Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society
Vol. 24, No. 11 pp. 733-741, 2023

https://doi.org/10.5762/KAIS.2023.24.11.733
ISSN 1975-4701 / eISSN 2288-4688

대인관계에서 부정적 경험이 대학생의 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과

이수정[1], 이은주[2*]
[1]우석대학교 간호대학, [2]경남대학교 간호학과

The Effect of Negative Interpersonal Experiences on the Depression of University Students: Mediating Effects of Cognitive Emotion Regulation Strategies

Soo Jung Lee[1], Eun Joo Lee[2*]
[1]College of Nursing, Woosuk University
[2]Department of Nursing, Kyungnam University

요 약 본 연구의 목적은 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 과정에서 인지적 정서조절전략(CERS)의 매개효과를 검증하기 위함이다. 대학생 184명이 참여하였고, 2023년 6월 16일에서 21일까지 온라인 설문을 통해 자료수집이 이루어졌다. 자료분석은 SPSS 23.0과 SPSS Process Macro를 활용하였으며, 기술통계, 상관분석, 다중회귀분석, 부트스트랩으로 분석되었다. 연구결과, 대인관계에서 부정적 경험은 부적응적 정서조절전략 및 우울과 유의한 양의 상관관계가 있었으며, 부적응적 정서조절전략은 대인관계에서 부정적 경험과 우울 간의 관계에서 부분 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 우울증과 부정적 대인관계 경험을 치료하기 위해 부적응적 정서조절전략를 통한 개입이 필요함을 시사한다.

Abstract This study aimed to explore the mediating effects of maladaptive cognitive emotion regulation strategies (CERS) between negative interpersonal experiences and depression among university students. The participants were 184 university students and data were collected through an online survey from June 16 to 21, 2023. Data were analyzed using SPSS 23.0 and the SPSS Process Macro using descriptive statistics, Pearson correlation coefficients, stepwise multiple regression, and bootstrapping. The results of this study showed that negative interpersonal experiences had a significant positive correlation with depression and maladaptive CERS. Also, maladaptive CERS had a partial mediating effect on the relationship between negative experiences and negative interpersonal experiences. This suggests that intervention through maladaptive CERS would be useful in treating depression and handling negative interpersonal experiences in university students.

Keywords : Interpersonal Relation, Emotional Regulation, University Student, Depression, Experience

본 논문은 한국연구재단 연구비지원에 의해 수행되었음. (No.2021R1G1A101294012)
*Corresponding Author : Eun-Joo Lee(Kyungnam Univ.)
email: augmentin@naver.com
Received October 4, 2023 Revised November 2, 2023
Accepted November 3, 2023 Published November 30, 2023

1. 서론

1.1 연구의 필요성

대학생은 18~25세의 초기 성인기를 가리키며, 유년기와 청소년기의 의존성을 벗어나 심리적, 신체적, 생리적 및 인지적 측면에서의 다양한 변화를 경험하며 삶의 방향을 탐구하는 시기이다[1]. 대학의 새로운 환경에 적응해야 하며 학업, 성적, 진로, 취업, 등록금 등 경제적 어려움, 교수, 동료 및 이성과의 대인관계 등으로 스트레스를 받게 되며[2], 이로 인해 우울이 발생할 가능성이 높다[3].

최근 5년간(2017-2021년) 10대 단위별 우울증 환자 수 통계에서 20대의 비율이 가장 높았으며, 2017년 대비 2021년 환자 수 증가도 연평균 22.8%로 큰 폭으로 증가하였다[4]. 이러한 통계는 20대 연령 그룹에서 우울증이 증가하고 있으며, 대학생이 20대의 가장 큰 비율을 차지하고 있기 때문에 대학생의 우울 문제에 대한 관심과 대응이 중요하다는 것을 시사한다.

우울은 정신적, 사회적, 학업적, 일상생활 등 삶의 여러 측면에서 부정적인 영향을 미칠 수 있는 정신건강 문제의 하나이다. 우울 수준이 높은 대학생은 학업성취도와 자기효능감이 낮으며 불안과 회피동기가 높은 것으로 나타났다[5]. 또한 가정생활, 일, 대인관계의 어려움을 경험하며, 삶의 만족도가 낮았다[6]. 특히 대학생의 우울은 자살 생각 및 자살 가능성을 높일 수 있으며[7], 성인기 우울증과 정신장애로 진행할 가능성이 있어[8] 조기에 발견하고 치료하는 것이 중요하다.

대인관계 문제는 우울의 주된 위험요인으로[8], 대학생 시기는 타인과의 친밀한 관계를 형성하는 것이 주요 과업이며 부모에게 독립하여 더 넓은 사회적 관계를 맺기 때문에 대인관계 문제가 초래될 가능성이 높다[9]. 대학생활로 전환하면서 새로운 사람을 만나고, 새로운 관계를 형성하게 되며, 이 과정에서 거절, 실망, 혼란, 무능감 등 다양한 대인관계의 부정적 경험에 직면하게 된다[1]. 부정적 대인관계 경험은 삶의 정상적인 부분일 수 있으나 때로는 개인의 인지적, 정서적, 행동적 과정을 약화시키게 된다[10]. 부정적인 대인관계에 지속적으로 노출될 경우 개인은 그 관계와 자기 자신에 대해 부정적 신념을 내면화하게 되어 통제감과 유능감이 낮아지며, 이러한 갈등과 실패는 우울과 같은 정신건강과 웰빙을 위협할 수도 있다[10]. 대학생에게 대인관계에서 부정적 경험은 피할 수 없는 부분이며, 이 문제를 효과적으로 대처한다면 보다 긍정적인 대학생활을 경험할 것이다.

인간은 대인관계를 유지하고 형성하기 위한 내적 요구를 가지기 때문에, 대인관계 문제는 우울과 같은 정신건강에 영향을 주거나 혹은 영향을 받게 된다[11]. 우울증에 대한 대인관계적 관점을 제시한 Whisman [11]에 의하면 대인관계의 문제행동과 스트레스, 사회적 기술 부족, 불안 및 회피 애착 등의 개인 특성과 결혼, 친밀한 관계 및 가족관계에서의 취약성과 같은 부정적 경험들이 우울의 발병과 관련이 높다고 하였다. 특히 가까운 사람의 상실이나 갈등과 같은 부정적 대인관계 생활사건은 우울증과 같은 정신질환의 발달에 주된 요인이라고 하였다[12]. 대인관계의 스트레스 사건들은 서로 다른 심리적 메커니즘을 통해서도 우울증을 유발시킬 가능성이 있다[12]. 대인관계에서 개인의 수용수준을 위협하는 요인들은 소속감과 수용에 대한 인간의 욕구를 좌절시켜 우울증으로 이어질 수 있으며, 수치심과 같은 감정들이 우울에 영향을 미칠 수 있다고 하였다[12]. 이러한 연구결과들을 통해 대인관계에서 부정적 경험은 대학생의 우울에 영향을 미치는 주된 요인이라 추측할 수 있다.

한편, Garnefski 등[14]에 의하면 사고와 행동이 서로 다른 시점에서 이루어지기 때문에 인지적 평가가 행동 보다 선행한다고 가정하여 인지적 정서조절을 통한 감정 조절이 중요하다고 하였다. 스트레스 사건이 있을 경우 적절한 정서조절전략을 사용하게 되면 부정적 정서가 감소되고, 긍정적인 정서와 행동으로 변화될 수 있다[13]. 즉, 인지변화를 통해 감정과 행동이 변화되므로, 인지적인 정서조절이 필요하다[13]. 인지적 정서조절전략은 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 2가지로 구분된다[14]. 적응적 인지적 정서조절은 개인이 스트레스나 위협적인 상황을 경험하는 동안 혹은 경험한 후 부정적 경험에 압도되거나 지배당하지 않고 자신의 정서 상태를 의식적으로 통제하도록 돕게 되고, 궁극적으로 웰빙과 기능의 성공을 이끌게 된다[14]. 반면, 자기비난, 타인비난, 파국화, 반추를 포함한 부적응적 인지적 정서조절은 우울, 불안, 정서적 고통과 관련이 높다고 하였다[14]. 적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록 우울 수준이 낮으며, 부적응적 정서조절전략을 많이 사용할수록 우울 수준이 더 높게 나타난다고 하였다[15]. 즉 인지적 정서조절에 따라 우울의 발생에 영향을 미칠 수 있다. 개인의 감정은 인지적 해석에 영향을 받게 되므로 내외적 자극을 과장되게 해석하거나 왜곡할 수 있으며, 이러한 과정에서 부정적 사고가 유발되면 우울과 같은 정서가 초래될 수 있다고 하였다[13].

이와 같이 개인이 일상 사건에 대한 감정적 반응을 얼

마나 효과적으로 관리하는지에 따라 웰빙에 긍정적이거나 부정적 영향을 미칠 수 있으므로[14], 대인관계에서 부정적 경험이 있을 때 인지적 정서조절전략으로 어떻게 대처하는지에 따라 우울 정도가 달라질 수 있을 것이다. 따라서 인지적 정서조절전략의 하위요인인 적응적 조절전략과 비적응적 조절전략이 실제 대인관계에서 부정적 경험이 있을 때 어떻게 작용되는지, 즉 대인관계 부정적 경험과 우울의 관계를 매개하는지 확인해볼 필요가 있다. 인지적 정서조절전략을 매개로 하여 우울이 영향을 받는다는 선행연구들이 몇 편[16-18] 있었으나 대학생의 대인관계에서 부정적 경험을 독립변인으로 한 연구는 거의 찾아볼 수 없었다.

이에 본 연구에서는 남녀 대학생을 대상으로 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인하고자 한다. 이는 대학생이 경험하는 대인관계의 부정적 상황을 대처하는데 있어 더 효율적인 인지적 정서조절전략이 무엇인지 규명하고, 나아가 대학생의 우울증 예방과 관리에 효과적인 중재방안의 기초자료를 제공할 것이다.

1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략, 우울의 관계를 파악하고 인지적 정서조절전략의 하위요인 중 어떤 요인이 대인관계에서 부정적 경험과 우울을 매개하는지 경로를 확인하고자 한다. 본 연구에서 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

- 연구문제 1. 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향은 어떠한가?
- 연구문제 2. 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향을 적응적 인지적 정서조절전략이 매개하는가?
- 연구문제 3. 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향을 부적응적 인지적 정서조절전략이 매개하는가?

2. 연구 방법

2.1 연구 설계

본 연구는 대학생의 대인관계에서 부정적 경험과 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 규명하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구 대상

본 연구대상은 온라인 리서치 전문업체에 가입한 회원들로 한국에 소재한 대학교 재학 중인 남녀 대학생으로, 구체적인 선정기준은 1) 만 19세 이상인 자, 2) 연구 참여에 자발적으로 동의한 자이며, 제외기준은 위의 선정기준을 충족하지 않은 자이었다.

표본 수는 G power 3.1.3 프로그램을 이용하여, 회귀분석에서 필요한 표본수를 산정하였다. 표 본수는 선행연구[19]에 근거하여 다중회귀분석에서 유의수준(α) .05, 검정력(1-β) .95, 중간 정도의 효과크기 .15를 적용하여 예측변수 10개(일반적 특성 7개, 대인관계에서 부정적 경험, 적응적 인지적 정서조절전략, 부적응적 인지적 정서조절전략)로 산출한 결과, 최소 172명이 필요한 것으로 나타났다. 탈락률 약 15%를 고려하여 200명의 자료를 수집하였으며, 최종 184명이 선정되었다.

2.3 연구 도구

2.3.1 일반적 특성

일반적 특성은 성별, 연령, 학년, 종교, 거주형태, 학교생활 만족도, 우울증 진단이나 치료를 받은 경험을 포함한다.

2.3.2 대인관계에서 부정적 경험

Ruehlman과 Karoly [20]가 개발하고, Finch 등[21]이 수정한 개정판 TENSE (Test of Negative Social Exchange)를 Choi와 Im [18]이 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 21문항으로 화(1, 10, 15, 17문항), 둔감(2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 18문항), 간섭/방해(8, 14, 16, 19, 20, 21문항)의 3개의 하위요인으로 구성된다. 화(anger) 요인은 상대방이 자신에게 성질내거나 소리를 지르는 등 상대방으로부터 적대감을 경험한 정도를, 둔감(insensitivity) 요인은 상대방이 무심하거나 배려하지 않는 등 상대방으로부터 민감하지 못한 반응을 경험한 정도를, 간섭/방해(interference/hinderance) 요인은 상대방이 자신에게 참을성 없이 대하거나 지나치게 간섭한 정도를 측정한다. 각 문항은 Likert식 10점 척도를 사용하여 '전혀' 0점에서부터 '자주' 9점까지 응답한다. 총점은 0점에서 189점까지이며, 점수가 높을수록 대인관계에서 부정적 경험이 자주 있었던 것을 의미한다. Choi와 Im [18]의 연구에서 내적합치도 Cronbach's α는 화 요인 .87, 둔감 요인 .93, 간섭/방해 요인 .85, 전체 .95이었으며, 본 연구에서 내적

합치도 Cronbach's α는 화 요인 .94, 둔감 요인 .98, 간섭/방해 요인 .96, 전체 .99이었다.

2.3.3 우울

Radloff [22]가 개발하고 Jeon 등[23]이 번안하고 타당성을 검증한 한국판 Center for Epidemiological Studies Depression Scale (CES-D) 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 우울 정서(8문항), 긍정적 정서(3문항), 신체적 저하(7문항), 대인관계(2문항)의 4개의 하위요인으로 구성된다. 각 문항은 4점 Likert 척도를 사용하여 1주일에 이러한 우울감을 얼마나 자주 느끼는 지를 '전혀 아니다' 0점에서 '매우 그렇다' 3점까지 응답한다. 긍정적 문항(5,10,15문항)은 역환산하였다. 총점은 0점에서 60점까지이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. Jeon 등[23]의 연구에서 내적 합치도 Cronbach's α는 .91이었으며, 본 연구에서 내적 합치도 Cronbach's α는 .88이었다.

2.3.4 인지적 정서조절전략

Garnefski 등[14]이 개발한 정서조절전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 Kim [24]이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 총 36문항으로, 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각을 알아보는 것으로 긍정적 초점 변경(4문항), 긍정적 재평가(4문항), 조망 확대(4문항), 계획 다시 생각하기(4문항), 수용(4문항)과 같이 적응적 조절전략 5가지와 자기비난(4문항), 타인비난(4문항), 반추(4문항), 파국화(4문항)와 같이 부적응적 조절전략 4가지의 2개의 하위요인으로 구성된다. 각 문항은 5점 Likert 척도를 사용하여 '전혀 그렇지 않다' 1점에서 '매우 그렇다' 5점까지 응답한다. 부적응적 전략은 역 채점하였다. 적응적 정서조절전략의 점수가 높을수록 적응적 정서조절전략을 더 많이 사용하는 것이고, 부적응적 정서조절전략의 점수가 높을수록 부적응적 정서조절전략을 더 많이 사용하고 있음을 의미한다. Kim [24]의 연구에서 적응적 조절전략의 내적합치도 Cronbach's α는 긍정적 재평가 .80, 조망 확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 수용 .53이었으며, 본 연구에서는 긍정적 재평가 .80, 조망 확대 .77, 계획 다시 생각하기 .84, 수용 .74이었다. Kim [24]의 연구에서 부적응적 조절전략의 내적합치도 Cronbach's α는 파국화 .86, 반추 .83, 타인비난 .87, 자기비난 .85이었으며, 본 연구에서는 파국화 .85, 반추 .84, 타인비난 .84, 자기비난 .85이었다.

2.4 자료수집

자료수집은 온라인 리서치 업체를 통해 전국에 있는 대학생을 대상으로 자가보고식 설문형식으로 2023년 6월 16일에서 21일까지 진행되었다. 온라인 리서치 업체는 연구 참여에 대한 적합성과 의사를 확인하기 위해 보유하고 있는 대상자들에게 E-mail과 SNS를 통해 조사 참여 안내 메일을 발송하고 설문조사에 참여를 희망하는 학생은 회신하도록 하였다. 설문조사는 자기보고식 설문형식이었으며, 자료수집이 온라인 설문지 첫 페이지에 본 연구의 목적과 내용, 자료의 익명성, 비밀보장, 설문 이외에 사용되지 않을 것과 연구 참여 도중 언제라도 중단할 수 있음을 문구로 제시하고 설문조사에 참여하도록 하였다. 수집된 자료 200부 중 불성실하게 응답했거나 결측값이 있는 경우를 제외하고 최종 184부를 분석에 사용하였다.

2.5 자료분석 방법

수집된 자료는 SPSS 23.0과 PROCESS Macro(v3.5) 프로그램을 사용하여 분석하였다. 대학생의 일반적 특성은 SPSS 23.0을 이용하여 기술통계를 실시하였고, 대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략 및 우울 간의 상관관계는 Pearson's correlation coefficients를 이용하여 분석하였다. 대인관계에서 부정적 경험과 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략(적응적, 부적응적)의 매개효과를 살펴보기 위해 Baron와 Kenny의 3단계 절차를 바탕으로 위계적 회귀분석을 실시하였다. 매개변수의 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 bootstrapping을 표본으로 지정하고 SPSS Process macro 4번을 사용하였고[25], 95% 신뢰구간을 통해 간접효과의 크기과 유의성을 확인하였다.

3. 연구 결과

3.1 일반적 특성

성별은 여성이 108명(58.7%), 남성이 76명(41.3%)이었으며, 평균 연령은 23.82±2.22세로 나타났다. 학년은 4학년이 96명(52.2%)으로 절반 가량 되었으며, 3학년이 59명(32.0%), 2학년이 23명(12.5%), 1학년이 6명(3.3%)이었다. 종교는 무교가 121명(65.8%)으로 가장 많았고, 기독교 35명(19.0%), 천주교 18명(9.8%), 불교 10명(5.4%) 순이었다. 거주형태는 자택이 129명(70.1%)으로

가장 많았고, 기숙사 39명(21.2%), 자취 16명(8.7%)으로 나타났다. 학교생활 만족도는 '보통이다'가 99명(53.8%)으로 가장 많았고, '대체로 만족한다'가 64명(34.8%), '대체로 불만족한다' 21명(11.4%)으로 나타났다. 우울증을 진단받거나 치료받은 경험이 있는 경우는 29명(15.8%)으로 나타났다.

3.2 대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략 및 우울 정도

대인관계에서 부정적 경험은 평균 2.78±2.16점이었으며, 적응적 인지적 정서조절전략은 평균 3.27±0.65점, 부적응적 인지적 정서조절전략은 평균 2.77±0.75점, 우울은 평균 1.01±0.50점이었다(Table 1).

Table 1. The Levels of NIE, CERS, and Depression
(N=184)

Variables	Possible range	M±SD
NIE	0~9	2.78±2.16
Adaptive CERS	1~5	3.27±0.65
Maladaptive CERS	1~5	2.77±0.75
Depression	0~3	1.01±0.50

M: Mean, SD: Standard deviation, NIE: Negative Interpersonal Experiences, CERS: Cognitive Emotion Regulation Strategies

3.3 대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략 (적응적, 부적응적) 및 우울 간의 상관관계

대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략(적응적, 부적응적) 및 우울 간의 상관관계를 살펴보면, 대인관계에서 부정적 경험은 적응적 정서조절전략(r=-.10, p=.158)에 대하여 통계적 상관관계가 확인되지 않은 반면, 부적응적 정서조절전략(r=.56, p<.001)과 우울(r=.60, p<.001)에는 유의미한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 적응적 정서조절전략의 경우 부적응적 정서조절전략(r=-.160, p<.05)과 유의미한 음의 상관관계를 나타낸 반면, 우울(r=-.05, p=.480)과는 통계적 상관관계가 확인되지 못하였다. 마지막으로 부적응적 정서조절전략은 우울(r=.55, p<.001)과 유의미한 양의 상관관계를 보였다(Table 2).

Table 2. Correlation of NIE, CERS, and Depression
(N=184)

Variables	NIE	CERS (adaptive)	CERS (maladaptive)
	r(p)	r(p)	r(p)
CERS(adaptive)	-.10 (.158)		
CERS(maladaptive)	.56 (<.001)	-.16 (.030)	
Depression	.60 (<.001)	-.05 (.480)	.55 (<.001)

NIE: Negative Interpersonal Experiences, CERS: Cognitive Emotion Regulation Strategies

3.4 대인관계에서 부정적 경험과 우울의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 매개효과

대인관계에서 부정적 경험과 우울 관계에서 인지적 정서조절전략의 하위요인인 적응적과 부적응적 정서조절전략의 매개효과를 확인하려고 하였으나, 적응적 정서조절전략은 유의한 변수가 아니었기 때문에 제외하였다. 부적응적 정서조절전략의 매개효과를 확인하기 전 회귀분석의 가정을 충족하는지를 확인하였다. Durbin-Watson 지수는 2.18로 잔차의 자기 상관없이 독립적이었다. 공차한계(tolerance)는 .33~.68로 나타나 .10 이상으로 확인되었고, 분산팽창지수(Variance Inflation Factor)는 1.01~1.47로 10보다 적어 독립변수 간의 다중공선성이 없는 것으로 확인되었다.

본 연구에서 부적응적 정서조절전략이 대인관계에서 부정적 경험과 우울을 매개하는지 살펴보기 위해 SPSS process macro를 활용한 Bootstrapping test를 수행하였다. process macro에서 model 4를 사용하여 병렬구조의 매개모델을 확인하였으며, Bootstrapping test를 위해 5,000개의 재표본을 생성하도록 설정하였다.

분석결과, 우선 1단계에서는 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향력이 유의하였고(β=.13, t=10.19, p<.001), 우울을 36%(R^2=.36, F=103.83, p<.001) 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계에서 부정적 경험이 높을수록 우울이 높아진다는 것을 알 수 있다. 2단계에서는 대인관계에서 부정적 경험이 부적응적 정서조절전략에 미치는 영향력이 유의하였고(β=.15, t=9.21, p<.001), 부적응적 정서조절전략을 32%(R^2=.32, F=84.81, p<.001) 설명하는 것으로 나타났다. 즉, 대인관계에서 부정적 경험이 높을수록 부적응적 정서조절전략이 높아진다는 것을 알 수 있다(Table 3).

3단계에서는 대인관계에서 부정적 경험, 부적응적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향력이 유의하였고, 우울을 43%(R^2=.43, F=67.86, p<.001) 설명하는 것으로 나타났다. 그리고 대인관계에서 부정적 경험을 통제한 상태에서 매개변인인 부적응적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향력이 통계적으로 유의하였다(β=.26, t=4.55, p<.001)(Table 3). 따라서 부적응적 정서조절전략은 대

인관계에서 부정적 경험과 우울과의 관계에서 부분 매개 역할을 하는 변수임을 알 수 있다(Fig. 1).

Table 3. Regression analysis of NIE, Maldaptive CERS and Depression (N=184)

Step	Dependent variable	Independent variable	β	SE	t	F	R^2
1	Depressoin	NIE	.13	.01	10.19**	103.83	.36
2	Maladaptive CERS	NIE	.15	.02	9.21**	84.81	.32
3	Depression	NIE	.09	.02	6.29**	67.86	.43
		Maladaptive CERS	.26	.06	4.55**		

NIE: Negative Interpersonal Experiences, CERS: Cognitive Emotion Regulation Strategies

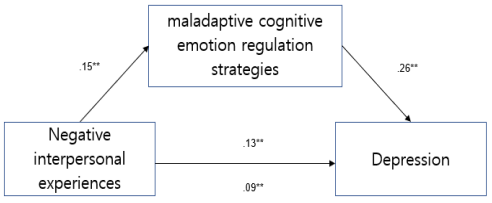

Fig. 1. Mediating Effects of CERS

부적응적 정서조절전략의 간접효과가 통계적으로 유의한지 확인한 결과, 대인관계에서 부정적 경험이 부적응적 정서조절전략을 통해 우울에 미치는 간접효과의 경로는 95% 신뢰구간 CI(.02, .06)가 0을 포함하고 있지 않았다(Table 4). 따라서 부적응적 정서조절전략을 매개하는 간접경로의 유의함이 확인되었고, 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 많을수록 부적응적 정서조절전략이 높아지고, 부적응적 정서조절전략이 높을수록 우울이 증가함을 알 수 있다.

Table 4. Mediating Effects of CERS (N=184)

Path	β	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
NIE → Maladaptive CERS → Depression	.04	.01	.02	.06

NIE: Negative Interpersonal Experiences, CERS: Cognitive Emotion Regulation Strategies, LLCI: Lower Level Confidence Interval; ULCI: Upper Level Confidence Interval

4. 논의

본 연구는 남녀 대학생 184명을 대상으로, 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 영향을 인지적 정서조절전략이 매개하는지 검증하고자 하였다. 본 연구에서 인지적 정서조절전략을 적응적과 부적응적 요인으로 구분하였고, 이러한 요인을 동시에 고려하여 매개효과를 추정하는 병렬다중매개모형을 적용하여 매개효과를 검증하였다. 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절전략 및 우울 간의 상관관계를 살펴보면, 대인관계에서 부정적 경험은 부적응적 정서조절전략 및 우울과 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 먼저 대인관계에서 부정적 경험이 높을수록 부적응적 정서조절전략이 증가하였는데, 이는 대인관계에서 부정적 경험에 더 많이 노출될수록 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화와 같은 부적응적 정서조절전략의 사용이 더 높아진다는 의미이다. 이러한 결과는 대학생의 대인관계문제와 부적응적 정서조절전략이 유의한 정적 상관관계로 나타난 선행연구[26]와 유사한 것으로 볼 수 있다. Moriya와 Takahashi [27]의 연구에서도 부적응적 정서조절이 대인관계 스트레스와 양의 상관관계가 있으며, 대인관계 스트레스가 정서조절장애의 빈도를 높이는 것으로 나타났다. 대인관계에서 부정적 경험은 자신에 대한 부정적 평가에 몰두하게 만들어[28] 부적응적 정서조절전략을 선택하게 만드는 것이라 생각된다. 따라서 대인관계에서 부정적 경험이 있을 때 부적응적 정서조절전략을 덜 사용하기 위한 스킬을 향상시켜야 하며, 전문가를 통한 정서조절 교육이 제공되어야 할 것이다. 다음으로 대인관계에서 부정적 경험은 우울과 양의 상관관계를 보였는데, 이는 대인관계에서의 부정적 경험과 우울증상 간에 밀접한 관련성이 있다고 나타난 선행연구[18]와 유사한 결과이다. 대학생 시기는 대인관계의 범위가 확장되고 비중이 높아지기 때문에, 대인관계에서 부정적 경험은 대학생의 정서와 높은 관련성을 가지는 것으로 보인다[18]. 대학생의 우울을 예방하기 위해 대학생이 경험하는 대인관계에서의 부정적 경험과 대처방법에 대한 정보를 제공하고, 부정적 대인관계 경험을 처리하도록 돕기 위한 전문가의 상담이나 지원이 필요하다.

우울은 부적응적 정서조절전략과는 유의한 양의 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 인지적 정서조절전략과 우울 간의 관계에 대한 선행연구[29]에서도 부적응적 조절전략은 우울 증상과 양의 상관관계를 보였는데, 이는 스트레스 사건이 발생했을 때 우리의 감정은 긍정적 전략을 사용하기 보다 부적응적 전략과 연관되며, 일어난 일에 대해 자신과 다른 사람을 비난하고 사건과 관련된 감정에 대해 반추하며, 사건의 공포를 지나치게 강조하

는 파국화가 유발되기 때문이라고 하였다. 인지적 정서조절전략의 매개효과를 확인한 선행연구[28]에서 부적응적 정서조절전략의 사용은 정서조절을 실패하게 하여 우울과 같은 부정적 정서를 경험하게 할 수 있다고 하였다. 또 다른 선행연구에서도 부적응적 조절전략을 더 빈번하게 사용하는 청소년이 적응적 조절전략을 사용하는 청소년보다 더 높은 수준의 우울 증상을 보였다고 하였다[30]. 즉, 부적응적 정서조절전략은 우울을 더 악화시키거나 지속시킬 수 있으므로, 부적응적 정서조절전략의 사용을 중단하거나 피하기 위한 노력이 필요하다.

대인관계에서 부정적 경험과 우울의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 매개효과를 검증한 결과, 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 직접효과가 유의하였고, 부적응적 정서조절전략의 간접(매개)효과가 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대인관계에서 부정적 경험이 우울로 이어지는 과정에서 부적응적 정서조절전략이 중요한 역할을 한다는 것을 시사한다. 즉, 대학생의 대인관계에서 부적정 경험이 증가하면 우울이 높아지며, 부적응적 정서조절전략이 두 변수 사이에서 매개역할을 하여 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 부정적 영향을 증가시켜 우울이 더 악화될 수 있음을 의미한다. 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용은 대인관계에서 부정적 경험을 효과적으로 다루지 못하게 하여 부정적 정서를 유발하고 우울과 같은 심리적 문제를 초래하게 된다[28]. 이는 부적응적 정서조절이 대인관계 스트레스와 우울증 사이에 매개역할을 하는 것으로 나타난 선행연구[27]의 결과와 맥락을 같이 한다. 이 연구에 의하면 부적응적 감정조절은 개인이 대인관계 스트레스를 경험할 때 우울증의 위험요소로 작용하기 때문에, 대인스트레스 경험 시 개인의 부정적 감정을 대안적 감정으로 전환하려는 시도가 중요하다고 하였다[27]. 따라서 대인관계에서 부정적 경험을 호소하는 대학생에게 우울증을 예방하고 관리하기 위하여 대인관계 스트레스나 부정적 사건들을 개선하기 위한 개입도 중요하지만 부적응적 정서조절전략을 감소시키도록 돕는 일에 중점을 두어야 할 것이다. 특히 20대의 경우 파국화를 포함한 부정적 정서조절전략의 사용이 다른 연령대에 비해 가장 높다는 보고가 있으므로[15], 부적응적 정서조절전략을 많이 사용하는 대학생을 선별하여 효과적인 정서조절을 위한 조기개입이 필요하다[26].

또한 대인관계에서 부정적 경험은 우울에 직접적으로 유의한 효과를 미쳤는데, Choi와 Im [18]의 연구에서도 같은 결과를 보였다. 이 연구에서는 대학생이 대인관계에서 적대감, 간섭, 방해, 둔감 등의 부정적 경험을 많이 할수록 우울 증상을 더 많이 경험한다고 하였다[18]. 우울증의 증상 중 하나인 무감각(반응결핍)은 의사소통의 단절로 나타날 수 있으며, 적대감, 간섭, 조롱은 관계의 지속적인 단절에서 일어날 수 있다[10]. 우울은 부정적 대인관계의 결과이면서도 우울 자체가 대인관계의 불화를 촉진시킬 수도 있으므로[10] 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이 어떠한 것인지 밝히고, 동시에 우울 수준을 확인하여, 이를 중재해야 할 것이다.

본 연구에서 적응적 정서조절전략은 대인관계에서 부정적 경험 및 우울과 유의한 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 이는 대학생의 대인관계에서 부정적 경험이나 우울을 개선시키기 위해 적응적 정서조절전략 보다 부적응적 정서조절전략의 조절이 더 효과적이라는 의미로 볼 수 있다. 반면, Ku와 Jung [13]의 연구에서 우울은 적응적 정서조절전략과 유의한 상관관계가 있었으며, 자기자비와 우울의 관계에서 긍정적 정서조절전략은 매개효과가 있어 우울이 감소했으나 부적응적 정서조절전략은 매개효과가 없는 것으로 나타났다[13]. 즉, 자신에게 자비로운 사람일수록 자기를 수용하고 긍정적으로 해석하게 되어 적극적 정서중심의 대처를 활용함으로써 우울이 감소된다고 하였다[13]. 인지적 정서조절전략은 연령에 따라 차이가 있는데, 20대 초반이 다수인 본 연구와 달리 선행연구[13]에서는 18세 이상 성인 남녀를 대상으로 했기 때문에 본 연구와 차이를 보인 것이라 생각된다. 또한 대학생을 대상으로 한 다른 선행연구에서는 취업스트레스와 우울과의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략 중 '계획 다시 생각하기'가 취업스트레스와 우울을 부분 매개하는 것으로 나타나 본 연구결과와 달랐다[17]. 즉, 부적응적 소인의 제거보다는 적응적 정서조절전략의 사용이 우울의 감소에 더 많은 도움을 줄 수 있다고 하였다[17]. 이 결과들을 통해 인지적 정서조절전략은 우울의 보호요인으로 작용하지만 전략들이 사용되는 맥락이 개인의 특성이나 상황에 따라 다른 결과를 보인 것으로 생각된다.

본 연구는 대인관계에서 부정적 경험이 우울에 미치는 과정에서 부적응적 정서조절전략의 매개효과를 확인함으로써 대학생의 우울과 대인관계문제에 대한 중재방안의 기초자료를 제공할 수 있다는 점에 의의가 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 학년, 전공, 성별 등과 같은 특성에 따라 인지적 정서조절전략에 차이가 있을 수 있어 연구결과의 해석에 신중해야 한다. 본 연구대상을 대학생으로 제한했기 때문에 청소년, 성인 등 다양한 대상을 모집단으로 하여 반복연구를 실시할 필요가

있다. 또한 대인관계에서 부정적 경험, 인지적 정서조절 전략, 우울을 한 시점에서 측정했기 때문에 이들 간의 인과관계를 학인할 수 없으므로 종단연구를 제언한다.

5. 결론

본 연구는 대학생의 대인관계에서 부정적 경험과 우울과의 관계에서 인지적 정서조절전략(적응적/부적응적)의 매개효과를 확인하기 위해 시도되었다. 연구결과, 대학생의 대인관계에서 부정적 경험은 우울에 직접적인 영향을 미쳤으며, 대인관계에서 부정적 경험과 우울 사이에서 부적응적 정서조절전략은 부분 매개효과가 있었다. 즉, 대인관계에서 부정적 경험이 많으면 부적응적 정서조절전략의 사용이 증가하게 되어 우울이 심해질 수 있음을 의미한다. 따라서 자기비난, 타인비난, 반추 및 파국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략의 사용을 줄임으로써 대인관계에서 부정적 경험이 우울로 이어지는 과정을 예방해야 할 것이다. 또한 대인관계에서 부정적 경험이 높은 대학생을 선별하여 부정적 경험과 관련된 요인들을 확인하고 이를 중재하며, 부적응적 정서조절전략의 감소를 위한 효과적인 중재방안이 마련되어야 할 것이다.

References

[1] J. J. Arnett, "Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties", *American Psychologist,* Vol.55, No.5, pp.469-480, 2000.
DOI: https://doi.org/310.1037/0003-066X.55.5.469

[2] H. S. Kim, "Effect of life stress on depression and sleep quality in college students", *The Journal of Saramdaum Education*, Vol.16, No.1, pp.23-42, 2022.
DOI: https://doi.org/10.18015/edumca.16.1.202202.23

[3] H. S. Lee, "Analysis of the relationship betwwen mindfulness, job-seeking stress, and depression", *Research in Music Pedagogy*, Vol.24, No.2, pp.113-136. 2023.

[4] Health Insurance Review & Assessment Service. Depression and anxiety analysis of practive pattern during these five years (2017-202 year) [Internet]. Health Insurance Review & Assessment Service, 2022 [cited 2023 July 10], Available From: https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&brdScnBltNo=4&brdBltNo=10627 (accessed June 24, 2022)

[5] K. R. Kim, E. H. Seo, "The difference in the effect of academic and affective attributes on academic achievement depending on the level of depression", *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, Vol.18, No.21, pp.237-257, 2018.
DOI: https://doi.org/10.22251/jlcci.2018.18.21.237

[6] W. Kim, "The effects of depression on life satisfaction of university students and mediating effects of self-esteem", *Studies on Life and Culture*, Vol.46, pp.383-422, 2017.

[7] Y. H. Park, "Effects of depression, self-esteem, and social support on suicidal ideation in college students", *Child Health Nursing Research*, Vol.23, No.1, pp.111-116, 2017.
DOI: https://doi.org/10.4094/chnr.2017.23.1.111

[8] A. Collazzoni, P. Stratta, F. Pacitti, A. Rossi, V. Santarelli, M. Bustini, et al. "Resilience as a mediator between interpersonal risk factors and hopelessness in depression", *Frontiers in Psychiatry*, Vol.11, No.10, 2020.
DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2020.00010

[9] E. H. Erikson, "Reflections on Dr. Borg's life cycle", *Daedalus*, Vol.105, No.2, pp.1-28, 1976.
https://www.jstor.org/stable/20024398

[10] K. D. Rudolph, C. Hammen, D. Burge, N. Lindberg, D. Herzberg, S. E. Daley, "Toward an interpersonal life-stress model of depression: the developmental context of stress generation", *Development and Psychopathology*, Vol.12, No.2, pp.215-234, 2000.
DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579400002066

[11] M. A. Whisman, Interpersonal perspectives on depression, The Oxford handbook of mood disorders, USA: Oxford University Press, 2017, pp.167-178.

[12] S. Vrshek-Schallhorn, C. B. Stroud, S. Mineka, C. Hammen, R. E. Zinbarg, K. Wolitzky-Taylor, et al. "Chronic and episodic interpersonal stress as statistically unique predictors of depression in two samples of emerging adults", *Journal of Abnormal Psychology,* Vol.124, No.4, pp.918-932, 2015.
DOI: https://doi.org/10.1037/abn0000088

[13] D. Y. Ku, M. C. Jung, "The relations between self-compassion and depression: mediating effects of cognitive emotion regulation", *Journal of The Korean Data Analysis Society*, Vol.18, No.3, pp.1595-1610, 2016.

[14] N. Garnefski, V. Kraaij, P. Spinhoven, "Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems", *Personality and Individual differences*, Vol.30, No.8, pp.1311-1327, 2001.
DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6

[15] N. Garnefski, V. Kraaij, J. Legerstee, T. Kommer, " Cognitive emotion regulation strategies and depres- sive symptoms: differences between males and females", *Personality and Individual Differences*, Vol.36, No.2, pp.267-276, 2004.
DOI: https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00083-7

[16] J. S. Lee, N. M. Yang, "The relationship between adult attachment anxiety and depression in college

students: The mediating effects of self-compassion and maladaptive cognitive emotion regulation", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.30, No.2, pp.397-422, 2018.
DOI: https://doi.org/10.23844/kjcp.2018.05.30.2.397

[17] J. E. Sim, H. Y. Ahn, J. H. Kim, "The relationship between job-seeking stress and depression in college students: The mediating roles of cognitive emotion regulation strategies", *Journal of Human Understanding and Counseling*, Vol.32, No.1, pp.103-118, 2011.

[18] J. W. Choi, J. H. Lim, "The influence of negative social exchanges on the depressive symptoms of university students: forgiveness as a moderator", *Studies on Korean Youth,* Vol.29, No.1, pp.33-59, 2018.
https://www.kci.go.kr/kciportal/landing/article.kci?arti_id=ART002322528

[19] S. Y. Choi, S. Lee, "Influences of parents' interpersonal caring behavior on happiness of school-age children: The mediating effect of self-esteem", *Journal of Korean Academy Psychology Mental Health Nursing*, Vol.31, No.2, pp.150-158, 2022.
DOI: https://doi.org/10.12934/jkpmhn.2022.31.2.150

[20] L. S. Ruehlman, P. Karoly, "With a little flak from my friends: development and preliminary validation of the Test of Negative Social Exchange (TENSE)", *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.3, No.1, pp.97-104, 1991.
DOI: https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.1.97

[21] J. F. Finch, M. A. Okun, G. J. Pool, L. S. Ruehlman, "A comparison of the influence of conflictual and supportive social interactions on psychological distress", *Journal of Personality*, Vol.67, No.4, pp.581-621, 1999.
DOI: https://doi.org/10.1111/1467-6494.00066

[22] L. S. Radloff, "The CES-D scale a self-report depression scale for research in the general population", *Applied Psychological Measurement,* Vol.1, No.3, pp.385-401, 1977.
DOI: https://doi.org/10.1177/014662167700100306

[23] K. K. Chon, S. C. Choi, B. C. Yang, "Integrated Adaptation of CES-D in Korea", *Korean Journal of Psychology: Health*, Vol.6, No.1, pp.59-76, 2001.

[24] S. H. Kim, "A study on relationships among the stressful events, cognitive emotion regulation strategies and psycholocal well-being", *Journal of Student Guidance and Counseling*, Vol.26, pp.5-29, 2008.

[25] A. F. Hayes, Introduction to mediation, moderation, and conditionalprocess analysis second edition: A regression-based approach, New York: Guilford Press, 2018, pp.77-112.

[26] M. H. Won, S. H. Shin, "Influence of interpersonal problems on sleep quality in college students: the mediating role of mental health and moderated mediating role of cognitive emotional regulation", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol.10, No.12, pp.525-534, 2019.
DOI: https://doi.org/10.15207/JKCS.2019.10.12.525

[27] J. Moriya, Y. Takahashi, "Depression and interpersonal stress: the mediating role of emotion regulation", *Motivation and Emotion*, Vol.37, pp.600-608, 2013.
DOI: https://doi.org/10.1007/s11031-012-9323-4

[28] S. G. Kim, E. Y. Park, "The relationship between evaluative concerns perfectionism and academic procrastination of university students: The mediating effect of shame and maladaptive cognitive emotion regulation", *The Korean Journal of School Psychology*, Vol.15, No.3, pp.287-306, 2018.
DOI: https://doi.org/10.16983/kjsp.2018.15.3.287

[29] A. Aldao, "The future of emotion regulation research: capturing context", *Perspectives on Psychological Science*, Vol.8, No.2, pp.155-172, 2013.
DOI: https://doi.org/10.1177/1745691612459518

[30] Y. A. J. Stikkelbroek, *Turning depression inside out: life events, cognitive emotion regulation and treatment in adolescents,* dissertation, Utrecht University, Utrecht, Netherlands, p.36, 2016.

이 수 정(Soo-Jung Lee) [정회원]

- 2005년 8월 : 연세대학교 보건대학원 지역사회간호학전공 (보건학석사)
- 2016년 2월 : 연세대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 9월 ~ 2022년 2월 : 경남대학교 간호학과 교수
- 2022년 3월 ~ 현재 : 우석대학교 간호대학 교수

〈관심분야〉
정신간호중재, 자살예방, 인지행동중재

이 은 주(Eun-Joo Lee) [정회원]

- 2011년 2월 : 계명대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2015년 2월 : 계명대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 경남대학교 간호학과 교수

〈관심분야〉
주산기 우울, 부인과 환자 간호중재