



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

대학생의 내면화된 수치심이  
사회적 상호작용 불안에 미치는  
영향: 자기자비의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

이 혜 영

2020년 8월

대학생의 내면화된 수치심이  
사회적 상호작용 불안에 미치는  
영향:  
자기자비의 매개효과

지도교수 김 성 봉

이 혜 영

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2020년 6월

이혜영의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장

최보영



위 원

박정환



위 원

김성봉



제주대학교 교육대학원

2020년 8월



<국문초록>

# 대학생의 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과

이 혜 영

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구의 목적은 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 제주지역 소재 남녀 대학생 400명을 대상으로 2019년 4월 15일부터 5월 8일까지 온라인 설문조사를 실시하였고, 그 중, 총 388부를 최종분석에 이용하였다. 자료 분석은 SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여, 빈도분석, 기술 통계분석과 신뢰도 분석, 상관관계 분석, 위계적 회귀분석을 실행하였다. 주요 측정도구는 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 내면화된 수치심 척도, 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화한 한국판 자기-자비 척도, Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도를 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용했다.

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안, 자기자비의 상관분석을 실시한 결과 서로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 먼저 내면화된 수치심은 사회적 상호작용 불안과 유의미한 정적상관관계를 보였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 상호작용 불안도 높아지는 것으로 볼 수 있다. 반면 내면화된 수치심은 자기자비와 유의미한 부적상관관계를 보였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수

록 자기자비는 낮아지는 것으로 볼 수 있다. 또한 자기자비와 사회적 상호작용 불안은 부적상관으로 나타났는데 자기자비가 높을수록 사회적 상호작용 불안은 낮아진다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 내면화된 수치심이 자기자비를 매개로 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 살펴본 결과, 매개변인인 자기자비는 부분매개 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 즉 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 직접 영향을 주기도 하지만, 매개변인인 자기자비를 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이상의 연구결과를 통해 대학생의 내면화된 수치심이 자기자비를 통해 사회적 상호작용 불안에 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이에 상담장면에서 상담자는 대학생 내담자를 대함에 있어 대학생의 사회적 상호작용 불안을 일으키는 주된 요인이 내면화된 수치심이라는 점을 이해하고 내담자를 대해야 할 필요성을 알게 되었다. 또한 본 연구는 대학생의 사회적 상호작용 불안을 낮추기 위해서 상담 및 치료장면에서 자기자비적인 태도를 증진시키는 구체적인 상담방법 및 프로그램을 개발하고 마련할 필요성을 보여줬다는데 의의가 있다.

주요어: 내면화된 수치심, 사회적 상호작용 불안, 자기자비

# 목 차

<b>I 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 및 가설 .....	7
3. 연구모형 .....	8
4. 용어의 정의 .....	9
<b>II 이론적 배경</b> .....	10
1. 내면화된 수치심의 개념 및 특징 .....	10
2. 사회적 상호작용 불안의 개념 및 특징 .....	12
3. 자기자비의 개념 및 특징 .....	14
4. 선행연구 고찰 .....	16
가. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 간의 관계 .....	16
나. 자기자비와 사회적 상호작용 불안 간의 관계 .....	19
다. 내면화된 수치심과 자기자비 간의 관계 .....	20
라. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안과 자기자비 간의 관계 .....	21
<b>III 연구방법</b> .....	23
1. 연구대상 .....	23
2. 측정도구 .....	25
3. 자료분석 .....	27
<b>IV 연구결과 및 해석</b> .....	29
1. 주요변인들의 기술통계 .....	29
2. 내면화된 수치심과 자기자비와 사회적 상호작용 불안의 상관관계 .....	30
3. 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 검증 .....	34

V 논의 및 제언 .....	37
참고문헌 .....	41
Abstract .....	51
부록 설문지 .....	53

## 표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상자의 일반적 특징 .....	24
표Ⅲ-2 내면화된 수치심 척도 .....	25
표Ⅲ-3 사회적 상호작용 불안 척도 .....	26
표Ⅲ-4 자기자비 척도 .....	27
표Ⅳ-1 주요변인들의 기술통계 .....	29
표Ⅳ-2 대학생의 내면화된 수치심과 자기자비, 사회적 상호작용 불안의 상관관계 .....	30
표Ⅳ-3 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과 .....	33

## 그림 목 차

그림 I -1 연구모형 .....	8
그림 IV-1 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 부분 매개효과 .....	35

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

인간의 뇌는 이미 혼자서는 살 수 없게 발달해 있다고 한다. 즉 인간은 관계안에서 살아가는 존재이고, 혼자가 아닌 관계 속에서 안정을 찾고 능력을 발휘하며 성장할 수 있다. 인간이 성장하고 발달할 수 있는 근원(안세은, 이희경, 2018; Sullivan, 1953) 역시도 대인관계에 달려있기때문에 많은 학자들이 사회적 동물로서 인간을 강조하고 관계 맺기를 강조한다(김세화, 오오현, 2019).

우리가 익히 알고 있듯이, 인간은 사회적 동물이며, 발달단계별 생애주기를 겪으면서 다양한 타인과의 관계를 형성해 나간다. 특히 현대를 살아가는 사람들은 필연적으로 더욱 다양하고 수많은 대인관계 상황에 직면하게 된다(박정은, 2018). 이처럼 사람과 사람의 관계에 대한 중요성이 커지고 있는 만큼 그로 인한 심리적 어려움도 크게 느껴질 수 있는데 대표적인 대인관계 장애이자 불안장애가 사회불안이다(서경현, 신현진, 양승애, 2013).

사회불안은 개인이 타인에 의해 관찰되거나 평가받을 수 있는 한 가지 혹은 그 이상의 사회적 상황에 있을 때, 현저한 공포나 수치심, 두려움을 느끼고 부정적인 평가를 받을 수 있는 행동을 자신이 하게 될까 걱정하는 것으로, 특성에 따라 매우 다양한 형태로 나타난다(박정은, 2018; APA, 2013). 사회불안은 비교적 흔한 심리적 어려움 중 하나다(박정은, 2018; Barrera & Norton, 2009). 2016 보건복지부의 정신질환 실태 역학조사 결과보고서에 따르면 우리나라 사회불안의 평생 유병률은 1.6%이며, 2006년과 2011년에 보고된 0.5%에 비해 2016년에는 3배 가까이 증가했다. 즉 사회불안장애로 고통받는 사람이 점점 늘어나는 추세를 알 수 있다(김세화, 오오현, 2019).

일례로, 미국 정신질환의 진단 및 통계 편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5)을 보면, 사회불안을 유발특성에 따라 일반적인 사회적 상황에서의 사회적 상호작용 불안과 관찰되는 상황에서의 불안, 수행상황에서 불안으로 구분하고 있으며(박지연, 양난미, 2014), 최근의 연구들에

서도 사회불안을 수행불안과 사회적 상호작용불안으로 나누어 살펴보는 추세이다(김영자, 정남운, 2015; 김은정, 이혜란, 2017; 장하연, 조용래, 2012). 사회불안을 상황과 특성에 따라 구분하여 살펴보는 것이 사회불안을 이해하는데 중요하고, 어떤 사회적 상황에 처해 있는냐에 따라 불안을 일으키는 요인이 특정적일 수 있기 때문이다(김영자, 정남운, 2016; Beazley, Glass, Chambless, & Arnkoff, 2001; Heimberg, Mueller, Holt, 1992). 사회불안을 대인관계 상황과 수행상황에서 불안으로 구분해서 이해해야 할 필요성이 있음에도 대다수의 선행연구들은 사회불안을 구분해서 다루지 않았다. 따라서 본 연구에서는 사회불안을 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 느끼는 사회적 상호작용 불안과 다른 사람이 자신의 수행을 관찰하는 상황에서 느끼는 수행불안으로 구분하고자 한다. 김민선(2009)의 연구에서도 사회적 사회불안을 사회적 상호작용과 수행불안으로 구분하고 다른 변인들과의 관련성을 살펴본 바 있다. 구체적으로 보면, 사회적 상호작용 불안은 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 자신의 말과 행동이 지루하고 어리석어 보이거나 적절한 반응을 하지 못해 무시당할 것에 대한 불안이나 두려움을 말하고(김영자, 정남운, 2016), 관찰되는 상황에서의 불안은 타인 앞에서 음료를 마시거나 음식을 먹는 것에 대한 불안이며, 수행상황에서의 불안은 타인이 관찰하는 상황에서 수행하는 것에 대한 불안을 의미한다(고윤정, 김정민, 2015). 이러한 사회불안은 정도에 따라 수줍음에서부터 다른 사람을 극도로 피하는 등 다양한 형태로 나타나는데(박정은, 2018; Herbert, Rheingold, & Brandsma, 2001), 주로 10대 후반과 20대 초반에서 가장 많이 발병한다(American Psychiatric Association, 1994). 이 나이는 주로 대학생 시기에 해당 되기 때문에 특히 대학생들이 경험하는 사회불안에 주목할 필요가 있다.

대학생들이 겪는 사회불안에 주목해야 할 이유 중 또 한가지를 더 고려해보면, 에릭슨(1963)의 심리사회적 발달단계에 따르면, 성인 초기는 대학생 시기에 해당 하며 이 시기 주요발달 과업은 친밀감 형성을 통한 성숙한 대인관계를 맺는 것이다. 이때 타인과의 상호작용이 원활하게 이루어질 경우, 건강한 성격 발달과 함께 개인의 정체성이 확립되며, 친밀감 및 애정의 욕구를 충족시키게 된다. 그러나 대학생 시기에 친밀한 대인관계를 경험하지 못하면 우울, 불안, 부적응, 고립감, 공허감과 같은 다양한 심리적 부적응을 겪게 되고 정체감 확립과 인격발달

에도 부정적인 영향을 미치게 된다(권석만, 2004). 즉 이 시기에 성취과업을 성공적으로 이루지 못했을 때 고립감이라는 위기를 경험하게 되며 이후 단계의 발달에도 영향을 미칠 수 있다. 특히 대학생이 겪는 사회불안의 경우, 부정적이고 왜곡된 자기상(강석기, 고수현, 한상훈, 2011; 권은미, 김은정, 신진섭, 2009)을 가질 수 있고, 성인기까지 부정적인 영향을 지속시킬 가능성이 높기 때문에 부정적 여파가 더 크다고 할 수 있다(American Psychiatric Association, 1994).

실제로 김형태, 이시형(1987)의 연구를 보면, 사회불안장애로 내원하는 경우가 대학생에서 가장 많다고 보고하였고, 특히 사회불안장애로 인해 진료받는 20대 환자는 2013년도(4032명)부터 2016년도 (4439명)까지 9.8% 증가했다(이다예, 2019). 뿐만아니라 국내 선행연구 중 김순희(2010)와 정승아(2012)의 연구를 보면 비록 사회불안 장애로 임상 진단될 만큼 심각하지 않더라도 사회불안의 정도가 높은 대학생들은 심한 정서적 고통과 함께 학업 수행, 또래 관계 등에서 어려움을 겪고 있고, 권석만(2012)의 연구에서도 대학생 10명 중 4명 정도는 사회적 불안 또는 수줍음을 경험한다는 보고가 있다. 병원과 상담을 적극적으로 찾지 않는 경우를 감안하면 실제 사회불안으로 고통받고 있는 대학생들이 더 많을 수 있음이 예측 가능하다. 따라서 사회불안 장애의 취약한 대학생 집단에 대한 적절한 치료적 개입이 필요함을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 사회불안 중에서도 대학생들의 일상생활에서 빈번하게 일어나는 광범위한 대인관계상황을 상정하여 보다 역기능적이라고 밝혀진 사회적 상호작용 불안에 주목하여 살펴보고자 한다.

한편 현대의 다양한 정신병리 현상을 이해하는데 있어서 수치심의 역할은 매우 중요하다(이인숙, 최해림, 2005). 특히 Buss(1980)는 ‘수치심은 사회불안이다’라고 할 정도로 수치심과 사회불안은 밀접한 관계가 있음을 시사했다. 국내연구 중 김안나(2018)의 연구에서도 대학생의 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석 결과, 사회불안의 유발 변인 중 내면화된 수치심이 가장 큰 것으로 나타났다(김안나, 2018). 국외 선행연구에서도 사회불안을 발생하고 유지하는 핵심적인 요인으로 내면화된 수치심을 꼽고 있다(Gilbert, 2000; Hedman, Strom, Stunkel, & Mottberg, 2013; Mills, 2005). 내면화된 수치심은 어떤 상황을 단순하게 부끄럽게 여기는 문제가 아니라 자기 존재에 대해 부적절감을 느끼는 것으로(이인숙, 최해림, 2005), 수치심의 반복적인 경험은 내면화 과정을 거치면서 일반적인 일상생활

에서도 자기 자신을 무가치한 존재로 여기게 된다(김민경, 2008). 내면화된 수치심은 개인의 자아의식에서 발생하는 고통스런 감정(Kaufman, 1989)이면서 자기 자신에 대한 부정적인 정서이자 평가적인 반응이다(Yontef, 2008). 또한 내면화된 수치심은 사회적 정서(Scheff, 1988)이기도 하다. 사회적 정서라는 말은 내면화된 수치심은 사회적인 상황에서 다른 사람을 의식하거나 부정적인 평가에 대한 두려움으로부터 기인한다는 것으로 대인관계를 가정한 상황에서 갖게 되는 것임을 말한다.

한편, Leary(1982)는 사회불안을 다른 사람의 평가를 예상함으로써 발생하는 불안이라고 말하였고, Marks(1969)와 Nichols(1974)도 사회불안의 핵심적인 특징은 부정적 평가에 대한 두려움이라고 하였다. 사회불안의 핵심적인 특징이 부정적 평가에 대한 두려움이라는 점을 볼 때, 부정적인 평가를 받는 상황에 취약한 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 간의 관련성에 대해 생각해 볼 수 있다(Scheff, 1988; Tangney & Fischer, 1995). 즉 내면화된 수치심이 높은 사람은 자신이 부족하고 결핍된 존재라고 느끼고 다른 사람들도 그렇게 볼 것이라는 두려움을 갖게 되며 그러한 두려움이 사회적인 상황에서 불안, 즉 사회적 상호작용 불안으로 이어질 수 있음이 예측 가능하다.

이러한 사실을 뒷받침해주는 국외 선행연구들을 보면, Lynd(1959)는 수치심을 느꼈을 때 불안은 증가하게 된다고 했고, Erikson(1971)은 수치심이 다른 사람에게 노출되는 것과 같은 느낌을 가지게 됨으로써 전반적인 자아에 대해 부적절하게 의식하게 되면서 불안을 일으키게 된다고 보았다. Buss(1979)는 수치심과 사회불안 간의 관련성을 설명하면서 사회적 회피 경향성이 수줍음의 내적 경험을 동반한다고 하였다. Gilbert와 Miles(2000)는 내면화된 수치심이 사회불안장애를 발생시키고 유지하게 하는 원인이 된다고 제안하였으며, 내면화된 수치심이 사회불안 발생의 요인일 수 있음을 제안하였다(Mills, 2005). 수치심과 사회불안 간의 관련성을 연구한 국내 선행연구로는 한혜림(2003)의 연구에서는 내현적 자기애가 사회불안으로 이어질 때, 이를 수치심 경향성이 매개하는 것으로 나타났다. 국내 선행연구를 살펴보면 최임정(2009)의 연구에서는 내면화된 수치심을 많이 느끼는 사람일수록 대인관계나 사회적 상황에서 어려움을 겪을 수 있다고 하였다. 조용래(1999)는 타인에 대한 부정적인 신념과 실수에 대한 과도한 염려가 불안을 가

저온다고 보았다. 이연규와 최한나(2013)의 연구에서는 애착불안과 사회불안 사이에서 내면화된 수치심이 완전매개 하였고, 내면화된 수치심이 자기제시동기와 자기제시기대 및 정서표현갈등을 매개로 사회불안과 관련성이 있다고 보고한 연구도 있다(권해수, 심현지, 2013). 개인이 내면화된 수치심을 많이 느낄수록 사회적 상황과 대인관계 문제에서 어려움을 겪는다는 것을 밝힌 연구도 있고(심혜숙, 2010), 서은비(2017)의 연구에서도 내면화된 수치심이 사회불안을 유발하는 중요한 특징들을 포함하고 있다. 이러한 선행연구들을 종합해보면, 내면화된 수치심이 사회불안에 영향력을 미치고 있음을 알 수 있다. 그러나 기존의 연구들은 주로 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향에 대한 연구가 대부분이고, 대인관계불안을 의미하는 사회적 상호작용 불안만 다룬 연구는 찾아보기 어렵다.

서두에 언급했듯이 사회불안을 구분하여 살펴보는 것이 중요하고 특히 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 매개변인에 대한 경험적 연구들이 매우 부족한 실정이어서 반복검증으로 자료들이 축적될 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 내면화된 수치심이 대인관계 불안을 의미하는 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향력을 확인하고 자기자비를 매개변인으로 하여 둘 간의 관계에서 치료적 도움이 되는지 살펴봄으로써 차후 내면화된 수치심으로 인해 사회적 상호작용불안을 겪는 대학생들을 지원하는 상담프로그램과 대학생활 지도를 위한 기초자료로 활용하고자 한다.

자기자비는 자신의 고통과 실패를 회피하거나 단절하지 않고 친절함으로 완화시키고, 비판단적으로 받아들이며 인간이 겪는 보편적 경험 중 하나로 받아들이는 것이다(Neff, 2003b). 이러한 자기자비는 개인의 심리적 안녕감에 도움이 되는 비교적 새로운 자기개념으로 주목받고 있고(이수민, 양난미, 2016), 우울과 불안을 낮춘다는 것도 확인되었다(정재익, 2017). 국내 선행연구를 살펴보면 먼저 내면화된 수치심과 자기자비 간에는 부적 상관성이 있었다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮음을 의미한다(김소연, 2015; 심현례, 2013; 이유미, 2013; 유지혜, 2013). 즉 자기 존재에 대해 부적절하다고 느낄수록, 공허한 존재로 여길수록, 부족한 존재로 여길수록, 실수에 대해 불안할수록, 스스로에게 덜 친절하며, 자신의 경험이 보편적이 아니라고 생각하고, 자신의 고통스런 감정과 생각을 억압하거나 회피한다는 것을 의미한다(서은아, 2017). 내면화된 수치심이 높은 사

람들은 일반적인 상황에서도 부정적으로 자신을 평가하며(Leeming & Boyle, 2004), 자신을 수용하지 못하기때문에 자기자비적인 태도를 지니는 것이 어려울 수 있을 것으로 보인다(서은아, 2017). 다음으로 자기자비는 불안과의 관계에서도 두 변인 간 높은 부적 상관관계를 나타냈다(박세란, 2015; Neff & Vonk, 2009; Neff, 2003b).

국내의 선행연구를 보면, Rase(2010)의 연구에서는 자기자비 수준이 높을수록 불안이 감소했음을 밝혀냈고, 조용래(2011)의 연구에서도 자기자비는 불안 증상의 감소에 직접적인 영향을 미쳤으며, 자기자비가 높은 사람들은 사회불안의 핵심 특징인 부정적 평가에 대한 두려움이 적은 것으로 나타났다(선주연, 신희천, 2013). 이외에도 자기자비와 불안 간의 관련성을 밝힌 연구들은 빈번하게 찾아볼 수 있다(박세란, 이훈진, 2013; 백소영, 2016, 이유미, 2012, 최영민, 2012).

이러한 선행연구에 의하면, 자기자비가 높은 사람은 사회적 상황에서 낮은 사회불안을 경험하는데, 그 이유를 살펴보면, 사회불안을 느끼는 가장 큰 원인 중 하나가 앞서 언급했듯이, 부정적 평가에 대한 두려움이다. 그러나 자기자비 수준이 높은 사람은 부정적인 평가를 받을 때라도 자신에 대해 수용적인 태도를 견지하므로 부정적 평가에 대한 두려움, 즉 사회불안 수준이 상대적으로 낮다. 또한 사회불안을 경험하는 사람들은 타인과의 비교를 통해 자신이 다른 사람보다 열등하다는 생각을 가지고 있다. 하지만 자기자비가 높은 사람은 모든 사람들이 고통과 약점을 가지고 있다는 것을 인식하기 때문에 사회불안을 낮게 경험한다(예수빈, 2015). 즉 부정적인 상황에서도 자신을 수용하는 태도와 모든 사람이 고통과 약점을 가지고 있다는 사실을 인식하는 것은 자기자비적인 요소로써, 이러한 요소들이 사회불안을 낮추는데 기여한다. 또한 최근 사회불안의 치료에 있어서 수용전념치료(ACT)의 효과성이 새롭게 주목받고 있는데, 일반적인 ACT에 비해 불안문제에 대한 ACT 개입 시에는 자기자비가 중요한 치료과정 변인임이 보고되고 있다(이선영, 안창일, 2012; Forsyth. 2009).

마지막으로 내면화된 수치심과 자기자비와 사회불안 간의 선행연구를 살펴보면, 김소연(2015)은 대학생을 대상으로 내면화된 수치심과 부정적 평가의 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 바 있다. 사회적 상호작용 불안의 특징이 부정적 평가에 대한 두려움이라는 것을 볼 때, 내면화된 수치심이 사회적

상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 검증도 예측 가능하다. 또한 선주연(2013)은 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증했다. 내면화된 수치심이 자의식적 정서임을 볼 때, 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안의 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과도 예측 가능하다. 대학생을 대상으로 한 이주연(2011)의 연구에서는 사적 자의식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비가 조절효과를 보이는 것으로 나타났고, 하태순(2017)의 연구에서는 수치심을 느끼는 상황에서 자기자비는 자신의 상황을 객관적으로 바라보고 부정적인 정서를 덜 느끼게 하며, 사회불안으로 악화하지 않게 억제하는 완충작용의 역할을 확인하였다(구훈정, 하태순, 2017).

위의 내용을 종합하면 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 예측가능하다. 따라서 본 연구에서는 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 알아보고, 자기자비를 매개변인으로 하여 두 변인 간의 관계에서 치료적 도움이 되는지 알아보고자 한다. 그리하여 본 연구를 통해 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안이 높아서 심리적 어려움을 겪는 대학생에게 예방적, 중재적 개입을 하는데 자기자비가 도움을 줄 것을 기대해 볼 수 있다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구는 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 내면화된 수치심의 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비는 매개효과가 있는가?

가설 1. 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비는 매개효과가 있을 것이다.

### 3. 연구모형

본 연구에서 설정한 연구문제를 토대로 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위해 다음과 같이 연구모형을 설정하였다.

본 연구의 연구모형은 다음 그림 I-1과 같다.

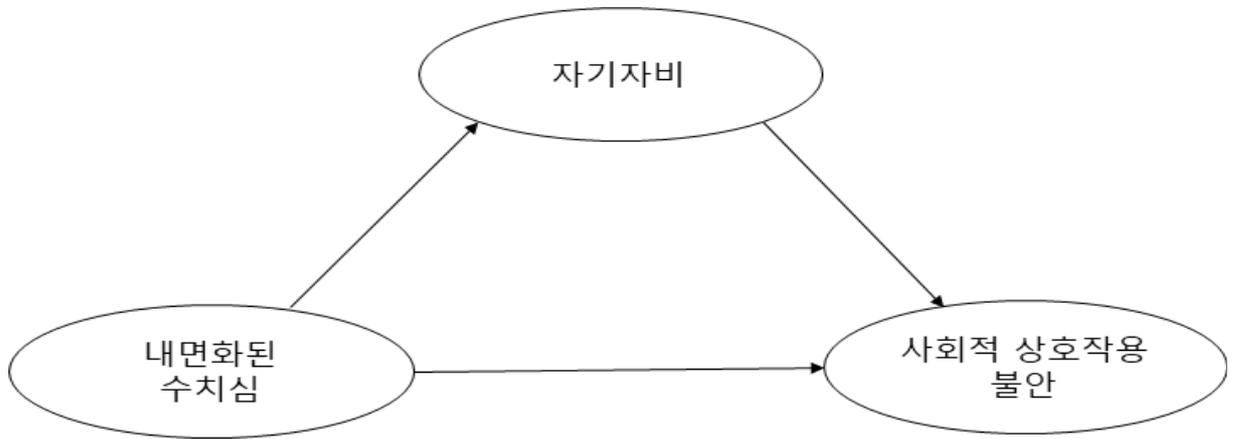


그림 I-1 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

#### 4. 용어의 정의

본 연구에서 자주 언급되는 용어인 내면화된 수치심, 사회적 상호작용 불안, 자기자비를 정의하면 다음과 같다.

##### 가. 내면화된 수치심

본 연구에서는 내면화된 수치심을 자신에 대한 부적절감, 열등감, 결핍감이 자아정체감으로 자리 잡아 지속적이고 만성적인 수치심을 느끼는 것(Cook, 2001)으로 정의하고 내면화된 수치심 정도를 측정하기 위해 Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 번안한 내면화된 수치심(ISS) 척도를 사용하여 측정한 점수를 사용한다.

##### 나. 사회적 상호작용 불안

본 연구에서는 사회적 상호작용 불안(social interaction anxiety)은 ‘다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 자신의 말과 행동이 지루하고 어리석어 보이거나 적절한 반응을 못해 무시당할 것에 대한 불안이나 두려움’으로 정의하고 사회적 상호작용 불안의 수준을 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 한국판 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SLAS)를 사용하여 측정한 점수를 사용한다.

##### 다. 자기자비

본 연구에서는 자기자비는 자신의 고통과 실패를 회피하거나 단절하지 않고 친절함으로 완화시키고 비판단적으로 받아들이며 인간이 겪는 보편적 경험 중 하나로 받아들이는 것(Neff, 2003b)으로 정의하고, 김경의 등(2008)이 대학생을 대상으로 번역, 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale: SCS)를 사용하여 측정한 점수를 사용한다.

## II. 이론적 배경

본 연구에서는 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보고자 하는 연구로써, 선행연구를 바탕으로 이론적 배경을 고찰해 보고자 한다.

### 1. 내면화된 수치심의 개념 및 특징

내면화된 수치심은 스스로의 부족함, 결핍, 부적절함에 대해 부정적인 평가를 내리고, 이로 인해 경험하는 지속적인 고통스런 정서다(Kaufman, 1989). 내면화된 수치심은 자신을 부적절하고 무가치하며 무력하게 느끼는 것이다. 이는 단순히 자신의 행동에 대한 평가에서 비롯되는 감정이기보다는 전체 자기(self)를 부정적으로 평가하는 고통스러운 감정이다(Tangney & Dearing, 2002).

내면화된 수치심은 자신의 행동, 혹은 행동에 따른 결과만이 일시적으로 잘못됐다고 생각하기보다는 자기 자신 자체를 문제시하는 특성으로(Chan, Hess, Whelton & Yonge, 2005), 다른 사람의 부정적인 평가에 대한 두려움과 묶여(Bowlby, 1998; Buss, 1980 Lewis, 1986; Schlenker, & Leary, 1982) 자신을 가치 없고 부적절한 존재로 왜곡해서 인식하게 만들어(Kaufman, 1989) 자신이 타인에게 노출되어 자신의 약점이 다 드러나기 전에 도망가려는 충동, 혼자이고자 하는 느낌과 공포를 경험하게 만드는(Nathanson, 1994) 자기 개념이다.

내면화된 수치심(internalized shame)은, 수치심이 개인의 성격에 내면화되어 자신에 대해 전반적으로 부정적인 경험을 하는 것을 의미한다(Cook, 2001). 이는 개인의 존재를 결함이 많은 사람이라고 느끼는 지속적이고 지배적인 감정으로 단순히 특정 상황에서 유발되는 하나의 정서 반응이 아니라 자신과 타인 간 관계경험의 중심을 이루는 전반적이고 지속적인 현상이다(이인숙, 최혜림, 2005).

수치심은 크게 상태수치심과 특성 수치심으로 구분된다. 상태 수치심(State shame)은 특정 상황에서 개인이 일시적으로 격렬하게 느끼는 수치심을 말한다(Allan, Gilbert & Goss, 1994). 이는 개인이 수치심을 느끼는 순간에도 고통스럽

지만, 보통 그 순간이 지나면 곧 사라지고(서은아, 2017), 잘못에 대한 반성, 양심과 같은 긍정적인 기능이 있으며(Kaufman, 1989), 개인의 행동을 조절하여 사회에 적응하도록 돕는 역할을 하기도 한다(Cook, 2001).

반면 내면화된 방식으로 경험하는 수치심을 ‘특성 수치심(Trait shame)’ 혹은 ‘내면화된 수치심(Internalized shame)’ 이라고 한다(김민경, 현명호, 2013). 이는 개인의 내면에 자리잡아 성격의 형태로 존재하는 것을 말한다(Goss et al., 1994).

특성 수치심은 수치심의 성격적 특성을 갖는다는 점에서 내면화된 수치심(Internalized shame)이라고 한다(이인숙, 최해림, 2005). Cook(2001)에 따르면 내면화된 수치심이란 자신에 대한 부적절감, 열등감, 결핍감이 자아정체감으로 자리 잡아 지속적이고 만성적인 수치심을 느끼는 것이라고 정의하였다.

Cook(1991)은 내면화된 수치심은 양육 초기 양육자의 애착 관계에서 거절이나 부정적인 양육 태도를 경험했을 때 형성된다고 보았다. 이에 아이는 자신에 대한 무가치함, 쓸모없음을 내면화하여 수치심에 대한 민감성이 발달한다(Cook, 1991; Kohut, 1997). 수치심에 기초한 정체성으로 인해 자신을 무가치하고 부적절한 존재로 왜곡하여 인식하기 쉬우며(Kaufman, 1989), 자신에 대해 광범위하게 평가절하하고 타인에게 자신의 부족한 모습을 들키지 않기 위해 숨거나 사라지려는 경향성을 보인다(Bradshaw, 1988).

수치심이 내면화된 사람은 지속적이고 자주 열등감, 부적절감, 무능력감을 느낀다(Kaufman, 1989; Leeming & Boyle, 2004). 또한 개인이 수치심을 느낄만한 상황이 아님에도 불구하고 수치심을 경험하게 되며, 자기 존재 전체를 문제시하게 된다(Lewis, 1971). 내면화된 수치심으로 고통 받는 사람들은 전형적으로 사회적 단서나 의사소통을 왜곡하고 긍정적인 사회적 교류에서도 모욕과 상처를 느끼는 경향이 있다(Schore, 1994). 수치심은 비슷한 개념인 죄책감과 비교되는데, 선행연구에 따르면 죄책감은 구체적 행동에 대해서만 부정적 평가를 하여 반성과 속죄의 행동을 유발하지만, 수치심은 자기 전체에 대하여 부정적으로 평가하고 개인의 전체적인 정체성에 영향을 준다고 한다(Lewis, 1971).

수치심을 내면화한 사람들은 일상생활, 대인관계, 학업 및 직업적 상황에서 여러 부적응적인 모습을 보인다(Kaufman, 1989; Claesson & Sohlberg, 2002). 수치심이 적정 수준을 넘어설 경우 다양한 정신병리의 원인이 될 수 있다(Goss,

Gilbert, & Allan, 1994). Allan(1994)은 상태 수치심 보다 특성 수치심 즉 내면화된 수치심이 정신병리 지표들과 훨씬 높은 상관성이 나타났다. 내면화된 수치심은 신체화, 강박장애, 편집증, 적대감-분노, 대인관계 민감성, 공포불안, 우울과 관련 있으며(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992) 또한 섭식장애(Murray & Waller, 2002)와 약물중독(Cook, 1987), 자기애적 성격장애(Gramzow & Tangney, 2002)와도 관련 있다는 선행연구들이 있다.

## 2. 사회적 상호작용 불안의 개념 및 특징

사회불안은 '낯선 사람들에게 노출되거나 다른 사람들이 지켜볼 수 있는 하나 이상의 사회적 또는 수행상황에서 현저하고 지속적인 두려움을 보이며, 그런 상황에서 창피하고 당혹스럽게 행동할까봐 두려워하는 것'으로 정의되며(American Psychiatric Association, 1994), 대표적인 대인관계 장애이자 불안장애로 우울증, 알코올 중독 다음으로 가장 흔한 정신과적 장애다(최인선, 최한나, 2013). 정신장애의 진단 및 통계 편람(Diagnostic and statistical Manual of Disorder;DSM)에서는 사회불안장애(Social Anxiety Disorder)는 다른 사람들과 상호작용 하는 사회적 상황을 두려워하여 회피하는 장애로서 사회공포증(Social Phobia)이라고 불리기도 한다. 이들이 두려워하는 주된 사회적 상황으로는, 일상적인 상호작용 상황(예: 타인과 대화를 하거나 낯선 사람과의 만남), 관찰당하는 상황(예: 타인이 보는 앞에서 음료를 마시거나 음식 먹는 일), 그리고 타인들 앞에서의 수행하는 상황(예: 연설, 발표)이다. 사회불안을 가진 사람들은, 수줍음이 많고 많은 사람들 사이에서 위축되어 있거나 그러한 상황들을 회피하는 경우가 많고 사회적 불편감을 많이 느끼며 안면이 있는 사람에게도 두려움을 가지는 경우가 많다(APA, 2013).

사회불안은 직장 등 사회적 영역에서 감정적 절망과 기능적 손상을 동반하며(Schneier et al., 1994; Tolman et al., 2009), 직업, 학업, 대인관계 등 다양한 방면에서 어려움을 경험하게 된다. 사회불안은 여타 불안장애와 기분장애, 회피성 성격장애, 또는 정신분열증 관련 장애와 중첩되는 부분이 있을 정도로 넓은 관련성을 갖고 있다(Hall & Goldberg, 1977). 과거에는 일상적인 사회적 상황에서 불

안을 느끼고 회피하려는 일반화된 유형으로 사회불안을 이해했지만, 90년대 이후에는 사회불안을 발생하는 상황적 특성에 따라 구분하여 이해할 필요가 있다는 주장이 제기되었다(Leary & Kowalski, 1995).

사회불안은 불안이 유발되는 특성에 따라 사회적 상호작용 불안(social interaction anxiety)과 수행불안(performance anxiety)으로 구분할 수 있다(Brown et al, 1997). 구체적으로 사회적 상호작용 불안이란 타인과 만나서 이야기를 하거나 상호 작용하는 상황에서 불안을 느끼는 것을 말한다. 예를 들면, 새로운 사람과의 만남이나, 관계를 지속하거나 이끌어가야 하는 상황, 또 이성과의 만남 등에서 불안을 느끼는 것이다. 사회적 상호작용 불안을 느끼는 사람은 타인의 반응에 지속적으로 신경 쓰고 염려하기 때문에 대인관계에서 비합리적 신념을 지니게 될 가능성도 있다(김선후, 2018). 수행불안은 중요한 타인이 자신을 관찰 또는 평가하거나 혹은 그렇다고 믿거나 상상하는 상황에서 느끼는 불안을 느끼는 것을 말한다. 예를 들면, 발표하는 상황, 면접 상황, 자신이 모르는 다수가 있는 곳으로 가야만 하는 상황 등에 불안을 느끼는 것이다. 이처럼 사회불안을 타인의 관찰 하에서 수행할 때 느끼는 불안과 상호작용을 할 때 느끼는 불안으로 구분함에 따라, 증상의 양상과 심리적 기제에 맞는 적절한 치료적 개입과 치료 효과에 대한 평가가 가능해졌다(김향숙, 2001).

한편 20대 초중반의 대학생들은 중·고등학교 시절과는 달리 발표, 시험, 과제 등을 통해 평가받는 상황이 많고, 본인이 적극적으로 과 활동, 동아리 활동 등 다양한 활동에 참여하고 대인관계 및 이성 관계를 형성해야 하는 등 사회적 관계가 급속히 확대되면서 사회적 상호작용을 하는 상황에서 느끼는 불안인 사회적 상호작용 불안을 호소하는 경우가 적지 않다(김효정, 2009.) 최근 한국대학 상담 기관들의 조사 결과, 신입생들은 학업(70.5%, 67.1%)과 대인관계(60.9%, 42.1%)를 가장 중요하게 여기는 것으로 나타났으며, 가장 어려운 문제로는 대인관계 어려움(31.9%)을 꼽았다(연세대학교 상담센터, 2014). 김순희(2010)와 정승아(2012)에 따르면, 비록 사회불안 장애로 임상 진단될 만큼 심각하지 않더라도 사회불안의 정도가 높은 대학생들은 심한 정서적 고통과 함께 학업 수행, 또래 관계 등에서 어려움을 겪으므로 이와 관련한 다양한 문제를 임상과 상담장면에서 보고한다.

사회불안은 10대 후반과 20대 초반에서 가장 많이 발병해 만성적인 경과를 밟는 것으로 알려져 있다(American Psychiatric Association, 1994). 이는 이 시기에 치료적 개입이 중요하다는 사실을 시사하기 때문에 대학생들의 사회적 상호작용 불안과 관련 있는 변인들에 대하여 알아보고 적절한 개입 방안을 마련할 필요가 있다(나하영, 신태섭, 2016).

따라서 본 연구는 임상 집단이 아닌 일반 성인을 대상으로, 보다 일상적인 대인관계 맥락에서 경험할 가능성이 있는 사회적 상호작용 불안에 관심을 두고, 보다 역기능적이라고 밝혀진 사회적 상호작용 불안에 주목하여 살펴보고자 한다.

### 3. 자기자비의 개념 및 특징

자기자비(Self-compassion)는 불교심리학의 핵심인 ‘자비’에서 유래된 개념으로 타인의 고통을 느끼고 이해하여 알아채는 것인 ‘자비’를 스스로에게 하는 것을 의미한다(김경의, 이금단, 이우경, 조용래, 채숙희, 2008). 어려움을 겪고 있는 이에게 사랑하는 누군가의 돌봄이 큰 지지가 되는 것과 마찬가지로 자신을 스스로 따뜻하게 돌보고 위로하면서 심리적 안녕을 회복하게 되는데, 이러한 개념이 ‘자기자비’이다(강원경, 2018).

자기자비는 자신이 불완전하고 실수하는 존재지만 이해와 자비 받을 가치가 있음을 믿고, 자신의 고통에서 도망치려고 하지 않고, 자신에게 친절할 태도를 지니며, 자신의 고통이 완화되기를 소망하며, 자신에 대해서 비판단적인 태도를 취하는 것을 말한다(Neff, 2003a; Neff, 2003b). Neff(2003a)는 자기자비(self-compassion)란 ‘고통스러운 때나 실패를 경험할 때 자기를 비판하기보다는 이해하고 너그럽게 대하고, 자신의 경험이 누구에게나 있을 수 있는 일로 인식하며 고통스러운 생각과 감정들에 과잉동일시 하기보다는 이런 경험들을 균형있게 알아차리는 것’ 이라고 정의한다. 자기자비는 내가 소중한 여기는 타인에게 친절하듯 ‘자기 자신에게 친절할 것’이다(Neff, 2003a). Neff(2003b)에 따르면 자기자비는 개인이 고통과 실패를 경험할 때 스스로를 혹독하게 비난하거나 그 문제를 회피해버리는 대신 비판단적이고 친절할 태도로 자신을 대하는 것이다. 또한 부

정적인 경험을 축소하거나 과장하지 않고 있는 개도로 바라보며 자신의 경험이 인간이라면 겪게 되는 보편적인 경험 중 하나라고 받아들이는 것이다. 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김이라는 3개의 하위요인과 각각 반대되는 자기판단, 고립, 과잉동일시라는 3개의 대립요인으로 구성된 다차원적 개념이다(Neff, 2003b).

첫째, 자기친절(Self-kindness)은 고통스러운 상황에 처했거나 자신의 부족한 모습을 지각한 순간에도 자신을 비판하지 않고 수용하며 자신에게 친절하게 대하는 것을 말한다. 자기판단은 자기친절과 반대되는 개념으로, 자신에 대해 적대적이거나 자신의 행동을 비난하는 것을 말한다. 우리나라의 경우 자신에게 다소 높은 기준을 가지고 자조하는 태도를 전통적으로 지니고 있어 실패나 실수의 상황에서 스스로에게 자기판단적인 태도를 취하는 것이 익숙하다(손슬기, 2014). (Whelton & Greenberg, 2005). 두 번째 보편적 인간성은 고통스러운 경험이나 부적절한 경험을 할 때 혼자만 느끼는 분리되고 고립된 것으로 보기보다 인간이라면 누구나 경험하는 것으로 받아들이는 것이다(이수민·양난민, 2018). 사람들은 자신의 단점을 발견하거나 어려움을 겪을 때 자신이 타인과 동떨어져 있다고 느끼거나 단절되어 있다고 느낀다(손슬기, 2014). 이러한 고립감은 개인의 시야를 좁게 만들어 정신건강에 부정적인 영향을 미친다(서은아, 2017). 세 번째 요인인 마음챙김(mindfulness)은 고통스런 생각 및 감정들을 억제하거나 과장하지 않고 균형있게 지각하고 관찰하는 것을 말한다.(Neff, 2003b). 이는 고통을 선명하게 인식하면서 객관적인 시각과 균형감을 유지하는 태도로 자기친절이 자기 동정이나 자기합리화로 이어지지 않도록 돕는다(박세란, 이훈진, 2015). 감정이 사실이라고 착각하여 생기는 불안과 불편이 얼마나 큰지 실감하고 나면 고통에서 자유로워질 수 있다(Germer & Siegel, 2012). 사람들은 내적으로 떠오르는 부정적인 생각이나 감정을 제대로 처리하지 못하고 과도하게 반추하거나 동일시함으로써 시야가 좁아지게 되어 부정적인 자기개념을 형성하게 된다(Neff, 2003a). 자기자비의 각 구성 요소들은 뚜렷하게 개념적으로 구별되지만, 상호작용을 통해 서로에게 영향을 미친다(Neff, 2003a, 2003b).

자기자비라는 새로운 개념을 정립하는 과정에서 기존의 개념과의 구분도 필요했다(Neff, 2003). Neff(2003a)는 심리적 건강을 측정하는 주요 척도로 자존감

(self-esteem)을 사용하는 것에 대한 한계를 지적하고, 대안적 개념으로 자기자비를 제시했다. 자존감과 자기자비는 비슷한 개념이지만 차이점이 있다. 먼저 자존감은 성공 경험 후에는 높아지고 실패경험 후 낮아 것처럼 결과에 따라 달라지는 특성이 있지만 자기자비는 결과물이 좋지 않아도 그 상황을 받아들이고 긍정적인 자기가치감을 가지게 해준다(김완석, 유연재, 이성준, 2013). 또한 자기자비는 자신에게 일어나는 고통스런 경험도 회피하지 않고 명료하게 바라보고 스스로에게 냉정한 비판보다 따뜻하고 친절함 시선으로 바라보려고 하기 때문에 부정적 결과에도 긍정적인 자기존중을 할 수 있도록 돕는다(이수민, 2016). 자존감은 타인과 자신을 비교하며 경쟁과 고립을 일으키지만, 자기자비는 자신의 경험을 인간 보편적 경험으로 받아들여 타인과의 연결감을 느끼게 한다(Gilbert & Procter, 2006; Neff & Vonk, 2009). 유사한 것으로 여겨지는 또 다른 개념으로는 자기연민이 있다. 자기연민을 느끼는 사람은 현재 느껴지는 자신의 감정에 압도되고 타인 역시 자신과 비슷한 문제와 감정을 경험할 수 있음을 잊어버린다. 이와 달리 자기자비는 자신이 경험하는 부정적인 감정을 있는 그대로 받아들이고 적절한 거리를 유지하면서 이는 모든 사람이 보편적으로 경험하는 것으로 받아들인다(Neff, 2003a, 2003b).

#### 4. 선행연구 고찰

##### 가. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 간의 관계

수치심은 다양한 정신병리와의 관련성이 확인되어 왔으며, 심리적 문제의 원인을 이해하고 치유함에 있어 수치심의 치료가 결정적(김용태, 2010)이기 때문에 심리적인 문제를 다룰 때 반드시 고려되어야 할 부분으로 여겨진다(강미옥, 2018). 구체적으로 수치심은 우울, 불안(류설영, 1998; Gilbert & Irons, 2009), 자살(강민철, 조현주, 이종선, 2013; Laster, 1998; Lutwak, Panish, & Ferrari, 2003), 자기애적 성격장애(Gramzow & Tangney, 1992), 사회불안(최인선, 최한나, 2013; Hedman, Stunkel, & Mortberg, 2013)등 과의 관련성이 밝혀졌다. 특히 수치심은 주요 심리 증상(우울, 편집, 사회불안)들 중에서도 사회불안에 대한 설명력이 가

장 높은 것으로 밝혀진 바 있다(남기숙, 2008).

내면화된 수치심은 스스로를 열등하고 쓸모없는 사람으로 여기는 것을 특징으로 하는데, 이러한 부정적 자의식으로 인해 관계 자체를 두려워하며, 이러한 두려움이 사회적 상황에서 불안과 회피로 이어질 수 있다(안세은, 이희경, 2018). 이러한 의미에서 수치심은 기본적으로 타인의 존재가 가정된 상태에서 발생하는 사회적 정서라고 할 수 있다. 즉 타인이 자신을 부정적으로 평가한다는 느낌이 스스로를 부정적으로 인식하게 하고, 이것이 내면화 과정을 거치면서 일반적인 상황에서도 자신을 무가치한 존재로 인식하게 된다(서은비, 2017). 수치심이 대인관계 맥락에서 나타나는 사회적 정서(이현순, 2019; Scheff, 1998; Tangney & Fischer, 1995)임을 고려했을 때 사회적 맥락에서 부적응을 의미하는 사회적 상호작용 불안과의 관련성에 대해 생각해볼 수 있다.

국내 선행연구인 김민경과 현명호(2013)의 연구를 보면, 수치심이 내면화된 경우 사회적 상황에서 자신이 어떻게 보여질것인지에 주의를 쏟으면서도 자신의 부적절하고 무가치한 모습이 드러날까 염려하며 불안을 경험하는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심 수준이 높은 사람일수록 대인관계나 사회적 상황에서 문제를 느끼고 어려움을 겪는다는 연구 결과와도 그 맥락을 같이 한다(심혜숙, 최임정, 2010). 이연구와 최한나(2013)의 연구에서는 애착불안과 사회불안 사이에서 내면화된 수치심은 완전매개 하였고, 애착회피와 사회불안 사이에서 내면화된 수치심은 부분 매개하였다. 또 다른 연구들에서는 내현적 자기애가 사회불안으로 이어질 때 이를 수치심이 매개하는 것으로 보고하였으며(한혜림, 2004), 개인이 내면화된 수치심을 많이 느낄수록 사회적 상황과 대인관계 문제에서 어려움을 겪는다는 점이 밝혀졌다(심혜정, 최임정, 2010).

또한 내면화된 수치심이 자기제시동기와 자기제시기대 및 정서표현갈등을 매개로 사회불안과 관련성을 보고한 연구도 있었다(권해수, 심현지, 2013). 여자 청소년을 대상으로 한 연구에서도 수치심이 대인관계불안, 수행불안, 사회불안에 정적 상관을 보임이 밝혀진 바 있고(백주현, 2008), 대학생들 집단에서도 내면화된 수치심이 사회불안을 예측하는 것으로 나타난 바 있다(박현미, 2011). 안세은(2014)은 내면화된 수치심이 대인관계 능력에 부적인 영향을 미친다는 연구 결과를 제시했다. 심혜숙, 최임정(2010)은 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식

이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴보았다. 두 변인 모두 대인관계문제에 유의미한 정적 영향을 주지만, 분노표현보다는 내면화된 수치심이 대인관계 문제에 미치는 영향력이 큰 것을 확인했다.

이를 통해 대인관계 문제를 유발하는 근본적인 요인은 겉으로 드러나는 분노 표현보다는 내면화된 수치심 같은 내부적인 심리적 요인에 있음을 시사하였다. 또한 수치심은 특성 불안과 정적 상관을 보였고(고나영, 2004), 수치심 경향성은 사회적 회피 척도와 관련이 높고, 불안, 우울과도 관련이 높다(남기숙, 이훈진, 조선기, 2006). 서은비(2017)의 연구에서도 내면화된 수치심이 사회불안을 유발하는 중요한 특징들을 포함하고 있음이 밝혀졌다.

그 외에도 사회불안을 유발하는 변인으로 내면화된 수치심이 작용하였다는 선행연구들이 있다(김민경, 현명호, 2013; 이성원, 양난미, 2015; 장예인, 2003; 한혜림, 2003). 특히 Covert, Tangney, Maddux와 Heleno(2003)가 수치심과 대인관계 문제 해결의 관계를 살펴본 연구를 보면, 대학생들 대상으로 한 이 연구에서는 수치심을 느끼는 수준이 높은 사람들은 낮은 질의 대인관계문제 해결과 관련이 있음이 밝혀졌다. 연구자들은 수치심이 강렬한 자기 초점적 요소를 포함하기 때문에 수치심을 겪는 개인은 대인관계에서 효과적인 해결방법을 찾는 것에 어려움을 겪는다고 말했다. 수치심이 높은 사람은 대인관계에서 노력하기보다는 그 상황을 회피하려고 할 것이라고 밝혔다.

국내 연구인 성나래(2009)의 연구에서는 내면화된 수치심은 사회불안과 정적인 관련성을 보였으며, 신선영(2019)의 대학생의 내면화된 수치심 및 자기수용이 사회불안에 미치는 연구에서도 사회불안은 내면화된 수치심의 하위요인인 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수 불안과 모두 유의미한 정적상관 관계를 보였다. 이처럼 사회불안에 관한 선행연구를 살펴보면, 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안이 높다는 결과들이 빈번하게 나타남을 확인해 볼 수 있다(Harder & Lewis, 1987; Harder & Zalma, 1990; Lukwak & Ferrari, 1997; Stemberger, Turner, Beidel, & Calhoun, 1995; Tangney).

종합해보면, 많은 선행연구들에서 수치심이 사회불안 및 대인관계문제와 관련 있다는 것을 확인할 수 있기 때문에(이성원, 2015; 이경숙, 홍연근, 2013; Harder & Zalma, 1990; Lukwak & Ferrari, 1997), 내면화된 수치심은 대인관계 어려움을

포함하는 사회적 상호작용 불안에 영향을 줄 것을 예측할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 대학생의 사회불안 그중에서도 사회적 상호작용 불안에 영향을 주는 개인 내적 성격 요인으로 내면화된 수치심에 주목했다.

#### 나. 자기자비와 사회적 상호작용 불안 간의 관계

Neff(2003b)는 자기자비 수준이 높을수록 우울과 불안이 낮아져 삶의 만족도(Neff, 2003b)가 높아지고, 일상생활에서 적응적으로 기능하는데 도움이 된다고 했는데 특히 부정적 사건을 경험할 때 불안 수준을 낮추는 작용을 한다는 점을 밝혔다(Neff, 2004). 실제 다수의 경험적 연구들을 통해 높은 수준의 자기자비가 불안의 감소와 유의하게 연관되어 있음이 입증되었다(Gilbert & procrer, 2006; Neff & McGhee, 2010; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). 이러한 연구결과는 자기자비가 부정적인 정서를 완화하고 긍정 정서를 함양할 수 있도록 한다(박세란, 이훈진, 2015; 조용래, 2011; 조현주, 현명호, 2011)는 연구 결과와 일맥상통하는 사실로 자기자비가 상담에서 효과적으로 개입할 수 있는 적응적 대처자원으로 활용할 수 있음을 말해준다(Seligman, 1995).

구체적으로 자기자비와 불안 간의 관련성에 대한 연구를 살펴보면, Neff, Rude와 Kirkpatrick(2007)의 연구에서는 자아에 위협이 되는 상황에서 발생하는 불안에 대해 자기자비가 완충 역할을 하였음을 밝혀냈고, Rase(2010)의 연구에서는 자기자비 수준이 높고, 반복적인 생각을 덜 할수록 불안과 우울감이 감소되었음을 밝혀냈다. Werner 등(2012)의 사회불안장애와 자기자비의 관계에 관한 연구에서도 사회불안장애를 갖고 있는 사람들이 정상집단에 비해 자기자비 수준이 낮음을 보고하였다. Werner 등(2012)은 연구결과를 통해 사회불안장애의 치료와 평가에 있어 자기자비가 중요한 역할로 작용할 수 있음을 보고하였다.

자기자비와 사회불안의 관계에 대한 국내 연구들을 살펴보면, 자기자비는 긍정적 대인관계에 대한 설명량을 넘어 불안 등의 정신병리를 예측하는 고유변량을 지니는 것으로 보고되었다(이기학, 진현정, 2009). 유연화 등(2010)의 연구에서는 자기자비는 불안과 부적 상관관계가 있고, 자기자비가 높을수록 부적응적 정서가 낮아지는 것으로 나타났고, 박채연(2013)의 연구에서도 자기자비가 불안과 같은

부정적 정서를 완화하는 것으로 나타났으며, 이유미(2012)의 연구에서도 특성불안과 자기자비심은 부적 상관관계를 가지고 있음이 나타났다. 또한 자기자비가 높을수록 사회적으로 타인과 나를 비교하는 성향이 덜하였고, 우울 및 불안 수준도 낮았다(최영민, 2012). 즉 자기자비 한 개인은 스스로를 자비롭게 대할 뿐만 아니라 타인에 대해서도 적대시 하지 않으며 수용적이고 친절한 태도를 취함으로써(유연화, 2010) 높은 대인 관계 능력을 보여(임윤선, 2013), 대인관계문제가 적은 것으로 나타났다(서영석, 이은지, 2014). 김진호(2017) 연구에서는 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개 효과를 확인했다. 또 다른 연구에서는 자기자비는 상황을 객관적으로 인식하게 함으로 부정적 정서를 덜 느끼고 사건을 반추하지 않음으로 사회불안으로 악화되지 않게 억제하는 완충작용을 한다고 했다(구훈정, 하태순, 2017). 이러한 연구 결과를 종합해보면, 자기자비가 대인관계 또는 사회적 상황에서 나타나는 불안 즉 사회적 상호작용 불안을 낮추는데 영향을 미칠 것임을 예상해 볼 수 있다.

#### 다. 내면화된 수치심과 자기자비 간의 관계

내면화된 수치심은 자기자비적인 태도를 지니기 어렵게 한다. 유지혜(2013)는 내면화된 수치심이 높은 사람들은 낮은 자기자비적인 태도를 보인다고 했고, 김소연(2015)의 연구에서도 높은 내면화된 수치심이 낮은 자기자비를 통하여 부정적 평가의 두려움에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 국외 선행연구를 살펴보면, Dryden과 Neenan(2004)은 내면화된 수치심을 가진 사람은 자기수용을 잘하지 못하기 때문에 자기자비적인 태도 또한 가지기 어렵다고 보았다. Leeming과 Boyle(2004)은 내면화된 수치심이 높은 사람들은 일반적인 상황에서도 자신을 부정적으로 평가하며, 자신을 못마땅하게 생각하고 비난하며 자신의 결함을 수용하지 못하고 확대해석하는 특징이 있다고 했다. 이때 자기자비적인 태도를 취하는 것이 어려워지기 때문에 자기를 비난함으로써 나타나는 부정적인 정서를 처리할 수 없게 된다. 즉 내면화된 수치심을 가진 사람은 낮은 자기자비적인 태도를 보인다. 대학생을 대상으로 한 이주연(2011)의 연구에에서는 사적 자의식과 심리적 안녕감의 관계에서 자기자비가 조절효과를 보이는 것으로 나타났으며, 김해경

(2015)의 연구에서는 자기자비 중 보편적 인간성이 불안정 애착과 수치심에 관계에서 완충 역할을 하는 것으로 나타났다. 서은아(2017) 연구에서는 수치심이 높을수록 자기자비가 낮았는데, 이는 여러 선행연구들을 통해서도 확인되었다(김소연, 2015; 심현례, 2015). 이를 종합해보면 내면화된 수치심은 자신의 부족함을 수용하지 못하고 부정하거나 회피하는 태도를 취하기 때문에 자기자비적인 태도를 취하는 것이 어려울 것으로 예상된다.

#### 라. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안과 자기자비 간의 관계

다수의 선행연구를 통해 내면화된 수치심과 사회불안 간에는 정적상관을(김민경, 현명호, 2013; 남기숙, 2012; 박현미, 2011; 백주현, 2008; 이인숙, 최해림, 2005; 임정우, 2015; 하혜신, 2015; Buss, 1980)보였고, 반면에 자기자비와 불안 간에는 부적상관이 밝혀졌으며(박채연, 2013; 이유미, 2012; 최영민, 2012; Neff, 2003b; Rase, 2010; Werner, 2012), 내면화된 수치심과 자기자비 간에는 부적 상관이 밝혀졌다. 세 변인간의 관계를 알아보기 위해 선주연(2013)의 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과에 관한 연구를 살펴보면, 이 연구에서는 자의식이 높은 사람들이 부정적 평가에 대한 두려움을 경험하는데 있어 자기자비를 매개로 영향을 미칠 수 있다는 점을 밝혔다. 또한 대학생을 대상으로 한 김소연(2015)의 연구에서는 내면화된 수치심과 부정적 평가의 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 바 있다. 또 다른 선행연구에서는 내면화된 수치심 수준이 높더라도, 자기자비가 매개 혹은 조절 변인의 역할을 함으로써 심리적 문제를 감소시켰다고 보고한다(Woods et al, 2014). 위의 연구들을 고려하면, 내면화된 수치심이 자의식적인 정서이고, 사회적 상호작용 불안의 핵심이 부정적 평가에 대한 두려움임을 고려할 때, 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과도 예측 가능하다.

한편 내면화된 수치심이 높을수록 타인에게 자신을 개방하거나 친밀한 관계를 맺는 것에 두려움을 느끼게 된다(김소연, 2015; 이지은, 2015). 이러한 두려움은 사회적 상호작용 불안으로 이어질 수 있는데 사회적 상호작용 불안은 내재화 문제의 하나로 외현화 문제에 비해 겉으로 두드러지게 드러나지 않기 때문에 그동

안 상대적으로 주목을 덜 받아왔다(김민경, 현명호, 2013). 하지만 최근에는 내재화 문제의 심각성이 이슈됨에 따라 사회적 상호작용 불안에 대한 관심이 높아지고 있다(박성연, 안현선, 2010). 무엇보다 사회적 상호작용 불안은 그 특성상 발달과업의 성취를 방해하고 성인기까지 부정적인 영향을 지속시킬 가능성이 높기 때문에(장은서, 최연실, 2013) 성인기로 전환하는 중요한 시기인 대학생의 사회적 상호작용 불안에 영향을 주는 요인을 파악해야 할 필요성이 커지고 있다.

또한 내면화된 수치심은 사회불안을 촉발시키는 요인임이 이미 많은 경험적 선행연구를 통해 반복적으로 밝혀져 왔으나, 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향을 완화시키는 변인에 대한 연구는 부족하다. 내면화된 수치심이 성격 특성으로 자리잡아 직접 개입이 어렵기 때문에 상대적으로 개입이 용이한 변인의 발견이 중요한데, 구체적인 개입 방안의 하나로 자기자비 수준을 높이는 것을 제안할 수 있다. 또한 사회불안을 구분해서 살펴보는 것이 중요하다는 주장이 제기됨에 따라, 본 연구에서는 대학생을 대상으로, 사회불안 중에서도 사회적 상호작용 불안을 구분하여 심층적으로 다뤄보고자 한다.

### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 제주도 지역 소재의 4개 대학 남녀 대학생을 대상으로 온라인 설문 조사를 실시하였다. 설문조사는 연구자가 각 대학교 학생회장을 통해 본 연구의 목적과 조사방식을 설명 한 후, 각 대학 과별 단톡방과 게시판의 공지를 통해 조사가 이루어졌다. 설문 기간은 2020년 4월 15일부터 5월 8일까지 약 4주에 걸쳐 확률적 표집 방법인 층화무작위 표본추출법(Stratified Random Sampling)을 활용하여 되었으며, 설문시간은 약 5~7분 정도가 소요되었다. 총 400명을 대상으로 설문을 실시했는데 이 중 불성실하게 답변한 설문과, 설문에 앞서 설문의 내용을 연구에 활용해도 되는지를 묻는 네모 칸에 ‘동의 하지 않음’에 표시한 12부를 제외하여, 총 388부를 자료 분석에 사용하였다.

연구대상자는 제주도에 대학 1, 2, 3, 4학년으로, 우선 성별에 따른 분포를 살펴보면 남학생 163명(42.0%)보다 여학생 225명(58.0%)이 더 많았고, 학년별 분포는 1학년이 139명(35.8%)으로 가장 많았고, 31명(8.0%)인 4학년은 가장 낮게 나타났다. 연령의 경우에는 19세와 20세가 각각 87명(22.4%), 85명(21.9%)으로 상대적으로 다른 연령보다 많았고, 27세는 3명(8%)으로 가장 낮게 나타났다. 마지막으로 전공계열은 이·공학계열이 91명(23.5%)으로 가장 많은 비율을 차지하였고, 상경계열과 법학계열은 각각 3명(8%), 4명(1.0%)으로 가장 낮은 비율을 보였다. 보다 구체적인 사항은 Ⅲ-1에 제시된 바와 같다.

표 III-1 연구대상자의 일반적 특징

(N=388)

	구분	빈도(명)	백분율(%)
성별	남	163	42.0
	여	225	58.0
학년	1학년	139	35.8
	2학년	152	39.2
	3학년	66	17.0
	4학년	31	8.0
나이	18세	46	11.9
	19세	87	22.4
	20세	85	21.9
	21세	63	16.2
	22세	45	11.6
	23세	33	8.5
	24세	12	3.1
	25세	8	2.1
	26세	6	1.5
	27세	3	.8
전공	인문사회계열	86	22.2
	상경계열	3	.8
	법학계열	4	1.0
	이·공학계열	91	23.5
	의·간호계열	57	14.7
	사범계열	37	9.5
	예체능계열	26	6.7
	기타	84	21.6

## 2. 측정도구

### 가. 내면화된 수치심 척도

내면화된 수치심의 측정을 위해 Cook(1988)이 개발, 국내에서 이인숙, 최해림(2005)이 타당화한 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용했다. 내면화된 수치심 척도는 수치심을 측정하는 24문항, 그리고 반응 편향성을 막기 위해 Rosenberg의 자존감 척도 6문항을 포함해 총 30문항으로 구성되어 있다. 이인숙, 최해림(2005)이 국내표본을 대상으로 하여 요인분석 한 결과에 따르면 4개의 요인 구조로 구분되었는데, 부적절감 10문항, 공허감 5문항, 자기차별 5문항, 실수불안 4문항으로 구성되었다. 반응척도는 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)으로 Likert식 5점 척도로 표기되었으며, 수치심 점수는 자존감 문항을 제외하고, 24문항의 합계로 측정된다. 점수가 높을수록 수치심이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 반응 편향성을 막기 위해 4번, 9번, 14번, 18번, 21번, 28번 문항을 분석에서 제외했다. Cook(2001)연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 비임상집단이 .95, 임상집단이 .96이었고, 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다. 본연구에서의 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 .954로 나타났으며, 각 하위영역에 따른 문항 구성 및 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 표 III-2과 같다

표 III-2 내면화된 수치심 척도

차원	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
부적절감	1,2,3,,5,7,8,10,11,12,24	10	.924
공허	23,26,27,29,30	5	.879
자기차별	15,17,20,22,25	5	.803
실수불안	6,13,16,19	4	.812
전 체		24	.954

자존감 문항에 해당하는 4, 9, 14, 18, 21, 28은 제외

나. 사회적 상호작용 불안 척도

사회적 상호작용 상황에서 느끼는 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety: SIAS)를 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용했다. 총19문항으로 타인과의 만남과 대화, 낯선 사람이나 이성과 어울리는 것 등 사회적 상황을 요구하는 다양한 상황에서 경험하는 정서적, 행동적, 인지적 반응을 측정한다. 각 문항은 자기보고식 5점 Likert 척도로 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)으로 평정하고, 2개의 문항(8번, 10번)은 역방향으로 채점하며 사회적 상호작용 불안이 클수록 점수가 높다. 대학생을 대상으로 한 김향숙(2001)의 연구에서는 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .92였고, 본 연구에서는 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 .930으로 나타났고, 문항구성 및 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ ) 계수는 표 III-3와 같다.

표 III-3 사회적 상호작용 불안 척도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's $\alpha$
사회적 상호작용 불안	1,2,3,4,5,6,7,8*,9,10* 11,12,13,14,15,16,17, 18,19	19	.930
전 체		19	.930

\*는 역채점 문항

다. 자기자비 척도

본 연구에서는 자기자비의 정도를 측정하기 위해 Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의 등(2008)이 번안타당화 한 한국판 자기자비 척도(Korean Version of Self-Compassion Scale: K-SCS)를 사용했다. 자신이 어려운 상황에 있을 때 얼마나 자주 문항의 내용처럼 행동하는지를 전혀 그렇지 않다(1점)에서 매우 그렇다(5점)까지 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어 있는 자기보고식 척도이며 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. SCS는 들쭉 대립 쌍을 이루고 있으며 자기자비의 개념을 구성하는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과, 이와 각각 대립되는 자기판단, 고립, 과잉동일시 6가지 하위요인으로 구성된다. 자기자비 척도는 자기친절/자기판단 10문항, 보편

적 인간성/고립 8문항, 마음챙김/과동일시 8문항으로 총 26문항이며, 전체 문항 중 1번, 2번, 4번, 6번, 8번, 11번, 13번, 16번, 18번, 20번, 21번, 24번, 25번, 총 13개 문항은 역채점 문항이다. Neff(2003b)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 .92였고, 김경의 등(2008)의 연구에서는 .87이었다. 본 연구에서는 전체 문항에 대한 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 .887이었고, 각 하위영역에 따른 문항 구성 및 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수는 표 III-4에 제시된 바와 같다.

표 III-4 자기자비 척도

하위요인	문항번호	문항수	본 연구 Cronbach's $\alpha$
자기친절	5,12,19,23,26	5	.785
자기판단	1*, 8*, 11*, 16*, 21*	5	.816
보편적 인간성	3,7,10,15	4	.738
고립	4*, 13*, 18*, 25*	4	.818
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.785
과잉동일시	2*, 6*, 20*, 24*	4	.746
	전체	26	.887

\*표는 역채점 문항

### 3. 자료분석

본 연구에서는 제주도내 대학생을 대상으로 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 22.0을 활용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 연구대상의 인구통계학적인 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시하였고, 주요변인들의 기술통계량을 파악하기 위해 기술통계분석을 실시하였다.

둘째, 연구에서 사용된 각 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 신뢰도(Cronbach's  $\alpha$ )계수를 산출하였다.

셋째, 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 적률상관분석을 실시하였다.

넷째, 내면화된 수치심과 사회적 상호작용과의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 위계적 중다회귀분석을 실시한 다음, 매개효과의 유의성을 확인하기 위하여 Sobel test를 실시하였다.

## IV. 연구결과 및 해석

본 연구는 대학생의 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 변인간의 구조적 관계를 탐색하고자 한다. 이를 위하여 선행연구를 토대로 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 간의 관계를 자기자비가 매개하는 연구모형을 설정하였으며, 분석 결과는 다음과 같다.

### 1. 주요 변인들의 기술통계

본 연구의 주요 변인인 내면화된 수치심, 자기자비, 사회적 상호작용 불안의 일반적 경향과 그 특성을 알아보기 위해 각 변인과 그 하위요인들에 대한 평균, 표준편차를 구하였다. 그리고 측정변인들이 정규성 가정을 충족하는지 확인하기 위해 왜도와 첨도를 검토하였다. 왜도의 절대값은 3이상, 첨도의 절대값은 10이상인 경우 정규성 가정을 위반하는 것으로 간주하며(kline, 2005), 분석결과 모든 변인들의 왜도가 3이하, 첨도에 있어서도 모든 변인이 7이하를 나타내고 있어 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다. 분석 결과는 다음 표IV-1과 같다.

**표 IV-1 주요변인들의 기술통계** (N=388)

변수	하위영역	평균	표준 편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	부적절감	2.294	.872	.442	-.403
	공허	2.369	.997	.271	-.781
	자기처벌	2.370	.870	.499	-.173
	실수불안	3.098	.924	-.094	-.441
	전체	2.459	.808	.312	-.415
사회적 상호작용 불안	전체	2.777	.771	.080	-.497
자기자비	자기친절	3.048	.769	.040	-.294

자기판단	3.305	.881	-.045	-.406
보편적 인간성	3.228	.804	.011	.036
고립	3.363	.951	-.155	-.459
마음챙김	3.208	.809	.010	-.265
과잉동일시	3.018	.912	.082	-.389
전체	3.193	.573	.136	.653

## 2. 내면화된 수치심, 자기자비, 사회적 상호작용 불안의 상관관계

대학생의 내면화된 수치심과 자기자비, 사회적 상호작용 불안간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson상관분석을 실시하였으며, 결과는 표 IV-2에 제시하였다.

분석 결과, 내면화된 수치심 전체는 사회적 상호작용 불안 전체( $r=.663, p<.01$ )와 유의미한 정적상관관계를 보였다. 사회적 상호작용 전체와 내면화된 수치심의 하위요인 중에서 실수불안이 사회적 상호작용 불안( $r=.687, p<.01$ )에 가장 큰 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 그 다음으로 부적절감( $r=.613, p<.01$ ), 자기차별( $r=.564, p<.01$ ), 공허( $r=.504, p<.01$ ) 순으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 상호작용 불안이 높을 수 있음을 의미한다. 반면 내면화된 수치심 전체는 자기자비 전체( $r=-.726, p<.01$ )와 유의미한 부적상관관계를 보였다. 자기자비 전체와 내면화된 수치심의 하위요인은 부적절감( $r=.692, p<.01$ ), 자기차별( $r=-.645, p<.01$ ), 공허( $r=-.617, p=.01$ ), 실수불안( $r=-.584, p<.01$ ) 순으로 부적상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지는 것으로 볼 수 있다. 또한, 자기자비 전체는 사회적 상호작용 불안 전체( $r=-.533, p<.01$ )와 통계적으로 유의미한 부적상관을 보였다. 그리고 사회적 상호작용 불안 전체와 자기자비의 하위요인 중, 과잉동일시( $r=-.568, p<.01$ ), 고립( $r=-.545, p<.01$ ), 자기판단( $r=-.516, p<.01$ ), 자기친절( $r=-.238, p<.01$ ), 마음챙김( $r=-.181, p<.01$ ) 순으로 부적상관을 보이는 것으로 나타났다.

표 IV-2 대학생의 내면화된 수치심과 자기자비, 사회적 상호작용 불안의 상관관계

(N=388)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 부적절감	1												
2. 공허	.758**	1											
3. 자기처벌	.753**	.800**	1										
4. 실수불안	.645**	.593**	.662**	1									
5. 내면화된 수치심	.937**	.891**	.895**	.782**	1								
6. 자기친절	-.357**	-.214**	-.240**	-.186**	-.305**	1							
7. 자기판단	-.699**	-.708**	-.716**	-.654**	-.782**	.310**	1						
8. 보편적 인간성	-.078	.033	.000	.121*	-.004	.580**	-.029	1					
9. 고립	-.695**	-.701**	-.715**	-.668**	-.781**	.228**	.679**	-.036	1				
10. 마음챙김	-.195**	-.107*	-.090	-.096	-.154**	.685**	.068	.582**	.201**	1			
11. 과잉동일시	-.637**	-.641**	-.689**	-.726**	-.744**	.227**	.734**	-.073	.691**	.125*	1		
12. 자기자비	-.692**	-.617**	-.645**	-.584**	-.726**	.738**	.738**	.457**	.720**	.622**	.709**	1	
13. 사회적 상호작용불안	.613**	.504**	.564**	.687**	.663**	-.238**	-.516**	-.008	-.545**	-.181**	-.568**	-.533**	1

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

### 3. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과

대학생의 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 확인하기 위해 회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)에 의하면 매개변인의 효과를 검증하기 위해 네 가지 기준이 만족되어야 한다고 하였으며, 그 내용은 다음과 같다.

우선 1단계에서는 독립변인이 매개변인에 미치는 영향, 2단계에서는 독립변인이 종속변인에 미치는 영향, 3단계에서는 독립변인과 매개변인이 종속변인에 미치는 영향을 검증하여, 1단계와 2단계에서 독립변인의 영향력이 유의하고, 3단계에서 매개변인의 영향력이 유의하며, 3단계에서 독립변인의 표준화 회귀계수( $\beta$ )가 2단계에서보다 감소하면 매개효과가 있다고 판단한다. 만약 3단계 회귀방정식에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의하지 않으면 완전매개효과, 통계적으로 유의하면 부분매개효과를 보인다고 할 수 있다. 이와 같은 기준에 맞추어 이루어진 매개효과분석에 대한 결과는 표 IV-3에 제시하였다.

표 IV-3 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 (N=388)

변인		B	SE	$\beta$	t	R <sup>2</sup> (조정된 R <sup>2</sup> )	F
내면화된 수치심	→ 자기자비	-.515	.025	-.726	-20.726***	.527 (.525)	429.585***
내면화된 수치심	→ 사회적 상호작용 불안	.633	.036	.663	17.394***	.439 (.438)	302.565***
내면화된 수치심	→ 사회적 상호작용 불안	.556	.053	.583	10.559***	.445 (.442)	154.470***
자기자비		-.149	.074	-.111	-2.00*		

Tolerance=.473, VIF=2.113 Sobel-test: Z=2.003 (p<05)

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

매개효과를 검증하기 앞서 중다회귀분석의 가정이 위배되지 않았는지를 확인하기 위해서 다중공선성을 분석하였다. 변인들의 Tolerance 값이 4.73으로 .1보다

크고, VIF 값이 2.113으로 10보다 현저히 작았으므로 다중공선성(multicollinearity)의 문제가 없는 것으로 판단하였다.

Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증 절차에 따라 3단계 회귀분석을 실시한 결과 1단계는 독립변인인 내면화된 수치심이 매개변인인 자기자비에 미치는 영향이 통계적으로 유의하였으며( $\beta=-.726, p<.001$ ), 2단계는 독립변인 내면화된 수치심이 종속변인인 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하게 나타났다( $\beta=.663, p<.001$ ). 그리고 3단계는 자기자비의 영향력을 통제한 상태에서 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향력은 통계적으로 유의하였고( $\beta=.583, p<.001$ ), 매개변인인 자기자비가 종속변인인 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향력도 유의한 것으로 나타났다( $\beta=-.111, p<.05$ ). 이때 대학생의 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향이 2단계에서 유의하게 나타났고, 3단계에서도 내면화된 수치심이 사회적 상호작용에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 그 영향력이 감소한 것을 알 수 있다( $\beta=.663 \rightarrow \beta=.583$ ). 그러므로 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 사이에서 자기자비는 매개역할을 하는 것으로 볼 수 있다. 또한, 3단계에서 내면화된 수치심의 영향력이 유의하였고, 2단계보다 영향력이 감소하였기 때문에 자기자비는 부분매개하는 것을 판단할 수 있다.

대학생의 내면화된 수치심과 사회적 상호작용의 관계에서 자기자비의 부분매개효과에 대한 유의성을 Sobel test를 실시하였다. Sobel test의 값(Z)이 절대 값이 1.96보다 크면 영가설이 기각되므로 매개효과는 통계적으로 유의하다고 할 수 있다. Sobel test의 결과 sobel test의 Z값은 2.003으로 대학생의 내면화된 수치심이 사회적 상호작용에 미치는 영향에서 자기자비의 부분매개효과는  $p<.05$  수준에서 유의한 것으로 나타났다. 따라서, 대학생의 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 부분매개 효과는 통계적으로 유의한 것으로 확인되었다. 모형의 설명력에 있어서도 내면화된 수치심은 사회적 상호작용 불안의 43.9%를 설명하였으나, 내면화된 수치심과 자기자비를 함께 포함할 경우 사회적 상호작용 불안의 설명력은 44.5%로, 이전 모형보다 상승된 것을 확인할 수 있다. 따라서 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치는 과정에서 자기자비의 매개효과가 있음을 알 수 있다.

즉, 내면화된 수치심이 사회적 상호작용에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니

라 내면화된 수치심이 자기자비를 매개로 하여 사회적 상호작용 불안에 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 이해 할 수 있다. 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 매개모형과 표준회귀계수를 그림 IV-1에 제시하였다.

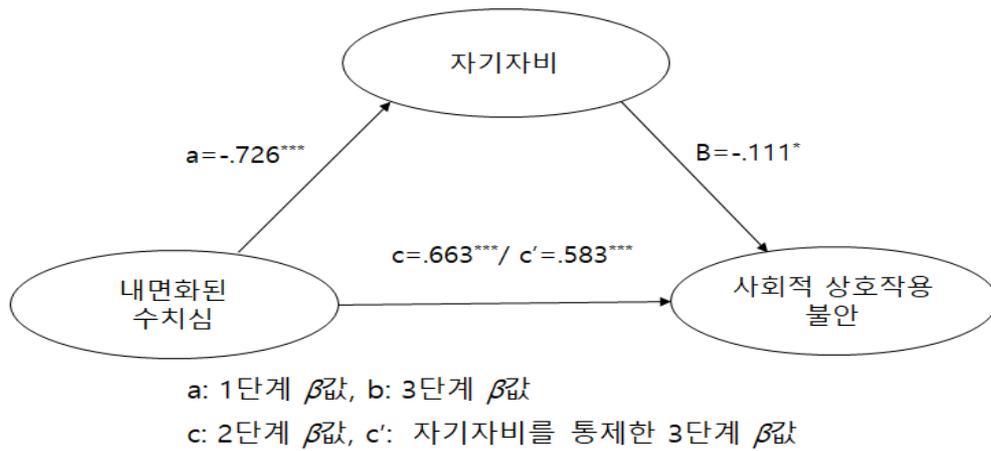


그림 IV-1 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 부분매개효과

## V. 논의 및 제언

본 연구에서는 대학생を対象으로 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비가 매개역할을 할 것이라는 가설을 설정하고 이를 검증하고자 하였다. 이를 통해 대학생의 사회적 상호작용 불안에 미치는 변인들의 특성을 알아보고 사회적 상호작용 불안에 개입하기 위한 방안들을 모색하며, 대학생을 위한 상담프로그램에 실제적인 자료를 제공하고자 하는데 목적이 있다.

본 연구의 결과 및 논의점은 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안, 자기자비 간의 상관분석을 실시한 결과 서로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 먼저, 내면화된 수치심은 사회적 상호작용 불안과 유의미한 정적상관을 보였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 사회적 상호작용 불안이 높을 수 있음을 의미하며, 내면화된 수치심과 사회불안 간의 밀접한 관계가 있다는 선행연구(박정은, 2018; 심현진, 2013, 최임정, 심혜숙, 2010; 한혜림, 2004) 결과와 일치한다. 반면 내면화된 수치심은 자기자비와 유의미한 부적 상관관계를 보였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비는 낮아지는 것으로 볼 수 있으며, 이는 내면화된 수치심과 자기자비 간의 부적상관관계를 확인한 선행연구(김소연, 2015; 심현례, 2015, 이유미, 2013)와 일치한다. 또한 자기자비는 사회적 상호작용 불안과 통계적으로 유의미한 부적 상관을 보였다. 이는 자기자비와 사회불안 간의 부적 상관을 확인한 선행연구(김경의 등, 2008; 심우엽, 2014, 유연화, 2010, 조용래, 2011)와 일치한다.

둘째, 내면화된 수치심이 자기자비를 매개로 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 살펴본 결과, 매개변인인 자기자비는 부분매개 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 직접적인 영향을 주기도 하지만 매개변인인 자기자비를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 알 수 있다. 즉 대학생의 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안을 유발하는 요인임에도 불구하고, 대학생의 자기자비 수준이 높다면, 내면화된 수치심이 높아도, 어느 정도 사회적 상호작용 불안을 완화시켜 줄 수 있음을 의미한다. 이는 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안을 유발하더라도 자기자비가 사회적 상호작용 불

안을 감소시키고 예방할 수 있음을 시사한다. 따라서 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생이 사회적 상호작용 불안을 경험하고 있을 경우, 자기자비적인 치료를 실시하는 것이 도움이 될 것이다. 또한 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 부분매개 효과가 밝혀짐에 따라서 상담장면에서 치료적 효과를 얻기 위해서는 자기자비적인 치료뿐만 아니라 내면화된 수치심을 직접적으로 다루는 상담 개입이 필요하다는 점을 알 수 있다. 하지만 대다수의 선행연구(구교성, 2019; 김경의, 2018, 이다예, 2019; 최인선, 최한나, 2013; 하태순, 2017)에서는 내면화된 수치심에 직접적으로 개입하여 이를 변화시키는 것은 현실적으로 어려움이 많다고 보고 하고 있다. 뿐만 아니라 대부분의 치료자들은 내담자의 수치심에 조심스럽게 접근할 것을 권고한다(남기숙, 2008). 따라서 상담자들은 상담장면에서 사회적 상호작용 불안을 유발하는 핵심정서가 내면화된 수치심이라는 것을 인식함으로써, 내담자의 이면에 만성화되어 있는 수치심의 감정이 매우 고통스러울 수 있다는 사실을 이해하고 공감하는 것이 먼저 필요하다는 것을 알 수 있다(김소연, 2015).

본 연구의 결과가 갖는 시사점은 아래와 같다.

첫째, 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 영향을 미치며, 자기자비가 부분매개 역할을 한다는 것을 확인했다. 이는 내면화된 수치심이 사회불안에 직접적으로 영향을 미친다는 선행연구 결과를 확장한 것이다. 뿐만 아니라 대학생의 사회적 상호작용 불안을 일으키는 핵심정서가 내면화된 수치심이라는 것을 인식하게 했다는데 의의가 있다. 또한 내면화된 수치심이 사회적 상호작용에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 발견함으로써 치료적 도움을 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다. 즉 내면화된 수치심이 높은 대학생의 자기자비 수준을 끌어올림으로써 사회적 상호작용 불안을 낮출 수 있다는 점을 알게 되었다. 아직까지는 자기자비를 증진시키기 위해 상담 장면에서 구체적으로 활용할 수 있는 매뉴얼이 미비하므로 이를 보완해 나갈 필요성이 있다. 즉 상담 현장에서 자기자비적인 태도를 기를 수 있는 교육이나 자기자비를 활용한 프로그램의 개발을 통해 개입할 필요가 있다.

둘째, 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향을 알아본 선행연구를 살펴보면, 사회불안을 측정하기 위한 도구로 사회공포증 척도와 사회적 상호작용 불안

척도를 함께 사용했으나, 본 연구에서는 특정한 상황, 즉 대인관계를 상정한 상황에서 느끼는 불안을 심층적으로 측정하기 위해 사회적 상호작용 불안 척도만을 사용해 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계를 알아본 또 다른 경험적 연구라는 점에서 의의가 있다. 사회불안의 종류에 따라 영향을 미치는 변인인 취약성 요인, 매개변인, 조절 변인의 효과에 차이가 있고, 치료적 기제가 다르다는 점을 볼 때 그 의의는 크다고 할 수 있다.

셋째, 내면화된 수치심이 사회불안을 촉발시키는 요인임이 이미 많은 경험적 선행연구를 통해 반복적으로 밝혀왔으나, 앞서 언급했지만 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안만을 구분해서 살펴본 연구는 거의 찾아보기 힘들었고 특히 두 변인간의 관계에서 치료적 대안을 제공하는 경험적 연구도 찾기 어려웠다. 따라서 본 연구에서는 세 변인간의 관계를 살펴보았다는 점에서 의의가 있다

넷째, 본 연구에서 치료적 요인인 자기자비를 발굴하고 자기자비의 긍정적 치료효과를 검증했다는 점에서 의의가 있다. 특히 내면화된 수치심은 직접적으로 개입하기 어렵다는 점을 고려하면 매개변인으로써 자기자비를 발굴함으로써 치료적 장면에서 보다 효율적으로 치료적 개입을 할 수 있는 이론적 및 경험적 근거를 제공해주었다는 데 의의가 있다.

다섯째, Andrews(2005)의 연구에서는 상담 시 내담자가 자신을 온전히 드러내지 않는 이유 중 72%가 '수치심' 이라고 보고하였다. 본 연구에서 대학생의 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관련성을 밝혀냈는데, 이점은 상담 및 치료장면에서 사회적 상호작용 불안을 겪고 있는 대학생 내담자를 상담할 때, 이들이 수치심에 대한 정서적 취약성을 고려해 조심스럽게 상담에 임할 필요가 있다는 점을 인식하게 했다는 점에서 의의가 있다. 이러한 연구의 의의와 시사점에도 불구하고 본 연구가 가진 몇 가지 제한점과 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 연구대상을 제주도 지역 대학 학생만을 표본으로 하여 일반화하여 해석하기 어렵다는 제한점이 있다. 이에 후속연구에서는 다양한 인구학적 특성을 고려하여 진행한다면 연구결과를 더욱 폭넓게 확인할 수 있고, 일반화 가능성이 높아질 것이다.

둘째, 본 연구는 자기자비의 매개효과를 설문에 의존하여 실시했는데, 보다 정

확하게 보호요인으로 작용할 수 있는지 알아보기 위해 집단을 구성하여 실제 프로그램을 통해 사전 사후 비교연구를 통하여 실제로 자기자비가 내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안을 감소시키는데 효과를 보이는지 종단적으로 검증해보는 것이 필요할 것이다.

셋째, 본 연구는 비 임상집단을 대상으로 했기 때문에 연구결과를 임상집단에 적용하기에는 한계가 있다. 따라서 추후연구에서는 비 임상집단 이외에 임상집단을 대상으로 연구를 진행하여 연구 결과를 확장시킬 필요가 있다.

넷째, 본 연구의 자료는 신뢰성을 확보하기 위한 노력을 기울였음에도 불구하고 자기보고식 설문에 의존하고 있어 연구자들의 주관성을 배제할 수 없으며, 사회적으로 바람직하게 보이려는 경향성을 통제하는 것에 한계가 있다. 따라서 측정방법 및 자료 수집에 있어 보다 정확한 결과를 얻기 위해서는 질적 연구 및 양적 연구를 함께 고려하는 방법을 시도해 보는 것이 필요하다.

다섯 째, 본 연구에서는 남녀 성별에 따른 차이를 살펴보진 않았지만, 일부 선행연구(김소연, 2015)에서는 남녀 성별에 따라 유의한 차이가 있었기 때문에 후속 연구에서는 성별에 따른 차이를 검증해보는 것이 필요하겠다.

## 참 고 문 헌

- 강석기, 고수현, 한상훈(2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기애, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. **교육연구논총**, 32(2), 1-27.
- 강미옥(2018). **대학생의 내면화된 수치심과 사회불안의 관계: 정서인식명확성과 정서표현 양가성의 매개효과**. 인제대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 강원경(2018). 자기자비에 관한 연구 동향 분석: 학회지 논문을 중심으로 (2010~2018). **상담교육연구**, 79~96.
- 강소영(2009). **정서표현갈등, 갈등해결전략이 대인관계만족도에 미치는 영향**. 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 고나영(2004). **수치심 척도 개발 및 타당화를 위한 예비연구**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 고은정(2014). **자기자비와 자존감이 부정적 생활사건 경험시 정서에 미치는 영향**. 고려대학교 대학원 박사학위논문.
- 고정미(2017). 간호대학생의 임상실습 스트레스와 소진과의 관계에서 임파워먼트와 감성지능의 역할. **스트레스연구**, 25(2), 120-127.
- 고윤정, 김정민(2015). **사회불안장애 여자 대학생을 위한 인지행동치료와 수용전념치료의 효과 비교**. 31(2), 175-197.
- 구교성(2019). **내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 긍정적인 사회적 상황에 대한 해석편향의 매개효과**. 한신대학교 정신분석대학원 심리학과.
- 권석만(2012). **현대 이상심리학**, 서울: 학지사
- 권은미, 김은정, 신민섭(2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. **한국심리학회지**, 28(3), 627-642.
- 권희영, 홍혜영(2010). 중학생의 내현적 자기애와 우울과의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4), 1023-1048.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지; 건강**, 13(4), 1023-1044.
- 김현의(2019). **내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계: 자기자비와 내**

- 면화된 수치심의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 김형태, 이시형(1987). 사회공포증의 유형별 임상고찰. **신경정신의학**, 26(3), 517-524.
- 김남연, 양난미(2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계 문제에 미치는 영향. **상담학 연구**, 13(5), 2309-2328.
- 김민경(2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시기대, 정서표현갈등의 매개효과 검증. 중앙대학교대학원 석사학위논문.
- 김민경, 현명호(2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 161-176, 재인용.
- 김민선, 서영석(2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계=부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. **한국심리학회지 일반** 28(3), 525-545.
- 김보선(2019). 완벽주의가 삶의 만족도에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김세화, 오오현(2019). 성인이 지각한 내면화된 수치심과 완벽주의, 사회불안 간의 관계. **사단법인 인문사회과학기술융합학회**, 9(11), 853-862.
- 김안나(2018). 대학생의 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김성주, 이영순(2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학연구**, 16(1), 199-216.
- 김소연(2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 김소정, 윤희영, 권정혜(2013) 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIA)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. **인지행동치료**, 13(3), 511-535.

- 김선후(2017). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기격려의 매개효과**. 조선대학교 대학원 석사학위논문.
- 김순희(2010). **청소년의 대인불안과 자기몰입 및 자기개념간에 자기제시책략의 역할**. 18, 97-115.
- 김은정, 이혜란(2017). **대학생이 지각하는 부모양육태도와 사회불안의 관계**. **한국심리학회**, 22(3), 645-667.
- 김영자, 정남운(2016). **대학생의 정서인식명확성과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 수용의 매개효과**. **한국심리학회**, 21(2), 395-409, 재인용.
- 김진호(2017). **사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김해경(2015). **애착과 편집성 성격성향의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개된 조절효과**. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 김해랑, 홍혜영(2017). **아동기 정서적 학대가 대학생의 역기능적 분노표현에 미치는 영향: 자기체계손상과 내면화된 수치심의 매개효과**. **상담학연구**, 18(6), 321-340.
- 김향숙(2001). **사회공포증 하위 유형의 기억 편향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 나하영(2016). **대학생의 내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기제시 동기-기대 차이의 매개효과를 중심으로**. **한국심리학회지**, 28(3), 695-717.
- 남기숙(2008). **정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제**. **심리과학**, 11(1), 35-52.
- 남기숙, 조선미, 이훈진(2006). **한국어 단어를 기초로 한 수치심 척도의 개발 및 타당화 연구**. **Korean Journal Clinical Psychology**, 25(4), 1063-1085.
- 박세란(2015). **자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박세란, 이훈진(2013). **자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계**. **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 123-139.
- 박정은(2018). **내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 정서**

- 표현 양가성과 사회적지지 지각을 매개로. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박채연(2019). 대학생의 진로스트레스와 우울 및 불안의 관계에서 자기자비의 매개효과. **한국명상학회지**, 9(1), 35-55.
- 백소영(2016). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 백서현(2016). 대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 자기자비와 사회적 지지의 조절효과. 성신여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 백주현(2008). 여자청소년의 수치심과 사회비교가 사회불안 및 섭식태도에 미치는 영향. 명지대학교 석사학위논문.
- 서경현, 신현진, 양승애(2013). 초기 청소년기에 있는 아동의 자기에 및 자존감과 우울 및 행복감 간의 관계. **한국청소년학회**, 101-119.
- 서은비(2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계: 지각된 통제감과 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 손슬기(2014). 대학생 생활스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송은영, 하은혜(2008). 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. **인지행동치료**, 8(1), 41-56.
- 선주연, 신희천(2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기-자비의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 3183-3200.
- 성나래(2009). 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교대학원 석사학위논문.
- 손슬기(2014). 대학생 생활 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미, 자기자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 신선영(2016). 대학생의 내면화된 수치심 및 자기수용이 사회불안에 미치는 영향. 아주대학교교육대학원 석사학위 논문.
- 신혜진(2005). 자기불일치와 목표성향 및 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

- 심우엽(2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. **초등교육연구**, 27(1), 83-102.
- 심현례(2016). **대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 만족도에 미치는 영향: 자기자비와 만추의 매개된 조절효과**. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 심현진, 권혜수(2013). 대학생의 아동기 대인간 외상경험과 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학연구**, 14(6), 3709-3722.
- 안봉화(2011). **내현적 자기애와 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향**. 한국의국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안세은, 이희경(2018). **인간이해**, 87-107, 재인용.
- 안현선, 박성연(2010). 행동억제와 완벽주의가 여고생의 사회불안에 미치는 영향. **한국인간발달학회**, 17(1), 209-225.
- 안현진, 금명자(2018). 청소년의 내면화된 수치심이 관계공격성에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **청소년상담연구**, 26(1), 173-187.
- 유연화, 이신혜, 조용래(2010). 자기자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59.
- 이다예(2019). **대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 매개효과**. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 이상현, 성승연(2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기자비의 완충효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 23(1), 93-112.
- 이성준, 김완석, 유연재(2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. **한국심리학회지 건강**, 18(1), 2013, 219-238.
- 이수민, 양난미(2018). 부적응적 완벽주의 경향을 가진 대학생을 위한 자기자비 단기개입 프로그램 개발 및 효과성 검증. **인간이해**, 39(2), 47-72.
- 이수민, 양난미(2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구**, 17(5), 85-108.
- 이은지, 서영석(2014). 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. **한**

- 국심리학회지 상담 및 심리치료, 26(2), 413-439.
- 이주연(2011). 사적 자의식과 심리적 안녕감 간의 관계에서 자기-자비의 조절 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이연규, 최한나(2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. **인간이해**, 34(2), 21-42.
- 이연정, 김현숙(2016). 부정적 평가에 대한 두려움과 발표불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. **학습자중심교과교육연구**, 제16권 제1호, 213-229.
- 이유미(2013). 특성불안과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비심의 조절효과: 외상경험과 유무에 따라서. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이성원, 양난미(2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 16(4), 225-244.
- 이수미, 양난미(2018). 자기자비가 부적응적 완벽주의와 삶의 만족, 우울간의 관계에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 26(1), 343-363.
- 이연규, 최한나(2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. **인간이해**, 34(2), 21-42.
- 이유미(2013). 특성불안과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비심의 조절효과: 외상경험의 유무에 따라서. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이인숙, 최해림(2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(3), 651-670.
- 이지연(2008). 상담일반: 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. **한국상담학회**, 9(2), 353-373.
- 이태영, 심혜숙(2011). 아동기 외상경험이 초기 성인기 대인관계문제에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학연구**, 12(6), 2273-2291.
- 이현순(2019). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 광주대학교 보건상담정책대학원 석사학위논문.
- 예수빈(2015). 지각된 정서적 학대와 사회불안의 관계. 자기자비의 매개효과. 대구대학교

- 유연화, 이신혜, 조용래(2010). 자기자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. **인지행동치료**, 10(2), 43-59.
- 유지혜(2014). **수치심과 이상섭식행동의 관계에서 정서조절전략과 자기자비의 매개효과연구**. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 장은서, 최연실(2013). 초등학생이 지각한 어머니의 자녀에 대한 완벽주의사 사회불안에 미치는 영향: 자기수용의 매개효과. **한국정서·행동장애아교육학회**, 29(1), 373-394.
- 장하연, 조용래(2012). 타인의 인정에 대한 과도한 요구신념과 정서적 고통 감내력이 사회적 수행불안에 미치는 영향. **인지행동치료**, 12(3), 299-313.
- 정민교(2014). **초기 성인기의 성인애착불안과 우울의 관계: 내면화된 수치심과 자기용성의 매개효과**. 이화여자대학교대학원 석사학위논문.
- 정승아(2012). 사회불안과 자의식, 그 진단적 및 치료적 시사점. **한국상담학회**, 13(1), 47-69.
- 정재익, 양난미(2019). 대학생의 불안정 애착과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 순차적 매개효과. **청소년상담연구**, 27(2), 23-52.
- 정혜숙, 정남운(2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **인간이해**, 32(2), 89-107.
- 조용래(2011). 자기자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. **한국심리학회지: 임상**, 30(3), 767-787.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호(2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. **청소년학연구**, 21(12), 25-47.
- 최인선, 최한나(2013). 내현적 자기에가 사회불안에 미치는 영향; 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. **상담학연구**, 14(5), 2815-2831.9
- 최임정, 심혜숙(2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. **한국심리학회지. 상담 및 심리치료** 22(2), 479-492.
- 하태순, 구훈정(2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 탈중심화, 사후반추와 자기자비의 조절된 매개효과. **인지행동치료**, 17(3), 365-391.
- 한주연, 박경(2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **청소년학연구**, 18(9), 169-188.

- 한혜림(2004). 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 수치심경향성을 매개변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K.(1994). An exploration of shame measures-II: Psychopathology. **Personality and Individual Difference**, 17, 719-722.
- Bowlby, J.(1980). **Attachment and loss: Volume 3. Loss**. New York; Basic.
- Bradshaw, J.(2005). **Healing the shame that binds you: Recovery classics edition**. Health Communications, Inc.
- Buss, A. H.(1980). **Self-consciousness and social anxiety**. San Francisco: W. H. Freeman.
- Cook, D. R.(1987). Measuring shame; The internalized shame scale. **Alcoholism Treatment Quarterly**, 4, 197-215.
- Cook, D. R.(2001). **Internalized Shame scale: Technical manual**. New York: Multi Health System Inc.
- Clark, D. M., & Wells, A.(1995). A cognitive model of social phobia. **Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment**, 41(68), 00022-3.
- Gilbert, P. (2010). **Compassion focused therapy**. London & NY: Routledge.
- Gilbert, P.,& Miles,J.N.(2000). Sensitivity to Social Put-Down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, social anxiety, depression, anger, and self-other blame. **Personality and Individual Differences**, 29(4), 757-774.
- Harder, D. H., & Zalma, A.(1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. **Journal of personality assessment**, 55(3-4), 729-745.
- Kaufman, G.(1989). **The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes**. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Kline, R. B.(1998). Software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. **Journal of Psychoeducational Assessment**, 16,

343-364.

- Kohut, H.(1971). **The Analysis of the Self**. New York: Int.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. **PloS one**, **6**(3), e17798.
- Lewis, H. B.(1971). Shame and guilt in neurosis. **Psychoanalytic review**, **58**(3), 419.
- Mills, R. S.(2005). Taking stock of the developmental literature on shame. **Developmental Review**, **25**(1), 26-63.
- Neff, K. D.(2003a). The Development and Validation of a scale to Measure Self-Compassion. **Self and Identity**, **2**(3), 223-250.
- Neff, K. D.(2003b). Self-Compassion: An Alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, **2**(2), 85-102.
- Neff, K. D.(2004). Self-Compassion and psychological well-being. **Constructivism in the human sciences**, **9**(2), 27-37.
- Neff, K. D.(2011). Self-Compassion, self esteem, and well being. **Social and personality psychology compass**, **5**(1), 1-12.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S.(2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. **Journal of Research in Personality**, **41**(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P.(2010). Self-Compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. **Self and identive**, **9**(3), 225-240.
- Scheff, T. J.(1988). Shame and conformity: The defence-emotion system. **American Sociological Review**, **53**, 395-406.
- Schlenker, B. R. & Leary, M. R.(1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. **Psychological Bulletin**, **92**(3), 641-669.
- Sullivan, H. S.(1953). **The interpersonal theory of psychiatry**. New York, NY: W. W. Horton.

Thurman, H.(1971). **The search for common ground**. New York, NY:  
Harper & Row.

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M, Heimberg, R. G., & Gross,  
J. J.(2012). Self-compassion and social anxiety disorder. **Anxiety,  
Stress & Coping**, 25(5), 543-558.

<Abstract>

The Influences of Internalized Shame on Social Interaction  
Anxiety: the mediating effects of magnetic mercy

Lee Hye Young

Major in Counseling Psychology  
Graduate School of Education  
Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

The purpose of this study is to examine the relationship between internalized shame, social interaction anxiety, mediating effects of magnetic mercy. For this purpose, It conducted an online survey, Ambassador of 400 male and female college students in Jeju area., From April 15 to May 8, 2020. Of the 400 copies, 388 were used for the final analysis. Use SPSS 22.0 for data analysis, Frequency analysis, technical statistical analysis, reliability analysis, correlation analysis, and hierarchical regression analysis were performed. The main measuring instrument is Lee In-sook and Choi Hae-rim(2005) have just made sense, internalized shame scale, The Korean version of the self-defense scale, which was justified by Kim Kyung-eui, Lee Geum-dan, Cho Yong-rae, Chae Sook-hee and Lee Woo-kyung (2008), and The social interaction anxiety scale developed by Mattick and Clarke (1998) was translated and justified by Kim Hyang-sook (2001).

The results of this study are as follows:

First, internalized shame, social interaction anxiety, and self-sufficiency were found to be significant to each other. internalized shame showed a significant static correlation with social interaction anxiety. The higher the

internalized shame, the higher the social interaction anxiety. Internalized shame, on the other hand, showed a significant misconception of self-sufficiency. This can be seen as the higher the internalized shame, the lower the self-esteem. In addition, self-esteem and social interaction anxiety were found to be ineligible, indicating that the higher the self-sufficiency, the lower the social interaction anxiety.

Second, we looked at the effects of internalized shame on social interaction anxiety through self-sufficiency. We could confirm that magnetic mercy had a partial effect. In other words, it can be seen that internalized shame affects social interaction anxiety directly, but indirectly through the parameter, self-sufficiency.

The above findings show that internalized shame in college students affects social interaction anxiety through self-sufficiency. In response, the counselor understood that internalized shame was the main factor causing social interaction anxiety among college students and realized the need to deal with them. It is also meaningful that the study showed the need to develop and develop specific counseling methods and programs to promote self-serving attitudes in counseling and treatment to reduce anxiety about social interaction among college students.

Key Words: internalized shame, social interaction anxiety, magnetic mercy

## 부록(설문지)

### 통계법 제33조(비밀의 보호 등)

통계작성 과정에서 알려진 사항으로서 개인 또는 법인이나 단체의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.

안녕하십니까?

본 설문지는 「내면화된 수치심이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과에 대해 살펴보기 위해 마련되었습니다.

응답 내용은 본인의 연구 목적으로만 사용되며, 통계법 제33조(비밀의 보호 등)에 따라 철저한 보안이 유지됩니다.

본 설문 결과에는 좋고 나쁜 것이 없습니다. 느끼시는 바를 솔직하게 적어 주시면 감사하겠습니다.

모든 내용은 익명으로 진행되며 절대적 비밀 보장이 될 것입니다. 또한 본 자료는 연구를 위한 자료 사용 이외의 어떠한 다른 목적으로도 사용되지 않을 것임을 약속드립니다.

설문에 대하여 궁금하신 점은 연구자에게 문의하여 주시기 바랍니다.

바쁘시더라도 끝까지 성의껏 답해 주시길 부탁드립니다.

귀하의 협조에 다시 한 번 감사드립니다.

2020년 4월

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

석사과정: 이 혜 영

지도교수: 김성봉 교수님

e-mail: rkfl1111@korea.kr



2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장 된다.	1	2	3	4	5
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장 된다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 단 들이 있는 상황에서는 긴장 된다.	1	2	3	4	5
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해 낸다.	1	2	3	4	5
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	1	2	3	4	5
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	1	2	3	4	5
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	1	2	3	4	5
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	1	2	3	4	5

2. 다음 문항들은 스스로에 대한 느낌과 생각에 대한 경험을 알아보기 위한 문항들입니다. 자신에게 해당되는 정도에 따라 표시(√) 해주세요.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.	1	2	3	4	5
2	나는 어쩐지 내쳐지는 느낌이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 스스로를 비웃고 자신을 알본다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대에 부합하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9	나는 자부심이 강하다.	1	2	3	4	5
10	나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	1	2	3	4	5
11	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고, 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 내 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지가 않다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	1	2	3	4	5
14	나는 많은 장점을 가지고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	1	2	3	4	5

16	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내려치고 싶다.	1	2	3	4	5
18	대체적으로 나는 내 자신에 만족한다.	1	2	3	4	5
19	실수를 하면 나는 움츠려 드는 것 같다.	1	2	3	4	5
20	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람과 똑같이 나는 가치 있는 사람이다.	1	2	3	4	5
22	때로 내가 수천 조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	1	2	3	4	5
24	때로 나는 콩알처럼 아주 작게 느껴진다.	1	2	3	4	5
25	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다.	1	2	3	4	5
26	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 피리가 있다.	1	2	3	4	5
27	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	1	2	3	4	5
28	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
29	나의 외로움은 텅 빈 공허함과 같다.	1	2	3	4	5
30	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	1	2	3	4	5

3. 각 문항을 읽어보고 자신에게 해당되는 칸에 표시(✓) 해주세요.

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	종종 그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
4	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로 잡힌다	1	2	3	4	5
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 정말로 힘들 때, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5

13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 고통을 겪을 때 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력 한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌 내려고 한다.	1	2	3	4	5

- ★ 설문에 협조해 주셔서 대단히 감사합니다. ★ -