

석사 위 논문

지도교수 양 난 미

대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계:
정서표현 양가성과 적응적 인지적
정서조절전략의 조절된 매개효과

The Effect of Internalized Shame and
Ambivalence over Emotional Expressiveness on
Depression in College Students:
The Moderated Mediating Effect of Adaptive
Cognitive Emotion Regulation Strategies.

경상대학교대학원

심리학과

한솔비

2018. 2.

석사 위 논문

지도교수 양 난 미

대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계:
정서표현 양가성과 적응적 인지적
정서조절전략의 조절된 매개효과

The Effect of Internalized Shame and
Ambivalence over Emotional Expressiveness on
Depression in College Students:
The Moderated Mediating Effect of Adaptive
Cognitive Emotion Regulation Strategies.

이 논문을 문학 석사
학위논문으로 제출함

경 상 대 학 교 대 학 원

심 리 학 과

한 솔 비

2018. 2.

한 술 비의

석사 학위논문을 인준함

심사위원

위원장

이 아 라



위원

부수현



위원

양난미



경상대학교대학원

2018. 2.

목 차

Abstract

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 이론적 배경 및 선행연구 개관	7
1) 우울	7
(1) 우울의 개념 및 특징	7
2) 내면화된 수치심	9
(1) 내면화된 수치심의 개념 및 특징	9
(2) 내면화된 수치심과 우울의 관계	10
3) 정서표현 양가성	12
(1) 정서표현 양가성의 개념 및 특징	12
(2) 내면화된 수치심과 정서표현 양가성과의 관계	13
(3) 정서표현 양가성과 우울의 관계	14
4) 적응적 인지적 정서조절전략	16
(1) 적응적 인지적 정서조절전략의 개념 및 특징	16
(2) 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 관계 ..	17
(3) 적응적 인지적 정서조절전략과 정서표현 양가성의 관계 ..	18
(4) 적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계	19
4. 연구문제 및 가설	21
II. 연구방법	23
1. 연구대상	23
2. 연구절차	23
3. 측정도구	25

1) 우울	25
2) 내면화된 수치심	26
3) 정서표현 양가성	27
4) 적응적 인지적 정서조절 전략	28
4. 분석방법	29
III. 연구결과	30
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석	30
2. 매개효과 분석	31
3. 조절효과 분석	33
4. 조절된 매개효과 분석	36
IV. 논의	38
V. 참고문헌	43
부록. 설문지	50

표 목차

표 1. 우울 척도의 문항구성 및 신뢰도	25
표 2. 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도	26
표 3. 정서표현 양가성 척도의 문항구성 및 신뢰도	27
표 4. 적응적 인지적 정서조절전략 척도의 문항구성 및 신뢰도	28
표 5. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과(N=420)	30
표 6. 정서표현 양가성의 매개효과 검증	31
표 7. 부트스트래핑을 통한 정서표현 양가성의 매개효과 재검증	32
표 8. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증	34
표 9. 적응적 인지적 정서조절전략의 조건값에 따른 상호작용의 유의성 검증	34
표 10. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증	37
표 11. 적응적 인지적 정서조절전략 값에 따른 조절된 매개효과와 부트 스트래핑 결과	37

그림 목차

그림 1. 연구모형 설정	22
그림 2. 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과	35
그림 3. 내면화된 수치심, 정서표현 양가성, 적응적 인지적 정서조절 전략, 우울의 조절된 매개모형	36

Abstract

The Effect of Internalized Shame and Ambivalence over Emotional Expressiveness on Depression in College Students: The Moderated Mediating Effect of Adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies.

Sol Bi Han

Department of Psychology

Graduate School of Gyeongsang National University

Supervised by Professor, NanMee Yang

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of adaptive cognitive emotion regulation strategies through ambivalence over emotional expressiveness on the relationship between internalized shame and depression. A total of 420 college students participated in this study by completing the following questionnaires: CES-D(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale), ISS(Internalized Shame Scale), AEQ(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire), CERQ

(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire). The results of this study were as follows: First, mediation effect of ambivalence over emotional expressiveness on the relationship between internalized shame and depression was found. Second, moderation effect of adaptive cognitive emotion regulation strategies on the relationship between internalized shame and ambivalence over emotional expressiveness was found. Finally, adaptive cognitive emotion regulation strategies also moderated the mediating effect of internalized shame on depression through ambivalence over emotional expressiveness. Implication for intervention for college students' depression and suggestions for future research are discussed.

Key words: depression, ambivalence over emotional expressiveness, internalized shame, adaptive cognitive emotion regulation strategies

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

2012년 국민건강영양조사 결과에 따르면, 우리나라 19세 이상 성인 8명 중 1명(12.9%) 이상이 우울감을 경험한 것으로 나타났다(김윤아, 2012). 2014년 기준 중증 이상의 우울증을 겪고 있는 20대는 인구 10만 명당 8200명으로 1만 1200명인 70세 이상 노인 다음으로 많았다(동아일보, 2016). 또한 한국고용정보원과 청년희망재단이 조사한 ‘청년 삶의 질 실태조사’를 보면, 대학생 39.9%가 우울증을 경험한 것으로 나타났다(서울신문, 2017).

이러한 우울(depression)은 슬픔, 공허감, 짜증스러운 기분과 그에 수반되는 인지적, 신체적 증상으로 인해 개인의 기능이 현저하게 저하되는 부적응적 증상으로 ‘심리적 독감’이라 불릴 정도로 흔한 경험이기도 하다(권석만, 2013). Beck(1967)에 따르면 우울은 자신의 환경을 왜곡하여 지각하는 것으로 인해 생기는 무기력함, 의욕 없음, 흥미 상실한 현재의 기분 상태를 뜻한다. 그리고 슬프고 무감각한 감정, 부정적 자아개념, 수면장애 또는 식욕 상실, 활동수준의 변화 등이 포함된다(나빛나, 장성숙, 2016에서 재인용).

특히, 대학상담센터를 찾아오는 대학생들의 주호소 문제를 살펴보면, 우울, 불안과 같은 심리 내적인 문제나 대인관계 문제를 많이 호소하고 있음을 알 수 있다(가톨릭대학교 학생생활상담소, 2009; 연세대학교 리더십개발원 상담센터, 2008; 한국외국어대학교 학생생활상담연구소, 2008, 안하얀, 서영석, 2010에서 재인용). 우울감을 극복하지 못할 경우, 대학생활에서 우울로 인한 부정적인 영향, 과도한 음주(정주리, 김은영, 이유정, 최승애, 김정기, 2015), 흡연(김정민, 정한나, 김희정, 2012), 자살생각(최소정, 배대석, 장문선, 2010) 등이 지속될 수 있다. 이와 같이 우울 증상을 경험하는 대학생들이 많을 뿐만 아니라 우울은 대학생활에서 부정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 대학생의 우울에 영향을 미치는 변인들을 가리는 것이 중요하다고 볼 수 있다.

앞에서도 설명했듯이 심리상담 장면에서 내담자들은 흔히 부정적 정서인 우울,

불안, 분노 등을 호소한다. Greenberg의 정서중심치료에서는 정서에 대해 일차적 정서와 이차적 정서로 나누어 보았다. 특히, 우울한 사람의 대표적 증상으로 두려움, 슬픔, 분노와 같은 일차적 정서와 함께 부정적 사고에 대한 반응이 우선적으로 나타난다고 보았다(Greenberg, 2002). 이런 일차적 감정 이면에는 자신에 대한 인식이나 자각, 자의식 등과 연관되어 나타나는 이차적 정서가 있는데, 이 정서는 자신이나 타인이 가지고 있는 어떠한 기준을 인식하고 이 기준을 자신의 행동이나 성과와 비교하는 과정에서 유발된다(Lewis, 2003). 이차적 정서는 자의식적 정서로 죄책감과 수치심이 대표적이며, 이 두 정서는 상담 현장에서 만나는 내담자들의 감정 이면에 깊게 관계되어 있는 문제로 드러난다. 죄책감과 수치심은 괴롭고 통제하기 힘들며, 우리의 생각과 행동에 관여하고 정신건강에 심각한 영향을 미친다(남기숙, 2002; 전신현, 이성식, 1995).

Lewis(1986)는 우울증 환자의 무가치감은 죄책감이라기보다는 사실상 수치심이 문제라고 제시하고 있다(강미애, 백용매, 2017에서 재인용). 이러한 수치심에는 두 가지 방식으로 구분되어, 첫째는 상태 수치심으로 구체적인 상황이나 특정 사건에 대한 반응으로써, 일시적인 느낌으로 경험되는 것이다(Goss, Gilbert, & Allan, 1994). 둘째는 상태 수치심처럼 일시적으로 느끼고 지나가는 정서가 아니라, 개인의 내면에 깊이 자리 잡아 성격특성으로 존재하게 되는 경우, 특정 상황이나 일반적인 상황에서도 부정적으로 자신을 평가하고, 만성적으로 부적절감, 무능력감, 열등감을 느끼게 하는데, 이를 내면화된 수치심(intermailized shame)이라고 한다(Cook, 2001). 더구나 내면화된 수치심은 전체 자기에 대한 부적절감과 무가치감을 경험하게 하므로 자신의 부적절감이 노출되지 않도록 하기 위해 대인관계를 회피하는 행동을 유발하여 스스로 고립되는 경향을 자초하고 이러한 행동이 우울한 감정을 지속되게 만드는 요인이 된다(김영석, 2008; 강미애, 백용매, 2017에서 재인용).

내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향을 살펴본 강미애, 백용매(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심이 애착불안과 애착회피보다 우울에 대해 정적 영향력이 가장 높게 나타나 있어 내면화된 수치심이 우울에 관하여 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이진, 송미경(2017)의 대학생들을 대상으로 한 내면화된 수치심과 우울의 관계를 검증한 연구에서는 내면화된 수치심은 우울과 유의한

정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 우울을 더욱 많이 경험하는 것을 말하며, 이와 같은 결과는 여러 선행연구들(남기숙, 2008; 이인숙, 이지연, 2009; 이혜미, 2009; 한주연, 박경, 2011)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이러한 결과를 바탕으로 봤을 때, 내면화된 수치심이 우울에 영향을 주는 중요한 변인이라는 것을 알 수 있다. 따라서 본 연구에서는 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다.

내면화된 수치심이 높은 개인에게 수치심 경험은 위협으로 느껴질 수 있으며(장진아, 2006), 오히려 저항을 불러일으켜 상담을 어렵게 할 수 있다(Teyber & McClure, 2013). 그러므로 내면화된 수치심 자체를 치료함으로써 우울을 완화시키는 것은 많은 시간 및 노력이 필요하며 단기간에 이루어지기 힘들다(이진, 송미경, 2017). 따라서 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 변인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

수치심이 내면화되면 타인이 자신을 어떻게 평가할지에 대해 관심을 갖게 되고, 타인으로부터의 부정적인 평가를 의식하게 될 뿐만 아니라 타인이 자신을 승인하지 않을 것이며 거부할 것이라는 생각과도 연결되어 자신의 정서를 표현하기가 어렵게 된다(Lewis, 1992; 김현주, 홍혜영, 2013에서 재인용). 그리고 수치심이 내면화되면 개인의 생각이나 느낌 등을 표현하는데 많은 어려움을 겪게 되는데 이럴 경우, 분노, 슬픔 같은 부정적 정서뿐만 아니라 즐거움, 기쁨 같은 긍정적인 정서에서도 수치심을 느낄 수 있으며, 타인의 시선에 노출되었다고 여기기 때문에 정서를 느끼고 표현하는 것에 대해 갈등을 느끼게 된다(Bradshaw, 1988). 이와 관련하여 King과 Emmons(1990)는 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있지만, 이에 대해 억제하며 갈등하는 것을 의미하는 ‘정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)’ 개념을 제안했다.

내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴본 권다운(2015)의 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성, 분노, 대인관계문제는 모두 정적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성, 분노가 높을수록 대인관계문제가 높게 나타난다는 것을 뜻한다. 이유정(2011)은 내면화된 수치심과 외로움 간의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 검증한 연구

에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성은 유의미한 정적 상관을 보였으며, 이러한 연구결과는 내면화된 수치심이 높은 사람이 정서표현 양가성을 더 많이 경험한다는 것을 의미한다.

또한 이러한 정서표현에 대한 갈등은 개인의 우울에 영향을 줄 것으로 기대된다. 정서표현 양가성을 많이 경험하는 사람은 주관적 안녕감은 낮고 심리적 고통을 겪으며 우울수준은 높다고 보고되었다(하창순, 박주하, 2012; King & Emmons, 1990). 국내 연구에서도 정혜진(2014)의 연구를 보면, 정서표현 양가성과 우울은 유의미한 정적 상관을 보였으며, 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계를 검증한 최연숙, 홍혜영(2016)의 연구를 보면, 정서표현 양가성은 우울에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감정 표현하는 것을 억압하는 대가로 타인과의 친밀감을 보상을 얻는다고 할지라도 이것은 진정한 친밀감이라고 할 수가 없고(Joiner, Coyne, & Blalock, 1999; 최연숙, 홍혜영, 2016에서 재인용), 표현에 대한 억압과 갈등이 심해지면서 우울로 이어질 수 있다는 것을 시사한다(최연숙, 홍혜영, 2016). 이에 따라 본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 보려고 한다.

더불어, 본 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 살펴보고자 한다. 내면화된 수치심을 경험하기 위해서는 자신에 대한 인식뿐만 아니라 사회적 상황에서 자신의 행동을 평가하는 능력까지 요구되기 때문에(최에스더, 2014), 인지적 요소와 깊은 관련을 가지고 있다(Lewis, 1971). 수치심은 자기에 대해 부정적으로 평가하는 데서 비롯되는 감정이기 때문에 자존감을 위협할 수 있고, 낮은 자존감은 수치심을 형성하는 조건이 된다는 연구결과(Tangney & Dearing, 2002)를 바탕으로 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 관계를 고려해볼 수 있다. 자존감이 높은 사람들은 적응적 인지적 정서조절전략을 통해 부정적 정서를 능동적으로 조절하려고 한다는 연구결과(Carver, Scheier, & Weintraub, 1989)를 볼 때, 자신을 부적절하게 평가하는 사람들의 경우 적응적 인지적 정서조절전략을 사용하는 것은 정서문제를 완화할 것이라고 예측할 수 있다(정윤서, 2014).

또한 정서표현 양가성과 정서조절은 상당한 관련이 있는 것으로 보고되고 있다(이정선, 2012; 이현아, 2011). 선행연구에서는 행동적 차원을 다루는 대처전

략과 달리 정서조절과정에서 인지적 차원을 고려한 연구가 필요하다고 제안하였으며(Martin & Dahlen, 2005), 정서문제를 완화하는 인지적 정서조절 전략의 효과를 보고하였다(이지연, 2008; Greenberg, 2002). 인지적 정서조절전략에 관한 연구에서 인지적 처리는 부정적인 경험에서 발생하는 정서를 통제할 수 있도록 할 뿐만 아니라 효과적으로 정서를 조절할 수 있도록 돕는다고 보았다(이지연, 2008; Garnefski & Kraaij, 2006). 즉, 특정 상황에서 개인은 부정적 상황을 어떻게 평가하는가에 따라 다른 정서적 · 행동적 반응을 할 수 있다(정윤서, 2014).

Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)는 정서조절을 의식적이고 인지적인 개념으로 한정하면서 인지적 정서조절 이론을 발달시켰는데, 이에 따르면 인지적 과정을 통한 정서조절은 스트레스 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와주며 이미 시작된 정서적 경험의 속성 자체를 바꾸거나 정서경험의 강도를 축소 또는 강화시킬 수 있다고 하였다. 이를 바탕으로 본 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 간의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 관련이 있을 것으로 보았다. 이와 관련해 내면화된 수치심이 대인관계문제의 관계에서 인지적 정서조절전략의 조절효과를 본 차혜련, 김종남(2016)은 부적응적 인지적 정서조절전략은 유의한 조절효과를 나타내지 않았고 적응적 인지적 정서조절전략에서는 조절효과가 있는 것으로 나타난 것으로 보고하였다. 즉, 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용할수록 대인관계 문제는 감소하여 적응적 인지적 정서조절의 조절효과가 있음을 알 수 있다.

내면화된 수치심과 정서표현 양가성과의 사이에서 긍정적 중재역할을 할 수 있는 조절변인을 밝혀내는 것이 중요함에도 불구하고, 지금까지 대학생의 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 관계에서의 조절효과를 검증한 연구는 없었다. 이에 본 연구에서는 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울에 영향을 미치는지(매개효과), 또는 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울에 미치는 영향이 적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 달라지는지(조절된 매개효과)를 하는지 살펴보고자 한다. 다만, 차혜련, 김종남(2016)의 연구결과에서 부적응적 인지적 정서조절전략에서는 유의한 조절효과를 나타내지 않았다. 이러한 결과에 대해 차혜련, 김종남(2016)은 조절변인의 경우 독립변인과 유의한 정

적상관관계가 높지 않고 객관적이어야 조절효과를 잘 나타낼 수 있는데(성태제, 2007), 적응적 인지적 정서조절전략은 독립변인인 내면화된 수치심과 상이하고 객관적인 변인이므로 조절효과가 나타난 반면, 부적응적 인지적 정서조절전략은 독립변인인 내면화된 수치심과 유의한 정적상관관계를 이루고 있기 때문에 조절효과를 나타나지 않은 것으로 보고 있다. 이는 내면화된 수치심과 부적응적 인지적 정서조절전략의 간에는 정적 상관관계를 이루고 있다는 연구결과(강문선, 이영순, 2011; 문슬빈, 2017; 성나래, 2009; 오수경, 2016; 위지원, 2014; 이재옥, 2017)와 일치한다.

따라서 본 연구에서는 이러한 선행연구결과를 바탕으로 조절변인으로 고려하였던 부적응적 인지적 정서조절전략과 독립변인인 내면화된 수치심 간의 유의한 정적상관이 있어 조절효과가 나타나지 않을 것으로 보아 인지적 정서조절전략 중 적응적 인지적 정서조절전략만을 조절변인으로 연구하고자 한다.

본 연구의 기대효과 및 의의는 다음과 같다. 첫째, 기존의 선행연구들은 내면화된 수치심을 매개변인으로 우울과의 관계를 검증한 연구들이 많았으며, 내면화된 수치심과 우울을 연결해주는 중간변인에 대한 연구는 상대적으로 부족하다. 이에 본 연구는 내면화된 수치심이 우울에 이르는 심리적 기제를 보다 구체적으로 설명할 수 있는 중간변인을 확인할 수 있을 것으로 기대된다. 둘째, 지금까지 대학생의 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 사이에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 검증한 연구는 없었다. 따라서, 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 사이에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과의 확인을 통해 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 사이에서 긍정적 중재역할을 할 수 있는 조절변인을 밝힐 수 있을 것으로 기대된다. 셋째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 정서표현 양가성이 매개하는지 알아보하고자 한다. 이를 바탕으로 내면화된 수치심을 경험하는 대학생들이 우울을 경험하는 과정에 대해 이해를 돕고자 한다. 마지막으로 내면화된 수치심이 낮거나 높은 사람이 적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 정서표현 양가성에 어떠한 영향을 미치는지 알아보하고자 한다. 이를 통해 상담현장에서 실질적으로 내면화된 수치심이 높은지 낮은지에 따라 실제로 활용할 수 있도록 적응적 인지적 정서조절전략을 다루면서 실생활에 적용할 수 있는 능력을 향상시키고자 한다.

2. 이론적 배경 및 선행연구 개관

1) 우울

(1) 우울의 개념 및 특징

우울은 슬픈 감정이나 침울한 기분이 특징적으로 나타나는 정서 상태를 의미한다(조혜진, 2006). Beck(1967)은 우울에 대해 지각, 판단, 기억, 대인관계 등 여러 부분에 영향을 미치는 마음의 부정적 상태라고 하면서 우울이 생리적, 정서적, 인지적 증상들을 가진다고 하였다. 먼저 생리적 증상엔 불면증, 식욕감소, 체중감소 등이 있다. 그리고 정서적 증상에는 지속적인 슬픈 감정, 외로움, 공허감, 흥미 및 기쁨을 상실등이 있다. 마지막으로 인지적 증상에는 자기비난, 자기비하적 사고, 사고력 및 주의력 저하, 무력감, 미래에 대한 절망감을 느끼는 것이 있다. 또한 여러 선행연구에서 우울의 증상과 관련하여 우울을 겪는 사람들의 경우, 죽음 또는 자살에 대한 반복적인 생각, 자살시도나 자살계획을 세우는 등 우울이 자살의 가장 주요한 위험요인임을 들어(강민철, 조현주, 이종선, 2013; 김민경, 2011; 노명선 등, 2007) 우울의 위험성을 밝히고 있다.

대학생 시기는 발달상 청소년기에서 성인기로 진행되는 과도기 단계로써, 학업, 진로, 대인관계, 직업 등 다양한 영역에서의 변화라는 스트레스 요인에 노출되어 있어(Steinhardt & Dolbier, 2008; 김효정, 2011에서 재인용), 이에 따른 우울, 불안 등의 심리적 부적응을 나타낼 가능성이 많은 시기이다(Rutter, 1989). 이에 더해 오늘날 심각한 청년실업과 취업난으로 인한 장래에 대한 불안, 경쟁 스트레스, 급격한 환경변화는 대학생의 우울경험을 더욱 가중시키고 있다(김효정, 2011).

American Psychiatric Association(1994)은 대학생의 우울증의 임상적 특징에 대해 식욕과 체중의 변화, 불면증과 같은 신체적 증상들과 의욕상실, 자살충동 및 시도, 주의 집중력 감퇴와 같은 정신적 증상 등을 수반하는 것으로 정의하고 있다(최연숙, 홍혜영, 2016에서 재인용). 게다가 최근 들어 대학생 시기에 우울

을 많이 경험하고 있는 것으로 나타나(김윤아, 2012; 동아일보, 2016; 서울신문, 2017), 이에 따른 심리사회적 문제가 나타나고 있는 것을 고려하였을 때, 대학생의 우울에 대한 탐색을 하는 것이 필요할 것으로 보인다.

2) 내면화된 수치심

(1) 내면화된 수치심의 개념 및 특징

Lewis(1971)는 자기의 분화를 중심으로 수치심 정서를 죄책감 정서와는 다른 정서로 구분하였다. 죄책감은 구체적인 행동이 문제시되는 경험이고, 수치심은 전체 자기가 문제시 되는 경험으로 ‘자기와 타인 간 관계 경험의 중심을 이루는 전반적이면서 지속적인 현상’으로 작용하는 것으로 보았다. 즉, 수치심은 총체적인 자기를 검토하는 과정에서 부족함과 결핍감을 느끼고, 부적절하고 무력하고 작다고 느껴지는 자아의식으로부터 생기는 매우 고통스런 감정이다(Wells & Jones, 2000). 수치심은 전체 자기가 평가되는 과정에서 실패와 잘못이 자기의 결함에서 비롯되는 것으로 느껴져 위축감, 무가치감, 무력감을 경험하게 되고, 자신의 부족함이 타인에게 노출되면 자신이 조롱과 경멸을 받을 것이라 느껴 타인으로부터 피하거나 도망가고 싶은 욕구가 행동으로 나타난다는 것이다(Ferguson, Stegge, Miller & Olsen, 1999; 강미애, 백용매, 2017에서 재인용).

Lewis(1971)는 이러한 수치심을 크게 두 가지로 나누어 상태 수치심과 특성 수치심으로 구분하였다. 상태 수치심은 흔히 당황스러운 상황에서 순간적인 부끄러움을 경험하는 것으로, 때때로 개인의 양심과 관련된 작용이기 때문에 이는 역기능적 특성이라고는 보기 어렵다. 이와는 달리 특성 수치심은 한 개인의 내면에 자리 잡은 성격적 특성으로 이를 ‘내면화된 수치심’이라고 한다. 내면화된 수치심은 개인의 정체성의 일부로 자리 잡아 자신에 대한 결핍감, 열등감, 부적절감과 부족감을 유발하는 지속적이고 만성적으로 느끼는 감정이다(Cook, 2001).

수치심이 내면화되면 결핍감, 부적절감, 열등감과 같은 부정적인 속성이 개인의 정체성의 중요한 부분이 되기 때문에, 자기 존재 전체를 문제시하게 된다(Lewis, 1971). 그러므로 내면화된 수치심을 가진 사람은 수치심을 더욱 자주 경험하게 되고, 일반적인 상황에서도 자신에 대한 부정적인 평가를 하며 지속적이고 자주 열등감, 부적절감, 무능력감을 경험한다(Kaufman, 1989; Leeming & Boyle, 2004; 이진, 송미경, 2017에서 재인용). 이렇게 수치심이 내면화된 사람

은 스스로를 무가치하고 부적절하게 바라보기 때문에 버림받는 것에 대한 두려움을 가지게 되며, 타인이 자신의 이러한 모습을 모르게 하기 위해 숨거나 사라지고 싶어 하고(Lewis, 1971), 다른 사람과 친밀해지는 것을 두려워하게 된다(Nathanson, 1992).

이러한 내면화된 수치심의 특성은 친밀한 관계 형성을 어렵게 하여 대학생들의 적응에 어려움을 주게 될 것이다. 또한 대학생 시기는 새롭고 낯선 다양한 영역에 도전을 하게 되므로 실패의 경험이 늘어날 수 있는 시기인데 이러한 실패의 경험은 자신을 부족하고 열등하게 느끼게 하는 수치심을 촉발시키게 된다(양혜, 2014). 내면화된 수치심이 높은 대학생에게 수치심을 경험하는 것이 매우 고통스럽기 때문에 수치심을 느끼게 하는 실패를 경험하지 않기 위해 새로운 과업에 도전하지 않게 될 것이다(이진, 송미경, 2017). 이렇게 도전 과업을 회피하는 것은 많은 실수를 가져올 수 있고, 새로운 시도를 하지 않음으로써 새로운 능력을 개발할 수 없게 하여 실패의 경험이 더 늘어나게 될 수 있다(하정희, 송수민, 정은선, 2010). 게다가 내면화된 수치심이 높은 대학생에게 실패의 경험의 자신의 부적절함과 열등함을 드러내게 되는 것이기 때문에 내면화된 수치심이 높은 개인은 이러한 모습을 다른 사람에게 감추기 위해 실패를 경험하면 관계에서 철수하는 경향이 있다(이진, 송미경, 2017). 이와 같이 실패를 경험한 후 다른 사람과의 관계 맺는 것을 회피하는 행동은 대학생 시기에 중요한 대인관계에 부정적인 영향을 미칠 것이다.

(2) 내면화된 수치심과 우울의 관계

Lewis(1986)는 우울증을 무기력에 대한 정서 반응이며, 타인과 자신의 시선에 비추어 사랑받지 못한다고 느꼈을 때 나타나는 반응으로 보았다. 또한 수치심은 주관적으로 느끼는 긍정적 정서를 감소시키는 특징이 있어 우울과 관련되어 있다(Clark & Watson, 1991). 더구나 내면화된 수치심은 전체 자기에 대한 부적절감과 무가치감을 경험하게 하므로 자신의 부적절감이 노출되지 않도록 하기

위해 대인관계를 회피하는 행동을 유발하여 스스로 고립되는 경향을 자초하고 이러한 행동이 우울한 감정을 지속되게 만드는 요인이 된다(김영석, 2008; 강미애, 백용매, 2017에서 재인용).

내면화된 수치심이 우울에 영향을 미치는 여러 선행연구를 살펴보면, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향을 살펴본 강미애, 백용매 (2017)의 연구에서는 내면화된 수치심, 애착불안과 애착회피는 우울에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 우울에 대하여 세 변인 중 내면화된 수치심이 애착불안과 애착회피보다 정적 영향력이 가장 높게 나타나 있어 내면화된 수치심이 우울에 관하여 가장 크게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심과 우울의 관계를 검증한 김현주, 홍혜영(2013), 이진, 송미경(2017)의 연구에서는 내면화된 수치심은 우울과 유의한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 높을수록 우울을 더 많이 경험할 수 있게 된다는 것을 의미한다. 이러한 선행 연구를 바탕으로 본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울과의 관계에 대해 살펴보고자 한다.

3) 정서표현 양가성

(1) 정서표현 양가성의 개념 및 특징

대인관계는 다른 사람들과의 의사소통을 통해 발생한다(정지혜, 2013). 의사소통에는 다양한 방법들이 존재하지만, 타인과 친밀한 관계를 맺고 신뢰감을 형성하기 위해서는 자신의 생각과 감정을 공유하는 정신적인 소통이 필요하다. 이러한 정서는 자신과 타인에게 자신의 상태와 욕구를 전달하는 정보적 기능을 한다(Fridlund, 1991; Levenson, 1994; 이유정 2011에서 재인용).

이와 관련하여 King과 Emmons(1990)는 정서를 표현하기 어렵게 만드는 심리적 과정에 주목을 하였으며, 정서를 표현하지 않는 것보다 정서를 표현하고자 하는 욕구를 적극적으로 억제하는 것이 부정적 결과를 일으킨다고 주장하였다. 이들은 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있지만, 이를 억제하며 갈등하는 것을 의미하는 ‘정서표현 양가성(Ambivalence over Emotional Expressiveness)’ 개념을 제안했으며, 정서표현 양가성 척도(AEQ)를 개발하고 적응과의 관련성을 연구하였다. 정서표현 양가성은 정서표현하고 싶지만 할 수 없는 것, 정서표현하기를 원하지 않았지만 표현을 해버린 것, 정서표현한 것을 후회하는 것 같은 내용을 담고 있다.

정서표현을 잘 하는 사람들은 표현을 잘 못하는 사람들보다 눈에 잘 띄며(Sullins, 1989), 타인에게 자신을 잘 알릴 수 있다. 또한 정서를 표현하는 것은 자기개념을 확고하게 하고, 다른 사람의 도움을 이용하도록 함으로써 어려움에 효율적으로 대처할 수 있도록 해준다(Lehman, Ellard & Wortman, 1986). 정서표현을 어려워하는 사람들은 타인으로부터 공감이나 사회적 지지를 덜 받는다고 느끼는 경향이 있고, 친밀한 관계형성을 어려워한다(Emmons & Colby, 1995; 이성원, 2015에서 재인용). 이와 같이 타인과의 상호작용 하는 상황에서 정서표현을 억제하는 것은 친밀감을 감소시키며 상호작용에 대한 부정적 감정을 일으키는 등 사회적 관계에 부정적 영향을 미친다는 것이 확인되었다(Butler, Egloff, Wilhelm, Smith, Erickson, & Gross, 2003; 최연숙, 홍혜영, 2016에서 재인용).

따라서, 정서표현의 양가적 속성은 결국 경직된 방식으로 이루어지는 만성적인 자기정서표현의 갈등상태이며, 이는 심리적, 적응적 측면에서의 장애를 유발할 수 있다(김환, 이훈진, 2007).

(2) 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계

수치심은 타인이 자신을 무시하거나 자신을 거부한다고 느꼈을 때, 주로 발생하는 정서인 동시에 타인의 존재가 가정된 상태에서 나타나는 사회적인 정서로 (Scheff, 1988; 이유정, 2011에서 재인용), 주로 대인관계 상황에서 발생한다. 또한 수치심이 내면화되면 타인이 자신을 어떻게 평가할지에 대해 관심을 갖게 되고, 타인으로부터의 부정적인 평가를 의식하게 될 뿐만 아니라 타인이 자신을 승인하지 않을 것이며 거부할 것이라는 생각과도 연결되어 자신의 정서를 표현하기가 어렵게 된다(Lewis, 1992). 그리고 수치심이 내면화되면 개인의 생각이나 느낌 등을 표현하는데 많은 어려움을 겪게 되는데, 이는 모든 감정이 수치심에 묶이게 되기 때문이다(Bradshaw, 1988). 모든 감정이 수치심에 묶이게 되면 분노, 슬픔 같은 부정적 정서뿐만 아니라 즐거움, 기쁨 같은 긍정적 정서에 대해서도 수치심을 느끼게 되며, 타인의 시선에 노출되었다고 여기기 때문에 정서를 느끼고 표현하는 것에 대한 갈등을 느끼게 된다. 그러므로 내면화된 수치심이 높으면 타인에게 자신의 정서를 표현하는 것에 어려움을 느끼게 된다(권다운, 2015). 또한 내면화된 수치심을 경험하는 사람들은 자신에 대한 수치심을 대처하기 위해 대인관계에서 실제 자기를 잘 보여주지 않으며 내면화된 수치심의 방어기제로 회피적 방식을 사용할 수 있다. 수치심이 내면화된 사람들도 정서를 표현하려는 욕구가 있지만, 반면에 자신을 방어하고자 정서를 표현하지 않으려는 욕구가 생기면서 두 욕구 간의 갈등이 발생할 수 있다(김현주, 홍혜영 2013).

내면화된 수치심이 정서표현 양가성에 영향을 미친다는 것은 여러 연구들을 통해서도 지지되고 있다. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향을 살펴

본 권다운(2015)의 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성, 분노, 대인 관계문제는 모두 정적 상관을 나타내었다. 이러한 결과는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성, 분노가 높을수록 대인관계문제가 높게 나타난다는 것을 의미한다. 이유정(2011)의 내면화된 수치심이 외로움이 미치는 관계를 검증한 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성은 유의미한 정적 상관을 보였으며, 김현주, 홍혜영(2013)의 연구에서 보면, 내면화된 수치심, 정서표현 양가성, 우울의 관계를 살펴 본 결과, 내면화된 수치심은 정서표현 양가성과 종속변인인 우울과 유의미한 정적상관을 보였다. 이는 수치심이 내면화된 사람들은 정서를 느끼고 표현할 때 수치심도 같이 느껴지기 때문에 정서를 억압하려고 하는데, 그 과정에서 정서표현 양가성을 경험하게 된다고 보고한 김민경과 현명호(2013)의 연구 결과와도 일치하는 결과이다. 따라서, 내면화된 수치심과 정서표현 양가성에 관한 선행연구들을 종합해보면, 내면화된 수치심은 정서표현 양가성에 영향을 줄 것이라고 생각해볼 수 있다.

(3) 정서표현 양가성과 우울의 관계

Emmons와 Kaiser(1995)의 정서표현 양가성을 보면 감정을 표현하고 싶은 욕구는 있는데 이를 억제나 갈등하는 것으로 같은 대상에 대해 긍정과 부정의 느낌이 동시에 혹은 빠르게 교차하는 것이다. 즉 한 대상을 원하면서 동시에 원하지 않는 접근-회피 갈등으로 설명할 수 있다(김현주, 홍혜영, 2013에서 재인용). Pennebaker(1985)에 의하면 정서 표현의 결핍 그 자체가 정서를 표현하고자 하는 욕구를 능동적으로 억제할 경우에 자율신경계의 만성적인 각성이 나타나고 그 결과 신체적 질환으로 이어질 수 있다고 설명했다. 또한 정서표현 양가성은 표현하고 싶은 감정을 억지로 억제하거나 표현에 갈등을 느끼는 것이기 때문에 정서표현 양가성이 높은 사람들은 부적응적인 심리증상을 겪기 쉽다(김민지, 2017). 정서표현 양가성을 지닌 사람들은 대인관계에서 어려움을 겪기 쉽고,

더 부정적으로 지각하는 경향이 있어(오충광, 정남운, 2007), 고립감과 우울을 느끼기 쉽다. 또한 자신의 정서를 표현하는데 갈등을 가지는 사람들은 우울, 신경증, 불안, 심리적 고통을 경험하며, 비표현적인 경향이 있고, 주관적 안녕감과 결혼 만족도가 낮다고 한다(King & Emmons, 1990).

정서표현 양가성이 우울에 영향을 미친다는 것은 여러 연구를 통해서도 지지되고 있다. 정혜진(2014)의 연구에서 보면, 대인관계문제, 경험회피, 정서표현 양가성과 우울은 모두 유의미하게 정적인 상관이 있었다. 대인관계에서 경험하게 되는 문제가 많을수록 회피성향이 높아지고, 정서를 표현하는 데 있어서 어려움을 경험하며, 우울 수준도 높아지는 것을 의미한다. 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계를 검증한 최연숙, 홍혜영(2016)의 연구를 보면, 정서표현 양가성은 우울에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났는데, 이는 정서표현 양가성과 우울 간에는 정적 상관이 있어 정서표현 양가성이 높을수록 우울이 높아졌다는 연구결과(하정, 1997; 하창순, 박주하, 2012)와 일치한다. 이에 따라 본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 보려고 한다.

4) 적응적 인지적 정서조절전략

(1) 적응적 인지적 정서조절전략의 개념 및 특징

Thompson(1994)에 의하면, 정서조절이란 ‘개인의 성공적인 목표달성을 위해 정서적 반응을 관찰, 평가, 수정하는 외적·내적인 과정’을 말한다. Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서조절은 생리학적·사회적·행동적 조절과정이자 의식·무의식적인 인지과정을 포괄하는 개념이며, 정서조절의 이러한 개념들은 검토되어야 할 중요한 영역이지만 각각은 명확히 구별되어야 한다고 하였다.

Greenberg(2002) 역시 정서조절에 대한 인지적 과정을 언급하며, 인지적 처리의 역할은 정서를 더 깊이 있게 만들고 정서를 조절할 수 있도록 한다고 하였다.

Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 정서조절을 의식적이고 인지적 개념으로 한정하면서 인지적 정서조절 이론을 발달시켰는데, 이에 따르면 인지적 과정을 통한 정서조절은 스트레스적인 사건을 경험하는 동안 자신의 정서를 조절하도록 도와 이미 시작된 정서적 경험 속성 자체를 바꾸거나 정서경험의 강도를 축소 또는 강화시킬 수 있다고 하였다. 따라서 개인의 적응에 인지적 과정이 중요함을 강조하였다.

Garnefski, Kraaij와 Spinhoven(2001)은 기존의 대처전략 측정도구들에서 인지적 차원을 가져오거나 비인지적 차원의 전략을 인지적 차원으로 변형하거나 새로운 전략을 첨가해서 인지적 정서조절 전략을 다음과 같이 9가지로 하위요인을 분류하였다(위지원, 2014에서 재인용). 첫째, 자기비난(Self blame)은 자신이 경험한 것에 대해 스스로를 비난하는 사고를 말하며, 발생한 사건을 자신의 잘못이라고 생각하거나 자신이 저지른 실수를 생각하는 사고를 말한다. 둘째, 타인비난(Blaming others)은 자신이 경험한 것에 대해서 다른 사람을 비난하는 사고로, 벌어진 일의 원인이 자신이 아닌 다른 사람에게 있다고 생각하거나 남들이 잘못된 점이다. 셋째, 수용(Acceptance)은 자신이 경험한 것을 받아들이고 일어난 일에 대해서 체념하는 사고이며, 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없었던 일이라 생각하거나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함하고 있다.

넷째, 계획 다시 생각하기(Refocus on planning)는 뭘 해야 할 단계가 무엇인지, 부정적 사건을 어떻게 다룰지에 대해 생각하는 것으로 행동-중심적 대처의 인지적인 차원으로 실제적인 행동이 자동적으로 뒤따르는 것은 아니다. 이는 자신이 그 상황에서 할 수 있는 최선의 것을 생각하거나 상황을 변화시킬 방법에 대해서 생각하는 것을 포함한다. 다섯째, 긍정적 초점변경(Positive refocusing)은 실제 사건에 대해 생각하는 대신에 즐거운 일을 생각하는 전략을 말하며, 실제 사건에 대해 생각을 덜 하기 위해서 더 긍정적인 일들에 사고를 초점 변경하는 것이다. 여기에는 사건과 아무 상관없이 즐거운 일을 생각하거나 기분 좋은 것을 생각해보는 것이 포함된다. 여섯째, 반추 혹은 사고에 초점두기(Rumination or focus on thought)는 부정적 사건과 관계되는 느낌과 사고에 대해 생각하는 것을 말한다. 그 상황에서 일어났던 자신의 감정에 대해서 되짚어 생각하거나, 자신의 생각과 감정에 빠져있는 것을 포함하고 있다. 일곱째, 긍정적 재평가(Putting into perspective)는 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하는 사고로서, 이 차원에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것을 포함하고 있다. 마지막으로, 과국화(Catastrophizing)는 경험의 공포스러운 면을 강조하는 사고로서 이는 자신이 다른 사람들보다 훨씬 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주하거나 자신의 경험이 최악의 것이라는 생각을 포함한다.

인지적 정서조절전략의 9가지 하위요인은 크게 적응적인 방식과 부적응적인 방식으로 나뉘게 된다. 적응적 인지적 정서조절전략에는 수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가, 조망확대가 있고, 부적응적 인지적 정서조절전략에는 자기비난, 타인비난, 반추, 사고에 초점두기, 과국화가 있다(오수경, 2015).

(2) 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략과의 관계

수치심은 대표적인 이차적 정서로서 인지적 요소와 깊은 관련을 가지고 있다(Lewis, 1971). 수치심을 경험하기 위해서는 자신에 대한 인식 뿐 아니라 사회적 상황에서 자신의 행동을 평가하는 능력까지 요구되기 때문이다(최에스터,

2014). 내면화된 수치심으로 인해 심리적 불편감을 경험할 때, 정서조절은 부정적 정서를 감소시켜 부적응적인 행동을 예방하고, 긍정적 정서를 증대시키는 데에 도움을 줄 수 있다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995). 여기서, 정서조절이란 정서적으로 자극되는 상황에서 전략적으로 반응하여, 균형 있고 적응적인 정서를 갖도록 조절하는 것을 말한다(차혜련, 김종남, 2016). 이러한 연구결과를 바탕으로 보았을 때, 내면화된 수치심은 적응적 인지적 정서조절전략과 연관이 있다고 볼 수 있다.

대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향을 본 차혜련, 김종남(2016)의 연구에서 보면, 내면화된 수치심과 대인관계문제에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절의 조절효과를 확인한 결과 적응적 인지적 정서조절이 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 반면, 내면화된 수치심과 대인관계문제에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절의 조절효과를 확인한 결과 부적응적 인지적 정서조절은 유의한 조절효과를 나타내지 않았다. 이러한 것은 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 더 많이 사용할수록 대인관계문제는 감소하여 적응적 인지적 정서조절의 조절효과가 있음을 보여준다. 본 연구에서 가정한 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 본 연구는 없지만, 이러한 선행연구를 통해 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략이 관련이 있을 것이라고 생각해볼 수 있다.

(3) 적응적 인지적 정서조절전략과 정서표현 양가성의 관계

정서조절은 개인의 심리적 적응에 매우 중요한 역할을 하게 된다. 정서조절은 스트레스의 수준을 낮추고 부적응적인 행동을 예방하며, 적응적인 행동으로 이끄는 과정을 말하는 것으로, 효과적인 정서조절은 개인의 안녕감과 성공적인 기능을 결정하는데 중요한 요인이다(Cicchetti, Ackerman, & Izard, 1995). 덧붙여 정서조절의 실패는 일시적으로 불안이나 우울과 같은 부정적인 정서를 강화하게 되며, 과잉행동이나 행동억제로 나타날 수 있다(이지영, 권석만, 2006). 여러 심

리치료자들은 정서조절의 실패를 정신병리의 핵심이라고 보고 내담자에게 다양한 정서조절 기술을 습득시켜 정서조절 능력을 증진시킴으로써 치료효과를 증대시킬 수 있다고 제안하였다(Greenberg, 2002). 또한 Greenberg(2002)는 내담자가 정서를 잘 조절할 수 있도록 안내하는 것이 심리치료의 핵심적 요소라고 주장하였다. 그러므로 부정적 감정을 체험하고 있더라도, 이를 변화시킬 수 있는 방법으로 바꾸거나, 생각을 바꾸거나 행동을 바꾸는 것을 생각해볼 수 있다.

(4) 적응적 인지적 정서조절전략과 우울의 관계

Gross(2002)는 정서 경험을 재평가 하거나 강도에 변화를 줌으로써 정서를 지속적으로 통제할 수 있다는 측면에서 정서조절의 인지적 측면에 대한 중요성을 강조하였다. 또한 정서 조절은 개인의 심리 내적인 기능뿐만 아니라 사회적인 상호작용에서도 중요한 영향을 미친다고 하였다(김인주, 2016).

이와 관련하여 선행연구를 살펴보면, 적응적 인지적 정서조절전략이 정서적 문제와 관련된다는 결과는 여러 연구에서 보고되었다. Garnefski 외(2001)의 연구에서 인지적 정서조절을 구성하는 각각의 하위요인과 우울 및 불안과의 편상관 관계를 본 결과, 적응적인 인지적 정서조절의 일종인 긍정적 재평가와 긍정적 초점변경은 우울 및 불안과 부적 상관을 보였다. Garnefski 외(2001)의 연구에서와 마찬가지로 반추, 자기 비난 및 과국화전략을 많이 사용할수록 우울 수준이 매우 높고, 반대로 긍정적 재평가 전략을 많이 사용할수록 우울 수준이 낮았다(김은혜, 2015에서 재인용). 또한 김소희(2004)의 연구에서 적응적인 전략은 심리적 안녕감과 정적 상관이 있다고 밝혔으며, 개인의 생활 스트레스를 낮추고 삶의 만족도, 정신건강증진과 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다(설정훈, 박수현, 2015; 오순옥, 2005; 정문경, 2014). 더 나아가 적응적 인지적 정서조절전략은 불안이나 우울과 같은 부정적인 조절하는 역할을 하는 것으로 나타났다(심지은 외, 2011).

이와 같은 연구결과를 볼 때, 적응적 인지적 정서조절전략은 불안, 우울, 심리적 안녕감과 관련이 있음을 알 수 있다. 따라서, 적응적 인지적 정서조절전략과 우울에 관한 선행연구들을 종합해보면 적응적 인지적 정서조절전략은 우울과 관련이 있을 것이라고 생각해볼 수 있다.

3. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 대학생을 대상으로 하여 내면화된 수치심, 적응적 인지적 정서 조절전략, 정서표현 양가성이 우울에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 한다. 이를 위해 선행연구들을 토대로 본 연구에 사용된 변인들의 관계를 추측하면, 다음과 같다. 본 연구의 연구모형은 그림 1에 제시하였다.

본 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1) 정서표현 양가성은 내면화된 수치심과 우울 관계를 매개하는가?

연구문제 2) 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계를 조절하는가?

연구문제 3) 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 매개로 우울에 미치는 영향은 적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 차이가 있을 것인가?

연구문제를 바탕으로 한 연구가설은 다음과 같다.

연구가설 1. 정서표현 양가성은 내면화된 수치심과 우울 관계를 부분매개할 것이다.

1-1. 내면화된 수치심은 정서표현 양가성, 우울과는 정적 관련이 있을 것이다. 내면화된 수치심이 높을수록 정서표현 양가성과 우울은 높아질 것이다.

연구가설 2. 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계를 조절할 것이다.

2-1. 내면화된 수치심이 정서표현 양가성에 미치는 영향이 적응적 인지적 정서조절전략 수준에 따라서 차이가 있을 것이다.

연구가설 3. 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 매개로 우울에 미치는 영향은 적응적 인지적 정서조절전략의 수준에 따라 차이가 있을 것이다.

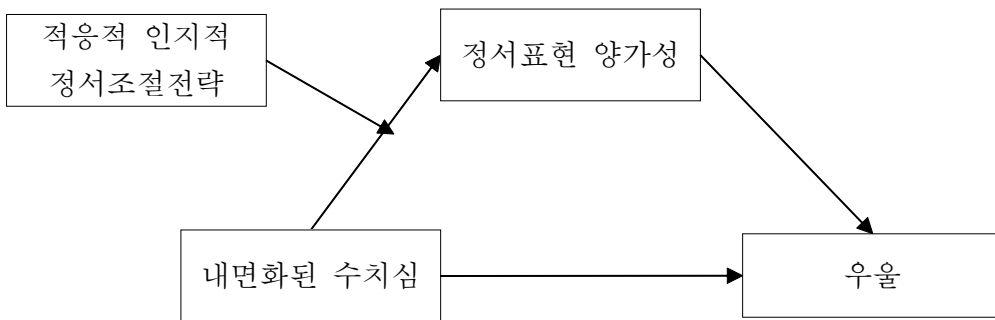


그림 1. 연구모형 설정

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 온라인의 경우 전국 4년제 대학교 재학 중인 20대 대학생 300명, 오프라인의 경우 진주 지역 4년제 대학교 재학 중인 20대 대학생 140명이 참여하였다. 연구에 회수된 설문지 440부 중 불성실한 응답을 한 20부를 제외하여 총 420부를 분석에 사용하였다. 참여자는 남자 210명(50%), 여자 210명(50%) 이었고, 연령은 만 19세부터 만 29세 사이였으며, 평균 21.97세($SD=1.96$)였다. 학년별로는 1학년 58명(13.8%), 2학년 69명(16.4%), 3학년 105명(25%), 4학년 173명(41.2%), 5학년 이상 15명(3.6%)이었고, 전공별로는 인문사회계열 151명(36%), 공학계열 93명(22.1%), 자연과학계열 63명(15%), 상경계열 46명(11%), 예체능계열 25명(6%), 농학계열 18명(4.3%), 사범계열 12명(2.9%), 기타 12명(2.9%)이었다.

2. 연구절차

설문지는 각 변인들의 척도와 인구통계학적 정보가 포함된 자기보고식 문항으로 구성되어 있다. 설문지를 실시하기 전, 자료 수집 절차 및 연구 참여자의 안정성 보장을 위해 경상대학교 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 받았다.

설문지는 전국의 4년제 대학교에 재학 중인 20대 대학생을 대상으로 온라인(300부)과 오프라인(140부)을 통하여 실시하였다. 온라인의 경우, 장훈장학회로부터 후원을 받아 온라인 리서치 회사인 “인바이트(www.invight.co.kr)”을 통해 수집하였고, 이는 응답자와 직접 대면할 수 없기 때문에 사전에 동의한 대학생을 대상으로 진행하였다. 동의 내용에는 연구목적과 익명성 보장, 연구 목적 이외에 다른 어떠한 것에도 응답 자료를 사용하지 않을 것에 대한 내용이 포함되어 있다. 오프라인 설문조사의 경우, 연구목적과 익명성 보장, 연구 목적 이외에 다른 어떠한 것에 응답 자료를 사용하지 않을 것, 연구 참여 여부에 따른 불이익에 대

한 사항을 설명하였다. 이에 서면 동의를 받고 동의한 설문지만을 분석에 사용하였다. 또한 설문지에 참여한 대상자들에게는 1000원 상당의 답례품을 지급하였고, 문의 사항이 있을 경우에는 연구자의 E-mail 주소를 알려주고 연락할 수 있도록 하였다. 설문은 2017년 09월~2017년 10월 한 달 동안 실시되었으며, 설문지 응답 소요시간은 10~15분 정도였다.

3. 측정도구

1) 우울

본 연구에서는 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 번안, 타당화한 통합적 한국판 우울 성향 척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 20문항으로, 4개의 문항을 역채점하여 사용한다. 이는 4점 Likert 척도이며 0점 '극히 드물게'에서 3점 '거의 대부분'으로 응답하는 자기보고식 척도이고, 점수가 높을수록 우울하다는 것을 나타낸다. 전경구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 산출한 이 척도의 내적합치도(*Cronbach's a*)는 전체 .91로 나타났고, 본 연구에서는 전체가 .91로 나타났다.

표 1. 우울 척도의 문항구성 및 신뢰도

척도명	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
CES-D	1, 2, 3, 4*, 5, 6, 7, 8*, 9, 10, 11, 12*, 13, 14, 15, 16*, 17, 18, 19, 20	20	.91

*역채점 문항

2) 내면화된 수치심

본 연구에서는 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1987)이 개발한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale:ISS)를 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 30문항으로 이루어져 있으며, 수치심을 측정하는 24문항과 자존감을 측정하는 6문항으로 구성되어 있다. 자존감을 측정하는 문항은 Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale:RSS; Rosenberg, 1965)에서 가져온 것으로 문항이 같은 방향으로 주어졌다면 한 방향으로 대답하려는 경향을 방지하기 위하여 포함되었으며, 수치심 점수를 계산할 때는 제외한다. 원 척도는 단일요인으로 확인되었으나(Cook, 2001; 이인숙, 최해림, 2005에서 재인용), 이는 이인숙과 최해림(2005)이 국내표본을 대상으로 요인분석을 실시한 결과, 부적절감, 공허, 자기차별, 실수 불안의 4개 요인으로 구분되었다. 이 척도는 5점 Likert 척도이며 1점 ‘그런 경우가 거의 없다’에서 5점 ‘거의 항상 그렇다’로 응답하는 자기보고식 척도이고, 총점이 높을수록 내면화된 수치심이 높은 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 수치심 전체 내적합치도(*Cronbach's a*)가 .93이었고, 각 하위요인들의 내적 합치도(*Cronbach's a*)는 부적절감 .89, 공허 .86, 자기차별 .78, 실수불안 .74로 나타났다. 본 연구에서는 수치심 전체 내적합치도(*Cronbach's a*)가 .95이었고, 각 하위요인들의 내적합치도(*Cronbach's a*)는 부적절감 .92, 공허 .87, 자기차별 .81, 실수불안 .82로 나타났다.

표 2. 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
부적절감	1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 24	10	.92
공허	23, 26, 27, 29, 30	5	.87
자기차별	15, 17, 20, 22, 25	5	.81
실수불안	6, 13, 16, 19	4	.82
전체		24	.95

3) 정서표현 양가성

본 연구에서는 정서표현 양가성을 측정하기 위해 King & Emmons(1990)가 개발한 정서표현 양가성척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 최해연, 민경환(2007)이 한국의 문화적 맥락을 고려하여 타당화한 AEQ-K를 사용하였다. 본 척도는 총 21문항으로 자기방어적 양가성 13문항과 관계관여적 양가성 8문항을 포함한 두 가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 그러나 본 연구에서는 정서표현 양가성 전체 척도의 높은 내적 일관성과 변별타당도를 기반으로 단일 차원이 적절하다고 가정한 King과 Emmons(1990)의 견해를 받아들여 단일차원으로 사용하였다(권다운, 2015). 본 척도는 5점 Likert 척도로 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’으로 응답하는 자기보고식 척도이며 총점이 높을수록 정서표현양가성이 높은 것을 의미한다. 최해연과 민경환(2007)의 연구에서 나타난 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

표 3. 정서표현 양가성 척도의 문항구성 및 신뢰도

척도명	문항번호	문항수	Cronbach's α
정서표현 양가성	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	21	.94

4) 적응적 인지적 정서조절전략

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발하고, 김소희(2004)가 번안, 타당화한 인지적 정서조절전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 본 척도는 36문항의 5점 Likert 척도로 1점 ‘거의 그렇지 않다’에서 5점 ‘거의 항상 그렇다’로 응답하는 자기보고식 척도이다. 이는 적응적 인지적 정서조절전략(20문항)과 부적응적 인지적 정서조절전략(16문항)으로 나뉘게 되는데, 점수가 높을수록 그에 해당하는 전략을 많이 사용함을 의미한다. 또한 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략만을 사용하고자 하였다. Garnefski 등(2001)의 연구에서 적응적 인지적 정서조절전략 전체 내적합치도(*Cronbach's a*)는 .93이었고, 조망확대 .79, 계획 다시 생각하기 .81, 긍정적 초점변경 .81, 긍정적 재평가 .72, 수용 .80이었다. 김소희(2004)의 연구에서 내적합치도(*Cronbach's a*)는 조망확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .80, 수용 .53이었다. 본 연구에서는 적응적 정서조절 전략 전체 내적합치도(*Cronbach's a*)가 .90이었고, 각 하위요인들의 내적합치도(*Cronbach's a*)는 조망확대 .74, 계획 다시 생각하기 .81, 긍정적 초점변경 .87, 긍정적 재평가 .84, 수용 .64로 나타났다.

표 4. 적응적 정서조절전략 척도의 문항구성 및 신뢰도

	하위요인	문항번호	문항수	<i>Cronbach's a</i>
적응적 인지적 정서조절 전략	조망확대	1, 17, 25, 30	4	.74
	계획 다시 생각하기	2, 15, 27, 32	4	.81
	긍정적 초점 변경	3, 14, 22, 36	4	.87
	긍정적 재평가	10, 16, 23, 28	4	.84
	수용	6, 13, 26, 33	4	.64
	전체		20	.90

4. 분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0과 SPSS Macro를 사용하여 분석하였다. 먼저, SPSS 22.0을 사용하여 수집된 연구대상자의 인구통계학적 특성을 분석하고, 측정도구의 내적합치도(*Cronbach's a*)를 확인하였다. 그리고 Pearson's 상관계수를 사용하여 변인들 간의 관련성을 분석하였다.

다음으로 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과 검증에 위해 다중회귀분석을 사용했으며(Baron & Kenny, 1986), Hayes(2013)의 부트스트래핑(*bootstrapping*) 방법을 사용하여 간접효과의 유의성을 재검증하였다.

또한, 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 분석하기 위해 다중회귀분석을 사용하여 상호작용 효과를 검증하였다(Aiken & West, 1991). 이 때, 다중공선성의 가능성을 감소시키며 통계적 해석의 용이성을 위해(Cohen et al., 2003; 이형권, 2016), 독립변수와 조절변수의 경우 평균중심화를 활용하였으며, 세부적으로 상호작용의 형태를 확인하기 위해 조절변수의 조건 값에 따른 단순회귀선의 유의성을 검증하였다.

마지막으로, 조절된 매개 모형을 검증하기 위해 Hayes(2013)가 제안한 분석절차에 따라, SPSS Macro를 활용하여 적응적 인지적 정서조절전략 수준에 따라서 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 매개로 우울에 미치는 영향을 추정하여 매개효과와 조절효과의 결과를 결합하여 분석하였다. 조절된 매개는 매개모형과 조절모형이 결합된 형태이기 때문에 각 모형을 구성하고 있는 단순매개효과와 단순조절효과가 모두 유의한 경우에 이루어진다(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007; 허다연, 이기학, 2017에서 재인용). 따라서 위 가정이 모두 충족되는지 확인한 후 조절된 매개효과를 살펴보았다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 기술통계 및 상관관계는 표 5에 제시되어 있다. 부트스트래핑 기법을 이용하여 모형을 검증하는 절차에서는 정규성 가정을 충족하지 않아도 되지만, 매개 및 조절 모형을 독립적으로 검증할 때에는 회귀분석이 이루어지기 때문에 각 변인들이 정규성 가정을 충족하는지 살펴보았다. Kline(2010)에 의하면, 왜도는 절대값 3이내, 첨도는 절대값 10이내일 때 정규성 가정을 충족한다. 분석 결과, 모든 변인의 왜도와 첨도 값이 절대값 1을 넘지 않았으므로 모두 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다.

변인들의 상관관계를 분석한 결과, 내면화된 수치심은 적응적 인지적 정서조절 전략($r=-.20, p<.01$)과 유의미한 부적 상관을 보였고, 정서표현 양가성($r=.54, p<.01$), 우울($r=.73, p<.01$)과는 유의미한 정적 상관을 보였다. 적응적 인지적 정서조절전략은 정서표현 양가성($r=-.06$)과는 유의미하지 않았으며, 우울($r=-.27, p<.01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다. 정서표현 양가성은 우울($r=.49, p<.01$)와 유의미한 정적 상관을 보였다.

표 5. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석 결과($N=420$)

	1	2	3	4
1	-			
2	-.20**	-		
3	.54**	-.06	-	
4	.73**	-.27**	.49**	-
<i>M</i>	2.30	3.12	3.01	.85
<i>SD</i>	.76	.62	.73	.47
왜도	.36	-.14	-.48	.44
첨도	-.73	-.36	-.07	-.38

주. 1.내면화된 수치심 2.적응적 인지적 정서조절전략 3.정서표현 양가성 4.우울

** $p<.01$

2. 매개효과 분석

내면화된 수치심이 우울에 미치는 경로에서 정서표현 양가성이 매개할 것이라는 연구 가설을 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 분석단계에 따라 회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 6과 같다.

이를 살펴보면, 예측변수를 내면화된 수치심으로, 결과변수를 우울로 설정한 1단계에서의 회귀계수는 .73($p<.001$)으로 두 변수간의 유의미한 관련성이 있었다. 2단계에서는 결과변수를 정서표현 양가성으로 설정하였고, 이때의 회귀계수는 .54($p<.001$)으로 나타났다. 3단계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성을 예측변수로, 우울을 결과변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 예측변수의 회귀계수가 .65($p<.001$), 매개변수의 회귀계수가 .13($p<.01$)로 나타났다. 결과적으로 내면화된 수치심의 회귀계수가 .73에서 .65로 감소하고 그 값이 여전히 통계적으로 유의하므로 매개변인인 정서표현 양가성이 내면화된 수치심과 우울 사이를 부분매개하고 있는 것을 알 수 있다.

표 6. 정서표현 양가성의 매개효과 검증

	독립변수	종속변수	비표준화 계수		t	
			b	se		
1단계	내면화된 수치심	우울	.45	.02	.73	21.56***
2단계	내면화된 수치심	정서표현 양가성	.51	.04	.54	3.11***
3단계	내면화된 수치심 정서표현 양가성	우울	.40	.02	.65	6.55***
			.09	.03	.13	3.39**

** $p<.01$, *** $p<.001$

다음으로 정서표현 양가성의 매개효과가 통계적으로 유의미한지 확인하기 위해 SPSS Macro를 통해 부트스트래핑을 실시하여 재검증하였다. 부트스트래핑은

표본의 정규분포를 가정하지 않고 표본 안에서 가상의 무선 표본을 재추출하여 계산하므로, 기존의 Sobel 방식에 비해 통계적 검증력이 높다고 알려져 있다 (Preacher et al., 2007). 이에 따라 부트스트래핑을 실시하였으며 그 결과는 표 7과 같다. 재추출한 표본 수는 5,000개였고 95%의 신뢰구간에서 매개효과 계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 분석 결과, 하한값 .021 상한값 .070이 신뢰구간에 0을 포함하지 않았으므로 매개효과가 유의미하다고 할 수 있다.

표 7. 부트스트래핑을 통한 정서표현 양가성의 매개효과 재검증

변수	Effect	Boot se	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
정서표현 양가성	.045	.013	.021	.070

3. 조절효과 분석

적응적 인지적 정서조절전략이 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 사이에서 조절효과를 나타내는지 확인하기 위하여 Aiken과 West(1991)가 제안한 방법에 따라 중다회귀분석을 실시하였다. 이 과정에서 다중공선성의 문제를 최소화하기 위해 독립변인과 조절변인을 평균중심화한 뒤 분석에 활용하였고, 그 결과는 표 8과 같다.

1단계에서 독립변인인 내면화된 수치심과 조절변인인 적응적 인지적 정서조절 전략을 투입하였으며, 2단계에서는 독립변인과 조절변인의 상호작용항을 투입하였다.

분석 결과, 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였을 때 의 변화량이 통계적으로 유의미하게 나타났다($\Delta R^2=.007$, $p<.05$). 이는 내면화된 수치심이 정서표현 양가성에 미치는 영향이 적응적 인지적 정서조절전략 수준에 따라 달라진다는 것을 의미한다.

또한 조절효과를 해석하기 위해 분석결과의 회귀계수를 중다회귀방정식에 대입하여 회귀식을 유도하였고 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 분석 결과, 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 정서표현 양가성이 낮았고, 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 정서표현 양가성이 높았다. 반면 내면화된 수치심이 높은 경우에는 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 정서표현 양가성이 높고, 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 정서표현 양가성이 낮은 것으로 나타났다.

조절효과가 유의한 것을 확인했으므로, 조절변인의 어떠한 조건에서 상호작용 효과가 나타나는지 살펴볼 필요가 있다. 이를 위해 Aiken과 West(1991)는 조절 변수의 특정한 값(-1SD, Mean, +1SD)에서 예측변수가 결과변수에 미치는 영향을 확인하고 상호작용의 유의성을 검증할 것을 제안하고 있다. 이에 따라 SPSS Macro를 이용하여 각 조건값에 따른 단순회귀선의 유의성을 검증하였고, 그 결과를 표 9에 제시하였다. 분석 결과, 적응적 인지적 정서조절전략을 적게

사용하는 집단($t=8.32, p<.001$), 많이 사용하는 집단 모두 유의한 것으로 나타났다($t=10.99, p<.001$).

표 8. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과 검증

		종속변수 : 정서표현 양가성						
		비표준화계수		t	R^2	ΔR^2	ΔF	
		b	se					
1단계	내면화된 수치심	.525	.040	.548	13.058***			
	적응적 인지적 정서조절전략	.052	.049	.044	1.045	.293	.293 86.445***	
2단계	내면화된 수치심	.532	.040	.555	13.239***			
	적응적 인지적 정서조절전략	.052	.049	.045	1.067			
	내면화된 수치심					.300	.007 4.380*	
	× 적응적 인지적 정서조절전략	.125	.060	.086	2.093*			

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

표 9. 적응적 인지적 정서조절전략의 조건값에 따른 상호작용의 유의성 검증

조절변인	Effect	Boot se	t	95% 신뢰구간		
				하한값	상한값	
적응적 인지적	-1SD	.4554	.0547	8.3210***	.3479	.5630
	평균	.5324	.0407	13.0762***	.4524	.6125
정서조절전략	+1SD	.6094	.0554	10.9947***	.5005	.7184

*** $p<.001$

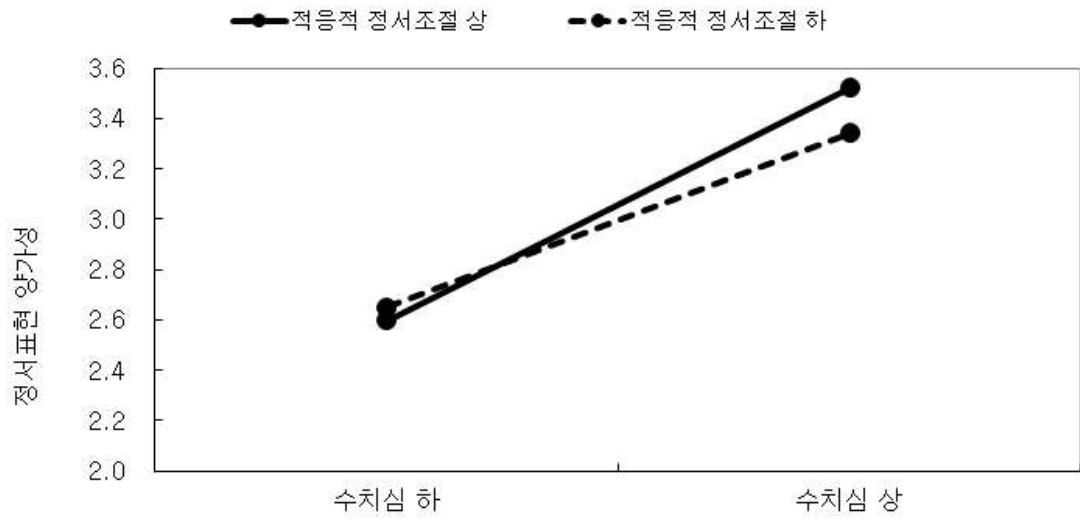


그림 2. 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절 효과

4. 조절된 매개효과 분석

앞서 정서표현 양가성의 매개효과와 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과가 유의미하였다. 이에 조절된 매개효과를 분석하였고, 결과는 표 10과 같다.

먼저, 독립변인인 내면화된 수치심과 조절변인인 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용이 매개변인인 정서표현 양가성에 미치는 영향력이 유의미하였다 ($t=2.093$, $p<.05$). 또한, 매개변인인 정서표현 양가성에서 종속변인인 우울에 미치는 영향력이 유의미하게 나타났다($t=3.39$, $p<.01$). 이는 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울과 유의한 관계를 맺고 있는데, 이러한 관계가 적응적 인지적 정서조절전략에 의해 조절되고 있다는 것을 의미한다.

다음으로, 적응적 인지적 정서조절전략 조건 값을 이용하여 정서표현 양가성을 통해 영향을 미치는 간접효과의 크기와 신뢰구간을 확인해야 한다. 이를 위해 표본 재추출 5,000번의 부트스트래핑을 활용하였고 그 결과를 표 11에 제시하였다. 분석 결과, 조절변수인 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용하는 집단과 많이 사용하는 집단에서 조절된 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울에 미치는 간접효과는 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용하는 집단, 많이 사용하는 집단 모두 발생한다고 볼 수 있다.

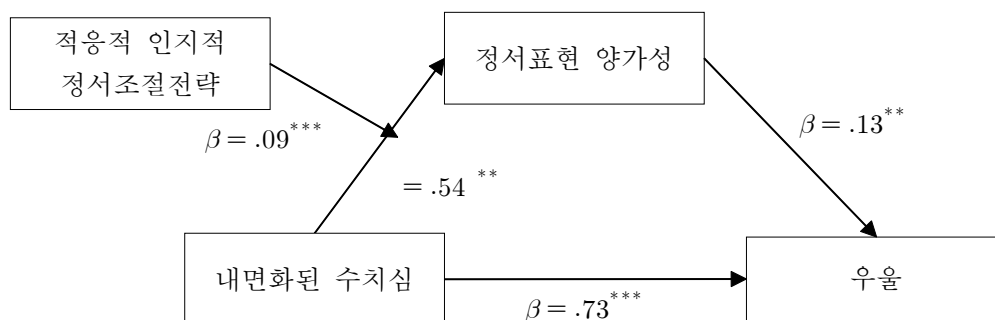


그림 3. 내면화된 수치심, 정서표현 양가성, 적응적 인지적 정서조절전략, 우울의 조절된 매개모형

표 10. 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과 검증

		종속변수 : 정서표현 양가성						
		비표준화계수		<i>t</i>	<i>R</i> ²	ΔR^2	ΔF	
		<i>b</i>	<i>se</i>					
1단계	내면화된 수치심	.525	.040	.548	13.058***			
	적응적 인지적 정서조절전략	.052	.049	.044	1.045	.293	.293 86.445***	
2단계	내면화된 수치심	.532	.040	.555	13.239***			
	적응적 인지적 정서조절전략	.052	.049	.045	1.067			
	내면화된 수치심					.300	.007 4.380*	
	× 적응적 인지적 정서조절전략	.125	.060	.086	2.093*			

	독립변수	종속변수	비표준화 계수		β	<i>t</i>
			<i>b</i>	<i>se</i>		
1단계	내면화된 수치심	우울	.45	.02	.73	21.56***
2단계	내면화된 수치심	정서표현 양가성	.51	.04	.54	3.11***
3단계	내면화된 수치심	우울	.40	.02	.65	6.55***
	정서표현 양가성		.09	.03	.13	3.39**

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

표 11. 적응적 인지적 정서조절전략 값에 따른 조절된 매개효과와 부트스트래핑 결과

조절변인	Effect	Boot <i>se</i>	95% 신뢰구간	
			하한값	상한값
적응적 인지적 정서조절전략	-1SD	.0392	.0176	.0638
	평균	.0459	.0204	.0724
	+1SD	.0525	.0232	.0854

IV. 논 의

본 연구는 대학생의 내면화된 수치심이 우울에 어떠한 경로를 통해 영향을 끼치는지 탐색적으로 살펴보았다. 이를 위해 우선 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울에 이르는 것이라는 매개모형을 검증하였다. 또한 매개모형에서 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략이 상호작용하여 정서표현 양가성을 예측하는지에 대한 조절효과 모형을 검증하였다. 마지막으로 내면화된 수치심과 정서표현 양가성, 우울 사이의 매개모형에서 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략이 상호작용하여 정서표현 양가성에 영향을 끼치는지에 대해 조절된 매개모형을 통해 검증하였다.

우선, 본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울 간의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 정서표현 양가성이 내면화된 수치심과 우울의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 우울에 직접적인 영향을 줄 수도 있지만, 정서표현 양가성을 매개로 하여 우울에 영향을 미치는 것을 의미한다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 우울을 더 많이 경험한다고 보고한 강미애, 백용매(2017), 강민철, 조현주, 이종선(2013), 박시현(2014), 이진, 송미경(2017)의 연구결과를 지지하는 것이다. 또한 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 간에 정적상관을 나타낸 이유정(2011), 이지연(2008)의 연구결과와 일치하는 것을 알 수 있다. 정서표현 양가성은 우울에 정적인 영향을 준다는 최연숙, 홍혜영(2016)과 일치하고 정서표현 양가성이 높은 사람은 높은 우울을 경험한다는 하창순, 박주하(2012)의 연구결과와 일치한다.

기존의 선행연구들은 내면화된 수치심과 우울을 연결해주는 중간변인에 대한 연구보다는 내면화된 수치심을 매개변인으로 우울과의 관계를 검증한 연구들이 대부분이었다. 내면화된 수치심과 우울 간의 직접적인 관계성을 검증한 연구로는 내면화된 수치심을 경험하는 사람들이 어떠한 과정을 통해서 우울을 경험하는지에 대해서는 알기 어려운 점이 있다. 이에, 본 연구는 내면화된 수치심이 우울에 이르는 심리적 기제를 보다 구체적으로 설명할 수 있는 중간변인을 확

인하여 내면화된 수치심을 경험하는 사람들이 우울을 경험하는 과정에 대한 이해를 높였다는 데에 학문적 의의가 있다. 앞선 연구 결과 및 시사점을 실제 상담 장면에서 적용해본다면 내면화된 수치심으로 우울을 경험하는 내담자들을 상담하는 과정에 있어서 정서표현 양가성을 다룸으로써 우울을 줄일 수 있도록 도울 수 있다. 이유정(2011)의 연구에서 보면, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 자신의 정서를 표현할 때 수치심을 같이 느낄 수 있기 때문에 정서를 표현하는 것이 어려울 것으로 보고 있다. 따라서 정서표현 양가성을 다루기 위해 상담자는 내담자에 대한 공감과 정서적 지지를 통해 다양한 정서를 경험하고 자신의 감정에 대한 확신을 갖고 적절하게 표현할 수 있도록 지속적으로 지지하는 것이 필요하다고 보았다. 또한 자기표현 훈련을 통해 자신의 감정을 인식하고 적절히 표현하는 방법을 연습함으로써 내담자의 우울을 낮출 수 있을 것으로 보고 있다(이유정, 2011).

다음으로 본 연구에서는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 검증한 결과, 적응적 인지적 정서조절전략이 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용을 통해 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 정서표현 양가성이 낮았고, 내면화된 수치심이 낮고 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 정서표현 양가성이 높았다. 한편, 내면화된 수치심이 높고 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 정서표현 양가성이 높고, 내면화된 수치심이 높고 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 정서표현 양가성이 낮은 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심과 대인관계문제에 미치는 영향에서 인지적 정서조절의 조절효과를 본 차혜련, 김종남(2016)의 연구와 일치하는 결과이다. 마지막으로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 매개효과, 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 포함하는 조절된 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울에 미치는 영향력을 적응적 인지적 정서조절전략이 조절할 수 있는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 정서표현 양가성을 통해 우울과 유의한 관계를 맺고 있는데, 이러한 관계가 적응적 인지적 정서조절전략에 의해 조절되고 있다는 것을 의미한다.

지금까지 대학생의 내면화된 수치심과 정서표현 양가성 사이에서 적응적 인지적 정서조절의 조절효과를 검증한 연구는 없었다. 내면화된 수치심이 정서표현 양가성에 정적인 영향을 준다는 김현주, 홍혜영(2013), 육미라(2015), 이유정(2011) 등의 연구는 있지만, 내면화된 수치심이 정서표현 양가성에 미치는 영향력을 확인하는데 그쳐 내면화된 수치심의 높고 낮음에 따라 정서표현 양가성을 어떻게 효과적으로 낮출 수 있는지에 대한 논의가 부족했다. 그러므로 본 연구는 내면화된 수치심과 정서표현 양가성과의 사이에서 긍정적 중재역할을 할 수 있는 조절변인을 밝혀냈다는 데에 학문적인 의의가 있다.

조절효과의 연구 결과 및 시사점을 실제 상담 장면에서 적용해보면 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심이 낮은 경우 정서표현 양가성의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략이 정서표현 양가성을 완충시키는 요인으로 작용하며, 대학생들의 정서표현 양가성을 낮추는데 기여할 수 있는 변인임을 확인할 수 있었다. 이에 내면화된 수치심을 경험하는 대학생이 적응적 인지적 정서조절전략을 활용하거나 습득할 수 있도록 해야 할 것이다. 내담자가 경험하는 어려운 상황을 받아들이고 이미 일어난 일에 대해서는 체념하며, 부정적 사건을 앞으로 어떻게 다루면 좋을지에 초점을 두도록 상담적 개입이 이루어져야 할 것이다. 이지수(2017), 최우경, 김진숙(2012)의 연구에서는 적응적 인지적 정서조절전략을 활용하는 방법에 대해 제시하고 있다. 적응적 인지적 정서조절전략에는 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가, 수용, 조망 확대, 긍정적 초점 변경이 있다. 계획 다시 생각하기는 실제로 어떠한 행동으로 이어지는 것을 의미하지는 않지만 부정적인 사건에 대해 인지적으로 어떤 단계를 수행하고 처리할 것인가에 대한 행동에 초점을 둔 대처전략이다. 긍정적 재평가는 사건의 심각성을 덜거나 다른 사건과 비교해서 상대성을 강조하는 사고로 이 차원에는 벌어진 사건이 그만하길 다행이라고 생각하거나 살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말하는 것이 포함된다. 수용은 자신이 경험한 것을 받아들이고 일어난 일에 대해 체념하는 사고이며, 자신에게 일어난 상황이 어쩔 수 없는 일이라 생각하거나 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다는 생각을 포함하고 있다. 조망 확대는 자신이 경험한 사건의 심각성을 낮추거나 다른 사건에 비해 그만하면 다행이라고 생각하는 것을 말한다. 긍정적 초점 변경은 실제 경험한 사건에서 부정적인 측면

면에 초점을 맞추어 생각하기보다는 긍정적인 측면에 초점을 맞추어 생각하는 것을 말한다.

둘째, 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 상호작용을 통해 내면화된 수치심이 높고 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용할수록 정서표현 양가성이 높고, 내면화된 수치심이 높고 적응적 인지적 정서조절전략을 적게 사용할수록 정서표현 양가성이 낮은 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높고 적응적 인지적 정서조절전략을 많이 사용하는 경우 정서표현 양가성을 낮추는 데에는 적응적 인지적 정서조절전략이 효과가 없다고 볼 수 있어 정서표현 양가성을 낮출 수 있는 다른 개입방법이 필요하다는 것을 시사한다. 차혜련, 김종남(2016)은 이러한 결과에 대해 내면화된 수치심이 가진 정서적 특성으로 설명하고 있다. 적응적 인지적 정서조절전략은 내면화된 수치심이 낮은 사람들에게 상황을 객관적이면서 적응적으로 평가하고 수용하는 역할을 할 수 있지만, 내면화된 수치심이 높은 사람들에게는 이미 수치심이 성격의 핵심이 되어 갈등 상황 속에서 적응적 인지적 정서조절전략이 영향력을 발휘하기는 어려운 것으로 보고 있다. 내면화된 수치심이 성격적이 특성임을 고려할 때 내면화된 수치심이 높은 사람에게는 인지적인 면으로만 접근하는 것은 한계가 있다고 설명하고 있다. 따라서, 내면화된 수치심이 높은 사람에게는 적응적 인지적 정서조절전략을 다루는 것보다 정서표현 양가성을 다룸으로써 우울을 줄일 수 있도록 돕는 것이 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 각 변인들을 측정하기 위해 자기보고식 설문지를 사용하였다. 그러므로 응답자들 각 개인의 주관적 판단에 따라 어느 정도 왜곡된 반응일 수 있다는 한계를 가지고 있다. 그러므로 차후 연구에서는 자기보고식 질문지를 보완할 다른 측정방법을 고안하여 연구 자료의 객관성을 보다 더 높일 필요가 있다.

둘째, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 정서표현 양가성의 매개효과, 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과를 포함하는 조절된 매개효과를 검증하였다. 연구 결과, 내면화된 수치심이 높은 집단에서는 그 효과성이 미미하여, 보다 더 효과적인 조절변인 확인을 위한 차후 연구가 진행될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 내면화된 수치심과 적응적 인지적 정서조절전략의 관련성을 연구한 선행연구가 부족했다는 점에서 두 변인간의 관련성에 대한 후속 연구들이 더 필요할 것으로 보인다.

참 고 문 헌

- 강미애, 백용매 (2017). 내면화된 수치심과 우울과의 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 407-433.
- 강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로파일분석. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 25(4), 873-896.
- 권다운 (2015). 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계 : 정서표현양가과 분노의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 권석만 (2013). 현대 이상심리학. 서울:학지사.
- 김민경 (2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향 : 자기제기동기, 자기제시기대, 정서표현 갈등의 매개효과 검증. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제기동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(1), 161-176.
- 김민지 (2017). 거부민감성과 우울의 관계 : 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김윤아 (2012). 한국 성인의 우울증상 경험. 질병관리본부 주간 건강과 질병, 7(37).
- 김은혜 (2014). 지각된 어머니의 심리적 통제와 중고등학생의 우울 간의 관계 : 부적응적 완벽주의와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 김인주 (2016). 인지적 정서조절 전략과 삶의 만족과의 관계: 삶의 의미의 매개효과 및 외상후성장의 조절된 매개효과: 대리외상을 경험한 성폭력지원센터 증사자들을 대상으로. 용문상담심리대학교 박사학위논문.
- 김정민, 정한나, 김희정 (2012). 여대생의 신체상과 스트레스가 흡연동기에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로. 상담학연구, 13(6), 3023-3039.

- 김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피와 회피적 반응의 관계. 한국심리학회지 일반, 26(2), 225-243.
- 김효정 (2011). 대학생의 내현적 자기애와 우울 간의 관계 : 분노억제와 자기비난의 매개효과. 경북대학교 석사학위논문.
- 나빛나, 장성숙 (2016). 고등학생의 내현적자기애와 우울 관계에서 수치심과 경험회피의 매개효과. 한국심리치료학회, 8(1), 1-23.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. 심리과학, 11(1), 35-52.
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진 (2007). 대학생들의 자살관련 행동에 관한 연구. 신경정신의학, 46(1), 35-40.
- 동아일보 (2016. 08. 17). 취업난이 낳은 20대 우울증 <http://news.donga.com/3/all/20160816/79799440/1>
- 박시현 (2014). 지각된 아동·청소년기 외상경험이 대학생의 대인불안과 우울에 미치는 영향 : 내면화된 수치심의 매개효과 검증. 전주대학교 석사학위논문.
- 박정하 (2016). 자기자비가 불안과 우울에 미치는 영향 : 인지적 정서조절전략과 정서인식 명확성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 서울신문 (2017. 08. 11). 우울한 청춘 http://www.seoul.co.kr/news/newsView.php?id=20170811027008&wlog_tag3=naver
- 설정훈, 박수현 (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향. 한국임상심리학회지, 24(2), 553-578.
- 심지은, 안하얀, 김지혜 (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절전략의 매개효과 검증. 인간이해, 32(1), 103-118.
- 안하얀, 서영석 (2010). 성인애착, 심리적 디스트레스, 대인관계문제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(3), 575-603.
- 양은혜 (2014). 한국판 수치심 대처 척도 타당화. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 엄정은 (2010). 정서표현에 대한 양가성과 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 오수경 (2015). 내면화된 수치심과 대학생 활적응 간의 관계 : 인지적 정서조절

- 전략과 유머스타일의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.
- 오순옥 (2005). 사회적 지지와 주관적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과. 고려대학교 석사학위논문.
- 오충광, 정남운 (2007). 정서표현갈등과 상담자 지각이 작업동맹에 미치는 영향. 한국심리학회지 : 문화 및 사회문제, 13(1), 115-136.
- 위지원 (2014). 내면화된 수치심과 분노표현 방식의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 육미라 (2015). 부모화 경험이 친밀함에 대한 두려움에 미치는 영향 : 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이성원 (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계 : 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이유정 (2011). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향 : 정서표현 양가성의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이인숙, 이지연(2009). 여성의 대상관계, 수치심, 자기침묵이 우울에 미치는 영향. 상담학연구, 10(4), 1951-1969.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이지수 (2017). 대학생의 성인애착불안과 우울의 관계 : 자기자비와 부적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. 상담학연구, 9(2), 353-373.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 18(3), 461-493.
- 이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 29(2), 409-428.
- 이혜미 (2009). 수치심경험과 우울과의 관계에서 자기-비판적 인지양식과 회피/철수 대처의 매개효과검증. 아주대학교 석사학위논문.
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.

- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지 건강, 6(1), 59-76.
- 전신현, 이성식 (1995). 규범행위에 있어서 죄책감과 수치심의 역할 : 이타 및 일탈행동의 예를 중심으로. 사회와 문화, 9(1), 173-190.
- 정문경 (2014). 청소년기 정서조절과 삶의 만족도간의 관계에서 지각된 사회적 지지와 사회적 유능성의 매개효과. 청소년학연구, 21(12), 49-72.
- 정주리, 김은영, 이유정, 최승애, 김정기 (2015). 대학생들의 음주동기에 영향을 미치는 심리사회적 변인들 : 우울, 성인애착, 대인관계능력을 중심으로. 상담학연구, 16(2), 293-308.
- 정혜진 (2014). 대학생의 대인관계문제가 우울에 미치는 영향 : 경험회피와 정서 표현 양가성의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조혜진 (2006). 청소년의 또래 애착과 우울, 불안 : 자아존중감의 매개효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 차혜련, 김종남 (2016). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향 : 거부민감성의 매개효과 및 인지적 정서조절의 조절효과. 청소년학연구, 23(12), 373-401.
- 최소정, 배대석, 장문선 (2010). 자살생각과 관련된 부모와의 애착, 역기능적 신념 및 우울간의 관계분석. 상담학연구, 11(2), 571-582.
- 최에스더 (2014). 청소년의 수치심 경향성과 대인불안 간의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개적 역할. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최연숙, 홍혜영 (2016). 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계에서 거부민감성과 정서표현양가성의 매개효과. 상담학연구, 17(4), 295-311.
- 최우경, 김진숙 (2012). 대학생의 생활스트레스와 자살생각과의 관계 : 인지적 정서조절의 조절효과와 매개효과. 상담학연구, 13(1), 272-289.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지, 21(4), 71-89.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향 : 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 하정희, 송수민, 정은선 (2010). 자기제시동기에 따른 수치심 경향성과 대인관계

- 와의 관계. *상담학연구*, 11(3), 993-1006.
- 하창순, 박주하 (2012). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과의 관계. *인간연구*, 22, 173-197.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 허다연, 이기학 (2017). 양육행동과 사회불안의 관계에서 정서표현갈등과 행동억제기질의 조절된 매개효과 검증. *상담학연구*, 18(1), 133-156.
- Aiken, L. S., West, S. G., & Reno, R. R. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Sage.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*, New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Bradshaw, J. (2002). *수치심의 치유* (김홍찬, 고영주 역), 서울: 한국기독교상담연구원. (원저 1988 출판).
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implication. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple correlation/regression analysis for the behavioral sciences*. UK: Taylor & Francis.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. New York:

Multi Health System Inc.

- Cicchetti, D., Ackerman, B. P., & Izard, C. E. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and psychopathology, 7*(1), 1–10.
- Emmons, R. A., & Kaiser, H. A. (1996). Goal orientation and emotional well-being: Linking goals and affect through the self. Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation, 79–98.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences, 30* (8), 1311–1327.
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures —I: The other as Shamer scale. *Personality and Individual differences, 17*(5), 713–717.
- Greenberg, L. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through feelings*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. NY: The Guilford Press.
- Joiner, J., T. E., Coyne, J. C., & Blalock, J. (1999). *Overview and synthesis*. In T. E. Joiner & J. C. Coyne(Eds.), *The interactional nature of depression* Washington, DC: American Psychological Association.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over Emotional Expression: Psychological and Physical Correlates. *Journal of Personality & Social Psychology, 58*, 864–877.
- Lehman, D. R., Ellard, J. H., & Wortman, C. B. (1986). Social support for the bereaved : Receipients' and providers' perspectives on what is helpful. *Journal of Personality and Psychology, 54*, 438–446.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York : International

- University Press.
- Lewis, H. B. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The Free Press.
- Lewis, H. B. (1986). *The role of shame in depression*. In M. Rutter, C. E.
- Lewis, M. (2003). The Role of the Self in Shame. *Social Research*, 70(4), 73.
- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. WW Norton & Company.
- Pennebaker, J. W. (1985). Traumatic experience and psychosomatic disease : Exploring the roles of behavioral inhibition, obsession, and confiding. *Canadian Psychology*, 26, 82–95.
- Sullins, E. S. (1989). Perceptual salience as a function of nonverbal expressiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15(4), 584–595.
- Tangney, J. P., & Dearing R. L. (2002). *Shame and guilt*. New York: Guilford Press.
- Teyber, E., & McClure, F. (2013). *상담 및 심리치료: 대인과정접근(6판)*(장미경, 김동민, 김인규, 유정아, 장춘미역), 서울센게이지러닝코리아.(원저 2000 출판).
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25–52.
- Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy*, 28(1), 19–27.

<부록>

안녕하십니까?

본 설문지는 자신에 대해 부정적인 평가를 하는 즉, 내면화된 수치심을 가진 대학생들이 경험하는 상황이나 사건 아래서 해결 및 적응의 유연성을 가질 수 있도록 도와주고 그들이 우울과 같은 부정적인 정서를 다루어 대학생활의 만족을 향상시킬 수 있도록 도와주고 이해하는데 필요한 자료를 수집하기 위하여 제작되었습니다.

여러분의 비밀을 보호하기 위해 연구파일은 잠금장치 안에 보관하고 본 연구에 참여하는 연구원 외에 접근을 제한할 것입니다. 또한 조사 자료는 코드화하여 오직 연구목적으로만 사용되며, 개별적으로 공개되는 일은 결코 없을 것입니다.

또한 이 연구는 연구 참여에 있어 동의를 할 경우에만 수행이 되며, 연구에 참여하는 것을 원하지 않을 경우 연구 진행과정 중 언제든지 자율적 의사결정을 하셔도 됩니다.

본 연구에 참여를 원하시는 분은 동의서에 서명해주시고 설문이 끝난 직후, 연구 동의를 확인되면 연구 답례품(1000원~2000원 상당)이 지급될 예정입니다.(설문의 경우 10~15분 정도 소요)

귀하의 소중한 시간을 할애하여 본 조사에 참여해 주신 것에 대해 진심으로 감사드립니다.

2017년 09월

경상대학교 일반대학원 심리학과 임상 및 상담심리전공 석사과정

연구자 : 한솔비 (thfql3654@naver.com)

지도교수 : 양난미 교수님

※ 다음은 여러분 자신에 대한 간단한 질문입니다. 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해주시길 바랍니다. 문항을 읽고 v 표시를 해 주십시오.

1. 나이 : 만 ()세
2. 성별 : ① 남성 ② 여성
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 ⑤ 5학년 이상
4. 전공 : ① 인문사회계열 ② 자연과학계열 ③ 예체능계열 ④ 공학계열
⑤ 농학계열 ⑥ 사범계열 ⑦ 상경계열 ⑧ 기타()

설문지

I. 다음은 **자신이 경험한 스스로에 대한 느낌과 생각**을 알아보기 위한 문항들입니다. 각 문항을 읽고 자신의 경험이나 생각에 비추어 가장 적절하다고 여겨지는 것에 √표 해주십시오.

번호	내용	그런 경우가 거의 없다	가끔 그렇다	보통이다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 어쩐지 내쳐진 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 기대(이상)에 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 차있다.	①	②	③	④	⑤
11	나는 기본적으로 잘못된 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 아주 무섭다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 많은 장점을 갖고 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	대체로 나는 내 자신에 대해 만족한다.	①	②	③	④	⑤
19	실수를 하면 나는 움츠러드는 것 같다.	①	②	③	④	⑤
20	나는 고통스러운 사건을 마음 속에서 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 수천조각으로 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 괴리가 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 공허감과 같다.	①	②	③	④	⑤
30	나는 뭐가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	①	②	③	④	⑤

II. 아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, 지난 1주 동안 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 숫자에 √표 하십시오.

번호	내용	나는 지난 1주 동안...			
		극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1~2일)	자주 (3~4일)	거의 대부분 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	①	①	②	③
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	①	①	②	③
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	①	①	②	③
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	①	①	②	③

5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	①	②	③	④
6	우울했다.	①	②	③	④
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	①	②	③	④
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	①	②	③	④
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	①	②	③	④
10	두려움을 느꼈다.	①	②	③	④
11	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	①	②	③	④
12	행복했다.	①	②	③	④
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	①	②	③	④
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	①	②	③	④
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	①	②	③	④
16	생활이 즐거웠다.	①	②	③	④
17	갑자기 울음이 나왔다.	①	②	③	④
18	슬픔을 느꼈다.	①	②	③	④
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	①	②	③	④
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	①	②	③	④

Ⅲ. 다음을 읽고 평소 자신의 상태를 잘 나타낸다고 생각되는 정도를 나타내는 번호에 한 문항도 빠짐없이 √표 하십시오.

번호	내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	내가 실제로 느끼고 있는 것을 다른 사람에게 표현할 적당한 말을 찾기 어렵다.	①	②	③	④	⑤
2	내 감정을 솔직하게 표현하고 싶지만 그로 인해 상처를 받거나 무안을 당하게 될까봐 두렵다.	①	②	③	④	⑤
3	두려움이나 분노 같은 부정적인 감정을 표현하면 다른 사람들이 나를 받아주지 않을까 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
4	종종 내가 실제로 느끼고 있는 것을 표현	①	②	③	④	⑤

	할 수가 없다.					
5	내 문제들에 대해 다른 사람들과 정말 이야기하고 싶지만, 때때로 그러지 못한다.	①	②	③	④	⑤
6	사랑한다는 말을 해주고 싶지만, 적당한 말을 찾기가 어렵다.	①	②	③	④	⑤
7	상대방에게 내 마음을 전하고 싶을 때가 많지만 자꾸 머뭇거리게 된다.	①	②	③	④	⑤
8	비록 가까운 사람들에게 섭섭한 일이 될지 모르지만, 나는 나의 부정적인 감정들을 숨기고 싶다.	①	②	③	④	⑤
9	다른 사람에게 그들이 내게 얼마나 소중한지 말하지 못한다는 것을 종종 느낀다.	①	②	③	④	⑤
10	내 속에 있는 두려움과 감정들은 감춰두려 하지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기하고 싶다.	①	②	③	④	⑤
11	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만, 그러지 못할 것 같다.	①	②	③	④	⑤
12	계획한 대로 일이 진행되지 않았을 때 실망감을 드러내고 싶지만 상처받기 쉬운 사람으로 보이고 싶지 않다.	①	②	③	④	⑤
13	누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
14	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만, 다른 사람들이 오해할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤
16	누군가에게 화를 내고 나면, 그것이 계속 마음에 걸린다.	①	②	③	④	⑤
17	누군가 나의 신경을 건드릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.	①	②	③	④	⑤
18	때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼치지 않으려 한다.	①	②	③	④	⑤
19	내가 상처받고 있다는 것을 애인이 알았으면 하면서도, 애인에 대한 질투심을 억누르려 한다.	①	②	③	④	⑤
20	화를 낼까 하다가도, 그렇게 하지 않으려 한다.	①	②	③	④	⑤
21	때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도	①	②	③	④	⑤

나는 언제가 기분을 다스리려 노력한다.					
-----------------------	--	--	--	--	--

IV. 모든 사람은 때로 부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험합니다. 부정적인 일이나 불쾌한 일의 예는 다음과 같습니다.

<p><예1> 과제도 잘 제출하고 시험공부도 열심히 했는데, 너무 낮은 학점을 받았다.</p> <p><예2> 꽤 많은 돈과 신용카드, 주민등록증, 학생증이 든 지갑을 잃어버렸다. 그 지갑은 새로 선물 받은 것이었다.</p> <p><예3> 다른 사람에게는 알리고 싶지 않은 개인적인 이야기를 친한 친구에게 한 적이 있다. 그런데 오늘 다른 사람들에게 그 이야기가 새어나갔다는 사실을 알게 되었다.</p> <p><예4> 얼마 전 사귀던 이성 친구와 헤어졌다. 나는 정말 좋아했는데, 그 친구는 나를 별로 좋아하지 않았던 것 같다.</p>
--

이런 일에 여러분은 자신만의 방식으로 반응합니다. 다음 항목을 보고, 여러분이 위와 같은 **부정적인 일이나 불쾌한 일을 경험할 때 일반적으로 떠오르는 생각에** √표시를 해주십시오.

번호	내용	거의 그렇지 않다	가끔 그렇다	보통	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
4	그 일이 내 잘못이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
5	그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	내가 겪은 일에 대해 어떤 느낌이 드는지 자주 생각한다.	①	②	③	④	⑤
8	내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
10	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	①	②	③	④	⑤

11	나는 다른 사람들보다 훨씬 더 나쁜 경험을 했다는 생각을 자주한다.	①	②	③	④	⑤
12	기본적으로 그 일의 원인이 분명히 나한테 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
13	그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
14	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
15	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
16	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
17	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
18	기본적으로 그 일의 원인이 다른 사람에게 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
19	그 상황이 얼마나 끔찍했는지 계속해서 생각한다.	①	②	③	④	⑤
20	그 일에 대해 책임져야 할 사람은 나라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
21	나는 내가 겪었던 일에 대한 생각과 감정에 빠져있다.	①	②	③	④	⑤
22	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
23	그 상황으로부터 배울게 있을거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
24	내가 겪은 일은 사람으로서 경험할 수 있는 최악의 것이었다는 생각을 자주 한다.	①	②	③	④	⑤
25	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
26	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
27	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤
28	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을거라 생각한다.	①	②	③	④	⑤
29	나는 그 일에 대해 남들이 잘못된 점을 생각한다.	①	②	③	④	⑤
30	살다보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	①	②	③	④	⑤
31	나는 그 일이 다른 사람 잘못이라고 생각	①	②	③	④	⑤

	한다.					
32	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	①	②	③	④	⑤
33	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	①	②	③	④	⑤
34	나는 그 문제에서 내가 저지른 실수를 생각한다.	①	②	③	④	⑤
35	내가 겪은 일에 대해 내가 왜 이렇게 느끼는지 알고 싶다.	①	②	③	④	⑤
36	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	①	②	③	④	⑤

- 수고하셨습니다. 설문에 응해주셔서 진심으로 감사드립니다 -