채점하여 사용하였으며, 점수가 높을수록 자기자비가 높다고 해석한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 전체 내적합치도는 .87이었고, 본 연구에서는 .88이었다.

## 연구절차

연구의 절차, 개인정보 수집, 자발적 연구 참여, 수집된 자료의 저장과 보관, 동의 및 철회 절차 등 생명윤리위원회(IRB)에서 제안하는 연구 기준에 대한 심의 통과 후, 대학생들이 사용하는 학내 온라인 게시판에 연구 대상자 모집 안내문을 공고하고 일주일간 설문을 시행하였다. 온라인 설문지에 접속하여(링크 혹은 QR코드) 연구 안내문을 확인한 후, 연구에 참여하기를 자발적으로 동의한 학생을 대상으로 온라인 설문을 진행하였다. 설문 소요 시간은 약 20분이었다. 설문이 종료된 후, 이메일 수집에 동의한 경우에 한하여 커피상품권 5천원을 제공하였다.

## 자료분석

인구학적 특성 및 자료의 기본 형태는 SPSS 26.0으로 분석하였다. 이후 대학생의 괴롭힘 피해 경험 양상을 살펴보기 위하여 문항별 상세 내용을 빈도분석 및 퍼센트를 통해 확인하였다. 또한 대학생의 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미 및 정신적 안녕감과 어떠한 관련성을 가지는지, 그리고 삶의 의미가 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계를 매개하는지 살펴보았다. 이 때 매개효과가 자기자비 수준에 따라 달라지는지 조건부 매개효과를 분석하였는데, 이를 위하여 process macro의 model 59를 적용하였다.

## 결 과

### 대학생 괴롭힘 피해경험 양상의 기술통계

먼저 주요 변수들의 평균, 표준편차, 상관을 구하였다(표 2). 주요 변수들 간 상관을 살펴보면, 괴롭힘 피해경험은 삶의 의미( $r=-.34, p<.001$ ), 정신적 안녕감( $r=-.22, p<.001$ ), 자기자비( $r=-.40, p<.001$ ) 모두와 부적상관을 가지는 것으로 나타났다. 삶의 의미는 정신적 안녕감( $r=.46, p<.001$ ) 및 자기자비( $r=.36, p<.001$ )와는 정적상관이 있었다. 끝으로 정신적 안녕감은 자기자비와 정적상관을 가졌다( $r=.40, p<.001$ ).

대학생의 괴롭힘 피해 양상의 구체적 내용을 알아보기 위하여 문항별로 %를 산출하였다. 대부분의 문항에서 ‘전혀 그렇지 않다’ - ‘그렇지 않다’는 약 62.1-77.4%를 차지하였다. 그러나 ‘보통이다’ - ‘매우 그렇다’ 라고 응답한 경우도 문항에 따라



표 2 주요 변인들의 평균, 표준편차, 상관

	1	2	3	4
1. 괴롭힘 피해경험	-			
2. 삶의 의미	-.34***	-		
3. 정신적 안녕감	-.22***	.46***	-	
4. 자기자비	-.40***	.36***	.40***	-
<i>M(SD)</i>	2.02(.82)	4.97(1.01)	2.36(.91)	3.14(.54)
왜도(skewness)	.60	-.30	-.06	.01
첨도(kurtosis)	-.78	.11	-.41	.94

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

22.6-38%로 나타났다. 이 가운데 ‘그렇다’ - ‘매우 그렇다’에 응답한 상위 문항은 ‘누군가 내가 하기 싫어하는 일을 강제로 시키거나 부당한 요구를 해서 힘든 적이 있다(19.6%)’, ‘나는 학과나 동아리 관련 공식 모임(개강파티, MT 등)에서 환영받지 못하는 것 같다(14.5%)’ 나는 학교에서 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 주로 혼자 있다(14.1%)’ ‘누군가가 나의 실수를 반복적으로 공공연하게 드러내서 창피를 당한 적이 있다(13.4%)’ 순이었다. 반면 하위 응답을 차지 한 문항은 ‘도움이 필요한 상황에서 어느 누구도 나를 도와주려 하지 않는 것 같다(8.5%)’ ‘사람들이 먼저 나에게 말을 걸지 않고, 내가 먼저 인사해도 별로 반응이 없다(9.9%)’, ‘다른 사람들은 별다른 이유 없이 나의 의견을 흡입하고 소평가 하는 것 같다(10.3%)’ ‘나는 사람들로부터 너무 튼다는 지적을 많이 받는다(10.7%)’였다.

### 대학생 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계: 자기자비 수준에 따른 삶의 의미의 조건부 매개효과

괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감 간의 관계, 그

리고 이 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 확인하고, 이러한 관계성이 자기자비의 수준에 따라 달라지는지 확인하였다.

삶의 의미에 대한 괴롭힘 피해경험과 자기자비의 주효과, 그리고 이 둘 간의 상호작용 효과를 확인한 step 1에서 괴롭힘 피해는 삶의 의미를 부정적으로( $B = -.28, p < .001$ ), 자기자비는 삶의 의미를 정적으로 예측하였다( $B = .54, p < .001$ ). 그러나 상호작용 효과는 유의하지 않았다( $B = .09, p < .001$ ). step 2에서 정신적 안녕감을 예측하는 변인으로 괴롭힘 피해경험과 삶의 의미, 자기자비의 주효과에 괴롭힘 피해경험과 자기자비, 그리고 삶의 의미와 자기자비의 상호작용항을 투입하였다. 그 결과, 괴롭힘 피해경험은 정신적 안녕감을 직접 예측하지 못한 반면( $B = .04, p < .001$ ), 삶의 의미( $B = .34, p < .001$ ), 그리고 자기자비( $B = .51, p < .001$ )는 정신적 안녕감을 정적으로 예측하였다. 그러나 자기자비의 조절 효과는 유의하지 않았다(표 3).

끝으로 삶의 의미가 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감을 매개하는지, 그리고 이 간접효과가 자기자비의 수준에 따라 달라지는지 조건부 간접 효과를 분석하였다(표 4). 그 결과, 괴롭힘 피해 경험이

표 3. 괴롭힘 피해경험, 삶의 의미, 정신적 안녕감의 관계에서 자기자비의 조절효과 (N=261)

	종속변인: 삶의 의미				종속변인: 정신적 안녕감			
	B	SE	t	95% C.I	B	SE	t	95% C.I
괴롭힘 피해경험	-.28	.08	-3.64***	[-.436, -.130]	.04	.07	.66	[-.088, .177]
삶의 의미					.34	.05	6.41***	[.235, .443]
자기자비	.54	.13	4.24***	[.287, .785]	.51	.11	4.62***	[.292, .725]
피해경험×자기자비	.09	.17	.54	[-.239, .421]	.25	.15	1.69	[-.041, .547]
삶의 의미×자기자비					.07	.07	.96	[-.077, .217]
	$R^2=.423$				$R^2=.529$			
	$F(3,257)=18.64***$				$F(5,255)=19.78***$			

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

표 4 삶의 의미 수준에 따른 조건부 간접효과

자기자비	Effect	Boot SE	95% CI
낮음 (-1SD)	-.10	.04	[-.194, -.025]
평균(M)	-.10	.03	[-.166, -.041]
높음 (1SD)	-.09	.06	[-.221, .014]

주. 부트스트래핑 표본은 5,000번 추출

정신적 안녕감에 미치는 조건부 간접효과는 자기자비 수준이 평균보다 높은 경우( $B=-.09$ , 95% C.I. [-.221, .014]) 유의하지 않았지만, 자기자비가 평균이거나( $B=-.10$ , 95% C.I. [-.166, -.041]), 평균보다 낮은 경우( $B=-.11$ , 95% C.I. [-.194, -.025])에는 모두 유의하였다. 즉 자기자비 수준이 평균이거나, 평균보다 낮은 경우, 또래괴롭힘 피해 경험은 삶의 의미 발견과 의미 추구 경향을 낮춤으로써 정신적 안녕감에 부정 영향을 준다고 해석할 수 있다.

## 논 의

본 연구는 그동안 상대적으로 간과됐던 성인 진입기 대학생들을 대상으로 관계 외상 경험 중 하나로 볼 수 있는 괴롭힘 피해경험이 개인의 정신적 안녕감에 미치는 효과를 살피고, 그 관계에서 삶의 의미의 매개효과가 자기자비 수준에 따라 달라지는지 조건부 간접효과를 분석하여 괴롭힘 피해경험으로 인한 개인적 고통을 감소시키는 개입방안 마련에 목적이 있었다. 연구결과, 대학생 시기에도 사회적 배제, 공격 등과 같은 괴롭힘이 여전히 발생하는 것으로 확인되었다. 또한 대학생들이 경험한 괴롭힘 피해는 정신적 안녕감에 직접 영향을 주지는 못하였다. 그러나 자기자비가 낮거나 평균인 경우, 삶의 의미를 통해 정신적 안녕감을 감소시키는 완전매개 효과를 확인하였다. 본 연구의 주요 발견과 논의는 다음과 같다.

먼저, 본 연구는 대학생을 대상으로 한 괴롭힘 연구가 부재한 상황에서 괴롭힘 현상에 대한 기초 이해의 틀을 제공하였다는 점에서 특기할 만하다.

구체적으로, 괴롭힘의 내용이 무엇인가에 따라 응답률에 다소 차이가 발생하였으나, '그렇다' - '매우 그렇다'에 응답한 상위 문항은 '누군가 내가 하기 싫어하는 일을 강제로 시키거나 부당한 요구를 해서 힘든 적이 있다(19.6%)' '나는 학과나 동아리 관련 공식모임에서 환영받지 못하는 것 같다(14.5%)', '나는 학교에서 다른 사람들과 잘 어울리지 못해 주로 혼자 있다(14.1%)' '누군가가 나의 실수를 반복적으로 공공연하게 드러내서 창피를 당한 적이 있다(13.4%)'순이었다. 이러한 응답은 대학생 시기 신체적 공격성보다 간접적, 관계적 괴롭힘을 많이 경험 한다는 선행연구(Lento, 2006), 그리고 극심한 스트레스를 경험하는 대학생 21%가 학내에서 괴롭힘을 당했다고 보고하는 연구결과(Mulder & Cashin, 2015)와 유사한 결과이다.

이러한 연구 결과는 대인 간 외상으로 볼 수 있는 괴롭힘 피해 경험이 대인관계가 확장되는 대학생 시기에도 여전히 발생하고 있다는 현실을 보여준다. 특히 하기 싫은 일을 부당하게 강제로 수행하기를 요구받았다는 경험은 대학생 괴롭힘 역시 힘의 불균형 상태에서 발생할 수 있다는 것을 확인해 준다. 대학생 시기 관계적, 언어적 괴롭힘 피해 경험이 우울을 예측하며, 우울은 또다시 신체적 건강을 위협한다는 결과(Chen & Huang, 2015)는 괴롭힘 피해경험이 아동, 청소년기에만 심각한 손상을 가져오는 것이 아니라, 성인 진입기에도 정신건강을 위협하는 위험요소임을 시사한다. 실제로 괴롭힘을 경험한 사람들은 자기 자신을 부정적으로 바라보고, 매력적이지 않다고 지각하였다(Cassidy & Taylor, 2005). 이처럼 괴롭힘은 대학생들의 정신건강뿐 아니라, 자아상을 위협하기도 하는 대인관계 손상 경험이기 때문에 괴롭힘 피해경험의 부정적 효과를 최소화하기 위하여, 이를 능동적으로

처리할 수 있는 개인적 대처능력을 높여주는 것이 중요하다.

청소년을 대상으로 한 연구이기는 하지만, 도움을 청할 수 있는 자원을 알려주는 것이 도움행동을 청하는 것을 쉽게 하였다(Dowling & Carey, 2013). 이러한 연구를 바탕으로 하면, 학내 괴롭힘 발생 시, 어떻게 대처할 수 있는지 매뉴얼을 소개한다든지, 아니면 개인적 고통을 경감시킬 수 있는 교내 상담 서비스의 사용을 적극적으로 안내할 필요가 있다. 괴롭힘에서 벗어난 피해자들에게 가장 효과적이었던 방법은 누군가에게 그 사실을 말하는 것이었다(Smith, Talamelli, Cowie, Naylor, & Chauhan, 2004). 괴롭힘이 반복될수록, 괴롭힘을 짧게 경험한 경우보다 도움을 요청하지 않았다는 연구결과(Smith & Talamelli, 2001)는 피해자의 도움 요청이 초기에 이루어져야 하며, 그때 제공되는 서비스가 효과적이어야 함을 보여준다. 나아가 학내 괴롭힘 실태를 알리고, 관계 손상을 일으킬 수 있는 의사소통 대신, 건강한 관계를 형성할 수 있는 대인 간 관계에 대한 훈련과 교육, 캠페인을 제공하는 것도 대학생 시기 대학생 괴롭힘에 대한 경각심을 일깨우는 데 도움이 될 것이다.

한편, 본 연구결과는 대학생들의 괴롭힘 피해 경험의 부정적 효과에 대한 경험적 증거를 제공하였다. 구체적으로, 괴롭힘 피해경험, 삶의 의미, 그리고 정신적 안녕감의 관계에서 괴롭힘 피해경험이 삶의 의미를 추구하고, 발견하는 것을 저하시키는 과정을 통해 정신적 안녕감에 부정적 영향력을 미치는 완전매개효과가 발견되었는데, 이는 자기자비가 평균 수준이거나 평균보다 낮은 경우에만 유의미할 뿐, 자기자비가 높은 경우에는 간접효과가 확인되지 않았다. 이는 또래괴롭힘 피해 경험이 삶의 의미를 추구하고 발견하는 개인의 성향을 낮추어

결과적으로 정신적 안녕감을 낮추는 강력한 위험요 인인데, 자기자비가 이러한 효과를 완충시켜준다는 것을 시사해 준다.

이러한 결과는 사회적 배제, 거부 경험이 삶의 의미를 직접 감소시키며(Twenge, Catanese, & Baumeister, 2003), 괴롭힘 피해경험과 같은 대인 외상사건은 삶의 의미를 낮추고, 낮은 삶의 의미는 자살충동과 같은 비극적 사안을 예측한다는 연구결과(Henry et al., 2014)에 의해 부분적으로 뒷받침된다. 삶의 의미는 건강한 대인관계에 기반을 두는 것으로(Steger, 2009), 더욱 긍정적인 사회적 상호작용을 경험하고, 높은 소속감을 보고한 경우 삶의 의미는 높은 것으로 나타났다(Steger & Kashdan, 2009). 반면, 괴롭힘 피해경험과 같이 손상된 대인관계 경험은 삶에서 의미를 발견하고 추구하려는 동기를 저해하는 것으로 보인다. 삶의 의미가 자기가치감, 그리고 효능감, 자기-정당화 및 목적에 의해 형성되는 것임을 고려할 때(Baumeister, 1991), 괴롭힘과 같은 부정적인 대인관계 경험은 삶의 의미를 낮출 것이다. 낮은 삶의 의미는 낮은 심리적 기능, 높은 싸이코소매틱한 특성을 예측하는 강력한 요소인 반면(Brassai, Piko, & Steger, 2011), 높은 삶의 의미는 삶의 만족감(Steger & Kashdan, 2007), 긍정적 정서(Laura, Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006)와 연관되었다. 본 연구에서도 높은 삶의 의미는 정신적 안녕감을 높이지만, 괴롭힘 피해는 삶의 의미 발견과 추구를 방해하고 정신적 안녕감에 부적 영향을 주었다. 그러므로 괴롭힘 피해경험으로 인해 삶의 의미를 발견하고 추구하는 것을 중단하지 않도록 개입하려는 노력이 필요하다.

그런데 이러한 매개효과는 자기자비가 평균이거나 평균보다 낮은 경우에만 유의미하였으므로, 자

기자비를 증진하게 시키려는 개입 역시 동시에 이루어져야 하며, 이는 괴롭힘 피해경험으로 인한 정신적 안녕감의 손상을 최소화하는 데 도움이 될 것이다. 외상경험을 가지면서 자기자비의 하위 요인 중 하나인 자기비난이 높은 사람들은 정서를 잘 조절하지 못하고 부정적인 자기 개념을 가지고 있으며(Karatzias et al., 2019), 괴롭힘이나 그 외 폭력을 경험한 피해자들은 자기 탓을 하며 높은 수준의 자기 비난을 경험하였다(Parris, Varjas, Meyers, Henrich, & Brack, 2019; Schacter & Juvonen, 2015). 반면 자기자비 점수가 높은 사람은 자기에게 친절하며, 자신을 덜 비난하는 것으로 알려져 왔다(Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 다시 말해, 낮은 자기자비는 대학생 시기에 경험하는 또래괴롭힘 피해의 결과로 자신에게 화살을 돌리는 인지적 왜곡이나 부정적 정서를 악화시키고, 삶의 의미를 낮추어 정신적 안녕감까지 손상시킨다. 반면, 높은 자기자비는 이러한 부정적 효과들을 완충하여, 삶의 의미를 발견하고 추구하는 과정을 덜 방해하고, 그 결과 정신적 안녕감의 손상까지는 영향을 미치지 못하는 것일 수 있다.

한편, 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 직접 경로를 살펴보면, 단순 상관분석에서 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 관계는 유의한 부적상관이 존재하였음에도, 괴롭힘 피해경험이 정신적 안녕감에 미치는 직접 효과는 삶의 의미가 포함된 매개 모형에서 더 이상 유의하지 않았고, 자기자비의 조절효과도 유의하지 않았다. 이는 괴롭힘 피해와 같은 외상적 경험이 개인의 정신적 안녕감(Cosma, Whitehead, Neville, Currie, & Inchley, 2017) 및 주관적 안녕감을 낮춘다는(Yubero, de las Heras, Navarro, & Larranaga, 2021) 결과와 다소 차이가 있다. 그러나 단순 상관에서 유의한 부

적상관이 삶의 의미라는 중요한 제3의 강력한 변수가 들어간 매개모형에서 괴롭힘 피해경험과 직접적 관련성을 갖지 못하게 되었다는 것은 거짓효과(spurious effect)의 가능성을 고려하게 한다.

혹은 대학생들의 경우 이미 어느 정도 대인관계 대처 능력이 발달했기 때문에 괴롭힘 피해경험의 직접적인 부정적 영향력을 받지 않을 가능성을 생각해볼 수도 있다. 즉, 연령증가와 함께 다양한 가능성에 대해 고려하고 생각하며, 상황에 따른 판단 능력이 향상되고, 자신의 다양한 측면을 이해하는 자기 발달이 성숙해진 결과(Steinberg, 2017), 대학생들은 어느 정도 이를 다룰 힘이 있을 것으로 여겨진다. 게다가 우리가 측정된 정신적 안녕감은 단순한 정서적 차원 이상을 반영하고 있다. 다시 말해, 정신적 안녕감은 사회, 정서, 심리적 측면을 두루 포함하는 개념으로, 일부 관계적 측면에서 손상을 경험하더라도, 중고등학교와 달리 여러 사회적 네트워크 및 자신의 성취나 능력 등 다양한 요소에 의존할 가능성이 존재하며, 이러한 특성이 괴롭힘 피해경험의 정신적 안녕감에 대한 부적 효과를 상쇄시켜주었을 가능성도 있어 보인다.

이러한 발견을 중심으로 본 연구의 의의를 정리하면 다음과 같다. 본 연구는 아동, 청소년기의 괴롭힘에 관한 연구를 확장하여 성인 진입기 대학생의 괴롭힘 경험에 관한 기초자료를 제공하였다. 본 연구를 통하여 대인관계 중요성이 확대되는 성인 진입기에 발생할 수 있는 괴롭힘 양상을 확인하였고, 개입의 필요성을 밝히는 것뿐 아니라 괴롭힘 연구 범위를 보다 확장했다는 점에서 의의가 있다. 발달적으로 성인 진입기는 새로운 관계와 경험을 확장 시키며, 삶의 여러 도전적 과제에 직면하는 때이자 동시에 변화 가능성이 풍부한 시기이다(Arnett, 2004). 따라서 이들이 경험하는 대인관계

의 어려움이 이후 발달 단계에 부정적 효과를 지속하지 않도록 적극적 개입을 시도해야 할 것이다.

또한 그동안 국내 대학생 대상 정신건강 관련 연구가 일반적인 스트레스(공마리아, 조운주, 2012), 혹은 진로나 취업과 관련되어(하상희, 2012) 연구된 것과 달리, 본 연구는 발달적 특성을 고려하여 친밀성 발달에 주목하였다. 친밀성 발달을 저해하는 주요 사건인 괴롭힘 현상을 탐구함으로써 이 경험이 대학생의 정신적 안녕감 및 삶의 의미 등 적응에 영향을 미치는 기초 요인임을 확인하는 자료로 활용될 수 있다. 본 연구 결과는 대학생들의 대인관계 갈등 중 또래괴롭힘이 무시되어서는 안 되는 중요한 스트레스 요인이라는 점에 주목하고, 삶의 의미라는 매개변인을 통해 정신적 안녕감에 어떻게 영향을 미치는지 메커니즘을 이해하는 데 이바지하였다.

특히 자기자비의 수준에 따라 또래괴롭힘 피해 → 삶의 의미 → 정신적 안녕감의 완전 매개 효과가 달리 나타나는 조건부 매개효과를 확인함으로써 개입 시 삶의 의미와 자기자비에 초점을 두어야 한다는 근거를 마련하였다. 특히 기존 괴롭힘 연구에서는 주로 우울, 불안 등과 같이 정신병리적인 측면을 다루었다. 하지만 정신건강 2요인 모델에 따르면 병리적인 상태가 없더라도, 안녕감이 떨어지는 것 역시 삶이 번영(flourishing)하지 못하는데 기여한다(Suldo & Shafer, 2008). 본 연구는 대학생의 괴롭힘 피해경험이 정신적 안녕감에 삶의 의미를 통해 미치는 부적효과, 그리고 이를 완충할 수 있는 자기자비의 효과를 확인함으로써 연구의 지평을 확장하였다. 특히 삶의 의미를 발견하고 추구하는 과정은 본 연구에서 밝혀진 것처럼 단순히 정신적 안녕감을 향상하는 것뿐 아니라 외상 후 성장과도 연결이 된다(Grad & Zeligman, 2017). 그

러므로 괴롭힘 피해 경험에도 불구하고, 자기 삶의 목적과 동기를 잃지 않도록 개인이 가진 다양한 삶의 영역과 차원에 관심을 가지도록, 그리고 자기자비를 증진하도록 동기화시킬 필요가 있다. 특히 중고등학교와 달리 제도적인 보호가 미약한 대학생들은 개인의 심리적 역량을 강화하는 것이 중요하다. 따라서 삶의 의미와 자기자비를 모두 촉진하려는 노력은 대학교 시기에 정신건강 문제의 위험요소가 되는 또래괴롭힘의 부정적 효과에 대한 개입 방안 마련에 실질적인 도움을 제공할 것이다.

하지만 무엇보다 중요한 것은 삶의 의미와 목적을 상실케 하여 정신적 안녕감까지 낮추는 괴롭힘 피해 경험을 막기 위한 인식과 분위기를 바꾸려는 거시적인 노력 역시 같이 이루어질 필요가 있다. 이를테면, 또래괴롭힘 현상이 성인 진입기의 대학생 역시 경험하는 심각한 사회적 문제임을 인식하고 예방하려는 시도가 필요하다. 현재 대학교육의 주요 이슈로 지목되고 있는 인성 교육 프로그램에 이를 반영시킨다면, 대학생들이 경험하는 괴롭힘 현상에 대한 경각심을 키워줄 수 있을 것이다. 구체적으로, 다양성에 대한 이해, 서로에 대한 존중, 친사회적 행동의 강화 등에 대한 교육은 서로 다른 개성을 가진 대학생들이 조화를 이룰 수 있는 하나의 발판을 제공할 것이다.

이러한 의의에도 불구하고, 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 본 연구는 성별, 학년, 학교유형 및 성격(공학, 여대, 수도권, 지방 등)의 다양한 속성에 따른 차이를 고려하지 못하였다. 또한 본 연구에 참여한 대다수 학생은 4년제 대학생들이었으며, 학교 소재지의 약 90%가 수도권에 분포되어 있었다. 그러므로 본 연구결과를 일반화하기 위해서 후속 연구에서는 더욱 다양한 학생들을 대상으로 삼되, 괴롭힘 피해와 적응에 영향을 미치

는 인구학적 특성을 고려할 필요가 있다.

또한 대학생의 또래괴롭힘을 측정하기 위하여 국내에서 유일하게 개발되고 타당화된 척도를 사용하였으나, 문항이 주로 따돌림과 같은 관계적 괴롭힘을 반영하고, 괴롭힘의 주체가 명료하지 않은 문항들도 몇몇 포함되어 있었다. 또한 기존 아동·청소년을 대상으로 한 연구에서 빈도로 측정된 것과 달리 본 척도는 정도로 피해경험을 측정하였다는 점에서 차이가 존재하며, 비교가 어렵다는 한계가 있다. 후속 연구에서는 대학생 또래괴롭힘의 본질을 보다 잘 반영하며, 또 다양한 형태(예: 사이버 괴롭힘, 조롱하기, 욕하기 등)의 문항을 개발, 사용할 것을 제안한다.

본 연구에서 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 직접 관련성은 삶의 의미가 포함되면서 직접적인 관계 및 자기자비의 조절효과가 확인되지 않았다. 후속 연구에서는 괴롭힘 피해경험과 정신적 안녕감의 직접적 관계를 조절할 수 있는 또다른 변인들을 고려해볼 필요가 있다. 특히 본 연구에서는 중고등학교와는 다른 대학 환경을 고려하여 개인적 역량을 강화하는데 목적을 두고, 환경적 요소를 고려하지 않았다. 그러나 개인은 환경과 끊임없이 상호작용하기 때문에, 후속 연구에서는 학내에서 운영되는 여러 비교과 프로그램이나 심리상담 프로그램, 혹은 단과대학의 구성원 간 특성, 응집력 등에 대한 보다 넓은 맥락적 특성을 함께 고려할 것을 제안한다.

## Conflict of Interest

No potential conflict of interest relevant to this article was reported.



## 참고문헌

- 강영신, 박주영 (2018). 대학생 따돌림 경험 척도 개발 및 타당화 연구. **상담학연구**, **19**(1), 269-288.
- 공마리아, 조윤주 (2012). 대학생의 대학생활 스트레스가 정신건강에 미치는 영향 - 경기도 P시에 소재한 대학을 중심으로 -. **재활심리연구**, **19**(1), 1-22.
- 권지웅, 박종효 (2020). 초등학생의 공감, 친사회성 및 방어행동의 관계에서 또래지위의 조절된 매개효과와 성차. **人間發達研究**, **27**(3), 1-21.
- 김민주 (2018). 청소년의 오프라인 및 온라인 괴롭힘 피해경험과 우울이 자살생각에 미치는 영향. **청소년문화포럼**, **56**, 29-52.
- 대학교육협의회 (2018). 보도자료  
<http://www.kcue.or.kr>에서 인출.
- 대학교육협의회 (2019). 보도자료  
<http://www.kcue.or.kr>에서 인출.
- 문화방송 뉴스투데이 (2021. 3. 15). '학폭' 대응에서 외면받는 대학생.  
<https://imnews.imbc.com>에서 인출
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. **상담학연구**, **14**(6), 3691-3707.
- 손강숙, 정소미 (2016). 여대생의 성역할 고정관념과데이트 폭력허용도의 관계에서 성적 자기주장의 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, **21**(3), 441-457.
- 송경희, 이승연 (2018). 초등학생의 도덕 추론과 또래괴롭힘 방어행동: 학급수준 특성의 조절효과. **한국심리학회지: 발달**, **31**(2), 83-103.
- 심미경, 서미정 (2013). 또래괴롭힘에 대한 방관 및 방어행동에 영향을 미치는 학급 변인: 학급규범과 교사감독을 중심으로. **청소년상담연구**, **21**(2), 225-246.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미 척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 건강**, **10**(2), 211-225.
- 오소정, 박주희 (2020). 또래괴롭힘 피해경험이 초등학교 고학년 아동의 방어행동에 미치는 영향과 정서적 공감 및 사회적 지지의 다중가산조절효과 검증. **兒童學會誌**, **4**(6), 81-93.
- 오인수, 임영은 (2019). 스트레스 대처전략과 괴롭힘 주변인의 방어 및 동조 행동의 관계에서 집단효능감의 조절효과. **아시아교육연구**, **20**(4), 943-960.
- 이수진 (2009). 대학생이 지각하는 사회유대감과 자율성이 학교생활적응과 주관적 안녕감에 미치는 영향: 대인관계문제를 매개로. **한국심리학회지: 학교**, **6**(2), 229-248.
- 이운영, 민윤기 (2018). 대학생의 고독감에 대한 원형분석. **사회과학연구**, **29**(2), 249-264.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. **한국심리학회지: 일반**, **31**(2), 369-386.
- 최미라, 하정희 (2019). 병원 간호사의 직장 내 괴롭힘이 자살생각에 미치는 영향: 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기비난의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 여성**, **24**(2), 193-216.
- 최유리 (2017). **경찰공무원의 직무스트레스가 자살관련행동에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로**. 용문대학교 대학원 석사학위논문.
- 최정원, 임정하 (2018). 대인관계에서의 부정적 경험이 대학생의 우울 증상에 미치는 영향. **한국**

- 청소년연구, 29(1), 33-59.
- 최지영, 박지현, 남순애 (2017). 청소년시기에 집단 따돌림 피해를 경험한 여자대학생에 관한 사례 연구. *人間發達研究*, 24(4), 135-160.
- 최혜미 (2020). 집단따돌림 경험을 가진 대학생 상담을 위한 통합적 상담 제안. *연세상담코칭연구*, 13, 119-139.
- 하상희 (2012). 남녀 대학생의 자기분화와 정신건강 및 진로미결정과의 관계. *한국가족관계학회지*, 17(2), 177-195.
- 한국교육개발원 (2019). 교육통계서비스 <https://kess.kedi.re.kr/index> 에서 인출
- 현미열 (2016). 아동청소년기 따돌림 경험 유형에 따른 대학생의 대인관계 문제와 정신건강. *정신간호학회지*, 25(2), 147-154.
- Andreou, E., Roussi, C., & Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools*, 57(8), 1193-1207.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, G. (2018). School-based social exclusion, affective wellbeing, and mental health problems in adolescents: A Study of mediator and moderator role of academic self-regulation. *Child Indicators Research*, 11(3), 963-980.
- Barchia, K., & Bussey, K. (2011). Predictors of student defenders of peer aggression victims: Empathy and social cognitive factors. *International Journal of Behavioral Development*, 35(4), 289-297.
- Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409-427.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York, NY: Guilford.
- Bensimon, M. (2017). Victimization in light of self-compassion: Development towards communal compassion. *Aggression and violent behavior*, 35, 44-51.
- Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2011). Meaning in life: Is it a protective factor for adolescents' psychological health?. *International Journal of Behavioral Medicine*, 18(1), 44-51.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(1), 113-124.
- Cassidy, T., & Taylor, L. (2005). Coping and psychological distress as a function of the bully victim dichotomy in older children. *Social Psychology of Education*, 8(3), 249-262.
- Chen, Y. Y., & Huang, J. H. (2015). Precollege and in-college bullying experiences and health-related quality of life among college students. *Pediatrics*, 135(1), 18-25.
- Cloitre, M., Koenen, K. C., Cohen, L. R., &

- Han, H. (2002). Skills training in affective and interpersonal regulation followed by exposure: A phase-based treatment for PTSD related to childhood abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 70*(5), 1067-1074.
- Cornell, D., Shukla, K., & Konold, T. (2015). Peer victimization and authoritative school climate: A multilevel approach. *Journal of Educational Psychology, 107*(4), 1186-1201.
- Cosma, A., Whitehead, R., Neville, F., Currie, D., & Inchley, J. (2017). Trends in bullying victimization in Scottish adolescents 1994-2014: Changing associations with mental well-being. *International Journal of Public Health, 62*(6), 639-646.
- Dowling, M. J., & Carey, T. A. (2013). Victims of bullying: Whom they seek help from and why: An Australian sample. *Psychology in the Schools, 50*(8), 798-809.
- Erikson, E. H. (1963). *Youth, change, and challenge*. New York: Basic Books
- Fullchange, A., & Furlong, M. J. (2016). An exploration of effects of bullying victimization from a complete mental health perspective. *Sage Open, 6*(1), 2158244015623593.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology, 32*, 89-98.
- Grad, R. I., & Zeligman, M. (2017). Predictors of post-traumatic growth: The role of social interest and meaning in life. *The Journal of Individual Psychology, 73*(3), 190-207.
- Henry, K. L., Lovegrove, P. J., Steger, M. F., Chen, P. Y., Cigularov, K. P., & Tomazic, R. G. (2014). The potential role of meaning in life in the relationship between bullying victimization and suicidal ideation. *Journal of Youth and Adolescence, 43*(2), 221-232.
- Jiang, Y., You, J., Hou, Y., Du, C., Lin, M. P., Zheng, X., & Ma, C. (2016). Buffering the effects of peer victimization on adolescent non-suicidal self-injury: The role of self-compassion and family cohesion. *Journal of Adolescence, 53*, 107-115.
- Jovanović, V. (2015). Structural validity of the Mental Health Continuum-Short Form: The bifactor model of emotional, social and psychological well-being. *Personality and Individual Differences, 75*, 154-159.
- Karatzias, T., Hyland, P., Bradley, A., Fyvie, C., Logan, K., Easton, P., ... & Shevlin, M. (2019). Is self-compassion a worthwhile therapeutic target for ICD-11 complex PTSD (CPTSD)?. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47*(3), 257-269.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P.,

- Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana-speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 15*(3), 181-192.
- Laura K. A., Joshua A. Hicks, Jennifer L. Krull, & Amber K. Del Gaiso(2006). "Positive affect and the experience of meaning in life." *Journal of personality and social psychology, 90*(1), 179-196.
- Lento, J. (2006). Relational and physical victimization by peers and romantic partners in college students. *Journal of Social and Personal Relationships, 23*(3), 331-348.
- Lund, E. M., & Ross, S. W. (2017). Bullying perpetration, victimization, and demographic differences in college students: A review of the literature. *Trauma, Violence, & Abuse, 18*(3), 348-360.
- Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The relationship of anxiety and depression to subjective well-being in a mainland Chinese sample. *Journal of Religion and Health, 57*(1), 266-278.
- Marraccini, M. E., Brick, L. A. D., & Weyandt, L. L. (2018). Instructor and peer bullying in college students: Distinct typologies based on latent class analysis. *Journal of American College Health, 66*(8), 799-808.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents: A meta-analysis. *Mindfulness, 9*(4), 1011-1027.
- Montero-Marin, J., Gaete, J., Demarzo, M., Rodero, B., Lopez, L. C. S., & Garcia-Campayo, J. (2016). Self-criticism: a measure of uncompassionate behaviors toward the self, based on the negative components of the self-compassion scale. *Frontiers in Psychology, 7*, 1-15.
- Mulder, A. M., & Cashin, A. (2015). Health and wellbeing in students with very high psychological distress from a regional Australian university. *Advances in Mental Health, 13*(1), 72-83.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self compassion versus global self esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality, 77*(1), 23-50.
- Newman, M. L., Holden, G. W., & Delville, Y. (2011). Coping with the stress of being bullied: Consequences of coping strategies among college students. *Social Psychological and Personality Science,*

- 2), 205-211.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school*. Oxford: Cambridge.
- Parris, L., Varjas, K., Meyers, J., Henrich, C., & Brack, J. (2019). Coping with bullying: The moderating effects of self-reliance. *Journal of School Violence, 18*(1), 62-76.
- Rospenda, K. M., Richman, J. A., Wolff, J. M., & Burke, L. A. (2013). Bullying victimization among college students: Negative consequences for alcohol use. *Journal of Addictive Diseases, 32*(4), 325-342.
- Schacter, H. L., & Juvonen, J. (2015). The effects of school-level victimization on self-blame: Evidence for contextualized social cognitions. *Developmental Psychology, 51*(6), 841-847.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior, 22*(1), 1-15.
- Schacter, H. L., White, S. J., Chang, V. Y., & Juvonen, J. (2015). "Why me?": Characterological self-blame and continued victimization in the first year of middle school. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 44*(3), 446-455.
- Smith, P. K., Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P. & Chauhan, P. (2004). Profiles of non-victims, escaped victims, continuing victims and new victims of school bullying. *British Journal of Educational Psychology, 74*(4), 565-581.
- Smith, P. K., & Talamelli, L. (2001, March). How pupils cope with bullying: A longitudinal study of successful and unsuccessful outcomes. Paper presented at the British Psychological Society Centenary Annual Conference, SECC, Glasgow.  
<https://slideplayer.com/slide/249818/> 에서  
인출
- Smith, P. K., Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P., & Chauhan, P. (2004). Profiles of non-victims, escaped victims, continuing victims and new victims of school bullying. *British journal of educational psychology, 74*(4), 565-581.
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in life*. In S. J. Lopez (Ed.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 679-687). Oxford: Oxford University Press.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies, 8*(2), 161-179.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2009).

- Depression and everyday social activity, belonging, and well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 289-300.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
- Steinberg, L. (2017). *Adolescence*(11th Eds.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2008). Looking beyond psychopathology: The dual-factor model of mental health in youth. *School Psychology Review*, 37(1), 52-68.
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409-423.
- Vartia-Väänänen, M. (2003). *Workplace bullying: A study on the work environment, well-being and health*. Unpublished doctoral dissertation, University of Helsinki.
- Villora, B., Yubero, S. and Navarro, R. (2020), "Subjective well-being among victimized university students: comparison between cyber dating abuse and bullying victimization.", *Information Technology & People*, <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2018-0535>
- Yubero, S., de las Heras, M., Navarro, R., & Larranaga, E. (2021). Relations among chronic bullying victimization, subjective well-being and resilience in university students: a preliminary study. *Current Psychology*, 1-12.
- Zeller, M., Yuval, K., Nitzan-Assayag, Y., & Bernstein, A. (2015). Self-compassion in recovery following potentially traumatic stress: Longitudinal study of at-risk youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(4), 645-653.



## Peer victimization and Mental Well-being in Undergraduate Students: A Moderated Mediation Model of Meaning in Life and Self-Compassion

Keng-hie Song

Department of Counseling Psychology, Woosuk University  
Assistant Professor

To understand peer victimization among undergraduate students and provide intervention strategies, the types and rates of bullying experienced by undergraduate students were explored. A moderated mediation model of meaning in life and self-compassion on relation between peer victimization and mental well-being was analyzed using the Process macro. A self-report questionnaire conducted through an online survey platform was completed by 369 students (aged between 18-25 years). The results indicated that between 8.5-19.6% of the participants reported peer victimization in undergraduate school, although there were differences across types of victimization. The moderated mediation model showed a significant conditional mediation effect of meaning in life in the link between peer victimization and mental well-being among students who reported low or average levels of self-compassion. However, the direct effect of peer victimization on mental well-being was not significant. The implications and limitations of the present study are discussed based on these findings.

*Keywords* : peer victimization, college students, mental well-being, meaning in life, self-compassion