creative commons
COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

석사학위논문

중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 애 분

2023년 8월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

지도교수 김 성 봉

김 애 분

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 6월

김애분의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 최보영 (서명)

위 원 박정환 (서명)

위 원 김성봉 (서명)

제주대학교 교육대학원

2023년 6월

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

〈국문초록〉

중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

김 애 분

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구는 중년여성을 대상으로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위한 연구이다. 이를 위해 중년여성 435명을 대상으로 내면화된 수치심, 자기자비, 우울 척도로 구성된 자기보고식 설문조사를 온라인으로 실시하였다. 분석은 SPSS 18.0 프로그램을 사용하였으며 빈도분석, 상관분석, 회귀분석, 매개효과 검증절차를 실시하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 우울, 자기자비와의 상관분석을 실시한 결과 서로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심이 높게 지각될수록 우울수준은 높아지며, 자기자비는 낮게 지각하는 것으로 나타났다. 또한 자기자비와 우울의 관계에서 부적상관이 있어서 자기자비가 높은 경우, 우울수준이 낮다는 것을 알 수 있었다.

둘째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하였다. 즉, 중년여성에게 있어 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자신의 한계를 수용하고, 있는 그대로 자신을 받아들일 수 있는 자기자비 태도를 높임으로써

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우울 수준을 낮출 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 중년여성의 우울에 개입하기 위해 상담 현장에서 중년여성의 자기자비 향상을 위한 상담 프로그램 등 실제적인 개입 방안이 필요하다는 근거를 제시하고 있다.

주요어 : 중년여성, 내면화된 수치심, 자기자비, 우울, 매개효과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

목 차

Ⅰ. 서론 ····· 1

1. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1

2. 연구문제 및 가설 ····· 5

3. 연구모형 ····· 6

4. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 10

1. 중년기 ····· 10

가. 중년기의 개념 ····· 10

나. 중년여성의 우울 ····· 12

2. 내면화된 수치심 ····· 14

3. 자기자비 ····· 16

4. 우울 ····· 19

5. 각 변인과의 관계 ····· 21

가. 내면화된 수치심과 자기자비의 관계 ····· 21

나. 내면화된 수치심과 우울의 관계 ····· 23

다. 자기자비와 우울의 관계 ····· 24

라. 내면화된 수치심, 자기자비, 우울의 관계 ····· 26

Ⅲ. 연구방법 ····· 30

1. 연구대상 및 절차 ····· 30

2. 측정도구 ····· 32

가. 내면화된 수치심 척도 ····· 32

나. 한국판 자기-자비 척도 ····· 33

다. 통합적 한국판 CES-D ····· 34

3. 자료처리 및 분석 ····· 36

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구결과 및 해석 ····· 37
1. 주요 변인의 기술통계 ····· 37
2. 주요 변인의 상관관계 ····· 38
3. 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 ····· 39

Ⅴ. 논의 및 제언 ····· 42
1. 논의 ····· 42
2. 제언 ····· 45

Ⅵ. 참고문헌 ····· 46

Abstract ····· 59

부록 ····· 61

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 목 차

표Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성 ····· 31
표Ⅲ-2 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도 ····· 33
표Ⅲ-3 한국판 자기-자비 척도의 문항구성 및 신뢰도 ····· 34
표Ⅲ-4 통합적 한국판 CES-D의 문항구성 및 신뢰도 ····· 35
표Ⅳ-1 내면화된 수치심, 자기-자비, 우울의 평균 및 표준편차 ····· 37
표Ⅳ-2 내면화된 수치심, 자기-자비, 우울의 상관관계 ····· 38
표Ⅳ-3 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 ····· 41

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

그 림 목 차

그림Ⅰ-1 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개모형 ····· 7
그림Ⅳ-1 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 ····· 41

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

20세기 이후 의학의 발달 및 생활수준의 향상으로 인해 점차 인간의 평균수명이 늘어나면서, 성인기와 노년기의 중간 단계라고 볼 수 있는 중년기에 대한 관심과 중요성이 높아지고 있다(정옥분, 2004). 중년기는 생물학적, 신체적 노화가 시작되는 시기로서 인생의 유한성에 직면하여 본질적 자아에 대한 성찰을 시작하는 시기이다(오진아, 2020). Jung(1969)은 만 40세를 중년기의 시작으로 보고 이때를 인생의 전반에서 후반으로 넘어가는 전환점이라고 하였다(Jung, 1969). Jung(1969)에 의하면, 중년기는 그동안 밖으로 향해있던 에너지가 자신의 내면으로 향하기 시작하면서 인생의 중반기를 넘어선 자기 자신의 삶을 돌아보고 재평가하는 시기로 자아실현이라는 인생의 궁극적인 목적이 시작되는 시기라고 한다(김상희, 박성현, 2017; 박정묘, 심혜숙, 2009; Jung, 1969).

그러나 중년기에는 노화에 따른 신체적 및 인지적 기능의 저하, 부부관계, 성인자녀와의 관계, 노부모와의 관계 등 다양한 관계에서의 역할변화, 사회적 지위 및 역할의 변화, 그리고 경제활동에서의 큰 변화를 경험하게 되고, 가까운 사람들의 죽음으로 인한 상실을 겪으며 자신의 죽음과 유한성을 자각하게 되어, 중년기의 위기를 경험하기도 한다(이은별, 노수림, 2019). ‘중년기 위기’라는 용어는 Jaques(1965)에 의해서 처음으로 사용되었는데. 그는 ‘중년기 위기’에서 위기감의 원인이 단순하게 생의 중반에 이르렀다는 연령의 인식 때문이 아니라고 하였다. 그것은 삶의 목표와 성취에 대해 한계가 있음을 인식하고 자신이 늙어가고 있음을 느끼면서 심리적으로 불안, 우울해지면서 스트레스가 고조되는 것이라고 하였다(최꽃닢, 2015). 다시 말해 ‘중년기 위기’의 원인이 단순히 연령만의 문제가 아

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

니라 우울과 같은 심리적 문제가 원인이 된다는 것이다.

특히 중년기의 여성은 폐경과 노화로 인한 생리적 변화, 가족 내에서의 역할 변화와 함께 여러 방면에서 심리적, 정서적 변화를 겪으며 혼란을 경험한다(박금자, 2002; 손정남, 2018; Bosworth, H. B., Bastian, L. A., Kuchibhatla, M. N., Steffens, D. C., McBride, C. M., Skinner, C. S., Rimer, B. K. & Siegler I. C. 2001). 중년기 여성들은 이런 변화들을 경험하면서 폭넓은 발달로 성숙을 이루기도 하지만, 반면에 불안정, 기분저조, 신경과민, 불안, 우울, 건강염려증과 같은 정서장애를 경험하기도 하고(박금자 & 이경혜, 2001), 삶의 의미와 목적을 상실하거나 삶의 공허함, 우울, 자살, 무관심 등 심각한 위기를 겪기도 한다(Smithson, 2012). 우울은 이러한 중년기 여성에게 가장 심각한 정신건강 문제 중 하나이다(손정남, 2018; 신희석, 2002).

우울은 우울한 기분의 정서 상태가 지속적으로 나타나는 기분의 장애로서 정서적, 인지적, 행동적, 신체생리적, 대인관계 영역 등 다양한 영역에서 그 증상이 나타나는데 정서적 증상으로는 우울한 기분이 지속되며 슬픔, 불행감, 무가치감, 좌절감 등의 고통스러운 정서 상태를 느끼게 된다. 그리고 인지적 증상으로는 부정적이고 비판적인 생각이 증가하면서 자기 자신, 자신의 미래, 세상에 대한 부정적인 생각을 반복하게 된다(권석만, 2012). 이러한 우울은 누구나 인생의 시련기에 겪을 수 있는 심리적 좌절상태로 볼 수 있지만 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있다는 점에서 심각한 심리적 장애로 볼 수 있다(권석만, 2016).

보건복지부 국립정신건강센터의 2021년 정신건강실태조사보고서에 따르면 정신장애 평생 유병률은 27.8%로, 이는 일반 인구 중 1/4 이상이 평생 중 한 번 이상 니코틴 사용장애, 알코올 사용장애, 불안장애, 또는 우울장애를 경험한다고 하였고, 남자보다도 여자가 정신장애 유병률이 높다고 하였다. 중년여성의 우울장애 유병률 및 주요우울장애 유병률은 40대에서 2.3%, 50대에서 2.4%로 나타나고 있으며 자살사고는 40대 중년여성에서 1.3%, 50대 중년여성에서 2.0%의 비율을 보이고 있는데 특히 50대 중년여성의 자살사고가 전 연령대 대비 높은 비중을 차지하고 있는 것으로 나타나고 있다. 이처럼 우울은 중년여성의 정신건강 문제 중 가장 심각한 문제로 나타나고 있으며(손정남, 2018) 실제로 중년여성의 우울 유병률이 높게 나타나고 있다(건강보험심사평가원, 2018). 따라서 중년여성의 우

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

울 수준을 낮추어 건강하고 행복한 삶을 영위할 수 있도록 돕고 나아가 '중년의 위기'를 안정적으로 극복하고 궁극적으로는 자아실현을 할 수 있도록 치료적 개입과 이에 대한 연구가 시급하다 할 수 있겠다.

수치심은 개인의 행동이 아니라 '자기(self)전체에 대하여 전반적으로 부족하고 결여되어 있으며, 스스로에 대해 부적절하고 무력하면서도 가치가 없다고 느끼는 개인의 자아의식에서 발생하는 고통스러운 감정'이다(Kaufman, 1989). 수치심은 자기 자신에 대한 부정적인 정서이자 평가적인 반응으로(Yontef, 2008), 수치심을 강하게 느끼는 사람은 자신의 행동에 따른 결과가 잘못되었다고 생각하기보다는 자기(self)가 잘못되었다고 판단하는 경향이 있으므로 자신의 전반적인 존재 자체를 문제 삼을 수 있다고 보았다(Tangney, 2002). 따라서 내면화된 수치심은 올바른 자기감을 형성하는 것을 저해하고 부정적인 자기감을 형성하는데 기초가 되는 핵심개념이라고 볼 수 있다(Claesson & Sohlberg, 2002). 수치심은 주관적으로 느끼는 긍정적 정서를 감소시키는 특징이 있기 때문에 우울과 관련이 있다(Clark & Watson, 1991). 더구나 내면화된 수치심은 전체자기에 대한 부적절감과 무가치감을 경험하게 하므로 자신의 부적절감이 노출되지 않도록 하기 위해서 대인관계를 회피하는 행동을 유발하여 스스로 자기고립을 자초하는데 이러한 행동이 우울한 감정을 지속되게 만드는 요인이 된다(김영석, 2008).

심리학자들은 수치심을 다양한 심리적 어려움의 근본적인 요인으로 보고 수치심과 다양한 병리들의 관계를 연구해 왔다(Lewis, 1971). 이러한 연구에서 특히 수치심과 우울의 관계가 가장 많이 언급되고 있으며(정은영, 2013) 우울과 수치심의 유사점을 밝히는 연구들에서 수치심은 우울과 긴밀한 관계를 맺고 있음을 확인하고 있다(Matthias & Simone, 2006). 우울과 수치심의 공통적인 특성에 대한 연구에서, 내면화된 수치심이 높은 사람은 자기 존재 자체에 대한 결함을 지속적이고 만성적으로 느낄 뿐만 아니라 무가치감, 부적절감, 열등감, 공허감을 지각하는데, 이것은 우울증의 대표적 증상과 감정라고 하였다(이인숙, 최해림, 2005; Kaufman, 1996; Lewis, 1971). 내면화된 수치심과 우울의 관계를 탐색한 연구를 경험적으로 입증하는 연구들은 수치심과 우울 간의 정적 관련성을 일관되게 입증하고 있다(정은영, 2013: Andrews & Hunter, 1997; Andrews, Qian, & Valentine, 2002; Prosen, M., Clark, D. C., Harrow, M., & Fawcett, J., 1983). 특

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

히 내면화된 수치심과 하위 모든 차원이 우울과 정적인 상관을 나타내고 있음이 보고되었다(강민정, 2017; 이진, 2015; 정민교, 2014; 한완규, 2017; Ashby, Rcie, & Martin, 2006; Bryan, Morrow, & Etienn, 2013).

한편 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미친다고 해도, 자신의 고통을 열린 마음으로 대하고 자신의 경험을 일반적인 인간 경험의 일부라고 인식하는 등 따뜻한 마음으로 자신을 돌볼 수 있는 건강한 방법을 배울 수 있다면 우울의 영향을 감소시킬 수 있을 것이다. 이러한 점에서 최근에 주목받고 있는 자기자비(self-compassion)를 살펴볼 필요가 있다.

자기자비란 타인의 고통에 공감하며 가엾게 여기는 마음인 자비를 자기 자신에게 행하는 것으로, 인생이 고통스럽게 느껴지는 경우에도 긍정적인 자기감을 잃지 않고 유지할 수 있는 태도를 뜻한다(Neff, 2003). 즉 자기자비란 타인보다는 자신에게 집중하고 자신의 실패나 부족함을 피하거나 외면하지 않고 친절함과 수용적인 태도로 이를 받아들이는 것을 말한다(이수민, 양난미, 2016; Neff, 2003). 또한 자기자비는 자신의 불완전함을 인정하는 데서 시작되며, 이를 바탕으로 자신의 잘못과 실패를 용서하도록 돕는 마음이다(이현주, 조성호, 2011). 자기자비적 마음을 지닌 사람들은 자신이 잘못을 저질렀을 때, 비난에 대한 두려움 없이 상황을 객관적으로 볼 수 있는 까닭에 정서적 안녕감을 유지할 수 있다. 즉, 자기자비는 부정적 경험을 회피하는 대신 직면하여 충분히 경험함으로써 오히려 불안이나 두려움으로부터 해방되도록 돕는 것이다(Hayes, Wilson, 2003; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

자신에 대한 돌봄인 자기자비는 부정적인 심리적 요인들은 완화시키고 긍정적 요인들은 강화시키는 특성이 있으며 다양한 선행연구에서 그 효과가 보고되고 있다. 자기자비 수준이 낮은 사람은 자신의 실수나 부족한 점을 받아들이기 어려워 우울 등의 부정적인 정서를 더 많이 경험하며(조현주, 현명호, 2011), 또한 자기자비 수준이 낮을수록 수치심, 불안 그리고 우울감을 높게 지각하는 것으로 나타났다(서은아, 2017; 윤정빈, 2022). 반면, 자기자비 수준이 높은 사람은 보살핌과 지지를 원하는 자신의 욕구를 더 잘 충족시킬 수 있어 대인관계에서도 만족감을 더 높게 지각하였으며(Yarnell & Neff, 2013), 부정적 정서 상태를 덜 느끼고, 우울 증상과 스트레스를 적게 경험하였다(이하희, 김유미, 2017). 이는 부정적

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

사건을 겪을 때 자기자비가 인지를 재구성함으로써 부정적 정서를 감소시키기 때문인 것으로 보고되고 있다(Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J., 2007).

내면화된 수치심과 자기자비의 관계를 살펴보면 내면화된 수치심을 지닌 사람들일수록 낮은 자기자비적 태도를 지니는 것으로 나타났다(김송연, 홍혜영, 2018; 윤양은, 백미현, 2019). 만성적인 수치심을 가진 사람일수록 강력한 정서 경험을 많이 하고, 자신의 감정을 적절하게 표현하는 능력의 손상을 경험하게 되는데(Gohm, 2003; Raes, 2010), 이로인해 이들은 자기 자신이 결함이 있는 것처럼 느끼게 되어 자기 비난적인 태도를 보이며, 부정적인 자기상을 가지게 될 수 있다. Gilbert(2009)에 의하면 수치심의 수준이 높거나 자기 비판적인 사람들의 경우, 자신을 위로하거나 진정시키는 체계가 제 기능을 원활하게 하지 못한다고 하였고, 이것은 수치심이 높을수록 자신에게 따뜻하고 친절한 마음을 베푸는 것에 어려움이 있으며 자비로운 마음을 내재화하는 것 또한 어려움이 있음을 의미한다(강민정, 김정호, 김미리혜, 2019).

이상 선행연구를 종합해 보면 내면화된 수치심은 우울에 영향을 미침과 동시에 자기자비에도 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 아울러 자기자비의 수준에 따라 우울의 수준이 달라진다는 것도 알 수 있다. 따라서 자기자비는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 매개역할을 할 수 있으리라는 것을 예측할 수 있다. 즉, 내면화된 수치심이 우울에 직접적 영향을 미친다고 해도 자기자비적 태도를 통해 우울의 수준을 감소시킬 수 있으리라 기대할 수 있다. 중년기 여성의 내면화된 수치심과 우울의 영향에서 자기자비의 매개효과가 확인된다면 중년기 여성의 우울을 이해하는 이론적 접근이나 상담 프로그램 개발을 위한 기초 정보를 제공하는 데 기여할 수 있을 것이다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구는 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

매개효과를 검증하여 개입효과가 있는지 알아보는데 그 목적이 있다. 이에 연구문제와 가설은 다음과 같다.

연구문제. 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비는 매개효과가 있는가?

이러한 연구문제를 바탕으로 한 가설은 다음과 같다.

가설. 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비는 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

매개변인은 독립변인과 종속변인의 관계를 설명해주는 변인이다(Baron & Kenny, 1986; Holmbeck, 1997). 또한 독립변인이 종속변인에 영향을 미치는 심리과정(mechanism)이라고 정의할 수 있다(Frazer, Tix, & Baron, 2004). 매개효과(Mediational Effects)는 독립변인인 X가 종속변인 Y에 미치는 효과를 제3의 변인인 M이 매개하는 효과를 일컫는다(Baron & Kenny, 1986). 본 연구에서는 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 검증을 위한 매개모형을 다음 사항을 고려하여 설정하였다. 첫째, 1) 독립변인과 종속변인, 2) 독립변인과 매개변인, 3) 매개변인과 종속변인 간의 개별적인 관련성을 지지하는 이론 혹은 선행연구에 기초하여 통합한다(조영일, 김지현, 한우리, 조유정, 2015). 다수의 선행연구에서 내면화된 수치심과 우울, 내면화된 수치심과 자기자비, 자기자비와 우울의 관계를 밝혔으며 모두 유의미한 관련성이 있는 것을 확인하였다. 둘째, 신뢰도가 높은 측정도구를 선택해야 한다. 신뢰도가 낮을 경우 매개효과뿐만 아니라 독립변인의 효과 또한 적절히 추정되지 못하게 된다(서영석, 2010). 본 연구에서 사용하고자 하는 내면화된 수치심, 자기자비, 통합적

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

한국판 CES-D의 검사도구는 선행연구들에서 양호한 신뢰도를 갖추었으며, 본 연구에서도 Cronbach's α 계수가 내면화된 수치심 .96, 자기자비 .91, 통합적 한국판 CES-D .93으로 높은 신뢰도를 확인하였다.

본 연구에서는 그림 1-1의 모형을 통해 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에 대해 자기자비가 매개효과를 나타내는지 분석하고자 한다. 이에 따라 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비를 매개변인으로 선정하였다.

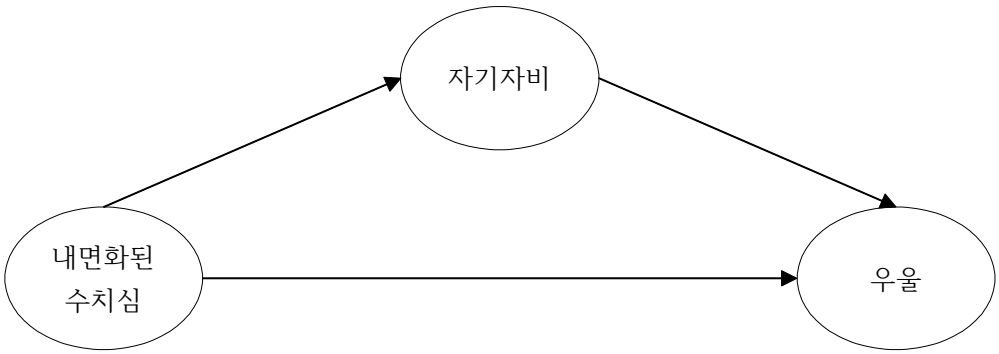


그림 Ⅰ-1 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개모형

4. 용어의 정의

가. 중년여성

중년기는 급격하고 현저한 삶의 변화를 경험하게 되는 시기로서, 특히 여성은 폐경과 노화문제, 체력저하, 자녀독립으로 인한 역할상실, 배우자의 사회적 은퇴, 삶의 유한성의 인식, 실존적인 문제 등으로 중대한 삶의 변화와 위기에 직면하게 된다. 이로 인해 중년여성들은 자신의 정체성이나 역할에 대해 혼란과 갈등을 겪으며 이에 적절히 대처하지 못할 때, 정서적 균형이 깨지게 되고 초조, 불안, 우울과 같은 정서장애를 경험하게 된다(이희연, 전혜성, 2011). 본 연구에서는 중년

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

여성을 위에서 말한 특징을 지니면서 연령은 김명자(1989)가 말한 만 40세 ~ 만 59세의 여성으로 정의한다.

나. 내면화된 수치심

수치심은 자기를 전반적으로 검토하는 과정에서 결핍감과 부족함을 느끼고, 무력하고 부적절하며 작다고 느껴지는 자의식으로부터 생기는 매우 고통스런 감정이다(Kaufman, 1989; Tangney, Wagner & Gramzow, 1992; Wells& Jones, 2000). 본 연구에서는 중년 여성들의 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(2001)의 내면화된 수치심 척도(ISS)를 이인숙과 최해림(2005)이 번안하고 타당화한 척도에서 측정된 내면화된 수치심을 의미한다.

다. 자기자비

자기자비(self-compassion)는 개인이 고통받는 상황에 처했을 때, 또는 자신의 부적절함을 인식했을 때 그러한 고통을 객관적인 관점에서 바라보며, 이러한 경험은 모든 사람들이 삶에서 경험할 수 있는 경험의 일부로 받아들여 자기 스스로를 비난하기 보다는 수용하며 스스로를 친절한 태도로 대하는 것을 말한다. 이는 타인의 고통에 공감하고 회피하지 않으며 친절함에 바탕을 둔 개념으로 이러한 자비심과 친절함을 자기자신에게도 발휘하는 것이 자기자비이다. (이수민, 양난미, 2016; Neff, 2003). 본 연구에서는 중년 여성들의 자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)을 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화한 한국판 자기-자비 척도(K-SCS)에서 측정된 자기자비를 의미한다.

라. 우울

우울은 외로움, 절망감, 좌절감, 공허감 등의 고통스러운 정서가 지속되고 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인하여 개인의 적응에 어려움을 겪게 되는 증

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

상을 의미한다(권석만, 2018). 본 연구에서는 중년 여성들의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고, 전겸구, 최상진, 양병창(2001)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 통합적 한국판 CES-D(Center for Epiderniologic Studies Depression Scale)에서 측정된 우울을 의미한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 중년기

가. 중년기의 개념

중년기는 인생의 전반에서 후반으로 바뀌는 성인기와 노년기의 중간 단계로, 의학의 발달 및 생활수준의 향상으로 인해 인간의 평균수명이 점차 늘어나면서 그 기간이 길어지고 있으며 관심과 중요성이 높아지고 있다(정옥분, 2004). 중년기 해당 연령에 대한 설정은 생활연령과 가족생활주기가 중요한 지표로 사용되고 있지만 학자에 따라서 견해를 달리하고 있으며, 중년기의 정의 또한 학자마다 다르게 표현되고 있다.

Erikson(1956)은 인간 발달을 영아기에서 노년기까지 총 8단계로 구분하고, 자아실현을 위해 각 단계마다 획득해야 하는 발달과업이 있다고 하였다. 중년기는 인간발달의 여덟 가지 발달 단계 중 7단계로 만 40세에서 만 65세의 연령에 해당하며 이 시기의 발달과업으로는 삶의 의미와 목적을 찾는 것을 포함하는 생산성을 제시하였다. 이 시기는 인생의 중반에 들어서는 시기로서 자기의 삶을 중간 점검하고 재평가하여 자아성장을 이루는 시기인데, 이 시기의 발달과업인 '생산성'을 수행하지 못하면 침체감에 빠지게 된다고 하였다. 침체감은 삶의 무의미감이나 공허함, 절망감 등과 같은 정서적 혼란으로 나타난다고 하였다.

Jung(1954)은 40세를 전후하여 이전에 소중히 여겼던 삶의 목표와 과정의 의미에 의문을 제기하면서 중년기의 위기가 시작된다고 하였다. 중년기의 위기는 궁극적으로 발달적 전환기에 일어나는 자연스럽고 정상적인 내적 과정이며, 이러한 정상적인 과정을 잘 극복한 결과가 '정체감 확립'이다(Levinson, Darrow, Klein, Levinson & Mckee, 1978). 이는 제2의 인생을 준비하면서 성숙으로 이어지고, 이 과정에서 어려움이 생기면 '정체감 혼란'으로 심리적 불편감을 겪는다고 하였다(김애순, 1993). 이러한 Jung의 위기적 통찰을 Jaques(1965)가 지지하였으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

며, 그에 의해서 처음으로 '중년기 위기'라는 용어가 사용되게 되었다.

Jaques(1965)는 중년기를 만 35세에서 만 45세로 보았고, '중년기 위기'에서 위기감을 느끼는 이유는 단순히 삶의 중반에 이르렀다는 나이에 대한 인식 때문이 아니라 삶의 목표와 성취에 한계가 있고 자신이 늙어가고 있음을 신체적인 변화를 통해 직접 느끼면서 심리적으로 우울하고 불안하여 스트레스가 고조되는 것이라고 설명하였다(최꽃닢, 2015). Levinson(1978)은 중년기를 40세-65세로 정의하고, 계절의 개념을 도입하여 개인의 인생 주기를 4가지 생애 구조로 구분했다. 중년기는 파괴와 창조, 젊음과 노화, 여성성과 남성성, 애착과 분리 등 자아의 내부에 공존하는 양극성과 대립을 통합하여 보다 성숙해지고 외부 환경과의 상호작용이 효율적으로 이루어지는 시기임을 강조하였다(Levinson, 1986). Gould(1978)는 지금까지 자신을 지배해왔던 잘못된 가정들(불멸, 영원, 안전, 자신의 순수성)이나, 관념이나 환상을 극복하고 인생의 어두운 측면(질병, 나약함, 노화, 죽음)을 수용하는 변화과정, 즉 기존의 친숙함, 안전감, 바람직한 것들이 자신을 보호해 줄 수 없다는 생각을 깨달음으로써 진실한 성인으로서의 발달이 가능하다고 하였다(최꽃닢, 2015). 그래서 중년기는 발달과정에 있어서 위기감이 불가피하며 이를 극복하는 과정을 통해서 진정한 자신을 구축하는 전환점이 된다고 보고하고 있다(김명자, 1989). Arcus(1993)는 중년기는 가족관계에서 중추적 역할을 수행하는 동시에 성역할의 변화, 세대 간의 다양한 기대와 요구, 자녀의 독립, 신체적 변화 등의 중요한 생애사건을 직장이나 가족 내에서 경험하면서 갈등과 어려움을 겪게 되는 시기라고 하였다(최꽃닢, 2015). Havighurst(1972)는 인생 주기를 6단계로 나누었고, 그중 5단계인 중년기를 30-60세로 정의했다. 중년기는 부모로서 어린이들을 행복하고 책임 있는 어른이 되도록 도와주고 갱년기에 적응하기 위해 애쓰는 시기라고 말했다(Havighurst, 1972).

이상 선행연구를 살펴본 바와 같이 인간발달은 지속적 변화의 과정이며 환경적 요인과 심리적 요인의 복합적 상호작용에 의해 성취되기 때문에 중년기에 대한 명확한 구분은 쉽지 않아 학자마다 그 견해를 달리하고 있다. 일반적으로 청년기와 노년기의 중간시기를 중년기로 보고 있다(김명자, 1989). 이에 본 연구에서는 중년여성의 연령을 만 40세~만 59세로 정의한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나. 중년여성의 우울

중년기 여성은 에스트로겐의 감소, 노화, 가족 간의 역할 변화 등의 여러 가지 변인들로 인해 우울을 경험하게 되며, 중년기 여성은 우울로 인해 신체적으로 불면증, 피로감, 식욕부진, 체중 감소 등을 경험하며, 사회심리적으로 슬픈 감정이 매우 심하고 또한 생활에 대한 흥미와 관심이 결여되어 가족 내에서 역할담당을 제대로 할 수 없게 된다(Howath, 1991). 중년기 위기는 여성들이 남성들보다 더 크게 경험한다고 보고되고 있다(김춘경, 2010). 이러한 중년 여성의 심리적 특징을 생의 주기 측면, 신체적 측면, 심리적 측면, 사회적 측면으로 구분하여 알아보고자 한다.

첫째, 생의 주기 측면에서 볼 때, 여성의 중년기는 생의 황금기이면서 위기의 시기라고 할 수 있다. 중년기는 생의 절정기로서 삶과 경험이 잘 조화되고 균형잡혀 전체 삶을 통합적으로 이끌어낼 수 있는 내적인 힘을 가진 인생의 황금기이기도 하지만, 발달적 과제의 과도기적 위기가 함께 따라오는 시기이기도 하다(전혜성, 권금주, 2008). 성인 자녀의 독립은 가족생활 주기의 변화를 갖게 되며 삶의 불안정을 겪기도 한다(채경선, 정윤주, 2016). 특히 자녀로 인해 가졌던 부모라는 정체감의 위기를 맞이하며 자녀 양육에 심혈을 기울인 여성에게 빈 둥지 증후군으로 더 큰 상실감을 느끼게 된다. 즉 중년기의 역할 상실은 정서적 혼란을 가중시키기도 한다(이지은, 1999). 나아가 중년기에는 부모와 지인들의 죽음을 경험하게 되면서 상실의 슬픔과 혼란 등의 정서적인 감정을 겪게 되기도 한다.

둘째, 중년 여성의 신체변화는 호르몬의 변화와 신체기능의 변화 등 여러 가지로 나타난다. 중년여성의 신체변화의 두드러진 변화인 갱년기(climacteric)는 난소기능의 쇠퇴로 인하여 생식기에서 비생식기로 이행하는 기간을 말한다. 갱년기의 어원은 사다리의 한 계단(rug of the ladder)이란 뜻의 그리스어 ‘climacteric’에서 유래하였으며 나이를 먹어가는 과정(aging process)으로 폐경 전후 40세~60세에 해당하는 여성의 중년기를 일컫는다. 갱년기 증상이란 폐경을 전후로 나타나는 내분비계의 변화인 일련의 증후뿐 아니라 노화과정에 적응하는 사회, 문화, 심리적 요인이 결합된 다양한 증상을 말한다(Morse, 1980 ; Willson & Carington 1987) 폐경기는 단번에 오는 것보다 불규칙한 월경이 계속되다가 오게

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

되는데 월경이 1년 이상 없는 경우를 말한다(이영숙, 고명숙, 김혜자, 박공례, 심미정, 오현이, 이숙희, 이은숙, 임은숙, 한혜실, 1998).

갱년기 여성에게서 신체적 변화로 인해 나타나는 갈등은 크게 문제가 될 수 있다. 여성의 생물학적 역할은 생식기능을 하는 것인데 폐경을 경험하는 여성은 여성으로서의 주체성을 찾고자 애쓰며 젊음을 추구하려 하지만 생리적 변화로 인한 노화 현상에 좌절감을 겪고 있다. 폐경을 생식기의 종결과 함께 성적 매력의 종결, 성 능력의 끝으로 생각하기 때문에 깊은 자체 내적 반응으로 우울, 애도반응이 나타나고 노화현상에 따른 신체능력의 쇠퇴, 성인병, 퇴행성질환 등이 증가 하면서 건강 상실에 대한 두려움과 불안 걱정이 증대된다(이경혜, 1996).

셋째, 심리적 변화를 들 수 있다. 중년여성의 심리적인 문제는 자녀의 성장과 독립으로 인해 부모의 역할이 감소하게 되는 것과 부부간에는 정서적 교류가 부족해지기 쉬운 상황에서 상실감과 소외감이 증가하고, 침체감에 빠지기도 하는 등의 이유로 보고 있다(최명숙, 박정원, 2008). 예컨대 이 시기는 부모와 자녀 간의 문제에서 갈등이 오는 경우가 많고 중년여성이 남성보다 스트레스 상황을 많이 경험할 수 있다고 보고하고 있으며, '빈둥지 증후군'이 보여주는 것처럼 변화된 가족관계에서 느끼는 소외감과 상실감, 공허감이 증가하는 경우가 생길 수 있다고 하였다(정은순, 1997).

이처럼 변화된 가족관계는 스트레스 상황에 노출되어 상실감이나 소외감 등 부정적 정서로 고통을 유발하며, 그 이전까지 지녀왔던 삶의 목표나 방향, 외부지향적인 삶의 가치관, 자녀와의 관계에서 적용했던 양육관 등의 부분이 자신에게 맞지 않거나 무의미하게 되면서 분리되며 허탈하고 공허함을 느낄 수 있다고 하였다(이정화, 김경혜, 김경덕, 2014).

넷째, 사회적 변화를 들 수 있다. 그동안 누구의 엄마와 아내로서 불리도록 사회화된 여성은 중년기에 이르러 존재의 고민을 통하여 새로운 인식과 삶의 길을 찾게 되는 시기이다. 자신의 삶 보다 다른 사람의 욕구와 희망을 위해 살도록 요구된 삶을 살아온 중년 여성은 삶을 재편성하는데 혼란과 갈등을 겪게 된다고 한다(Rubin, 1979). 중년기 개인은 역할의 감소와 함께, 이미 친숙해왔던 역할로부터 명확하지 않은 새로운 역할로 전환하는데 있어, 또한 중요하게 생각하던 일의 순서를 바꾸고, 매일의 일상을 재구성하는데 있어 당혹감을 느낀다. 특히 자

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

신이 물러나야만 하는 역할에 대하여 실패했다고 느끼는 경우에, 새로운 역할을 하고자 하는 의욕은 더욱 약화되며 이에 따라 실망감도 크다(Cox, 1980).

이상 선행연구에서 살펴본 바와 같이 여성의 중년 시기는 자신이 여태껏 살아왔던 삶의 과정을 되돌아보며, 인생의 목표를 재조정하고 계획하는 시기(Jung, 1966; Erikson, 1968)로서 사회적으로는 안정된 생의 황금기이기도 하지만 역할 상실, 호르몬의 변화와 신체적 능력의 쇠약, 자녀의 독립, 지인들의 죽음으로 인한 상실감 등 다양한 변화에 적응하도록 요구받는 위기의 시기이기도 하다. 따라서 중년여성은 신체적, 심리적, 사회적으로 이전과는 다르게 많은 변화를 겪으며 이 과정에서 혼란과 고통으로 인해 우울을 겪을 위험이 높다. 이러한 변화가 인생에서 피해갈 수도 없고 겪을 수밖에 없는, 발달적 전환기에 일어나는 자연스럽고 정상적인 내적 과정이라면 이 과정을 잘 극복하고 더 나아가 자아실현을 할 수 있도록 이 문제를 연구하는 것은 그 의미가 크다고 할 수 있겠다.

2. 내면화된 수치심

인간이 경험하는 정서는 크게 일차적 정서와 이차적 정서가 있다. 일차 정서와 이차 정서를 나누는 기준을 구분 짓는 방법 중 하나는, 자기의 역할과 관련지어 구별하는 것이다. 일차 정서의 예로는 두려움, 분노, 슬픔, 기쁨 등으로 이 정서들은 자기참조적이거나 자기성찰을 필요로 하지 않는다. 이에 반해 이차 정서는 질투, 동정, 수치심 등으로 이 정서들은 자기참조적이고 자기성찰로 발생한다(Lewis, 1995). Greenberg(2002)는 일차적 정서는 경험하는 상황에 대한 개인의 직접적인 반응이며, 이차적 정서는 일차적 정서나 사고에 대한 반응이라고 하였다. 수치심은 누구나 살아가면서 느끼게 되는 고통스러운 정서로(김민경, 현명호, 2013), 수치심은 자기(Self)에 대한 부족함이나 결핍 또는 스스로에 대한 부적절감과 무가치함을 느끼는 자아의식으로부터 생겨나는 고통스러운 감정이다(Kaufman, 1989). 즉, 수치심은 자기 자신에 대한 평가적 반응으로 '충분하지 않다'라는 것을 경험한 뒤에 나타나는 감정이다(Yontef, 1993).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

수치심은 자신에 대한 부족함과 부적절감으로 인해 숨고 싶다고 느끼게 되는 감정이며(Tangney, Wagner, Fletcher & Gramzow, 1992), 숨기고 싶은 자신의 부분이 타인에게 보여질 때 느껴지는 부정적 정서이다(Loader, 1998). 수치심은 보통 거부를 당하거나 다른 사람에게 존중받지 못한다고 느낄 때 경험하게 된다(김민경, 현명호, 2013). 이 때 위축되고 작아지는 것 같은 느낌, 힘을 모두 잃은 느낌을 경험하게 되고(송수민, 2008), 비슷한 표현은 수줍음(shyness), 당황(embarrassment), 치욕(mortification), 굴욕감(humiliation) 등이 있다(김민경, 현명호, 2013). 또한 수치심은 자신감이 부족하고, 자신이 결핍되어 있으며 부적절하고 무력하다고 느끼는 고통스러운 정서로, 자기 자신 전체를 부정적인 심상으로 일반화하여 개인의 정체성에 영향을 준다(Wells & Jones, 2000). 불완전한 존재인 인간은 불가피하게 실수와 잘못을 하게 되는데, 이 과정에서 수치심과 죄책감을 경험하게 된다(Baumeister & Exline, 1999). 수치심은 실패나 위반으로부터 생기고 노출된 느낌을 받는다. 이 정서는 실제로 결점이 있거나 상상에 의한 결점이 있는 자기가 타인에게 노출되었다고 느끼게 되며, 관찰하는 자기와 관찰되는 자기로 분열되어 자기에 대한 타인의 평가를 두려워하게 된다는 것이다. 이 느낌은 회피 행동을 동기화하고 수치심 유발 상황에서 타인에게 방어적인 태도를 보이거나 오히려 비난을 하는 경향성을 보인다(심종은, 이영호, 2000).

수치심은 두 가지 방식으로 구분되는데 첫째는 상태 수치심(stateshame)으로 구체적인 상황이나 특정 사건에 대한 반응으로서, 일시적인 느낌으로 경험되는 것이다(Goss, Gilbet, & Allan, 1994). 둘째는 특성수치심 또는 내면화된 수치심으로 개인의 내면에 깊이 자리 잡아 성격적 특성으로 존재하게 되는 경우인데, 특정 상황에서 수치심을 더욱 자주 경험하게 되는 것뿐만 아니라, 일반적인 상황에서도 부정적으로 자신을 평가하고, 만성적으로 부적절감, 무능력감, 열등감을 느끼게 되는 것이다(Cook, 2001). '내면화된 수치심은' '자아정체감으로 내면화되어, 부적절감, 열등감, 부족감을 깊이 느끼는 정서로 특정 지어지는 지속적이고 만성적인 수치심'이라고도 정의된다(Cook, 2001). 내면화된 수치심은 개인의 가치를 크게 떨어뜨려 정서적으로는 스스로를 작고 무력하게 느끼게 하며, 행동적으로는 숨거나 사라지고 싶은 회피행동을 동기화하게 한다(김남연, 양난미, 2012).

Kaufman(1996)은 개인이 3단계를 거쳐 내면화된 수치심에 이르게 된다고 보

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

았다. 1단계, 내면화된 수치심은 자기를 경멸하고 비난하며, 자신과 타인에 대해서 부정적인 비교를 하는 것으로부터 시작한다. 이러한 생각과 행동에 더 많이 집중하면서 2단계로 진행한다. 2단계에서는 애착에 대한 요구나 느낌, 그리고 자신 안의 유아기적 자기 등을 부인하기 시작한다. 3단계에서는 자기(Self)가 분열되면서 모든 것을 부정적으로만 바라보는 자기와 그 밖에 모든 것을 긍정적으로만 바라보게 되는 자기로 이행된다. 결국 자신을 있는 그대로 인정하기보다는 내면화된 수치심에서의 "나쁘다"라는 자기를 확인 받는 것이 낫다는 결론에 도달하게 된다는 것이다. 이렇게 내면화된 수치심은 단순히 특정 상황에 대한 일시적인 부끄러움의 문제가 아닌 자기 존재에 대한 부적절감, 무가치감, 공허감, 열등감을 포함하는 문제이기 때문에 적응에서 매우 중요한 위치를 차지하게 된다(심현진, 권해수, 2013; 이인숙, 최해림, 2005; Allan, Gillbett & Goss, 1994; Kaufman, 1989; Lewis, 1971).

Bradshow(1988)는 내면화된 수치심이 수치심에 기초하고 있으며 건강한 자아와 정체성 형성에 어렵게 만들고 궁극적으로는 수치심이 자동화되고 악순환을 일으킨다고 하였다. 홍은수(2002)는 내면화된 수치심을 경험하는 이들은 생각과 감정을 통합하기 힘들고, 감정의 특정 부분만 인식하기 때문에 새로운 감정을 경험하는 데 어려움을 겪는다고 보았다. Cook(2001)은 내면화된 수치심이 자아정체감으로 내면화되어 지속적이고 만성적인 특성을 보이며, 사회불안과 관련이 있다고 했다(Harder & Lewis, 1987; Harder& Zalma, 1990; Lutwak & Ferrari, 1997).

3. 자기자비

자비(慈悲)라는 말은 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)의 합성어로 무한한 사랑과 연민을 포함한다. 한없이 사랑하는 마음(慈心)과 가엾게 여기는 마음(悲心)을 포함한다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). 즉, '자비'란 '고통에서 벗어나 행복해지기를 바라는 마음'이다(조현주, 2014). 자비는 살아있는 모든 존

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

재에게로 향할 수 있는데, 인간은 자비로운 마음 상태에서 평온함과 타인에 대한 사랑과 친밀감을 느낄 수 있으며 그들이 고통에서 벗어날 수 있기를 진심으로 바랄 수 있다(Ladner, 2013). 종합하면 자비는 어떤 대상에 대해 사랑과 고통을 공명하는 것으로(이수민, 양난미, 2016), 개인이 자비로울 때 평화롭고 고요한 동시에 활기찬 마음의 상태에 이를 수 있으며(Ladner, 2013), 개인과 사회의 심리적 건강과 행복을 도울 수 있다.

이러한 자비의 정신에서 파생된 자기자비(self-compassion)는 개인이 고통받는 상황에 처했을 때, 또는 자신의 부적절함을 인식했을 때 그러한 고통을 객관적인 관점에서 바라보며, 이러한 경험을 모든 사람들이 삶에서 경험할 수 있는 경험의 일부로 받아들여 자기 스스로를 비난하지 않고 수용하며 자신에 대해 친절한 태도를 가지는 것을 말한다. 이는 타인의 고통에 공감하며 회피하지 않고 인지하는 친절함이 바탕인 개념으로 이러한 친밀함과 자비를 자신에게도 발휘하는 것이 자기자비이다. 즉 자기자비란 타인보다는 자신에 초점을 두고 자신의 실패나 결점을 회피하거나 외면하지 않고 친절함과 수용적인 태도로 이를 받아들이는 것을 말한다(이수민, 양난미, 2016; Neff, 2003). 또한 자기자비는 자기연민과는 다른 개념으로, 사람들이 자기연민을 경험할 때, 자신의 문제에 몰입하게 되고, 다른 사람들도 자신과 비슷한 문제를 가지고 있다는 사실을 잊게 되는 반면, 자기자비는 자기연민과 다르게 인간 고통의 경험으로서 자신의 실패나 고통을 수용함으로써 타인과의 연결성을 경험하게 된다. 결과적으로 자신의 감정에 과도하게 동일시(over-identification)하지 않고, 거리를 가지고 스스로의 감정을 바라볼 수 있게 된다. 그리고 자기자비는 자신에 대한 이상적인 기준들을 요구하지 않으며, 타인의 평가에 좌지우지 되지 않아, 판단에 근거하는 자기개념에 비해 보다 더 생산적이고 효과적으로 행동을 할 수 있게 한다(양선미, 박경, 2015; Neff, 2003).

Neff(2003)는 자기자비를 더 상세하게 설명하기 위해 세 가지 하위개념을 제시하였다. 첫째, 자기친절(self-kindness) 대 자기판단(self-judge)이다. 자기친절은 부정적 사건과 경험으로 인한 고통과 어려움에 직면했을 때 자신을 가혹하게 비난하지 않거나 판단하지 않고 자신의 불완전함을 받아들여 수용하는 태도를 말하는 것이다. 자기가 실패나 실수를 해도 고통을 회피하지 않고 자신을 친절하게

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

격려하고 위로한다는 것을 의미한다. 반면, 자기판단은 내부적으로 귀인하는 경향성을 가지고 실패의 원인과 책임을 자신에게 돌려 부정적인 자기평가를 내리는 것이다. 이로 인하여 부정적인 스트레스 상황에서 자신을 비난하며 스트레스와 좌절감 등을 느끼게 되고 부정적인 정서를 경험하게 된다. 둘째, 보편적 인간성(common humanity) 대 고립(isolation)이다. 보편적 인간성은 자신이 처해있는 어려운 상황이 자신만의 것이 아닌 모든 사람에게 일어날 수 있는 것이라 인식하는 것이다. 현재 상황에 대해 보편적인 시각으로 바라보아 '나만 부족하다' 또는 '나만 고통스럽다' 등의 편협한 시각에서 벗어나게 된다. 즉, 보편적 인간성은 자기중심적인 시각에서 벗어나 더 객관적이고 넓은 시각으로 자신이 당면하는 문제를 바라보는 것이다. 고립은 보편적 인간성과 반대되는 개념으로 자기중심적이고 고립된 시각으로 문제를 바라봄으로 자신만 이러한 고통을 경험한다고 믿게 되고 좌절감을 경험하게 된다. 셋째, 마음챙김(mindfulness) 대 과잉동일시(over-identification)이다. 마음챙김은 고통스러운 것을 경험한 후에 힘든 생각이나 감정에 대한 균형 잡힌 시각을 유지하는 것이다. 즉, 자기가 겪은 부정적인 경험과 감정에 깊이 파고드는 것이 아니라 적당한 거리를 유지하면서 객관적인 시선으로 관찰하며 사실보다 과장하여 알아차리지 않고 회피하지 않는 것이다(Bennett-Goleman, 2001). 반면, 과잉동일시는 자신의 고통을 사실보다 더 심각하게 감수하는 경향으로서 사람들로 하여금 현재의 스트레스 상황과 부정적인 정서에 몰입하여 부정적인 결과를 가져올 수 있다.

Neff(2003)는 위의 세 가지 구성요소의 상호작용이 서로를 발현되게 할 수 있는 유기적 관계라 설명한다. 예를 들면, 인간의 보편적 취약점을 인정하게 되면 과도한 자기 비난을 멈추고 자기 자신에게 친절한 마음을 일으켜 온정적인 마음을 갖게 함으로써 마음챙김을 수행할 수 있게 된다. 자기자비적인 사람은 고통의 감정에 마음챙김으로 접근하며, 그러한 감정을 있는 그대로 수용하는 동시에 균형 잡힌 시각을 갖게 된다고 본다(Neff et al., 2007; 2003). 또한, 자신의 실패나 고통을 바라볼 때에도 그저 일어난 사건이고 생각일 뿐이라고 명확하게 판단할 수 있게 된다(Brown, 1999; Germer, 2009; Leary, Tate, Adams, Allem, & Hancock, 2008; Neff, 2003).

자기자비는 여러 연구들에서 부정적 정서문제를 매개하는 혹은 조절하는 것으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 나타났다. 자기비판이 우울 및 부정 정서에 영향을 주는데 있어서 자기자비는 둘 사이의 관계를 완충하는 조절효과를 나타냈으며(조현주 외, 2011), 불안정 성인애착이 대인관계문제에 영향을 주는데 있어서 자기자비가 부분 매개하는 것으로 나타났다(이은지, 서영석, 2014). 또한 어린 시절의 부모화(parentification)가 개인의 안녕감에 미치는 영향에 있어서도 자기자비가 매개효과를 가지는 것으로 나타났다(강선모, 2014).

자기자비는 부정적 정서를 낮추는데 매우 중요한 심리적 변인으로서 최근의 정신건강에서 부각되고 있으며 심리학의 이론적 접근 및 상담관련 현장에서 자기자비에 대한 관심이 높아지고 있다.

4. 우울

우울은 좌절감, 고독감, 공허감, 절망감 등의 고통스러운 정서가 지속되고 그에 수반되는 신체적, 인지적 증상으로 인해 개인의 적응에 어려움을 겪게 되는 증상을 의미한다(권석만, 2018). 그리고 우울은 인생의 고통스러운 시련을 겪을 때 흔히 찾아들 수 있는 것으로 누구나 삶의 여정에서 빠져들 수 있는 '인생의 늪'이라 할 수 있으며 '심리적 감기'라고 할 만큼 매우 흔한 심리적 문제이다. 이처럼 우울은 누구나 인생의 시련기에 겪을 수 있는 심리적 좌절상태로 볼 수 있지만 자살과 같이 치명적인 결과를 초래할 수 있다는 점에 심각한 심리적 장애로 볼 수 있다(권석만, 2016). 이러한 우울은 단순한 슬픔이나 울적한 기분에서부터 지속적인 상실감이나 무력감, 나아가서는 자살기도를 포함하는 정신병적 상태에 이르기까지 다양하며, 인간의 정신건강에 매우 중요한 지표로 간주되고 있기도 하다(한주연, 박경, 2011). 우울로 인해 부정적인 감정들을 지속적으로 경험하게 되면 지각, 판단, 기억, 인지, 사고, 태도 등에서부터 대인관계에 이르기까지 광범위한 부분에 나쁜 영향을 미치게 되어(Beck, 1967; Joiner & Metalsky, 1997) 개인의 능률과 의욕을 저하하고 현실적 적응을 어렵게 하는 등 다양한 개인적, 사회적 문제로 이어질 수 있다(권석만, 2016).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

우울의 원인에 대해 설명하는 관점들은 다양하다. 우선 정신분석적 관점에서 우울증은 중요한 대상 상실 경험으로 파생되는 슬픔에 대한 동일시이며, 또한 그 분노와 공격성이 자신의 내부로 향하여 발생한다고 보았다. 인지적 관점에서는 자신과 세상, 미래에 대한 부정적이고 왜곡된 우울 유발도식에 의해 우울이 발생하고 유지된다고 보았다. 행동주의적 관점에서는 피하고 싶은 어떤 상황에서 벗어나기 위해 많은 노력을 했으나 계속해서 좌절을 경험하게 되어 충분히 피할 수 있는 다른 상황에 놓여도 해결을 시도하지 못하는 학습된 무기력과 같은 과정을 통해 우울증이 형성될 수 있다고 보았다(권석만, 2013).

우울에 영향을 미치는 여러 요인을 살펴보면, 우울은 자신이 경험한 부적응적인 정서를 적응적으로 표현하지 못하고 내면화한 장애이며, 우울을 예측하는 변인은 정서자각 결함과 정서 표현에 대한 양가감정의 상호작용이다(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008). 또한 반추와 우울증을 연결하는 연구 결과를 보면 '반추 양식'을 더 많이 사용하는 성향이 있는 사람이 다양한 삶의 스트레스원에 대한 반응으로 우울을 경험하기 더 쉬운 것으로 나타났다(Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, Larson, & Grayson, 1990). 이 밖에도 사회불안과 우울사이에서 회피행동의 관련성을 직접적으로 검증한 연구도 진행되었다. 또한 회피행동과 우울을 함께 본 연구에서도 회피행동이 감소함에 따라 추후 우울 증상도 감소하는 양상을 보였다(Moitra, Herbert, & Forman, 2008).

Blatt(1974)는 성인들의 우울증이 초기 어린 시절 경험과 밀접한 관련이 있다고 인식하고, 대상관계 이론의 시각에서 접근하려고 노력해 왔다. 그는 인지발달 이론을 도입하여 의존적 우울증과 자기비난적 우울증으로 나누었다. 의존적 우울은 단순하고 일차적인 혹은 생래적인 우울 유형으로 본질상 구강기에 발현하며, 초기 아동기에서의 자기애적 손상과 애정 상실에 대한 반응으로 나타나 유약함이나 공허감에 대한 공포를 보인다(Abraham, 1924; Freud, 1953; Rado, 1928). 이에 비해 자기비난적 우울은 자기비난, 죄책감, 실패감을 느끼고 대상의 기대에 부응하지 못할 것이라고 생각하며, 사람에게 위험한 것은 실제적인 대상 상실, 그 자체가 아니라 대상이 제공하는 사랑이나 수용, 인정에 대한 상실을 두려워하고 염려하는 것이라고 하였다(Blatt, 1974).

우울은 개인의 기능을 현저하게 저하시키는 부적응적 증상이 크게 세 가지로

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

나타나는데 정서, 인지, 신체적인 측면으로 나누어 볼 수 있다(Hamilton, 1960). 먼저 우울은 우울하고 슬픈 감정, 고독감, 허무감처럼 고통스러운 정서 상태를 수반한다. 일상생활에서 재미를 느끼지 못하고 삶이 무의미하게 느껴지게 한다. 보통 우울 상태에서는 슬픈 감정과 같은 고통스러운 정서 상태를 나타내지만, 우울이 심화되면 무감각한 정서 상태를 나타낼 수도 있다. 또한 분노나 짜증스러운 감정을 나타내기도 한다(문수정, 2016; Hamilton, 1960). 그리고 우울은 부정적이고 비관적인 생각이 증폭되고 자기비하적인 생각을 하는 인지적인 증상을 수반한다. 자기비하적인 생각을 떨치기 어려우며 자살 생각을 할 수 있다. 또한 인지적 기능이 저하되어 기억력에도 영향을 미치며 일에 집중하기 어렵고 일을 시작하는 데 어려움을 겪는다. 평소보다 쉽게 지치며 피곤함을 느끼게 된다(권석만, 2013). 마지막으로 신체적인 증상을 동반한다. 우울을 느끼는 사람은 수면장애를 겪을 수 있는데 불면증 때문에 잠을 충분히 자지 못하거나 반대로 평소보다 지나치게 오랜 시간을 자거나 아무리 자도 계속 졸음을 느낄 수 있다. 또한 식욕에도 영향을 미쳐 체중의 변화를 일으키기도 한다. 성적인 욕구가 감소하거나 소화불량이나 두통과 같은 증상을 나타내는 경우도 있고, 면역력이 떨어져 감기와 같은 전염성 질환에 약하고 한 번 감기에 걸리면 오래간다(권석만, 2013). 이상의 선행연구들을 살펴볼 때, 우울은 사람이 흔히 경험하게 되며, 심리사회적 요인이 복합적으로 작용하는 것을 알 수 있다.

5. 각 변인과의 관계

가. 내면화된 수치심과 자기자비의 관계

수치심 수준이 높은 사람들은 자신을 비난하며, 이 세상에 나만이 결함이 있는 사람이라고 생각하고, 자신 안에 경험되는 고통스러운 감정으로부터 회피하려는 모습을 보이는 경향이 있다(Lewis, 1971; Kaufman, 1989). 수치심이 만성화된 사람들은 부정적인 정서 경험을 강렬하게 받아들이고, 자신의 정서를 적절하게 표

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

현하는 능력이 손상되어 있으며, 자기 비난적인 태도를 보인다(Gohm, 2003; Raes, 2010). Gilbert(2009)에 의하면 수치심의 수준이 높거나 자기 비판적인 사람들의 경우, 자신을 위로하거나 진정시키는 체계가 제 기능을 원활하게 하지 못한다고 하였고, 이것은 수치심이 높을수록 자신에게 따뜻하고 친절한 마음을 베푸는 것에 어려움이 있으며 자비로운 마음을 내재화하는 것 또한 어려움이 있음을 의미한다(강민정, 김정호, 김미리혜, 2019).

내면화된 수치심과 자기자비의 관계를 살펴보면 내면화된 수치심을 지닌 사람들일수록 낮은 자기자비적 태도를 지니는 것으로 나타났다(김송연, 홍혜영, 2018; 윤양은, 백미현, 2019). 만성적인 수치심을 가진 사람일수록 강력한 정서 경험을 많이 하고, 자신의 감정을 적절하게 표현하는 능력이 손상되어있는데(Gohm, 2003; Raes, 2010), 이로 인해 이들은 자기 자신이 결함이 있는 것처럼 느끼게 되어 자기 비난적인 태도를 보이며, 부정적인 자기상을 가지게 될 수 있다. 수치심과 자기자비적인 태도는 어린 시절 주 양육자와의 관계를 통해 형성되는데, 내면화된 수치심의 경우 개인의 특성으로 만성화되어 그것을 인지하고 변화하는 것에 있어 많은 어려움이 있는 반면, 자기자비는 개인의 노력이나 훈련에 의해 증진될 수 있다(McKay & Fanning, 2000). 따라서 이를 함께 고려해보았을 때 자기자비는 내면화된 수치심의 보호요인으로써 매우 중요한 역할을 할 것으로 예상된다. 실제로 자기자비는 정서적으로 부정적인 정서를 완화시켜주는 역할을 하면서, 인지적으로는 내담자의 중요한 사고를 재조직하는 역할을 하는 것으로 보고되었다(이상현, 성승연, 2011; 조용래, 2011). 이러한 자기자비의 긍정적인 효과가 검증되면서 이를 증진시키려는 과학적이고 타당화된 개입방법이 만들어졌다.

Gilbert(2014)는 수치심과 자기비난이 높은 환자들을 위해 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)를 개발하였는데, 자비중심치료를 적용한 다수의 연구들에서 자비중심치료가 만성적인 기분장애, 특히 자기비난이 높은 대상에게 매우 효과적임을 보고하였다(Leaviss & Uttley, 2015). 구체적으로 만성화된 수치심과 자기비판을 경험하는 개인들을 위해 자기자비 훈련 프로그램(Gilbert & Procter, 2006)을 실시한 결과, 만성화된 수치심과 자기비판으로 인하여 발생한 우울, 불안, 열등감, 자기비판, 복종 행동의 증상의 정도가 상당히 감소했음을 보여주었다. 또한 실험연구에서 피험자들이 순간적으로 수치심을 느끼

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 상황이나 개인 간의 부정적 피드백 상황을 상기시킬 때 자기자비가 정서적 균형에 도움을 준다는 것을 확인하였다(Leary et al., 2007). 이처럼 내면화된 수치심 같은 만성적인 문제로 고통을 겪는 사람들에게 자기지지나 자기위안의 감정을 갖도록 돕는다면 어려움을 극복하는데 도움이 될 것으로 보인다(Gilbert & Procter, 2006).

나. 내면화된 수치심과 우울의 관계

내면화된 수치심은 자기이상에 미치지 못하는 것에 대한 자의식으로(Lewis, 1971), 자기 존재에 대한 공허감과 열등감, 부적절감 등을 느끼는 내적이고 안정적인 특성의 감정이다. 심리학자들은 이러한 수치심을 다양한 심리적 어려움의 근원적인 요인으로 보았다. 그렇기 때문에 그동안 수치심과 여러 가지 병리들의 관계에 대한 연구가 많이 이루어져 왔다(Lewis, 1971; Piers & Singer, 1953). 이러한 연구에서 특히 수치심과 우울의 관계가 가장 많이 언급되고 있으며(정은영, 2013) 우울과 수치심의 유사점을 밝히는 연구들에서 수치심은 우울과 긴밀한 관계를 맺고 있음을 확인하고 있다(Matthias & Simone, 2006).

Lewis(1986)는 우울증 환자의 무가치감은 수치심이 문제라고 제시한다(Lewis, 1986; Nathanson, 1992). 수치심은 주관적으로 느끼는 긍정적 정서를 감소시키는 특징이 있어 우울과 관련되어 있다(Clark & Watson, 1991). 더구나 내면화된 수치심은 전체 자기에 대한 부적절감과 무가치감을 경험하게 하므로 자신의 부적절감이 노출되지 않도록 하기 위해 대인관계를 회피하는 행동을 유발하여 스스로 고립되는 경향을 자초하고 이러한 행동이 우울한 감정을 지속되게 만드는 요인이 된다(김영석, 2008). 수치심 경향을 가진 사람들은 우울이 높고 부정적 평가를 두려워하며 사회적 불안과 사회적 회피가 높고, 공적자의식과 사적자의식도 높다고 한다(Harder & Lewis, 1987; Harder & Zalma, 1990; Lutwak & Ferrari, 1997). 즉, 수치심은 타인에 대한 분노, 자기에 대한 분노, 부정적 평가에 대한 두려움, 복종적인 행동, 열등감, 자의식과 관련이 있다고 한다(Gilbert, Pehl & Allen, 1994).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

수치심과 우울의 관계를 연구한 다양한 입장의 연구들이 우울증의 기저에 수치심이 있음을 보고하고 있다. 우울과 수치심의 공통적인 특성에 대한 연구에서, 내면화된 수치심이 높은 사람은 자기 존재 자체에 대한 결함을 지속적이고 만성적으로 느낄 뿐 만 아니라 공허감, 무가치감, 부적절감, 열등감을 지각하는데, 이것은 우울증의 대표적 증상과 감정라고 하였다(이인숙, 최해림, 2005; Kaufman, 1996; Lewis, 1971). 또한 Lewis(1986)는 전체 자기를 비난하는 수치심의 귀인양식은 내적이고 안정적이며 전반적이라고 할 수 있으며 이러한 내적, 안정적, 전반적인 귀인양식은 우울증적 귀인양식(depressogenic attributional style)에 해당한다고 하였다. 이 외에도 내면화된 수치심과 우울의 관계를 탐색한 연구를 경험적으로 입증하는 연구들은 수치심과 우울 간의 정적 관련성을 일관되게 입증하고 있다(정은영, 2013; Andrews & Hunter, 1997; Andrews, Qian, & Valentine, 2002; Prosen et al., 1983). 특히 내면화된 수치심과 하위 모든 차원이 우울과 정적인 상관을 나타내고 있음이 보고되었다(강민정, 2017; 이진, 2015; 한완규, 2017; Ashby, Rcie, & Martin, 2006; Bryan, Morrow, & Etienn, 2013).

우울한 사람의 대표적인 증상으로 두려움, 슬픔, 분노와 같은 일차적 감정이 나타난다(Greenberg & Paivio, 1997). 이런 일차적 감정 이면에는 자신에 대한 인식이나 자각, 자의식 등과 연관되어 있는 이차적 정서가 나타나는데 그 대표적인 이차적 정서로 수치심이 있다(강미애, 2016). 우울증 환자들은 정서적 반응의 기저에 있는 수치심으로 인해 타인이나 자신의 시선으로 보았을 때 자신은 사랑받을 수 없다고 생각하여 스스로 무가치함을 경험할 수 있으며, 수치심 경험이 내면화되면 우울에 취약해 질 수 있다(Lewis, 1986; Marcela Matos, 2013).

이상의 선행연구를 종합해 보면 내면화된 수치심은 정신건강에 부정적 영향을 미치는 요인이라는 사실을 알 수 있으며, 특히 우울과 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

다. 자기자비와 우울의 관계

우울증상을 경험하는 이들의 부정적인 사고는 부정적인 사건과 상실의 경험으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 인해 발생하고 좌절감, 죄책감, 고독감, 무가치감, 허무감, 절망과 같은 고통스러운 정서상태를 경험한다. 부정적이고 고통스러운 정서 상태가 지속될수록 자신을 열등하고 무가치한 존재로 생각하는 자기비하적인 생각을 떨치기가 어렵다. 또한, 타인과 세상은 비정하고 적대적이라고 판단하여 미래에 대한 부정적인 기대를 지니게 된다. 우울증을 이해하는 핵심적인 심리적 요인은 자기 비판적 사고이다(Segal., 1988). 자기비판이 높은 사람은 낮은 사람보다 자기자비가 낮고, 가상적인 실패나 실수 상황에서도 지각된 스트레스, 부정정서, 우울을 자주 경험하였다(조현주, 현명호, 2011). 자기비판이 높은 사람들은 우울을 많이 경험하게 되고 반대로 자기비판이 낮은 사람들, 다시 말해 자기자비가 높은 사람들은 상대적으로 우울을 적게 경험할 수 있다는 의미이다.

자기자비와 심리적 요인간의 관계에 대한 연구들이 점차 활발하게 진행되어 오면서 여러 심리적 요인 간의 관계 속에서 자기자비의 순기능적 측면들이 확인되고 있다(양선미, 박경, 2015). 자기자비에 대한 선행연구를 살펴보면 자기자비는 심리적 부적응을 줄이고, 심리적 안녕감을 촉진시키며 스트레스 상황에 처했을 때 적응적인 방식으로 대처할 수 있게 한다(Leary, Tate, Adams, Batts Allen & Hancock, 2007; Neff, 2003; Neff, et al., 2005). 또한 자기자비는 감정에 억눌리거나 압도되기 보다는 스스로의 감정을 인식하고 이해함에 있어 균형 잡힌 시각을 제공해준다고 하였으며(Neff, 2003), 자기자비가 일상에서 겪는 다양한 사건으로 인해 발생하는 우울 및 불안, 분노 등의 부정적인 정서를 감소시킨다고 하였다(조용래, 2011). 김경의 등(2008)은 자기자비가 우울, 불안, 신체화 증상, 자기비판 등과는 부적인 상관을 보이고, 삶의 만족, 개인적 성장, 행복 등과는 정적 상관을 보이며, 자기자비는 다른 변인을 통제한 후에도 심리적 증상에 유의미하게 기여함을 밝혔다. Neff(2007)의 연구에서는 자기자비와 불안이 부적인 상관이 있다고 하였으며, 자기자비는 자신의 약점과 평가에 대해 안으로부터 방어하고 심리적 방어를 강화하며(Neff et al., 2007), 자기자비의 하위 요인들이 부정적 평가에 대한 두려움을 낮춘다고 하였다(선주연, 신희천 2013).

자기자비와 우울의 관계를 살펴본 또 다른 연구에서는 고통스러운 상황에서 자신을 가혹하게 대하는 태도보다는 자기자비의 자기친절로서 자신에게 친절한 태도를 대하는 것이 우울을 감소시킬 수 있다고 하였다(김민서, 2017). 또한 마음

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

챙김이 부적응적 정서를 감소시키는 요소가 될 수 있음을 확인한 연구가 있다(권이정, 2010). 이 외에의 연구에서도 자기자비가 우울을 낮출 수 있다는 연구가 다수 존재한다. 인지적 재구성 처치가 자기비난, 내면화된 수치심, 부정적 자동적 사고들을 감소시킬 수 있다는 연구를 비롯하여(조현주, 이현예, 2018), 자비심 훈련으로 자기비난과 수치심이 높은 사람들의 우울, 수치심이 감소하는 것으로 나타났다(Gilbert & Procter, 2006). 김광진, 정남운(2019)은 자기자비가 생활스트레스 및 우울과 부적 상관관계가 있음을 밝혔다. 서은아(2017)는 자기자비와 우울 간의 관계에서 자기자비는 우울에 유의미한 영향을 미친다고 하였고, 또한 자기자비의 모든 하위요인들이 우울에 부적으로 영향을 미친다고 하였다. 즉 스스로에게 덜 친절할수록, 자신의 경험이 보편적이 아니라고 생각할수록, 자신의 고통스러운 감정과 생각을 억압하거나 회피할수록 우울수준이 높다고 하였다.

이러한 연구결과는 자기자비가 우울 수준을 낮추고 정신건강에 긍정적으로 영향을 미친다는 것을 알려준다. 따라서 자기자비 수준을 증가시키면 긍정적 사고를 하게 되어 자기를 있는 그대로 수용하면서 우울을 감소시킬 수 있을 것으로 예측된다.

라. 내면화된 수치심, 자기자비, 우울의 관계

내면화된 수치심 성향의 사람들은 자신에 대해 부정적이고 비합리적인 신념을 지니고 있기 때문에 자기 자신과 자신의 결함에 대해 수용적인 태도를 취하기 어렵다. 또한 그들은 자신의 열등함과 부족함을 확대해석하는 특성이 있어(Leeming & Boyle, 2004) 그것을 있는 그대로 받아들이는 것에도 어려움이 있다. 이처럼 만성적인 수치심을 가진 사람일수록 강력한 정서 경험을 많이 하고, 자신의 감정을 적절하게 표현하는 능력이 손상되어있는데(Gohm, 2003; Raes, 2010), 이로 인해 이들은 자기 자신이 결함이 있는 것처럼 느끼게 되어 자기 비난적인 태도를 보이며, 부정적인 자기상을 가지게 될 수 있다. 이러한 내면화된 수치심과 관련하여 연관 있는 주요 정서로 우울이 있다. 내면화된 수치심이 우울과 높은 정적 상관이 있음은 여러 연구에서 한결같이 보고되고 있으며

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

(Harderetal., 1992; Tangney, Wagner, & Gramzow, 1992), 내면화된 수치심이 우울증상에 미치는 영향을 보고한 경험적 연구들도 이를 지지한다(Tangney, & Fischer, 1995; Thompson, & Berebaum, 2006).

내면화된 수치심과 우울증상의 관계를 살펴본 김영석(2007)의 연구에서 내면화된 수치심의 하위변인들인 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안 모두 우울과 영향을 미친다는 결과를 보였다. 김영석(2007)은 자신의 존재에 대하여 무가치하거나 부적절하다고 느끼는 내면화된 수치심은 그 개인을 고통스럽게 하는 감정이라고 보았고, 이러한 내면화된 수치심이 개인의 자신감을 떨어뜨리고 대인관계를 회피하여 자신을 고립시키고 우울을 유발하는 요인이 될 수 있다고 설명하였다. 내면화된 수치심 지각 정도에 따른 대처방식과 우울의 관계를 살펴 본 정형수(2008)의 연구에서는 내면화된 수치심이 우울에 영향 있음을 보고하였다. 즉 내면화된 수치심이 높을수록 우울이 높아졌는데 내면화된 수치심이 사회적 비하상황에서 자기비난을 매개하여 우울에 영향을 미치는지를 부분적으로 확인하였다. 같은 맥락으로 임진과 김은정(2008)이 청소년을 대상으로 내면화된 수치심을 중심으로 우울에 미치는 영향을 살펴본 연구에서 내면화된 수치심은 반추를 매개로 우울에 영향을 미친다는 연구 결과를 밝혔다. 이는 타인에 대한 분노를 자신에 대한 분노로 바꾸어 더욱 심한 무가치감을 느끼게 되어 우울의 심화 및 지속 과정에 영향을 주는 것으로 볼 수 있다고 하였다.

내면화된 수치심과 자기자비의 관계를 살펴보면 내면화된 수치심을 지닌 사람들일수록 낮은 자기자비적 태도를 지니는 것으로 나타났다(김송연, 홍혜영, 2018; 윤양은, 백미현, 2019). 수치심이 만성화된 사람들은 부정적인 정서 경험을 강렬하게 받아들이고, 자신의 정서를 적절하게 표현하는 능력이 손상되어 있으며, 자기 비난적인 태도를 보인다(Gohm, 2003; Raes, 2010). 이와 관련하여 Gilbert(2009)는 수치심의 수준이 높거나 자기 비판적인 사람들의 경우 자신을 위로하거나 진정시키는 체계가 제 기능을 원활하게 하지 못함을 설명하였는데, 이는 수치심이 높을수록 자신에게 따뜻하고 친절한 마음을 베푸는 것에 곤란을 겪고 자비로운 마음을 내재화 하는데 어려움이 있음을 시사한다(강민정 등, 2019) 실제로 내면화된 수치심은 자기자비적인 태도를 지니기 어렵게 하는데, 내면화된 수치심 성향의 사람들은 자신에 대해 부정적이고 비합리적인 신념을 지니고 있

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

기 때문에 자기 자신과 자신의 결함에 대해 수용적인 태도를 취하기 어렵다. 또한 그들은 자신의 열등함과 부족함을 확대 해석하는 특성이 있어(Leeming & Boyle, 2004) 그것을 있는 그대로 받아들이는 것에도 어려움이 있다. 그리고 내면화된 수치심 성향의 사람들이 보이는 회피 억제적인 태도는 오히려 고통스러운 경험의 빈도와 강도를 높여(Hayes et al., 1999) 더 더욱 자기자비적인 태도를 취할 수 없는 상태로 만든다. 즉 내면화된 수치심은 개인이 자신의 결함을 수용하지 못하고 그것을 부정하거나 회피하려 하며, 부적절감과 부족함을 느낄수록 자신만이 고통스럽다고 여겨 스스로를 너그러움과 친절함으로 돌보지 못하게 한다는 것이다(김소연, 2015; 심현례, 2015). 한편 자기자비적인 태도는 내면화된 수치심으로 인한 심리적 고통을 완화시키는데 매우 효과적일 수 있다. 여러 선행연구들에서도 자기자비는 수치심과 같은 부정 정서를 적게 경험하게 하고, 자기비판이나 반추, 사고억제 등을 완화시켜 높은 심리적 안녕감과 관련이 있음을 보고하고 있다(고은정, 2014; 박세현, 2018; 서은아, 2017; Gilbert & Procter, 2006; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003).

자기자비와 우울의 관계를 살펴본 실험연구에서 부정적 감정에 대한 자기자비의 긍정적인 효과를 보여주었다. Neff등(2007)의 연구에서 게슈탈트의 두 의자기법을 사용하여 자기자비가 불안과 우울의 감소와 관련되었다. 자기자비를 포함한 자애명상에서도 이와 같은 효과가 나타나는데 이는 긍정 정서를 높이고, 마음챙김, 삶의 목적, 사회적 지지를 증진해 우울증상을 완화시키는데 도움을 준다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 긍정적인 심리기능인 자존감과 자기자비의 처치 효과를 비교한 연구에서도 자기자비 유도의 조건이 자존감 유도 조건에 비해 슬픔, 분노, 불안수준을 유의하게 감소시킴이 보고되었다(조용래, 노상선, 2011). 이 밖에도 유애영(2017)은 자기자비 개입 프로그램을 통하여 자기자비 개입 집단이 대조군에 비해 행복감이 증가하고 우울이 낮아지는 것을 확인하였고, 강재연, 장재홍(2017)과 정현희, 조현주(2018)는 자기비난 성향이 높은 대학생에게 자기자비 개입 프로그램을 수행하였을 때 자기비난을 개선할 수 있는 결과도 보여주었다.

이상의 연구결과를 종합해보면 자기자비가 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 매개역할을 통하여 우울감을 낮출 수 있다는 것을 예측해 볼 수 있다. 이에

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

본 연구에서는 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 한다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구는 중년여성을 대상으로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위한 연구이다. 자료의 수집은 온라인 리서치 전문기관인 (주)마크로밀 엠브레인(https://embrain.com)을 통해 이루어졌다. (주)마크로밀 엠브레인은 전국에 온라인 리서치 패널 1,682,419명(2023년 5월 초 기준)과 모바일 리서치 패널 1,299,688명(2023년 5월 초 기준)을 보유한 국내 최대 온라인 리서치 기관이다. 가입 감사 조사, 본인인증, 탈락자 관리, 불성실 응답자 관리 등 철저한 패널관리와 빅 데이터 기반의 타겟 샘플링 등으로 조사의 체계적인 검증을 통해 조사품질을 확보하고 있다.

본 연구에 참여한 대상자의 연령은 만 40세에서 만 59세까지이고, 2023년 2월 24일에서 동년 2월 27일까지 온라인 리서치 패널과 모바일 리서치 패널을 대상으로 이루어졌다. 본 조사에 앞서 사전테스트를 통하여 설문지 내용에 대해 수정해야 할 사항이 없는지 확인하는 절차를 거쳐 전국에 있는 중년여성 569명을 대상으로 설문조사 하였다. 이 중 응답이 누락된 설문과 고정반응을 보이거나 불성실한 설문지 134부를 제외한 후 최종적으로 435부를 분석에 사용하였다.

연구대상자 배경 변인 및 분포는 표Ⅲ-1과 같다. 먼저 연령은 만 40세~만 44세 124명(28.5%), 만 45세~만 49세 91명(20.9%), 만 50세~만 54세 144명(33.1%), 만 55세~만 59세 76명 (17.5%)로 만 50세~만 54세가 가장 많은 것으로 나타났다. 결혼 여부를 묻는 질문에 미혼 80명(18.4%), 기혼 335명(77.0%), 이혼 19명(4.4%), 기타 1명(0.2%)으로 기혼자가 가장 많은 것으로 나타났다. 자녀 여부를 묻는 질문에는 있음 323명(74.3%), 없음 112명(25.7%)로 대부분의 중년 여성이 자녀가 있는 것으로 나타났다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅲ-1 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=435)

구분		빈도(명)	백분율(%)
성별	여	435	100
연령	만 40세~만 44세	124	28.5
	만 45세~만 49세	91	20.9
	만 50세~만 54세	144	33.1
	만 55세~만 59세	76	17.5
거주지역	서울	127	29.2
	부산	24	5.5
	대구	18	4.1
	인천	41	9.4
	광주	9	2.1
	대전	12	2.8
	울산	11	2.5
	경기도	126	29.0
	강원도	9	2.1
	충청북도	7	1.6
	충청남도	11	2.5
	전라북도	7	1.6
	전라남도	7	1.6
	경상북도	10	2.3
	경상남도	13	3.0
	제주도	1	.2
	세종시	2	.5
결혼여부	미혼	80	18.4
	기혼	335	77.0
	이혼	19	4.4
	기타	1	.2
자녀	있음	323	74.3
	없음	112	25.7
종교	있음	221	50.8
	없음	214	49.2
주관적 경제적 수준	매우 나쁨	20	4.6
	나쁜 편	97	22.3
	보통	267	61.4
	좋은 편	51	11.7
최종학력	중졸이하	1	.2
	고졸	93	21.4
	대졸	307	70.6
	대학원졸	34	7.8

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

2. 측정도구

가. 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)

Cook(2001)의 내면화된 수치심 척도(ISS)를 이인숙과 최해림(2005)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 수치심을 측정하는 24문항과 자존감을 측정하는 6문항 총 30문항으로 구성되어 있다. 자존감 척도는 문항이 같은 방향으로 주어진 경우 한 방향으로 응답하려는 경향성을 제어하기 위해 Rosenberg의 자존감 척도를 수치심 척도에 포함시킨 것이다. 내면화된 수치심의 하위요인은 부적절감 10문항, 공허 5문항, 자기처벌 5문항, 실수불안 4문항으로 구성되어 있다. 부적절감은 자기 자신에 대해 평가절하하고, 타인 역시 자신을 무시하고 얕볼 것이라고 생각하며 소외감을 느끼는 것을 의미한다. 공허는 내적으로 채워지지 않는 느낌과 자신의 신체와 감정에 대해 통제감을 잃은 것 같은 느낌을 나타내며, 자기처벌은 완벽함을 추구하지만 부족함을 느끼고, 고통스러운 사건에 대해 반추하고, 타인에게 과도하게 노출되었다고 느낄 때 자신의 존재감을 없애고 싶어 하거나, 실수 시에 자신을 공격하고자 하는 특성을 나타낸다. 실수불안은 타인의 평가를 두려워하며, 자신의 결점이 타인에게 노출되는 것을 두려워하는 특성을 나타낸다. 5점 Likert 척도로 0점(그런 경우가 없다), 1점(가끔 그렇다), 2점(그렇다), 3점(자주 그렇다), 4점(거의 항상 그렇다)까지 평정하였고 점수 범위는 0 ~ 96점으로 점수가 50점 이상이면 내면화된 수치심을 상대적으로 자주 경험하고, 고통스럽고 문제가 될 수 있음을 의미한다(Cook, 1987, 2001). 이인숙, 최예림(2005)의 연구에서 내적합치도 (Cronbach's α)는 .93이었고, 요인별로는 부적절감 .89, 공허 .86, 자기처벌 .78, 실수불안 .74로 나타났다.

본 연구에서의 전체 내적합치도(Cronbach's α)는 .96이었고, 하위요인별로는 부적절감 .91, 공허 .92, 자기처벌 .85, 실수불안 .81로 나타났다. 내면화된 수치심 척도 구성 및 하위 요인별 신뢰도는 표Ⅲ-2에 제시된 바와 같다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표Ⅲ-2 내면화된 수치심 척도의 문항구성 및 신뢰도(Chronbach's α)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
부적절감	1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 24	10	.91
공허	23, 26, 27, 29, 30	5	.92
자기처벌	15, 17, 20, 22, 25	5	.85
실수불안	6, 13, 16, 19	4	.81
전체		**24**	**.96**

나. 한국판 자기-자비 척도(Korean Self- Compassion Scale; -SCS)

자기자비는 Neff(2003)가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화한 한국판 자기-자비 척도(K-SCS)를 사용하였다. 5점 Likert 척도로 구성되어 있고, 자기자비의 하위요인은 자기 친절(Self-kindness) 대 자기판단(Self judgement), 보편적 인간성(Common humanity) 대 고립(isolation), 마음챙김(Mindfulness) 대 과동일시(Over identification)의 세 가지 요인으로 구성되어 있다. 자기친절은 부정적 사건과 경험으로 인한 어려움에 직면했을 때 자신을 비난, 판단하지 않고 자신을 수용하는 것이다. 자기판단은 실패의 원인과 책임을 자신에게 돌려 부정적인 자기평가를 내리는 것이다. 보편적 인간성은 자신이 처해있는 어려운 상황이 자신만의 것이 아닌 모든 사람에게 일어날 수 있는 것이라 인식하는 것이다. 고립은 자기중심적인 시각으로 문제를 바라봄으로써 자신만 이러한 고통을 경험한다고 믿으며 좌절감을 경험하게 되는 것이다. 마음챙김은 자기가 겪은 부정적인 경험과 감정에 깊이 파고드는 것이 아니라 적당한 거리를 유지하면서 객관적인 시선으로 관찰하며 사실보다 과장하여 알아차리지 않고 회피하지 않는 것이다(Bennett-Goleman, 2001). 과잉동일시는 자신의 고통을 사실보다 더 심각하게 감수하는 경향으로서 부정적인 정서에 몰입하여 부정적인 결과를 가져올 수 있다. 총 26문항 중 자기판단, 고립, 과동일시를 측정하

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

는 13문항은 역채점하였다. 총점의 범위는 26점~130점이며, 총점이 클수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 김경의 등(2008)의 연구에서 문항의 내적 합치도(Chronbach's α)는 전체가 .87, 하위 요인의 경우 자기친절은 .84, 자기판단은 .77, 보편적 인간성은 .71, 고립은 .81, 마음챙김은 .78, 과동일시는 .66이었다.

본 연구에서의 내적 합치도(Chronbach's α)는 전체가 .91,이었고 하위요인은 각각 자기친절은 .79, 자기판단은 .82, 보편적 인간성은 .71, 고립은 .80, 마음챙김은 .76, 과동일시는 .78이었다. 자기자비 척도 구성 및 하위 요인별 신뢰도는 표Ⅲ-3에 제시된 바와 같다.

표Ⅲ-3 한국판 자기-자비 척도의 문항구성 및 신뢰도(Chronbach's α)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
자기친절	5, 12, 19, 23, 26	5	.79
※자기판단	1, 8, 11, 16, 21	5	.82
보편적 인간성	3, 7, 10, 15	4	.71
※고립	4, 13, 18, 25	4	.80
마음챙김	9, 14, 17, 22	4	.76
※과동일시	2, 6, 20, 24	4	.78
전체		**26**	**.91**

※ 역채점 문항

다. 통합적 한국판 CES-D(Center for Epiderniologic Studies Depression Scale)

본 연구에서는 중년 여성들의 우울을 측정하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고, 전겸구, 최상진, 양병창(2001)이 번안하여 신뢰도와 타당도를 검증한 통합적 한국

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

판 CES-D를 사용하였다. CES-D는 지난 일주일 동안 우울을 경험한 빈도를 측정하는 도구로 총 20문항으로 이루어져 있으며, 4점 Likert 방식 0점(극히 드물게, 1일 이하), 1점(가끔, 1-2일), 2점(자주, 3-4일), 3점(거의 대부분, 5-7일)으로 응답하도록 되어 있다. 총점의 범위는 0~60점까지이며 점수가 높을수록 우울 정도가 심하다는 것을 의미한다. 이 척도의 하위요인은 우울 감정, 긍정적 감정, 대인관계, 신체/행동 둔화로 총 20문항으로 구성되어 있다. 하위요인은 우울 감정(7문항)과 긍정적 감정(4문항), 신체 및 행동 둔화(7문항), 대인관계(2문항)로 구성되어 있다. 우울 감정 요인은 슬프고 외로운 감정이며, 긍정적 감정은 희망적이고 즐겁고 행복한 감정을 뜻한다. 그리고 신체 및 행동 둔화는 생활하는 데 있어서 일하기 힘들거나 귀찮은 감정이며, 대인관계는 타인이 나를 부정적으로 생각하는 것 같다는 느낌을 경험한 정도를 뜻한다. 전겸구, 최상진, 양병창(2001)의 연구에서 내적 합치도(Chronbach's α)는 .91이었다.

본 연구에서 내적 합치도(Chronbach's α)는 .93이었다. 하위요인은 우울감정 .90, 긍정적 감정 .81, 대인관계 .69, 신체 · 행동둔화 .84로 나타났다. 통합적 한국판 CES-D의 구성 및 하위 요인별 신뢰도는 표Ⅲ-4에 제시된 바와 같다.

표Ⅲ-4 통합적 한국판 CES-D의 문항구성 및 신뢰도(Chronbach's α)

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
우울감정	3, 6, 9, 10, 14, 17, 18	7	.90
※ 긍정적 감정	4, 8, 12, 16	4	.81
대인관계	15, 19	2	.69
신체 · 행동둔화	1, 2, 5, 7, 11, 13, 20	7	.84
전체		**20**	**.93**

※ 역채점 문항

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

3. 자료처리 및 분석

본 연구에서는 중년여성을 대상으로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과를 알아보기 위하여 SPSS 18.0을 이용하여 다음과 같은 통계분석을 실시하였다.

첫째, 중년여성의 인구통계학적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, 중년여성의 내면화된 수치심, 우울, 자기자비 척도의 신뢰도 분석을 위해 크론바흐 알파 계수(Cronbach's α)를 산출하여 검증하였다.

셋째, 각 변인 간의 관련성을 확인하기 위해 각 변수 간 상관분석을 실시하였다.

넷째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)의 위계적 회귀분석을 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 유의미성을 검증하기 위해 Sobel(1982)이 제안한 Sobel test를 실시하였다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

가설검증에 앞서 변인 간 기술통계분석을 실시하였고, 각 변인의 평균, 표준편차를 분석한 결과는 다음 표Ⅳ-1과 같다.

표Ⅳ-1 내면화된 수치심, 자기자비, 우울의 평균 및 표준편차 (N=435)

변수	하위요인	평균	표준편차	왜도	첨도
내면화된 수치심	부적절감	.76	.65	1.60	3.14
	공허	.69	.76	1.72	3.52
	자기처벌	.62	.64	1.88	4.52
	실수불안	1.19	.70	1.10	1.40
	전체	**.79**	**.61**	**1.68**	**3.54**
자기자비	자기친절	2.49	.82	.38	-.29
	자기판단	4.15	.69	-1.31	2.54
	보편적 인간성	2.64	.88	.53	-.06
	고립	4.02	.78	-1.07	1.35
	마음챙김	2.71	.90	.37	-.22
	과동일시	3.82	.76	-.95	.75
	전체	**3.31**	**.55**	**-.06**	**.39**
우울	우울감정	.51	.58	1.48	2.29
	긍정적 감정	1.72	.72	-.24	-.45
	대인관계	.34	.57	2.00	4.46
	신체 · 행동둔화	.61	.52	1.08	.95
	전체	**.77**	**.50**	**1.03**	**.91**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

표 Ⅳ-1에서 내면화된 수치심의 하위요인 중 실수불안(M=1.19)로 가장 높게 나타났으며, 그 다음에는 부적절감(M=.76), 공허(M=.69), 자기처벌(M=.62)순으로 나타났다. 자기자비의 하위요인은 자기판단(M=4.15)이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 고립(M=4.02), 과동일시(M=3.82), 마음챙김(M=2.71), 보편적 인간성(M=2.64), 자기친절(M=2.49)의 순으로 나타났다. 우울의 하위요인은 긍정적 감정(M=1.72)이 가장 높게 나타났으며 그 다음으로는 신체 · 행동둔화(M=.61), 우울감정(M=.51), 대인관계(M=.34)의 순으로 나타났다. 자료의 정규성을 만족시키기 위해서는 왜도의 절댓값이 3미만, 첨도의 절대값이 10 미만이어야 하는데(Kline, 1998), 본 연구의 왜도 절대치는 -1.31 ~ 2의 범위에 있고 첨도인 경우 절대치 -.45 ~4.52의 범위에 있어 정규분포의 가정을 충족시키고 있다.

2. 주요 변인의 상관관계

중년여성의 내면화된 수치심, 자기자비, 우울 간의 Pearson 상관분석을 실시한 결과는 표Ⅳ-2와 같다.

표Ⅳ-2 내면화된 수치심, 자기-자비, 우울의 상관관계 (N=435)

변인	내면화된 수치심	자기-자비	우울
내면화된 수치심	1		
자기자비	-.686**	1	
우울	.809**	-.719**	1

**p<.01

상관분석 결과 중년 여성의 내면화된 수치심, 자기자비, 우울은 통계적으로 유의미하게 나타났다(p<.01). 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비 수준이 낮은 것으로 나타나 부적상관(r=-.686, p<.01)을 보였다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

자기자비가 낮아짐을 의미한다. 자기자비의 수준이 낮을수록 우울이 높은 것으로 나타나 부적상관(r=-.719, p<.01)을 보였다. 그리고 내면화된 수치심과 우울은 정적 상관(r=.809, p<.01)을 나타냈다. 이러한 분석을 통해 내면화된 수치심, 자기자비, 우울이 통계적으로 유의미한 결과를 보임에 따라 매개효과 분석을 위한 기본 조건이 충족된 것을 알 수 있다.

3. 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

본 연구의 대상자들이 지각하는 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비는 매개역할을 할 것이라는 가설2를 검증하기 위하여 Baron & Kenny(1986)가 제시한 3단계 절차에 따라 독립변인과 종속변인 간 매개변수의 매개효과를 실시하였다. Baron & Kenny(1986)가 제시한 매개효과 검증절차는 3단계의 세 가지 조건이 충족되어야 한다. 1단계에서 독립변인 내면화된 수치심이 매개변인 자기자비에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 2단계에서 독립변인 내면화된 수치심이 종속변인 우울에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 한다. 3단계에서 독립변인 내면화된 수치심과 매개변인 자기자비를 동시에 투입했을 때 종속변인 우울에 대한 독립변인 내면화된 수치심의 영향력이 2단계에서의 영향력보다 감소하며 매개변인 자기자비가 종속변인 우울에 통계적으로 유의미한 영향을 미쳐야 매개효과를 갖는 것으로 본다. 이때, 종속변인인 우울에 대한 독립변인 내면화된 수치심의 영향력이 2단계보다 3단계에서 통계적으로 유의미하게 감소하면 부분매개효과, 3단계에서 종속변인에 대한 독립변인의 영향력이 통계적으로 유의미하지 않으면 완전매개효과를 나타낸다고 볼 수 있다.

위의 조건에 따라 3단계로 위계적 회귀분석을 실시한 결과, 모형1은 F=385.639(p<.001), 모형2는 F=821.399(p<.001), 모형3은 F=517.880(p<.001)으로 나타나 본 회귀모형이 모두 적합하다고 할 수 있다. 설명력은 모형1은 R^2=.471, 모형2는 R^2=.655, 모형3은 R^2=.706으로 나타났다. 그리고 변인 간의 상관계수가 높은 것을 고려하여 VIF를 통해 다중공선성이 존재하는지를 확인하였다. 결과는 모든

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

변인의 VIF는 1~10의 범위에서 있는 것으로 나타났기 때문에 다중공선성이 존재하지 않은 것을 확인하였다.

1단계 검증에서 독립변인인 내면화된 수치심은 매개변인인 자기자비에 유의미한 영향(β=-.686, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 2단계에서도 독립변인인 내면화된 수치심은 종속변인인 우울에 유의미한 영향(β= .809, p<.001)을 미치는 것으로 분석되었다. 3단계에서는 독립변인인 내면화된 수치심과 매개변인인 자기자비를 함께 투입했을 때 독립변인인 내면화된 수치심이 종속변인인 우울에 유의미한 영향(β=.596, p<.001)을 미쳤고, 매개변인인 자기자비는 종속변인인 우울에 유의미한 영향(β=-.310, p<.001)을 미치는 것으로 나타났다. 또한 2단계에서의 내면화된 수치심(β=.809)보다 3단계에서 내면화된 수치심(β=.596)의 영향력이 줄어들었으므로 매개효과가 검증되어 가설은 채택되었다.

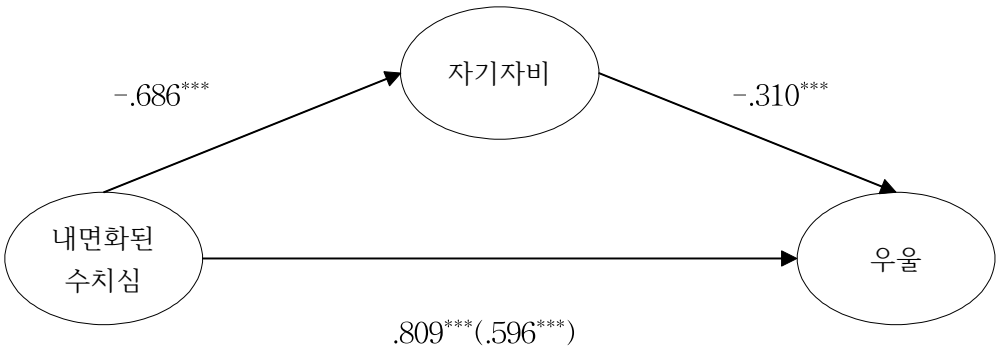
그리고 자기자비의 부분매개효과가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. Sobel Test는 독립변인인 내면화된 수치심과 종속변인인 우울 사이의 영향력에 대해 검증할 수 있는 방법으로, 독립변인인 내면화된 수치심이 매개변인 자기자비에 미치는 직접효과 A의 비표준화 계수와 매개변인인 자기자비가 종속변인인 우울에 미치는 직접효과 B의 비표준화 계수의 표준오차를 사용하여 Z통계치를 산출하는 것이다. Sobel Test에서 Z점수의 절대값이 1.96 이상일 경우 매개효과가 유의한 것으로 본다(Sobel, 1982). Sobel Test 분석결과, 내면화된 수치심과 우울 간의 관계에서 자기자비의 부분매개 효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Z=7.839, p<.001).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅳ-3 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과 (N=435)

모형	변수	R^2	F	B	SE	β	t
1	내면화된수치심 → 자기자비	.471	385.639***	-.619	.032	-.686	-19.638***
2	내면화된 수치심 → 우울	.655	821.399***	.655	.023	.809	28.660***
3	내면화된 수치심, 자기자비 → 우울	.706	517.880***	.490	.029	.596	16.617***
				-.283	.033	-.310	-8.640***
		공차=.529 / VIF=1.891					
Sobel's test Z=7.839***		비표준화 회귀계수B(a) = -.619, 표준오차SE(a)=.032					
		비표준화 회귀계수B(b) = -.283, 표준오차SE(b)=.033					

***p<.001



그림Ⅳ-1 중년여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Ⅴ. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 만 40세~만 59세의 중년여성들을 대상으로 이들의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비의 영향력을 살펴봄으로써 중년여성의 내면화된 수치심, 우울, 자기자비의 관계에 대한 이해를 돕고자 하였다. 이를 통해 중년여성의 우울을 재고하는데 필요한 기초자료를 제공하고, 중년여성의 자기자비심을 높여 우울에 효과적으로 대응함으로써 중년여성의 심리적 안정을 돕는데 그 목적이 있다. 본 연구의 결과에 기초하여 선행 연구와 관련지어 논의하면 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 내면화된 수치심, 우울, 자기자비의 사이에 어떠한 관계가 있는지 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과, 서로 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심과 우울은 정적상관이 있어서 내면화된 수치심이 높을수록 우울이 높게 나타났고, 내면화된 수치심과 자기자비는 부적상관을 보여 내면화된 수치심이 높을수록 자기자비의 수준은 낮아진다는 것으로 나타났다. 그리고 자기자비와 우울은 부적상관을 보여 자기자비가 높을수록 우울의 정도가 낮게 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 우울의 정도를 높게 한다는 선행연구(강미애, 2017; 김영성, 배영광, 2022; 남기숙, 2008; 박지현, 2014; 심종은, 이영호, 2000) 결과와 일치한다. 또한 내면화된 수치심과 자기자비는 부적상관을 보여 내면화된 수치심을 지닌 사람들일수록 낮은 자기자비적 태도를 지닌다는 선행연구의 결과를 지지하는 것으로 나타났다(김송연, 홍혜영, 2018; 서은아, 2017; 윤양은, 백미현, 2019; 윤정빈, 2022). 그리고 자기자비와 우울의 관계를 살펴봤을 때 유의한 부적상관을 갖는다는 선행연구(김송연, 홍혜영, 2018; 김혜원, 2021; 박선영, 이지연, 2020; 서은아, 2017)와도 일치하는 결과를 보인다. 결과적으로, 내면화된 수치심이 높게 지각될수록 우울의 정도는 높고 자기자비는 낮아지는 것으

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

로 나타났으며, 낮은 자기자비는 우울의 수준을 높이는 것으로 나타났다. 이는 중년여성의 우울을 이해할 때 내면화된 수치심의 수준과 자기자비의 수준을 탐색할 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 내면화된 수치심이 자기자비를 매개로 우울에 미치는 영향을 살펴본 결과 매개변인인 자기자비는 부분 매개효과가 있음을 확인할 수 있었다. 즉 내면화된 수치심이 우울에 직접적인 영향을 주기도 하지만 매개변인인 자기자비를 통해 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 알 수 있었다. 이는 기존의 여러 선행연구들과도 일치하는 결과로, 수치심이 높을수록 자신에게 따뜻하고 친절한 마음을 베푸는 것에 어려움이 있으며 자비로운 마음을 내재화하는 것 또한 어려움이 있다는 연구결과(강민정, 김정호, 김미리혜, 2019), 내면화된 수치심을 지닌 사람일수록 높은 수준의 우울을 경험한다는 연구 결과(강미애, 2017; 김영성, 배영광, 2021)와도 일치를 보인다. 그리고 자기자비가 일상에서 겪는 다양한 사건으로 인해 발생하는 우울 및 불안, 분노 등의 부정적인 정서를 감소시킨다는 연구(조용래, 2011)와 자기자비는 심리적 부적응을 감소시키고, 심리적 안녕감을 촉진시키며 스트레스 상황에 처했을 때 적응적인 방식으로 대처할 수 있게 한다(Leary, Tate, Adams, Batts Allen & Hancock, 2007; Neff, 2003; Neff, et al., 2005)는 연구와도 같은 맥락이라고 볼 수 있다.

결론적으로, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기자비라는 매개변인이 우울을 낮추는데 의미 있는 영향을 미칠 수 있다는 것으로 해석할 수 있으며, 이는 내면화된 수치심으로 인한 중년여성의 우울감의 수준은 자기자비의 수준에 따라 변화될 수 있음을 시사한다. 따라서 내면화된 수치심으로 인한 우울을 호소하는 중년여성에게 자기자비 태도를 높일 수 있는 상담방법이 효과적일 것으로 기대된다. 이는 자기자비를 높이는 프로그램으로 자신을 사랑하고 자신에게 온화하게 대하는 자애명상 훈련 후, 마음챙김 기술과 자기자비가 유의하게 증가했고 우울 증상이 감소했다(David et al, 2013)는 선행연구결과가 이를 지지한다고 볼 수 있다.

본 연구결과가 갖는 시사점은 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 우울과 관련하여 내면화된 수치심이 우울을 높이며 자기자비가 부분매개 역할을 한다는 것을 확인하였다. 즉 중년여성에게 있어 내면화된 수

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

치심이 우울을 유발할 때 치료적 개입으로서 자기자비는 중요한 변인이 될 수 있음을 시사한다. 내면화된 수치심이 우울에 영향을 미친다고 해도 고통을 겪는 상황에서 그러한 고통을 열린 마음으로 수용하고, 누구나 겪을 수 있는 보편적인 일로 받아들여 자신에게 너그럽게 대하는 태도를 배운다면 우울의 영향을 감소시킬 수 있을 것이다. 내면화된 수치심 자체를 치료하면서 우울을 감소시키는 것은 단기간에 이루어지기도 힘들고 많은 시간과 노력이 필요하다(이진, 송미경, 2017). 그러나 자기자비적 태도는 훈련과 학습을 통해 충분히 증진될 수 있음으로(Mckay et al., 2000) 중년여성의 우울 예방 및 치료에 도움이 될 것이며, 정신건강을 높이는 주요 변인이 될 수 있을 것이다. 또한 점차 늘어가는 중년여성들의 상담 장면에서, 정신건강과 관련된 어려움을 호소하는 중년여성들을 위한 실제적이고 효과적인 치료적 개입방법으로 제안할 수 있을 것으로 예상된다.

둘째, 본 연구는 중년 여성의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 우울의 보호요인으로서 자기자비의 효과를 검증하였다. 최근 정신병리를 바라보는 개념들 가운데 기존의 심리치료 이론과는 다른 방법으로의 치료적 관점을 가진 제3세대 인지행동치료의 관심이 늘어나고 있다. 기존의 치료적 관점은 내담자가 삶에 적응할 때 문제가 되는 부적응적인 인지, 행동, 정서를 변화시키는 것에 초점을 두었다면, 제3세대의 치료적 관점은 변화와 더불어 통제가 아닌 수용을 강조한다(권석만, 2012; 박세현, 2018; 손정락, 2010). 자기자비가 부정적 상황 속에서 고통을 완화하기 위해 친절하고 비판단적인 시각으로 개인적 고통을 받아들이는 인지적인 요소를 포함하는 태도(Ekman, 2003; Goetz, 2008; Neff, 2003a)임을 고려해 보았을 때 자기자비는 우울의 보호요인으로써 매우 중요한 치료적 요인이 될 수 있음을 시사한다.

셋째, 상담 현장이나 심리교육 현장에서 자기자비 프로그램들을 적용하면 우울을 낮추는데 효과적일 것으로 시사된다. 중년여성들의 우울을 낮추는데 적용해 볼 수 있는 프로그램에는 자기자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT), 자애 명상 기반 프로그램, 자애통찰명상 프로그램, 마음챙김 명상 등과 같은 프로그램들을 들 수 있다. 자기자비를 증진시키기 위해서는 실제로 구체적인 자비행동을 실천하는 것이 중요한데(김완석, 박도현, 신강현, 2015), 이는 스스로에 대해 가치로운 사람으로 느끼게 하고, 세상에 필요한 존재로 느끼게 하여 삶

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 내담자가 구체적으로 실천할 수 있는 행동으로는 자기자비 함양을 위한 글쓰기(김유진, 장문선, 2016; Leary et al., 2007), 자비로운 편지쓰기(이수민, 양난미, 2016), Neff가 운영하는 웹사이트(http://self-compassion.org/)에서 제안한 자신을 위한 휴식시간을 갖는 것, 자기자비에 초점을 둔 일기 쓰는 법이 있다(정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영, 2017). 그리고 Germer는 자기자비로 가는 다섯 가지(신체적, 정신적, 정서적, 관계적, 영적) 길을 제시하였는데 예를 들면 몸을 부드럽게 하기, 생각이 오고 가도록 허용하기, 느낌과 친구 되기, 타인과 안전하게 연결되기, 보다 큰 가치를 실행하기 등이다(Germer & Siegel, 2012).

2. 제언

마지막으로 본 연구의 제한점과 이를 보완할 수 있는 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인을 내면화된 수치심과 자기자비에 한정하여 매개모형을 설정하였는데, 중년여성의 우울에 영향을 주는 다양한 변인을 추가하여 그 영향력을 살펴보는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구는 자기보고형 설문지에 대한 응답이므로 연구대상자의 불성실한 응답이나 회피적이고 저항적인 응답의 가능성을 배제할 수 없다. 사회적으로 바람직하게 답을 하려는 경향성이 연구대상자의 수검태도에 영향을 주었을 가능성도 있을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 면담, 관찰, 프로그램을 계획하여 보다 심층적이고 신뢰성 있는 자료를 수집할 필요가 있다.

셋째, 본 연구의 참여자들과는 배경이 다른 집단, 예를 들면 청소년, 노인 등을 대상으로 하여 연구 결과의 타당성을 확보하기 위해 경험적으로 반복 검증할 필요성이 있겠다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

참고문헌

강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. **스트레스연구, 27**(4), 464-471.

강선모 (2014). 부모화가 안녕감에 미치는 영향에 있어 자기자비의 매개효과. **인문학논총, 36,** 431-458.

강재연, 장재홍 (2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29**(2), 335-356.

권석만 (2012). **현대 심리치료와 상담 이론: 마음의 치유와 성장으로 가는 길.** 학지사.

권석만 (2018). **현대이상심리학(2판)**. 학지사.

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.

김남연, 양난미 (2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향. **상담학연구, 13**(5), 2309-2328.

김명자 (1989). **중년기 위기감 및 그 관련변인에 관한 연구.** 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과. **한국임상심리학회, 32**(1), 161-176.

김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질. **한국심리학회지: 건강, 20**(3), 605-621.

김상희, 박성현 (2017). 연령대별 삶의 의미와 안녕감의 관계: 10대, 20대, 40대 간 의미추구, 의미발견이 삶의 만족에 미치는 영향. **한국심리학회지: 사**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

회 및 성격, 31(1), 61-78.

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

김수진 (2014). **중년여성의 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계에서 기본심리적 욕구만족의 매개효과.** 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.

김애순 (1993). **개방성향과 직업, 결혼, 자녀관계가 중년기 위기감에 미치는 영향: 중년기 위기의 시기 확인 및 발달과정의 역동성을 중심으로.** 연세대학교 대학원 박사학위논문.

김애순, 윤진 (1991). 중년기 위기감 척도 제작에 관한 연구. **한국심리학회지: 발달, 4**(1), 73-87.

김애순 (1993). 중년기 위기감 (2): 회고적 청년기의 정체감 발달상태에 따른 중년기 위기감 수준. **한국심리학회지: 발달, 6**(1), 75-84.

김애순 (1993). 중년기 위기감 (3). **한국노년학, 13**(2), 1-14.

김영석 (2008). **완벽주의, 수치심, 우울과의 관계.** 서강대학교 대학원 석사학위논문.

김유진, 장문선 (2016). 자기자비 글쓰기가 우울한 대학생의 반추와 정서조절에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강, 21**(2), 299-316.

김태현, 최정혜 (1991). 노부모가 지각하는 성인자녀와의 결속도 및 갈등에 관한 연구. **한국노년학, 11**(2), 212-234.

문수정, 백지숙 (2016). 청소년기 부모애착, 또래애착이 자아탄력성과 우울에 미치는 영향-초기, 중기, 후기 청소년 비교연구. **청소년시설환경, 14**(3), 149-160.

박금자, 이경혜 (2002). 중년여성의 우울 구조모형. **여성건강간호학회지, 8**(1), 69-84.

박금자 (2002). 중년여성의 삶의 의미와 영향요인. **여성건강간호학회지, 8**(2), 232-243.

박세란, 이훈진 (2015a). 부정사건에 대한 자기조절과정에서 자기자비의 역할. **한국심리학회지: 임상, 34**(4), 877-907.

박세란, 이훈진 (2015b). 자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증. **한국심리학**

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

회지: 상담 및 심리치료, 27(3), 583-611.

박세현 (2018). **대학생의 부모화 경험과 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과.** 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

박정묘, 심혜숙 (2009). 심리기능에 따른 자기효능감, 페르소나, 영성이 중년기 생의 의미에 미치는 영향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21**(1), 311-328.

박지선, 김인석, 현명호, 유재학 (2008). 정서자각 결함, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. **한국심리학회지: 건강, 13**(3), 571-581.

보건복지부 국립정신건강센터 (2021). **2021 정신건강실태조사보고서.** 56-103.

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22**(4), 1147-1168.

서은아 (2017). **내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과.** 동신대학교 대학원 석사학위논문.

선주연, 신희천 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기-자비의 매개효과. **상담학연구, 14**(5), 3183-3200.

송수민 (2008). 수치심경향성과 죄책감경향성의 심리적 특성 비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20**(1), 125-144.

손정남 (2018). 중년여성의 우울에 영향을 미치는 요인: 갱년기 삶의 질을 중심으로. **한국보건정보통계학회지, 42**(2), 148-157.

신희석 (2002). 생의 의미가 중년 주부의 우울 성향에 미치는 영향. **한국심리학회지: 여성, 7**(1), 29-45.

심종은, 이영호 (2000). 수치심 경향성, 죄책감 경향성 및 사건귀인이 우울증상에 미치는 영향. **한국심리학회지: 임상, 19**(3), 485-499.

심현진, 권해수 (2013). 대학생의 아동기 대인간 외상경험과 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. **상담학연구, 14**(6), 3709-3722.

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

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

오진아, 김예영, 박유경, 유소연, 임미해, 조혜련 (2020). **영화로 배우는 인간성장 발달.** 수문사.

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

유애영, 김동일 (2017). 사회적 배제 경험 후 자기자비 개입이 행복감과 우울감에 미치는 영향. **한국상담학회 학술대회 논문집,** 44-44.

윤동군, 서미아 (2021). 대학생의 내현적 자기애와 공감능력의 관계에서 자기자비로 조절된 우울의 매개효과. **상담학연구, 22**(3), 21-40.

윤양은, 백미현 (2019). 대학생의 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기자비와 거부민감성의 매개효과. **청소년학연구, 26**(10), 1-20.

윤정빈 (2022). **성인의 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과.** 성균관대학교 교육대학원 석사학위논문.

이수민, 양난미 (2016). 상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관. **상담학연구, 17**(5), 85-108.

이영숙, 고명숙, 김혜자, 박공례, 심미정, 오현이, 이숙희, 이은숙, 임은숙, 한혜실. (1998). **모성간호학Ⅱ**. 현문사.

이은별, 노수림 (2019). 중·노년기 주관적 연령이 주관적 안녕감과 우울에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과. **한국노년학, 39**(2), 363-388.

이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계-자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26**(2), 413-441.

이정화, 김경혜, 김경덕 (2014). 중년여성의 갱년기 증상과 삶의 질의 관계에 대한 인지기능의 매개효과. **한국산학기술학회 논문지, 15**(7), 4439-4448.

이지은 (1999). **중년기 직장남성의 노후 생활계획에 관한 연구.** 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계: 역기능적 분노표현방식의 매개효과. **한국심리학회지:상담 및 심리치료, 29**(2), 409-428

이하희, 김유미 (2017). 초등학생의 거부민감성과 우울의 관계: 자기자비와 사회

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

적 지지의 매개효과. **초등상담연구, 16**(1), 67-83.

이현주, 조성호 (2011). 관조적 자기-자비와 스트레스 통제 지각에 따른 대처방식의 차이. **학생생활상담, 29,** 5-33.

이희연, 전혜성 (2011). 중년기여성의 삶의 기대, 마음챙김, 사회적 지지가 우울에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지 11.7**: 275-284.

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. **한국심리학회지: 건강, 6**(1), 59-76.

전혜성, 권금주 (2009). 노인에 대한 지식과 태도에 관한 연구: 원격대학 장년기 대학생을 중심으로. **노인복지연구, 43,** 203-226.

정문경 (2018). 중년여성의 용서와 삶의 의미의 관계: 인지적 재해석의 매개효과. **인문사회 21, 9**(2), 365-378.

정민교 (2014). **초기 성인기의 성인애착불안과 우울의 관계.** 이화여자대학교 대학원 국내석사학위논문.

정옥분 (2008). **성인·노인 심리학.** 학지사.

정윤주, 채경선 (2016). 생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향: 심리사회 성숙성의 조절효과를 중심으로. **가정과삶의질학회 학술발표대회 자료집,** 278-278.

정은순 (1997). 중년여성의 우울증과 폐경증후군과의 관계. **여성건강간호학회지, 3**(2), 230-240.

정은영, 신희천 (2014). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과. **상담학연구, 15**(1), 183-194.

정은영 (2013). **수치심 경험이 우울에 미치는 영향 : 자기수용의 조절효과.** 아주대학교 대학원 석사학위논문.

정주리, 임채원, 최승애, 이유정, 김은영 (2017). 상담자의 자기자비가 공감능력, 자기효능감, 소진에 미치는 영향: 연령과 상담자경력을 조절변인으로. **상담학연구, 18**(2), 61-80.

정현희, 조현주 (2018). 자기비난 대학생에게 자기위안 편지쓰기의 효과: 자기보고와 행동실험을 중심으로. **한국심리학회 학술대회 자료집,** 259-259.

정형수 (2008). 수치심을 지각하는 정도, 비난의 방향 및 대처방식과 우울과의 관

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

계. **인간이해, 29,** 1-18.

조영일, 김지현, 한우리, 조유정 (2015). 임상연구에서 조절효과 및 매개효과의 비교 및 통합: 개념 정의 및 통계 모형. **한국심리학회지: 임상, 34**(4), 1113-1131.

조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. **한국심리학회지: 일반, 30**(3), 707-726.

조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형. **한국임상심리학회, 30**(3), 767-787.

조현주, 이현예 (2018). 인지적 재구성이 자기비난에 미치는 영향. **한국심리학회 학술대회 자료집,** 256-256.

조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. **한국심리학회지: 건강, 16**(1), 49-62.

조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24**(4), 827-846

조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. **인지행동치료, 14**(1), 123-143.

채경선, 정윤주 (2016). 생활사건 스트레스가 중년기 위기감에 미치는 영향-심리사회 성숙성의 조절효과를 중심으로. **한국가족복지학, 21**(2), 201-227.

최꽃닢 (2015). **중년기 삶의 스트레스가 주관적 안녕감에 미치는 영향.** 영남대학교 대학원 석사학위논문.

최명숙, 박정원 (2008). 중년기 여성의 폐경에 대한 교육요구도, 지식과 태도에 대한 연구. **여성건강간호학회지 14.4**: 257-269.

하문선 (2022). 초등학교 아동이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안 간 관계에서 사회부과 완벽주의와 내면화된 수치심의 이중매개효과. **교육학연구, 60**(5), 307-336.

한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **청소년학연구, 18**(9), 169-188.

Allan, S., Gilbert, P., & Goss, K. (1994). An exploration of shame measures－

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

II: Psychopathology. *Personality and Individual differences, 17*(5), 719-722.

Andrews, B., & Hunter, E. (1997). Shame, early abuse, and course of depression in a clinical sample: A preliminary study. *Cognition & Emotion, 11*(4), 373-381.

Andrews, B., Qian, M., & Valentine, J. D. (2002). Predicting depressive symptoms with a new measure of shame: The Experience of Shame Scale. *British Journal of Clinical Psychology, 41*(1), 29-42.

Arcus, M. E. (1993). *Family life education, curriculum guideline : The national counsel on family relations.* Newbury Park: Sage Publications

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development, 84*(2), 148-156.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173-1182.

Baumeister, R. F., & Juola Exline, J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self control as the moral muscle. *Journal of personality, 67*(6), 1165-1194.

Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The psychoanalytic study of the child, 29*(1), 107-157.

Bosworth, H. B., Bastian, L. A., Kuchibhatla, M. N., Steffens, D. C., McBride, C. M., Skinner, C. S., Rimer, B. K. & Siegler I. C. (2001). Depressive symptoms, menopausal status, and climacteric symptoms in women at midlife. *Psychosomatic Medicine, 63*(4), 603-608.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: *The Philadelphia Mindfulness Scale. Assessment, 15*(2), 204-223.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Claesson,K.,& Sohlberg,S. (2002).Internalized shame and early interactions characterizedby indifference,abandonmentandrejection:Replicatedfindings. *ClinicalPsychology& Psychotherapy, 9*(4), 277-284.

Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual.* North Twanda, NY.

David, J. K., Carol, A. M., Carolyn, M., Michelle, E. M., Ben, F., Tracy,

L. S. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: *A pilot study, Journal of Traumatic Stress, 26*(4), 426-434.

D.J Levinson, C.N Darrow, E.B Klein, M.H Levinson, B McKee. (1978). *The seasons of a man's life,* Alfred A. Knopf, New York.

Erikson, E. H. (1956). The problem of ego identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 4*(1), 56-121.

Erikson, E. H. (1968). Life cycle. *International encyclopedia of the social sciences, 9,* 286-292

Fanning, P., McKay, M., & Copeland, M. E. (Eds.). (2000). *Family guide to emotional wellness.* New Harbinger Publications.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of personality and social psychology, 95*(5), 1045.

Germer, C. (2009). The mindful path to self-compassion: *Freeing yourself from destructive thoughts and emotions.* Guilford Press.

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice.* The Guilford Press.

Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features.* Routledge.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self criticism: Overview and pilot study of a group

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

therapy approach. Clinical Psychology & Psychotherapy: *An International Journal of Theory & Practice, 13*(6), 353-379.

Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of personality and social psychology, 84*(3), 594.

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.

Gould, R. L. (1978). *Transformations: Growth and change in adult life.* Simon & Schuster.

Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (1997). Varieties of shame experience in psychotherapy. *Gestalt Review, 1*(3), 205-220.

Hamilton, M. (1960). A rating scale for depression. *Journal of neurology, neurosurgery, and psychiatry, 23*(1), 56.

Hamilton, M. (1960). The Hamilton Depression Scale－accelerator or break on antidepressant drug discovery. *Psychiatry, 23*(1), 56-62.

Harder, D. H., & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales: A construct validity comparison. *Journal of personality assessment, 55*(3-4), 729-745.

Havighurst, R. J., & Glasser, R. (1972). An exploratory study of reminiscence. *Journal of gerontology.*

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. Clinical Psychology: *Science and Practice, 10*(2), 161.

Horwath. E. (1991). *The encyclopedia of depression.* New York: Fact of Fire.

Jacques, E. (1967), *The mid-life crisis*, In R. Owen(Ed.), Middle Age, London:

Jaques, Elliott. (1965). Death and mid-life crisis. *International Journal of Psychoanalysis, 46,* 502-514.

Jung, C. G. (1954). *The development of personality.* New York: Panthean.

Jung, C. G.(1966), *Two essays on analytic psychology.* In Collected Works.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Kaufman, Gershen (1996). *The psychology of shame: theory and treatment of shame-based syndromes.* Springer Pub. Co.

Rubin, L. B. (1979). *Women of a certain age: The midlife search for self.* HarperCollins Publishers.

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.

Leaviss, J., & Uttley, L. (2015). Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: An early systematic review. *Psychological medicine, 45*(5), 927-945.

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.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist, 41*(1), 3-13

Levinson, F. B. (1978). Patterns of Personality Development in Middle Aged Women: A Longitudinal Study. *International Journal of Aging and Hu-man Development, 7,* 107-115.

Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. *Psychoanalytic review, 58*(3), 419.

Lewis, H. B. (1987). *Introduction: shame-the "Sleeper" in psychopathology.* In H. B. Lewis(Eds.), *The role of shame in symptom formation.* Hilsdale: Lawrence Erlbaum Associates.

Lewis, M. (1995). *Shame: The exposed self.* Simon and Schuster

Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1997). Shame-related social anxiety: Replicating a link with various social interaction measures. *Anxiety, stress, and coping, 10*(4), 335-340.

Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1997). Understanding shame in adults:

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Retrospective perceptions of parental-bonding during childhood. *The Journal of nervous and mental disease, 185*(10), 595-598.

McCarty, C., Stoep, A. V., & E. McCauley. (2007). Cognitive features associated with depressive symptoms in adolescence:directionality and specificity. *Journal of Clinical Child and Adolescence Psychology, 36,* 147-158.

MacKinnon, D. P. (2000). Contrasts in multiple mediator models. In J. S. Rose, L. Chassin, C.C. Presson, & S. J. Sherman (Eds.), *Multivariate applications in substance use research: New methods for new questions,* 141-160, Mahwah, NJ: Erlbaum.

MacKinnon, D. P., & Dwyer, J. H. (1993). *Estimating mediated effects in preventionstudies. Evaluation Review, 17,* 144-158.

Matthias Berking, Simone Burkhardt. (2006). Self-Conscious Emotions and Depression: Rumination Explains Why Shame But Not Guilt is Maladaptive. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*(12), 1608-1619.

Metalsky, G. I., & Joiner, T. E. (1997). The hopelessness depression symptom questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 21,* 359-384.

Moitra, E., Herbert, J. D., & Forman, E. M. (2008). Behavioral avoidance mediates the relationship between anxiety and depressive symptoms among social anxiety disorder patients. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(7), 1205-1213.

Morse. C. (1980). The Middleescent Woman and The Menopausal Syndrome. *The Australian Nurses Journal. 9*(8). 37-48.

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

Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality, 41*(1), 139-154.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. J*ournal of abnormal psychology, 109*(3), 504.

Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). *Malegender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. Journal of Counseling*

Piers, G., & Singer, M. B. (1954). Shame and guilt: A psychoanalytic and a cultural study. *Philosophy and Phenomenological Research, 15*(2).

Prosen, M., Clark, D. C., Harrow, M., & Fawcett, J. (1983). Guilt and conscience in major depressive disorders. *The American journal of psychiatry.*

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.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences, 48*(6), 757-761.

Segal, Z. V. (1988). Appraisal of the self-schema construct in cognitive models of depression. *Psychological bulletin, 103*(2), 147.

Singer, M. B. (1953). Shame cultures and guilt cultures. Piers, G. & Singer MB (red.): *Shame and Guilt. A Psychoanalytic and A Cultural Study. Springfield: Charles C. Thomas Publisher,* 43-54.

Smithson, K. L. (2011). *The relationship among social connectedness, meaning in life, and wellness for adult women in Levinson's Mid-Life Transition Stage.* Doctoral dissertation, Georgia State University.

Tangney, J. P. E., & Fischer, K. W. (1995). *Self-conscious emotions: The*

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride. In The idea for this volume grew out of 2 pivotal conferences. The 1st conference, on emotion and cognition in development, was held in Winter Park, CO, Sum 1985. The 2nd conference, on shame and other self-conscious emotions, was held in Asilomar, CA, Dec 1988.. Guilford Press.

Tangney, J. P., Wagner, P., & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of abnormal psychology, 101*(3), 469.

Tangney, J. P. (2002). *Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride.*

Thompson, R. J., & Berenbaum, H. (2006). Shame reactions to everyday dilemmas are associated with depressive disorder. *Cognitive Therapy and research, 30,* 415-425.

Wells, M., & Jones, R. (2000). Childhood parentification and shame-proneness: A preliminary study. *American Journal of Family Therapy, 28*(1), 19-27.

Willson, J. R., & Carrington, E. R. (1987). *Obstetrics and gynecology.* Mosby.

Woods, H., & Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 28*(1), 20-33.

Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.

Yontef, G. M. (1993). *Awareness, dialogue & process: Essays on Gestalt therapy.* The Gestalt Journal Press.

건강보험심사평가원(2018. 12. 12.). 연령대별 많이 나타나는 정신건강 질환은? https://vo.la/3ipEP (접속일: 2023. 3. 5.).

(주)마크로밀 엠브레인. (2023). https://embrain.com/ (접속일: 2023. 4. 23.).

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<Abstract>

The Mediating Effect of Self-Compassion in the Relationship between Internalized Shame and Depression in Middle-aged Women

Kim Ae Bun

Major in Counseling Psychology Graduate School of Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

This study aimed to investigate the mediating effect of self-compassion on the relationship between internalized shame and depression in middle-aged women. For this purpose, an online self-report survey was conducted with 435 middle-aged women, which included scales for internalized shame, self-compassion, and depression. The analysis was performed using the SPSS 18.0 program, and frequency analysis, correlation analysis, regression analysis, and mediating effect verification procedures were conducted. The study results are summarized as follows.

First, as a result of conducting a correlation analysis between internalized shame, depression, and self compassion, it was found that there was a significant correlation among them. In other words, it was found that the higher level of perceived internalized shame, the higher level of depression,

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

and lower the level of self compassion. In addition, there was a negative correlation between self compassion and depression, so it was found that the level of depression was low when the level of self compassion was high.

Second, the mediating effect of self compassion was verified in the relationship between internalized shame and depression.

In other words, it has been confirmed that the level of depression in middle-aged women can be reduced by accepting their limitations and the effect of internalized shame on depression, as well as by increasing their self-acceptance. These results provide the basis for the need for practical intervention measures, such as counseling programs, to improve middle-aged women's self-acceptance and intervene in their depression at the counseling site.

Key words: middle-aged women, internalized shame, self compassion, depression, mediating effects

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

<부록>

설문지

안녕하십니까?

본 설문지는 “내면화된 수치심, 우울, 자기자비”와 관련하여 귀하의 생각을 알아보기 위한 것입니다.

본 설문의 응답 비밀은 철저히 보장됩니다. 또한 작성해주신 모든 응답 자료는 오로지 연구목적으로만 사용됩니다.

각 질문은 정답이 있거나 좋고 나쁜 답이 있는 것이 아니므로 평소 자신의 생각이나 느낌과 가장 가까운 것 하나를 솔직하게 응답해주시기 바랍니다. 감사합니다.

2023. 2. 23.

연 구 자: 김 애 분(제주대학교 교육대학원 상담심리 전공)
지도교수: 김 성 봉(제주대학교 교육대학원 교육학과)

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

■ 내면화된 수치심 척도 (Internalized shame scale: ISS)

다음은 **평소 자기 자신에 대해 경험하고 있거나 느끼는 것**에 대한 질문들입니다. 각 문항을 읽은 후, **자신과 가장 일치한다고 생각되는 곳**에 체크(◯)해주시기 바랍니다.

N	문항	그런 경우가 없다	가끔 그렇다	그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다.	0	1	2	3	4
2	나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	0	1	2	3	4
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	0	1	2	3	4
4	나는 스스로를 비웃고 자신을 얕본다.	0	1	2	3	4
5	다른 사람들이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	0	1	2	3	4
6	다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못한다고 느낀다.	0	1	2	3	4
7	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	0	1	2	3	4
8	나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다.	0	1	2	3	4
9	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고, 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	0	1	2	3	4
10	내 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지 않다	0	1	2	3	4
11	나는 다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 아주 무섭다.	0	1	2	3	4
12	나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	0	1	2	3	4
13	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	0	1	2	3	4
14	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내리치고 싶다.	0	1	2	3	4
15	실수를 하면 나는 움츠려 드는 것 같다.	0	1	2	3	4
16	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	0	1	2	3	4
17	때로 내가 수천조각으로 부서질 것 같이 느껴진다.	0	1	2	3	4

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

18	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다.	0	1	2	3	4
19	때로 나는 콩알처럼 아주 작게 느껴진다.	0	1	2	3	4
20	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다.	0	1	2	3	4
21	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다.	0	1	2	3	4
22	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	0	1	2	3	4
23	나의 외로움은 텅 빈 공허함과 같다.	0	1	2	3	4
24	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	0	1	2	3	4

■ 통합적 한국판 CES-D

아래에 적혀 있는 문항을 잘 읽으신 후, **지난 1주 동안 당신이 느끼시고 행동하신 것을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 곳**에 체크(◯)해주시기 바랍니다.

N	문항	극히 드물게 (1일 이하)	가끔 (1-2일)	자주 (3-4일)	거의 대부분 (5~7일)
1	평소에는 아무렇지 않던 일들이 귀찮게 느껴졌다.	0	1	2	3
2	먹고 싶지 않았다; 입맛이 없었다.	0	1	2	3
3	가족이나 친구가 도와주더라도 울적한 기분을 떨쳐버릴 수 없었다.	0	1	2	3
4	다른 사람들만큼 능력이 있다고 느꼈다.	0	1	2	3
5	무슨 일을 하든 정신을 집중하기가 힘들었다.	0	1	2	3
6	우울했다.	0	1	2	3
7	하는 일마다 힘들게 느껴졌다.	0	1	2	3
8	미래에 대하여 희망적으로 느꼈다.	0	1	2	3
9	내 인생은 실패작이라는 생각이 들었다.	0	1	2	3

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

10	두려움을 느꼈다.	0	1	2	3
11	잠을 설쳤다; 잠을 잘 이루지 못했다.	0	1	2	3
12	행복했다.	0	1	2	3
13	평소보다 말을 적게 했다; 말수가 줄었다.	0	1	2	3
14	세상에 홀로 있는 듯한 외로움을 느꼈다.	0	1	2	3
15	사람들이 나에게 차갑게 대하는 것 같았다.	0	1	2	3
16	생활이 즐거웠다.	0	1	2	3
17	갑자기 울음이 나왔다.	0	1	2	3
18	슬픔을 느꼈다.	0	1	2	3
19	사람들이 나를 싫어하는 것 같았다.	0	1	2	3
20	도무지 무엇을 시작할 기운이 나지 않았다.	0	1	2	3

■ 한국판 자기자비 척도(Korean version of the Self-Compassion Scale: K-SCS)

다음의 문항들은 당신이 힘들고 어려운 시기에 처해 있을 때, **일반적으로 자기 스스로에게 어떻게 행동하는지**에 관한 것입니다. 각 문항들을 주의 깊게 읽고 **자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 곳**에 체크(◯)해주시기 바랍니다.

N	문항	거의 아니다	조금 그렇다	웬만큼 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다
1	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
2	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
3	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

4	나는 내 부족한 점을 생각하면 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
5	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
6	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
7	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
8	나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
9	나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기 어렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13	나는 기분이 처져 있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5
18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 내 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY

22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24	나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 (확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌내려고 한다.	1	2	3	4	5

■ 다음은 일반적인 특성에 관한 질문입니다. 해당하는 곳에 체크(◯)해 주시기 바랍니다.

1. 성별	① 남자 ② 여자
2. 나이	① 만 40세~만 44세 ② 만 45세~만 49세 ③ 만 50세~만 54세 ④ 만 55세~만 59세
3. 거주지역	① 서울 ② 부산 ③ 대구 ④ 인천 ⑤ 광주 ⑥ 대전 ⑦ 울산 ⑧ 경기도 ⑨ 강원도 ⑩ 충청북도 ⑪ 충청남도 ⑫ 전라북도 ⑬ 전라남도 ⑭ 경상북도 ⑮ 경상남도 ⑯ 제주도 ⑰ 세종시
4. 결혼여부	① 미혼 ② 기혼 ③ 이혼 ④ 기타
5. 자녀	① 없음 ② 1명 ③ 2명 ④ 3명 이상
6. 주관적 경제수준	① 매우 나쁨 ② 나쁜 편 ③ 보통 ④ 좋은 편 ⑤ 매우 좋음
7. 종교	① 무교 ② 천주교 ③ 불교 ④ 개신교 ⑤ 기타
8. 최종학력	① 중졸 이하 ② 고졸 ③ 대졸 ④ 대학원졸
9. 직업	① 사무직 ② 전문직 ③ 기술직 ④ 서비스직 ⑤ 자영업 ⑥ 무직 ⑦ 기타

빠짐없이 표시가 되었는지 다시 한 번 확인 부탁드립니다.
설문에 응해주셔서 감사합니다.

제주대학교 중앙도서관
JEJU NATIONAL UNIVERSITY LIBRARY