

대학생의 타인승인과 경험회피가 비자실적 자해 신념에 미치는 영향: 긍정반추의 조절된 매개효과*

박 환 회 김 경 미[†]

동명대학교 / 석사

본 연구는 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 궁정반추로 조절된 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 총 317명의 대학생을 대상으로 타인승인, 비자살적 자해 신념, 경험회피, 궁정반추 문항으로 구성된 온라인 설문조사를 실시한 후 SPSS 22.0과 PROCESS MACRO 4.3을 사용하여 기술통계와 상관분석을 실시하고 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 검증하였다. 결과는 다음과 같다. 첫째, 타인승인은 비자살적 자해 신념에 유의미한 정적 영향을 미쳤다. 둘째, 타인승인과 비자살적 자해 신념을 경험회피가 부분 매개하였다. 셋째, 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 궁정반추가 유의미하게 조절하였다. 마지막으로, 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 궁정반추로 조절된 경험회피의 매개효과가 부분적으로 유의하였다. 즉 궁정반추가 낮거나 평균인 경우 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 유의미한 정적 영향을 미쳤고, 궁정반추가 높은 경우에는 유의하지 않았다. 이는 궁정반추가 비자살적 자해 신념의 보호 요인이며, 궁정반추를 활용한 상담 및 심리치료 프로그램의 개발이 필요함을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 의의와 후속 연구 방향에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 타인승인, 비자살적 자해 신념, 경험회피, 긍정반초, 조절된 매개효과

* 본 연구는 박환희(2024)의 동명대학교 석사학위논문 ‘대학생의 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향: 긍정반추의 조절된 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 김경미, 동명대학교, 부산광역시 남구 신선로 428

Tel : 051-629-2663, E-mail : kmkim@tu.ac.kr

Copyright ©2025, The Korean Counseling 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.

비자살적 자해(Non-suicidal Self-injury)는 죽으려는 의도 없이 고의로 자기 신체를 훼손하는 행위로(Siddaway et al., 2019), 동기, 치명성, 반복성 등의 측면에서 자살적 자해와 차이가 있다(이동귀 등, 2016; Favazza, 1998; Walsh, 2012). 삶을 끝내기 위해 행하는 자살적 자해와 달리 비자살적 자해는 견디기 힘든 부정정서를 처리하고자 비교적 치사율이 낮은 자해 행위를 높은 빈도로 행한다. 즉 비자살적 자해는 고통을 끝내고자 죽음을 택하는 것이 아니라 상황을 바꾸려는 시도이며, 문제를 해결하고자 선택하는 방법인 것이다(Favazza, 1996). 또한 비자살적 자해는 더 반복적이고 만성적으로 나타난다. 자해를 시도하여 처음 몇 번은 만족할 수 있으나, 정서는 단시간에 해소하기 어려워 더 강한 자극을 반복적으로 원하게 되기 때문이다. 이처럼 비자살적 자해는 처음 몇 번의 시도로 정서 조절 및 해소에 도움이 되었다면 이후 유사한 상황에서 더 치사율이 높은 자해 행위를 반복적으로 행할 가능성이 높다(Muehlenkamp & Kerr, 2010).

비자살적 자해는 10대 초기에 시작되어 수년간 지속되는 것으로 알려져 있으나(American Psychiatric Association, 2013), 또 다른 선행연구에서는 18세 이후 자해를 시작한 비율은 35%, 성인이 된 후에도 지속하는 비율은 약 60%인 것으로 보고하고 있다(Klonsky, 2011; Whitlock et al., 2006). 국내연구에서도 비임상군 성인 응답자 중 27.3%가 자해 행동을 경험했으며(정미림 등, 2020), 188명의 자해 유경험 성인 중 20~24세 사이의 초기 성인이 20.2%로 가장 높은 비율을 나타냈다(구민정 등, 2019). 또한, 통계청(2023)에서 보도한 2022년 사망원인 통계 결과에 따르면 10대부터 30대의 사망 원인 1위가 고의적 자해로 나타났으며, 그중 대

학생을 포함한 20대의 고의적 자해로 인한 사망률은 50.6%로 전체 연령 중 1위를 차지했다. 이러한 실태를 볼 때 대학생의 비자살적 자해에 더욱 면밀한 관심을 가질 필요가 있다.

비자살적 자해는 처음에는 가벼운 수준으로 시작해 점차 더 다양하고 자극적인 방법으로 자주 하게 되어 만성화될 위험이 크다(Klonsky & Muehlenkamp, 2007). 더욱이 비자살적 자해를 반복적으로 행하는 개인은 자해 행동뿐 아니라 극단적인 단식과 같이 고의로 고통스러운 신체 상태를 조성하는 행위를 하기 쉽고, 이를 통해 습득된 자살 잠재력(acquired capability for suicide)이 높아져 결국 자살 시도 까지 이르게 된다(Joiner, 2005; Klonsky et al., 2013; Muehlenkamp & Kerr, 2010). 실제로 자해 유경험 20대를 대상으로 한 국내연구에서는 자해 경험이 ‘죽음에 대한 공포’에 무감각하게 하여 자살 시도 가능성을 높인다고 보고하였으며(이영지, 육성필, 2020), 자살 생각만 가진 개인보다 자해를 동반하는 개인이 자살을 더 많이 시도하였다(구민정 등, 2023). 이는 비자살적 자해를 자살 행동과 연속선상에서 이해하여야 하며, 비자살적 자해의 예방이 곧 자살 예방으로 이어지므로 그에 관한 지속적인 연구와 대책 마련이 필요함을 보여준다.

기존의 선행연구들은 비자살적 자해의 기능적 측면으로 자해 동기와 목적을 이해하려고 하였다. 그러나 자해 기능에 관한 연구만으로는 자해 행동을 유지하는 원인을 설명하기 어려우며(정미림 등, 2020), 자해에 대해 생각만하고 실행으로 옮기지는 않은 자해 사고자들의 신념이나 원인을 밝힐 수 없다는 한계가 있다(정미림 등, 2022). 이러한 한계점을 보완하고자 최근 연구들은 비자살적 자해의 인지적인 측면을 강조하며(Cha et al., 2019; Garisch

et al., 2017), 자해 행동과 자기 자신 및 타인과의 관련성을 설명할 수 있는 신념, 즉 비자살적 자해 신념을 제안하였다(Siddaway et al., 2019). 이에 본 연구는 비자살적 자해에 영향을 미치는 인지적 요인인 비자살적 자해 신념에 주목하고, 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 변인과 그 심리적 기제를 살펴보고자 한다.

비자살적 자해 신념은 죽으려는 의도 없이 고의로 자기 신체를 훼손하는 행위에 대한 생각으로(정미림 등, 2022), 자해 경험이 없더라도 누구나 지닐 수 있으며 그 내용과 정도에 따라 자해 사고 및 행동 양상이 달라진다(Beck & Haigh, 2014). Siddaway 등(2019)은 자해와 관련하여 개인 내적 혹은 대인관계적 이익이 있다고 생각하는 비자살적 자해에 대한 긍정 신념을 가질수록 자해 행동이 많아진다고 주장하였다. 실제 자해에 대한 긍정 신념을 지닌 개인은 스트레스 사건을 경험했을 때 자해 행동을 나타낼 가능성이 높게 나타났다(Beck & Haigh, 2014; Siddaway et al., 2019). 또한 자해 행동 집단과 자해 사고 집단을 구분하여 자해 신념의 차이를 비교했을 때 자해 행동 집단에서 자해 신념의 수준이 더 강하였다(정미림 등, 2020; Cha et al., 2019; Dawkins et al., 2021; Hasking & Boyes, 2018; Sandel et al., 2021; Siddaway et al., 2019). 이는 자해 신념이 자해 행동과 관련된 중요 변인임을 말해준다. 이에 본 연구는 비자살적 자해에 영향을 미치는 인지적 요인인 비자살적 자해 신념에 주목하고, 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 변인 및 그 심리적 기제를 살펴보고자 한다.

먼저 비자살적 자해 신념에 미치는 변인으로 타인승인에 주목하였다. 타인승인은 자기 가치감 수반성의 하위요인으로, 자신의 가치

가 다른 사람의 인정이나 의견에 달려있다고 여기는 것을 말한다(Crocker et al., 2003). 자기 가치감 수반성 이론에 따르면 개인은 자존감을 유지하고자 스스로 중요하게 여기는 영역에 기반하여 자신을 평가하는 경향이 있다. 특정 영역의 자기가치감 수반성이 높을수록 그 영역에서의 수행 기준이 높고 높은 성취를 이루고자 하는데(Crocker & Wolfe, 2001), 너무 높은 수행 기준은 무력감과 불만족을 경험케 하거나(Hewitt & Dyck, 1986), 우울 및 약물 남용 같은 심리적 부적응을 초래할 수 있다(Crocker, 2002; Kim & Williams, 2009). 특히 자기 가치의 준거를 타인의 인정과 같은 외부에 두는 타인승인이 높은 사람은 다른 영역에 비해 부정적 결과가 더 클 뿐 아니라 높은 사회 불안과 우울을 경험하고, 낮은 대학생활적응을 보였다(박유림, 신효정, 2024; 이성원 등, 2019; 정은선 등, 2017a). 또한, 타인승인이 높은 사람은 불안정적 수행 동기를 갖고 제한적인 목표 행동을 하였으며(조영아, 하정희, 2018), 다양한 관점에서 문제를 해결하거나 새로운 상황과 복잡한 문제에 흥미를 갖는 인지적 유연성이 낮았다(정은선 등, 2017b; 홍숙지, 2005). 이처럼 타인승인으로 자기 가치를 결정하는 사람은 부정 정서와 정신건강 문제가 높게 나타나고, 외부의 가치 준거에 도달하기 위한 행동이 불안정하고 제한적이었다. 일반 인지 모델(Generic Cognitive Model)에 따르면 신념이란 일상생활에서 개인이 경험하는 것들을 조직화하여 이를 효율적으로 인식하도록 돋는 스키마(schema)의 일종으로, 자신과 타인 및 세상에 대한 가정, 규칙, 기대 및 평가 등의 내용을 포함한다(Beck & Haigh, 2014). 즉, 자신에 대한 평가, 타인의 승인에 대한 욕구 등이 조직화되어 신념이 형성될 수 있다는 것이다.

이를 고려해 볼 때 타인승인이 비자살적 자해 신념에 영향을 미칠 것으로 여겨진다.

대학생을 대상으로 이루어진 국외 선행연구 결과에 따르면 지난 1년 이내에 자해한 경험 이 있는 사람은 그렇지 않은 사람보다 정서 수용 및 충동 통제의 어려움을 겪으며 경험회피를 더 많이 하는 것으로 나타났다(Anderson & Crowther, 2012). 또한 국내 선행연구에서는 경험회피가 비자살적 자해의 빈도를 예측한다는 결과를 보고하기도 하였다(이주연, 2017). 따라서 본 연구에서는 이러한 선행연구들을 바탕으로 경험회피가 비자살적 자해 신념에도 중요 변인이 될 것으로 보고 타인승인이 비자살적 자해 신념에 이르는 과정에서 경험회피의 매개 역할을 알아보고자 한다. 경험회피란 생각이나 감정을 통제하여 의식하지 않으려는 회피의 한 유형을 말한다(Wenzlaff & Wegner, 2000). 선행연구에서는 불편한 생각과 감정에 접촉하지 않고 이 경험을 바꾸려는 사람은 우울 및 정신장애에 취약하였고(Hayes et al., 2004), 심리적 안녕감이 낮았다(김경희, 2022). 경험회피모델(Experiential avoidance model)에서는 견디기 힘든 정서적 각성과 부정 정서를 회피하고자 비자살적 자해를 선택한다고 말한다(Chapman et al., 2006). 즉, 효과적인 정서 조절 전략이 부재한 개인이 정서 경험 자체를 회피하기 위해 비자살적 자해를 선택하는 것이다. 그 과정에서 비자살적 자해가 부정 정서의 회피 및 완화 도구가 됨으로써 부적 강화의 원리에 의해 자해 행동이 유지되고, 자해 행동 이후의 일시적인 안도감을 반복적으로 경험하는 악순환의 고리에 빠지게 된다(Chapman et al., 2006). 실제로 인지적 회피전략 중 하나인 주의분산이 높을수록 자해 빈도가 높았고(안영신, 송현주, 2017), 회피분산적 정서 조절 양

식을 많이 사용할수록 자해 경험이 많았다(이유진, 김근향, 2022). 이를 볼 때 경험회피가 비자살적 자해 신념의 중요 변인이 될 것으로 보인다.

특히 경험회피는 자기 가치를 자기 내면이 아닌 외부에 의해 결정하는 성향이 높은 사람에게서 나타날 수 있다(Goodwin, 2018). 그 예로, 타인의 기대나 비판에 대해 지나치게 염려하고 자신에게 엄격한 사람들은 경험회피와 걱정 및 불안의 수준이 높았다(김우정, 2011; 김해선, 2016; 김현희, 김창대, 2011). 이를 볼 때 타인승인과 경험회피의 직접적인 관련은 없으나 타인으로부터 가치를 인정받으려는 사람들은 경험회피가 높고, 부정 정서에 대한 회피가 높아질수록 비자살적 자해가 높아질 수 있음을 짐작할 수 있다.

한편, 선행연구에 따르면 습관적으로 자해하는 사람은 충동성과 감정표현 불능증이 높게 나타나는 등 감정 인식과 표현에 어려움을 느끼고(Gatta et al., 2016), 감정을 수용하는 능력이 부족하여 회피하는 경향이 있다(이주연, 2017). 즉, 비자살적 자해를 하는 사람은 그렇지 않은 사람보다 정서를 인식하고 적응적으로 반응하는 데 어려움을 겪는다는 것이다. 최근 자해하는 집단이 그렇지 않은 집단보다 유의하게 낮은 긍정 정서를 나타냈다고 보고한 여러 선행연구(Boyes et al., 2020; Bresin, 2014; Victor & Klonsky, 2014)를 보면 이는 비단 부정적인 감정에 한한 것이 아님을 알 수 있다. 이에 본 연구에서는 긍정 정서에 반응하는 양식에 따라 비자살적 자해 신념을 유의하게 조절할 수 있을 것으로 보고 긍정 정서 반응 양식 중 하나인 긍정반추에 주목하였다. Feldman 등(2008)은 개인마다 경험하는 상황이나 정서에 대처하는 다양한 조절 전략이 존재

하는 만큼 긍정 정서에 반응하고 조절하는 방식에도 개인차가 있을 것으로 가정하여 긍정 정서 반응 척도를 개발하고, 긍정 정서를 강화시키는 긍정반추와 긍정 정서를 약화시키는 가라앉히기의 두 반응으로 구분하였다. 그중 긍정반추는 긍정적인 특질이나 정서 경험 및 환경에 대해 반복적으로 생각하는 것으로, 자신의 긍정적인 측면과 정서 상태에 초점을 두고 이를 반추하면서 긍정 정서를 유지 및 증가시키는 것을 말한다(Feldman et al., 2008). 긍정 정서의 경험은 스트레스 상황에서 직면한 문제의 부정적인 결과에 초점을 두기보다 유연하게 주의를 전환하여 대안을 찾게 하고 (Fredrickson et al., 2008), 이러한 정서를 명확하게 경험할수록 적응적인 대처전략을 많이 사용하게 된다(신아영 등, 2010). 즉, 긍정반추를 통해 긍정 정서의 경험을 명확하게 인지하고 유지 및 증가시킨다면 경험회피와 비자살적 자해라는 부적응적 대처전략이 아닌, 보다 적응적인 대처전략을 획득할 수 있음을 의미한다. 실제로 선행연구에서 긍정 정서를 상향 조절하는 반응 양식인 긍정반추는 우울, 불안 등의 심리적 부적응과 부적 상관을 가지며(윤소정, 2021; Carl et al., 2013), 심리적 안녕감의 증가를 유의하게 설명하였다(김경희, 이희경, 2020). 이를 고려해 볼 때, 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념으로 이어지는 과정에서 긍정반추가 보호 요인으로 작용할 것으로 여겨진다.

이러한 선행연구를 바탕으로, 타인승인이 경험회피를 통해 비자살적 자해 신념에 이르는 과정에서 긍정반추의 수준이 비자살적 자해 신념을 완화하는 데 중요한 변인으로 작용할 것을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구는 대학생의 타인승인과 비자살적 자해 신념의

관계에서 경험회피의 매개효과와 긍정반추의 조절된 매개효과를 확인하고자 한다. 이를 통해 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 변인과 긍정반추의 효과를 확인하고 추후 상담 및 심리치료 영역에서의 개입을 위한 기초자료로 사용하고자 한다.

본 연구를 위한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 타인승인이 비자살적 자해 신념에 어떠한 영향을 미치는가?

연구문제 2. 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피가 매개하는가?

연구문제 3. 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추가 조절하는가?

연구문제 4. 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과를 긍정반추가 조절하는가?

방법

연구 대상

본 연구에서는 만 18세부터 29세까지의 국내 남녀 대학생을 대상으로 2023년 6월 29일부터 7월 25일까지 약 한 달간 온라인 설문조사를 실시하였다. 연구 주제 및 설문 내용에 관한 안내문과 설문 참여 동의서를 첨부하여 총 325부의 설문지를 회수하였고, 그중 대상에 맞지 않는 연령대의 8부를 제외한 317부를 분석에 사용하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특성으로 남자는 105명(33.1%), 여자는 212명(66.9%)이었다. 참여자의 연령을 살펴보면 21세(55명, 17.4%)가 가장 많이 응답하였고, 다음으로 22세(52명, 16.4%), 20세(49명, 15.5%), 19세(47명, 14.8%), 23세(35명, 11.0%), 18세(22

명, 6.9%), 24세(21명, 6.6%), 25세(17명, 5.4%), 26세(12명, 3.8%), 28세(4명, 1.3%), 29세(2명, 0.6%), 27세(1명, 0.3%) 순으로 나타났으며 평균연령은 21.49세($MD=2.30$)이었다.

측정 도구

비자살적 자해 신념 척도

Siddaway 등(2019)이 개발한 비자살적 자해 신념 척도(Non-suicidal Self-injury Beliefs Scale [NSIBS])를 정미림과 이영순(2023)이 청소년용으로 개발 및 타당화한 것을 사용하였다. 이는 자해 활성화, 자해 의존, 대인관계적 이득의 3개 하위요인, 총 19문항으로 구성되었다. 각 문항은 5점 리커트 척도(1점: 전혀 동의하지 않음, 5점: 매우 동의함)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 비자살적 자해 신념의 정도가 강함을 의미한다. 문항의 예로 ‘자해는 나 자신이 싫을 때 하는 것이다.’, ‘자기 혼자만의 힘으로는 자해를 멈출 수 없다.’ 등이 있다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 정미림과 이영순(2023)의 연구에서 .93, 본 연구에서 .92였다.

자기가치감 수반성 척도

Crocker 등(2003)이 개발한 자기가치감 수반성 척도(The Contingencies of Self-Worth Scale [CSWS])를 이수란과 이동귀(2008)가 한글로 번안 및 타당화한 것을 사용하였다. 이는 우월성, 타인승인, 가족의 지지, 신의 사랑, 도덕성의 5개 하위요인, 총 35문항으로 구성되었으며 본 연구에서는 그중 타인승인의 4문항만을 사용하였다. 각 문항은 7점 리커트 척도(1점: 매우 동의하지 않음, 7점: 매우 동의함)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 타인승인이 높음을 의미한다. 문항의 예로 부정 문항 ‘행복한 삶의 비결은 어떠한 고통스러운 감정도 느끼지 않는 것이다.’와 역 채점 문항 ‘고통과 불편함이 있더라도 내가 원하는 일은 해나간다.’ 등이 있다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 .82, 본 연구에서 .76으로 나타났다.

음을 의미한다. 문항의 예로 부정 문항 ‘나의 자존감은 다른 사람이 나에 대해 갖고 있는 의견에 달려있다.’와 역 채점 문항 ‘나는 다른 사람이 나에 대해 뭐라고 생각하는지 신경쓰지 않는다.’ 등이 있다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 이수란과 이동귀 (2008)의 연구에서 .88, 본 연구에서 타인승인의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81이었다.

다차원적 경험회피 척도

Gámez 등(2011)이 개발한 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire [MEAQ])를 이주연과 유성은(2017)이 한국판으로 타당화한 후 단축형으로 개발한 것을 사용하였다. 이는 고통협오, 고통감내, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제의 6개 하위요인, 총 24문항으로 구성되었다. 각 문항은 6점 리커트 척도(1점: 전혀 동의하지 않음, 6점: 전적으로 동의함)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 경험회피가 높음을 의미한다. 문항의 예로 부정 문항 ‘행복한 삶의 비결은 어떠한 고통스러운 감정도 느끼지 않는 것이다.’와 역 채점 문항 ‘고통과 불편함이 있더라도 내가 원하는 일은 해나간다.’ 등이 있다. 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 .82, 본 연구에서 .76으로 나타났다.

긍정 정서 반응 척도

Feldman 등(2008)이 개발한 긍정 정서 반응 척도(Responses to Positive Affect [RPA])를 김빛나와 권석만(2014)이 한국판으로 번안 및 예비 타당화한 것을 사용하였다. 이는 긍정반응, 가라앉히기의 2개 하위요인, 총 15문항으로 구성되었으며 본 연구에서는 긍정반응의 8문항

만을 사용하였다. 각 문항은 4점 리커트 척도 (1점: 전혀 아니다, 4점: 거의 그렇다)로 평정하였으며, 점수가 높을수록 긍정반추가 높음을 의미한다. 문항의 예로 ‘에너지가 얼마나 넘치는지를 알아차린다’, ‘이 순간을 만끽한다.’ 등이 있다. 긍정반추의 신뢰도 계수 (Cronbach's α)는 김빛나와 권석만(2014)의 연구에서 .85, 본 연구에서 .92로 나타났다.

자료 분석

본 연구에서 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 22.0 프로그램과 PROCESS MACRO 4.3 프로그램을 활용하였다. 첫째, 각 측정 도구의 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 알아보기 위해 신뢰도 분석을 실시하였다. 둘째, 연구 참여자들의 인구통계학적 특성, 변인들의 평균과 표준 편차, 왜도와 첨도 값을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 셋째, 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 타인승인과 비자살적 자해 신념과의 관계에서 경험회피가 매개하는지 알아보기 위해 PROCESS MACRO model 4를 사용하여 매개효과를 검증하고, 분석 결과의 통계적 유의성 재검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다. 다섯째, 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추가 조절하는지 알아보기 위해 PROCESS MACRO model 1을 사용하여 조절효과를 검증하였다. 분석 과정에서 다중공선성의 문제를 최소화하기 위해 독립변수와 조절변수를 평균중심화한 후 두 변인의 곱을 산출하여 상호작용항의 효과를 분석하였고, 통계적 유의성의 재검증을 위해 Bootstrapping 을 실시하였다. 마지막으로 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해에 미치는 영향에서 긍

정반추의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS MACRO model 14를 사용하여 조절된 매개효과를 검증하고, 분석 결과의 통계적 유의성 재검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다.

결과

주요 변인 간 기술통계 및 상관분석

본 연구에서 주요 변인들의 기술통계 및 상관관계를 분석한 결과는 표 1에 제시하였다. 먼저, 기술통계를 분석한 결과 모든 변인이 왜도 절댓값 3 미만, 첨도 절댓값 10 미만으로 정규성 가정을 충족하였다. 주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과 모든 변인 간 통계적으로 유의미한 상관관계를 보였다. 비자살적 자해 신념은 타인승인($r=.17, p<.01$), 경험회피($r=.28, p<.001$)와 정적 상관을, 긍정반추 ($r=-.39, p<.001$)와 부적 상관을 나타냈다. 타인승인은 경험회피($r=.23, p<.001$)와 정적상관, 긍정반추($r=-.34, p<.001$)와 부적상관을 가졌으며, 경험회피는 긍정반추($r=-.33, p<.001$)와 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 즉 타인승인과 경험회피가 높을수록, 긍정반추가 낮을수록 비자살적 자해 신념이 높았다. 또한 경험회피가 높고 긍정반추가 낮을수록 타인승인이 높았으며, 긍정반추가 높을수록 경험회피가 낮았다.

한편, 인구통계학적 변인에서 성별은 비자살적 자해 신념과 정적 상관이 있었으며($r=.18, p<.01$), 즉 여성($M=37.45$)이 남성($M=32.36$)보다 비자살적 자해 신념이 높게 나타났다.

표 1. 주요 변인 간 기술통계 및 상관분석

변인	1	2	3	4	5	6
1. 비자살적 자해 신념	1	-	-	-	-	-
2. 타인승인	.17**	1	-	-	-	-
3. 경험회피	.28***	.23***	1	-	-	-
4. 긍정반추	-.39***	-.34***	-.33***	1	-	-
5. 성별	.18**	.09	-.01	-.09	1	-
6. 연령	.01	.09	-.04	-.06	-.16**	1
평균	1.88	4.13	3.18	2.58	1.67	21.49
표준편차	.71	1.40	.53	.71	.47	2.30
왜도	.58	-.18	-.19	.26	-.72	.68
첨도	-.36	-.48	.80	-.50	-1.49	.24

성별은 남자=1, 여자=2로 dummy변인 분석함

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

타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과 검증

타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피가 매개하는지 알아보기 위해 PROCESS MACRO model 4를 사용하여 매개효과를 검증하였다(표 2). 먼저 타인승인이 경험회피에 미치는 영향이 유의했으며($\beta=.23$, $p<.001$), 타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향이 유의했다($\beta=.17$, $p<.01$). 또한, 타

인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향이 유의했으며(X: $\beta=.12$, $p<.05$, M: $\beta=.26$, $p<.001$), 타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향력이 단독으로 영향을 미칠 때보다 낮았다($\beta=.17 \rightarrow .12$). 이는 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피가 부분 매개하는 것을 의미한다.

위 결과의 통계적 유의성을 재검증하기 위해 표본 수 5000, 신뢰구간 95%로 설정하여 Bootstrapping을 실시하였다(표 3). 그 결과 매개

표 2. 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과

종속변인	B	SE	β	t	R ²	F
타인승인	경험회피	.02	.01	.23	4.16***	.05
타인승인		.42	.13	.17	3.14**	.03
타인승인	비자살적	.28	.13	.12	2.10*	
타인승인	자해 신념	6.50	1.40	.26	4.64***	.09
경험회피						16.03***

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 3. Bootstrapping을 통한 경험회피의 매개효과 재검증

변인	Effect	BootSE	95% Bias-corrected CI	
			LLCI	ULCI
전체효과	.42	.13	.16	.68
직접효과	.28	.13	.02	.54
간접효과	.14	.05	.05	.25

효과 계수는 .14였다. 또한, 95% 신뢰구간에서 하한값이 .05, 상한값이 .25로 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않아 경험회피의 매개효과가 통계적으로 유의하였다. 즉 타인승인이 높을수록 경험회피가 높아지며, 이는 높은 비자살적 자해 신념으로 이어질 것으로 예측할 수 있다.

경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추의 조절효과 검증

경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추의 조절효과를 알아보기 위해 PROCESS MACRO model 1을 사용하여 검증하였다. 분석 과정에서 다중공선성의 문제를 최소화하고자 독립변수와 조절변수를 평균중심화하였고, 두 변인의 곱을 산출하여 상호작용 항의 효과를 분석한 후 그 결과를 표 4에 제시하였다. 먼저 경험회피와 긍정반추의 상호

작용이 비자살적 자해 신념을 유의미하게 설명하였다($B=-3.49$, $p<.05$). 긍정반추의 경우 비자살적 자해 신념에 단독으로 미치는 영향은 유의하지 않았으나 경험회피와의 상호작용은 유의한 영향을 미쳤다. 이는 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추가 유의미하게 조절하고 있음을 의미한다.

다음으로 긍정반추의 수준에 따라 저(Mean -1SD), 중(Mean), 고(Mean +1SD) 집단으로 구분하여 각 수준별 간접효과의 유의성을 검증하였다(표 5). 경험회피와 긍정반추의 관계를 나타낸 단순회귀선이 평균값과 $\pm 1SD$ 값 모두 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하지 않으므로 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로 긍정반추가 낮은 집단(Mean -1SD)은 경험회피가 증가할 때 비자살적 자해 신념이 6.88만큼, 평균 집단(Mean)은 4.70만큼 증가했고 그 효과가 통계적으로 유의하였다. 반면, 긍정반추가 높은 집단(Mean +1SD)은 경험회피와 비

표 4. 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추의 조절효과

	B	SE	t	95% Bias-corrected CI	
				LLCI	ULCI
경험회피	13.42	4.25	3.15*	5.05	21.78
긍정반추	4.52	4.92	.92	-5.16	14.20
경험회피 x 긍정반추	-3.49	1.55	-2.25*	-6.53	-.44

주. * $p<.05$

표 5. Bootstrapping을 통한 긍정반추의 조절효과 재검증

긍정반추	Effect	BootSE	<i>t</i>	95% Bias-corrected CI	
				LLCI	ULCI
Mean -1SD	6.88	1.78	3.89 ^{***}	3.40	10.36
Mean	4.70	1.37	3.42 ^{**}	2.00	7.40
Mean +1SD	2.09	1.69	1.23	-1.24	5.41

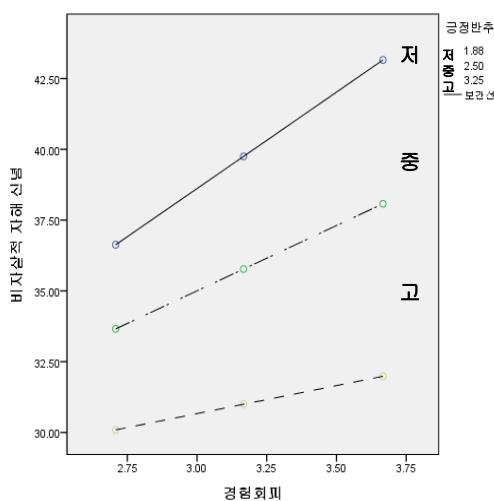
주. ** $p < .01$, *** $p < .001$ 

그림 1. 긍정반추의 조절효과에 대한 단순 기울기 분석

자살적 자해 신념의 관계에서 유의한 영향을 미치지 않았다. 이는 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향이 긍정반추에 의해 조절됨을 의미한다. 다시 말하면 긍정반추가 낮을수록 경험회피에 따른 비자살적 자해 신념이 커지고, 긍정반추가 일정 수준 이상 높아지면 비자살적 자해 신념에 대한 경험회피의 영향이 유의하지 않았다. 이러한 결과를 바탕으로 단순회귀선을 산출하여 그림 1에 제시하였다.

타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향에서 긍정반추로 조절된 경험회피의 매개효과 검증

타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향에서 긍정반추로 조절된 경험회피의 매개효과를 검증하기 위해 먼저 경험회피의 매개모형과 긍정반추의 조절모형을 검증하였고, 두 모형 모두 유의함을 확인하였다. 마지막으로 긍정반추의 조절된 매개모형을 분석하기 위해 PROCESS MACRO model 14를 사용하였다 (표 6).

그 결과 타인승인은 경험회피에 유의미한 영향을 미쳤으며 ($B=.02$, $p < .001$), 경험회피는 비자살적 자해 신념에 유의한 영향을 미쳤다 ($B=13.40$, $p < .01$). 반면, 타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 또한 긍정반추가 비자살적 자해 신념에 단독으로 미치는 영향은 유의하지 않았으나 경험회피와 긍정반추의 상호작용은 비자살적 자해 신념에 유의한 영향을 미쳤다 ($B=-3.52$, $p < .05$). 이는 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과가 긍정반추에 의해 조절되고 있음을 의미한다.

다음으로 조절된 매개효과 분석 결과의 유의성을 검증하기 위해 표본 수 5,000, 신뢰구

표 6. 타인승인이 비자살적 자해 신념에 미치는 영향에서 긍정반추로 조절된 경험회피의 매개효과

종속변인 : 경험회피					
	B	SE	t	LLCI	ULCI
타인승인	.02***	.01	4.16***	.01	.03
종속변인 : 비자살적 자해 신념					
타인승인	.07	.13	.51	-.19	.32
경험회피	13.40**	4.26	3.15**	5.03	21.78
긍정반추	4.77	4.95	.96	-4.97	14.51
경험회피 x 긍정반추	-3.52*	1.55	-2.27*	-6.57	-.47

주. * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$

표 7. Bootstrapping을 통한 긍정반추의 조절된 매개효과 재검증

긍정반추	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
Mean -1SD	.15	.06	.04	.29
Mean	.10	.04	.03	.20
Mean +1SD	.04	.04	-.03	.12

간 95%로 설정하여 Bootstrapping을 실시하였고, 긍정반추의 수준에 따라 저(Mean -1SD), 중(Mean), 고(Mean +1SD) 집단으로 구분하여 각 수준별 간접효과의 유의성을 검증하였다(표 7). 긍정반추가 낮은 집단(Mean -1SD)과 평균집단(Mean)에서 경험회피의 매개효과는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의한 반면, 긍정반추가 높은 집단(Mean +1SD)은 95% 신뢰구간에서 0이 포함되어 유의하지 않았다. 이는 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과가 긍정반추에 의해 조절됨을 의미한다. 다시 말해 긍정반추가 낮을수록 타인승인이 경험회피를 매개로 비자살적 자해 신념에 미치는 영향이 커지고, 긍정반추가 일정 수준 이상 높아지면 타인승인과 경험회피가 높더라도 비자살

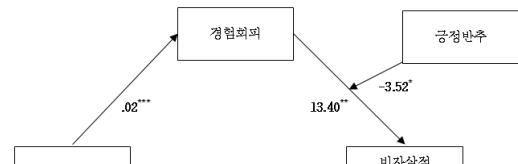


그림 2. 조절된 완전 매개 모형

적 자해 신념으로 이어지지 않았다.

위의 결과를 종합한 연구모형을 그림 2에 제시하였다.

논의

본 연구는 대학 재학 중인 만 18세~29세 남녀를 대상으로 타인승인과 경험회피가 비자

살적 자해 신념에 미치는 영향에서 궁정반추의 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관관계를 살펴본 결과 타인승인과 경험회피는 서로 유의미한 정적 상관을 보였으며, 각각 비자살적 자해 신념과 유의미한 정적 상관을 보였다. 즉, 타인승인이 높을수록 경험회피가 높았고, 타인승인과 경험회피가 높을수록 비자살적 자해 신념이 높았다. 이는 타인승인이 높을수록 어려움이 예상되는 상황을 회피하는 등 자기 경험을 제한하는 방식의 부적응을 나타낼 수 있다고 보고한 Goodwin(2018)의 연구와 일치한다. 또한, 타인에 의한 승인과 타당화를 중요하게 생각할수록 우울과 불안이 높았다는 선행연구들과 맥을 같이한다(정은선 등, 2017b; Wu & Wei, 2008). 반면, 궁정반추는 타인승인, 경험회피, 비자살적 자해 신념과 모두 유의미한 부적 상관을 나타냈다. 이는 궁정 정서를 상향 조절하는 방식으로 반응하는 경향성이 우울 및 불안 등의 심리적 부적응과 부적 상관을 나타냈던 선행연구들(김경희, 이희경, 2020; 윤소정, 2021; Carl et al., 2013)과 일치하는 결과이다.

다시 말하면 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해의 인지적 요인인 비자살적 자해 신념과 관련된 중요 변인이며, 궁정반추가 이를 유의하게 낮출 수 있음을 의미한다. 이를 통해 비자살적 자해 신념을 낮추기 위해서는 타인승인과 경험회피를 낮추고 궁정반추를 높이는 것이 효과적임을 알 수 있다. 즉, 비자살적 자해 신념을 지닌 개인에 대한 상담 및 심리치료 영역에서 자기 가치를 스스로 결정하고 고통스럽더라도 자기 경험을 회피하지 않으며, 궁정 정서를 반추하도록 개입하는 것이 중요

함을 보여준다.

둘째, 비자살적 자해 신념과 인구통계학적 변인의 관계를 살펴보면 남성보다 여성의 비자살적 자해 신념이 더 높게 나타났다. 이는 남자 청소년보다 여자 청소년에게서 정서장애 증상이 더 많이 관찰되며(Costello et al., 2003), 여학생이 남학생보다 더 높은 수준의 우울과 불안을 경험한다는 선행연구(신민정 등, 2012)와 연결하여 생각해 볼 수 있다. 실제로 여성 이 남성보다 더 빈번하게 자해하며(Kim & Yu, 2017), 특히 칼로 몸을 긋는 자상의 방법을 더 많이 사용했다(구민정 등, 2019; Brunner et al., 2014). 이는 여성의 남성보다 우울, 불안 등의 부정 정서와 심리적 부적응에 더욱 취약하며, 그로 인해 자해에 대한 생각이 많아질 수 있음을 의미한다.

셋째, 타인승인은 비자살적 자해 신념에 유의한 영향을 미쳤다. 즉, 대학생의 타인승인이 높을수록 비자살적 자해 신념이 높았다. 이는 자기 가치를 다른 사람의 인정에 수반하여 결정할수록 비자살적 자해에 대한 신념이 높아질 수 있음을 의미한다. 이 결과는 타인의 승인과 타당화를 중요하게 생각할수록 우울과 불안이 높았다는 선행연구들(정은선 등, 2017b; Wu & Wei, 2008)과 맥을 같이 한다. 다시 말해, 타인승인이 비자살적 자해 신념과 관련된 중요 변인 중 하나이며, 비자살적 자해 신념을 낮추는 데 타인승인의 감소가 효과적임을 알 수 있다.

이는 다른 사람의 인정과 승인을 바탕으로 자기 가치를 결정하는 대학생들은 자기를 부정적으로 인식하기 쉽고, 여러 스트레스에 취약해지면서 비자살적 자해에 대한 궁정 신념을 가질 수 있음을 의미한다. 특히, 초기 성인기에 해당하는 대부분의 대학생은 대학생활

적응 및 대인관계의 어려움, 취업 경쟁으로 인한 부담감, 불확실한 미래에 대한 두려움 등을 경험하기 쉽다. 더욱이 한국의 대학생들은 다른 사람과 비교하는 경향이 높고 소유물과 명예 등의 물질주의를 과도하게 추구하는 등 행복을 저해하는 문화 속에 살아가고 있다 (김경미, 2014; 구재선, 서은국, 2015). 이를 볼 때 대학생들이 타인승인에 기반하여 자기 가치를 결정할수록 사회비교와 물질주의 추구가 많아지면서 정신질환에 취약해지고, 비자살적 자해에 대한 긍정 신념을 가질 수 있다. 따라서 비자살적 자해 신념을 감소시키기 위해서는 자기 가치를 타인의 승인과 타당화 같은 외부가 아니라 자기 내면의 기준에 수반하여 결정할 수 있는 심리치료적 개입이 무엇보다 중요하겠다.

넷째, 경험회피는 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계를 부분 매개하였다. 즉, 타인승인이 비자살적 자해 신념에 직접영향을 미치는 동시에 경험회피를 매개하여 간접영향을 미치는 것으로 나타났다. 다시 말해 타인승인이 높을수록 경험회피가 높아지고, 높은 수준의 경험회피는 비자살적 자해 신념을 높인다는 것을 의미한다. 이는 타인승인이 높을수록 자기 경험을 제한하는 방식의 부적응이 나타날 수 있으며(Goodwin, 2018), 타인승인과 인지적 유연성이 부적 상관이 있다는 선행연구와 맥을 같이한다(정은선 등, 2017b). 또한 비자살적 자해의 경험회피모델(Chapman et al., 2006)이 설명하는 바와 같이 부정 정서를 회피하고 자자해 행동을 하며, 그로 인해 비자살적 자해 신념이 높아질 수 있음을 보여준다.

타인승인을 통해 자기 가치를 결정하는 개인은 자기 경험을 회피하는 부적응을 경험할 수 있다(Goodwin, 2018). 또한 외부로부터 자기

가치를 확인하는 사람은 자존감이 낮고, 대인 관계에서 부정적인 피드백을 받거나 부정적인 경험을 할 때 부정 정서를 크게 겪게 된다 (Park & Crocker, 2008). 이때 타인승인이 높은 사람은 낮은 자존감으로 인해 부정적인 경험에 대해 회피적인 대처 양식을 사용하고 (Blankstein & Dunkley, 2002), 그 결과 우울, 불안, 스트레스 등의 부정 정서와 심리적 고통을 겪게 된다(Briggs & Price, 2009; Orcutt et al., 2005; Shenk et al., 2012). 이처럼 지속적으로 회피적인 대처 양식을 사용하면 오히려 부정적인 결과로 이어져 정서 조절에 실패하게 되고(Sloan, 2004), 우울 및 무기력을 높여 비자살적 자해로 이어질 수 있다(Chapman et al., 2006). 정리하면 타인승인에 의존하여 자기 가치를 결정하는 사람들은 자신에 대한 부정적인 피드백이나 어려움이 예상되는 상황을 회피하려는 경험회피 성향이 높아지고, 그로 인해 부적응적 대처 방법인 자해를 선택하는 비자살적 자해 신념이 형성될 수 있다. 따라서 비자살적 자해 신념을 줄이기 위해서는 타인승인으로 낮아진 자존감을 회복하고, 내적 가치를 찾도록 도와줄 뿐만 아니라 자기 경험을 인식하고 수용할 수 있도록 돋는 개입이 필요하다.

다섯째, 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추의 조절효과를 검증한 결과 긍정반추는 경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계를 유의미하게 조절하였다. 구체적으로, 긍정반추가 높은 집단은 낮은 집단과 달리 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향이 유의하지 않았다. 이 결과는 긍정 정서 상향조절 전략이 우울 및 불안 등의 심리적 부적응과 부적 상관을 나타냈다고 보고한 선행 연구들(김경희, 이희경, 2020; 윤소정, 2021;

Carl et al., 2013)과 맥을 같이하며, 긍정 정서의 경험이 개인의 인지적 확장을 유도하고, 신체적, 심리적, 사회적 자원의 축적에 기여한다는 Fredrickson(1998)의 확장-구축 이론을 반증하는 결과이다. 다시 말해, 경험회피가 높더라도 긍정반추를 통해 비자살적 자해 신념으로 이어지지 않을 수 있으며, 긍정반추가 비자살적 자해 신념을 낮추는 중요한 보호 요인으로 작용함을 의미한다.

경험회피와 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추의 조절효과가 나타난 것은 다음과 같이 설명할 수 있다. 먼저, 긍정반추를 통해 긍정 정서를 높게 유지하는 것은 개인의 인지적 확장을 유도한다(Fredrickson, 1998). 어려움이 예상되는 상황이나 자신에 대한 부정적인 피드백을 회피하면 오히려 당면한 문제에 대처할 방법이 줄어들고, 부적응적 대처인 자해에 대한 생각으로 이어질 수 있다. 그러나 이러한 과정에서 자신의 긍정적인 경험 등을 생각하며 긍정 정서를 유지 및 증가시키면 인지적 확장이 일어나 문제해결적인 대처방안을 마련하고(Fredrickson, 1998), 비자살적 자해 신념으로 이어지지 않을 수 있다. 또한, 긍정 정서의 취소효과(undoing effect)를 고려해 볼 수 있다. 이는 긍정 정서가 부정 정서를 상쇄시키고(Fredrickson, 1998), 스트레스를 줄여줄 뿐만 아니라 스트레스로 인해 고갈된 에너지를 다시 회복시킬 수 있음을 의미한다(Tice et al., 2007). 따라서 여러 부정적 경험으로부터 회피하고자 하더라도 긍정반추로 긍정 정서를 경험한다면 신체적, 심리적 에너지를 회복하여 비자살적 자해 신념으로 이어지는 가능성을 완화시킬 수 있다. 세째로, 긍정 정서는 스트레스 상황에서도 긍정적 의미를 발견하게 하고 우울감의 회복과 심리적 안녕감을 높이는

데 효과적이다(류위자, 2012; Affeck & Tennen, 1996; Folkman et al., 1996). 긍정반추를 통해 긍정적 의미를 찾게 되면 스트레스 상황에서 더 잘 대처하며(박원주, 2011), 우울감으로부터 쉽게 회복할 수 있을 것이다(Rashid & Anjum, 2008; Seligman et al., 2005). 마지막으로 긍정 정서는 신체, 정신적 건강에 도움을 주어 다양한 심리 장애의 보호 요인으로 작용한다(Fredrickson, 1998, 2001; Pressman & Cohen, 2005). 이처럼 긍정반추를 통해 긍정 정서를 증가시키는 것은 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향에 완충 효과를 가지는 것으로 여겨진다. 따라서 긍정 정서 경험을 반추하는 것이 비자살적 자해 행동 및 신념의 심리치료 영역에서 효과적인 치료 전략이 될 것으로 보인다. 즉, Lyubomirsky와 Lepper(1999)가 제시한 받은 복을 세기(count one's blessing), 감사 일기 쓰기 등의 긍정반추 활동이 타인승인의 부정적 영향을 감소시켜 줄 것으로 사료된다.

여섯째, 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향에서 긍정반추의 조절된 매개효과를 검증한 결과 조절된 완전 매개효과를 나타냈다. 즉, 타인승인이 경험회피를 통해 비자살적 자해 신념에 미치는 영향을 긍정반추가 유의미하게 조절하였다. 구체적으로 긍정반추의 수준을 저, 중, 고 집단으로 나누어 각 수준별 간접효과의 유의성을 검증한 결과, 긍정반추가 낮거나 평균인 집단은 타인승인과 경험회피가 높을수록 비자살적 자해 신념이 유의하게 높았으나 긍정반추가 높은 집단은 타인승인과 비자살적 자해 신념의 관계에서 경험회피의 매개효과가 유의하지 않았다. 이는 긍정반추를 적게 할수록 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념으로 이어지는

영향이 크고, 긍정반추를 많이 하면 타인승인으로 인해 경험회피가 높아지더라도 비자살적 자해 신념으로 이어지지 않음을 의미한다.

위의 결과를 종합해보면 타인승인으로 자기 가치를 결정하는 정도가 높을수록 경험회피 수준이 높아지며 비자살적 자해 신념이 높아지고, 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향을 긍정반추가 유의하게 조절하는 것을 알 수 있다. 타인승인이 높은 사람들은 자기 가치의 준거가 전적으로 외부에 존재하므로 자기 경험보다는 타인의 인정이나 의견을 더 중시하게 되고, 어려움이 예상되는 상황을 회피하는 등 자기 경험을 제한하는 방식의 경험회피적 성향이 높아진다(정은선 등, 2017b; Goodwin, 2018). 회피적인 대처 방법은 오히려 더 부정적인 결과를 초래하므로(Sloan, 2004), 부적응적인 정서 조절 방법인 비자살적 자해에 대한 신념의 정도가 높아지게 된다. 그러나 긍정적인 정서 경험을 유지 및 증가시키는 긍정반추의 정도가 높으면 타인승인으로 인해 높아진 경험회피가 비자살적 자해 신념으로 이어지는 영향을 조절할 수 있을 것이다. 이는 타인승인, 경험회피, 비자살적 자해 신념의 관계에서 긍정반추가 보호요인으로 작용하며, 추후 자해와 관련된 상담 및 심리치료 영역에서 개입 방안으로 활용할 수 있음을 보여준다. 특히 긍정반추가 낮은 집단에서는 높은 집단보다 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념으로 이어지는 정도가 더 커졌다. 이는 자해 사고를 지닌 이들에 대한 심리치료 영역에서 긍정반추를 사용하도록 돋는 개입 방안을 수립하는 것이 중요함을 의미한다. 예를 들어 Lyubomirsky와 Lepper (1999)가 제시한 받은 복을 세기(count one's blessing), 감사 일기 쓰기 등의 긍정반추 활동

을 활용할 수 있다. 이처럼 상담 및 심리치료 영역에서 긍정 정서의 조절과 관련된 심리치료 프로그램을 활용하여 개입한다면 타인승인과 경험회피로 인한 비자살적 자해 신념을 감소시키는 데 효과적일 것으로 여겨진다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

먼저, 본 연구에서 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 요인을 알아보았다는 점에서 의의가 있다. 최근 비자살적 자해와 관련된 연구들에서는 비자살적 자해의 기능적 측면에 초점을 맞춘 선행연구들의 한계점을 보완하고자 비자살적 자해의 인지적인 측면을 강조하고 있으며(Cha et al., 2019; Garisch et al., 2017), 특히 비자살적 자해의 인지적 요인인 자해 신념에 관해 연구할 필요성이 대두되고 있다. 그러나 현재 국내에서는 비자살적 자해 신념이 자해 행동에 미치는 영향에 관한 연구(정미림 등, 2022)와 비자살적 자해 신념 척도의 타당화 연구(강문선 등, 2022; 정미림 등, 2020; 정미림, 이영순, 2023)를 제외하면 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구는 전무한 실정이다. 따라서 본 연구는 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 요인을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 비자살적 자해 사고를 지닌 개인에 대한 효과적인 심리치료 개입의 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. 기존의 연구들은 자해를 이미 경험한 이들을 대상으로 하여 자해 생각을 실행에 옮기지는 않은 자해 사고자들의 동기를 밝힐 수 없고 비자살적 자해에 대한 예측력이 제한적이라는 한계가 있었다(정미림 등, 2022; Siddaway et al., 2019). 비자살적 자해 사고자들이 가진 자해 신념 및 원인 등을 밝혀낼 수 있다면 자해 사고가 자해 행동으로 이어지기 전에 치료적 개입을 통

해 자해를 예방할 수 있을 것이다. 본 연구에서는 비자살적 자해 신념에 영향을 미치는 요인들이 비자살적 자해 신념으로 이어지는 경로를 확인하였다. 이는 추후 자해 사고자들에 대한 상담 및 심리치료 영역에서 치료적 개입의 기초자료로 제공할 수 있을 것이다.

셋째, 궁정 정서의 조절에 관한 교육 및 프로그램 개발의 기초자료를 제공했다는 점에서 의의가 있다. Fredrickson(1998)의 확장-구축 이론에 따르면 궁정 정서는 개인의 인지적 확장을 유도하고, 신체적, 심리적, 사회적 자원의 축적에 기여한다. 또한, 궁정 정서는 신체 전반적인 기능이나 회복탄력성을 높이며(Barnum et al., 1998; De Ridder et al., 2004; Fredrickson & Joiner, 2002; King et al., 2006; Norlander et al., 2005; Snyder et al., 2000; Zautra et al., 2005), 궁정 정서에 대해 상향 조절하는 방식으로 반응하는 궁정반추는 우울 및 불안 등의 심리적 부적응을 감소시킨다(김경희, 이희경, 2020; 윤소정, 2021; Carl et al., 2013). 본 연구에서도 타인승인과 경험회피가 비자살적 자해 신념에 미치는 영향을 궁정반추가 조절하는 것을 확인하였다. 비자살적 자해 신념에 관한 국내연구가 아직 부족한 만큼 자해 신념을 조절하는 보호 요인을 확인한 것은 그 자체로 의미가 있으며, 관련 프로그램의 기초자료로 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 온라인 설문조사를 실시하여 자료를 수집하였다. 이는 설문 참여자의 모집 과정에서 대상자의 인구통계학적 정보와 대학 재학 여부 등을 명확하게 알기 어렵다는 단점이 있다. 또한, 본 연구의 주요 변인들의 측정을 위해 사용한 자기보고식 설문

지는 불성실한 응답 태도 및 중복 참여의 가능성을 완전히 배제할 수 없다. 따라서 후속 연구에서는 명확한 대상자 선정과 설문 응답 태도 등의 통제를 위해 면담과 같은 질적 연구나 직접 대면 방식의 설문조사를 실시할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 타인승인, 경험회피, 비자살적 자해 신념의 관계를 궁정반추가 유의하게 조절한다는 것을 검증하였다. 이는 비자살적 자해를 하는 대학생 내담자를 대상으로 상담 및 심리치료를 할 때, 궁정반추를 치료적 개입 방안으로 활용할 수 있다는 것을 시사한다. 따라서 후속 연구에서는 궁정반추의 보호 작용에 초점을 맞추어 비자살적 자해에 대한 상담 및 심리치료 프로그램의 개발과 관련된 연구를 진행할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 연구 대상을 자해 경험의 여부로 구분하지 않고 설문조사를 실시하였다. 자해 행동 집단과 자해 사고 집단을 구분하여 자해 신념의 차이를 비교한 선행연구들(정미림 등, 2020; Cha et al., 2019; Dawkins et al., 2021; Hasking & Boyes, 2018; Sandel et al., 2021; Siddaway et al., 2019)을 미루어 볼 때, 자해 행동 집단과 자해 사고 집단 간에 자해 신념의 차이뿐만 아니라 자해 신념을 가지게 되는 경로나 보호 요인으로써 작용하는 조절변인에도 차이가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 연구 대상을 자해 경험 여부로 구분하여 각 집단의 차이를 알아볼 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 비자살적 자해 신념을 종속변인으로 하여 그와 관련된 심리적 기제에 대해 알아보았다. 여러 선행연구에서 자해의 예측 및 개입에 있어 자해와 관련된 인지의 효과를 검증하는 것이 필요하다고 보았으

며(Cha et al., 2019; Gibbs, 2010), 자해에 대한 긍정 신념은 자해 행동의 빈도, 심각성, 예측성, 우울 및 불안에 유의미한 영향을 미친다고 보고하고 있다(정미림 등, 2022; Sandel et al., 2021). 그러나 본 연구의 결과만으로는 비자살적 자해 신념과 그에 영향을 미치는 요인들이 실제 자해 행동에도 유의한 영향을 미치는지 명확하게 파악하기 어렵다. 따라서 본 연구에서 확인한 비자살적 자해 신념의 요인과 경로가 실제 자해 행동에도 유의한 영향을 미치는지, 자해 신념과 자해 행동에 영향을 미치는 심리적 기제 간에 어떤 차이가 있는지 후속 연구에서 확인할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구는 한 시점에서 일회성으로 이루어진 횡단연구로써 비자살적 자해 신념과 주요 변인들의 인과관계에 대해 논의하기에는 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 실험연구 혹은 종단연구를 통해 비자살적 자해 신념과 주요 변인들의 인과관계를 파악한 후 이에 대해 논의할 필요가 있다.

참고문헌

- 강문선, 정미림, 이영순 (2022). 고령자 대상 한국판 비자살적자해 신념 척도의 타당도 연구. *한국 노년학연구*, 31(1), 1-32.
- 구민정, 김성연, 이동훈 (2023). 비자살적 자해 와 자살생각 여부에 따른 정신건강, 자살 행동 및 심리변인에서의 차이. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 35(2), 527-556.
- 구민정, 임수정, 김지윤, 이동훈 (2019). 한국 성인의 비자살적 자해: 자해 방법 및 기능에서의 성차를 중심으로. *상담학연구*, 20(5), 41-62.
- 구재선, 서은국 (2015). 왜 한국 대학생이 미국 대학생보다 불행한가? 상대적 외적 가치, 사회적 지원, 사회비교의 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 29(4), 63-83.
- 김경미 (2014). 대학생의 물질주의와 주관적 안녕감 및 대학생활 만족도의 관계에서 삶의 의미의 매개효과. *청소년학연구*, 21(10), 295-314.
- 김경희 (2022). 우울과 심리적 안녕감의 관계: 경험회피, 긍정정서 비수용, 긍정성 추구의 경로 탐색. *학습자중심교과교육연구*, 22(19), 613-630.
- 김경희, 이희경 (2020). 긍정정서와 긍정정서 반응양식이 안녕감에 미치는 영향. *한국심리학회지: 학교*, 16(3), 339-359.
- 김빛나, 권석만 (2014). 한국판 긍정 정서 반응 척도(K-RPA)의 예비 타당화 연구. *한국임상심리학회*, 33(2), 243-260.
- 김우정 (2011). 청소년의 완벽주의와 걱정간의 관계: 경험회피의 매개효과. *인천대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김해선 (2016). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개 효과. *청소년학연구*, 23(9), 107-126.
- 김현희, 김창대 (2011). 완벽주의자 하위 유형 분류 연구-평가염려, 개인기준 완벽주의자 중심으로. *상담학연구*, 12(1), 373-391.
- 류위자 (2012). 긍정심리 집단상담 프로그램이 중년기 여교사의 우울, 행복 및 감사성향에 미치는 효과. *경성대학교 대학원 박사학위논문*.
- 박원주 (2011). 자아탄력성이 내재화 및 외현화 문제에 미치는 영향: 인지적 정서 조절과 긍정 및 부정 정서의 매개효과. *연세대학교 대학원 박사학위논문*.

- 박유림, 신효정 (2024). 대학생의 부정적 자기 개념과 사회불안의 관계: 타인인정추구와 정서표현억제의 순차매개효과. *교육문화 연구*, 30(1), 113-132.
- 신민정, 정경미, 김은성 (2012). 한국 청소년들의 우울 및 불안에 대한 성차 연구. *한국 심리학회지: 임상*, 31(1), 93-114.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서 조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 635-652.
- 안영신, 송현주 (2017). 청소년의 비자살적 자해행동에 관한 연구. *정서·행동장애연구*, 33(4), 257-281.
- 윤소정 (2021). 긍정 정서전염과 우울의 관계: 긍정정서 상향조절의 매개효과. *경북대학교 석사학위논문*.
- 이동귀, 함경애, 배병훈 (2016). 청소년 자해 행동: 여중생의 자살적 자해와 비(非)자살적 자해. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(4), 1171-1192.
- 이성원, 정은선, 하정희 (2019). 대학생의 자기 가치감 수반성과 대학생활적응의 관계에서 실수에 대한 염려 및 우울의 매개효과. *청소년학연구*, 26(9), 467-493.
- 이수란, 이동귀 (2008). 자존감의 영역별 수반 성과 자기 평가 간 불일치가 정신건강에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(2), 313-335.
- 이영지, 육성필 (2020). 비(非)자살적 자해 경험 이 있는 20대 청년들의 자해가 습득된 자살실행력을 매개로 자살행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 25(4), 757-776.
- 이유진, 김근향 (2022). 우울 호소 대학생의 정서인식명확성과 비자살적 자해의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. *한국웰니스 학회지*, 17(4), 413-419.
- 이주연 (2017). 경험회피와 비자살적 자해의 관계: 신체적 불편감 감내력 부족의 조절 효과. *충북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형 (K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 정미림, 강문선, 이영순 (2022). 한국 성인의 비자살적 자해 신념이 자해행동에 미치는 영향. *교육치료연구*, 14(1), 99-121.
- 정미림, 이상인, 이영순 (2020). 한국판 비자살적 자해 신념 척도의 타당화. *재활심리연구*, 27(4), 165-188.
- 정미림, 이영순 (2023). 청소년용 비자살적 자해 신념 척도의 개발 및 타당화. *재활심리연구*, 30(2), 125-150.
- 정은선, 하정희, 이성원 (2017a). 자기가치감 수반성과 대학생활적응 및 미래성공기대와의 관계에서 인지적 유연성의 매개효과. *한국산학기술학회논문지*, 18(5), 226-236.
- 정은선, 하정희, 이성원 (2017b). 자기가치감 수반성(우월성, 타인승인)과 우울과의 관계에서 인지적 유연성의 조절효과. *학교 사회복지*, 40, 95-111.
- 조영아, 하정희 (2018). 대학생들의 자기가치감 수반성과 직업가치와의 관계: 조절초점의 매개효과. *학교사회복지*, 42, 29-50.
- 통계청 (2023). 2022년 사망원인통계.
- 홍숙지 (2005). 개인 유연성 척도 개발 및 타당화 연구. *성균관대학교 대학원 석사학위논문*.
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996). *Construing*

- benefits from adversity: Adaptational significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64(4), 899-922.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Anderson, N. L., & Crowther, J. H. (2012). Using the experiential avoidance model of non-suicidal self-injury: Understanding who stops and who continues. *Archives of Suicide Research*, 16, 124-134.
- Barnum, D. D., Snyder, C. R., Rapoff, M. A., Mani, M. M., & Thompson, R. (1998). Hope and social support in psychological adjustment of children who have survived burn injuries and their matched controls. *Children's Health Care*, 27(1), 15-30.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, (pp. 285-315). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10458-012>
- Boyes, M. E., Wilmot, A., & Hasking, P. A. (2020). Nonsuicidal self injury related differences in the experience of negative and positive emotion. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 50(2), 437-448.
- Bresin, K. (2014). Five indices of emotion regulation in participants with a history of nonsuicidal self-injury: A daily diary study. *Behavior Therapy*, 45(1), 56-66.
- Briggs, E. S., & Price, I. R. (2009). The relationship between adverse childhood experience and obsessive-compulsive symptoms and beliefs: the role of anxiety, depression, and experiential avoidance. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1037-1046.
- Brunner, R., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Resch, F., Aptek, A., Balazs, J., Barzilay, S., Bobes, J., Corcoran, P., Cosman, D., Haring, C., Iosuec, M., Kahn, J., Keeley, H., . . . Wasserman, D. (2014). Life-time prevalence and psychosocial correlates of adolescent direct self-injurious behavior: A comparative study of findings in 11 European countries. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55, 337-348.
- Carl, J. R., Soskin, D. P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Positive emotion regulation in emotional disorders: A theoretical review. *Clinical Psychology Review*, 33(3), 343-360.
- 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.
- Chapman, A., Gratz, K., & Brown, M. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: the experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394.
- Costello, E. J., Mustillo, S., Erkanli, A., Keeler, G., & Angold, A. (2003). Prevalence and

- development of psychiatric disorders in childhood and adolescence. *Archives of General Psychiatry*, 60, 837-844.
- Crocker, J. (2002). The costs of seeking self-esteem. *Journal of Social Issues*, 3, 597-615.
- Crocker, J., Karpinski, A., Quinn, D. M., & Chase, S. K. (2003). When grade determine self-worth: Consequences of contingent self-worth for male and female engineering and psychology majors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 507-516.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623.
- 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.
- De Ridder, D. T. D., Fournier, M., & Bensing, J. (2004). Does optimism affect symptom report in chronic disease? What are its consequences for self-care behaviour and physical functioning? *Journal of Psychosomatic Research*, 56(3), 341-350.
- Favazza, A. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation and body modification in culture and psychiatry* (2nd ed.). Baltimore, London: Johns Hopkins University.
- Favazza, A. (1998). The coming of age of self-mutilation. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 186(5), 259-268.
- Feldman, G. C., Joormann, J., & Johnson, S. L. (2008). Responses to positive affect: A self-report measure of rumination and dampening. *Cognitive Therapy and Research*, 32(4), 507-525.
- Folkman, S., Chesney, M. A., Collette, L., Boccellari, A., & Cooke, M. (1996). Post-bereavement depressive mood and its pre-bereavement predictors in HIV+ and HIV- gay men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 336-348.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23, 692-713.
- Garisch, J. A., Wilson, M. S., O'Connell, A., & Robinson, K. (2017). Overview of assessment and treatment of nonsuicidal self-injury among adolescents. *New Zealand Journal of Psychology*, 46(3), 98-105.

- Gatta, M., Dal Santo, F., Rago, A., Spoto, A., & Battistella, P. A. (2016). Alexithymia, impulsiveness, and psychopathology in nonsuicidal self-injured adolescents. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 12, 2307-2317.
- Gibbs, D. (2010). *Assessing suicidal cognitions in adolescents: Establishing the reliability and validity of the Suicide Cognitions Scale*. Doctoral dissertation. The University of Toledo.
- Goodwin, G. S. (2018). *Instability of contingencies of self-worth: The role of approach-avoidance temperament*. Doctoral dissertation. Western Carolina University.
- Hasking, P., & Boyes, M. (2018). The non suicidal self injury expectancy questionnaire: Factor structure and initial validation. *Clinical Psychologist*, 22(2), 251-261.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1986). Perfectionism, stress, and vulnerability to depression. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 137-142.
- Joiner, T. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Kim, J., & Williams, S. (2009). Linking childhood maltreatment to substance use in college students: The mediating role of self-worth contingencies. *Journal of Aggression, Maltreatment, & Trauma*, 18, 88-105.
- Kim, M., & Yu, J. (2017). Factors contributing to non-suicidal self-injury in Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Community Health Nursing*, 28(3), 271-279.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986.
- 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., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Muehlenkamp, J. J., & Kerr, P. L. (2010). Untangling a complex web: how non-suicidal self-injury and suicide attempts differ. *The Prevention Researcher*, 17(1), 8-11.
- Norlander, T., Johansson, A., & Bood, S. A. (2005). The affective personality: Its relation to quality of sleep, well-being and stress. *Social Behavior and Personality: An International*

- Journal*, 33(7), 709-722.
- Orcutt, H. K., Pickett, S. M., & Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003-1029.
- Park, L. E., & Crocker, J. (2008). Contingencies of self-worth and responses to negative interpersonal feedback. *Self and Identity*, 7, 184-203.
- Pressman, S. D., & Cohen, S. (2005). Does positive affect influence health?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 925-971.
- Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In J. R. Z Abela & B. L. Hankin (Eds.), *Handbook of depression in Children and adolescents* (pp. 250-287). New York, NY: Guilford.
- Sandel, D. B., Jomar, K., Johnson, S. L., Dickson, J. M., Dandy, S., Forrester, R., & Taylor, P. J. (2021). Beliefs about one's non-suicidal self-injury: The experiences of self-injury questionnaire (ESIQ). *Archives of Suicide Research*, 25(3), 458-474.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Shenk, C. E., Putnam, F. W., & Noll, J. G. (2012). Experiential avoidance and the relationship between child maltreatment and PTSD symptoms: Preliminary evidence. *Child Abuse & Neglect*, 36(2), 118-126.
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., O'Carroll, R. E. & O'Connor, R. C. (2019). Characterizing self-injurious cognitions: Development and validation of the Suicide Attempt Beliefs Scale(SABS) and the Nonsuicidal Self-Injury Beliefs Scale(NSIBS). *Psychological Assessment*, 31(5), 592-608.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity inexperiential avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1257-1270.
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. H. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 9(4), 249-269.
- Tice, D. M., Baumeister, R. F., Shmueli, D., & Muraven, M. (2007). Restoring the self: Positive affect helps improve self-regulation following ego depletion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 379-384.
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2014). Daily emotion in non suicidal self injury. *Journal of Clinical Psychology*, 70(4), 364-375.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. Guilford Press.
- Wenzlaff, R. M., & Wegner, D. M. (2000). Thought suppression. *Annual Review of Psychology*, 51, 59-92.
- Whitlock, J., Eckenrode, J., & Silverman, D. (2006). Self-injurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939-1948.
- Wu, T., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 276-288.
- Zautra, A. J., Affleck, G. G., Tennen, H., Reich,

J. W., & Davis, M. C. (2005). Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. *Journal of Personality*, 73(6), 1511-1538.

원고 접수일 : 2024. 08. 01

수정원고접수일 : 2024. 09. 09

게재 결정일 : 2024. 09. 24

**The Effect of College Students'
Others' Approval on Non-Suicidal Self-Injury Belief:
Mediating Effects of Experiential Avoidance
Controlled by Positive Rumination**

Hwan Hui Park

Kyoung Mi Kim

Tongmyong University / Master

Tongmyong University / Professor

This study aimed to examine how experiential avoidance, moderated by positive rumination, mediates the relationship between others' approval and non-suicidal self-injury(NSSI) belief. An online survey of 317 undergraduates measuring others' approval, NSSI beliefs, experiential avoidance, and positive rumination was analyzed using SPSS 22.0 and PROCESS MACRO 4.3 to test the moderated mediating effect. The findings are as follows. First, others' approval significantly increases NSSI beliefs. Second, experiential avoidance partially mediates the relationship between others' approval and NSSI beliefs. Third, positive rumination significantly moderates the relationship between experiential avoidance and NSSI beliefs. Moreover, the mediating role of experiential avoidance, influenced by positive rumination, was partially supported in the context of others' approval and NSSI beliefs. These findings underscore the protective role of positive rumination against NSSI beliefs, suggesting the need for psychotherapeutic interventions incorporating positive rumination. Finally, implications of the findings and recommendations for future research were discussed.

Key words : others' approval, non-suicidal self-injury beliefs, experiential avoidance, positive rumination, moderated mediating effect