

아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심이 성인기 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과*

방 민 선
한국외국어대학교 / 학생

장 한 소 리*
한국외국어대학교 / 조교수

본 연구는 아동기에 경험한 정서적 외상과 성인기 우울 간의 관계에서 자기자비로 조절된 내면화된 수치심의 매개효과를 살펴보고자 하였다. 이를 위해 성인을 대상으로 아동기 외상, 우울, 내면화된 수치심, 자기자비 척도로 구성된 온라인 설문조사를 실시하였으며, 총 280부의 자료를 수집하였다. SPSS 28.0 프로그램을 통해 상관분석, 매개분석, 조절된 매개분석을 실시하였으며, 결과는 다음과 같다. 첫째, 아동기 정서적 외상, 내면화된 수치심, 성인기 우울, 자기자비 간의 유의미한 상관관계가 나타났다. 둘째, 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계를 내면화된 수치심이 부분 매개하였다. 셋째, 자기자비가 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심 사이에서 조절효과를 가지는 것으로 나타났다. 넷째, 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과를 나타냈다. 본 연구에서는 아동기에 겪은 정서적 외상 경험은 수치심을 내면화시키고 우울증상을 야기하는데, 이러한 과정에서 자기자비가 보호요인으로 작용한다는 것을 밝혀냈다. 또한, 이러한 결과는 아동기 정서적 외상을 경험한 내담자에게 우울을 예방 및 완화시키기 위하여 자기자비 수준을 높이는 개입전략이 효과적일 수 있음을 시사한다.


주요어 : 아동기 정서적 외상, 성인기 우울, 내면화된 수치심, 자기자비

* 본 연구는 방민선(2023)의 한국외국어대학교 석사학위논문 ‘아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계: 자기자비로 조절된 내면화된 수치심의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

본 연구는 2023학년도 한국외국어대학교 교원연구지원사업 지원에 의하여 이루어진 것임.

† 교신저자 : 장한소리, 한국외국어대학교 교육대학원 상담심리전공, 서울특별시 동대문구 이문로 107

Tel: 02-2173-3202, E-mail: hansori.jang@hufs.ac.kr

 Copyright ©2023, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

심각한 학대 피해 사례들이 미디어를 통해 알려지면서 아동학대가 차츰 사회문제로서 대두되고 있다. 한국리서치의 여론조사팀이 2021년 4월, 전국 만 18세 이상 남녀 1,000명을 대상으로 한 조사에 따르면 아동학대가 심각한 사회문제라고 인식하고 있는 비율은 74%에 달했다(이혜민, 박진우, 2021). 또한 보건복지부에서 발간한 ‘2020년 아동학대 주요통계’에 의하면 2020년 아동학대 사례 수는 30,905건으로, 2016년에 발생한 18,700건에 비해 약 65% 증가한 것을 알 수 있으며, 사례의 수는 해마다 늘고 있는 것으로 밝혀졌다(보건복지부, 2021).

이러한 문제의 심각성을 인지하여, 우리나라는 아동복지법을 제정하여 학대로부터 아동을 보호하고자 노력하고 있다. 아동복지법 제3조 제7호에 따르면 아동학대는 ‘보호자를 포함한 성인에 의하여 아동의 건강·복지를 해치거나 정상적 발달을 저해할 수 있는 신체적·정신적·성적 폭력 또는 가혹행위 및 아동의 보호자에 의하여 이루어지는 유기와 방임’을 의미한다. 보건복지부에서는 아동학대를 중박학대, 신체학대, 성학대, 정서학대, 방임으로 분류하고 있는데, 그중 정서학대를 주목할 필요가 있다. 정서학대란 ‘보호자를 포함한 성인에 의하여 아동의 건강·복지를 해치거나 정상적 발달을 저해할 수 있는 정신적 폭력 또는 가혹행위’(보건복지부, 2021)로, 아동을 무시하거나 모욕하고 비현실적인 기대를 하거나 강요하는 행위 등이 포함되는 개념이다. 연도별 학대 사례 유형을 보았을 때 정서학대가 28.3%의 비율로 중박학대를 제외하고 가장 높은 학대유형으로 나타났으며, 해마다 정서학대의 비율은 꾸준히 증가하고 있다(보건복지부, 2021). 본 연구에서는 아동기 정서적 외

상을 정상 발달을 저해하는 정신적 폭력행위인 정서학대(보건복지부, 2021)와 양육자가 아동의 성장발달에 유익한 격려를 해주지 않으며 며칠씩 방치하거나 아동과 소통하지 않는 행위 등이 포함되는 정서방임(임홍수, 박송춘, 2016)으로 규정하고자 한다.

아동기 정서적 외상은 다른 외상 유형에 비해 만성적이고 지속적인 성격을 지니기 때문에 심리적 발달에 장기적으로 악영향을 미칠 뿐더러(윤혜미, 2017) 다른 유형과는 달리 겉으로 잘 드러나지 않아 발견하기 어렵다(황옥경 외, 2021). 이러한 정서적 외상의 특성으로 인해 현장에서도 정서적 외상으로 인지하는데 어려움이 있어 정서학대 및 방임이 일상적 양육행위로 자리잡고 있을 가능성이 높다(윤혜미, 2017). 이처럼 정서적 외상은 양육자와의 일상적인 상호작용 속에 지속적이며 반복적으로 노출되기 때문에 심리적 부적응에 오랫동안 영향을 미친다는 것이 선행연구를 통해 밝혀졌다(Baker, 2009; Heyman & Slep 2006; Hodgdon et al., 2018). 또한, 아동기는 정서적 자기조절 능력을 발달시키는 중요한 기간이다(Eisenberg et al., 2010). 하지만 이 시기에 정서학대나 방임과 같은 사건을 경험하게 되면 정상적인 발달이 저해되고 이는 일생을 살아가는 동안 영향을 미칠 수 있다(김은정, 2010). 특히, 아동은 적대적이고 모욕적인 부모의 태도로부터 자신에 대한 부정적인 메시지를 받게 된다. 핵심적인 자기(core self)가 부모의 기대에 부응하지 못했기에, 자신은 사랑받을 가치가 없다고 생각하는 것이다(Feiring, 2005). 또한, Wright 등(2009)은 지속적인 비판, 경멸, 거부, 무시와 같은 정서적 외상의 경험은 자신에 대한 부정적인 믿음을 내면화시키기 때문에 피해 아동에게 장기적으로 악영향을 미칠

수 있다고 주장한다. 국내에서도 아동기 정서적 외상의 장기적 영향에 대한 많은 연구들이 진행되어 왔는데, 아동기 정서적 외상은 성인의 우울(김은석, 2021), 분노표현(김승미, 김정규, 2021), 정신병리(김은정, 김진숙, 2020), 대인관계(김혜원, 이지연, 2020), 자기체계손상(김인혜, 송현주, 2014), 성인 여성의 이상섭식태도(이소민, 이지연, 2021) 등과 연관이 있다는 사실이 밝혀졌다. 이러한 결과들은 아동기 정서적 외상이 성인기에 이르기까지 다양한 악영향을 끼친다는 것을 증명한다. 아동·청소년기 시절은 자기 정체성에 대한 전반적인 관점을 형성하는 시기이기 때문에 이때 겪은 정서적 외상은 자기체계를 완전히 뒤흔드는 경험으로 남을 수 있으며, 이는 피해를 받은 그 당시를 넘어 이후의 삶에서까지 영향을 미칠 수 있다는 것을 의미한다(김은석, 2021).

우울은 우리나라 성인의 12.2%가 우울경험이 있다고 보고할 만큼(보건복지부, 질병관리청, 2020) 많은 사람이 고통받는 정신장애로 알려져 있으며, 정서적 외상과 가장 일관적으로 연관성을 가지는 부적응적 문제이다. 많은 연구가 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 간의 연관성에 대해 보고하고 있는데(고유나, 2016; 김은석, 2021; 이나영 외, 2017), 우울의 원인으로 정서적 외상을 제시한 박시현과 김명식(2014)은 정서적 외상 경험이 개인으로 하여금 자기비난과 자책을 하게 만든다고 주장한다. 이러한 자기비난적 사고는 자기 자체를 부정적으로 보게 하며, 이렇게 구성된 부정적인 자기 개념은 우울정서를 유발한다는 것이다(박시현, 김명식, 2014). 또한, 정서학대 및 방임은 다른 학대유형보다 성인의 우울에 큰 영향력을 보인다는 것(윤혜미, 2017; 전선영, 2021)이 연구를 통해 밝혀지기도 하였다.

이처럼 아동기 시절의 학대 경험은 개인에게 위협을 느낄만한 충격적인 사건이며, 사건이 종료되었음에도 심리적 상처로 남아 계속해서 영향을 미친다는 점에서 일련의 외상 사건으로 개념을 확장해 볼 수 있다. 인지-정서 이론에 의하면 개인의 내적 세계에는 자기, 타인, 세계에 대한 인지적 도식이 존재한다고 보는데, 개인은 강렬한 정서 반응을 일으키는 복합 외상 경험을 통해 자기, 타인, 세계에 대한 인지 도식이 왜곡되어 각인될 뿐만 아니라 기존의 도식마저 부적응적인 것으로 변화된다고 하였다(Lebowitz, & Newman, 1996; Roth, & Newman, 1993). 김탁경과 김은정(2019)은 아동기 시절 학대에 의해 외상을 가진 사람은 부정적 인지 양식을 가지고 있으며, 이로 인해 당시의 학대 상황 외의 다른 사건들에도 일반화하여 자신이 경험하는 정서나 사고 등을 처리하는 데에 악영향을 끼친다고 보고하였다. 특히, 학대와 같이 사람 사이에서 발생하는 대인 간 외상은 자기인식에 심각한 손상을 일으키는데, 최은영과 안현의(2011)는 이러한 부정적 자기인식으로 인해 나타나는 대표적인 정서가 수치심이라고 주장한다. 그들은 정서학대의 경험이 많을수록 자신을 무가치하게 느끼는 내면화된 수치심 증상을 보일 수 있다고 주장하는데, 이는 정서학대의 경험이 자신에게 선천적으로 결함이 있다는 결함·수치심 도식을 발달시키기 때문이라고 하였다(최은영, 안현의, 2011; Bernstein, 2002). 손승희(2017)의 연구에 의하면 정서적 외상이 신체적 외상보다 내면화된 수치심과 더 높은 연관성을 보였는데, 정서적 외상이 내적작동모델을 통해 정서적으로 아동에게 깊은 영향을 미치기 때문이라고 주장하기도 하였다. 따라서 본 연구에서는 정서적 외상을 가지고 있는 성인들이 우

울을 경험하는 과정에서 내면화된 수치심을 매개변인으로 설정하여 변인들 간 관계를 살펴보고자 한다.

내면화된 수치심

수치심은 여러 상황에서 일시적으로 느낄 수 있는 정서이다. 하지만 하나의 정서적 경험을 넘어서, 수치심이 내면화되며, 개인의 성격으로 자리 잡게 되는 경우가 있는데 이를 내면화된 수치심이라고 부른다(Cook, 2001). Cook(2001)은 내면화된 수치심을 ‘수치심이 일종의 자아정체감으로 내면화되어 성격내면에 지속적이고 만성적인 특성으로 심화되는 것’으로 정의내렸다. 내면화된 수치심은 단순히 일시적 부끄러움을 느끼는 것이 아닌, 자기 전체에 대한 공허감, 부적절감, 열등감을 느끼는 것이기 때문에 적응에 있어 중요한 요인이 될 수 있다(심현진, 권해수, 2013; 이인숙, 최해림, 2005).

우울에 영향을 미치는 심리적 변인 중 내면화된 수치심은 연구자들로부터 지속적으로 주목받아 온 변인이다(강미애, 백용매, 2017; 김태은, 안윤영, 2021; 나빛나, 장성숙, 2016; 남기숙, 2008; 박시현, 김명식, 2014; 이인숙, 최해림, 2005; 이호연, 2016; 정은영, 신희천, 2014). 내면화된 수치심과 우울은 자신을 비난한다는 점에서 유사한 귀인 과정을 지니고 있으며(남기숙, 2008), 내부적, 안정적, 전반적인 귀인양식을 지니고 있다(강미애, 백용매, 2017). 또한, 내면화된 수치심이 일으키는 대처방식들은 우울을 유발할 수 있다. 수치심이 내재화된 개인은 자신을 결점이 있고 부적절하다고 느낀다. 따라서 이러한 사람에게는 자신을 세상에 드러내는 것이 고통스러운 경험이 될

수 있는데 자신 그 자체가 다른 사람에게 부정적으로 평가될 수 있는 기회이기 때문이다. 그러므로 이런 고통스러운 경험으로부터 자아를 보호하기 위해 억제, 회피, 철회와 같은 방어기가 사용되지만(이지연, 2008), 이렇게 자신을 보호하고자 하는 노력은 오히려 상황을 악화시킬 수 있다. 이러한 대처방식들은 결국 사회적 접촉을 감소시켜 우울을 유발할 수 있기 때문이다(안현의 외, 2012). 이러한 결과들은 내면화된 수치심이 우울에 주요한 영향을 끼치고 있음을 시사한다.

내면화된 수치심은 부정적 자아정체감으로 자리 잡고 있기 때문에 여러 심리적 부적응을 야기한다. 하지만 내면화된 수치심을 직접적으로 다루기는 어려운데, 높은 내면화된 수치심을 지닌 사람은 상황을 회피하고 도망가려는 특성이 있기 때문이다(남기숙, 2008). 실제로 Hook과 Andrews(2005)의 연구에서 무려 72%의 내담자가 수치심 때문에 상담에서 자신을 솔직하게 드러내지 않는다고 응답하였다. 상담 장면에서 내면화된 수치심을 직면하는 것은 또 다른 수치심을 일으킬 수 있는 기회가 될 수 있다(고나영, 2004). 따라서 높은 수치심을 지닌 사람은 회피나 철회와 같은 대처방식 갖게 되고, 상담과정에서도 자신의 노출을 꺼리게 된다(김애경, 하승수, 2020). 상담 장면에서 치료가 조기종결되거나 저항이 일어나는 것이 수치심과 연관이 있다는 것(강미애, 백용매, 2017)이 밝혀지기도 하였다. 이와 같은 선행연구는 상담을 효과적으로 진행하기 위해서 내면화된 수치심을 줄여야 할 필요성이 있으며, 이러한 과정은 조심스럽게 이루어져야 한다는 것을 의미한다. 김영근과 김창대(2015)는 고통스러운 경험으로 인해 발생한 정서는 회피하고 차단하기보다 있는 그대로 받아들이는

것이 중요하다고 말하였고, 김애경와 하승수(2020)는 정서에 압도되지 않고 자신을 너그럽게 돌보는 방식이 내면화된 수치심을 줄이는데 도움이 된다고 주장한다. 이러한 맥락에서 부정적 정서인 내면화된 수치심의 수준을 낮추기 위해서 자신을 수용하며 위안하는 등의 태도를 가지는 것이 필요한 것으로 보인다. 예를 들어, Johnson과 O'Brien(2013)의 연구에서는 수치스러운 사건을 회상한 뒤, 참여자들의 높아진 수치심을 자기자비 글쓰기 활동을 통해 감소시켰다. 그들은 이러한 연구결과에 대해 자기자비를 통해 자신의 미성숙함을 수용하였기에 스스로에 대한 비난과 수치심이 약화된 것이라고 주장하였다. 강민정 등(2019)의 연구에서는 우울성향을 지닌 여대생을 대상으로 자기자비 증진 프로그램을 실시하였을 때, 자기자비 수준은 증가하였으며 내면화된 수치심의 수준은 감소된 것을 확인하였다. 이와 같은 선행연구를 통해 자기자비가 내면화된 수치심을 조절할 수 있는 역할을 할 것으로 기대해볼 수 있다.

자기자비

자기자비는 고통스러운 상황에서 자신을 비난하는 대신에 스스로를 너그럽고 포용적 태도로 돌보는 것으로(Neff, 2003a), 자기친절(self-kindness) 대 자기판단(self-judgement), 보편적 인간성(common humanity) 대 고립(isolation), 마음챙김(mindfulness) 대 과잉동일시(over-identification)라는 세 가지 요소와 그에 대립하는 요소로 구성된다. 자기자비는 위협적인 상황에서 정서적인 각성을 감소시키며, 부정정서를 다루는 것과 관련이 있는 것으로 나타났다(Leary et al., 2007). Neff(2003a)는 자기자

비가 정서조절 전략으로 사용될 수 있다고 주장하는데, 자신의 고통스러운 경험을 피하지 않고 명료하게 보며 이해심있고 친절하게 반응하도록 돕기 때문이라고 하였다. 이처럼 자기자비는 부정적 정서를 긍정적 정서로 변화시키기 때문에, 자기자비가 높은 사람은 자신의 즉각적인 상황을 명확하게 이해하고 적절한 방법으로 자신과 환경을 변화시키는 행동을 채택할 수 있다(Neff, 2003a).

자기자비는 부적 정서 강도를 줄이고, 사회적 연결과 지지를 추구하며, 스트레스 상황에서 건강한 대처 방식을 촉진하는 등의 감정 조절에 효과적인 도구로 작용하는 것으로 밝혀졌다(Neff, 2003a). 박경순(2018)의 연구에 따르면, 아동기 외상 경험과 우울 간의 관계에서 자기자비 하위요인 중 자기친절, 보편적 인간성, 그리고 마음챙김이 완충 역할을 수행하는 것으로 나타났다. 또한 자기자비 수준이 높을 때 내면화된 수치심의 영향력을 낮추는 것으로 나타났는데(이성애 & 윤성민, 2022), 이는 아동기 시절에 정서적 외상을 경험한 개인도 자기 자신을 포용하며 고통스러운 상황을 회피하지 않고 비판단적으로 바라보는 등의 높은 수준의 자기자비적 태도를 가진다면 내면화된 수치심을 줄여주고, 결과적으로 우울을 완화시켜주는 심리적 보호요인으로 작용할 수 있음을 기대할 수 있다(Leary et al., 2007).

종합해보면, 본 연구에서는 아동기 정서적 외상경험과 성인기 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심이 자기자비 수준에 따라 어떻게 변화되는지 살펴보고자 한다. 본 연구에서는 앞서 살펴본 선행연구에 기초하여, 아동기 정서적 외상이 성인기 우울로 가는 경로를 내면화된 수치심이 매개할 것이라 가정하고, 자기자비 수준이 높을수록 내면화된 수치심의 수

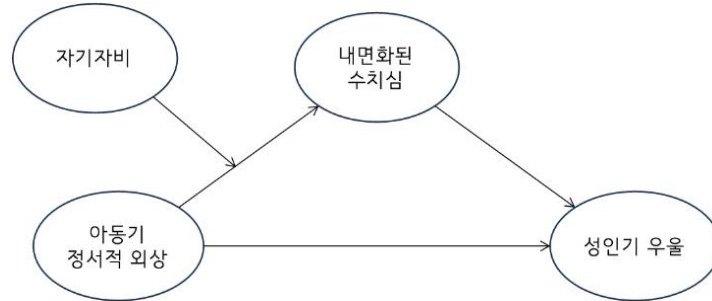


그림 1. 연구모형

준이 감소하여 우울 수준 또한 감소할 것이라 가정하였다. 본 연구의 목적은 정서적 외상 경험으로 인해 하나의 성격 특질로 되어버린 수치심에서 벗어나 현재 변화가능한 요인을 파악하여, 경험할 수 있는 심리적 부적응을 줄일 수 있도록 돕는 것이다. 따라서 본 연구에서는 내면화된 수치심과 자기자비의 상호작용을 통해 개인에게 어떠한 변화를 줄 수 있는지 확인하고 그에 따른 효과적인 상담 개입 방법을 제시하고자 한다. 연구문제와 연구모형은 그림 1과 같다.

연구문제 1. 아동기 정서적 외상, 내면화된 수치심, 성인기 우울, 자기자비 간에는 어떠한 관련성이 있는가?

연구문제 2. 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심이 매개효과를 가지는가?

연구문제 3. 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심 간의 관계에서 자기자비가 조절효과를 가지는가?

연구문제 4. 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계에서 내면화된 수치심은 자기자비로 조절된 매개효과를 가지는가?

방 법

연구절차 및 참여자

본 연구는 연구자 소속기관의 생명윤리위원회의 승인을 받아 연구윤리를 준수하며 진행되었다(HIRB-202204-HR-003). 만 18세 이상의 성인을 대상으로 온라인 설문조사를 이용하여 자료를 수집하였으며, 온라인 설문지는 구글 온라인 설문 도구를 활용하여 제작하였다. 온라인 설문지에는 연구 설명문과 동의서를 첫 장에 수록하여 동의서에 응답한 대상자만 설문에 참여할 수 있도록 설정하였다. 제작된 설문지 링크는 연구대상자인 성인이 접근할 수 있는 각종 온라인 홈페이지(예: 에브리타임, 온라인 카페)를 통해 배포하였다. 온라인 홈페이지에는 연구에 대한 간단한 소개글과 함께 설문 링크를 첨부하였다. 이러한 절차를 통해 최종 수집된 자료는 총 280부로, 제외된 자료 없이 280부 모두 분석에 사용되었다. 수집된 표본의 인구통계학적 특성을 살펴보면, 성별의 경우 남자가 73명(26.1%), 여자가 207명(73.9%)으로 여성이 남성보다 약 3배가량 많은 것을 알 수 있다. 연령은 20대 135명(48.2%), 30대 30명(10.7%), 40대 22명(7.9%), 50

대 이상이 93명(33.2%)이며, 20대와 50대 이상이 표본의 대부분을 차지하고 있다. 거주지역은 강원도 1명(0.4%), 경기도 57명(20.4%), 경상도 23명(8.2%), 대전 1명(0.4%), 서울 44명(15.7%), 세종 1명(0.4%), 인천 2명(0.7%), 전라도 113명(40.4%), 충청도 38명(13.6%)으로 나타났다.

측정 도구

아동기 정서적 외상

아동기 정서적 외상을 측정하기 위하여 Bernstein과 Fink(1998)가 개발한 아동기 외상 질문지(Childhood Trauma Questionnaire: CTQ)를 이유경(2006)이 번안하고 김은정(2010)이 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 정서적 학대, 신체적 학대, 정서적 방임, 신체적 방임, 성적 학대의 5가지 하위 척도로 구성되어 있으며, 이 중 정서적 외상을 측정하기 위하여 정서적 학대, 정서적 방임 문항을 사용하였다. 정서적 학대는 ‘내가 듣기 싫은 별명으로 부르곤 했다(예: 멍청이, 똥뽕이)’와 같은 문항으로 구성되어 있다. 정서적 방임은 ‘가족 안에서 사랑받았다고 느꼈다’와 같은 문항으로 구성되어 있으며, 모든 문항이 역채점하도록 되어 있다. 또한 각 문항은 만 18세 이전, 부모님 혹은 다른 가족 구성원들과의 사이에서 겪었던 경험을 응답하도록 되어 있다. 이 척도는 ‘전혀 없음’(1점)부터 ‘자주 있음’(4점)까지의 4점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 아동기 정서적 학대 및 방임의 경험 정도가 심함을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .89였다.

우울

성인기 우울 수준을 알아보기 위하여 Radloff

(1977)이 개발하고 전점구 등(2001)이 신뢰도와 타당도를 검증한 통합적 한국판 역학연구센터 우울 척도(The Center for Epidemiological Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. CES-D는 임상집단이 아닌 일반인이 경험하는 우울을 측정하기 위하여 개발되었으며, 우울 정서에 초점을 맞추어 구성되었다. 이 척도는 총 20 문항으로 구성되어 있으며, ‘평소에는 아무렇지도 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.’와 같이 지난 1주 동안 우울 증상과 관련된 느낌, 행동을 묻는 문항으로 구성되었다. 이 척도는 ‘극히 드물게’(0점)부터 ‘거의 대부분’(3점)까지의 4점 리커트 척도로, 전체 총점이 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .94였다.

내면화된 수치심

본 연구에서는 내면화된 수치심을 측정하기 위하여 Cook(2001)이 개발하고 이인숙과 최혜림(2005)이 번안, 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 이 척도는 총 30개의 문항으로 구성되어 있다. 그 중, 24개의 문항으로 수치심을 측정하고 6개의 문항으로 자존감을 측정한다. 이인숙과 최혜림(2005)은 요인분석을 통해 수치심 영역을 부적절감(예: ‘나는 스스로 괜찮다고 느끼 적이 한 번도 없다.’), 공허(예: ‘나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.’), 자기차별(예: ‘나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.’), 실수불안(예: ‘다른 사람들이 나에게 대해 어떻게 볼까 불안하다.’)인 총 4개의 하위영역으로 구분하였으며, 한 방향으로 대답하려는 경향을 제어하기 위하여 추가된 자존감 요인(예: ‘나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있

다.)은 수치심 영역에 포함되지 않는다. 이 척도는 ‘그런 경우가 없다’(0점)부터 ‘거의 항상 그렇다’(4점)까지의 5점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 수치심이 높은 것으로 해석한다. 본 연구에서 각 하위 요인의 Cronbach's α 는 부적절감 .93, 공허 .92, 자기처벌 .87, 실수불안 .81으로 나타났으며, 전체 내면화된 수치심은 .96이었다.

자기자비

본 연구에서는 자기자비를 측정하기 위하여 Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안, 타당화한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 24문항으로, 각 문항은 어려운 시기에 처해있을 때 본인에게 어떻게 행동하는지를 묻는 문항으로 구성되어있다. 문항에는 자기친절(예: ‘나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.’)과 자기판단(예: ‘나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.’), 보편적 인간성(예: ‘나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.’)과 고립(예: ‘나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.’), 마음챙김(예: ‘나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.’)과 과잉동일시(예: ‘나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.’)의 총 6개의 하위요인으로 구성되어있다. 이 척도는 ‘거의 아니다’(1점)부터 ‘거의 항상 그렇다’(5점)까지의 5점 리커트 척도로, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 Cronbach's α 는 자기친절 .82, 자기판단 .85, 보편적 인간성 .70,

고립 .85, 마음챙김 .75, 과잉동일시 .79로 총 .91이었다.

자료 분석

본 연구에서는 아동기 정서적 외상, 성인기 우울, 내면화된 수치심, 자기자비 간의 관계를 살펴보기 위해 SPSS 28.0과 SPSS Process Macro를 이용하여 자료를 분석하였다. 분석과정은 다음과 같다. 첫째, 연구참여자들의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도와 백분율을 산출하였으며, 기술통계치를 구하였다. 둘째, 각 측정 도구들의 신뢰도를 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 변인들의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심을 통해 성인기 우울에 미치는 매개모형을 검증하기 위해 Process Macro Model 4를 이용하여 분석하였다(Hayes, 2013). 다섯째, 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과를 알아보기 위하여 Process Macro Model 1을 이용하였다(Hayes, 2013). 여섯째, 조절된 매개모형의 전제조건인 독립변인과 종속변인 간의 조절효과를 검증하기 위해 Process Macro Model 1을 활용하였다(Hayes, 2013). Muller 등(2005)이 주장하는 조절된 매개모형은 기본적으로 조절변인이 독립변인과 매개변인 사이에서만 조절효과를 보여야 하며 이는 종속변인에 영향을 미쳐야 한다(Muller et al., 2005). 마지막으로, 본 연구의 조절된 매개모형을 검증하기 위하여 Process Macro Model 7을 통해 분석하였다(Hayes, 2013).

결 과

기술통계 및 상관관계

본 연구에서는 주요 변인인 아동기 정서적 외상, 자기자비, 내면화된 수치심, 성인기 우울의 기술통계 및 상관분석을 실시하였다. 산출한 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도는 표 1과 같다. 본 연구의 모든 변인의 왜도가 절댓값 2를 넘지 않았고, 첨도 또한 절댓값 7을 넘지 않아 모든 변인이 정규분포를 이룬다는 가정이 충족되었다(Curran et al., 1996). 다음으로 주요 변인 간의 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 표 1에 제시하였다. 아동기 정서적 외상은 내면화된 수치심($r=.54, p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 자기자비($r=-.45, p<.01$)와 유의미한 부적 상관을 보였다. 또한, 아동기 정서적 외상은 성인기 우울($r=.56, p<.01$)과도 유의미한 정적 상관을 보였다. 성인기 우울은 내면화된 수치심($r=.8, p<.01$)과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 자기자비($r=-.69, p<.01$)와는 유의미

한 부적 상관을 보였다. 내면화된 수치심은 자기자비($r=-.78, p<.01$)와 유의미한 부적 상관을 보였다.

아동기 정서적 외상과 성인기 우울과의 관계에서 자기자비의 조절효과

Muller 등(2005)이 주장한 조절된 매개모형은 독립변인과 조절변인의 상호작용 효과는 종속변인에 유의하지 않아야 함과 동시에, 조절변인은 독립변인과 매개변인 사이에서만 조절효과를 보여 종속변인에 영향을 미쳐야 한다(Muller et al., 2005). 즉, 독립변인이 종속변인에 미치는 효과 크기 및 방향은 조절변인에 따라 변하지 않아야 한다(정선호, 서동기, 2016). 이와 같은 제안에 따라 독립변인과 종속변인 간의 조절효과를 사전에 검증하였다. Process Macro Model 1로 분석한 결과(Hayes, 2013), 아동기 정서적 외상과 자기자비의 상호작용은 유의하지 않았다($B=.001, p>.05$). 이는 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 간의 관계가 자기자비의 수준에 따라 변화하지 않는 것

표 1. 주요 변인들의 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	4
1. 아동기 정서적 외상	—			
2. 내면화된 수치심	0.54**	—		
3. 자기자비	-0.45**	-0.78**	—	
4. 성인기 우울	0.56**	0.80**	-0.69**	—
평균	17.93	33.40	84.64	18.69
표준 편차	6.41	22.69	18.10	13.08
왜도	0.80	0.59	-0.25	0.55
첨도	0.04	-0.64	-0.11	-0.56

주. ** $p<.01$

을 의미한다. 이를 통해 조절된 매개효과 검증에 대한 기본 가정이 충족되었음을 알 수 있다(정선희, 서동기, 2016).

정서적 외상과 우울 간 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증

본 연구에서는 이론적 배경을 통해 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심을 통해 성인기 우울에 영향을 미칠 것이라고 가정하였으며 매개효과 검증을 위해 Process Macro Model 4를 이용하여 분석하였다(Hayes, 2013). 결과는 표 2와 같다.

표 2를 살펴보자면, 아동기 정서적 외상이 성인기 우울에 미치는 정적 영향력이 유의하였다($B=1.15, p<.001$). 이에 순서대로 살펴보면 첫째, 독립변인인 아동기 정서적 외상이 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 정적 영향력이 유의하게 나타났다($B=1.91, p<.001$). 둘

째, 매개변인인 내면화된 수치심이 종속변인인 성인기 우울에 미치는 영향력이 유의하게 예측하였다($B=.41, p<.001$). 셋째, 독립변인인 아동기 정서적 외상이 종속변인인 성인기 우울에 미치는 직접효과의 영향력 또한 유의미하게 예측하는 것으로 나타났다($B=.37, p<.001$). 이러한 결과는 내면화된 수치심이 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계를 정적으로 매개한다는 것이다. 또한, 아동기 정서적 외상이 성인기 우울을 예측하는데 직접적으로 영향을 주기도 하지만, 내면화된 수치심을 통해서도 영향을 미친다는 것을 나타낸다. 즉, 내면화된 수치심이 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 사이를 부분매개한다는 것이다. 매개모형의 간접효과가 유의한지 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 부트스트래핑 표본 수는 5,000개, 신뢰구간 95%로 지정하여 분석하였다. 신뢰구간의 하한값(LLCI)이 .60이며 상한값(ULCI)이 .96로, 0을

표 2. 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

	종속변인: 내면화된 수치심			종속변인: 성인기 우울		
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
아동기 정서적 외상	1.91	.18	10.68***	.37	.08	4.46***
내면화된 수치심				.41	.02	17.18***
경로			<i>Effect</i>	<i>SE</i>	95% 신뢰구간	
					<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
총효과 (아동기 정서적 외상 → 성인기 우울)			1.15	.10	.95	1.35
직접효과 (아동기 정서적 외상 → 성인기 우울)			.37	.08	.21	.54
간접효과 (아동기 정서 외상 → 내면화된 수치심 → 성인기 우울)			.78	.09	.60	.96

주. *** $p<.001$

포함하지 않고 있어 내면화된 수치심의 매개 효과가 통계적으로 유의미하다고 볼 수 있다 (Shrout & Bolger, 2002). 따라서 아동기에 정서적 외상 경험을 많이 경험할수록 내면화된 수치심이 높아지고 이는 성인기에 높은 수준의 우울을 예측한다고 할 수 있다.

아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심, 우울 간의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과 검증

조절효과 검증

아동기 정서 외상과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과를 알아보기 위하여 Process Macro Model 1을 이용하였다(Hayes, 2013). 다중공선성의 문제를 해결하기 위해 평균 중심화(mean centering)를 실시하였으며, 두 변인 간의 곱을 산출하여 상호작용항으로 설정하여 분석하였다. 결과는 표 3과 같다. 우선, 아동기 정서적 외상과 자기자비의 상호작용항

이 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유의하게 나타났다($B=-.01, p<.05$). 즉, 자기자비의 조절효과가 통계적으로 유의미하며, 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심에 미치는 영향은 자기자비의 수준에 따라 달라진다고 볼 수 있다.

다음으로 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과의 양상 확인 및 상호작용 유의성을 검증하기 위하여 Process에서 자기자비의 수준(-1SD, M, +1SD)에 따른 단순회귀선의 기울기와 유의성을 확인하였다. 그 결과는 표 3과 그림 2에 제시하였다. 자기자비의 평균값(M)과 1표준편차 아래(-1SD)와 1표준편차 위(+1SD)의 조절효과는 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되어 있지 않아 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 따라서 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심에 미치는 영향에서 자기자비의 조절효과가 보인다고 할 수 있다.

표 3. 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비의 조절효과

	내면화된 수치심			
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	
아동기 정서적 외상(X)	1.94	.54	3.6***	
자기자비(W)	-.6	.13	-4.73***	
(X) * (W)	-.01	.01	-2.1*	
자기자비	<i>Effect</i>	<i>SE</i>	95% 신뢰구간	
			<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-1SD(65)	1.05	.17	.72	1.39
M(86)	.77	.14	.49	1.05
+1SD(104)	.52	.21	.12	.93

주. * $p<.05$, *** $p<.001$

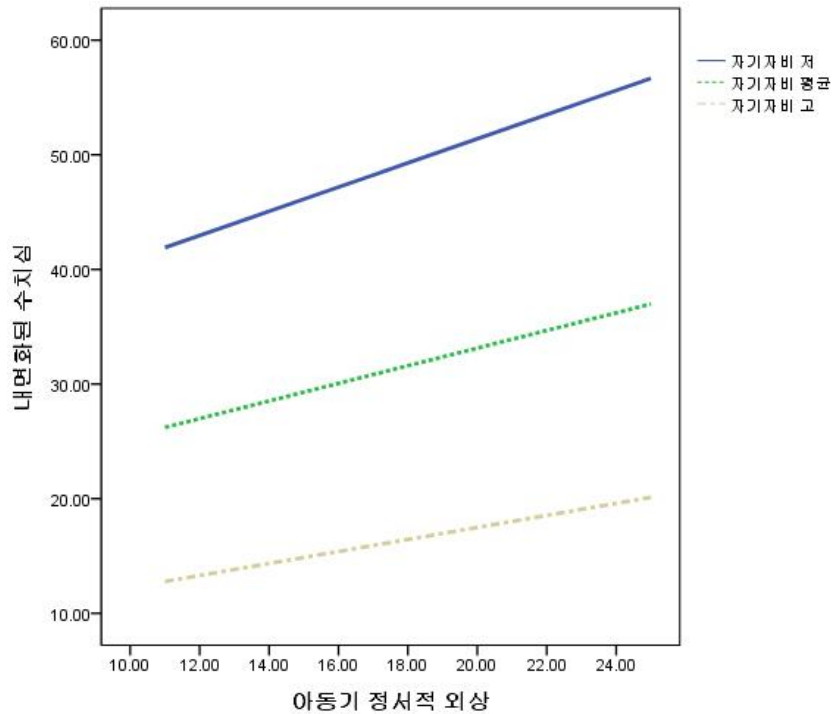


그림 2. 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심에 미치는 영향에서 자기자비의 상호작용 효과

조절된 매개효과 검증

내면화된 수치심의 매개효과와 자기자비의 조절효과가 유의미한 것으로 확인되었기에 본 연구의 조절된 매개모형을 검증하기 위하여 Process Macro Model 7을 통해 분석하였다(Hayes, 2013). 자기자비의 조절된 매개효과 검증 결과는 표 4에 제시하였다. 자기자비의 조절된 매개효과를 구체적으로 살펴보자면(표 4), 독립변인인 아동기 정서적 외상과 조절변인인 자기자비가 매개변인인 내면화된 수치심에 미치는 영향력이 유의하였다($B=-.01, p<.05$). 또한, 매개변인인 내면화된 수치심에서 종속변인인 성인기 우울에 미치는 영향력이 유의미하게 나타났다($B=.41, p<.001$). 이는 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심을 통해 성인기 우울에 유의한 영향을 미치는데, 이러한 영향은

자기자비에 의해 조절되고 있다는 것을 의미한다. 다음으로 자기자비의 조건값을 이용하여 내면화된 수치심을 통해 성인기 우울에 영향을 미치는 간접효과의 크기와 신뢰구간을 확인하였다. 부트스트래핑을 실시하여 95% 신뢰구간에서 신뢰계수의 하한값과 상한값을 구하였다. 결과는 표 5에 제시하였다. 조절된 매개효과의 지수값은 $-.0055$ 이고, 하한값과 상한값은 각각 $-.0112$ 과 $-.0012$ 로 나타났다. 아동기 정서적 외상이 성인기 우울에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과에 자기자비에 의한 조절된 매개효과 지수 값은 신뢰구간 안에 0을 포함하지 않아 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

조절변인인 자기자비의 수준에 따라 조절된 매개효과의 방향 및 크기를 검증하기 위하여

표 4. 자기자비의 조절된 매개효과

	종속변인: 내면화된 수치심				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
아동기 정서적 외상(X)	1.94	.54	3.6***	.8776	2.9973
자기자비(W)	-.6	.13	-4.73***	-.8462	-.3489
(X) * (W)	-.01	.01	-2.1*	-.0263	-.0008

	종속변인: 성인기 우울				
	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
아동기 정서적 외상(X)	.37	.08	4.46***	.2086	.5381
내면화된 수치심(M)	.41	.02	17.18***	.3599	.453

주. * $p < .05$, *** $p < .001$

표 5. 조절된 매개효과에 대한 유의성 검증

<i>Effect</i>	<i>SE</i>	95% 신뢰구간	
		<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-.0055	.0026	-.0112	-.0012

표 6. 자기자비의 조건부 간접효과

자기자비	<i>Effect</i>	<i>SE</i>	<i>LLCI</i>	<i>ULCI</i>
-1SD(65)	1.05	.17	.7176	1.3910
M(86)	.77	.14	.4850	1.0529
+1SD(104)	.52	.21	.1162	.9326

Process Macro를 이용한 부트스트래핑으로 살펴본 결과, 자기자비의 평균값(M)과 1표준편차 아래(-1SD)와 1표준편차 위(+1SD)의 조절효과는 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되어 있지 않아 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 자기자비가 높아질수록 영향력이 작아지며, 이는 자기자비가 높은 집단은 정서적 외상이 높더라도 내면화된 수치심 수준이 줄어들고, 이렇게 낮아진 내면화

된 수치심을 매개로 하여 성인기 우울 수준 또한 낮다는 것으로 볼 수 있다.

논 의

본 연구에서는 만 18세 이상의 성인을 대상으로 아동기 정서적 외상이 성인기 우울에 미치는 영향을 세부적으로 탐색하고 그에 따른

보호요인을 밝히고자 하였다. 이러한 목적으로 본 연구에서는 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과와 그에 대한 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계를 내면화된 수치심이 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 아동기 정서적 외상 경험이 많을수록 성인기에 우울을 더 많이 느낄 수 있다는 의미이며, 이러한 관계에서 아동기 정서적 외상 경험이 직접적으로 성인의 우울에 영향을 주기도 하지만, 내면화된 수치심을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 아동·청소년기에 학대와 방임을 경험한 대학생이 스스로를 부정적으로 평가하여 수치심을 내면화하고 결국 부정적인 정서를 갖게 된다는 연구(박시현, 김명식, 2014)와 일치한다. 또한, 부모에 의한 정서학대가 수치심을 매개하여 대학생의 우울에 영향을 미친다는 선행연구(김태은, 안윤영, 2021)와도 일치하는 결과이다. 즉, 아동기에 정서적 외상을 많이 경험한 성인은 내면화된 수치심을 많이 느끼게 되고, 높은 수준의 내면화된 수치심은 우울을 유발한다는 것이다. Bernstein(2002)에 의하면, 정서적 외상을 경험한 개인은 수치심에 기반한 도식(shame schema)을 발달시키고 이러한 도식으로 인해 스스로를 무가치한 존재로 여기는 등의 부정적 자기개념을 형성하게 되는데, 이는 무가치하다는 공허함, 자기에 대한 비난, 그리고 실수불안 등의 내면화된 수치심으로 나타난다고 볼 수 있다(최은영, 안현의, 2011). 수치심이 내면화된 개인은 회피, 철수와 같은 대처반응을 하며, 이러한 대처 반응들은 사회적 지지를 감

소시켜 우울감을 증대시킬 수 있으며(안현의 외, 2012), 원활한 정서표현을 하지 못하게 하여 우울을 심화시킬 수 있다(이지연, 2008). 따라서 성인기 우울에 직접적으로 영향을 주는 아동기 정서적 외상과의 관계에서 유의하게 매개역할을 하는 내면화된 수치심 또한 우울을 다룰 때에 고려되어야 할 중요한 심리적으로 이해될 수 있다.

둘째, 자기자비가 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심 사이에서 조절효과를 보였다. 자기자비 수준이 높을수록, 아동기 정서적 외상이 내면화된 수치심에 미치는 영향력은 약해졌다. 이는 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심의 관계에서 자기자비가 보호요인의 역할을 할 수 있다는 의미이다. 즉, 아동기 시절 정서적 외상 경험을 많이 겪을수록 내면화된 수치심의 정도는 커지지만, 자기자비적 태도를 지니는 것은 이러한 정서적 외상 경험이 주는 부정적 영향을 약화한다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 내면화된 수치심을 줄이기 위해 자신을 자비롭게 돌보는 방식이 중요하다고 주장한 기존연구(김애경, 하승수, 2020)를 지지하며, 자기자비 증진 프로그램을 통해 수치심을 감소시킨 연구(강민정 외, 2019; Johnson & O'Brien, 2013)와 일치하는 결과이다.

마지막으로, 아동기 정서적 외상과 성인기 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과를 나타냈다. 이는 아동기 정서적 외상 경험이 내면화된 수치심을 증가시키면서 우울감을 경험하게 되는데, 이러한 영향력은 자기자비 수준이 높을수록 감소하는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비 수준이 증가하면, 아동기 정서적 외상이 많더라도 내면화된 수치심을 감소시킬 수 있으며 이러한 과정은 결과적으로 우울을

낮추는데 도움이 된다는 것이다. 따라서 이와 같은 결과는 자기자비가 아동기 정서적 외상이 주는 악영향을 완화할 수 있는 중요한 보호요인임을 시사한다.

아동기 정서적 외상 경험과 내면화된 수치심, 우울을 포함한 심리적 증상과의 관계에서 자기자비가 보호 요인으로 역할을 수행할 수 있었던 것은 자기자비의 개념과 그 의미를 살펴봄으로써 이해할 수 있다. Neff(2003a)는 자기자비를 고통스러운 상황에서 자신을 비난하는 대신에 스스로를 너그럽고 포용적 태도로 돌보는 능력으로 정의하였다. 자기자비 수준이 높은 개인은 일상생활 속 부정적 사건에 대한 정서 및 인지적 반응을 예측할 뿐만 아니라, 고통스러운 사건을 떠올릴 때 부정적 자기감정을 완충하는 효과를 가진다(Leary et al., 2007). 또한, Neff(2003a)는 자기자비가 정서 조절 전략으로 사용될 수 있다고 주장하는데, 자기자비는 자신의 고통스러운 경험을 피하지 않고 명료하게 보며 이해심있고 친절하게 반응하도록 돕는다. 이처럼 부정적 정서를 수용하는 대신에 자신의 즉각적인 상황을 명확하게 이해하고 적절한 방법으로 자신과 환경을 변화시키는 행동을 채택하여(Neff, 2003a), 이를 토대로 자신의 내면화된 수치심과 우울을 완화하는 요인으로 작용되는 것으로 해석해볼 수 있다.

본 연구의 의의 및 상담과 관련한 함의점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 아동기 정서적 외상과 성인기 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심의 역할을 검증하였다. 선행연구에서는 아동기 정서적 외상과 우울의 관련성은 보고되었지만, 내면화된 수치심이라는 정서적 변인의 역할은 밝혀지지 않았다. 본 연구에서는 내면화된 수치심의 영향력을 검증하

여 정서 외상 경험자가 우울을 호소할 때 내면화된 수치심을 고려한 접근이 필요하다는 것을 밝혔다. 둘째, 아동기 정서적 외상, 성인기 우울과 내면화된 수치심 간의 관계에서 자기자비라는 효과적인 조절 변인을 제시하였다. 수치심이라는 정서는 숨어있으려는 특징을 가지고 있기 때문에 상담 장면에서 수치심이라는 정서를 놓치기 쉬우며, 직면하는 것도 어렵다(고나영, 2004; 남기숙, 2008; 이지연, 2008). 하지만 본 연구결과를 통해 자기자비가 내면화된 수치심의 수준을 줄여 결과적으로 내면화된 수치심이 유발하는 심리적 증상을 감소시킨다는 것을 밝혔다. 이는 상담 장면에서 자기자비 수준을 높여 내면화된 수치심의 수준과 그가 유발하는 증상을 감소시키는 전략이 효과적일 수 있음을 시사한다. 내면화된 수치심을 지닌 개인도 훈련을 통해 자기자비를 향상시킬 수 있으며, 개인의 노력으로도 증진이 가능하다(김애경, 하승수, 2020; 유정미 외, 2022). 따라서 충분한 훈련을 통해 내면화된 수치심과 그로인해 유발되는 증상을 예방 및 완화할 수 있을 것이다. 강민정 등(2019)의 연구에서는 자기자비에 대한 교육 및 명상 실습, 과제 점검, 수행 기록 및 피드백으로 구성된 자기자비 증진 프로그램을 시행하였다. 그 결과 자기자비의 수준이 증가했으며, 내면화된 수치심과 우울은 감소하였다. 특히 주목해볼 만한 것은 수치심 수준이 높은 집단이더라도 수치심의 수준이 낮은 집단과 동일하게 자기자비의 수준은 증가하였으며, 우울과 내면화된 수치심의 수준은 감소하는 결과가 나타났다. 강민정 등(2019)은 자발적인 자비명상 수행을 통해 내면화된 수치심이라는 부정적인 정서를 원활하게 처리할 수 있는 능력이 증진된 것이라고 주장하였다. 따라서 우

울을 호소하며 상담에 참여하였지만 높은 수준의 수치심으로 상담의 진행이 어려운 경우, 자비명상 프로그램과 같이 자기자비 증진 활동을 병행하는 것은 효과적일 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 각 변인은 자기보고식 질문지를 활용하여 측정하였기 때문에 사회적 바람직성, 회상 오류, 인지적 오류 등과 같이 연구결과를 왜곡시킬 수 있는 가능성이 존재한다. 따라서 후속 연구에서는 면접, 실험관찰과 같은 다양한 연구방법을 통해 측정해보는 것이 필요하다. 둘째, 본 연구는 일반인을 대상으로 측정하였으며 임상집단에 적용하기 어렵다. 심각한 수준의 정서적 외상에 따라 내면화된 수치심과 우울에 미치는 영향이 다를 수 있으며, 자기자비의 영향력 역시 변화할 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 임상 집단을 대상으로 아동기 정서적 외상과 우울의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비가 어떤 영향력을 가지는지 검증할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서의 참여자의 성비가 편중되어 있어 해석에 조심을 기할 필요가 있다. 본 연구의 참여자는 남자가 73명, 여자가 207명으로, 여성의 비율이 남성보다 높았다. 기존연구는 여성이 남성보다 높게 수치심을 느낀다고 말한다(김지연, 안현의, 2021). Lewis(1971)은 여성이 사회화 과정에서 자신의 잘못을 능력의 부족으로 피드백 받기 때문이며, 이로 인해 내부적, 전반적 귀인양식을 가지고 있을 가능성이 높기 때문이라고 말했다. 수치심은 전체 자기에 대한 평가에서 비롯된 정서이기 때문에 여성이 쉽게 수치심을 경험할 수 있다는 것이다. 이러한 관점에서 본 연구도 성별에 대한 특성이 반영되어 결과가 왜곡되었을 가능성이 있다. 따라서 추후에는 성

비를 비슷하게 맞추어 연구를 진행하는 것이 필요할 것이다. 넷째, 본 연구는 성인을 대상으로 과거 어린 시절 경험의 정도를 묻는 회고적 방법(retrospective method)을 이용하여 연구하였는데 이는 아동기 시절의 정서적 외상과 성인이 된 후의 우울간의 인과관계를 설명하는데 어려움이 있으며 무엇보다 정서적 외상의 발생 시점이나 정도를 정확하게 파악하지 못하는 한계를 보이고 있다. 따라서 인과성을 명확하게 하기 위해서 종단적인 연구를 진행할 필요가 있다.

참고문헌

- 강미애, 백용매 (2017). 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. *청소년학연구*, 24(8), 407-433.
- 강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. *스트레스연구*, 27(4), 464-471.
- 고니영 (2004). 수치심 척도 개발 및 타당화를 위한 예비연구. *성신여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 고유나 (2016). 아동기 정서적 외상경험이 대학생의 우울 및 불안수준에 미치는 영향-자아탄력성의 조절효과를 중심으로-. *청소년복지연구*, 18(1), 105-132.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김락경, 김은정 (2019). 아동기 정서적 학대와

- 성인기 우울증상과의 관계: 인지적 취약성과 경험회피의 연속 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 5(2), 135-151.
- 김승미, 김정규 (2021). 아동기 정서적 외상과 역기능적 분노표현 간의 관계: 내면화된 수치심의 매개효과. 인문사회 21, 12(5), 3133-3147.
- 김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기애가 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 25(6), 1181-1193.
- 김영근, 김창대 (2015). 상담과정에서 정서의 활성화 및 반복적 수용의 역할에 관한 이론적 고찰. 상담학연구, 16(6), 1-23.
- 김은석 (2021). 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계: 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(4), 1651-1669.
- 김은정 (2010). 아동기 외상과 초기성인기 우울 수준과의 관계 초기부적응도식과 정서표현 양가성 및 회피대처방식의 매개효과. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- 김은정, 김진숙 (2020). 아동기 정서적 외상경험과 성인기 정신병리 및 대인관계 문제의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과: 정서적 학대와 정서적 방임의 차별적 경로를 중심으로. 상담학연구, 21(3), 23-44.
- 김인혜, 송현주 (2014). 아동기의 정서적 외상과 대학생의 친밀함에 대한 두려움의 관계: 자기체계 손상의 매개효과. 인간이해, 35(2), 65-78.
- 김지연, 안현의 (2021). 수치심과 죄책감, 우울의 관계에서 자기용서의 매개효과. 가족과 상담, 11(1), 19-34.
- 김태은, 안윤영 (2021). 대학생의 정서적 학대 경험과 분노와의 관계에서 자기체계 손상의 다중병렬매개효과. 한국가족복지학, 26(1), 131-146.
- 김혜원, 이지연 (2020). 아동기의 정서적 외상 경험이 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현억제와 수동적 갈등대처방식의 순차적 매개효과 검증. 사회과학연구, 31(3), 145-165.
- 나빛나, 장성숙 (2016). 고등학생의 내현적자기애와 우울 관계에서 수치심과 경험회피의 매개효과. 한국심리치료학회지, 8(1), 1-23.
- 남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박시현, 김명식 (2014). 지각된 아동·청소년기 외상경험이 대학생의 대인불안과 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 매개변인으로. 영유아아동정신건강연구, 7(1), 69-86.
- 박경순 (2018). 아동기 외상경험과 우울 및 반응적 공격성의 관계에서 자기자비의 조절효과. 청소년학연구, 25(2), 167-190.
- 보건복지부 아동학대대응과 (2021). 2020 아동학대 주요통계. 서울: 경성문화사.
- 보건복지부, 질병관리청 (2020). 2019 국민건강통계 국민건강영양조사 제8기 1차년도 (2019). (제 117002호). <https://knhanes.kdca.go.kr/> 에서 검색.
- 손승희 (2017). 아동기외상과 관계증독의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(3), 743-763.
- 심현진, 권해수 (2013). 대학생의 아동기 대인간 외상경험과 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구,

- 14(6), 3709-3722.
- 안현의, 박철옥, 주혜선 (2012). 외상관련 정서의 확장: 수치심, 죄책감, 분노를 중심으로. *상담학연구*, 13(2), 839-854.
- 유정미, 양지선, 박기환 (2022). 수치심 경향성이 높은 대학생에게 자기자비 글쓰기가 자기자비, 수치심, 정서반응의 변화에 미치는 영향: 주의분산 글쓰기와의 비교. *학습자중심교과교육연구*, 22(8), 159-172.
- 윤혜미 (2017). 아동학대유형과 심리사회적 부적응의 관계에 대한 메타분석. *사회복지연구*, 48(1), 173-206.
- 이나영, 하수홍, 장문선 (2017). 아동기 정서적 외상 경험과 성인기 우울 간의 관계에서 분노억제와 전위공격성의 매개효과. *상담학연구*, 18(2), 203-222.
- 이성애, 윤성민 (2022). 성인애착이 분노억제에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 건강*, 27(3), 471-493.
- 이소민, 이지연 (2021). 성인 여성의 아동기 정서적 외상 경험이 이상섭식태도에 미치는 영향: 신체자비와 신체수치심의 매개효과. *상담학연구*, 22(3), 79-101.
- 이유경 (2006). 여대생의 아동기 외상경험이 심리적 증상과 대인관계문제에 미치는 영향. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구- 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이지연 (2008). 상담일반 : 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. *상담학연구*, 9(2), 353-373.
- 이혜민, 박진우 (2021, 5, 26). [기획] 체벌과 아동학대에 대한 인식조사. *한국리서치*. <https://hrcopinion.co.kr/archives/18407> 에서 검색.
- 이호연 (2016). 수치심이 우울과 사회불안에 미치는 영향 : 고통 감내력의 조절효과. *충북대학교 대학원 석사학위논문*.
- 임홍수, 박송춘 (2016). 부모의 아동학대 실태와 대처방식에 관한 연구. *복지상담교육연구*, 5(1), 129-152.
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 전선영 (2021). 대학생의 우울 증상에 미치는 정서학대와 정서방임의 영향과 정서조절의 매개효과. *아주대학교 대학원 박사학위논문*.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 257-282.
- 정은영, 신희천 (2014). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과. *상담학연구*, 15(1), 183-194.
- 최은영, 안현의 (2011). 여대생의 아동 청소년기 대인간 외상 경험과 자기역량 손상의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *한국심리학회지: 여성*, 16(3), 285-302.
- 황옥경, 구은미, 박지민, 송미령 (2021). 정서적 학대 및 방임 판단 준거 연구. *한국산학기술학회 논문지*, 22(9), 523-531.
- Baker, A. J. (2009). Adult recall of childhood psychological maltreatment: Definitional strategies and challenges. *Children and Youth Services Review*, 31(7), 703-714.
- Bernstein, D. P. (2002). Cognitive therapy of personality disorders in patients with histories

- of emotional abuse or neglect. *Psychiatric Annals*, 32(10), 618-628.
- Bernstein, D. P., & Fink, L. (1998). *Childhood trauma questionnaire: A retrospective self-report manual*. San Antonio, TX: The Psychological Corporation.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. New York: Multi-Health Systems North Tonawanda.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.
- Feiring, C. (2005). Emotional development, shame, and adaptation to child maltreatment. *Child Maltreatment*, 10(4), 307-310.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2006). Creating and field-testing diagnostic criteria for partner and child maltreatment. *Journal of Family Psychology*, 20(3), 397-408.
- Hodgdon, H. B., Spinazzola, J., Briggs, E. C., Liang, L. J., Steinberg, A. M., & Layne, C. M. (2018). Maltreatment type, exposure characteristics, and mental health outcomes among clinic referred trauma-exposed youth. *Child Abuse & Neglect*, 82, 12-22.
- Hook, A., & Andrews, B. (2005). The relationship of non disclosure in therapy to shame and depression. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(3), 425-438.
- Johnson, E. A., & O'Brien, K.A. (2013). Self-compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939-963.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
- Lebowitz, L., & Newman, E. (1996). The role of cognitive - affective themes in the assessment and treatment of trauma reactions. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 3(3), 196-207.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- 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.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- 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.
- Roth, S., & Newman, E. (1993). The process of coping with incest for adult survivors: Measurement and implications for treatment and research. *Journal of Interpersonal Violence*, 8(3), 363-377.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood emotional maltreatment and later psychological distress among college students: The mediating role of maladaptive schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.

원 고 접 수 일 : 2022. 12. 14

수정원고접수일 : 2023. 02. 10

게 재 결 정 일 : 2023. 04. 10

The Relationship Between Childhood Emotional Trauma and Adulthood Depression: The Mediating Effect Of Internalized Shame Moderated By Self-Compassion

Min Sun Bang

Hansori Jang

Hankuk University of Foreign Studies

Student

Assistant Professor

This study examined the mediating effect of internalized shame moderated by self-compassion in the relationship between childhood emotional trauma and adulthood depression. An online survey was conducted with 280 participants. Correlation, mediating, and moderated mediating analyses were performed using SPSS 28.0. First, there were significant correlations between childhood emotional trauma, internalized shame, adulthood depression, and self-compassion. Second, Internalized shame partially mediated the relationship between childhood emotional trauma and adulthood depression. Third, self-compassion had a moderating effect between childhood emotional trauma and internalized shame. Fourth, in the relationship between childhood emotional trauma and adulthood depression, self-compassion played a role in moderating the mediating effect of internalized shame. This study's findings suggest that in the presence of substantial childhood emotional trauma, self-compassion can act as a protective factor against the development of adult depression by influencing the process through internalized shame. Such insights offer valuable guidance for counseling strategies aimed at preventing or reducing depression.

Key words : childhood emotional trauma, adulthood depression, internalized shame, self-compassion