

대학생의 자기비난과 자살사고의 관계: 비자살적 자해신념의 매개효과 및 자존감 안정성의 조절효과

김 예 나[†]

한국침례신학대학교 상담심리학과
조교수

본 연구는 대학생의 자기비난과 자살사고 간 관계에서 비자살적 자해 신념의 매개효과를 확인하고, 자기비난과 비자살적 자해 신념 간 관계를 자존감 안정성이 조절하는지를 검증하였다. 전국 17개 시도에 거주하는 대학생 250명을 대상으로 수집한 온라인 설문자료를 분석하였으며, 자기비난 방식 척도, 청소년용 비자살적 자해 신념 척도, 자존감 안정성 척도 및 한글판 단축형 자살사고 척도를 사용하였다. 자료분석에는 SPSS PROCESS macro의 조절된 매개모형을 적용하고 부트스트래핑을 통해 조건부 간접효과를 검증하였다. 분석 결과, 자기비난은 비자살적 자해 신념 및 자살사고와 정적 관련을 보였으며, 자존감 안정성과는 부적 관련을 보였다. 또한 자존감 안정성이 낮을수록 자기비난과 비자살적 자해 신념 간 정적 관련성이 강하게 나타났다. 비자살적 자해 신념은 자기비난을 통제된 후에도 자살사고와 유의한 정적 관련을 보였으며, 자기비난이 비자살적 자해 신념을 거쳐 자살사고와 연결되는 조건부 간접효과는 자존감 안정성이 높아질수록 감소하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자살위험 평가와 상담에서 자기비난의 수준뿐 아니라 자해에 관한 신념과 자존감의 안정성을 함께 평가할 필요가 있음을 시사한다.

주요어 : 자기비난, 비자살적 자해신념, 자존감 안정성, 자살사고, 조절된 매개효과

[†] 교신저자(Corresponding author): 김예나, 한국침례신학대학교 상담심리학과 조교수, (34098) 대전광역시 유성구 북유성대로 190(하기동), Tel: 042-828-3337, E-mail: kimyena@kbtus.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

국내 20대의 사망원인 1위는 자살이며, 전체 사망에서 자살이 차지하는 비중도 다른 연령대에 비해 높다(국가데이터처, 2026). 대학생은 이 연령대에 속하는 주요 집단으로, 자살 예방적 개입이 요구되는 대상이다. 그럼에도 대학생의 자살위험을 높이는 심리적 과정은 충분히 규명되지 않았다.

대학생 시기는 발달적으로 자기평가가 활발하게 이루어지는 시기이다. 이 시기는 청소년기와 성인기 사이에서 정체성을 탐색하는 독립적인 발달 단계로, 자신이 어떤 사람인지에 대한 판단이 반복적으로 갱신된다(Arnett, 2000). 동시에 대학이라는 환경은 학업 성취, 진로 준비, 대인관계에서 평가와 비교가 빈번하게 발생하는 조건을 제공한다. 자기가치가 특정 영역의 성과에 수반될수록 그 영역에서의 평가 결과에 따라 자기평가가 크게 흔들린다는 점을 고려하면(Crocker & Wolfe, 2001), 이러한 환경은 부정적 자기평가가 활성화되기 쉬운 맥락이라 할 수 있다. 따라서 대학생의 자살위험을 이해하기 위해서는 부정적 자기평가가 자살사고로 이어지는 과정을 살펴볼 필요가 있다.

자살사고(suicidal ideation)는 자살을 생각하거나 계획하지만 이를 실제 행동으로 옮기지 않은 상태를 의미한다(윤경서 등, 2023). 자살사고는 죽음에 대한 수동적 바람에서 구체적인 자살 계획에 이르는 연속선으로 이해되며(Nugent, 2005), 자살행동과 동일한 현상은 아니지만 위험을 평가하고 개입 시점을 판단하는 지표로 활용된다.

대표적인 자살이론들의 사고-행동 전환 관점(ideation-to-action framework)은 자살사고의 형성과 행동으로의 전환을 별개의 과정으로 보며, 두 과정에 서로 다른 설명과 예측요

인이 관여한다고 본다(Klonsky & May, 2014; Klonsky et al., 2016; O'Connor & Kirtley, 2018). 이러한 관점이 제기된 배경에는 우울, 무망감, 대부분의 정신장애와 같은 전통적 위험요인이 자살사고는 비교적 안정적으로 예측하는 반면, 자살사고를 지닌 사람 가운데 누가 실제 자살시도를 하는지는 잘 예측하지 못한다는 반복된 관찰이 있다(Klonsky et al., 2017). 이에 따라 최근 연구는 통증과 상해, 죽음에 대한 두려움의 감소처럼 자살수행력과 관련된 요인에 주목하며 사고에서 행동으로의 전환을 설명하는 데 집중해 왔다(Klonsky et al., 2017). 이러한 발전에도 불구하고, 어떤 위험요인이 자살사고와 관련되는지에 대해서는 상당한 지식이 축적된 반면, 그러한 취약성이 어떤 인지적 과정을 거쳐 자살사고로 이어지는지에 대해서는 검증된 모형이 많지 않다.

이 질문이 필요한 이유는 자살사고와 관련된 것으로 알려진 취약성 대부분이 자살사고에만 선행하지 않기 때문이다. 우울과 무망감은 물론이고 자기평가와 관련된 변인도 여러 정신건강 문제에 걸쳐 나타나는 초진단적 특성을 지닌다(Werner et al., 2019; Zerkowicz & Cole, 2019). Nock(2009)은 정서조절 곤란이나 대인관계 문제 같은 일반적 취약성만으로는 여러 대처방식 가운데 왜 자해가 선택되는지 설명하기 어렵다고 지적하면서, 일반적 취약성과 구별되는 행동 특정적 취약성(behavior-specific vulnerability)의 개념을 제안하였다. 이 논리를 따르면 일반적 취약성이 자살사고라는 특정한 결과로 이어지는 과정을 이해하기 위해서는, 그 사이에 개입하는 행동 특정적 인지를 함께 살펴볼 필요가 있다.

자살사고의 형성을 설명하는 이론들은 공

통적으로 자기에 대한 부정적 평가를 출발점에 둔다. 통합적 동기-의지 모형은 패배감과 속박감을 자살사고 형성의 핵심 기제로 제시하며(O'Connor & Kirtley, 2018), 패배감과 속박감이 자살사고를 예측한다는 점은 메타분석에서도 확인되었다(Siddaway et al., 2015; Taylor et al., 2011). 실제로 자기에 대한 부정적 도식은 무망감을 매개로 자살사고를 예측하였다(Fazakas-DeHoog et al., 2017).

자기비난, 비자살적 자해신념 및 자살사고의 관계는 Baumeister(1990)의 자기로부터의 도피 이론을 통해 설명할 수 있다. 이 이론은 자살을 죽음 자체에 대한 욕구가 아니라 고통스러운 자기자각으로부터 벗어나려는 시도로 재정의한다. 기준에 미치지 못한 경험이 자기 내부로 귀인되면 자기에 대한 주의가 과도하게 높아져 자기자각이 혐오적인 상태가 되고, 이 고통을 줄이기 위해 의미와 시간 조망을 축소한 인지적 해체가 일어나며, 그 결과 평소라면 선택되지 않았을 자기파괴적 행동이 인지적으로 접근 가능해진다. 이 관점에서 자기비난은 혐오적 자기자각을 심화시키는 인지적 취약성으로, 비자살적 자해신념과 자살사고는 이러한 고통에서 벗어나기 위한 자기파괴적 대안이 인지적으로 접근 가능해진 상태와 관련지어 이해할 수 있다.

다만 자기도피 이론은 자기파괴에 이르는 전반적인 과정을 제시할 뿐, 여러 대처 방식 가운데 왜 자해가 선택되는지는 구체적으로 다루지 않는다. 본 연구는 이를 혜택-장벽 모형(Benefits and Barriers Model)으로 보완하였다(Hooley & Franklin, 2018). 이에 따라 본 연구는 자기비난을 일반적 취약요인으로, 비자살적 자해에 관한 신념을 행동 특정적 인지요인으로, 자존감 안정성을 그 과정을 조건화하

는 요인으로 설정하였다.

자기비난(self-criticism)은 자신이 세운 기준이나 타인과의 비교에서 부족하다고 판단될 때 스스로를 책망하고 검열하며 압박하는 자기대응 방식이다(Blatt, 1974; Gilbert et al., 2004; 정현희 등, 2022). 이는 자신의 실수를 평가하고 수정하는 자기반성과 다르다(Gilbert et al., 2004). 평가의 초점이 특정 행동에 머물지 않고 자기 전체의 가치로 확장되며, 실패의 원인을 결함 있는 자기에게 귀속한다는 점에서 심리적 고통을 지속시킨다(Blatt & Zuroff, 1992; Shahar, 2015). 자기비난 개념의 이론적 기원은 두 갈래로 구분된다. Blatt(1974)은 우울을 대인관계적 상실에 취약한 의존형 우울(anacletic depression)과 자기가 치의 실패에 취약한 자기비판형 우울(introjective depression)로 구분하였으며, 자기비판형 우울은 치료 반응이 낮고 자살위험과의 관련이 두드러진다고 보고되었다(Blatt, 1995). 다른 하나는 사회적 순위(social rank) 이론으로, 자기비난을 외부의 지배-복종 관계가 내면화되어 자신을 향해 작동하는 내적 공격 체계로 본다(Gilbert, 2000; Gilbert et al., 2004). 이 관점에서 자기비난은 부적절한 자기(inadequate self)를 향한 교정적 형태와 미워하는 자기(hated self)를 향한 파괴적 형태로 구분되며, 후자는 자신을 제거하거나 처벌하려는 동기를 포함한다는 점에서 자해 및 자살과 맞닿아 있다. 국내에서 개발된 자기비난 방식 척도도 이를 책망, 검열, 비교의 세 양식으로 측정한다(정현희 등, 2022).

자기비난이 자살사고와 관련된다는 근거는 국내외 연구에서 일관되게 확인되어 왔다. O'Connor와 Noyce(2008)는 성인 표본을 추적한 연구에서 자기비난이 자책적 반추를 거쳐

이후의 자살사고와 연결됨을 보고하였다. 임상표본에서도 자신을 공격하는 형태의 자기비난은 무망감과 속박감 등을 함께 고려한 뒤에도 자살 가능성과 직접적인 관련을 보였다(O'Neill et al., 2021). 국내 대학생 연구에서는 자기비난과 반추로 구성된 우울취약성이 패배감과 속박감을 통해 자살사고와 연결되었다(최윤영 등, 2013).

자기비난 역시 여러 정신건강 문제와 관련되는 초진단적 특성이므로, 자기비난의 수준만으로 특정한 자기파괴적 결과를 설명하기는 어렵다. 자기비난은 우울, 섭식문제, 비자살적 자해 등 여러 문제에 걸쳐 나타나므로(Werner et al., 2019; Zelkowitz & Cole, 2019), 그 수준만으로는 어떤 사람의 자기비난이 위축과 회피로, 다른 사람의 자기비난이 자기손상과 죽음에 대한 사고로 귀결되는지를 구분할 수 없다. 따라서 자기비난과 자살사고의 관련성을 이해하기 위해서는 부정적 자기평가가 어떤 자기파괴적 사고를 수용하게 하는지, 곧 자해에 관한 내용 특정적 인지를 함께 살펴볼 필요가 있다.

비자살적 자해(nonsuicidal self-injury)는 죽으려는 의도 없이 자신의 신체조직을 의도적으로 손상시키는 행동이다(Nock, 2010). 자살사고와는 의도의 측면에서 구별되지만, 두 현상은 정서적 고통, 자기처벌, 자기파괴적 인지라는 위험기제를 공유하며 임상적으로 빈번하게 함께 나타난다(Hamza et al., 2012). 비자살적 자해 경험이 이후 자살시도를 예측한다는 결과는 임상 및 지역사회 표본에서 반복적으로 확인되었으며(Klonsky et al., 2013; Ribeiro et al., 2016), 대학생 표본에서도 자해 경험은 다른 위험요인을 통제한 뒤 자살사고 및 자살시도와 유의하게 관련되었다(Whitlock

et al., 2013). 이 때문에 자해에 관한 인지를 자살사고와 무관한 영역으로 다루기보다, 자해를 문제해결 수단으로 받아들이게 하는 인지적 조건으로 살펴볼 필요가 있다.

본 연구가 자해행동의 유무나 빈도가 아니라 자해에 관한 신념에 주목하는 데에는 두 가지 이유가 있다. 첫째, 사회인지 이론에서 결과기대는 특정 행동이 어떠한 결과를 가져올 것인지에 대한 신념으로, 행동의 선택을 촉진하거나 억제하는 인지적 요인으로 간주된다(Bandura, 1977). 이러한 관점에서 자해에 관한 신념은 자해행동의 경험 여부와 별개로 평가할 수 있는 위험 관련 인지지도가 될 수 있다(Hasking & Boyes, 2018). 둘째, 대학생 집단에서 실제 자해행동은 일부에서만 관찰되는 반면, 자해에 관한 결과기대는 자해 경험자뿐 아니라 비경험자에게도 측정할 수 있으며 두 집단을 구분하는 것으로 보고되었다(Hasking & Boyes, 2018). 비자살적 자해신념은 자해 활성화, 자해 의존, 대인관계적 이득의 세 차원을 포함한다(정미림, 이영순, 2023). 자해 활성화는 자기혐오 상황에서 자해를 허용하고 자해가 심리적 고통을 줄일 것이라고 기대하는 신념으로 자해의 정서조절 및 자기처벌 기능에 관한 결과기대에 해당하고, 자해 의존은 자해를 혼자 중단하기 어렵다는 통제불가능성에 대한 믿음이며, 대인관계적 이득은 자해가 관심과 도움을 이끌어낼 수 있다는 기대를 뜻한다. 이 세 차원은 Nock과 Prinstein(2004)의 4기능 모형이 구분한 자동적 강화와 사회적 강화의 축을 신념 수준에서 재구성한 것으로 볼 수 있으며, 후속 연구에서 이 척도는 자해사고와 행동의 유무 및 빈도를 예측하였다(정미림 등, 2024).

앞서 언급한 혜택-장벽 모형은 자기비난이

이러한 신념과 연결되는 기제를 설명한다. 이 모형에 따르면 자해가 제공하는 정서조절, 자기 처벌, 의사소통의 기능은 많은 사람에게 이해될 수 있지만, 통증과 상해에 대한 혐오, 사회적 규범, 긍정적 자기관 같은 장벽 때문에 대부분 실제 자해를 선택하지 않는다(Hooley & Franklin, 2018). 즉 자해의 발생을 설명하는 결정적 변인은 해택의 증가가 아니라 장벽의 약화이다. 자기비난은 이 장벽 가운데 긍정적 자기관을 직접 침식한다. 자신을 보호할 가치가 있는 존재로 보는 태도가 약화되면 자신은 고통받아도 된다는 자기 처벌적 신념이 강화되고, 자기 신체를 손상시키는 데 대한 내적 금지선이 낮아진다. 실제로 자기비난과 비자살적 자해의 관련성은 중간 이상의 크기로 보고되었으며(Zelkowitz & Cole, 2019), 낮은 자기평가는 자기 처벌 동기를 거쳐 더 심각한 자해와 연결되었다(Nagy & Muehlenkamp, 2024). 자해의 인지-정서 모형에서도 자해가 정서조절에 도움이 될 것이라는 결과기대와 자해를 거부할 수 있다는 자기 효능감이 함께 자해 선택에 관여한다고 보며(Hasking et al., 2017), 대학생 연구에서도 이러한 신념은 자해 경험과 유의하게 관련되었다(Dawkins et al., 2021).

비자살적 자해신념이 곧 자살 의도를 뜻하는 것은 아니다. 다만 자해가 정서적 고통을 줄이거나 자신을 처벌하는 데 유용하다는 신념은 자기손상을 문제해결 수단으로 수용하게 하는 인지적 조건이 될 수 있다(Baumeister, 1990; Hooley & Franklin, 2018). 자해·자살 관련 인지의 중단연구를 종합한 결과에서도 자해나 자살의 내용을 직접 포함하는 인지는 비교적 근접한 위험요인으로 나타났다(Cha et al., 2019).

한편 자존감 안정성(self-esteem stability)은 자기비난이 자해신념으로 이어지는 과정을 완화할 수 있는 심리적 요인이다. 자존감 안정성은 맥락에 따른 자기가치감이 단기간에 얼마나 변동하는지를 뜻하며, 일반적이고 전형적인 자기가치감의 표상인 자존감 수준과 구별된다(Kernis, 2005). 두 차원은 독립적으로 조합될 수 있어, 자존감이 높더라도 평가와 피드백에 따라 급격히 흔들릴 수 있고 수준이 높지 않더라도 비교적 안정적으로 유지될 수 있다(Kernis et al., 1993). 이 구분이 중요한 이유는 자존감 안정성이 자존감 수준을 넘어서는 예측력을 지니며, 견고한 높은 자존감과 취약한 높은 자존감을 구별하는 지표가 되기 때문이다(Kernis, 2005). 실제로 불안정한 자존감을 지닌 사람은 자존감 수준과 독립적으로 분노를 경험하는 경향이 높았다(Kernis et al., 1989). 자존감 안정성은 자존감 수준과 우울의 관계를 조절하는 것으로도 나타났으며(Kernis et al., 1991), 임상표본을 포함한 연구에서 자존감의 불안정성은 자존감 수준보다 우울 취약성을 더 잘 설명하였다(Franck & De Raedt, 2007). 이처럼 자존감의 견고함과 취약함을 구분하는 접근은 자존감과 정신병리의 관계를 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다(Zeigler-Hill, 2011). 한편 자기가치가 특정 영역의 성과에 수반될수록 그 영역에서의 평가 결과에 따라 자기평가가 크게 흔들릴 수 있다(Crocker & Wolfe, 2001). 국내에서 개발된 자존감 안정성 척도 역시 시간과 상황에 따른 자기존중의 변화를 측정하며 자존감 수준을 넘어서는 설명력을 제공하였다(장재원, 신희천, 2011).

자존감 안정성이 자기비난과 자해신념의 관계를 조절할 것으로 보는 근거는 앞서 제시

한 자기도피 이론에 있다. 이 이론에서 결정적인 지점은 기준 미달 경험 자체가 아니라, 그 경험이 자기 전체에 대한 혐오적 자각으로 번지는지 여부이다(Baumeister, 1990). 자존감이 안정적인 사람에게 특정 영역의 실패는 국소적인 사건으로 처리되며 자기가치의 다른 기반들이 그 충격을 흡수한다. 반면 자존감이 불안정한 사람에게는 동일한 실패가 자기가치 전반을 재평가하게 만드는 사건이 되고, 이때 자기비난이 활성화되면 자기처벌이나 고통 회피를 위해 자해가 필요하다는 신념을 더 쉽게 받아들일 수 있다. 혜택-장벽 모형의 관점에서 안정된 자기존중은 긍정적 자기관이라는 장벽을 유지하는 데 도움이 되는 반면, 불안정성은 그 장벽이 스트레스 상황에서 약화될 여지를 키운다(Hooley & Franklin, 2018).

본 연구가 자존감 수준이 아니라 안정성을 조절요인으로 설정한 데에는 세 가지 이유가 있다. 첫째, 이론적 기제가 수준이 아니라 변동성에 관한 것이다. 자기도피 이론이 설명하는 것은 평소 자기평가가 얼마나 높은지가 아니라, 하나의 평가 사건이 자기가치를 얼마나 크게 움직이는지이다. 둘째, 조절요인에 요구되는 역할이 다르다. 자존감 수준은 자기비난과 자해신념의 평균 수준을 함께 낮추거나 높이는 방식으로 작용할 가능성이 크지만, 자기비난이 자해신념으로 이어지는 강도 자체를 변화시킨다고 보기는 어렵다. 반면 안정성은 자기위협이 국소적 사건에 머무는지 전역적 평가로 확산되는지를 좌우하므로 두 변인을 잇는 기율기에 직접 관여한다. 셋째, 개입 표적으로서의 함의가 다르다. 자존감 수준 자체를 끌어올리는 접근은 자기가치를 특정 영역의 성과에 결부시켜 오히려 취약성을 키울 수 있다는 지적을 받아 왔다(Crocker & Park,

2004). 반면 자기가치를 상황과 평가에 덜 좌우되게 만드는 것은 보다 현실적인 개입 목표가 될 수 있다. 다만 자존감 안정성을 높은 자존감의 대용물로 해석해서는 안 된다. 자존감 수준과 안정성은 서로 다른 구성개념이며(Kernis, 2005), 본 연구가 주목하는 것은 두 변인의 평균 수준이 아니라 자기비난이 자해신념과 연결되는 기율기가 자존감 안정성에 따라 달라지는지 여부이다.

기존 연구는 자기비난과 자살사고, 자기비난과 비자살적 자해를 각각 다루어 왔으나, 자기비난이 자해에 관한 구체적 신념을 거쳐 자살사고와 연결되는 과정과 그 과정에서 자존감 안정성이 수행하는 역할을 함께 검증한 연구는 드물다. 특히 국내 연구는 자해 행동의 경험 여부와 빈도에 초점을 두어 왔으며, 자해를 정당화하고 유용한 것으로 기대하게 만드는 신념 체계를 자살사고의 근접 인지요인으로 다룬 경우는 많지 않다. 또한 자존감 관련 변인은 대체로 수준 차원에서만 검토되어, 자기가치의 안정성이 지니는 보호적 기능은 상대적으로 덜 규명되었다. 비자살적 자해신념은 자살 의도를 측정하는 변인이 아니므로, 이것이 자살사고와 어떻게 연결되는지 경험적으로 구분하여 확인할 필요가 있다.

이에 본 연구에서는 앞서 살펴본 이론적 관점에 기반해 자기비난이 비자살적 자해신념에 영향을 미치고, 비자살적 자해신념은 자살사고에 영향을 미칠 것으로 예측하였다. 그리고 자기비난이 자해신념으로 구체화되는 단계에서 자존감 안정성이 조절요인으로 작용하여, 자존감 안정성이 높을수록 자기비난이 비자살적 자해신념에 미치는 영향이 감소할 것으로 보았다. 그 결과 자기비난이 비자살적 자해신념을 거쳐 자살사고에 이르는 간접 경

로 역시 자존감 안정성 수준에 따라 달라질 것으로 예상하였다. 이에 자기비난이 자살사고에 미치는 영향력과 이 과정에서 비자살적 자해신념의 매개효과 및 자존감 안정성의 조절효과를 확인하고자 한다.

방 법

연구대상

본 연구의 분석대상은 전국 17개 시도에 거주하는 만 19세 이상 대학생 250명으로, 남성 125명(50.0%), 여성 125명(50.0%)이었고, 평균 연령은 21.61세($SD=2.33$, 범위 19~29세)였다. 재학 중인 학생은 216명(86.4%), 휴학생은 33명(13.2%), 졸업유예생은 1명(0.4%)이었다. 학년별로는 1학년 62명(24.8%), 2학년 63명(25.2%), 3학년 63명(25.2%), 4학년 이상 62명(24.8%)이었다. 모든 참여자가 연구참여 동의 문항에 동의하였고, 본 연구에 사용한 주요 문항에는 결측치가 없었다.

자료는 엠브레인 조사회사의 온라인 패널을 대상으로 자료를 수집하였다. 참여자에게 연구목적, 예상 소요시간, 자발적 참여와 중도철회 가능성, 개인정보 및 응답자료의 비식별 처리, 자해·자살 관련 문항으로 인해 불편이 발생할 수 있다는 점을 사전에 안내하였다. 설문 종료 화면에는 자살 고위험 응답이나 심리적 불편을 경험한 참여자가 즉시 도움을 받을 수 있도록 자살예방 상담전화, 정신건강복지센터 및 교내 상담센터 등의 연락처를 제시하였다.

측정도구

자기비난. 자기비난은 정현희 등(2022)이 성인을 대상으로 개발한 자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 책망, 검열, 비교의 세 하위요인으로 구성된 26문항이다. 각 문항은 0점(전혀 그렇지 않다)에서 3점(매우 그렇다)의 4점 Likert 척도로 응답하며, 본 연구에서는 26문항의 평균점수를 사용하였다. 점수가 높을수록 자신을 책망하고 내적 기준에 맞추어 검열하며 타인과 비교하는 자기비난 방식이 강함을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도 Cronbach's α 는 .939였다.

비자살적 자해신념. 비자살적 자해신념은 정미림과 이영순(2023)이 개발한 청소년용 비자살적 자해신념 척도로 측정하였다. 이 척도는 자해 활성화, 자해 의존, 대인관계적 이득의 세 하위요인, 총 19문항으로 구성된다. 각 문항은 1점(전혀 동의하지 않음)에서 5점(매우 동의함)의 5점 Likert 척도로 응답한다. 본 연구에서는 19문항의 평균점수를 산출하였으며, 점수가 높을수록 자해를 자기처벌·정서조절·대인관계 조절의 수단으로 허용하거나 유용하다고 믿고, 자해를 통제하기 어렵다고 인식하는 정도가 높음을 뜻한다. 이 척도는 청소년 표본에서 개발되었으므로 대학생에 대한 적용은 탐색적으로 이루어졌으며, 본 연구에서 Cronbach's α 는 .952였다.

자존감 안정성. 자존감 안정성은 장재원과 신희천(2011)이 개발한 자존감 안정성 척도(Stability of Self-Esteem Scale)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 시간과 상황, 타인의 평가에 따라 자기존중이 변하는 정도를 평가하는 10문항으로 구성되며, 1점(전혀 그렇지

않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert 척도로 응답한다. 원자료의 평균점수가 높을수록 자존감의 불안정성이 큰 것으로 해석되므로, 본 연구에서는 전체 문항을 역채점하여 최종 점수가 높을수록 자존감이 안정적인 것으로 해석하였다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .869였다.

자살사고. 자살사고는 Nugent(2005)가 개발하고 윤경서 등(2023)이 타당화한 한글판 단축형 자살사고 척도(Korean Ultra-Short Suicidal Ideation Scale: K-USSIS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 생을 마감하고 싶은 생각, 자살에 대한 생각, 방법 및 계획을 포함하는 4문항으로 구성된다. 각 문항은 1점(전혀 아니다)에서 7점(항상 그렇다)의 7점 척도로 응답한다. 본 척도는 점수가 높을수록 자살사고가 빈번하고 구체적임을 뜻한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .941이었다.

자료분석

자료분석에는 IBM SPSS Statistics 22.0과 PROCESS macro 4.0(Hayes, 2022)을 사용하였다. 먼저 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 Cronbach's α 를 산출하고 Pearson 적률 상관분석을 실시하였다. 주요 변인의 왜도 절

댓값은 1.39 이하, 첨도 절댓값은 .80 이하로 나타나 단변량 분포에 중대한 이탈은 없는 것으로 판단하였다.

가설 검증에는 PROCESS Model 7을 적용하였다. 자기비난을 독립변수(X), 비자살적 자해신념을 매개변수(M), 자살사고를 종속변수(Y), 자존감 안정성을 조절변수(W)로 투입하였다. 조건부 간접효과와 조절된 매개지수의 신뢰구간은 10,000회 재표집한 백분위 부트스트랩으로 산출하였다. 95% 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 때 간접효과를 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다. 조건부 효과는 자존감 안정성의 평균 및 평균 ± 1 표준편차에서 산출하였고, 모든 검정은 양측검정을 사용하여 유의수준을 .05로 설정하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

주요 변인의 기술통계와 상관계수는 표 1에 제시하였다. 자기비난은 비자살적 자해신념($r=.366$, $p<.001$) 및 자살사고($r=.303$, $p<.001$)와 유의한 정적 상관을 보였고, 자존감 안정성과는 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.693$, $p<.001$). 비자살적 자해신념은 자살사고와 정적 상관($r=.518$, $p<.001$), 자존감 안정성과 부

표 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계 ($N=250$)

변인	<i>M</i>	<i>SD</i>	왜도	첨도	1	2	3
1. 자기비난	1.53	0.54	0.08	-0.17	-		
2. 비자살적 자해신념	1.88	0.84	1.05	0.58	.366***	-	
3. 자존감 안정성	2.97	0.75	0.14	-0.46	-.693***	-.296***	-
4. 자살사고	2.03	1.47	1.38	0.79	.303***	.518***	-.285***

*** $p<.001$.

적 상관($r=-.296, p<.001$)을 보였다. 자존감 안정성은 자살사고와 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.285, p<.001$).

다중공선성을 확인하기 위해 각 회귀 모형의 공차한계(tolerance)와 분산팽창지수(Variance Inflation Factor)를 검토하였다. 공차한계는 .519~.999로 .10보다 크고, 분산팽창지수는 1.001~1.928로 10보다 작아 다중공선성의 문제는 없는 것으로 판단하였다.

자기비난과 비자살적 자해신념의 관계에서 자존감 안정성의 조절효과

비자살적 자해신념을 종속변수로 한 회귀 모형은 통계적으로 유의하였고 변량의 15.4%를 설명하였다, $R^2=.154, F(3, 246)=14.934, p<.001$. 자기비난과 자존감 안정성의 상호작용항은 $B=-.229, t=-2.217, p=.028, 95\% CI$

$[-0.432, -0.026]$ 으로 유의하였다. 상호작용항의 추가 설명량은 1.69%였다($\Delta R^2=.0169$). 따라서 자존감 안정성은 자기비난과 비자살적 자해신념의 관계를 조절하는 것으로 나타났다.

자존감 안정성의 조절효과 양상을 확인하기 위해 자존감 안정성의 특정 값(M-1SD, M, M+1SD)에서 자기비난의 조건부 효과를 분석하였다. 분석 결과, 자존감 안정성이 낮은 경우($B=.642, t=4.390, p<.001$)와 평균인 경우($B=.470, t=3.702, p<.001$)에는 자기비난과 비자살적 자해신념의 정적 관련성이 유의하였다. 반면 자존감 안정성이 높은 경우에는 신뢰구간에 0이 포함되어 조건부 효과가 유의하지 않았다($B=.298, t=1.969, p=.0501, 95\% CI[-0.0001, 0.596]$). 즉, 자존감 안정성이 높아질수록 자기비난과 비자살적 자해신념 간의 정적 관련성은 감소하는 것으로 나타났다.

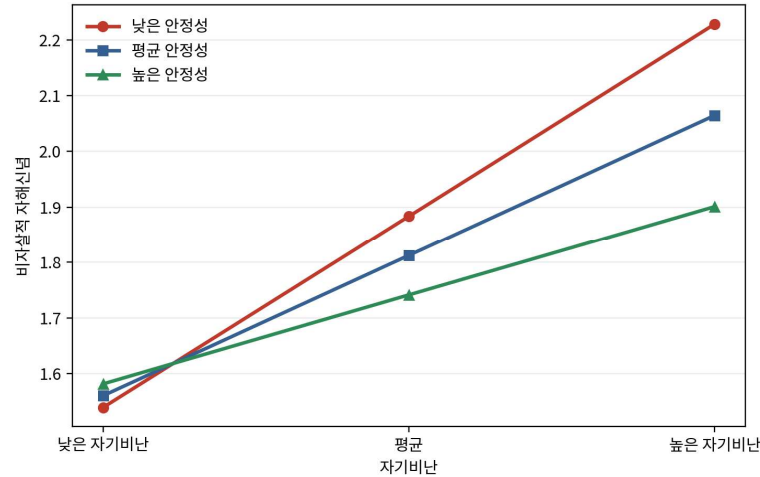
표 2. 조절된 매개모형의 경로계수

종속변수	예측변수	B	SE	t	p	95% CI
비자살적 자해신념	상수	0.333	0.649	0.513	.608	[-0.946, 1.612]
	자기비난(X)	1.149	0.327	3.514	.001	[0.505, 1.793]
	자존감 안정성(W)	0.256	0.181	1.413	.159	[-0.101, 0.612]
	X×W	-0.229	0.103	-2.217	.028	[-0.432, -0.026]
자살사고	상수	-0.071	0.261	-0.273	.785	[-0.585, 0.443]
	자기비난(X)	0.359	0.159	2.259	.025	[0.046, 0.672]
	비자살적 자해신념(M)	0.828	0.102	8.125	<.001	[0.627, 1.029]

표 3. 자존감 안정성 수준에 따른 자기비난이 비자살적 자해신념에 미치는 조건부 효과

자존감 안정성	W 값	B	SE	t	p	95% CI
낮음(M-1SD)	2.215	0.642	0.146	4.390	<.001	[0.354, 0.931]
평균(M)	2.968	0.470	0.127	3.702	<.001	[0.220, 0.720]
높음(M+1SD)	3.720	0.298	0.151	1.969	.0501	[-0.0001, 0.596]

그림 1. 자존감 안정성 수준에 따른 자기비난과 비자살적 자해신념의 관계



주. X축의 낮음과 높음은 자기비난 평균±1 SD에 해당한다.

자존감 안정성에 의해 조절된 비자살적 자해신념의 매개효과

자살사고를 종속변수로 한 회귀모형은 유의하였고, 변량의 28.3%를 설명하였다, $R^2 = .283$, $F(2, 247) = 48.788$, $p < .001$. 비자살적 자해신념은 자기비난을 통제한 뒤에도 자살사고와 유의한 정적 관련을 보였다($B = 0.828$, $p < .001$). 또한 비자살적 자해신념을 포함한 뒤에도 자기비난의 직접효과가 유의하였다($B = 0.359$, $p = .025$).

자존감 안정성의 세 수준에서 조건부 간접효과의 부트스트랩 신뢰구간은 모두 0을 포함하지 않았다. 구체적으로 자기비난이 비자살적 자해신념을 거쳐 자살사고와 연결되는 간접효과는 자존감 안정성이 낮을 때 0.532, 평균일 때 0.389, 높을 때 0.247로 감소하였다. 조절된 매개지수는 -0.189였고 95% 부트스트랩 신뢰구간[-0.427, -0.0004]이 0을 포함하지 않았다. 따라서 자존감 안정성이 높아질수록 자기비난에서 비자살적 자해신념을 거쳐 자살사고로 이어지는 조건부 간접효과가 작아지는

표 4. 자존감 안정성 수준에 따른 조건부 간접효과와 조절된 매개지수

자존감 안정성	간접효과	BootSE	BootLLCI	BootULCI
낮음(M-1SD)	0.532	0.152	0.270	0.866
평균(M)	0.389	0.110	0.199	0.625
높음(M+1SD)	0.247	0.121	0.035	0.507
조절된 매개지수	-0.189	0.109	-0.427	-0.0004

주. BootSE=부트스트랩 표준오차; BootLLCI/BootULCI=95% 백분위 부트스트랩 신뢰구간의 하한/상한. 부트스트랩 재표집 10,000회.

것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 대학생의 자기비난과 자살사고 간 관계에서 비자살적 자해신념이 수행하는 매개역할과 자존감 안정성의 조절역할을 함께 검토하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 자기비난이 높을수록 비자살적 자해신념과 자살사고가 높았고 자존감 안정성은 낮았다. 둘째, 비자살적 자해신념은 자기비난을 통제하더라도 자살사고와 정적으로 관련되었으며, 자기비난의 직접효과도 유의했다. 셋째, 자기비난과 자존감 안정성의 상호작용은 유의하였고, 단순기울기는 자존감 안정성이 낮을 때 가장 컸다. 넷째, 조절된 매개지수의 부트스트랩 신뢰구간은 0을 포함하지 않았고, 자기비난에서 비자살적 자해신념을 거쳐 자살사고로 이어지는 조건부 간접효과는 자존감 안정성이 높아질수록 작아졌다.

먼저 자기비난이 자살사고와 직접적으로 관련된 결과는 자기비난을 자살위험의 중요한 자기관계 방식으로 본 선행연구와 일치한다. 자기비난은 실패를 특정 행동의 문제로 한정하지 않고 자기 전체의 결함으로 해석하게 하며, 그 해석을 반복적으로 유지시킨다. O'Connor와 Noyce(2008)가 자기비난과 이후 자살사고 사이에서 자책적 반추의 역할을 확인한 결과, O'Neill 등(2021)이 자기공격적 비난과 자살 가능성의 직접적 관련을 보고한 결과와 같은 맥락이다. 국내 대학생 연구에서 자기비난과 반추로 구성된 우울취약성이 패배감과 속박감을 거쳐 자살사고와 연결된 결과(최윤영 등, 2013)까지 고려하면, 자기비난은 자살사고에 이르는 하나의 단일 경로라기보다

여러 근접기제를 활성화하는 원거리 취약요인으로 보는 편이 타당하다.

비자살적 자해신념이 자기비난과 자살사고 사이의 간접경로를 구성한 결과는 자기비난과 자살사고의 관련성 일부가 자해를 정서조절이나 자기처벌의 수단으로 받아들이는 신념과 연결되어 있음을 보여준다. 자기비난은 자신을 부정적하거나 미워할 만한 존재로 평가하고 스스로를 처벌하려는 동기를 수반할 수 있으며(Gilbert et al., 2004), 심리적 고통으로부터 벗어나려는 욕구를 높일 수 있다(Baumeister, 1990). 이러한 상황에서 자해가 고통을 완화하거나 타인의 관심과 도움을 이끌어낼 수 있고, 한번 시작하면 스스로 통제하기 어렵다는 신념이 강할수록 자기손상이 대처방식의 하나로 인식될 가능성이 있다(Hasking et al., 2017; 정미림, 이영순, 2023). 이러한 결과는 일반적 취약성만으로는 여러 대처방식 가운데 자해가 선택되는 이유를 충분히 설명하기 어렵다고 보고 행동 특정적 취약성을 강조한 Nock(2009)의 모형과, 자해에 관한 결과기대와 자기효능감을 핵심 인지요인으로 제시한 Hasking 등(2017)의 인지-정서 모형에 부합한다.

특히 본 연구의 결과는 비자살적 자해신념이 자기비난과 자살사고를 연결하는 근접한 인지요인으로 기능할 가능성을 보여준다는 점에서 의미가 있다. 자해가 정서적 고통을 줄이거나 자기처벌의 목적을 달성하는 데 유용하다는 기대는 자기손상을 허용 가능한 대응으로 인식하게 하고, 자신을 보호해야 한다는 심리적 장벽을 약화시킬 수 있다(Hooley & Franklin, 2018). 이러한 인지적 변화는 자기비난과 같은 일반적 취약성이 자살사고와 연결되는 하나의 경로가 될 수 있다. 자기손상과

직접 관련된 인지가 자해 및 자살 관련 사고의 근접 위험요인으로 나타난 중단연구 검토 결과도 이러한 해석을 뒷받침한다(Cha et al., 2019). 다만 본 연구는 횡단자료를 사용하였으므로 자기비난, 비자살적 자해신념 및 자살 사고 사이의 시간적·인과적 순서를 확정할 수 없다. 향후 중단연구에서는 비자살적 자해신념의 각 하위요인이 이후 자살사고의 변화를 예측하는지 확인하고, 자해신념과 자살 관련 인지의 공통요인과 고유요인을 구분하여 검증할 필요가 있다.

자존감 안정성의 조절효과는 자기평가의 평균적인 수준뿐 아니라, 평가나 상황에 따라 자기가치감이 얼마나 일관되게 유지되는지를 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다. 자존감 안정성이 낮은 수준에서는 자기비난과 비자살적 자해신념 간 정적 관련성이 가장 강하게 나타났으며, 안정성이 높아질수록 그 관련성은 점차 약해졌다. 이는 자존감 수준이 유사하더라도 자기가치감이 상황에 따라 크게 변동하는 사람은 실패나 부정적 평가로 인해 활성화된 자기비난을 자해의 정서조절 및 자기처벌 기능에 관한 신념과 더 강하게 연결할 가능성이 있음을 시사한다. 선행연구에서도 자존감의 불안정성은 자존감 수준을 통제한 이후에도 우울 취약성과 관련되었으며(Kernis et al., 1991; Franck & De Raedt, 2007), 자기가치를 특정 영역의 성취나 타인의 평가에 수반할수록 해당 영역의 성공과 실패에 따라 자존감이 크게 변동하는 것으로 나타났다(Crocker & Wolfe, 2001). 국내 연구에서도 자존감 안정성은 자존감 수준과 구별되는 특성을 보이며 심리적 적응을 설명하는 데 추가적인 정보를 제공하였다(장재원, 신희천, 2011). 이러한 결과는 자존감의 수준만으로는 포착하

기 어려운 자기평가의 취약성을 자존감 안정성이 반영할 수 있다는 Kernis(2005)의 관점과 일치한다.

이러한 조절 양상은 자존감 안정성이 자기비난에서 비자살적 자해신념으로 이어지는 첫 번째 경로에 작용할 것으로 설정한 본 연구모형과도 부합한다. 자존감이 안정적인 경우 부정적 평가나 실패가 경험되더라도 그 영향이 자기 전체의 가치에 대한 부정적 판단으로 확산되는 정도가 제한될 수 있다. 반면 자존감이 불안정하면 동일한 경험도 자기가치 전반을 위협하는 사건으로 받아들여질 가능성이 크며, 이때 자기비난은 자신을 처벌하거나 고통에서 벗어나기 위한 수단으로 자해를 받아들이는 신념과 더 강하게 관련될 수 있다. 혜택-장벽 모형에서 긍정적 자기관은 자기손상을 억제하는 심리적 장벽으로 제시된다(Hooley & Franklin, 2018). 이를 본 연구결과에 적용하면, 자기가치감이 비교적 안정적으로 유지되는 것은 자기비난이 높아진 상황에서도 자신을 보호해야 한다는 장벽이 약화되는 것을 완충하는 조건으로 작용할 가능성이 있다. 다만 본 연구에서는 다른 조절 위치를 설정한 대안모형을 비교하지 않았으므로, 자존감 안정성이 자기비난과 자해신념의 관계에만 선택적으로 작용한다고 단정할 수는 없다.

그러나 이러한 결과를 자존감 안정성이 무조건적인 보호요인이라는 의미로 확대 해석해서는 안 된다. 자존감 수준과 안정성은 서로 구별되는 차원이므로, 안정성이 높더라도 자존감 수준이 낮거나 자기평가의 내용이 부정적일 수 있다(Kernis, 2005; Kernis et al., 1993). 또한 자존감 안정성이 높은 수준에서 자기비난의 조건부 효과는 통계적 유의성의 경계에 있었고($p=.0501$), 조절된 매개지수의

부트스트랩 신뢰구간 상한도 0에 매우 근접하였다. 따라서 조절된 매개효과는 통계적으로 확인되었지만, 그 효과의 강도와 재현 가능성에 대해서는 신중하게 해석할 필요가 있다. 아울러 본 연구는 자존감 안정성을 한 시점의 자기보고 척도로 측정했기 때문에 시간과 상황에 따른 실제 자존감의 변동을 직접 관찰하지 못하였다. 향후 연구에서는 독립 표본을 통한 반복 검증과 함께, 자존감을 여러 시점에 반복 측정하는 종단연구나 경험표집법을 사용하여 개인 내 자존감 변동성이 자기비난과 자해신념의 관계를 실제로 완충하는지 확인할 필요가 있다.

상당 실제에 대한 시사점은 다음과 같다. 첫째, 대학생의 자살위험을 평가할 때 자살사고의 현재 강도뿐 아니라 자기비난이 어떤 형태로 작동하는지 구체적으로 확인할 필요가 있다. 동일한 자기비난 수준을 보이더라도 책망, 검열 및 비교가 두드러지는 정도에 따라 사례개념화와 개입의 초점은 달라질 수 있다 (Gilbert et al., 2004; 정현희 등, 2022).

둘째, 자해행동 경험만을 묻는 것으로 평가를 끝내지 않고, 자해가 고통을 줄이거나 도움을 유도할 것이라는 기대, 자해를 허용하는 태도, 통제할 수 없다는 믿음을 직접 탐색해야 한다. 이러한 신념은 실제 자해행동이 보고되지 않은 경우에도 자기손상에 관한 인지적 접근성을 파악하는 단서가 될 수 있다 (Hasking & Boyes, 2018; Dawkins et al., 2021).

셋째, 개입에서는 자기비난의 내용과 자해신념을 연결해 다루는 것이 유용하다. 예를 들어 자기비난을 촉발한 사건, 그때의 자기평가, 자해에 기대한 결과, 단기적 이득과 장기적 비용을 함께 검토하고, 정서조절과 도움요

청을 위한 대안행동을 구체적으로 연습할 수 있다. 자기비난 경향 대학생을 대상으로 한 국내 연구에서 인지적 재구성이 자기비난과 관련된 정서·인지 지표를 낮춘 결과(이현예, 조현주, 2019)는 이러한 접근의 적용 가능성을 보여준다. 다만 자살사고가 높거나 계획이 구체적인 경우에는 척도점수만으로 위험을 판단하지 말고, 직접적인 면담을 통한 위험도 평가, 안전계획, 보호자원 연결 및 응급서비스 의뢰를 우선해야 한다 (Stanley & Brown, 2012).

넷째, 자존감 안정성을 높이기 위한 개입은 단순한 긍정확인보다 상황에 따른 자기평가의 변화를 알아차리고 조절하는 데 초점을 둘 필요가 있다. 개입에서는 성취나 타인의 평가에 따라 자기가치가 어떻게 달라지는지 탐색하고, 자기가치의 근거가 특정 영역의 성과에 과도하게 수반되지 않도록 그 근거를 여러 영역으로 확장할 수 있다 (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker & Park, 2004). 구체적으로는 내담자가 성취나 타인의 반응이 좋을 때와 나쁠 때 자기 가치를 어떻게 달리 평가하는지 기록하게 하고, 가치의 근거를 단일한 성과에서 관계, 노력, 삶의 방향 등 여러 영역으로 확장하며, 실패 후에도 유지되는 자기존중의 언어를 연습할 수 있다. 이러한 작업은 자기비난 자체를 즉시 제거하기보다, 자기비난이 자기차별과 자해의 효용 기대에 곧바로 연결되는 과정을 늦추는 보호적 맥락을 마련하는데 목적이 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구 제언은 다음과 같다. 첫째, 모든 변인을 한 시점에 측정한 횡단자료이므로 자기비난이 자해신념을 형성하고 그 결과 자살사고가 높아진다는 시간적 순서를 확정할 수 없다. 자살사고가 높아

지면서 자기비난과 자해신념이 강화되는 역방향 또는 상호적 경로도 가능하다. 향후에는 최소 세 시점의 종단자료나 일상생활 반복측정을 이용하여 개인 내 변화와 시간적 선후를 검증할 필요가 있다. 둘째, 자기보고식 자료를 사용해 공통방법편향과 민감문항의 과소·과대보고 가능성이 있다. 임상면담, 행동경험, 상담기록 등 다방법 자료를 결합할 필요가 있다. 셋째, 비자살적 자해신념 척도는 청소년 표본에서 개발되었다. 본 대학생 표본에서 내적 합치도는 높았지만, 높은 α 만으로 대학생에서도 동일한 요인구조와 의미가 유지된다고 볼 수 없다. 대학생 표본을 대상으로 확인적 요인분석과 측정동일성 검증을 실시해야 한다. 넷째, 연구모형에는 우울, 무망감, 패배·속박감, 실제 비자살적 자해경험 등 알려진 관련 변인이 포함되지 않았다. 이 변인들을 통제하거나 경쟁매개 모형으로 비교하면 비자살적 자해신념의 고유한 설명력을 더 엄밀히 평가할 수 있다. 다섯째, 표본이 250명의 온라인 대학생 조사에 한정되어 있어 임상적 고위험군이나 비대학생 청년에게 일반화하는 데 주의가 필요하다. 여섯째, 자살사고는 연속점수로 분석했으며 진단이나 임박한 위험을 판별하는 절단점으로 사용하지 않았다.

이러한 제한에도 본 연구는 자기비난과 자살사고의 관련성을 행동 특이적 인지인 비자살적 자해신념과 자기비난-자해신념 간의 관련성을 조건화하는 자존감 안정성을 함께 검토했다는 의의가 있다. 결과는 자기비난이 높은 대학생 가운데 자해를 자기처벌·정서조절·대인관계 조절의 수단으로 받아들이는 사람이 더 높은 자살사고를 보고할 수 있으며, 이 간접적 관련성이 자존감이 안정적일수록 약해질 가능성을 보여주었다. 상담현장에서는

자기비난의 강도, 자기손상에 대한 기대와 허용성, 자존감의 상황적 변화를 함께 평가하고, 고위험 응답에는 즉각적인 안전 확보 절차를 적용할 필요가 있다.

참고문헌

- 윤경서, 김은경, 박용천, 김대호, 최준호, 박선철, 김일빈, 이유상. (2023). 한글판 단축형 자살 사고 척도의 타당화. *신경정신의학*, 62(3), 111-117.
<https://doi.org/10.4306/jknpa.2023.62.3.111>
- 이현예, 조현주 (2019). 인지적 재구성 처치가 자기비난 대학생에게 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(3), 849-870.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2019.08.31.3.849>
- 장재원, 신희천 (2011). 자존감의 안정성 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 635-654.
<https://www.accesson.kr/kcpa/v.23/3/635/20662>
- 정미림, 이상인, 이영순, 김종완 (2024). 다변량 분석방법을 이용한 청소년의 비자살적 자해사고 및 자해행동 예측. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 36(2), 639-658.
<https://doi.org/10.23844/kjcp.2024.05.36.2.639>
- 정미림, 이영순 (2023). 청소년용 비자살적 자해신념 척도의 개발 및 타당화. *재활심리연구*, 30(2), 125-150.
<https://doi.org/10.35734/karp.2023.30.2.007>
- 정현희, 조현주, 노승혜 (2022). 자기비난 방식 척도(Form of Self-Criticism Scale: FSCS) 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 건강*,

- 27(4), 719-741.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2022.27.4.007>
- 최윤영, 조현주, 권정혜, 이종선 (2013). 우울 취약성과 자살사고의 관계: 속박패배감의 매개효과. *인지행동치료*, 13(3), 423-443.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29, 107-157.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review*, 12(5), 527-562.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50(12), 1003-1020.
- Cha, C. B., Wilson, K. M., Tezanos, K. M., DiVasto, K. A., & Tolchin, G. K. (2019). Cognition and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 69, 97-111.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414.
- Dawkins, J. C., Hasking, P. A., & Boyes, M. E. (2021). Thoughts and beliefs about nonsuicidal self-injury: An application of social cognitive theory. *Journal of American College Health*, 69(4), 428-434.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1679817>
- Fazakas-DeHoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. A. (2017). A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's Journal of Psychology*, 13(2), 178 - 193.
- Franck, E., & De Raedt, R. (2007). Self-esteem reconsidered: Unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45(7), 1531-1541.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174-189.
- 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.
- Hamza, C. A., Stewart, S. L., & Willoughby,

- T. (2012). Examining the link between nonsuicidal self-injury and suicidal behavior: A review of the literature and an integrated model. *Clinical Psychology Review, 32*(6), 482-495.
- Hasking, P., & Boyes, M. (2018). The Non-Suicidal Self-Injury Expectancy Questionnaire: Factor structure and initial validation. *Clinical Psychologist, 22*(2), 251-261.
- Hasking, P., Whitlock, J., Voon, D., & Rose, A. (2017). A cognitive-emotional model of NSSI: Using emotion regulation and cognitive processes to explain why people self-injure. *Cognition and Emotion, 31*(8), 1543-1556.
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.). Guilford Press.
- Hooley, J. M., & Franklin, J. C. (2018). Why do people hurt themselves? A new conceptual model of nonsuicidal self-injury. *Clinical Psychological Science, 6*(3), 428-451.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality, 73*(6), 1569-1605.
- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., & Harlow, T. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(6), 1190-1204.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(6), 1013 - 1022.
- Kernis, M. H., Grannemann, B. D., & Mathis, L. C. (1991). Stability of self-esteem as a moderator of the relation between level of self-esteem and depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(1), 80-84.
- Klonsky, E. D., & May, A. M. (2014). Differentiating suicide attempters from suicide ideators: A critical frontier for suicidology research. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 44*(1), 1-5.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology, 122*(1), 231-237.
- Klonsky, E. D., May, A. M., & Saffer, B. Y. (2016). Suicide, suicide attempts, and suicidal ideation. *Annual Review of Clinical Psychology, 12*, 307-330.
- Klonsky, E. D., Qiu, T., & Saffer, B. Y. (2017). Recent advances in differentiating suicide attempters from suicide ideators. *Current Opinion in Psychiatry, 30*(1), 15-20.
- Nagy, L. M., & Muehlenkamp, J. J. (2024). Negative self-perceptions and severity of

- NSSI: Testing the benefits and barriers model. *Journal of Clinical Psychology*, 80, 1365-1376.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23667>
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 339-363.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885-890.
- Nugent, W. R. (2005). The development and psychometric study of an ultra-short-form suicidal ideation measure. *Best Practices in Mental Health*, 1(2), 1-18.
- O' Connor, R. C., & Kirtley, O. J. (2018). The integrated motivational - volitional model of suicidal behaviour. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 373(1754), Article 20170268.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0268>
- O' Connor, R. C., & Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 46(3), 392-401.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.01.007>
- O' Neill, C., Pratt, D., Kilshaw, M., Ward, K., Kelly, J., & Haddock, G. (2021). The relationship between self-criticism and suicide probability. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(6), 1445-1456.
<https://doi.org/10.1002/cpp.2593>
- Ribeiro, J. D., Franklin, J. C., Fox, K. R., Bentley, K. H., Kleiman, E. M., Chang, B. P., & Nock, M. K. (2016). Self-injurious thoughts and behaviors as risk factors for future suicide ideation, attempts, and death: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Medicine*, 46(2), 225-236.
- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press.
- Siddaway, A. P., Taylor, P. J., Wood, A. M., & Schulz, J. (2015). A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. *Journal of Affective Disorders*, 184, 149-159.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin*, 137(3), 391-420.
- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 246,

- 530-547.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., Eckenrode, J., Purington, A., Baral Abrams, G., Barreira, P., & Kress, V. (2013). Nonsuicidal self-injury as a gateway to suicide in young adults. *Journal of Adolescent Health, 52*(4), 486-492.
- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Psychotherapy Integration, 21*(2), 157-164.
- Zelkowitz, R. L., & Cole, D. A. (2019). Self-criticism as a transdiagnostic process in nonsuicidal self-injury and disordered eating: Systematic review and meta-analysis. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 49*(1), 310-327.
- 원고접수일: 2026년 8월 19일
논문심사일: 2026년 9월 9일
게재결정일: 2026년 9월 9일

The Relationship Between Self-Criticism and Suicidal Ideation Among University Students: The Mediating Effect of Nonsuicidal Self-Injury Beliefs and the Moderated Mediation Effect of Self-Esteem Stability

Yena, Kim

Department of Counseling Psychology,
Korea Baptist Theological University/Seminary

This study examined whether beliefs about nonsuicidal self-injury (NSSI) mediate the association between self-criticism and suicidal ideation among university students and whether self-esteem stability moderates the association between self-criticism and NSSI beliefs. Online survey data were collected from 250 university students residing across all 17 provincial-level administrative regions of South Korea, who completed measures of self-criticism, NSSI beliefs, self-esteem stability, and suicidal ideation. A moderated mediation model was tested with the SPSS PROCESS macro, and conditional indirect effects were examined with bootstrapping. Self-criticism was positively associated with NSSI beliefs and suicidal ideation and negatively associated with self-esteem stability. The positive association between self-criticism and NSSI beliefs was stronger at lower levels of self-esteem stability, and NSSI beliefs remained positively associated with suicidal ideation after self-criticism was controlled. The conditional indirect association between self-criticism and suicidal ideation through NSSI beliefs also weakened as self-esteem stability rose. These results indicate that suicide risk assessment and counseling should attend not only to the degree of self-criticism but also to beliefs about self-injury and to the stability of self-esteem.

Keywords: self-criticism, nonsuicidal self-injury beliefs, self-esteem stability, suicidal ideation, moderated mediation