

## 고등학생의 사회부과 완벽주의와 수면양호도가 자살생각에 미치는 영향

이상건<sup>1</sup> · 박주희<sup>2</sup><sup>1</sup>연세대학교 아동·가족학과 석사 졸업, <sup>2</sup>연세대학교 아동·가족학과 교수

## Effect of Socially Prescribed Perfectionism on Suicidal Ideation in Korean High School Students and the Moderating Role of Goodness of Sleep

Sanggun Lee<sup>1</sup> · Ju Hee Park<sup>2</sup><sup>1</sup>Student, Child & Family Studies, Yonsei University, Seoul, Korea; <sup>2</sup>Professor, Department of Child & Family Studies, Yonsei University, Seoul, Korea

## Abstract

This study aimed to examine the effects of socially prescribed perfectionism, sleep duration, and sleep quality on suicidal ideation in Korean high school students and to investigate if sleep duration and quality moderated the relationship between socially prescribed perfectionism and suicidal ideation. The participants of this study were 840 students (544 boys and 296 girls) from six high schools located in Seoul and Gyeonggi-do. The Suicidal Ideation Questionnaire (Reynolds, 1988) was used to measure suicidal ideation. And the socially prescribed perfectionism was assessed by the Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991). The students were asked to respond to a question regarding how long they slept a day as well as the Sleep Quality Scale (Yi, 2005). The data were analyzed with descriptive statistics and hierarchical regressions. The moderating effect of sleep duration and quality were investigated using the analysis procedures proposed by Baron and Kenny (1986). The results showed that the level of socially prescribed perfectionism and sleep quality increased the level of suicidal ideation. In addition, sleep quality moderated the relationship between socially prescribed perfectionism and suicidal ideation. The effect of socially prescribed perfectionism on suicidal ideation was greater when sleep quality was poor, compared to when it was good.

## Keywords

high school student, suicidal ideation, socially prescribed perfectionism, goodness of sleep

Received: March 4, 2019

Revised: April 8, 2019

Accepted: April 16, 2019

This article is a part of Lee's master's thesis submitted in 2018.

## Corresponding Author:

Ju Hee Park

Department of Child and Family  
Studies Yonsei University 50 Yonsei-ro,  
Seodaemun-gu, Seoul 03722

Tel: +82-2-2123-3147

Fax: +82-2-363-8661

E-mail: juheepark@yonsei.ac.kr

## 서론

자살은 예방 가능한 사회적 문제임에도 불구하고 많은 사람들이 적절한 도움을 받지 못한 채 스스로 죽음을 선택한다. 특히 청소년기는 전 세계적으로 자살 사망률이 가장 높은 발달적 시기로 알려져 있는데(McLoughlin, Gould, & Malone, 2015), 우리나라에서도 청소년의 사망 원인 중 자살로 인한 사망률이 가장 높은 것으로 보고되고 있다(Statistics Korea, 2017). 청소년기 자살문제는 비단 자신뿐 아니라 가족이나 학교 구성원 등 다양한 사회 구성원들에게 극단적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 자살을 유발하는 원인을 미리 파악하고 개입하는 것은 매우 중요한 과제라고 할 수 있다. 특히 우리나라 고등학생들은 성인기로의 진입을 앞두고 대학 진학이나 취업 등 진로를 결정해야 할 뿐만 아니라 성공적인 학교생활에 대한 압박과 그로 인한 학업 스트레스 등을 경험하고 있

어(Bae, 2016) 자살문제를 예방하는 데 있어서 더 많은 주의를 요하는 대상이라 할 수 있다. 이와 관련하여 자살생각(suicidal ideation)이란 스스로 목숨을 끊는 것에 관하여 생각하는 행위를 의미하며(Reynolds, 1988), 자살계획과 자살시도에 이르게 하는 가장 직접적인 선행과정으로 간주된다(Beck, Kovacs, & Weissman, 1979). 따라서 고등학생들의 자살을 예방하기 위한 효과적인 개입 방안 중 하나는 자살생각을 감소시키는 것이라고 할 수 있다.

지금까지 선행연구자들은 자살생각의 원인을 설명하기 위해 다양한 요인의 영향을 검증해왔는데, 그 중 다수는 비합리적이거나 부적응적인 신념과 같은 요인에 주목하였다(Ellis & Ratliff, 1986; Park & Shin, 1991). 구체적으로 Ellis & Ratliff는 자살 위험군이 비위험군에 비해 비합리적 신념과 같은 부적응적 인지적 특성을 더 많이 보인다는 결과를 보고하였고, 국내 고등학생을 대상으로 연구한 Park과 Shin은 지각된 스트레스가 귀인방식이나 통제가능성 판단 등과 같은 인지적 정보처리과정을 거친 후 자살생각에 이른다고 설명한 바 있다. 이상의 국내외 선행연구들은 고등학생의 자살생각을 예측하는 요소로서 인지적 특성의 중요성을 보여주고 있다.

자살생각에 유의한 영향을 미치고 있는 다양한 인지적 요인들 중에서도 몇몇 선행 연구자들은 사회부와 완벽주의의 영향에 주목해왔다(Blankstein, Lumley, & Crawford, 2007; Hewitt et al., 1997; O'Connor, 2007). 사회부와 완벽주의(socially prescribed perfectionism)란 중요한 타인이나 외부 환경이 비현실적으로 높은 목표와 달성하기 어려운 기준을 자신에게 부과한다고 지각하는 부적응적인 인지적 성향이다(Hewitt & Flett, 1991). 고등학교 시기는 외부로부터의 평가가 곧 입시에서의 성공을 좌우할 수 있다는 점에서 자신에게 부여된 과업을 성공적으로 완수하여 타인으로부터 인정받고 좋은 성적을 받는 것에 특히 민감한 경향이 있다. 즉, 타인의 기대에 부응하지 못하거나 거절당하는 경험은 고등학생들에게 심각한 좌절을 유발할 수 있다는 점에 비추어볼 때, 사회부와 완벽주의는 고등학생들의 자살생각을 야기할 만큼 중요한 요인임을 추측해 볼 수 있다.

구체적으로 고등학생의 사회부와 완벽주의가 자살생각을 예측하는 주요 요인이라는 점은 Baumeister (1990)의 자기로부터의 도피 모델(Escape from the self model)을 통해 설명될 수 있다. 그의 주장에 따르면, 개인은 외부로부터 부여된 달성하기 어려운 기준과 현재 상황을 비교하는 과정에서 이 둘 간의 격차가 있음에 실망하게 되고, 그 원인을 내부로 돌려서 자신에게 부정적인 의미를 부여하게 된다. 이러한 부정적인 자기인식은 우울과 무망감을

유발하는데, 자신에 대해 의미부여하는 모든 것을 거부하는 인지적 몰락(cognitive deconstruction)을 통해 자신이 불행하다고 느끼는 상태로부터 벗어나고자 한다. 그러나 이러한 회피방법은 부정적인 사고와 감정을 지속적으로 불러일으킬 뿐이므로 결국 자기 자신으로부터 도피하기 위한 극단적인 수단으로 자살을 선택하도록 한다. 실제 국내외 선행연구들은 고등학생의 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향을 검증함으로써 이상의 주장을 경험적으로 뒷받침하고 있다(Kang, 2017; Hewitt et al., 1997). 그러나 선행연구들의 경우 임상집단의 청소년을 대상으로 하였거나 특정 학년만을 대상에 포함시켰다는 점에서 제한적이었다. 따라서 우리나라 고등학생들의 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향에 대해 일반화할 수 있도록 연구 대상을 임상집단에 국한하지 않고 모든 학년의 고등학생을 대상으로 실시할 필요가 있다.

더 나아가 사회부와 완벽주의는 자살생각을 직접 예측하기도 하지만, 최근 다른 요인과의 상호작용을 통해 자살생각에 영향을 미칠 가능성도 제기되고 있다. Kleiman 등(2018)은 스트레스를 받는 정도가 자살생각에 미치는 영향이 피로감에 따라 달라질 수 있다고 보고하였는데, 이는 스트레스를 많이 지각하는 성향이면서 동시에 신체적·심리적 피로감을 많이 경험할수록 자살생각을 많이 할 가능성을 시사한다. 이는 수면박탈 등으로 인해 발생한 수면문제가 높은 수준의 각성상태를 유발하여 인지적 문제에 적절히 대처하는 데 어려움을 겪게 할 수 있기 때문이다(Dahl, 2002). 즉, 불충분한 수면시간이나 숙면을 취하지 못함으로 인해 경험되는 신체적·심리적 피로감은 높은 수준의 사회부와 완벽주의를 가진 고등학생들을 자살생각에 더욱 취약하게 만들 가능성을 시사하는 것이라 할 수 있다. 그러나 아직까지 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향이 실제로 수면요인에 의해 달라지는지를 경험적으로 검증한 연구는 찾아보기 어렵다. 만약 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향이 충분하고 만족스러운 수면에 의해 완화될 수 있음을 밝힌다면, 일상생활에서의 개입을 통해 사회부와 완벽주의의 치명적 결과를 예방할 수 있다는 점에서 수면요인의 조절효과를 검증하는 것은 매우 의미 있는 과제라 할 수 있다.

이와 같은 수면양호도는 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향을 조절할 수 있을 뿐만 아니라 자살생각을 직접 예측하는 요인으로도 작용할 수 있다. 수면양호도란 충분한 시간 동안 양질의 수면을 취하는 것을 의미하는 것으로 수면시간과 질 모두를 포함한다. 구체적으로, 수면시간이란 일과가 끝난 후 개인이 수면을 취한 시간을 의미하고, 수면의 질은 얼마나 만족할만한 수

면을 취했는지에 대한 주관적 평가를 말한다(Son et al., 2009). 이때 수면의 질에는 쉽게 잠드는 것, 중간에 깨지 않고 계속 수면을 유지하는 것, 수면 이후의 개운한 느낌, 그리고 기상 후 일상 기능 수행 시 효율성 등을 포함한다(Yi, 2005). 먼저, 수면시간의 부족이 자살생각에 미치는 영향은 신경전달물질의 작용으로 설명될 수 있다. 세로토닌 체계는 낮에 가장 활성화되지만, 수면부족에 시달린 경우 낮시간의 활성화 수준이 떨어진다(Kohyama, 2012). 그 결과 자살을 수용하는 것에 대한 역치가 낮아지거나 치명적인 자살시도가 유발되는 등의 문제가 발생할 수 있다(Leyton et al., 2006). 한편, 낮은 수준의 수면의 질 역시 자살생각에 영향을 미칠 수 있는데, 이는 깊은 잠의 단계인 4단계의 비렘수면(non-REM)의 길이와 관련이 있다고 보고되고 있다(Littlewood et al., 2019). 즉, 인지와 신체기능을 회복하는 비렘수면이 짧을수록 수면의 질이 만족스럽지 못하다고 느끼게 되며, 깊은 잠을 충분히 이루지 못해서 수면의 질이 낮아지면 충동조절의 어려움, 스트레스와 좌절에 대한 인내심 부족 등에 영향을 미쳐 결국 자살생각에 영향을 미칠 수 있다(Åkerstedt et al., 1997; Bernert et al., 2017). 실제로 몇몇 연구자들은(Jeong et al., 2013; Littlewood et al., 2019; Park, Yoo, & Kim, 2013) 이와 같은 주장에 기초하여 고등학생의 수면시간과 수면의 질이 자살생각에 직접적인 영향을 미치는 요인임을 경험적으로 검증함으로써 선행 연구자들의 주장을 뒷받침하였다. 그러나 이러한 선행연구들은 몇 가지 측면에서 보완될 필요가 있다는 점이 지적된 바 있다(Yi, 2005). 다시 말해서, 수면의 질을 단일문항으로 평가하거나 수면 이후 기능의 회복 정도를 충분히 평가하지 않았으며, 수면양호도의 두 차원인 수면시간과 수면의 질이 모두 중요한 차원임에도 불구하고 어느 한 차원만을 다루었다는 점이다. 따라서 선행연구의 제한점을 보완함으로써 수면이 자살생각에 미치는 영향을 보다 명확히 이해하는 것이 필요하다. 특히, 우리나라의 고등학생들이 치열한 대학 입시 준비로 인해 충분하고 만족스러운 수면을 취하기 어렵다는 점을 감안한다면, 수면시간과 질을 모두 고려한 포괄적 이해를 통해 더욱 실제적인 개입방법을 고안하는 데 기여할 수 있을 것이다.

그러므로 본 연구에서는 고등학생을 대상으로 사회부와 완벽주의와 수면양호도가 자살생각에 미치는 영향을 살펴보고, 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향이 수면양호도(수면시간, 수면의 질)에 의해 조절되는지를 검증하고자 한다. 이때, 고등학생의 자살생각은 성별(Simons & Murphy, 1985), 경제적 수준, 학업성취도(Park, 2007), 학업 스트레스(Hong, Jung, & No, 2016)와 밀접한 관련이 있다는 선행연구결과를 토대로 이 네

Table 1. Characteristics of the Participants (N=840)

Variable	Category	n (%)
Gender	Boy	544 (64.8)
	Girl	296 (35.2)
Grade	Freshmen	210 (25.0)
	Sophomore	154 (18.3)
	Senior	476 (56.7)
High school type	General	390 (46.4)
	Foreign language, Science	148 (17.6)
	Vocational	302 (36.0)
SES	High	39 (4.6)
	Higher middle	182 (21.7)
	Middle	471 (56.0)
	Lower middle	126 (15.0)
	Low	19 (2.3)
	No response	3 (0.4)
Academic achievement	High	83 (9.9)
	Higher middle	204 (24.3)
	Middle	305 (36.3)
	Lower middle	178 (21.2)
	Low	64 (7.6)
	No response	6 (0.7)

변인을 통제변인으로 분석에 포함시켰으며, 추가로 학년과 학교 유형에 따른 영향도 통제하였다. 본 연구결과는 우리나라 고등학생들의 자살생각을 야기하는 요인에 대한 이해의 폭을 넓힐 것이며, 특히 사회부와 완벽주의나 수면양호도를 통해서 자살생각을 감소시키는 방안에 대한 실제적인 정보를 제공함으로써 고등학생의 자살문제에 적절히 대응할 수 있는 효과적인 개입을 계획하는데 도움을 줄 수 있을 것이다.

이상의 연구 목적을 위해 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1: 고등학생의 사회부와 완벽주의와 수면양호도(수면시간, 수면의 질)는 자살생각에 영향을 미치는가?

연구 문제 2: 고등학생의 수면양호도(수면시간, 수면의 질)는 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향을 조절하는가?

## 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 서울 성북구, 양천구, 서대문구, 노원구, 중랑구 및

경기도에 위치한 여섯 개 고등학교에 재학 중인 1~3학년 학생 840명을 대상으로 이루어졌다. 연구대상의 인구사회학적 특성은 Table 1에 제시된 바와 같다.

먼저 성별 구성을 살펴보면, 남학생의 비율이 64.8%로 여학생보다 다소 많았고, 학년별 구성에 있어서는 3학년(56.7%), 1학년(25.0%), 2학년(18.3%) 순이었다. 학교 유형의 경우 인문계고에 재학 중인 학생이 46.4%를 차지했으며, 특목고(17.6%)와 합산할 경우 64.0%로 본 연구 대상에는 대학 진학을 목표로 하는 고등학생들의 비중이 상대적으로 많이 포함되어 있음을 알 수 있다. 한편 경제적 수준과 학업성취도에 대한 주관적 평가의 경우, 최하위나 최상위 수준이라고 생각하는 학생들을 제외하고 중간정도 수준이라고 언급한 학생들은 각각 92.7%, 81.8%로 훨씬 많은 분포를 보였다.

## 2. 연구도구

### 1) 자살생각

고등학생의 자살생각을 측정하기 위해서 Shin (1992)이 번안한 Reynolds (1988)의 자살생각 척도(Suicidal Ideation Questionnaire)를 사용하였다. 응답자는 지난 한 달 동안 자살 혹은 죽음에 대해 얼마나 자주 생각했는지를 '전혀 그런 생각한 적 없다(0점)부터 '거의 매일 그런 생각을 했다(6점)까지 7점 척도로 평정할 수 있다. 문항의 예시는 '내가 살아있지 않는 편이 차라리 나을 것이라고 생각했다', '내가 큰 사고를 당하는 것에 대해 생각했다' 등이 있다. 본 척도는 30개 문항으로 구성되어 있고, 가능한 총점 범위는 0점~180점이며, 점수가 높을수록 자살생각을 자주함을 의미한다. 본 연구에서 산출된 내적합치도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .97이었다.

### 2) 사회부과 완벽주의

고등학생의 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Han (1993)이 번안한 Hewitt & Flett (1991)의 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale) 45개 문항 중 사회부과 완벽주의에 해당하는 15개 문항을 사용하였다. 문항의 예시는 '남이 내게 요구하는 것을 맞추기가 어렵다', '내가 일을 훌륭하게 해내지 못하면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다' 등이 있다. 각 문항에 대해 '전혀 그렇지 않다(1점)에서부터 '매우 그렇다(7점)까지 7점 리커트 척도로 평정하도록 되어 있으며, 4개 문항(6, 8, 12, 15번)을 역채점한 후 합산 점수를 산출하게 되어있다. 가능한 총점의 범위는 15점~105점이며, 점수가 높을수록 외부로부터

부과되는 어려운 기준에 도달하도록 압력을 받는다고 지각하거나 그 기준을 충족시켜야 한다고 생각하는 성향을 강하게 보임을 의미한다. 15개 문항에 대해 산출한 내적합치도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .75로 나타났다.

### 3) 수면양호도(수면시간, 수면의 질)

고등학생의 수면양호도의 두 차원인 수면시간과 수면의 질을 측정하기 위하여 수면시간을 묻는 1개 문항과 수면의 질을 평가하기 위해 개발된 Yi (2005)의 수면의 질 척도를 사용하여 측정하였다.

먼저 '지난 한 달 동안 밤에 실제로 잠을 잔 시간은 하루 평균 얼마나 됩니까?'라는 질문에 응답하도록 하여 수면시간을 확인하였다. 다음으로 수면의 질 척도는 총 28개의 문항으로 구성되어 있으며, 수면을 시작할 때와 유지할 때 어려움 정도, 수면 이후 개운함 정도, 수면부족으로 인한 낮 시간 기능 저하 여부, 수면에 대해 전반적으로 만족하는 정도 등에 관하여 평가할 수 있도록 되어 있다. 문항의 예는 '잠드는 데 어려움이 있다', '잠을 못 자기 때문에 식욕이 떨어진다', '잠을 자고 일어나도 자고 난 것 같지 않다' 등을 포함한다. 응답자들은 각 문항 별로 '거의 그렇지 않다(한 달 동안 한 번도 없었거나 월 1~3회: 0점)에서부터 '자주 그렇다(일주일에 6~7회: 3점)까지 4점 척도로 평정하게 되어있다. 전체 28개 문항 중 6개 문항(8, 13, 16, 18, 20, 27번)을 역채점한 후 총점을 산출하며, 점수가 높을수록 수면의 질이 나쁨을 뜻한다. 그러나 본 연구에서는 해석의 편의성과 일관성을 도모하고자 총점이 높을 때 수면의 질이 양호하다는 의미로 해석될 수 있도록 원척도에서 역채점하지 않는 22개 문항을 역채점한 후 산출된 총점을 분석에 사용하였다. 따라서 가능한 점수 범위는 0점~84점이며, 총점이 높을수록 수면을 시작하거나 유지하는 것에 어려움이 없으며, 자고 일어나면 개운한 느낌을 받거나 수면에 대해 만족한다는 것을 의미한다. 본 연구에서 산출된 수면의 질 척도의 내적합치도 계수 Cronbach's  $\alpha$ 는 .90이었다.

### 4) 통제변인

본 연구에서는 통제변인으로 포함된 성별, 학년, 학교유형, 경제적 수준에 대한 주관적 평가, 주관적 학업성취도, 그리고 학업 스트레스는 다음 방법으로 측정되거나 자료처리 하였다. 성별은 남자와 여자를 각각 0과 1로 코딩하여 더미변수로 처리하였다. 학년의 경우 1~3학년을 각각 1~3으로, 학교유형은 일반고, 특목고(외국어고, 과학고), 특성화고로 구분하여 각각 1~3으로 코딩하였으며, 1학년과 일반고를 기준으로 하여 더미변수로 처리하였다. 주관적 경제적 수준과 학업성취도에 대해서는 각각 단



일 문항으로 '여러분이 생각하는 자신의 학업성취수준은 어느 정도라고 생각하십니까', '여러분이 생각하는 가족의 경제적 수준은 어느 정도라고 생각하십니까'라는 문항에 '하(1점)'에서부터 '상(5점)'까지 5점 척도로 평정하도록 하였으며, 중(3점)을 기준으로 더미변수로 처리하였다. 학업 스트레스의 경우 Bae (2016)의 연구에서 활용한 네 개 문항을 활용하였는데, 본 문항들은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(4점)'까지 4점 리커트 척도로 응답하게 되어있다. '학교성적이 좋지 않아서 스트레스를 받는다', '숙제나 시험 때문에 스트레스를 받는다' 등이 문항의 예시이다. 네 문항을 합산한 총점을 분석에 사용하였으며, 가능한 점수의 범위는 4점~16점이다. 총점이 높을수록 학업에 대한 스트레스를 많이 느끼고 있음을 의미한다. 본 연구에서 산출한 내적합치도 계수 Cronbach'  $\alpha$ 는 .78이었다.

### 3. 연구절차

자료는 연구자가 임의로 선정한 서울과 경기 소재의 여섯 개 고등학교에서 수집되었다. 본 조사에 앞서 연구자가 담당 교사에게 설문 목적, 예상 소요시간, 유의사항에 대해 설명하고 동의를 얻는 절차를 거쳤다. 이후 학급별로 교사의 안내 하에 질문지가 배부되고 회수되었다. 배분된 질문지 총 1,023부 중 906부가 회수되어, 회수율은 88.6%였다. 회수된 질문지 가운데 두 개 이상의 척도에서 동일한 번호에 일괄적으로 응답한 자료, 한 개 이상의 척도에서 모든 문항에 응답하지 않은 자료 등을 불성실한 답변이라고 판단하여 이에 해당하는 66부의 질문지를 제외한 후 총 840부의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 응답 중 발생한 결측치는 평균대체 방법으로 처리하였다.

### 4. 자료분석

수집된 자료를 바탕으로 SPSS ver. 24.0 (IBM Co., Armonk, NY, USA) 프로그램을 사용하여 다음과 같은 방법으로 분석하였다. 첫째, 고등학생의 자살생각과 사회부와 완벽주의, 수면양호도(수면시간, 수면의 질)의 일반적 경향을 알아보기 위해 각 측정 변인별 평균과 표준편차를 산출하였다. 둘째, 고등학생의 사회부와 완벽주의와 수면양호도가 자살생각에 미치는 영향을 알아보기 위해 연구 변인들 간 상관계수를 산출하였고, 이를 기초로 성별, 학년, 학교유형, 주관적 경제적 수준, 주관적 학업성취도, 학업 스트레스를 통제변인으로 투입한 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 셋째, 고등학생의 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향에 대한 수면양호도의 조절효과를 알아보기 위하여 Baron & Kenny (1986)가 제시한 조절효과 검증 절차에 따라 위계적 중다

회귀분석을 실시하였다. 종속변인인 자살생각에 대하여 1단계에서 통제변인을 투입하였고, 2단계로 사회부와 완벽주의와 수면양호도를 독립변인으로 투입하였으며, 마지막 3단계에는 사회부와 완벽주의와 수면양호도의 상호작용항을 추가로 투입하였다. 이 과정에서 발생할 수 있는 다중공선성의 문제를 줄이기 위하여 독립변인과 조절변인을 평균중심화(mean-centering)하였다.

## 연구결과

### 1. 측정 변인들의 일반적 경향

본 연구의 주요 연구변인인 고등학생의 자살생각, 사회부와 완벽주의, 수면양호도(수면시간, 수면의 질)의 가능한 점수 범위와 평균 및 표준편차는 Table 2에 제시된 바와 같다.

첫째, 고등학생 자살생각의 총점 평균은 21.34점이었다. 이를 7점 척도의 문항 평균 점수로 환산하였을 때, 0.71점이었으며, 이 점수는 0점의 '전혀 그런 생각한 적 없다'와 1점의 '전에 그런 생각을 한 적이 있지만, 지난달에는 한 적 없다'의 중간 값보다 높은 수준에 해당하는 것으로, 본 연구대상 고등학생들의 자살생각 빈도가 낮은 수준임을 의미한다. 한편, 본 연구에서 사용한 측정도구의 경우 위험수준의 자살생각을 구분하는 절단점을 30점으로 제시하고 있는데(Reynolds, 1988), 본 연구에서는 연구대상의 23.7%가 30점 이상에 해당하였다.

다음으로 사회부와 완벽주의 총점 평균은 53.40점으로, 7점 척도의 문항 평균 환산 점수는 3.56점이었다. 이는 '약간 그렇지 않다(3점)'와 '보통이다(4점)'의 중간값에 가까운 점수로서 본 연구에 참여한 고등학생들의 사회부와 완벽주의 수준은 척도의 중간점수보다 약간 낮은 수준임을 보여주고 있다. 한편, 하루 수면시간의 총점 평균은 5.68시간(약 5시간 41분)이었고, 수면의 질의 총점 평균은 56.15점이었다. 수면의 질 총점을 4점 척도 문항 평균 점수로 환산할 경우 2.01점으로 역환산할 경우 '가끔 그렇다(일주일에

Table 2. Score Ranges, Means, and Standard Deviations of Variables (N=840)

Variable	Score range	M (SD)
Suicidal ideation <sup>a)</sup>	0~176	21.34 (28.36)
Socially prescribed perfectionism	24~87	53.40 (9.99)
Sleep duration <sup>b)</sup>	1.5~12.0	5.68 (1.17)
Sleep quality	12~82	56.15 (11.97)

<sup>a)</sup> Median of suicidal ideation: 10

<sup>b)</sup> Median of sleep duration: 6.0

Table 3. Correlations between Measured Variables (N=840)

Variable	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Sex	-							
2. SES	-.01	-						
3. Academic achievement	.06	.28***	-					
4. Academic stress	.10**	.01	-.12**	-				
5. Socially prescribed perfectionism	.04	-.01	-.01	.33***	-			
6. Sleep duration	-.18***	-.04	-.04	-.14***	-.05	-		
7. Sleep quality	-.18***	-.09*	.12***	-.36***	-.31***	.27***	-	
8. Suicidal ideation	.21***	-.12***	-.12***	.23***	.32***	-.16***	-.41***	-

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

Table 4. Hierarchical Regression Analysis: Effects of Socially Prescribed Perfectionism, Sleep Duration and Quality on Suicidal Ideation of High School Students (N=840)

Variable	Step 1		Step 2		
	b	β	b	β	
Sex <sup>a)</sup>	10.39	.18***	7.74	.13***	
Grade <sup>b)</sup>	Sophomore	- 1.42	-.02	- 0.62	-.01
	Junior	5.92	.10*	6.46	.11**
Type <sup>c)</sup>	Foreign language, Science	- 1.82	-.02	- 0.07	.00
	Vocational	- 1.69	-.03	- 2.41	-.04
SES <sup>d)</sup>	Low	19.21	.10**	13.44	.07*
	Lower middle	6.89	.09*	3.63	.05
	Higher middle	- 2.68	-.04	- 3.06	-.04
	High	1.35	.01	- 2.53	-.02
Academic achievement <sup>d)</sup>	Low	11.62	.11**	8.70	.08*
	Lower middle	- 1.60	-.02	- 0.93	-.01
	Higher middle	- 1.41	-.02	- 0.95	-.01
	High	- 3.87	-.04	- 3.77	-.04
Academic stress	2.06	.21***	0.42	.04	
Socially prescribed perfectionism			0.60	.21***	
Sleep duration			- 0.01	-.04	
Sleep quality			- 0.65	-.27***	
R <sup>2</sup>	.14***		.26***		
ΔR <sup>2</sup>			.13***		
F	9.23***		17.23***		

<sup>a)</sup>Sex: male as 0, female as 1.

<sup>b)</sup>Grade: freshmen as 0, sophomore/junior as 1

<sup>c)</sup>School Type: general as 0, foreign language, science/vocational as 1

<sup>d)</sup>SES, Academic achievement: middle as 0, low/lower middle/higher middle/high as 1

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

1~2회)의 1점에 가깝다. 요약하면, 본 연구대상 고등학생들은 평균 6시간 미만의 수면을 취하고 있으며, 일주일에 하루, 이틀정도 만족스럽지 못한 수면을 취한다고 느끼고 있음을 알 수 있다.

## 2. 고등학생의 사회부과 완벽주의와 수면양호도가 자살생각에 미치는 영향과 조절효과

본 연구는 고등학생들의 사회부과 완벽주의와 수면양호도(수

**Table 5.** Hierarchical Regression Analysis: Moderating Effects of Sleep Duration and Quality on the Relation between Socially Prescribed Perfectionism and Suicidal Ideation of High School Students (N=840)

Variable	Step 3	
	b	β
Sex <sup>a)</sup>	7.09	.12***
Grade <sup>b)</sup>	Sophomore	- 0.40
	Junior	6.11
Type <sup>c)</sup>	Foreign language, Science	0.85
	Vocational	- 1.40
SES <sup>d)</sup>	Low	11.91
	Lower middle	4.28
	Higher middle	- 3.16
	High	- 4.21
Academic achievement <sup>d)</sup>	Low	9.25
	Lower middle	- 0.85
	Higher middle	- 1.07
	High	- 3.11
Academic stress	0.43	.04
Socially prescribed perfectionism (A)	0.56	.20***
Sleep duration (B)	- 0.02	- .04
Sleep quality (C)	- 0.62	- .26***
(A)X(B)	0.00	- .02
(A)X(C)	- 0.04	- .17***
R <sup>2</sup>	.29***	
ΔR <sup>2</sup>	.03***	
F	17.81***	

<sup>a)</sup>Sex: male as 0, female as 1.

<sup>b)</sup>Grade: freshmen as 0, sophomore/junior as 1

<sup>c)</sup>School Type: general as 0, foreign language, science/vocational as 1

<sup>d)</sup>SES, Academic achievement: middle as 0, low/lower middle/higher middle/high as 1

\*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001

면시간, 수면의 질)가 자살생각에 미치는 영향을 검증하였고, 이를 위해 기초 분석으로서 변인 간 상관관계를 알아보고자 상관계수를 산출하였다. 성별, 주관적 경제적 수준, 주관적 학업성취도는 서열척도이므로 다른 변인들과의 Spearman의 순위상관계수를, 그 외에 연속척도 간에는 Pearson의 적률상관계수를 산출하였으며, 분석 결과는 Table 3에 제시되어 있다.

다음으로 사회부와 완벽주의, 그리고 수면양호도에 해당하는 수면시간과 수면의 질을 독립변인으로 하는 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 1단계에 성별, 학년, 학교유형, 주관적 경제적 수준, 주관적 학업성취도, 그리고 학업 스트레스를 통제변인으로 투

입하였다. 그 중 성별, 학년, 학교유형, 주관적 경제적 수준, 그리고 주관적 학업성취도의 경우 더미변수로 변환하여 분석에 활용하였다. 이후 사회부와 완벽주의와 수면양호도(수면시간, 수면의 질)를 2단계에 투입하여 분석하였다. 그 결과는 Table 4에 제시하였다.

통제변인을 투입한 1단계의 회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며, 자살생각 변량의 14%를 설명하였다( $F=9.23, p<.001$ ). 이러한 결과는 여학생이 남학생보다( $\beta=.18, p<.001$ ), 3학년이 1학년보다( $\beta=.10, p<.05$ ), 경제적 수준( $\beta=.10, p<.01$ )과 학업성취 수준( $\beta=.11, p<.01$ )이 낮다고 보고한 집단이 보통이라고 보고한 집단보다, 그리고 학업 스트레스가 높을수록( $\beta=.21, p<.001$ ) 자살생각을 더 빈번하게 하는 경향이 있었다. 한편, 학교유형은 자살생각에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

다음으로 2단계에 투입된 독립변인은 종속변인의 변량 중 13%를 추가로 설명하였고, 그 중 사회부와 완벽주의( $\beta=.21, p<.001$ )와 수면의 질( $\beta=-.27, p<.001$ )이 자살생각에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부와 완벽주의 수준이 높을수록 그리고 수면의 질이 나쁘다고 평가할수록 자살생각을 더 자주 하는 경향이 있음을 의미한다. 한편 수면양호도 중 수면시간은 자살생각의 변량을 유의하게 설명하지 않았으며, 1단계에 투입되었던 학업 스트레스는 독립변인이 투입된 이후 그 영향력이 유의하지 않는 것으로 나타났다.

다음으로 고등학생의 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향에 대한 수면양호도의 조절효과를 검증하기 위하여 Baron & Kenny (1986)가 제안한 절차에 따라 3단계에서 사회부와 완벽주의와 수면양호도의 상호작용항을 추가 투입하여 위계적 중다회귀 분석을 실시하였다. 투입된 독립변인과 상호작용항의 공차한계는 .73~.92, VIF는 1.11~1.37으로 나타나 다중공선성의 문제가 심각하지 않음을 보여주었다. 분석 결과는 Table 5에 제시하였다.

3단계 분석 결과, 두 상호작용항은 종속변인 변량 중 3%를 추가로 설명하며, 회귀방정식에 포함된 변인들은 고등학생의 자살생각 변량의 총 29%를 설명하는 것으로 나타났다( $F=17.81, p<.001$ ). 두 상호작용항 중 사회부와 완벽주의와 수면의 질의 상호작용항만이 통계적으로 유의했는데( $\beta=-.17, p<.001$ ), 이는 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향은 수면의 질의 수준에 따라 차이가 있음을 의미한다. 반면 사회부와 완벽주의와 수면시간의 상호작용항은 유의하지 않았다.

위와 같은 분석 결과에서 더 나아가 수면의 질 수준에 따른 사회부와 완벽주의와 자살생각의 관계를 구체적으로 검증하였다. 연속변인인 독립변인과 조절변인의 평균값을 기준으로 상하 집

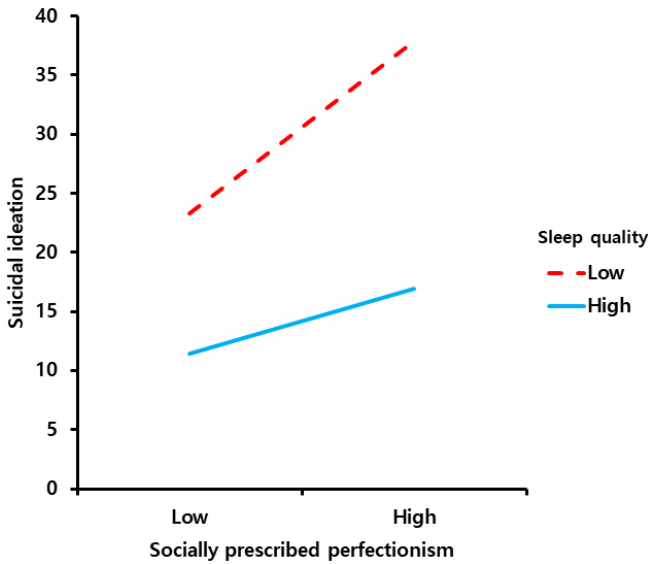


Figure 1. Moderating effects of sleep quality on the relation between socially prescribed perfectionism and suicidal ideation of high school students.

Table 6. The Relationship of Socially Prescribed Perfectionism and Suicidal Ideation of High School Students Depending on the Level of Sleep Quality

Sleep quality	Simple slope analysis		
	b	S.E.	β
Low group (n=408)	1.07	.15	.34***
High group (n=432)	0.27	.11	.12*

단으로 구분하고, 각 집단의 종속변인인 자살생각의 평균값을 산출하였다. 또한 Aiken & West (1991)의 제안에 기초하여 수면의 질의 총점 분포에 따라 전체를 상, 하 집단으로 나누어 집단 별로 자살생각에 대한 회귀계수를 산출하였다. 이를 비교한 결과는 각각 Figure 1과 Table 6와 같다.

그래프로 표현한 상호작용 효과를 살펴보면, 수면의 질이 낮은 집단은 높은 집단에 비해 사회부과 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향이 더욱 컸다. 구체적으로 수면의 질이 낮은 집단의 회귀계수는 .34, 높은 집단의 회귀계수는 .12로 나타났다. 이러한 결과는 고등학생의 사회부과 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향은 수면의 질이 좋은 경우 완화될 수 있음을 의미한다.

## 논의 및 결론

본 연구는 고등학생을 대상으로 사회부과 완벽주의와 수면양호도(수면시간, 수면의 질)가 자살생각에 미치는 영향을 알아보

고, 사회부과 완벽주의와 자살생각의 관계에서 수면양호도의 조절효과를 검증하였다. 본 연구를 통해 나타난 주요 결과들을 중심으로 논의하고, 결과에 따른 시사점을 서술하면 다음과 같다.

고등학생의 사회부과 완벽주의와 수면양호도가 자살생각에 미치는 영향을 검증한 결과 고등학생의 사회부과 완벽주의는 자살생각에 정적 영향을, 수면시간과 수면의 질은 자살생각에 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우선 본 연구결과 사회부과 완벽주의의 수준이 높을수록 자살생각을 더 자주하는 경향이 있는 것으로 나타나 고등학생이 부모나 교사 등 중요하게 여기는 타인으로부터 이루기 어려운 목표를 달성해야 한다는 압력을 받는다고 생각하는 성향이 강하게 나타날수록 자살생각이 더욱 빈번할 가능성이 높음을 보여주었다. 이는 사회부과 완벽주의가 자살생각에 유의한 영향을 미친다고 보고한 선행연구 결과들과 일치하는 것으로서(Hewitt et al., 1997), Baumeister (1990)의 이론적 모델을 지지하는 결과이며, 다음과 같이 해석해볼 수 있다. 사회부과 완벽주의 성향이 강한 사람들은 성취 근거를 중요한 타인이나 조직에서 제시하고 있는 기준에 둘 뿐만 아니라 자신이 이론 성취를 언제나 달성할 수 있어야 한다고 생각하는 경향이 있다(Hewitt, Flett, & Mikail, 2017). 이 때문에 성취에 대한 압력을 스스로에게 가한 결과 스트레스를 많이 느끼게 되고, 심지어 자신이 이론 성취조차 인정하지 못하는 등 자기비난을 통해 자살생각에 이를 수 있다(Hewitt et al., 2017). 또한 사회부과 완벽주의가 높은 고등학생들은 비현실적인 기준에 도달해야만 한다고 생각하지만, 자신이 처한 현실적인 결과와의 비교 때문에 스스로를 비난할 가능성이 높으며, 이러한 자기비난은 자살생각을 촉발할 수 있다(Kang, 2017; Koh et al., 2013). 이와 같은 연구결과에 기초하여 사회부과 완벽주의에 대한 개입을 통해 자살생각을 예방하거나 감소시킬 수 있는 방안을 제시해보면 다음과 같다.

첫째, 비록 본 연구에 직접 포함시킨 변인은 아니지만 고등학생들의 높은 수준의 사회부과 완벽주의를 가지게 되는 주요 원인이 부모로부터의 학업성취압력이라는 선행연구(Lee & Joeng, 2016) 결과를 참고해볼 때, 가장 먼저 부모자녀 관계의 변화를 모색함으로써 고등학생 자녀가 적절한 내적 기준을 확립하고 부적절한 완벽주의에서 벗어나도록 하는 것이 도움이 될 수 있다. 예를 들어, 부모가 결과에 초점을 둔 학업성취에 대한 압력을 가하는 대신 자녀 스스로 성취 목표를 세우도록 격려함으로써 비록 작더라도 성공과 성취를 경험하도록 지지할 수 있도록 돕는 것이 필요하다. 즉, 부모는 자녀 스스로 시험이나 평가 일정에 따라 단기 목표 설정과 자기점검 등을 실시할 수 있도록 돕고, 자신이 세운 성취 목표에 대해서 자율적인 판단을 내리며 이를 달성할 수 있도록



록 지지하는 것이 사회부와 완벽주의를 감소시키는 데 기여할 수 있을 것이다.

둘째, 앞서 언급한 바와 같이 사회부와 완벽주의 수준이 높을 경우 자기 자신을 비난함으로써 자살생각에 이르게 되므로, 사회부와 완벽주의에 따른 자기비난을 완화시키는 것도 자살생각을 감소시키는 효과적인 방안이 될 수 있다. 이를 위해서는 자기자비(self-compassion) 연습을 적용할 수 있다(Neff, 2003). 구체적으로 자기자비 사고훈련은 원하는 결과를 얻지 못할 수 있음과 실패를 수용하고, 이로부터 비롯되는 부정적 감정들을 이해하는 것, 자신의 능력을 인정하는 것 등을 포함한다(Park, 2018). 따라서 이를 상담 개입 전략으로 활용하거나 이를 활용한 집단상담 프로그램 개발함으로써 청소년들이 실생활에서 사고훈련을 지속하도록 돕는다면 고등학생들의 자기비난을 완화시켜 자살생각을 예방하거나 감소하는 효과를 가져올 것으로 기대된다.

다음으로 수면양호도 중 수면의 질이 낮을수록 자살생각을 더욱 자주하는 것으로 나타나 선행연구와 일관된 결과를 보여주었다(Jeong et al., 2013; Littlewood et al., 2019; Park et al., 2013). 즉, 수면을 시작하고 유지하는 데에 어려움을 겪거나 수면을 취한 이후에 개운한 느낌이 적어 만족스럽지 못하고, 불만족스러운 수면 때문에 일상생활에서의 기능이 원활하지 않다고 느낄수록 자살생각을 더욱 빈번하게 할 가능성이 높음을 의미한다. Littlewood 등(2019)이 언급한 바와 같이 비렘수면의 길이가 짧아 깊은 수면을 이루지 못함으로써 수반되는 정서적·인지적 부적응이 자살생각을 야기했기 때문이라고 설명할 수 있다. 따라서 다음과 같은 몇 가지 방법을 통해 수면의 질을 개선함으로써 자살생각을 예방할 수 있을 것으로 기대된다.

우선, 양질의 수면을 취할 수 있는 수면환경을 조성함으로써 수면의 질을 향상시킬 수 있다. 수면에 좋은 환경을 만드는 한 가지 예는 수면 시 미디어 매체와 물리적으로 거리를 두는 것이다. 스마트폰이나 컴퓨터 화면으로부터 나오는 청색광은 멜라토닌의 분비를 방해하여 일주기 리듬을 해쳐 수면을 방해한다고 알려져 있다(Ostrin, Abbott, & Queener, 2017). 취침 전 미디어 사용은 수면장애를 유발하여 우울에 영향을 줄 수 있는 것으로 알려져 있으므로(Lemola et al., 2015), 깊은 잠을 방해할 수 있는 매체를 물리적으로 멀리 떨어뜨려 놓음으로써 취침 시 미디어로부터 받는 영향을 줄일 수 있으며, 수면의 질을 증진시킬 수 있을 것이다.

다음으로, 자신의 수면패턴에 관심을 갖는 것으로부터 수면의 질을 개선시킬 수 있다. 앞서 언급된 바와 같이 취침 전에 스마트폰을 사용하는 것은 수면의 질을 떨어뜨리는 주요 요인으로 지목되고 있으나 오늘날 청소년들에게 스마트폰은 사회적 소통의 도

구일 뿐만 아니라 학업과 실생활에서도 다양하게 활용되고 있으므로, 무조건적으로 스마트폰의 사용을 가로막는 것은 효과적이지 못한 방법일 수 있다. 오히려 스마트폰을 자신의 수면패턴에 대한 정보를 얻는 데 활용할 수 있다면 개인의 수면의 질에 대한 관심을 환기시킬 수 있을 것으로 보인다. 예를 들어, 최근 취침 간 뒤척임이나 소리 등을 감지하여 개인의 수면패턴을 추적해주는 애플리케이션이 다수 개발되어 있다(예: Northcube AB의 Sleep Cycle Alarm Clock, Runtastic의 Sleep Better 등). 이러한 애플리케이션의 활용은 매일의 수면패턴을 수집할 수 있게 하고, 수집된 자료들은 사용자가 현재 어떠한 패턴의 수면을 취하고 있는지에 대한 정보를 제공함으로써 사용자의 수면에 대한 문제점을 인지하도록 도울 수 있다. 즉, 자신이 규칙적인 수면을 취하고 있는지, 수면의 어떤 부분에서 개선이 필요한지 알 수 있게 됨으로써 자신의 수면의 질을 증진시키기 위한 적절한 방법을 마련할 수 있을 것이다.

한편 고등학생의 수면양호도 중 수면시간은 자살생각을 유의하게 예측하지 않는 것으로 나타났다. 이는 수면시간이 적을수록 자살생각을 더욱 빈번하게 하는 것으로 나타난 선행연구 결과들과 상반되는 결과이다(Lee, 2017; Park et al., 2013). Kim과 Youm (2015)은 주말의 수면시간이 자살생각에 유의한 영향을 미치지 않는다는 결과를 보고하였으나, Choi와 Seo (2017)는 주말의 수면시간이 짧아질수록 자살생각을 더 자주 한다는 상반된 연구결과를 보고하기도 하였다. 또한, Kim 등(2013)은 짧은 수면시간만이 자살생각에 유의한 영향을 미쳤으나, 전반적으로 수면시간이 자살생각에 미치는 영향이 U자 형태를 보였다고 보고하였다. 이처럼 수면시간이 자살생각에 미치는 영향에 있어서 주중인지 주말인지에 따라 서로 상반된 연구결과가 제시되기도 하며, 권고되는 수준의 수면시간을 기준으로 부족한 집단과 과도하게 많은 집단으로 세부적으로 구분할 필요성이 시사되기도 한다.

비록 본 연구에서는 통계적으로 수면시간이 자살생각에 유의한 영향을 미치지 않았으나, 본 연구에 참여한 고등학생들의 평균 수면시간은 5.68시간으로 5.7~5.8시간이라고 보고했던 선행연구 결과와 유사하며(Centers for Disease Control and Prevention, 2017; Lee, 2017), 이는 십대 청소년들의 적정 수면시간으로 권고되는 8~10시간(Hirshkowitz et al., 2015)과 비교하면 턱없이 부족하다. 고등학생들의 수면부족을 개선하기 위해서는 개인의 노력과 더불어 사회적 차원에서 고등학생들이 충분히 잠을 잘 수 있는 환경을 마련해 주는 것이 중요하며, 다음과 같은 개입을 고려해볼 수 있다.

최근 조사 결과에 따르면(Jang, 2015), 우리나라 청소년들의

평균 등교시간은 오전 8시 6분이며, 특히 대입 준비를 목표로 한 인문계 고등학생들은 야간 자율학습이나 학원 등으로 인해 밤 10~11시에서야 하교하여 집에 돌아와서도 늦은 시간까지 인터넷 강의를 듣거나 미진한 공부를 해야 하는 상황에 있다. 이러한 교육 환경에서 수면문제는 결코 개인의 차원으로 해결될 수 없을 것이다. 따라서 청소년들의 수면부족 문제에 대한 사회적 해결책을 마련할 필요가 있다. 이와 관련하여 청소년정책연구원에서 발간된 연구보고서는 정책적 차원의 개입으로써 등교시간을 늦추는 정책을 제안한 바 있다(Jeong et al., 2017). 등교시간과 관련된 해외 연구에 따르면, 등교시간을 30분 늦춘 결과 고등학생들의 실제 수면시간이 증가하였고, 수면문제로 인해 병원을 찾는 일도 줄어들었으며, 우울감도 감소했다는 연구결과가 보고되었다(Owens, Belon, & Moss, 2010). 또한 메타연구를 통해서 등교시간을 늦추는 것이 청소년기의 만성적 수면부족을 개선시키는 데 긍정적인 영향을 미쳤음이 확인되었다(Mingos & Redeker, 2016). 이러한 등교시간 지연의 효과는 국내에서도 검증된 바 있는데, 지난 2014년부터 경기도 교육청의 권고로 현재 경기도 내 대부분의 고등학교에서 9시 등교를 실시하고 있다(Min, 2017). 경기도교육연구원 에서 발간한 자료에 따르면, 9시 등교를 시행한 이후 고등학생들의 평균 수면시간이 약 31분이 증가하였고, 학업에 대한 태도 개선, 부모와의 대화 증진, 신체 및 정신건강의 향상 등 긍정적인 결과가 보고되었다(Baek, Jo, & Yoo, 2015). 즉, 학생들의 수면권을 보장해줌으로써 신체적·정신적 건강이 향상되었으며, 이와 관련하여 학생과 학부모, 교사에 이르기까지 다양한 구성원들로부터의 긍정적인 반응을 얻을 수 있었다(Baek et al., 2015). 따라서 등교시간 조정을 타 지역까지 확대 적용한다면, 고등학생들의 부족한 수면시간을 증진시킬 수 있을 것으로 기대된다.

마지막으로 고등학생의 사회부과 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향에 대한 수면양호도의 조절효과를 검증한 결과, 사회부과 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향은 수면양호도의 두 요인 중 수면의 질이 조절하는 것으로 나타났다. 부모를 비롯한 타인이 부여한 평가 기준을 만족시켰는지를 중시할수록 자살생각을 자주하는 경향이 있는데, 특히 수면이 만족스럽지 못할 경우 이러한 경향은 더욱 악화됨을 의미한다. 이러한 연구결과는 스트레스와 피로감의 상호작용으로 자살생각에 유의한 영향을 미친다고 하였던 선행연구 결과와 맥을 같이한다고 볼 수 있다(Kleiman et al., 2018). 사회부과 완벽주의 성향의 사람들은 스트레스를 더 많이 지각하는 경향이 있으며, 높은 피로감을 느끼는 것처럼 수면의 질이 나쁠수록 부적응적인 스트레스 대처전략을 채택하는 등 스트레스에 적절하게 대처하지 못하기 때문에 사회부과 완벽주의와

수면의 질이 상호작용하여 자살생각에 유의한 영향을 미쳤다고 해석할 수 있다(Hewitt et al., 2017).

위와 같은 결과는 사회부과 완벽주의 성향 때문에 자살생각을 많이 하는 고등학생들을 대상으로 수면의 질을 증진시키는 개입이 도움이 될 수 있음을 보여준다. 고등학생의 사회부과 완벽주의를 완화시키기 위해 앞서 언급된 바와 마찬가지로 부모자녀 관계에서의 실천과 자기자비 훈련 등의 상당적 차원의 개입을 도입할 필요가 있지만, 사회부과 완벽주의에만 개입하는 것은 자살생각을 효과적으로 감소시키기에 다소 제한적일 수 있다. 왜냐하면 우리나라의 교육현실을 고려해보았을 때, 자기평가보다는 시험에 의한 평가나 교사에 의한 평가로 인해 대입시험 결과가 좌우되는 상황이기 때문이다. 따라서 사회부과 완벽주의에 대한 개입을 통한 자살생각을 감소시키고자 하는 노력은 오늘날 교육환경에 비추어 볼 때 큰 성과를 거두기 어려울 가능성이 높다. 즉, 수면의 질의 조절효과를 검증한 본 연구결과에 비추어 고등학생들의 사회부과 완벽주의 성향을 낮추기 위한 개입을 실시함과 동시에 현실적이고 실제적인 개입 방안으로서 수면의 질을 증진시키기 위한 방안을 마련하는 것이 도움이 될 것이다. 그러므로, 사회부과 완벽주의 성향 때문에 자살생각을 하는 고등학생들이 생활 속에서 수면에 도움이 되는 환경을 조성하고 규칙적인 수면습관을 갖출 수 있다면 사회부과 완벽주의가 자살생각에 미치는 부정적인 영향을 완충시킬 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점을 밝히면서 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 사용한 측정방법과 관련된 제한점을 고려할 필요가 있다. 구체적으로 자료수집 시기와 관련하여 본 연구에서는 학년 초에 측정이 이루어졌다. 환경의 변화에 따른 이 시기는 긴장 수준이 높은 시기이기 때문에 평소보다 수면 시간이 더 부족하거나 양질의 수면을 취하지 못했을 가능성을 배제할 수 없다. 따라서 본 연구결과를 일반화하는 데 유의할 필요가 있으며, 추후 연구에서는 측정 시기를 고려하여 학기 중간의 안정기를 선택하는 것이 필요할 것이다. 또한, 본 연구에서는 수면의 질을 측정하기 위해 자기보고식 질문지를 사용하였다. 이는 수면의 질 평가에 개인의 주관적 느낌이 중요하다는 Buysse 등(1988)의 주장에 근거한 것이었다. 그러나 수면다원검사 등 생리적 지표를 활용한 측정이 객관성을 증진시킨다는 견해도 설득력을 얻고 있으므로, 추후 연구에서는 주관적 평가와 객관적 측정치를 모두 포함시킴으로써 연구결과의 타당성을 향상시킬 수 있을 것으로 기대된다. 다음으로 본 연구에서는 선행연구 결과에 기초하여 수면양호도의 조절효과를 가정하고 이를 검증하였다. 그러나 최근 소수이기는 하지만 수면의 질이 사회부과 완벽주의와

자살생각을 매개할 가능성을 시사 하는 연구결과도 제시되고 있다(Jung & Ahn, 2018; Lin et al., 2017). 그러므로 추후 연구에 선 사회부와 완벽주의가 자살생각에 미치는 영향에 대한 수면양호도의 매개효과를 검증해보는 것도 흥미로운 과제가 될 것으로 사료된다.

위와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구가 지니는 의의는 다음과 같다. 본 연구는 수면의 양과 질을 모두 포함시켜 연구함으로써 수면양호도를 포괄적으로 연구하였다. 특히 수면의 질을 측정함에 있어서 단일문항으로 묻거나 수면 이후의 회복 등의 내용까지 확인하지 못했던 선행연구와 달리 본 연구에서는 수면개시에서부터 수면 이후 일상에서의 기능수행 정도에 이르기까지 개인이 경험한 수면을 종합적으로 평가함으로써 수면의 질을 측정할 수 있었다는 데에 의의가 있다. 둘째, 본 연구에서는 수면양호도가 자살생각에 영향을 미치는 직접효과 뿐만 아니라 사회부와 완벽주의와 자살생각의 관계를 증대하는 조절효과를 검증함으로써 고등학생의 자살생각을 감소시키고 예방하는 데 필요한 실제적인 개입방안의 기초를 마련하였다.

## Declaration of Conflicting Interests

The authors declare no conflict of interest with respect to their authorship or the publication of this article.

## References

- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. CA: Sage Publication.
- Åkerstedt, T., Hume, K., Minors, D., & Waterhouse, J. (1997). Good sleep: Its timing and physiological sleep characteristics. *Journal of Sleep Research, 6*(4), 221-229. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1997.00221.x>
- Bae, S. M. (2016). The influences of emotional problem, delinquency, academic stress, and career maturity on suicidal thoughts of high school students. *Korean Journal of Youth Studies, 23*(6), 317-332. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.06.23.6.317>
- Baek, B., Jo, Y., & Yoo, O. (2015). *Research analysis for delayed school start*. Retrieved April 12, 2018, from <http://www.gje.re.kr/publication/stdreportDetail.do>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(6), 1173-1182.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review, 97*(1), 90-113.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47*(2), 343-352. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.47.2.343>
- Bernert, R. A., Luckenbaugh, D. A., Duncan, W. C., Iwata, N. G., Ballard, E. D., & Zarate, C. A. (2017). Sleep architecture parameters as a putative biomarker of suicidal ideation in treatment-resistant depression. *Journal of Affective Disorders, 208*, 309-315. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.050>
- Blankstein, K. R., Lumley, C. H., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 25*(4), 279-319. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0053-6>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1988). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research, 28*(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Centers for Disease Control and Prevention. (2017). *Results of Korea Youth Risk Behavior Web-based Survey (KYRBWS), 2017*. Chungbuk: Centers for Disease Control and Prevention.
- Choi, H. S., & Seo, E. J. (2017). Relationships between the adolescents' weekend sleep duration and suicidal ideation. *Asia Pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities and Sociology, 7*(4), 789-799. <https://doi.org/10.14257/AJMAHS.2017.04.28>
- Dahl, R. E. (2002). The regulation of sleep-arousal, affect, and attention in adolescence: Some questions and speculations. In M. A. Carskadon (Eds.), *Adolescent sleep patterns: Biological, social, and psychological influences* (pp. 269-284). Cambridge: Cambridge University Press.
- Ellis, T. E., & Ratliff, K. G. (1986). Cognitive characteristics of suicidal and nonsuicidal psychiatric inpatients. *Cognitive Therapy and Research, 10*(6), 625-634. <https://doi.org/10.1007/BF01173750>
- Han, K. Y. (1993). *The multidimensional perfectionism: Concept, measure, and relevance to maladjustment* (Unpublished doctoral dissertation). Korea University, Seoul, Korea.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (2017). *Perfectionism: A relational approach to conceptualization, assessment, and treatment*. NY: Guilford Press.



- Hewitt, P. L., Newton, J., Flett, G. L., & Callander, L. (1997). Perfectionism and suicide ideation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25(2), 95-101.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., et al. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Hong, S. H., Jung, S., & No, U. K. (2016). A meta-analysis on relationship between adolescents' suicidal ideation and risk factors. *Korean Journal of Youth Studies*, 23(5), 153-179. <https://doi.org/10.21509/KJYS.2016.05.23.5.153>
- Jang, M. (2015, August 26). "A 8am-to-10pm job, working hour of Korean high school students". *JoongAng Ilbo*. Retrieved April 12, 2018, from <http://news.joins.com/article/18527811>
- Jeong, E., Ha, H., Ko, K., & Jeong, Y. (2017). *Korean Children & Youth Panel Survey VIII Data analysis report: The positive effect of sleep duration in Korean adolescents*. Retrieved May 1, 2018, from [http://nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?brd\\_id=BDIDX\\_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont\\_idx=600&menu\\_nix=409771b7&edomweivgp=R](http://nypi.re.kr/brdrr/boardrrView.do?brd_id=BDIDX_PJk7xvf7L096m1g7Phd3YC&cont_idx=600&menu_nix=409771b7&edomweivgp=R)
- Jeong, J. H., Jang, Y. E., Lee, H. W., Shim, H. B., & Choi, J. S. (2013). Sleep and suicidal risk factors in Korean high school students. *Sleep Medicine and Psychophysiology*, 20(1), 22-30. <http://dx.doi.org/10.14401/KASMED.2013.20.1.022>
- Jung, E. S., & Ahn, G. (2018). The relationship between multidimensional perfectionism and youth sleep: The mediating effects of anxiety and depression. *Korean Journal of Youth Studies*, 25(2), 37-59. <http://dx.doi.org/10.21509/KJYS.2018.02.25.2.37>
- Kang, B. (2017). *Effects of socially-prescribed perfectionism and covert narcissism on suicidal ideation in high school students: The mediating effects of psychological psychache and self-criticism* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Kim, J. H., Park, E. C., Cho, W. H., Park, J. Y., Choi, W. J., & Chang, H. S. (2013). Association between total sleep duration and suicidal ideation among the Korean general adult population. *Sleep*, 36(10), 1563-1572. <https://doi.org/10.5665/sleep.3058>
- Kim, K., & Youm, Y. (2015). Sleep duration and suicidal impulse of Korean adolescents: Weekday/weekend sleep duration effects and gender difference. *Journal of the Korea Contents Association*, 15(12), 314-325. <https://doi.org/10.5392/JKCA.2015.15.12.314>
- Kleiman, E. M., Turner, B. J., Chapman, A. L., & Nock, M. K. (2018). Fatigue moderates the relationship between perceived stress and suicidal ideation: Evidence from two high-resolution studies. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 47(1), 116-130. <https://doi.org/10.1080/15374416.2017.1342543>
- Koh, E. Y., Choi, B., Rhie, S. Y., Lee, E. J., & Seo, Y. S. (2013). Relationship between socially prescribed perfectionism and suicidal ideation: The mediating effects of self-criticism and psychache. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 25(1), 63-81.
- Kohyama, J. (2012). Sleep, serotonin, and suicide. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 2(4), 471-478. <http://doi.org/10.4236/jbbs.2012.24055>
- Lee, J. (2017). Sleep duration's association with diet, physical activity, mental status, and weight among Korean high school students. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 26(5), 906-913. <https://doi.org/10.6133/apjcn.082016.04>
- Lee, Y. M., & Joeng, J. R. (2016). The mediating effect of socially prescribed perfectionism on the relation between parental pressure for academic achievement and test anxiety among high school students. *Asia Journal of Education*, 17(2), 103-126. <https://doi.org/10.15753/aje.2016.06.17.2.103>
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Adolescents'electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 405-418. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0176-x>
- Leyton, M., Paquette, V., Gravel, P., Rosa-Neto, P., Weston, F., Diksic, M., & Benkelfat, C. (2006).  $\alpha$ -[11C] methyl-L-tryptophan trapping in the orbital and ventral medial prefrontal cortex of suicide attempters. *European Neuropsychopharmacology*, 16(3), 220-223. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2005.09.006>
- Littlewood, D. L., Kyle, S. D., Carter, L. A., Peters, S., Pratt, D., & Gooding, P. (2019). Short sleep duration and poor sleep quality predict next-day suicidal ideation: An ecological momentary assessment study. *Psychological Medicine*, 49(3), 403-411. <https://doi.org/10.1017/S0033291718001009>
- Lin, R. M., Xie, S. S., Yan, Y. W., Chen, Y. H., & Yan, W. J. (2017). Perfectionism and adolescent sleep quality: The mediating role of repetitive negative thinking. *Journal of Health Psychology*, 1359105317693914. <https://doi.org/10.1177/1359105317693914>
- McLoughlin, A. B., Gould, M. S., & Malone, K. M. (2015). Global trends in teenage suicide: 2003-2014. *The Quarterly Journal of Medicine*, 108(10), 765-780. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcv026>
- Min, K. (2017, November 14). "Delayed school start time in Gyeonggi has been changing the school cultures". *Korea Business News Agency*, Retrieved May 1, 2018, from <http://m.nspna.com/news/?mode=view&newsid=250470#>
- Minges, K. E., & Redeker, N. S. (2016). Delayed school start times and adolescent sleep: A systematic review of the experimental evidence. *Sleep Medicine Reviews*, 28, 86-95. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.06.002>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of



- a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. <http://dx.doi.org/10.1080/15298860309032>
- O'Connor, R. C. (2007). The relations between perfectionism and suicidality: A systematic review. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(6), 698-714. <http://dx.doi.org/10.1521/suli.2007.37.6.698>
- Ostrin, L. A., Abbott, K. S., & Queener, H. M. (2017). Attenuation of short wavelengths alters sleep and the ipRGC pupil response. *Ophthalmic & Physiological Optics*, 37(4), 440-450. <https://doi.org/10.1111/opo.12385>
- Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010). Impact of delaying school start time on adolescent sleep, mood, and behavior. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(7), 608-614. <http://dx.doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.96>
- Park, B. (2007). Factors associated with adolescents' suicidal ideation: Focus on self-esteem and depression as mediators. *Korean Journal of Human Ecology*, 16(3), 505-522. <http://dx.doi.org/10.5934/KJHE.2007.16.3.505>
- Park, J. H., Yoo, J. H., & Kim, S. H. (2013). Associations between non-restorative sleep, short sleep duration and suicidality: Findings from a representative sample of Korean adolescents. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67(1), 28-34. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2012.02394.x>
- Park, J. Y. (2018). Good person, I am. Seoul: Houpress.
- Park, K. B., & Shin, M. S. (1991). Perceived stress and suicidal ideation of high school students. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 10(1), 298-314.
- Reynolds, W. M. (1988). *Suicidal ideation questionnaire professional manual*. IL: Stoelting Co.
- Simons, R. L., & Murphy, P. I. (1985). Sex differences in the causes of adolescent suicide ideation. *Journal of Youth and Adolescence*, 14(5), 423-434. <http://dx.doi.org/10.1007/BF02138837>
- Shin, M. S. (1992). *An empirical study of the mechanism of suicide: Validation of the scale for escape from the self* (Unpublished master's thesis). Yonsei University, Seoul, Korea.
- Son, Y. J., Park, J. H., Youn, H. K., & Kim, S. H. (2009). Research trends and instrument for assessment in sleep quality. *Korean Journal of Adult Nursing*, 21(6), 691-704.
- Statistics Korea. (2017). *Statistics of the cause of death in 2016*. Retrieve March 3, 2018, from <http://kostat.go.kr/>
- Yi, H. R. (2005). *Development of the sleep quality scale* (Unpublished doctoral dissertation). Ewha Womans University, Seoul, Korea.