

## 학교상담자의 경험에 기반한 중·고등학생의 비자살적 자해행동: 정서홍수모델을 중심으로\*

김성연<sup>1)</sup> 박효은<sup>2)</sup> 이보리<sup>2)</sup> 이동훈<sup>†</sup>

본 연구는 학교상담자의 경험을 중심으로 중·고등학생의 비자살적 자해 현상을 Selby와 Joiner (2009)의 정서홍수모델(Emotional Cascade Model)에 비추어 탐색하고자 수행되었다. 이를 위해 비자살적 자해 중·고등학생을 상담한 경험이 있는 학교상담자 56명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였고, Braun과 Clarke (2012)가 제안한 주제분석 절차를 적용하여 분석하였다. 학교상담자가 경험한 중·고등학생의 비자살적 자해경험은 정서홍수모델에 따라 '부정정서 경험', '부적응적 인지적 정서조절전략', '정서홍수상태 경험', '정서홍수상태의 심화', '일시적인 심리적 고통 해소', '자해행동에서 비롯된 정서적 고통', '자해의 악순환', '자해와 공발하는 조절관란행동'으로 분류되어 8개 범주와 16개의 하위주제가 도출되었다. 이러한 결과는 중·고등학생의 여러 체계들을 통합적으로 고려해야 하는 위치에 있는 학교상담자의 관점을 통해 중·고등학생 자해에 대한 이해를 확장시켰다는데 의의가 있다. 연구결과를 토대로 본 연구의 시사점과 한계점, 향후 수행되어야 할 연구에 대해 논의하였다.

주요어 : 학교상담자, 중·고등학생, 비자살적 자해, 정서홍수모델, 주제분석

\* 이 논문은 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2021S1A3A2A02089682).

1) 성균관대학교 박사 재학

2) 성균관대학교 석사 재학

† 교신저자 : 이동훈, 성균관대학교 교육학과 교수, 외상심리건강연구소 소장, 03063, 서울시 종로구 성균관로 25-2 호암관 1112호, Tel: 02-760-0535, E-mail: dhlawrence05@gmail.com

 Copyright ©2024, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues  
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2022년 손상유형 및 원인통계에 따르면 응급실에 내원한 자해 및 자살 시도 환자 수가 지난 10년 동안 1.8배 증가한 것으로 나타났다(질병관리청, 2023). 특히 주목할만한 점은 자해 및 자살 환자 수가 2021년 13,532명에서 2022년 12,903명으로 감소하는 추세에도 10대의 자해·자살 시도자는 3배 가까이 증가했으며, 전 연령대를 통틀어 유일하게 증가했다는 점이다(질병관리청, 2023). 이러한 결과는 청소년의 자해·자살 문제가 여전히 사회적 관심을 필요로 하는 중대한 정신건강 이슈임을 나타낸다.

자해는 반복적으로 자신의 신체를 파괴하거나 손상을 입히는 행동으로 자살 의도의 유무에 따라 자살적 자해와 비자살적 자해로 구분된다(Nock & Favazza, 2009). 자살적 자해는 자살 의도를 가지고 치명성이 높은 방법으로 시도하는 반면, 비자살적 자해는 자살 의도 없이 심리적 고통을 줄이기 위해 자행된다는 점에서 차이가 있다(Brausch & Gutierrez, 2010). 이에 정신질환의 진단 및 통계편람 5판 수정판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision: DSM-5-TR)에서는 비자살적 자해행동을 보고하기 위한 새로운 진단 기준을 추가하고 향후 추가적으로 연구가 필요한 진단적 상태로 분류하여 비자살적 자해에 대한 예방과 개입을 위한 연구가 필요함을 시사하였다(APA, 2022). 본 연구에서는 용어의 간명성을 고려하여 ‘비자살적 자해’를 ‘자해’로 통칭하고자 한다.

자해는 주로 청소년기에 시작되며(Kelada et al., 2018), 평균적으로 2~4년 동안 지속되는 것으로 보고되고 있다(Whitlock & Selekman, 2014). 자해가 지속될 경우 청소년들은 일상생활에서 신체적, 정서적, 사회적 측면에서의 부

정적 영향을 경험할 수 있다. 신체적 측면에서의 영향을 살펴보면, 신체조직이 손상되어 질병 감염의 위험이 증가할 수 있으며(APA, 2022), 정서적으로는 자해 행동에 대한 후회, 주변 사람들에 대한 죄책감을 경험하는 등 부정적인 정서적 경험을 하는 것으로 나타났다(백연우 등, 2022). 또한 자해 사실이 주변 친구들에게 알려지는 경우, 또래 관계에 어려움을 겪거나 따돌림을 경험하게 되고(Wilkinson & Goodyer, 2011), 자해 흉터에 대한 주변의 시선으로 인해 스트레스를 경험하는 것으로 보고되었다(김수진, 김봉환, 2017). 이처럼 자해는 청소년에게 여러 부정적 영향을 미치며 심각한 경우 자살로 이어질 가능성이 있기 때문에(Joiner, 2005) 청소년의 자해에 주목하고 지속적인 연구가 수행될 필요가 있다. 특히, 자해 행동이 개인의 사적인 경험인 만큼 청소년의 자해 경험을 심층적으로 탐색하기 위해서는 경험을 생생하게 드러낼 수 있는 질적인 접근이 필요하다(김수진, 김봉환, 2017).

국내 청소년 자해의 질적연구 동향 연구에 따르면, 청소년과 대학생을 연구대상으로 한 연구가 가장 많은 비중을 차지했고, 그 다음 초기 성인기와 성인, 가족, 상담자 대상 순으로 나타났다(정수연, 이지연, 2023). 상기 연구를 통해 자해 청소년의 회복을 돕는 주요한 조력자인 가족이나 상담자를 대상으로 한 연구는 가장 적은 편임을 알 수 있는데, 최근에는 보다 다양한 집단을 대상으로 청소년 자해에 대한 이해를 확장시켜야 한다는 주장이 제기되고 있다(Chen et al., 2021). 예컨대, 학교 정신건강전문가를 대상으로 자해의 영향요인을 질적으로 탐색한 Chen 등 (2021)의 연구에서는 문화적 맥락을 중심으로 자해 경험을 살펴봐왔는데, 성차별, 부적절한 양육방식, 학교

에서의 생활사건(인터넷 이용, 학업 압박, 연애), 타인의 무시나 낙인이 자해에 영향을 미치는 주요한 변인으로 확인되었다. 또한 임상 현장에서 청소년 자해를 담당할 임상의를 대상으로 한 Weiner (2016)의 연구에서는 또래 및 친구를 통해 자해를 접하게 되고, 자해를 하지 않으면 무리에 어울릴 수 없다는 압박감이 현재 청소년이 자해를 하게 되는 주요한 원인임을 확인하였다. 이러한 요소들은 기존 청소년 대상 연구에서 심리, 정서적 문제에 주목했다면, 외부 환경적 요인들에 대해 보다 폭넓은 시각으로 탐색할 수 있었기 때문에 다양한 대상을 통해 청소년 자해의 현상을 고찰하는 것은 보다 객관적인 관찰자의 입장에서 자해의 현상을 탐색할 수 있다는 데 장점이 있다. 따라서 청소년 자해에 대한 통찰과 포괄적인 지식을 가지고 있는 정신건강전문가를 대상으로 청소년 자해의 현상을 분석하는 연구가 지속될 필요가 있다(Chen et al., 2021).

최근 학교 안팎으로 자해, 자살 등 심각한 사안들이 증가하고 있는 상황에서 청소년 위기지원에 학교상담자의 역할과 역량이 크게 증가한 상황이다. 특히 학교상담자는 상담 및 심리치료를 직접 제공하거나 적절한 위기 개입을 위한 자문역할과 더불어 학부모, 학교, 지역사회, 치료기관에 연계 및 협력하는 역할도 수행하고 있다(서울특별시교육청, 2018). 학교상담자는 청소년 개인의 심리, 정서적인 부분들과 더불어 청소년의 여러 체계들을 통합적으로 고려해야 하는 위치에 있기 때문에(김민향, 김동민, 2015) 청소년 자해에 대한 보다 넓은 관점을 제시해줄 수 있는 적절한 대상일 수 있다.

국내에서 진행된 경험적 연구에 따르면, 자해가 발생하고 유지되는 데는 여러 요인이 관

여하는데, 특히 부정정서는 청소년의 자해와 밀접한 연관이 있다. 청소년의 자해는 주로 '나쁜 기분을 멈추기 위해서', '편안함을 느끼기 위해서'와 같이 부정정서에서 벗어나기 위한 목적으로 행해진다(박세란, 2016; 이수정, 김종남, 2020; 이유리, 권호인, 2023; Shingleton et al., 2013). 자해 경험이 있는 청소년을 대상으로 자해 발생부터 극복과정에 대해 분석한 질적연구에서는 청소년들이 우울, 불안, 외로움, 무력감과 같은 부정정서를 많이 경험할 때 자해를 하는 것으로 나타났으며, 자해 후 죄책감, 두려움 등을 느끼는 것으로 나타났다(서미 등, 2019). 또한 청소년기에 자해를 했던 성인을 대상으로 한 연구에서는 대부분의 참여자들이 부정적 외상 경험과 관계적 좌절에서 오는 우울하고 무가치한 감정과 생각을 더 이상 감당할 수 없고 해소할 수 없을 때 자신의 몸에 대리 해소하는 것으로 나타났다(이인숙, 박재연, 2021). 마지막으로 청소년의 자해 및 자살사고, 자살시도 경험에 대한 본질을 탐구한 연구에서도 연구참여자들이 감정의 쓰나미를 잠재우기 위해 자해를 하고, 자해를 통해 고통스러운 정서를 통제하고자 하는 것으로 나타났다(박경은, 이동훈, 2023). 이처럼 청소년의 자해 경험은 부정정서와 긴밀한 연관성이 있으므로 청소년의 자해를 유발하고 유지시키는 부정정서에 대한 깊은 이해가 필요하다.

개인은 부정적인 사건을 경험하면 상황을 개선시키기 위해 자신만의 전략으로 정서적 반응을 하는데(Gross, 1998), 인지적으로 정서를 통제하는 것에 실패하게 될 경우 부정정서를 경험하기 쉽고 부정정서를 유도하는 악순환이 반복될 수 있다(Joormann & Siemer, 2011). Garnefski 등(2001)은 인지적 정서조절과정이 행

중에 앞서 일어난다는 점을 고려하여 향후 연구에서 부정정서를 조절하는 요소로서 인지적 정서조절전략의 역할에 주목할 필요성이 있음을 주장하였다. 인지적 정서조절전략은 적응적인 전략과 부적응적인 전략으로 구분되는데 (Garnefski et al., 2001), 특히 반추, 파국화, 자기비난과 같은 부적응적인 인지적 정서조절전략은 자해의 촉진과 유지 과정에 영향을 미친다(구훈정 등, 2015). 실제로 부적응적 인지적 정서조절전략이 강화된 개인은 시간이 지남에 따라 자해를 할 가능성이 더 높은 것으로 나타났다(Burke et al., 2018), 지난 12개월 이내 자해 경험이 있는 사람들 중 반추 수준이 높은 사람들이 자해를 시도하는 빈도가 더 높은 것으로 나타났다(Slabbert et al., 2018). 또한 청소년의 인지적 정서조절전략과 일상적 스트레스가 자해 행동에 미치는 영향에 대해 탐색한 연구에서는 자기비난, 반추, 파국화와 같은 부적응적 인지적 정서조절전략이 자해 행동에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(성나경, 강이영, 2016).

한편, 자해가 발생하고 유지되는 데 관여하는 인지, 정서적 요인들을 밝히고 이를 이론적 모델로 체계화하려는 노력이 지속되어 왔다. 이론을 기반으로 한 질적연구는 자료에 초점을 맞추고, 분석 틀을 설정할 수 있다는 점에서 중요하며, 눈에 보이는 현상 아래에서 일어나는 과정을 이해하고 현상의 더 넓은 의미와 임상에서의 실제 적용 가능성을 파악할 수 있는 단계로 나아가는데 도움이 될 수 있다(Reeves et al., 2008). 자해의 여러 이론적 모델 중 정서홍수모델(Emotional Cascade Model)은 부정정서와 부적응적 인지적정서조절전략이 상호작용하여 자해, 폭식, 무분별한 성행동과 같은 조절곤란행동에 이르기까지의 과정을

설명한 이론으로, 최근 자해 연구에 활발하게 사용되어 경험적 근거가 확충되고 있다 (Hatzopoulos et al., 2022; Tonta et al., 2022). 정서홍수모델에 따르면 특정 사건으로 인해 발생한 부정정서는 부적응적 인지적 정서조절전략을 통해 강화되고, 강화된 부적응적 인지적 정서조절전략은 다시 부정정서를 증가시키는 악순환을 초래한다. 이러한 부정정서와 부적응적 인지적 정서조절전략의 악순환은 부정정서의 홍수상태를 유발하게 되며, 이때 개인은 정서홍수상태로부터 벗어나고자 자해, 폭식과 같은 파괴적이고 충동적인 행동을 하게 된다. 하지만 이러한 행동은 부정정서를 일시적으로 완화시키지만, 장기적으로는 행동에 대한 더 큰 정서적 고통을 야기하여 정서홍수의 악순환을 강화시킬 수 있다(Selby et al., 2008). 즉, 정서홍수모델은 부정정서, 부적응적 인지적 정서조절전략, 부정정서의 홍수상태, 일시적인 고통 해소, 자해행동에서 비롯된 정서적 고통, 자해의 악순환의 6가지 구성개념으로 자해가 발생하고 유지되는 과정을 설명한다.

정서홍수모델에서는 특히 부정정서와 부적응적 인지적 정서조절전략으로 인해 발생하는 정서홍수상태가 자해를 유발하는 주요한 원인임을 강조한다(Selby et al., 2008). 즉, 정서적 요인과 인지적 요인이 결합했을 때 자해를 하도록 이끄는 정서홍수상태가 유발된다는 것이다. 하지만 정서와 인지적 요소의 상호 관련성과 그로 인해 나타나는 현상을 고려하여 청소년 자해가 발생하고 유지되는 과정을 탐색한 연구는 보기 드물다. 따라서 본 연구에서는 자해 경험의 정서, 인지적 과정과 더불어 자해의 현상을 탐색하는 데 유용한 접근인 정서홍수모델을 기반으로 청소년 자해가 발생하는 과정에 대해 생생하게 살펴보고자 한다.

이를 위해 질적자료 속에서 주제를 확인하고 분석하는 방법인 주제분석(Braun & Clarke, 2012)을 활용하여 정서홍수모델에서 제시하는 6가지 틀인 부정정서와 부적응적 인지적 정서조절전략과 이로 인한 정서홍수상태, 일시적인 고통 해소, 자해행동에서 비롯된 정서적 고통, 자해의 악순환을 분석의 틀로 삼아 청소년 자해에 대한 이해를 확장하고자 한다.

정서홍수모델을 기반으로 개인의 자해 및 조절곤란 행동을 살펴본 선행연구들을 살펴보면, 충동적 행동을 예측하는 데 있어 부적응적 인지적 조절전략인 반추가 장시간에 걸쳐 지속될수록 행동의 심각도가 높아지는 것으로 나타났다(Selby et al., 2016). 특히, 반추와 부정정서는 상호간 영향을 미치면서 시너지 효과를 발생시켜 충동적 행동을 촉진하는 것으로 확인되었다(Selby et al., 2016). 국내 성인을 대상으로 심리적 디스트레스와 자해 심각도의 관계에서 반추의 매개효과를 살펴본 김지윤 등 (2020)의 연구에서는 심리적 디스트레스가 높아지면 반추를 하는 경향이 높아지고 이로 인해 자해 증상이 심각해지는 것으로 나타났다. 마지막으로 Tonta 등 (2022)의 연구에서는 반추와 부정정서 간 강한 상호 연관성이 있고, 이는 자해가 발생할 확률을 높이는 것으로 나타났다. 정서홍수모델은 부정정서와 부적응적 인지적 정서조절전략의 악순환과 이러한 악순환으로부터 벗어나기 위해 시도되는 자해와 같은 부적응적 행동을 설명한 이론으로 개인이 자해를 시작하고 반복하는 정서, 인지적 과정을 포괄적으로 살펴보고 이해할 수 있는 매우 유용한 이론이다(Selby et al., 2008; Selby et al., 2013). 그럼에도 정서홍수모델에 기반하여 자해 행동을 탐색한 선행연구

들은 대부분 양적연구로 정서홍수모델에서 제시하는 메커니즘에 비추어 경험의 본질을 자세히 드러내기에는 한계가 있었다. 따라서 본 연구에서는 관찰자의 입장에서 청소년 자해에 대한 보다 넓은 관점을 제시해줄 수 있는 학교상담자를 대상으로 정서홍수모델에서 제시하는 틀에 따라 청소년의 자해 경험을 살펴보고자 한다.

이상의 선행연구들을 바탕으로 본 연구의 필요성을 정리해보면 다음과 같다. 첫째, 기존 연구들에서 청소년의 정서적, 인지적 경험이 상호작용하는 양상과 이러한 양상이 자해 행동에 미치는 영향에 대해 질적인 접근으로 드러내 주지 못한 한계를 보완할 필요가 있다. 따라서 이를 잘 드러낼 수 있는 정서홍수모델을 분석의 틀로 설정하여 자해가 발생하고 유지되는 현상을 탐색할 필요가 있다. 둘째, 학교 내 자해 위기 개입의 중추적인 역할을 담당하는 학교상담자의 관점에서 학교 현장에서 발생하는 자해 청소년의 경험을 탐색할 수 있는 연구가 필요하다. 이러한 필요성을 바탕으로 본 연구에서는 ‘학교상담자의 경험과 정서홍수모델에 기반한 청소년의 자해 과정은 어떠한가?’라는 연구문제를 설정하였다.

## 방 법

### 연구참여자 정보

본 연구에서는 자해 청소년 내담자와의 상담경험을 생생하게 진술할 수 있고 연구의 목적에 적합하다고 판단되는 연구참여자를 선정하기 위해 목적표집(Tongco, 2007)의 방법을 사용하여 실제 청소년 상담현장에서 근무하는

상담자를 선정하였다. 선정기준은 수도권 교육청 소속 및 산하 기관 중 학교 청소년을 상담하는 Wee 클래스 또는 Wee센터에 재직 중이며, 3년 이상의 상담 경력과 자해 및 자살 청소년 내담자를 상담한 경험이 있는 상담자이다. 참여자 모집을 위해 연구팀은 Wee센터 소속의 자해/자살 청소년 내담자를 상담한 경험이 있는 상담교사 및 자살사안이 발생한 학교의 특별상담실을 운영하는 담당자, 병원형 wee 센터에 근무하는 상담자들에게 연구의 취지와 목적을 설명한 협조공문을 보내 연구참여자를 모집하였다. 연구참여자 선정과정에서 58명이 모집되었고, 그 중 1명이 상담경력이 3

년을 넘지 않아 제외되었다. 포커스 그룹 인터뷰는 연구참여자 수와 그룹 수에 대한 제한을 두지 않는다는 점(Krueger & Casey, 2014)과 60명의 참여자를 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 수행한 선행연구(Mooney-Somers et al., 2008)를 참고했을 때, 연구팀은 나머지 57명의 참여자 모두를 연구참여자로 포함하였을 때 자해 청소년을 상담한 상담사의 구체적인 경험과 다양한 관점을 통해 풍부한 경험적 자료를 얻을 수 있으리라 판단하였다. 이에 상기 조건에 부합하는 57명의 상담자를 모두 연구참여자로 포함하였으며, 이후 모집된 참여자를 대상으로 본 연구의 목적, 면담 진행 방식,

표 1. 연구참여자 정보

구분		n(%)
성별	남	6(10.7)
	여	50(89.3)
평균연령		39.7
평균 상담경력		10.6
근무지역	경기	31(55.4)
	인천	8(14.3)
	강원	4(7.1)
	경상	4(7.1)
	전라	9(16.1)
근무기관	중학교 Wee센터	15(26.8)
	고등학교 Wee센터	16(28.6)
	교육청 Wee센터	13(23.2)
	병원형 Wee센터	12(21.5)
직급	학교상담자	44(78.6)
	정신건강임상심리사 및 임상심리사	3(5.4)
	정신건강사회복지사 및 사회복지사	6(10.7)
	기타	3(5.4)

면담 소요시간 등에 대한 정보를 미리 제공하고 연구 참여 의사를 결정할 수 있는 시간을 가질 수 있도록 하였다. 연구참여자 57명 중 1명은 인터뷰 일정 전날 개인사정으로 불참의사를 밝혀 최종적으로 56명이 연구에 참여하였다. 연구참여자의 정보는 표 1에 제시되어 있다. 표 1에서 직급의 기타 응답은 기독교교육학사 등, 전공의 기타응답은 국민윤리교육전공이었다. 그 외 중복응답을 허용하여 설문한 연구참여자들의 전공은 심리학 20명(35.7%), 상담학 24명(42.9%), 교육학 11명(19.6%), 아동청소년학 6명(10.7%), 사회복지학 1명(1.8%), 기타 1명(1.8%)였다. 마찬가지로 중복응답을 허용하여 설문한 연구참여자가 소지한 상담관련 자격증은 전문상담교사 1급이 23명(41.1%), 전문상담교사 2급이 2명(3.6%), 상담심리사 1급이 1명(1.8%), 상담심리사 2급이 5명(8.9%), 전문상담사 1급이 1명(1.8%), 청소년상담사 2급이 11명(19.6%), 임상심리사 2급이 3명(5.4%), 기타가 19명(33.9%)였으며, 기타응답에는 사회복지사, 청소년 상담사, 청소년 지도사, 해결중심가족상담사 등이 있었다.

#### 자료수집 절차 및 과정

본 연구의 인터뷰는 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview; FGI)로 진행되었다. FGI는 그룹 참여자들 간의 상호작용을 통해 자료를 수집하는 방법으로 연구자의 관심에서 출발한 주제를 가지고 서로의 경험이나 생각, 인식 등을 자유롭게 나누며 자료가 생성된다(Anderson, 1990; Morgan, 1997). FGI는 연구참여자들이 복합적인 관점에서 자신의 경험을 구체적으로 나눌 수 있어 주제와 관련된 자료를 효율적으로 수집할 수 있다는 장점을 지닌다

(Wimmer & Dominick, 2006). 또한, 개인 인터뷰나 설문조사와 달리 자연스러운 환경에서 대화를 나눌 수 있어 좀 더 다양하고 심층적인 자료를 얻을 수 있다는 장점도 있다(Krueger & Casey, 2014). FGI는 연구참여자 수와 그룹 수에 대한 제한을 두지 않기 때문에(Krueger & Casey, 2014) 연구참여자의 거주지역 및 소속을 고려하여 인터뷰 그룹을 총 16그룹으로 구성하였고, 이들의 몰입을 높이고자 한 그룹당 3~4명씩 배치하였다. 또한, 본 인터뷰가 자살 의도가 없는 자해에 초점을 맞추어 진행될 수 있도록 인터뷰가 시작되기 전 본 인터뷰에서의 자해는 자살 의도가 없는 자해행동을 의미한다는 점을 고지하였고, 인터뷰가 이루어지는 중간에도 본 인터뷰에서의 자해행동은 자살 의도가 없는 행동임을 반복적으로 고지하였다. 자료는 2022년 2월 19일부터 6월 17일까지 4개월 동안 수집되었고, 인터뷰는 모두 대면으로 진행하였다. 인터뷰 일정을 조율하기 위해 거주지역 및 소속이 같은 연구참여자끼리 그룹지어 인터뷰 희망 장소를 사전에 조사하였고, 소속기관이나 소속 교육청 등 각 그룹의 연구참여자들이 합의한 장소에 연구자가 방문하여 인터뷰를 진행하는 방식으로 이루어졌다. 모든 인터뷰는 조용한 회의실에서 그룹별로 2시간 30분에서 3시간 가량 진행되었다. 인터뷰를 진행하기에 앞서 연구참여자들의 원활한 이해를 위해 연구의 목적과 절차가 기술되어 있는 안내문을 제공하였고, 이에 대해 한 번 더 구두로 설명한 후 연구 동의서에 서명을 받았다. 또한, 전체 인터뷰 내용이 녹음되고 필사됨을 사전에 알리고 모든 참여자의 동의하에 인터뷰를 시작하였다. 인터뷰 질문은 반구조화(semi-structured)된 개방형 질문으로 진행하였고 청소년의 자해 및 자살 상담 경험

에 관한 상담자의 사례 경험 위주로 심도 있게 탐색하였다. 본 연구는 정서홍수모델을 기반으로 청소년의 자해를 탐색하고 이론을 발전시키기 위해 상담자들의 다양한 견해와 경험을 중심으로 수집된 자료가 본 연구주제를 적용하기에 적합하다고 판단하였다. FGI에는 학교상담자들이 상담 과정에서 경험한 청소년의 자해에 대해 전반적으로 탐색하고자 ‘학생들의 자해에는 주로 어떠한 요인이 영향을 미치나요?’, ‘자해를 하는 학생들의 공통된 인지적, 정서적 특징은 무엇이라고 생각하나요?’, ‘자해하는 학생들은 어떠한 순간에 자해를 하게 되나요?’, ‘학생들은 자해를 통해 무엇을 얻는다고 생각하나요?’, ‘학생들이 자해를 지속하는 이유는 무엇이라고 생각하나요?’와 같은 상담자 경험 기반의 질문으로 구성하였다. 이를 통해 정서홍수모델에서 제시하는 6가지 구성요인인 부정정서와 부적응적 인지적 정서 조절전략과 이로 인한 정서홍수상태, 일시적인 고통 해소, 자해행동에서 비롯된 정서적 고통, 자해의 악순환의 본질에 대해 파악하고자 하였다. 연구참여자의 진술 흐름에 따라서 부가적인 질문을 덧붙이는 방식으로 인터뷰가 진행되었으며, 참여자에게는 소정의 사례금이 지급되었다.

#### 자료 분석 및 절차

본 연구는 청소년의 자해 경험을 탐색하기 위해 정서홍수모델을 기반으로 Braun과 Clarke의 주제분석(thematic analysis)을 실시하였다(Braun & Clarke, 2012). 구체적으로 연구참여자들이 경험한 청소년의 자해경험을 정서홍수모델에서 제시하는 6개 범주인 부정정서, 부적응적 인지적 정서조절전략, 정서홍수상태 경

험, 일시적인 심리적 고통 해소, 자해행동에서 비롯된 정서적 고통, 자해의 악순환, 자해와 공발하는 조절곤란행동의 순서를 따라 범주화하였다. 주제분석은 질적자료 속에서 주제를 확인하고 분석하는 방법으로, 사회적 맥락에서 주제를 찾아 분석하며 각 주제의 빈도를 숫자로 제시할 수 있는 등 유연한 접근방식을 제공한다(Bennett et al., 2019). 이때 각 주제의 빈도를 제시하는 목적은 빈도에 기반하여 각 범주의 중요도를 비교분석하기 위함이 아닌, 도출한 범주의 각 하위주제가 몇 명의 참여자의 응답으로 구성되었는지에 대한 빈도를 제시하여 보다 객관적인 정보를 제공하는 데 있다.

Braun과 Clarke는 주제분석을 ‘자료에 익숙해지기’, ‘초기코드생성’, ‘주제 찾기’, ‘주제 검토’, ‘주제정의 및 명명하기’, ‘결과 만들기’의 6단계로 제안하였으며(Braun & Clarke, 2006), 본 연구는 6가지 단계를 따라 진행되었다. 첫 번째 단계인 ‘자료에 익숙해지기’는 녹음된 자료를 전사하고, 계속해서 읽으며 익숙해지는 단계이다. 연구자는 면담 내용을 전사한 후, 전사된 내용을 반복적으로 읽으며 자료를 꼼꼼하게 숙지하였다. 두 번째 단계인 ‘초기코드생성’은 자료의 특징을 파악하고 이를 체계적으로 코딩하여, 각 코드와 자료를 비교 및 대조하는 단계이다. 본 연구에서는 정서홍수모델을 구성하는 요소들과 관련된 코드를 생성하여 정서홍수모델의 구성요소를 잘 드러낼 수 있는 단어, 구, 문장 즉 코드를 생성하였다. 다음으로 ‘주제 찾기’는 이전 단계에서 생성한 코드를 유사한 것끼리 그룹화하여 주제로 통합하는 단계이다. 본 연구에서는 이전 단계에서 추출된 코드들을 비교하여 유사한 것끼리 그룹화하여 범주로 통합하였다. 코드들은 정

서홍수모델과 관련한 '부정정서 경험', '부적응적 인지적 정서조절전략', '정서홍수상태 경험', '일시적인 심리적 고통 해소', '자해행동에서 비롯된 정서적 고통', '자해의 악순환'으로 통합되었다. 추가로, 범주를 통합하는 과정에서 정서홍수상태를 악화시키는 맥락과 자해와 공발하는 행동들이 도출되었고 연구팀은 이를 청소년 자해에 영향을 미치는 중요한 맥락이라고 판단하여 '정서홍수상태의 심화', '자해와 공발하는 조절곤란행동'을 추가적인 범주로 통합하였다. 네 번째는 '주제 검토'로, 코딩한 자료들이 주제에 적합하게 그룹화되었는지 확인하는 단계이다. 본 연구에서는 코딩한 자료들이 범주에 적합하게 그룹화되었는지를 확인하였으며, 범주 내에서 유사한 코딩 자료들끼리 묶어 하위주제를 생성하였다. 다섯 번째는 '주제정의 및 명명하기'로, 주제를 효과적으로 드러낼 수 있는 이름으로 각 주제를 정의 및 명명하였다. 본 연구에서는 범주와 하위주제의 제목이 범주화된 코딩자료들의 특성을 잘 드러낼 수 있도록 명명하였다. 마지막 단계는 '결과 만들기'로, 연구자는 선택한 자료들을 최종적으로 분석하였으며, 이전 단계까지 진행한 작업을 재검토한 후 명료하게 정리하여 결과표를 만들었다. 도출된 결과를 바탕으로 연구자들은 대표적인 예시 사례 선정에 대해 추가적인 논의를 거쳤다. 최종적으로 각 범주와 하위주제가 지닌 의미와 현상을 가장 잘 드러낼 수 있다고 합의된 사례 1~2개를 제시하였다.

### 연구의 윤리적 고려 및 엄격성

본 연구는 연구자 소속기관의 기관생명윤리위원회(IRB)로부터 연구수행과 연구윤리에 대

한 사전승인을 받았으며(SKKU-2021-12-002), 연구참여자들의 안전과 권리를 위해 면담내용은 연구 외의 어떠한 목적으로도 사용되지 않을 것임을 고지하였다. 연구자는 면담 시작 전에 연구자의 소속과 연락처, 연구목적 및 방법과 연구참여자의 자발성 및 개인정보 보호에 대한 내용을 설명하였으며, 연구의 모든 내용은 익명으로 표기할 것임을 전달하였다. 연구참여자가 원하는 경우라면 면담을 진행 중에 있거나 면담이 종료된 후더라도 언제나 면담 및 연구참여를 철회할 권리가 있음을 고지하였다.

질적연구에서는 양적연구의 타당도나 신뢰도 대신 엄격성이라는 용어를 사용하는데, 질적연구에서의 엄격성이란 연구를 통해 얻은 결과나 해석을 얼마나 신뢰할 수 있는지를 말한다(Lincoln & Guba, 1985). 본 연구에서는 연구의 엄격성을 확보하고자 청소년 자해에 대해 다년간 질적연구 경험이 있는 상담전공 교수 1인과 자해연구 및 질적연구 경험이 있는 박사수료 2인, 박사과정 1인, 석사과정 6명, 총 9인으로 연구팀을 구성하였다. 교수 1인은 상담심리 박사 학위 소지자이며 현직 교수로 주제분석을 포함한 다수의 질적연구 경험이 있었다. 박사수료 2인과 박사과정 1인은 질적연구방법론에 대한 강의와 워크샵에 수차례 참여하였고, 자해를 주제로 여러 양적연구 논문을 작성하였으며, 다수의 질적연구에서 분석과정에 참여하고 논문을 작성한 경험이 있었다. 또한, 석사과정 6인은 자해나 청소년을 주제로 양적연구 논문을 작성한 경험이 있었다. 연구팀은 연구참여자의 경험을 생생하게 드러내기 위해 수차례의 회의를 거쳐 1차적으로 면담내용을 분석하고 면담에서 중요하다고 판단되는 부분들을 추출하는 작업을 진행하였

다. 이후 2차 분석으로 연구팀 중 교수 1인, 박사과정 1인, 석사과정 2인이 2차 분석팀이 되어 면담내용을 추가적으로 분석하고 범주화 작업을 진행하였다. 이러한 과정에서 석사과정 2인은 주제분석 관련 서적과 논문을 다수 읽고 여러 차례 분석팀과 주제분석 연구에 대해 논의함으로써 연구참여자의 경험을 생생하게 드러내고자 하였다. 구체적으로 분석과정에서는 청소년 자해에 대한 연구자의 편견이 개입하지 않도록 지속적으로 검토하고 연구자간 교차검증 과정을 실시하였다. 또한, 본 연구에 활용된 다수의 연구 및 정책보고서를 면담자료와 함께 검토 및 토론하는 삼각검증 과정을 거쳤다. 이러한 검증 과정에서 연구자들은 주기적으로 주 1회 미팅을 가지며, 자료에 대한 해석을 공유하고 함께 검토하며 모두가 합의할 수 있을 때까지 논의를 지속하였다. 자료에 대하여 연구자들의 해석이 다를 경우에는 해석 차이가 발생한 이유를 논의하며, 다른 자료를 추가적으로 검토하여 자료에 대한 주관적인 편견을 배제하고자 하였다. 즉, 연구자들은 자료에 대한 연구자의 편견과 독단적인 해석을 배제하기 위해 각자의 의견을 공유하고 지속적으로 논의하여 연구자 모두가 합의할 수 있는 결과를 도출해냄으로써 연구의 엄격성을 확보하였다.

## 결 과

본 연구는 자해하는 청소년을 상담한 경험이 있는 학교상담자들을 대상으로 청소년의 자해 과정에 대해 Selby와 Joiner (2009)의 정서홍수모델(Emotional Cascade Model)을 기반으로 분석하였다. 분석 결과는 '학교상담자의 경험

에 기반한 중·고등학생의 자해 행동'으로 주제화되었고, 정서홍수모델에서 제시하는 틀인 '부정정서 경험', '부적응적 인지적 정서조절 전략', '정서홍수상태 경험', '일시적인 심리적 고통 해소', '자해행동에서 비롯된 정서적 고통', '자해의 악순환'의 범주가 도출되었다. 정서홍수모델에서 제시하는 틀 외에 본 연구팀은 분석과정 중 정서홍수상태를 심화시키는 시간적 맥락과 자해와 공발하는 조절곤란행동의 범주가 도출되었고, 각각 '정서홍수상태의 심화', '자해와 공발하는 조절곤란행동'의 범주로 포함하였다. 이에 총 8개 범주와 16개의 하위주제가 도출되었다. 표 2에는 분석 결과와 예시 내용, 각각의 주제에 응답한 참여자의 n수가 제시되어있다. 본 연구결과에 대한 도식을 그림 1에 제시하였다.

### 부정정서 경험

정서홍수모델에서는 정서가 증폭되어 통제할 수 없는 상황인 정서홍수상태가 발현되길 전, 자해를 자행하게 만드는 부정정서가 존재한다고 설명한다. 본 면담자료를 분석한 결과 정서홍수가 발생하기 전 중·고등학생들이 주로 경험하는 부정정서는 크게 4가지로 범주화되었다. 구체적으로, '벗어날 수 없는 현실의 벽에 부딪혀 무력감을 느낌', '우울과 불안에 뒤덮여 벗어날 수 없음', '복합적인 감정들이 쌓여 분노로 변함', '혼자라는 외로움에 파묻힘'으로 범주화되었으며, 이에 대한 설명과 예시는 아래와 같다.

### 벗어날 수 없는 현실의 벽에 부딪혀 무력감을 느낌

연구참여자들은 자해 청소년들이 다른 친구

표 2. 학교상담자의 경험에 기반한 중·고등학생의 자해 행동

범주	하위 주제	내용	n
부정정서 경험	벗어날 수 없는 현실의 벽에 부딪혀 무력감을 느낌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 친구들처럼 일상생활을 잘 해내지 못하고 무엇을 해도 안된다고 느낌</li> <li>• 부모님이 싸우거나 할머니와 같이 사는 것과 같이 내가 해결하거나 피할 수 없는 상황에서 답답하고 힘든 상황을 견디기 힘들</li> </ul>	16
	우울과 불안에 뒤덮여 벗어날 수 없음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자신이 느끼는 우울과 불안에 대한 이유를 생각하지 않고 막연한 감정을 계속 가지고 있음</li> <li>• 연락을 하던 사람들과 새벽에 연락이 끊기면 생각이 많아지고 불안해짐</li> </ul>	9
	복합적인 감정들이 쌓여 분노로 변함	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누구에게도 표현하지 않았던 감정들이 분노감으로 쌓이고 쌓임</li> </ul>	8
	혼자라는 외로움에 파묻힘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 혼자라는 느낌이나 내가 외톨이라고 느껴지는 것이 끔찍하게 싫음</li> <li>• 사람들의 무관심으로 인해 소외감을 느끼고 누구에게도 이해받지 못한다는 느낌을 받음</li> </ul>	7
부적응적 인지적 정서조절전략	모두 내가 못났기 때문에 벌어지는 일이라 생각함	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 가족이나 친구 관계에서 문제가 생기면 모두 나의 잘못 때문이라고 생각함</li> <li>• 나는 똥똥하고 못생겼고 없어져야 할 가치 없는 존재라고 생각함</li> </ul>	19
	실패한 인생처럼 느껴지고 차라리 없어지는 게 낫다는 생각들이 가득 참	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 스트레스 사건들을 경험한 이후 세상에 사는 의미가 없고 실패한 인생이라고 생각해버림</li> <li>• 누군가에게 도움을 요청하면 민폐를 끼치게 될 것이고, 민폐를 끼칠 바에는 그냥 내가 없어지는게 나을 거라 생각함</li> </ul>	13
	일어난 일들을 끊임없이 반복적으로 생각함	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 누군가로부터 버림받거나 인정받지 못한다는 생각을 반복함</li> <li>• 문제들의 원인을 나에게서 찾기 위해 생각에 매몰됨</li> </ul>	5
정서홍수 상태 경험	정서가 견잡을 수 없이 폭발하고 벗어날 수 없음	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 심리적으로 모든 압박이 정점에 차올라 미칠 것 같은 감정들이 조절되지 않음</li> <li>• 혼자 있어야 하는 상황에서 부정적인 감정에 휩싸임</li> </ul>	19
	힘든 현실로 인해 감정들이 증폭됨	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 좌절을 견디기 힘든 상황에서 감정들이 툰러코 스티처럼 오르락내리락하며 증폭됨</li> <li>• 지금 현실이 지치고 힘들어서 벗어나고만 싶음</li> </ul>	8

표 2. 학교상담자의 경험에 기반한 중·고등학생의 자해 행동 (계속)

범주	하위 주제	내용	n
정서홍수 상태의 심화	늦은 새벽 시간	• 친구들과의 소통이 끊기고 난 후 친구와의 단절에 대한 불안감이 증폭되고 파국적인 사고가 반복됨	12
일시적인 심리적 고통 해소	즉각적으로 감정이 해소되고 기분이 좋아짐	• 내가 처한 괴로움에서 벗어나고 감정이 환기되는 듯한 느낌을 받음 • 답답하고 고통스러웠던 감정들이 없어지고 기분이 좋아짐	24
자해행동에서 비롯된 정서적 고통	가중된 심리적 괴로움	• 힘든 감정을 해결하려 했지만 오히려 심리적으로 더 괴롭고 매몰됨	3
	죄의식 및 자책감	• 나의 자해가 누군가를 힘들게 하고 걱정시키는 것 같아 죄의식을 느낌	2
자해의 악순환	반복되는 자해	• 부정적인 정서를 경험할 때마다 자해를 반복함 • 자해를 한 후의 느끼는 정서적 고통으로 다시금 자해를 함	18
자해와 공발하는 조절곤란행동	폭력적 행동	• 조건만남을 하면서 감정을 해소시키며 자기폭력적인 행동(간접자해)을 일삼음 • 인형 눈알을 파거나 반려동물에게 폭력을 가하는 등 주변 상황에 대해 폭력적으로 대처하기 시작함	4
	비행행동	• 가출을 일삼음 • 음주나 흡연 문제가 생김	2

들과 같이 친구와 사이좋게 지내거나 공부를 잘하는 등 일상생활을 잘 해내고 싶지만 그렇지 못하는 자신의 모습에 무력감을 경험한다고 보고하였다. 가정 내에서는 부모님의 다툼이 반복되거나 할머니와 함께 사는 것과 같이 피할 수 없는 상황으로 인해 무력감과 답답함을 느끼게 되었다고 하였다. 이러한 상황들은 자해 청소년들로 하여금 자신이 할 수 있는 일이 없다고 느끼게 만들어 견디기 힘든 정서적 고통을 경험하게 만들었다.

“부모님이 이제 싸울 때마다 자해했던 친구도 있어요. 밖에서 그 소리가 들리는데 안에서는 내가 아무것도 할 수 있는 게 없어서...” (연구참여자 12)

“내 생활을 못하는 것 자체가 너무 힘들다 혹은 다른 사람들은 다 꿈이 있는데 나는 없다. 그래서 다른 애들은 다 대학을 위해서 열심히 하는데 나는 그렇지 않다.” (연구참여자 17)

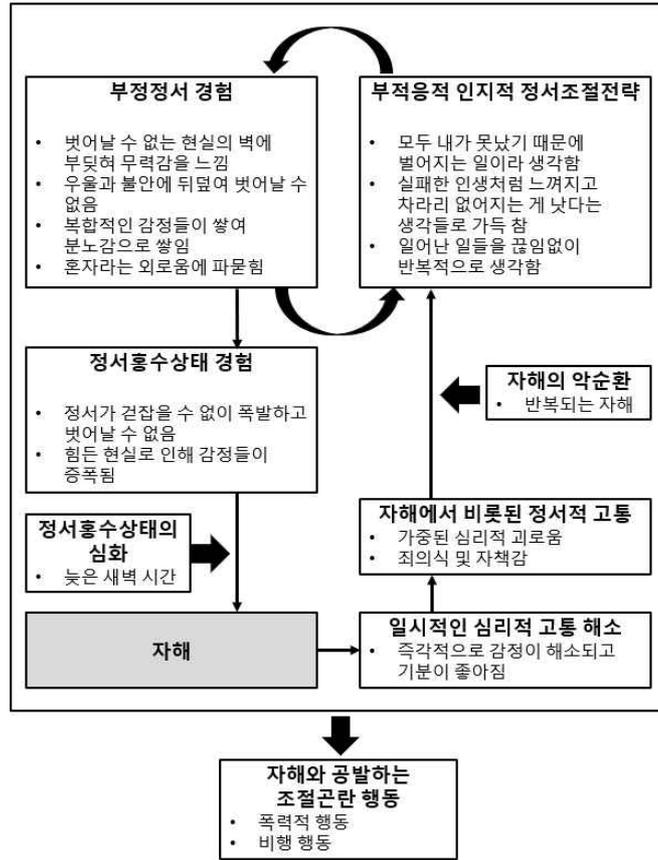


그림 1. 정서홍수모델과 학교상담자의 경험에 기반한 중·고등학생의 자해 행동 과정

**우울과 불안에 뒤덮여 벗어날 수 없음**

연구참여자들은 자해 청소년들이 자신의 감정의 흐름을 이해하거나 자각하지 못한 채 이유 없이 불안해하고 두려워하며 우울해한다고 보고하였다. 즉, 많은 자해 청소년은 실체없는 부정적 감정에 휩싸여 있었고 이러한 감정을 우울이나 불안의 감정으로 표현하고 있었다. 또한, 친구들이 밤에 잠들어 연락이 끊기는 동안 생각이 많아져 쉽게 잠들지 못하고 불안을 느낀다고 하였다.

“아이에게 뭐가 그렇게 너를 힘들게 하

나라고 물어봤을 때, 아이가 모르겠어요. 그냥 이유 없이 불안하고 무섭고 우울해져요. 기분이 롤러코스터처럼 그렇다고 이야기 해서.... 본인이 본인 마음이 자각이 안 되어 있고...” (연구참여자 3)

**복합적인 감정들이 쌓여 분노로 변함**

연구참여자들은 자해 청소년들이 부모님의 잦은 다툼과 같이 벗어날 수 없거나 본인 스스로는 해결할 수 없는 상황 속에서 자신의 감정을 표현하지 못한 채 쌓아왔던 감정들을 분노감으로 표출한다고 보고하였다. 또한, 부

모에게 이해받지 못하는 순간이나 자신을 알아주지 않는 친구들에게 복수하고 싶은 마음이 축적되면서 입체기에 다다랐을 때 분노로 표출되기도 하였다.

“나의 감정에 대한 표현을 잘 안 해서 이 감정들이 되게 쌓이고... 억울한 분노 이런 것들이 많이 쌓여 있었어요. 표현은 예의 바르게 하지만 안에서는 분노 감정이 엄청 쌓였더라고요.” (연구참여자 52)

상담을 하는 중에 이 아이의 호소는 부모님이 그만 싸웠으면 좋겠다고였어요. 부모님이 너무 자주 싸우니까 그걸로 인한 무력감으로 분노가 많이 쌓였다가 폭발하는 것 같아요. 그러다 최근에는 상담을 하면서 부모님이 싸울 때 부엌에서 식칼을 빼가지고 이 싸움을 중단시키고 싶어서 너네 제발 그만해 이렇게 하면서 칼을 자기 목에 들이치는 사건이 있었어요. 이 아이와 만나서 그때의 생각과 감정을 탐색해 보니 진짜 내가 죽고 싶다 이런 것보다는 어떻게든 그만 말리고 싶은데 내가 할 수 있는 방도가 없었기 때문에 그런 방식으로 본인의 주체할 수 없는 감정을 표출한 것이었어요. (연구참여자 43)

#### 혼자라는 외로움에 파묻힘

연구참여자들은 자해 청소년들이 자신을 진정으로 좋아해주는 친구가 없으며 엄마로부터 이해받지 못한다는 느낌을 받아 외로움을 느낀다고 하였다. 또한, 자해 청소년들은 SNS 상에 본인의 불안정한 상황이나 곧 자해를 할 것이라고 알리는 글을 올렸을 때, 친구들로부터 비난을 받거나 바라는 만큼의 관심을 가져주지 않아 외톨이라고 느끼곤 하였다.

“저는 아이들이 혼자라는 느낌이 든다, 공허하다, 허하다는 얘기를 공통적으로 많이 했어요.” (연구참여자 4)

“학교에서 굉장히 춤도 잘 추고 아이들의 리더 같은 학생이 있었거든요. 부러움을 받고 외형적으로도 외모도 괜찮았던 학생인데 그 학생의 자해를 주변 친구가 이야기 해줘서 제가 불러서 상담을 시작했던 학생이에요. 전체적인 상담을 들여다보면 친구관계에 대한 외로움. 친구가 굉장히 많지만 개네들은 나 따라다니려고 하는거지 날 진짜 좋아하는 애는 없어요. 선배들이 자기를 이상하게 본다. 후배들은 나를 무섭게 본다. 나는 굉장히 외롭다. 누가봐도 애는 친구도 많고 선생님이 이빠하는 친구데도 불구하고 그렇게 생각해버리는...” (연구참여자 11)

#### 부적응적 인지적 정서조절전략

정서홍수모델에서는 앞서 살펴본 부정정서와 더불어 부적응적 인지적 정서조절전략이 정서홍수상태를 초래하는 요인으로 주목한다. 연구참여자들의 면담자료에서도 자해를 하는 중·고등학생들이 지닌 여러 특징 중 부적응적인 인지적 정서조절전략을 사용하는 사례는 다수 발견할 수 있었다. 자해를 하는 중·고등학생들이 지닌 인지적 특징은 크게 3가지인 ‘모두 내가 못났기 때문에 벌어지는 일이라 생각함’, ‘실패한 인생처럼 느껴지고 차라리 내가 없어지는 게 낫다는 생각들이 가득 참’, ‘일어난 일들을 끊임없이 반복적으로 생각함’으로 범주화할 수 있었다.

### **모두 내가 못났기 때문에 벌어지는 일이라 생각함**

연구참여자들은 자해 청소년들이 가족의 불화나 부모님의 갈등을 경험하면 자신이 부모님을 힘들게 해서 생긴 일이라고 생각해 자기만 없어도 집에 평화가 올 것이라고 생각하는 특성이 있음을 보고하였다. 또한, 자해 청소년들은 친구들과의 관계에서 문제가 생긴 이유가 자신의 잘못이며, 이로 인해 친구들이 자신을 안 좋게 얘기하고 싫어할 것이라고 생각하는 등 자신을 비난하거나 잘못을 본인에게로 귀인하는 특성이 두드러지게 나타났다.

“내 집단에서 내가 어떻게 할 수가 없는 거 부모님 이혼도 내가 부모님 어떻게 할 수 없잖아요. 이건 자기 잘못이 아닌데 이것들을 또 자기 결로 갖고 와서...” (연구참여자 56)

“자신이 자신의 가치를 모르니까 굳이 자신의 가치, 자신에 대해서 정의를 하자면 없어져야 될 존재, 훼손되어야 될 존재 이렇게 생각을 하니까 그렇게 그대로 시행하더라고요.” (연구참여자 17)

### **실패한 인생처럼 느껴지고 차라리 없어지는 게 낫다는 생각들이 가득 참**

연구참여자들은 자해 청소년들이 가족이나 또래 관계에서 경험한 스트레스 사건들로 인해 자신이 살아갈 이유가 없으며, 자신 때문에 주변 사람들이 힘들다면 차라리 자신이 없어지는 게 낫다는 식의 과장된 생각을 한다고 보고하였다. 또한, 자해 청소년들은 학업 방면에서 자신이 가장 중요하게 여긴 과목을 잘해

내지 못했을 때 스스로를 한심하고 바보 같으며 실패한 인생이라고 여기는 특성이 나타남을 보고하였다.

“내가 이런 도움을 요청해도 되나라는 생각을 하는 친구들, 내가 민폐를 끼치는 거 아닐까 나 때문에 다른 사람이 힘들지 않을까 내가 이렇게 민폐를 끼칠 거라면 그냥 없어지는 게 낫지 않을까라고 생각하는 학생들이 많이 있었어요.” (연구참여자 26)

### **일어난 일들을 끊임없이 반복적으로 생각함**

연구참여자들은 자해 청소년들이 부모에게 버림받거나 친구들로부터 배신당했던 경험을 바탕으로 또 다시 누군가에게 상처받을 수 있다고 생각하며 과거에 있었던 일들을 되풀이하여 생각한다고 보고하였다. 더불어 자신이 공부를 못해 부모님에게 좋은 학업성적으로 보답하지 못할 것 같다는 식의 일어난지 않은 부정적인 결과에 대해 미루어 짐작하고 부정적인 생각을 끊임없이 반복한다고 하였다.

“어떤 애는 성적이 되게 뛰어난 애인데 자기가 공부를 못하거나 부모님한테 성적으로 보답을 못할 것 같은 그냥 막연한 불안감, 두려움, 죄책감에 자해를 하고” (연구참여자 45)

### **정서홍수상태 경험**

정서홍수모델에서 강조한 바와 같이, 부정 정서와 부적응적 인지적정서조절전략은 끊임없이 반복되었고 정서홍수상태를 초래하게 되

었다. 자해 청소년들이 경험하는 정서홍수상태는 ‘정서가 견잡을 수 없이 폭발하고 벗어날 수 없음’, ‘힘든 현실로 인해 감정들이 증폭됨’의 2가지 하위주제로 범주화되었다.

### **정서가 견잡을 수 없이 폭발하고 벗어날 수 없음**

연구참여자들은 자해 청소년들이 스트레스에 압도되거나 불안과 우울 등 힘든 감정들이 증폭되는 것을 경험하며, 혼자 있을 경우 부정적인 감정에 쉽게 휩싸인다고 보고하였다. 특히, 자해 청소년들은 부모님이나 친구들과의 관계가 자신의 마음대로 되지 않고 해결할 수 없는 지점까지 가게 되면 통제할 수 없는 폭발적인 감정을 경험한다고 하였다.

“나를 누가 지금 때리고 있거나 이런 물리적인 것은 아니였고 심리적으로 모든 압박에 다 정점에 차올라 있었던 상황이었기 때문에 그때는 자해를...” (연구참여자 39)

“그날 친구랑 싸웠던가 부모님이랑 싸웠던가 관계에 있어서 내 마음대로 되지 않는 일을 경험하고 극도로 스트레스가 높은 상황에서 자해를 많이 했어요.” (연구참여자 42)

### **힘든 현실로 인해 감정들이 증폭됨**

연구참여자들은 자해 청소년들이 경험한 스트레스 사건이 해결되지 않아 속앓이하며, 좌절을 견디기 힘든 상황에 놓이면 감정이 심하게 요동친다고 하였다. 또한, 자해 청소년들은 스트레스 사건으로 인해 힘든 현실을 벗어나고 싶다고 호소하였다.

“그 고통 때문에 아무 생각이 안 난대요. 그러니까 그 순간만큼은 생각하지 않을 수 있다고... 그래서 모두 뭔가 잊고 있을 수 있는 시간으로도 쓰더라고요, 모든 걸 잊기 위해 너무 현실이 힘들니까 그 순간만큼은 거기 아픈 거에 이제 집중할 수 있으니까” (연구참여자 19)

### **정서홍수상태의 심화**

기존 정서홍수모델의 구성요인에는 포함되지 않았지만, 본 연구에서는 정서홍수상태를 심화시키는 시간적 맥락이 확인되었다. 부정 정서와 부적응적 인지적정서조절전략이 악순환하다 끝내 정서홍수상태가 발생하게 되는 시간적 맥락으로는 ‘늦은 새벽 시간’이 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### **늦은 새벽 시간**

연구참여자들은 청소년들이 특히 늦은 새벽 시간에 자신의 감정을 조절하지 못하고, 낮에 있었던 일을 머릿속으로 되풀이하게 되는 경향이 강해진다고 하였다. 이러한 정서, 인지적 요인의 악순환은 정서홍수상태를 초래하게 되고 자해를 하게 되는 맥락적 조건이 되었다.

“상담을 하면 항상 저도 물어보거든요. 요즘 잠은 잘 자니 못 잔다고 그러면 몇 시에 자니 그러면 보통 2~3시 새벽.....걱정과 불안이 있으니까 잠을 못자는 거예요. 또 낮에 사람들과 어느 정도 연결돼 있다고 느낄 때는 그래도 좀 견디지는데 새벽에 어느 순간 그게 완전 단절된 것 같은 그 시기에 항상 애들이 자해를...” (연구참여자 18)

### 일시적인 심리적 고통 해소

정서홍수모델에서 제시하는 바와 유사하게, 본 연구에서도 연구참여자들은 자해 청소년들이 자해를 하고난 후 스스로 해결하지 못하는 본인의 감정인 정서홍수상태에서 잠시나마 벗어날 수 있었다고 하였다. 이와 관련된 내용은 ‘즉각적으로 감정이 해소되고 기분이 좋아짐’의 하위주제로 범주화할 수 있었다.

#### 즉각적으로 감정이 해소되고 기분이 좋아짐

연구참여자들은 자해 청소년들이 자해를 통해 자신이 처한 괴로움에서 벗어나고 감정이 환기되는 느낌을 느낀다고 보고하였다. 또한, 자해를 하게 되면 답답함이나 고통스러운 감정, 스트레스가 사라진다고 하였다.

“자해를 하고 나면 그 시원한 느낌 뽕 풀리는 그 느낌. 그게 본인한테는 싹 풀리는 느낌이에요. 스트레스 풀리는 느낌” (연구참여자 20)

“자해를 하게 되면 괴로운 마음을 순간 잊을 수 있다라고 하는 거죠. 그래서 즉각적으로 해결하고 싶어하는...” (연구참여자 23)

### 자해행동에서 비롯된 정서적 고통

연구참여자들은 자해 청소년이 자신이 처한 정서홍수상태에서 벗어나고자 자해를 하고 일시적으로나마 심리적인 고통을 해소할 수 있었지만, 자해 행동은 또 다른 정서적 고통을 가져다주었다고 하였다. 이는 ‘가중된 심리적 괴로움과 ‘죄의식 및 죄책감’의 하위주제로

범주화 되었다.

#### 가중된 심리적 괴로움

연구참여자들은 자해 청소년들이 허무함과 우울감을 끊임없이 느끼는 악순환에서 벗어나기 위해 자해를 자행하지만, 오히려 더 괴로워지고 자해하는 자신이 혐오스럽게 느껴지는 것에 대해 괴로움을 느낀다고 보고하였다.

“자해를 한 자신의 모습을 다들 보면 싫어해요. 혐오스러워하고. 그래서 자해하는 상황을 이렇게 돌이켜보면서 떠오르게 하면 상당히 힘들어하는 애들이 많거든요.” (연구참여자 37)

#### 죄의식 및 자책감

연구참여자들은 자해 청소년들 자신이 부모님을 힘들게 하고 걱정시키는 사람이라고 여기며, 부모님이 잘해주심에도 불구하고 자해하는 자신의 모습에 죄의식을 느낀다고 하였다.

“아이가 죄의식이 너무 큰 거예요. 나한테 못하는 엄마아빠가 아닌데, 그래서 아이가 자해를 더 심하게 하죠” (연구참여자 5)

### 자해의 악순환

연구참여자들은 자해 청소년들이 앞서 언급한 정서홍수상태의 경험으로 인해 자해를 하게 되고, 자해를 통해 심리적인 고통에서 잠시나마 벗어날 수 있었다고 하였으나, 자해로 비롯된 정서적 고통으로 인해 다시금 자해를 하게 되는 악순환이 반복된다고 보고하였다. 이는 ‘반복되는 자해’로 범주화 되었다.

### 반복되는 자해

연구참여자들은 자해 청소년들이 부정적인 정서를 경험하게 될 때마다 자해를 반복하는 악순환에 놓였다고 보고하였다. 이때, 자해 청소년들은 자해로 인한 정서적 고통으로 다시 자해를 하게 되었다.

“자해를 해도 나의 우울감은 사라지지 않고 그 기분에 빠져드는 느낌이 들면서 쪽쪽 바닥으로 내려가면 자해를 하게 된다고... 그 때마다 방에서 자해를 하더라고요” (연구참여자 30)

### 자해와 공발하는 조절곤란행동

정서홍수모델에서는 부정정서와 부적응적 인지적정서조절전략이 반복되고 난 후 생긴 정서홍수상태에서 벗어나고자 자해, 폭식과 같은 자기파괴적인 행동을 자행하게 된다고 하였다. 본 연구에서는 자해와 더불어 나타나는 행동으로 외면화된 특성을 지닌 행동들이 나타났으며, ‘폭력적 행동’과 ‘비행행동’으로 범주화 되었다.

### 폭력적 행동

연구참여자에 따르면, 자해 청소년들은 자신의 외로움, 자책감 등의 감정을 해소하고자 조건만남(간접자해)을 통해 폭력성을 자신에게로 드러내거나, 주변 사물에게 폭력을 가함으로써 폭력성을 외부로 드러내기도 하였다.

“자기가 폭력을 가하는 방법으로 스스로 자해를 함으로써 다른 사람에게 자기의 폭력성을 드러내기도 하잖아요. 그 외에도 애완동물이나 이런 다른 주변 상황에 대해

서 폭력적으로 대처하고 있는 거예요.”(연구참여자 18)

“자해하고 나서 아이가 조건만남을 통해서 힘든 거를 순간적으로 이제 해결해보려고 하는 부분들이 있고. 그리고 나서 심리적으로 괴로워하고 또 자해하고, 이런 문제도 있었어요” (연구참여자 23)

### 비행행동

연구참여자들은 청소년들의 자해가 지속되었을 때 가출이나 음주, 술, 담배 등의 비행행동으로 이어질 수 있음을 보고하였다.

“자해가 흡연으로, 흡연이 성 문제로 이어지는 경우도 있었어요. 진짜 해소되지 않으면 자해를 안하게 해도 다른 방법으로 계속 변화하더라고요.” (연구참여자 56)

## 논 의

본 연구는 주제분석을 활용하여 정서홍수모델(Selby & Joiner, 2009)을 기반으로 중·고등학생의 자해 경험을 탐색해보고자 하였다. 이를 위해 학교상담자 56명을 대상으로 포커스 그룹인터뷰를 실시하여 정서홍수모델에서 제시하는 메커니즘에 따라 중·고등학생에게 자해를 유발하는 정서적 요인, 인지적 요인 및 자해에 이르기까지의 과정을 분석하였다. 분석 결과는 8개 범주와 16개의 하위주제로 도출되었으며, 연구결과와 정서홍수모델을 토대로 부정정서, 부적응적 인지적 정서조절전략, 정서홍수상태 경험, 일시적인 심리적 고통 해소, 자해행동에서 비롯된 정서적 고통, 자해의

악순환, 자해와 공발하는 조절곤란행동의 순서를 따라 논의한 내용은 다음과 같다.

첫째, 상담자가 보고한 정서홍수를 야기하는 부정정서에는 벗어날 수 없는 현실의 벽에 부딪힌 데서 느끼는 무력감, 우울과 불안에 뒤덮임, 복합적인 감정이 쌓여 나타난 분노, 혼자라고 느끼는 외로움이 포함되었다. 우선, 자해 청소년들이 벗어날 수 없는 벽이라고 느끼는 감정은 가정 방면에서 부모님의 반복되는 다툼이나 벗어날 수 없는 가정환경 속에서 자신이 이 상황을 해결할 수 없는 데서 축적되었다. 학교 장면에서는 다른 친구들이 친구 관계가 좋고, 하고 싶은 일과 꿈을 향해 열심히 노력하는 것처럼 자신도 그러고 싶지만, 그러지 못하는 자신의 모습에 열등감과 무력감을 경험하였다. 이러한 결과는 이진규, 조성희 (2020)의 연구에서 꿈이 없는 자신의 미래에 대한 불안함으로 인해 자해를 하게 된다는 것과 비슷한 맥락을 갖는다. 실패 경험이 반복되어 나타나는 학습된 무력감은 기존 연구들에서 주목받지 못하는 자해의 위험요인이었으나, 본 연구에서는 청소년의 자해를 야기하는 주요 동기 중 하나로 나타났다. 이는 자해 청소년들의 무력감은 의욕적으로 무언가를 성공시키고 싶은 욕구가 높다는 것을 반증하는 것으로 이해할 수 있다. 실제로 연구참여자들은 자해 청소년들에게 사소한 일이라도 스스로 해낼 수 있는 작은 과제를 부여함으로써 성공경험을 축적하는 것이 자해 중단에 도움이 되는 요인이라고 보고하였다. 따라서 자해 청소년들에게 성공경험을 부여하고 성취감을 느낄 수 있도록 돕는 것이 무력감을 완화시키고 자해에 개입하는 효과적인 방안이 될 수 있다.

이어서 상담자는 자해 청소년들이 우울, 불

안감을 쉽게 느낄 뿐만 아니라 왜 이러한 감정을 느끼는지에 대한 통찰이 없는 채 이유 없는 우울과 불안감을 지속하고 있었음을 보고하였다. 이는 청소년들이 자신의 감정과 더불어 자해를 하는 이유에 대한 통찰이 낮은 특성을 보인다는 연구결과와 유사하다(서미등, 2019). 자해하는 대표적인 동기가 부정적인 정서나 생각을 줄이기 위함이라는 점에 비추어봤을 때(권호인, 김선진, 2023; 이수정, 김종남, 2020) 상담자는 자해 청소년이 느끼는 감정을 명료화하고 이를 알아차릴 수 있도록 도울 필요가 있다.

상담자들은 자해 청소년들이 경험하는 외로움은 가정 내에서 이해받지 못한다고 느끼거나, 학교에서 느끼는 외톨이라는 느낌, SNS에 자해를 하겠다는 글을 올렸을 때 자신을 비난하거나 아무도 관심을 보이지 않는 데서 경험하게 된다고 하였다. 즉, 자해 청소년들은 설령 비난을 받을지라도 누군가의 관심과 이해받기를 추구함으로써 외로움을 해소시키고자 하는 욕구를 가지고 있으며, 이는 관심과 이해를 받고자 하는 자해의 동기가 외로움이라는 정서와 연관되어 있음을 추측할 수 있는 결과이다. 한 참여자는 친구들과 선생님의 주목을 받기 위해 자해를 하는 청소년이 계속 자해를 지속했지만, 주변의 관심이 서서히 사라지고 본인의 기대가 충족되지 않은 결과 자살을 시도하게 되었다고 하였다. 자해가 자살 시도의 전제조건이자 위험요인이라는 연구결과(Braush, & Gutierrez, 2010)를 확장해 본다면, 자해를 한 청소년의 동기와 내면에 감춰진 욕구가 어떻게 해소되고 있는지 탐색할 필요가 있다(박경은, 이동훈, 2023). 또한, 상담자는 내담자가 지닌 지지자원을 탐색하여 어려울 때 의지하고 소통할 수 있는 존재가 늘 곁에 있

다는 점을 인지시켜주고, 내담자에게 견고한 지지자원이 되어주는 것이 중요할 것이다.

이어서 상담자들은 자해 청소년이 자신의 감정을 표현하지 않았던 것이 쌓이고 쌓여 분노의 감정으로 표출된다고 하였다. 즉, 분노는 여러 감정들이 복합적으로 뒤섞여 나타난 최상위 감정이었다. 청소년기 자해 행동을 경험한 대학생을 대상으로 내러티브 탐구를 수행한 연구에서는 한 연구참여자가 본인의 자해 경험을 지속되는 절망감과 막막함이 지속되어 슬프고 분노했던 마음의 울음이었다고 회고하였다(성경주, 조영매, 2021). 따라서 청소년 자해 내담자가 지닌 분노의 감정은 부정정서를 얼마나 지속해 왔는지를 탐색할 수 있는 단서로 이해해볼 수 있다. 또한, 일상생활에서 여러 가지 감정 중 분노에 의해 가장 많이 촉발된다는 점(Victor & Klonsky, 2014)에서 상담자는 청소년들이 마주하는 여러 스트레스 상황 속에서 본인의 감정을 적절히 표현할 수 있도록 조력하고 분노 감정을 예의주시하여 자해가 자행되고 만성화되는 것을 예방할 수 있도록 도울 필요가 있다.

둘째, 상담자가 보고한 정서홍수를 야기하는 자해 청소년의 부적응적 인지적 정서조절 전략에는 모든 일을 나의 잘못이라고 생각하거나, 내 인생은 실패했기 때문에 세상에 사는 의미가 없다고 느끼고, 일어난 일들을 끊임없이 반추하는 것이었다. 첫 번째 특성은 자기비난과 자기혐오적인 요소로 특징될 수 있는데, 이는 상담자들이 가장 많이 보고한 자해 청소년들의 인지적 특성이었다. 상담자들은 자해 청소년이 자신 때문에 가족의 불화가 있다고 생각하고 자신이 없어져야지만 우리집에 평화가 찾아올 것이라 생각하거나, 친구 사이에서 나타나는 모든 문제를 자신의 문

제로 귀인한다는 점을 보고하였다. 자해 청소년들은 자신이 처한 상황과 자신의 모습에 비참함을 느끼고 상황에 적절히 대처하지 못하는 자신이 바보같다는 생각한다는 연구결과(신수정, 한재희, 2021)와 비슷한 맥락을 갖는다. 자기비난적인 자해 청소년의 경우 자기 처벌적인 기능으로 자해를 지속할 가능성이 높다는 점에서 예의주시할 필요가 있다. 자기비난적인 내담자에게는 자기자비를 돕는 개입이 특히 효과적인 것으로 알려져 있다(Wakelin et al., 2022). 이 때 자비중심 치료(Compassion Focused Therapy; CFT)는 자기자비를 높이고 자해의 반복적인 발생을 막을 수 있기 때문에(김소연 등, 2020), 상담자는 자기비난적 특징이 두드러지게 나타나는 내담자에게 자비중심 치료적 접근을 통해 조력할 수 있을 것으로 여겨진다.

이어서 나타난 부적응적 인지적조절전략은 파국화적인 요소로 특징될 수 있다. 상담자들은 자해 청소년들이 학업 방면에서 제일 중요하다고 생각한 과목에서 점수를 잘 받지 못한 자신을 한심하고 바보 같은 사람이고, 자신의 인생은 실패했다는 식의 사고를 보인다고 하였다. 또한, 부모와 친구들과의 갈등을 경험한 후에는 나는 무엇을 해도 안되고 이 세상에 사는 의미가 없다는 생각까지 확장되고, 나는 민폐를 끼치는 사람이니 없어지는 것이 낫다는 식의 자살적 사고까지 이어지게 됨을 보고하였다. 이를 통해 청소년의 인지적 파국화는 자신의 가치를 외부적인 평가와 동일시 한다는 점에서 자기 가치와 밀접하게 연관되어 있음을 알 수 있다. 따라서 상담자는 자해 청소년에게 파국화적 사고와 이를 야기하는 트리거가 있을 때, 마음챙김과 같은 접근법을 통해 자신을 수용하며 나를 보호하는 것이 먼저

임을 알아차릴 수 있도록 돕고(Heath et al., 2016) 내담자의 존재를 충분히 인정해주고 지지해 주는 것이 중요할 것으로 보인다.

이어서 상담자들은 청소년들이 지나간 일에 대해 끊임없이 반추하는 인지적 특징이 있음을 보고하였다. 반추과정에 대한 맥락을 살펴보면, 자해 청소년들은 앞서 언급한 스트레스 사건과 그로부터 비롯되는 부정정서에 대해 끊임없이 생각을 반복하고 있었다. 예컨대, 모든 문제의 원인이 자신이라는 생각을 반복하거나 부모님에게 성적으로 보답하지 못할 것에 대한 생각을 반복하며 자신이 처한 상황에 사로잡히며 매몰되는 특징을 보였다. 이러한 특징에는 청소년들이 가정, 학교 장면에서 경험하는 스트레스 사건이 반복적으로 일어난다는 상황적 맥락도 영향을 미쳤다. 환경과 인지적 과정을 통해 부정적인 감정에 압도되고 압도된 감정은 다시금 사건의 부정적인 방면에 집중하게 만들고 이를 확장시켰다. 이러한 결과는 정서홍수모델에서 주장하는 자해 발생의 메커니즘(Selby et al., 2008)과 같은 맥락을 갖는다. 또한, 기존 연구들에서 자해하는 청소년들의 자해 발생 과정에서의 인지적 맥락과 더불어 정서적, 환경적 요인의 관계성과 메커니즘을 세밀하게 드러내주지 못한 한계를 보완했다는 데 큰 의의가 있다.

한편, 정서홍수모델의 이론적 관점에서는 사고억제를 주요한 부적응적 인지적 정서조절 전략으로 제시하였으나, 본 연구에서는 청소년들이 정서를 억제하는 특성이 보고되었다. 연구참여자들은 자해 청소년들이 힘든 일이 있더라도 학교에서는 가면을 쓰고 감정을 억누르다 혼자 있을 때 힘들음 자해로 해소한다던가, 자신의 힘든 얘기를 꺼내놓거나 표현하는 방법을 몰라 부모님이나 친구들에게 자신

의 속마음이나 힘든 점을 말하지 않은 채 자신의 내면에 꼭꼭 눌러담는 특성을 보인다고 하였다. 본인의 힘들이나 자해 사실을 알리는 것은 주변 사람들이나 전문가로부터 도움을 받을 수 있는 기회를 얻을 수 있다는 점에서 자해 청소년에게는 무엇보다 중요한 부분일 수 있다. 따라서 상담자는 자해하는 사람들이 낙인에 대한 두려움이나 주변인을 힘들게 하고 싶지 않은 마음, 누구에게도 도움받을 수 없다는 생각 등으로 인해 묵인한다는 점을 인지하여(김성연 등, 2020), 본인의 힘든 부분을 터놓고 도움을 요청하는 것에 대한 중요성과 치료적 이득을 설명할 필요가 있다.

셋째, 자해 청소년들의 부정정서는 부적응적 인지적 정서조절전략과 상호작용하여 악순환되고 폭발하는 특성을 보였다. 한 가지 주목해야 하는 점은, 본 연구에서 부정정서가 발현되는 데 시간적 요소가 주요한 맥락적 요소로 확인되었다는 점이다. 연구참여자들은 자해 청소년들이 늦은 새벽시간에 친구들과의 소통이 끊기고 난 후 친구와의 단절에 대한 불안감에 잠을 이루지 못하는 것이 자해 청소년의 정서를 악화하는 요소가 된다고 보고하였다. 또한, 새벽 시간에 잠들지 못해 결과적으로 학교에서는 자고 집에서는 불안감에 잠들지 못하는 패턴이 반복되면서 수면문제와 우울과 불안의 감정이 증폭되게 되었다. 이러한 결과는 앞선 연구들이 자해가 발생하는 시간적 맥락과 기저를 분명하게 드러내 주지 못한 한계를 보완하였다는 데 큰 의의가 있다. 따라서 청소년 자해 상담에서 청소년의 수면 패턴을 면밀히 탐색할 필요가 있으며 규칙적인 수면습관을 형성하기 위한 개입이 중요하리라 사료된다.

넷째, 자해 청소년들은 위와 같은 부정적인

사고와 정서가 반복되고 결국 해결할 수 없는 지점에 도달하게 되면서 정서홍수를 경험하고 자해를 자행하게 되었다. 청소년들은 자해를 하고 난 후에는 증폭된 감정이 일시적으로 해소되는 것을 경험했지만, 자신을 믿고 지지해주는 주변 사람들의 믿음을 저버리고 자해를 하는 자신의 모습에 죄책감을 느꼈다. 또한, 우울감이 증폭되어 자해를 했지만, 자해를 한 후에는 허무하고 우울감이 사라지지 않을 뿐만 아니라 자해를 한 자신의 존재 자체가 혐오스럽게 느껴지기도 하였다. 이러한 결과는 청소년들이 반복적으로 자해를 하며 자기제어에 지속적으로 실패하는 데서 오는 패배감과 절망감(성경주, 조영매, 2021), 그리고 자신의 불안한 감정을 스스로 극복해내지 못했다는 좌절감(이인숙, 박재연, 2021)을 경험한다는 선행연구와 비슷한 맥락을 보인다.

그러나, 자해 후 죄의식과 자책감으로 인해 자해를 반복하게 된다는 본 연구결과는 자신의 자해행동으로 부모님이나 가족이 슬퍼하거나 상처받을 것에 대한 미안한 감정과 죄책감이 자해를 중단시키는 요인이 된다는 연구(김지윤 등, 2020)와는 연구와는 상반된 결과이다. 죄책감과 자해의 관계에 대해서는 죄책감이 잘못된 행동에 대해 후회를 하거나 양심의 가책을 느끼게 하기 때문에 이후 적절한 행동을 할 수 있도록 이끄는 동력이 될 수 있다고 보는 연구(김화정, 송현주, 2019)와 더불어 죄책감은 자해가 아닌 자살의 핵심적인 요인임을 보고하는 연구결과들(Sheehy et al., 2019)이 혼재되어있다. 죄책감이 경도 수준의 자해보다 중증 수준의 자해에 영향을 미친다는 점(김화정, 송현주, 2019)을 고려했을 때, 본 연구에서 고려하지 못한 여러 자해 특성이 본 연구결과에 영향을 미쳤을 수 있다. 따라서 추후 연구

에서는 자해 심각도, 방법, 빈도 등 다양한 특성에 따라 나타나는 죄책감의 다양한 양상을 살펴보는 세밀한 연구가 수행될 필요가 있다.

다섯째, 이러한 정서홍수경험은 자해뿐만 아니라 다양한 비행행동, 중독행동, 폭력적인 결과로 표출되었다. 예컨대, 가출, 음주, 폭력, 담배와 같은 방법으로 자신의 스트레스를 해소하려고 하거나, 자신의 정서적 결핍과 외로움을 해결하기 위해 조건만남을 하고, 인형눈알을 파거나 반려동물에게 폭력을 가하는 등 주변 상황에 대해 폭력적으로 대처하는 양상을 보였다. 또한, 이러한 행동을 한 후에 조건만남을 통해 외로움을 해결하고자 했지만 심리적으로 괴로워 자해를 반복하게 되었다고 하였다. 상기 요소들은 자해의 위험요인으로 주목받지 못하는 경우가 많았는데, 본 연구결과는 이를 보완할 수 있었다는 데 큰 의의가 있다. 특히, 자해와 함께 다양한 비행행동, 중독행동, 자기파괴적 행동이 나타날 수 있음을 염두에 두고 추후 각 행동들 간의 연관성을 보다 깊이 이해할 수 있는 연구의 필요성을 시사한다.

이상의 결과를 종합하여 정서홍수모델의 이론적 시사점을 논의해보면 다음과 같다. 본 연구에서 나타난 청소년의 자해 발생과정은 정서홍수모델에서 제시하는 메커니즘으로 설명할 수 있었는데, 이는 이론적 관점에 비추어 국내 청소년의 자해가 나타나는 현상을 이해할 수 있었다는 데 의의가 있다. 특히 정서홍수모델을 적용한 선행연구에서는 부적응적 인지적 정서조절전략으로 반추와 파국화의 역할에 주목하였으나, 본 연구결과에 의하면 자기비난적 요소가 반추, 파국화와 함께 결부되어 더 큰 사고의 파장을 일으키는 데 주요 역할을 한 것으로 보고되었다. 또한, 본 연구에

서는 늦은 시간 정서홍수상태가 더 심화된다는 시간적 맥락이 추가적으로 드러났는데, 이는 국내 자해 청소년의 정서홍수상태에 영향을 미치는 정서, 인지, 상황적 맥락을 구체적으로 파악하고 이론적 모델을 보다 정교화했다는 데 의의가 있다. 수퍼바이저들을 대상으로 수퍼바이저가 자해 청소년 상담 시 효과적으로 개입할 수 있는 방안을 살펴본 연구에서는(김영자 등, 2021) ‘자해특성 이해와 내담자 지지자원 구축’, ‘상담자의 지지자원과 보호체계 확립’, ‘자해의 탐색과 구체적인 개입방안 모색’, ‘내담자의 자기 돌보기를 위한 상담기술 훈련’, 상담의 구조화와 정서적 안전기제 역할의 다섯 가지 군집이 확인되었다. 이와 관련하여 본 연구는 정서홍수모델을 통해 분석된 결과를 근거로 자해 특성을 이해할 수 있는 자료를 제공하고, ‘자해의 탐색과 구체적인 개입방안 모색’을 위한 구체적인 방안을 탐색했다는 데 의의가 있다.

본 연구의 실무적 의의는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 자해가 발생하는 전체적인 맥락과 더불어 세부적인 정서와 인지적 요소를 파악하고 각 요소에 따른 개입을 제공하는 것이 자해에 대한 효과적인 개입이 될 수 있다. 자해는 정서적 요인과 인지적 요인이 끊임없이 상호작용하는 과정에서 발생할 수 있으므로 상담자는 자해가 발생하는 과정과 정서적, 인지적 특징에 대해 폭넓게 이해할 필요가 있다. 둘째, 발달적 맥락에서 청소년 시기는 심리적으로 자신의 정체성을 찾아가는 시기로 부정적 정서를 처리하는 과정에서 논리적으로 문제를 해결하기보다는 자해라는 공격적이고 충동적인 행동을 표현할 수 있다. 또한, 충동적으로 발현되는 자해 행동 이면에 자신의 어려움을 터놓지 않는다거나 억제하고 있는 특성

이 있을 수 있고, 이로 인한 정서적 홍수상태가 자해를 통해 해소되고 있을 가능성을 염두에 두어야 할 필요가 있다. 셋째, 본 연구결과에 따르면 늦은 새벽시간에 이러한 정서홍수상태가 초래되는 조건이 형성되기 때문에 자해 청소년에게는 규칙적인 생활습관이 자해 발생과 빈도를 감소시키는데 특히 더 중요할 수 있다. 마지막으로 자해와 공발하는 여러 폭력적 행동과 비행 행동들을 주시하여 자해 행동과 함께 나타날 수 있는 행동들을 탐색하고 자해가 또 다른 파괴적 행동으로 이어지는 것을 예방하는 것이 필요할 것이다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 우선, 본 연구는 상담자의 통합적인 의견에 기반하여 청소년 자해가 발생하는 전체적인 맥락과 세부적인 정서, 인지, 정서홍수 발생의 맥락을 살펴보았으나, 자해를 경험한 청소년을 대상으로 그들의 내적 경험을 면밀히 살피지 못했다는 한계가 있다. 따라서 추후 연구에서는 자해 청소년을 대상으로 이론적 관점을 적용하는 연구가 진행될 필요가 있다. 더불어 본 연구는 교육청 산하 기관의 상담자들 중 자해 상담 이력이 있고 3년 이상의 경력을 가진 자를 선정기준으로 두었으나, 직급, 전공, 상담 관련자격증의 다양성으로 인한 분석결과의 편향이 발생할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 연구참여자 선정기준을 고려하여 청소년의 자해 경험을 심층적으로 탐색하는 연구가 지속될 필요가 있다.

## 참고문헌

구훈정, 우성범, 이종선 (2015). 외상적 사건과 자해의 관계에서 부적응적 인지조절의 매

- 개효과와 적응적 인지조절의 조절효과: 성차를 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 34(1), 173-199.
- 권호인, 김선진 (2023). 일상생활에서의 비자살적 자해에 영향을 미치는 요인: 생태순간평가 일기법 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 29(3), 321-340.
- 김민향, 김동민 (2015). 학교상담자 역할에 대한 Wee 클래스 상담자의 인식 분석. 상담학연구, 16(6), 447-463.
- 김성연, 조영희, 김지윤, 이동훈 (2020). 비자살적 자해 공개경험에 대한 현상학적 연구. 상담학연구, 21(6), 87-119.
- 김소연, 라영선, 현명호 (2020). 스트레스, 부정적 정서 그리고 자기자비가 비자살적 자해에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 25(5), 891-909.
- 김수진, 김봉환 (2017). 존재의 여정에서 경험한 비자살적 자해에 대한 내러티브 탐구. 상담학연구, 18(4), 125-148.
- 김영자, 라수현, 김나진, 김영희 (2021). 비자살적 자해 청소년 상담의 개입방안에 대한 수퍼바이저의 인식연구. Crisisonomy, 17(1), 117-140.
- 김지윤, 김성연, 황희훈, 허소정, 이동훈 (2020). 심리적 디스트레스와 비자살적 자해 심각도의 관계에서 반추의 매개효과: 정서홍수모형을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 2065-2089.
- 김화정, 송현주 (2019). 청소년의 비자살적 자해와 수치심경향성, 죄책감경향성의 비자살적 자해와 수치심경향성, 죄책감경향성의 관계향성의 관계. 한국심리치료학회지, 11(1), 1-20.
- 박경은, 이동훈 (2023). 청소년 자해, 자살 사고, 자살 시도 경험에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(2), 727-755.
- 박세란 (2016). 기질적 특성이 자살사고 및 자해에 미치는 영향: 대학생을 중심으로. 청소년학연구, 23(2), 125-150.
- 백연우, 유지영, 전화연 (2022). 청소년의 비자살적 자해경험에 대한 질적 메타연구. 청소년학연구, 29(12), 23-57.
- 서미, 김지혜, 이태영, 김은하 (2019). 비자살적 자해와 극복과정 경험에 대한 질적 연구: 상담경험이 있는 청소년을 대상으로. 상담학연구, 20(4), 179-207.
- 서울특별시교육청 (2018). 2019년도 위(Wee) 센터 운영 계획. 서울특별시교육청.
- 성경주, 조영매 (2021). 청소년기 자해 행동 경험한 대학생의 내러티브 탐구. 한국범죄심리연구, 17(2), 63-84.
- 성나경, 강이영 (2016). 청소년의 일상적 스트레스와 자해행동: 인지적 정서조절전략의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 855-873.
- 신수정, 한재희 (2021). 비자살적 자해청소년의 자해중단 경험연구. 상담학연구, 22(5), 185-221.
- 이수정, 김종남 (2020). 청소년의 정서적 학대 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1715-1741.
- 이유리, 권호인 (2023). 텍스트 마이닝기법을 활용한 '자해' 및 '자살' 관련 트위터 게시물 분석. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 29(1), 147-170.
- 이인숙, 박재연 (2021). 청소년기 자해 경험에

- 대한 합의적 질적 연구. *청소년학연구*, 28(7), 185-206.
- 이진규, 조성희 (2020). 중학생의 비자살적 자해 경험 연구. *청소년상담연구*, 28(2), 233-255.
- 정수연, 이지연 (2023). 청소년 비자살적 자해 관련 질적연구 동향. *학습자중심교과교육연구*, 23(17), 77-91.
- 질병관리청 (2023). 2022 손상 유형 및 원인 통계. 국가손상정보포털.  
<https://www.kdca.go.kr/injury/biz/injury/recsroom/statsSmMain.do>
- American Psychiatric Association (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Press.
- Anderson, G. (1990). *Fundamentals of educational research*. London: The Falmer Press.
- Bennett, D., Barrett, A., & Helmich, E. (2019). How to... analyse qualitative data in different ways. *The Clinical Teacher*, 1(1), 7-12.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. In Cooper, H. M., Camic P. M., Long, D. L., Panter, A. T., Rindskopf, D., & Sher, K. J. (Eds.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol. 2. Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp. 57-71). American Psychological Association. CA: Sage.
- Brausch, A. M., & Gutierrez, P. M. (2010). Differences in non-suicidal self-injury and suicide attempts in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 39(3), 233-242.
- Burke, T. A., McArthur, B. A., Daryanani, I., Abramson, L. Y., & Alloy, L. B. (2018). Latent classes of trait affect and cognitive affective regulation strategies are associated with depression, non-suicidal self-injury, and well-being. *Journal of Affective Disorders*, 225, 180-187.
- Chen, X., Zhou, Y., Li, L., Hou, Y., Liu, D., & Yang, X., & Zhang, X. (2021). Influential factors of non-suicidal self-injury in an eastern cultural context: a qualitative study from the perspective of school mental health professionals. *Frontiers in psychiatry*, 12, 681985.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hatzopoulos, K., Boyes, M., & Hasking, P. (2022). Relationships between dimensions of emotional experience, rumination, and nonsuicidal self injury: An application of the Emotional Cascade Model. *Journal of Clinical Psychology*, 78(4), 692-709.
- Heath, N. L., Joly, M., & Carsley, D. (2016). Coping self-efficacy and mindfulness in non-suicidal self-injury. *Mindfulness*, 7(5), 1132-1141.
- Joiner, T. E. (2005). *Why people die by suicide*. Harvard University Press.
- Joormann, J., & Siemer, M. (2011). Affective processing and emotion regulation in dysphoria and depression: Cognitive biases and deficits

- in cognitive control. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 13-28.
- Kelada, L., Hasking, P., & Melvin, G. (2018). Adolescent NSSI and recovery: The role of family functioning and emotion regulation. *Youth & Society*, 50(8), 1056-1077.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2014). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). Sage publications.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hill, CA: Sage Publications.
- Mooney-Somers, J., Perz, J., & Ussher, J. M. (2008). A complex negotiation: Women's experiences of naming and not naming premenstrual distress in couple relationships. *Women & health*, 47(3), 57-77.
- Morgan, D. I. (1997). *The focus group guidebook: Focus group kit 1*. Thousand Oaks,
- Nock, M. K., & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (pp. 9-18). American Psychological Association.
- Reeves, S., Albert, M., Kuper, A., & Hodges, B. D. (2008). Why use theories in qualitative research?. *Bmj*, 337, 631-634.
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593-611.
- Selby, E. A., Franklin, J., Carson Wong, A., & Rizvi, S. L. (2013). Emotional cascades and self injury: Investigating instability of rumination and negative emotion. *Journal of Clinical Psychology*, 69(12), 1213-1227.
- Selby, E. A., & Joiner Jr, T. E. (2009). Cascades of emotion: The emergence of borderline personality disorder from emotional and behavioral dysregulation. *Review of General Psychology*, 13(3), 219-229.
- Selby, E. A., Kranzler, A., Panza, E., & Fehling, K. B. (2016). Bidirectional compounding effects of rumination and negative emotion in predicting impulsive behavior: Implications for emotional cascades. *Journal of Personality*, 84(2), 139-153.
- Sheehy, K., Noureen, A., Khaliq, A., Dhingra, K., Husain, N., Pontin, E. E., Cawley, R., & Taylor, P. J. (2019). An examination of the relationship between shame, guilt and self-harm: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, 73, 101779.
- Shingleton, R. M., Eddy, K. T., Keshaviah, A., Franko, D. L., Swanson, S. A., Yu, J. S., Krishna, M., Nock, M. K., & Herzog, D. B. (2013). Binge/purge thoughts in nonsuicidal self-injurious adolescents: An ecological momentary analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 684-689.
- Slabbert, A., Hasking, P., & Boyes, M. (2018). Riding the emotional roller coaster: The role of distress tolerance in non-suicidal self-injury. *Psychiatry Research*, 269, 309-315.
- Tongco, M. D. C. (2007). Purposive sampling as a tool for informant selection. *Ethnobotany Research & Applications*, 5, 147-158.
- Tonta, K. E., Boyes, M., Howell, J., McEvoy, P.,

- Johnson, A., & Hasking, P. (2022). Modeling pathways to non suicidal self injury: The roles of perfectionism, negative affect, rumination, and attention control. *Journal of Clinical Psychology, 78*(7), 1463-1477.
- Victor, S. E., & Klonsky, E. D. (2014). Daily emotion in non suicidal self injury. *Journal of Clinical Psychology, 70*(4), 364-375.
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self compassion related interventions for reducing self criticism: A systematic review and meta analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 29*(1), 1-25.
- Weiner, R. E. (2016). *Clinical perspective on non-suicidal self injury in adolescents: a qualitative study*. [Masters thesis, smith college].
- Whitlock, J., & Selekmán, M. D. (2014). Nonsuicidal self-injury across the life span. In M. K. Nock (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 133-151). Oxford University Press.
- Wilkinson, P., & Goodyer, I. (2011). Non-suicidal self-injury. *European Child & Adolescent Psychiatry, 20*, 103-108.
- Wimmer, R. D. & Dominick, J. R. (2006). *Mass Media Research: An Introduction* (8th ed.). Belmont, CA: Thomson Wadsworth Publishing.

논문 투고일 : 2023. 12. 08

1 차 심사일 : 2024. 02. 01

게재 확정일 : 2024. 04. 18

## The Non-suicidal Self-injury of Middle and High School Students Based on the School Counselor's Experience: Focusing on the Emotional Cascade Model

SeongYeon Kim    HyoEun Park    BoRa Lee    DongHun Lee

Sungkyunkwan University

This study was conducted by applying Selby and Joiner (2009)'s Emotional Cascade Model to the phenomenon of non-suicidal self-injury of adolescents, focusing on the school counselor's counseling experience. To this end, a focus group interview(FGI) was conducted with 56 counselors who had experience in counseling self-injured adolescents, and this study applied Braun and Clarke's thematic analysis(2012). As a result, 8 categories and 16 subtopics were derived: 'negative emotional experience', 'maladaptive cognitive emotional dysregulation strategy', 'experience of emotional cascade', 'temporary relief of psychological pain', 'aggravation of the emotional cascade state', 'emotional pain from nonsuicidal self-injury', 'vicious cycle of nonsuicidal self-injury' and 'difficulty in controlling behavior that co-occurs with nonsuicidal self-injury'. These results are significant in expanding the understanding regarding the non-suicidal self-injury of adolescents through the perspective of school counselors who are in a position to consider the various systems surrounding adolescents in an integrated manner. Based on the research results, implications, limitations and future research were discussed.

*Key words* : School counselor, Middle and High School Students, Non-suicidal self-injury, Emotional Cascade Model,  
*Thematic analysis*