한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2024, Vol. 36, No. 3, 1175-1195
http://dx.doi.org/10.23844/kjcp.2024.08.36.3.1175

OPEN ACCESS

청소년의 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과*

지 민 경 남 숙 경†

국민대학교 교육대학원
졸업생 부교수

본 연구는 청소년의 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과와 자기자비가 매개효과를 조절하는 조절된 매개효과를 나타내는지 검증해 보고자 하였다. 이를 위해 서울시 및 수도권에 위치한 중학교와 고등학생 318명을 대상으로 설문조사 기관에 설문을 의뢰하였다. 수집된 자료는 SPSS 29.0과 SPSS PROCESS macro 4.0을 사용하여 분석하였으며, 본 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 사이버폭력 피해 경험과 자살생각과의 관계에서 내면화된 수치심이 매개효과를 갖는 것으로 나타났다. 둘째, 내면화된 수치심과 자살생각의 관계에서 자기자비의 조절효과를 확인한 결과, 내면화된 수치심과 자살생각의 관계에서 자기자비가 조절한다는 것을 확인하였다. 셋째, 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계를 내면화된 수치심이 매개하고 이를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과가 확인되었다. 이러한 연구 결과들을 통해 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각의 관계를 확인할 수 있었으며, 자기자비가 자살생각에 대한 완충역할을 하는 것을 알 수 있었다. 마지막으로, 본 연구를 바탕으로 연구의 의의와 제한점에 대해 논의하였다.

주요어 : 청소년, 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비

---

* 본 연구는 지민경(2023)의 국민대학교 교육대학원 석사학위논문을 일부 수정한 것임.

† 교신저자 : 남숙경, 국민대학교 교육대학원 부교수, 서울특별시 성북구 정릉로 77
Tel : 02-910-6371, E-mail : sknam@kookmin.ac.kr

Copyright ©2024, 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.

서 론

OECD(2020) 자료에 따르면 한국의 자살률은 OECD 국가 가운데 1위이며 평균보다 2배 이상 높아 전 세계에서 가장 높은 수치를 보이고 있다. 자살로 인한 인적 피해는 국가에게 큰 손실이기에 2018년 정부는 '자살예방국가 행동계획'을 발표하였고, 자살률 감소를 위해 '자살 예방 게이트키퍼(gatekeeper)'를 양성하였다. 하지만 최근 통계청 발표에 의하면 한국의 2022년 자살률은 전년 대비 0.3% 증가한 26%이고, 10-19세 청소년의 자살로 인한 사망률은 전년 대비 0.6% 증가한 7.1%로 나타났다. 특히 청소년의 사망 원인 1위가 자살이며, 이는 9년째 지속되고 있다. 질병관리본부(2021)에서 실시한 청소년 건강행태 온라인 조사 결과에 따르면, 자살 생각 경험이 있는 청소년은 8,179명으로 전체 청소년의 14.3%에 해당하며, 이 중 23.9%인 1,169명이 실제 자살시도를 한 것으로 나타났다. 이는 청소년 자살 문제의 심각성을 절실히 보여주고 있다. 모든 자살생각이 자살시도나 실제 자살로 연결되는 것은 아니지만, 빈번한 자살생각은 자살시도로 이어질 수 있어서 자살행위의 중요한 예측 지표라 할 수 있고 아주 미미한 수준의 자살생각이더라도 이후 더 심각하게 발전되거나 자살시도로 발전할 수 있기에(김은정, 2013; 김정남, 2015; Anderson & Smith, 2003; Simons et al., 1986) 청소년 자살 생각에 대한 개입의 필요성이 강조되며, 이를 위한 연구의 중요성이 강조된다.

청소년은 아동기에서 성인으로 넘어가는 시기로 신체적, 정신적 그리고 사회적으로 다양한 변화를 겪는 과도기적인 상태이다. 이에 청소년의 자살은 성인의 자살과는 다른 특성을 보이는데, 청소년은 인지적으로 미성숙한 상태이고 정서가 불안정하여 한순간에 느끼는 부정적인 감정에 의해 충동적으로 자살을 시도할 위험이 높으며(고재홍, 윤경란, 2007), 성인들에 비해 자살 계획 후 그것을 실행으로 옮기는 기간이 짧고 실제 목숨을 끊으려는 의도보다는 자신의 고통을 알리고자 선택하는 경우가 많다(강성용, 2015; 김아름이, 2019). 그 외에도 자신이 사랑하는 주변 사람이나 동경하는 연예인이 자살할 경우, 이를 따라 동조자살(copycat suicide)이 일어날 가능성이 높은데, 이는 '베르테르 효과(Werther effect)'처럼 자살을 미화하고 모방하는 경향이 있어(박현정, 2013) 청소년의 자살률은 다른 연령층에 비해 높게 나타난다. 대한신경정신의학회에 의하면 청소년은 가정이나 사회에 도와달라는 신호로 자살을 선택(김정란, 김혜신, 2014)하거나, 스트레스나 어려움을 회피하려는 방법 혹은 자신이 부당하다고 지각하는 경우 상대에 대한 보복으로 자살을 선택할 수 있다(Glaser, 1981)고 보았다. 또한 우울증이나 정신질환 문제로 자살을 선택하는 성인과 달리, 청소년은 가정이나 학교에서 힘든 위기에 봉착했을 때 충동적으로 문제 해결 방편으로 자살을 생각하게 된다(어영미, 2018). 따라서 청소년의 자살생각을 확인하는 것만으로도 자살시도에 대한 예방적 개입을 하는 데 도움이 될 것이다(이은정, 2009).

국내에서 청소년을 대상으로 자살생각에 대한 선행연구 결과를 보면, 자살생각에 영향을 미치는 위험 요인으로는 우울(홍나미, 정영순, 1999), 스트레스, 따돌림(박경원, 2013; 송은주, 2015) 등의 심리적 변인들이 있었다. 청소년 자살생각에 대한 선행연구 중에서, 사이버 공간에서 이루어지는 다양한 위험 요인 연구가

국내외에서 활발하게 논의되고 있는데, 그중에서도 가장 대표적인 것이 사이버폭력이다(남경희, 2015). 사이버폭력은 정확한 정의가 합의되지 않아 연구자의 관점에 따라 사이버 불링, 사이버 범죄, 사이버 괴롭힘, 사이버 비행, 사이버 일탈, 온라인 폭력 등으로 폭력의 의미를 다르게 사용하고 있다(서재명, 2020). 한국인터넷진흥원(2016)은 사이버 상에서 언어, 영상 등을 통해 타인에게 피해 혹은 불쾌감을 주는 행위라고 정의하였으며, 이를 학교폭력의 하위개념 중 하나로 간주한다(조한익, 서은경, 2016). 사이버폭력은 온라인에서 이루어지기 때문에 익명성과 비대면성이라는 특수한 환경을 가지며, 이로 인해 오프라인에서 이루어지는 폭력과는 다르게 가해자는 더 쉽게 폭력을 행사할 수 있다. 나아가 현실폭력보다 훨씬 더 대담하게 행동하도록 하며, 폭력의 형태가 다양하고 그 피해 범위가 넓으며 확산 속도가 빨라 피해자에게 더 큰 피해를 안겨줄 수 있다(Belsey, 2005; Joinson, 2003). 또한, 사이버폭력은 시간과 장소의 제약 없이 24시간 가해와 피해가 이루어지기 때문에 피해자가 받는 정신적 고통은 매우 심각할 수 있으며, 이는 극단적인 선택을 할 수 있을 만큼 치명적일 수 있을 것이다(이소영, 김현수, 2020; 이주형, 안순철, 2013; 허진영 외, 2020).

2021 사이버폭력 실태조사에 따르면 청소년의 29%가 사이버폭력을 경험하였고 피해를 당해봤다는 학생은 15.1%로 나타났다. 사이버폭력의 주된 가해 동기는 복수, 장난, '상대가 싫어서', '화가 나서'로 주로 사소한 이유였지만 그로 인해 피해자는 31.7%가 우울과 불안, 그리고 스트레스를 경험하는 것으로 나타났다(한국지능정보사회진흥원, 2021). 특히, 온라인에서 발생하는 사이버폭력은 부모와 교사의 감시 영역에서 벗어나기에 보호자가 인식하는 것이 어렵고, 그 피해 정도가 심할수록 청소년들에게 정신적 충격을 안겨주어, 피해자는 우울에서 자살에 이르기까지 다양한 후유증을 겪게 된다(정경희, 2017). 또한, 낮은 자존감으로 자신의 처지를 비관해 자살 생각을 하게 된다(Hinduja & Patchin, 2008; Rigby, 2008). 이는 사이버폭력 피해를 경험한 청소년이 부정적 정서를 경험하며, 이러한 경험이 지속되는 경우 끝내 자살이라는 극단적 선택을 생각할 수 있기에(권문자, 2014; 서화원, 조윤오, 2013), 이에 대한 개입 방안을 모색하기 위해 사이버폭력 피해경험과 자살 생각과의 관계를 구체적으로 탐색하는 지속적인 연구의 필요성을 제기한다. 한편, 청소년들의 자살생각에 대한 개입은 중요하며 사이버폭력 피해경험이 자살생각에 미치는 영향을 고려할 때, 이를 통한 개입 방안을 모색할 필요가 있다. 하지만 사이버폭력 피해경험에 대한 직접적인 개입이 어려울 수 있다는 점을 감안할 때, 사이버폭력 피해경험과 자살생각과의 관계에서 중간변인을 살펴보는 것이 필요하다. 이에 본 연구에서는 사이버폭력 피해경험과 자살생각 간의 관계를 매개하는 변인으로 자살생각에 영향을 미치는 또 다른 변인인 내면화된 수치심을 살펴보고자 한다.

내면화된 수치침은 자아정체감에 깊이 뿌리내려 열등감과 부적절감, 부족감을 깊이 느끼게 하는 특징이 있는 만성적인 수치심이다(김민경, 현명호, 2013). 수치심은 자기를 부정적으로 생각하는 정서적 속성을 내포하며 타인으로 인해 느끼는 감정이다(정재익, 양난미, 2017; Tangney & Dearing, 2003). 즉, 남들이 나를 나쁘게 보고 평가한다는 느낌을 들게 할 뿐만 아니라 자기 자신이 무가치하다는 것에

중점을 두어 스스로 부족하고 무력하다고 느끼는 고통스러운 감정이다(김송연, 홍혜영, 2018; Tangney & Dearing, 2002; Tangney et al., 2007). 수치심을 경험하는 사람들은 실제 타인이 자신을 주시하고 있지 않더라도 자신의 결점이 타인에게 노출되었다는 느낌을 받게 된다(Tangney & Dearing, 2003). 수치심은 크게 상태수치심과 특성수치심으로 나눌 수 있는데, 수치심을 일으키는 상황에서 벗어나면 그 즉시 사라지게 되는 수치심을 상태수치심이라고 한다. 이는 자신의 잘못을 반성하게 하고 인간이 양심을 형성하는 데 있어 중요한 긍정적 기능을 하기에 고통스럽지만 반드시 부정적 경험이라고 할 수는 없다(정혜진, 윤소민, 2022). 반면, 특성수치심은 일시적으로 수치심을 경험한 후에도 사라지지 않는 개인 내면에 자리 잡은 성격특성으로 수치심을 유발할 만한 상황이 아닐 때도 전반적으로 경험한다. 이러한 특성수치심을 내면화된 수치심이라고 하며, Kaufman(1989)은 이것을 인간의 주된 정서로서 '자기(Self) 전체가 전반적으로 결여되어 있으며, 자신에 대해 부적절하고 무력하며 무가치하다고 느끼는 개인의 자의식에서 발생하는 고통스러운 감정'이라고 하였다(Goss et al., 1994).

이와 같은 내면화된 수치심은 자의식적 정서로 자아 중심성이 나타나 자의식이 발달하는 청소년 시기에 형성되기 쉽다(박지현, 2014). 청소년기는 본인이 실제 부도덕적인 행동을 하지 않았더라도 그러한 사고를 가지거나 목표 성취에 실패하는 등과 같은 상황에서 수치심을 경험할 수 있는 시기이다(정혜진, 윤소민, 2022). 내면화된 수치심은 자신에 대해 평가절하가 일어나 자신을 부정하고 스스로를 바보 같고 유치하고 어리석게 느끼기 때문에 내면화된 수치심을 경험하는 사람은 실제 타인이 자신을 주시하고 있지 않음에도 자신의 결점이 타인에게 노출되었다는 느낌을 받게 된다(Tangney & Dearing, 2003). 따라서 내면화된 수치심의 수준이 높은 사람은 자기에 대한 부정적 평가가 예상되는 상황에서 의식적 또는 무의식적인 회피 욕구를 느끼며 도피반응을 보인다(김명찬, 2016). 이러한 도피반응의 한 형태로 자살 생각을 품을 수 있다는 것이다(심혜진, 김지현, 2013). 윤선미(2016)는 내면화된 수치심이 자기에 대한 손상을 느끼게 하고 이를 벗어나기 위해 극단적인 선택으로 자살생각을 하게 될 수 있다고 보았다. 또한, 이순희(2018)는 내면화된 수치심이 우울을 증가시키고 이 우울이 다시 자살생각을 강화시킨다고 보고했다.

내면화된 수치심은 어린 시절 주 양육자와의 관계에서 비롯되며, 특히 학대 경험이 내면화된 수치심을 유발하는 주요 요인으로 밝혀졌다(김해랑, 홍혜영, 2017). 또한, 내면화된 수치심은 사람 간의 외상 경험, 예를 들어 또래 관계에서의 부정적인 경험과도 관련이 있었다. 선행연구는 제한적이긴 하지만, 내면화된 수치심이 학교폭력의 영향을 받는다는 점이 밝혀졌으며(안태용 외, 2021), 학교폭력의 양상이 오프라인에서 온라인상의 사이버폭력으로 변화하고 있는 상황에서, 내면화된 수치심은 사이버폭력과도 관련이 있는 것으로 나타났는데, 즉, 사이버폭력 피해 경험이 많을수록 내면화된 수치심 수준이 높은 것으로 나타났다(이나희, 2022; 이서경, 2022). 이는 사이버상에서 괴롭힘을 당한 경험이 많을수록 수치심이 내면화되어 자기에 대해 부적절감이 증가한다는 것을 의미한다. 이러한 선행연구를 통해 사이버폭력 피해 경험은 내면화된 수치

심에 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

종합해 보면 사이버폭력 피해 경험이 내면화된 수치심에 영향을 미치고, 내면화된 수치심이 자살생각에 영향을 준다. 따라서 내면화된 수치심이 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 간의 관계에서 매개 역할을 할 것으로 예상할 수 있다. 이에 본 연구는 사이버폭력 피해경험과 자살생각 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 살펴보고자 한다. 한편 자살생각에 심리적 기전을 이해하고 변인 간의 관계를 파악하는 것은 자살생각에 대한 개입 방안을 마련하는 데 있어 필수적이다. 하지만, 환경적 요인이나 개인적 특성은 자살생각을 낮추는 데 있어 한계가 있을 수 있다. 따라서 자살생각에 대한 예방적 개입 방안을 모색할 때, 훈련을 통해 강화할 수 있는 보호요인을 검토하는 것은 매우 중요할 것이다. 자살생각에 영향을 미치는 보호 요인으로는, 자아존중감, 자기효능감, 자아탄력성, 그리고 자기격려 등이 선행연구에서 나타났다(김현순, 2009; 이선행, 2019; 이아름, 2013). 본 연구에서는 내면화된 수치심과 자살생각 간의 관계를 조절하고 자살생각을 완화할 수 있는 요인으로 자기자비를 제안하고자 한다.

자기자비란 자신의 고통을 피하거나 차단하지 않고 그것을 온전히 받아들이고 스스로에게 친절하여 고통을 경감시키려는 마음을 가지는 것으로(Neff, 2003a), 최근 부정적 상황에서 이를 다루는 방식에 영향을 주는 요인으로 관심을 받고 있다. 즉, 자기자비적인 태도는 자신을 비평가 하여 자신에 대한 건강한 입장을 가질 수 있도록 하며 정신병리 상태를 덜 경험하도록 한다(Neff, 2003a; Neff et al., 2018). 이에, 질풍노도의 시기를 겪는 청소년들이, 고통스러운 경험을 할 경우, 자기자비를 통해 자신을 비난하고 평가하기보다 친절하게 보듬어 줄 수 있도록 도와 자아정체감을 형성하는 청소년기에 긍정적인 요소로 작용할 수 있다(Neff & McGehee, 2010). 자살생각을 줄이는 긍정적 요인으로 자기자비를 살펴본 연구 결과(양선미, 박경, 2015; Tanaka et al., 2011)에 의하면, 자기자비는 자살생각을 감소시키는 데 있어 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 낮은 수준의 자기자비를 가진 청소년들이 높은 수준의 자기자비를 가진 청소년보다 심리적 스트레스, 알코올 남용, 심각한 자살시도를 더 많이 경험하는 반면, 높은 수준의 자기자비를 가진 사람들은 지각된 스트레스와 우울의 수준이 낮고, 자살생각도 덜 하는 것으로 나타났다(김은영, 김병석, 2020; 노상선 외, 2014; 조현주, 현명호, 2011).

이와 같이 자기자비는 부정적 환경에 처했을 때 정서를 긍정적인 정서로 재구성하는 효과적인 대처 전략으로 작용할 수 있다(Neff, 2003a, 2003b). 자기자비는 다양한 심리적 변인들 사이에서 조절변인으로 작용할 수 있는데, 선행연구를 통해 자기자비적인 태도가 내면화된 수치심과 부정적 정서를 줄이는데 효과적인 것으로 나타났다(Arimitsu & Hofmann, 2016). Leary 등(2007)의 연구에서도 자기자비가 회피하고 싶은 수치심의 정서를 알아차리고 보듬어 주는 효과적인 정서 조절변인으로 작용한다는 결과가 나타났다. 즉, 자기자비가 수치스러운 상황이나 타인의 노골적인 피드백을 기억해 내는 부정적 상황에 마주했을 때 정서적 균형을 유지하게 한다는 것이다. 이러한 선행연구 결과를 통해 내면화된 수치심과 자살생각 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 예측해 볼 수 있다.

종합해 보면 자살생각과 관련된 변인으로

사이버폭력 피해 경험과 내면화된 수치심, 자기자비를 고려해 볼 수 있다. 자살생각은 사이버폭력 피해 경험과 내면화된 수치심, 자기자비 수준에 따라 달라질 수 있으며, 내면화된 수치심은 사이버폭력 피해 경험을 통해 예측할 수 있다. 선행연구들에 따르면, 내면화된 수치심이 자살생각을 높이는 변인일 뿐만 아니라 사이버폭력 피해 경험과도 유의미한 관계를 보인다. 따라서 내면화된 수치심은 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 간의 관계에서 매개효과를 가질 것으로 예상해 볼 수 있다. 또한, 자기자비가 자살생각에 유의한 영향을 주는 변인으로, 내면화된 수치심과 자살생각과의 관계는 자기자비 수준에 따라 달라질 가능성을 유추해 볼 수 있다. 이에 본 연구는 청소년의 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 사이에서 내면화된 수치심의 매개효과를 검증해 보고, 이러한 매개효과가 자기자비의 조절된 매개효과에 따라 어떻게 달라지는지를 확인하고자 한다. 이는 청소년들의 사이버폭력 피해 경험이 자살 생각으로 이어지는 구체적인 경로를 이해하는 데 도움을 줄 것이다. 또한, 자살생각을 줄일 수 있는 더욱 효과적인 중재 및 예방 전략을 개발하는 데 기여할 수 있을 것이다.

연구 문제 1. 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각 간의 관계는 어떠한가?

연구 문제 2. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 관계에서 내면화된 수치심이 매개하는가?

연구 문제 3. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 사이를 내면화된 수치심이 매개하고 이러한 매개관계를 자기자비가 조절하는가?

방 법

연구 대상

본 연구는 서울 및 수도권(경기, 인천) 학교에 재학 중인 중학교 2학년, 3학년, 고등학교 1학년 학생 318명(남 156명, 여 162명)을 대상으로 설문을 실시하였다. 설문은 자료 수집을 위하여 온라인 전문 설문조사 기관에 의뢰하여 실시되었으며 설문 작성에 소요된 시간은 20분 정도이다. 조사에 참여한 연구 대상자들에게 설문 내용을 제시하기 전에 설문에 응답 내용은 연구 이의의 목적으로 사용되지 않는다는 것과 응답한 내용의 비밀을 보장한다는 안내 후 동의한 학생들에 한해서 설문을 실시

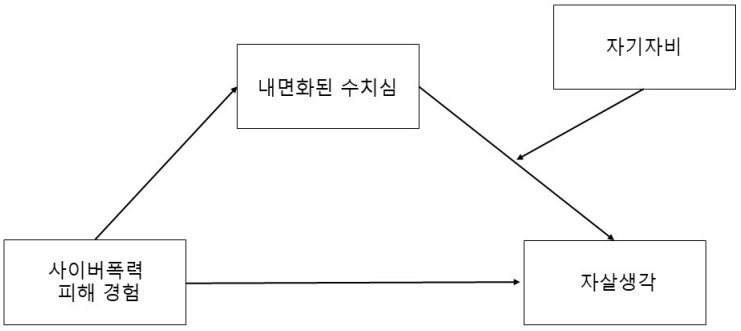

그림 1. 사이버폭력 피해 경험과 내면화된 수치심, 자살생각의 관계에서 자기자비의 조절된 매개모형

하였으며, 익명으로 이루어졌다.

측정 도구

사이버폭력 피해 경험 척도

사이버폭력 피해 경험을 측정하기 위해 정여주 등(2016)이 청소년을 대상으로 사이버폭력 척도를 개발하고 타당화한 문항을 사용하였다. 본 척도는 언어폭력, 명예훼손, 플레이밍, 음란물, 따돌림 5개의 하위요인으로 구성되어 있다. 언어폭력(5문항)은 사이버 상에서 타인을 조롱하고 무시하는 말 그리고 가족과 관련된 욕을 들었던 경험 등을 측정하며, 명예훼손(3문항)은 개인의 비밀이나 악의적인 루머를 다른 누군가에게 퍼트려서 입은 피해 경험을 측정한다. 플레이밍(4문항)은 익명성과 개방성이 있는 사이버 공간에서 명백한 이유 없이 괴롭힘과 비방을 당한 경험을 측정한다. 음란물(3문항)은 성적인 메시지 혹은 사진을 받거나 음란물 사이트에 초대당한 경험을 측정하고, 따돌림(3문항)은 단체 대화창에서 제외되거나 소외되고 자신의 욕을 들은 경험을 측정한다. 총 18문항이며, 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 각 점수가 높을수록 해당 유형의 피해를 많이 경험하고 있다는 것을 의미한다. 정여주 등(2016)의 연구에서 보고한 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .93로 나타났으며, 각 하위요인별 신뢰도 계수는 언어폭력 .94, 명예훼손 .83, 플레이밍 .87, 음란물 .88, 따돌림 .75로 나타났다. 본 연구의 문항 구성 및 하위요인별 신뢰도 계수는 청소년을 대상으로 한 본 연구에서의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

내면화된 수치심 척도

본 연구에서 내면화된 수치심 척도는 Cook (1987)이 개발하고 국내에서 이인숙과 최해림(2005)이 타당화 한 척도를 안현진과 금명자의 연구(2018)에서 청소년들을 대상으로 수정한 문항을 사용하였다. 이 척도는 총 30문항으로 24문항은 수치심을 측정하고, 6문항은 자존감을 측정하도록 구성되어 있으며, 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지 5점 리커트 척도로 되어 있다. 수치심 측정의 총점 범위는 0-96점이며, 자존감을 측정하는 6문항은 반응 편향성을 방지하기 위해 Rosenberg(1965)의 자존감 척도에서 발췌하여 포함하는 것으로 수치심 점수에서 제외되었다. 이에 본 연구의 통계분석에서도 제외하였다. Cook(2001)은 수치심 점수가 50점 이상일 경우 내면화된 수치심 경험이 상대적으로 자주 있어 문제가 될 수 있는 수준으로 보았고, 60점 이상일 경우 우울을 경험하고 있다고 보았다. 그리고 70점 이상은 우울증과 정서 · 행동적 문제 징후라고 하였다. 안현진과 금명자의 연구(2018)에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났으며, 중학생을 대상으로 한 연구들에서 각각 .97(하혜석, 2018), .87(임문희, 하정희, 2021)로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .96으로 나타났다.

자살생각 척도

자살생각을 측정하기 위해 Reynolds의 자기보고형 청소년 자살생각 설문(SIQ-JR; (Suicidal ideation Questionnaire-JR)을 이영식 등(2004)이 한국 표준화 연구를 위해 번안 및 국내 청소년에 적합하도록 타당화 한 한국판 SIQ-JR 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 15문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 0점(전혀 없었다)

에서 6점(거의 매일)까지 7점 리커트 척도로 구성되어 있다. 총점은 0-90점까지의 범위이다. 이영식 등(2004)이 연구에서 보고한 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92-.94로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .97으로 나타났다.

자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003a)가 개발한 SCS(Self-Compassion Scale)를 김경의 외 4명(2008)이 번안 및 타당화한 한국판 자기자비 척도(K-SCS: Korean-version of Self-Compassion Scale)를 중학생을 대상으로 한 김신실과 유금란의 연구(2014)에서 사용한 문항을 사용하였다. 자기자비 척도는 자기 친절(5문항), 자기 비판(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항) 구성되어 있다. 총 26문항으로 구성되어 있으며, 1점(거의 아니다)부터 5점(거의 항상 그렇다)까지 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. Neff(2003a)의 연구에서 보고한 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .92, 김경의 등의 한국판(2008)은 .87로 나타났다. 중학생을 대상으로 한 오현미(2011)의 연구에서는 신뢰도 계수가 .89로 나타났으며, 김신실과 유금란의 연구(2014)에서 .82로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .84으로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 자료는 SPSS(Statistical package For Social Science) 29.0 프로그램과 SPSS PROCESS macro 4.0을 사용하여 통계분석을 실시하였으며, 분석 내용은 다음과 같다. 먼저, 연구대상자의 사이버폭력 피해 경험, 자살생각, 자기자비, 내면화된 수치심의 평균 및 표준편차를 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였으며, 자료의 정규성가정 충족 여부를 확인하기 위해 왜도 및 첨도를 산출하였다. 또한, 사이버폭력 피해 경험, 자살생각, 자기자비, 내면화된 수치심 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

다음으로, 사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 미치는 영향에 내면화된 수치심의 매개효과를 알아보기 위해서 SPSS PROCESS macro 4.0의 4번 모델을 사용하여 매개효과를 검증하였다.

또한, 내면화된 수치심과 자살생각에 미치는 영향에 자기자비의 조절효과를 알아보기 위해서 SPSS PROCESS macro 4.0의 1번 모델을 사용하여 조절효과를 검증하였다. 마지막으로 조절된 매개효과를 알아보기 위해서 SPSS PROCESS macro 4.0의 14번 모델을 사용하여 내면화된 수치심과 자기자비가 상호작용하여 자살생각에 영향을 미치는지 확인하고, 사이버폭력 피해 경험이 내면화된 수치심을 매개로 하여 자살생각에 영향을 미칠 때, 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는지 검증하였다.

결 과

사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비의 기술통계 및 상관분석

본 연구에서는 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비에 대한 일반적인 특성을 파악하고자 기술통계 분석을 실시하였다. 기술통계 분석으로 변인들의 평균

과 표준편차, 왜도와 첨도를 확인하고 이들의 절댓값을 확인하였다. Hong 등(2003)의 기준에 의하면, 왜도의 절댓값이 2 미만이고, 첨도의 절댓값이 4 미만이면 변인이 정규성 가정을 충족한다고 보았다. 따라서 본 연구 결과는 각 변인이 왜도와 첨도 모두 기준치 미만으로 정규성 가정을 충족하는 것으로 확인되었다. 이에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

변인 간의 상관분석 결과, 사이버폭력 피해 경험은 자살생각(r=.34, p<.01)과 통계적으로 유의한 정적상관을 보였고, 내면화된 수치심(r=.37, p<.01)과도 통계적으로 유의한 정적 상관을 나타냈다. 다음으로 내면화된 수치심은 자살생각(r=.68, p<.01)과 통계적으로 유의한 정적 상관을 보였다. 반면 자기자비는 사이버폭력 피해 경험(r=-.30, p<.01)과 유의한 부적 상관을 나타냈고, 자살생각(r=-.47, p<.01)과도 부적 상관을 보였다. 마지막으로 자기자비는 내면화된 수치심(r=-.57, p<.01)과도 부적 상관을 보였다. 이에 대한 결과는 표 2에 제시하였다.

사이버폭력 피해 경험과 자살생각간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증

사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 영향을 미치는 데 있어 내면화된 수치심의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2018)가 제안한 SPSS PROCESS macro 4.0을 이용하였고, 분석한 결과는 표 3과 같다. 각 경로들의 통계적 유의성 검증 결과, 사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 미치는 영향이 유의미한 것으로 나타났다(β=.33, t=.6.39, p<.001). 이는 사이버폭력 피해 경험이 많을수록 자살생각을 더 많이 경험한다는 것을 의미한다. 또한 사이버폭력 피해 경험이 내면화된 수치심에 미치는 영향이 유의미했다(β=.37, t=7.14, p<.001). 이는 사이버

표 1. 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비 기술통계 (N=318)

구분	평균	표준편차	최소값	최대값	왜도	첨도
사이버폭력 피해 경험	2.71	.89	1.00	4.94	-.06	-.68
내면화된 수치심	1.71	.69	.07	3.47	-.01	-.71
자기자비	2.96	.55	1.15	4.77	-.55	1.52
자살생각	1.32	1.43	.00	6.00	1.29	.96

표 2. 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비 상관관계 (N=318)

	1	2	3	4
1. 사이버폭력 피해 경험	1			
2. 내면화된 수치심	.37**	1		
3. 자기자비	-.30**	-.57**	1	
4. 자살생각	.34**	.68**	-.47**	1

주. **p<.01

표 3. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 자기자비와 내면화된 수치심의 매개효과

변인			β	SE	t	R^2	F
독립		종속					
사이버폭력 피해 경험	→	자살생각	.33	.09	6.39***	.11	40.83
사이버폭력 피해 경험	→	내면화된 수치심	.37	.04	7.14***	.14	51.01
사이버폭력 피해 경험	→	자살생각	.10	.07	2.23	.47	139.61
내면화된 수치심			.64	.09	14.53***		

주. ***p<.001

폭력 피해 경험이 많을수록 내면화된 수치심이 높아지는 것을 의미한다. 마지막으로 사이버폭력 피해 경험을 통제한 상태에서 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향을 확인한 결과(β=.64, t=14.53, p<.001), 내면화된 수치심이 높을수록 자살생각이 높아진다는 것이 나타났다. 내면화된 수치심을 통제한 상태에서 사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 미치는 영향을 살펴보면, 사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 미치는 영향만을 확인했을 때보다(β=.33, t=6.39, p<.001) 더 낮게 나타난다는 것을 확인할 수 있다(β=.10, t=2.23, p<.001). 이는 내면화된 수치심이 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 간의 관계에서 매개효과를 가진다는 것을 의미한다. 사이버폭력 피해 경험과 내면화된 수치심의 자살생각에 대한 설명력은 47%(R^2=.46)이다.

다음으로 간접효과 검증을 위하여 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용해 검증하였고, 표본은 5000개 신뢰구간은 95%로 하한값과 상한값 사이에 0을 포함하지 않으면 간접효과가 유의한 것으로 간주하였다. 유의성을 검증한 결과는 다음의 표 4와 같다. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심을 매개변인으로 하였을 때, 사이버폭력 피해 경험→내면화된 수치심→자살생각으로 가는 간접효과에 대한 95%의 신뢰구간이 .26에서 .51로 나타났으며 0을 포함하지 않으므로 간

표 4. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 자기자비와 내면화된 수치심의 매개효과 간접효과 검증 (Bootstrapping) (N=318)

경로		Effect	SE	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과	(사이버폭력 피해 경험 → 자살생각)	.54	.09	.38	.71
직접효과	(사이버폭력 피해 경험 → 자살생각)	.16	.07	.02	.30
간접효과	(사이버폭력 피해 경험 → 내면화된 수치심 → 자살생각)	.39	.06	.26	.51

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

접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심이 매개하는 것을 의미한다.

사이버폭력 피해 경험→자살생각으로 가는 직접효과는 95%의 신뢰구간에서 .02에서 .30로 나타났으며 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 따라서 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심이 부분 매개한다는 것을 확인하였다. 이러한 연구 결과를 통해 사이버폭력 피해 경험은 자살생각에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 사이버폭력 피해 경험이 많을수록 내면화된 수치심이 높아지고 이를 통해 자살생각을 더 많이 경험하게 된다는 것을 확인하였다.

내면화된 수치심과 자살생각간의 관계에서 자기자비의 조절효과 검증

내면화된 수치심과 자살생각 간의 관계를 자기자비의 수준이 유의미하게 조절하는지 확인하였다. 먼저 다중공선성의 문제를 최소화하기 위하여 독립변인과 조절변인을 평균중심화하여 분석하였다. 다음으로 PROCESS macro의 1번 모델을 사용하여 자기자비의 조건 값에 따른 상호작용의 유의성을 확인하였다. 표 5와 같이 내면화된 수치심과 자기자비의 상호작용이 자살생각을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다($\triangle R^2$=.02, p<.001). 이는 내면화된 수치심과 자살생각의 관계가 자기자비 수준에 따라 달라짐을 의미한다.

또한 Aiken과 West(1991)가 제안한 대로, 조절변인인 자기자비의 평균값과 ±1*SD* 값을 사용하여 상호작용의 유의성을 확인하였다. 표

표 5. 내면화된 수치심과 자살생각 관계에서 자기자비 조절효과

종속변인 : 자살생각								
단계	투입변인	*B*	*se*	*t*	R^2	$\triangle R^2$	95% 신뢰구간	
							LLCI	ULCI
1	내면화된 수치심	1.26	.10	12.47	.49	.02	1.07	1.46
	자기자비	-.22	.13	-1.67			-.48	.04
2	내면화된 수치심 X 자기자비	-.48	.14	-3.32			-.76	-.20

주. $^{**}p$<.01, $^{***}p$<.001

표 6. 자기자비 조건 값에 따른 상호작용의 유의성 검증

		B	*SE*	*t*	95% 신뢰구간	
					LLCI	ULCI
자기자비	-1*SD*	1.53	.13	11.77	1.27	1.78
	M	1.26	.10	12.47	1.07	1.46
	+1*SD*	1.00	.13	7.85	.75	1.25

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

6과 같이, 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 관계를 나타낸 단순회귀선이 자기자비의 값이 -1*SD* 값, 그리고 평균값, +1*SD* 값에서, 각각 하한값 1.27에서 상한값 1.78, 하한값 1.07에서 상한값 1.46, 하한값 .75에서 상한값 1.25사이에 모두 0을 포함하지 않아 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심이 자살생각에 영향을 미칠 때 이 관계가 자기자비에 의해 유의미하게 조절된다는 것을 의미한다.

조절효과가 유의미하게 나왔으므로, 이를 해석하기 위해 독립변인인 내면화된 수치심과 조절변인인 자기자비를 각각 고, 저 집단으로 구분하여 회귀식을 유도하였으며, 결과는 그림 2에 제시하였다. 그림 2을 보면, 내면화된 수치심이 높을수록 자살생각이 높아지는 것을 확인할 수 있다. 또한, 자기자비가 높을수록 내면화된 수치심과 자살생각의 기울기가 완만해지는 것을 확인할 수 있었다. 구체적으로, 자기자비의 수준이 낮을 때는 내면화된 수치심이 높을수록 자살생각이 증가하는 정도가 크지만, 자기자비의 수준이 높을 때는 내면화된 수치심이 높아도 자살생각이 증가하는 정도가 작다는 것을 알 수 있다. 즉, 자기자비가 높을수록 내면화된 수치심으로 인한 자살생각의 수준을 완화시키는 것으로 나타났다.

사이버폭력 피해 경험과 자살생각간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과 검증

조절된 매개효과를 검증하기 위해서는 먼저 매개모형과 조절모형이 유의미한지의 선행조건을 충족시켜야 한다. 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과가 확인되었고, 내면화된 수치심과 자살생각의 관계에서 자기자비의 조절효과가 유의미하였다. 이에 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 SPSS PROCESS macro의 14번 모델을 통해 분석하였고, 그 결과는 표 7

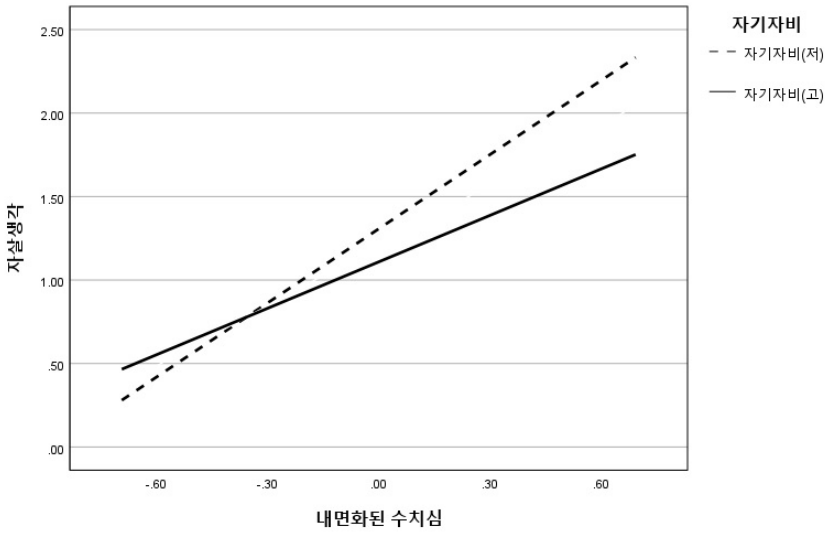

그림 2. 내면화된 수치심과 자살생각관계에서 자기자비의 조절효과

과 표 8에 제시하였다.

결과를 보면, 자기자비 평균(M)을 중심으로 -1*SD*에서 +1*SD*로 변할 때 내면화된 수치심의 조건부 간접효과는 1.48(p<.001)에서 .93(p<.001)으로 변하는 것으로 나타났다. 또한, 부트스트랩 신뢰구간 또한 자기자비 값이 -1*SD*일 때, 평균일 때, +1*SD*일 때, 각각 하한값 1.22에서 상한값 1.74, 하한값 1.00에서 상한값 1.41, 하한값 .67에서 상한값 1.19 사이에 모두 0을 포함하지 않아 내면화된 수치심의 조건부 간접효과는 유의미한 것으로 확인되었다. 이는 자기자비에 따라 내면화된 수치심의 간접효과가 유의미하게 조절되고 있음을 의미한다. 구체적으로, 자기자비가 높을수록 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심의 조절된 간접효과의 크기는 낮아지는 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 청소년을 대상으로 설문조사를 실시하여 수집한 자료를 바탕으로 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 간에 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 알아보고, 내면화된 수치심과 자살생각의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 확인하고자 하였다. 이에 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 주요 변인인 사이버폭력 피해 경험,

표 7. 자기자비의 조절된 매개효과

경로			*B*	*SE*	*t*
상수			-.79	.12	-6.79
사이버폭력 피해 경험	→	내면화된 수치심	.29	.04	7.14
상수			.78	.20	3.84
사이버폭력 피해 경험	→	자살생각	.16	.07	2.26
내면화된 수치심	→	자살생각	1.20	.10	11.56
자기자비	→	자살생각	-.18	.13	-1.36
내면화된 수치심 X 자기자비	→	자살생각	-.50	.14	-3.51

표 8. 자기자비의 조절된 매개효과 검증

조절변인	수준	Effect	*SE*	LLCI	ULCI
자기자비	-1*SD*	1.48	.13	1.22	1.74
	M	1.20	.10	1.00	1.41
	+1*SD*	.93	.13	.67	1.19

내면화된 수치심, 자살생각, 자기자비 간의 상관관계를 알아보고자 하였다. 분석 결과, 모든 변인 사이에 유의미한 상관관계를 가지는 것으로 나타나, 매개효과의 전제조건을 충족하는 것으로 나타났다. 결과를 보면, 먼저 사이버폭력 피해 경험은 내면화된 수치심 및 자살생각과 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심 또한 자살생각과 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 선행연구결과(서화원, 조윤오, 2013; 이나희, 2022; 윤선미, 2016)와 일치하는 결과이다. 반면 자기자비는 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자살생각과는 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 이는 Gilbert와 Miles(2000)의 연구와 전민(2012)의 연구 결과들과 일치하는 결과이다.

둘째, 사이버폭력 피해 경험과 자살생각 간의 관계에서 내면화된 수치심이 부분 매개하는 것으로 확인되었다. 즉, 사이버폭력 피해 경험이 자살생각에 직접적으로 영향을 미치지만, 내면화된 수치심을 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것이다. 이는 여러 선행연구(서화원, 조윤오, 2013; 성소영, 박기환, 2018; 이나희, 2022; 전예림, 정지선, 2021; Lester, 1997)를 지지하는 결과이다. 사이버폭력 피해 경험은 자신에 대해 스스로 부적절하다고 인식하게 하고 이는 낮은 자존감과 부정적 자기개념에 영향을 미칠 것이다. 이러한 부정적 인식은 내면화된 수치심을 증가시키고, 높아진 내면화된 수치심은 개인이 자신을 다른 사람으로부터 소외시키는 결과를 초래할 것이다. 결국, 이러한 과정은 자살생각을 증가시키는 역할을 한다. 즉, 사이버폭력 피해경험이 자살생각에 미치는 영향에 있어 내면화된 수치심이 중요한 기제로 작용하고 있음을 보여준다.

셋째, 내면화된 수치심과 자살생각 간의 관계에서 자기자비의 조절효과를 검증한 결과, 두 변인의 관계가 자기자비의 정도에 따라 조절되는 것으로 확인되었다. 즉, 자기자비의 수준에 따라 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향이 달라졌다. 구체적으로, 내면화된 수치심이 높을수록 자살생각도 증가하였으나, 자기자비가 높은 경우 자살생각이 증가하는 정도가 작았다. 이는 자기자비가 높을수록 내면화된 수치심과 자살생각을 감소시킬 수 있다는 것을 의미하며, 자기자비가 자살생각의 보호요인이 될 수 있다는 선행연구들과 일치하는 결과이다(노상선 외, 2014; 전민, 2012). 이러한 결과는 자기자비가 내면화된 수치심과 자살생각의 관계에 있어 보호요인으로 작용하고 있음을 보여준다. 자기자비는 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향을 완충시키는 역할을 한다. 따라서 자살생각을 감소시키기 위해서 자기자비 수준을 높일 수 있는 개입방안을 모색하는 것이 중요함을 나타낸다.

넷째, 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 검증하였다. 결과적으로, 사이버폭력 피해 경험이 내면화된 수치심을 매개로 자살생각에 미치는 과정에서 내면화된 수치심과 자기자비의 상호작용이 자살생각을 조절해주는 조절된 매개효과가 나타났다. 이는 내면화된 수치심에서 자살생각으로 가는 경로를 자기자비가 완화시키고 있음을 보여주며, 청소년의 사이버폭력 피해 경험이 많을수록 내면화된 수치심을 매개로 하여 자살생각이 증가할 수 있지만, 자기자비가 높다면 이러한 자살생각이 줄어든다는 것을 의미한다. 즉, 자신에 대해 스스로 낮은 가치감을 가지고 부적절하다고 느끼는 내면화된 수치심을 경험하더

라도 자기자신을 지지하고 위로하는 감정을 가지는 자기자비 수준이 높다면 자살생각을 감소시킬 수 있다는 것이다. 이러한 결과는 자기자비가 자살생각을 줄이는 데 어떻게 기여하는지에 대한 구체적인 정보를 제공하며, 청소년의 자살생각을 줄이는 개입 방법에 있어 유용한 기초 자료로 활용될 수 있을 것이다.

본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 자살생각에 영향을 미치는 요인으로 기존의 선행연구에서 제한적이었던 사이버폭력 피해 경험과 내면화된 수치심을 통한 구조적 경로를 탐색하였고, 이를 통해 청소년의 자살생각의 원인 및 발생과정에 대한 이해를 증진시킬 수 있었다. 즉, 청소년은 비방과 욕설 협박 등과 같은 사이버폭력 피해 경험으로 인해 내면화된 수치심과 자기에 대한 상처를 입어 극단적인 선택을 고려할 수 있다는 것을 확인할 수 있었다. 본 연구에서 확인된 이러한 구조적인 경로는 최근에 자살 예방 및 개입을 위해 자살 행동에 대한 경로에 대한 체계적인 연구의 필요성이 강조(김광진, 정남운, 2019; Van Orden et al., 2010)되고 있는 시기에 매우 의미가 있다.

둘째, 사이버폭력 피해 경험과 자살생각의 관계에서 내면화된 수치심이 매개하고, 내면화된 수치심과 자살생각의 관계를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과를 확인한 점에 의의가 있다. 이는 청소년의 사이버폭력 피해 경험이 내면화된 수치심을 통해 자살생각에 영향을 미치지만, 자기자비가 그 영향력을 완화할 수 있음을 의미한다. 이는 자살생각에 대한 상담적 개입에 있어 자기자비를 향상시키는 접근의 필요성을 강조하며, 사이버폭력으로 인한 내면화된 수치심이 높은 청소년들에게 구체적인 개입방안을 제공한다는 점에서 의의가 있다. 내면화된 수치심은 생애 초기에 형성된 성격 특성으로 청소년 내담자가 이를 인식하기까지는 상당한 시간과 노력이 필요하다. 이 과정에서 어린 시절의 이야기와 가족 배경을 여러 차례 다루어야 하며, 일부 청소년들은 이를 이해할 수 있는 인지적 발달 수준에까지 도달하지 못할 수도 있다. 또한, 단기 상담이 요구되는 청소년 상담 기관에서는 이러한 접근이 현실적으로 어려울 수 있다. 특히 청소년기는 다른 사람의 시선에 민감한 시기로, 상담에서 수치심을 다루는 것이 자신의 결함을 드러내는 것으로 인식될 수 있어 어려움이 있다(정혜진, 윤소민, 2022). 그러나 자기자비는 특질적 측면을 가지면서도 계발 가능한 특성으로, 이를 향상시킬 수 있는 다양한 훈련 방법이 존재한다. 따라서, 본 연구는 학습과 훈련을 통해 자기 자비를 향상시켜 자살 생각을 줄일 수 있는 개입 방안을 모색할 기회를 제공했다는 점에서 큰 의의가 있다.

상담과정에서 상담자는 내담자의 자기자비 수준을 점검하기 위해 자기자비 척도(SCS)를 사용할 수 있다. 이후, 자비훈련나 자기자비를 증진시키는 교육 프로그램(박세란, 이훈진, 2015)을 통해 내담자의 자기자비를 향상시킬 수 있도록 해야 한다. 이는 자살 생각이 많은 청소년들이 자비의 핵심 측면인 돌봄의 동기를 개발할 수 있도록 돕기 위함이다(김애경, 하승수, 2020). 이를 통해 청소년들은 안전하고 안정된 심리적 환경에서 자기를 이해하고 긍정적으로 대하는 방법을 배울 수 있다. 이는 감정과 인식의 성숙을 촉진하며, 자신에게 건강하고 친절하며 온정적인 태도를 가지게 할 수 있도록 도울 것이다. 이러한 노력을 통해 청소년들이 자신에게 따듯한 격려를 받고

어려움을 극복할 수 있도록 지원하는 것이 필요할 것이다.

한편, 본 연구는 다음과 같은 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 제시한다. 첫째, 연구 대상의 일반화에 한계가 있다. 본 연구는 온라인 설문조사를 통해 서울 및 수도권(인천, 경기)에 위치한 중학교 2학년, 3학년, 고등학교 1학년을 대상으로 실시되었다. 따라서 연구 결과를 모든 청소년에게 일반화하는 것이 어렵다는 한계가 있다. 향후 연구에서는 거주 지역을 구분하고 표집 대상을 확대하여 일반화 가능성을 높이는 것이 필요하다. 둘째, 응답 왜곡 가능성의 문제가 있다. 본 연구는 자기보고식 설문을 사용하여 진행하였기 때문에, 참여한 대상자들이 방어적 태도를 취하거나 자기이해도가 낮아서 응답이 왜곡될 수 있는 가능성이 있다. 따라서, 후속 연구에서는 이러한 제한점을 보완하고 수정하여 연구결과의 신뢰성을 높일 수 있어야 할 것이다. 셋째, 척도를 세분화하지 않은 문제가 있다. 본 연구는 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자기자비, 자살생각 각각의 하위척도를 구분하지 않았다. 이로 인해 각 요인이 얼마나 영향을 미쳤는지 자세히 파악할 수 없는 한계가 있다. 이를 보완하기 위해 향후 연구에서는 사이버폭력 피해 경험, 내면화된 수치심, 자기자비, 자살생각의 하위요인을 세분화하여 연구를 진행해야 할 것이다.

참고문헌

강성용 (2015). 영성교육 프로그램이 아동·청소년 자살예방에 미치는 효과 분석. 호서대학교 박사학위논문.

고재홍, 윤경란 (2007). 청소년의 스트레스와 자살생각의 완충효과. 한국청소년연구, 18(1), 185-212

권문자 (2014). 청소년의 사이버불링과 우울 및 자살과의 관계: 부모 양육태도와 또래 애착의 조절효과. 서울사이버대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

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

김광진, 정남운 (2019). 대학생의 생활 스트레스와 우울 및 자살생각의 관계: 자기자비의 조절된 매개효과. 한국심리학회지, 건강, 24(1), 249-271.

김명찬 (2016). 관계적 질병으로서 수치심의 이해와 치료. 인간·환경·미래, 16, 65-97.

김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대, 정서 표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 161-176.

김송연, 홍혜영 (2018). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기자비와 수치심의 매개효과. 청소년학연구, 25(9), 49-76.

김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향: 정서인식 명확성의 매개효과. 청소년상담연구, 22(1), 27-45.

김아름이 (2019). 청소년이 지각한 부모의 심리적 통제가 자살생각에 미치는 영향: 정서조절, 사회적 위축의 매개효과. 광운대학교 석사학위논문.

김애경, 하승수 (2020). 내현적 자기애가 우울

에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 25(6), 1181-1193.

김은영, 김병석 (2020). 대학생의 짐된 느낌, 좌절된 소속감과 자살생각 간의 관계에서 무망감의 매개효과와 자기자비, 성별의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(1), 287-313.

김은정 (2013). 대인관계 욕구를 매개로 한 대인 갈등과 청소년 자살사고와의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김정남 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 자살사고와의 관계. 청소년학연구, 22(3), 77-96.

김정란, 김혜신 (2014). 가정폭력 및 학교폭력이 청소년의 자살충동에 미치는 영향. 한국보건사회연구원, 310-333,

김해랑, 홍혜영 (2017). 아동기 정서적 학대가 대학생의 역기능적 분노표현에 미치는 영향: 자시체계 손상과 내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 18(6), 321-340.

김현순 (2009). 청소년의 스트레스, 자기효능감, 우울과 자살생각의 관계. 한국청소년연구. 20(1). 203-225.

남경희 (2015). 사이버불링 경험이 초등학생의 정신건강에 미치는 영향: 내외 통제성의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.

노상선, 조용래, 최미경 (2014). 대학생의 자기자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울의 매개 역할. 한국임상심리학회, 33(4), 735-754.

박경원 (2013). 청소년 자살생각에 영향을 미치는 요인: 학업스트레스와 집단 따돌림 및 사회적지지. 숭실대학교 일반대학원 석사학위논문.

박세란, 이훈진 (2015). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.

박지현 (2014). 청소년의 내면화된 수치심이 일상적 스트레스에 미치는 영향. 21세기사회복지연구, 11(1), 121-142.

박현정 (2013). 마이스터고등학교 학생의 취업스트레스와 자살생각의 관계. 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.

서재명 (2020). 청소년의 사이버폭력 가피해경험과 자아존중감 및 자아회복탄력성과의 관계에서 사회적지지 매개효과. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

서화원, 조윤오 (2013). 사이버불링 피해가 청소년의 자살생각에 미치는 영향. 미래청소년학회지, 10(4), 111-131.

성소영, 박기환 (2018). 대학생의 내면화된 수치심과 자살사고의 관계: 분노억제와 우울의 이중매개 효과. 한국심리학회지 건강, 23(1), 2019-230.

송은주 (2015). 집단따돌림피해경험과 사회적 지지가 청소년 자살생각에 미치는 영향. 전북대학교 석사학위논문.

심혜진, 김지현 (2013). 여성의 수치심, 자기용서와 자살 생각: 자기용서의 매개효과를 중심으로. 교육논총, 34(1), 159-179.

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

안현진, 금명자 (2018). 청소년의 내면화된 수치심이 관계공격성에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 청소년상담연구, 26(1), 173-187.

양선미, 박 경 (2015). 대학생의 우울이 자살생각에 미치는 영향: 자기자비의 매개효과. 청소년학연구, 22(8), 105-130.

어영미 (2018). 청소년의 사회적 지지가 긍정심리자본에 따른 자살생각에 미치는 효과: 성격 5요인의 조절효과. 서울벤처대학교 박사학위논문.

오현미 (2011). 부모의 양육방식과 청소년의 행복감과의 관계: 자기자비의 역할. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤선미 (2016). 내현적 자기애, 내면화된 수치심 및 자살사고의 관계. 충북대학교 석사학위논문.

이나희 (2022). 청소년의 사이버불링 피해 경험과 사회불안 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 국민대학교 교육대학원 석사학위 논문.

이서경 (2022). 또래 괴롭힘 피해경험과 사회불안의 관계 : 내면화된 수치심과 자기비난의 이중매개 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.

이선행 (2019). 중학생의 가족건강성과 사회적 지지가 자살생각에 미치는 영향: 자기격려와 또래애착의 매개효과. 경기대학교 대학원 박사학위논문.

이소영, 김현수 (2020). 청소년 사이버불링의 주변인 역할 행동에 영향을 미치는 심리적 요인. 한국아동심리치료학회지, 15(3), 67-90.

이순희 (2018). 청소년의 내면화된 수치심과 자살사고의 구조적 관계-성별 차이에 따른 사회불안과 우울의 다중매개효과. 학교사회복지, 44, 187-215.

이아름 (2013). 일반가정과 비교한 다문화가정 청소년의 자살 생각, 계획 및 시도 실태와 관련 요인. 인제대학교 보건대학원 석사학위논문.

이영식, 서동수, 양석훈, 이길홍 (2004). 한국형 청소년 자살사고 설문 개발. 소아청소년정신의학, 15(2), 168-177.

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

이주형, 안순철 (2013). 학교폭력 예방을 위한 사이버불링(Cyberbullying)에 대한 연구. 분쟁해결연구, 11(1), 133-157.

임문희, 하정희 (2021). 부모의 심리적 통제와 청소년의 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기 침묵의 매개효과. 한국상담학회, 22(2), 135-158.

전 민 (2012). 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 아주대학교 석사학위논문.

전예림, 정지선 (2021). 과거 다중폭력 피해 경험, 청소년기 학교폭력 가해, 성인기 사이버 폭력 가해/피해 경험의 관계: 심리사회적 변인 비교를 중심으로. 한국심리치료학회지, 13(1), 117-135.

정경희 (2017). 초등학생의 부모애착과 스마트폰 SNS중독성향이 사이버폭력에 미치는 영향. 국민대학교 석사학위논문.

정여주, 김한별, 전아영 (2016). 청소년 사이버 폭력 피해 척도개발 및 타당화. 열린교육연구, 24(3), 95-118.

정재익, 양난미 (2019). 대학생의 불안정 애착과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 순차적 매개효과. 청소년상담연구, 27(2), 23-52.

정혜진, 윤소민 (2022). 중학생의 내면화된 수

치심과 분노표현의 관계에서 자기자비의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 22(14), 901-916.

조한익, 서은경 (2016). 중학생의 자기애가 사이버폭력에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과를 중심으로. 미래청소년학회지, 13(1), 21-41.

조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비효과. 한국심리학회: 건강, 16(1), 49-62.

질병관리본부 (2021). 청소년건강행태온라인조사.

하혜석 (2018). 중학생의 내면화된 수치심이 관계적 공격성에 미치는 영향에서 부적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.

한국인터넷진흥원 (2016). 사이버폭력 실태조사.

한국지능정보사회진흥원 (2021). 2021 사이버폭력 실태조사

허진영, 송도선, 김장회 (2020). 초등학생의 사이버불링 피해경험과 심리적 안녕감 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과. 재활심리연구, 27(2), 81-96.

홍나미, 정영순 (1999). 청소년 자살생각 영향요인 분석. 한국사회복지학, 37. 449-473.

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions.* Newbury Park, CA: Sage.

Anderson, R. N., & Smith, B. L. (2003). Deaths: Leading causes for 2001. *National Vital statistics Report, 52*, 1-86.

Arimitsu, K., & Hofmann, S. G. (2016). Effects of compassionate thinking on negative emotions. *Cognition and Emotion*, *31,* 160-167.

Belsey, B. (2005). *Cyberbullying: An Emerging Threat to the "Always On" Generation.* http://www.cyberbullying.ca.

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

Cook, D. R. (2001). *Internalized Shame Scale: Technical manual.* North Twanda, NY; Channel press.

Gilbert, P., & Miles, J. N. (2000). Sensitivity to socual put-down: it's relationship to perceptions of social rank, shame, socialanxiety, depression, anger and self-other blame. *Personality and Individual Differences, 29*(4), 757-774.

Glaser, K. (1981). Psychopathologic patterns in depressed adolescents. *American Journal of Psychotherapy, 35*(3), 368-382.

Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures－I: The other as shamer scale. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 713-717.

Hayes, A. F. (2018). Model templates for PROCESS for SPSS and SAS. Model Templates Process SPSS SAS.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2008). Cyberbullying: An exploratory analysis of factors related to offending and victimization. *Deviant Behavior, 29,* 129-156.

Hong, S., Malik, M. K., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scala, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using non-western sample. *Educational and Psychology Measurement, 63,* 636-654.

Joinson, A. N. (2003). *Understanding the psychology of Internet behaviour: Virtual worlds, real lives.* Palgrave Macmillan.

Kaufman, G. (1989). *The Psychology of Shame. Theory and treatment of Shame-based Syndromes.* New York: Springer Publishing Co. Inc.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, B. 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.

Lester, D. (1997). The role of shame in suicide. *Suicide and Life Threatening Behavior,* 27(4), 352-361.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward neself. *Self and Identity, 2,* 85-101.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225-240.

Neff, K. D., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Toth-Kiraly, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the tree: Examining the association of self-compassion and its positive and negative components with psychological functioning. *Self and Identity*. *17*(6), 627-645.

OECD (2020). OECD Health Statistics, OECD Publishing, Paris.

Rigby, K. (2008). *Children and bullying: How parents and educators can reduce bullying at school.* Blackwell Publishing.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). Acceptance and Commitment Therapy. *Measures Package, 61,* 52.

Simons, A. D., Murphy, G. E., Levine, J. L., & Wetzel, R. D. (1986). Cognitive therapy and pharmacotherapy for depression: Sustained improvement after one year. *Archivers of General Psychiatry, 43,* 43-48

Tanaka, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., & Paglia-Boak, A. (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. *Child Abuse and Neglect, 35,* 887-898.

Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). Shame and guilt. Guilford Press.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58,* 345-372.

Van Orden, Kimberly A., Witte, Tracy K., Cukrowicz, Kelly C., Braithwaite, Scott R., Selby, Edward A., Joiner Jr., Thomas E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review, 117*(2), 575-600

원 고 접 수 일 : 2023. 11. 27
수정원고접수일 : 2024. 05. 27
게 재 결 정 일 : 2024. 06. 25

한국심리학회지 : 상담 및 심리치료
The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy
2024, Vol. 36, No. 3, 1175-1195

The Relationship of Adolescent Cyber Violence Victimization, Internalized Shame, and Suicidal Ideation: The Moderated Mediation Effect of Self-Compassion

Min Kyung Ji Kookmin University / Master's Degree

Suk Kyung Nam Kookmin University / Associate Professor

This study aimed to verify whether internalized shame mediates the relationship between cyber violence victimization and suicidal ideation in adolescents, and whether self-compassion moderates this mediation effect. A total of 318 adolescents from Seoul and the metropolitan area participated in this study. Data were analyzed using the SPSS 29.0 program and the SPSS PROCESS macro 4.0. The results of the study are as follows. First, there were significant correlations among cyber violence victimization, internalized shame, suicidal ideation, and self-compassion. Second, internalized shame was found to mediate the relationship between cyber violence victimization and suicidal ideation. Third, self-compassion moderated the relationship between internalized shame and suicidal ideation. Lastly, internalized shame mediated the relationship between cyber violence victimization and suicidal ideation, with this mediation effect being moderated by self-compassion. The implications and limitations of this study are discussed.

Key words : adolescent, cyber violence victimization, internalized shame, suicidal ideation, self-compassion