

## 초등학교 고학년 학생의 스트레스, 우울이 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과\*

김 수 영

연세대학교 교육대학원 / 석사

조 민 아<sup>†</sup>

한남대학교 상담심리학과 / 조교수

본 연구는 초등학교 고학년 학생이 지각한 스트레스가 공격성에 미치는 영향에서 우울의 매개효과와 자기자비의 조절효과를 포함하는 조절된 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위해, 경기도 지역 4개 초등학교의 5, 6학년 학생을 대상으로 설문을 실시 하였고, 이 중 518명(남 269명, 여 249명)의 자료를 SPSS Macro를 사용하여 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 분석하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 스트레스는 우울 및 공격성과 정적 상관관계를, 자기자비는 부적 상관관계를 나타냈다. 우울은 공격성과 정적 상관을, 자기자비는 부적 상관관계를 보였으며 공격성과 자기자비는 부적 상관이 나타났다. 둘째, 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 부분 매개효과가 나타났다. 셋째, 자기자비는 스트레스와 우울의 관계를 조절했다. 넷째, 스트레스가 우울을 매개로 공격성에 영향을 주는 간접효과를 자기자비가 조절하여 조절된 매개효과가 유의하였다. 마지막으로 본 연구에 대한 의의와 상담 실재를 위한 시사점을 논의하였고, 연구의 제한점을 바탕으로 후속연구를 위한 제언을 제시하였다.

주요어 : 스트레스, 공격성, 우울, 자기자비, 초등학교 고학년 학생

\* 본 연구는 김수영(2020)의 연세대학교 교육대학원 석사학위논문 ‘초등학교 고학년 학생이 지각한 스트레스와 공격성의 관계: 자기자비로 조절된 우울의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 조민아, 한남대학교, 상담심리학과, 조교수, 대전광역시 대덕구 한남로 70(오정동)

Tel : 042-629-7357, E-mail : minacho9802@gmail.com

인간의 공격성(aggression)은 생존, 혹은 자기보호의 관점에서 일정 부분 긍정적으로 받아들여진 시기도 있었으나 대부분 공격성은 부정적인 측면으로 인식되며, 타인과 자신에게 해로운 파괴적 문제 행동으로 인식된다(DeWall, Anderson, & Bushman, 2011). 공격성이란 타인에 대한 직접적 또는 간접적인 방식으로 이루어지는 적대적, 공격적인 태도 또는 행동을 의미하며(Gerler, 2004), 언어적, 신체적, 심리적으로 타인이나 사물에 상해를 입히려는 의도된 행동 성향이다(조민경, 조한익, 2019). 공격성은 정서 및 행동 문제에도 광범위하게 관련되어 있으며, 공격성의 실행은 개인, 관계, 집단을 파괴하는 영향력을 발휘한다(Malti, & Rubin, 2018). 이렇듯 공격성은 폭력 및 비행과 관련된 대표적인 부정적 심리적 특성이자 행동 특성이다. 한편, 외현화 행동(공격적, 반항적, 파괴적, 충동적 행동), 반사회적 행동(법과 규칙을 위반하는 행동들), 괴롭힘(bullying), 폭력(violence) 등은 공격성을 의미하는 용어로 사용되기도 한다(Malti, & Rubin, 2018). 본 연구에서는 공격성을 타인과 외부를 향한 적대감, 분노감, 신체 및 언어적 공격 행동이라고 정의하였다(이은아, 2011).

직접적인 신체적 공격이든 언어폭력, 음해, 따돌림 등과 같은 간접적인 공격이든 공격성은 유아동기부터 시작되어 청소년기를 거쳐 성인기에 이르기까지 나타난다. 아동은 사춘기의 시작 시기인 초등학교 고학년(11~12세)이 되어가면서 분노를 유발하는 상황에서 직접적인 신체적, 언어적 공격으로 반응하는 것은 줄어들며, 점점 더 간접적, 의도적, 상징적인 방식의 공격적 행동(말다툼, 괴롭힘, 욕설, 따돌림, 차별 등)이 증가한다(Kerig, & Wenar, 2006). 초등학교 시기에 나타나는 공격성은 사

회성 기술 발달을 저해하며, 교우관계, 학교 적응, 학업 성취 등에 부정적 영향을 미칠 수 있어 발달상의 어려움을 초래할 수 있다(위유라, 노충래, 2014). 뿐만 아니라 초등학교 시기의 공격성은 청소년기까지 이어지게 될 때 학교폭력의 발생 가능성을 높이는 위험요인으로 작용한다(김민정, 2012; 도기봉, 2008). 특히 아동기에 나타나는 공격성은 초등학교 시기에만 국한되지 않고, 청소년기의 문제행동과 성인기 반사회적 행동으로 이행될 가능성이 있다는 점에서 보다 더 주목된다(이혜정, 위슬아, 김범준, 2015). 그리고 가족, 또래 집단, 학교, 공동체 등 어느 환경에서 일어나든 간에 더 어린 연령에서 나타나는 강렬한 공격성은 가해·피해 양쪽 모두의 사회적, 정서적 발달과 안녕감에 해를 끼친다(Lereya, Copeland, Costello, & Wolke, 2015).

이렇듯 초등학교 시기에 두드러지게 드러나는 공격성은 집단 괴롭힘, 집단 따돌림, 비행, 학교 부적응, 정서 및 심리적 어려움과 관련되어 사회문제로 인식되고 있다. 특히 초등학교의 공격성이 사회적으로 관심을 받게 된 것은 학교폭력, 집단따돌림이나 괴롭힘의 저연령화 현상의 심화 추세로 인한 것으로 볼 수 있다. 보건복지부에서 실시한 아동종합실태조사에서는 2018년 학교폭력 피해 경험 비율이 30.3%, 가해 경험 비율이 24.2%로 나타났다(보건복지부, 2019). 초등학교 고학년(9-11세)의 학교폭력 피해 경험은 중고등학교(12-17세)보다 많이 나타났다. 초등학교의 공격성은 성장 발달에 따라 더 부정적 문제로 심화 될 수 있으므로 조기개입이 필수적이다(이은옥, 2005). 초등학교 고학년 시기 학생들의 공격성이 학교 폭력이라는 외현적 행동으로 드러나 사회적, 교육적으로 조명을 받게 되므로, 이 시기

학생들을 대상으로 공격성에 영향을 미치는 변인들을 분석하고, 상담적 개입 방안을 모색하는 것은 이후 청소년기와 성인기로 이어지는 건강한 심리 발달과 학교 적응에 있어 중요한 함의가 있다.

공격성을 설명하는 이론 중, 좌절-공격이론(frustration-aggression theory)에 따르면, 개인이 원하고 기대한 것을 얻지 못하여 좌절과 불만, 실패감을 경험할 때, 공격적 충동이 발생하며, 좌절과 실패에 원인을 제공한 사람 및 상황에 대한 공격 행동으로 이어질 수 있다(Berkowitz, 1993; Dollard, Miller, Doob, Mowrer, & Sears, 1939). 즉, 사람들은 기대한 바를 이루지 못했을 때 욕구불만과 좌절감을 경험하며, 이는 사회적 상황의 단서를 더 부정적으로 해석하게 하고, 공격적, 적대적 태도를 취하게 하며, 분노와 같은 부정적 감정을 불러일으키고, 이는 공격적 행동으로 연결되기 쉽다는 의미이다(김민주, 이동귀, 2018; Malti, & Rubin, 2018). 또한 공격성의 원인에 대한 이론 중에서 사회적-생태학적 관점(Bronfenbrenner, 1977; Malti, & Rubin, 2018)에 의하면, 부모나 가족, 또래, 학교 등에서 경험하는 관계 갈등이나 스트레스 경험은 공격성의 발달에도 영향을 미칠 수 있다고 보았다.

스트레스는 유기체의 항상성을 해치는 자극을 의미하며, 이 자극을 위협으로 지각하여 이에 대처하고자 하는 유기체의 생리적, 행동적 반응을 불러일으킨다(Tielbeek et al., 2018). 스트레스를 개인과 환경의 상호작용으로 바라보는 관점에서, 스트레스란 개인과 환경의 역동적 관계에서 일어나는 주관적 심리과정이라 할 수 있다(Folkman & Lazarus, 1984). 본 연구에서는 스트레스를 ‘일상생활(부모, 가정환경, 친구, 학업, 학교, 교사, 외모 등 일상의 여러

영역과 관련된) 속에서 개인이 가진 역량에 부담을 주거나 그 한계를 넘어서서 개인의 안녕을 위협하는 다양한 자극’으로 정의하였다(한미현, 유안진, 1995).

초등학교 고학년은 발달상 아동기 후기에서(6~11세) 청소년기로 전환되는 시기이며(윤가현 외, 2019), 사춘기라는 발달적 변화를 경험하여 신체적, 정서적으로 매우 불안정하며, 이로 인한 스트레스를 더 민감하게 경험하게 될 가능성이 매우 높다(임미지, 문혁준, 2011). 더구나 21세기에 들어서면서 급속한 사회문화적 변화로 인해 학령기 학생들에 대한 기대와 요구, 학업적 부담이 많아져 학생들은 과도한 스트레스를 경험하게 된다(Elkind, 2001). 초등학교 고학년 학생들은 대부분 새로운 상황에 적응하면서 타인과 함께하는 방법을 배우고 스스로 정체감을 확립해가지만, 일부 학생들은 다양하고 심화된 일상 스트레스를 더 민감하게 경험하나 성인에 비해 스트레스를 효과적으로 다루지 못하고 취약하여, 과잉 행동이나 공격성, 우울 등의 정서를 보이기도 한다(한은영, 2014). 더 나아가 이러한 스트레스 경험은 부담으로 작용하여 갈등과 좌절감을 경험하고 이는 우울 증상이나 높은 공격성과 같은 부적응 문제에 영향을 미친다(Lipps et al., 2010; Plutchik, 1995). 뿐만 아니라 스트레스를 경험하면 인간은 직접적으로든 간접적으로든 스트레스에 대한 반응으로 공격적인 태도나 행동을 하게 된다(김지현, 박경자, 2006; 양수빈, 2018; 이주리, 2010; 한미현, 유안진, 1996; Han, & Park, 2020). 이러한 공격성은 아동기부터 청소년기에 이르기까지 낮은 학교 적응, 학업중단, 비행, 폭력, 자해, 자살 시도, 낮은 학업 성취도와 같은 반사회적 행동의 중요한 예측지표가 되었다(김소연, 전종철, 2015; 류화

라, 2020). 이렇듯 초등학교 고학년 학생들이 과도한 스트레스를 경험하는 것은 신체적, 심리적, 정서적 문제를 넘어서서 또래 관계, 학교 적응, 사회적 발달에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다(이정아, 정현희 (2012).

앞서 살펴본 연구를 바탕으로 초등학교 고학년 학생의 일상적인 스트레스가 공격성에 영향력이 있음을 가정할 수 있다. 때로는 환경 내의 스트레스의 수준을 완전히 통제하기 힘들 수도 있다는 점을 고려해 볼 때, 스트레스에서 공격성에 이르는 경로에 대한 보다 더 심층적인 이해가 필요하다. 즉, 스트레스가 공격성의 직접적인 원인으로 작용할 수도 있지만, 스트레스와 공격성 간의 관계에서 부정적 정서가 매개할 가능성을 고려해 볼 수 있다(Herts, McLaughlin, & Hatzenbuehler, 2012). ‘매개효과’에 대한 연구는 심리적 증상이나 문제행동을 유발하는 변인들 사이에 존재하는 복잡한 관계를 이해하기 위한 것이다(서영석, 2010). 따라서 초등학교 고학년 학생의 일상적 스트레스와 공격성 간의 관계에 있어서 매개 변인에 대한 탐색은 스트레스에 의해 유발되는 공격성에 대한 이해를 높이고, 보호 요인의 탐색, 상담 및 예방적 개입을 위한 경험적 근거로 활용될 수 있을 것이다.

스트레스로 인해 영향을 받는 여러 가지 심리적·사회적 부적응 양상 중에서 우울은, 특정한 스트레스 사건 보다 일상적인 스트레스와 깊은 관련성을 보인다(McGonagle & Kessler, 1990). 우울은 성인기뿐만 아니라 아동·청소년기에도 가장 흔한 심리적 부적응의 하나로, 외현화 문제인 공격성과 함께 대표적인 내재화 문제로 인식되어 왔다. 우울은 짜증, 슬픔, 공허감과 같은 침체된 정서가 지속되는 상태를 의미하며, 지각과 판단, 인지 및 사고, 기

역, 태도, 행동 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위하게 영향을 미치는 대표적인 부정적 정서이다(Beck, 1976). 특히 초등학생 시기의 우울은 정서 발달, 사회성 발달, 정체성 발달에 영향을 미치며 학교 생활 및 적응 등에도 광범위하게 영향을 미칠 수 있다(전미숙, 김현옥, 2013). 뿐만 아니라 초등학생 시기와 같이 더 이른 연령에 발생하게 되는 우울은 이후 연령대에 우울장애로까지 발전할 가능성이 있고, 청소년기와 성인기에 도달했을 때 재발할 수도 있어 이 시기의 우울을 가볍게 넘기지 말고 우울에 영향을 미치는 요인들을 찾아내어 다루어 주는 것이 필요하다(김봉년, 조수철, 2000).

스트레스와 우울이 정적 상관이 있다는 다수의 선행연구에서 스트레스는 우울의 강력한 예측 변인으로 나타났다(김광진, 정남운, 2019; 김빛나, 박주희, 2013; 박경, 2009; 배주미, 2000; 우채영, 정현희, 2013; 이봉주, 손선옥, 김윤지, 2015; 이정아, 정현희, 2012; Cole, Nolen-Hoeksema, Girgus, & Paul, 2006). 한편 비슷한 수준의 스트레스를 경험하더라도 개인의 내적 특성에 따라 그 결과는 차이가 나타날 수 있다(이향중, 2016). 위의 선행연구들에서 스트레스와 우울 간의 관련성이 확인되고, 스트레스가 우울의 중요한 예측 변인이기는 하지만 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절하는 요인이 있는지 살펴볼 필요성이 대두된다.

한편, 우울과 공격성은 심리적 부적응의 대표적인 내재적, 외현적 문제로 그 관계의 선후와 인과관계를 밝히기 위한 연구가 지속적으로 진행되어 왔다. 우울과 공격성의 관계를 밝혀내려는 실행모델(Carlson & Cantwell, 1980)에서는 우울이 공격성의 원인이자, 우울이 공

격성을 예측한다고 보았다. 아동 및 청소년기의 우울감은 짜증이나 분노 표출과 같은 공격적인 행동으로 드러나며 깊은 좌절과 상처, 슬픔 등은 외현적으로 드러나는 공격적인 행동에 의해 가려져(masked) 있다고 한다(Overbeek, Vollebergh, Meeus, Engels, & Luijpers, 2001). 특히 정서조절의 측면에서 우울이 공격성에 영향을 미친다는 관점이 있다. 즉, 우울한 아동, 청소년은 정상군에 비해 자신의 부정적 정서를 조절하고 소화시키는 역량이 낮은데(Conner & Barkley, 2004), 우울로 인해 과민해지지만 자신의 감정을 조절할 수 있는 역량이 부족하여 타인에게 적대적 태도와 공격성이 나타날 수 있다는 것이다(Wolff & Ollendick, 2006). 여자 비행청소년들의 경우 높은 우울/불안은 공격성이 또래 관계문제에 미치는 부정적 영향을 증폭시키는 변인이라고 하였으며(신현숙, 이경성, 이해경, 신경수, 2004), 초등학교 5, 6학년 학생들에게서 우울이 공격성 정도에 영향을 미치는 주요 변인으로 나타났다(전미숙, 김현옥, 2013). 이와 더불어 우울이 공격성으로 이어지는 경로를 밝힌 연구들이 우울이 공격성에 미치는 영향의 근거를 제공한다(김동기, 최윤정, 2012; 위유라, 노충래, 2014; 유지혜, 유혜승, 2018; 이주영, 2010; 전미숙, 김현옥, 2013; Knox, King, Hanna, Logan & Ghaziuddin, 2000).

지금까지 살펴본 바, 후기 아동기 또는 청소년기 초기 연령의 학생들을 대상으로 스트레스, 우울, 공격성 간의 관계를 알아 본 연구들이 있었다. 초등학교 5, 6학년 학생들을 대상으로 한 연구에서(전미숙, 김현옥, 2013), 스트레스, 스트레스 대처행동, 우울은 공격성을 유의미하게 예측하는 요인으로 나타났다. 그러나 이 연구에서는 스트레스, 스트레스 대처

행동, 우울과 공격성에 관한 설명력과 상관관계만 검증하여 이들 간의 인과관계를 알 수 없었다. 한편, 중학생들을 대상으로 한 연구에서(정주영, 2014), 부모로부터 받는 스트레스가 공격성에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 우울을 거쳐 공격성으로, 분노를 거쳐 공격성으로 가는 경로도 유의미하다는 결과가 나타났다. 중학교 2학년을 대상으로 한 연구에서는(김동기, 최윤정, 2012), 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 매개효과가 나타났다. 특히 학업, 친구 및 외모 관련 스트레스는 우울을 완전 매개하여 공격성에 영향을 주며, 부모관련 스트레스는 부분 매개효과가 나타났으며 경제관련 스트레스는 공격성에 직접 영향을 주지만 우울을 매개하는 경로는 유효하지 않았다. 고등학생을 대상으로 한 연구에서는(Seo, 2018), 학업 스트레스가 공격성에 미치는 직접 경로와 우울을 거쳐 공격성에 영향을 미치는 간접 경로도 유효한 것으로 나타났다. 이처럼 청소년들의 스트레스가 공격성에 미치는 영향을 우울이 매개한다는 연구 결과들을 다수 살펴볼 수 있지만 공격성 문제가 두드러지기 시작하는 초등학교 고학년 학생들을 대상으로 이 변인들 간의 관계를 종합적으로 살펴본 연구는 없었다. 그러므로 초등학교 고학년 학생들의 스트레스, 우울, 공격성이 심화되고 있는 최근의 사회문제와 더불어 이들 간의 관계를 종합적으로 살펴보고 더 나아가 스트레스와 공격성 간의 관계를 우울이 매개하는지를 살펴볼 필요성이 대두된다.

한편, 종류나 강도가 동일한 스트레스 환경에서도 개인에 따라 나타나는 우울과 공격성의 정도가 다를 수 있다는 점에서 스트레스와 우울, 공격성의 보호 요인이 될 개인 내적 특성에 대한 탐색 역시 중요하다. 개인이 스트

레스 상황을 어떻게 해석하고, 반응하느냐에 따라 경험하게 되는 정서적 문제가 달라질 수 있다는 연구 결과를 바탕으로(김진경, 2009), 스트레스가 우울과 같은 부정적인 정서를 거쳐 공격성으로 이어지는 경로에서 부정적인 정서의 영향력을 줄여주는 보호기제의 역할이 중요함을 가정할 수 있다(Malti, & Rubin, 2018). 많은 초등학교 고학년 학생들이 발달적, 상황적으로 다양한 스트레스를 경험할 때 우울감을 느낄 수 있지만, 스트레스 상황을 지각하는 모든 청소년들이 우울감을 느끼는 것은 아니다. 동일한 스트레스 상황에서도 개인 내적 특징에 따라 달라질 수 있으며(Ayyash-Abdo, 2002), 스트레스 상황에서도 긍정적 관점을 유지하고 자기 자신의 탓으로 돌리지 않는 역량에 따라 스트레스로 인한 부정적 심리적 문제를 완화할 수 있다고 한다(Cohen, & Syme, 1985). 특히 청소년의 스트레스와 우울의 관계에서 적응적 정서조절 전략과 낙관성, 사회적 지지가 조절 효과가 있다는 연구 결과(이향중, 2016)를 참조할 때, 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절하는 요인이 있음을 가정해 볼 수 있다.

최근 긍정심리학이 대두되면서 우울, 스트레스와 같은 심리적 문제를 줄이고 예방하기 위해 ‘자기자비(self-compassion)’에 대한 연구가 이루어지고 있다(박문정, 강지현, 2017; 박선영, 김경미, 2013; 조용래, 2011; Neff, 2003a, b). ‘자기자비’란 개인이 스트레스, 좌절과 고통, 부적절함을 경험할 때 스스로를 탓하고 비난하기 보다 자신과 맥락을 객관적으로 바라보고 이에 대해 너그러운 마음을 갖는 것을 말한다(Neff, 2003a). 자기자비는 자기 자신의 경험을 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하여 받아들이고, 고통스러운 생각과 감정에 과잉

동일시<sup>1)</sup>하지 않는다(Neff, 2003b). 자기자비는 마음 챙김(mindfulness), 보편적 인간성(sense of common humanity), 자기친절(self-kindness)이라는 세 가지 요인으로 구성되어 있다(Neff, 2003a). 자기자비 수준이 높은 사람은 자기 잘못이나 실수를 있는 그대로 받아들이고 덜 방어적인 태도를 보인다(Marshall et al., 2015). 자기자비는 스트레스 상황, 실패나 좌절을 경험할 때, 부정적인 사고를 반추하기보다 실수할 수 있음을 인정하고, 부정적 사건과 감정에 지나치게 동일시하지 않고 거리를 둬으로써 더 부정적인 감정에 빠져들지 않도록 돕는다.

자기자비적인 사람은 스트레스의 원인을 적극적인 대처전략으로 다루어 스트레스의 영향력에서 벗어나게 되고 그 결과 스트레스로 인한 취약성을 감소시키며(Anchin, 2010), 또한 자기자비 연습은 스트레스 호르몬인 코티솔의 수치를 줄여서 스트레스 수준이 낮아지게 한다(Rockcliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008). 자기자비의 자기 성찰적 측면은 심리적 역기능을 초래하는 비관적인 생각이나 부정적 감정을 지나치게 반추하는 경향을 억제하고(Nolen-hoeksema, 1991), 부적응적 인지적 정서조절전략을 보다 적응적인 방식으로 변화시켜 우울을 줄이며(이지수, 양난미, 2018), 심리적 건강을 증진시킨다(조용래, 2011; Leary, Tate, Adams, Batts, & Hancock, 2007). 이런 연구의 결과는 자기자비가 공격성의 정서-발달 모델에서 주장하는 것처럼(Malti, & Rubin, 2018), 부정적 정서의 조절을 돕는 기제로서 역할을 할 것이라고 가정할 수 있다. 즉, 스트레스 상황이나 갈등 상황에서 부정적 정서를

1) 과잉 동일시는 개인이 당면한 어려움이나 고통으로 인해서 주위를 살피지 못하고 상황이나 현실을 수용하지 못하는 것을 말한다.

조절하여 우울과 좌절감을 줄여주고 결과적으로 공격 행동을 줄여줄 것을 기대할 수 있다. 이처럼 자기자비는 스트레스 상황을 조망하고 자기 비난으로 빠지지 않도록 균형잡힌 시각을 갖도록 해 줌으로써 스트레스에 대한 보호요인으로 작용한다.

선행연구를 살펴보면, 스트레스가 우울에 미치는 영향이 자기자비의 수준에 따라 변하며(박문정, 강지현, 2017; 박선영, 김정미, 2013), 자기자비가 높은 사람은 우울과 같은 심리적 문제를 덜 경험하는 경향이 있다(박세란, 2015). 가정 내에서 부모 간의 부부갈등으로 인한 스트레스를 경험하는 중학생들의 경우도 자기자비의 수준이 높으면 스트레스가 높다 하더라도 우울이 심해지지 않아 자기자비의 조절효과를 알 수 있었다(박문정, 강지현, 2017). 초등학교 4~6학년을 대상으로 한 연구에서(차지은, 홍상환, 2017), 부모의 부정적 양육태도가 우울로 가는 경로는 자기자비 수준에 따라 조절되는 결과를 볼 때, 스트레스 경험이 우울에 미치는 영향을 자기자비가 조절할 것으로 예측할 수 있다.

위와 같은 선행연구를 바탕으로, 자기 자신을 수용하고 긍정적으로 대하는 태도인 자기자비의 정도가 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절할 가능성이 있다는 가정 하에, 본

연구에서는 초등학교 고학년 학생이 지각한 스트레스와 공격성의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과 모형을 설정하였다. 초등학교 고학년 학생이 지각한 스트레스가 공격성에 영향을 미칠 때, 특히 우울을 통해서 공격성이 유발되는 상황에서, 공격성의 수준을 낮추기 위해서는 우울을 적절히 조절할 필요가 있다. 그 과정에서 우울을 어디에서 어떻게 조절하는 것이 바람직한 결과를 가져오는지 확인하기 위해 조절된 매개 효과를 살펴볼 필요성이 있다(정선호, 서동기 2016). 따라서 본 연구에서는 초등학교 고학년 학생들의 스트레스와 공격성 간의 관계에서 우울의 매개효과를 살펴보는 동시에 이러한 매개효과가 자기자비의 수준에 따라 달라지는지 살펴보고자 한다.

본 연구는 초등학생이 지각한 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 매개효과를 검증하고 스트레스와 우울 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인하는 데 목적이 있다. 구체적으로 본 연구를 통해서 검증해보고자 하는 가설은 다음과 같다. 첫째, 스트레스와 공격성의 관계를 우울이 매개할 것이다. 둘째, 스트레스와 우울 간의 관계를 자기자비가 조절할 것이다. 셋째, 스트레스가 우울을 통해 공격성에 미치는 간접효과가 자기자비 의해

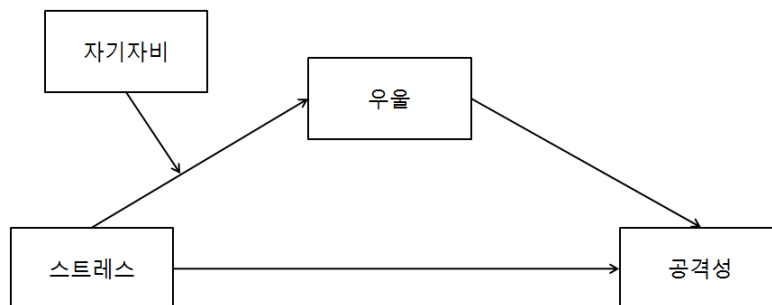


그림 1. 연구모형

조절될 것이다. 본 연구에서는 이러한 가설들에 대한 검증을 통해 초등학교 고학년 학생들의 공격성이 심화되지 않도록 하는 효과적인 상담 개입 방안을 제시하는 근거를 마련하고자 하였다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구는 경기지역 4개 초등학교 5, 6학년 학생 570명을 대상으로 설문지를 배부하여 자료를 수집하였다. 설문은 2019년 12월 16일에서 2020년 1월 10일에 걸쳐 이루어졌다. 설문 조사에 앞서, 학교장과 해당 학급의 담임교사, 교과전담 교사에게 연구의 목적을 설명하고 동의를 얻었으며, 학부모에게 연구 목적과 과정을 설명하고 허락을 구하였다. 학교 선정의 기준은 학교장과 학부모의 허락, 담임교사, 교과 전담 교사의 연구 동의를 구할 수 있는 학교로 선정하였고, 1개 학교에서 5, 6학년 각 3개 학급, 또 다른 학교에서 5학년 4개 학급, 나머지 2개 학교에서 6학년 11개 학급에 설문을 진행하여 6학년 학생의 숫자가 2배 정도 많았다. 이후 학급 담임교사와 해당 시간 교과전담 교사가 학생들에게 연구의 목적과 내용을 전달하였으며, 학생들의 동의를 구하여 실시하였다. 설문 전에 참여 학생들에게 설문 의 결과는 연구목적 이외에는 사용되지 않으며, 익명으로 처리됨을 강조하여 설명하였다. 뿐만 아니라, 2011년부터 시행된 개인정보보호법에 따라 초등학교에서는 매 해 학년 초에 전교생을 대상으로 교육과정 활동과 교육 목적의 연구 활동에 필요하여 수집되는 개인정보

에 대한 동의를 받았다. 설문에 응답하는 데 평균 20-30분 정도 소요되었으며, 설문에 참여한 학생들에게는 소정의 간식을 제공하였다. 총 570부의 설문지를 배부하였고, 이 중 538부를 회수하였다. 이 중에서 미기재 문항이 있거나 불성실하게 응답한 경우를 제외하고 최종적으로 518부의 자료를 분석하였다. 연구 대상자들은 남학생이 269명(51.9%), 여학생이 249명(48.1%)이었다. 학년별 분포를 살펴보면 5학년 173명(33.4%), 6학년이 346명(66.6%)이었다.

### 측정 도구

#### 공격성

본 연구에서는 초등학생이 지각한 공격성을 측정하기 위해 이은아(2011)가 개발한 ‘초등학생 공격성 척도’를 사용하였다. 해당 척도는 우리나라의 초등학생을 대상으로 경험적 타당화 작업을 거쳤으며, 공격성의 인지적, 정서적, 행동적 요인을 포함한 자기 보고식 공격성 척도이다. 3개의 하위유형(적대감, 분노감, 행동적 공격성)은 각각 공격성의 인지적, 정서적, 행동적 요소로 설정되어 있으며, 세상에 대해 갖는 부정적 태도를 측정하는 적대감 8문항(예: “친구들은 이유 없이 나를 괴롭힌다”), 공격을 위한 준비성과 생리적 각성을 나타내는 분노감 6문항(예: “나는 누가 잘난 체하면 참을 수 없을만큼 짜증이 난다”), 신체 및 언어적 공격성 행동을 나타내는 16문항(예: “나는 화가 나는 일이 있으면 주먹부터 나간다”)으로 구성되어 있다. 총 30문항으로 각 문항은 5점 Likert 척도로 되어 있고, 점수가 높을수록 해당 특성을 강하게 나타냄을 의미한다. 이은아(2011)의 연구에서 전체문항에 대한 내적 합치



도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .97이었으며, 하위요인별로는 적대감 .90, 분노감 .85, 행동적 공격성 .92로 나타났다. 본 연구에서 초등학교 공격성 척도의 총점에 대한 내적합치도계수는 .93였으며, 적대감 .88, 분노감 .82, 행동적 공격성 .90으로 나타났다.

### 스트레스

본 연구에서는 초등학교 학생의 일상적인 스트레스를 측정하기 위해 두 가지 척도의 일부를 합하여 총 39문항을 초등학교 학생에 적합하도록 수정한(박세나, 2020) 척도를 사용하였다. Rowlinson과 Felner(1988)의 일상적 스트레스 척도(DHQ)를 우리나라 아동에 적합하게 한미현과 유안진(1995)이 번안하고 수정한 ‘아동의 일상적 스트레스 척도’에서 36문항을, 한국청소년정책연구원(2008)에서 개발한 ‘청소년의 일상적 스트레스 척도’ 중 외모 관련 스트레스 3문항을 가져 왔고, 초등학교 5, 6학년 학생들에게 적합하도록 문장을 수정하였다. 하위 요인별 문항 수는 부모관련 스트레스가 8문항(예: “나는 부모님이 늘 공부하라고 말씀하셔서 짜증이 난다.”), 가정환경관련 스트레스 7문항(예: 가족들이 나에게 관심을 보이지 않아 불만이다), 학업관련 스트레스 7문항(예: “나는 학업성적 때문에 신경이 많이 쓰인다.”), 친구관련 스트레스 7문항(예: “친구들이 나를 따돌리는 것 같아 속상하다.”), 교사 및 학교관련 스트레스 7문항(예: “나는 학교생활에 적응하기가 힘들다.”), 외모 스트레스 3문항(예: “얼굴 생김새 때문에 스트레스를 받는다.”), 6가지 하위요인, 총 39문항으로 구성되었다. 각 문항은 4점 Likert 척도로, 점수가 높을수록 스트레스가 심하다는 것을 의미한다. 박세나(2020)의 연구에서 전체 문항에 대한 내적 합치도 계수

는 .91였고, 하위요인별로는, 부모관련 스트레스 .84, 가정환경관련 스트레스 .73, 친구관련 스트레스는 .83, 학업관련 스트레스는 .80, 교사 및 학교관련 스트레스는 .62, 외모관련 스트레스 .66이었다. 본 연구에서 전체문항에 대한 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93, 부모관련 스트레스 .85, 가정환경 스트레스 .82, 친구관련 스트레스 .89, 학업관련 스트레스 .86, 교사 및 학교관련 스트레스 .76, 외모관련 스트레스 .68로 나타났다.

### 우울

초등학교 고학년 학생의 우울을 측정하기 위하여 Kovacs와 Beck(1977)이 개발한 아동용 우울척도(Children's Depression Inventory: CDI)를 조수철과 이영식(1990)이 번안한 ‘한국형 소아 우울척도’를 사용하였다. 이는 아동의 우울 정도를 측정하기 위하여 개발된 척도로서 Beck의 우울척도(Beck's Depression Inventory, BDI, 1967)를 8~13세의 아동 연령에 맞게 변형시킨 것이다. 총 27문항으로 이루어져 있으며, 지난 2주일 동안의 자신의 우울 정도를 기술하는 각 문항에 대해 3개의 문장(예: 나는 가끔 슬프다 = 0, 나는 자주 슬프다 = 1, 나는 항상 슬프다 = 2)으로 평가하도록 되어 있다. 총점의 범위는 0점에서 54점으로, 점수가 높을수록 우울의 증상이 다양하고 우울함의 정도가 심함을 예측할 수 있다. 조수철과 이영식(1990)의 연구에서 아동용 우울척도의 내적 합치도 계수는 .88로 나타났으며, Kovacs(1983)의 연구에서는 .87, 본 연구에서 전체문항에 대한 내적 합치도 계수는 .90으로 나타났다.

### 자기자비

본 연구에서는 초등학교 고학년의 자기자비

측정을 위해 Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도를 우리나라 아동이 이해하기 쉽도록 홍상황, 김민지, 박우람(2017)이 번역한 ‘한국판 아동용 자기자비척도’를 사용하였다. 해당 척도는 우리나라에서 성인과 아동을 대상으로 변안한 기존의 자기자비 척도 문항을 초등학교에 적합한 서술 방식과 어휘를 사용하여 수정하였고, 자기자비의 하위요인 간의 상관을 개선한 것이다. 한국판 아동용 자기자비척도는 각 문항이 5점 Likert 척도로 구성된 전체 26문항으로, 보편적 인간성 4문항(예: “나는 뭔가 부족한 느낌이 들면 남들도 그렇다고 생각하려 한다.”)과 고립감 4문항(예: “내가 부족하다는 생각이 들 때 세상과 멀어지고 혼자라는 느낌이 든다.”), 마음챙김 4문항(예: “무언가가 나를 화나게 할 때 감정을 조절하려고 노력한다.”)과 과잉동일시 4문항(예: “나에게 고통스러운 일이 생기면 나는 그 일을 실제보다 부풀려서 생각하는 편이다.”), 자기친절 5문항(예: “나는 내 단점과 부족함을 인정하고 받아들인다.”)과 자기비난 5문항(예: “나는 나의 단점이나 부족한 점을 받아들이지 않고 비난한다.역채점.”)의 3가지 영역, 6개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 홍상황 등(2017)의 연구에서 한국판 아동용 자기자비척도의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .89로 나타났다. 본 연구에서는 자기자비 총점의 내적합치도 계수는 .85, 자기친절 .79, 자기비난 .84, 보편적 인간성 .74, 고립 .80, 마음챙김 .76, 과잉 동일시 .70으로 나타났다.

#### 자료 분석

본 연구에서는 초등학교 5, 6학년을 대상으로 수집한 자료를 SPSS for Windows 21.0 프로

그램을 이용하여 다음과 같이 분석했다. 첫째, 연구대상자의 인구학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 측정도구들의 신뢰도를 확인하기 위하여 문항 간 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ ) 계수를 산출했다. 둘째, 스트레스와 우울, 자기자비, 공격성 사이의 관계를 알아보기 위해 Pearson 적률상관분석을, 그리고 기술통계를 알아보기 위해 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였다. 그리고 연구가설인 스트레스와 우울이 공격성에 미치는 영향에 있어서 자기자비의 조절된 매개효과를 Preacher와 Rucker, Hayes (2007)가 제안한 순차적 방식에 따라 검증하였다. 먼저, 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 매개효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 방식으로 분석하였고, 매개(간접)효과의 유의성 검증은 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 4)를 이용한 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식으로 분석하였다(Shrout & Bolger, 2002). 다음으로 스트레스와 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 중다회귀분석으로 분석하였다. 이후 스트레스가 우울에 미치는 영향이 자기자비에 따라 어떻게 달라지는지를 살펴보기 위하여 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 1)를 이용한 단순기울기(simple slope) 검증을 실시하였다. 마지막으로 자기자비의 조절된 매개효과에 대한 검증은 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 7)를 이용하여 실시하였다. 또한, 자기자비에 따라 우울의 매개(간접)효과가 어떻게 달라지는지를 살펴보기 위하여 부트스트래핑 방식으로 분석하였다.

### 결 과

스트레스와 우울, 자기자비, 공격성의 기술 통계를 살펴보기 위하여 전체 점수 및 하위요인들의 평균과 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였고, 변인들 사이의 관련성을 살펴보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 변인들의 기술통계 분석과 상관분석 결과는 표 1에 제시하였다. 먼저 왜도와 첨도를 통해 변인들의 정상성 가정을 살펴본 결과, 모든 변인은 왜도  $\pm 2$  이하(최소 -.32, 최대 1.08), 첨도  $\pm 7$  이하(최소 -.10, 최대 1.55)로 정상성 가정 기준을 충족하였다(West, Finch, & Curran, 1995). 주요변인들의 상관분석 결과를 살펴보면, 스트레스는 우울( $r=.57, p<.001$ ), 공격성( $r=.61, p<.001$ )과 정적 상관을, 자기자비( $r=-.56, p<.001$ )와는 부적 상관을 나타냈다. 우울은 공격성( $r=.48, p<.001$ )과는 정적 상관을, 자기자비( $r=-.63, p<.001$ )와는 부적 상관을 나타냈다. 자기자비는 공격성( $r=-.49, p<.001$ )과 부적 상관을 나타냈다.

다음으로, 스트레스와 공격성의 관계를 우

울이 매개하는지 살펴보기 위하여 3단계의 회귀분석을 실시하였고(Baron & Kenny, 1986), 그 결과를 표 2에 제시하였다. 우선 1단계에서 스트레스가 공격성에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다( $\beta=.61, t=17.41, p<.001$ ). 공격성에 대한 스트레스의 설명량은 37%로 나타났다. 2단계에서 스트레스가 우울에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다( $\beta=.57, t=15.69, p<.001$ ). 우울에 대한 스트레스의 설명량은 32%로 나타났다. 3단계에서 스트레스( $\beta=.50, t=11.97, p<.001$ )와 우울( $\beta=.19, t=4.65, p<.001$ )이 공격성에 영향을 미치는 영향이 모두 정적으로 유의하였다. 공격성에 대한 스트레스와 우울의 설명량은 40%로 나타났다. 1단계에서 스트레스가 공격성에 미치는 영향의 크기( $\beta$ 의 절대값)가 .61에서 3단계에서 .50으로 감소함과 동시에 3단계에서의 스트레스가 공격성에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였기 때문에 우울이 스트레스가 공격성에 미치는 영향을 부분매개하는 것으로 나타났다.

3단계 회귀분석들로는 스트레스에서 우울로 가는 경로(a)와 우울에서 공격성으로 가는

표 1. 주요변인들 기술통계 및 상관분석 (N=518)

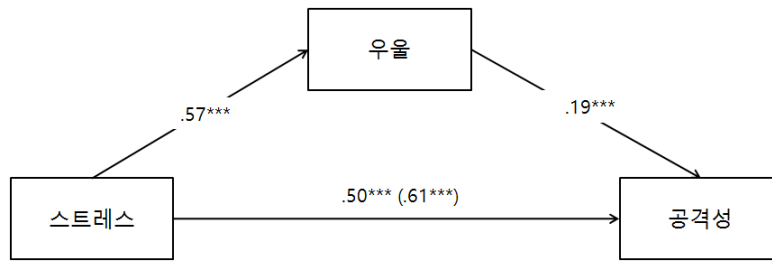
변인	스트레스	우울	자기자비	공격성
스트레스				
우울	.57***			
자기자비	-.56***	-.63***		
공격성	.61***	.48***	-.49***	
평균	64.99	11.07	85.12	59.55
표준편차	18.22	8.10	15.27	17.71
왜도	.74	1.08	-.32	.58
첨도	.13	1.55	.55	-.10

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

표 2. 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 매개효과 검증 (N=518)

단계	예측변인	준거변인	B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
1	스트레스	공격성	.59	.03	.61	17.41***	.37	303.07***
2	스트레스	우울	.25	.02	.57	15.69***	.32	246.02***
3	스트레스	공격성	.49	.04	.50	11.97***	.40	168.37***
	우울		.42	.09	.19	4.65***		

\*\*\* p<.001.



\*\*\* p<.001.

주. 괄호 안은 1단계의 표준화회귀계수임.

그림 2. 스트레스와 공격성의 관계에서 우울의 매개효과

경로(b)가 통계적으로 유의한지는 확인 가능하지만, 간접적 영향인 우울의 매개효과(ab)의 유의성은 직접적으로 검증되지 않았기 때문에 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 4)를 이용한 부트스트래핑 방법(Bootstrapping method)을 통해 우울의 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증을 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 그 결과는 표 3에 제시

하였다. 부트스트래핑의 표본의 수는 5,000개였으며, 간접효과의 계수는 .107로 나타났다. 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값은 각각 .057과 .164로, 0을 포함하지 않아 ‘우울’의 매개효과의 통계적 유의성이 검증되었다. 즉, 스트레스가 우울의 수준을 높이고, 이는 공격성 수준의 증가에 영향을 미치는 간접경로의 통계적 유의미성이 확인되었다.

표 3. 우울의 매개효과 유의성 검증 부트스트래핑 결과 (N=518)

경로	B	Boot SE	95% 신뢰구간 (95% Biased-corrected CI)	
			하한	상한
스트레스 → 우울 → 공격성	.107	.027	.057	.164

주. 부트스트래핑 표본수는 5,000번.

스트레스와 우울의 관계를 자기자비가 조절하는지 살펴보기 위하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였고(Baron & Kenny, 1986), 그 결과는 표 4에 제시하였다. 조절효과 분석 절차로는 우선 위계적 중다회귀분석에서 우울을 종속변인으로 한 후, 1단계로 독립변인인 스트레스와 조절변인인 자기자비를 투입하고, 2단계에서 독립변인과 조절변인의 곱항인 상호작용 항(스트레스×자기자비)을 투입하였다. 이때 2단계에서 상호작용 항이 종속변인인 우울에 미치는 영향이 통계적으로 유의미할 때, 자기자비의 조절효과가 유의한 것으로 판단된다. 자기자비의 조절효과가 유의한 경우에는 스트레스가 우울에 미치는 효과를 자기자비의 수준(+1 표준편차, -1 표준편차)에 따라 구분해서 살펴보기 위하여 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 1)를 이용한 단순기울기(simple slope) 유의성 검증을 실시하였다. 이때, 스트레스와 자기자비는 다중공선성을 피하기 위하여 평균중심화(mean centering)하였다.

분석 결과, 우선 1단계의 회귀모형이 통계적으로 유의하였고( $F=221.69, p<.001$ ), 우울에 대한 스트레스와 자기자비의 설명량은 46%로 나타났다. 2단계에서 두 변인의 상호작용을 투입하였을 때 상호작용항은 공격성 분산의 2%를 추가로 설명하는 것으로 나타났다( $F=157.93, p<.001$ ). 이때, 스트레스와 자기자

비의 상호작용 항이 우울에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다( $\beta=-.14, t=-4.11, p<.001$ ). 즉, 스트레스와 우울의 관계를 자기자비가 조절하는 것으로 나타났다. 이는 스트레스가 우울에 미치는 영향이 자기자비의 수준에 따라서 달라진다는 것을 의미한다.

스트레스와 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과가 유의하였기 때문에, 다음 절차로 구체적인 조절효과의 형태를 살펴보기 위해 독립변인과 조절변인의 평균을 중심으로  $\pm 1$  표준편차 지점을 이은 개별 회귀선으로 조절효과를 나타내었고(Aiken & West, 1991), 그 결과를 그림 3에 제시하였다. 더불어 조절효과가 유의하였기 때문에 조절변인인 자기자비의 높은 수준(+1 표준편차)과 낮은 수준(-1 표준편차)에 따라 스트레스가 우울에 미치는 영향을 구분해서 살펴보기 위하여 단순 기울기(simple slope) 유의성 검증을 실시하였다.

단순 기울기 검증 결과, 자기자비의 수준이 ‘낮을(-1 표준편차)’ 때 스트레스 수준이 증가하면 우울 점수가 10.90점(스트레스 -1 표준편차)에서 17.36점(스트레스 +1 표준편차)으로 유의하게 증가하는 것으로 나타났다( $\beta=.18, t=9.08, p<.001$ ). 또한, 자기자비의 수준이 ‘높을(+1 표준편차)’ 때에도 스트레스 수준이 증가할수록 우울 점수가 5.60점(스트레스 -1 표준편차)에서 8.31점(스트레스 +1 표준편차)으로

표 4. 스트레스와 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과 검증 (N=518)

단계	변인	B	SE	$\beta$	t	F	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
1	스트레스(A)	.14	.02	.31	7.99***	21.69***	.46	.46***
	자기자비(B)	-.24	.02	-.45	-11.57***			
2	A×B	-.00	.00	-.14	-4.11***	157.93***	.48	.02**

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

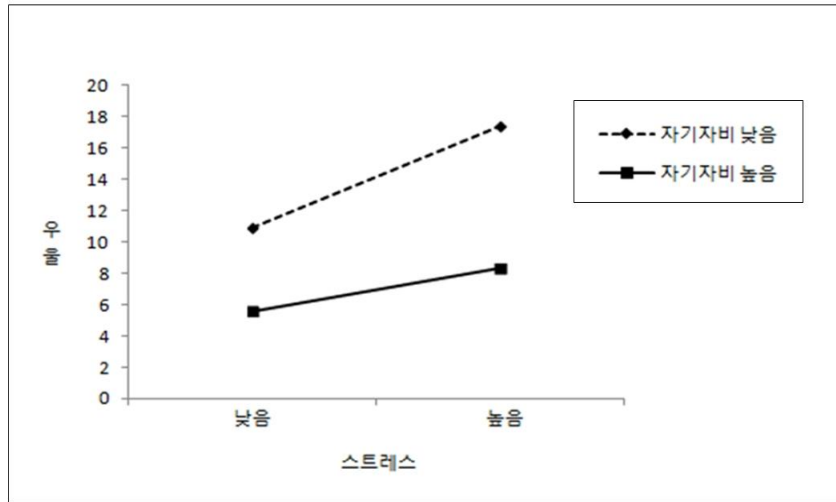


그림 3. 스트레스와 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과

로 유의하게 증가하였다( $\beta=.07, t=3.19, p<.01$ ). 자기자비의 두 수준 모두 스트레스 수준이 증가할수록 우울 점수가 증가하였지만, 자기자비가 낮을 때( $\beta=.36$ )에 비해 높을 때( $\beta=.19$ ) 스트레스가 우울에 미치는 영향( $\beta$ )이 감소하는 것으로 나타났다.

지금까지 Preacher 등(2007)이 제안한 조절된 매개효과 검증 절차에 따라 순차적으로 매개효과, 조절효과를 살펴보았다. 마지막으로 이를 통합하여 스트레스와 공격성의 관계에서 매개변인으로 우울, 조절변인으로 자기자비를 포함한 조절된 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2018)의 PROCESS (Version 3.4) 매크로(Model 7)를 이용하여 분석을 실시하였다. 조절된 매개효과 분석 결과는 표 5에 제시하였고, 이를 도식화한 그림은 그림 4에 제시하였다. 분석 결과를 살펴보면, 우선 독립변인인 스트레스와 조절변인인 자기자비의 상호작용항이 매개변인인 우울에 미치는 영향( $a_3$ )이 통계적으로 유의하였다( $\beta=-.14, t=-4.10, p<.001$ ). 다음으로 독립변인인 스트레스가 매개변인인 우

울에 미치는 영향( $a_1$ )이 유의하였으며( $\beta=.28, t=7.22, p<.001$ ), 매개변인인 우울이 종속변인인 공격성에 미치는 영향( $b_1$ )이 통계적으로 유의하였다( $\beta=.19, t=4.64, p<.001$ ). 즉, 스트레스는 우울을 통해 공격성과 유의한 관련성을 보이고, 이러한 관계는 자기자비로 조절된다.

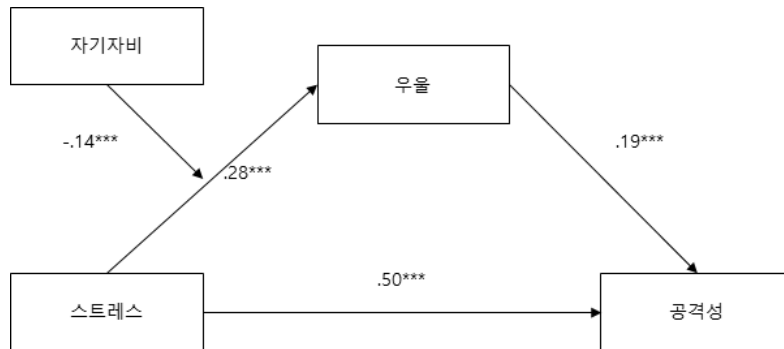
조절변인인 자기자비의 수준에 따라 우울의 매개(간접)효과가 어떻게 달라지는지를 부트스트래핑 방법을 통해 검증하고, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 이때, 부트스트래핑 표본 수는 5,000개였다. 분석 결과, 자기자비의 수준이 ‘낮음(-1 표준편차)’ 경우 간접효과 계수는 .075였으며, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .039와 .120으로 0을 포함하지 않아 ‘우울’의 매개효과의 통계적 유의성이 검증되었다. 또한, 자기자비의 수준이 ‘높음(+1 표준편차)’ 때의 간접효과 계수는 .031이었으며, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .010과 .066으로 0을 포함하지 않아 ‘우울’의 매개효과 역시 통계적으로 유의하였다. 다시 말해, 자기자비의 두 수준 모두에서 우울의 매개효

표 5. 자기자비의 조절된 매개효과 검증

(N=518)

	종속변인 : 우울			
	B	SE	$\beta$	t
(상수)	10.54	.29		36.62***
스트레스(a1)	.13	.02	.28	7.22***
자기자비(a2)	-.23	.02	-.44	-11.47***
스트레스 × 자기자비(a3)	-.00	.00	-.14	-4.10***
	종속변인 : 공격성			
	B	SE	$\beta$	t
(상수)	55.26	11.18		46.95***
우울(b1)	.42	.09	.19	4.64***
스트레스(c')	.48	.04	.50	11.97***

\*\*\*p<.001.



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

주. 모든 계수는 표준화된 회귀계수임.

그림 4. 자기자비의 조절된 매개효과

표 6. 자기자비의 수준에 따른 우울의 매개(간접)효과 분석 결과

(N=518)

자기자비	자기자비의 조건부 값에 따른 우울의 간접효과			
	B	Boot SE	95% 신뢰구간 (95% Biased-corrected CI)	
			하한	상한
-1 표준편차	.075	.021	.039	.120
평균	.053	.016	.026	.089
+1 표준편차	.031	.014	.010	.066

주. 부트스트래핑 표본수는 5,000번.

과가 유의하였지만, 자기자비가 낮은 경우 우울의 매개효과는 .075, 높은 경우 .031로 자기자비가 높을수록 우울의 매개효과 크기가 감소하는 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구에서는 초등학교 고학년 학생의 공격성에 영향을 미치는 것으로 밝혀진 스트레스, 우울 그리고 자기자비 간의 관계를 종합적으로 살펴보았다. 먼저 초등학교 고학년 학생이 지각한 일상적인 스트레스와 공격성 간의 관계에서 우울이 매개효과를 가지는지를 살펴보고, 스트레스가 우울을 거쳐 공격성에 미치는 매개효과가 자기자비 수준에 따라 조절되는지를 알아보았다. 본 연구의 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 초등학교 고학년 학생들이 경험하는 스트레스는 공격성에 직접적으로 영향을 주기도 하면서 우울의 매개를 통해서도 공격성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는, 중학생들이 부모로부터 받는 스트레스와 공격성 간의 관계에서 우울과 분노의 부분매개효과를 밝힌 연구(정주영, 2014), 그리고 청소년의 다양한 스트레스와 공격성의 관계에서 우울이 부분매개효과가 있음을 밝힌 연구(김동기, 최윤정, 2012)와 일치하는 결과이다. 이는 초등학교 고학년의 공격성에 스트레스와 우울이 모두 작용함을 의미하며, 일상적인 스트레스가 공격성에 직접적인 영향을 주는 것과 동시에 우울을 통해서도 영향을 준다는 것을 시사한다. 초등학교 고학년들은 발달 과정에서 신체적, 관계적, 학업적 스트레스를 본격적으로 경험하기 시작하면서, 스트레스를 유발하

는 상황과 대상에 대해 적대적, 공격적이 될 수 있음을 의미한다. 이런 본 연구의 결과는 스트레스를 경험할 때 위협으로 지각되는 스트레스 요인, 상황에 대해 맞서 싸우려 하는 공격적인 반응이 활성화되기도 한다는 이론(Nevid, 2020)을 증명하는 것으로 설명될 수 있다. 한편, 스트레스가 공격성에 미치는 영향의 직접효과도 유효하지만 우울을 통한 간접효과도 유의하였다. 이는 초등학교 고학년 학생들이 스트레스를 경험하면 긴장과 부담을 느끼게 되면서 스트레스 원인을 자기 비난으로 돌리는 등 무력감과 의기소침, 우울감을 경험하게 되고, 우울감이 심해지면 정서적으로 과민해지고, 부정적 정서를 담아내고 조절하는 역량은 부족하여 이런 부정적 감정은 공격적, 적대적 태도와 행동으로 표출된다는 것을 의미한다. 따라서, 초등학생을 대상으로 스트레스로 인한 공격성을 완화하고자 할 때는, 스트레스의 수준이나 유형에 따라 스트레스 자체도 줄이려고 해야 하지만, 우울감과 같은 정서에 초점을 맞추어 상담 개입전략을 세울 필요가 있음을 시사한다. 즉, 공격성을 다루기 위해 초등학교 고학년 학생들이 경험하는 다양한 스트레스 조절을 위한 상담 개입도 중요하지만, 좌절과 무력감과 같은 우울을 담아내고(containing) 소화시킬 수 있는 상담 전략을 세우는 것도 매우 중요함을 의미한다.

둘째, 자기자비는 스트레스와 우울의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 자기자비가 높으면 스트레스가 높아질 때 우울이 상승하는 정도가 자기자비가 낮을 때에 비해 상대적으로 작아진다는 것이다. 다시 말해, 일상적인 스트레스를 높게 지각한 초등학생이라도 자기자비 수준을 높인다면, 우울의 수준이 낮게 나타날 수 있음을 의미한다. 본 연구의 결과



는 자기자비의 정도에 따라 스트레스가 우울로 가는 경로를 강화하기도 혹은 방해하기도 한다는 몇몇 연구 결과와 맥락을 같이 한다(박문정, 강지현, 2017; 박선영, 김경미, 2013). 가정 내에서 부모 간의 부부갈등으로 인한 스트레스를 경험하는 중학생들의 경우도 자기자비의 수준이 높으면 스트레스가 높다 하더라도 우울이 심해지지 않아 자기자비의 조절효과가 나타났다(박문정, 강지현, 2017). 또한 초등학교 4~6학년을 대상으로 한 연구에서(차지은, 홍상황, 2017), 부모의 부정적 양육태도가 우울로 가는 경로가 자기자비 수준에 따라 조절되는 것으로 나타난 것은 본 연구의 결과와 비슷한 맥락임을 시사한다. 한편, 본 연구의 대상과는 달리, 대학생과 국군 장병과 같은 성인을 대상으로 한 연구에서도 비슷한 결과가 나타났다(박세란, 2015; 박선영, 김경미, 2013). 대학생들의 경우, 자기자비가 높은 사람은 우울과 같은 심리적 문제를 덜 경험하는 경향이 있었다(박세란, 2015). 또한, 자기자비는 병사들이 지각하는 스트레스 및 괴롭힘 피해 경험과 우울의 관계를 조절하였다. 위 연구의 결과들은 성인 초기에도 본 연구 결과와 마찬가지로 스트레스 경험이 우울로 이어지는 경로의 정도가 자기자비의 높거나 낮은 수준에 따라 조절됨을 시사한다. 본 연구에서 초등학교 고학년 학생들이 경험하는 스트레스가 우울로 이어지는 경로에서 자기자비 수준이 조절한다는 결과와 다른 연구에서 대학생과 성인 초기 연령대에서도 비슷한 결과가 나타난 것에 대해 추후 연구에서는 보다 다양한 연령대를 대상으로 연구를 진행할 필요성과 함께 종단적인 경향성을 알아볼 필요성도 제기된다.

셋째, 스트레스와 공격성의 관계에서 자기

자비의 수준에 따라 조절된 우울의 매개효과가 나타났다. 자기자비가 강할수록, 초등학교 고학년 학생이 경험하는 스트레스와 공격성 간의 관계에서 우울의 매개효과가 약해지는 것을 의미한다. 매개효과와 조절효과에 대한 앞선 논의와 함께 조절된 매개효과를 종합적으로 살펴보자면, 초등학교 고학년 학생들이 일상 생활 속에서 다양하게 경험하는 스트레스 상황을 객관적으로 조망하고 자기비난과 좌절감, 우울감으로 빠지지 않도록 스스로를 따뜻하게 수용할 수 있느냐에 따라서, 우울감을 거쳐 오히려 분노와 공격성이 폭발적으로 드러나는 경로를 강화시키거나 또는 줄일 수 있다. 이렇듯, 본 연구에서는 자기자비의 수준에 따라 스트레스가 우울을 거쳐서 공격성으로 이어지는 경로가 강화되거나 줄어들 수 있음이 확인되었으므로, 초등학교 고학년 학생들에게 스트레스 경험이 주는 심리적 어려움에 대처하고 조절을 돕는 자기자비심을 갖도록 상담 및 교육 실제에서 예방적 개입이 필요함이 확인되었다. 스트레스는 상담자가 활용 가능한 자원 이상의 것을 요구하는 개인 외적 변인(서영석, 2010)에 속하므로, 상담 장면에서는 치료적으로 접근 가능하고 상담 효과를 높일 수 있는 개인 내적 변인에 초점을 맞출 필요가 있다. 스트레스 상황에서 외부로부터 얻을 수 있는 정서적, 사회적 지지가 보호 요인이 되어 줄 수 있지만, 항상 외부로부터 원하는 만큼의 지지를 얻기는 쉽지 않으므로, 자기자비처럼 필요한 지지와 수용, 마음챙김을 자기 스스로 제공해줌으로써 스트레스가 주는 부정적 영향을 줄일 수 있을 것이다(Bluth & Blanton, 2015). 즉, 자기자비는 스트레스가 주는 부정적 영향을 스스로 조절할 수 있는 정서조절 역량을 증가시켜 스트레스로

인한 부정적 감정의 심화를 줄여주고 이에 따라 스트레스가 직접적으로 공격적인 행동화로 이어지는 것을 예방해 줄 수 있을 것이다. 자기자비적인 태도는 개인이 경험하는 스트레스와 같은 심리적 불편함이나 어려움을 줄여주는데도 그 역할을 할 뿐만 아니라 부정적인 감정에 압도되거나 휩쓸리지 않고 낙관적이고 수용적인 마음을 가지도록 도와주며, 심리적 성장과 자기탐색을 가능하도록 해 준다(Neff, 2012). 자기자비 연구의 현황과 과제에 대해 정리한 연구(박우람, 홍상황, 2020)에 의하면, 자기자비의 매개 및 조절효과를 다룬 대부분의 경험연구들에서 자기자비가 우울과 불안, 스트레스, 공격성 등의 부정적인 변인들의 수준을 완화하는 중재 역할을 하고 있음을 시사한다고 보고하였다. 즉, 자기자비가 부정적인 심리적 변인들의 영향력을 완화시키는 개념임을 시사하는 것 뿐만이 아니라 동시에 자기자비는 우울과 불안, 공격성, 스트레스의 악영향으로부터 보호 기제 역할을 하며(박우람, 홍상황, 2020; Barnard, & Curry, 2011), 더 나아가서 자기자비는 실패나 좌절, 개인적인 취약함 등에 직면했을 때 스스로 발전하고 성장하고자 하는 동기로 이끄는 역할을 한다(Breines, & Chen, 2012).

자기자비는 개인의 특성이기는 하지만, 교육이나 훈련을 통해 함양시킬 수 있는 ‘마음 기술’이며(김민지, 홍상황, 2018; 김유진, 장문선, 2016; 양혜란, 2014; 오지인, 2016), 초등학교 시기는 아직 정체성과 성격 발달이 완성되기 전이므로 스트레스를 어떻게 지각하고, 스트레스를 주는 상황을 지나치게 부정적으로 보고 동일시하지 않고 긍정적, 객관적으로 바라볼 수 있을 지를 배워나갈 수 있는 적기라고 볼 수 있다. 이는 청소년(10~19세 사이)의

자기자비와 심리적 디스트레스 간의 관계에 대해 메타분석을 한 연구에서(Marsh, Chan, MacBeth, 2018), 더 어린 연령의 초기 청소년기보다 후기 청소년기 연령대의 연구대상들의 경우 자기자비 수준이 높을수록 심리적 디스트레스가 낮아지는 연관성의 효과 수준이 낮다는 점이 근거를 제공한다. 즉, 이는 자기자비적 태도의 발달을 고려할 때 연령 또는 청소년기 발달의 단계(stage of adolescence)를 고려하는 것이 중요함을 의미한다. 그러므로 더 어린 연령인 초기 청소년기가 자기자비적 태도를 발달시키는데 적기일 수 있음을 시사한다고 볼 수 있을 것이다. 더구나 초기 청소년기는 사춘기의 시작 단계이므로 교감신경계의 활성화와 같이 중요한 생물심리사회적인 변화가 일어나는 시기이며, 정신병리의 발달 위험이 증가하는 시기이기도 하다(Marsh et al., 2018). 그러므로 초기 청소년기로 진입하는 초등학교 고학년 학생들은 심리적 디스트레스를 야기할 수 있는 스트레스 상황에서 자신과 타인을 존중하여 부정적인 정서(우울, 불안, 스트레스, 공격성 등)가 심화되지 않도록 하는 방법들을 익히는 것이 매우 중요하다고 볼 수 있다. 자기자비적 태도와 마음 자세의 발달을 위해 다음과 같은 상담 및 심리치료적 개입 방안 등을 활용할 수 있을 것이다. 김소연(2015)은 ‘자비심 훈련(CMT)’, ‘마음챙김을 기반으로 스트레스를 감소시키는 프로그램(MBSR)’과 같이 자기자비를 증진시키는 것으로 알려진 프로그램들을 상담 장면에서 활용할 것을 제안했으며, Gilbert와 Procter(2006)는 ‘자비심 훈련(CMT)’ 프로그램과 ‘자비 심상화(CFI)’ 같은 프로그램이 우울을 유의하게 감소시킨다고 하였다. 박세란과 이훈진(2015) 역시 ‘자기자비 증진 프로그램’으로 실험 참가자의 우울

수준을 변화시켰다. 이런 프로그램들을 초등학교 고학년 시기부터 학교 또는 상담 현장에서 활용하면 스트레스가 증가하는 초등학교 고학년 학생들의 우울과 공격적인 행동 표출을 줄여나갈 수 있을 것이다.

결론적으로, 초등학교 고학년 학생들이 스트레스 상황에 대해 지나치게 부정적으로 받아들이기 보다 긍정적인 수용, 자신이 할 수 있는 것과 없는 것을 구분하며 마음 챙김하는 방식으로 대하는 자기자비 역량이 늘어나는 것은, 스트레스가 우울에 미치는 영향을 조절해 주어, 공격성으로 표출되는 것을 예방해 주는데 도움이 될 것이다. 본 연구는 이 우울을 ‘어떻게’ 조절하는 것이 바람직한 결과를 가져오는지를 확인하기 위해서 실시되었다고 할 수 있다. 따라서 스트레스가 부정적 정서인 우울로 발전되는 경로에서 자기자비의 조절효과를 밝혀내고, 자기자비로 조절된 우울을 거쳐 공격성으로 이어지는 과정을 확인함으로써 초등학교 고학년의 공격성을 다루기 위해 상담 실제에서 좀 더 초점을 두어야 할 요인들을 명확히 했다는 점에서 의의가 있다.

끝으로, 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 경기도의 네 곳의 초등학교 5, 6학년 학생들을 대상으로 하였기 때문에 다양한 지역과 연령층의 사람들에게 연구의 결과를 일반화하는데 제한점이 있다. 둘째, 본 연구에서는 변인들의 측정에 자기 보고식 척도를 사용하였기 때문에 방어적 태도나 사회적으로 바람직한 방향으로 자료가 편향되었을 가능성이 있다. 처음부터 끝까지 집중력을 유지하지 못하거나, 의도를 가지고 부분적으로 불성실하게 응답했을 가능성도 있어 각 변인의 실제 수준과 응답이 정확하게 일치한다고 보기 어

렵다. 특히 공격성의 경우, 그 기능과 형태에 따라 자기 보고식과 또래 지명이라는 다차원 정보원을 활용한 측정 방법을 취한 선행연구(문경숙 등, 2018)도 있었음을 참고할 필요가 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고 방식의 설문 외에도 부모나 교사, 또래에 의한 직접적인 행동관찰이나 면담, 투사적 표현기법 등 측정 도구의 다각화와 둘 이상의 측정 방법을 사용하는 다차원 정보원의 활용 등을 통하여 결과를 검증함으로써 위와 같은 한계를 보완할 방법을 모색해야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 공격성을 설명하는 변인들로 스트레스와 우울, 자기자비를 설정했는데 그 외의 변인들을 엄격하게 통제하지 않았다. 아동의 공격성은 복합적이고 다양한 요인에 의해 영향을 받을 수 있으므로 스트레스에서 우울을 거쳐 공격성으로 가는 경로에 다른 변인이 작용했을 가능성이 있다. 또한, 본 연구에서는 우울과 관련이 깊은 기타 인구 사회학적 변인을 고려하지 않았는데, 이는 스트레스와 우울 사이의 관계를 과대추정할 가능성이 있다는 점에서 문제가 된다(이봉주 외, 2015). 따라서 우울 증상에 유의미한 영향을 미친다고 알려진 나이, 성별, 경제 수준, 가족 분위기, 부모 자녀 관계와 같은 적절한 통제 변인을 고려하여 분석할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서는 스트레스의 여러 유형 중 하나를 택하지 않고, 전반적인 일상 스트레스와 공격성의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개모형을 설정하였다. 그러나 선행연구(김동기, 최윤정, 2012; 정주영 2014)를 살펴보면, 부모 관련 스트레스는 공격성에 직접 영향을 미침과 동시에 우울을 매개로도 영향을 미치지만, 학업, 친구 및 외모 관련 스트레스는 우울을 매개해서만 공격성에 영향을 미쳤다. 이는 스트레스의 유형

에 따라 공격성에 미치는 영향과 우울의 매개 효과 양상이 달라질 수 있다는 것을 의미한다. 상담 및 심리치료 연구에서는 예측변인과 준거변인 사이에 완전 매개효과가 드러날 경우, 매개변인에 초점을 둔 상담 전략 계획을 수립할 수 있다(서영석, 2010). 그러므로 학업 스트레스를 특정하여 자아존중감의 조절 효과를 연구한 선행연구(김민주, 이동귀, 2018)와 같이 스트레스의 유형별 탐색을 통해서 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하고 그에 따른 구체적인 상담 전략을 모색하는 것도 가능할 것이다. 다섯째, 본 연구는 초등학생을 대상으로 개발된 공격성 척도(이은아, 2011)를 사용하여 정서적, 인지적, 행동적 측면에서 공격성에 종합적으로 접근하고자 했다. 그러나 공격성의 개념이 갖는 복잡성과 포괄성으로 인해서 사용하는 척도에 따라 공격성의 개념과 구성이 달라질 수 있다. 연구자들은 연구의 성격과 목적, 대상에 따라 다양한 공격성 척도를 사용하였다. 초등학생을 대상으로 한 연구들 역시 그 목적에 따라 다른 공격성 척도를 사용했다. 공격성의 하위유형(선제적 대 반응적 공격성)과 학교폭력 유형을 분류하여 관계를 밝힌 연구(이승연, 오인수, 이주연, 2014)나, 공격성 유형을 세분화(반응적 대 주도적 공격성 유형, 외현적 대 관계적 공격성 유형)하여 그 특성과 원인을 밝힘으로써 예방적으로 접근하고자 했던(신민진, 2020) 연구들을 살펴보면 연구의 목적에 따라 공격성의 하위유형에 주목하고, 각각 다른 척도를 사용하여 공격성을 측정하고 있음을 알 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 공격성의 하위유형에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과가 유의한지 여부를 알기 위해서 공격성의 유형별 측정이 가능하도록 개발된 최신 척도나 다른 다양한 측정

방법을 사용하여 본 연구에서 밝힌 연구 결과를 재확인할 필요가 있다. 여섯째, 본 연구에서는 변인들 사이의 관계를 횡단적 자료로 살펴봐왔는데, 이를 통해서는 시간에 따른 변화 양상 및 변인들 사이의 심층적 관계 파악이 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 종단적인 자료 수집으로 변인 간 관계를 통합적으로 심도 있게 검증할 필요성이 있다.

## 참고문헌

- 김광진, 정남운 (2019). 대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 249-271.
- 김동기, 최윤정 (2012). 청소년의 스트레스 유형이 공격성에 미치는 영향 및 우울의 매개효과에 관한 연구. *청소년학연구*, 19(6), 249-268.
- 김민정 (2012). 아동기 공격성과 청소년 폭력의 연속성에 영향을 미치는 또래 학교 영역의 위협 및 보호요인에 관한 연구. *학교사회복지*, 23, 1-23.
- 김민주, 이동귀 (2018). 초등학생이 지각한 학업스트레스가 공격성에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 15(1), 69-89.
- 김민지, 홍상환 (2018). 아동의 스트레스, 자기자비, 반추 및 우울의 관계. *초등상담연구*, 17(3), 377-395.
- 김봉년, 조수철 (2000). 소아-청소년기 우울증의 치료전략. *대한정신약물학회지*, 11, 216-231.
- 김빛나, 박주희 (2013). 청소년의 학업 스트레스가 우울증상에 미치는 영향과 반응양식

- 의 조절효과. 아동학회지, 34(3), 113-128.
- 김소연 (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 박사학위 논문.
- 김소연, 전종설 (2015). 청소년의 자기효능감이 학교생활적응에 미치는 영향: 우울과 공격성의 매개효과. 아동학회지, 36(4), 193-208.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 299-316.
- 김지현, 박경자 (2006). 아동의 공격성에 영향을 미치는 개인 내적, 외적 요인에 대한 구조방정식 모형 검증. 아동학회지, 27(3), 149-168.
- 김진경 (2009). 학령기 아동의 일상적 스트레스에 따른 불안우울. 한국가정관리학 회지, 27(2), 227-241.
- 도기봉 (2008). 학교폭력에 영향을 미치는 공격성과 생태체계요인의 상호작용효과. 청소년복지연구, 10(2), 73-92.
- 류화라 (2020). 정신건강 심리적 특성이 청소년의 공격성과 학교생활적응 간의 관계에 미치는 영향; 매개효과. 인문사회 21, 11(1), 1731-1745.
- 문경숙, 박종효, 안혜정, 최지영, 홍경화, 김진구, 최은영 (2018). 초등학생의 공격성 유형에 따른 잠재집단 분류 및 심리사회적 특성 탐색. 한국교육, 45(4), 35-59
- 박 경 (2009). 생활스트레스가 우울에 미치는 영향: 마음챙김과 성향적 낙관주의의 중재효과. 스트레스研究, 17(4), 369-378.
- 박문정, 강지현 (2017). 청소년이 지각한 부모의 부부갈등이 우울과 공격성에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 상담학연구, 18(4), 167-190.
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. 상담학연구, 14(6), 3691-3707.
- 박세나 (2020). 내현적 자기애가 심리적 안녕감에 미치는 영향 스트레스와 자기격려의 순차적 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 박세란 (2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비의 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박우람, 홍상환 (2020). 자기자비 연구의 현황과 과제. 초등상담연구, 19(3), 239-280.
- 배주미 (2000). 아동 및 청소년의 우울증상과 인지변인의 지속성과 상호예측: 18 개월 추적연구. 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 보건복지부 (2019). 2018 한국 아동종합실태조사.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 신민진 (2020). 청소년의 부정적 인지와 공격성의 관계: 일차사고와 이차사고의 순차적 매개효과를 중심으로. 숙명여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 신현숙, 이경성, 이해경, 신경수 (2004). 비행 청소년의 생활적응문제에서 우울/불안 및

- 공격성의 합병 효과와 성차. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(3), 491-510.
- 양수빈 (2018). 청소년의 스트레스와 공격성 관계에서 학업기대압력의 매개효과, 친구관계와 자아관의 조절효과 분석. 대구한의대학교 대학원 박사학위논문.
- 양혜란 (2014). 자기자비 증진 프로그램이 아동의 스트레스와 대인불안에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 오지인 (2016). 자기자비 증진 프로그램이 아동의 사회불안 및 학교적응에 미치는 효과. 서울교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 우채영, 정현희 (2013). 청소년이 지각하는 인간관계 스트레스와 우울, 비행 간의 구조적 관계. 청소년학연구, 20(6), 147-168.
- 위유라, 노충래 (2014). 청소년의 부정적 정서 및 공격성과 학교생활적응과의 관계에서 공동체 의식의 매개효과. 청소년복지연구, 16(2), 203-227.
- 유지혜, 유혜승. (2018). 청소년의 우울과 학교적응의 관계에서 공격성 및 자아탄력성의 매개효과. 아시아교육연구, 19(1), 89-113.
- 윤가현, 권석만, 김경일, 김신우, 남종호, 서수연, 송현주, 신민섭 ..... 최해연. (2019). 심리학의 이해. 서울: 학지사.
- 이봉주, 손선옥, 김윤지 (2015). 아동청소년 학교생활스트레스가 우울에 미치는 영향과 자아존중감의 조절효과. 학교사회복지, 31, 37-58.
- 이승연, 오인수, 이주연 (2014). 초등학교 학교폭력 가해, 피해, 가해-피해 집단의 심리 사회적 특성. 청소년학연구, 21(5), 391-416.
- 이은아 (2011). 초등학생용 공격성 척도 개발 및 타당화. 경성대학교 박사학위논문.
- 이은옥 (2005). 초등학생의 공격성과 그 수준에 관련된 요인 연구. 충남대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정아, 정현희 (2012). 아동의 일상적 스트레스, 인지적 취약성과 우울의 구조적 관계에 대한 단기 종단 연구. 상담학연구, 13(2), 952-969.
- 이주리 (2010). 아동의 스트레스와 공격성 간 종단관계 연구. 아동과 권리, 14(1), 41-58.
- 이주영 (2010). 초기 청소년기 우울과 비행의 공존발달: 기질의 영향을 중심으로. 연세대학교 박사학위논문.
- 이지수, 양난미 (2018). 대학생의 애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(2), 397-422.
- 이향중 (2016). 청소년의 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 정서조절전략, 낙관성 및 사회적 지지의 조절효과. 가천대학교 박사학위논문.
- 이혜정, 위슬아, 김범준 (2015). 공격성과 비행에 관한 연구. 한국심리학회지: 여성, 20(4), 675-695.
- 임미지, 문혁준 (2011). 아동이 지각한 행복감과 일상적 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 초등학교 5학년, 6학년을 대상으로. 한국인간발달, 18(1), 255-275.
- 전미숙, 김현옥 (2013). 학령기 아동의 스트레스, 스트레스 대처행동, 우울과 공격성과의 관계. 한국모자보건학회지, 17(2), 270-281.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. 한국심리학회지: 일반, 35(1), 257-282.

- 정주영 (2014). 부모-자녀의 부정적 상호작용이 우울, 분노를 매개로 청소년의 공격성에 미치는 영향: 성별차이를 중심으로. *한국청소년연구*, 25(2), 237-263.
- 조민경, 조한익 (2019). 가정학대가 청소년의 학교폭력 가해 및 피해 경험에 미치는 영향: 공격성과 우울의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 16(1), 17-38.
- 조수철, 이영식 (1990). 한국형 소아우울척도의 개발. *신경정신의학*, 29, 943-956.
- 조용래 (2011). 자기자비, 생활 스트레스 탈중심화가 심리 건강에 미치는 효과: 매개중재 모형. *한국심리학회지: 임상*, 30(3), 767-787.
- 차지은, 홍상황 (2017). 부모의 부정적 양육태도가 아동의 사회적 유능성에 미치는 효과: 자기자비를 통한 우울의 매개된 조절 효과. *초등상담연구*, 16(3), 261-284.
- 한국청소년정책연구원 (2008). 한국 청소년 패널 조사(KYPS) VI: 조사개요 보고서 (08R01). 서울: 한국청소년정책연구원.
- 한미현, 유안진 (1995). 한국아동의 일상적 스트레스 척도의 개발. *대한가정학회*, 33(4), 49-64.
- 한미현, 유안진 (1996). 아동의 스트레스 및 사회적 지지 지각의 행동문제. *아동학회지*, 17(1), 173-188.
- 한은영 (2014). 초기 청소년의 공격성에 관한 종단연구. *한국아동복지학*, 48, 209-234.
- 홍상황, 김민지, 박우람 (2017). 한국판 아동용 자기자비척도의 타당화. *한국초등교육*, 28(1), 1-20.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Anchin, D. (2010). *Does self-compassion affect stress? testing a decreased vulnerability hypothesis*. Master Dissertation Univ of New York at New Paltz.
- Ayyash Abdo, H. (2002). Adolescent suicide: an ecological approach. *Psychology in the Schools*, 39(4), 459-475.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). The relationship of clergy burnout to self-compassion and other personality dimensions. *Pastoral Psychology*, 61, 149-163.
- 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, 1173-1182.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York :International Universities Press.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: its causes, consequences, and control*. NY: McGraw Hill.
- Bluth, K., & Blanton, P. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513-531.
- Carlson, G. A., & Cantwell, D. P. (1980). Unmasking masked depression in children and adolescents. *The American Journal of Psychiatry*,

- 137(4), 445-449.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (Eds.). (1985). *Social support and health*. Academic Press.
- Cole, D. A., Nolen-Hoeksema, S., Girgus, J., & Paul, G. (2006). Stress exposure and stress generation in child and adolescent depression: a latent trait-state-error approach to longitudinal analyses. *Journal of Abnormal Psychology* 115(1), 40-51.
- Connor, D. F., & R. A. Barkley (2004). *Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: research and treatment*. NY: Guilford Publications.
- DeWall, C. N., Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2011). The general aggression model: theoretical extensions to violence. *Psychology of Violence*, 1, 245-258.
- Dollard, J., Miller, N. E., Doob, L. W., Mowrer, O. H., & Sears, R. R. (1939). *Frustration and Aggression*. Yale University Press.
- Elkind, D. (2001). *We hurried child: growing up too fast too soon* (3rd ed.). Cambridge, MA :Perseus Publishing.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York :Springer Publishing Company.
- Gerler, E. R. (2004). *Handbook of school violence*. New York: 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. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Han, G. S., & Park, J. A. (2020). Role of the flow in physical education class between school life stress and aggressiveness among adolescents. *Sustainability; Basel*, 12(10), 4241.
- Hayes, A., F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis* (2nd Ed.), New York, NY: Guilford Press.
- Herts, K. L., McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 40, 1111-1122.
- Kerig, P. K., & Wenar, C. (2006). *Developmental psychopathology: from infancy through adolescence* (5th ed.). New York; McGraw-Hill.
- Knox, M., King, C., Hanna, G. L., Logan, D., & Ghaziuddin, N. (2000). Aggressive behavior in clinically depressed adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(5), 611-618.
- Kovacs, M., & Beck, A. T. (1977). An empirical-clinical approach toward a definition of childhood depression. In J. G. Schulterbrandt, & A. Raskin (Eds.) *Depression in childhood: Diagnosis, treatment, and conceptual models* (pp. 1-25). New York, NY: Raven Press.
- Kovacs, M. (1983). The children's depression inventory: a self-rated depression scale for school-aged youngsters. Unpublished manuscript, University of Pittsburgh.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts A. A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social*



- Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lereya, S., Copeland, W. E., Costello, E. J., & Wolke, D. (2015). Adult mental health consequences of peer bullying and maltreatment in childhood: Two cohorts in two countries. *Lancet Psychiatry*, 2(6), 524-531
- Lipps, G. E., Lowe, G. E., Halliday, S., Morris-Patterson, A., Clarke, N., & Wilson, R. N. (2010). The Association of academic tracking to depressive symptoms among adolescents in three Caribbean countries. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 4(16), 1-10.
- Malti, T., & Rubin, K. H. (2018). *Handbook of child and adolescent aggression*. New York: The Guilford Press.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 1011-1027.
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., Sahdra, B., Jackson, C. J., & Heaven, P. C. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: a longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
- McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1990). Chronic stress, acute stress, and depressive symptoms. *American Journal of Community Psychology*, 18(5), 681-706.
- Neff, K. D. (2003a). Self compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. Germer & R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy* (pp. 79-92). New York, NY: Guilford Press.
- Nevid, J. S. (2020). 네비드의 심리학개론 (신성만 외 공역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판).
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., Meeus, W., Engels, R., & Luijpers, E. (2001). Course, co-occurrence, and longitudinal associations of emotional disturbance and delinquency from adolescence to young adulthood: A six-year three-wave study. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(4), 401-426.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Plutchik, R. (1995). Outward and inward directed aggressiveness: the interaction between violence and suicidality. *Pharmacopsychiatry*, 28(2), 47-57.
- Rockcliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion- focused imagery. *Clinical Neuropsychiatry*, 5(3), 132-139.
- Rowlison, R. T., & Felner, R. D. (1988). Major life

- events, hassles, and adaptation in adolescence: confounding in the conceptualization and measurement of life stress and adjustment revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 432-444.
- Seo, B. J. (2018). In the impact of academic stress on smartphone addiction among teenagers - focusing on dual mediating effects of depression and aggression. *Crisisonomy*, 14(6), 77-90.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Tielbeek, J. J., Alltejawi, Z., Zihlmans, J., Polderman, T. J. C., Buckholtz, J. W., & Popma, A. (2018). The impact of chronic stress during adolescence on the development of aggressive behavior: a systematic review on the role of the dopaminergic system in rodents. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 91, 187-197.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables. Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.). *Structural equation modeling: concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Newbury Park, CA: Sage.
- Wolff, J. C., & Ollendick, T. H. (2006). The Comorbidity of conduct problems and depression in childhood and adolescence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 9, 201-220.

원 고 접 수 일 : 2020. 07. 30  
수정원고접수일 : 2020. 09. 03  
게 재 결 정 일 : 2020. 09. 25

## **The Influence of Stress and Depression on Upper Grade Elementary School Students' Aggression: The Moderated Mediation Effect of Self-Compassion**

**Soo-young Kim<sup>1)</sup>**

**Mina Cho<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>M.A. Graduate School of Education, Yonsei University

<sup>2)</sup>Assistant Professor, Department of Counseling Psychology, Hannam University

This study examined the moderated mediation effect of self-compassion on the influence of stress and depression on aggression among elementary school students. Participants were 5th and 6th graders from elementary schools in Gyeonggi-do who completed self-report surveys. Responses from 518 students (269 boys and 249 girls) were analyzed for correlational, mediation, moderation, and moderated mediation effects. First, the results indicated that stress was positively correlated with depression and aggression, and negatively correlated with self-compassion. Depression was positively correlated with aggression, and negatively correlated with self-compassion. Aggression and self-compassion were negatively correlated. Second, depression partially mediated the relationship between stress and aggression. Third, self-compassion moderated the relationship between stress and depression. Lastly, the indirect effect of stress through depression on aggression was moderated by self-compassion. Based on these results, the implications and limitations of the study are discussed.

*Key words* : stress, aggression, depression, self-compassion, upper grade elementary school students