

## 내면화된 수치심이 초기 성인의 대인관계 유능성에 미치는 영향: 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과\*

이 성 택<sup>1)</sup>      손 영 미<sup>†</sup>

본 연구는 내면화된 수치심과 초기 성인의 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 내면화된 수치심과 대인관계 유능성, 자기수용, 지각된 사회적 지지 척도로 구성된 자기보고식 설문을 실시하였으며, 전국 만 18세~39세 성인 남녀 235명의 자료를 분석하였다. SPSS 27.0과 PROCESS Macro 4.2 프로그램을 사용하여 신뢰도 분석, 기술통계 분석, 상관분석, 매개효과분석을 실시하였고, 부트스트래핑을 통해 간접효과의 유의성을 검증하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용은 완전매개효과를 보였다. 둘째, 지각된 사회적 지지가 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용, 지각된 사회적 지지의 순차적 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 자기수용을 덜 하는 경향이 있으며, 낮은 자기수용은 낮은 지각된 사회적 지지로 이어져 대인관계 유능성에 부정적 영향을 미친다는 것을 의미한다. 끝으로 본 연구결과를 토대로 본 연구가 갖는 의의, 한계점 그리고 후속 연구에 대한 제언을 논의하였다.

주요어 : 내면화된 수치심, 대인관계 유능성, 지각된 사회적 지지, 자기수용

\* 본 연구는 이성택의 2024년도 석사학위논문을 수정·보완한 것임.

1) 건양대학교 상담심리학과, 석사 졸업

† 교신저자 : 손영미, 건양대학교 심리상담치료학과, 충청남도 논산시 대학로 121

Tel: 041-730-5642, E-mail: shonym@konyang.ac.kr

 Copyright ©2024, The Korean Psychological Association of Culture and Social Issues  
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.

우리나라 청년들은 대인관계로 인한 심리적 어려움으로 고통받고 있다. 사망원인통계조사에 따르면, 20대 자살률이 2018년 16.1명에서 2022년 19.8명으로 23% 증가했으며, 30대 자살률은 2018년 21.0명에서 2022년 21.9명으로 4.3% 증가했다(통계청, 2023). 특히 자살한 청년의 29.7%는 가족관계 및 대인관계 등 관계의 문제 때문에 자살한 것으로 드러났다. 청년들의 대인관계 어려움은 사회적 고립과 은둔을 선택하는 청년의 수가 증가하는 것으로도 확인할 수 있다. 한국보건사회연구원(2023)이 공개한 고립 및 은둔 청년의 수는 약 54만 명 이상으로 추산되며, 이들의 23.5%가 대인관계 문제를 고립 및 은둔의 주요 이유로 들었다. 특히, 응답자의 65%가 20대에 고립·은둔을 시작하였다고 보고해, 초기 성인기의 대인관계 문제가 이후의 삶에 지속적인 영향을 미칠 가능성을 유추할 수 있다.

청년기는 대인관계의 범위가 학교에서 직장, 지역사회로 확대되며, 우정과 연애, 결혼 등 친밀하고 깊은 인간관계를 경험해야 하는 시기이다(Erikson, 1968). 이 시기에 대인관계로 인해 겪는 갈등과 심리적인 고통은 청년들의 삶의 질과 행복에 직접적인 영향을 미치게 된다. 즉, 대인관계의 어려움이 클수록 불안과 우울, 스트레스, 외로움 등의 심리적 어려움을 더욱 느끼는 경향이 있으며(정성란, 2020; 한나리, 이동귀, 2010; 홍성례, 2020; Lam et al., 2003), 이러한 문제는 대인관계 회피로 이어지는 악순환을 초래할 수 있다(Latina & Stattin, 2018). 청년기 대인관계와 정신건강에 관한 이러한 결과들을 고려할 때, 이들이 건강한 대인관계를 경험할 수 있도록 개입 방안을 마련하는 것이 필요하며, 이를 위해 청년들의 대인관계 어려움에 영향을 미치는 요인을 탐색

하고 그 기제를 면밀히 밝혀낼 필요가 있다.

내면화된 수치심(Internalized Shame)은 대인관계에 유의한 영향을 미치는 주요 변인으로(김경훈, 2023; 조성윤, 2023). 자신을 부적절하고 부족한 존재로 인식하며 이를 드러내는 데 수치심을 느끼는 경향성을 의미한다(Cook, 1996). 이는 단순한 일시적 감정이 아니라 개인의 내면에 자신에 대한 부적절감과 고통스러운 감정이 성격적 특성으로 자리 잡은 상태를 의미한다(Allan et al., 1994). 개인이 비교적 오랜 시간동안 주요타자(예: 부모, 교사)로부터 부당한 비난, 공격, 지속적인 거부를 경험하면 타인의 비난과 수용 받지 못한 부정적 경험이 내면화되어 스스로 열등하고, 부족하고, 부적절하다고 느끼게 된다. 심지어 객관적으로 부당한 비난조차 옳다고 받아들여, 자기 비난을 강화하는 경향성을 보이게 된다(오지혜, 윤희미, 2017; Cook, 1996). 내면화된 수치심의 이러한 특성은 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 것으로 드러났는데, 수치심이 내면화된 사람일수록 타인에 대한 관계적 공격성이 빈번하게 나타나고(안현진, 2017), 높은 사회불안 수준을 보이며(김성주, 이영순, 2015), 대인관계 문제를 더욱 경험하는 경향이 있었다(김수민, 김보영, 2021). 또한, 정지은과 정남운(2023)은 아동기에 겪은 외상 경험이 내면화된 수치심의 형성에 영향을 미치며, 이것이 성인기 대인관계 문제로 이어진다는 결과를 보여주었다. 이와 유사하게 김영숙(2024)의 연구도 아동기에 경험한 애착외상과 성인기 대인관계 문제를 내면화된 수치심이 유의하게 매개한다는 것을 보여줌으로써 내면화된 수치심과 대인관계와의 유의한 관계성을 검증하였다.

내면화된 수치심이 높은 사람의 주된 특성 중 하나는 자신에 대한 극심한 부적절감이다.

이들은 대인관계에서 발생하는 사소한 사건에서도 스스로 강도 높은 부적절감과 수치심을 느끼고, 심지어 전혀 관련 없는 사건에서조차 그러한 감정을 경험함으로써 고통스러워하는 경향이 있다(임정우, 2015). 더욱이 수치심을 내면화한 사람들은 자신의 열등함을 확대 해석하는 경향이 있어 자신이 경험한 고통을 객관적으로 바라보지 못하고(Lee & Boyle, 2004), 오히려 자기에 대한 부적절감과 자기 비난에 대해 사실이라고 생각하고 당연하게 받아들이는 특성을 갖는다(Brown, 2008). 예를 들어, 조별발표 준비를 제대로 하지 못해 다른 조원으로부터 핀잔을 받았다고 가정할 때, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 이러한 핀잔을 받은 것에 대해 부끄러워하는 것을 넘어 자신의 존재에 문제가 있는 것으로 귀인하는 경향이 있으며(박미정, 채경선, 2021), 타인의 핀잔보다 훨씬 더 강도 높은 자기비난과 자신을 부정하는 생각들로 괴로워할 수 있다(이유리, 손영희, 2022). 결국, 대인관계를 잘 맺으려면 자신의 감정과 느낌을 잘 알아차리고, 이해하여 수용하는 것이 선행되어야 하는데, 내면화된 수치심이 높은 사람들은 자신을 부정하고, 스스로를 비난하는 경향이 높으며, 자기수용을 더욱 하지 못하는 경향이 있는 것이다(이유빈, 2021). 내면화된 수치심과 자기자비간에 통계적으로 유의한 부적 상관관계를 보인다는 연구결과들도 이러한 경향성을 뒷받침해준다(김혜원, 김영근, 2023). 예를 들어, 중년 여성들을 대상으로 내면화된 수치심과 자기자비, 우울의 관계를 살펴본 김애분(2023)의 연구와 대학생의 내면화된 수치심과 자기자비, 사회불안의 관계를 살펴본 윤양은과 백미현(2019)의 연구는 일관되게 내면화된 수치심이 높을수록 자신의 한계를 수용하고, 있는 그대로

로 자신을 받아들이는 경향성이 낮아진다는 것을 밝혔으며, 박도현과 김완석(2017)의 연구도 내면화된 수치심이 높을수록 자기-연민 명상에 대해 더욱 강도 높은 저항감을 보이는 등 내면화된 수치심과 자기연민과 수용의 부적 상관관계를 보여주었다.

수치심이 내면화된 사람들은 자신을 수용하지 못하는 특성으로 인해 타인을 수용하는 데에도 어려움을 겪는다(최수지, 신호정, 2020). 이들은 타인이 자신에게 보내는 위로와 사회적 지지를 그대로 받아들이지 못하고, 이를 부인하거나 과소평가하는 경향성을 보인다(윤희옥 외, 2010). 이들은 상당 부분의 내적 자원을 자기몰입 즉, '다른 사람이 자신을 어떻게 볼까', '자신을 거절할지 모른다'는 염려와 자신에 대한 부적절감과 수치심에 고통받는데 에너지를 소모하기 때문에(박은선, 박지선, 2024) 환경을 정확하게 인식하고, 다른 사람에게 주의를 기울이는 데 사용할 자원이 부족해질 가능성이 높다. 타인에 대해 주의를 기울일 때조차도 그들에 대한 진정한 관심이라기보다, 자신을 어떻게 평가할지에 대한 자기몰입적 관심 즉, 그들이 자신을 어떻게 평가하느냐에 초점을 두는 경향이 있다. 예를 들어, 박은선과 박지선(2024)은 내면화된 수치심이 높을수록 자기 행동의 적절성을 계속해서 검열하는 등 자기몰입의 경향이 강하며, 이는 부정적인 대인관계 행동으로 이어짐을 밝혔다. 김혜연과 김영근(2023)은 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비와 분노반추의 매개효과를 살펴보았다. 그 결과, 내면화된 수치심이 높을수록 자신에 대해 친절하고 너그러운 경향성이 낮으며, 이러한 낮은 자기자비 경향성은 분노반추 즉, 분노상황을 계속 회상하면서 자신과 타인을 비난하는 생각들

지속하는 경향성과 유의한 상관성을 보였다. 이때 분노반추는 분노를 유발하는 상황을 객관적으로 평가하기 위해 그 상황을 떠올리는 과정이 아니라 타인이 나를 부정적으로 보지 않을까에 대한 불안감과 수치심 등을 경험하는 자기몰입적 과정에 가깝다.

이와 같은 맥락에서, 공감에 관한 연구들도 내면화된 수치심이 높으면 자신에 대한 부적절감과 열등감 같은 부정적인 감정에 사로잡혀 타인에게 주의를 기울일 수 없으며, 타인의 정서를 인식하고 공감하는 능력이 저하됨을 보여주고 있다(Kaufman & Cicchetti, 1989). 허토실과 최수미(2017)는 자기수용이 높은 사람들이 타인의 관점을 더 잘 이해하고, 타자 지향적인 공감적 경험을 더 자주 하는 것을 보여주었다. 한편, 자기 초점주의와 자기자비, 인지적 공감에 대한 우옥수와 이자영(2020)의 연구는 자기 초점주의가 높을수록 자기자비가 낮으며, 이는 타인의 입장에서 상황을 바라보는 인지적 공감 능력을 감소시키는 결과를 보여주었다. 이상의 결과들은 자기 자신을 수용하지 못할 때 자기몰입에 빠지는 경향이 있으며, 자신의 주위가 외부로 확장되지 못해 타인과의 상호작용도 자기몰입적으로 받아들여 자신의 비합리적 신념의 틀 안에서 오해석하고, 타인 및 환경에 대한 정보를 부정적으로 해석할 가능성이 높음을 의미한다(Schoenleber & Gratz, 2018). 또한 내면화된 수치심 수준이 높을수록 타인이 자신에 대해 비교적 정확한 정보를 제공하거나 때로는 위로와 격려의 긍정적 메시지를 줄 때 이를 사실이 아닌 것으로 부인하거나 받아들이지 않을 수 있으며, 주변에서 제공되는 사회적 지지를 오해석하거나 낮은 수준으로 지각하는 경향성을 보일 수 있음을 시사한다.

지금까지의 선행연구를 바탕으로, 본 연구는 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지가 미치는 영향을 확인하고자 한다. 이를 통해 수치심을 내면화한 개인이 더 건강하고 만족스러운 대인관계를 형성할 수 있도록 심리상담적 측면에 기여하고자 한다. 심리상담 장면에서 내면화된 수치심으로 고통받는 내담자를 접한 상담자라면 이들을 치료하는 것이 쉽지 않다는 것을 잘 알 수 있다. 앞서 언급한 기존 연구들에서도 강조하였듯, 이들은 대부분 대인관계에서의 어려움을 호소하고 있으며, 끊임없이 열등감과 부적절감을 겪는 모습을 자주 보인다. 이들은 상담장면에서 자기비난을 지속하며, 상담자의 공감과 지지를 받아들이지 않고, 오히려 상담자가 내담자를 잘못 이해하고 있다고 말하기도 한다. 즉, 어린 시절 주요 타자로부터 수용을 경험하지 못한 내담자는 상담자와의 관계에서도 자기수용(자기-자기 관계)을 하지 못하며, 상담자가 보내는 사회적 지지를 받아들이지 못한다(자기-타인 관계). 이는 다른 사람들과의 관계에서도 동일한 패턴을 반복하는 양상으로 나타난다. 내면화된 수치심이 대인관계에 미치는 영향에 관한 연구는 다수 존재하지만, 내면화된 수치심이 높은 사람들이 자기 자신과 타인과 어떤 관계성을 맺고 있는지, 그 관계가 대인관계에 어떤 영향을 미치는지 그 기제를 밝혀낸 연구는 상대적으로 적다. 또한, 기존 연구들은 주로 내면화된 수치심과 타인에 대한 분노, 정서표현, 타인에 대한 거절민감성 등과 같이 자기와 타인의 관계를 중심으로 다루고 있다(김남연, 양난미, 2012). 그러나 자기-자기(자가 자신을 수용하는 방식)와의 관계와 자기-타인(자기가 타인의 지지를 받아들이는 방식)간

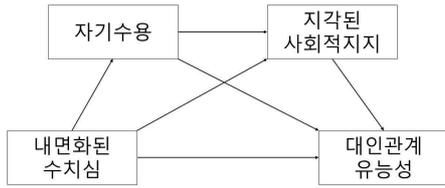


그림 1. 연구모형

의 관계가 수치심이 내면화된 사람들의 대인관계에 어떤 영향을 미치는지를 면밀히 살펴본 연구는 부족하다. 따라서 본 연구는 자기-자기 관계를 의미하는 자기수용과 자기-타인 관계를 반영하는 지각된 사회적 지지가 내면화된 수치심과 대인관계 간의 관계를 어떻게 매개하는지, 그리고 그 영향력이 어느 정도인지를 확인하고자 한다. 이러한 연구 결과는 내면화된 수치심으로 인해 대인관계에 어려움을 겪고 있는 내담자와 상담자간의 치료적 관계에서 효과적인 개입방법을 마련하는 데 중요한 기초자료가 될 것이라 사료된다.

본 연구의 구체적인 가설은 다음과 같다.

첫째, 자기수용은 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

둘째, 지각된 사회적 지지는 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계를 유의하게 매개할 것이다.

셋째, 자기수용과 지각된 사회적 지지는 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계를 순차적으로 이중매개 할 것이다.

## 연구방법

### 연구대상자 및 연구절차

본 연구의 모든 절차는 건양대학교 생명윤

리심의위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인 절차를 받은 후 윤리 규정을 토대로 시행되었다(IRB 승인번호 KYU-2023-05-053). 본 연구는 초기 성인기에 해당하는 만 18~39세 성인 남녀 245명을 대상으로 온라인 설문조사 방식을 통해 수행되었다. 연령은 장휘숙(2008)의 연구인 성인 초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구에 근거하여 만 18~39세로 정하였다.

연구대상자들은 연구에 대한 사전설명을 들은 후 연구 참가에 대한 동의여부를 결정하였으며, 동의를 한 자에 한하여 자기보고형 설문지를 작성하였다. 총 245명의 자료가 수집되었으며, 그 중 연령을 '1세', '99세'로 기입하거나, 무작위 응답 등 불성실하게 응답했다고 판단되는 10건의 자료를 제외한 235명의 자료가 최종적으로 분석에 사용되었다. 성별은 남성 114명(48.5%), 여성 121명(51.5%)이었으며, 연령은 18~25세가 64명(27.5%), 26세~30세가 78명(32.9%), 31~35세가 42명(17.9%), 36~39세가 51명(21.8%)이었다. 직업은 학생이 77명(32.8%), 사무직 76명(32.3%)이었다. 이들의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다.

### 측정 도구

#### 내면화된 수치심

본 연구는 내면화된 수치심을 측정하기 위해서 Cook(1987)이 개발하고, 이인숙과 최혜림(2005)이 번안하고 타당화한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 본 척도는 내면화된 수치심을 측정하는 4개의 하위요인(부적절감, 실수불안, 자기처벌, 공허)에 해당하는 24개의 문항과 반응편향성을 통제하기 위한 6개의 Rosenberg 자존감 척도의

표 1. 연구대상자의 인구통계학적 특성

항목	구분	N	%
성별	남자	114	48.5
	여자	121	51.5
연령	18~25세	64	27.5
	26~30세	78	32.9
	31~35세	42	17.9
	36~39세	51	21.8
최종 학력	고등학교 졸업	25	10.6
	대학교 재학	55	23.4
	대학교 졸업	130	55.3
	대학원 이상	25	10.6
	학생	77	32.8
직업	주부	12	5.1
	전문관리직	17	7.2
	자영업	12	5.1
	사무직	76	32.3
	판매, 서비스직	19	8.1
	단순노무직	12	5.1
	기능, 기술직	10	4.3
	전체	235	100

문항으로 이루어져 있다. 문항 예로는 “다른 사람과 비교할 때 나는 결코 기대에 부합하지 못한다고 느낀다.”, “나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.” 등이 있다. 내면화된 수치심 척도는 6개의 자존감 척도 문항들을 제외하고, 총 24 문항의 합계로 측정되었으며, ‘전혀 아니다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트 척도로 평정되었다. 점수의 총합이 높을수록 자신의 능력이 부족하거나 결여되어 있다고 느끼며, 존재 가치에 대해 무가치함을 느끼는

내면화된 수치심의 경향이 강함을 의미한다. 원척도 연구에서 보고된 내적 신뢰도는 전체 .93으로 나타났으며, 본 연구에서는 전체 .95로 나타났다.

#### 대인관계 유능성

대인관계 유능성을 측정하기 위해 Buhrmester 등(1988)이 개발하고 한나리와 이동귀(2010)가 번안하고 타당화한 한국판 대인관계 유능성 척도(Korean Interpersonal Competence Questionnaire: K-ICQ)를 사용하였다. 본 척도는 5개의 하위요

인(관계 형성 및 개시, 권리나 불쾌감에 대한 주장, 타인에 대한 배려, 갈등관리, 적절한 자기개방)에 해당하는 총 31개의 문항으로 구성되어 있다. 이에 대한 문항의 예로 “친구의 문제에 흥미가 없더라도 진실된 공감적 관심을 보여준다.”, “알고 싶은 사람(혹은 데이트하고 싶은 사람)에게 스스로를 소개할 수 있다.” 등이 있다. ‘잘 못한다(1점)’부터 ‘매우 잘한다(5점)’의 5점 리커트 척도로 평정되며, 점수의 총합이 높을수록 효과적으로 다른 사람들과 관계를 형성하고 유지하는 것을 의미한다. 원척도 연구에서 보고된 내적 신뢰도는 전체 .88이었으며, 본 연구에서는 전체 .81로 나타났다.

#### 자기수용

자기를 수용하는 정도를 측정하기 위해 Chamberlain와 Haaga(2001)가 개발하고 추미례와 이영순(2014)이 번안하고 타당화한 무조건적 자기수용 척도(Revised Unconditional Self-Acceptance Questionnaire: USAQ-R)를 사용하였다. 본 척도는 3가지 하위요인(존재로서 자기수용, 판단분별로부터 자기수용, 피드백으로부터 자기수용)에 해당하는 총 31문항으로 구성되어 있다. 대표문항으로는 “중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이라고 느낀다.”, “어떤 일을 잘 못하면 나의 가치가 떨어진다고 생각한다.” 등이며, ‘전혀 아니다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(5점)’의 5점 리커트 척도로 평정되었다. 점수의 총합이 높을수록 자기를 수용하는 수준이 높음을 의미한다. 원척도 연구에서 보고된 내적 신뢰도는 전체 .80이었으며, 본 연구에서는 전체 .81로 나타났다.

#### 지각된 사회적 지지

수치심이 내면화된 사람들이 타인의 지지를

수용하는 정도를 측정하기 위해 박지원(1985)이 개발하고 김연수(1995)가 문항 내용을 수정, 보완한 지각된 사회적 지지 척도를 사용하였다. 이 척도는 4개의 하위요인(정서적 지지, 물질적 지지, 정보적 지지, 평가적 지지)으로 구성되며, 문제해결을 위한 정보제공인 정보적 지지는 6문항이며, 자신의 평가에 관련된 평가적 지지가 6문항으로 총 24문항으로 구성되어 있다. 문항의 구체적 예로, “나의 주위 사람들은 내가 그들에게 필요하고 가치 있는 존재라고 느끼게 해 준다.”, “나의 주위 사람들은 항상 나의 일에 관심을 갖고 염려해준다.” 등이 있다. 모든 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 리커트 5점 척도로 되어 있고, 점수가 높을수록 주위 사람으로부터 지지를 많이 받는다고 지각하는 경향이 높음을 의미한다. 원척도 연구에서 보고된 내적 신뢰도는 전체 .94이었으며, 본 연구에서는 전체 .96로 나타났다.

#### 분석방법

본 연구는 내면화된 수치심이 초기 성인의 대인관계 유능성에 미치는 영향에서 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과를 살펴보는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 SPSS 27 및 PROCESS Macro 4.2 프로그램을 활용하여 다음과 같이 분석하였다.

첫째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 기술통계 및 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 연구에 사용된 각 척도의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하여 신뢰도를 검증하였다. 셋째, 내면화된 수치심, 대인관계 유능성, 자기수용, 지각된 사회적 지지 간의 관련성을 살펴보기 위해 Pearson의 적률상관관

계분석을 실시하였다. 넷째, 내면화된 수치심이 초기 성인의 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 자기수용과 지각된 사회적 지지의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes와 Preacher (2013)가 제안한 SPSS Macro 4.2의 4번 모형을 이용하였다. 마지막으로, 내면화된 수치심과 초기 성인의 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 Hayes와 Preacher(2013)가 제안한 SPSS Macro 4.2의 model 6을 활용하여 분석을 실시하였다. 매개변인의 통계적 유의성은 부트스트래핑(Bootstrapping) 기법으로 10,000개의 표본을 재추출하여 95%의 신뢰구간을 적용하여 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

표본의 정규성과 주요 변인들의 관계성을 살펴보기 위해 측정된 변인들 간의 평균, 표준편차, 왜도와 첨도, 상관관계를 확인하였다 (표 2 참조). 먼저, 표본의 정규성 가정을 살펴

본 결과, 본 연구의 측정 변인들은 왜도와 첨도의 절댓값이 각 2와 4를 넘지 않음으로 (Finch et al., 1997) 정규분포의 기준을 충족했다.

다음으로, 내면화된 수치심, 자기수용, 지각된 사회적 지지, 대인관계 유능성 간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시한 결과, 주요 변인 간의 상관관계가 통계적으로 유의함을 확인하였다. 구체적으로, 내면화된 수치심은 자기수용과 지각된 사회적 지지, 대인관계 유능성과 .001 수준에서 유의한 부적 상관을 보였으며, 자기수용은 지각된 사회적 지지와 대인관계 유능성과 .001 수준에서 유의한 정적 상관을 보였다. 지각된 사회적 지지와 대인관계 유능성 역시 .001 수준에서 유의한 정적 상관을 보였다. 모든 변인의 상관계수의 절댓값은 .60이하로 다중공선성이 의심되지 않았다.

### 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용의 매개효과

내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용이 매개하는지 검증하기 위해

표 2. 주요 연구 변인들의 기술통계 및 상관계수

	1	2	3	4
1. 내면화된 수치심	-			
2. 자기수용	-.595***	-		
3. 지각된 사회적 지지	-.329***	.321***	-	
4. 대인관계 유능성	-.238***	.354***	.499***	-
<i>M</i>	2.59	3.05	3.66	3.05
<i>SD</i>	0.82	0.52	0.65	0.50

주. *N* = 235. \*\*\* *p* < .001.

PROCESS macro의 model 4를 이용해 분석을 실시하였으며, 부트스트래핑 표본 수는 10,000개로 추출하고, 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 그 결과, 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 영향에 대한 설명력은 5.7%로 부적적으로 유의하였다( $\beta = -.238, p < .001$ ) 내면화된 수치심이 자기수용을 부적적으로 유의하게 나타냈으며( $\beta = -.595, p < .001$ ) 35.4%의 설명력을 보였다. 내면화된 수치심과 자기수용을 투입하여 대인관계 유능성으로 가는 경로를 살펴본 결과 12.6%의 설명력을 보였으며 자기수용 역

시 대인관계 유능성을 정적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta = .328, p < .001$ ) 나타났다. 그러나 내면화된 수치심이 초기 성인의 대인관계 유능성으로 가는 경로는 유의하지 않은 것으로( $\beta = -.043, p < .573$ ) 나타났다. 간접효과를 검증한 결과 내면화된 수치심이 자기수용을 통해 대인관계 유능성으로 가는 경로는 95%의 신뢰구간에서 CI 값이 [-.291, -.104]로 0을 포함하지 않기 때문에, 간접효과가 유의한 것으로 나타났다.

이는 내면화된 수치심의 경향성이 높을수록

표 3. 내면화된 수치심과 초기 성인의 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용의 매개효과

관계변인	$\beta$	SE	$t$	95% CI		$R^2$ (F)
				LLCI	ULCI	
내면화된 수치심 → 대인관계 유능성	-.238***	.052	-3.748	-.299	-.093	.057 (14.044***)
내면화된 수치심 → 자기수용	-.595***	.019	-11.306	-.247	-.173	.354 (127.830***)
내면화된 수치심 → 대인관계 유능성	-.043	.063	-.564	-.159	.088	.126
자기수용 → 대인관계 유능성	.328***	.178	4.298	.414	1.114	(16.786***)

Mediating(Indirect) Effect	$\beta$	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
	-.195	.048	-.291	-.104

N=235, \*\* $p < .01$ . \*\*\* $p < .001$ .

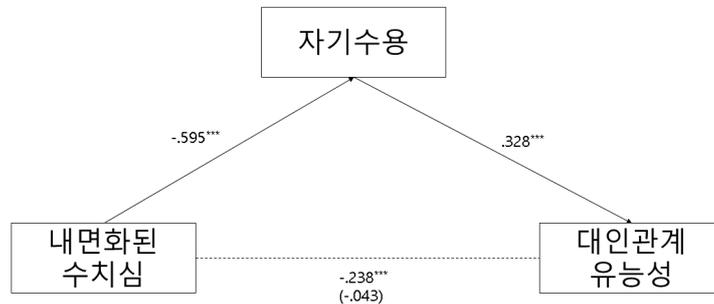


그림 2. 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용의 매개모형



25.5%의 설명력을 보였으며 지각된 사회적 지지 역시 대인관계 유능성을 정적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta=.471, p<.001$ ) 나타났다. 그러나 내면화된 수치심이 대인관계 유능성으로 가는 경로는 유의하지 않은 것으로( $\beta=-.086, p<.154$ ) 나타났다. 간접효과를 검증한 결과, 내면화된 수치심이 지각된 사회적 지지를 통해 대인관계 유능성으로 가는 경로는 95% 신뢰구간에서 CI 값이 [-.188, -.071]로 0을 포함하지 않기 때문에, 간접효과가 유의한 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심의 경향이 높을수록 개인은 사회적 지지를 덜 지각하게 되며, 사회적 지지를 덜 지각하게 될수록 대인관계 유능성은 낮아짐을 의미한다. 또한 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 직접적인 영향을 주지 않고, 지각된 사회적 지지를 매개해서 영향을 미치는 것으로 나타났다.

#### 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과 검증

내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관

계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지의 순차적 이중매개효과를 검증하기 위해서 SPSS PROCESS macro model 6를 사용하였다. 본 연구에서는 각 변인의 간접효과 검증을 위해 부트스트래핑 표본 수는 10,000개로 추출하였고, 신뢰구간은 95%로 설정하였다. 먼저, 내면화된 수치심은 자기수용을 부적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta=-.595, p<.001$ ) 나타났으며 35.4%의 설명력을 보였다. 내면화된 수치심과 지각된 사회적 지지를 투입하여 대인관계 유능성으로 가는 경로를 살펴본 결과 13.1%의 설명력을 보였으며 내면화된 수치심에서 대인관계 유능성으로 가는 경로는 유의하지 않았고, 지각된 사회적 지지는 자기수용 정적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta=.199, p<.01$ ) 나타났다. 내면화된 수치심과 자기수용, 지각된 사회적 지지를 투입하여 대인관계 유능성으로 가는 경로를 살펴본 결과 29.2%의 설명력을 보였으며 내면화된 수치심에서 대인관계 유능성으로 가는 경로는 통계적으로 유의하지 않은 것으로 나타났다. 자기수용은 대인관계 유능성을 정적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta$

표 5. 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개효과

경로	$\beta$	SE	$t$	95% 신뢰구간		$R^2$ ( $F$ )
				LLCI	ULCI	
내면화된 수치심 → 자기수용	-.595***	.019	-11.306	-.247	-.173	.354 (127.830***)
내면화된 수치심 → 지각된 사회적 지지	-.206**	.063	-2.710	-.295	-.047	.131
자기수용 → 지각된 사회적 지지	.199**	.178	2.608	.114	.817	(17.464***)
내면화된 수치심 → 대인관계 유능성	.047	0.57	.671	-.075	.152	.292
자기수용 → 대인관계 유능성	.242***	.163	3,456	.242	.883	(31.723***)
지각된 사회적 지지 → 대인관계 유능성	.436***	.059	7,344	.317	.550	

주.  $N=235$ , \*\*  $p < .01$ . \*\*\*  $p < .001$ .

=.242,  $p<.001$ ) 나타났으며, 지각된 사회적 지지도 대인관계 유능성을 정적으로 유의하게 설명하는 것으로( $\beta=.436$ ,  $p<.001$ ) 나타났다.

내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지가 순차적으로 매개하는지 확인하고자 부트스트래핑을 실시한 결과는 <표 6>과 같다. 내면화된 수치심에서 대인관계 유능성으로 가는 경로에서 자기수용의 간접효과는 CI[-.231, -.052]로 0을 포함하지 않으므로 간접효과가 통계적으로

유의하다고 볼 수 있다. 지각된 사회적 지지의 간접효과도 CI[-.168, -.017]로 0을 포함하지 않기 때문에 간접효과가 통계적으로 유의함을 나타낸다. 또한 내면화된 수치심이 자기수용, 지각된 사회적 지지를 순차적으로 매개하여 대인관계 유능성으로 가는 경로는 CI[-.104, -.010]로 0을 포함하지 않으므로 간접효과가 통계적으로 유의함을 나타낸다. 이는 내면화된 수치심이 초기 성인의 대인관계 유능성에 직접 영향을 미치지 않으며, 자기수용이나 지

표 6. 내면화된 수치심의 이중매개모형 검증을 위한 부트스트래핑 결과

경로	$\beta$	SE	$t$	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
총효과	-.238***	.052	-3.748	-.299	-.093
직접효과	.039	.057	.671	-.075	.152
간접효과	$\beta$		BootSE	Boot LLCI	Boot ULCI
내면화된 수치심 → 자기수용 → 대인관계 유능성	-.144***		.046	-.231	-.052
내면화된 수치심 → 지각된 사회적지지 → 대인관계 유능성	-.090***		.038	-.168	-.017
내면화된 수치심 → 자기수용 → 지각된 사회적 지지 → 대인관계 유능성	-.052***		.024	-.104	-.010

주.  $N=235$ , \*\*\*  $p < .001$ .~

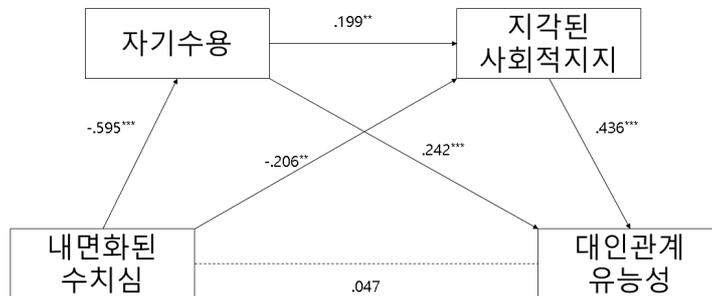


그림 4. 자기수용과 지각된 사회적 지지의 이중매개모형

각된 사회적 지지를 매개로 하거나 두 변인을 순차적으로 매개함으로써 영향을 미친다는 것을 의미한다.

## 논의 및 결론

본 연구는 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계를 자기가 자신을 수용하는 정도(자기수용)와 타인의 사회적 지지를 받아들이고 수용하는 정도(지각된 사회적지지)가 유의하게 매개하는지 확인하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위해 전국에 거주하고 있는 만 18~39세 성인 남녀 235명의 자료를 분석하였고, 그 결과 및 함의는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 초기 성인의 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용이 유의하게 매개하는지 확인한 결과, 완전매개효과가 있는 것으로 드러났다. 이는 내면화된 수치심의 경향성이 높게 나타날수록 자신을 있는 그대로 받아들이는 자기수용의 수준이 낮아지며, 낮은 자기수용은 대인관계 유능성 저하에 영향을 미치는 것을 의미한다. 이 결과는 수치심을 반복적으로 경험할수록 자신에 대한 긍정적 평가는 어려워지며(이인숙, 최혜림, 2005), 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비의 경향성이 낮아지고, 그것이 우울 및 사회불안으로 이어진다는 김애분(2023), 윤양은과 백미현(2019), 정재익과 양난미(2019) 등의 연구결과와 맥을 같이 하고 있다.

내면화된 수치심은 주양육자와의 부정적인 상호작용이 누적됨에 따라 형성된다(Cook, 1996). 즉, 비교적 지속해서 주양육자(주요타자)로부터 방임, 거부, 무시 등의 부적절한 경험을 받게 되면 아동은 스스로를 쓸모없고,

부적절하며, 잘못된 존재로 생각하게 되고, 이러한 자기에 대한 부정적인 인식이 내면화되는 것이다. 이것이 갖는 문제점은 더 이상 주요 타자와의 부정적인 상호작용이 없을 때조차 스스로 부적절감과 열등감, 수치심을 느끼면서 어린 시절 주양육자-아동과의 관계를 자기-자기와의 관계 속에서 반복하는 것이다. 그리고 본 연구는 이러한 자기에 대한 비수용적인 태도와 행동이 대인관계의 어려움을 야기할 수 있음을 보여주고 있다. 특히 본 연구결과는 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 직접적인 영향을 미치는 것이 아니라 자기수용을 매개해서만 영향을 미친다는 것을 밝히고 있어 매개변인인 자기수용의 중요성을 보여주는 것이다. 이상의 결과를 심리상담에 접목시켜보면, 내면화된 수치심으로 인해 고통받고 있는 내담자들에게 심리상담을 제공할 때, 자신을 수용하지 못하는 태도와 행동이 내면화된 수치심에서 비롯되었으며, 자기에 대한 비수용이 대인관계를 더 어렵게 만든다는 것을 내담자가 이해할 수 있도록 돕는 것이 필요함을 알 수 있다.

둘째, 20~30대 초기 성인 남녀를 대상으로 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계에서 지각된 사회적 지지의 매개효과를 확인하였다. 그 결과, 지각된 사회적 지지가 완전매개효과가 있는 것으로 드러났다. 이는 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 직접 효과는 유의하지 않으며, 내면화된 수치심이 지각된 사회적 지지를 매개해서만 대인관계 유능성에 영향을 미친다는 것을 보여주는 것이다. 이 결과는 내면화된 수치심의 경향이 높을수록 지각된 사회적 지지의 수준이 낮으며, 이것이 대인관계에 부적절로 영향을 미친다는 주미정(2018)의 연구를 지지하고 있다.

실제 상담장면에서 수치심을 내면화한 내담자들은 자주 상담자가 공감과 긍정적인 피드백을 제공하는 것에 대해 받아들이지 못하고, 상담자가 자신을 잘 모르기 때문에 하는 말이라며 평가절하하거나 자신의 상황에 딱 맞는 말이 아니라고 과소평가하는 경향을 보인다. 또는 사회적 지지가 주어져도 그것이 자신에게 적절하지 않으며, 자신을 정확하게 위로하지 못한다고 생각하기도 한다. 본 연구결과는 사회적 지지를 있는 그대로 받아들이지 못하고 부인하거나 과소평가하는 이러한 경향성이 내면화된 수치심이 높은 사람들의 대인관계를 더욱 어렵게 만드는 주요 매개변인임을 보여주고 있다. 따라서 상담장면에서 상담자는 내담자가 내면화된 수치심과 사회적 지지에 대한 낮은 지각, 대인관계와의 관계성에 대해 알아차리고, 타인의 지지를 수용할 수 있도록 개입하여 보다 건강한 대인관계를 경험할 수 있도록 도울 수 있다.

마지막으로, 본 연구에서 내면화된 수치심이 자기수용과 지각된 사회적 지지를 순차적으로 거쳐 대인관계 유능성에 영향을 미치는 완전매개모형을 확인하였다. 이는 내면화된 수치심을 높은 사람들이 대인관계에 어려움을 많이 겪고 있는데, 이들의 대인관계에 내면화된 수치심이 직접 영향을 미치기보다 자기수용과 지각된 사회적 지지를 순차적으로 매개해서 영향을 미치고 있다는 것을 의미한다. 다시 말해, 내면화된 수치심이 높을수록 자기수용을 덜 하는 경향이 있고, 이렇게 타인의 평가를 더 중요시하고, 자신을 받아들이거나 인정하지 못하는 등 자기수용 수준이 낮을수록 주위 사람들로부터 받는 사회적 지지가 적다고 지각하는 경향을 보이며, 이것이 대인관계 유능성에 부정적인 영향을 미치고 있다.

내면화된 수치심은 아동이 주요 타자의 지속적인 부정적 양육(거절, 부인, 무시, 비수용 등)의 상황에서 성장하게 될 때 주요 타자로부터 받은 비난과 수용받지 못함, 거부당함 등이 내면화되어 스스로 열등하고, 부족하고, 수치스러운 존재로 생각하는 경향성을 의미한다(김영숙, 2024; 정지은, 정남운, 2023; Cook, 1996). 즉, 자기와 타인(주요 타자)과의 부정적인 관계성이 내면화된 수치심의 형성에 중요하게 영향을 미치는 것이다. 본 연구결과는 이렇게 형성된 내면화된 수치심이 자기-자기와의 관계(자기수용), 자기-타인과의 관계(지각된 사회적지지)에도 부정적인 영향을 미친다는 것을 보여준다. 내면화된 수치심이 높을수록 타인의 부정적 평가와 시선으로 자신을 바라보면서 스스로를 수용하지 못하는 경향성을 보이며, 이러한 부정적인 자기-자기 관계가 자기-타인의 관계에도 부정적인 영향을 미쳐, 타인이 보여주는 사회적 지지를 평가절하하거나 부족하고 적절하지 않다고 지각하는 경향을 보였다. 그리고 이러한 부정적인 자기-자기관계(낮은 자기수용)와 자기-타인관계(사회적 지지의 낮은 지각)는 대인관계 유능성에도 부정적인 영향을 미쳐 내면화된 수치심이 높은 사람의 삶을 더욱 고통스럽게 만들 수 있음을 시사한다.

이상의 논의를 토대로 본 연구가 갖는 의의를 정리하면 첫째, 기존의 내면화된 수치심과 대인관계에 관한 연구들이 타인에 대한 분노표현과 정서표현, 타인에 대한 거절민감성 등을 주요 매개변인으로 삼음으로써 내면화된 수치심과 자기-타인의 관계를 중심으로 다루어 왔다. 본 연구는 이에 더 나아가 내면화된 수치심과 초기 성인의 대인관계 유능성의 관계에서 자기수용과 지각된 사회적 지지가 순차적

으로 완전매개한다는 결과를 보여줌으로써 내면화된 수치심이 자기-자기와의 관계에 부정적인 영향을 미치며, 이것이 자기-타인의 부정적인 상호작용으로 이어져 대인관계에 부정적인 영향을 미치는 기제를 밝혀내었다. 이는 내면화된 수치심이 높은 초기 성인의 대인관계 유능성을 높이기 위해 자기수용과 지각된 사회적 지지의 순차적 관계성을 고려하여 개입할 필요가 있음을 의미한다. 또한, 대학생의 대인관계 유능성을 증진을 위해 이루어지는 개입은 흔히 의사소통 훈련(김경희, 윤희상, 2018), 긍정심리(홍민주, 유경미, 2018) 등에 국한된 경향을 보인다. 그러나 본 연구결과는 내면화된 수치심과 대인관계 유능성의 관계가 직접적인 영향을 미치지 않으며, 자기수용을 증진함으로써 사회적 지지를 온전히 지각할 수 있도록 돕는 개입이 필요함을 보여주고 있다.

둘째, 본 연구는 20~30대 초기 성인 남녀를 대상으로 내면화된 수치심이 이들의 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보았다. 지금까지 대인관계 유능성 및 내면화된 수치심과 대인관계와의 관계에 관한 상당수의 연구가 대학생들을 대상으로 진행되어왔다. 이성관계, 결혼, 취직, 부모-자녀관계 등 다양한 사회적 관계를 경험하고 그 안에서 깊이있는 친밀한 관계를 형성하는 것은 성인기 전기의 주요 발달과제이다(Erikson, 1968). 본 연구는 대학생뿐만 아니라 취직과 결혼, 출산과 양육 등 다양한 대인관계를 경험하는 30대 성인으로 확장하여 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 영향을 살펴보았다는 것에 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 횡단적으로 수집한 자료를 이용하여 변인 간의 관계성을 설명하고 있다. 따라서 인과관계로

해석할 때 주의할 필요가 있으며, 내면화된 수치심과 자기-자기관계, 자기-타인관계 그리고 대인관계 유능성 간의 선행적 관계를 보다 정확히 살펴보기 위해서는 종단자료 연구가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구를 통해 내면화된 수치심이 높은 사람들이 자기와의 관계에서도, 타인과의 관계에서도 수용과 지지를 받는 경험이 낮다는 것을 확인하였다. 이를 토대로 자기로부터도 타인으로부터도 수용과 지지를 받지 못함으로써 외로움을 느끼고 관계에 대해 더 몰입하는 경향을 보이게 되며, 이러한 경향성이 오히려 대인관계를 어렵게 만들고 내면화된 수치심을 강화시키는 과정을 가정해볼 수 있다. 추후 연구에서는 이러한 일련의 과정을 보다 면밀히 확인함으로써 내면화된 수치심이 높은 사람에게 있어 자기-자기와의 관계, 자기-타인과의 관계가 갖는 역할의 중요성을 밝히기를 기대한다. 이는 내면화된 수치심에 대한 심리상담 및 치료적 접근을 개발하는데 주요 자료로 활용될 것이다.

셋째, 기존 연구들은 내면화된 수치심을 느끼는 정도에 있어 성차가 있으며, 남자보다 여자가 타인에 대한 시선과 평가에 더 민감하다는 결과를 보여주고 있다(주미정, 2018). 따라서 후속 연구에서는 내면화된 수치심, 자기수용, 지각된 사회적지지, 대인관계 유능성의 관계에서 남녀에 따라 모형에 차이가 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 또한, 본 연구에서는 초기성인을 20~30대로 설정하였는데 이 연령대에는 밀레니얼 세대, Z세대 등 여러 세대를 포괄하고 있기 때문에 단일 집단으로 규정하기 어려울 수 있으며, 연구변인 간 관계성이 다른 양상으로 나타날 가능성도 배제할 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 성별과 연령 변

인을 고려한 연구설계가 필요하다고 사료된다.

마지막으로, 본 연구는 표본 설정 시 학생 이외의 다양한 직업군을 포함하려 하였으나, 학생과 사무직의 표집비율이 상대적으로 높았다. 따라서 본 연구결과를 해석할 시 직업에 따라 편향된 결과가 나타날 가능성이 있음을 고려할 필요가 있다.

### 참고문헌

- 김경훈 (2023). 내면화된 수치심이 전위된 공격성에 미치는 영향 [석사학위논문, 광운대학교 대학원].
- 김경희, 윤희상 (2018). 의사소통 프로그램이 간호대학생의 의사소통능력, 대인관계, 자아존중감 및 우울에 미치는 효과. *학습자 중심교과교육연구*, 18(8), 547-562.
- 김남연, 양난미 (2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. *상담학연구*, 13(5), 2309-2328.
- 김성주, 이영순 (2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려완벽주의, 부정평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 199-216.
- 김수민, 김보영 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 정신화와 고통감내력의 이중매개효과. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 33(3), 1179-1199.
- 김애분 (2023). 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 [석사학위논문, 제주대학교 교육대학원].
- 김연수 (1995). 정신장애인의 삶의 만족도와 사회적 지지도에 대한 연구 [석사학위논문, 이화여자대학교 대학원].
- 김영숙 (2024). 애착외상, 내면화된 수치심, 대인관계문제의 구조적 관계. *학습자중심교과교육연구*, 24(15), 565-580.
- 김혜원, 김영근 (2023). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 자기자비와 분노반추의 순차매개효과. *상담학연구*, 24(4), 81-106.
- 박도현, 김완석 (2017). 수치심이 자비명상에 대한 저항감에 미치는 영향: 자비 대상(자기 vs. 타인)의 조절효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 23(2), 131-157.
- 박미정, 채경선 (2021). 초기성인의 내면화된 수치심이 대인관계 유능성에 미치는 영향: 공감, 인지적 정서조절의 매개효과. *문화와 융합*, 43(11), 1049-1074.
- 박은선, 박지선 (2024). 데이트 관계에서 내면화된 수치심이 통제행동에 미치는 영향: 자기몰입의 매개효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 30(1), 35-53.
- 박지원 (1985). 사회적 지지척도 개발을 위한 일 연구 [박사학위논문, 연세대학교 대학원].
- 안현진 (2017). 내면화된 수치심이 관계적 공격성에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 [석사학위논문, 대구대학교 일반대학원].
- 오지혜, 윤혜미 (2017). 부모와의 애착이 대학생의 심리적 안녕감에 미치는 영향에서 대인관계유능성의 매개효과. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(2), 1-12.
- 우옥수, 이자영 (2020). 자기초점적 주의와 대인관계 유능성과의 관계: 자기자비와 인지적 공감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 32(2), 753-

- 772.
- 윤양은, 백미현 (2019). 대학생의 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기자비와 거부민감성의 매개효과. *청소년학연구*, 26(10), 1-20.
- 윤희옥, 이인숙, 이지연 (2010). 여고생의 정서 표현 갈등과 외로움의 관계에서 수치심의 매개효과 검증. *상담학연구*, 11(2), 525-538.
- 이유리, 손영희 (2022). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계유능성에 미치는 영향: 거부민감성 및 사회불안의 매개를 중심으로. *대학 교수-학습 연구*, 15(3), 53-73.
- 이유빈 (2021). 자기비난, 내면화된 수치심, 자기은폐가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과를 중심으로 = The Effects of Self-Criticism, Internalized Shame and Self-Concealment on Interpersonal Problems [석사학위논문, 경북대학교 대학원].
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구 - 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 임정우 (2015). 내면화된 수치심이 대학생의 관계적 공격성에 미치는 영향:역기능적 분노표현을 매개변인으로 [석사학위논문, 명지대학교 사회교육대학원].
- 장휘숙 (2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. *한국심리학회지: 발달*, 21(4), 109-126.
- 정성란 (2020). 대학생의 대인관계문제와 우울과의 관계에서 스트레스의 매개효과. *청소년상담연구*. 28(1), 221-242.
- 정재익, 양난미 (2019). 대학생의 불안정 애착과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 순차적 매개효과. *청소년상담연구*, 27(2), 23-52.
- 정지은, 정남운 (2023). 아동기 외상과 성인기 대인관계 문제의 관계: 내면화된 수치심과 경험 회피의 순차적 매개효과. *한국가족관계학회지*, 28(2), 125-148.
- 조성윤 (2023). 미혼커플의 내면화된 수치심 및 친밀감 두려움이 긍정적 애정관계행동에 미치는 영향 [석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원].
- 주미정 (2018). 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계능력의 관계에서 자기격려와 지각된 사회적 지지의 매개효과 [석사학위논문, 한국의국어대학교 교육대학원].
- 최수지, 신호정 (2020). 청소년의 자기자비와 공격성 관계에서 자기수용과 타인수용의 매개효과. *한국웰니스학회지*, 15(2), 217-231.
- 추미래, 이영순 (2014). 자기수용 척도 타당화. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 27-43.
- 통계청 (2023). 2022년 사망원인 통계(p. 1-61). 인구동향과. [https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list\\_no=4272160&bid=218&act=view&list\\_no=427216](https://kostat.go.kr/board.es?mid=a10301060200&bid=218&act=view&list_no=4272160&bid=218&act=view&list_no=427216)
- 한국보건사회연구원 (2023). 고립·은둔청년 실태조사 연구(p. 77-167). 보건복지부.
- 한나리, 이동귀 (2010). 한국 대학생의 대인관계 유능성 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 137-156.
- 허토실, 최수미 (2017). 대학생의 자기수용과 대인관계 유능성의 관계에서 공감의 매개효과. *청소년상담연구*. 25(2), 45-63.
- 홍민주, 유경미 (2018). 긍정심리학 기반 집단 미술치료프로그램이 대학생의 대인관계 향상에 미치는 효과. *미술치료연구*, 25(4),

- 549-570.
- 홍성례 (2020). 기혼 남녀의 대인관계 어려움과 가족건강성의 관계에서 부부관계 만족의 매개효과. *인문사회* 21, 11(3), 829-842.
- Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1994). An exploration of shame measures. *Personality and Individual Differences*, 17(5), 719-722
- Brown, B. (2008). *I thought it was just me (but it isn't): Making the journey from "What will people think?" to "I am enough"*. Avery.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163-176.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: Internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (1996). Empirical studies of shame and guilt: The Internalized Shame Scale. In D. Nathanson (Ed.), *Knowing feeling: Affect, script, and psychotherapy*(pp. 132-165). W. W. Norton & Company.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (No. 7). W. W. Norton & Company.
- Finch, J. F., West, S. G., & MacKinnon, D. P. (1997). Effects of sample size and nonnormality on the estimation of mediated effects in latent variable models. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 4(2), 87-107.
- Hayes, A. F., & Preacher, K. J. (2013). Conditional process modeling: Using structural equation modeling to examine contingent causal processes. In G. R. Hancock & R. O. Mueller (Eds.), *Structural equation modeling: A second course* (2nd ed., pp. 219-266). IAP Information Age Publishing.
- Kaufman, J., & Cicchetti, D. (1989). Effects of maltreatment on school-age children's socioemotional development: Assessments in a day-camp setting. *Developmental Psychology*, 25(4), 516-524.
- Lam, D., Schuck, N., Smith, N., Farmer, A., & Checkley, S. (2003). Response style, interpersonal difficulties, and social functioning in major depressive disorder. *Journal of Affective Disorders*, 75(3), 279-283.
- Latina, D., & Stattin, H. (2018). Adolescents who self-harm: The patterns in their interpersonal and psychosocial difficulties. *Journal of Research on Adolescence*, 28(4), 824-838.
- Leeming, D., & Boyle, M. (2004). Shame as a social phenomenon: A critical analysis of the concept of dispositional shame. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(3), 375-396.
- Schoenleber, M., & Gratz, K. L. (2018). Self-acceptance group therapy: A transdiagnostic, cognitive-behavioral treatment for shame. *Cognitive and Behavioral Practice*, 25(1), 75-86.

논문 투고일 : 2024. 10. 03

1 차 심사일 : 2024. 11. 04

게재 확정일 : 2024. 11. 21

## The Effect of Internalized Shame on the Interpersonal Competence of Early Adults: The Dual Mediating Effect of Self-acceptance and Perceived Social Support

SeongTaek Lee

Youngmi Sohn

Konyang University

This study aimed to examine the dual mediating effect of self-acceptance and perceived social support on the relationship between internalized shame and interpersonal competence in early adulthood. To achieve this, a self-reported survey was conducted using scales measuring internalized shame, interpersonal competence, self-acceptance, and perceived social support. Data were collected from 235 men and women aged 18 to 39 across South Korea. Reliability analysis, descriptive statistics, correlation analysis, and mediation analysis were conducted using SPSS 27.0 and PROCESS Macro 4.2. The significance of the indirect effects was verified through bootstrapping methods. The main findings of this study are as follows: First, self-acceptance fully mediated the relationship between internalized shame and interpersonal competence. Second, perceived social support also fully mediated the relationship between internalized shame and interpersonal competence. Third, the sequential mediating effects of self-acceptance and perceived social support on the relationship between internalized shame and interpersonal competence were significant. These findings suggest that higher levels of internalized shame are associated with lower self-acceptance, which in turn leads to reduced perceived social support, negatively impacting interpersonal competence. Finally, the implications, limitations of this study, and the suggestions for future research were discussed.

*Key words* : internalized shame, interpersonal competence, perceived social support, self-acceptance