

내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 자기비난과 속박감의 이중매개효과

이 지 우[†]

같은마음 심리발달센터
심리상담사

본 연구의 목적은 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향을 살펴보고, 그 과정에서 자기비난과 속박감의 순차적 이중매개효과를 구조적으로 검증하는 것이었다. 이를 위해 만 18세부터 만 69세까지의 성인 300명을 대상으로 설문을 실시하였으며, 내면화된 수치심 척도, 통합적 한국판 CES-D 척도, 우울경험질문지, 속박감 척도를 활용하였다. 수집한 자료는 SPSS 28.0과 AMOS 28.0 프로그램으로 분석해 본 연구에서의 최종모형을 검증하고 간접효과의 유의성을 살펴보았다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심과 우울, 자기비난, 속박감은 모두 유의미한 정적 상관관계를 보였다. 둘째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기비난과 속박감의 순차적 이중매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 즉 내면화된 수치심이 높을수록 자기비난이 강해지고, 강해진 자기비난은 속박감을 더욱 지각하게 해 우울을 경험하게 되는 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과를 바탕으로 우울을 감소시키기 위해서는 자기비난과 속박감에 개입하는 것이 중요함을 제시하였으며, 본 연구의 의의 및 제한점 등을 논의하였다.

주요어 : 내면화된 수치심, 우울, 자기비난, 속박감

[†] 교신저자 : 이지우, 같은마음 심리발달센터, 서울특별시 강북구 도봉로89길 5 7층

Tel: 02-998-7555, E-mail: jiwoo3015@naver.com

 Copyright ©2025, The Korean Counseling Psychological Association
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

우리는 누구나 기분의 변화를 경험하며 살아가지만, 정도가 그다지 심하지는 않아서 생활에 큰 지장을 받지 않는 경우가 대부분이다. 그렇지만 때로는 기분이 가라앉는 정도가 지나쳐서 매우 고통스러울 뿐만 아니라 일상 적응의 어려움을 겪는 경우도 있다. 이를 우울장애라 하는데, 우울장애는 정도에 따라 자살과 같은 치명적인 결과를 초래할 수 있다는 점에서 심각한 심리적 장애로 볼 수 있다(권석만, 2023). 건강보험심사평가원(2024)의 통계에 따르면 2019년에 79만 6천여 명이었던 우울장애 환자의 수가 2022년에는 104만 7천여 명으로 크게 증가하였다. 또한 생명존중희망재단에서도 2021년 전국 자살사망 분석 보고서를 발표하였는데, 자살 사망자 중 정신질환 이력이 있던 비율은 56.2%로 나타났으며, 정신질환 이력에는 우울장애가 22.3%로 가장 많았다. 이처럼 우울은 많은 사람들이 느낄 수 있지만, 우울의 강도가 크고 지속적으로 경험하게 되면 개인은 깊은 심리적 고통을 겪게 될 뿐 아니라 일상에서도 중대한 문제를 경험하게 된다(최현국, 2010). 이에 많은 연구자들이 우울의 병인과 유지, 재발 등을 연구하였는데, 그 과정에서 우울에 취약한 여러 성격 특성에 집중하게 되었다. 순간 우울한 기분을 느끼더라도 다시 일상으로 돌아가 적응하며 살아가는 사람이 있는 반면에, 높은 우울을 겪으면서 우울장애로 발전되는 사람도 있기 때문이다(이새미 외, 2021). 이는 각 개인마다 다른 취약성의 수준에 의해 유사한 부정적 사건을 겪더라도 그 사건에 대한 위험성과 영향력은 상이하게 나타날 수 있다는 것을 의미한다(김은석, 2021). 따라서 본 연구에서는 우울에 취약한 성격적 특성을 발견하고, 어떠한 치료적 방향으로 접근하는 것이 효과적일지

검토해보고자 한다.

선행연구들을 살펴봤을 때 내면화된 수치심은 우울을 야기하는 여러 변인들 중에서도 최근까지 꾸준하게 연구되어 왔으며, 높은 관련성이 있는 것으로도 다수의 연구에서 보고되었다(강미애, 백용매, 2017; 강민정, 정남운, 2024; 김현주, 김완일, 2013). 수치심은 누구나 경험할 수 있는 정서 반응으로 수치심을 일으키는 상황이 종료되면 곧 사라지는데, 이처럼 어떠한 특정 상황에서 일시적으로 경험하는 수치심을 상태수치심이라고 한다. 하지만 이러한 수치심이 한 순간 경험되었다가 사라지는 것이 아니라 개인 내면에 성격적 특성으로 자리 잡게 되는 경우를 특질수치심, 곧 내면화된 수치심이라고 한다(Cook, 2001; Goss et al., 1994). Cook(2001)은 내면화된 수치심을 자신에 대한 결핍감과 부적절감, 열등감이 개인의 자아정체성으로 내면화되어 지속적이고 만성적인 특성으로 남게 되는 것이라고 하였다. Bradshaw(1988/2023) 또한 내면화된 수치심에 대해 수치심이라는 감정이 성격으로 굳어진 것이라고 말하면서, 수치심을 내면화한 사람은 수치심과 자신을 동일시하게 된다고 하였다. 이러한 내면화된 수치심은 성장하는 과정에서 양육자와의 경험을 통해 형성되기 시작하는데(이인숙, 최혜림, 2005), 양육자가 반복적으로 처벌과 비판, 유기적인 태도를 나타내거나(Bradshaw, 1988/2023) 잘하지 못한 상황에서 놀림, 경멸 등의 반응을 보이며 조건적으로 수용하고 애정을 철회할 때, 자녀는 수치심을 내면화한다(Tangney & Dearing, 2002).

수치심을 내면화한 사람들은 자신이 누군가에게 사랑받을 수 있을 만한 존재라고 생각하지 않으면서 이와 같은 인식에 대한 정서 반

응으로 우울을 경험한다고 한다(Lewis, 1986). 수치심이 높은 개인이 우울을 경험하는 것을 크게 대인관계 영역과 기능적 영역의 측면에서 살펴보자면, 내면화된 수치심은 자기 존재에 대한 전체적인 부적절감을 느끼게 하므로 자신의 그려함을 노출하지 않기 위해 개인으로 하여금 대인관계를 회피하게 한다. 개인의 스스로 자기를 고립시키는 행동은 타인과 원활히 소통할 수 있는 능력을 약화시키면서 외로움과 무기력함을 느끼게 하고, 결과적으로 우울한 감정을 지속되게 만든다(김영석, 2008; 김영석, 배영광, 2021). 또한 수치심이 내적 정서로 자리 잡게 되었을 때 개인 내부로 침투한 수치심은 정체성과 자기감의 훼손을 야기한다. 자신에 대한 고통스러운 느낌을 경험하는 개인은 사회적 및 직업적 측면에서도 그 기능을 제대로 발휘할 수 없게 되고, 현실에서 발생할 수 있는 생활 스트레스는 개인의 심리적 안녕감을 저하시키며 결국 우울의 위험에 놓일 가능성을 증가시킨다(김소현, 2021). 이렇듯 내면화된 수치심은 여러 방면에서 영향력을 나타내며 개인으로 하여금 우울을 느끼게 할 수 있는데, 선행연구들에서도 내면화된 수치심은 우울에 유의한 직접효과를 나타내는 것으로 밝혀졌다(김혜원, 김영근, 2023; 방민선, 장한소리, 2023). 서은아(2017)는 개인이 수치심을 내면화하면 자기 존재 전체를 문제시하며 자신의 모습을 감추게 되는 결과를 초래하는데, 이러한 태도가 사회적 교류를 어렵게 만들고 스스로를 고립시키게 되어 우울을 경험할 수 있다고 보고하였다. 따라서 개인의 우울을 낮추기 위해서는 내면화된 수치심에 직접적으로 개입해야 하겠지만, 내면화된 수치심 자체를 치료하는 것에는 많은 어려움이 있다는 것이 여러 연구자들의 견해다(윤

효석, 2023; 이진, 송미경, 2017; 임혜령, 이영순, 2017). 왜냐하면 내면화된 수치심의 만성적인 특성상 개인이 스스로 자신의 수치심을 인식하거나 직접적으로 다루기는 매우 어려우며(이수연, 정은정, 2023), 수치심을 직면하면서 고통스러움을 느끼기보다는 이를 회피하면서 다양한 방어기제를 사용할 가능성이 높기 때문이다(홍은수, 2002). 따라서 내면화된 수치심이라는 성격적 특성이 우울을 야기하는 과정에서 효과적으로 개입할 수 있는 여러 요인들을 탐색하고, 다각도로 이해 및 접근하는 것이 요구된다.

본 연구에서는 수치심을 내면화한 성인들이 우울을 느끼는 경로에서 비교적 개입이 가능한 매개변인으로 자기비난을 우선 제시하고자 한다. 자기비난은 역기능적인 인지 요인 중의 하나로(권희영, 홍혜영, 2010), 자기 자신에게 가혹하고 처벌적인 평가를 내리며 스스로를 비난하는 사고이다(Powers et al., 2004). 자기비난을 가지고 있는 사람은 경험한 사건을 자신이 저지른 실수라고 판단하거나 자신의 잘못이라고 귀인하는 경향이 있고(Anderson et al., 1994), 스스로에게 높은 기준을 제시하며 이를 달성하지 못했을 때 자신을 비난하기에 이른다(Dunkley et al., 2006). 합리적 정서행동치료에서도 살펴보면 역기능적인 부정적 감정이 일어날 때 다양한 비합리적 신념이 영향을 미칠 수 있는데, 특히 핵심 비합리적 신념은 부정적 감정에 가장 중요한 영향을 끼친다. 그 중에서도 ‘자신에 대한 질책’이란, 당위적 요구를 충족시키지 못한 자신은 무가치할 뿐만 아니라 비난 받거나 질책 당해야 한다는 비합리적 사고를 뜻하며, 이러한 자기비하적인 인지 과정을 통해 부정적인 감정으로 이어진다고 알려져 있다(권석만, 2012).

Janoff-Bulman(1979)은 자기비난을 행동적 자기비난과 성격적 자기비난으로 구분하였는데, 이 중 성격적 자기비난이 우울을 야기할 수 있다고 하였다. 행동적 자기비난은 원하는 결과를 얻지 못했을 때 그 원인을 자신의 특정 행동에 돌리므로 미래에 수정 가능한 여지가 있지만, 성격적 자기비난은 원인을 자신의 성격에 귀인하고 자신의 존재 자체에 부정적인 정서를 느끼기 때문이다. 자기비난과 우울의 관계를 검증한 선행연구들에서는 자기비난이 우울에 유의한 영향을 미친다는 결과들이 다수이지만(김민서, 이상희, 2019; 김유미, 송미경, 2017; Robillard et al., 2021), 최근에는 자기비난이 우울에 직접적인 영향을 나타내지 않는다는 결과들도 보고되었다. 손가빈(2022)의 연구에서는 가족 내 표출정서와 우울의 관계에서 자기비난의 매개효과가 나타내지 않았고, 이윤서(2023)의 연구에서도 정서적 외상이 자기비난을 매개로 하여 우울에 이르는 경로가 유의하지 않았다. 이러한 연구 결과들을 검토해보면 자기비난과 우울 사이의 직접경로를 가정한 연구모형과 자기비난과 우울 사이의 직접경로를 제외한 경쟁모형을 비교하여 분석해볼 필요성이 제기되며, 분석된 결과를 논의함으로써 자기비난과 우울의 관계를 다양한 관점에서 바라보는 것이 중요할 듯하다.

자기비난은 내면화된 수치심과도 관련이 높다. 수치심을 내면화한 사람들은 부정정서를 느끼게 되면 우선적으로 감정을 차단한 후 자기비난적인 행동에 몰두하며(Schanche, 2013), 상황을 객관적으로 바라보기보다는 하찮고 부적절한 자신이 다른 사람을 실망시켰다고 여기며 자기비난을 할 가능성이 높다고 한다(정순주, 홍정순, 2022). Gilbert와 Irons(2009)는 자기비난을 ‘내면화된 수치심이 경험되는 과

정’으로 설명하면서, 자기비난이 내면화된 수치심 반응에 있어 중요한 요소임을 말하였다. 이들에 따르면 수치심을 내면화한 개인이 열등하고 부적절하다는 자신의 표상을 지각하게 되면, 그러한 자신을 교정하기 위한 시도로써 자기비난을 가하게 된다고 한다. 즉 개인이 자기에 대한 실망이나 불만족감을 경험할 때, ‘내면화된 자기규제’를 바탕으로 마치 부모가 아이를 교정하듯이 자신에 대한 공격과 처벌을 하며 자신의 행동을 바로 잡는다는 것이다. 이렇듯 내면화된 수치심을 경험하는 개인이 자기에 대한 부적절감을 느끼게 됐을 때 실행하게 되는 자기비난은 더 이상 좋지 않은 일이 일어나는 것을 방지하는 보호 전략으로서 기능한다(Gilbert et al., 2004). 선행연구들에서는 내면화된 수치심과 자기비난의 정적 상관관계들을 다수 검증하였으며(이문선, 이동훈, 2014; 홍선헤, 2015; 황효진, 2018), 내면화된 수치심이 자기비난에 직접적인 영향을 미치는 경로들도 확인할 수 있었다(차보영, 이아라, 2020; 최수진, 2019). Lutwak 외(2003)의 연구에서도 행동적 자기비난과 성격적 자기비난 모두 수치심과 관련이 있다고 보고되었다.

본 연구에서의 두 번째 매개변인은 속박감으로 현재 자신이 처한 스트레스 상황 혹은 고통스러운 감정에서 벗어나고 싶은 동기와 욕구는 높지만, 그러한 상황 및 감정에서 벗어날 수 없다고 지각하는 특성이다(Brown et al., 1987). 이는 자신이 스트레스 사건을 통제할 수 없고, 그러한 상황에서 헤어날 수 없다고 생각하는 지극히 주관적인 지각 과정이라고 볼 수 있다(Taylor et al., 2011). 속박감을 경험하는 개인은 현재 경험하고 있는 문제를 극복할 방법을 찾지 못하면서 자신에 대한 궁정

적인 평가를 내리기 힘들고, 주변 가족 및 대인관계에 대해서도 자신에게 도움을 주거나 위안이 된다고 느끼기 어려운 특성이 있다(한상근, 2018). 속박감은 내적 속박감과 외적 속박감으로 구분할 수 있는데, 내적 속박감은 자기 내면의 부정적인 생각 및 감정으로부터 벗어나고 싶다고 지각하는 것이며, 외적 속박감은 개인이 처한 상황이나 관계로부터 도망가고자 하지만 벗어날 길이 없다고 인식하는 것이다(Gilbert & Allan, 1998). 이러한 속박감은 우울과 자살을 설명하는 유의한 변인으로 이전부터 주목되어져 왔다(이종선, 조현주, 2012). Dixon(1998)과 Gilbert(2001)는 ‘저지된 방어모델’을 설명하면서 상황으로부터 탈출하고 싶지만 그럴 수 없다고 지각할 때 우울증이 발생할 수 있다고 제시하였다. 이들은 동물이나 사람이 속박감으로부터 벗어나기 위해서는 싸우거나 혹은 도망치는 등의 방법을 통해 해결책을 찾을 수 있어야 하지만, 그것이 불가능한 경우에는 탈출하고자 하는 동기가 좌절되면서 우울해질 수 있다고 설명하였다. 선행연구들에서도 속박감과 우울 간의 유의한 상관관계를 발견할 수 있었으며(이윤주, 최웅용, 2020; Martin et al., 2006; Willner & Goldstein, 2001), Craig(1996)의 연구에서는 상실을 경험하는 사건 내에서 속박감을 지각하지 않는 것보다 지각하는 것이 우울을 3배 이상 유발할 수 있다고 나타났다. 강미숙 외(2022) 또한 그들의 연구에서 심리적 불편감에서 벗어나고자 하는 욕구가 좌절될 때 강한 속박감을 초래할 수 있는데, 벗어날 수 없을 것 같다는 개인의 인지는 정서적으로 우울을 유발하는 것뿐만 아니라 자살사고로도 이어질 수 있다고 보고하였다.

속박감은 우울뿐만 아니라 내면화된 수치심

과도 연관성이 높은 것으로 알려져 있다. 내면화된 수치심을 느끼는 개인은 자기 자신에게 내리는 부정적인 평가로 인해 사라지고 싶은 고통을 느끼지만, 이를 스스로 통제할 수 없다고 지각한다. 즉 수치심을 내면화한 사람은 고통스러운 상황에서 자율적으로 벗어날 수 없다고 지각하게 되고, 이는 곧 속박감으로 연결될 수 있다는 것이다(김민성, 2019). 김명찬(2016)은 개인이 심리적인 외상을 경험하면 자신의 의도와는 다르게 다양한 본능적 및 생리적 반응이 유발된다고 하면서, 내면화된 수치심이 높은 사람은 일반적인 사람들보다 상황을 보다 더 과도하게 지각한다고 하였다. 왜냐하면 내면화된 수치심은 생애 초기 양육자와의 관계에서 좌절과 결핍을 경험했을 때 형성되는데, 이러한 특성은 개인으로 하여금 상황을 판단하고 대처하는 기능을 안정적으로 발달시키기 어렵게 하기 때문이다. 따라서 수치심을 내면화한 사람들은 어떤 사건에 대해서 위협을 지각하기 쉬우므로 도피하고 싶은 방어체계가 활성화되지만, 자신의 힘으로 위협에서 벗어나기보다는 그럴 수 없다고 지각하는 속박감을 더 많이 느낄 수 있다(최재은, 2017). 내면화된 수치심과 속박감의 선행연구들을 검토해보면 두 변인 사이에는 정적으로 유의한 상관관계가 있음을 다수의 연구에서 확인할 수 있었다(박혜연, 2023; 정혜은, 하정, 2024). 또한 이해인(2024)은 내면화된 수치심이 속박감에 미치는 직접효과를 검증하면서 수치심이 높은 개인은 자신에 대한 깊은 열등감과 부정적 자기개념을 가지고 있는데, 이러한 성격적 특성으로 인해 부정적인 상황 또는 감정을 경험할 때 속박감에 도달할 수 있다고 하였다.

본 연구에서 살펴보고자 하는 인지적 특성

의 두 매개변인, 자기비난과 속박감의 관계 또한 다양한 측면에서 언급되어 왔다. 자기비난이 높은 사람은 실패라고 지각한 상황 내에서 스스로에게 지나치게 비판적인 평가를 한다. 이들은 자신의 실패 경험에 주의를 기울이고 상황을 부정적으로 해석하면서 자신에 대한 가혹한 사고를 반복하는데, 이 과정에서 현재의 스트레스 상황 및 감정에서 빠져나올 수 없다고 여기게 된다(박주영, 2022). 자기비난은 외적 속박감보다는 내적 속박감과 더 많은 관련이 있다는 주장도 있다. ‘나는 왜 이렇게 밖에 못했나?’, ‘나라서 안 되는구나.’ 등의 자기비난에 빠지게 되었을 때 스스로에게 몰두하여 문제점을 찾는 과정에서 내적 속박감에 사로잡힐 가능성이 높기 때문이다(박지은, 홍정순, 2024). 우울증을 경험했던 대학생을 대상으로 한 Sturman과 Mongrain(2005)의 연구에서도 자기비난이 내적 속박감을 유의하게 예측하는 것으로 나타났으며, 내적 속박감이 자기비난과 우울의 관계를 매개하는 것으로 확인되었다. 이들은 자기비난과 속박감의 관계를 ‘지각된 패배감 모델’로 설명하고자 하였다. 이 모델에 의하면 자기비난이 높은 사람에게 실패나 좌절에 대한 패배감은 매우 위협적이고 감당하기 어려운 것인데, 패배감을 수용하지 못하는 경향이 오히려 패배감을 고조시켜 지각하게 함으로써 결과적으로 내적 속박감을 강화한다고 보았다(Sturman & Mongrain, 2008). 김유미와 송미경(2017)의 연구에서도 내적 속박감은 자기비난과 우울의 사이를 매개하였으며, 손가빈(2022)의 연구에서는 자기비난과 속박감이 가족 내 표출정서와 우울의 관계를 순차적으로 이중매개하였다. 이와 같은 연구 결과들을 통해 자기비난 수준이 높은 사람들은 스스로에 대한 부정적인 사고나 감정

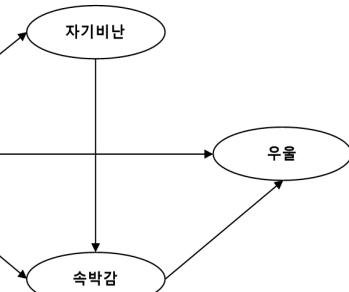
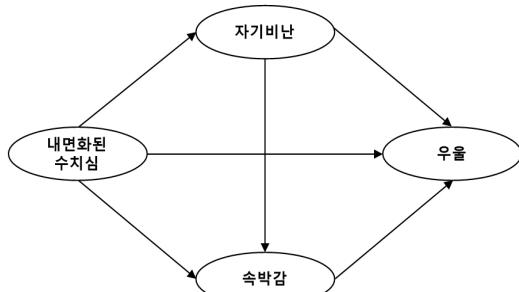
또는 외부 상황으로부터 벗어날 수 없다고 생각하는 인지적 경향이 있음을 확인할 수 있었으며(Gilbert, 1992), 본 연구에서도 자기비난을 속박감에 선행하는 매개변인으로 채택하고 내면화된 수치심과 우울의 관계를 살펴보고자 한다.

종합해보면 본 연구의 목적은 성인의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기비난과 속박감의 순차적 이중매개효과를 검증하는 것이다. 수치심을 내면화한 사람은 자기 존재 전체에 대한 부적절감이 크기 때문에 문제가 생겼을 때 자기귀인을 하며 스스로를 꾸짖고 비난하게 되는데, 이러한 부정적인 태도는 상황에 대처하고 문제를 해결하는 적응적 사고를 하기 어렵게 만들 수 있다. 결국 개인은 자신의 힘으로는 헤쳐 나갈 수 없다는 속박감을 경험하게 되면서 무기력하고 의욕이 저하되는 등의 우울을 경험할 것이라고 본 연구에서는 예측하였다. 이를 측정하기 위해 다음과 같은 연구문제와 연구모형, 경쟁모형을 설정하였으며, 연구의 결과를 통해 우울을 경험하는 사람들의 성격적 특성을 알아보고 상담 장면에서 활용할 수 있는 개입 방법에 대한 시사점을 제공하고자 한다.

연구문제 1. 내면화된 수치심, 자기비난, 속박감, 우울의 관계는 어떠한가?

연구문제 2. 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기비난과 속박감의 매개효과는 어떠한가?

연구문제 3. 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기비난과 속박감의 순차적 이중매개효과는 어떠한가?



방법

연구 절차 및 대상

본 연구는 국내에 거주하고 있는 만 18세에서 만 69세의 성인을 대상으로 실시하였고, 총 300명의 자료를 수집하여 분석하였다. 자료 수집은 온라인 설문 조사기관을 통해 이뤄졌으며, 자료 수집 기간은 2024년 4월 5일부터 4월 8일까지였다. 연구 참여자의 성별과 연령은 동일하게 분포하도록 설정하여 응답자 중 남자는 150명(50%), 여자는 150명(50%)에 해당하였고, 10대부터 60대까지 각 세대별로 50명(16.7%)씩 참여하였다.

측정도구

내면화된 수치심

Cook(1987)이 개발한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale)는 이인숙과 최해림(2005)이 번안 및 타당화 하였다. 이 척도는 총 30문항으로 구성되어 있는데, 수치심을 측정하는 24문항과 반응 편향성을 방지하기 위한 Rosenberg의 자존감 척도 6문항(예: 나에게는 자랑스러워할 점이 많은 것 같다)으로 이

뤄져 있다. 내면화된 수치심을 측정하는 24문항은 부적절감 10문항(예: 나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다), 공허감 5문항(예: 나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다), 자기처벌 5문항(예: 나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내리치고 싶다), 실수불안 4문항(예: 다른 사람이 나에 대해 어떻게 볼까 불안하다)으로 구분되어 있다. 자료 분석 시에는 자존감 척도 6문항은 제외하고 산출하며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정된다. 점수가 높을수록 내면화된 수치심이 높은 것으로 볼 수 있고, ISS의 총점이 50점 이상일 경우에는 문제가 될 수 있는 정도의 고통스러운 수치심을 경험하고 있다는 것이 된다(Cook, 1987). 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 내적합치도(Cronbach's α)는 .93이었으며, 본 연구에서의 내적합치도는 .96이었다.

우울

우울을 측정하기 위해 사용한 CES-D 척도(The Center for Epidemiological Studies-Depression Scale)는 Radloff(1977)가 개발하고, 전경구 외(2001)가 통합적 한국판으로 번안 및 타당화 하였다. 이 척도는 비임상집단, 즉 일반인들의 우울을 측정하기 위해 제작된 척도로 총 20문

항(예: 하는 일마다 힘들게 느껴졌다)으로 구성되어 있다. 지난 1주일 동안의 우울 증상을 4점 Likert 척도로 평정하게 되어 있고, 0점에서 60점까지의 범위에서 점수가 높을수록 우울 수준이 높다는 것을 의미한다. 전겸구 외(2001)의 연구에서는 내적합치도가 .91로 밝혀졌고, 본 연구에서의 내적합치도는 .89로 나타났다.

자기비난

자기비난을 측정하기 위해 사용한 Blatt 외(1976)의 우울경험질문지(Depressive Experiences Questionnaire)는 조재임(1997)이 번안하고 타당화한 척도이다. 우울경험질문지는 의존성, 자기비난, 효능감의 세 하위요인으로 나뉘어져 있고, 총 66문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 자기비난 항목의 22문항(예: 나의 기대에 맞추어 살지 못하면 나 자신이 무가치하게 느껴진다)만을 활용하였으며, 7점 Likert 척도로 제작되어 있다. 점수의 범위는 22점에서 154점이며, 점수가 높을수록 자기비난의 정도가 심한 것을 뜻한다. 조재임(1997)의 연구에서는 내적합치도가 .83으로 보고되었으며, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

속박감

속박감 척도(Entrapment Scale)는 Gilbert와 Allan(1998)이 개발하고, 이종선과 조현주(2012)가 번안 및 타당화 하였다. 속박감 척도는 총 16문항으로, 내적 속박감 6문항(예: 나는 내 생각들과 감정들로부터 벗어나고 싶다)과 외적 속박감 10문항(예: 나는 상황들을 변화시킬 수 있는 힘이 없는 것 같다)으로 이루어져 있다. 문항은 5점 Likert 척도로 평정하게 되어 있으며, 16점에서 80점까지의 범위 내에서 점

수가 높을수록 속박감이 강한 것을 가리킨다. 이종선과 조현주(2012)의 연구에서 내적합치도는 내적 속박감이 .89, 외적 속박감이 .92로 나타났고, 본 연구에서는 전체 척도가 .96, 내적 속박감이 .93, 외적 속박감이 .94로 측정되었다.

자료분석

본 연구에서는 내면화된 수치심, 자기비난, 속박감, 우울 간의 관계를 살펴보기 위하여 SPSS 28.0과 AMOS 28.0 프로그램을 활용하여 자료를 분석하였다. 첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성을 확인하고자 SPSS 프로그램을 이용하여 기술통계분석을 실시하였다. 둘째, 본 연구에서 사용된 척도들의 신뢰도 검증을 위해 각 척도의 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 셋째, 내면화된 수치심과 자기비난, 속박감, 우울 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 시행하였다. 넷째, 측정모형의 적합도를 검증하고자 AMOS 프로그램을 사용하여 확인적 요인분석을 진행하였다. 다섯째, 연구모형과 경쟁모형의 적합도를 비교하여 최종모형을 선정 및 검증하였다. 여섯째, 내면화된 수치심이 우울로 가는 경로에서 자기비난과 속박감을 경유하는 간접효과를 분석하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다. 끝으로 구조모형에 대한 간접경로의 통계적 유의성을 검증하고자 팬텀변인(phantom variable)을 설정하여 개별 매개효과 및 순차적 이중매개효과를 살펴보았다.

결과

기술통계 및 상관관계

본 연구에서의 연구문제를 검증하기 위한 기초적 분석으로서 주요 변인 간의 관련성을 확인하고자 평균, 표준편차, 왜도, 첨도, 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 자료의 정규성을 가정하기 위해서는 왜도가 2보다 작고, 첨도는 7을 넘지 않아야 하는데(West et al., 1995), 본 연구에서의 변인들의 왜도는 2 미만(.04~1.13)이고, 첨도는 7 미만(-.54~.91) 이므로 정규분포성 가정을 충족하는 것으로 나타났다.

상관분석에서는 내면화된 수치심, 자기비난, 속박감, 우울이 모두 유의한 정적 상관관계임이 밝혀졌다. 내면화된 수치심은 자기비난 ($r=.74$, $p<.001$), 속박감($r=.76$, $p<.001$), 우울 ($r=.72$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였고, 자기비난은 속박감($r=.73$, $p<.001$), 우울($r=.60$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관을 나타냈다. 마지막으로 속박감은 우울($r=.70$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관관계임을 확인할 수 있었다.

측정모형 검증

각 측정변인들이 해당하는 잠재변인들을 적절하게 측정하는지 검토하기 위해 측정모형의 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서는 구조방정식 모형을 검증하고 추정하는 것에 의의가 있다고 판단하였는데, 측정변인이 3개 이상일 때에 각 잠재변인의 요인분석이 적절하게 이뤄지므로 지표의 대표성, 모형의 적합도, 추정의 안정성 및 정확성을 고려한 문항 끊음 방식을 이용해 측정변인을 설정하였다(우종필, 2016). 또한 문항 끊음의 원리와 적용에 대해 설명한 이지현과 김수영(2016)의 연구를 참고해 단일요일로 구성된 우울과 자기비난 척도는 문항 꾸러미를 제작하여 잠재변인을 측정하였고, 내면화된 수치심 및 속박감 척도는 하위요인을 측정변인으로 설정하여 검증을 진행하였다. 문항꾸러미 제작 방법은 먼저 해당 변인의 문항에 대해 탐색적 요인분석을 시행하고, 문항의 요인부하량을 확인하여 크기에 따라 순서를 정하였다.

잠재변인에 대한 측정변인의 요인지수는

표 1. 측정변인의 상관 및 기술통계 결과 (N=300)

변인	내면화된 수치심	자기비난	속박감	우울
내면화된 수치심	1			
자기비난	.74***	1		
속박감	.76***	.73***	1	
우울	.72***	.60***	.70***	1
평균	2.02	3.64	3.92	1.57
표준편차	0.62	0.99	1.46	0.52
왜도	0.53	0.04	0.41	1.13
첨도	-0.03	-0.35	-0.54	0.91

주. *** $p<.001$

표 2. 측정모형의 요인지수

잠재변인	측정변인	B	β	SE	C.R.	P	CR	AVE
내면화된 수치심	→ 부적절감	1	.90					
	→ 실수불안	.76	.68	.05	14.13	***	.94	.79
	→ 자기처벌	1.06	.92	.04	24.69	***		
	→ 공허	1.16	.91	.05	24.29	***		
자기비난	→ 자기비난1	1	.92					
	→ 자기비난2	1.08	.96	.04	29.90	***	.94	.83
	→ 자기비난3	.97	.88	.04	23.75	***		
속박감	→ 내적 속박감	1	.94					
	→ 외적 속박감	.91	.93	.03	27.34	***	.94	.88
우울	→ 우울1	1	.92					
	→ 우울2	.89	.88	.04	22.99	***	.97	.93
	→ 우울3	.96	.88	.04	22.68	***		

주. *** $p < .001$

표 2에 제시하였는데, 측정변인들의 유의성(C.R.)은 14.13~29.90으로 1.96 이상의 수치이기 때문에 측정모형은 집중타당도에 적합하다고 볼 수 있다. 요인부하량은 $p < .001$ 수준으로 유의하게 나타났으며, 각 잠재 변인들의 CR은 .94~.97로 .7 이상, AVE는 .79~.93으로 .5 이상으로 밝혀져 내면화된 수치심과 자기비난, 속박감과 우울은 타당하게 설명되고 있었다(Henseler et al., 2015).

연구모형과 경쟁모형의 비교

본 연구에서의 연구모형과 경쟁모형을 비교 및 검증하였다. 두 모형의 적합도를 비교할 때 CFI와 TLI는 .90 이상이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 보고(홍세희, 2000), RMSEA에 대해서는 .05보다 작으면 좋은 적합도, .08보다

작으면 괜찮은 적합도, .10 이하면 보통 적합도, .10보다 크면 나쁜 적합도로 평가된다(Browne & Cudeck, 1992). 연구모형의 검증 결과부터 살펴보면, $\chi^2 = 128.617(df=48)$ 이고, CFI=.978, TLI=.970으로 좋은 적합도 지수를 나타내며, SRMR=.029, RMSEA=.075로 적합도가 좋은 것으로 확인됐다. 경쟁모형 역시 $\chi^2 = 128.906(df=49)$ 이고, CFI=.978, TLI=.971로 좋은 적합도 지수를 보여주고 있었으며, SRMR=.030, RMSEA=.074로 적합도가 좋은 것으로 검증되었다. 모형의 적합도가 유사하게 좋은 것으로 드러난 연구모형과 경쟁모형은 내포관계에 있어 χ^2 차이를 통해 직접적으로 비교할 수 있으므로, 이들의 우수성을 비교하기 위해 χ^2 차이검증을 실시하였다(하서연, 하정, 2022). 그 결과, 두 모형의 χ^2 차이는 자유도 차이가 1인 상태에서 유의확률 .05 수준의

χ^2 임계치 3.84보다 작은 값을 나타내어 통계적으로 유의하지 않았다($\Delta\chi^2(1)=0.289, p>.05$). 두 모형 간에 차이가 없다면 더 간명한 모형을 선택하고, 두 모형 간 차이가 발생하면 적합도가 더 좋은 모형이 지지되므로(Tabachnick & Fidell, 2013), 자유도가 더 큰 경쟁모형을 본 연구의 최종모형으로 선정하게 되었다. 모형

의 검증 결과는 표 3에 제시하였다.

구조모형 검증

앞서 최종모형의 적합도가 양호하였기 때문에 다음으로 주요 변인들의 구조적 관계를 경로모형으로 살펴보았다. 구조모형의 분석 결

표 3. 모형의 검증 결과

	χ^2	df	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
연구모형	128.617	48	.978	.970	.029	.075
경쟁모형	128.906	49	.978	.971	.030	.074

표 4. 구조모형의 경로계수

경로		B	β	SE	C.R.	P
내면화된 수치심	→	자기비난	1.00	.79	.06	15.97 ***
내면화된 수치심	→	속박감	.70	.56	.08	8.32 ***
내면화된 수치심	→	우울	.34	.48	.06	5.74 ***
자기비난	→	속박감	.33	.34	.06	5.21 ***
속박감	→	우울	.21	.37	.05	4.46 ***

$\chi^2(df=49, N=300)=128.906(p<.001), RMR=.022, GFI=.935, NFI=.966, RFI=.954, IFI=.979, TLI=.971, CFI=.978, RMSEA=.074$

주. *** $p<.001$

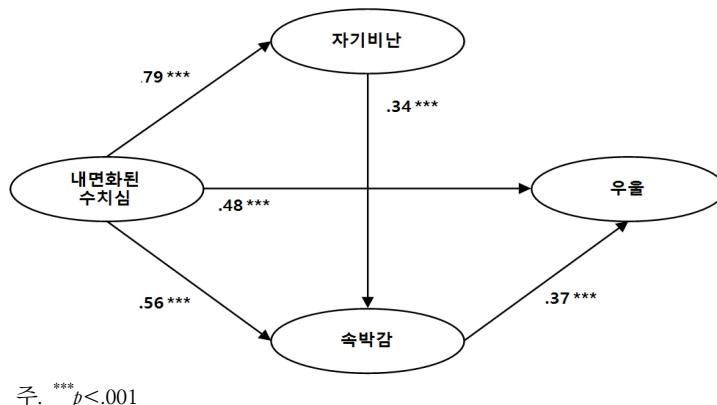


그림 3. 구조모형의 경로계수(표준화된 회귀계수)

과, 모든 경로계수가 통계적으로 유의한 것이 검증되었다. 모형의 경로와 경로계수는 표 4 와 그림 3에 제시하였다. 내면화된 수치심은 자기비난($\beta=.79$, $p<.001$) 및 속박감($\beta=.56$, $p<.001$), 우울($\beta=.48$, $p<.001$)에 유의한 정적 영향을 나타내는 것으로 확인됐고, 자기비난은 속박감($\beta=.34$, $p<.001$)에 유의한 정적 영향을 끼쳤다. 마지막으로 속박감 또한 우울($\beta=.37$, $p<.001$)에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 확인됐다.

간접효과 검증

내면화된 수치심이 우울로 가는 경로에서 자기비난과 속박감의 간접효과 유의성을 검증하기 위해 부트스트랩핑(bootstrapping)을 실시하였다. 이를 위해 원자료에서 5,000개의 표본을 생성하고, 신뢰구간을 95%로 설정하여 각 변인들의 간접효과에 대한 검증을 진행하였다. 그 결과, 내면화된 수치심이 자기비난을 매개로 하여 속박감에 도달하는 간접효과 경로 ($\beta=.27$, $CI=.16\sim.50$, $p<.01$)와 자기비난이 속박감을 매개로 우울에 이르는 간접효과 경로 ($\beta=.12$, $CI=.06\sim.23$, $p<.01$), 내면화된 수치심

이 자기비난과 속박감을 매개로 하여 우울로 가는 간접효과 경로($\beta=.30$, $CI=.18\sim.47$, $p<.05$) 모두 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않는 것으로 밝혀져 간접효과의 유의성을 검증할 수 있었다(Hayes, 2018). 총효과, 직접효과 및 간접효과는 표 5에 제시하였다.

팬텀변수 검증

순차적 이중매개효과를 검증하는 과정에서 팬텀변수 분석은 구조방정식 모형 내의 간접효과 기여도를 명확히 파악할 수 있도록 설계되었으며, 경로 간 상호의존성의 혼란을 최소화할 수 있다. 특히 부트스트랩핑 기법과 결합된 팬텀분석은 간접효과의 신뢰구간을 정교하게 추정하여 매개경로의 유의성을 검정하는데에 높은 정확도를 제공한다(MacKinnon et al., 2007; MacKinnon et al., 2002). 이 분석에서는 95% 신뢰구간에서 0을 포함하지 않아야 간접효과가 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있는데(Shrout & Bolger, 2002), 내면화된 수치심이 속박감을 매개로 하여 우울에 미치는 간접효과($B=.15$, $p<.01$)는 95% 신뢰구간에서 .056~.241로 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나

표 5. 각 경로에 대한 총효과, 직접효과, 간접효과

경로		직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총효과
내면화된 수치심	→ 자기비난	.79**		.79**
내면화된 수치심	→ (자기비난) → 속박감	.56**	.27** (.16~.50)	.83**
내면화된 수치심	→ (자기비난 속박감) → 우울	.48**	.30* (.18~.47)	.78**
자기비난	→ (속박감) → 우울		.12** (.06~.23)	.12**
자기비난	→ 속박감	.34**		.34**
속박감	→ 우울	.37**		.37**

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

표 6. 개별경로들의 간접효과

경로			간접 효과	95% 신뢰구간			
				하한값	상한값		
내면화된 수치심	→	속박감	→	우울	.15** .056 .241		
내면화된 수치심	→	자기비난	→	속박감	→	우울	.07** .030 .150

주. ** $p<.01$

타났다. 또한 내면화된 수치심이 자기비난과 속박감을 순차적으로 이중매개하여 우울에 미치는 간접효과($B=.07, p<.01$) 역시 95% 신뢰구간에서 .030~.150으로 0이 포함되지 않아 정적으로 유의하게 나타났다. 이는 속박감이 내면화된 수치심과 우울의 관계를 매개하는 것을 의미하며, 내면화된 수치심은 자기비난과 속박감을 순차적으로 경로하여 우울에 간접적인 영향을 미치고 있다는 것이다. 검증 결과는 표 6과 같다.

논 의

본 연구는 만 18세부터 만 69세의 성인들을 대상으로 내면화된 수치심이 우울에 미치는 과정에서 자기비난과 속박감의 이중매개효과를 검증하고자 하였다. 그리하여 우울을 호소하는 성인에게는 어떠한 성격적 요인이 있는지 전반적인 이해를 돋고, 상담 장면에서 개입할 때 보다 효과적인 접근 방안을 제시하는 것에 그 목적이 있다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 내면화된 수치심과 우울, 자기비난과 속박감은 모두 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 자세히 살펴보면 내면화된 수치심은 우울, 자기비난, 속박감과 정적 상관관계

인 것을 확인할 수 있었으며, 우울은 자기비난, 속박감과 정적 상관관계로 드러났다. 자기비난 역시 속박감과 정적 상관관계로 밝혀졌다. 이는 각 변인들 간의 정적 상관관계를 보고했던 여러 선행연구들과 일치하는 결과이다(고나래, 이지연, 2017; 김민서, 이상희, 2019; 김소현, 이은희, 2023; 김은영, 임경숙, 2022; 김지은, 2021; 박지은, 홍정순, 2024). 내면화된 수치심이 높은 사람들은 언제나 자신이 열등하고 공허한 존재라고 여기며 고통스러운 감정을 호소하는데(박수정, 김영근, 2023), 이 자체에서 발생하는 부적응적인 영향과 그로 인해 나타나는 심리적 문제가 심각한 특징이 있다(Kaufman, 1989). 수치심을 내면화된 사람은 자신에 대한 부정적인 느낌을 바탕으로 자신을 혹독하게 평가하며 비난하는 생각을 하고, 경험하고 있는 어려움에서 스스로 벗어날 힘이 없다고 여길 수 있다. 이와 같은 자신에 대한 인식과 생각은 우울이라는 정서와 연관이 높다는 것을 나타내고 있다.

둘째, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 자기비난과 속박감의 순차적 매개효과를 검증하기 위해 최적의 모형을 설정하고자 하였다. 그 결과로 경쟁모형이 채택되면서 자기비난이 우울로 이어지는 직접경로는 분석에서 제외되었다. 이는 자기비난과 우울의 사이에서 직접적인 경로를 나타내지 않은 기존의

연구 결과(손가빈, 2022; 이윤서, 2023)와 맥락을 같이하는 내용이며, 자기비난이 우울에 직접적인 영향을 끼친다는 연구 결과(김민서, 이상희, 2019; 김유미, 송미경, 2017; Robillard et al., 2021)와는 부합하지 않는 것이다. 이와 같은 분석 결과는 자기비난과 우울의 관계를 보다 더 면밀하게 살펴볼 필요가 있음을 시사한다. Greenberg 외(1998)는 자기비난과 같은 인지적 요소가 우울을 단독으로 유발한다기보다는 부정적인 인지 양식이 부정적인 자기감을 형성하여 우울로 연결된다고 보았다. 자세히 살펴보면 자기비난을 자주 하는 사람들은 열등감과 패배감을 쉽게 경험하는데, 상실이나 실패의 경험을 했을 때 ‘나는 가치가 없다’는 자기비난적 사고와 ‘나는 약하고 나쁘다’는 부정적 자기감이 결합되어 이차적 우울을 유발한다는 것이다(Greenberg, 2002). 이는 곧 개인이 자기비난 이후에 어떠한 태도 및 인식을 가지거나 정서를 경험하는지 중요하다는 의미로, 유선영(2022)의 연구에서 자비불안은 자기비난과 우울의 관계를 유의하게 매개하는 것으로 나타났으며, 장다인(2024)의 연구에서는 자기비난이 우울로 가는 경로에서 마음챙김의 하위요인인 주의집중이 조절효과를 가지는 것으로 밝혀졌다. 또한 김성희와 홍혜영(2019)의 연구에서도 자기비난이 자기침묵을 통해 우울에 영향을 미치는데, 자기개념 명확성이 자기침묵의 매개효과를 조절하는 것으로 확인되었다. 이러한 선행연구의 결과들은 자기비난 이후에 개인이 취하는 태도, 인식 및 감정 등에 따라 우울의 정도가 달라질 수 있다는 것으로 해석되며, 자기비난과 우울의 사이에는 다양한 매개 및 조절변인이 존재할 수 있음을 의미한다.

셋째, 경쟁모형이 채택됨에 따라 자기비난

은 매개효과 분석에서 제외되었으나, 속박감은 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향에서 부분매개효과를 나타냈다. 이는 내면화된 수치심이 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 동시에 속박감을 통해서도 우울에 간접적인 영향력을 발휘한다는 것이다. 이러한 연구 결과는 내면화된 수치심이 높을수록 개인이 겪고 있는 어려움이나 대인관계, 고통스러운 감정에서 탈출할 수 없다고 지각하는 속박감에 많은 영향을 끼치고, 높아진 속박감은 무기력하고 침체된 감정인 우울로 연결될 수 있다는 선행연구들과 맥을 같이 한다(김민성, 2019; 김지은, 2021; 안완식, 2018; 이윤주, 최용용, 2020). 내면화된 수치심은 스스로가 무능력하고 가치 없는 사람으로 여겨질 때 나타나는 것으로, 이러한 감정이 느껴질 경우에는 숨거나 도망치고 싶은 마음이 든다(Tangney & Dearing, 2002). 수치심이라는 것은 스스로 모자란다는 자기 지각과 관련이 되어 있기 때문에 개인은 자신의 모자람이 타인에게 노출되어 드러나는 것을 피하기 위해 도망치는 것에 대한 충동을 느끼게 되는 것이다(Nathanson, 1994). 즉 수치심을 내면화한 사람은 전체 자신의 존재를 부정적으로 인식하면서 문제 해결에 대한 방안을 탐색하거나 정서를 전환하려고 노력하기보다는 수동적이고 회피적인 태도를 나타낼 수 있음을 의미한다. 이러한 경우에 경험할 수 있는 것이 속박감으로, 속박감은 자신이 보유한 능력이나 자원이 부족하다고 여기는 사람에게 많이 관찰되며, 주어진 상황에서 벗어날 수 없다는 주관적인 지각 과정이 수반된다(Taylor et al., 2011). 이러한 속박감은 자기 자신에 대한 부정적인 감정과 사고에서 벗어나기 위한 노력을 중단할 수 있으며, 부정적인 정서를 지속적으로 경험하면서 결과

적으로 우울에 취약해질 수 있다(김유미, 송미경, 2017).

넷째, 최종모형을 분석했을 때 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기비난과 속박감은 순차적 이중매개효과를 나타내는 것으로 확인됐다. 이는 내면화된 수치심이 높을수록 자신에게 가혹한 평가를 내리는 자기비난에 많은 영향을 미치고, 높아진 자기비난은 문제가 되는 상황이나 관계, 감정에서 스스로 벗어날 수 없다고 지각하는 속박감에도 영향을 끼쳐 결국 우울에 이르게 되는 것을 뜻한다. 이러한 내용은 선행연구들의 결과와 일부 일치하는데, 김지은(2021)의 연구를 살펴보면 내면화된 수치심에서 속박감, 그리고 우울로 연결되는 순차적인 경로가 유의하다고 나타났으며, 박주영(2022)의 연구에서는 자기비난에서 속박감, 그리고 우울로 연결되는 순차적인 경로가 유의한 것으로 밝혀졌다. 앞서 자기비난 이후에 개인의 어떤 태도나 인식, 감정이 후속되는지가 중요하며, 이에 따라 우울의 수준을 달리 할 수 있다고 언급한 바 있다. 본 연구에서의 두 번째 매개변인인 속박감은 자신이 당면한 어려움을 스스로 타개할 수 없다고 지각하는 것이므로, 자기비난과 같은 부정적 인지를 해소하고 조절하기보다는 더욱 강화할 수 있는 요인이 되어 우울로 연결될 수 있다. 박지은과 홍정순(2024)도 자신들의 연구에서 자기비난적 사고 자체보다는 자기비난적 사고로 인한 속박감이 문제 행동에 더 중요한 기제가 될 수 있음을 주장하면서, 자기비난이 높은 사람들은 내면의 생각이나 감정, 외부의 상황으로부터 벗어나고 싶은 동기는 있지만 벗어날 수 없다고 지각함으로써 속박감을 경험할 수 있다고 하였다.

이와 같은 결과에 따라 본 연구에서는 다음

과 같은 치료적 개입 및 상담 장면에서의 활용 방안을 제시하고자 한다. 오늘날 많은 사람들이 경험하고 있고, 경우에 따라 높은 심각성을 나타낼 수 있는 우울에 접근하기 위해서는 이에 많은 영향을 미치는 내면화된 수치심을 다루는 것이 신속하겠지만, 내면화된 수치심에 직접적으로 개입하는 것은 효과적이지 않을 수 있다. 왜냐하면 수치심을 개인 성격으로 내면화한 사람에게는 수치심의 특성이 지속적이고 만성적으로 나타나기 때문으로(박현지, 2012), 불안이나 우울 같은 2차 정서로 대치시키거나 숨겨 놓으려고 하는 성향이 강해 상담 장면에서도 놓치기 쉬울 수 있다(안봉화, 2011). 따라서 상담자가 직접적으로 내면화된 수치심에 다가가기보다는(김수민, 김보영, 2021), 우울로 이어지는 매개변인을 다루는 것이 현실에서의 변화를 일으키기에 용이 할 수 있다. 우선 자기비난적 사고를 가진 내담자를 만났을 때 자기비난 이후 속박감을 경험하고 있는지 확인하는 것이 중요하며, 자기비난이 속박감으로 연결되지 않도록 개입하는 것이 필요할 것으로 보인다. 이은정 외(2019)는 자기비난, 속박감, 우울 등의 관계를 살펴본 자신들의 연구에서 이미 속박감을 높게 경험하고 있는 내담자의 경우, 자기비난에 초점을 두어 개입하는 것이 우울을 예방하는 데에 효과적일 수 있다고 보고하였다. 자기비난은 문제가 발생했을 시 개인으로 하여금 자신의 실수나 잘못 때문이라고 인식하게 되고, 스스로를 가혹하게 책망하기에 이른다. 이러한 자기비난을 계속하게 되면 개인의 자아상이 부정적으로 변화되고, 자신이 가지고 있는 긍정적 자원을 보지 못하게 되면서 스스로 문제를 해결할 수 없다는 속박감으로 이어질 수 있다. 따라서 자기비난적인 사고가 상황에 대처하고

문제를 해결하는 데에 도움이 되는지 상담자와 함께 살펴보면서, 자신에 대한 허용적 및 지지적 사고를 새롭게 탐색해보는 것이 중요하다. 이러한 과정에서는 인지치료를 대입하여 자신에 대한 인지적 왜곡 및 비합리적 신념 등을 수정하고 대안적 사고를 마련하는 것이 바람직할 것이다. 즉 내담자 내면의 ‘자기 대화’에서 자기비난보다는 자기격려와 자기강화를 할 수 있도록 상담자가 구체적인 방법을 안내하고 습득할 수 있도록 돋는 것이다(손은정, 2010). 그리하면 내담자는 자신을 비난하며 더욱 좌절하는 이전의 방식을 버리고, 스스로를 독려하면서 문제 해결을 위한 다음 단계로 나아갈 수 있을 것이다. 이는 곧 내부로 향해 있던 무기력하고 좌절스러운 사고에서 탈피해 현실적인 상황을 고려하며 작은 것부터 실천할 수 있도록 조력하는 과정인데(박지은, 홍정순, 2024), 이때 상담자는 내담자가 활용할 수 있는 강점 자원을 같이 찾아보고 발견해나가면서 내담자 일상의 변화를 함께 도모할 수 있다. 더불어 내담자 자신이 자기비난과 속박감 같은 부정적 사고를 현실에서 알아차림하고 스스로 자신에게 도움이 될 수 있는 생각과 행동으로 대체하며 긍정적 결과를 얻게 되었을 때, 내담자는 자아를 회복하고 자신감을 형성하면서 내면화된 수치심까지도 점차 약화시킬 수 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기비난과 속박감의 순차적 이중매개효과를 검증한 것에 있다. 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향은 기준의 여러 연구에서 살펴본 바가 있는데, 성인애착과 정서표현 양가성, 자기자비, 반추 등의 다양한 변인들이 매개변인으로 활용되었으나 본 연구와 같이 인지적인 성격의 변인을

중심으로 한 연구는 부족하였다. 본 연구에서는 수치심을 내면화한 사람의 자기비난적인 측면과 속박되어 있다는 부정적 인식이 우울에 영향을 미치는 과정을 검증하면서 우울에 대한 기초자료를 확장한 것에 그 의의가 있다. 둘째, 우울을 경험하고 있는 내담자를 상담할 때 어떤 전략으로 개입하는 것이 효과적일지에 대한 시사점을 찾을 수 있다. 내면화된 수치심은 수치심이 성격화되어 쉽게 변화시키기 어려울 수 있지만, 자기비난과 속박감 같은 인지적인 요소에 개입한다면 보다 우울감을 개선하는 데에 도움이 될 것이다. 상담자는 내담자가 자신의 부정적인 인식을 깨닫고 이를 수정하면서 이전과는 다른 행동을 해낼 수 있도록 노력해야 한다. 이러한 과정에서의 궁정적 정서 경험과 자아상의 변화는 내담자의 내면화된 수치심을 낮추는 데에도 영향을 미칠 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 온라인에서의 자기보고식 설문 결과를 활용하여 모형을 분석하고 검증하였다. 이러한 연구의 방식은 개인의 고유한 특성 및 환경과의 상호 작용을 더 심도 있게 이해하기 어렵다는 한계점이 있다. 또한 응답 결과에서 문항의 오해석과 사회적 바람직성이 반영되었을 가능성도 있다. 따라서 후속 연구에서는 양적 연구의 한계를 보완할 수 있는 질적인 측면도 고려할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 경쟁모형이 최종모형으로 선정됨에 따라 자기비난이 우울에 직접적으로 미치는 영향은 검증되지 않았다. 선행 연구들에서 자기비난이 우울에 영향을 미친다는 결과와 그렇지 않다는 상반된 결과가 모두 보고된 바 있으므로, 후속연구에서는 자

기비난이 우울에 미치는 영향을 연구할 때 두 변인 간의 다양한 매개 및 조절변인을 고려하는 것이 필요할 것으로 보인다. 그리하여 좀 더 입체적인 시각으로 두 변인 간의 작용을 깊이 있게 연구하는 것이 중요할 것으로 사료된다.

셋째, 본 연구에서는 내면화된 수치심을 성격적 특성으로 보고 우울에 영향을 미치는 독립변인으로 설정하였다. 그러나 수치심을 내면화하면 특정 상황에서 수치심을 더욱 자주 경험하게 된다는 점(Kaufman, 1989)을 고려할 때, 자기비난 이후에 내면화된 수치심이 자극되고 수치심에서 벗어날 수 없다는 속박감이 결국 우울로 연결되는 대안 경로도 가능할 것이다. 본 연구에서 활용된 변인들을 여러 측면에서 해석한다면 다채로운 연구 결과들을 도출해낼 수 있을 것으로 판단된다.

넷째, 자기비난과 속박감에 개입할 수 있는 구체적인 프로그램 개발이 필요할 것이다. 본 연구에서는 각 매개변인의 경로와 효과를 검증하였고, 개입에 대한 방향성을 제안하였다. 그러나 개인 및 집단상담에서 자기비난과 속박감을 완화시킬 수 있는 자세한 상담 과정 및 치유 효과는 제시하지 못하였다. 선행 연구들에서도 자기비난과 속박감은 변인 간의 관계를 다루는 양적 연구가 대부분이기 때문에 자기비난과 속박감에 대한 상담 프로그램 개발과 효과성 연구 또한 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

강미숙, 김하나, 박선영 (2022). 20대 여성의 정당한 세상에 대한 믿음이 자살사고에

미치는 영향: 속박감과 우울의 이중매개효과. 여성연구, 115(4), 249-276.

강미애, 백용매 (2017). 내면화된 수치심과 우울과의 관계에서 불안정 성인애착과 반추적 반응의 매개효과. 청소년학연구, 24(8), 407-433.

강민정, 정남운 (2024). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 성인애착과 거부민감성의 매개효과. 사회과학연구, 63(1), 71-95.

건강보험심사평가원 (2024). 국민관심질병통계. 고나래, 이지연 (2017). 대학생의 취업스트레스 가 자살생각에 미치는 영향- 자기비난과 내면화된 수치심의 매개효과. 인문사회과학연구, 18(4), 295-321.

권석만 (2012). 현대 심리치료와 상담 이론. 학자.

권석만 (2023). 현대이상심리학(3판). 학자사.

권희영, 홍혜영 (2010). 중학생의 내현적 자기애와 우울과의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1023-1048.

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

김민서, 이상희 (2019). 대학생의 내현적 자기애와 우울의 관계: 자기비난과 자기자비의 매개효과. 상담심리교육복지, 6(4), 79-93.

김민성 (2019). 내면화된 수치심이 자살생각에 미치는 영향: 자기은폐와 속박감의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.

김성휘, 홍혜영 (2019). 대학생의 자기비난과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 자기개념 명확성의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(1), 263-282.

김소현 (2021). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 정서조절능력의 매개효과. 경

- 남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김소현, 이은희 (2023). 초기성인기의 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 학습자중 심교과교육연구, 23(14), 15-26.
- 김수민, 김보영 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 정신화와 고통감내력의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(3), 1179-1199.
- 김영석 (2008). 완벽주의, 수치심, 우울과의 관계. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김영석, 배영광 (2021). 대학생의 내면화된 수치심과 우울 간의 관계: 고통 감내력의 매개효과. 인문사회 21, 12(2), 1177-1191.
- 김유미, 송미경 (2017). 대학생의 자기비난과 우울: 내적 속박감과 반추의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 22(4), 1055-1074.
- 김은석 (2021). 아동기 정서적 외상과 대학생의 우울 간의 관계: 자기자비로 조절된 자기냉담의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(4), 1651-1669.
- 김은영, 임경숙 (2022). 간호대학생의 평가염려 완벽주의와 속박감이 우울에 미치는 영향. 한국응용과학기술학회지, 39(6), 792-801.
- 김지은 (2021). 부모의 심리적 통제와 우울의 관계에서 내면화된 수치심과 속박감의 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 21(2), 1417-1437.
- 김현주, 김완일 (2013). 고등학생의 내면화된 수치심이 청소년 우울에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 청소년학연구, 20(12), 181-209.
- 김혜원, 김영근 (2023). 내면화된 수치심이 우울에 미치는 영향: 자기자비와 분노반추의 순차매개효과. 상담학연구, 24(4), 81-106.
- 박수정, 김영근 (2023). 내면화된 수치심과 사회불안이 SNS 중독 경향성에 미치는 영향: 적응적 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(3), 1261-1283.
- 박주영 (2022). 평가염려 완벽주의와 우울의 관계: 자기비난과 속박감의 이중매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박지은, 홍정순 (2024). 대학생의 평가염려 완벽주의와 만성지연행동의 관계: 자기비난과 속박감의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 21(1), 127-148.
- 박현지 (2012). 내면화된 수치심이 외로움에 미치는 영향: 거절민감성의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 박혜연 (2023). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 속박감의 조절된 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 방민선, 장한소리 (2023). 아동기 정서적 외상과 내면화된 수치심이 성인기 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(3), 1079-1099.
- 생명존중희망재단 (2021). 전국 자살사망 분석 결과보고서.
- 서은아 (2017). 내면화된 수치심과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 손가빈 (2022). 가족 내 표출정서가 우울에 미치는 영향: 자기비난, 내적 속박감과 외적 속박감의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 손은정 (2010). 완벽주의가 폭식행동에 미치는 영향: 자기비난, 신체비교, 신체불만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(3), 1261-1283.

- 치료, 22(4), 1103-1122.
- 안봉화 (2011). 내현적 자기애와 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 안완식 (2018). 대학교 운동선수들의 부적응적 완벽주의와 속박감 및 우울간의 관계. 한국스포츠학회지, 16(3), 529-538.
- 우종필 (2016). 구조방정식모델의 비판과 고찰. 상품학연구, 34(4), 83-93.
- 유선영 (2022). 자기비난이 우울과 분노에 미치는 영향: 자비불안의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤효석 (2023). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 자기초점주의와 사후반추사고의 이중매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 이문선, 이동훈 (2014). 내현적 자기애와 사회적으로 부과된 완벽주의의 관계에서 수치심과 자기비난의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(4), 973-992.
- 이새미, 김은정, 원성두 (2021). 평가염려 완벽주의와 우울과의 관계: 자기비난을 통한 자기자비불안의 조절된 매개효과. 인지발달중재학회지, 12(4), 93-110.
- 이수연, 정은정 (2023). 대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향-정서인식명확성과 적응적·부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 상담학연구, 24(5), 27-49.
- 이윤서 (2023). 아동기 정서적 외상과 우울의 관계: 자기비난과 내면화된 수치심의 이중 매개효과. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤주, 최웅용 (2020). 대학생의 취업스트레스가 우울에 미치는 영향-속박감의 매개효과를 중심으로. 취업진로연구, 10(2), 111-128.
- 이은정, 심민정, 최현주 (2019). 구직자의 스트레스와 우울 간 관계에서 속박감의 매개효과와 파국화 및 자기비난의 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 31(4), 1165-1186.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구 - 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 이종선, 조현주 (2012). 한국판 내적 속박감 및 외적 속박감 척도의 신뢰도와 타당도 연구. 한국심리학회지: 일반, 31(1), 239-259.
- 이지현, 김수영 (2016). 문항묶음: 원리의 이해와 적용. 한국심리학회지: 일반, 35(2), 327-353.
- 이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계: 역기능적 분노표현방식의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 409-428.
- 이해인 (2024). 20~30대 성인의 내면화된 수치심과 자살사고의 관계: 속박감과 삶의 의미의 조절된 매개효과. 광운대학교 상담복지정책대학원 석사학위논문.
- 임혜령, 이영순 (2017). 내면화된 수치심과 분노표현양식의 관계에서 고통감내력의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(1), 159-178.
- 장다인 (2024). 감정노동이 우울에 미치는 영향에 대한 자기비난의 매개효과와 마음챙김의 조절 효과: 백화점 판매사원 대상 연구. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.

- 정순주, 홍정순 (2022). 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안 간의 관계: 자기 비난과 거부 민감성의 매개효과. *정서·행동장애연구*, 38(4), 241-263.
- 정혜은, 하정 (2024). 대학생의 부적응적 완벽주의가 만성지연행동에 미치는 영향: 속박감과 내면화된 수치심의 이중매개효과. *청소년상담연구*, 32(1), 31-50.
- 조재임 (1997). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- 차보영, 이아라 (2020). 내면화된 수치심과 자기은폐의 관계: 자기비난과 정서표현 양가성의 매개효과. *사회과학연구*, 31(4), 69-88.
- 최수진 (2019). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 이르는 경로 탐색: 내면화된 수치심과 자기비난의 순차적 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최재은 (2017). 고등학생의 내면화된 수치심이 자살사고에 미치는 영향: 반추적 반응양식과 속박감의 매개효과. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최현국 (2010). 성인애착이 우울이 미치는 영향: 자기수용과 외로움의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 하서연, 하정 (2022). 공적 자의식이 대인불안에 미치는 영향에서 완벽주의적 자기제시와 자기개념 명확성의 이중매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 34(2), 513-536.
- 한상근 (2018). 절망감과 자살사고의 관계: 속박감과 우울, 살아야 할 이유의 매개효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 홍선혜 (2015). 완벽주의 성향이 자기은폐에 미치는 영향: 자기비난, 수치심의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- 홍은수 (2002). 수치심의 이해 및 치유. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 황효진 (2018). 부모의 양육태도와 이성관계 친밀감 두려움, 수치심의 관계: 자기비난의 조절된 매개효과. 건국대학교 대학원 석사학위논문.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., & Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549 - 558.
- Blatt, S. J., Quinlan, D. M., & D'Afflitti, J. P. (1976). *Depressive experiences questionnaire*. New Haven: Yale University.
- Bradshaw, J. (2023). 수치심의 치유(3판) (김웅찬, 고영주 역). 사단법인 한국기독교상담 연구원. (원본 출판 1988년).
- Brown, G. W., Bifulco, A., & Harris, T. O. (1987). Life events, vulnerability and onset of depression: Some refinements. *The British Journal of Psychiatry*, 150, 30-42.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods & Research*, 21(2), 230-258.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. Multi-Health Systems.

- Craig, T. K. J. (1996). Adversity and depression. *International Review of Psychiatry*, 8(4), 341-353.
- Dixon, A. K. (1998). Ethological strategies for defence in animals and humans: Their role in some psychiatric disorders. *British Journal of Medical Psychology*, 71(4), 417-445.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2006). Specific perfectionism component versus self-criticism in predicting maladjustment. *Personality and Individual Differences*, 40(4), 665-676.
- Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. Guilford Press.
- Gilbert, P. (2001). Evolutionary approaches to psychopathology: The role of natural defences. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(1), 17-27.
- Gilbert, P., & Allan, S. (1998). The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: An exploration of an evolutionary view. *Psychological Medicine*, 28(3), 585-598.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. *Adolescent Emotional Development and the Emergence of Depressive Disorders*, 195-214.
- 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.
- Greenberg, L. S. (2002). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Goldman, R. (1998). Process-experiential therapy of depression. In L. S. Greenberg, J. C. Watson, & G. Lietaer (Eds.), *Handbook of experiential psychotherapy* (pp. 227-248). The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4 - 40.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135.
- Janoff-Bulman, R. (1979). Characterological versus behavioral self-blame: Inquiries into depression and rape. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(10), 1798-1809.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. Springer Publishing Co.
- Lewis, H. B. (1986). The role of shame in depression. In M. Rutter, C. E. Izard, & P. B. Read (Eds.), *Depression in Young People: Developmental and Clinical Perspectives* (pp. 325-340). The Guilford Press.
- Lutwak, N., Panish, J., & Ferrari, J. R. (2003). Shame and guilt: Characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Difference*, 35(4), 909-916.
- MacKinnon, D. P., Fairchild, A. J., & Fritz, M. S.

- (2007). Mediation analysis. *Annual Review of Psychology*, 58, 593-614.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., Hoffman, J. M., West, S. G., & Sheets, V. (2002). A comparison of methods to test mediation and other intervening variable effects. *Psychological Methods*, 7(1), 83-104.
- Martin, Y., Gilbert, P., McEwan, K., & Irons, C. (2006). The relation of entrapment, shame, guilt to depression in carers of people with dementia. *Aging & Mental Health*, 10(2), 101-106.
- Nathanson, D. L. (1994). *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*. Norton.
- Powers, T. A., Zuroff, D. C., & Topciu, R. A. (2004). Covert and overt expressions of self criticism and perfectionism and their relation to depression. *European Journal of Personality*, 18(1), 61-72.
- 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.
- Robillard, C. L., Turner, B. J., & Helps, C. E. (2021). Testing a diathesis-stress model during the transition to university: Associations between self-criticism, stress, and internalizing problems. *Journal of American College Health*, 71(6), 1834-1844.
- Schanche, E. (2013). The transdiagnostic phenomenon of self-criticism. *Psychotherapy*, 50(3), 316-321.
- Shrout P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2005). Self criticism and major depression: An evolutionary perspective. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 505-519.
- Sturman, E. D., & Mongrain, M. (2008). The role of personality in defeat: a revised social rank model. *European Journal of Personality*, 22(1), 55-79.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and guilt*. Guilford Press.
- Taylor, P. J., Gooding, P., Wood, A. M., & Tarrier, N. (2011). The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological Bulletin*, 137(3), 391-420.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with non-normal variable: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 56-75). Sage Publications, Inc.
- Willner, P., & Goldstein, R. C. (2001). Mediation of depression by perceptions of defeat and entrapment in high-stress mother. *British Journal of Medical Psychology*, 74(4), 473-485.

원고 접수일 : 2024. 10. 07

수정원고접수일 : 2024. 12. 12

게재 결정일 : 2024. 12. 20

The Effects of Internalized Shame on Depression: The Double Mediating Effect of Self-Criticism and Entrapment

Jiwoo Lee

Likeminded Psychology and Consultation Services
Psychological Counselor

This study examined the effects of internalized shame on depression and investigated the double mediating effect of self-criticism and entrapment in this process. A survey was conducted with 300 adults aged 18 to 69, and the internalized shame scale, the Korean adaptation of the CES-D, the depressive experiences questionnaire, and the entrapment scale were used. The collected data were analyzed using SPSS 28.0 and AMOS 28.0. The main findings are as follows. First, internalized shame, depression, self-criticism, and entrapment all showed significant positive correlations. Second, the sequential double mediating effect of self-criticism and entrapment in the relationship between internalized shame and depression was significant. Based on these findings, the study suggests that targeting self-criticism and entrapment in interventions may help reduce depression. The study concludes with a discussion of its implications and limitations.

Key words : internalized shame, depression, self-criticism, entrapment