

아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계: 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과*

김 은 석[†]

대구대학교 심리학과 / 조교수

본 연구의 목적은 아동기 정서적 외상이 대학생의 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기냉담이 매개하는지, 그리고 자기냉담의 매개효과를 자기자비가 조절하는지를 확인하는 것이다. 이를 위해, 경기도 및 경상북도 소재 4년제 대학교에 재학 중인 300명의 대학생을 대상으로 설문문을 실시하였으며, 이 중 불성실 응답을 제외한 280명의 자료를 사용하여 잠재변수를 이용한 조절된 매개효과 분석을 실시하였다. 연구 결과, 아동기 정서적 외상은 직접적으로 우울을 증가시키는 것으로 나타났으며, 자기냉담은 두 변인 간 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 또한, 아동기 정서적 외상이 자기냉담을 통해 우울을 증가시키는 과정에서 자기자비의 조절효과가 확인되었다. 구체적으로, 자기자비가 증가하면서 자기냉담이 우울에 미치는 부정적 효과가 완충되는 것으로 나타났다. 이는 상담 현장에서 청년기 우울에 개입하는 과정에서 정서적 외상의 결과물로 자기비판, 고립, 과잉동일시와 같이 자신과 부적적으로 관계 맺는 측면을 변화시키는데 주목해야 한다는 임상적 시사점을 제공한다. 더 나아가, 자신에 대한 부정적 태도로 인해 심화되는 우울 문제를 자기자비 수준을 증진시킴으로써 효과적으로 다룰 수 있을 것이라 기대된다.

주요어 : 아동기 정서적 외상, 우울, 자기자비, 자기냉담, LMS 방법, 조절된 매개

* 이 논문은 2019학년도 대구대학교 학술연구비지원에 의한 논문임.

† 교신저자 : 김은석, 대구대학교 심리학과, 경상북도 경산시 진량읍 대구대로 201

Tel: 053-850-6360, E-mail: eskim@daegu.ac.kr

최근 다양한 지표를 통해 청년기 우울 문제가 갈수록 심화되고 있음이 드러나면서 이들의 정신건강 문제가 중요한 사회적 현상으로 부각되고 있다. 20대 우울증 환자는 2012년 52,793명에서 2018년 98,434명으로 증가하였는데, 이는 다른 연령대에 비해 더욱 급속도로 늘어난 수치이다(건강보험심사평가원, 2019). 문제는 우울이 병리적 수준까지 발전하지 않더라도 활력과 집중력의 저하 등 증상이 근본적으로 수행을 저해하는 특성이 있어, 성공적인 사회 진입을 위해 에너지를 풍부하게 동원해야 하는 이 시기 발달 과업을 어렵게 한다는 점이다. 그 결과 청년기 우울의 영향력이 이후 단계까지 누적될 위험성이 있으므로, 핵심 원인과 유지 및 심화 과정에 대해 파악하고 초기에 적극적으로 개입할 필요가 있다. 특히, 대학생 집단은 청소년기에서 성인기로 전환하는 과정에서 스트레스 수준이 증가하며 정신건강 문제에 취약해질 위험성이 크므로 더욱 주목할만하다. 실제로 대학생을 대상으로 한 실태조사에서 우울을 호소하는 비율이 전체 응답자의 43.2%에 달하는 것으로 나타나 대학생 집단의 우울 증상 관리에 관심과 지원이 시급한 것으로 드러났다(한국대학교육협의회, 2018).

우울은 근접한 스트레스 사건에 의해 직접적으로 촉발되기도 하지만, 동일하게 부정적인 사건을 경험할지라도 개인마다 취약성 수준에 따라 그 위험성과 영향력이 다를 수 있다. 우울에 대한 스트레스 누적 모델(Allen, 2019)에 따르면, 유전자, 기질, 일반적인 의학적 조건과 같은 체질적 요인들과 더불어 상실, 학대, 방임, 가족 스트레스, 불안정 애착 등의 아동기 역경 경험이 당면한 스트레스에 더욱 취약하게 만들어 우울의 선행 조건으로 기능

한다. 따라서 청년기 우울을 효과적으로 관리하기 위해서는 직접적으로 증상을 유발하는 환경 요소에 개입할 뿐만 아니라, 이들의 발달사에 내재된 취약성을 다루고 이러한 취약성이 증상으로 발전하는 과정을 중재하는 것이 필요할 것이다. 특히, 이들을 둘러싼 사회적 현실은 개인 차원의 노력만으로는 변화시키기 어렵고 변화하기까지 오랜 시간이 걸린다는 점을 고려할 때, 상담 현장에서 취약성 요인과 보호 요인에 더욱 주목하여 현실적 어려움에도 불구하고 정신건강을 유지 및 증진시킬 수 있도록 돕는 것이 보다 효과적인 접근 방식이라 할 수 있다. 이를 위해서는 아동·청소년기에 형성된 취약성 요인이 이후의 정신건강에 장기적인 영향을 미치는 과정에 대해 이해하고, 이러한 영향력을 완충할 수 있는 보호 요인을 밝혀내야 할 것이다.

최근 성인기 정신건강의 취약성 요인으로 아동기 부정적 경험(Adverse Childhood Experience: ACE)이 주목받고 있는데, 한국의 경우 다양한 ACE 유형 중에서도 아동 학대의 비중이 가장 큰 것으로 보고되었다(박애리, 정익중, 2018). 아동기 외상에 대한 실태조사 자료를 살펴보면 학대의 가해자는 주로 부모였으며, 단일외상 유형 중 정서적 학대를 경험한 비율이 가장 높은 것으로 나타났다(중앙아동보호전문기관, 2019). 특히, 2000년대 초반에는 방임이 가장 높은 비중을 차지하다가 2015년을 기점으로 정서적 학대의 비중이 급증하며 가장 대표적인 아동학대 유형으로 부각되고 있는 추세를 고려할 때(중앙아동보호전문기관, 2019), 부모로부터의 정서적 외상이 앞으로 상담 현장에서 만나게 될 청년기 내담자들 중 다수가 공유하는 핵심적인 취약성 요소로 작용할 것으로 예상된다. 정서적 외상은

크게 신체적 구속, 억제/감금, 언어적/정서적 위협, 기타 가학적 행위를 포함하는 정서적 학대와 정서적 양육의 결핍을 의미하는 정서적 방임의 두 가지로 구성된다(임홍수, 박송춘, 2016). 그리고 다양한 연구를 통해 부모로부터의 정서적 외상이 우울의 위험성을 증가시키는 것으로 확인되었다(고유나, 2016; 김은정, 김진숙, 2008, 2010; 박경순, 2018). 대인간 외상은 자기 체계 손상을 통해 장기적으로 적응에 어려움을 초래하는데(고옥주, 장진이, 이지연, 2015), 특히 자기 정체성과 삶에 대한 전반적인 관점을 형성하는 아동·청소년기에 경험한 정서적 외상은 존재의 근원적인 수준에서 자기 체계를 뒤흔드는 경험으로 남을 수 있다. 이러한 맥락에서 아동기 외상과 이후 정신건강 간의 관계에서 자기 자신에 대한 태도가 어떠한 영향을 미치는지를 구체적으로 살펴볼 필요가 있으며, 이를 통해 정서적 외상으로 인해 성장 과정에서 정신건강 문제가 촉발되고 심화되는 과정에 어떻게 개입할 수 있을지가 드러날 것으로 기대된다.

부정적 상황 속에서 자기 자신과 관계 맺는 태도를 나타내는 변인으로서 자기자비란 고통을 완화하기 위해 친절하고 비판단적인 시각으로 개인적 고통을 받아들이는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 자기자비는 주로 Neff(2003b)의 척도로 측정되며, 초기에는 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시와 같이 두 가지 극단을 이루는 세 가지 차원으로 구성되는 것으로 제안되었다. 이에, 최근까지 정신건강 문제에 대한 자기자비의 영향력을 살핀 연구들은 대부분 자기판단, 고립, 과잉동일시를 역산하여 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김에 더한 단일한 측정치로 그 영향력을 확인하였다(김애경, 하승수,

2020; 김용희, 2019; 박세란, 2016; 박지혜, 이주영, 2018; 박채연, 2019; 손재환, 2017; 예수빈, 임영진, 2017). 이렇게 연구되었을 때, 자기자비는 불안정 애착에 의해 손상된 결과 우울 증상을 심화시키는 역할을 하거나(박선영, 이지연, 2020; 이지수, 양난미, 2018) 불안정 애착과 우울 간의 관계를 조절하거나(김용희, 2019) 정서적 학대에 의해 손상되어 사회불안 증상을 심화시키는 것으로 나타났다(예수빈, 임영진, 2017).

그런데 최근 이 변인이 어떻게 구성되는지에 대한 경험적 자료가 다양하게 축적되면서 초기 이론에서 제시되었던 것과 달리 단일한 개념이 아닌, 자비적 자기-반응(compassionate self-responding)의 측면을 담고 있는 긍정적 요인과 냉혹한 자기-반응(uncompassionate self-responding)의 측면을 담고 있는 부정적 요인의 두 가지 개념을 서로 구분해야 한다는 주장이 제기되었다(Brenner, Heath, Vogel, & Credé, 2017; Coroiu et al., 2018; Costa, Marôco, Pinto-Gouveia, Ferreira, & Castilho, 2015; López et al., 2015). 이에 대해 Neff(2016a, 2016b)는 자기자비를 자비적 측면(compassionate feature)과 부정적 특성 간의 균형이라고 재정의하였으며, 다양한 집단을 대상으로 1요인 모형, 2요인 상관 모형, 6요인 상관 모형, single-bifactor 모형(1개의 일반요인과 6개의 영역특성요인), 2-bifactor 모형(2개의 일반요인과 각 일반요인마다 3개의 영역특성요인) 중 어떠한 요인 구조가 가장 적합한지를 비교한 결과를 바탕으로 자기자비가 6개 하위요인으로 구성되는 단일한 개념으로 볼 수 있다고 주장하였다(Neff et al., 2019). 그러나, 모형 비교 과정에서 second-order 모형과 같은 일부 모형은 고려하지 않았으며 국가마다 각 모형에 대해 서로

다른 적합도를 보였다는 점에서 6요인 구조가 가장 타당하다는 확정된 결론을 내리기에는 어려움이 있다.

한국에서 이루어진 타당화 연구에서도 Neff (2003a, 2003b)가 초기에 정의했던 것과 같이 단일 요인을 가정하는 1요인 모형과 세 가지 차원으로 구분하는 3요인 모형의 적합도가 낮았고 긍정적 요인을 담고 있는 하위 척도들과 부정적 요인을 담고 있는 하위 척도들 간 상관관이 유의하지 않거나 낮은 것으로 나타나 6가지 하위요인을 단일한 요인으로 보는 것의 문제점이 드러났다(구도연, 정민철, 2016; 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008; 신나영, 2018). 이러한 연구 결과는 자기자비와 자기냉담이 반드시 상호반대되는 상태가 아니며 상호독립적인 상태일 수 있음을 시사한다. 또한, 최근 한국에서 Neff 등(2019)이 비교한 모형에 2-second order 모형을 추가하여 비교 검증한 결과에서도 긍정적 요인과 부정적 요인을 별개의 변인으로 분류하는 것이 타당함이 확인되었다(박한솔, 김은하, 신희천, 2020). 더 나아가, 긍정적 요인과 부정적 요인의 정신건강 문제, 안녕감 등에 차별적 영향력을 미치기 때문에 이를 단일한 개념으로 합산하였을 때 서로의 영향력을 왜곡할 가능성이 있다는 주장(Coroiu et al., 2018)이나 자기 비판적 태도와 자기 확신적 태도가 서로 다른 신경학적 기체에 기반한다는 발견(Longe et al., 2010) 역시 긍정적 요인과 부정적 요인을 분리된 개념으로 다룰 필요가 있음을 뒷받침한다.

이러한 연구결과들을 통해 새롭게 합의되고 있는 바를 종합하면, 기존의 자기자비 개념을 자비적 자기-반응과 냉혹한 자기-반응이라는 두 가지 개념으로 다시 구분할 수 있다. 이중 자비적 자기-반응이 본래적 자기자비 개념

에 가깝다고 볼 수 있으며, 냉혹한 자기-반응은 자비적 자기-반응의 부재 상태나 자비적 자기-반응이 낮은 상태가 아니라 별도의 독립된 기제라고 할 수 있다. 다시 말해서, 자기자비는 개인적 결함, 부적절함, 실패를 마주했을 때 자기 자신을 향해 긍정적 태도를 유지하는 경향성이자(Muris, van den Broek, Otgaar, Oudenhoven, & Lennartz, 2018) 개인적 고통에 당면했을 때 배려하고 비판단적으로 바라보는 것을 지칭하는데(Brenner et al., 2018), 이는 자기 친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 요소로 구성된다(Gilbert, McEwan, Matos, & Rivas, 2011). 이와 달리, 자기판단, 고립, 과잉동일시로 구성되는 냉혹한 자기-반응은 자기 냉담(self-coldness) 또는 자기비판(self-criticism)이라고 새롭게 명명되었다(Booth, McDermott, Cheng, & Borgogna, 2019; Brenner et al., 2018; López et al., 2015). 그러나 자기비판은 지각된 실패에 대해 부정적인 자기-판단 및 자기-평가를 하는 반응 양식(Gilbert, Clarke, Hempel, Miles, & Irons, 2004)을 지칭하는 기존의 자기비판 개념과 혼동을 줄 여지가 있으며, 냉혹한 자기-반응의 세 가지 구성요인 중 하나인 자기판단과 매우 높은 상관을 보이는 중첩되는 개념으로 볼 수 있어(Muris, Otgaar, & Pfattheicher, 2019), 본 연구에서는 냉혹한 자기-반응을 자기냉담이라고 지칭하는 것이 보다 적절할 것으로 보인다. 이처럼 두 가지 개념을 서로 분리하였을 때, 자기냉담은 정신건강 문제를 야기하는 유해한 메커니즘을 반영하는 취약성 요인으로 보이는 반면, 자기자비는 정신건강 문제로부터 개인을 보호하고 유해한 영향력으로부터 완충하는 적응적 대처 양식이라는 본래적 의미를 드러내는 것으로 나타났다(Muris et al., 2019; Muris & Petrocchi, 2017)

이와 같이 취약성 요인으로서 자기냉담과 완충 요인으로서 자기자비를 서로 구분하는 방식은 사람들이 위협-방어 체계와 안전 체계의 서로 분리된 이중적 처리 체계를 사용하여 자신이나 환경과 관계 맺는 정서, 생각, 행동의 패턴을 발달시킨다는 사회 정신성 이론(theory of social mentalities)(Gilbert, 2005)의 주장과도 일관된다. 안전 체계는 이완되게 하거나 건강 및 안녕감의 근원이 되는 행동에 관여하게 하는 반면, 위협-방어 체계는 외부적 위협을 감소시키는데 그 목적이 있다. 문제는 위협-방어 체계가 실패 가능성이나 높거나 부적절한 상황에 당면했을 때 이에 대응하는 과정에서 의도치 않게 자기 자신에 대해서도 공격적이거나 냉담한 태도를 발달시키게 된다는 점이다(Gilbert & Irons, 2005). 실제로 안전 체계의 활성화는 자기자비와 관련되고 위협-방어 체계의 활성화는 자기냉담과 관련있는 것으로 나타났다(Gilbert et al., 2011). 마찬가지로 아동기에 정서적 위기나 위협에 대응하는 과정에서 오히려 자기냉담이 증가하는 결과가 나타날 수 있으며, 이와 관련하여 Gilbert(2014)는 어린 시절 학대나 방임의 경험이 자비심을 느끼는 것에 대한 불편감을 발달시킨다고 주장하였다. 그리고 증가된 자기 비판적 태도는 개인이 생애 과정에 걸쳐 반복되거나 장기화된 우울을 경험하게 될 위험성을 증가시키는 요인이라는 점(Ehret, Joormann, & Berking, 2015)을 고려할 때, 아동기 정서적 외상 경험을 통해 활성화된 위협 체계가 자기냉담의 태도를 형성하게 하고 그 결과 이후 시점에서 우울의 위험성을 증가시키는 요인으로 작용할 것이다.

한편, 자기자비는 안녕감과 긍정적 심리적 기능을 향상시키는 대처 전략으로서 기능하는

데(Muris et al., 2018), 이는 우울의 보호 요인으로서 작용하는 것으로 밝혀졌다(Ehret et al., 2015). 실제로 아동기 외상 경험과 우울 간 관계에서 자기자비의 6가지 하위요인 각각의 조절효과를 검증한 연구에서 자기자비의 하위요인인 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김은 두 변인 간 관계를 완충하는 것으로 나타났는데(박경순, 2018), 이와 같이 자기자비가 아동기 외상으로 인한 손상을 완화하는 메커니즘은 아동기 외상으로 인해 형성된 자기냉담이 우울을 심화시키는 간접적인 경로를 조절한 결과라고 가정해볼 수 있다. 실제로 자기자비 수준이 높을 때 자기냉담의 영향력을 완충하는 것으로 나타났는데(Brenner et al., 2018; Kaurin, Schönfelder, & Wessa, 2018), 이는 자기자비가 자기냉담을 통해 부정적 문제가 심화되는 경로를 조절하는 변인으로서 기능함을 시사한다. 또한, 외상에 노출된 소방관 집단(Kaurin et al., 2018)과 일반 집단(Körner et al., 2015)에서 자기냉담과 우울 간의 관계를 자기자비가 완충하는 것으로 나타났으며, 조현주와 현명호(2011)의 연구에서도 자신의 실수나 실패에 주의를 집중하고 비판적인 태도를 보이는 집단은 스트레스 수준이 높고 그 결과 우울을 더 많이 경험하나, 자기자비가 이를 조절하여 우울을 감소시키는데 도움을 주는 것으로 나타났다. 다시 말해서, 자기자비와 자기냉담을 분리했을 때 자기자비가 아동기에 발달한 취약성으로 인한 우울로부터 개인을 보호하는 요인으로서 기능할 것으로 기대되며, 특히 정서적 외상으로 인해 형성된 자기냉담이 우울을 심화시키는 과정에 관여할 것으로 가정할 수 있다.

종합하자면, 아동기에 경험한 정서적 외상은 성장 과정에서 우울을 심화시키는 발달적

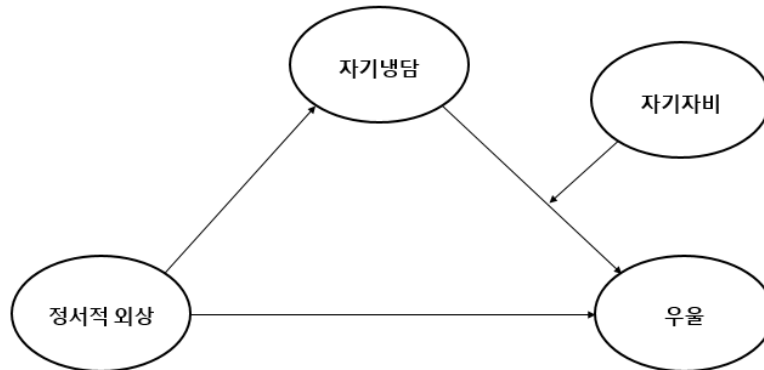


그림 1. 정서적 외상과 우울 간의 관계에서 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과 모형

취약성 요인으로 밝혀졌는데, 본 연구에서는 아동기에 경험한 정서적 외상이 대학생 시기의 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기냉담이 매개하는지, 그리고 정서적 외상으로 인한 자기냉담의 부정적 영향력을 자기자비가 완충하는지를 그림 1과 같은 조절된 매개모형 검증 등을 통해 살펴보고자 한다. 이러한 목적에 따라 설정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계를 자기냉담이 매개하는가?

연구문제 2. 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계에서 나타난 자기냉담의 매개효과를 자기자비가 조절하는가?

방 법

연구 대상

본 연구를 위해 경기도 및 경상북도 지역에 소재한 4년제 대학교에 재학 중인 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 수집된 300부의

응답 자료 중 불성실 응답을 제외한 280부가 분석에 사용되었다. 참여자의 평균 연령은 21.4세였으며, 성별은 남성 103명(36.8%), 여성 177명(63.2%)이었다. 학년별 분포는 1학년 68명(24.3%), 2학년 58명(20.7%), 3학년 77명(27.5%), 4학년 77명(27.5%)이었다.

측정 도구

우울

우울을 측정하기 위해 Spitzer, Kroenke와 Williams(1999)가 개발한 우울증 선별도구 (Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9)을 한국에서 안제용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범(2013)이 표준화한 한국어판 우울증 선별도구를 사용하였다. PHQ-9은 주요우울장애 진단기준에 해당하는 9개의 문항으로 구성되며, 지난 2주 간 얼마나 이러한 문제를 자주 겪었는지를 4점 척도(0=전혀 없음, 1=며칠 동안, 2=일주일 이상, 3=거의 매일)로 평정한다. 안제용 등(2013)의 연구에서 신뢰도(cronbach's α)는 .95였으며, 본 연구에서는 .85였다.

정서적 외상

아동기 정서적 외상을 측정하기 위해 Bernstein과 Fink(1998)가 개발한 아동기 외상 질문지(Childhood Trauma Questionnaire: CTQ)를 이유경(2006)이 번안하고 김은정(2010)이 타당화한 것을 사용하였다. 본 척도는 정서적 학대, 신체적 학대, 정서적 방임, 신체적 방임, 성적 학대의 5가지 하위 척도로 구성되며, 각 하위척도는 5문항씩으로 구성된다. 본 연구에서는 정서적 외상을 측정하기 위해 정서적 학대와 정서적 방임을 측정하는 하위척도만을 사용하였다. 응답은 4점 척도(1=전혀 없었다, 4=자주 있었다)로 평정하였다. 이유경(2006)의 연구에서 신뢰도(cronbach's α)는 정서적 학대 .76, 정서적 방임 .91이었고, 본 연구에서는 정서적 학대 .80, 정서적 방임 .92이었다.

자기냉담, 자기자비

자기냉담과 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안 및 타당화한 한국판 자기-자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였다. Brenner 등(2018)은 자기자비 척도에서 자기판단, 고립, 과잉동일시의 세 가지 부정적 요인에 대한 하위척도가 자기냉담을 구성하며, 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 세 가지 긍정적 요인에 대한 하위척도가 자기자비를 구성한다고 제안하였으며, 본 연구에서는 이에 따라 자기자비 척도의 6가지 하위척도를 각각 자기냉담과 자기자비를 측정하기 위해 사용하였다. 자기판단과 자기친절이 각 5문항씩으로 구성되고 고립, 과잉 동일시, 보편적 인간성, 마음챙김이 각 4문항씩으로 구성되어 총 26문항으로 이루어진 척도이다. 응답은 5점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그

렇다)로 평정한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 신뢰도(cronbach's α)는 자기판단 .77, 고립 .81, 과잉동일시 .66, 자기친절 .74, 보편적 인간성 .71, 마음챙김 .78이었다. 본 연구에서 자기냉담의 하위척도의 신뢰도는 자기판단 .87, 고립 .85, 과잉동일시 .80이었으며, 자기냉담 전체는 .93이었다. 그리고 자기자비의 하위척도는 자기친절 .81, 보편적 인간성 .79, 마음챙김 .81이었으며, 자기자비 전체는 .89였다.

자료 분석

본 연구에서는 SPSS 18.0을 사용하여 관련 변인들의 기술통계 및 상관관계 분석을 실시한 후, Mplus 8.2를 사용하여 단순매개효과 및 조절된 매개효과를 검증하였다. 조절된 매개효과 모형은 변인 간 관계에 대한 선행연구에 근거하여 Hayes(2013)가 제시한 모형 중 model 14를 이용하였다. 지금까지 국내 상담심리 분야에서 이루어졌던 조절된 매개효과 연구는 Hayes(2012)의 SPSS Process macro를 활용하여 단일 지표변수를 사용한 모형을 단계적으로 검증하는 절차를 사용하고 있으나, 이러한 방식은 잠재변수를 사용한 구조방정식 모형에 비해 계수가 과소추정되는 경향이 있어 조절된 매개효과 분석에서 잠재조절구조방정식 방법(latent moderated structural equations: LMS) (Klein & Moosbrugger, 2000)이 보다 나은 분석 방법으로 권장된다(Cheung & Lau, 2017; Feng, Song, Zhang, Zheng, & Pan, 2020). 이에, 본 연구에서는 Mplus 8.2로 잠재변수를 사용하여 조절된 매개효과 검증을 실시하였으며, 이형권(2018)이 제시한 절차에 따라 검증하였다.

먼저, 단순매개효과 모형의 측정모형 적합도와 요인부하량을 확인한 후, 구조 모형에

대한 부트스트래핑 검증($N=5,000$)을 통해 정서적 외상과 우울 간의 관계에서 자기냉담의 단순매개효과를 검증하였다.

다음으로, 잠재변수를 활용하여 조절된 매개효과를 분석하기 위해 LMS방법을 사용하였는데, 이 방법은 지표변수들의 곱셈항을 생성하지 않아도 상호작용항을 생성할 수 있게 한다. 잠재변수를 사용한 조절된 매개효과 분석은 다음의 3단계 분석 과정을 거쳐 수행할 수 있다(Cheung & Lau, 2017). 첫째, 잠재상호항이 투입되기 전 기저모형의 모형 적합도와 요인부하량을 확인하여 모형이 자료에 적합한지 확인한다. 다음으로, 기저모형에 잠재상호항을 투입한 조절된 매개모형을 분석한다. 조절된 매개효과의 유의성은 조절된 매개지수(index of moderated mediation; Hayes, 2015)를 통해 직접검정이 가능한데, 조절된 매개지수가 유의하다는 것은 조절변수의 어떠한 두 값에서의 조건부 간접효과가 통계적으로 차이가 있음을 의미한다. 마지막으로, 조절된 매개효과에 대한 탐색을 위해 특정한 조절변수 값에서 조건부 간접효과의 유의성과 추세를 확인하였다.

결 과

표 1. 기술통계 및 상관관계 분석 결과

변수	1	2	3	4	M	SD	왜도	첨도
1. 정서적 외상	1				1.63	.59	1.19	1.05
2. 자기냉담	.43**	1			2.57	.93	.45	-.73
3. 자기자비	-.16**	-.20**	1		2.87	.72	.06	-.16
4. 우울	.41**	.57**	-.23**	1	.65	.55	1.23	1.20

주. ** $p < .01$, * $p < .05$

기술통계 및 상관관계 분석

기술통계 분석 및 상관관계 분석 결과는 표 1과 같다. 각 변인들의 왜도의 절대값은 .02에서 1.23 사이로 절대값 2 이하이고 첨도는 절대값 .09에서 1.2 사이로 절대값 7 이하이므로 (Curran, West, & Finch, 1996), 자료가 다변량 정규분포를 이루는 것으로 확인되었다. 다음으로, 각 변인들간의 상관관계를 확인한 결과, 정서적외상은 자기냉담($r=.43, p<.01$) 및 우울($r=.41, p<.01$)과는 중간 크기의 정적 상관이 있었으며, 자기자비와는 작은 크기의 부적 상관이 나타났다($r=-.16, p<.01$). 자기냉담은 우울과 중간 크기의 정적 상관이 있었으나($r=.57, p<.01$), 자기자비와는 작은 크기의 부적 상관이 있었다($r=-.20, p<.01$).

정서적 외상과 우울 간 관계에서 자기냉담의 매개효과 검증

단순매개효과 모형의 측정모형 적합도 검증 결과, $\chi^2=32.643(p<.05)$, RMSEA .06(90% C.I. .03~.09, $p>.05$), CFI .99, TLI .98, SRMR .03으로 모형 적합도가 전반적으로 매우 양호하게 나타났으며, 지표변수들의 요인부하량은 .73에서 .89 사이로 모두 유의하게 나타났다. 다음

표 2. 단순매개효과 모형 검증 결과

경로	β	Boot SE	95% 신뢰구간 (N=5,000)	
			LL	UL
직접효과				
정서적 외상 → 자기냉담	.50***	.07	.63	1.32
자기냉담 → 우울	.51***	.07	.21	.41
정서적 외상 → 우울	.24*	.10	.03	.53
간접효과				
정서적 외상 → 자기냉담 → 우울	.26***	.05	.16	.36

주. *** $p < .001$, * $p < .05$

으로, 구조 모형에서 개별 경로의 유의성 검증 결과를 살펴보면, 표 2와 같다. 정서적 외상이 자기냉담($\beta = .50$, $p < .001$)과 우울($\beta = .24$, $p < .05$)에 정적으로 유의한 영향을 미치고, 자기냉담은 우울에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .51$, $p < .001$). 또한, 정서적 외상이 자기냉담을 통해 우울에 영향을 미치는 간접효과에 대한 분석 결과 간접효과가 유의하여($\beta = .26$, $p < .001$, 95% C.I. .16~.36), 정서적 외상과 우울 간의 관계

를 자기냉담이 부분 매개하는 것으로 확인되었다.

자기자비에 의해 조절된 자기냉담의 매개효과 검증

잠재상호항을 제외한 기저모형 검증 결과 모형 적합도가 $\chi^2 = 117.912$ ($p < .001$), RMSEA .09(95% C.I. .07~.10, $p < .001$), CFI .95, TLI .93, SRMR .06로 전반적으로 양호한 것으로 나타났다

표 3. 조절된 매개효과 모형 검증 결과

경로	B	SE	95% C.I. (N=5,000)	
			LL	UL
정서적 외상 → 자기냉담	1.01***	.19	.71	1.44
자기냉담 → 우울	.28***	.05	.18	.38
정서적 외상 → 우울	.27*	.12	.06	.52
자기자비 → 우울	-.16*	.08	-.32	-.01
자기냉담 X 자기자비 → 우울	-.21*	.09	-.38	-.02

주. *** $p < .001$, * $p < .05$

으며, 지표변수의 요인부하량은 .67에서 .89 사이로 모두 유의하게 나타났으므로, 기저모형이 자료에 적합하다고 할 수 있다. 자기자비와 자기냉담의 잠재상호항을 추가한 조절된 매개효과 모형에서 개별 경로의 유의성을 살펴보면, 표 3과 같다. 정서적 외상이 자기냉담 ($B=1.01, p<.001, 95\% \text{ C.I. } .71\sim 1.44$)과 우울

($B=.27, p<.05, 95\% \text{ C.I. } .06\sim .52$)에 정적으로 유의한 영향을 미치고, 자기냉담은 우울에 정적으로 유의한 영향을 미치며($B=.28, p<.001, 95\% \text{ C.I. } .18\sim .38$), 자기자비는 우울에 부적적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-.16, p<.05, 95\% \text{ C.I. } -.32\sim -.01$). 또한, 자기자비와 자기냉담의 상호작용항은 우울에 부적

표 4. 자기자비의 수준에 따른 조건부 간접효과의 유의성 검증 결과

구간	B	SE	95% C.I. (N=5,000)	
			LL	UL
M-2SD	.55***	.15	.30	.91
M-1SD	.41***	.10	.26	.66
M	.28***	.07	.18	.44
M+1SD	.15	.09	.01	.35
M+2SD	.02	.14	-.23	.31
INDEX	-.21*	.10	-.44	-.03

주. *** $p<.001$, * $p<.05$

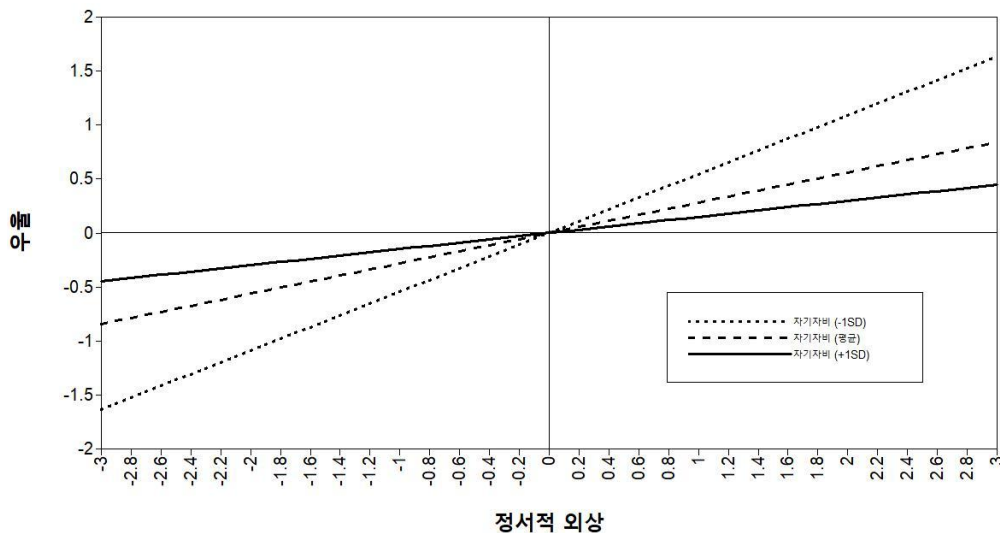


그림 2. 자기자비의 각 수준에서 조건부 간접효과

으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다 ($B=-.21, p<.05, 95\% \text{ C.I. } -.38\sim-.02$).

조절된 매개지수(INDEX)는 음으로 유의하게 나타났는데($\text{INDEX}=-.21, p<.05, 95\% \text{ C.I. } -.44\sim-.03$), 이는 자기자비의 서로 다른 수준에서의 조건부 간접효과의 차이가 유의함을 의미하며, 자기자비의 수준이 증가하면서 자기냉담이 우울에 미치는 부정적 효과가 완충되는 것으로 나타났다. 구체적으로, 조절변수의 각 수준에서의 조건부 간접효과의 유의성 검증 결과는 표 4와 같으며, 자기자비의 각 수준에서 조건부 간접효과는 그림 2와 같다. 자기자비의 수준이 증가하면서 자기냉담이 우울에 미치는 영향이 점차 감소하여 평균보다 높은 수준(+2SD)부터는 자기냉담을 통한 간접효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 자기자비의 수준이 증가할수록 정서적 외상으로 인해 형성된 자기냉담이 우울의 위험성을 증가시키는 것을 완충하는 것을 나타내며, 더 나아가 자기자비의 수준이 매우 높을 때는 정서적 외상이 자기냉담을 증가시킨다 할지라도 이로 인해 우울 증상을 심화시키지는 않음을 의미한다.

논 의

본 연구는 아동기의 정서적 외상 경험이 대학생의 우울에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하고, 그 과정에서 자기자비에 의해 조절된 자기냉담의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하였고, LMS 방법을 사용하여 조절된 매개효과 모형을 분석하였다. 주요 연구 결과들을 바탕으로 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 아동기 정서적 외상 경험이 성장 후 대학생 시기의 우울에 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 구체적으로, 부모로부터의 정서적 외상 경험이 심각할수록 대학생 시기의 우울 수준이 증가하는 것으로 나타났다. 이는 선행 연구(고유나, 2016; 김은정, 김진숙, 2008, 2010; 박경순, 2018)와 일관된 결과로, 상담 현장에서 대학생 내담자의 주호소문제로서 우울 증상을 다룰 때 당면한 부정적 사건의 영향력을 검토하는 것과 더불어 내담자의 관계적 삶의 역사에 대한 탐색이 필요함을 시사한다. 이를 통해 과거 부모와의 관계에서 외상적 경험이 있었는지를 확인하고 성인의 관점에서 이를 재구성할 수 있도록 도움으로써 과거 경험과 거리를 두어 그 영향력을 줄이도록 개입할 수 있을 것이다. 특히, 갈수록 아동기 외상 중 정서적 외상에 대한 보고가 차지하는 비중이 증가하는 현실(중앙아동보호전문기관, 2019)을 고려할 때 내담자의 삶에서 경험했던 정서적 외상에 대한 탐색은 대학상담 현장에서 중요하게 다루어져야 할 측면으로 강조되어야 할 것이다.

또한, 생의 초기에 경험한 정서적 외상이 그 시점을 넘어 이후 삶에까지 지속적인 영향을 미치기 때문에 신체적 학대와 방임과 같이 두드러지게 드러나는 아동학대를 방지하려는 노력뿐만 아니라 상대적으로 간과하기 쉬운 정서적 차원에서의 학대와 방임의 문제에도 더욱 관심이 필요함을 보여준다. 그러나 정서적 학대와 방임을 무엇이라고 규정할 것인지에 대한 기준이 여전히 모호하며(길민성, 2018; 황옥경, 구은미, 박지민, 송미령, 2020), 외적으로 그 결과가 확연하게 드러나는 신체적 학대와 달리 정서적 학대에 대한 형사적 제재 방법은 미흡한 실정이므로 아동학대의

유형을 새롭게 정의하고 학대의 특성에 맞는 보다 체계적인 규율 방안을 마련해야 할 필요성이 제기되고 있다(이정념, 2018). 실제로 2013년부터 2017년까지의 아동 학대 판례 분석 결과를 살펴보면, 무죄로 판결되는 비율이 신체적 학대의 경우 5%에 불과한 것과 달리 정서적 학대와 방임의 경우 14%에서 33%에 달하는 높은 수준으로 나타났다(KBC광주방송, 2018, 11, 20). 정서적 학대와 방임이 성장 후 정서, 대인관계 문제 등 광범위한 영역에서의 적응에 장기적 손상을 가져올 수 있다는 일련의 연구 결과(고유나, 2016; 김은석, 이지연, 2018; 김은정, 김진숙, 2020, 2008; 김혜원, 이지연, 2020; 송연주, 2019)를 통해 문제의 심각성을 인지한다면 보다 적극적인 구제 노력이 요구될 것이며, 본 연구 결과 역시 이러한 필요성을 뒷받침하는 기초 자료를 제공하였다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 아동기 정서적 외상이 대학생 시기의 우울에 영향을 미칠 때 이를 자기냉담이 부분 매개하는 것으로 밝혀졌는데, 이처럼 장기적 손상을 야기하는 구체적인 경로에 대한 이해에 기반하여 치료적 개입 방법을 마련하는 것이 체계적인 손상 관리 및 예방에 효과적일 것으로 기대된다. 예를 들어, 상담 현장에서 우울을 호소하는 대학생 내담자를 만날 때 외상 경험과 관련하여 형성된 부정적 자기 관계를 수정하는 개입이 요구된다. 박한솔 등(2020)의 연구에서 자기냉담은 부정적 정서를 통해 우울을 심화시키는 것으로 나타났는데, 이는 곧 자기냉담을 줄임으로써 부정적 정서를 덜 느끼게 할 수 있고 이를 통해 우울감을 효과적으로 낮출 수 있음을 시사한다. 이와 관련하여 마음챙김 명상에 기반한 개입이 자기냉담 수준을 낮춰 우울을 감소시키는 것으

로 확인되었는데(Van der Gucht, Takano, Raes, & Kuppens, 2018), 이러한 개입 전략이 아동기 정서적 외상을 경험한 집단의 치료 시에도 활용될 수 있을 것이다. 더 나아가, 예방적 차원에서 학대 아동을 대상으로 초기 개입이 이루어질 때 아동기 정서적 외상이라는 위협 체계를 활성화시키는 사건 하에서 자신에 대한 공격적이거나 냉담한 태도를 발달시키는 것을 방지하려는 노력이 필요함을 고려해볼 수 있다. 현재 아동보호전문기관에서는 피해아동이 학대 후유증을 극복하고 학대행위자의 재학대를 방지하며 피해아동 가족의 기능을 강화하기 위해 다양한 사후 서비스를 제공하고 있으며 이 중 상담 서비스를 가장 많이 지원하고 있는데(중앙아동보호전문기관, 2019), 이 때 정서적 외상 경험이 아동의 자기체계에 미치는 영향에 대해 점검하고 손상을 방지하는 개입을 취할 수 있을 것이다. 그러나, 본 연구는 회고적 연구 방법을 사용하고 있기 때문에 정서적 외상이 발생한 초기 시점에 이러한 개입이 효과적일지 여부에 대해서는 추후 연구를 통해 확인이 필요할 것이다.

셋째, 선행연구에서 제안한 바와 같이 자기자비는 자기냉담의 부정적 영향력을 완충하는 것으로 나타났다. 구체적으로, 자기자비의 수준이 증가할수록 자기냉담이 우울에 미치는 영향력이 완충되었으며, 더 나아가 자기자비의 수준이 매우 높을 때 아동기 정서적 외상으로 인한 자기냉담에도 불구하고 우울 증상이 심화되는 것을 방지하는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 Brenner 등(2018)의 연구에서 자기자비가 그 자체로 심리적 부적응 수준에 영향을 미치지 않지만 자기냉담으로 인한 경로를 약화시킴으로써 우울을 감소시킨다는 결과와 Wong과 Mak(2013)의 연구에서 자기비

판적 인지-성격적 취약성이 우울을 심화시키는 과정에서 자기자비의 세 가지 하위요인이 완충하였다는 결과와 일관된다. 박한솔 등 (2020)의 연구에서 높은 자기자비적 태도가 결과적으로 우울을 감소시킬 수는 있지만, 부적 정서 자체를 감소시킬 수는 없다고 나타났는데, 이는 자기자비가 그 자체로 고통을 감소시키는 방식이 아니라 자기 돌봄을 증진시키는 활동에 관여하게 함으로써 우울을 개선하게 하는 방식으로 영향을 미친다는 것을 시사한다. 다시 말해서, 정서적 외상의 결과로 자신에 대한 냉담한 태도를 형성하였을지라도 스스로를 친절과 이해로 보살피고 고통을 인간에게 보편적인 경험으로 받아들이며 실패로 인한 부정적 사고와 정서에 동일시하지 않고 있는 그대로 수용하는 활동은 자기촉진적 행동을 활성화함으로써 정서적 외상 경험이 증상 발달로 이어지지 않도록 도울 수 있음을 보여준다. 자기 자비 마인드셋을 훈련하는 것은 부정적 정서로부터 건강하게 거리두기를 하고 관계맺게 함으로써 정서적 각성을 견디낼 수 있게 하여 외상과 관련된 스트레스 반응에 대한 조절력을 향상시킬 수 있다고 제안된다(Follette, Palm, & Pearson, 2006). 이처럼 자기자비를 촉진하는 개입은 안전 체계의 활성화를 통해 그 자체로 부정성을 감소시키지 못하더라도 안녕감의 근원이 되는 활동들에 관여하게 함으로써 보완적 기능을 할 것으로 예상된다. 이와 관련하여 기존에 개발된 자기자비 프로그램들(김유진, 장문선, 2016; 박세란, 이훈진, 2015; 정혜경, 노승혜, 조현주, 2017)이 정서적 외상으로 인한 우울을 호소하는 대학생 집단에 어떠한 효과를 보이는지에 대한 후속 연구가 이루어지기를 기대한다.

이러한 시사점에도 불구하고 연구 결과를

해석하는 과정에서 고려되어야 할 본 연구의 한계점과 이와 관련한 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생 집단을 대상으로 하였기 때문에 이를 다른 집단에 일반화하는 것에 한계가 있다. 특히, 우울이 증상 수준으로 발달한 임상 집단을 대상으로 했을 때는 자기냉담과 자기자비의 영향력이 본 연구와 다르게 나타날 수 있다. Kaurin 등 (2018)의 연구에서 잠재적 외상 사건의 수준이 낮을 때는 자기냉담이 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기자비의 완충효과가 유의하지 않은 반면 잠재적 외상 사건의 수준이 높을 때는 그 효과가 유의한 것으로 나타났는데, 이는 상당한 수준의 역경이 있어야 탄력성 기제가 작동한다는 것을 시사한다. 이와 마찬가지로, 정서적 외상 수준이 심각하고 그로 인한 병리적 수준의 우울을 호소하는 집단에서는 자기자비의 완충 효과가 본 연구에서 나타난 것보다 더욱 크게 작용할 가능성이 있다. 둘째, 본 연구에서는 정서적 외상으로 인해 우울이 증가하는 과정에서 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과를 검증하였다. 그런데 정서적 외상은 우울과 같은 부정성을 증가시키는 결과를 야기할 뿐만 아니라 삶에 대한 만족도와 같은 긍정성을 느끼기 어렵게 하는 것으로 확인되었다(허정윤, 유영달, 2012). 이처럼 정서적 외상이 긍정적 경험을 손상시키는 과정에서는 자기자비와 자기냉담이 어떠한 역할을 하는지 후속 연구를 통해 살펴본다면 정서적 외상으로 인해 파생되는 문제들에 효과적인 개입 전략을 도출하는데 의미 있게 활용될 수 있으리라 기대된다.

참고문헌

- 건강보험심사평가원 (2019). 질병통계.
<http://www.mentalhealth.go.kr/portal/main/index.do>
- 고유나 (2016). 아동기 외상경험이 대학생의 우울 및 불안수준에 미치는 영향- 자아탄력성의 조절효과를 중심으로. *청소년복지연구*, 18(1), 105-132.
- 고옥주, 장진이, 이지연 (2015). 대학생의 자기자비 수준별 대인간 외상경험과 친밀감에 대한 두려움 간의 관계- 자기체계 손상의 매개효과. *사회과학연구*, 26(3), 81-101.
- 구도연, 정민철 (2016). 한국판 자기자비 척도의 요인 타당성 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 16(9), 160-169.
- 길민성 (2018). 아동학대범죄에서 정서적 학대와 방임의 기준에 관한 검토. 부산대학교 석사학위논문.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 25(6), 1181-1193.
- 김용희 (2019). 대학생의 회피애착과 우울의 관계에서 자기자비의 조절효과. *청소년학연구*, 26(5), 201-220.
- 김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 299-316.
- 김은석, 이지연 (2018). 아동기 정서적 외상이 성인 진입기 대인관계 문제에 미치는 영향. *인문사회과학연구*, 19(3), 403-429.
- 김은정 (2010). 아동기 외상과 초기성인기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현양가성 및 회피대처방식의 매개효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 김은정, 김진숙 (2020). 아동기 정서적 외상경험과 성인기 정신병리 및 대인관계 문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과: 정서적 학대와 정서적 방임의 차별적 경로를 중심으로. *상담학연구*, 21(3), 23-44.
- 김은정, 김진숙 (2010). 아동기 외상과 초기성인기 우울수준과의 관계: 초기부적응도식과 정서표현양가성 및 회피대처방식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 605-630.
- 김은정, 김진숙 (2008). 아동기 정서적 외상경험과 우울수준간의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. *상담학연구*, 9(4), 1505-1520.
- 김혜원, 이지연 (2020). 아동기의 정서적 외상경험이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현억제와 수동적 갈등대처방식의 순차적 매개효과 검증. *사회과학연구*, 31(3), 145-165.
- 박경순 (2018). 아동기 외상경험과 우울 및 반응적 공격성의 관계에서 자기자비의 조절효과. *청소년학연구*, 25(2), 167-190.
- 박선영, 이지연 (2020). 불안정 성인애착과 사회불안 및 우울의 관계: 자기자비와 회피분산적 정서조절의 매개효과. *사회과학연구*, 31(3), 277-292.
- 박세란 (2016). 자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향. *인지행동치료*, 16(2), 187-212.
- 박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램

- 램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.
- 박애리, 정익중 (2018). 아동기 부정적 생애경험의 잠재적 유형화: 우울, 정서조절의 어려움 및 대인관계 부적응과 유형화간의 관계. 아동학회지, 39(6), 85-99.
- 박지혜, 이주영 (2018). 청소년의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 반추에 대한 자기자비의 조절된 매개효과. 상담학연구, 19(4), 87-107.
- 박채연 (2019). 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기-자비(慈悲)의 매개 효과. 한국명상학회지, 9(1), 35-55.
- 박한솔, 김은하, 신희천 (2020). 한국판 자기자비척도의 요인구조 검증: 자기자비와 자기냉담의 차별적 효과. 상담학연구, 21(3), 227-251.
- 손재환 (2017). 대학생의 자존감이 우울과 불안에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과를 중심으로. 청소년상담연구, 25(2), 299-317.
- 송연주 (2019). 아동기 정서적 외상이 성인기 관계중독 성향에 미치는 영향에서 불안애착과 내면화된 수치심의 매개효과. 학습자 중심교과연구, 19(9), 939-959.
- 신나영 (2018). 한국판 자기자비척도의 요인구조: 대학생을 대상으로. 인간이해, 39(2), 73-85.
- 안제용, 서은란, 임경희, 신재현, 김정범 (2013). 한국어판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 표준화 연구. 생물치료정신의학, 19(1), 47-56.
- 예수빈, 임영진 (2017). 지각된 정서적 학대와 대학생의 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. 재활심리연구, 24(3), 429-440.
- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향: 애착의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이정념 (2018). 아동학대의 유형에 대한 새로운 정의. 저스티스, 166, 209-233.
- 이지수, 양난미 (2018). 대학생의 애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(2), 397-422.
- 이형권 (2018). Mplus를 이용한 매개효과와 조절효과 및 조절된 매개효과 분석. 파주: 신영사.
- 임홍수, 박송춘 (2016). 부모의 아동학대 실태와 대처방식에 관한 연구. 복지상담교육연구, 5(1), 129-152.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 22(2), 271-287.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울의 관계에서 지각된 스트레스와 자기자비의 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 49-62.
- 중앙아동보호전문기관 (2019). 2018 아동학대 주요통계. 서울: 경성문화사.
- 한국대학교육협의회 (2018. 05. 03). 대학생의 심리적 위기 실태. 한국대학교육협의회 세미나 발표자료.
- 허정윤, 유영달 (2012). 아동기 정서적 외상경험이 대학생의 정신건강과 삶의 만족도에 미치는 영향. 가족과 문화, 24(1), 177-211.
- 황옥경, 구은미, 박지민, 송미령 (2020). 아동에 대한 정서적 학대 및 방임의 판단 기준 마

- 련 연구. 2020년도 아동인권 증진을 위한 실태조사 연구용역보고서. 서울: 국가인권위원회 침해조사국 아동청소년인권과.
- Allen, J. G. (2019). 애착 정신화하기 인간중심의 상담. (최희철 역). 서울: 학지사. (원전은 2001에 출판)
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire: A retrospective self-report manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Brenner, R. E., Heath, P. J., Vogel, D. L., & Credé, M. (2017). Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS). *Journal of Counseling Psychology, 64*(6), 696-707.
- Brenner, R. E., Vogel, D. L., Lannin, D. G., Engel, K. E., Seidman, A. J., & Heath, P. J. (2018). Do self-compassion and self-coldness distinctly relate to distress and well-being? A theoretical model of self-relating. *Journal of Counseling Psychology, 65*(3), 346-357.
- Booth, N. R., McDermott, R. C., Cheng, H., & Borgogna, N. C. (2019). Masculine gender role stress and self-stigma of seeking help: The moderating roles of self-compassion and self-coldness. *Journal of Counseling Psychology, 66*(6), 755-762.
- Cheung, G. W., & Lau, R. S. (2017). Accuracy of parameter estimates and confidence intervals in moderated mediation models: A comparison of regression and latent moderated structural equations. *Organizational Research Methods, 20*(4), 746-769.
- Coroiu, A., Kwakkenbos, L., Moran, C., Thombs, B., Albani, C., Bourkas, S., Zenger, M., Brahler, E., & Körner, A. (2018). Structural validation of the Self-Compassion Scale with a German general population sample. *PLoS ONE, 13*(2), 1-17.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2015). Validation of the psychometric properties of the Self-Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 23*(5), 460-468.
- 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.
- Ehret, A. M., Joormann, J., & Berking, M. (2015). Examining risk and resilience factors for depression: The role of self-criticism and self-compassion. *Cognition and Emotion, 29*(8), 1496-1504.
- Feng, Q., Song, Q., Zhang, L., Zheng, S., & Pan, J. (2020). Integration of moderation and mediation in a latent variable framework: A comparison of estimation approaches for the second-stage moderated mediation model. *Frontiers in Psychology, 10*. retrieved from <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.02167/full>.
- Follette, V., Palm, K. M., & Pearson, A. N. (2006). Mindfulness and trauma: Implications for treatment. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 24*, 45-61.

- Gilbert, P. (2014). *자비중심치료* (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판).
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualization, research and use in psychotherapy*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy*, 84(3), 239-255.
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate Behavioral Research*, 50, 1-22.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A Versatile Computational Tool for Observed Variable Mediation, Moderation, and Conditional Process Modeling[White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 453-462.
- KBC광주방송 (2018, 11, 20). 아동학대 예방의 날, 학대 '사각지대' 여전. https://www.youtube.com/watch?v=Tnj-8eB_0Mo에서 검색
- Klein, A., & Moosbrugger, H. (2000). Maximum likelihood estimation of latent interaction effects with the LMS method. *Psychometrika*, 65, 457-474.
- Körner, A., Coroiu, A., Copelan, L., Gomez-Garibello, C., Albani, C., Zenger, M., & Brähler, E. (2015). The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population. *PLoS ONE*, 10, e0136598.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, 10, e0132940.
- Longe, O., Maratos, F., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49, 1849-1856.
- Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I., & Lennartz, J. (2018). Good and bad sides of self-compassion: A face validity check of the self-compassion scale and an investigation of its relations to coping and emotional symptoms in non-clinical

- adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 2411-2421.
- Muris, P., Otgaar, H., Pfattheicher, S. (2019). Stripping the forest from the rotten trees: Compassionate self-responding is a way of coping, but reduced uncompassionate self-responding mainly reflects psychopathology. *Mindfulness*, 10, 196-199.
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383.
- Neff, K. D. (2016a). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D. (2016b). Does self-compassion entail reduced self-judgment, isolation, and over-identification? *Mindfulness*, 7, 791-797.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627-645.
- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Yarnell, L. M., Arimitsu, K., Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marin, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27-45.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., & Williams, J. B. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: the PHQ primary care study. *JAMA*, 282(18), 1737-1744.
- Van der Gucht, K., Takano, K., Raes, F., & Kuppens, P. (2018). Processes of change in a school-based mindfulness programme: Cognitive reactivity and self-coldness as mediators. *Cognition and Emotion*, 32(3), 658-665.
- Wong, C. C. Y., & Mak, W. W. S. (2013). Differentiating the role of three self-compassion components in buffering cognitive-personality vulnerability to depression among Chinese in Hong Kong. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 162-169.

원고접수일 : 2021. 04. 13

수정원고접수일 : 2021. 08. 02

게재결정일 : 2021. 08. 09

The Relationship between Childhood Emotional Trauma and Depression: The Mediating Effect of Self-Coldness Moderated by Self-Compassion

Eun-Seok Kim

Assistant Professor, Department of Psychology, Daegu University

This study examined the mediating effect of self-coldness moderated by self-compassion in the relationship between childhood emotional trauma and depression in university students. A survey was conducted on 300 university students in Gyeonggi-do and Gyeongsangbuk-do. After excluding insincere responses, data from 280 students were used to analyze the moderated mediating effect using latent variables. As a result, self-coldness was found to partially mediate the relationship between childhood emotional trauma and depression. In addition, self-compassion was found to have a moderating effect in the process of childhood emotional trauma increasing self-coldness and thus depression. This finding suggests that interventions for depression at university counseling centers should deal with students' self-judgment, isolation, and over-identification. Furthermore, depression exacerbated by a negative attitude toward oneself is expected to be effectively treated by increasing one's level of self-compassion.

Key words : childhood emotional trauma, depression, self-compassion, self-coldness, LMS method, moderated mediation