대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향 : 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 이중매개효과*

The Effect of University Students' Internalized Shame on Social Anxiety : The Dual Mediating Effect of Maladaptive Cognitive Emotion Regulation and Self-compassion

이다예(Da-Yea LEE)**·송원영(Wonyoung SONG)***

건양대학교(Konyang University)

<요 약>

이 연구는 내면화된 수치심과 부적응적 인지적 정서조절, 자기자비 및 사회불안 간의 관계를 알아보고, 상담 및 심리치료 현장에 활용할 수 있는 근거를 마련하고자 이중매개효과를 검증하였다. 대학생 290명을 대상으로 자료 수집 후 SPSS 20과 AMOS 20을 사용하여 검증하였다. 연구 결과, 내면화된 수치심과 사회불안 간 관계에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비가 매개변인으로 작용한 최종모형은 적합하였다. 모형에서 부적응적 인지적 정서조절을 거치는 경로는 유의하지 않았으나 자기자비를 거치는 경로는 유의하였다. 부트스트래핑 결과, 내면화된 수치심과 사회불안 간 관계에서 자기자비의 매개효과가 유의하였고, 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 순차적 이중매개효과 역시 유의하였다. 연구 결과를 토대로 이 연구의 의의 및 제한점을 논의하였다.

주제어: 내면화된 수치심, 부적응적 인지적 정서조절, 자기자비, 사회불안, 대학생

<Abstract>

The dual mediating effect was verified to investigate the relationship between internalized shame, maladaptive cognitive emotion regulation, self-compassion, and social anxiety, and to provide a basis for counseling and psychotherapy. Data from 290 college students were analyzed using SPSS 20 and AMOS 20. As a result, the final model in which maladaptive cognitive-emotional regulation and self-compassion acted as mediating variables in the relationship between internalized shame and social anxiety was adequate. The path of maladaptive cognitive emotion regulation was not significant, but the path of self-compassion was significant. As a result of bootstrapping, the mediating effect of self-compassion between internalized shame and social anxiety was significant, and the sequential dual mediating effect of maladaptive cognitive-emotional regulation and self-compassion was also significant. Based on these results, the implication and limitations of this study were discussed.

Keywords: Internalized Shame, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation, Self-compassion, Social Anxiety, University Students

---

* 이 논문은 2019년도 건양대학교 이다예의 석사학위논문을 수정·보완하여 이루어진 것임.

** 제1저자, 건양대학교 일반대학원 상담심리학과 석사(M.A., Department of Counseling Psychology, Konyang University, Nonsan 32992, Korea)

*** 교신저자, 1058@paran.com, 건양대학교 심리상담치료학과 교수(professor, Department of Counseling and psychotherapy, Konyang University, Nonsan 32992, Korea)

Ⅰ. 서 론

적당한 수준의 불안은 각종 위험을 지각하고 대비하는 데 도움을 주기도 하나, 일부에서는 '병적인 불안(pathological anxiety)'을 경험한다. 부적응적 불안 반응이 '실제 또는 상상의 사회적 상황에서', '스스로 다른 사람들의 평가를 예상함으로써' 발생할 경우 사회불안(social anxiety)을 경험할 수 있다(Schlenker, Leary, 1982). 사회불안이란, 다른 사람들과 함께 있거나 그들 앞에서 수행하는 것, 면밀하게 관찰될 수 있는 사회적 상황에 노출되는 것에 심한 공포와 불안을 느끼는 것이다(American Psychiatric Association: APA, 2015). 사회불안을 경험하게 되면 과제 수행 상황이나 대인관계에서 심리적인 불편감을 느낄 뿐만 아니라 이를 회피함으로써 대인관계 및 직업적 손상, 우울, 약물남용 등의 문제를 초래할 가능성이 높다(Stein, Kean, 2000).

국내에서 사회불안으로 인한 고통을 경험하는 인구가 증가함에 따라 연구의 필요성이 강조되고 있다. 우리나라 국민 중 사회불안장애로 진료를 받는 환자 수가 2008년에 1만 4천 명에서 2013년에 1만 6천 명, 2016년에는 1만 7천여 명으로까지 증가하였다(국민건강보험공단, 2016). 병원을 찾지 않은 환자들의 수가 더 많을 수 있음을 고려해 보면 그 심각성이 더욱더 크다고 볼 수 있다. 특히 2019년에 시작된 코로나19(COVID-19)가 장기화되면서 비대면을 일컫는 언택트(untact)가 증가하고 있어 사회화를 회피하는 것이 더욱 쉬워진 바, 사회불안 경향성이 악화될 가능성이 있다(곽현선, 2021). 사회불안장애로 인해 진료받는 20대 환자는 2013년도(4032명)부터 2016년도(4439명)까지 9.8% 증가하였다. 전체 연령대에서 사회불안장애를 가장 많이 앓는 연령인 40대(4487명)의 증가율이 2013년(4340명) 이후 1%에 불과한 것을 참고할 때(국민건강보험공단, 2016), 향후 20대의 사회불안장애 문제가 가장 많은 수치를 차지할 가능성이 있고, 이에 대한 관심과 대책이 필요하다. 대학교 상담 현장에서도 다수의 학생이 사회적 상호작용, 친밀한 관계 형성 등 대인관계에서의 어려움을 호소하며(가톨릭대학교 학생생활상담소, 2009; 숙명여자대학교 학생생활상담소, 2013), 대학생 10명 중 4명 정도는 사회적 불안 또는 수줍음을 경험한다는 보고가 있다(권석만, 2012).

대학생은 타인과의 관계에서 친밀감을 형성하는 것이 주요 발달과업이라는 점에서(정옥분, 2004) 다른 연령층에 비해 사회불안으로 인한 어려움이 두드러질 수 있다. 대학생 시기는 낯선 사람들과 만남이 잦다. 발표, 모임 참여, 데이트 등 익숙하지 않은 사회적 상황에 지속적으로 노출되고 이를 토대로 사회적 유능감을 발휘할 기회가 늘어나는 시기이다. 또한, 진로를 선택하고 취업 전선으로 뛰어들 준비를 하는 시기이므로 토론, 면접, 프레젠테이션 등의 중요한 사회적 수행을 해내야 한다. 그러나 사회불안을 겪는 대학생들에게 타인과의 상호작용 및 사회적 수행은 그 자체가 고통이므로 이를 회피하게 된다. 결과적으로, 사회불안은 대학생의 발달과정에 있어 학업과 직업 기능 및 사회적인 생활에 지장을 주고(Davidson, Hughes, George & Blazer, 1994) 사회에서 온전한 기능을 다 할 기회가 박탈되어 개인의 성

공적인 삶에 악영향을 미칠 수 있다(Shin, Lee, 2008). 따라서 대학생의 사회불안이 어떠한 변인과 관련이 있는지에 관한 관심이 필요하다.

사회불안에 관한 선행 연구를 살펴보면, 내면화된 수치심이 높을수록 사회불안이 높다는 결과들이 빈번하게 나타난다(김안나, 최보영, 2019; 박미정, 박경, 2020; Harder, Lewis, 1987; Harder, Zalma, 1990; Lutwak, Ferrari, 1997; Stemberger, Turner, Beidel & Calhoun, 1995; Tangney, Burggraf & Wagner, 1995). 내면화된 수치심(internalized shame)이란 수치심의 정서가 개인의 성격적 특성으로 만성화되고 내재화된 것을 의미한다(Cook, 2001). 따라서 자신의 상황이나 행동에서 느껴야 할 수치심이 아닌, 자신의 존재 자체에 수치심을 느낀다. 수치심이 자아 정체감에 내면화되면 부적절감, 열등감, 무가치감 등을 느끼며, 타인과의 관계에서도 부정적 평가를 의식하게 되고, 대인관계 상황에서 나타날 수 있는 문제와의 관련성이 더욱 깊어지게 된다(김민경, 2008).

내면화된 수치심을 경험하는 사람들은 관심사가 사회적 상황에서 타인으로부터 인정받지 못하고 거절당하는 것에 초점이 맞추어져 있다. 지속적으로 타인의 기준을 만족시켜야 된다고 생각하며 압박감을 경험하게 된다. 압박감은 스스로 잘 해내야 한다는 자동적 사고를 하게 만들고, 수행 및 관계에 대한 불안감을 고조시킨다. 즉, 자신에 대한 부적절감으로 인해 타인으로부터 부정적인 평가를 받게 될까 두려워하고, 회피하는 대처 방식을 자주 사용하게 된다(이성원, 2015). 수치심을 느낄만한 상황이 아님에도 불구하고 수치심을 경험하여 타인과 멀어지려 하고, 타인과 접촉이 발생할 수 있는 대인관계 상황을 회피하고자 한다. 이는 사회불안의 핵심 증상들과 관계가 있는 것으로 보인다. 특히, 대인 및 사회적인 상황에서의 회피는 사회불안의 대표적인 특징 중 하나라는 점에서, 내면화된 수치심은 사회불안 문제를 이해하는 데에 중요한 변인일 것으로 보인다. 또한 내면화된 수치심과 사회불안 모두 부정적인 정서와 관련이 있다는 것이 핵심적인 특징으로 보인다. 이에 따라, 이 연구에서는 정서조절 변인들을 함께 고려하고자 하였다. 특히 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생이 사회불안 문제를 호소할 경우에 개입할 수 있는 유용한 정서조절 방안에 대해 살펴보았다.

사회불안과 관련된 정서조절 변인들 중에서는 인지적 정서조절 전략이 사회불안과 관련된 영향을 미칠만한 가능성을 시사한다. 정서조절이란 개인의 내적, 외적 상황에서 모두 필수적인 발달과제로, 불쾌한 정서를 최소화하고 유쾌한 정서를 최대화하기 위해 사용되는 의식 또는 무의식적 절차이다(Western, 1994). 이는 인지적, 행동적, 생물학적 조절 과정을 모두 포함하는 광범위한 개념이다(Garnefski, Kraaij & Spinhoven, 2001). 이 중, 인지적인 과정을 통해 정서조절이 이루어지는 것을 ‘인지적 정서조절 전략’이라고 한다. 인지적 대처와 동일한 개념으로, 사람들이 스트레스 상황에서 인지적 과정을 거쳐서 정서와 감정을 조절하고 대처함으로써 자신의 정서를 조절하도록 도와준다(Garnefski et al., 2001). 인지적 정서조절 전략은 각성된 정보를 어떻게 다루느냐에 따라 다시 ‘적응적 인지적 정서조절 전략’과 ‘부적응

적 인지적 정서조절 전략'으로 나누어 볼 수 있다(Garnefski et al., 2001). 적응적인 전략으로는 수용, 긍정적 초점 변경, 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가, 조망 확대가 포함되고, 부적응적인 전략에는 자기 비난, 타인 비난, 파국화, 반추가 포함된다.

부적응적 인지적 정서조절 전략은 지속적인 정서조절 실패 경험을 야기한다. 따라서 부적응적 정서조절 전략이 개인의 정서조절 양식으로 고착될 경우, 부정적 정서는 축적되면서 강화되고 개인의 심리적 건강 및 사회적 기능 전반에 어려움을 겪게 된다. 또한 다양한 정신병리로 발전할 가능성이 발생한다(이지영, 권석만, 2006; Cole, Michel & Teti, 1994). 특히, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 불안 증상과 관련되고, 사회불안과도 긴밀한 관계가 있다(김나경, 양난미, 2016; 성나래, 2009; 최보경, 2018; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2001).

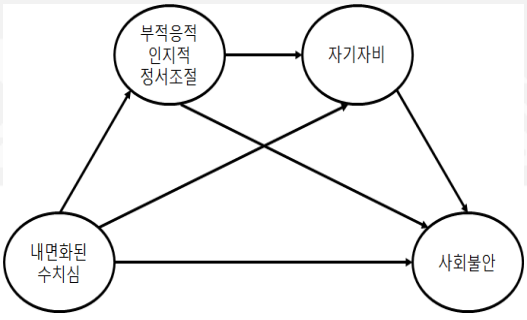
사회불안을 겪는 사람들은 부정적 사고를 많이 하고 사회적 상황에 있어 해석과 판단의 오류를 보인다. 사회적 위협에 대한 주의가 편향되고, 이후의 사회적 상황 회상 시에도 부정적인 기억 편향을 보인다(Heimberg, Becker, 2002). 이러한 왜곡된 인지기능으로 사회적 상황이 끝난 뒤 우울, 좌절 등의 감정을 느끼고, 사회적 상황에 대한 불안이 더욱 강화된다. 이는 사회적 상황이라는 스트레스 사건의 부적응적인 인지과정으로 인한 정서조절의 실패로 볼 수 있다. 즉, 사회적 상황에서 부적응적 인지적 정서조절 전략을 통해 사건을 부정적으로 해석하고, 그로 인해 사회불안을 느끼며, 이를 다시 강화하는 악순환이 반복된다고 볼 수 있다. 따라서 사회불안을 경험하는 개인에게 부적응적 인지적 정서조절 전략과 관련된 개입을 통해 사회불안을 유지시키는 순환의 고리를 끊을 수 있을 것으로 예상된다.

한편, 최근 심리장애의 치료 변인 중 하나로서 자기자비 개념이 주목을 받고 있다. 자기자비란 Neff(2003a, 2003b)가 최초로 도입한 다차원적 개념으로, 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)으로 구성되어 있으며, 각각 자기비난(self-criticism), 고립(isolation), 과잉동일시(over-identification) 와 대비된다. 즉, 자기자비는 고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기를 비난하기보다는 자기 자신에 대해 친절하게 이해하는 태도를 취하고, 자신이 분리되고 고립되어 있다고 보기보다는 그러한 경험을 더 커다란 인간 경험의 일부로 받아들이며, 고통스러운 생각 및 감정들과 과도하게 동일시하기보다는 오히려 이런 경험들을 마음챙김의 자세로 균형 있게 알아차리는 것을 의미한다(Neff, 2003a). 다수의 경험적 연구들을 통해 높은 수준의 자기자비가 불안의 감소와 유의하게 연관되어 있음이 입증되었다(이우경, 방희정, 2008; Gilbert, Procter, 2006; Neff, McGehee, 2010; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). 최근 국내 연구들에서도 자기자비와 사회불안의 강한 상관이 있음을 확인하였다(김소연, 2015; 백소영, 하현주, 권석만, 2018; 안태용, 강선모, 임혜경, 2021; 유승령, 김은하, 2019; 정현주, 김영근, 2020).

자기자비는 부정적 정서를 긍정적으로 전환시켜 주고, 자신의 행동 및 환경을 적응적인 방식으로 변하게 하는 것에 영향을

미친다는 점에서 정서조절 전략의 하나로 이해될 수 있다(Neff, 2003a). 자기자비가 좌절을 경험하는 상황에서 자존감보다 더 유의하게 부정적인 정서나 개인화, 파국화 사고에 대해 부적으로 예측하였으며, 부정적 경험에서 스스로의 역할에 대해 책임을 수용하는 부분에 대해 정적으로 예측하였다(Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007). 또한 높은 자기자비 수준을 가진 학생들이 실패 경험 시 정서 억제 전략보다는 정서 수용이나 인지적 재해석 전략을 더 많이 사용한다는 결과(Neff, Hsieh, & Dejitthirat, 2005)로 미루어볼 때, 자기자비는 정서 조절을 돕는 기능을 하며, 부적응적 인지적 정서조절 전략과도 관련이 있을 것으로 가정할 수 있다. 또한 긍정적인 부분과 부정적인 부분을 함께 고려하여 긍정과 부정을 통합하고자 하는 긍정심리학의 관점(Joseph, Linley, 2006)에서 부적응적 인지적 정서조절 전략(위험요인)과 자기자비(보호요인)를 같이 살펴보는 것이 의미 있을 것으로 보인다. 부적응적 인지적 정서조절 전략과 자기자비는 사회불안과 관련하여 중간 정도의 효과 크기를 나타낸다는 것이 선행연구를 통해 확인되었음에도 불구하고(김안나, 2018), 이 두 변인을 함께 활용한 연구는 아직 전례가 없어, 인지적 정서조절 전략과 함께 자기자비를 매개변인으로 설정하였다.

종합하면, 선행 연구들을 통해 내면화된 수치심과 부적응적 인지적 정서조절, 자기자비 및 사회불안 간의 유의한 관계가 있음을 유추할 수 있다. 그러나 이들 간의 관계를 전체적 관점에서 살펴보지 못한 한계점이 있었다. 이에, 이 연구는 대학생의 내면화된 수치심과 사회불안 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 통해 수치심이 내면화된 개인이 사회불안을 경험하게 되는 특성을 이해할 수 있도록 돕고, 사회불안과 관련된 핵심 기제는 무엇인지 검증하고자 한다. 아울러 상담 및 치료 현장에서 내면화된 수치심이 높은 대학생이 사회불안 문제를 호소할 때 개입할 수 있는 근거를 제안하고자 한다. 궁극적으로 대학생들의 정신건강 증진을 위해 활용될 수 있는 기초자료를 마련하고자 하였다. 이 연구에서는 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 매개효과를 알아보기 위하여 다음과 같은 연구 모형을 설정하고 검증하고자 하였다(그림 1).



[그림 1] 연구모형

Ⅱ. 연구방법

1. 연구대상 및 연구 절차

이 연구는 중부권 소재 4년제 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 하는 설문 연구로 이루어졌다. 내면화된 수치심, 인지적 정서조절, 자기자비, 사회불안 척도

로 구성된 설문지를 실시하였고 약 15~20분의 시간이 소요되었다. 이 연구는 연구자가 소속한 대학의 생명윤리위원회(IRB)의 심의를 통과하였고(IRB 승인번호: “KYU-2018-104-4”), 윤리 규정을 준수하여 진행하였다. 윤리 규정에 따라 설문 실시 전, 대상자들에게 연구에 대한 설명 및 설문 참여에 대한 동의를 구하였고 설문참여에 대한 보상을 지급하였다. 설문으로 인해 불편감이 발생할 경우 즉시 중단하도록 안내하였으며 중도 포기로 인한 불이익이 없다는 점을 고지하였다. 설문지는 총 330부를 배부하였고 최종 회수된 설문지는 302부였다. 한 면 이상 응답하지 않은 설문지 3부, 연구 동의서에 서명하지 않은 9명의 자료를 제외한 총 290부의 질문지를 자료 분석에 사용하였다. 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 분석한 결과는 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 자료

내용	구분	빈도(N)	퍼센트(%)
성별	남 자	135	46.6
	여 자	155	53.4
나이(만)	20세 이하	135	46.6
	21~25세	153	52.8
	26~30세	2	0.7
학년	1학년	87	30.0
	2학년	70	24.1
	3학년	75	25.9
	4학년	58	20.0
전체		290	100

2. 측정도구

가. 내면화된 수치심

Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 번안한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안의 4가지 하위요인으로 구성되어 있으며 총 30문항으로 이루어져 있다. 5점 Likert 척도를 사용하여 주어진 문항들을 읽고 제시된 내용을 얼마나 자주 느끼는지 5점으로 평정한다. 점수는 자존감 6문항을 제외한 24문항의 합계로 측정하여 24점부터 120점까지 분포한다. 점수가 높을수록 수치심의 정도가 높은 것을 의미하고, 50점 이상일 경우 고통스럽고 문제가 될 수 있는 수치심 수준을 나타낸다. Cook(1987)의 연구에서 보고한 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach’s α)는 임상집단이 .96, 비임상집단이 .95으로 나타났으며, 이 연구에서 측정된 전체 신뢰도 계수는 .95로 나타났다.

나. 부적응적 인지적 정서조절

Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 이 척도는 적응적 전략과 부적응적 전략의 2요인으로 구성되어 있고 총 9개의 하위요인으로 구성되어 있다. 척도에 대한 응답은 5점 Likert 척도를 사용하여 주어진 문항을 읽고 자신에게 해당하는 바를 5점으로 평정한다. 각 하위요인별 점수는 5점부터 20점의 범위이고 적응적 정서조절 전략 점수는 25점부터 100점, 부적응적 정서조절 전략 점수는 20점부터 80점, 전체는 45점부터 180점의 범위이다. 점수가 높을수록 해당되는 적응적 및 부적응적 인지적 정서조절의 전략 수준이 높은 것을 의미한

다. 이 연구에서는 인지적 정서조절 중에서 부적응적 인지적 정서조절만을 다루고 있으므로, 그에 해당하는 16문항만을 사용하였다. 또한 부적응적 인지적 정서조절을 단일 요인으로 보고 요인분석을 통해 문항 꾸러미를 작성하여 결과에 맞게 3개의 하위요인으로 재구성하였다. 김소희(2004)의 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 전체 .81, 적응적 인지적 정서조절은 .89, 부적응적 인지적 정서조절은 .83로 보고되었으며, 이 연구에서 측정된 부적응적 인지적 정서조절 신뢰도 계수는 .76으로 나타났다.

다. 자기자비

Neff(2003b)가 개발한 자기자비 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희 그리고 이우경(2008)이 번안하여 국내 대학생을 대상으로 타당화한 한국판 자기자비 척도(Korean Self Compassion Scale: K-SCS)를 사용하였다. 본 척도는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 척도에 대한 응답은 5점 Likert 척도를 사용하여 주어진 문항대로 얼마나 자주 행동하는지 5점으로 평정한다. 총점이 높을수록 어려운 상황에서 스스로에 대하여 비판을 하기보다는, 온정적이고 수용적인 태도를 지니며 다른 사람들도 자신과 같은 어려움을 겪는다고 믿는 등 상황을 명확하게 바라보는 자기자비적 태도가 높음을 의미한다. Neff(2003b)의 대학생을 대상으로 진행한 연구에서 보고한 검사의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 임상집단이 .92로 나타났다. 김경외 외(2008)의 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구에서는 .87로 나타났으며 이 연구에서 측정된 자기자비 전체 신뢰도 계수는 .89로 나타났다.

라. 사회불안

Watson과 Friend(1969)가 개발한 사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS)를 활용하였다. 이는 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 위협적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정한다. 국내에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하고 한혜림(2004)이 진위형인 질문지를 5점 척도로 구성하였다. 척도에 대한 응답은 5점 Likert 척도를 사용하여 주어진 문항들을 읽고 본인이 느끼는 바와 유사한 정도를 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 사이로 평정한다. 점수 범위는 28점에서 140점까지로, 점수가 높게 나올수록 사회적 회피 및 불안의 정도가 높은 것을 나타낸다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 보고한 검사의 내적 일치도 계수(Cronbach's α)는 일반인 .92, 대학생 113명을 대상으로 실시한 검사-재검사 신뢰도는 .88이었으며, 이 연구에서 측정된 사회불안 전체 신뢰도 계수는 .87로 나타났다.

3. 자료분석

수집된 자료를 SPSS 20을 사용하여 기초 통계량 및 상관계수를 확인하였고, AMOS 20을 이용하여 구조방정식(SEM: Structural Equation Modeling) 분석을 실시하였다. 매개효과 검증으로는 팬텀변수를 설정하여 부트스트래핑을 실시하였다. 구체적인 자료 분석 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 또한 각 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위하여 내적 일치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 측정 변인들 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며 수집된 자료들의 일반적 경향성 확인하기 위해 기술통계를 실시하였다. 각 연구 변인들의 기술 통계량인 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 구하였으며 이를 통해 자료가 정규분포 가정을 충족하는지 확인하였다. 이를 위해 각 측정 변수의 왜도와 첨도의 절댓값이 각각 2와 7을 넘지 않는 것을 확인하였다(Lei, Lomax, 2005). 셋째, 구조방정식 모형 검증을 위해 Anderson과 Gerbing(1988)의 2단계 접근 방법에 따라 분석하였다. 1단계로 측정모형의 검증을 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 해석 가능성 및 간명성을 고려하기 위해 적합도 지수 중 CFI, TLI, RMSEA를 중심으로 해석하였다(홍세희, 2000). 2단계에서는, 1단계에서 측정된 결과를 바탕으로 구조모형이 현실을 제대로 반영하고 있는지의 검증을 위해 적합도 지수를 확인하고 잠재변인들 간의 구조적 관계 모형을 분석하였다. 구조모형의 모수치에 대해서는 최대우도추정법(Maximum Likelihood)을 통해 추정하였다. 넷째, 최종 모형의 매개효과를 검정하기 위해 간접효과가 유의미한지 확인하였다. 이를 위해 먼저 팬텀변수(Phantom variable)를 설정하였다. 팬텀변수는 AMOS에서 다중매개모형을 검증할 때 개별 간접효과를 확인하기 위해 설정하는 일종의 가상변수로 모델 적합도와 모수치에 영향을 미치지 않는 변인이다(배병렬, 2014). 통계적 유의성을 검증하기 위하여 부트스트래핑(bootstrapping) 방법으로 1,000개의 표본을 생성하였고, 95% 신뢰구간 내에 영가설을 의미하는 0을 포함하지 않는다면 값이 유의하다고 해석하였다(Shrout, Bolger, 2002).

Ⅲ. 연구결과

1. 기술통계 및 상관관계

이 연구의 모형 검증에 투입된 변인 간의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였고 연구 변인의 일반적 경향성 및 정규성을 확인하기 위해 기술통계를 실시하였다. 각 변인 및 하위요인별 상관분석 결과, 평균과 표준편차, 왜도 및 첨도를 산출하여 <표 2>에 제시하였다.

상관분석 결과, 내면화된 수치심은 부적응적 인지적 정서조절(r=.42, p<.01), 사회불안(r=.45, p<.01)과 모두 유의한 정적 상관을, 자기자비(r=-.73, p<.01)와는 유의한 부적 상관을 보였다. 다음으로 부적응적 인지적 정서조절은 자기자비(r=-.41, p<.01)와 유의미한 부적 상관, 사회불안(r=.25, p<.01)과는 유의미한 정적 상관을 보였다. 자기자비와 사회불안(r=-.46, p<.01) 역시 유의미한 부적 상관을 보였다.

구조방정식 모형의 추정법은 최대 우도 추정법을 사용하였다. 여기에서는 자료의 정규분포성을 가정하므로 측정변인의 단변인 혹은 다변인 정규분포성의 충족 여부를 왜도와 첨도의 절댓값 크기를 사용하여 검증하였다. 확인 결과, 왜도는 -.30에서 1.18 사이, 첨도는 -.43에서 1.17사이로 나타나,

이 연구에 포함된 모든 측정변인들은 정규분포 가정을 충족시키는 것으로 나타났다.

<표 2> 기술통계 및 상관계수(*N*=290)

	1	2	3	4
1. 내면화된 수치심	-			
2. 부적응적 인지적 정서조절	.42**	-		
3. 자기자비	-.73**	-.41**	-	
4. 사회불안	.45**	.25**	-.46**	-
왜도	.89	.05	-.30	-.08
첨도	.51	.40	-.05	-.31
M	1.96	2.91	3.20	2.99
SD	.66	.46	.53	.61

***p<.01*

2. 측정모형 검증

설정한 모형 검증에 앞서, 측정변인들이 잠재변인을 적절하게 구인하는지 살펴보기 위하여 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 2단계 접근 절차에 따라 측정모형을 검증한 후 구조모형의 적합성을 확인하였다. 총 4개의 잠재변인에 대한 측정모형을 검증하기 위하여, 먼저 단일요인으로 확인된 부적응적 인지적 정서조절에 대하여 측정변인을 새로 구성하였다.

부적응적 인지적 정서조절 전략은 반추, 자기비난, 타인비난, 파국화의 요인으로 분류된다. 이를 부적응적 인지적 정서조절에 대한 관측변인으로 구성하면 측정오차가 과대평가되어 측정오차가 음수(-)로 나타나는 헤이우드 케이스(Heywood case) 문제가 발생한다. 이를 보완하기 위해 부적응적 인지적 정서조절을 단일 요인으로 보고 16개 항목 전체에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 실시 방법으로는 '항목과 구성 개념 간의 균형(item-to-construct balance)' 기법(Matsunaga, 2008)을 사용하였고, 3개의 문항꾸러미를 구성하였다. 문항꾸러미를 제작하여 이를 측정변인으로 사용할 경우, 자료의 비정규성 수준이 줄어들고 모형 적합도가 향상되는 이점을 기대할 수 있다(Bandalos, 2002).

결과적으로, 측정모형 검증에는 내면화된 수치심을 측정하는 4개의 변인(부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안), 부적응적 인지적 정서조절을 측정하는 3개의 측정변인, 자기자비를 측정하는 3개의 변인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김), 사회불안을 측정하는 2개의 변인(사회적 회피, 사회적 불안)을 사용하였다.

모형의 적합도를 평가하기 위해서 X^2검증, 상대적 적합도 지수인 *TLI*(Tucker-Lewis Index), *CFI*(Comparative Fit Index), 절대적 적합도 지수인 *RMSEA*(Root Mean Square Error of Approximation)를 선택하였다. 연구의 측정모형의 적합도를 검증한 결과는 <표 3>에 제시하였다. 측정변수들이 잠재변수를 적절하게 측정하는지 확인하기 위하여 측정모형 검증을 위한 확인적 요인분석 결과, 적합도 지수는 X^2=87.948(df=45, p=.000), *CFI*=.980, *TLI*=.971, *RMSEA*=.057 로 양호한 모형으로 나타났다. 따라서 측정모형이 자료에 적합하다고 할 수 있다.

<표 3> 측정모형의 적합도 지수

X^2	df	p	CFI	TLI	$RMSEA$
87.948	45	.000	.980	.971	.057

각 잠재변인에 대한 측정변인들의 요인부하량은 <표 4>에 제시된 것과 같이 내면화된 수치심이 .76~.86, 부적응적 인지적 정서조절이 .76~.83, 자기자비가 .77~.87, 사회불안이 .86~.91로 나타났다. 요인 부하량은 모두 p<.001 수준에서 유의미하였다. 따라서 모든 잠재변인은 측정변인을 통한 적절한 구인임을 확인하였다.

<표 4> 측정모형 검증 결과

잠재변인	관측변인	β	B	SE	$C.R.$
내면화된 수치심	부적절감	.86	1.00	-	-
	공허	.76	1.11	.08	14.80***
	자기처벌	.84	1.09	.07	17.61***
	실수불안	.83	1.14	.07	17.22***
부적응적 인지적 정서조절	정서조절1	.83	1.00	-	-
	정서조절2	.80	.90	.07	13.36***
	정서조절3	.76	.92	.07	12.85***
자기자비	자기친절	.82	1.00	-	-
	보편적 인간성	.77	.86	.06	14.34***
	마음챙김	.87	1.03	.06	16.69***
사회불안	사회적 회피	.86	1.00	-	-
	사회적 불안	.91	1.61	.13	12.33***

*** p<.001

3. 구조모형 검증

가. 연구모형의 적합도 검증

측정모형 검증 결과가 적합하였으므로, 연구모형 검증을 실시하였다. 연구모형의 적합도 지수는 X^2=87.948(df=45, p=.000), CFI=.980, TLI=.971, $RMSEA$=.057 로 나타나 높은 수준인 것으로 나타났다. 따라서 모형의 적합도가 적절한 것으로 해석하였고, 이를 <표 5>에 제시하였다.

<표 5> 연구모형의 적합도 지수

X^2	df	p	CFI	TLI	$RMSEA$
87.948	45	.000	.980	.971	.057

나. 연구모형 경로 검증

연구모형이 적합하다고 검증되었으므로 내면화된 수치심, 부적응적 인지적 정서조절, 자기자비, 사회불안에 대한 연구모형의 경로 검증 결과를 확인하였다. 연구모형의 경로계수는 <표 6>에 제시하였다. 경로계수의 절댓값이 .10 이하면 작은 효과, .10~.50 이면 중간 효과, .50 이상이면 큰 효과를 나타낸다(Kline, 1998). 연구모형 추정 결과, 부적응적 인지적 정서조절에서 사회불안으로 가는 경로(β=.04)를 제외하고는 모두 유의하게 나타났다. 내면화된 수치심에서 부적응적 인지적 정서조절로 가는 경로(β=.43), 내면화된 수치심에서 자기자비로 가는 경로(β=-.78)는 p<.001 수준에서 유의미하였다. 내면화된 수치심에서 사회불안으로 가는 경로(β=.30), 부적응적 인지적 정서조절에서 자기자비로 가는 경로(β=-.11), 자기자비에서 사회불안으로 가는 경로(β=-.29)는 p<.05 수준에서 유의미하였다. 구조모형의 경로계수 검증결과는 그림 2에 제시하였다.

나. 매개효과 검증

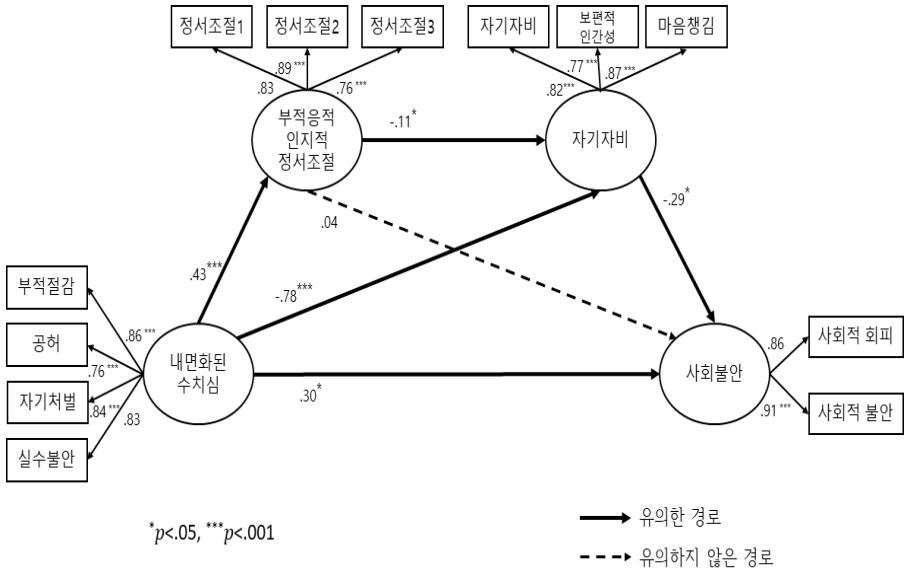
이 연구모형의 검증 결과, 부적응적 인지적 정서조절에서 사회불안으로 가는 경로가 유의미하지 않았기 때문에 부트스트랩(bootstrap) 절차를 이용하여 최종모형으로 선택된 최종모형 변인들의 간접효과 유의도를 검증하였다(Shrout, Bolger, 2002). 이 방법은 95% 신뢰구간에서 1000번 반복하여 효과의 표준오차를 추정하여, 추출된 표본으로부터 간접효과의 하한 값과 상한 값을 도출한다. 이 연구에서는 최종모형에서 내면화된 수치심이 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비를 매개하여 사회불안에 미치는 영향이 통계적으로 유의한지를 확인하기 위해 팬텀변수를 설정한 뒤 부트스트래핑 검증을 실시하였다.

최종모형에 포함된 매개경로는 총 세 가지로, 내면화된 수치심 → 부적응적 인지적 정서조절 → 자기자비, 내면화된 수치심 → 자기자비 → 사회불안, 내면화된 수치심 → 부적응적 인지적 정서조절 → 자기자비 → 사회불안의 경로이다.

<표 6> 구조모형의 경로계수 검증

경로	β	B	SE	$C.R.$
내면화된 수치심 → 부적응적 인지적 정서조절	.43	.29	.05	6.40***
내면화된 수치심 → 자기자비	-.78	-.60	.05	-12.16***
내면화된 수치심 → 사회불안	.30	-14	.06	2.39*
부적응적 인지적 정서조절 → 자기자비	-.11	-.16	.06	-2.11*
부적응적 인지적 정서조절 → 사회불안	.04	.01	.05	.51
자기자비 → 사회불안	-.29	-.20	.08	-2.18*

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



[그림 2] 연구모형의 경로계수

<표 7> 최종모형의 매개효과 검증

경 로	Estimate	95% 신뢰구간	
		하한	상한
내면화된 수치심 → 부적응적 인지적 정서조절 → 자기자비	-.038	-.071	-.013
내면화된 수치심 → 자기자비 → 사회불안	.128	.044	.208
내면화된 수치심 → 부적응적 인지적 정서조절 → 자기자비 → 사회불안	.009	.002	.020

최종모형의 매개효과를 검증한 결과, 내면화된 수치심이 부적응적 인지적 정서조절을 거쳐 자기자비로 가는 경로계수는 -.038(-.071~-.013), 내면화된 수치심이 자기자비를 거쳐 사회불안으로 가는 경로계수는 .128(.044~.208)이었으며, 95% 신뢰구간에서 편차 교정 하한과 상한 사이에 '0'이 존재하지 않아 통계적으로 유의했다. 이는 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비 각각을 통한 매개효과가 있음을 의미한다. 내면화된 수치심이 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비를 순차적으로 거쳐 사회불안으로 가는 경로계수는 .009(.002~.020)이며, 이 또한 95% 신뢰구간에서 편차 교정 하한과 상한 사이에 '0'을 포함하지 않는다. 따라서 내면화된 수치심과 사회불안의 사이에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비는 순차적 이중매개효과가 있음을 알 수 있다. 최종모형의 매개효과 검증 결과는 <표 7>에 제시하였다.

Ⅳ. 논의 및 결론

이 연구는 대학생들을 대상으로 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향을 알아보고, 이들 간의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비가 매개효과를 나타내는지 검증하고자 하였다. 연구의 주요 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간 상관분석을 실시한 결과 상관이 모두 유의하였다. 대학생의 내면화된 수치심, 부적응적 인지적 정서조절, 사회불안은 각 변인 간 유의미한 정적 상관을, 자기자비는 다른 변인들과 유의미한 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 변인들 간의 관계를 살펴본 선행연구들과 일치하였다(김민경, 2008; 김안나, 2018; 성나래, 2009; 신나현, 2016; 유하늘, 2014; Dryden, Neenan, 2004). 또한 설정한 연구모형의 경로를 살펴본 결과, 모든 경로가 유의미하였다. 구체적으로 살펴보면, 내면화된 수치심 수준이 높을수록 부적응적 인지적 정서조절과 사회불안 수준이 높게 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 스스로에게 부정적인 신념을 취하도록 하여 부적응적 인지적 정서조절을 증가시킬 수 있고(안지현, 이승연, 2013; 오수경, 2016), 수치심이 내면에 깊게 자리 잡을수록 스스로를 열등한 사람으로 인식하게 되면서 사회불안에 취약한 요인이 될 수 있는 것으로 이해할 수 있다(김안나, 최보영, 2019; 박미정, 박경, 2020). 또한 내면화된 수치심 수준이 높을수록 자기자비 수준이 낮았는데, 이는 내면화된 수치심이 높은 개인은 스스로에게 덜 친절하고 자신의 경험이 보편적이지 않다고 생각하며, 자신의 고통스러운 감정과 생각을 회피 또는 억압하는 경향이 있음을 의미한다(김혜원, 2021; 안태용, 강선모, 임혜경, 2021). 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할수록 자기자비 수준이 낮게, 사회불안 수준은 높게 나타났다. 이는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할수록 자기자비적 태도를 지니는 데에 어려움이 있고, 사회불안 정도가 심해질 수 있음을 시사한다. 자기자비 수준이 높을수록 사회불안 수준이 낮게 나타났으며, 이는 자기자비적인 태도를 지닐 수록 사회불안을 경감시키는데 완충적인 역할을 할 가능성이 있음을 시사한다.

둘째, 내면화된 수치심은 사회불안 문제에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 수치심과 사회불안의 관련성을 강조했던 Buss(1980)의 연구와 일치한다. 수치심이 깊게 내재된 개인은 타인이 자신을 어떻게 평가하고 바라보는지에 대한 두려움으로 인하여, 자신을 개방하거나 친밀한 관계를 맺는 것에 두려움을 느끼게 된다(김소연, 2015; 성나래, 2009). 이는 결국 스스로를 고립시키고 사회적 철회를 가져오게 함으로써 다양한 사회적 경험 획득 및 친밀감을 형성할 수 있는 기회가 적어지는 결과를 초래한다. 즉, 내면화된 수치심 수준이 높은 개인일수록 사소한 자극에도 수치심을 느끼면서 대인 및 사회적인 상황에 대한 불안감이 증가하게 되는 것으로 볼 수 있다.

한편, 선행연구는 상담 및 심리치료 장면에서 '수치심'을 면밀하게 다뤄야 할 것을 제안한다. Hook과 Andrews(2005)의 연

구 결과에서는 상담 시 자신을 온전히 드러내지 않은 이유 중 72%가 ‘수치심’이라고 보고하였다. 환자가 치료를 기피하거나 회기에 오지 않는 중요한 이유로 수치심이 지적된다(남기숙, 2008; Miller, Mason, 2005). 대학생들의 사회불안 문제가 수치심, 특히 내면화된 수치심과 높은 관련성을 보이므로 이를 다루는 상담 및 심리치료 장면에서도 수치심을 보다 조심스럽게 다뤄야 할 것이다. 이는 상담 및 치료에 대한 내담자의 거부감 혹은 불편감을 해소하거나 바람직한 관계 형성에 도움이 될 것이다. 상담자는 내담자가 숨겨왔던 수치심을 충분히 인식하고 경험할 수 있도록 하고, 수용적이고 공감적인 관계 경험을 지속적으로 제공해야 한다. 이를 통해 내담자가 자신의 취약함이 다른 타인에게 드러나도, 자신이 무가치한 사람으로 판단되지 않는다는 것을 깨달을 수 있을 것이다(Greenberg, Paivio, 2008; 김혜원, 2021).

셋째, 내면화된 수치심에서 사회불안으로 가는 직접경로는 유의했으나, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절의 매개효과는 유의하지 않았다. 이는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 우울 및 불안을 더 많이 보고하고(Garnefski, 2001), 수치심이 사회불안에 미치는 영향에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 유의함을 확인한 선행연구들과 일치하지 않는다. 이는 인과성이 검증되었던 내면화된 수치심과 사회불안의 관계가 이 연구에서 설정한 구조방정식 모형으로 인해 직접적인 효과가 줄어든 것으로 해석할 수 있을 것으로 보인다.

추가적인 이유를 검토하기 위해, 수치심과 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략을 하위요인으로 나누어 매개효과를 확인한 연구에 주목하였다(성나래, 2009). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절의 부분매개효과가 유의하였다. 그러나 부적응적 인지적 정서조절을 하위요인으로 나누어서 살펴본 결과, 하위요인 중 타인비난과 파국화가 부분매개효과를 나타내지 않았다. 이는 내면화된 수치심이 사회불안에 영향을 미칠 때, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인들이 효과를 나타낼 가능성이 존재하기는 하나, 각각의 요소만으로는 충분한 영향력이 없고 여러 하위 요인들이 복합적으로 작용하였을 때만 부분매개효과를 나타낸다는 것을 의미한다(성나래, 2009). 즉, 부적응적 인지적 정서조절의 하위요인 중 사용하고 있는 하위요인이 무엇이냐에 따라 사회불안에 주는 영향도 다를 수 있음을 시사한다.

이를 바탕으로, 이 연구에서 선행연구와 달리 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절의 매개효과가 유의미하지 않은 이유를 다음과 같이 정리하였다. 연구 대상자들이 주로 사용하는 부적응적 인지적 정서조절 전략이 하나의 하위 요소만으로 구성되어 있거나, 여러 하위요인들의 복합적인 작용이 사회불안에 영향을 미치지 않는 정도의 수준이었을 가능성이다. 특히 이 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절을 단일요인으로 보고 문항꾸러미로 나누어 측정변수를 만들어 분석하였던바, 선행연구들에서 제시한 부적응적 인지적 정서조절의 하위요인(자기 비난, 타인 비난, 파국화, 반추)에 따라 각각 다르게 영향을 미쳤을 수 있다(이지

수, 양난미, 2018). 따라서, 상담 및 심리치료 장면에서 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생이 사회불안 문제를 호소할 경우, 인지적 정서조절과 관련한 하위요인들을 개별로 살펴보는 것이 도움 될 가능성을 발견할 수 있다. 부적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 중 어떤 전략을 주로 사용하는지 검토해 보고, 하위요인 간 상호작용이나 복합적 작용을 예방하여 사회불안에 부정적인 영향을 주지 못하도록 개입할 수 있을 것이다.

넷째, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심 수준이 높은 개인이 사회불안 문제를 경험하고 있을 경우, 자기자비를 통해 사회불안 문제를 완화시킬 수 있는 것을 의미한다. 이는 자기자비가 심리적 부적응을 감소시키는 데 도움을 준다는 선행연구(박세란, 이훈진, 2013)와 일치한다. 내면화된 수치심이 높은 사람들은 사회불안과 관련한 더 많은 어려움을 겪는 것으로 볼 수 있는데, 자신을 존중하며 스스로에게 자비로운 사람일수록 그러한 어려움이 감소될 것으로 기대된다. 따라서 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생이 사회불안 문제를 경험하고 있을 경우, 자기자비적 치료를 실시하는 것이 문제 해결에 도움 될 것이다.

자기자비 수준이 높은 개인은 자기자비 수준이 낮은 개인보다 자신의 느낌을 더 명확히 알아차리며 부정적 정서를 효과적으로 조절하는 등, 보다 나은 정서 대처기술을 보인다. 자기수용을 어려워하고 자기비판적인 만성 기분장애 환자를 대상의 한 자비마음훈련(Compassionation Mind Training : CMT)은 참가자들의 불안, 우울, 자기비난, 수치심, 열등감 수준을 유의미하게 낮춘다(Gilbert, Proctor(2006). 자기자비의 세 하위 유형인 마음챙김, 자기친절 및 보편적 인간성을 촉진하는 과정에서는 사회불안과 관련된 다양한 역기능적인 사고가 적응적으로 변화된다(백소영, 하현주, 권석만, 2018). 따라서 상담 및 치료 장면에서 자기자비를 통해 자신의 정서를 명확히 인식하고 스스로에 대한 수용 및 용서 등을 증진 시킨다면 사회불안의 수준을 감소시키는 데 도움이 될 것이다.

다섯째, 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비가 순차적인 이중매개효과를 나타냈다. 즉, 내면화된 수치심 수준이 높은 사람일수록 부적응적 인지적 정서조절 전략을 사용할 가능성이 높아지고, 이는 자기자비 수준을 낮추어 사회불안을 야기한다는 것이다. 또한 학생들의 내면화된 수치심이 사회불안에 직접적인 관련이 있기보다는 부적응적 인지적 정서조절 전략과 자기자비를 통해서 사회불안과 관련이 있음을 나타낸다. 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생들이 사회불안을 감소시키기 위해서는 부적응적 인지적 정서조절 전략에 개입하고, 자기자비를 증진시키는 것이 중요한 역할이 될 수 있음을 시사한다. 특히 수치심이 깊게 내면화되어 스스로에 대해 부정적인 표상을 지니고 있는 대학생에게 자기자비를 증진시킴으로써 자신을 수용하고 공감할 수 있게 된다면, 스스로에 대한 교정적인 정서체험을 하게 되고 자기표상이 긍정적으로 변화되는 것을 경험할 수 있을 것이다(Neff, 2003a). 이러한 결과는 향후 상담 및 심리치료 장면에서 사회불안 문제를 호소하는 대학생의 사례개념

화 및 개입의 방향성을 안내해 주거나, 대학생의 사회불안 문제를 예방하는 데에 도움이 될 것으로 기대된다.

이 연구의 결과 및 논의를 바탕으로 연구의 의의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심이 사회불안에 영향을 미치는 데에 어떤 과정을 거치는지 검증하였다는 것이다. 이 연구를 통해 내면화된 수치심이 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비를 매개로 사회불안에 영향을 미치는 것에 대한 근거를 경험적으로 제시하였다. 특히, 이를 구조방정식 모형으로 확인하여, 측정변수만으로 설정한 모형보다 더욱 신뢰할 수 있다는데 의의가 있다. 둘째, 상담 장면에서 비교적 쉽게 다룰 수 있는 치료적 변인을 제시하였다는 것이다. 내면화된 수치심은 성격적인 특성으로, 상담 장면에서 직접적으로 다루기 어렵다. 따라서 내면화된 수치심으로 인한 심리적 문제를 해결하는 데에 다른 치료적 변인이 필요할 수 있다. 이 연구에서는 내면화된 수치심과 사회불안의 중간변인으로 부적응적 인지적 정서조절 전략과 자기자비의 매개효과를 검증함으로써, 치료 장면에서 수치심을 직접 다루지 않고 수치심이 사회불안에 미치는 영향을 감소시킬 수 있는 치료적 방향을 검증했다는 것에 의의가 있다.

이상의 연구결과와 논의를 토대로 이 연구가 지닌 제한점 및 후속 연구의 방향을 제언하면 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 일부 지역의 대학생만을 표본으로 하여 일반화하여 해석하기 어렵다는 제한점을 갖는다. 이에, 후속 연구에서 다양한 인구학적 특성을 고려하여 연구를 진행한다면 연구결과를 더욱 폭넓게 확인할 수 있을 것이다. 둘째, 이 연구는 자기보고식 질문지를 통해 자료를 수집했기 때문에 측정 과정에 있어 정확도가 떨어질 수 있다는 제한점이 있다. 응답자가 긍정적인 방향으로 응답했을 가능성, 응답자의 개인적 상황 및 환경적 조건 등이 응답에 영향을 미칠 수 있다. 이를 보완하기 위해 추후 연구에서는 면접과 같은 심층적 방법을 통한 질적 연구, 실험연구 또는 관찰자 간 평점 등의 다양한 연구 방법 및 수집 방법을 통한 연구가 필요할 것으로 사료된다. 다양한 방식의 자료 수집 방법을 이용한다면 보다 객관적인 평가와 심층적인 이해에 도움이 될 것이다. 셋째, 이 연구에서는 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 정서조절 전략으로 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절 전략만을 활용했다는 제한점이 있다. 추후 연구에서 행동적 정서조절 전략, 생리적 정서조절 전략, 체험적 정서조절 전략 등 다양한 정서조절 전략을 활용한다면, 보다 다양한 치료적 변인을 발견할 수 있을 것으로 기대된다. 마지막으로, 이 연구를 통해 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절과 자기자비의 매개효과를 확인하였으나, 매개효과의 설명량이 다소 낮게 나타났다. 추후 연구를 통해 이들의 관계를 좀 더 심층적으로 살펴보고, 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 다양한 변인을 탐색하는 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

참고문헌

가톨릭대학교 학생생활상담소(2009). **2008학년도 학생생활상담소 상담 호소문제 분석**.

학생생활상담, 27, 서울: 가톨릭대학교 학생생활상담소.

곽현선(2021). **코로나-19 사회적 거리두기가 일상생활스트레스에 미치는 영향 : 사회불안과 자기합리화 수준의 차이를 중심으로**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

국민건강보험공단(2016). **불안장애 환자연령 통계자료**.

권석만(2012). **현대 이상심리학**. 서울: 학지사.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. **한국심리학회지: 건강, 13**(4), 1023-1044.

김나경, 양난미(2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **한국상담학회, 17**(2), 217-238.

김민경(2008). **내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기자세동기, 자기제시기대, 정서 표현 갈등의 매개효과 검증**. 중앙대학교 석사학위논문.

김소연(2015). **내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증: 대학생을 대상으로**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김소희(2004). **스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.

김안나(2018). **대학생의 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석**. 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.

김안나, 최보영(2019). 대학생의 사회불안에 영향을 미치는 억제변인과 유발변인에 대한 메타분석. **청소년학연구, 26**(7), 1-27

김혜원(2021). **내면화된 수치심, 자기자비, 분노반추 및 우울의 구조적 관계**. 인제대학교 대학원 석사학위논문.

남기숙(2008). **수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

박미정, 박 경(2020). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향. **한국상담심리교육복지학회지, 7**(4), 297-314

박세란, 이훈진(2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. **한국심리학회지: 임상, 32**(1), 123-139.

배병렬(2014). Amos 21 **구조방정식모델링: 원리와 실제**. 서울: 청람.

백소영, 하현주, 권석만(2018). 자기자비가 사회불안에 미치는 영향: 사회불안수용의 매개효과 및 자기자비 처치효과 탐색. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 4**(2), 337-357

성나래(2009). **수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로**. 가톨릭대학교 석사학위논문.

신나현(2016). **청소년의 내면화된 수치심과 인지적 정서조절전략이 또래관계에 미치는 영향**. 전남대학교 일반대학원 석사학위논문.

숙명여자대학교 학생생활상담소(2013). **2013학년도 신입생 실태조사 분석**. 학생생활연구, 35, 서울: 숙명여자대학교 학생생활상담소

안지현, 이승연 (2013). 중학생의 내현적 자기애, 수치심, 분노, 반응적 공격성의 관계와 적응적인 인지적 정서조절의 역할. **한국심리학회지: 발달, 26**(1), 61-84.

안태용, 강선모, 임혜경(2021). 과거 학교폭력 피해경험이 초기 성인기 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 매개효과. **생애학회지, 11**(1), 63-87

오수경 (2016). **내면화된 수치심과 대학생 활적응 간의 관계: 인지적 정서조절 전략과 유머스타일의 매개효과**. 광운대학

교 대학원 석사학위논문.

유승령, 김은하(2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료, 31**(1), 243-261

유하늘(2014). **대학생의 자기자비, 인지적 정서조절전략, 그리고 특성불안 간의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

이성원(2015). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문

이우경, 방희정(2008). 성인기 여성의 스트레스, 마음가짐, 자기-자애(慈愛), 심리적 안녕감 및 심리 증상 간의 관계. **한국심리학회지, 21**(4), 127-146.

이인숙, 최해림(2005). 내면화된 수치심 척도의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: **상담 및 심리치료, 17**(3), 651-670.

이정윤, 최정훈(1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지: 임상, 16**(2), 251-264

이지수, 양난미(2018). 대학생의 애착불안과 우울의 관계: 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30**(2), 397-422.

이지영, 권석만(2006). 정서조절과 정신병리의 관계 연구 현황과 과제. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18**(3), 461-493.

정옥분(2004). **발달심리학**. 서울: 학지사

정현주, 김영근(2020). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비와 외적 자기가치감 수반성의 매개효과. **한국재활심리학회, 27**(1), 115-134

최보경(2018). **대학생의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 건양대학교 일반대학원 석사학위논문.

한혜림(2004). **자기애가 사회불안에 미치는 영향: 수치심경향성을 매개변인으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

홍경화, 홍혜영(2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. **청소년학연구, 18**(5), 291-320.

홍세희(2000). 구조방정식모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. **한국심리학연구: 임상, 19**(1), 63-78.

American Psychiatric Association (2015). **정신질환의 진단 및 통계 편람**[Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition](권준수 역). 서울: 학지사(원전은 2013에 출판).

Anderson, J. & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: A Review and Recommended Two-Step Approach. *Psychological Bulletin, 103*(3), 411-423.

Bandalos, D. L.(2002). The Effects of Item Parceling on Goodness-of-Fit and Parameter Estimate Bias in Structural Equation Modeling. S*tructural Equation Modeling, 9*, 78-102.

Buss, A. H. (1980). *Self - consciousness and social anxiety*. San Fran cisco: W. H. Freeman.

Cole, P. M., Michel. M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dystregulation: A clinical perspective. In NA. Fox (Ed), The development of emotion regulation. Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 59*(2-3, Serial No. 243), 73-100

Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcobolism Treatment Quartly, 4*, 197-215

Cook. D. R. (2001). *Internalized Shame scale: Technical manual*. New York: Multi Health System Inc.

Davidson, J. R., Hughes, D. C., George, L. K., & Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry, 51*(12), 975-983.

Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *The rational emotive behavioural approach to therapeutic change*. London: Sage.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30*(8), 1311-1327.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). **심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가** [Working with emotion in psychotherapy]. (이홍표 역). 서울: 학지사 (원전은 2003년에 출판).

Gilbert, P. & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379.

Harder, D. W., & Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. *Advances in Personality Assessment, 6*, 89-114.

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.

Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Congnitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. New York: Guilford Press.

Joseph, S. & Linley, P. A. (2006). *Positive Therapy: A Meta-Theory for Positive Psychological Practice*. Routledge.

Kline, R. B. (1998). Software programs for structural equation modeling: Amos, EQS, and LISREL. *Journal of Psychoeducational Assessment, 16*, 343-364.

Hook, A., Andrews, B. (2005). The relationship of non-disclosure in therapy to shame and depression. *British Journal of Clinical Psychology, 44*(3), 425-438.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology, 92*(5), 887-904.

Lei, M., Lomax, R.G.. (2005). The effect of varying degrees of nonnormality in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling, 12*(1), 1 - 27.

Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1997). Shame-related social anxiety: Replication alink with various social interaction measures. *Anxiety, Stress, and Coping, 10*, 335-340.

Matsunaga, M. (2008). Item parceling in structural equation modeling: A primer. *Communication Methods and Measures, 2*, 260-293.

Miller, R., & Mason, S. E. (2005). Shame and guilt in Firse-episode schizophrenia and schizoaffective disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 35*(2), 211-221.

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 healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85-101.

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achiev ement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287.

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 identity, 9*(3), 225-240.

Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641-669.

Shin, H. L. & Lee, K. H. (2008). Adult attachment and gender differences in social anxiety. *Korean Journal of Psychology: General, 27*, 139-159.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and non-experimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*, 422-445.

Stein, M. B., & Kean, Y. M. (2000). Disability and quality of life in social phobia: Epidemiologic findings. *The American Journal of Psychiatry, 157*(10), 1606-1613.

Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: an analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology, 104*(3), 526.

Tangney, J. P., Burggraf, S. A., & Wagner, P. E. (1995). Shame-proneness, guilt-proneness and psychopathological problems. In K. Fischer & J. P. Tangney (Ed.), *Shame, guilt, embarrassment and pride: Empirical studies of self-conscious emotions*. New York: Guilford.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluation anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 389-394.

Western, D. (1994). Toward an integrative model of affect regulation : Applications to social-psychological research. *Journal of Personality, 62*, 641 - 667.

1 차원고접수일 :
수정원고접수일 :
게재확정통보일 :

논 문 저 자

이 다 예(Da-Yea LEE) 정회원

▪ 2017년 2월: 건양대학교(문학사)



▪ 2019년 2월: 건양대학교 일반대학원 상담심리학과(문학석사)
▪ 2019년 3월~2022년 2월: 전주예수병원 정신건강임상심리사 수련
<관심분야> 임상심리, 심리상담, 인지행동치료, 정서조절 등

송 원 영(Wonyoung SONG) 정회원



▪ 1997년 2월: 충남대학교 (문학사)
▪ 1999년 2월: 연세대학교 대학원 심리학과(문학석사)
▪ 2007년 2월: 연세대학교 대학원 심리학과(철학박사)
▪ 2007년 3월~현재: 건양대학교 교수
<관심분야> 교정심리치료, 청소년 심리, 인지행동치료, 척도 개발 등

JAMS 2.0 Journal & Article Management Syst