

Non-Suicidal Self-Injury and Depression in Young Adults: A Serial Mediation Model of Rejection Sensitivity and Mistake Rumination

Mi-Jin You*, Ha-Rim Jeong*

*Assistant Professor, Dept. of Nursing, ChungCheong University, Cheongju, Korea

[Abstract]

This study examined the association between non-suicidal self-injury (NSSI) and depression in young adults, and tested a serial mediation model in which rejection sensitivity and mistake rumination account for this relationship. A descriptive, cross-sectional correlational design was used with 139 young adults aged 20~34 years who completed validated measures of NSSI, rejection sensitivity, mistake rumination, and depression. Data were analyzed using SPSS 27.0 and PROCESS macro(Model 6). Results indicated that NSSI was positively correlated with rejection sensitivity, mistake rumination, and depression. The direct effect of NSSI on depression was not significant($\beta=.12, p=.067$), supporting a full mediation model. However, the total indirect effect was significant($B=.28, 95\% \text{ CI} [.18, .39]$). Specifically, rejection sensitivity($B=.07, 95\% \text{ CI} [.01, .13]$) and mistake rumination($B=.12, 95\% \text{ CI} [.05, .20]$) individually mediated the relationship. Furthermore, a significant sequential mediating path was confirmed($B=.10, 95\% \text{ CI} [.05, .16]$). These findings suggest that NSSI exacerbates depression by heightening interpersonal sensitivity and triggering self-critical rumination. Given the developmental significance of the transition to adulthood, clinical interventions should target reducing rejection sensitivity and ruminative thought patterns to effectively alleviate depression in this population.

▶ **Key words:** Non-suicidal self-injury, Depression, Rejection sensitivity, Mistake rumination, Young adults

[요 약]

본 연구는 청년의 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 거부민감성과 실수반추의 순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 20~34세 청년 139명을 대상으로 비자살적 자해, 거부민감성, 실수반추, 우울을 측정하였으며, SPSS 27.0과 PROCESS Macro(Model 6)를 활용하여 자료를 분석하였다. 연구 결과, 비자살적 자해는 거부민감성, 실수반추, 우울과 유의한 상관을 보였다. 비자살적 자해의 우울에 대한 직접효과는 유의하지 않았으나($\beta=.12, p=.067$), 총 간접효과는 유의하게 나타나 완전매개 모델이 확인되었다($B=.28, 95\% \text{ CI} [.18, .39]$). 구체적으로, 거부민감성($B=.07, 95\% \text{ CI} [.01, .13]$)과 실수반추($B=.12, 95\% \text{ CI} [.05, .20]$)는 각각 비자살적 자해와 우울의 관계를 유의하게 매개하였다. 마지막으로, 비자살적 자해가 거부민감성과 실수반추를 순차적으로 거쳐 우울로 이어지는 매개 경로가 유의함을 검증하였다($B=.10, 95\% \text{ CI} [.05, .16]$). 이러한 결과는 비자살적 자해가 우울로 이어지는 과정에서 대인관계적 예민성과 자기비난적 인지 과정이 핵심적으로 작용함을 시사한다. 따라서 초기 성인기 청년의 우울 예방과 완화를 위한 개입 전략 수립 시, 거부민감성을 조절하고 실수반추를 감소시키는 인지·정서적 접근이 병행되어야 할 것이다.

▶ **주제어:** 비자살적 자해, 우울, 거부민감성, 실수반추, 청년

- First Author: Mi-Jin You, Corresponding Author: Ha-Rim Jeong
- *Mi-Jin You (mj_you@ok.ac.kr), Dept. of Nursing, ChungCheong University
- *Ha-Rim Jeong (hadimi719@ok.ac.kr), Dept. of Nursing, ChungCheong University
- Received: 2025. 12. 08, Revised: 2026. 01. 05, Accepted: 2026. 01. 14.

I. Introduction

세계적으로 1년에 약 72만 명이 자살로 사망하고, 청년층은 그 중 상당한 비율을 차지한다[1]. 국내 청년(20~34세) 자살률은 OECD 회원국 중 1위로, 2022년 기준 인구 10만 명당 22.6명으로 OECD 평균(10.6명)의 약 2.1배에 이른다[2]. 특히 청년 자살률은 2017년부터 2021년 사이 약 43% 증가하여 타 연령층보다 가장 증가 폭이 크며, 이는 청년의 정신건강 문제를 이해하고 중재할 필요성을 시사한다.

최근 청년 정신건강 문제와 관련하여 비자살적 자해(Non-Suicidal Self-Injury, NSSI)가 중요한 위험 행동으로 주목받고 있다. 비자살적 자해는 '자살의도 없이 직접적이고 고의적으로 자신의 신체에 손상을 입히는 행동'으로 정의된다[3]. 특정 정신병리적 문제를 지닌 개인에게만 국한된 행동이 아니라 일반 집단에서도 폭넓게 보고된다[4]. 비자살적 자해는 우울, 불안, 심리적 고통 등 다양한 심리적 문제와 밀접한 관련이 있고[5], 부정정서를 일시적으로 완화하기 위한 정서조절 전략으로 사용되지만, 장기적으로는 오히려 부정정서를 유지·강화하는 부적응적 대처 행동으로 기능한다[6].

비자살적 자해를 이해하는 데 있어 우울은 가장 핵심적인 부정정서로 고려된다. 건강보험심사평가원(Health Insurance Review & Assessment Service, HIRA)[7]에 따르면, 전체 우울증 환자 중 20~30대 청년 비율은 2018년 26%에서 2022년 36% 증가하여 최근 5년간 가장 높은 증가율을 보인다. 선행연구[8]에서 비자살적 자해 경험자는 그렇지 않은 집단에 비해 유의하게 높은 우울 수준을 보이는 것으로 나타난다. 또한 비자살적 자해가 자기비난, 수치심, 정서적 좌절감을 증폭시키며[9], 이러한 부정정서 반응이 시간이 경과하면서 우울 수준을 증가시킬 수 있음을 보고한다[10]. 최근 종단 연구[11]에서도 비자살적 자해는 이후 시점의 우울 및 정서적 고통을 예측하는 요인으로 확인되었다. 이는 비자살적 자해가 우울의 결과만이 아니라, 오히려 우울을 촉진시키는 잠재적 위험 요인으로 기능할 가능성이 있다.

청년은 발달과업 성취 과정에서 경제적 어려움, 상대적 박탈감, 두려움 등 다양한 스트레스 요인에 노출되어 있으며[12], 이러한 요인은 정서조절의 어려움을 증가시킨다. 이에 청년들은 부정적 감정을 즉각적으로 완화하기 위한 전략으로 비자살적 자해를 사용할 수 있다[3]. 그러나 자해 이후에는 수치심, 죄의식, 자기낙인 등의 부정정서가 뒤따르고, 이는 오히려 우울을 심화시키는 악순환의 기제로 작

용한다[9]. 그럼에도 대부분의 선행연구는 우울이 자해를 유발한다는 일방향적 관점에 집중해 왔으며, 자해 이후 우울로 진행되는 정서·인지적 과정을 탐색한 연구는 드물다.

비자살적 자해 이후 우울이 심화되는 과정을 설명하기 위해서는 개인내적 심리적 요인을 함께 고려할 필요가 있다. 앞서 언급한 자해 후의 정서적 고통은 개인의 심리적 위축을 야기하는데[9], 이는 타인의 사소한 반응조차 자신에 대한 거절이나 비난으로 지각하게 만드는 거부민감성을 증폭시키는 토대가 된다[13]. 거부민감성은 타인에게 거부당할 것이라는 부정적 기대를 가지고, 거절 단서에 과도하게 주의를 기울이며, 대인관계에서 과민하게 반응하는 역동적 인지·정서적 과정으로[14], 자해 이후의 부정정서와 결합될 때 그 반응성이 더욱 강화되어 우울을 가중시킨다.

개인의 실수나 결함을 계속 곱씹는 실수반추(Mistake Rumination)는 해결되지 않은 문제나 부정정서를 반복적으로 생각하는 인지 과정으로, 우울의 중요한 위험 요인으로 보고된다[15]. 거부민감성이 높은 개인은 대인관계에서 경험한 부정적 사건을 반복적으로 해석하고 떠올리는 경향이 있어[16], 실수반추가 강화될 가능성이 높다. 이러한 거부민감성과 실수반추는 순차적인 인지-정서 처리 과정을 형성한다. 거부민감성이 대인관계의 부정적 결과를 예측하는 '정서적 취약성' 단계라면, 실수반추는 발생한 사건을 오류로 규정하고 반복 재처리하는 '인지적 고착' 단계이다. 이러한 정서와 인지의 악순환은 Selby & Joiner[17]의 정서 홍수 모델(Emotion Cascade Model)에서 설명하듯, 부정정서가 인지적 반추를 통해 증폭되어 만성적인 우울로 고착화되는 경로를 제공한다. 선행연구들은 반추가 비자살적 자해의 중요한 예측요인일 뿐 아니라, 반복적 자기비난적 사고를 강화하여 우울을 심화시키는 기제로 작용함을 보고하였다[15, 18]. 따라서 실수반추는 거부민감성과 우울 간의 관계에서 인지적 경로를 설명하는 매개요인으로 기능할 가능성이 있다.

종합하면, 비자살적 자해와 우울, 거부민감성, 실수반추 간의 관련성은 이전 선행연구[4, 8-10]에서 각각 보고되어 왔으나, 이들 요인이 어떻게 상호작용하며 우울로 이어지는지를 통합적으로 검증한 연구는 매우 제한적이다. 특히 청년을 대상으로 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향에서 거부민감성과 실수반추가 어떤 역할을 하는지를 규명한 연구는 아직 충분하지 않다. 이에 본 연구는 청년의 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향을 확인하고, 그 관계에서 거부민감성과 실수반추의 매개효과를 검증함으로써, 비자살적 자해 이후 우울로 악화되는 심리적 경로를 규명하고자 한다. 본 연구 결과는 비자살적 자해 경험이 있는 청

년의 우울을 예방 및 완화를 위한 정서 및 인지 기반 중재 전략 개발에 기초자료를 제공할 수 있을 것이다. 따라서 본 연구는 첫째, 대상자의 일반적 특성, 비자살적 자해, 거부민감성, 실수반추, 우울의 정도를 파악하고, 둘째, 일반적 특성에 따른 우울의 차이를 확인하며, 셋째, 비자살적 자해·거부민감성·실수반추·우울 간의 상관관계를 분석하고, 넷째, 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향에서 거부민감성과 실수반추의 순차적 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 한다.

II. Related Works

선행연구들[6,9]에서는 비자살적 자해를 부정적 정서를 즉각적으로 완화하려는 행동으로 개념화하면서도, 장기적으로는 자기비난과 수치심을 강화하여 우울 악화에 기여하는 행동 패턴으로 보고해 왔다. 종단 연구들[8,11]은 비자살적 자해가 이후 시점의 우울을 유의하게 예측한다는 점을 확인하며, 이는 자해 이후 어떤 심리적 기제가 작동하여 우울로 이어지는지를 설명하는 이론적·경험적 탐구가 필요함을 시사한다. 이러한 기제적 접근에서 중요한 정서적 특성 중 하나가 거부민감성이다. 거부민감성은 사회적 단서를 부정적으로 해석하고 대인관계 상황에서 과도한 불안·수치심·자기비난을 경험하게 하는 정서적 취약성으로, 청년기와 같이 사회적 평가가 빈번한 시기에는 우울 형성에 더욱 큰 영향을 미칠 수 있다[13,14]. 기존 선행연구는 거부민감성이 우울, 대인관계 갈등, 부정적 자기개념과 밀접한 관련이 있음을 보여주며[19], 본 연구에서 이를 주요 변인으로 선정한 이유는 자해 이후 발생하는 수치심이 거절 공포를 증폭시키는 '정서적 입구' 역할을 하기 때문이다[9, 20]. 특히 대인관계적 인지-정서 모델[21]에 따르면, 이러한 취약성을 가진 개인은 외부의 신호를 자아에 대한 위협으로 과도하게 인식하며 인지적 왜곡을 경험하게 된다[22,23].

또한 비자살적 자해와 우울 간의 연결을 설명하는 핵심 인지적 요인으로 실수반추가 주목된다. 실수반추는 과거의 실수나 실패 상황을 반복적으로 재처리하는 사고 패턴으로, 문제해결을 방해하고 부정적 정서를 확대하며, 우울을 유지·악화시키는 작용을 한다[24, 25]. 자해 이후 경험되는 죄책감·수치심과 결합될 경우 우울로 이어지는 경로를 강화한다는 연구도 보고된다[18, 26]. 특히 거부민감성이 높은 개인은 대인관계의 위협을 감지하기 위해 과도한 인지적 자원을 할당하며, 이는 결과적으로 인지적 통제력을 약

화시켜 자신의 실수를 되씹는 반추 과정을 억제하지 못하게 만든다[27]. 이러한 메커니즘은 '정서 홍수 모델 (Emotion Cascade Model)[17]'을 통해 보다 구체적으로 논증될 수 있다. 이 모델에 따르면, 자해 이후의 정서적 고통(거부민감성)이 인지적 반추(실수반추)를 촉발하고, 이 반추가 다시 정서를 증폭시켜 감정의 소용돌이를 일으킴으로써 우울을 만성화시킨다[28].

이러한 순차적 매개 경로는 대인관계적 인지-정서 모델 (Interpersonal Cognitive-Emotional Model)[21]의 관점에서 더욱 선명하게 논증된다. 이 모델에 따르면, 대인관계적 취약성을 가진 개인은 외부의 거절 신호를 자기 가치에 대한 위협으로 과도하게 인식하며(거부민감성), 이러한 정서적 충격은 사건을 반복적으로 되씹는 부적응적 인지 처리(반추)를 강제하게 된다[22]. 특히 한국 청년들을 대상으로 한 연구에서도 거부민감성이 반추를 거쳐 우울로 이어지는 인지-정서적 전이 과정이 확인된 바 있다 [23]. 본 연구에서의 자해-거부민감성-실수반추의 경로는 이러한 모델을 기반으로 하며, 자해 이후 가중된 수치심이 대인관계적 예민함을 거쳐 인지적 고착(실수반추)으로 이어지는 필연적인 심리적 메커니즘을 보여준다[21, 23]

선행연구들은 비자살적 자해, 거부민감성, 실수반추가 각각 우울과 밀접히 관련된 독립적 요인임을 제시해왔으나, 이들 요인이 어떤 순차적 기제를 통해 연결되는지를 통합적으로 검증한 연구는 제한적이다. 이에 따라 비자살적 자해와 우울 간 관계에서 거부민감성과 실수반추가 어떤 순차적 경로로 작용하는지를 규명하는 것은 정서 홍수 모델의 경험적 타당성을 확보함과 동시에, 청년의 비자살적 자해 이후 부정적 정서·인지가 어떻게 구조화되는지를 이해하는 데 필요한 근거를 제공할 수 있다.

III. Research Method

1. Research design

본 연구는 청년의 비자살적 자해와 우울과의 관계에서 거부민감성과 실수반추의 순차적 매개효과를 확인하기 위한 서술적 상관관계 연구이다.

2. Research participants

본 연구의 대상자는 20~34세의 청년으로, 연구의 목적을 충분히 이해하고 자발적으로 연구에 참여하기를 동의한 자로 선정하였다. 최소 연구 대상자 수는 G-Power 3.1.9.4 program을 사용하여 다중회귀분석(multiple

regression analysis)에서 유의수준 .05, 검정력 .95, Park과 Kim[29]의 연구에서 제시된 R2을 사용한 효과크기 .14, 독립변수 6개로 하여 130명이 산출되었다. 20%의 탈락률을 고려하여 총 145부를 수거하였고, 이 중 설문응답이 불충분한 6부를 제외하였고, 전체 설문지 중 139부를 최종 분석에 사용하였다.

3. Research measurement tools

3.1 Non-Suicidal Self Injury

비자살적 자해를 측정하기 위해 Lloyd-Richardson, Kelley, and Hope[30]이 개발하고, Kwon과 Kwon[31]이 국내 번안 및 타당화한 자해 기능 평가지(The Functional Assessment of Self-Mutilation, FASM)를 사용하였다. 원칙적으는 비자살적 자해의 방법 및 빈도, 자해와 치료 여부, 자해 행동과 관련된 요인, 이유 및 목적 등의 내용을 포함하도록 구성되어 있으나, 본 연구에서는 일반 청년층 대상의 연구 목적에 부합하도록 자해 방법 및 빈도를 측정하는 핵심 11문항을 선별하여 구성하였다. 문항 선정의 내용 타당성을 확보하기 위해 일반인을 대상으로 자해 기제를 분석한 선행연구들[32, 33]의 문항 구성 사례를 준거로 삼아 연구 목적에 적합한 문항으로 구성하였으며, 통계적 분석(신뢰도 및 상관관계 분석)을 통해 도구의 적절성을 확인하였다. 7점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 비자살적 자해의 방법 및 빈도가 높음을 의미한다. Kwon과 Kwon[31]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었으며, 본 연구에서의 Cronbach's $\alpha = .77$ 로 나타났다.

3.2 Rejection Sensitivity

거부민감성을 측정하기 위해 본 연구에서는 Downey와 Feldman[14]이 개발한 거부민감성 질문지(The Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ)와 성인용 거부민감성 질문지(The Adult Rejection Sensitivity Questionnaire: ARSQ)를 바탕으로 하여 Park과 Yang[19]이 한국 대학생 을 대상으로 타당화한 척도를 사용하였다. 본 척도는 예기 분노, 예기불안 등 거절에 대한 인지·정서적 반응을 포괄하고 있어, 성인 이행기 청년의 대인관계 특성을 반영하기에 적합하며[14, 19], 하위요인은 예기분노(5문항), 예기불안(4문항), 과잉반응(4문항), 거부지각(3문항)의 총 4개 요인으로 구성되어 있다. 본 도구는 총 16문항으로 구성되며, '전혀 아니다.' 1점에서 '매우 그렇다.' 5점까지의 5점 Likert 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 거부에 대한 민감성이 높음을 의미한다. Park과 Yang[21]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .91$ 이었으며, 본 연구에서는

Cronbach's $\alpha = .93$ 로 나타났다.

3.3 Mistake Rumination

실수반추를 측정하기 위해 본 연구에서는 Flett et al. [18]이 개발한 실수반추 척도(Mistake Rumination Scale, MRS)를 Ju와 Kim[34]이 번안 및 타당한 도구를 사용하였다. 또한 실수반추 척도(MRS)는 자신의 결함에 대한 반복적 사고를 측정하므로[17], 자해 후 경험하는 수치심과 인지적 고착 과정을 포착하는 데 정당성을 지닌다 [34]. 본 도구는 총 7문항으로 구성되며, '전혀 그렇지 않다.' 1점에서 '매우 그렇다.' 4점까지의 4점 Likert 척도로 측정된다. 점수가 높을수록 실수반추가 높음을 의미한다. 개발 당시 Flett et al.[18]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었고, Ju와 Kim[34]의 연구에서 도구의 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었으며, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .80$ 로 나타났다.

3.4 Depression

우울의 정도를 측정하기 위해 Kroenke, Spitzer와 Williams[35]이 개발하고, Park 등[36]이 한국어로 번안한 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)를 사용하였다. PHQ-9는 the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition (DSM-IV)에 기반을 두어 9문항으로 구성된 우울증 선별도구다. 9개의 문항인 PHQ-9(쾌감, 절망감, 수면, 피로, 식욕, 자존감, 집중력, 불안감, 자살)는 '전혀 아니다', '여러 날 동안', '일주일 이상', '거의 매일'의 0~3점 범위의 응답 범주로 구성된다. Park 등 [36]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .81$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .88$ 로 나타났다.

4. Data collection and Ethical considerations

본 연구의 진행에 앞서 C 대학교 연구윤리심의위원회의 승인(7001355-202202-HR-514)을 받은 후 2024년 10월 14일부터 10월 28일까지 청년층이 활발히 이용하는 전국 단위의 온라인 커뮤니티 및 소셜 네트워크 서비스(SNS)를 통해 배부하여 비확률적 편의 표집방법으로 진행하였다. 연구 대상은 20~34세의 청년을 대상으로 하였으며, 특정 지역이나 소속에 국한되지 않고 다양한 인구학적 배경을 가진대상자를 폭넓게 확보하기 위해 온라인 홍보 및 배부 방식을 채택하였다. 연구참여 전, 대상자들에게 연구의 목적과 내용 및 자발적 참여에 대해 공지하고 이에 자발적으로 참여를 결정하고, 동의한 경우에만 연구를 진행하였다.

대상자의 익명성은 보장되고, 연구 도중 언제든지 연구를 중단 및 철회할 수 있으며, 중단 및 철회에 따른 어떠한 불이익이 없음을 온라인 설명문으로 제공하였다. 대상자의 익명성과 비밀 보장을 위해 모든 자료는 숫자화하여 입력하였고, 연구책임자만 자료에 접근할 수 있도록 컴퓨터에 비밀번호를 설정하였다. 수집된 자료는 연구목적으로만 사용하고, 연구 종료 및 결과 보고 후 모든 자료는 폐기할 예정이다. 연구 참여자에게 공지하였다. 연구 대상자의 심리적 보호를 위해 설문 전 연구 참여 설명문에 민감한 문항이 포함되어 있음을 명확히 고지하였으며, 언제든지 참여를 중단할 수 있는 권리를 보장함으로써 연구 참여에 따른 심리적 부담을 최소화하고자 노력하였다. 연구 참여 대상자들에게 감사의 마음으로 소정의 답례품(상품권)을 제공하였다.

5. Data analysis

수집한 자료는 통계 프로그램 SPSS/WIN 27.0과 PROCESS Macro를 이용하였다. 일반적 특성, 비자살적 자해, 거부민감성, 실수반추, 우울의 정도는 기술통계를 이용하였으며, 도구의 신뢰도는 Cronbach's α 를 이용하였다. 일반적 특성에 따른 비자살적 자해, 거부민감성, 실수반추, 우울의 차이는 t-test 및 ANOVA를 이용하여 분석하였고, Scheffe test로 사후검정을 시행하였다. 변수 간의 상관관계는 Pearson's coefficient로 분석하였다. 비자살적 자해와 우울 간의 관계에서 거부민감성, 실수반추의 매개 역할을 확인하기 위해 Hayes[37]가 제시한 SPSS PROCESS Macro model 6을 활용하였으며, 매개 효과의 간접효과, 총 간접효과, 유의성 검증을 위해 부트스트랩(bootstrapping: 5,000회), 95% 신뢰구간(95% confidence interval [CI]) 내 '0'이 포함되어 있지 않을 때 유의한 것으로 판단하였다.

(86.3%), 심리상담 경험은 무 97명(69.8%) 순으로 많았다 (Table 1).

대상자의 우울은 연령($F=10.15, p<.001$), 결혼상태 ($F=10.13, p<.001$), 정신과 치료경험($t=2.73, p=.012$), 심리상담 경험($t=2.78, p=.007$)에 따라 유의한 차이가 있었다. 사후 분석 결과, 31~34세가 20~25세와 26~30세보다 우울 수준이 유의하게 높았고, 기혼이 미혼보다 높은 우울을 나타냈다(Table 1).

Table 1. General Characteristics and Depression According to General Characteristics (N=139)

Characteristics	Categories	n(%)	Depression		
			M \pm SD	t or F (p)	Scheffé
Gender	Male	45(32.4)	1.66 \pm .63	-.29 (.772)	
	Female	94(67.6)	1.69 \pm .57		
Age (year)			29.00 \pm 5.41	10.15 (<.001)	a<c, b<c, a,b<c
	20~25 ^a	47(33.8)	1.53 \pm .47		
	26~30 ^b	30(21.6)	1.42 \pm .43		
	31~34 ^c	62(44.6)	1.90 \pm .65		
Religion	Yes	47(33.8)	1.61 \pm .54	-1.09 (.227)	
	No	92(66.2)	1.72 \pm .61		
Marital Status	Single ^a	92(66.2)	1.53 \pm .46	10.13 (<.001)	b>a
	married ^b	42(30.2)	1.97 \pm .69		
	other ^{*c}	5(3.6)	2.04 \pm .79		
Education	High school	34(24.5)	1.62 \pm .43	.51 (.677)	
	College	28(20.1)	1.60 \pm .66		
	Bachelor	67(48.2)	1.73 \pm .62		
	Master	10(7.2)	1.78 \pm .69		
Major Job	Worker	78(56.1)	1.73 \pm .61	1.95 (.147)	
	Unemployed	3(2.2)	2.11 \pm .91		
	Economically inactive population	58(41.7)	1.58 \pm .54		
Income (month)	\leq 100	45(32.4)	1.62 \pm .55	1.43 (.238)	
	101~200	11(7.9)	1.58 \pm .42		
	201~400	66(47.5)	1.67 \pm .59		
	> 400	17(12.2)	1.94 \pm .73		
Psychiatric treatment experience	Yes	19(13.7)	2.04 \pm .63	2.73 (.012)	
	No	120 (86.3)	1.62 \pm .56		
Psychological counseling experience	Yes	42(30.2)	1.90 \pm .65	2.78 (.007)	
	No	97 (69.8)	1.58 \pm .54		

Note. *separation, divorce, separation by death

IV. Research Results

1. General Characteristics and Depression According to General Characteristics

대상자는 남성 45명(32.4%)과 여성 94명(67.6%)이었고, 평균 연령은 29.00 \pm 5.41세, 31~34세가 62명(44.6%)으로 가장 많았다. 종교는 무 92명(66.2%), 결혼상태는 미혼 92명(66.2%), 최종학력은 4년제 대학 67명(48.2%)으로 가장 많았고, 경제활동은 근로자 78명(56.1%), 월평균 소득은 201~400만원 66명(47.5%), 정신과 치료경험은 무 120명

2. Levels of Non-Suicidal Self-Injury, Rejection Sensitivity, Mistake Rumination, and Depression

대상자의 비자살적 자해는 7점 만점에 평균 0.29 \pm 0.61 점, 거부민감성은 5점 만점에 평균 2.68 \pm 0.78점, 실수반추는 4점 만점에 평균 1.89 \pm 0.69점, 우울은 3점 만점에 평균 1.68 \pm 0.59점으로 나타났다. 자료의 정규성을 왜도와 첨도로 확인한 결과 왜도의 절대값이 3미만, 첨도의 절대값이 8을 초과하지 않아, 모든 변수는 정규성 가정을 충족하였다(Table 2).

Table 2. Descriptive Statistics of Non-Suicidal Self-Injury, Rejection Sensitivity, Mistake Rumination, and Depression (N=139)

Variable	Mean \pm SD	Range	Skewness	Kurtosis
Non-Suicidal Self-Injury	0.29 \pm 0.61	3.25	2.88	6.98
Rejection Sensitivity	2.68 \pm 0.78	3.75	0.26	-0.29
Mistake Rumination	1.89 \pm 0.69	2.57	0.48	-0.56
Depression	1.68 \pm 0.59	2.56	1.07	0.58

3. Correlations among Non-Suicidal Self-Injury, Rejection Sensitivity, Mistake Rumination, and Depression

대상자의 비자살적 자해는 거부민감성($r=.42, p<.001$), 실수반추($r=.47, p<.001$), 우울($r=.47, p<.001$)과, 거부민감성은 실수반추($r=.59, p<.001$), 우울($r=.61, p<.001$)과, 실수반추는 우울($r=.66, p<.001$)과 유의한 상관관계가 있었다. 즉 비자살적 자해가 높을수록 거부민감성, 실수반추, 우울이 높았고, 거부민감성이 높을수록 실수반추와 우울이 높았으며, 실수반추가 높을수록 우울이 높았다. 이러한 결과는 매개변수 투입을 위한 이론적·통계적 요건을 충족하며[38], 비자살적 자해와 우울 간 관계에서 거부민감성과 실수반추의 매개 가능성을 시사한다(Table 3).

Table 3. Correlations among Non-Suicidal Self-Injury, Rejection Sensitivity, Mistake Rumination, and Depression (N=139)

Variable	Non-Suicidal Self-Injury	Rejection Sensitivity	Mistake Rumination
	r(p)		
Non-Suicidal Self-Injury	1		
Rejection Sensitivity	.42(<.001)	1	
Mistake Rumination	.47(<.001)	.59(<.001)	1
Depression	.47(<.001)	.61(<.001)	.66(<.001)

4. Factors Predicting Depression

비자살적 자해가 우울에 미치는 영향에서 거부민감성과 실수반추의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes[37]가 제안한 SPSS PROCESS Macro Model 6을 이용하여 다중회귀분석과 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 분석에 앞서 독립변수 간 다중공선성 여부를 확인한 결과, 분산팽창요인(Variance Inflation Factor, VIF)은 1.339~1.696으로 기준치인 10 미만이었으며, 공차한계(Tolerance) 역시 .1 이상으로 나타나 독립변수 간 다중공

선성은 없는 것으로 확인되었다. 또한 잔차의 자기상관성을 검토한 Durbin-Watson 지수는 1.993으로 2에 가까운 값을 보여 잔차의 독립성이 확보되었음을 확인하였다.

매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 5,000회 반복 추출하여 간접효과의 95% 신뢰구간을 산출하였다. 분석 과정에서 청년기 우울의 주요 인구사회학적 요인으로 보고된 연령, 결혼상태, 정신과 치료 및 심리상담 경험을 통제변수로 투입하였다[12,35]. 다만, 자해의 빈도나 정신과적 진단력 등은 모델에 포함되지 않았으므로 결과 해석 시 주의가 필요하다.

경로계수 분석 결과, 비자살적 자해는 거부민감성에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($\beta=.47, p<.001$), 거부민감성은 실수반추에 유의한 정적 영향을 미쳤다($\beta=.53, p<.001$). 또한 실수반추는 우울에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.41, p<.001$). 반면, 비자살적 자해는 우울에 직접적인 영향을 미치지 않았다($\beta=.12, p=.067$). 표준화 경로계수(β)를 통해 변인 간의 상대적 영향력을 비교한 결과, 우울에 대해 가장 높은 직접적 예측력을 가진 변인은 실수반추($\beta=.41$)였으며, 그 다음으로 거부민감성($\beta=.14$) 순으로 나타났다.

연구모형의 총 간접효과 크기는 .28로 통계적으로 유의하였다(BootLLCI=.18, BootULCI=.39). 경로별 간접효과를 분석한 결과, 비자살적 자해와 우울의 관계에서 거부민감성의 단일 매개효과($B=.07, BootLLCI=.01, BootULCI=.13$)와 실수반추의 단일 매개효과($B=.12, BootLLCI=.05, BootULCI=.20$)가 모두 유의하게 나타났다. 마지막으로 거부민감성과 실수반추가 순차적으로 매개하는 간접효과($B=.10, BootLLCI=.05, BootULCI=.16$)도 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 확인되었다(Table 4).

종합하면, 비자살적 자해의 직접 효과는 통계적으로 유의하지 않았으나($\beta=.12, p=.067$), 거부민감성과 실수반추를 통한 모든 매개 경로가 유의하게 나타나 완전 매개 모델이 지지되었다. 비록 직접 효과의 p 값이 유의수준 경계선($0.05 < p < 0.10$)에 위치하여 해석에 주의가 요구되지만, 본 결과는 자해가 우울에 직접적으로 영향을 주기보다는 거부민감성과 실수반추라는 심리적 기제를 순차적 혹은 개별적으로 경유하여 우울을 심화시킴을 시사한다(Table 4, Figure 1).

Table 4. Mediating Effect of Rejection Sensitivity, Mistake Rumination in Relationship between Non-Suicidal Self-Injury and Depression (N=139)

Direct effect		B	SE	β	t (ρ)	95% CI		F (ρ)	R ²
						LLCI	ULCI		
Step 1	NSSI → RS	.36	.10	.47	4.86 (<.001)	.28	.65	12.25 (<.001)	.32
Step 2	NSSI → MR	.25	.08	.28	3.46 (<.001)	.12	.45	19.38 (<.001)	.47
	RS → MR	.59	.07	.53	7.68 (<.001)	.39	.66		
Step 3	NSSI → D	.12	.06	.12	1.85 (.067)	-.01	.24	27.41 (<.001)	.60
	RS → D	.19	.06	.14	2.30 (.023)	.02	.26		
	MR → D	.49	.06	.41	6.34 (<.001)	.28	.53		
Indirect effect					B	BootSE	BootLLCI	BootULCI	
Total indirect effect					.28	.05	.18	.39	
indirect 1	NSSI → RS → D				.07	.03	.01	.13	
indirect 2	NSSI → MR → D				.12	.04	.05	.20	
indirect 3	NSSI → RS → MR → D				.10	.03	.05	.16	
Total effect		B	SE	β	t (ρ)	95% CI		F (ρ)	R ²
						LLCI	ULCI		
NSSI → D		.42	.07	.39	5.55 (<.001)	.25	.53	12.29 (<.001)	.32

NSSI=Non-Suicidal Self-Injury; RS=Rejection Sensitivity; MR=Mistake Rumination; D=Depression; SE=Standard error; B=Point estimate of effect; Adj=Adjusted; LLCI/ULCI=95% confidence interval for direct effects; BootLLCI/BootULCI=95% bootstrap confidence interval for indirect effects.

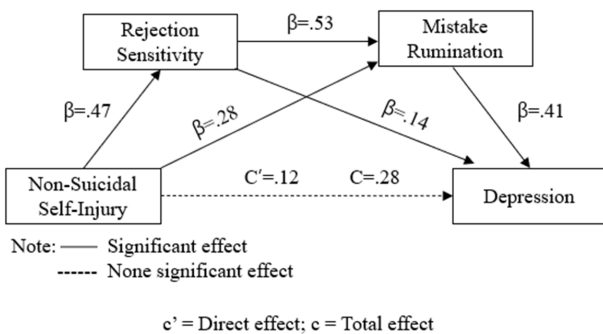


Fig. 1. Mediating effect of Rejection Sensitivity and Mistake Rumination in Relationship between Non-Suicidal Self-Injury and Depression

V. Discussion

본 연구는 청년의 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향을 확인하고, 이 관계에서 거부민감성과 실수반추의 매개효과를 검증함으로써 비자살적 자해 경험이 있는 청년의 우울 예방 및 중재 전략 개발을 위한 기초자료를 제공하고자 수행되었다.

대상자의 비자살적 자해는 평균 0.29점으로 비교적 낮은 수준을 보였다. 이는 비자살적 자해 경험이 있는 대상자만을 선정하여 평균 10.11점의 자해 빈도를 보고한 Lee와 Yook[32]의 연구보다 낮은 결과이다. 이러한 차이는 본 연구가 자해 경험 여부를 기준으로 모집단을 제한하지 않고 일반 청년을 포함하였기 때문으로 해석된다. 그러나 자해 행동은 빈도 자체보다는 경험 유무가 더 중요한 위험요인으로 간주되며[6], 단 한 번의 자해 경험이라도 이후

반복적 자해 및 자살 시도 가능성을 높일 수 있다는 점[39]에서 주목할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서 확인된 낮은 평균값은 자해 위험이 낮다는 의미라기보다, 자해가 청년기에서 은밀하게 나타나는 정서적 위험 신호라는 점을 시사한다. 이러한 관점에서 청년의 자해는 개인 내면의 심리적 어려움을 표현하는 방식으로 이해될 필요가 있으며, 조기 개입과 평가가 중요하다는 점을 시사한다.

대상자의 거부민감성은 평균 2.68점으로 중간 이상 수준을 보였다. 이는 청년이 대인관계 상황에서 거절을 과도하게 예측하거나 부정적으로 해석할 가능성이 있음을 의미한다[13]. 청년기는 학업, 취업, 사회적 독립 등 중요한 과업 수행 과정에서 지속적으로 평가 상황에 노출되는 시기이며, 이로 인해 대인관계 불안과 정서적 취약성이 증가할 수 있다[40]. 본 연구에서 나타난 수준은 청년이 대인관계 스트레스에 취약할 수 있으며, 이는 자해 및 우울로 확장될 수 있는 정서적 기반임을 보여준다. 따라서 청년 정신건강 중재에서는 정서 반응뿐 아니라 대인관계 경험에 대한 인지적 해석도 함께 고려할 필요가 있다.

대상자의 실수반추 정도는 평균 1.89점으로 중간 수준을 나타냈다. 이러한 결과는 동일한 도구를 사용해 청년을 대상으로 측정한 선행연구[41]와 유사한 수준으로, 청년기에서 반추적 사고가 비교적 흔하게 나타나는 인지적 특성을 시사한다. 실수반추는 과거의 행동이나 경험을 반복적으로 떠올리며 부정적으로 평가하는 사고 경향으로 알려져 있으며[24], 완벽주의적 사고나 자기비난과 결합될 경우 정서적 부담을 증가시킬 수 있다는 보고가 있다[18]. 특히 사회적 비교와 평가가 빈번한 청년기는 반추적 사고

가 유발되기 쉬운 환경적 요인을 갖고 있어[42], 스트레스 경험 후 반추가 지속될 경우 정서적 어려움으로 이어질 가능성이 제기된다[25]. 따라서 본 연구에서 나타난 실수반추 수준은 청년의 인지적 정보처리 방식이 정서와 행동에 영향을 미칠 수 있음을 시사하며, 향후 정서문제나 자해 위험을 평가할 때 인지적 요인을 함께 고려해야 할 필요성을 뒷받침한다.

대상자의 우울 수준은 평균 1.68점(± 0.61)으로 나타났다. 이를 PHQ-9의 채점 방식에 따라 총점으로 환산하면 6.07점(± 5.26)이며, 이는 도구의 해석 기준상 '경미한 수준(mild level, 5~9점)'에 해당한다. 대학생을 대상으로 동일한 도구를 사용한 Oh[33]의 연구결과(평균 1.72점)와도 일치한다. 비록 임상적 진단 기준에는 미치지 못하는 수치이나, 대다수의 청년이 일상 속에서 잠재적 우울감(subclinical depression)을 경험하고 있음을 시사한다. 이는 청년기 우울이 특정 소수에게 국한된 병리적 현상이라기보다, 성인기 이행 과정에서 보편적으로 관찰되는 정서적 어려움의 연장선상에 있음을 보여주는 결과이다. Statistics Korea[43]에 따르면 국내 20~30대의 우울장애 유병률은 다른 연령대에 비해 약 2배 이상 높게 보고되며, 이는 청년이 경제적 불안, 진로 압박, 사회적 비교, 불안정한 사회적 지위 등 다양한 스트레스 요인에 노출되기 때문으로 설명된다. 특히 우울은 비자살적 자해 및 자살 사고와 밀접한 관련이 있는 정서 요인으로 보고되며[3], 일부 연구에서는 우울이 자해 행동의 가장 강력한 예측 요인 중 하나라고 지적한다[9]. 본 연구에서도 비자살적 자해 및 거부민감성과 높은 상관을 보여, 우울이 청년 정신건강의 핵심 경고 신호임을 확인할 수 있었다.

분석 결과, 비자살적 자해는 거부민감성, 실수반추 및 우울과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 이는 자해 행동이 단순한 충동적 행동이 아니라 정서적 고통이나 인지적 부담과 밀접하게 관련된다는 선행연구의 결과와 일치한다[3,6]. 특히 거부민감성과 실수반추가 비자살적 자해와 관련된 것으로 나타난 점은 자해 행동이 정서적 어려움뿐 아니라 대인관계에서 경험한 심리적 상처나 자기해석 과정과도 연관될 수 있음을 시사한다. 또한 우울은 모든 변인과 정적 상관을 보여 자해 경험이 청년의 정서적 취약성과 연결될 수 있다는 기존 선행연구 결과[44]를 지지하였다. 특히 거부민감성과 실수반추가 자해와 우울과의 관계에서 중요하게 작용한다는 점은 청년의 자해가 정서적·인지적 요인이 복합적으로 작용하는 결과임을 시사한다.

경로분석 결과, 거부민감성은 비자살적 자해와 우울 간의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결

과는 타인의 평가나 관계적 거절을 위협적으로 해석하여 정서적 고통을 증폭시키는[13] 거부민감성 자체가 청년의 우울을 심화시키는 독립적인 경로가 될 수 있음을 시사한다. 특히 성인 이행기 청년들이 사회적 관계를 확장하며 겪는 정서적 취약성은 자해 행동 이후 대인관계적 예민성을 더욱 가중시키고, 이는 다시 우울로 이어지는 심리적 취약성이 된다. 비록 거부민감성의 단독 매개효과 크기가 이후의 인지적 과정에 비해 상대적으로 작을지라도, 대인관계에서 경험한 부정정서 그 자체로 우울 증상을 유발할 수 있다는 점은 주목할 만하다. 이는 정서적 반응이 개인의 인지적 평가 과정에 의해 유지되거나 심화될 수 있다는 인지정서이론[45]과 맥락을 같이 한다. 즉, 거부민감성은 청년의 우울을 설명하는 핵심적인 정서적 요인이며, 그 자체로도 심리적 어려움으로 연결될 뿐만 아니라 이후의 인지적 해석 과정과 상호작용하며 그 영향력이 더욱 강화된다고 볼 수 있다.

이와 더불어 실수반추는 비자살적 자해와 우울의 관계를 유의하게 매개하였다. 이러한 결과는 자해 이후 경험되는 죄책감, 수치심 등의 부정정서가 반추적 사고와 결합하면서 우울이 심화될 수 있음을 시사한다[18, 26, 40]. 특히 거부민감성보다 실수반추의 매개효과 크기가 상대적으로 크게 나타난 점은, 청년의 자해 예방을 위한 중재에서 정서적 안정뿐만 아니라 반추적 사고 감소를 포함한 인지적 개입이 핵심적으로 다루어져야 한다는 선행연구[26]의 결과를 지지한다.

본 연구에서는 비자살적 자해가 거부민감성과 실수반추를 거쳐 우울로 이어지는 순차적 매개경로가 확인되었다. 이는 대인관계에서 느낀 거절의 공포(정서)가 자신의 수행에 대한 과도한 자기비난(인지)으로 전이되어 우울을 만성화시키는 단계적 기제를 보여준다. 이러한 결과는 청년기가 부모로부터 독립하여 사회적 관계를 확장하고 친밀감을 형성해야 하는 발달 단계에 있으나, 취업난과 같은 불안정한 구조 속에서 타인의 평가와 거절에 노출될 가능성이 높음을 시사한다. 이러한 맥락에서 자해 행동은 관계적 거절에 대한 예민성을 가중시키고, 결과적으로 대인관계적 취약성 그 자체가 우울로 이어지는 독립적인 심리 경로를 형성하게 된다. 이어지는 경로에서 관찰된 실수반추의 강력한 매개 효과는 청년들이 직면한 수행 압박과 연결된다. 성취 지향적인 한국 사회에서 청년들은 자신의 오류를 단순한 실수가 아닌 사회적 낙으로 지각하게 만드는 실수반추로 전이된다. 자해 이후 경험하는 수치심이 자신의 행동을 되짚는 인지적 반추와 결합할 때 우울은 더욱 고착된다. 특히 표준화 경로계수(β)를 통해 상대적 영향력을 비교

했을 때 거부민감성보다 실수반추의 효과 크기가 크게 나타난 점은 청년 자해 중재 시 인지행동치료(CBT)의 인지적 재구성이나 마음챙김(Mindfulness)의 탈중심화 기법 등을 활용하여 부정적 사고의 순환을 끊어주는 인지적 개입이 핵심적으로 병행되어야 함을 강력히 뒷받침한다. 결과적으로 직접 효과($\beta=.12, p=.067$)가 유의하지 않은 완전 매개 모델이 확인된 점은 자해가 직접 우울을 유발하기보다 이러한 매개 고리들을 반드시 경유함을 시사하며, 청년의 자해 예방을 위해 정서 안정과 인지적 유연성을 동시에 증진시키는 복합적 접근이 필수적임을 강조한다.

본 연구를 통해 도출된 결과는 다음과 같은 의의를 지닌다. 첫째, 기존 선행연구들이 주로 우울이 자해를 예측한다는 방향에서 이루어진 것과 달리, 본 연구는 비자살적 자해가 우울에 선행할 가능성을 확인함으로써 자해를 정신건강 악화의 초기 위험 신호로 이해할 필요성을 제시하였다. 특히 본 연구는 임상적 고위험군이 아닌 일반 청년 집단을 대상으로 하였음에도, 경험 수준이 낮은 비자살적 자해가 정서적·인지적 과정과 결합될 때 우울로 이어질 수 있음을 확인하였다는 점에서 의의가 크다. 일반 청년 집단에서도 자해 경험이 우울의 초기 위험 신호로 기능할 수 있음을 보여줌으로써, 정서·인지 기반의 조기 중재 전략의 필요성을 강조한다. 둘째, 자해가 우울로 이어지는 과정에서 거부민감성과 실수반추가 순차적으로 작용하는 매개 경로를 검증하여, 청년의 자해가 정서적 반응과 인지적 사고처리가 결합된 과정으로 나타날 수 있음을 밝혔다. 셋째, 두 매개변인 중 실수반추가 더 강한 매개효과를 보였다는 결과는 자해 중재가 정서 안정뿐만 아니라 반추 감소와 사고 전환을 돕는 인지 개입 중심으로 설계될 필요가 있음을 시사하며, 이를 통해 자해-우울 악순환을 차단하는 실질적 중재 전략 개발의 근거를 제공한다.

본 연구는 비자살적 자해가 청년의 우울에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 거부민감성과 실수반추가 순차적으로 작용하는 매개 경로를 규명하였다. 특히 인지적 요인인 실수반추가 자해와 우울 간 관계에서 더 강한 매개효과를 보였다는 점은 자해 경험 이후 나타나는 정서적 어려움을 이해하는 데 있어 인지적 정보처리 과정을 함께 고려해야 함을 시사한다. 이러한 결과는 자해 위험군 청년을 조기에 파악하고, 자해 이후 나타날 수 있는 부정적 정서 경로를 조절할 수 있는 심리중재전략을 모색하는 데 기초 자료로 활용될 수 있다.

VI. Conclusions

본 연구는 청년의 비자살적 자해가 우울에 미치는 영향을 확인하고, 거부민감성과 실수반추의 매개효과를 분석하였다. 연구 결과, 비자살적 자해가 우울에 미치는 직접적인 영향은 유의하지 않았으나, 거부민감성과 실수반추의 개별 간접효과 및 순차적 매개효과가 모두 유의하게 나타나 완전매개 모델이 확인되었다. 특히 실수반추는 거부민감성보다 더 강한 매개효과를 보여, 자해 경험 이후의 정서적 고통은 사건 그 자체보다 이를 해석하고 되짚는 인지적 과정과 더욱 밀접하게 관련됨을 시사한다.

본 연구는 다음과 같은 제한점을 지닌다. 첫째, 본 연구는 다수의 변인을 포함한 복잡한 순차적 매개 모델을 검증하였으나, 분석에 활용된 표본의 크기($N=139$)가 다소 제한적이라는 한계가 있다. 이는 특정 온라인 커뮤니티 이용자를 중심으로 표집된 데이터로서 연구 결과를 전체 청년층으로 일반화하기에는 무리가 있으므로 해석에 주의가 필요하다. 둘째, 본 연구는 일반 청년을 대상으로 하였기에 자해의 심각도나 정신과적 진단력 등 임상적 특성을 충분히 통제하지 못하였다. 셋째, 본 연구는 단면적 설계(cross-sectional design)를 기반으로 수행되었으므로, 변인 간의 엄격한 시간적 선후 관계나 인과적 방향성을 확정짓는 데 명확한 한계가 있다. 본 연구에서 검증된 순차적 매개모델은 이론적 근거에 기반한 통계적 해석 결과일 뿐, 실제 심리적 기제의 흐름이 비자살적 자해 이후 거부민감성과 실수반추를 거쳐 우울로 이행되는지 입증하기 위해서는 종단적 설계(longitudinal design)를 통한 재검증이 필수적이다. 특히 단면 데이터의 특성상 변인 간 역방향의 인과관계 가능성을 배제할 수 없으므로, 결과 해석 및 임상적 적용 시 인과적 방향성에 대한 학술적 주의가 요구된다.

이러한 제한점을 바탕으로 후속 연구 및 실무 현장을 위해 다음과 같이 제안한다. 첫째, 본 연구에서 확인된 기제의 보편성을 확보하고 인과 관계를 명확히 규명하기 위해 향후 대규모 표본을 활용한 종단적 연구가 수행될 필요가 있다. 둘째, 청년 대상 정신건강 선별 과정에서 비자살적 자해는 우울의 위험 신호로 조기 평가되어야 하며, 이때 자해의 빈도나 심각도 등 임상적 특성을 함께 고려한 정교한 분석이 병행되어야 한다. 셋째, 자해 경험을 다루는 중재에서는 정서 조절 지원뿐 아니라 반추 감소를 포함한 인지적 접근이 강화되어야 한다. 마지막으로 현장 평가 시 우울 수준만으로 위험을 판단하기보다 거부민감성과 반추 수준을 함께 평가하여 자해 위험군을 보다 세밀하게 파악할 필요가 있다.

ACKNOWLEDGEMENT

This work was supported by ChungCheong University Research Grant in 2024

REFERENCES

- [1] World Health Organization, "Suicide," <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide>
- [2] Ministry of Health and Welfare, "2024 National suicide statistics report," 2024.
- [3] M. K. Nock, "Why Do People Hurt Themselves?: New Insights Into the Nature and Functions of Self-Injury," *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 18, No. 2, pp. 78-83, 2009. DOI: 10.1111/j.1467-8721.2009.01613
- [4] Hjee, and Jhkim, "A meta analysis on variables related to self-injury behavior of adolescents," *Korean Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol. 12, No. 3, pp. 351-377, Sept. 2020. DOI: 10.35185/KJET.12.3.4
- [5] C. A. Hamza, and T. Willoughby, "Nonsuicidal self-injury and suicidal behavior: A longitudinal study," *Journal of Adolescent Health*, Vol. 59, pp. 411-415, 2016.
- [6] E. D. Klonsky, "The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence," *Clinical Psychology Review*, Vol. 27, No. 2, pp. 226-239, 2007. DOI: 10.1016/j.cpr.2006.08.002
- [7] Health Insurance Review & Assessment Service, "Depressive disorder statistics," <https://www.hira.or.kr>
- [8] J. V. Penn, C. L. Esposito, L. E. Schaeffer, G. J. Fritz, and A. Spirito, "Suicide attempts and self-mutilative behavior in a juvenile correctional facility," *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, Vol. 42, No. 7, pp. 762-769, July 2003.
- [9] P. L. Plener, T. S. Schumacher, L. M. Munz, and R. C. Groschwitz, "The longitudinal course of non-suicidal self-injury and deliberate self-harm," *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, Vol. 2, No. 1, pp. 1-11, 2015.
- [10] Jwoo, and Hikwon, "Exploration of non-suicidal self-injury based on ecological momentary assessment (EMA)," *Journal of the Korea Contents Society*, Vol. 21, No. 3, pp. 720-729, March 2021.
- [11] L. C. Tilton-Weaver, and R. A. Schwartz-Mette, "Directionality in associations between non-suicidal self-injury and depressive symptoms: A longitudinal examination," *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 54, No. 3, pp. 455-470, March 2025. DOI: 10.1007/s10964-024-02015-x
- [12] Jkim, Ylee, and Mlee, "Analysis of psychological & emotional problems and countermeasures against young adults in their 20s," National Youth Policy Institute, 2018.
- [13] M. L. Cooper, P. R. Shaver, and N. L. Collins, "Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 74, No. 5, pp. 1380-1397, May 1998.
- [14] G. Downey, and S. I. Feldman, "Implications of rejection sensitivity for intimate relationships," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 70, No. 6, pp. 1327-1343, June 1996.
- [15] K. A. McLaughlin, T. D. Borkovec, and N. J. Sibrava, "The effects of worry and rumination on affect states and cognitive activity," *Behavior Therapy*, Vol. 38, No. 1, pp. 23-38, March 2007.
- [16] T. Lanciano, A. Curci, K. Kafetsios, L. Elia, and V. L. Zammuner, "Attachment and dysfunctional rumination: The mediating role of emotional intelligence abilities," *Personality and Individual Differences*, Vol. 53, No. 6, pp. 753-758, Oct. 2012. DOI: 10.1016/j.paid.2012.05.027
- [17] E. A. Selby, and T. E. Joiner Jr., "Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder," *Review of General Psychology*, Vol. 13, No. 3, pp. 219-229, Sept. 2009.
- [18] G. L. Flett, T. Nepon, P. L. Hewitt, J. Zaki-Azat, A. L. Rose, and K. Swiderski, "The Mistake Rumination Scale: Development, validation, and utility of a measure of cognitive perfectionism," *Journal of Psychoeducational Assessment*, Vol. 38, No. 1, pp. 84-98, 2020.
- [19] Mjpark, and Nmyang, "Validation of rejection sensitivity scale for college students," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 29, No. 1, pp. 103-127, Feb. 2017.
- [20] YrPark, and EhLee., "The Mediating Effect of Maladaptive Cognitive Emotional Regulation Strategies on the Relationship between College Students' Rejection Sensitivity and Non-Suicidal Self-Injury," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 34, No. 3, pp. 745-764, Aug. 2022.
- [21] A. H. Winegard, and R. O. Winegard, "An interpersonal cognitive-emotional model of social anxiety and depression," *Clinical Psychology Review*, Vol. 33, No. 4, pp. 510-523, 2013. DOI: 10.1016/j.cpr.2013.02.002
- [22] I. H. Gotlib, and J. Joormann, "Cognition and depression: Current status and future directions," *Annual Review of Clinical Psychology*, Vol. 6, pp. 285-312, 2010. DOI: 10.1146/annurev.clinpsy.121208.131305
- [23] EjKim, EsLee, and MhHyun, "The Sequential Dual Mediating Effects of Rumination and Social Avoidance Between Rejection Sensitivity and Depression," *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 23, No. 1, pp. 187-207, Mar. 2018. DOI: 10.17315/kjhp.2018.23.1.010
- [24] K. Takano, and Y. Tanno, "Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection," *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 47, No. 3, pp. 260-264, March 2009.
- [25] S. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky, "Rethinking rumination," *Perspectives on Psychological Science*,

- Vol. 3, No. 5, pp. 400-424, Sept. 2008.
- [26] K. He, L. Chen, H. Fan, L. Sun, T. Yang, and H. Liu, et al., "Effects of rumination and emotional regulation on non-suicidal self-injury behaviors in depressed adolescents in China: A multicenter study," *Psychology Research and Behavior Management*, Vol. 18, pp. 271-279, 2025.
- [27] E. Casini, C. Glemser, M. Premoli, E. Preti, and J. Richetin, "The mediating role of emotion regulation strategies on the association between rejection sensitivity, aggression, withdrawal, and prosociality," *Emotion*, Vol. 22, No. 7, pp. 1505-1516, Oct. 2022. DOI: 10.1037/emo0000908
- [28] SE. A. Selby, J. Franklin, A. Carson-Wong, and S. L. Rizvi, "Emotional cascades and self-injury: Investigating instability of rumination and negative emotion," *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 69, No. 12, pp. 1213-1227, Dec. 2013. DOI: 10.1002/jclp.21966
- [29] Jwpark, and Gmkim, "Effects of self-consciousness and communication apprehension on interpersonal communication competence of nursing students," *Korean Journal of Stress Research*, Vol. 19, No. 1, pp. 1-10, March 2011.
- [30] E. E. Lloyd-Richardson, M. L. Kelley, and T. Hope, "Self-mutilation in a community sample of adolescents: Descriptive characteristics and prevalence rates," *Society for Behavioral Medicine*, New Orleans, USA, 1997.
- [31] Hkwon, and Skwon, "Validation study of the Korean version of the Functional Assessment of Self-Mutilation (FASM)," *Clinical Psychology in Korea: Research and Practice*, Vol. 3, No. 1, pp. 187-205, 2017.
- [32] Yjlee, and Spyook, "The mediating effect of the acquired capability for suicide in the relationship between non-suicidal self-injury and suicidal behavior among young adults," *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 25, No. 4, pp. 757-776, Dec. 2020. DOI: 10.17315/kjhp.2020.25.4.008
- [33] Doh, "Protective and risk factors associated with non-suicidal self-injury behavior in young adults," Master's thesis, The Catholic University of Korea, 2023.
- [34] Hyju, and Nrkim, "Validation of the Korean Mistake Rumination Scale," *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol. 35, No. 3, pp. 971-994, Aug. 2023. DOI: 10.23844/kjcp.2023.08.35.3.971
- [35] K. Kroenke, R. L. Spitzer, and J. B. W. Williams, "The PHQ-9: Validity of a brief depression severity measure," *Journal of General Internal Medicine*, Vol. 16, No. 9, pp. 606-613, Sept. 2001. DOI: 10.1046/j.1525-1497.2001.016009606.x
- [36] Sjpark, Hrchoi, Jhchoi, Kwkim, and Jphong, "Reliability and validity of the Korean version of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)," *Anxiety and Mood*, Vol. 6, No. 2, pp. 119-124, 2010.
- [37] A. F. Hayes, "Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (2nd ed.)," Guilford Press, 2016.
- [38] P. A. Frazier, A. P. Tix, and K. E. Barron, "Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research," *Journal of Counseling Psychology*, Vol. 51, No. 1, pp. 115-134, Jan. 2004. DOI: 10.1037/0022-0167.51.1.115
- [39] C. A. Hamza, S. L. Stewart, and T. Willoughby, "Examining the link between nonsuicidal self-injury and suicidal behavior: A review of the literature and an integrated model," *Clinical Psychology Review*, Vol. 32, No. 6, pp. 482-495, Aug. 2012.
- [40] E. H. Erikson, "Identity: Youth and crisis," W. W. Norton Company, 1968.
- [41] Jpark, "The impact of evaluative concerns perfectionism on academic procrastination," Master's thesis, Hallym University, 2024.
- [42] 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, May 2000. DOI: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- [43] Statistics Korea, "Causes of death statistics in 2023," <https://kostat.go.kr>
- [44] L. C. Tilton-Weaver, and R. A. Schwartz-Mette, "Directionality in associations between non-suicidal self-injury and depressive symptoms," *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 54, No. 3, pp. 455-470, 2025. DOI: 10.1007/s10964-024-02015-x
- [45] R. Lazarus, and S. Folkman, "Stress, appraisal, and coping," Springer, 1984.

Authors



Mi-Jin You received the M.S. degrees in Education, and Ph.D. degrees in Nursing from Konkuk University, Korea, in 2011 and 2019, respectively. Dr. You joined the faculty of the Department of Nursing at

ChungCheong University, Cheongju, Korea, in 2020, and is currently an Assistant Professor there. Her research interests include nursing education and psychiatric nursing, with a specific focus on bullying, addiction, suicide, and self-injury.



Ha-Rim Jeong received the M.S. degrees in Nursing, and Ph.D. degrees in Nursing from Konkuk University, Korea, in 2019 and 2023, respectively. Dr. Jeong joined the faculty of the Department of Nursing at ChungCheong

University, Cheongju, Korea, in 2024, and is currently an Assistant Professor there. She is interested in Nursing simulation education.