

## 대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과\*

김 성 휘

홍 혜 영<sup>†</sup>

명지대학교

본 연구는 대학생을 대상으로 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하고, 이러한 자기침묵의 매개효과가 우울에 영향을 미치는 경로에서 자기개념 명확성의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 481명을 대상으로 설문을 실시하여 조절된 매개모형을 분석하였다. 그 결과 각 변인들 간에 유의미한 상관관계를 나타내었으며, 우울에 대한 자기개념 명확성의 조절효과 검증 결과 자기비난과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타난 반면, 자기침묵과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 자기비난은 자기침묵을 통해 우울에 영향을 미치며, 이러한 경로에서 자기개념 명확성은 자기침묵의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다. 즉 자기개념 명확성이 높을 때는 자기비난이 자기침묵을 통해 우울을 야기하는 매개효과가 완화됨으로 우울이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 자기침묵을 매개로 우울이 야기될 때, 자기개념 명확성을 높여주는 것이 효과적임을 의미한다. 이러한 결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 자기비난, 자기침묵, 자기개념 명확성, 우울

\* 본 논문은 김성휘(2017)의 명지대학교 석사학위논문 '대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과'를 수정·보완한 내용임.

† 교신저자 : 홍혜영, 명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과, 서울시 서대문구 남가좌동 50-3

Tel: 02-300-0899, E-mail: hyhong@mju.ac.kr

현대사회에서 우울증은 감기처럼 누구나 겪을 수 있는 흔한 질병이며, 한국의 우울감 경험률은 13.2%로 10명 중 1명 이상이 우울감을 경험하는 것으로 보고되었다(통계청, 2015). 국내 정신질환실태조사(보건복지부, 2017)에 따르면, 전 연령층에서 우울증은 감소되고 있으나 20대의 우울증은 증가되고 있으며, 우울장애 평생유병률은 20대에서 가장 높음을 보고하였다. 자살률 역시 20대가 21.6%로, 연령별 자살률 1위(도시)를 차지하였으며, 이중 37.9%가 우울, 불안감 등의 정신적 이유로 자살시도를 하였다고 보고되었다(보건복지부, 2014). 이는 우울로 인한 20대의 정신건강이 매우 심각한 수위에 있음을 보여준다. 특히 20대 초반에 속하는 대학생 시기는 사회에 첫 발을 내디디며 대인관계, 학업, 진로, 취업, 경제적 문제 등 다양한 변화와 스트레스 요인에 노출된 시기이며, 이 시기의 우울은 성인기의 가정 및 사회생활 적응에도 중요한 파급효과를 미칠 수 있다는 점에서(이선희, 2002) 대학생 시기에 나타나는 우울에 대한 예방 및 치료는 중요하다고 볼 수 있다. 이에 대학생의 우울에 영향을 미치는 심리적 요인과 발생 과정에서 나타나는 기제를 파악하고 각 변인 간의 인과적 관련성을 파악하는 연구는 대학생의 심리적 적응을 돕는 데 있어 중요할 것으로 보인다.

우울에 관한 초기 연구들은 다양한 이론적 관점에서 우울의 원인 및 발생과정을 탐색하였지만, 단일한 관점만으로는 우울의 발생을 설명하기 어려움을 전제하며 우울을 유발하는 원인과 과정을 통합적으로 설명하려는 연구가 진행되었다. 이에 Kwon과 Oei(1992)는 동일한 상황에서도 개인마다 우울을 경험하는 것이 다르다는 사실에 근거한 취약성-스트레스 모

델(vulnerability-stress model)과 매개적 요인을 통합한 모델을 제시하였다. 이 모델은 성격적 특성과 같은 개인의 취약성이 환경으로부터 주어지는 스트레스 사건을 경험할 때, 이를 내부에서 처리하는 매개적 요인에 따라 우울 증상이 유발될 수 있다고 본다(권석만, 2013 재인용). 본 연구에서는 이 모델을 기반으로 우울의 발생과정에서 나타나는 개인의 성격적 요인, 환경적 요인과 더불어 우울을 완화시킬 수 있는 보호요인을 함께 확인함으로써 우울을 더 포괄적으로 이해하고자 한다.

우울에 취약한 성격적 특성으로는 Blatt의 취약성 모델을 볼 수 있다. Blatt(1974)은 우울을 증상이 아닌 발생기원에 관심을 가지며, 우울증은 성인이 되어 겪은 외상 경험이 초기 어릴 적 겪었던 대상관계 발달의 손상 경험을 되살리어 우울과정을 촉진시키며 발생된다고 보았다. 생의 초기 양육자와의 상호작용을 통해 우울에 취약한 성격인 자기비난이 형성된다고 본 것이다(Blatt, D'Afflitti, & Quinlan, 1976). 자기비난적 성격은 과도한 개입과 비판, 처벌적, 통제적인 부모상이 개인에게 내재화되어 작동된 특성으로, 자신과 타인에게 판단적이며, 타인의 인정을 추구하고 통제감과 자율성을 상실하는 것에 대한 두려움이 큰 특징을 보인다(Blatt, 1974; Blatt & Shichman, 1983). 자기비난이 강한 개인은 타인의 사랑과 인정을 받지 못할 때 원인을 자신에게 돌리고, 죄책감과 함께 열등감, 수치심을 보상하기 위해 과도하게 높은 목표와 이상을 추구하지만 어떠한 성취를 하든지 기쁨을 느끼기 어려운 특징을 가진다(이문선, 이동훈, 2014; Blatt, 1974). 이러한 자기비난적 특성은 실제 우울의 심각성과 관련이 있는 것으로 보고되었는데(권희영, 홍혜영, 2010; 김정미, 조현재, 2009; 김효

정, 2011; Luyten et al., 2007), 자기비난이 높을수록 사회적 지지를 얻을 기회를 조성하지 못하기 때문에 정서적 고통을 많이 경험하며(김현진, 한종철, 2004; Priel & Shahar, 2000), 적은 스트레스에도 우울증상이 크게 증가하는 것으로 나타났다(Abela, Webb, Wagner, Ho, & Adams, 2006).

또한, 우울에 대한 자기비난적 성격특성의 영향은 매개요인에 따라 다르다는 연구가 보고되고 있다(Abela, Sakellaropoulo, & Taxel, 2007). 이는 개인의 성격적 취약성뿐만 아니라 환경과의 상호작용에서 형성되는 요인도 함께 고려해야 할 필요성을 시사한다. 우울의 발생을 설명하는 개념 중 사회와 관계에서 습득되는 특성으로 자기침묵(self-silencing)을 볼 수 있다. 자기침묵이란 애착이론(Attachment theory)과 관계 속 자기(self-in-relation)이론을 바탕으로, 사회화 과정에서 착하고, 희생적이고, 순응적이길 바라는 기대가 학습되면서, 타인과 원활한 관계를 유지하기 위해 상대방의 요구를 우선시하고, 자신의 감정과 사고는 억압하고 표현하지 않지만, 실제로는 분노와 같은 긴장감을 경험하는 관계 내 자기감(sense of self)을 말한다(Jack & Dil, 1992). 타인과 친밀감을 형성하고 유지하고자 자기희생, 자기부인, 자기표현 억제를 하지만 이는 일시적인 관계를 유지하는 데에는 효과적일 수 있으나, 진실한 관계는 맺기 어려우며, 오히려 자기괴리감, 내적 갈등을 일으키고(Jack & Ali, 2010), 내면의 분노가 누적되어(Harper & Welsh, 2007) 우울이 높아지는 심리적 어려움을 초래하는 것으로 알려져 있다(강석, 이지연, 2013; 김명화, 홍혜영, 2011; Gross & John, 2003).

Besser, Flett과 Hewitt(2010)은 자기침묵을 관계에 매우 민감한 개인의 부적절한 반응으로

보며, 이러한 경향이 자기비난적인 사람에게 나타난다고 설명하였다. 자신에게 엄격한 기준을 가지는 자기비난은 타인의 비난에도 민감하므로 자기노출을 피하며, 낮은 정직성을 보이는 경향이 있으며(Wiseman, 1997), 이는 곧 사회적 관계 안에서 자신의 마음과 생각을 적절하게 표현하는데 어려운 자기침묵으로 나타나는 것으로 보고되었다(Besser, Flett, & Davis, 2003). Besser 등(2003)은 자기침묵이 자기비난과 고독과의 관계를 매개함을 확인하였으며, 최근 국내에서도 자기비난이 자기침묵을 통해 대인관계 문제에 영향을 미치는 것을 확인하는 연구(김혜령, 2016) 등 자기비난이 자기침묵을 예측하는 요인으로 기능함을 알 수 있다.

한편, 이러한 자기침묵의 과정은 또한 자기개념의 인지적 측면인 자기개념 명확성과도 높은 관련성이 있는 것으로 보고되고 있다(김미주, 2015). 즉, 수용받기 위해 노력을 기울이는 자기침묵은 자신의 감정을 불안정하게 만들고, 자기상실감(loss of self), 자기분리감(divided self)을 경험하도록 하는데(Jack & Dill, 1992), 이러한 경험은 자기개념 명확성과 유의한 관련이 있으며(Romero-Canyas, Reddy, Rodriguez, & Downey, 2013), 자신의 사고와 감정을 억제하고 타인의 선호를 따르는 행동은 곧 자아에 대한 혼란을 유발시켜 자기개념 명확성을 감소시키는 것으로 보고되었다(Ayduk, Gyurak, & Luerssen, 2009). 여기서 자기개념 명확성(self-concept clarity)이란 스스로에 대해 어떻게 인식하고 있는지, 즉 자기에 대한 내용이 얼마나 명확하고 분명하게 규정되어 있고, 내적으로 일관되고 안정되어 있는지에 대한 정도(Campbell et al., 1996; Campbell, Assanand, & Paula, 2003)를 말한다.

자기개념 명확성은 최근 대학생을 대상으로

한 여러 연구에서도 우울의 보호요인으로 제시되고 있는 개념으로(정소라, 현명호, 2015; 이새씩, 2016, Richman et al., 2016), 자기개념을 확립해나가는 대학생 시기의 높은 자기개념 명확성은 심리적 적응을 높이는 것으로 보고되고 있다(Hanley & Garland, 2017). 높은 자기개념 명확성은 긍정적이고, 적극적인 대처방식을 취하며(Smith, Wethington, & Zhan, 1996), 부정적인 상황에도 자신에게 도움이 되도록 빠르게 판단을 내리고 정서적 혼란을 경감시킬 수 있는(Bigler, Neimeyer, & Brown, 2001) 반면, 낮은 자기개념 명확성은 판단 기준이 개인 내부가 아닌 외부에 있어 외부 상황에 쉽게 압도당하고, 비교하며 부정적 정서가 야기되고(Aspinwall & Taylor, 1993; Swann & Hill, 1982), 높은 수준으로 우울을 예측함이 보고되었다(정소라, 현명호, 2015; Van Dijk et al., 2014). 또한 자기개념 명확성은 심리적 부적응에 미치는 영향을 완충하거나 악화시키는 조절변인으로 확인된 바 있다(신수진, 홍혜영, 2014; Lee-Flynn, Pomaki, Delongis, Biesanz, & Puterman, 2011). 이러한 연구들을 통해 자기개념 명확성의 수준을 높이는 것은 자기침묵으로 인한 우울 증상을 완화시키는데 유의한 기여를 할 수 있을 것으로 예측해볼 수 있다.

한편, 기존의 자기비난과 우울에 관한 선행 연구들은 대부분 두 변인 간의 직접적인 영향

(권이정, 2010; 김효정, 2011)이나 스트레스 변인을 매개로(김정미, 조현재, 2009; Shaha, Blatt, Zuroff, Kuperminc, & Leadbeater, 2004) 연구되어 왔지만, 성격적 취약성인 자기비난이 실제 어떠한 과정으로 우울에 영향을 미치는지에 관한 연구는 미비한 실정이다. 이에 본 연구에서는 우울에 취약한 성격적 특성인 자기비난이 어떠한 환경적 영향을 통해 우울이 유발되며, 또 이를 완화시킬 수 있는 보호요인이 무엇인지 파악하고자, 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 미치는 영향을 자기개념 명확성이 조절할 것을 가정하였다. 이를 통해 우울에 있어 자기비난에 비해 상대적으로 변화가 용이하며, 사회문화적 영향을 확인할 수 있는 자기침묵의 매개효과를 확인하고, 또한, 이러한 경로에서 자기개념에 대한 확신을 높이는 인지적 접근이 우울개입에 있어 주효할 수 있는지 파악함으로써 우울에 취약한 내담자의 상담 및 심리치료 개입 전략에 있어 도움을 줄 것을 기대한다. 본 연구에서의 연구 모형은 그림 1과 같고 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 자기비난, 자기침묵, 자기개념 명확성, 우울 간의 관계는 어떠한가? 둘째, 자기개념 명확성은 자기비난이 우울에 미치는 영향을 조절하는가? 셋째, 자기침묵은 자기비난과 우울의 관계를 매개하는가? 넷째, 자기개념 명확성은 자기침묵과 우울의 관계를 조절하는가?

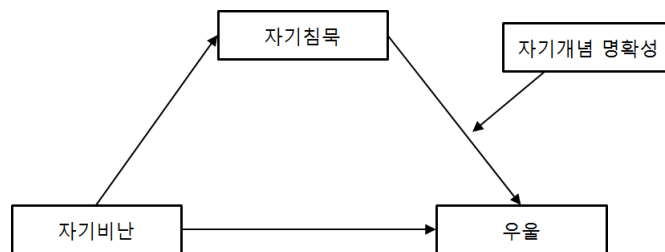


그림 1. 연구모형

다섯째, 자기개념 명확성은 자기비난이 자기 침묵을 통해 우울에 미치는 영향을 조절하는 가?

## 방 법

### 연구대상

서울, 경기, 충남, 전북, 대전 지역에 소재한 18개 대학교에 재학 중인 남녀 대학생을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 설문조사는 연구자가 직접 대면조사를 하거나 지인을 통해 배포하여 조사하였으며, 배포시 연구의 목적과 내용, 비밀보장에 대해 설명하고 동의를 받아 실시하였다. 응답에 소요된 시간은 약 10~15분이며, 설문에 응답한 참여자에게는 소정의 선물을 지급하였다. 회수된 516부 중 불성실하게 응답하였거나 무응답이 많은 설문지 35부를 제외한 481명의 자료를 분석에 사용하였다. 남학생 222명(46.2%), 여학생 259명(53.8%)으로 나타났으며, 학년별로는 1학년이 146명(30.3%), 2학년이 113명(23.5%), 3학년이 124명(25.8%), 4학년이 98명(20.4%)이었다.

### 측정도구

#### 자기비난

Blatt 등(1976)이 개발하고, 조재임(1996)이 번안하고 타당화한 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire: DEQ)를 사용하였다. DEQ는 총 66문항의 의존성, 자기비난, 효능감으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 척도의 하위 요인 중 자기비난 척도 22문항만을 사용하였다. 자기비난 척도는 죄책감, 내적 공허감,

자신의 잘못으로 인한 관계 악화, 자신에 대한 엄격한 기준에서 오는 불만, 실패에 대한 두려움의 정도 등을 측정하며 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)이다. 문항의 예로는 ‘나 자신에 대해서 매우 비판적인 경향이 있다.’, ‘나의 기대에 맞추어 살지 못하면 나 자신이 무가치하게 느껴진다.’ 등이 있다. 조재임(1996)의 연구에서 자기비난 Cronbach's  $\alpha$ 는 .84로 보고되었고, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

#### 자기침묵

Jack과 Dill(1992)이 개발하고 김미진(2009)이 번안한 자기침묵 척도(Silencing The Self Scale: STSS)를 사용하였다. Jack과 Dill(1992)의 원척도는 5점 척도이나, 김미진(2009)이 번안한 척도는 6점 척도(1=전혀 그렇지 않다, 6=매우 그렇다)이며, 점수 범위는 31점에서 186점으로 높은 점수는 높은 자기침묵을 나타낸다. 결과 처리 시 긍정적인 내용의 문항(1, 8, 11, 15, 21)은 역채점한 후 분석하였다. Jack과 Dill은 1, 11번 문항에서 문항 총 상관이 0이거나 부적 상관이 있는 것으로 나타났기 때문에, 척도 사용시 두 문항의 문항 총 상관을 확인하고 보고할 것을 당부하였다. 본 연구에서도 문항-총점 간 상관은 1번, 11번 문항이 부적 상관계수로 나타나 분석에서 제외하는 것이 타당하다고 판단되어 두 문항을 제외하여 분석하였다. STSS 척도 하위 요인은 외현화된 자기 지각, 자기희생을 통한 돌봄, 자기침묵, 분열된 자기 등 4개의 하위 차원으로 이루어져 있으며, 문항의 예로는 ‘나는 친밀한 관계에서 갈등에 직면하는 위협을 감수하는 대신 갈등을 피하겠다.’, ‘나는 친한 사람들에게 좀처럼 화내지 않는다.’ 등이 있다. Jack과 Dill(1992)의

연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 김미진(2009)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .87로 나타났다. 본 연구에서는 .85로 나타났다.

### 자기개념 명확성

Campbell 등(1996)이 개발하고 김대익(1998)이 번안한 자기개념 명확성 척도(Self-Concept Clarity Scale: SCCS)를 사용하였다. Campbell 등(1996)의 원척도는 총 20문항이었으나, 요인분석 후 12문항으로 단축되었으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 그렇다)로 평정된다. 6번, 11번 문항을 제외한 나머지 문항을 모두 역채점하여 분석하였으며, 점수가 높을수록 자기개념 명확성 수준이 높음을 의미하며, 자신에 대해서 얼마나 알고 있는지를 확신하는 정도, 자기 지식들 간의 내적 일관성, 자기 지식의 시간적 안정성을 측정한다. 문항의 예로는 '내가 누구인가를 생각하는 데에 많은 시간을 보낸다.', '내가 원하는 것을 잘 모르기 때문에 어떤 결정을 내리기 어려울 때가 있다.'와 같은 내용으로 이루어졌다. Campbell 등(1996)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .86, 김대익(1998)의 연구에서는 .78, 본 연구에서는 .81로 나타났다.

### 우울

Radloff(1977)가 개발하고 전경구, 최상진, 양병창(2001)이 타당화한 역학조사센터 우울척도(the Center for Epidemiological Studies Depression scale: CES-D)를 사용하였다. 이 척도는 임상 장면의 우울증 환자가 아닌 일반인들의 우울 수준을 측정하기 위하여 제작한 도구로, 우울정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계 4개의 하위 차원으로 이루어져 있다. 문항은 총 20문항이며, 4, 8, 12, 16번 문항은 역채점한다.

일주일 동안 그러한 증상을 얼마나 자주 느꼈는지의 빈도를 0점(극히 드물게)에서 3점(거의 대부분)까지 4점 Likert 척도를 사용하여 측정하며, 점수의 범위는 0점에서 60점이다. CES-D는 16점을 기준으로 우울 환자와 정상인을 구분하고 있으며, 15점 이하는 정상 범위, 16~22점은 경미한 우울감, 23점 이상은 높은 우울감을 경험하고 있음을 의미한다(신민섭, 2015). 문항의 예로는 '하는 일마다 힘들게 느껴졌다.', '사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.' 등이 있다. 전경구 등(2001)의 연구에서 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었고, 본 연구에서는 .89로 나타났다.

### 자료 분석

본 연구에서는 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 미치는 효과가 자기개념 명확성의 값에 따라 달라지는지 확인하기 위해 조절된 매개효과 모형을 설정한 후, SPSS 21.0과 PROCESS Macro를 사용하여 자료를 분석하였다. 우선, 각 변인들의 기술 통계치 및 변인들 간의 상관관계를 살펴보았으며, 각 변인들은 표준화하여 검증에 적용하였다. 조절된 매개효과 분석을 위해 Muller와 Judd, Yzerbyt(2005)가 제안한 단계적 접근법을 따라 먼저 위계적 회귀분석을 통해 독립변수와 종속변수의 관계가 조절변수의 수준에 따라 변하지 않음을 확인한 후, 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과 모형을 순차적으로 분석하였다. 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 매개회귀분석의 인과단계전략 절차에 따라 자료분석을 실시하였고, 매개효과와 유의성 검증은 PROCESS Macro를 이용하여 bootstrapping 방법을 사용하였다. 다음 조절효과 검증은 Aiken과

West(1991)의 위계적 회귀분석에 따라 단순기울기 검증을 실시하였다. 마지막으로 PROCESS Macro를 사용하여 조절된 매개효과를 분석하였으며, 유의성 영역검증은 조절변수의 평균값과 평균±1SD 수준에서 실시하였다.

이 2와 7을 넘지 않으므로 모든 변인은 정규분포를 충족한다고 가정할 수 있다.

자기비난과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

변인들 간의 상관관계 분석 결과, 자기비난은 자기침묵( $r=.500, p<.01$ ), 우울( $r=.607, p<.01$ )과 유의한 정적 상관을 보였으며, 자기침묵은 우울( $r=.389, p<.01$ )과 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 자기개념 명확성은 자기비난( $r=-.568, p<.01$ )과 자기침묵( $r=-.472, p<.01$ ), 우울( $r=-.510, p<.01$ )과 유의한 부적 상관을 보였다. 모든 상관계수의 값이 .80을 넘지 않았기 때문에 다중공선성의 문제가 없는 것으로 판단되었으며, 각 변인의 왜도와 첨도 절댓값

Muller 등(2005)은 조절된 매개효과를 검증하기 위해 먼저 종속변수에 대한 독립변수와 조절변수의 조절효과가 없음을 확인하는 것의 중요성을 강조하였다. 이는 조절변수의 조절된 매개효과가 독립변수의 직접 효과가 아닌, 매개변수를 통한 독립변수의 간접효과임을 의미한다(정선호, 서동기, 2016; James & Brett, 1984). 이에 통합분석모형의 단계적 접근법에 따라 자기비난과 우울 사이에서 자기개념 명확성의 조절효과를 분석한 결과(표 2), 자기비난과 자기개념 명확성의 조절효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다( $\beta=-.060$ ). 즉, 자기비난이 우울에 미치는 영향은 자기개념 명확성의 수준에 따라 달라지지 않는 것으로 확인되었다.

표 1. 변인들 간의 기술 통계치 및 상관 분석

구분	자기비난	자기침묵	자기개념 명확성	우울
자기비난	-			
자기침묵	.500**	-		
자기개념 명확성	-.568**	-.472**	-	
우울	.607**	.389**	-.510**	-
평균	83.279	82.875	38.089	19.031
표준편차	.763	.476	.539	.449
왜도	-.064	-.283	.147	.574
첨도	.169	.290	.138	-.150

주. N=481. \*\* $p<.01$

표 2. 자기비난과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과

단계	예측변인	$\beta$	$t$	$R^2(\Delta R^2)$	$F$
1	자기비난	.607	16.725***	.369(.369)	279.713***
2	자기비난	.468	10.966***	.409(.041)	165.548***
	자기개념 명확성	-.245	-5.728***		
3	자기비난(A)	.471	11.038***	.413(.004)	111.755
	자기개념 명확성(B)	-.249	-5.836***		
	A x B	-.060	-1.695		

주. \*\*\* $p < .001$

자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과

자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 확인하기 위하여 Baron과 Kenny (1986)의 매개효과 분석단계에 따라 회귀분석을 실시하였으며, 분석 결과(표 3), 자기비난이 우울에 미치는 영향( $\beta = .606, p < .001$ )과 자기비난이 자기침묵에 미치는 영향( $\beta = .507, p < .001$ )

은 통계적으로 유의한 영향을 나타내었다. 다음, 자기침묵을 추가하여 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향을 확인한 결과 역시 유의한 영향을 나타내었다( $\beta = .549, p < .01$ ). 즉 자기침묵이 자기비난과 우울의 관계를 부분매개하고 있는 것으로 확인되었다.

자기침묵의 매개효과에 대한 통계적 유의성 검증은 PROCESS Macro를 통해 Bootstrapping을 실시하여 확인하였으며, 재추출한 표본

표 3. 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과

단계	경로	$\beta$	$t$	$R^2(\Delta R^2)$	$F$
1	자기비난 → 우울	.606	16.725***	.369(.369)	279.713***
2	자기비난 → 자기침묵	.507	12.637***	.250(.250)	159.681***
3	자기비난 → 우울	.549	13.217***	.378(.010)	145.462**
	자기침묵 → 우울	.112	2.729**		

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 4. 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과에 대한 Bootstrapping 결과

변인	estimate	S.E	95%신뢰구간	
			LLCI	ULCI
자기침묵	.033	.013	.010	.059

주. LLCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 하한값. ULCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 상한값



수는 5000개로 설정하였다. 그 결과(표 4), Bootstrapping 계수는 .033, 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수의 하한값과 상한값은 각각 .010 과 .059로 나타났다. 즉, 신뢰구간에서 구한 계수가 0을 포함하지 않았으므로, 자기침묵의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Preacher & Hayes, 2004).

자기침묵과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과

자기침묵과 우울 사이에서 자기개념 명확성의 조절효과를 확인하기 위해 Aiken과 West (1991)가 제안한 방법에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과(표 5), 자기침묵과 자기개념 명확성의 상호작용 효과는 통계적으

로 유의한 영향을 나타내었다( $\beta = -.131, p < .01$ ). 이는 자기침묵이 우울에 영향을 미치는 과정에서 자기개념 명확성의 높고 낮음의 정도가 조절작용을 하여 우울의 강도가 달라짐을 의미한다.

조절효과의 구체적인 영향을 확인하기 위해, PROCESS Macro를 통한 회귀선의 유의성 검증을 실시한 결과(표 6), 자기개념 명확성의 값이 평균값,  $-1SD$  값에서는 유의미하게 조절되었지만,  $+1SD$  값에서는 유의하지 않았다. 즉, 자기개념 명확성이 낮은 경우, 자기침묵 수준이 높아질수록 우울 수준도 높아진 반면(그림 2), 자기개념 명확성 수준이 높은 경우에는 자기침묵이 우울 수준을 예측하지 못하는 것으로 나타났다.

표 5. 자기침묵과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과

단계	예측변인	$\beta$	$t$	$R^2(\Delta R^2)$	$F$
1	자기침묵	.389	9.237***	.149(.151)	85.314***
2	자기침묵	.190	4.351***	.286(.138)	97.030***
	자기개념 명확성	-.421	-9.615***		
3	자기침묵(A)	.202	4.655***	.301(.017)	69.973**
	자기개념 명확성(B)	-.432	-9.948***		
	A x B	-.131	-3.401**		

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 6. 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성 수준에 따른 단순회귀선 유의성 검증

자기개념 명확성 수준	estimate	$S.E$	$t$	LLCI	ULCI
$-1SD (-.5396)$	.294	.053	5.558***	.190	.397
M (0)	.191	.041	4.647***	.110	.271
$+1SD (.5396)$	.087	.049	1.764	-.010	.183

주. \*\*\* $p < .001$

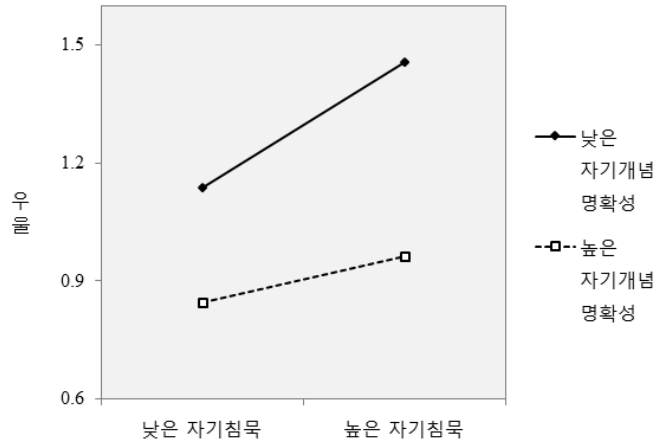


그림 2. 자기침묵과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과 그래프

자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성의 조절된 매개효과  
 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 PROCESS macro를 활용하여 Preacher과 Rucker, Hayes (2007)의 조절된 매개효과 model 14 분석을 실시  
 마지막으로, 자기비난이 자기침묵을 통해

표 7. 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성의 조절된 매개효과

	매개변수모형 (종속변수 : 자기침묵)				
	B	S.E	t	LLCI	ULCI
Constant	-1.182	.095	-12.388***	-1.369	-.994
자기비난	.312	.025	12.637***	.264	.361
	조절변수모형 (종속변수 : 우울)				
	B	S.E	t	LLCI	ULCI
Constant	-.066	.100	-.653	-.263	.131
자기비난	.263	.026	10.038***	.211	.314
자기침묵	.064	.039	1.628	-.013	.141
자기개념 명확성	-.200	.037	-5.489***	-.272	-.129
상호작용효과	-.184	.051	-3.587**	-.284	-.083
조절된 매개지수 (index of moderated mediation)		S.E	LLCI	ULCI	
		.015	-.090	-.032	

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 8. 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향에서 자기개념 명확성의 값에 따른 조절된 매개효과 유의성 검증

자기개념 명확성 수준	estimate	S.E	LLCI	ULCI
-1SD (-.5396)	.051	.016	.022	.085
M (0)	.020	.012	-.003	.046
+1SD (.5396)	-.011	.013	-.037	.015

시하였다. 그 결과(표 7), 조절된 매개지수는 -.057으로 나타났으며, 95% Bootstrapping 신뢰구간[-.090 ~ -.032]에 0이 포함되지 않아 자기개념 명확성의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 나타났다.

이에 자기개념 명확성의 구체적인 유의성 영역을 확인하기 위하여, 조건부 간접효과를 확인하였다. 그 결과(표 8), 자기개념 명확성이 -1SD 수준에서는 0을 포함하지 않음으로 통계적으로 유의하나, 평균수준과 +1SD 수준의 경우 신뢰구간에 0이 포함되어 조건부 간접효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 영향을 미치는 매개효과가 모든 대학생에게 나타나는 것이 아니라, 주로 자기개념 명확성이 낮은 사람들에게 나타남을 의미한다.

### 논 의

본 연구는 대학생을 대상으로 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 미치는 영향을 자기개념 명확성이 조절할 수 있는지 확인하기 위하여 조절된 매개효과 연구모형을 검증하였다. 이를 위해 먼저 우울에 대한 자기비난과 자기개념 명확성의 조절효과를 확인한 후, 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과,

자기침묵과 우울 간의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과, 그리고 이를 통합하는 조절된 매개효과를 순차적으로 분석하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 자기비난, 자기침묵, 자기개념 명확성, 우울 간의 상관분석을 실시한 결과, 모두 유의미한 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. 자기비난은 자기침묵, 우울과 정적 상관을 보였다. 이는 높은 자기비난은 높은 자기침묵 수준과 상관이 있고(김혜령, 2016; Besser et al., 2010), 우울이 높다는 연구결과(김정미, 조현재, 2009; 김효정, 2011)와 일치한다. 또한 자기침묵과 우울이 정적 상관이 있다는 결과와도 일치한다(강석, 이지연, 2013; 김명화, 홍혜영, 2011; Thompson, Whiffen, & Aube, 2001). 또한 자기개념 명확성은 자기비난, 자기침묵, 우울과 부적 상관을 나타내었는데, 자기침묵과 자기개념 명확성의 부적 상관을 밝힌 김미주(2015)의 연구결과와 자기개념이 명확하지 않을수록 우울이 높음을 확인한 연구결과(정소라, 현명호, 2015; Campbell et al., 1996)와 맥을 같이하며, 자기비난과 자기개념 명확성의 부적 상관을 확인한 Schiller와 Hammen, Shahar(2016)의 연구결과와 일치한다.

둘째, Muller 등(2005)이 제시한 단계적 접근법에 따라 자기비난과 우울의 관계에서 자기개념 명확성의 조절효과를 검증한 결과, 우울

에 대한 자기비난과 자기개념 명확성의 상호 작용 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 검증하는 우울에 대한 자기개념 명확성의 조절된 매개효과가 자기비난의 직접효과가 아닌, 자기비난이 자기침묵을 통한 매개과정에서 일어난 간접효과임을 증명하는 결과로, 자기비난이 높으면 자기개념 명확성의 수준과 관계없이 우울이 증가하는 것으로 나타났다. Robinson과 Smith-Lovin(1992)의 연구에 의하면 만성적으로 부정적인 자기정체성을 가진 사람들은 자신의 안정성을 확보하고 정체성을 유지하고자 부정적인 감정이 유발될 때에도 부정적인 피드백을 정확하다고 판단하며 낮은 자존감을 유지하는 방식을 선택하였다. 이를 통해 볼 때, 내부와 외부의 부정적인 모든 사건을 자기에게 집중하여 분석하고, 모든 책임을 내부로 귀인하는 자기비난(Manfredi et al., 2016)은 안정된 자기를 유지하고자 자기비난을 지속함으로써 자기개념 명확성의 수준과 상관없이 우울을 높일 수 있는 것으로 추측된다. 이는 대상에 따라 자기개념의 변화 크기와 수준이 달라야 함을 주장한 Styla(2015)의 의견과 일부 일치하는 결과이다. 하지만 현재까지 두 변인에 대한 경험적 연구는 국내 외적으로 부족한 가운데 있으므로, 추후 연구를 통해 이에 대한 경험적인 지지 근거는 확보될 필요가 있으며, 자기비난에 대한 인지치료의 효과는 이미 입증된 바 있으므로(Rector, Bagby, Segal, Joffe, & Levitt, 2000), 자기비난을 감소시키고, 스키마를 변경할 수 있는 새로운 인지적 전략 및 조절변인을 확인하는 후속 연구가 필요할 것으로 보인다. 또한, 이러한 결과를 상담 장면에 적용하여 봤을 때, 높은 자기비난으로 인해 우울을 호소하는 내담자를 만날 경우, 자기개념을 다루거나 언어적 피드

백을 하는 것보다는 내담자가 행하는 자기비난적 태도에 대해 객관성을 획득하도록 돕는 개입, 이를테면 내외부의 상황을 부정적으로 해석하며 자신의 탓으로 돌리는 것에 대해 언어적으로 논박하는 것 등이 더 효과적일 수 있을 것으로 사료된다.

셋째, 자기비난과 우울의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증한 결과 자기침묵은 자기비난과 우울의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이는 자기비난이 높은 사람들이 낮은 정직성과 자기노출을 피하는 경향성을 보인다는 연구(Besser et al., 2010)와 유사하며, 자기비난이 자기침묵을 예측하고(김혜령, 2016; Besser et al., 2003), 관계에서 자신을 억제하고 숨기는 특성은 우울에 영향을 미친다는 연구 결과(Harper & Welsh, 2007)와 일치하는 결과이다. 즉, 자기비난이 높은 사람은 타인의 비난과 거절에도 민감하기 때문에, 대인관계에서 수동적, 회피적으로 대처하게 되어 우울이 유발될 수 있음을 의미한다. 또한 이러한 결과는 문화의 영향을 받는 자기침묵의 특성을 고려해봤을 때, 우울의 유발은 성격특성뿐만 아니라 사회문화적인 영향도 중요함을 시사한다. 타인의 비난을 두려워하며 인정받길 원하는 자기비난적인 사람에게 특히 관계 중심적인 집단주의의 조화를 중시하는 한국 문화는 가급적 내적 감정을 표현하는 것을 더 억제하게끔 하여 우울을 야기하는데 영향을 주었을 것으로 예측해볼 수 있다. 한편, 자기비난은 우울에 취약한 성격적 특성으로 그 중요성은 여러 선행연구에서 강조되고 있지만(Abela et al., 2006), 실제 스트레스 관련 변인과 함께 연구되거나(김정미, 조현재, 2009; Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989; Shaha et al., 2004) 자기비난이 매개하여 우울에 미치는 영향을 살

피본 연구(권이정, 2010; 김효정, 2011)가 대부분으로, 자기비난이 어떠한 과정으로 우울에 영향을 미치는지를 확인한 연구는 미비한 실정이다. 하지만 자기비난은 생의 초기 발달단계에서 양육자와의 상호작용을 통해 형성된 성격이므로 초기 발달 이후의 우울을 촉진시키는 과정을 확인하고 구체화하는 것이 중요할 것으로 보인다. 특히 자기침묵은 고정된 특성이 아닌 사회 맥락에서 영향을 받는 양식으로 인지적이며(Jack, 1991), 행동적 대처양식(Besser et al., 2003; Page, Stevens, & Galvin, 1996)이므로 자기비난에 비해 상대적으로 변화가 용이하고 치료적 개입도 유연하다. 이러한 점에서 볼 때, 초기 양육 환경으로 인해 형성된 우울에 취약한 특성이 어떠한 사회문화적 환경의 영향을 받아 우울이 유발되는지 그 과정을 검증하고, 실제 상담 장면에서 좀더 실질적으로 적용할 수 있는 틀을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 이는 자기비난이 높을지라도 자신의 생각과 정서를 적절히 표현할 수 있도록 돕는 등 자기침묵을 줄이는 방안은 우울의 치료적 접근에 있어서 유용할 수 있다는 시사점을 제공한다.

넷째, 자기개념 명확성이 자기침묵과 상호작용하여 우울의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 이는 우울에 대한 자기개념 명확성의 조절효과를 확인한 정소라와 현명호(2015)의 연구 결과와 유사한 것으로, 자기개념 명확성은 우울에 미치는 자기침묵의 부정적 영향을 감소시켜주는 완충적 역할을 한다는 것을 의미한다. 특히 자기개념 명확성이 낮을수록, 자기침묵이 우울에 미치는 영향은 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이는 자신이 무엇을 잘하고 못하는지, 무엇을 좋아하고 싫어하는지 등 스스로에 대한 경험적 정보가 명확하게 정

리되어 있지 않다면, 자신의 감정과 사고를 억압하고 표현하지 않을수록 우울이 증가될 수 있음을 의미한다. 반면, 자기개념 명확성이 높은 경우에는 자기침묵에서 우울로 가는 경로가 유의하지 않은 것으로 나타났다. 즉, 자기에 대한 개념이 명확하고, 자신에 대한 확신이 높은 대학생이라면, 자신의 감정과 생각을 표현하지 못하고 억제한다고 해서 우울이 높아지지 않을 수 있음을 의미한다. 이는 똑같은 부정적 상황일지라도 자기개념 명확성이 높은 사람들은 자신에게 도움이 되도록 빠르고 정확하게 판단을 내리고 행동하며, 정서적 혼란을 경감시킬 수 있으므로(Bigler et al., 2001), 자기침묵이 높더라도 자기개념 명확성이 높다면 자신에게 유리하도록 내면을 통제함으로써 우울이 유발되지 않은 것으로 추론할 수 있다. 이러한 결과는 우울의 예방 및 치료에 있어 자신을 표현하도록 돕는 방안도 필요하지만, 먼저 자신에 대한 확신과 스스로에 대한 신뢰감을 키우는 작업이 선행될 필요가 있음을 시사한다. 즉 사회화 과정에서 영향을 받은 자기침묵 행동을 보일지라도 나는 내가 원하는 사람인지, 목표와 우선순위는 무엇이며 가능한 대안들은 무엇인지 등을 검토하고 선택하여 수정하는 자기개념 명확성을 높이는 개입(Schwartz, Meca, & Petrova, 2017)은 자신을 탐색하며 정체성을 형성하는 대학생 시기의 우울을 예방하는데 도움이 될 것으로 기대된다.

다섯째, 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 영향을 미치는 경로에서 자기개념 명확성의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 나타났다. 즉 초기 양육자와의 상호작용에서 형성된 자기비난적 성향은 사회화 과정에서 환경과 상호작용하며 스스로 침묵하고 자기의 생각과

감정을 표현하지 않게끔 이끌어 우울이 유발되지만, 자기개념 명확성이 평균 수준만 되어도 이러한 매개효과로 인한 우울은 완화되는 것으로 나타났다. 이는 인간은 초기 양육환경과 사회문화적 환경에 영향을 받지만, 이후의 자신을 결정하는 것은 자기 자신이므로, 자신을 관찰하고 지금의 자신처럼 보이는 것이 정말 좋은지를 스스로 결정함을 통해 수정이 가능함을 강조한 Schwartz 등(2017)의 연구와 맥을 같이 한다. 또한 부정적인 피드백을 받을 때, 자기관이 긍정적이지만 모호한 사람은 자기관이 부정적인 사람보다 자존감에 가해지는 위협이 더 크다는 연구결과(Stucke & Sporer, 2002)를 지지하는 결과이다. Lodi-Smith와 Crocetti(2017)의 연구에 의하면, 초기 성인기의 성격발달은 자신의 정체성과 일치하거나, 스스로 혹은 사회에서 기대하는 역할을 고려하여 선택하면서 시작되는데, 이 과정에서 자신에게 가장 적합한 역할을 선택하기 위해서는 높은 자기개념 명확성이 요구되어야 함을 밝혔다. 이를 토대로 본 연구결과를 볼 때, 자기비난적 성향에 따른 행동, 사회적 기대에 따른 자기침묵 행동은 내적, 외적 기대감에 따른 개인의 선택으로 볼 수 있으며, 자신에게 적합한 선택을 하여 변화에 도전할 수 있도록 하는 기제로 자기개념 명확성을 밝힌 점에서 같은 맥락으로 볼 수 있겠다. 즉 우울에 취약한 성격적 특성을 가지며, 사회문화적으로 받은 영향으로 인해 우울이 유발될지라도 자기(self)에 대해 자신이 주체가 되어 이를 조절하고 선택함으로써 변화가 가능한 것으로 나타났다. 하지만 실제 자기비난은 부정적 귀인과 내부귀인을 주로 하는 성격적 특성상 고질화되었을 가능성이 높으며, 자기개념을 명확하게 하는데 필수적인 자율적 선택에 어

려움을 보일 수 있는 한계가 있다(Braunstein-Bercovitz, 2014). 이러한 과정에는 타인의 인정과 기대를 포기하고, 자신의 온전한 선택과 그에 대한 책임을 져야하는데서 오는 두려움이 일부 작용하였을 것이다. 이에 상담 장면에서는 이러한 두려움을 충분히 다루어 줄 필요가 있으며, 모호한 자기개념으로 인해 자신의 생각과 행동에 책임을 지지 않았을 때 오는 여러 가지 부적응 및 부정적 대가에 대해서도 통찰할 수 있도록 도와줄 필요가 있겠다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 우울에 대한 자기비난과 자기개념 명확성의 조절효과는 유의하지 않은 반면, 자기침묵과 자기개념 명확성의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다. 자기개념 명확성이 우울에 영향을 주는 변인임은 이미 알려져 있는바, 이러한 결과는 우울에 대한 자기개념 명확성의 영향이 대상이나 환경에 따라 달라질 수 있음을 추측해볼 수 있다. 하지만 자기비난과 자기개념 명확성의 유의하지 않은 조절효과 결과를 지지할만한 경험적 연구가 충분하지 않으므로 연구의 결과 차이를 설명하기에 한계가 있다. 따라서 후속 연구에서는 우울에 대하여 자기개념 명확성과 상호작용하였을 때, 유의하지 않는 변인과 그 원인을 밝히는 연구를 통해 자기개념 명확성의 특성을 구체화할 필요가 있겠다. 또한 상담에서 활용할 수 있는 자기개념 명확성 증진 전략, 워크숍 및 집단상담 등을 활용한 프로그램의 개발 및 효과를 검증하는 연구, 혹은 우울을 완화시키는 또 다른 조절변인이나 매개변인을 확인하는 등의 연구는 우울한 내담자를 대상으로 하는 상담 및 치료 현장에 도움이 될 것으로 기대된다. 둘째, 본 연구는 대학교 재학생들을 대

상으로 하여 비임상군의 우울을 확인하였으며, 우울 평균은 19.031로 경미한 우울 수준이었다. 하지만 우울 수준이 높은 임상군을 대상으로 연구한다면, 다른 양상을 보일 수 있으므로 후속 연구에서는 임상 집단을 대상으로 증상의 심각도에 따른 차이를 검증하는 연구 혹은 우울 증상의 수준이 다른 환자를 대상으로 변인 간 관계를 확인하는 연구가 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구는 특정 시점에서 변인들 간의 관계를 살핀 횡단 연구로 이루어졌다. 비록 이론과 선행연구들을 토대로 변인 간의 인과적 관련성을 설정했으나, 변인들 간 양방향적 관계가 존재할 수 있다는 한계점이 있다. 특히 자기비난은 어린 시절 형성되는 기제인 반면, 자기침묵은 사회화 과정에서 오랫동안 습득되는 특성이 있다. 또한 자기개념 명확성은 발달단계에 따라 다른 수준을 보이는 변인이지만, 발달에 따라 어떻게 변화되는지에 대한 연구는 아직 미흡하다 (Lodi-Smith & Crocetti, 2017). 따라서 후속 연구에서는 발달적 특징을 고려한 종단 설계를 통해 시기 및 시간에 따른 변인 간의 관계를 확인할 필요가 있을 것으로 보인다.

### 참고문헌

- 강 석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. *경북대학교 중등교육연구소*, 61(4), 811-839.
- 권석만 (2013). *현대 이상심리학*. 서울: 학지사.
- 권이정 (2010). 대학생의 완벽주의와 우울간의 관계: 마음챙김, 자기비난의 매개효과. *경북대학교 석사학위논문*.
- 권희영, 홍혜영 (2010). 중학생의 내현적 자기애와 우울과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1023-1048.
- 김대익 (1998). *한국인의 자아개념 명료성에 대한 연구: 성격, 자의식, 행동의 관계를 중심으로*. 중앙대학교 대학원 석사학위논문.
- 김명화, 홍혜영 (2011). 자기침묵이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지 일반*, 30(1), 69-97.
- 김미주 (2015). *지각된 어머니의 심리통제가 대학생의 우울에 미치는 영향: 자기개념 명료성과 자기침묵의 매개효과 검증*. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김미진 (2009). *여대생의 자기침묵과 우울과의 관계에서 정서표현에 대한 양가성과 정서인식명확성의 매개효과*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김정미, 조현재 (2009). *대학생의 스트레스와 우울의 관계에서 자기비난 및 의존성의 역할*. *한국청소년연구*, 20(2), 283-306.
- 김현진, 한종철 (2004). *대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향*. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(2), 277-294.
- 김혜령 (2016). *대학생의 자기비판적, 의존적 우울취약성과 대인관계문제의 관계*. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효정 (2011). *대학생의 내현적 자기애와 우울 간의 관계*. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2014). *2013년도 자살실태조사 요약보고서*, [http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&BOARD\\_ID=140&BOARD\\_FLAG=00&CONT\\_SEQ=299571&page=1](http://www.mohw.go.kr/react/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&BOARD_ID=140&BOARD_FLAG=00&CONT_SEQ=299571&page=1) 에서 검색,

- 보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환 실태조사 최종보고서. [http://kosis.kr/common/meta\\_onedepth.jsp?vwcd=MT\\_OTITLE&distid=117\\_11750](http://kosis.kr/common/meta_onedepth.jsp?vwcd=MT_OTITLE&distid=117_11750) 에서 검색.
- 신민섭, 이미소, 최자연, 서성민, 노은정, 조지훈 등 (2015). 스마트폰 기반 장노년용 기억력 훈련 프로그램의 인지기능 향상 효과: 예비연구. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 855-872
- 신수진, 홍혜영 (2014). 대학생의 불확실성에 대한 인내력 부족과 불안의 관계: 정서인식명확성과 자기개념명확성의 조절효과. *미래청소년학회지*, 11(4), 95-116.
- 이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(4), 973-992.
- 이새작 (2016). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 우울의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 이선혜 (2002). 대학생의 정신건강 원조체계 활용 행태. *정신보건과 사회사업*, 13, 36-57.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. *한국심리학회지 일반*, 35(1), 257-282.
- 정소라, 현명호 (2015). SNS 이용자의 상향비교 경험과 우울의 관계에서 열등감의 매개효과 및 자기개념 명확성의 중재효과. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 703-717.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 통계청 (2015). 한국의 사회동향 2015. 통계청.
- Abela, J. R., Sakellaropoulo, M., & Taxel, E. (2007). Integrating two subtypes of depression psychodynamic theory and its relation to hopelessness depression in early adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 27(3), 363-385.
- Abela, J. R., Webb, C. A., Wagner, C., Ho, M. H., & Adams, P. (2006). The role of self-criticism, dependency, and hassles in the course of depressive illness: A multiwave longitudinal study. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 32(3), 328-338.
- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness depression: A theory-based subtype of depression. *Psychological Review*, 96(2), 358-372.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of personality and social psychology*, 64(5), 708-722.
- Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (2009). Rejection sensitivity moderates the impact of rejection on self-concept clarity. *Personality and social psychology bulletin*, 35(11), 1467-1478.
- 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), 1173-1182.
- Besser, A., Flett, G. L., & Davis, R. A. (2003).



- Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: A test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1735-1752.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2010). *Silencing the self and personality vulnerabilities associated with depression*. In D. Jack & A. Ali (Eds.), *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*, (pp. 285-312). London, UK: Oxford University Press.
- Bigler, M., Neimeyer, G. J., & Brown, E. (2001). The divided self revisited: Effects of self-concept clarity and self-concept differentiation on psychological adjustment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(3), 396-415.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. P. (1976). *Depressive experiences questionnaire*. New Haven: Yale University.
- Blatt, S. J., & Shichman, S. (1983). Two primary configurations of psychopathology. *Psychoanalysis & Contemporary Thought*, 6(2), 187-254.
- Braunstein-Bercovitz, H. (2014). Self-criticism, anxious attachment, and avoidant attachment as predictors of career decision making. *Journal of Career Assessment*, 22(1), 176-187.
- Campbell, J. D., Assanand, S., & Paula, A. D. (2003). The structure of the self concept and its relation to psychological adjustment. *Journal of Personality*, 71(1), 115-140.
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lavallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2017). Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and individual differences*, 106(1), 334-339.
- Harper, M. S., & Welsh, D. P. (2007). Keeping quiet: Self-silencing and its association with relational and individual functioning among adolescent romantic couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 99-116.
- Jack, D. C. (1991). *Silencing the self: Women and depression*. Cambridge: Harvard University Press, 128-183.
- Jack, D. C., & Ali, A. (Eds.). (2010). *Silencing the self across cultures: Depression and gender in the social world*. Oxford University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The silencing the self scale: Schemas of intimacy associated with depression in women. *Psychology of Women Quarterly*, 16(1), 97-106.
- James, L. R., & Brett, J. M. (1984). Mediators, moderators, and tests for mediation. *Journal of Applied Psychology*, 69(2), 307-321.
- Kwon, S. M., & Oei, T. P. (1992). Differential

- causal roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression. *Cognitive Therapy and Research*, 16(3), 309-328.
- Lee-Flynn, S. C., Pomaki, G., DeLongis, A., Biesanz, J. C., & Puterman, E. (2011). Daily cognitive appraisals, daily affect, and long-term depressive symptoms: The role of self-esteem and self-concept clarity in the stress process. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(2), 255-268.
- Lodi-Smith, J., & Crocetti, E. (2017). Self-concept clarity development Across the Lifespan. In *Self-Concept Clarity*. Springer, Cham. 67-84.
- Luyten, P., Sabbe, B., Blatt, S. J., Meganck, S., Jansen, B., De Grave, C., et al. (2007). Dependency and self criticism: Relationship with major depressive disorder, severity of depression, and clinical presentation. *Depression and Anxiety*, 24(8), 586-596.
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: An exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 19(1), 41-48.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 852-863.
- Page, J. R., Stevens, H. B., & Galvin, S. L. (1996). Relationships between depression, self-esteem, and self-silencing behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 15(4), 381-396.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185-227.
- Priel, B., & Shahar, G. (2000). Dependency, self-criticism, social context and distress: Comparing moderating and mediating models. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 515-525.
- Radloff, 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.
- Rector, N. A., Bagby, R. M., Segal, Z. V., Joffe, R. T., & Levitt, A. (2000). Self-criticism and dependency in depressed patients treated with cognitive therapy or pharmacotherapy. *Cognitive Therapy and Research*, 24(5), 571-584.
- Richman, S. B., Pond Jr, R. S., Dewall, C. N., Kumashiro, M., Slotter, E. B., & Luchies, L. B. (2016). An unclear self leads to poor mental health: Self-concept confusion mediates the association of loneliness with depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(7), 525-550.
- Robinson, D. T., & Smith-Lovin, L. (1992). Selective interaction as a strategy for identity maintenance: An affect control model. *Social Psychology Quarterly*, 55, 12-28.

- Romero-Canyas, R., Reddy, K. S., Rodriguez, S., & Downey, G. (2013). After all I have done for you: Self-silencing accommodations fuel women's post-rejection hostility. *Journal of Experimental Social Psychology, 49*(4), 732-740.
- Schiller, M., Hammen, C. C., & Shahar, G. (2016). Links among the self, stress, and psychological distress during emerging adulthood: Comparing three theoretical models. *Self and Identity, 15*(3), 302-326.
- Schwartz, S. J., Meca, A., & Petrova, M. (2017). Who am i and why does it matter? linking personal identity and self-concept clarity. *Self-Concept Clarity*. Springer, Cham. 145-164.
- Shahar, G., Blatt, S. J., Zuroff, D. C., Kuperminc, G. P., & Leadbeater, B. J. (2004). Reciprocal relations between depressive symptoms and self-criticism (but not dependency) among early adolescent girls (but not boys). *Cognitive Therapy and Research, 28*(1), 85-103.
- Smith, M., Wethington, E., & Zhan, G. (1996). Self concept clarity and preferred coping styles. *Journal of Personality, 64*(2), 407-434.
- Stucke, T. S., & Sporer, S. L. (2002). When a grandiose self image is threatened: Narcissism and self concept clarity as predictors of negative emotions and aggression following ego threat. *Journal of Personality, 70*(4), 509-532.
- Styła, R. (2015). Shape of the self-concept clarity change during group psychotherapy predicts the outcome: An empirical validation of the theoretical model of the self-concept change. *Frontiers in psychology, 6*, 1-15
- Swann, W. B., & Hill, C. A. (1982). When our identities are mistaken: Reaffirming self-conceptions through social interaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 43*(1), 59-66.
- Thompson, J. M., Whiffen, V. E., & Aube, J. A. (2001). Does self-silencing link perceptions of care from parents and partners with depressive symptoms?. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(4), 503-516.
- Van Dijk, M. P., Branje, S., Keijsers, L., Hawk, S. T., Hale, W. W., & Meeus, W. (2014). Self-concept clarity across adolescence: Longitudinal associations with open communication with parents and internalizing symptoms. *Journal of youth and adolescence, 43*(11), 1861-1876.
- Wiseman, H. (1997). Interpersonal relatedness and self definition in the experience of loneliness during the transition to university. *Personal Relationships, 4*(3), 285-299.

원 고 접 수 일 : 2018. 06. 20

수정원고접수일 : 2018. 09. 27

게재결정일 : 2018. 12. 03

## **The Influence of Self-Criticism and Self-Silencing on Depression in University Students: The Moderated Mediating Effect of Self-Concept Clarity**

**Sung Hwi Kim**

**Hye Young Hong**

Myongji University

The purpose of this study was to examine the effects of self-concept clarity and self-silencing on the relationship between self-criticism and depression. We predicted self-silencing would function as a mediator in this relationship, and that self-concept clarity would moderate this mediation effect. To investigate this aim, 481 university students were surveyed. All variables showed statistically significant correlations, and after verifying the moderating effect of self-concept clarity on depression, there was no statistically significant difference in the moderating effect of self-concept clarity in the relationship with self-criticism and depression. Conversely, this study showed that there was a significant difference in the moderating effect of self-concept clarity in the relationship with self-silencing and depression. In addition, self-criticism affected depression through self-silencing, and self-concept clarity moderated the mediating effect of self-silencing. Implications and potential follow-up studies are discussed.

*Key words* : *self-criticism, self-silencing, self-concept clarity, depression*