

# 기숙사 거주 대학생의 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략의 관계

민 소 영

세명대학교 간호학과

## Self-esteem, Depression, and Cognitive Emotion Regulation Strategies of University Students Residing in Dormitories

Min, So-Young

Department of Nursing, Semyung University, Jecheon, Korea

**Purpose:** This study was done to examine the relationships among self-esteem, depression and cognitive emotion regulation strategies of university students residing in dormitories. **Methods:** The participants were 466 university students residing in dormitories who completed the Self-esteem Questionnaire, Depression scale and Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Data were analyzed with SPSS/WIN 18.0. **Results:** There were significant differences in cognitive emotion regulation strategies according to levels of self-esteem and depression. Also, self-esteem was positively correlated with adaptive emotion regulation strategies. Depression was positively correlated with maladaptive emotion regulation strategies. **Conclusion:** This result suggested that adaptive cognitive emotion regulation strategies are significant factors for effective stress coping in university students. Also, it is necessary to develop mental health promotion programs in order to enhance adaptive emotion regulation strategies.

**Key Words:** Self-concept, Depression, Cognition, University students

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

사람들은 일상에서 다양한 정서를 경험하며 이때 긍정적인 정서를 경험하게 되면 심리적인 안녕감을, 부정적인 정서를 경험하게 되면 심리적인 어려움을 겪게 된다. 부정적인 정서

를 일으키는 정보를 받아들일 때 인지적 평가를 통해 사건에 대한 해석을 변화시킬 수 있는데 이와 같이 정서조절과정에서 인지적 접근이 사용되는 방식을 인지적 정서조절전략이라고 한다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). 인지적 정서조절전략 중 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지고 정신질환의 가능성은 낮아지는 반면, 부적응적 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감은 낮아지고 정신

**주요어:** 자아존중감, 우울, 인지, 정서, 대학생

**Corresponding author: Min, So-Young**

Department of Nursing, Semyung University, 65 Semyung-ro, Jecheon 390-711, Korea.

Tel: +82-43-649-1355, Fax: +82-43-649-1785, E-mail: symin2@semyung.ac.kr

- 이 논문은 2011학년도 세명대학교 교내학술연구비 지원에 의해 수행된 연구임.

- This paper was supported by the Semyung University Research Grant of 2011.

투고일 2013년 8월 14일 / 수정일 2013년 12월 11일 / 게재확정일 2013년 12월 23일

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

질환의 가능성은 높아지는 것으로 보고되고 있다(Garnefski, Legerstee, Kraaij, van den Kommer, & Teerds, 2002). 인지적 정서조절전략은 최근 정신건강 관련 분야에서 심리적 안녕감을 유지하는 주요 개념으로 활발한 연구가 이루어지고 있는 추세이며(Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010; Choi & Kim, 2012; Han & Park, 2011; Lee & Chae, 2012; Öngen, 2010; Shim, An, & Kim, 2011; Zlomke & Hahn, 2010), 국내에서는 주로 심리학 분야에서 연구되고 있다.

자아존중감은 개인이 자신을 판단하는 주관적인 평가로 자신을 얼마나 유능하고 중요하며 가치 있는 존재로 여기는지에 대한 인지적인 태도와 정서적인 느낌으로(Kwon, Kang, & Kim, 2008) 사회적 자기개념에 대해 부정적 인식을 많이 갖고 있거나 정서조절의 어려움이 많은 사람일수록 우울수준이 높으며(Oh, Noh, & Cho, 2009), 자아존중감이 높은 사람은 부정적인 정서인 분노감정을 부적응적으로 표현할 가능성이 적게 나타나고(Kim & Kang, 2010) 자아존중감이 높을수록 우울수준이 낮아지는(Min, 2010) 등 자아존중감이 개인의 정신건강을 유지하는 주요 변수로 많은 연구에서 보고되고 있다. 이러한 연구결과들은 자아존중감과 인지적 정서조절전략 간의 관계를 직접적으로 확인한 연구는 그리 많지 않으나 자아존중감이 높은 사람은 자신의 부정적인 정서를 해결하고 정신건강을 유지하는 과정에서 적응적인 인지적 정서조절전략을 사용할 가능성이 높음을 시사하고 있다.

한편, 청소년 후반기인 대학생들은 성인기에 비해 변화가 많고 불안정한 격동의 시기이며 성취해야 할 발달과업이 많은 데 비해, 경험적으로 아직 인지적 성숙의 미완성 단계에 있어 그에 따른 심리적 문제들이 발생할 위험이 높은 시기이다(Choi, Kim, & Lee, 2005). 대학생들은 대학 졸업 후의 취업, 등록금 문제로 인한 경제적 어려움, 학업, 그리고 이상과 현실 사이에서의 갈등으로 인한 가치관 순으로 스트레스를 받고 있으며 이러한 스트레스는 일반적으로 대학생들의 정신건강에 영향을 준다(Kong & Kang, 2012). 특히, 대학생들이 경험하는 최근의 어려운 취업 현실은 적절한 대처양식의 부재 시 여러 부적응적 행동을 유발할 수 있는데, 이들 대학생들이 경험하는 스트레스는 심한 경우 인지과정을 왜곡시켜 부적응적인 인지적 정서조절전략의 사용을 증가시켜(Choi & Kim, 2012) 사회적 손상, 자아정체감 혼란, 학교생활적응의 실패 등으로 이어지고 더 나아가 우울과 자살시도 같은 충동적이고 파괴적인 행동을 유발하는 결과로 나타나게 된다(Mufson, Gallagher, Dorta, & Young, 2004).

특히, 대학생들은 부모님과 떨어져 학교가 위치한 지역에

서 자취를 하거나 기숙사 생활을 하는 경우가 많다. 기숙사에 거주하는 학생은 자기 집에서 거주하는 학생보다 건강행위 실천 점수가 낮으며 기숙사에 거주하는 남학생은 자기 집에서 거주하는 학생보다 우울을 경험하는 경우가 더 많고(Oh, Park, & Han, 2011), 문제해결 기술을 활용하는 수준도 기숙사에 거주하는 학생이 자기 집에서 거주하는 학생에 비해 보다 낮은 수준을 보이는 것으로 보고되었다(Uslu & Girgin, 2010).

대학은 직업 및 미래의 사회생활과 관련된 주요 과업을 달성해야 할 인생의 중요한 시기를 보내는 하나의 통합된 장소로 대학에서는 학생을 대상으로 건강서비스를 포함한 다양한 지지 서비스를 제공할 책임을 지고 있다(Hunt & Eisenberg, 2010). 그러나 대부분의 대학에서는 학생들의 정서적 지지를 돕는 건강 프로그램이 매우 빈약한 실정이며, 프로그램이 있는 경우에도 학생의 참여도를 이끌어내기 어려운 상황이다. 그럼에도 불구하고 대학은 대학생들의 정신건강증진을 위한 프로그램을 제공할 필요가 있는데, 최근 일부 대학에서 기숙사생이 의무적으로 참여할 프로그램을 정하여 학생들의 참여를 높이는 경우가 있어 정신건강 프로그램 활성화를 위해 이를 활용하는 것은 하나의 대안이라 할 수 있겠다. 동일한 정서 경험 상황에 처해 있을지라도 인지적 해석을 많이 사용하는 사람이 긍정정서를 경험하여 더 높은 행복수준을 가질 가능성이 있기 때문에(Shin & Chae, 2011), 기숙사생을 대상으로 적응적인 인지적 정서조절전략을 교육하는 것은 대학생의 정신건강에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 기대되기 때문이다. 선행연구를 고찰한 결과 기숙사에 거주하는 대학생들을 대상으로 인지적 정서조절 개념을 적용한 연구는 미비한 것으로 나타나, 인지적 정서조절전략이 기숙사에 거주하는 대학생의 자아존중감 및 우울과 어떻게 관련되는지 확인하고 이를 기초로 대학생들이 경험하는 대학생활에서 보다 긍정적인 스트레스 대처양상을 촉진시키기 위한 방안을 모색하는 것은 정신건강간호 분야에서 의미 있는 연구라 생각된다.

이에 본 연구는 가족의 약화된 지지와 대학생활에서 경험하는 스트레스 등으로 여러 부적응 행동이 나타날 가능성이 높은 기숙사 거주 대학생들을 대상으로 자아존중감, 우울 그리고 인지적 정서조절전략 간의 관계를 파악함으로써 추후 기숙사 내 정신건강증진 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하고 자 시도되었다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 기숙사에 거주하는 대학생의 자아존중감

과 우울 그리고 인지적 정서조절전략 간의 관계를 확인하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 대상자의 자아존중감과 우울 정도를 확인한다.
- 대상자의 자아존중감과 우울 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이를 확인한다.
- 자아존중감, 우울, 적응적 인지적 정서조절전략, 그리고 부적응적 인지적 정서조절 전략 간의 상관관계를 확인한다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 구조화된 설문지를 통해 기숙사에 거주하는 대학생의 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략 간의 관계를 파악하기 위한 서술적 관계 연구이다.

### 2. 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 J시와 Y시에 소재한 2곳의 대학교 기숙사에 거주하는 대학생으로 연구자의 윤리적 보호를 위해 연구자 소속대학 부속병원의 임상시험심사위원회의 승인을 받았다(승인번호: 2011-10). 연구대상자 수는 G\*Power 3.1.3을 이용하여 산출하였고, t-test 양측검정, 유의수준 .05, 효과크기 .5 (중간), 검정력 .95를 유지하는데 필요한 표본 수는 210명이었다. 본 연구의 목적을 이해하고 참여에 동의한 대상자는 총 480명이었고 이중 자료가 부실한 14명을 제외한 466명이 최종 연구대상자로 선정되었다.

자료수집기간은 2011년 10월 3일부터 2011년 12월 5일까지이며, 자가 보고식 설문지 기입방법으로 연구보조원이 기숙사 식당이나 대학생의 방을 개별 방문하여 연구목적으로만 사용할 것과 대상자의 익명성과 비밀이 보장됨을 설명한 후 서면동의서를 작성한 대상자에 한하여 설문조사에 참여토록 하였으며 설문지를 완료하는데 15분 정도 소요되었다.

### 3. 연구도구

#### 1) 자아존중감

Rosenberg (1965)가 개발한 10문항의 자아존중감 도구(Self-esteem Scale)를 Jeon (1974)이 번안한 것을 사용하였다. 이 도구는 자아존중감과 자아승인 양상을 측정하기 위해 고안된 것으로 긍정적인 문항 5개, 부정적인 문항 5개로 구성

되어 있으며 1점에서 4점까지의 Likert식 4점 척도로 각 문항의 점수를 합한 총점이 높을수록 자아존중감이 높음을 의미하며, 최저 10점에서 최고 40점까지의 점수범위를 나타낸다. 이 도구의 신뢰도는 Jeon (1974)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .85$ 였으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .81$ 이었다.

#### 2) 우울

Beck (1967)이 개발하고 Lee와 Song (1991)이 번안한 21문항의 Beck 우울도구를 사용하였다. 이 도구는 0점에서 3점까지의 Likert식 4점 척도로 각 문항의 점수를 합하여 총점이 높을수록 우울수준이 높은 것을 의미하며, 최저 0점에서 최고 63점까지의 점수범위에서 9점 이하는 정상(비우울), 10~15점은 경미한 우울증, 16~23점은 중등도 우울증, 24~63점은 심한 우울증으로 해석하였다. 이 도구의 신뢰도는 Lee와 Song (1991)의 연구에서 우울 환자의 경우 Cronbach's  $\alpha = .85$ 였으며, 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .89$ 였다.

#### 3) 인지적 정서조절전략

Garnefski 등(2001)이 개발하고 Kim (2004)이 번안한 인지적 정서조절전략 도구(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)를 사용하였다. 이 도구는 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각을 알아보는 것으로, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대, 계획 다시생각하기, 수용 등 적응적인 5가지 전략과 반추, 자기비난, 타인비난, 파괴화 등 부적응적인 4가지 전략의 2요인으로 구분된다. 9가지의 각 하위전략은 4문항씩 총 36문항으로 1점에서 5점까지의 Likert식 5점 척도로 구성되어 있으며 각 전략의 총점이 높을수록 해당 전략을 많이 사용함을 의미한다. 이 도구의 신뢰도는 Kim (2004)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .83$ 이었으며 본 연구에서 Cronbach's  $\alpha = .87$ 로, 적응적인 조절전략은 Cronbach's  $\alpha = .90$ , 부적응적 조절전략은 Cronbach's  $\alpha = .82$ 였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS/WIN 18.0 프로그램을 활용하여 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 자아존중감 및 우울의 정도는 실수와 백분율, 평균, 표준편차를 구하였다. 대상자의 자아존중감과 우울 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이는 t-test로, 자아존중감, 우울 그리고 인지적 정서조절전략 간의 관계는 Pearson's correlation으로 분석하였다.

## 연구결과

### 1. 일반적 특성

대상자의 일반적 특성으로 성별은 남성 249명(53.4%), 여성 217명(46.6%)이었다. 1학년이 230명(49.4%)으로 가장 많았으며, 종교는 없는 대상자가 247명(53.0%)으로 종교가 있는 대상자 219명(47.0%)보다 약간 많았다. 전공은 인문사회 계열이 205명(44.0%)으로 가장 많았으며, 정신건강 프로그램이 있을 경우 참여할 의향이 있다고 응답한 대상자는 227명(48.7%)으로, 참여할 의향이 없다고 응답한 대상자 239명(51.3%) 보다 적게 나타났다(Table 1).

**Table 1.** General Characteristics of Participants (N=466)

Characteristics	Categories	n (%)
Gender	Male	249 (53.4)
	Female	217 (46.6)
Grade	Freshman	230 (49.4)
	Sophomore	95 (20.4)
	Junior	103 (22.0)
	Senior	38 (8.2)
Religion	Yes	219 (47.0)
	No	247 (53.0)
Specialty	Humanities & social	205 (44.0)
	Science & engineering	128 (27.4)
	Medical & health	81 (17.4)
	Art & physical	52 (11.2)
Intention to attend mental health programs	Yes	227 (48.7)
	No	239 (51.3)

### 2. 자아존중감 및 우울 정도

대상자의 자아존중감은 평균 31.4점을 기준으로 분류한 결과 자존감이 낮은 대상자가 228명(48.9%), 자존감이 높은 대상자가 238명(51.1%)으로 나타났다. 우울 정도는 평균 9.0점으로 나타났으며, 정상 범위의 점수를 나타낸 대상자가 291명(62.4%), 경미한 우울에서 심한 우울점수의 범위를 나타낸 대상자가 175명(37.6%)이었다(Table 2).

### 3. 자아존중감 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이

대상자는 자아존중감 정도에 따라 인지적 정서조절전략 사용에 차이가 있었다. 자아존중감이 낮은 군에 속한 대상자는

**Table 2.** Degrees of Self-esteem and Depression (N=466)

Variables	M±SD	n (%)	Range
Self-esteem	31.4±4.61		10~40
	Low self-esteem	27.5±3.02	228 (48.9)
High self-esteem	35.0±2.28	238 (51.1)	
Depression	9.0±7.71		0~63
	Normal	4.4±2.83	291 (62.4)
	Sub total (depression)		175 (37.6)
	Mild depression	12.2±1.81	97 (20.8)
	Moderate depression	18.7±1.97	50 (10.8)
Severe depression	29.6±6.32	28 (6.0)	

높은 군에 속한 대상자에 비해 적응적 정서조절전략을 유의하게 적게 사용하고( $t=-7.95, p<.001$ ), 부적응적 정서조절전략을 유의하게 많이( $t=5.19, p<.001$ ) 사용하고 있는 것으로 나타났다. 구체적인 하위전략을 분석한 결과, 타인비난( $t=1.85, p=.065$ )을 제외한 모든 인지적 정서조절전략에서 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 자아존중감이 낮은 군에 속한 대상자는 높은 군에 속한 대상자에 비해 적응적 정서조절전략인 조망확대( $t=-4.27, p<.001$ ), 계획 다시 생각하기( $t=-7.32, p<.001$ ), 긍정적 초점변경( $t=-7.90, p<.001$ ), 수용( $t=-2.24, p=.025$ ), 긍정적 재평가( $t=-7.95, p<.001$ ) 전략을 유의하게 적게 사용하고 있었으며, 부적응적 정서조절전략인 자기비난( $t=3.73, p<.001$ ), 반추( $t=2.51, p=.012$ ), 파괴화( $t=5.87, p<.001$ ) 등의 전략을 유의하게 많이 사용하고 있는 것으로 나타났다(Table 3).

### 4. 우울 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이

대상자는 우울 정도에 따라 인지적 정서조절전략 사용에 차이가 있었다. 정상군에 속한 대상자는 우울군에 비해 적응적 정서조절전략을 유의하게 많이 사용하고 있었으며( $t=6.01, p<.001$ ), 부적응적 정서조절전략을 유의하게 적게( $t=-6.97, p<.001$ ) 사용하고 있는 것으로 나타났다. 구체적인 하위전략을 분석한 결과, 수용( $t=1.18, p=.239$ )을 제외한 모든 인지적 정서조절전략에서 두 군 간에 통계적으로 유의한 차이가 있었다. 즉 정상군에 속한 대상자가 우울군에 속한 대상자에 비해 적응적 정서조절전략인 조망확대( $t=3.14, p=.002$ ), 계획 다시 생각하기( $t=5.81, p<.001$ ), 긍정적 초점변경( $t=6.43, p<.001$ ), 긍정적 재평가( $t=5.94, p<.001$ )의 전략을 유의하게 많이 사용하고 있었으며, 부적응적 정서조절전략인 자기비난( $t=-3.28, p=.001$ ), 타인비난( $t=-4.29, p<.001$ ), 반추( $t=$

-3.20,  $p=.001$ ), 파국화( $t=-7.98, p<.001$ ) 등의 전략을 유의하게 적게 사용하고 있는 것으로 나타났다(Table 4).

### 5. 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략 간의 관계

대상자의 자아존중감, 우울 및 인지적 정서조절전략의 적응적 조절전략과 부적응적 조절전략 간의 상관관계를 분석한 결과, 자아존중감은 우울과는 음의 상관관계( $r=-.59, p<.001$ ), 적응적 정서조절전략과는 양의 상관관계( $r=.42, p<.001$ ), 그리고 부적응적 조절전략과는 음의 상관관계( $r=-.25, p<.001$ )가 있는 것으로 나타났다. 우울은 적응적 조절전략과는 음의 상관관계( $r=-.33, p<.001$ )를 나타냈으며, 부적응적 정서조절전략과는 양의 상관관계( $r=.32, p<.001$ )를 나타

냈다(Table 5).

## 논 의

기숙사에 거주하는 대학생들은 정서적 지지자원인 가족을 떠나 생활함과 동시에 대학생활을 통해 완수해야 할 여러 과업으로 인해 스트레스 상황에 놓이게 되며 이때 자신의 스트레스 대처능력에 따라 다양한 수준의 심리적인 어려움을 경험하게 된다. 본 연구는 기숙사에 거주하는 대학생을 대상으로 자아존중감과 우울, 그리고 인지적 정서조절전략 간의 관계를 파악함으로써 추후 기숙사 거주 대학생을 대상으로 한 정신건강증진 프로그램을 위한 기초자료를 제공하고자 시도되었다. 대상자의 자아존중감을 확인한 결과 평균 31.4점으로 나타

**Table 3.** Difference of Cognitive Emotion Regulation Strategies according to Self-esteem Level (N=466)

Characteristics	Self-esteem		t (p)
	Low self-esteem group (n=228)	High self-esteem group (n=238)	
	M±SD	M±SD	
Adaptive Strategies	61.4±12.87	70.5±11.99	-7.95 (<.001)
Putting into perspective	12.0±2.93	13.1±2.93	-4.27 (<.001)
Refocus on planning	13.5±3.36	15.7±3.10	-7.32 (<.001)
Positive refocusing	11.0±3.68	13.6±3.44	-7.90 (<.001)
Acceptance	12.6±3.13	13.2±2.82	-2.24 (.025)
Positive reappraisal	12.4±3.61	15.0±3.39	-7.95 (<.001)
Maladaptive Strategies	42.2±8.51	37.9±9.37	5.19 (<.001)
Self blame	11.6±3.30	10.5±3.04	3.73 (<.001)
Other blame	8.7±3.01	8.2±2.91	1.85 (.065)
Rumination	12.4±3.40	11.6±3.37	2.51 (.012)
Catastrophizing	9.5±3.44	7.6±3.60	5.87 (<.001)

**Table 4.** Difference of Cognitive Emotion Regulation Strategies according to Depression Level (N=466)

Variables	Depression		t (p)
	Non depression group (n=291)	Depression group (n=175)	
	M±SD	M±SD	
Adaptive strategies	68.8±13.19	61.5±12.00	6.01 (<.001)
Putting into perspective	12.9±3.13	12.0±2.63	3.14 (.002)
Refocus on planning	15.3±3.27	13.5±3.35	5.81 (<.001)
Positive refocusing	13.1±3.66	10.9±3.58	6.43 (<.001)
Acceptance	13.0±2.96	12.7±3.02	1.18 (.239)
Positive reappraisal	14.4±3.61	12.4±3.56	5.94 (<.001)
Maladaptive strategies	37.8±8.87	43.6±8.59	-6.97 (<.001)
Self blame	10.7±3.10	11.7±3.30	-3.28 (.001)
Other blame	8.0±2.79	9.2±3.12	-4.29 (<.001)
Rumination	11.6±3.39	12.6±3.34	-3.20 (.001)
Catastrophizing	7.6±3.24	10.2±3.72	-7.98 (<.001)

**Table 5.** Correlations among Self-esteem, Depression, Adaptive Strategies and Maladaptive Strategies (N=466)

Variables	Self-esteem	Depression
	r (p)	r (p)
Self-esteem	1	
Depression	-.59 (< .001)	1
Adaptive strategies	.42 (< .001)	-.33 (< .001)
Maladaptive strategies	-.25 (< .001)	.32 (< .001)

나 간호대학생 대상의 28점(Jung, Cho, & Chung, 2012)보다 약간 높은 것으로 나타났다. 한편, 우울 정도는 대상자의 37.6%에서 경미한 우울 이상의 점수를 나타내어 우울군으로 분류되었다. 대전·충청 지역의 대학생 384명을 대상으로 한 조사(Kim, 2012)에서 경미한 우울 이상이 42.2%로 나타난 것과 비교할 때 본 연구대상자는 보다 적은 분포를 나타냈다. 이러한 결과는 남녀성인 대상의 28.9%(Min, 2010)와 성인여성 대상의 21.5%(Son & Kim, 2012)에서 우울증상을 경험한다는 결과와 비교할 때, 대학생들은 우울증상에 있어 일반 성인에 비해 고위험 군임을 시사해준다 하겠다.

대상자의 자아존중감 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이를 확인한 결과, 자아존중감이 낮은 군에 속한 대상자는 높은 군에 속한 대상자에 비해 적응적 조절전략을 적게 사용하였으며, 부적응적 조절전략을 많이 사용하고 있는 것으로 나타났는데, 이는 교도소 수용자를 대상으로 한 연구(Kim & Kang, 2010)와 같은 결과이다. 또한, 인지적 정서조절전략의 9가지 하위 요인 중 '타인 비난'을 제외한 8가지 전략에서 자아존중감이 높은 군과 낮은 군 간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈는데, 이는 직접적으로 비교할 연구가 없지만 자아존중감이 낮은 경우, 부정적인 사회적 자기개념으로 사회적 상호작용 과정에서 불안을 나타낼 수 있으므로(Oh et al., 2009) 타인 비난 전략을 사용함에 있어 소극적인 태도를 보임으로 인한 결과로 생각된다. 이처럼 자아존중감 정도에 따라 스트레스 상황에서 개인이 사용하는 정서조절 양상에는 차이가 있으며 이는 대인관계에도 영향을 줄 수 있는데, 이와 관련해 Lee와 Chae (2012)는 자아존중감을 대학생의 대인관계 능력과 정서조절전략의 형성에 유의한 영향을 미치는 요소로 보고하고 있어, 자아존중감 증진 프로그램을 제공함으로써 대학생들의 정신건강을 증진시키고 동시에 대인관계능력 향상과 적응적인 정서조절전략의 활용능력을 높일 필요가 있다고 생각된다.

대상자의 우울 정도에 따른 인지적 정서조절전략의 차이를 확인한 결과, 정상군에 속한 대상자는 우울군에 비해 적응적

조절전략을 많이 사용하고 있으며 부적응적 조절전략을 적게 사용하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 연구(Han & Park, 2011)에서 적응적 조절전략의 사용 정도는 두 군 간에 차이가 있었으나 부적응적 조절전략은 차이가 없는 것으로 나타난 결과와 일부 차이가 있는 것이다. 또한 임상적으로 우울한 환자군과 정상범위를 나타낸 대조군을 비교한 결과(Shin & Chae, 2011), 우울한 환자군은 정상군에 비해 긍정정서는 적게, 부정정서는 더 많이 경험하고 있었는데 연구자는 이러한 차이를 정서를 조절하는 적응적인 인지적 재해석 전략을 적게 사용하기 때문인 것으로 설명하고 있다. 이러한 결과는 개인이 긍정적인 정서를 경험하기 위해서는 부적응적 조절전략을 적게 사용하는 것보다 적응적 조절전략을 많이 사용하는 것이 보다 효과적임을 시사해준다.

또한 인지적 정서조절전략의 9가지 하위전략 중 수용을 제외한 8가지 전략에서 정상군과 우울군 간에 통계적으로 유의한 차이를 나타냈다. 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 연구에서 적응적 조절전략 5가지 중 수용을 제외한 4가지 전략이 각각 우울과 유의한 상관관계가 있다고 보고된 것(Shim et al., 2011)과 터키 중고생 270명을 대상으로 한 연구에서 9가지 인지적 정서조절전략 중 수용을 제외한 8가지 전략 모두가 각각 우울과 유의한 상관관계가 있음을 나타내어(Öngen, 2010) 본 연구결과와 유사함을 볼 수 있다. 일부 연구에서 적응적 조절전략으로 분류된 수용이 부정정서인 우울, 스트레스와 양의 상관관계가 있는 것으로 보고되어 수용이 일부 환경에서만 적응적으로 사용되는 것으로 설명되고 있긴 하나(Martin & Dahlen, 2005), 그럼에도 심리적 수용수준이 높을수록 긍정적이고 적극적인 인지적 정서조절을 시도하고, 심리적 수용수준이 낮을수록 역기능적 조절과 대처, 그리고 역기능적 사고수준이 높음을 나타낸다는 보고(Lee, 2009)와 심리적 수용수준은 우울, 불안은 물론 자아존중감과 삶의 만족도에도 유의한 설명력을 가지는 변수임을(Lee, 2009) 고려할 때 수용전략의 긍정적 기능에 관한 연구가 추후 더 필요하다고 보겠다.

본 연구에서는 자아존중감, 우울, 적응적 정서조절전략 그리고 부적응적 정서조절전략 간의 상관관계를 확인하였다. 먼저, 자아존중감은 적응적 조절전략과는 양의 상관관계를, 부적응적 조절전략과는 음의 상관관계를 나타냈다. 교도소 수용자 304명을 대상으로 한 연구(Kim & Kang, 2010)에 의하면 자아존중감이 높을수록 적응적인 조절전략을 많이 사용할 가능성이 크다고 보았으며 더 나아가 적응적인 조절전략을 통하여 스트레스 사건에 대한 인지적 해석을 바꿈으로써 분노를 통제할 경향이 높음을 보고하였다. Lee와 Chae (2012)의 연

구에서도 자아존중감이 높을수록 인지적 재해석 조절전략을 많이 사용하는 것으로 확인되어 자아존중감 증진을 통해 적응적인 정서조절전략의 사용을 증가시킬 수 있음을 알 수 있게 한다. 즉, 부정적인 소인을 제거하는데 많은 시간과 에너지를 소모하기보다 긍정적인 대처전략으로 사용될 수 있는 인지적 요인을 적극적으로 체득시키는 것이 더욱 도움이 되므로 (Shim et al., 2011) 대학생을 대상으로 스트레스 관리를 위한 자아존중감 향상 및 인지적 정서조절전략 교육 프로그램의 제공은 미래에 겪을 다양한 어려움을 극복할 수 있는 계기가 될 것이라 생각된다.

다음으로 우울은 적응적 조절전략과는 음의 상관관계를, 부적응적 조절전략과는 양의 상관관계를 나타냈는데, 이러한 결과는 대학생을 대상으로 한 다른 연구들(Han & Park, 2011; Shim et al., 2011)과 일치하였다. 또한 부적응적 조절전략들은 우울, 불안, 스트레스와 양의 상관관계가 있음을 보고한 결과(Martin & Dahlen, 2005)와도 같은 맥락을 보여주고 있다. 정서조절전략과 우울, 불안 및 섭식장애와의 관계를 확인한 Aldao와 Nolen-Hoeksema (2010)는 적응적인 전략은 일반적으로 정신병리와 약한 부정적인 관계를 보이는 반면 부적응적인 전략은 정신병리와 강한 연관성을 가지는 것으로 설명하였는데, 이러한 일련의 보고들은 우울과 부적응적 조절전략과의 관련성을 지속적으로 지지하고 있어 정서조절전략의 변화를 통해 우울증상을 어느 정도 긍정적인 정서로 이끌 수 있음을 시사하고 있다.

이상에서 살펴본 바와 같이 본 연구에서 자아존중감과 우울 정도에 따라 인지적 정서조절 전략의 사용양상에 차이가 있음을 확인한 것은 정신간호 실무영역 측면에서 대학 내에서 우울예방은 물론 대학생의 정신건강증진을 위해 인지적 정서조절전략 교육 프로그램이 하나의 대안이 될 수 있다는 이론적 근거를 제공한 것으로 볼 수 있다. 교육적 측면에서는 부적응적인 정서조절전략의 사용을 감소시키기보다 적응적인 정서조절전략의 사용을 권장하고 교육하는 것이 대학생의 스트레스 대처에 더욱 도움이 될 수 있음을 알 수 있게 하였다. 또한 정책적인 측면에서 정신건강이 대학생의 웰빙과 학문적 성공을 위한 기반이 되기 위해서는 대학이 정신건강증진을 위한 유인책을 명확히 가져야 하며, 더 나아가 사회차원에서는 공공 및 사적 기관이 부차적인 교육에 자원을 투자하여 이에 대한 성과를 얻고자 하는 인식변화에 대한 합의가 요구된다(Hunt & Eisenberg, 2010)는 인식을 재확인시킨 것에 본 연구의 의의가 있다 하겠다.

본 연구는 일부 2개 지역 대학교에 거주하는 대학생을 대상

으로 하였기에 결과해석에 주의할 필요가 있으며, 추후 적응적인 인지적 정서조절전략 교육을 위한 프로그램 개발과 이를 적용한 효과를 규명하는 연구가 요구된다. 또한 본 연구에서는 성별에 따른 차이를 확인하지 않았지만 선행연구(Öngen, 2010; Zlomke & Hahn, 2010)에 의하면 성차에 따른 인지적 정서조절전략 사용양상에 차이가 있으므로 프로그램을 개발 시에는 이를 고려할 필요가 있으며, 본 연구는 기숙사에 거주하는 대학생만을 대상으로 하였으므로 추후 자가 및 기타 거주 형태에 따른 인지적 정서조절전략 사용양상을 비교해 볼 것을 제언하는 바이다.

## 결론

본 연구는 기숙사에 거주하는 대학생을 대상으로 자아존중감과 우울 그리고 인지적 정서조절전략 간의 관계를 파악함으로써 추후 기숙사 거주 대학생을 대상으로 한 정신건강증진 프로그램을 위한 기초자료를 제공하고자 시도하였다. 연구결과 자아존중감과 우울 정도에 따라 인지적 정서조절전략 사용에 유의한 차이가 있는 것으로 나타나, 기숙사 거주 대학생을 대상으로 한 적응적인 인지적 정서조절전략 교육 프로그램이 대학생의 우울예방 및 정신건강증진에 도움이 될 가능성이 있음을 확인하였다. 이에 대학생들이 자신의 스트레스를 적절하게 대처해 나갈 수 있도록 인지적 정서조절전략을 교육할 수 있는 대학 내 다양한 지원 프로그램의 개발과 대학생들의 적극적인 참여를 유도할 수 있는 방안에 대한 연구가 필요하다.

## REFERENCES

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy, 48*, 974-983.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Choi, W. Y., Kim, C. K., & Lee, S. Y. (2005). Effectiveness of a cognitive-behavioral group counseling program for college students with depression and suicide thought. *Korean Journal of Counseling, 6*, 75-91.
- Choi, W., & Kim, J. S. (2012). The relation between stress and suicide ideation among college students: The moderating and mediating effects of cognitive emotion regulation. *Korean Journal of Counseling, 13*, 255-272.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311-1327.

- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van den Kommer, T., & Teerds, J. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence, 25*, 603-611.
- Han, J. Y., & Park, K. (2011). The mediating effects of shame and cognitive coping strategies between maladaptive perfectionism and depression. *Korean Journal of Youth Studies, 18*(9), 169-188.
- Hunt, H., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students review article. *Journal of Adolescent Health, 46*, 3-10.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Journal, 11*, 109-129.
- Jung, H. J., & Cho Chung, H. I. (2012). Effects of self-esteem, emotional intelligence and social support on college adjustment in first year nursing college students. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 21*, 188-196.
- Kim, E. H., & Kang, S. H. (2010). Relationships among self-esteem, cognitive emotion regulation strategies, and aggressiveness: A case of convicts in a correctional institution. *Correction Review, 47*, 119-143.
- Kim, J. Y. (2012). Suicide-related behaviors among college students and suicide prevention. *Journal of Digital Policy and Management, 10*, 525-533.
- Kim, S. H. (2004). *A study on relationships among the stressful events, cognitive emotion regulation strategies and psychological well-being*. Unpublished master's thesis, Catholic University, Seoul.
- Kong, M., & Kang, Y. J. (2012). A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students-focus on the college of Pyongtaek city. *Korean Journal of Rehabilitation Psychology, 19*, 1-22.
- Kwon, H. J., Kang, Y. S., & Kim, J. E. (2008). Effects of cognitive-behavioral group counselling on the self-esteem and interpersonal skills of school bullying victims. *Journal of Fisheries and Marine Sciences Education, 20*, 46-57.
- Lee, H. J. (2009). The relationships among acceptance, psychological symptoms, self-esteem, and satisfaction with life. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 9*(1), 1-23.
- Lee, M. S., & Chae, P. K. (2012). The mediating effects of emotion regulation strategies on the relationship between self-esteem and interpersonal relationship abilities. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 12*, 63-75.
- Lee, Y. H., & Song, J. Y. (1991). A study of the reliability and the validity of the BDI, SDS, and MMPI-D scales. *Korean Journal of Clinical Psychology, 10*, 98-113.
- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences, 39*, 1249-1260.
- Min, S. Y. (2010). Depression, self-esteem, and quality of life in a community population. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing, 19*, 1-10.
- Mufson, L., Gallagher, T., Dorta, K. P., & Young, J. (2004). A group adaptation of interpersonal psychotherapy for depressed adolescents. *American Journal of Psychotherapy, 58*, 220-237.
- Oh, E. H., Noh, S. S., & Cho, Y. R. (2009). The influences of negative social self-concept and difficulties in emotion regulation on social anxiety among university students. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 9*(1), 75-89.
- Oh, N. S., Park, T. Y., & Han, C. H. (2011). Health-promoting behaviors and related factors for college students by type of residence. *Journal of Korean Society for Health Education and Promotion, 28*(2), 27-40.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Shim, J. E., An, H. Y., & Kim, J. H. (2011). The relationship between job-seeking stress and depression in college students: The mediating roles of cognitive emotion regulation strategies. *Understanding People, 32*(1), 103-118.
- Shin, A. Y., & Chae, J. H. (2011). Emotion regulation strategies in patients with depressive and anxiety disorders. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 11*(1), 41-52.
- Son, Y. J., & Kim, G. Y. (2012). The relationship between obesity, self-esteem and depressive symptoms of adult women in Korea. *Journal of Korean Society for the Study of Obesity, 21*, 89-98.
- Uslu, M., & Girgin, Ç. (2010). The effects of residential conditions on the problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 2*, 3031-3035.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences, 48*, 408-413.
- Öngen, D. E. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 9*, 1516-1523.