

한중 청소년의 학업 스트레스가 우울에 미치는 영향: 인지적 재평가와 표현 억제의 병행매개효과를 중심으로

임정하* · 곽태희**

Ⅰ 알기 쉬운 개요

본 연구에서는 한국과 중국 청소년을 대상으로 학업 스트레스와 정서조절 전략 및 우울의 관련성을 비교문화적 관점에서 살펴보았다. 즉 한국과 중국에서 청소년들의 학업 스트레스가 정서조절 전략인 인지적 재평가와 표현 억제를 통해 우울에 영향을 미치는 경로를 분석하고 비교해 보았다. 그 결과, 한국과 중국 모두에서 청소년들의 학업 스트레스가 심할수록 우울이 높게 나타났다. 이들 관련성의 구체적 경로에서는 다소 다른 점이 나타났다. 한국 청소년들은 학업 스트레스가 심할수록 인지적 재평가 전략을 잘 사용하지 않았고, 이는 우울 증상의 심화로 이어졌다. 중국 청소년들은 학업 스트레스가 심할수록 인지적 재평가 전략을 잘 사용하지 않았을 뿐 아니라 표현 억제 전략을 보다 빈번히 사용하였는데, 이는 모두 우울 증상의 심화로 이어졌다. 이러한 결과는 정서조절 전략 중 표현 억제의 영향이 한국과 중국에서 다를 수 있음을 의미한다. 따라서 청소년들의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 보다 효과적인 정서조절 전략을 선택함에 있어 문화적 고유성을 고려할 필요가 있음을 시사한다. 이를 바탕으로 문화적 맥락에서 청소년의 우울을 예방하고 감소시키기 위한 지원 방안에 대해 논의하였다.

* 고려대학교 사범대학 가정교육과 교수

** 고려대학교 대학원 지속가능생활시스템융합전공 박사과정 수료, 교신저자, thkwak@korea.ac.kr

투 고 일 / 2023. 12. 10.

심 사 일 / 2024. 2. 6.

심사완료일 / 2024. 2. 20.

Ⅰ 초록

본 연구는 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계를 정서조절 전략인 인지적 재평가와 표현 억제가 매개하는지 살펴보았다. 이를 위해 한국 서울과 중국 북경의 고등학교에 재학 중인 579명의 청소년을 대상으로 학업 스트레스, 정서조절 전략 및 우울 척도를 사용하여 자기보고식으로 응답하게 하였다. SPSS 27.0 프로그램을 사용하여 기술통계, t -검증, 상관분석을 실시하고, PROCESS macro(Model 4)를 통해 병행매개효과를 분석하였다. 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 학업 스트레스 및 우울 수준은 국가에 따른 차이가 유의하지 않았다. 정서조절 전략 중 인지적 재평가는 국가별 차이가 유의하지 않았으나, 표현 억제는 한국 청소년들이 중국 청소년들보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 둘째, 학업 스트레스가 높을수록, 인지적 재평가를 사용하지 않을수록, 표현 억제를 많이 사용할수록 한국과 중국 청소년들의 우울이 높게 나타났다. 셋째, 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가의 매개효과는 양국에서 모두 유의하게 나타났으나, 표현 억제의 매개효과는 중국에서만 유의하게 나타났다. 즉 중국 청소년들의 학업 스트레스는 우울에 직접적으로 영향을 주는 동시에 인지적 재평가와 표현 억제를 통해 간접적으로도 영향을 미쳤다. 그러나 한국 청소년들의 학업 스트레스는 우울에 직접적인 영향을 미치는 동시에 인지적 재평가를 통해서만 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과는 청소년을 위한 상담 및 교육 현장에서 우울 예방과 완화를 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

주제어: 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제, 우울

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 매일 수많은 정서적 자극에 반응하며 생활한다. 우울 또한 일상에서 흔히 경험하게 되는 것으로, 누구나 다양한 문제를 직면하며 우울감을 보일 수 있다. 이는 시간이 경과함에 따라 자연스럽게 완화되기도 하지만, 때로 장기간 침체되어 심각한 적응상의 어려움으로 이어지기도 한다. 특히 과도기적 단계에 있는 청소년들은 여러 측면에서 급격한 변화를 겪으며 우울을 경험할 가능성이 크다. 청소년기는 사회적 기대가 증가하는 시기로, 새로운 과업들을 다수 부여받게 된다. 이는 점차 성인으로 자립하기 위해 거쳐야 하는 성장 과정 중 일부이나, 한편으로는 청소년의 정신건강을 해롭게 할 우려도 있다(최정원, 문호영, 전진아, 박용천, 2021). 실제로 우울은 청소년기에 진입하며 급증하는 것으로 알려져 있다(Avenevoli, Swendsen, He, Burstein & Merikangas, 2015). 청소년기 우울은 불안 등 다른 심리적 문제를 동반하는 경향이 있고(김준범, 한광현, 2020; Cohen, Andrews, Davis & Rudolph, 2018), 쉽게 재발하여 이후 발달에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되었다(Dunn & Goodyer, 2006). 특히 청소년의 우울은 직접적으로 가시화되지 않고 수면 문제, 식욕 및 체중 변화와 같이 여러 형태로 위장되어 나타나 오랜 기간 방치될 수 있다(이선주, 하은혜, 2010; Rice et al., 2019). 즉 청소년기 우울은 사춘기의 일시적인 감정 기복으로 여겨져 간과되기 쉬우므로, 적절한 개입 시기를 놓칠 위험이 크다(Thapar, Collishaw, Pine & Thapar, 2012). 따라서 청소년의 우울을 자세히 살펴봄으로써 효과적인 예방책을 모색할 필요가 있다.

우울이란 개인의 생각이나 행동에 영향을 미칠 수 있는 저하된 기분 상태를 뜻한다(Salmans, 1995). 이는 자신에 대해 부정적으로 인식함으로써 슬픔, 공허감 등을 나타내거나 신체 활동이 둔화되는 것과 밀접히 연관되어 있다(Beck, Ruch, Shaw & Emery, 1979). 우울은 하나의 연속선상에서 지속 기간, 증상의 강도 및 양상에 따라 다양하게 구분되며, 광범위한 의미를 포함한다(권석만, 2013; 이순묵 등, 2017; Kleinman & Good, 1985). 본 연구에서는 저조한 기분 상태가 병리적으로 지속되는 증상으로서의 우울에 중점을 두고 살펴보고자 한다. 또한 각 문화권에 따라 저마다의 기준에 적합한 형태로 우울을 표현하기 때문에(이순묵 등, 2017; Kleinman, 1982) 문화적 관점에서 우울을 고찰해보고자 한다. 기존의 연구들(유성경, 1998; Birtel & Mitchell, 2023; Toussaint, Lee, Hyun, Shields & Slavich, 2023)은 주로 동양과 서양을 대조하며 개인주의 및 집단주의를 탐색함으로써 우울을 다루어 왔다. 그러나 나라별 지리적 위치나 경제 수준 등 여러 요인이 우울에 영향을 줄 수 있다는 점에서

(Xiang, Cao & Li, 2024) 각국의 문화적 고유성을 조명할 필요가 있다. 특히 한국과 중국은 근접 국가로, 유교 문화에 기반하여 역사적으로 밀접한 관계를 형성하고 있다. 이에 구성원 간 조화를 중시하고, 개인의 심리적 문제를 감추도록 하는 관습이 있어(유성경, 1998) 우울을 표현하는 데 유사한 부분이 있다. 하지만 동질 문화권 내에서도 국가 간 문화의 편차가 다양하고(한민, 이누미야 요시유키, 김소혜, 장웨이, 2009), 나라마다 어떤 유교적 가치를 더 중요시 하는지도 상이하다(Zhang, Lin, Nonaka & Beom, 2005). 한국과 중국은 서로 다른 경제 체제 및 사회 구조를 형성하고 있으며, 이러한 차이는 우울에 영향을 미칠 수 있는 것으로 나타났다(Nishimura, 2011). 더불어 두 나라 모두 자국 고유의 교육 제도나 청소년 정책을 시행하고 있다는 점(김정숙, 김기현, 황세영, 2015) 또한 청소년의 우울에 중요하게 작용할 수 있다. 청소년기 우울은 일면 개인의 내적 문제이나 사회의 문화적 영향도 받을 수 있으므로, 국가별 비교연구를 통해 이해의 폭을 넓힐 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 한국과 중국 청소년의 우울을 탐색해보고, 문화적 맥락 내에서 각국의 현황을 파악해보고자 한다.

청소년의 우울에 관한 연구 동향을 파악한 연구에 따르면(김선미, 고하영, 박수현, 양은주, 2012; Tang, Tang, Ren & Wong, 2020), 자아존중감, 부모 양육태도, 사회적 지지 및 학업 관련 요인이 청소년의 우울과 긴밀한 관계가 있는 것으로 나타났다. 그중에서도 학업 스트레스는 한중 청소년의 우울과 관련된 요인으로 중요하게 다루어져 왔다(이정인, 2022; Fu, Ren & Liang, 2022). 학업 스트레스란 학습 과정에서 학업이 너무 어렵거나 의욕이 저하되어 겪게 되는 정신적 부담과 긴장 등 부적응적 심리상태를 뜻한다(오미향, 천성문, 1994). 과도한 학업 스트레스는 학습에 대한 회피로 이어져 청소년들의 학업 성취도가 저하될 수 있다(장윤옥, 정서린, 2017; Keogh, Bond & Flaxman, 2007). 또한 학업 스트레스가 높은 학생들은 사회적으로 위축되어 학교생활 전반에서 여러 어려움을 경험하는 것으로 나타났다(김진아, 2015; 윤신예, 채규만, 2016). 나아가 청소년이 학업에 대한 좌절감과 반복적인 실패로 인해 스스로를 부정적으로 평가할 경우, 우울이 가중될 위험이 있다(강선경, 권진, 2021; Moilanen, Shaw & Maxwell, 2010). 실제로 한국과 중국에서 수행된 선행 연구들(배진성, 최지현, 2020; Zhang, Li, Gong & Ungar, 2013)에 의하면, 청소년의 학업 스트레스는 우울에 영향을 미치는 것으로 보고되었다.

학업을 향한 관심은 나라를 불문하여 나타나는 현상이지만, 이에 따른 학업 스트레스는 서양보다 동양에서 더 현저하다(Lee & Lee, 2018). 동양의 청소년들이 상대적으로 학습에 많은 시간을 소요한다는 연구 결과(Lee & Larson, 2000; Sun, Dunne & Hou, 2012) 역시 보고되고 있다. 한국과 중국은 공통적으로 입시 중심의 교육 환경이 조성되어 있어 경쟁을 강조하고 학업 성적을 중시한다. 더불어 유교적 관습으로 인해 학업 성취는 자녀로서 지켜야 할 도리이자 의무로 간주되며, 가족의 자부심으로까지 연결된다(Tan & Yates, 2011).

또한 학생의 성적이 우수할수록 호의적인 태도를 보이는 사회 분위기가 다소 형성되어 있기도 하다(이상직, 전영우, 정우연, 한신갑, 2016). 무엇보다 양국 모두 시험 성적에 따라 향후 진로가 좌우된다는 점에서(Greenberger, Chen, Tally & Dong, 2000; Smits & Park, 2009) 청소년들의 심리적 중압감이 높아질 수 있다. 특히 학교급이 올라갈수록 청소년의 스트레스나 우울 수준이 더 높다는 연구들(최정원 등, 2021; Tang, Tang, Ren & Wong, 2019)을 미루어보았을 때, 고등학생을 보다 주목하여 살펴볼 필요가 있다. 입시 경쟁을 당면하고 있는 고등학생들은 교육을 중시하는 양국의 사회문화적 배경 아래 학업 스트레스가 가중될 가능성이 크다. 이에 본 연구는 고등학교 시기의 청소년을 중심으로 우울에 대한 학업 스트레스의 영향력을 규명해보고자 한다.

청소년들이 동일한 상황에 있다 하더라도 모두 같은 수준의 학업 스트레스를 경험하는 것은 아니며, 개인에 따라 반응이 각기 다르게 나타날 수 있다(Fergus & Zimmerman, 2005; 윤연정, 이미숙, 2018). 청소년이 학업 스트레스를 지각한다는 것 자체는 곧 이루고 싶은 목표가 있음을 뜻하며, 일종의 동기로 작용하여 학습에 도움이 될 수도 있다(김아영 등, 2012). 이는 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 청소년이 스트레스원을 어떻게 해석하고 효율적으로 대응하는지를 중요하게 살펴볼 필요가 있음을 시사한다. 따라서 본 연구는 청소년의 학업 스트레스가 어떠한 기제를 통해 우울에 영향을 미치는지 그 경로에 대해 알아보고자 한다. 청소년기 학업 스트레스와 관련하여 우울에 영향을 주는 요인으로 정서조절 전략을 주목할 필요가 있다. 정서조절에 어려움이 있으면 스트레스를 실제보다 크게 지각할 수 있기 때문에(Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001), 정서조절 전략은 학업스트레스와 긴밀한 연관성을 가지고 있다. 스트레스 상황에서 유발된 정서를 적절히 조절하는 것은 문제를 해결하는 데 도움이 되고, 나아가 우울이나 불안 등의 심리적 문제를 경감시킬 수 있다(문영주, 좌현숙, 2008). 또한 학업 스트레스가 높은 청소년이 정서조절을 잘할 경우, 우울을 비교적 적게 나타내는 것으로 보고되었다(문경숙, 2008).

정서조절 전략을 다양하고 적절하게 활용하는 것은 불쾌한 정서를 완화할 뿐만 아니라 개인의 정신건강에도 중요한 역할을 한다(이지영, 권석만, 2006). 정서조절 전략은 정서의 원인과 결과에 대해 반응하고 관리하는 방식과 연관되어 있다(김경희, 2004). Gross와 John(2003)은 정서조절의 과정을 세분화하여 설명하며, 정서조절 전략으로 인지적 재평가와 표현 억제를 제시하였다. 구체적으로 인지적 재평가란 정서를 유발한 상황을 다른 관점에서 재해석하여 정서에 대한 영향을 변화시키는 전략을 뜻한다. 표현 억제는 정서의 표현을 감추고 억압함으로써 정서를 조절하려는 전략이다. 이러한 정서조절 전략들을 상황적 맥락을 고려하지 않고 적응 또는 부적응으로 구분하는 것은 한계가 있을 수 있다(Joormann & D'Avanzato, 2010). 특정한 정서조절 전략이 항상 효과적인 것은 아니며(Navas-Casado, García-Sancho &

Salguero, 2023), 다만 기능적 측면에서 차별화되어 나타난다(Kwon, Yoon, Joormann & Kwon, 2013). 우울에 관한 선행 연구들(Haga, Kraft & Corby, 2009; Moore, Zoellner & Mollenholt, 2008)에서 인지적 재평가는 긍정적 결과들과 다수 관련되는 것에 비해, 표현 억제는 부정적 측면들이 보다 부각되어 왔다. 인지적 재평가는 정서적 각성 상황을 통제하려는 대신 그에 대한 평가나 해석을 달리함으로써 부정 정서를 해소한다(Gross & John, 2003). 또한 인지적 재평가의 사용 빈도가 낮을수록 우울이 심화될 위험이 있는 것으로 나타났다(Everaert et al., 2017). 반면 표현 억제는 일시적으로 불쾌한 정서를 피하는데 도움이 될 수 있으나, 억압된 정서가 재활성화될 가능성이 크다(류미나, 김창대, 신은혜, 2020). 더불어 표현 억제는 정서 반응을 억압하는 데 몰두하여 인지적 자원의 소모가 많고, 실제 정서 경험과의 괴리로 인해 우울 수준이 높아지는 것으로 보고되었다(John & Gross, 2004). 이상의 연구결과들을 통해 청소년의 인지적 재평가 및 표현 억제 전략은 우울 수준에 상이한 영향을 미칠 수 있음을 예상할 수 있다.

나아가 정서조절 전략과 우울 간의 관계는 각국의 문화적 배경에 의해 그 결과가 달라질 수 있다(Bartucz, David & Matu, 2022; Mahali, Beshai, Feeney & Mishra, 2020). 문화권별로 상황에 따라 허용되는 정서적 반응이 각기 다르며(Butler, Lee & Gross, 2007), 이때 정서조절은 문화적 기준에 적합한 방식으로 정서를 표현하게 만드는 역할을 한다(Saarni, 1984). 문화는 저마다의 규범, 신념 및 가치관을 공유하여 구성원의 사고방식뿐만 아니라 정서 평가 과정에도 영향을 미칠 수 있다(Scherer, 1997). 특히 정서조절 전략별 사용 빈도에 있어서도 문화적 차이가 나타난다(Butler et al., 2007). 예를 들어, 서양에 비해 동양에서는 인지적 재평가 전략을 적게 사용하고, 표현 억제 전략을 더 자주 쓰는 것으로 나타났다(Matsumoto, 2006). 집단주의가 우세한 한국과 중국 역시 상호의존성의 가치를 중시하고, 개인의 정서표현을 제한시키는 사회적 분위기가 형성되어 있다. 이에 우회적으로 암시하는 방식을 통해 정서를 표현하고(한민, 류승아, 2018), 가급적 정서표현을 자제하는 것이 바람직하게 여겨지기도 한다(조한익, 이미화, 2012). 이러한 문화적 공통점은 한중 청소년의 정서조절 전략 선택에 관여하고, 나아가 학업 스트레스와 우울 간의 관계에도 영향을 줄 수 있을 것으로 판단된다. 반면에 한국과 중국은 서로 유교적 가치관을 공유하기도 하지만, 세부적인 면에서는 언어, 지리적 풍토 및 사회경제 체제 등에서 명확히 구별되는 지점도 많다. 선행 연구들(한민, 류승아, 2018; Lee & Matsumoto, 2011)에서도 같은 문화권 내에서 국가에 따른 정서표현의 차이가 보고되고 있다. 따라서 본 연구는 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계를 정서조절 전략인 인지적 재평가 및 표현 억제가 매개하는지 탐색해보고자 한다.

종합하면, 본 연구는 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제와 병행매개효과를 살펴보는 것을 목적으로 한다. 먼저 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 일반적인 경향을 알아본 후, 학업 스트레스와 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간에 어떠한 관계가 있는지 알아볼 것이다. 그리고 인지적 재평가 및 표현 억제가 학업 스트레스와 우울 간의 관계를 매개하는 효과가 있는지 탐색해보고자 한다. 이를 통해 한중 청소년의 우울을 경감시키기 위해 어떠한 개입이 필요한지에 대한 정보를 제공할 수 있을 것으로 예측된다. 나아가 청소년을 위한 교육 및 상담 현장에 도움이 될 수 있는 기초자료로 활용되기를 기대한다.

2. 연구문제

- 1) 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울은 국가에 따라 차이가 있는가?
- 2) 한국과 중국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울은 관계가 있는가?
- 3) 한국과 중국 청소년의 학업 스트레스는 인지적 재평가와 표현 억제를 통해 우울에 영향을 미치는가?

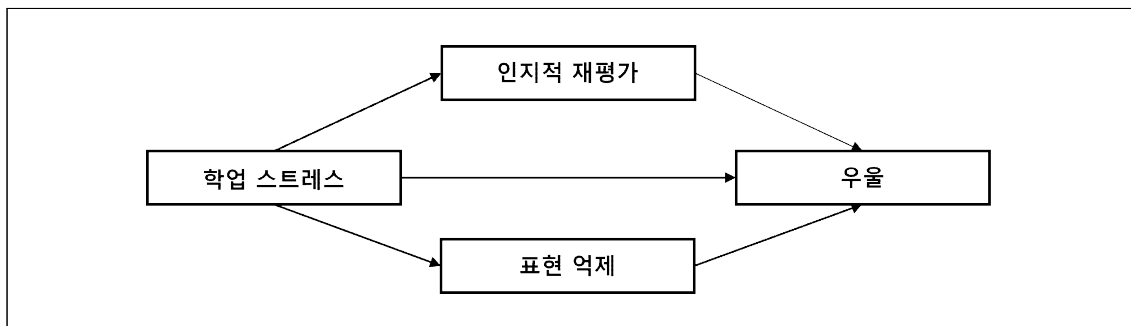


그림 1. 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 한국 서울과 중국 북경의 고등학교에서 재학 중인 청소년 579명을 대상으로 실시하였다. 연구대상은 한국 청소년 293명과 중국 청소년 286명이었다. 평균연령은 한국 표본 16.50세($SD=.51$), 중국 표본 15.86세($SD=.74$)였다. 한국 표본은 남학생 138명(47.1%)과 여학생 154명(52.6%)이었고, 중국 표본은 남학생 140명(49.0%)과 여학생 143명(50.0%)이었다. 성별 표기는 한국 표본 중 1명, 중국 표본 중 3명이 미기재되었다. 학년 분포를 살펴보면 한국 표본에서 고등학교 1학년(49.3%)과 2학년(50.7%)으로 구성되었고, 중국 표본에서 고등학교 1학년(49.7%)과 2학년(50.3%)으로 구성되었다. 출생순위는 한국 표본은 둘째(40.6%)가 가장 많았고, 중국 표본은 외동(59.4%)이 가장 많았다. 자기 보고식으로 평가된 학업 성적은 한국 표본과 중국 표본 모두 중위권(한: 52.2%, 중: 60.5%)이 가장 많았다. 부모의 최종학력은 한국 표본에서는 대학교 졸업(부: 55.6%, 모: 56.7%)이 제일 높은 비율을 차지하였고, 중국 표본에서는 아버지는 대학교 졸업(27.6%)이, 어머니는 전문대학 졸업(23.4%)이 가장 많았다.

2. 측정도구

1) 학업 스트레스

본 연구에서 청소년의 학업 스트레스를 평가하기 위해서 오미향과 천성문(1994)의 학업 스트레스 원인 검사지와 Ang과 Huan(2006)의 AESI를 김부미(2014)가 재구성한 것을 사용하였다. 중국 청소년용 설문지는 한국어-중국어 이중언어자 3인이 번역하고, 역번역 과정을 통해 번안의 정확성을 검토한 후 사용하였다. 이 척도는 총 37문항이며, 다음의 일곱 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 성적 스트레스 요인(5문항)은 성적으로 인해 부모, 교사 및 자신으로부터 받는 스트레스 정도를 평가한다. 시험 스트레스 요인(7문항)은 시험 범위나 기간, 문제의 난이도 등으로 인해 받는 스트레스 정도를 평가한다. 수업 스트레스 요인(6문항)은 수업 시간 중에 정해진 과목을 학습하면서 받는 스트레스 정도를 평가한다. 공부 스트레스 요인(6문항)은 과제 제출 등 학업을 수행하며 받는 스트레스 정도를 평가한다. 진로 스트레스 요인(5문항)은 진로 탐색 및 선택으로 인해 받는 스트레스 정도를 평가한다. 부모나 교사의

기대로 인한 스트레스 요인(4문항)은 학업 성취에 대한 부모나 교사의 기대를 충족하지 못하여 받는 스트레스 정도를 평가한다. 학생 자신의 기대로 인한 스트레스 요인(4문항)은 자신의 학업 목표에 도달하지 못하여 받는 스트레스 정도를 평가한다. 문항의 예시로는 ‘공부를 왜 해야 되는지 모르겠지만 공부를 해야 한다’, ‘학교성적이 나쁠 때 부모님을 실망시켰다고 느낀다’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’까지 4점 Likert 척도로 응답하게 되어 있다. 총점이 높을수록 학업 스트레스가 높은 것으로 해석한다. 김부미(2014)는 구인타당도를 확인하였고, Cronbach’s α 는 .91로 보고하였다. 본 연구에서 학업 스트레스 척도 전체 문항의 Cronbach’s α 는 한국 표본 .89, 중국 표본 .91로 나타났다.

2) 정서조절 전략

본 연구에서 청소년의 정서조절 전략을 평가하기 위해 Gross와 John(2003)이 개발한 ERQ를 손재민(2005)이 번안 및 타당화한 척도를 사용하였다. 중국 청소년용 설문지는 한국어-중국어 이중언어자 3인이 번역하고, 역번역 과정을 통해 번안의 정확성을 검토한 후 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로, 다음 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 인지적 재평가 요인(6문항)은 선행 사건을 인지적으로 재해석하여 정서를 조절하는 것을 의미한다. 문항의 예시로는 ‘(슬픔이나 분노 같은) 부정적인 감정을 덜 느끼고 싶을 때, 나는 생각하는 것을 바꾼다’ 등이 있다. 표현 억제 요인(4문항)은 자신의 정서적 반응을 감추고 억압하는 방식으로 정서를 조절하는 것을 의미한다. 문항의 예시로는 ‘나는 감정을 남에게 드러내지 않는다’ 등이 있다. 각 문항은 ‘전혀 동의하지 않는다(1점)’에서 ‘매우 동의한다(7점)’까지 7점 Likert 척도로 응답하게 되어 있다. 각 하위요인의 점수가 높을수록 해당 전략을 더 많이 사용하는 것을 의미한다. 손재민(2005)은 구인타당도를 확인하였고, Cronbach’s α 는 인지적 재평가 .85, 표현 억제 .73로 보고하였다. 본 연구의 Cronbach’s α 는 한국 표본의 경우, 인지적 재평가 .83, 표현 억제 .74였고, 중국 표본의 경우 인지적 재평가 .85, 표현 억제 .74였다.

3) 우울

본 연구에서 청소년의 우울을 평가하기 위해 Radloff(1977)의 CES-D를 전경구 등(2001)이 번역하고 수정한 한국판 CES-D와 章婕 등(2010)이 번안 및 타당화한 중국판 CES-D를 사용하였다. 본 척도는 총 20문항으로, 다음 네 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 우울 감정 요인(7문항)은 외롭고 슬픈 감정을 평가한다. 긍정적 감정 요인(4문항)은 행복하고 즐거운 감정을 평가한다. 신체 및 행동 둔화 요인(7문항)은 무기력하거나 힘든 감정을 평가한다. 대인

관계 요인(2문항)은 대인관계에서 부정적인 느낌을 경험한 정도를 평가한다. 문항의 예시로는 ‘내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다’, ‘사람들이 나를 싫어하는 것 같았다’ 등이 있다. 각 항목에 대해 ‘드물게(0점)’에서 ‘거의 대부분(3점)’까지 4점 Likert 척도로 응답하게 되어 있다. 본 연구에서는 우울 총점 산출시 긍정적 감정 요인의 응답치를 역코딩하여 합산하였다. 따라서 우울 총점이 높을수록 우울을 자주 경험하는 것을 뜻한다. 전경구 등(2001)은 한국 표본으로 구인 타당도를 확인하였고, Cronbach's α 가 .91이라고 보고하였다. 章婕 등(2010)은 중국 표본으로 구인타당도를 확인하였고, Cronbach's α 가 .90이라고 보고하였다. 본 연구에서 전체 문항의 Cronbach's α 는 한국 표본과 중국 표본 모두 .92로 나타났다.

3. 연구절차

본조사에 앞서 자료수집 과정 및 설문지의 적절성을 확인하기 위해 한국 서울 및 중국 북경에 소재한 고등학교 재학생 각각 50명을 대상으로 예비조사를 실시하였다. 예비조사를 통해 설문에 대한 문항 이해도와 절차상의 문제점을 검토하고 이를 바탕으로 본조사를 실시하였다. 본조사는 한국 서울의 6개 고등학교와 중국 북경의 4개 고등학교에 재학 중인 청소년 600명을 대상으로 실시하였다. 사전에 고등학교 교사들에게 연구 목적과 취지를 설명하여 협조를 구하였고, 실시 방법과 주의사항 등을 전달하였다. 한국에서는 연구자가 학교를 직접 방문하거나 배송을 통해 설문지를 전달하였으며, 중국에서는 교사에게 질문지 파일을 송부하여 직접 인쇄하도록 하거나 배송을 통해 설문지를 전달하였다. 교사가 학생들에게 연구에 대해 안내한 후 연구참여에 자발적으로 동의한 학생에게만 설문지를 응답하도록 하였다. 연구에 협조해 준 교사와 참여 학생에게는 감사의 표시로 답례품을 전달하였다. 질문지는 작성 완료 후 방문 또는 배송을 통해 모두 회수되었고, 회수된 질문지 중 불성실하게 응답했거나 누락된 자료를 제외하고 579부(96.5%)를 분석에 사용하였다.

4. 자료분석

한국과 중국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관련성을 알아보기 위해 수집된 자료는 SPSS 27.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 구체적인 자료분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상자의 일반적인 특성을 살펴보기 위해 평균, 표준편차, 빈도 등의 기술통계량을 산출하였다. 둘째, 한국과 중국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 일반적인 경향을 확인하기 위해 평균과 표준편차를 산출하였다.

또한 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울이 국가에 따라 차이가 있는지 살펴보기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 셋째, 한국과 중국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 관련성을 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 끝으로, 한국과 중국 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제의 병행매개효과를 살펴보기 위해 Hayes(2022)의 PROCESS macro version 4.1(Model 4)를 사용하였다. 매개효과 분석에 앞서 독립표본 t 검증을 통해 성별에 따라 청소년의 우울에 차이가 있는 것을 확인하였고, 성별을 통제한 후 병행매개분석을 실시하였다. 이후 매개효과의 통계적 유의성 검증을 위해 5,000회의 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

III. 연구결과

1. 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 일반적 경향

국가에 따른 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 일반적인 경향을 분석하기 위해 평균과 표준편차를 산출하였다. 또한 국가별 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 차이가 통계적으로 유의미한지 확인하기 위해 독립표본 t 검증을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 제시된 바와 같다.

표 1

청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 평균과 표준편차 ($N=579$)

		한국($n=293$)	중국($n=286$)	t
		M (SD)	M (SD)	
학업 스트레스		2.47(0.39)	2.44(0.41)	.84
정서조절 전략	인지적 재평가	4.48(1.11)	4.63(1.22)	-1.63
	표현 억제	4.11(1.21)	3.85(1.35)	2.50*
우울		0.94(0.56)	0.86(0.61)	1.74

* $p<.05$.

먼저, 학업 스트레스는 한국 청소년 집단($M=2.47$, $SD=.39$)이 중국 청소년 집단($M=2.44$, $SD=.41$)보다 약간 더 높았지만, 이러한 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 다음으로, 정서 조절 전략 중 인지적 재평가는 한국 청소년 집단($M=4.48$, $SD=1.11$)이 중국 청소년 집단($M=4.63$, $SD=1.22$)보다 좀 더 적게 사용하지만, 이러한 차이가 통계적으로 유의하지는 않았

다. 반면, 표현 억제는 한국 청소년 집단($M=4.11$, $SD=1.21$)이 중국 청소년 집단($M=3.85$, $SD=1.35$)보다 더 많이 사용하는 것으로 나타났는데, 이러한 차이는 통계적으로 유의하였다 ($t=2.50$, $p<.05$). 이에 실질적 유의성을 알아보기 위해 Cohen의 d 값을 산출한 결과, .20으로 나타나 작은 효과가 나타났다. 이는 정서를 조절하는 데 있어 한국 청소년들이 중국 청소년들보다 자신의 감정을 감추거나 표현을 억압하는 전략을 더 많이 사용하는 것을 뜻한다. 끝으로, 우울은 한국 청소년 집단($M=0.94$, $SD=.56$)이 중국 청소년 집단($M=0.86$, $SD=.61$)보다 좀 더 높았지만, 이러한 차이가 유의하지는 않았다.

2. 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관계

한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였고, 그 결과는 표 2에 제시된 바와 같다.

표 2

한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 상관관계 ($N=579$)

	학업 스트레스	인지적 재평가	표현 억제	우울
학업 스트레스		-.30***	.14*	.66***
인지적 재평가	-.19***		.14*	-.43***
표현 억제	.10	.08		.19**
우울	.57***	-.35***	.12*	

주. 표 대각선 위쪽은 중국 청소년 표본($n=286$), 아래쪽은 한국 청소년 표본($n=293$)임.

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

먼저, 학업 스트레스와 우울 간의 관계는 한국 청소년 집단($r=.57$, $p<.001$)과 중국 청소년 집단($r=.66$, $p<.001$) 모두 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 한국과 중국 청소년들이 학업으로 인한 스트레스를 많이 받을수록 우울을 더 자주 경험한다는 것을 뜻한다. 다음으로, 학업 스트레스와 인지적 재평가 간의 관계는 한국 청소년 집단($r=-.19$, $p<.001$)과 중국 청소년 집단($r=-.30$, $p<.001$) 모두 유의한 부적 상관을 보였다. 즉, 한국 및 중국 청소년들은 학업에 대한 스트레스가 높을수록 정서를 조절하는 데 있어 상황을 인지적으로 재해석하는 전략을 적게 사용하는 것으로 나타났다. 그러나 학업 스트레스와 표현 억제와의 관계는 중국 청소년 집단($r=.14$, $p<.05$)에서만 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 중국 청소년들의 경우 학업 스트레스가 높으면 자신의 감정 표현을 억압한다는 것을 의미한다. 끝으로, 한국 청소년 집단과 중국 청소년 집단 모두 인지적 재평가와 우울은 유의한 부적 상관이

있었고(한: $r=-.35$, $p<.001$, 중: $r=-.43$, $p<.001$), 표현 억제와 우울은 유의한 정적 상관이나 나타냈다(한: $r=.12$, $p<.05$, 중: $r=.19$, $p<.01$). 즉 한국과 중국 청소년들이 정서를 조절하기 위해 인지적으로 상황을 재해석하는 전략을 사용할수록 우울을 적게 경험하며, 자신의 정서적 반응을 억압하는 전략을 사용할수록 우울을 많이 경험하는 것으로 나타났다.

3. 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제의 매개효과

한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관련성을 살펴보고, 이들의 관계에서 정서조절 전략인 인지적 재평가와 표현 억제의 병행매개효과를 확인하기 위해 Hayes(2022)의 PROCESS macro(Model 4)를 사용하였다. 그 결과는 표 3과 표 4에 제시한 바와 같다.

표 3

한중 청소년의 우울에 미치는 직접효과

	한국($n=293$)			중국($n=286$)		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
학업 스트레스 → 인지적 재평가	-.54	.16	-3.32**	-.86	.17	-4.97***
학업 스트레스 → 표현 억제	.31	.18	1.70	.51	.20	2.56*
학업 스트레스 → 우울	.73	.07	10.86***	.81	.07	12.20***
인지적 재평가 → 우울	-.13	.02	-5.33***	-.14	.02	-6.39***
표현 억제 → 우울	.04	.02	1.94	.07	.02	3.88***

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

표 4

한중 청소년의 우울에 미치는 총효과, 직접효과 및 간접효과

	한국($n=293$)					중국($n=286$)				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	LLCI	ULCI
총효과	.81	.07	11.81***	.673	.943	.97	.07	14.37***	.837	1.103
직접효과	.73	.07	10.86***	.595	.859	.81	.07	12.20***	.681	.943
	한국($n=293$)				중국($n=286$)					
	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>	Boot LLCI	Boot ULCI	<i>B</i>	Boot <i>SE</i>	Boot LLCI	Boot ULCI		
간접효과	.08	.03	.034	.135	.16	.03	.103	.225		
학업 스트레스 → 인지적 재평가 → 우울	.07	.02	.028	.116	.12	.03	.065	.188		
학업 스트레스 → 표현 억제 → 우울	.01	.01	-.005	.036	.04	.02	.006	.083		
간접효과 간 차이검증 (인지적 재평가 - 표현 억제)	.06	.02	.011	.106	.08	.04	-.001	.168		

*** $p<.001$.

먼저, 한국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가 및 표현 억제가 우울을 설명하는 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=46.16, p<.001$), 설명력은 39.15%로 나타났다. 학업 스트레스가 인지적 재평가($B=-.54, p<.01$)에 미치는 영향력은 유의한 것으로 나타났으나, 표현 억제($B=.31, ns$)에 미치는 영향은 유의하지 않았다. 또한 학업 스트레스($B=.73, p<.001$) 및 인지적 재평가($B=-.13, p<.001$)는 우울에 유의한 영향을 미쳤지만, 표현 억제($B=.04, ns$)가 우울에 미치는 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 분석한 결과, 총 간접효과 B 는 .08이었고 95% 신뢰구간의 하한값이 .034, 상한값이 .135로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 각각의 간접효과를 검증한 결과, 인지적 재평가의 B 값은 .07(95% CI [.028, .116]), 표현 억제의 B 값은 .01(95% CI [-.005, .036])로 인지적 재평가의 매개효과만이 유의하게 나타났다.

다음으로, 중국 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가 및 표현 억제가 우울을 설명하는 회귀모형은 통계적으로 유의하였고($F=77.92, p<.001$), 설명력은 52.86%로 나타났다. 학업 스트레스는 인지적 재평가($B=-.86, p<.001$)와 표현 억제($B=.51, p<.05$)에 유의한 영향을 미쳤다. 그리고 학업 스트레스($B=.81, p<.001$), 인지적 재평가($B=-.14, p<.001$) 및 표현 억제($B=.07, p<.001$) 모두 우울에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 간접효과의 유의성을 분석한 결과, 총 간접효과 B 는 .16이었고 95% 신뢰구간의 하한값이 .103, 상한값이 .225로 0을 포함하지 않아 통계적으로 유의미하였다. 또한 인지적 재평가의 B 값은 .12(95% CI [.065, .188]), 표현 억제의 B 값은 .04(95% CI [.006, .083])로 각각의 간접효과가 모두 유의하였다. 끝으로 부트스트래핑을 통해 인지적 재평가와 표현 억제의 간접효과 간 크기 차이를 비교하였다. 표 4에 제시한 바와 같이 인지적 재평가의 매개효과가 표현 억제의 매개효과보다 컸으나, 두 간접효과 간의 차이는 통계적으로 유의하지 않았다(95% CI [-.001, .168]). 이상과 같은 방법으로 검증한 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울의 관계를 그림 2에 제시하였다.

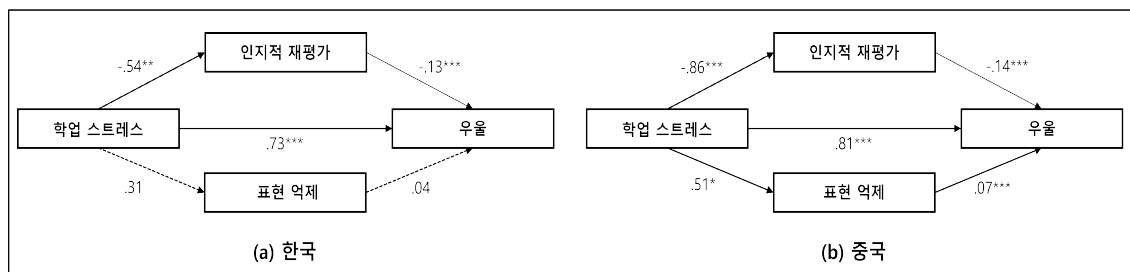


그림 2. 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제의 병행매개모형

주. 통제변수: 성별

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

IV. 논 의

본 연구에서는 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울이 국가에 따라 차이를 보이는지 살펴보고자 하였다. 또한 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관련성을 알아보고, 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제의 병행매개효과가 있는지 탐색해보고자 하였다. 본 연구의 주요 결과에 대한 요약 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울이 국가에 따라 차이가 있는지 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 청소년의 학업 스트레스는 국가별 차이가 나타나지 않았다. 이는 한국과 중국 학생들의 학업 스트레스는 유의한 차이가 없다는 연구(Son, Ro, Hyun, Lee & Song, 2014)와 일치하는 결과이다. 학업 스트레스는 학생 스스로 학업적 요구와 과제들을 수행할 수 있는 역량이 부족하다고 인식할 때 증가한다(Wilks, 2008). 선행 연구들(김보람, 김매이, 2020; Cheng & Lin, 2023)에 따르면, 두 나라 청소년들은 과도한 학습량으로 인해 충분히 휴식할 시간마저 부족한 것으로 보고되고 있다. 한국과 중국은 모두 교육열이 높은 사회로, 학력을 중시하고 상급 학교 진학에 대한 경쟁 또한 치열하다. 이에 두 나라 청소년들 모두 입학시험에 대해 어느 정도 중압감을 느끼므로 학업 스트레스를 보고 하며, 이러한 측면에서 국가별 차이가 크게 나타나지 않은 것으로 보인다.

다음으로, 정서조절 전략의 사용에 있어 인지적 재평가는 국가에 따른 차이가 나타나지 않았으나, 표현 억제는 양국 간 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 한국 청소년이 중국 청소년보다 자신의 정서를 조절하는 데 있어 외부로의 표현을 억제하는 전략을 더 많이 사용함을 뜻한다. 이러한 결과는 정서조절 전략을 다룬 문화비교 연구(Gross & John, 2003)에서 인지적 재평가와 달리 표현 억제는 민족 간 차이가 있었다는 것과 유사한 맥락에 있다. 또한 대학생を対象으로 한 연구(Matsumoto, Yoo & Nakagawa, 2008)에서 한국인 집단이 중국인 집단에 비해 표현 억제 전략의 사용이 높다는 연구와도 일치한다. 이러한 차이는 중국에서 한국과 달리 범국가적으로 산아제한 정책을 시행하고 있다는 점과 관련지어 살펴볼 수 있다. 중국은 정부의 주도하에 자녀의 수를 제한하는 제도를 시행하고 있어 한국에 비해 외동의 비율이 높다. 이에 부모의 관심과 애정이 집중되어 자녀의 요구를 들어주거나 무조건적으로 허용하는 경우가 많다(Linyinglan, 오인수, 2017). 따라서 중국의 청소년들은 한국의 청소년들보다 정서 표현을 억압하는 전략을 상대적으로 적게 사용하는 것으로 보인다. 하지만 정서조절 전략에서의 국가별 차이를 살펴본 연구는 아직 소수이므로, 본 연구결과를 토대로 일반화된 결론을 내리기에는 한계가 있다. 따라서 더 많은 후속 연구를 통해 국가별 정서조절 전략을 구체적으로 비교해 볼 필요가 있다.

끝으로, 청소년의 우울은 국가별 차이가 나타나지 않았다. 선행 연구들에서는 국가에 따른 우울의 차이가 일관되지 않았다. 한국과 중국에서 우울의 국가 간 차이가 없었다는 연구(Zhao, Kong, Aung, Yuasa & Nam, 2020)와 중국인 집단이 한국인 집단보다 우울 수준이 더 높았다는 연구(Houri, Nam, Choe, Min & Matsumoto, 2012; Kim, Li & Kim, 1999) 등이 혼재되어 있다. 그러나 지리적으로 근접한 지역에 거주하는 동아시아인들은 심리적 문제의 인식이나 표현, 반응에 대해 서로 유사한 패턴을 공유한다는 점을 고려할 때(Marsella, Sartorius, Jablensky & Fenton, 1985), 한국과 중국 청소년 집단 간 우울에는 국가별 차이가 나타나지 않은 것으로 보인다.

둘째, 한중 청소년의 학업 스트레스와 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관계를 살펴본 결과는 다음과 같다. 먼저 한국과 중국 청소년 모두 학업 스트레스와 우울 간에 밀접한 관련이 나타났다. 이는 청소년의 학업 스트레스가 과중할수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 이러한 결과는 학업에 대한 부담과 긴장감이 크면 우울이나 불안과 같은 심리적 문제를 많이 경험한다는 선행 연구들(윤신예, 채규만, 2016; Liu & Lu, 2012; Xu et al., 2019)과 같은 맥락에 있다. 한국과 중국은 모두 집단주의 문화 아래 구성원 간의 결속이나 조화가 중시됨에 따라 사회적 평가에 대한 민감도가 높으며(Tafarodi & Smith, 2001), 이러한 측면에서 사회적 평가 기준에 잘 부합하지 못할 때 우울에 보다 취약해질 수 있을 것으로 생각된다.

반면 정서조절 전략인 인지적 재평가와 표현 억제의 경우 국가에 따라 일부 상이한 관련성이 나타났다. 인지적 재평가는 양국에서 모두 우울과 유의한 부적 상관이 나타났고, 표현 억제 또한 두 나라에서 동일하게 우울과 유의한 정적 상관이 나타났다. 그러나 인지적 재평가와 학업 스트레스와의 관련성은 양국 모두 유의한 부적 상관이 나타난 것에 비해, 표현 억제와 학업 스트레스와의 관련성은 중국에서만 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 두 나라 간 정서 억압에 대한 문화적 규범에 차이가 있음을 보여주는 결과로, 한국은 중국보다 개인의 정서적 표현을 자제시키는 사회적 분위기가 더 강하게 형성되어 있음을 시사한다. 다시 말해 정서를 억압하는 것이 전통적으로 권장되고, 구성원이 이러한 억압을 마땅히 따라야 할 관습으로 인식할 경우 자신의 정서를 크게 억제한다고 여기지 않는다(Kwon & Kim, 2019). 반면에 감정 표현이 자유롭게 허용되는 사회에서는 정서 억압에 대해 민감하게 반응하여 실제보다 과장되게 지각할 수 있다. 즉, 동일한 수준의 정서 억압이 가해질지라도 자신이 속한 문화권에 따라 각기 다르게 인지될 수 있다. 따라서 한국 청소년이 중국 청소년보다 표현 억제를 더 빈번하게 사용하지만, 문화적 배경의 차이로 인해 표현 억제와 학업 스트레스의 관련성이 유의하게 나타나지 않은 것으로 해석해볼 수 있다.

셋째, 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울의 관계에서 정서조절 전략인 인지적 재평가 및 표현 억제와 병행매개효과를 검증한 결과는 다음과 같다. 먼저 한국 청소년들의 학업 스트레스와 우울의 관계에서 표현 억제의 매개효과는 보이지 않았으나, 인지적 재평가의 경우 매개효과가 나타났다. 이는 한국 청소년의 학업 스트레스가 우울에 직접적인 영향을 줄 뿐만 아니라 인지적 재평가를 매개로 간접적인 영향도 미침을 뜻한다. 이러한 결과는 학업에 대한 중압감이 청소년의 우울에 중요한 요인임을 보여준다. 청소년기는 타인의 시선에 민감한 때로, 아동기나 성인기에 비해 더 높은 강도의 정서를 경험하는 것으로 알려져 있다(Larson & Asmussen, 1991). 이와 같은 시기에 학습 활동이 부진할 경우 주위 반응에 따라 자기 스스로를 평가하게 되고, 자신에 대한 부정적인 인식이 누적되며 우울이 증가하는 것으로 보인다(Verboom, Sijtsma, Verhulst, Penninx & Ormel, 2014). 또한 본 연구의 결과는 학업 스트레스가 인지적 재평가를 통해 우울에 영향을 미친다는 것을 보여준다. 즉, 청소년이 학업 스트레스가 심한 상태에서 자신의 정서를 인지적으로 재평가하는 방식을 통해 적절히 조절하면 우울이 완화되는 것으로 나타났다. 이는 청소년의 반응양식에 따라 학업 스트레스와 우울 간의 관계가 달라졌다고 보고한 연구(김빛나, 박주희, 2013)와 유사한 맥락에 있다. 또한 우울 수준이 높은 개인이 정서 조절 시 인지적 재평가를 적게 사용하면 슬픔 등의 부정 정서가 더 오래 지속되는 것으로 나타난 연구(Quigley & Dobson, 2014)와도 맥을 같이 한다. 반면에 표현 억제는 한국 청소년들의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 매개 역할을 하지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서 표현의 문화적 영향과 관련지어 설명해볼 수 있다. 한국 사회에서는 개인의 감정이 외부로 드러나지 않도록 억제해야 한다는 규범이 중시된다(이하나, 안순태, 2020). 또한 어려움을 극복하는 과정을 통해 발전할 수 있다는 전통적 가치관이 남아있어, 스트레스로 인한 심리적 문제는 스스로 감내하는 것이 암묵적으로 당연시된다. 이러한 문화 아래 성장한 한국 청소년들은 정서를 감추고 억압하는 것이 일상화 되어 있을 가능성이 크다. 따라서 표현 억제 전략을 자주 사용할지라도 평소 자신이 감정을 크게 억제하고 있다는 인식 자체가 부재하므로, 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 표현 억제의 매개효과가 나타나지 않았을 수 있다.

다음으로 중국 청소년들의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 인지적 재평가와 표현 억제 모두 매개효과가 나타났다. 즉 학업 스트레스가 우울에 이르는 경로에서 인지적 재평가 및 표현 억제 모두 매개 역할을 하는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 먼저 중국의 청소년들 또한 학업 스트레스가 우울에 영향을 미치는 주요 요인임을 보여준다. 이는 과도한 학업적 긴장과 부담감은 청소년의 정신건강에 해로울 수 있다는 연구 결과(Zhu, Haeghele, Liu & Yu, 2021)와 일치한다. 또한 학업 스트레스가 높은 청소년들은 우울과 같은 심리적 문제를 보일 가능성이 높다는 선행 연구와도 같은 맥락에 있다(Xu et al., 2019). 학업 성취가 높은

사회적 지위나 경제적 보상과 긴밀히 연관되는 중국에서는 입시 경쟁이 치열할 뿐만 아니라 청소년의 성적이 중요시된다(Zhao, Selman & Haste, 2015). 또한 산아제한 정책으로 인해 자녀가 한 명뿐인 가정이 대다수이며, 이로 인해 외동 자녀는 가족을 대표하여 반드시 성공해야 한다는 압력을 받는다(Dello-Iacovo, 2009; Tsui & Rich, 2002). 청소년이 좋은 성적을 받지 못하면 주변의 비판을 받고, 자신뿐만 아니라 부모까지 수치심을 경험할 가능성이 크다(Triandis, McCusker & Hui, 1990). 이를 고려할 때, 중국 청소년의 학업적 중압감이 우울에 영향을 미치는 것으로 보인다. 더불어 본 연구에서는 중국 청소년의 학업 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 재평가 및 표현 억제의 병행매개효과가 나타났다. 이는 학업 스트레스와 인지적 재평가 및 표현 억제가 중국 청소년의 우울에 중요한 요인임을 말해준다. 동시에 본 연구의 결과는 학업 스트레스로 인한 정서적 자극에 대해 중국 청소년이 어떤 정서조절 전략을 얼마나 사용하느냐에 의해 우울 수준이 달라질 수 있음을 보여준다. 즉, 학업적 스트레스 상황에서 청소년이 인지적 재평가 전략을 활용하여 정서를 조절하면 우울이 경감되지만, 표현 억제 전략을 사용하면 우울이 증가하였다. 이는 중국 청소년의 우울이 인지적 재평가와 부적 관계가 나타나고, 표현 억제와는 정적 관계가 나타난 선행 연구(Chen, Zhang, Liu, Pan & Sang, 2019)와 유사하다. 또한 대처 방식에 따라 학업 스트레스로 인해 경험하는 우울의 수준이 달라진다고 보고한 연구(Xu et al., 2019)도 비슷한 맥락에 있다. 특히 정서 조절에 있어 표현 억제 전략을 사용하는 것은 인지적 재평가를 사용하지 않는 것보다 우울과 더 밀접한 관련이 있는 것으로 보고되었다(Aldao, Nolen-Hoeksema & Schweizer, 2010). 한국과 달리 중국에서는 청소년의 학업 스트레스와 우울 사이에 표현 억제 전략의 매개효과가 나타났음에 주목할 필요가 있다. 사회적 상호작용 상황에서 표현 억제 전략을 자주 사용할 경우, 개인은 실제 내적 경험과 외적 표현 사이에서 불일치감을 경험하게 된다(Rogers, 1951). 이로 인해 자신은 물론 타인에게까지 정직하지 못한 느낌을 가지게 되고(Sheldon, Ryan, Rawsthorne & Ilardi, 1997), 스스로에 대해 부정적으로 인지하여 우울을 심화시킬 수 있다. 따라서 중국 청소년의 우울을 완화하기 위해서는 상황에 적합한 정서조절 전략을 유연하게 활용할 수 있도록 지원해야 할 것이다.

종합하면, 본 연구에서는 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계에서 정서조절 전략인 인지적 재평가 및 표현 억제의 매개효과를 검증하였다. 특히 문화적 관점에서 한중 청소년의 학업 스트레스, 인지적 재평가, 표현 억제 및 우울 간의 관계에 대한 현황을 파악해보고자 하였다는 점에 의의가 있다. 더불어 학업 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 인지적 재평가와 표현 억제의 병행매개효과를 살펴봄으로써 청소년기 정서조절 전략에 대한 중요성을 상기시켰다는 것도 의미있는 결과이다. 이상의 결과는 심한 학업 스트레스를 경험하고 있는 청소년들의 우울 예방 및 완화를 위한 개입에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 한국의 서울과 중국의 북경 지역에 소재한 고등학교 재학생을 대상으로 표집이 이루어졌다. 양국 모두 도시에 위치한 고등학교만을 대상으로 하여 본 연구의 결과를 일반화하는 데 다소 한계가 있다. 지리적 여건에 따라 생활양식의 차이가 나타날 수 있으므로, 후속 연구에서는 다양한 지역에서의 표집이 보강되어야 할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 한중 청소년의 학업 스트레스와 우울 간의 관계를 설명하는 요인으로 정서조절 전략 중 인지적 재평가와 표현 억제를 살펴보았다. 하지만 각 정서조절 전략들의 개별적 영향뿐만 아니라 이들 간의 상호작용이나 동시성을 검토할 필요가 있다(최성환, 최해연, 2017). 또한 단일 정서조절 전략의 사용 빈도에만 국한할 것이 아니라 그 효과성에 대한 탐색도 이루어질 필요가 있다(조유원, 장혜인, 2019). 따라서 추후 연구에서는 상황적 맥락에 따른 정서조절 전략을 살펴보는 것이 청소년의 우울을 이해하는 데 보다 도움이 될 것으로 보인다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 청소년의 우울에 있어 학업 스트레스와 정서조절 전략인 인지적 재평가 및 표현 억제가 갖는 중요성을 밝혔다는 데 의의가 있다. 특히 학업 스트레스와 우울의 관계를 인지적 재평가 및 표현 억제가 매개하는 경로를 살펴볼 때, 한국과 중국의 문화적 배경을 고려하여 현황을 파악해보고자 하였다는 점에서 의미가 있다. 이를 바탕으로 청소년의 우울을 다각적으로 파악하고 지원 방안을 마련하는 데 기초자료로 활용되기를 기대한다.

참고문헌

- 강선경, 권진 (2021). 청소년의 학업 스트레스와 우울, 자기통제력에 관한 연구: 게임 과몰입 및 일반 청소년에 대한 다집단 분석. **학교사회복지**, 56, 87-105. doi:10.20993/jSSW.56.4
- 권석만 (2013). **현대 이상심리학** (2판). 서울: 학지사.
- 김경희 (2004). 아동의 기질과 부정적 정서 및 정서조절전략과의 관계. **아동학회지**, 25(6), 355-370.
- 김보람, 김매이 (2020). 청소년들의 학업과 여가의 균형에 따른 여가시간, 여가비용 및 행복수준. **여가학연구**, 18(3), 41-61. doi:10.22879/SLOS.2020.18.3.41
- 김부미 (2014). 고등학생의 학업스트레스와 수학 학습 동기의 관계: 동기 유형의 매개효과를 중심으로. **교과교육학연구**, 18(1), 243-270. doi:10.24231/rici.2014.18.1.243
- 김빛나, 박주희 (2013). 청소년의 학업 스트레스가 우울증상에 미치는 영향과 반응양식의 조절효과. **아동학회지**, 34(3), 113-128. doi:10.5723/KJCS.2013.34.3.113
- 김선미, 고하영, 박수현, 양은주 (2012). 메타분석을 통한 국내 아동·청소년의 우울 관련 변인 탐색. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 18(4), 533-555.
- 김아영, 차정은, 강한아, 임경민, 전현아, 조혜령, 임지영, 석혜은 (2012). 학업능력 집단별 학업스트레스와 학업적 자기조절효능감 간의 관계: 학업동기유형의 매개효과. **교육심리연구**, 26(2), 543-562.
- 김정숙, 김기현, 황세영 (2015). **동북아 청소년정책 국제비교 연구** (연구보고 15-R19). 세종: 한국청소년정책연구원.
- 김준범, 한광현 (2020). 청소년의 불안-우울 공존 양상과 자살시도: 부모의 낮은 정신건강 관심정도의 가중효과. **정신건강과 사회복지**, 48(3), 5-34. doi:10.24301/MHWSW.2020.09.48.3.5
- 김진아 (2015). 중학생의 학업스트레스가 정서 문제에 미치는 영향: 자아탄력성의 매개효과. **상담학연구**, 16(3), 359-377. doi:10.15703/kjc.16.3.201506.359
- 류미나, 김창대, 신은혜 (2020). 인지적 재평가와 회피 전략이 부정적 정서 완화에 미치는 영향: 전략의 본인 선택과 타인 선택의 경우를 중심으로. **상담학연구**, 21(5), 213-234. doi:10.15703/kjc.21.5.202010.213
- 문경숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신건강: 자기통제 및 감정조절의 역할. **아동학회지**, 29(5), 285-299.
- 문영주, 좌현숙 (2008). 청소년의 학업스트레스와 정신건강에 있어 정서적 조절 능력의 조절 효과. **사회복지연구**, 38, 353-379. doi:10.16999/kasws.2008..38.353
- 배진성, 최지현 (2020). 여자고등학생의 학업스트레스와 우울과의 관련성. **한국산학기술학회지**, 21(12), 547-557. doi:10.5762/KAIS.2020.21.12.547

- 손재민 (2005). **정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교**. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오미향, 천성문 (1994). 청소년의 학업스트레스 요인 및 증상 분석과 그 감소를 위한 명상훈련의 효과. **인간이해**, 15, 63-96.
- 유성경 (1998). 우울의 표현 및 상담에 대한 태도에 관한 문화간 비교연구: 한국 대학생과 미국 대학생간의 비교. **청소년상담연구**, 6(1), 93-114.
- 윤신예, 채규만 (2016). 청소년의 학업 스트레스가 정신건강 문제에 미치는 영향: 자기격려의 매개효과. **청소년학연구**, 23(12), 1-24. doi:10.21509/KJYS.2016.12.23.12.1
- 윤연정, 이미숙 (2018). 청소년의 가족건강성, 학업스트레스, 또래관계가 우울에 미치는 영향. **가정과삶의질연구**, 36(1), 87-101. doi:10.7466/JKHMA.2018.36.1.87
- 이상직, 전영우, 정우연, 한신갑 (2016). 남녀중학생의 학업 성적과 사회적 관계, 그리고 행복감. **교육사회학연구**, 26(1), 121-154. doi:10.32465/ksocio.2016.26.1.006
- 이선주, 하은혜 (2010). 여자 청소년의 우울증상과 신체화 증상의 관계에서 인지적 요인의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 7(1), 55-68. doi:10.16983/kjsp.2010.7.1.55
- 이순묵, 김종남, 최승원, 채정민, 최윤경, 서동기, 권호인 (2017). 우울 연구를 위한 새로운 방향: 행동과학적 접근의 도입. **한국심리학회지: 일반**, 36(3), 293-323. doi:10.22257/kjp.2017.09.36.3.293
- 이정인 (2022). 청소년의 학업 스트레스가 우울에 미치는 영향: 인터넷게임중독을 통한 자기 효능감의 조절된 매개효과. **생명연구**, 63, 127-151. doi:10.17924/solc.2022.63.127
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 18(3), 461-493.
- 이하나, 안순태 (2020). 우울감 표현에 대한 지각된 혜택과 장애 요인: 의미 연결망 분석을 활용한 탐색적 연구. **Korean Journal of Adult Nursing**, 32(6), 571-583. doi:10.7475/kjan.2020.32.6.571
- 장윤옥, 정서린 (2017). 청소년의 학업스트레스와 학업소진 및 학업열의와의 관계에서 자기조절학습 전략의 조절효과. **중등교육연구**, 65(1), 195-223. doi:10.25152/ser.2017.65.1.195
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강**, 6(1), 59-76.
- 조유원, 장혜인 (2019). 재평가 사용이 우울에 미치는 영향: 재평가 효과성 및 업데이팅의 매개된 조절효과. **한국심리학회지: 건강**, 24(1), 223-248. doi:10.25152/ser.2017.65.1.195
- 조한익, 이미화 (2012). 정서억제와 정서표현양가성 및 심리적 안녕감 간의 관계 연구. **청소년상담연구**, 20(1), 89-105. doi:10.35151/KYCI.2012.20.1.006

- 최성환, 최해연 (2017). 청소년들의 정서조절방략 사용 패턴과 심리적 적응. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 29(4), 1199-1224. doi:10.23844/kjcp.2017.11.29.4.1199
- 최정원, 문호영, 전진아, 박용천 (2021). 10대 청소년의 정신건강 실태조사 (연구보고 21-R03). 세종: 한국청소년정책연구원.
- 한민, 류승아 (2018). 부당한 상황에서 경험되는 정서의 문화 차이: 한국, 중국, 일본, 미국을 중심으로. **한국심리학회지: 문화 및 사회문제**, 24(2), 251-272. doi:10.20406/kjcs.2018.5.24.2.251
- 한민, 이누미야 요시유키, 김소혜, 장웨이 (2009). 새로운 문화-자기관 이론의 국가 간 비교연구: 한국, 중국, 일본 대학생들의 자기관. **한국심리학회지: 일반**, 28(1), 49-66.
- 章婕, 吴振云, 方格, 李娟, 韩布新, 陈祉妍 (2010). 流调中心抑郁量表全国城市常模的建立. *中国心理卫生杂志*, 24(02), 139-143.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement: Prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37-44. doi:10.1016/j.jaac.2014.10.010
- Bartucz, M. B., David, D. O., & Matu, S. A. (2022). Cognitive vulnerabilities and depression: A culture-moderated meta-analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 46(3), 502-516. doi:10.1007/s10608-022-10299-9
- Beck, A. T., Ruch, A., Shaw, B., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Birtel, M. D., & Mitchell, B. L. (2023). Cross-cultural differences in depression between White British and South Asians: Causal attributions, stigma by association, discriminatory potential. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 96(1), 101-116. doi:10.1111/papt.12428
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30-48. doi:10.1037/1528-3542.7.1.30
- Chen, W., Zhang, D., Liu, J., Pan, Y., & Sang, B. (2019). Parental attachment and depressive symptoms in Chinese adolescents: The mediation effect of

- emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*, 71(3), 241-248. doi:10.1111/ajpy.12239
- Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from Academic Stress to Subjective Well-Being of Chinese Adolescents: The Roles of Academic Burnout and Internet Addiction. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4183-4196. doi:10.2147/PRBM.S423336
- Cohen, J. R., Andrews, A. R., Davis, M. M., & Rudolph, K. D. (2018). Anxiety and depression during childhood and adolescence: Testing theoretical models of continuity and discontinuity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 46(6), 1295-130. doi:10.1007/s10802-017-0370-x
- Dello-Iacovo, B. (2009). Curriculum reform and 'quality education' in China: An overview. *International journal of educational development*, 29(3), 241-249. doi:10.1016/j.ijedudev.2008.02.008
- Dunn, V., & Goodyer, I. M. (2006). Longitudinal investigation into childhood-and adolescence-onset depression: Psychiatric outcome in early adulthood. *The British Journal of Psychiatry*, 188(3), 216-222. doi:10.1192/bjp.188.3.216
- Everaert, J., Grahek, I., Duyck, W., Buelens, J., Van den Bergh, N., & Koster, E. W. (2017). Mapping the interplay among cognitive biases, emotion regulation, and depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 31(4), 726-735. doi:10.1080/02699931.2016.1144561
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26, 399-419. doi:10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357
- Fu, Y., Ren, W., & Liang, Z. (2022). Perceived academic stress and depressive symptoms among Chinese adolescents: A moderated mediation analysis of overweight status. *Journal of affective disorders*, 296, 224-232. doi:10.1016/j.jad.2021.09.060
- Greenberger, E., Chen, C., Tally, S. R., & Dong, Q. (2000). Family, peer, and individual correlates of depressive symptomatology among US and Chinese adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(2), 209-219. doi:10.1037/0022-006X.68.2.209
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal*

- of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi:10.1037/0022-3514.85.2.348
- Haga, S. M., Kraft, P., & Corby, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies*, 10, 271-291. doi:10.1007/s10902-007-9080-3
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Houri, D., Nam, E. W., Choe, E. H., Min, L. Z., & Matsumoto, K. (2012). The mental health of adolescent school children: A comparison among Japan, Korea, and China. *Global Health Promotion*, 19(3), 32-41. doi:10.1177/1757975912453183
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x
- Joormann, J., & D'Avanzato, C. (2010). Emotion regulation in depression: Examining the role of cognitive processes. *Cognition and Emotion*, 24(6), 913-939. doi:10.1080/02699931003784939
- Keogh, E., Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2007). Improving academic performance and mental health through a stress management intervention: Outcomes and mediators of change. *Behavior Research and Therapy*, 44, 339-357. doi:j.brat.2005.03.002
- Kim, K. I., Li, D., & Kim, D. H. (1999). Depressive symptoms in Koreans, Korean-Chinese and Chinese: A transcultural study. *Transcultural Psychiatry*, 36(3), 303-316. doi:10.1177/136346159903600305
- Kleinman, A. (1982). Neurasthenia and depression: A study of somatization and culture in China. *Culture, medicine and psychiatry*, 6, 117-190. doi:10.1007/BF00051427
- Kleinman, A., & Good, B. (1985). *Culture and depression: Studies in the anthropology and cross-cultural psychiatry of affect and disorder*. Berkeley: University of California Press.
- Kwon, H., & Kim, Y. H. (2019). Perceived emotion suppression and culture: Effects on psychological well-being. *International Journal of Psychology*,

- 54(4), 448-453. doi:10.1002/ijop.12486
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J., & Kwon, J. H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & emotion*, 27(5), 769-782. doi:10.1080/02699931.2013.792244
- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. In M. E. Colton, & S. Gore (Eds.), *Adolescent stress: Causes and consequences* (pp. 21-41). New York: Aldine de Gruyter.
- Lee, M., & Larson, R. (2000). The Korean 'examination hell': Long hours of studying, distress, and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 249-271. doi:10.1023/A:1005160717081
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 1-17. doi:10.1177/0143034318766206
- Lee, Y. J., & Matsumoto, Y. (2011). Emotional display rules of Japanese and Koreans. *Shinrigaku Kenkyu*, 82, 415-423. doi:10.4992/jjpsy.82.415
- Liu, Y., & Lu, Z. (2012). Chinese high school students' academic stress and depressive symptoms: Gender and school climate as moderators. *Stress and Health*, 28(4), 340-346. doi:10.1002/smi.2418
- Linyinglan, 오인수 (2017). 한국과 중국 청소년이 지각한 부모의 과보호가 사회불안에 미치는 영향의 관계에서 내현적 자기에의 매개효과. *교육과학연구*, 48(2), 75-93. doi:10.15854/jes.2017.06.48.2.75
- Mahali, C. S., Beshai, S., Feeney, J. R., & Mishra, S. (2020). Associations of negative cognitions, emotional regulation, and depression symptoms across four continents: International support for the cognitive model of depression. *BMC psychiatry*, 20, 1-12. doi:10.1186/s12888-019-2423-x
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397
- Matsumoto, D. (2006). Are cultural differences in emotion regulation mediated by personality traits?. *Journal of cross-cultural psychology*, 37(4), 421-437. doi:10.1177/0022022106288478
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Nakagawa, S. (2008). Culture, emotion regulation,

- and adjustment. *Journal of personality and social psychology*, 94(6), 925-937. doi:10.1037/0022-3514.94.6.925
- Marsella, A. J., Sartorius, N., Jablensky, A., & Fenton, F. R. (1985). Cross-cultural studies of depressive disorders: An overview. In A. Kleinman, & B. J. Good (Eds.), *Culture and depression: Studies in anthropology and cross-cultural psychiatry of affective disorder* (pp. 299-324). Berkeley: University of California Press.
- Moilanen, K. L., Shaw, D. S., & Maxwell, K. L. (2010). Developmental cascades: Externalizing, internalizing, and academic competence from middle childhood to early adolescence. *Development and psychopathology*, 22(3), 635-653. doi:10.1017/S0954579410000337
- Moore, S. A., Zoellner, L. A., & Mollenholt, N. (2008). Are expressive suppression and cognitive reappraisal associated with stress-related symptoms?. *Behaviour research and therapy*, 46(9), 993-1000. doi:10.1016/j.brat.2008.05.001
- Navas-Casado, M. L., García-Sancho, E., & Salguero, J. M. (2023). Associations between maladaptive and adaptive emotion regulation strategies and aggressive behavior: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 71, 101845. doi:10.1016/j.avb.2023.101845
- Nishimura, J. (2011). Socioeconomic status and depression across Japan, Korea, and China: Exploring the impact of labor market structures. *Social Science & Medicine*, 73(4), 604-614. doi:10.1016/j.socscimed.2011.06.020
- Quigley, L., & Dobson, K. S. (2014). An examination of trait, spontaneous and instructed emotion regulation in dysphoria. *Cognition & Emotion*, 28(4), 622-635. doi:10.1080/02699931.2013.848786
- Rice, F., Riglin, L., Lomax, T., Souter, E., Potter, R., Smith, D. J., Thapar, A. K., & Thapar, A. (2019). Adolescent and adult differences in major depression symptom profiles. *Journal of affective disorders*, 243, 175-181. doi:10.1016/j.jad.2018.09.015
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Saarni, C. (1984). An observational study of children's attempts to monitor their expressive behavior. *Child development*, 55(4), 1504-1513. doi:10.2307/1130020
- Salmans, S. (1995). *Depression: questions you have-answers you need*. Allentown, PA: People's Medical Society.

- Scherer, K. R. (1997). The role of culture in emotion-antecedent appraisal. *Journal of personality and social psychology*, 73(5), 902-922. doi:10.1037/0022-3514.73.5.902
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Rawsthorne, L. J., & Ilardi, B. (1997). Trait self and true self: Cross-role variation in the Big-Five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6), 1380-1393. doi:10.1037/0022-3514.73.6.1380
- Smits, J., & Park, H. (2009). Five decades of educational assortative mating in 10 East Asian societies. *Social Forces*, 88(1), 227-255. doi:10.1353/sof.0.0241
- Son, S., Ro, Y., Hyun, H., Lee, H., & Song, K. (2014). A comparative study on dietary behavior, nutritional knowledge and life stress between Korean and Chinese female high school students. *Nutrition research and practice*, 8(2), 205-212. doi:10.4162/nrp.2014.8.2.205
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X. Y. (2012). Academic stress among adolescents in China. *Australasian Epidemiologist*, 19(1), 9-12. doi:10.3316/informit.851870421721736
- Tafarodi, R. W., & Smith, A. J. (2001). Individualism-collectivism and depressive sensitivity to life events: The case of Malaysian sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 25(1), 73-88. doi:10.1016/S0147-1767(00)00043-2
- Tan, J. B., & Yates, S. (2011). Academic expectations as sources of stress in Asian students. *Social Psychology of Education*, 14(3), 389-407. doi:10.1007/s11218-010-9146-7
- Tang, X., Tang, S., Ren, Z., & Wong, D. F. K. (2019). Prevalence of depressive symptoms among adolescents in secondary school in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 245, 498-507. doi:10.1016/j.jad.2018.11.043
- Tang, X., Tang, S., Ren, Z., & Wong, D. F. K. (2020). Psychosocial risk factors associated with depressive symptoms among adolescents in secondary schools in mainland China: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 263, 155-165. doi:10.1016/j.jad.2019.11.118
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., & Thapar, A. K. (2012). Depression in Adolescence. *Lancet*, 379(9820), 1056-1067. doi:10.1016/S0140-6736(11)60871-4
- Toussaint, L., Lee, J. A., Hyun, M. H., Shields, G. S., & Slavich, G. M. (2023). Forgiveness, rumination, and depression in the United States and Korea: A cross-cultural mediation study. *Journal of Clinical Psychology*, 79(1), 143-157. doi:10.1002/jclp.23376

- Triandis, H. C., McCusker, C., & Hui, C. H. (1990). Multimethod probes of individualism and collectivism. *Journal of personality and social psychology*, 59(5), 1006-1020. doi:10.1037/0022-3514.59.5.1006
- Tsui, M., & Rich, L. (2002). The only child and educational opportunity for girls in urban China. *Gender & Society*, 16(1), 74-92. doi:10.1177/0891243202016001005
- Verboom, C. E., Sijtsma, J. J., Verhulst, F. C., Penninx, B., & Ormel, J. (2014). Longitudinal Associations between Depressive Problems, Academic Performance, and Social Functioning in Adolescent Boys and Girls. *Developmental Psychology*, 50(1), 247-257. doi:doi.org/10.1037/a0032547
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in social work*, 9(2), 106-125. doi:10.18060/51
- Xiang, Y., Cao, R., & Li, X. (2024). Parental education level and adolescent depression: A multi-country meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 347, 645-655. doi:10.1016/j.jad.2023.11.081
- Xu, T. T., Wang, H. Z., Fonseca, W., Zimmerman, M. A., Rost, D. H., Gaskin, J., & Wang, J. L. (2019). The relationship between academic stress and adolescents' problematic smartphone usage. *Addiction Research & Theory*, 27(2), 162-169. doi:10.1080/16066359.2018.1488967
- Zhang, W., Li, H., Gong, Y., & Ungar, M. (2013). Stressful events and depression among Chinese adolescents: The mitigating role of protective factors. *School Psychology International*, 34(5), 501-513. doi:10.1177/0143034312472760
- Zhang, Y. B., Lin, M. C., Nonaka, A., & Beom, K. (2005). Harmony, hierarchy and conservatism: A cross-cultural comparison of Confucian values in China, Korea, Japan, and Taiwan. *Communication research reports*, 22(2), 107-115. doi:10.1080/00036810500130539
- Zhao, B., Kong, F., Aung, M. N., Yuasa, M., & Nam, E. W. (2020). Novel coronavirus (COVID-19) knowledge, precaution practice, and associated depression symptoms among university students in Korea, China, and Japan. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6671. doi:10.3390/ijerph17186671
- Zhao, X., Selman, R. L., & Haste, H. (2015). Academic stress in Chinese schools

and a proposed preventive intervention program. *Cogent Education*, 2(1), 1000477. doi:10.1080/2331186X.2014.1000477

Zhu, X., Haegele, J. A., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic stress, physical activity, sleep, and mental health among Chinese adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7257. doi:10.3390/ijerph18147257

ABSTRACT

The relationship between academic stress and depressive symptoms among adolescents in South Korea and China: The mediating effects of expressive suppression and cognitive reappraisal

Lim, JungHa* · Kwak, Taehee**

This study examined the relationship between academic stress and depressive symptoms mediated by emotion regulation strategies among adolescents in South Korea and China. A total of 579 high school students participated, including 293 students from Seoul, South Korea and 286 students from Beijing, China. Academic stress, emotion regulation strategies, and depressive symptoms were assessed using self-report questionnaires. The data were analyzed using descriptive statistics, *t*-tests, correlations, and a parallel mediation model with PROCESS. The research findings are as follows. First, no significant differences were found in levels of academic stress and depressive symptoms between South Korean and Chinese students. However, Korean students used expressive suppression significantly more than Chinese students for emotion regulation strategies, with no difference in cognitive reappraisal. Second, depressive symptoms were positively associated with academic stress and suppression, and negatively associated with reappraisal in both groups of students. Third, the mediating effect of cognitive reappraisal between academic stress and depressive symptoms was significant in both samples of students, but that of suppression was significant only in the Chinese student sample. Thus, parallel mediating effects of reappraisal and suppression were supported in China, while only reappraisal were supported in the case of Korea. These findings were discussed in the context of the search for effective strategies for managing academic stress in South Korea and China, considering common and differential features.

Key Words: academic stress, emotion regulation strategies, depressive symptoms

* Department of Home Economics Education, Korea University

** Interdisciplinary Program in Sustainable Living System, Graduate School, Korea University