

대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계: 역기능적 분노표현방식의 매개효과*

이진 송미경†

서울여자대학교

본 연구는 대학생을 대상으로 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 남녀 대학생 421명을 대상으로 내면화된 수치심 척도(ISS), 상태-특성 분노표현 척도(STAXI-K), 통합적 한국판 우울성향 척도(CES-D)로 구성된 설문을 실시하였다. 자료 분석을 위해서는 상관분석을 실시하였고, 대학생의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 직접적인 영향 및 매개변인의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 본 연구를 통해 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심은 분노억제, 분노표출, 우울과 유의한 정적 상관이 있었다. 또한 분노억제도 분노표출, 우울과 유의한 정적상관이 나타났으며, 분노표출 역시 우울과 유의한 정적상관을 보였다. 두 번째, 역기능적 분노표현방식 중 분노억제는 내면화된 수치심과 우울의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 또한 역기능적 분노표현방식 중 분노표출도 내면화된 수치심과 우울의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이 연구 결과에 따라, 본 연구의 의의와 제한점, 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내면화된 수치심, 분노표현방식, 우울, 대학생

* 본 연구는 이진(2015)의 서울여자대학교 석사학위논문 '내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과' 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 송미경, 서울여자대학교 교육심리학과, (01797) 서울시 노원구 화랑로 621. 50주년기념관 617호
Tel : 02-970-5564, E-mail : songdouce@swu.ac.kr

대학생 시기는 발달적으로 자신의 정체성을 확립하기 위해 다양한 경험을 쌓아야 할 시기이지만 최근의 사회적 상황은 대학생들에게 높은 등록금과 심각한 청년실업, 취업난으로 인한 장래에 대한 불안 등 과도한 스트레스를 안겨주고 있다. 대학생이 되면서 자연스럽게 직면하는 학업, 직업, 진로, 대인관계 등 다양한 영역에서의 변화라는 스트레스 요인에 노출되어 있을 뿐 아니라(Steinhardt & Dolbier, 2008), 입학하면서부터 취업을 걱정하거나 높은 등록금으로 인한 경제적 어려움을 경험하는 등 현실적인 문제에 봉착해서 더욱 큰 스트레스를 경험하고 있다. 이러한 현실을 잘 극복해 나가는 경우도 있지만 어떤 대학생들은 그들의 부정적인 대처능력이나 성격요인 등과 맞물려 우울, 불안 등 다양한 심리적 어려움을 경험한다.

국내 정신질환 역학조사에 따르면 대학생 시기에 해당하는 18~29세의 우울장애 발병률이 가장 높게 나타나고 증가비율 또한 높아지는 것으로 보고되고 있다(보건복지부, 2011). 또 다른 연구(노명선 등, 2006)에서도 우울장애는 대학생들의 심리적 문제 중에서 유병률이 가장 높은 질환으로 나타난다. 우울장애는 자살로 이어질 수 있는 하나의 요인이 된다는 점에서도 대학생의 우울사례가 증가한다는 것은 심각한 일이 아닐 수 없다. 이에 따라 대학생들의 우울발생 기제와 우울을 예방하고 치료하기 위한 연구는 대학생의 적응을 돕기 위해 매우 중요하고 필요한 일이 될 것이다.

지금까지 연구자들은 대학생들의 우울을 보다 깊게 이해하기 위해서 우울에 영향을 주는 다양한 변인에 대해 연구해 왔다. 최근 우울에 영향을 미치는 변인들에 대한 연구를 살펴보면, 불안정 애착(최연숙, 홍혜영, 2016), 평가

염려 완벽주의(김내환, 2016), 내면화된 수치심(김소영, 2013), 거부민감성(류혜라, 박기환, 2014) 등이 있다. 이 중 내면화된 수치심은 우울한 사람들의 감정에 중요한 역할을 하는 특성으로 보고되고 있으며(Izard, 1972; Lewis, 1986에서 재인용), 여러 학자들에 의해 우울을 유발시키는 성격 특성으로 나타나고 있다(Kaufman, 1996; 임진영, 2011에서 재인용; Lewis, 1986). Lewis(1986)는 내면화된 수치심의 개인들은 타인이나 자신의 시선으로 보았을 때 자신이 사랑받을 수 없다는 생각에 무가치감과 무기력을 경험하게 되고, 이런 인식에 대한 정서적인 반응으로 우울을 경험한다고 보았다. 그리고 우울증 환자들이 느끼는 무가치감의 기원에 내면화된 수치심이 존재한다고 강조하면서 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에 대해 시사하였다.

내면화된 수치심이란 특정 상황에서 일시적으로 경험하던 수치심이 반복되면서 개인의 내면에서 안정적인 성격특성이 된 것으로, 자신에 대한 부적절감, 열등감, 결핍감이 개인의 정체성의 일부로 자리 잡게 됨으로써 지속적이고 만성적으로 수치심을 느끼는 것이다(Cook, 2001; 이유정, 2011에서 재인용) 이러한 내면화된 수치심은 우울을 높이는 주요 요인으로 밝혀지고 있으며(Lewis, 1986), 대학생 시기에 성취해야 하는 발달과업을 수행하는데 부정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 대학생 시기는 이전 발달단계에 비해 다양한 영역에서의 변화에 적응해야 하는 시기이며, 친밀한 관계형성이 중요한 발달과업인 시기이다(Erikson, 1971). 그러나 수치심이 내면화되면 자기 스스로를 부적절하고 부족하게 인식하게 되면서 이러한 자신의 모습을 타인에게 들키지 않기 위해 다른 사람과 친밀해지는 것을

두려워하고(Nathanson, 1992), 친밀한 관계를 맺는 것이 어려워진다. 이는 이 시기에 중요시되는 친밀한 대인관계의 형성, 유지를 방해함으로써 대학생의 적응을 어렵게 할 것이다. 또한 대학생 시기에는 취업, 진로, 학업, 폭넓은 대인관계 등 새로운 다양한 영역에서 수행을 해나가야 하므로, 새롭고 낯선 영역으로의 도전이 많아진다. 하지만 내면화된 수치심은 실패를 떠올리게 하기 때문에(최임정, 2009), 수치심이 내면화된 대학생은 다양한 도전과제를 기회보다는 실패할 수 있는 위협이나 수치스러운 경험이 될 가능성으로 느끼면서 도전 상황으로부터 도망치고 싶어한다. 이러한 회피는 새로운 과업을 경험할 기회를 축소시키고 그 영역의 능력을 개발할 수 없게 함으로써 실패와 실수 경험이 더 늘어나도록 하고, 새로운 시도를 하지 않으므로써 성숙과 성장을 어렵게 할 가능성으로 이어진다(신지은, 2011; 하정희, 송수민, 정은선, 2010). 게다가 수치심이 내면화된 대학생에게 실패의 경험은 자신의 부족함을 드러내는 것으로 인지되어 이러한 모습을 타인에게 들키지 않기 위해 관계에서 철수하게 되면서(이상현, 2013), 타인이나 사회로부터 고립되는 등 친밀한 대인관계 형성에도 부정적인 영향을 미치게 될 것이다. 즉, 내면화된 수치심은 대학생의 적응 및 성취 뿐만 아니라 대인관계로부터의 철수나 고립의 문제와도 연결되어 우울 등의 정신건강 문제로 이어질 수 있는 것이다. 따라서 이 시기 내면화된 수치심에 대한 이해는 대학생의 우울을 이해하는데 도움이 될 것으로 보인다.

여러 학자들이 설명하고 있는 우울과 내면화된 수치심간의 관계를 보면, 수치심 경험과 수치심을 느낀 상황이 함께 내면화되면 자신을 지속적으로 괴롭히게 되고 결국에는 무기

력함으로 이어져 우울을 유발한다(Kaufman, 1996; 임진영, 2011에서 재인용). 또한 수치심이 내면화된 사람은 부적절한 자신의 모습을 다른 사람에게 보이지 않기 위해 대인관계를 회피함으로써 스스로를 고립시켜 우울해질 수 있다(김영석, 2008). 또한 수치심과 우울은 둘 다 안정적, 내적, 전반적인 귀인양식을 가지며, 전체 자기를 비난하고(Lewis, 1986), 주관적으로 느끼는 긍정 정서가 줄어들게 하며(Clark & Watson, 1991; Tomkins, 1987), 높은 반추수준(Joorman, 2004; Nolen-Hoekseman, 1991)을 가지는 것이 공통적인 특성으로 나타나고 있다. 대학생의 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미친다는 것은 여러 연구를 통해서도 지지되어 왔다(공인원, 홍혜영, 2015; 김소영, 2013; 심중은, 1999).

이렇게 내면화된 수치심과 우울은 밀접한 관련성을 갖기 때문에 우울을 완화시키기 위한 치료적 개입에 수치심을 다루는 것이 포함되어야 한다(Orth, Berking, & Burkhardt, 2006). 그러나 수치심이 자기의 핵심에 자리 잡아 내면화된 수치심이 되면 점점 의식으로부터 멀어져(Kaufman, 1989; 김민경, 2008에서 재인용) 이를 의식적으로 알아차리는 것이 어렵게 된다(이지연, 2008). 또한 수치심이 내면화된 사람은 수치심을 느끼는 것이 고통스럽기 때문에 이를 회피하기 위해 다양한 방어기제를 사용하거나(홍은수, 2002), 수치심 대신 방어적인 이차적 정서로 대처하여 표현하게 된다(장진아, 2006). 이러한 내면화된 수치심의 특성으로 인해 상담 장면에서 내면화된 수치심을 직접적으로 알아차리고 인식하는 것이 쉽지 않다(홍은수, 2002) 이에 대한 치료적 개입 또한 쉽지 않다. 게다가 상담 장면에서 내면화된 수치심을 인식할지라도 수치심을 직접 직면하

는 것은 또 다른 수치심 경험을 유발시킬 수 있다(고나영, 2004). 즉, 내면화된 수치심이 높은 개인에게 수치심 경험은 위협으로 느껴지고(장진아, 2006) 오히려 저항을 불러일으켜 상담을 어렵게 할 수 있다(Teyber & McClure, 2013). 따라서 내면화된 수치심 자체를 치료함으로써 우울을 완화시키는 것은 많은 시간과 노력이 필요하며 단기간에 이루어지기 힘들다. 그러므로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 수치심을 직접 다루지 않고서도 수치심의 부정적인 영향을 완화시킬 수 있는 중간변인에 대한 연구가 필요할 것으로 보인다.

최근 내면화된 수치심과 심리적 부적응의 관계에서 수치심을 방어하기 위한 노력들이 정신분열, 양극성 장애, 병리적 자기애, 우울, 중독 등 다양한 심리적 부적응을 유발하는 중요한 요소로 밝혀지고 있다(Rice, Ashby, & Slaney, 1998; 서영숙, 2009에서 재인용). 즉, 수치심이 내면화된 사람은 수치심으로 인해 느껴지는 고통스러운 경험으로부터 자아를 방어하기 위한 대처전략으로써 수치심을 느끼는 대신 두려움, 분노, 슬픔과 같은 이차적 정서를 유발시켜 대처하거나(장진아, 2006), 회피, 억제, 자기공격, 타인공격, 철수 등의 방어전략을 사용하는 것으로 알려지고 있다(이지연, 2008; Nathanson, 1992). 수치심을 방어하기 위한 이러한 노력들은 결국 또 다른 심리적 부적응의 원인으로 작용하게 된다. 이러한 노력 중 일부는 보다 의식적이거나 표현적인 것으로 내면화된 수치심에 비해 발견이 용이하기 때문에 이를 중간변인으로 접근하여 다루는 것이 현실적일 수 있다. 지금까지 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 다루어진 중간변인으로는 회피철수대처(남기

숙, 2008), 경험회피(김소영, 2013), 고통감내력(이호연, 2016) 등 내면화된 수치심에 대한 방어적 노력 중 방어전략들이 주로 중간변인으로 다루어졌다. 그러나 내면화된 수치심이 다른 이차적 정서로 연결될 때 어떤 심리적 기제를 거쳐 우울에 이르게 되는지에 대한 연구는 거의 이루어지지 않았다. 내면화된 수치심이 두려움, 분노, 슬픔 등 다양한 이차정서를 유발하여, 상담현장에서는 다양한 이차적 정서의 모습으로 나타난다는 점을 고려했을 때(Wheeler, 2000; 성나래, 2009에서 재인용), 내면화된 수치심이 이차적 정서를 통해 우울로 연결되는 심리적 기제를 탐색하는 연구는 상담장면에서 겉으로 드러난 이차적 정서 뿐만 아니라 그 기저에 내재해 있는 수치심까지도 고려하여 치료적 개입이 가능하도록 할 것이다. 이러한 이차적 정서 중 분노는 수치심을 느끼고 난 후에 생기는 자율적이고 자연스러운 반응으로(김누리, 2014), 다른 이차적 정서보다 더 밀접하게 수치심과 관련된 것으로 나타난다(류설영, 1998; 장진아, 2006; Lewis, 1987; Retzinger, 1995). 이러한 분노는 부적응적으로 표현될 때 수치심을 재유발시킴으로써 수치심으로 인한 부정적인 영향들을 악화시킬 수 있는 요소이다. 또한 분노는 그 수준이 유사할 때도 대처하는 방식에 따라 개인의 신체적 및 정신적 건강에 미치는 영향이 달라진다고 보고되고 있다(전경구, 김교현, 1997; 정혜숙, 2011). 그러므로 수치심과 연결되어 발생하는 분노를 어떻게 표현하는지에 따라 우울에 미치는 영향도 달라질 것으로 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 관계를 매개하는 변인으로 분노표현방식에 주목하고자 한다. 분노표현방식은 분노억제, 분노표출, 분노조절로 구분되는데

(Spielberger, Krasner, & Solomon, 1988), 그 중 분노억제와 분노표출은 역기능적인 분노표현방식으로 분노조절은 기능적인 분노표현방식으로 구분된다(Bilodeau, 1992; Gottlieb, 1999; 김누리, 2014에서 재인용). 분노억제는 분노 유발 상황과 관련된 기억, 감정, 생각을 부인하거나 억제함으로써(Spielberger et al., 1988) 분노를 밖으로 표현하지 않는 것이고, 분노표출은 분노를 유발시킨 대상이나 상황에 자신의 분노를 부적절하고 공격적으로 표출하는 것이다. 분노조절은 분노를 인지하고 적절하게 조절, 관리하여 상대방에게 공격적이지 않은 형태로 분노를 표현하는 것이다(Spielberger, Reheiser, & Sydeman, 1995).

Lewis(1971)는 수치심 수준이 높은 사람은 스스로를 부끄럽고 무가치하게 생각하기 때문에 자신에 대해 적대감을 가지게 되는데, 이 적대감을 타인에게 향하게 함으로써 수치심을 회피하고 분노감정으로 대치한다고 하였다. 또한 수치심은 분노와 상호관련성을 가짐으로써, 수치심이 높을수록 분노를 더 많이 경험하게 되지만(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992), 수치심이 높은 사람은 정서를 적절하게 표현하는 능력이 손상되어 있기 때문에(최은영, 2010), 경험한 분노에 부적응적인 방식으로 반응하게 된다(Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marshall, & Gramzow, 1996). 그러므로 내면화된 수치심이 높은 사람은 분노감정을 적절하게 조절하여 표현하지 못하고 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출을 사용하여 분노를 표현하게 될 것이다. 이렇게 분노를 밖으로 공격적으로 표출하거나 반대로 안으로 억제하는 태도는 그 기저에 있는 내면화된 수치심의 문제를 효과적으로 해결할 수 없게 만들며(김성애, 2007), 오히려 이러한 역기능적인

분노표현방식이 수치심의 재유발을 이끌 수 있다(위지원, 2014).

한편 분노와 역기능적 분노표현방식은 우울과도 관련되며, 분노와 우울은 상관이 높은 것으로 보고되고 있다(Solomon, 1987). Seligman(1979)은 분노억제를 학습한 사람은 자신이 타인에게 영향을 미칠 수 없다는 믿음과 함께 분노를 자신에게 돌림으로써 우울이 유발된다고 하였고(주지영, 2005에서 재인용), 실제로 여러 선행연구들에서 분노억제 경향이 높을수록 우울경향도 높게 나타나는 것으로 확인되었다(서송이, 2001; 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제, 2001; 한동화, 2009; Solomon, 1987). 분노억제뿐만 아니라 분노표출 역시 우울과 정적상관을 보이는 것으로 나타나며(서송이, 2001; 정민경, 2011; 한동화, 2009), 분노표출 수준이 높은 사람은 낮은 사람보다 우울수준이 유의하게 높게 나타난다고 보고되고 있다(고은영, 1997; 김상희, 1996).

이상의 연구들을 종합해볼 때, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 스스로를 부적절하고 부족하며 무가치하게 생각하기 때문에 우울해질 수 있으며, 또한 수치심을 느끼는 것을 피하기 위해 자신의 정서를 분노로 대치하지만, 분노를 적절하게 표현하지 못하고 과도하게 표출하거나 과도하게 억제함으로써 이 역시 우울해지는 결과를 가져올 것으로 예상된다. 또한 수치심이 내면화된 대학생들은 이 시기의 중요한 발달과업인 친밀한 관계를 형성하는 것이 어려워지고, 이 시기에 성취해야 하는 새로운 과업에 도전하는 것을 회피하게 되어 심리적 고통과 여러 적응상의 어려움을 겪게 될 것으로 보인다. 게다가 대학생 시기의 내면화된 수치심은 새로운 과제에 도전하는 것을 회피하게 함으로써 성숙과 성장을 어렵

게 하여(신지은, 2011; 하정희 등, 2010) 이 시 기뿐만 아니라 이후 성인기까지도 지속적으로 낮은 성취에 이름으로써 장기적으로 개인의 삶에 부정적인 영향을 미치게 될 것으로 보인다.

따라서 본 연구에서는 대학생을 대상으로 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미치는 과정에서 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출의 매개효과가 있을 것으로 가정하고 이를 검증하고자 한다. 앞서 살펴본 선행이론과 연구에 기초하여 본 연구에서는 대학생들의 내면화된 수치심이 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출에 각기 어떤 영향을 미치며, 어떤 경로를 통하여 우울에 영향을 미치는지 구조방정식 모형을 통하여 검증하고자 한다. 선행연구 결과를 참고로 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미치는 과정에서 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출의 매개효과가 존재하는 연구모형(부분매개모형, 그림 1)과 함께 내면화된 수치심이 분노억제와 분노표출을 통하여 우울에 이르는 경로(완전매개모형, 그림 2)를 경쟁모형으로 설정하여 비교하고자 한다.

본 연구를 통해 역기능적 분노표현방식의 매개효과가 검증된다면, 내면화된 수치심이

우울에 이르는 심리적 기제에 대한 구체적인 설명과 함께 상담 장면에서 보다 발견과 접근이 용이한 중간변인을 확인하고 이를 통하여 우울을 완화하는데 도움이 되는 기초자료를 제공하는 결과가 될 것으로 기대된다. 또한 기존의 내면화된 수치심과 우울의 관계를 알아본 선행연구들에서는 주로 철수대처와 회피대처에 초점이 맞춰져왔으나, 본 연구에서는 억제 대처에 해당하는 분노억제와 타인공격 대처에 해당하는 분노표출을 매개변인으로 살펴봄으로써 내면화된 수치심과 우울 사이의 또 다른 경로를 확인하고 변인들 간의 관계에 대한 이해를 높일 수 있을 것이다.

연구문제

연구문제 1. 대학생의 내면화된 수치심, 역기능적 분노표현방식, 우울의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과가 있는가?

방 법

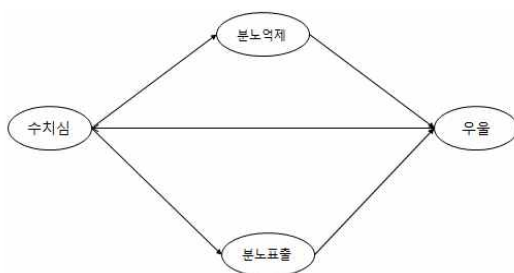


그림 1. 연구모형(부분매개모형)

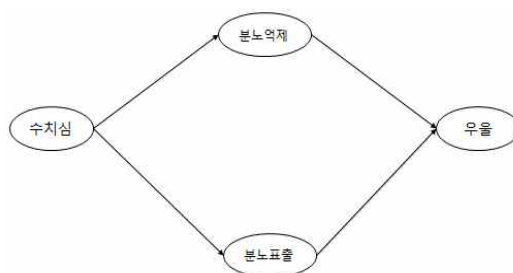


그림 2. 경쟁모형(완전매개모형)

연구대상

본 연구를 위하여 서울 및 경기, 인천 지역의 8개 대학에 재학 중인 남녀 대학생 455명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 이 중에서 무응답과 불성실하게 응답한 34부를 제외하고 총 421명의 자료를 분석하였다. 성별은 남자가 211명(50.1%), 여자가 210명(49.9%)이었다.

측정도구

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)

본 척도는 Cook(1987)이 내면화된 수치심을 측정하기 위해 개발한 척도를 이인숙과 최해림(2005)이 타당화한 것으로, 수치심을 측정하는 24문항과 자존감을 측정하는 6문항, 총 30문항으로 구성되어 있다. 자존감을 측정하는 문항은 문항이 같은 방향으로 주어졌으면 한 방향으로 대답하려는 경향을 방지하기 위하여 포함되었으므로, 수치심 점수를 계산할 때는 제외한다. 원 척도는 단일요인으로 확인되었으나(Cook, 2001; 이인숙, 최해림, 2005에서 재인용), 이인숙과 최해림(2005)이 국내표본을 대상으로 요인분석을 실시한 결과에서는 공허, 부적절감, 실수불안, 자기처벌의 4개 요인으로 구분되었다. 이 척도는 그런 경우가 없다(0점)에서 거의 항상 그렇다(4점)까지의 5점 Likert 척도이며, 총점이 높을수록 수치심 정도가 높은 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 수치심 전체 내적합치도(Cronbach's α)가 .93이었고, 각 하위요인들의 내적 합치도는 공허 .86, 부적절감 .89, 실수불안 .74, 자기처벌 .78로 나타났다. 본 연구에서

의 내적합치도는 .94였다.

통합적 한국판 우울 성향 척도(Korean Version of Center for Epidemiologic Studies-Depression Scale: CES-D)

Randloff(1977)가 일반인들이 경험하는 우울을 측정하기 위해 개발한 척도로 국내 여러 연구자들이 각각 번안하여 사용하던 것을 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 여러 번안본을 통합, 분석하여 개발하였다. 이 척도는 총 20문항으로 이루어져 있으며, 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점한다. 일주일동안 그러한 증상을 얼마나 자주 느꼈는지의 빈도를 1점(극히 드물게)에서 4점(거의 대부분)까지 4점 Likert 척도를 사용하여 측정하며, 점수가 높을수록 우울정도가 높은 것으로 본다. 전경구 등(2001)의 연구에서 내적합치도는 .91이었고, 본 연구에서는 .90이었다.

상태-특성 분노표현 척도(State-Trait Anger Expression Inventory-Korean Version: STAXI-K)

Spielberger, Krasner와 Solomon(1988)이 역기능적 분노표현방식을 측정하기 위해 개발한 척도로 전경구, 한덕웅, 이장호, Spielberger(1997)가 번안, 타당화하였다. 본래 STAXI-K는 분노표현방식을 측정하는 분노억제(8문항), 분노표출(8문항), 분노조절(8문항)과 상태분노(10문항), 특성분노(10문항)의 5가지 하위요인으로 이루어져 있으나, 본 연구에서는 상태분노, 특성분노를 제외하고 분노표현방식을 측정하기 위한 24문항을 사용하였다. 본 연구의 결과 분석을 위해서는 역기능적 분노표현방식을 측정하는 분노억제(8문항)와 분노표출(8문항)만을 사용하였으며, 합산 점수가 높을수록 해당되는 분노표현

방식의 경향이 높은 것을 의미한다. 이 척도는 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(4점)까지 4점 Likert 척도로 구성되어 있다. 전경구 등(1997)의 연구에서 내적 합치도는 분노억제 .67, 분노표출 .67로 나타났다. 본 연구에서는 분노억제는 .79, 분노표출은 .77으로 나타났다.

자료분석

본 연구는 SPSS 18.0과 AMOS 18.0을 통해 자료의 기술통계 및 신뢰도, 상관관계분석, 구조방정식 모형 분석을 시행하였다. 본 연구에서 사용된 통계적 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 빈도분석과 교차분석을 실시하여 빈도와 백분율을 산출하였다. 둘째, 각 척도의 신뢰도를 검증하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 셋째, 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 넷째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과를 알아보기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다. 연구 변인(잠재변인)을 측정할 척도의 문항 수가 많기 때문에 발생할 수 있는 오차 상관의 문제를 해결하기 위하여 문항꾸러미방법을 사용하여 하나의 요인 당 2-3개 측정 변수를 설정하였다. 구조방정식 모형분석에서 모형적합도 평가를 위하여 영가설에 엄격하고 표본 수에 민감한 χ^2 값뿐만 아니라(Kline, 2005) 표본크기에 크게 영향을 받지 않는 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 적합도 지수를 함께 고려하였다. TLI와 CFI는 .90이상이면 매우 좋은 적합도로 평가하고, RMSEA는 .05이하이면 매우 좋은 적합도로, .06-.08일 경우에는 좋은 적합도, .10이하이면 수용할만한

적합도로 해석된다(Kline, 2005). 또한 연구모형과 경쟁모형의 비교를 위하여 χ^2 차이검증을 실시하였다. 다섯째, 역기능적 분노표현방식이 유의미한 매개변수인지 확인하기 위해 Bootstrapping 방법을 실시하였다.

결 과

각 변인들 간의 상관관계

전체 연구변인들의 기술통계와 상관분석 결과는 표 1과 같다. 본 연구에서 사용된 변인들은 구조방정식 모형분석을 하기 위한 전제 조건인 정상분포조건(왜도 ± 3 , 첨도 ± 10 이하)을 만족하는 것으로 나타났다(Kline, 2005). 내면화된 수치심은 분노억제($r=.61, p<.001$), 분노표출($r=.28, p<.001$), 우울($r=.71, p<.001$)과 모두 유의한 정적 상관을 보였다. 분노억제도 분노표출($r=.36, p<.001$), 우울($r=.51, p<.001$)과 유의한 정적 상관이 나타났으며, 분노표출 역시 우울($r=.30, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다.

측정모형 검증

연구모형을 검증하기에 앞서 측정도구의 타당성을 검증하기 위해 측정모형의 적합도 분석을 실시하였다. 측정모형의 적합도 지수는 $\chi^2(29)=97.338$, TLI=.958, CFI=.973, RMSEA=.075로 해석기준과 비교할 때 모형이 양호한 것으로 나타났다. 또한 측정변인들의 요인부하량이 .65~.95로 문항들이 각 요인들을 측정하기에 적합하다는 사실을 확인하였다. 따라서 이 연구에서 사용된 잠재변수의 측정도구

표 1. 각 변인들 간의 기술통계 및 상관관계 (n=421)

	1	2	3	4
1. 내면화된 수치심	1			
2. 분노억제	.61***	1		
3. 분노표출	.28***	.36***	1	
4. 우울	.71***	.51***	.30***	1
평균	26.88	16.18	14.76	36.58
표준편차	15.96	4.26	3.76	9.61
왜도	.68	.50	.61	.74
첨도	-.27	-.05	.11	.15

*** p<.001

는 타당하게 구성되었다고 볼 수 있다.

연구모형 검증

내면화된 수치심과 우울의 관계에서 분노억제와 분노표출의 매개효과를 알아보기 위해 먼저 연구모형(부분매개모형)과 경쟁모형(완전매개모형)을 설정하고 두 모형의 적합도 지수를 비교하였다. 두 모형의 적합도 지수는 표 2에 제시되었다. 연구모형의 적합도 지수는 $\chi^2(30)=122.471$, TLI=.945, CFI=.963, RMSEA=.086이고, 경쟁모형의 적합도 지수는 $\chi^2(31)=155.226$, TLI=.928, CFI=.951, RMSEA=.098으로 모두 수용할 수 있는 수준으로 나타났다.

다음으로 연구모형과 경쟁모형 중 어느 모형이 더 적합한지 확인하기 위하여 χ^2 차이검증을 실시하였다. χ^2 차이검증은 내재된 관계

에 있는 두 모형 간의 우수성을 비교할 때 사용하는 방법이다. χ^2 차이검증 결과 $\Delta\chi^2(1)=32.755$ 로 자유도 차이 1에 대한 χ^2 차이의 임계값인 3.84보다 크므로 모형 간 적합도에 유의미한 차이가 없다는 영가설이 기각되었고, 상대적으로 자유도가 더 작은 연구모형의 적합도가 더 양호한 것으로 확인되었다. 따라서 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출의 매개효과는 완전매개보다는 부분매개모형으로 이해하는 것이 더 적합한 것으로 판명되었다.

내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과

이를 바탕으로 대학생들의 내면화된 수치심과 분노억제, 분노표출 및 우울과의 관계를

표 2. 모형의 적합도

	χ^2	df	$\Delta\chi^2/df$	TLI	CFI	RMSEA
연구모형	122.471	30		.945	.963	.086
경쟁모형	155.226	31	32.755/1	.928	.951	.098

표 3. 연구모형의 경로계수와 유의도

경로		B	SE	β	C.R.
수치심	→ 분노억제	.32	.02	.74	13.97***
	→ 분노표출	.10	.02	.34	5.16***
	→ 우울	.39	.05	.59	7.69***
분노억제	→ 우울	.25	.12	.17	2.18*
분노표출	→ 우울	.29	.10	.13	2.79**

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

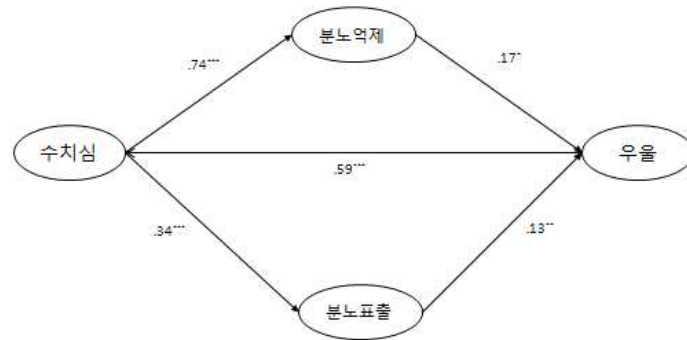


그림 3. 연구모형의 표준화 경로계수

살펴보면 표 3과 그림 3에 나타난 바와 같이 연구모형의 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 수치심($\beta=.59, p<.001$), 분노억제($\beta=.17, p<.05$), 분노표출($\beta=.13, p<.05$)은 우울에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다

다. 즉, 대학생의 내면화된 수치심이 높을수록, 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출을 많이 할수록 우울감을 많이 느끼는 것으로 나타났다.

연구모형의 잠재변수 간 경로의 매개효과를

표 4. 연구모형의 총효과, 직접효과, 간접효과 및 유의도 검증 결과

경로		총효과	직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)
수치심	→ 분노억제	.74**	.74**	
	→ 분노표출	.34**	.34**	
	→ 우울	.76**	.59**	.17** (.06 ~ .29)
분노억제	→ 우울	.17*	.17*	
분노표출	→ 우울	.13*	.13*	

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

검증하기 위해 산출된 총효과, 직접효과, 간접효과와 간접효과의 유의도 검증 결과는 표 4와 같다. 결과를 살펴보면, 대학생의 내면화된 수치심이 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출을 매개하여 우울에 영향을 미치는 간접효과는 .17로 나타났다. 이러한 간접효과의 유의성을 알아보기 위하여 Bootstrapping을 실시한 결과 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다(95% CI: .06, .29). 다시 말해 대학생의 내면화된 수치심이 우울에 직접효과를($\beta = .59, p < .01$) 가질 뿐만 아니라 역기능적 분노표현방식인 분노억제와 분노표출을 매개하여 우울로 이어지는 유의한 부분매개효과를 가지는 것으로 해석할 수 있다.

논 의

본 연구에서는 대학생의 우울과 밀접한 관련을 맺는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 대처전략인 역기능적 분노표현방식 즉, 분노억제와 분노표출의 매개효과를 검증함으로써 대학생의 적응을 도울 수 있는 방안을 모색하고자 하였다.

그 결과를 토대로 본 연구에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심은 분노억제, 분노표출, 우울과 각각 유의한 정적 상관을 보였다. 구체적으로 살펴보면, 내면화된 수치심이 높은 대학생은 분노를 억제하거나 부적절하게 표출하는 경향이 높다는 것으로 이는 내면화된 수치심이 분노와 관련이 있으며, 내면화된 수치심이 높을수록 자신의 분노감정을 적절하게 표현하지 못하고 부적절한 방식으로 표현하는 경향이 높다는 것을 나타낸다. 이와 같

은 결과는 내면화된 수치심과 역기능적 분노표현방식의 관계를 연구한 여러 선행연구들(조영희, 2014; 최임정, 2009; 황지연, 2014)과 일치하는 것이고, 수치심이 높은 대학생은 경험한 정서를 적절하게 표현하는 능력이 손상되어 있다는 최은영(2010)의 연구와도 맥을 같이 한다. 특히 내면화된 수치심은 분노표출보다 분노억제와 상관이 더 높았는데, 이는 내면화된 수치심이 높은 대학생은 분노감정을 드러내기보다는 억압하는 경향이 더 높다는 것으로 내면화된 수치심이 높은 대학생은 스스로를 부정적으로 느끼고 타인의 시선을 의식하는 경향이 있기 때문에(황지연, 2014), 분노를 느낄 때 분노를 표출하기보다는 분노를 억제하는 경우가 더 많다는 것을 나타낸다. 이와 같은 결과는 내면화된 수치심이 높은 사람은 타인에게 직접적으로 분노를 표출했을 때 상대방이 자신을 부정적으로 평가하는 것을 두려워하여 분노를 억제하게 된다는 황지연(2014)의 연구와 일치한다. 또한 내면화된 수치심이 높을수록 우울을 더 많이 경험할 수 있게 되는데, 이와 같은 결과는 여러 선행연구들(강민철, 조현주, 이종선, 2013; 박시현, 2014; 이인숙, 이지연, 2009; Bryan, Morrow, Etienn, & Ray-Sannerud, 2013)의 연구결과를 지지하는 것이다. 이는 수치심이 내면화된 대학생은 자기 자신을 부적절하고 무가치하게 느끼게 되고 이로 인해 고통스럽기 때문에 우울해질 수 있다는 것을 나타낸다.

둘째, 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 역기능적 분노표현방식의 매개효과가 나타나는지 알아보기 위해 부분매개모형과 완전매개모형을 비교함으로써 매개효과를 검증하였다. 그 결과, 역기능적 분노표현방식은 내면화된 수치심과 우울의 관계를 부분 매개하는 연

구모형이 채택되었다. 이는 내면화된 수치심이 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만, 매개변인인 역기능적 분노표현방식을 통해 간접적으로 영향을 미치기도 한다는 것을 의미한다. 즉, 내면화된 수치심이 높은 대학생은 우울감을 많이 경험하며, 또한 내면화된 수치심이 높은 대학생들은 분노를 적절하게 표현하지 못하고 억제하는 경향으로 인해 더 쉽게 우울해질 수 있다는 것을 나타낸다. 이와 같은 결과는 내면화된 수치심을 많이 느끼는 대학생들은 정서억제 전략을 더 자주 사용한다는 유지혜(2014)의 주장을 뒷받침한다. Bradshaw(2002)는 내면화된 수치심이 높은 사람은 어떤 감정을 느낄 때마다 수치심을 느끼게 되어서 감정을 억압하고 방어하게 된다고 하였다. 즉, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 자신을 부적절하고 무가치하게 보기 때문에 자기 안에서 나오는 욕구나 감정도 부적절하고 무가치한 것으로 볼 가능성이 크다. 이러한 특성으로 인해 내면화된 수치심이 높은 사람은 어떤 감정을 느꼈을 때 그 감정을 부적절하게 생각하여 수치심을 느끼게 될 것이고, 수치심을 느끼는 것은 고통스럽기 때문에 감정 자체를 느끼지 않으려는 노력으로 연결될 것이다. 이러한 맥락에서 본다면, 내면화된 수치심이 높은 대학생은 분노감정을 느낄 때 수치심을 느끼지 않기 위해 분노를 억제하게 되는데, 분노를 억제하는 것은 분노감정을 스스로에게 향하게 하여 자기비난으로 작용하게 함으로써 자존감의 손상을 가져와(권석만, 2000) 그들이 우울을 더 경험하게 될 수 있다는 것이다. 그리고 내면화된 수치심이 높은 대학생은 우울감을 많이 경험하며, 또한 내면화된 수치심이 높은 대학생들은 분노를 부적절하게 표출하는 경향으로 인해 우울 수준이

높아질 수 있다는 것을 나타낸다. 이와 같은 결과는 내면화된 수치심이 높을수록 대인관계에서 공격적 반응이나 비난과 같은 행동이 많아진다는 Lopez(1997)의 연구결과(위지원, 2014에서 재인용)와, 분노표출 수준이 높은 사람은 낮은 사람보다 우울 수준이 유의하게 높다고 한 선행연구들(김상희, 1996; 고은영, 1997; 주지영, 2005)과 맥을 같이 한다. 내면화된 수치심이 높은 사람은 스스로를 무가치하고 열등하다고 느끼게 되는데 이러한 자기인식은 고통스럽기 때문에 자신의 느낌을 타인에게 투사하여 다른 사람이 자신을 무가치하고 열등하게 느낀다고 생각하고 다른 사람에 대해 적대감을 가지게 될 것이다(Lewis, 1971). 타인에 대한 적대감은 분노감정을 느낄 때 분노를 표출하게 할 것이고, 이러한 부적절한 분노의 표출은 대인관계에 갈등을 일으킴으로써 타인으로부터 배척과 외면을 당하게 하여 타인에 대한 불신과 적대감이 더욱 심화되는 악순환을 가져오게 될 것이다. 이러한 과정을 통해 내면화된 수치심이 높은 개인은 심적 고립감을 느끼게 되면서 더 우울해지게 될 것이다.

이상의 결과로 볼 때 내면화된 수치심이 높은 대학생이 우울감을 호소하며 상담을 요청할 때는 그들의 분노표현방식에 관심을 갖고 이에 따라 서로 다른 개입을 고려해 볼 수 있을 것이다. 역으로 우울을 호소하고 분노감정에 문제가 있는 것으로 보이는 대학생의 경우 분노표현방식 및 내면화된 수치심 여부 및 수준을 탐색해 볼 수 있으며 이 때 분노표현방식을 분노조절 및 적절한 표현방식으로 대체할 수 있도록 하여 도움을 줄 수 있을 것이다.

먼저 분노표현방식으로 분노억제를 주로 사용하는 대학생의 경우, 억제된 분노를 인식하고 적절하게 표현하도록 하는 개입이 우울을

완화시키는데 도움이 될 것이라 생각된다. 하지만 분노억제 수준이 높은 개인은 분노를 표현하는 것이 좋은 결과를 가져오지 못한다는 개인적인 패배감을 가진다고 보고되고 있다 (Carter & Minirth, 1993; 정혜숙, 2011에서 재인용). 분노억제 수준이 높은 개인이 가지는 이러한 분노표현에 대한 부정적인 신념은 분노를 표현하도록 하는 상담방향과 상충되어 혼란과 저항을 일으킬 수 있다. 그러므로 이러한 점을 고려하여 단지 분노감정을 끌어내 표현하게 하기보다는 분노표현에 대한 신념을 탐색하여 이에 대한 비합리적인 신념을 변화시키고, 적절한 분노표현방식을 새로운 행동 목록으로 갖게 하는 등의 인지행동적 개입을 하는 것이 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 또한 대학생을 대상으로 한 장정주와 김정모 (2011)의 연구에서 정서의 자각과 표현은 억제 경향을 감소시키며 대인관계에서 개방성을 높여준다는 연구 결과에 따라 자신의 정서를 알아차리고 이를 수용하며, 적절하게 표현하도록 이끄는 개입방법 또한 내면화된 수치심의 완화 및 대인관계에 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다. 그러므로 정서를 자각하여 적절하게 표현하도록 하는 치료적 개입은 결과적으로 분노억제 수준을 감소시키고 이후 내면화된 수치심이 완화되는 것에도 긍정적인 영향을 미침으로써 우울수준을 감소시키는데 도움이 될 것으로 보인다. 이 때, 분노정서를 자각하고 표현하도록 하는 치료적 개입은 분노감정이 느껴질 때 자신의 분노를 부적절하게 충동적이고 공격적으로 표현함으로써, 자신과 상대방 모두 상처입고 관계를 손상시키는 분노표출방식이 되지 않도록 유의해야 할 것이며, 충동적인 분노표현을 조절하고 적절한 표현 방법과 시기를 찾아서 표현할 수 있도록

이루어져야 할 것이다.

두 가지 역기능적 분노표현방식 중 분노표출을 주로 사용하는 대학생의 경우, 표현된 분노감정의 수준이 적절한지, 과도한 분노표현으로 인해 대인관계에서 갈등을 겪고 있는지 탐색한 후 추후 치료적 개입에 적용한다면 우울을 완화시키는데 도움이 될 것이라 생각된다. 또한 분노표출은 특성분노와 정적 상관 이 있다는(고경희, 2000; 서지영, 1996; 오혜지, 2012) 선행연구들의 결과를 바탕으로 했을 때, 특성분노의 수준이 높기 때문에 분노가 과도하게 표출되는 것일 수 있다. 그러므로 내면화된 수치심으로 인한 우울을 경험하는 대학생이 분노감정을 느낄 때 주로 분노를 표출하는 것으로 확인된다면, 분노표출과 관련이 있는 특성분노를 탐색하고 감소시키는 개입이 함께 이루어지는 것이 보다 효과적일 것으로 보인다. 특성분노가 높은 사람은 특성분노가 낮은 사람에 비해 같은 상황을 분노를 더 일으키는 요인으로 지각하는 경향이 있는데, 이러한 인지적 특성이 분노를 더 자주, 더 격렬하게 느끼게 하며(정선화, 2004), 분노표출 수준을 높이는데도 영향을 미칠 수 있을 것이다. 따라서 특성분노 수준이 높은 사람의 이러한 인지적 특성을 변화시킬 수 있도록 치료적 개입이 이루어진다면 특성분노 수준의 감소와 함께 분노표출 수준이 감소되는데 긍정적인 영향을 미칠 것으로 보인다.

본 연구결과에 따라 우울을 호소하는 대학생들을 상담해야 할 때 그들의 내면화된 수치심을 탐색해 볼 필요가 있다는 것을 알 수 있다. 그러나 내면화된 수치심은 수치심이 내면화된 것으로 성격적인 요소가 강하기 때문에 알아차리고 인식하기 어려울 뿐만 아니라(홍은수, 2002), 인식할지라도 내면화된 수치심이

높은 대학생에게 수치심 경험은 위협으로 느껴지기 때문에(장진아, 2006), 내면화된 수치심을 직접 변화시키기는 쉽지 않다. 이 때 매개요소인 역기능적 분노표현방식을 점검하고 이를 기능적인 표현 방식으로 변화시키는 개입방법을 취해볼 수 있을 것이다. 그러나 분노가 내면화된 수치심의 방어로써 나타난 감정이므로 보다 근본적인 개입을 위해서는 분노와 내면화된 수치심간의 이러한 관계를 이해하여 분노표현방식을 바꾸는 개입뿐만 아니라 보다 기저의 내면화된 수치심까지도 충분히 다루어질 수 있도록 하는 것이 필요할 것이다.

한편, 본 연구의 결과인 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 역기능적 분노표현방식이 부분매개효과를 갖는다는 것은 역기능적 분노표현방식 이외에 또 다른 매개변인의 존재 가능성을 나타낸다. 이러한 가능성은 기존 연구들을 통해서도 확인되었으며(강미애, 2016; 김소영, 2013; 남기숙, 2008) 지금까지 발견된 매개변인 이외에 다른 매개변인이 더 발견될 수 있음을 시사한다. 내면화된 수치심과 우울의 관계를 매개하는 변인이 더 발견된다면 내면화된 수치심이 높은 대학생이 우울감으로 상담을 요청할 때 더 다양한 개입방법을 모색할 수 있을 것으로 보인다. 지금까지 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계를 매개하는 변인으로 경험회피(김소영, 2013), 회피철수대처(남기숙, 2008), 반추(강미애, 2016) 등이 발견되었다. 이 변인들이 개인의 경험을 겉으로 드러내기보다는 드러내지 않으려는 특징을 가지고 있기 때문에 이러한 점들에 주목한다면 우울에 미치는 내면화된 수치심의 영향을 줄일 수 있는 매개변인을 더 발견할 수 있을 것으로 보이며, 분노억제도 이러한 특징을 가진 변인으로 볼 수 있다. 그러나 이 변인들 또한

잘 드러나지 않는 특성을 가지고 있기 때문에 분노표출과 같은 겉으로 드러나는 변인을 발견하는 것이 개입에 더 용이할 것으로 보인다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심이 우울에 이르는 심리적 기제를 보다 구체적으로 설명할 수 있는 새로운 중간변인을 확인하였다는데 의의가 있다. 최근 내면화된 수치심을 방어하기 위해 사용하는 대처전략들이 심리적 부적응을 유발하는 요소로 밝혀지고 있으며(Rice, Ashby, & Slaney, 1998; 서영숙, 2009에서 재인용), 이유정(2011)의 연구에서도 수치심을 방어하기 위한 다양한 대처전략에 초점을 맞추어 연구할 필요가 있다고 하였다. 따라서 본 연구에서는 내면화된 수치심이 높은 사람이 수치심을 방어하기 위해 사용하는 대처방식이 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 중간변인의 역할을 할 것이라 생각하고, 역기능적 분노표현방식이라는 대처방식이 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 매개효과를 가진다는 것을 확인하였다. 기존의 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 주로 회피대처와 철수대처에 초점을 맞춰 연구하였으나, 본 연구에서는 억제대처에 해당하는 분노억제와 타인공격 대처에 해당하는 분노표출의 매개효과를 검증함으로써 새로운 중간변인을 확인하여 내면화된 수치심과 우울 사이의 경로를 다양화 하였다.

둘째, 상담 장면에서 치료적 개입이 어려운 수치심을 직접 다루지 않고서도 우울을 완화시킬 수 있는 치료적 방향을 검증했다는 것에 의의를 둘 수 있다. 내면화된 수치심은 성격적인 요소가 강한 변인으로서, 알아차리고 인식하기 어려울 뿐만 아니라(홍은수, 2002), 인식할지라도 직접 직면하면 또 다른 수치심 경험을 유발시킬 가능성이 있는(고나영, 2004)

등 상담장면에서 치료적 개입이 쉽지 않고 변화시키기 어려운 특성이다. 따라서 본 연구에서는 역기능적 분노표현방식의 매개효과를 검증함으로써 내면화된 수치심으로 인해 우울을 경험하고 있는 대학생들을 상담할 때 분노감정을 부적절하게 억제하거나 부적절하게 표출하는 태도에 초점을 맞추는 것이 효과적일 수 있음을 밝혔다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미치는 과정에서 위험요인으로 볼 수 있는 역기능적 분노표현 방식에 초점을 맞추어 연구함으로써 위험요인의 영향을 줄이는 개입이 유용함을 시사하였다. 그러나 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 보호요인을 찾아 강화시키는 개입도 유용하고 의미 있을 것으로 보인다. 분노표현방식 중 분노조절은 분노감정을 진정시키고 침착함을 유지하면서 자신의 감정을 적절하게 표현하는 특성을 포함하는 개념으로, 내면화된 수치심이 높은 사람이 분노감정을 느낄 때 적절한 대처를 하게 함으로써 내면화된 수치심이 우울에 미치는 부정적인 영향을 완화시킬 수 있는 보호요인으로 기능할 수 있을 것으로 보인다. 그러므로 이후 연구에서는 보호요인이 될 수 있는 분노조절까지 포함시켜 검증한다면 내면화된 수치심으로 인한 우울을 완화시킬 수 있는 보다 유용한 치료방안이 제안될 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구의 대상이 서울, 경기, 인천 지역의 대학생에 한정되어 있어 연구결과를 일반화하기에 어려움이 있다. 따라서 추후에는 전국에 걸친 표집을 통해 일반화 가능성을 높이는 연구가 진행될 필요가 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를

사용하여 자료를 수집하였다. 그러므로 응답자들의 주관적 판단에 의존하였다는 한계와 함께 연구 대상자들의 방어 성향과 사회적 바람직성의 추구 경향이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 내면화된 수치심이라는 변인의 특성상 자신이 수치심을 느끼고 있더라도 이를 연구 대상자 자신이 의식적으로 알아차리는 것이 어려운 특성을 가지고 있기 때문에 자기보고식 설문지로 내면화된 수치심을 측정하는 것은 한계가 있을 수 있다. 따라서 이후 연구에서는 이러한 점들을 보완할 수 있는 측정방법이나 실험설계를 포함한 연구를 실시하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로, 추후 연구를 통해 우울을 호소하는 내면화된 수치심이 높은 사람에게 역기능적 분노표현방식에 초점을 두는 상담이 진행되었을 때 우울이 완화되는 상담효과가 나타나는지에 대한 연구를 통해 본 연구의 임상적 의의를 확인할 필요가 있을 것이다.

참고문헌

- 강미애 (2016). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재 프로파일 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 873-896.
- 고경희 (2000). 특성분노, 분노표현 양식과 비합리적 신념. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 고니영 (2004). 수치심 척도 개발 및 타당화를 위한 예비연구. 성신여자대학교 석사학위

- 논문.
- 고은영 (1997). 분노표현방식과 분노표현의 적절성이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 공인원, 홍혜영 (2015). 대학생의 부모화가 우울에 미치는 영향: 자기불일치와 수치심의 매개효과. 청소년학연구, 22(2), 21-47
- 권석만 (2000). 이상심리학 시리즈 2- 침체와 절망의 늪 우울증. 서울: 학지사.
- 김내환 (2016). 평가염려 완벽주의와 우울간의 관계: 자기비난과 반추의 연속매개효과. 아주대학교 석사학위논문.
- 김누리 (2014). 대학생의 내면화된 수치심이 음주문제에 미치는 영향 -역기능적 분노표현양식의 매개효과-. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김민경 (2008). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시기대, 정서표현갈등의 매개효과 검증. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김상희 (1996). 대학생의 분노표현방식과 우울 및 불안과의 관계. 대구효성가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김성애 (2007). 수치심 이해와 치료에 관한 연구 -기독교 상담적 관점으로-. 국제신학대학원대학교 석사학위논문.
- 김소영 (2013). 대학생의 수치심과 경험회피 및 우울의 관계. 경북대학교 석사학위논문.
- 김영석 (2008). 완벽주의, 수치심, 우울과의 관계. 서강대학교 석사학위논문.
- 남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리증상에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 노명선, 전홍진, 이해우, 이효정, 한성구, 함봉진 (2006). 대학생들의 우울장애에 관한 연구: 유병율, 위험요인, 자살행동 및 기능장애. 신경정신의학, 25(5), 432-437.
- 류철영 (1998). 대인관계 상황에서의 죄책감, 수치심과 심리적 증상의 관계 연구 -일반 청소년과 비행 청소년의 비교를 중심으로-. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 류혜라, 박시환 (2014). 대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 203-218.
- 박시현 (2014). 지각된 아동·청소년기 외상경험이 대학생의 대인불안과 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과 검증. 전주대학교 석사학위논문.
- 보건복지부 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사. 보건복지부 학술연구 용역사업 보고서.
- 서송이 (2001). 대학생의 사회적 지지와 분노표현방식 및 우울과의 관계. 홍익대학교 석사학위논문.
- 서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 박사학위논문.
- 서지영 (1996). 특성분노의 반응양식과 이에 영향을 주는 제 변인. 고려대학교 석사학위논문.
- 성나래 (2009). 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신지은 (2011). 고등학생의 수치심 및 죄책감 경향성 비교 연구- 대인관계와 학업에서의 동기, 성공경험 후 반응을 중심으로. 연세대학교 석사학위논문.
- 심중은 (1999). 수치심 경향성, 죄책감 경향성 및 사건귀인이 우울에 미치는 영향. 가톨릭

- 대학교 석사학위논문.
- 오혜지 (2012). 완벽주의적인 특성과 자기제시에 따른 분노 및 분노표현양식. 충북대학교 석사학위논문.
- 위지원 (2014). 내면화된 수치심과 분노표현 방식의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 유지혜 (2014). 수치심과 이상섭식행동의 관계에서 정서조절전략과 자기지비의 매개효과연구. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 이상현 (2013). 내면화된 수치심 프로그램이 대학생의 내면화된 수치심에 미치는 효과. 경북대학교 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, 최혜림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. 상담학연구, 9(2), 353-373.
- 이호연 (2016). 수치심이 우울과 사회불안에 미치는 영향: 고통 감내력의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 임진영 (2011). 청소년의 수치심과 우울증상 성차의 관계에서 인지적 대처의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장정주, 김정모 (2011). 정서자각에 기초한 정서표현 훈련이 정서자각, 정서표현, 정서표현의 억제 및 대인관계에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(4), 861-884.
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 석사학위논문.
- 전겸구, 김교헌 (1997). 분노, 적대감 및 스트레스가 신체 건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 79-95.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
- 전겸구, 한덕웅, 이장호, Spielberger (1997). 한국판 STAXI 척도 개발: 분노와 혈압. 한국심리학회지: 건강, 2(1), 60-78.
- 정민경 (2011). 초등학생의 분노표현양식과 불안 및 우울 간의 관계. 계명대학교 석사학위논문.
- 정선화 (2004). 특성분노를 보이는 여대생들의 인지 행동적 치료 효과. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 정해숙 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 조영희 (2014). 성인애착, 기본 심리적 욕구 만족, 내면화된 수치심이 분노표현양식에 미치는 영향. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 주지영 (2005). 고등학생의 분노표현양식, 우울 및 공격성간의 관계 연구. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제 (2001). 분노표현양식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. 신경정신의학, 40(3), 425-433.
- 최연숙, 홍혜영 (2016). 대학생의 불안정 애착과 우울의 관계에서 거부민감성과 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 17(4),

- 295-311.
- 최은영 (2010). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최임정 (2009). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. 부산대학교 석사학위논문.
- 하정희, 송수민, 정은선 (2010). 자기제시동기에 따른 수치심 경향성과 대인관계와의 관계. 상담학연구, 11(3), 993-1006.
- 한동화 (2009). 청소년의 분노표현방식에 대한 불안, 우울, 자존감의 영향. 서울여자대학교 석사학위논문.
- 홍은수 (2002). 수치심의 이해 및 치유. 연세대학교 석사학위논문.
- 황지연 (2014). 내면화된 수치심이 전위 공격성에 미치는 영향: 역기능적 분노표현양식의 매개효과를 중심으로. 서강대학교 석사학위논문.
- Bradshaw, J. (2002). 수치심의 치유 (김홍찬, 고영주 역). 서울: 한국기독교상담연구원. (원저 1988 출판).
- Bryan, C. J., Morrow, C. E., Etienn, N., & Ray-Sannerud, B. (2013). Guilt, shame, and suicidal ideation in a military outpatient clinical sample. *Depression and Anxiety*, 30(1), 55-60.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Erikson, E. H. (1971). *Autonomy vs. shame and doubt*. In H. Morris (Ed), *Guilt and shame* (pp. 155-158): Belmont: Wasworth Publishing Company.
- Joirman, J. (2004). Empathy and the self-absorption paradox II: Self-rumination and self-reflection as mediators between shame, guilt, and empathy. *Self and Identity*, 3(3), 225-238.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York: Guilford.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1986). *The role of shame in depression*. In M. Rutter, C. E. Izard, P. B. read (Eds.), *Depression in young people: Developmental and clinical perspectives* (pp.325-339). New York: Guilford press.
- Lewis, H. B. (1987). *The role of shame in symptom formation*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Nathanson, D. L. (1992). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. New York: W. W. Norton.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Response to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.
- Orth, U., Berking, M., & Burkhardt, S. (2006). Self-conscious emotions and depression: Rumination explains why shame but not guilt is maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(12), 1608-1619.
- Randloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A

- self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401.
- Retzinger, S. M. (1995). Identifying shame and anger in discourse. *American Behavioral Scientist*, 38(8), 1104-1113.
- Solomon, E. P. (1987). *An examination of personality characteristics and coping mechanisms identified as putative risk factors*. Master's thesis. University of South Florida, Tampa.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). *The experience, expression and control of anger*. In M. P. Janisse(Eds), *Individual differences, stress, and health psychology*. N.Y.: Springer Verlag.
- Spielberger, C. D., Reheiser, E. C., & Syderman, S. J. (1995). *Measuring the experience, expression and control of anger*. In C. D. Spielberger, E. C. Reheiser, & S. J. Syderman(Eds), *Issues in comprehensive pediatric nursing*(pp.207-232). Tempa: Taylor & Francis.
- Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and protective factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.
- Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(3), 469-478.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill-Barlow, D., Marshall, D. E., & Gramzow, R. (1996). Relation of shame and guilt to constructive versus destructive responses to anger across the lifespan, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797-809.
- Teyber, E., & McClure, F. (2013). 상담 및 심리 치료: 대인과정접근(6판) (장미경, 김동민, 김인규, 유정이, 장춘미 역). 서울: 센케이 지러닝 코리아. (원저 2010 출판).
- Tomkins, S. S. (1987). *Shame*. In D. L. Nathanson (Eds). *The many faces of shame*(pp.133-161). New York: Guilford Press.
- 원 고 접 수 일 : 2016. 08. 24
수정원고접수일 : 2017. 01. 23
게 재 결 정 일 : 2017. 03. 17

The Relationship between Internalized Shame and Depression: The Mediating effect of Dysfunctional Anger Expression

Jin Lee

Mi Kyoung Song

Seoul Women's University

The purpose of this study was to verify the mediating effect of dysfunctional anger expression on the relationship between internalized shame and depression. Data collected from 421 undergraduate students was used for analysis. Measurements included: Internalized shame scale (ISS), State-Trait anger expression inventory (STAXI-K), Korean version of center for epidemiologic studies-depression scale (CES-D). Data was analyzed through correlation analysis and structural equation modeling (SEM) to examine the mediating effects of dysfunctional anger expression on the relationship between internalized shame and depression. Results of this study are as follows: First, internalized shame showed a significant positive correlation with anger-in/anger-out and depression. Second, dysfunctional anger expression's mediating effect on internalized shame and depression revealed that anger-in and anger out had a partial mediating effect on the relationship between the two variables. Results, limitations and suggestions for future study are discussed.

Key words : Internalized Shame, Anger expression, Depression, undergraduate students