

대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과*

이 정 우

한양대학교 ERICA캠퍼스 상담센터
선임연구원

조 한 익†

한양대학교 교육학과
교수

이 연구의 목적은 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과를 검증하는 것이다. 연구를 위해 대학생 418명을 대상으로 내면화된 수치심 척도, 한국형 대인관계문제 검사 원형척도 단축형, 사후반추 질문지, 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형을 사용하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 24.0과 PROCESS macro 3.5를 사용하여 분석하였으며, 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심, 대인관계문제, 사후반추, 다차원적 경험회피 간의 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 둘째, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추의 매개효과와 다차원적 경험회피의 매개효과가 나타났다. 셋째, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과가 나타났다. 이 연구는 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 정서적, 인지적, 행동적 변인의 구체적인 경로를 규명하여 대학생의 대인관계문제에 대한 이해를 확장하였다는 점에서 의의가 있다. 또한 이 연구 결과는 사후반추와 다차원적 경험회피 수준을 감소시키는 수용 기반 개입이 내면화된 수치심을 가진 대학생의 대인관계문제 완화에 효과적일 수 있음을 시사한다.

주요어 : 내면화된 수치심, 대인관계문제, 사후반추, 다차원적 경험회피

* 본 연구는 이정우(2025)의 한양대학교 교육대학원 석사학위논문 ‘대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 문제에 미치는 영향: 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 조한익, 한양대학교 교육학과, 서울시 성동구 왕십리로 222

Tel : 02-2220-1102, E-mail : 1990434@hanyang.ac.kr



Copyright ©2026, 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.

사람은 관계 안에서 성장한다(Bowlby, 1988; Sullivan, 1953). 태어날 때부터 양육자와 관계를 형성하고, 이후 그 대상은 가족, 이웃, 또래 등으로 확장된다. 이처럼 성장 과정에서 확대되는 대인관계는 개인이 타인과 상호작용하며 자아를 형성하고 사회적 존재로 발달하는 삶의 기본 요소라고 할 수 있다(권석만, 2004). 특히, 초기 성인기는 다른 어떤 시기보다 관계 형성이 중요한 발달과제로 제시된다(Erikson, 1968). 만약 이 시기에 친밀한 관계 형성에 실패한다면 개인은 고립감을 경험하게 되고, 이는 심리적 안녕에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 우리나라의 경우 대학에 진학한 성인은 더욱 넓은 환경에서 다양한 타인을 접하며 새로운 대인관계 형성과 적응을 요구받는다. 고등학생은 미리 정해진 반에서 동일한 구성원과 긴 시간을 보내는 반면, 대학생은 자신이 선택한 수업과 활동에 따라 만나는 사람이 달라지기 때문이다. 따라서 대학생은 자율적이고 개방적인 대인관계 맥락 속에서 보다 주체적이고 능동적인 태도를 필요로 한다(안선경, 정여주, 2016).

그런데 대학생들을 포함한 청소년과 20대 청년은 대인관계문제로 인해 심각한 어려움을 겪고 있다. 2022 청소년백서(여성가족부, 2023)에 따르면, 청소년상담복지센터를 이용하는 만 9세부터 24세 청소년은 대인관계(24.0%) 문제를 가장 높은 빈도로 호소하였다. 이 결과는 대인관계문제가 대학생들을 포함한 청소년의 핵심적인 상담 주제임을 보여준다. 또한 대인관계문제는 청년층의 고립·은둔 및 자살 시도와 같은 사회적 문제의 주요한 원인으로 지목되고 있다. 고립·은둔 청년 실태조사 연구(보건복지부, 2023a)에 의하면, 전체 고립·은둔 청년의 60.5%가 20대에 고립·은둔을 시

작한다. 그런데 20대 고립·은둔 청년이 가장 높게 평가한 고립·은둔 원인이 취업 어려움(24.1%)과 대인관계 어려움(23.5%)이다. 또 자살 시도 비율이 가장 높은 20대(29.4%)는 주된 자살 동기로 대인관계문제(17.0%)를 정신적 문제(33.2%)에 이어 두 번째로 들었다(보건복지부, 2023b). 이는 대인관계문제가 20대 청년층의 개인적 고민을 넘어 심각한 위기로 이어지는 사회적 문제임을 시사한다.

따라서 대학생을 대상으로 대인관계문제를 유발하는 원인과 맥락을 다각도로 탐색할 필요가 있다. 이를 통해 단기 상담에서도 효과적으로 개입할 수 있는 변인을 발견한다면 대인관계문제를 완화하고 사회적 위기를 감소시키는 데에도 기여할 수 있을 것이다. 이에 이 연구에서는 대학생의 대인관계문제에 영향을 미치는 정서적, 인지적, 행동적 변인을 가정하고 그 관계를 살펴보고자 한다.

대인관계문제(interpersonal problem)는 개인이 다른 사람과 상호작용하는 과정에서 경험하는 특징적인 어려움으로, 주관적 고통의 원인이다(Horowitz et al., 1988). 구체적으로, 대인관계 문제는 긍정적인 대인관계를 형성하고 유지하기 어렵거나 바람직하지 않은 대인관계를 효과적으로 다루지 못할 때 발생한다(박경애 외, 1998). 이는 대인관계문제를 겪는 개인이 서로 만족할 만한 관계를 맺지 못하거나, 관계 발전에 필요한 기술이나 지식이 부재하거나 부족하고 왜곡되어 있다는 것을 의미한다(최임정, 심혜숙, 2010). 이 연구에서는 위 개념을 통합하여 대인관계문제를 상호 만족할 만한 대인관계를 형성, 유지, 발전시키기 위해 필요한 기술이나 지식이 부재하거나 부족하여 겪는 어려움으로 정의하였다.

Leary(1957)는 대인관계문제를 체계적으로

설명하기 위해 원형 모형(circumplex model)을 제안하였다. 원형 모형은 Sullivan(1953)의 대인관계 이론(interpersonal theory)을 바탕으로, 대인관계문제를 적대-친밀 차원과 지배-복종 차원으로 구분하고 이를 원형의 틀 안에 배치하여 보여준다(Kiesler, 1983; Wiggins, 1979). 이후 Alden 외(1990)는 원형 모형을 토대로 8개의 하위척도를 포함한 대인관계문제검사 원형척도(Inventory of Interpersonal Problems-Circumplex Scales [IIP-C])를 개발하였다. 우리나라에서는 김영환 외(2002)가 이를 수정하고 보완해 한국형 대인관계문제검사(Korean Inventory of Interpersonal Problems [KIIP])로 표준화하였다. 이 한국형 대인관계문제검사의 8개 하위 요인은 통제지배, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여다.

개인이 대인관계문제를 겪는 경우, 우울과 불안 등의 정서적 문제를 경험하고(김연희, 허혜경, 2020), 고독감을 느끼며(이정화, 2006), 타인과의 갈등으로 타인을 신뢰하는 것이 어려워질 수 있다(이태영, 심혜숙, 2011). 또한 대인관계를 어려워하는 사람은 타인의 비난과 거부를 두려워하고 스스로를 부적절한 사람이라고 평가하며 자신을 있는 그대로 수용하기 어렵다(박윤선, 채규만, 2010). 나아가 대인관계문제는 사회적 회피와 소극적 행동 혹은 지나친 공격성과 높은 상관성이 있으며(Horowitz et al., 2000), 이는 또 다른 대인관계문제를 초래할 수 있다.

여러 선행연구는 대인관계문제를 유발하는 정서적 변인으로 내면화된 수치심(internalized shame)을 주목하고 있다(김남연, 양난미, 2012; 이태영, 심혜숙, 2011; 조윤경, 현명호, 2020; 차혜련, 김종남 2016). 수치심(Shame)은 누구나 느낄 수 있는 정서로, 열등감, 무가치감, 무력

감과 같은 자신에 대한 고통스러운 느낌을 수반한다(Kaufman, 1989; Lewis, 1971). 또한 수치심은 타인에게 자신의 결점이 노출되었다는 느낌을 동반하는(Tangney & Dearing, 2003) 자신에 대한 부정적 정서이자 평가적 반응이다(Yontef & Bar-Yoseph, 2008). 이러한 수치심은 인간의 정체성과 양심을 형성하는 중요한 정서이기 때문에 성장과 발달에 필수적이다(Kaufman, 1989). 그러나 과도한 수치심은 타인으로부터 거리를 두고 숨어버리고 싶게 하는(Wright & Gudjonsson, 2007) 등 대인관계의 어려움을 초래한다.

수치심은 경험 방식에 따라 상태 수치심(state shame)과 특질 수치심(trait shame)으로 구분된다. 상태 수치심은 특정한 상황에서 일시적으로 느끼는 고통스러운 정서를 의미한다(Goss et al., 1994). 반면, 특질 수치심은 상태 수치심을 반복적으로 경험하여 개인 내면의 성격특성으로 자리잡은 정서로, 전체 자기(entire self)에 대한 부적절감을 느끼는 고통스러운 정서를 말한다(Kaufman, 1989). 이렇게 지속적이고 만성적인 수치심이 내면화된 수치심이다(Cook, 2001). 이 연구에서는 Kaufman(1989)과 Cook(2001)의 정의를 통합하여, 내면화된 수치심을 자신의 결점이 드러나거나 타인에게 부정적 판단을 받았을 때 느끼는 열등감, 결핍감, 무가치감, 부적절감이 자아정체감으로 내면화되어 자신을 부정적으로 인지하도록 하는 지속적이고 만성적인 수치심으로 정의하였다.

내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계는 여러 경로로 검증되었다. 차혜련과 김종남(2016)은 내면화된 수치심 수준이 높을수록 대인관계 상황에서 타인의 부정적 평가에 대한 불안이나 두려움과 같은 부정 정서를 더 많이

경험한다고 보고하였다. 이 과정에서 내면화된 수치심 수준이 높은 개인은 부적응적인 정서 조절 전략을 사용하는 경향이 높아져 내면화된 수치심 수준이 낮은 개인에 비해 대인관계문제를 더 많이 겪는 것으로 나타났다. 또 내면화된 수치심과 정적 상관에 있는 부정적 평가에 대한 두려움은 다른 사람의 기대를 충족시키고 부정적인 평가를 받지 않는 완벽한 수행을 보여주고자 하는 욕구를 유발해 대인관계문제를 발생시킬 수 있다(박은경, 정지현, 2023). 보다 외현적으로는 높은 수치심으로 인한 고통이 타인을 향한 분노로 대치되는 경우(조운경, 현명호, 2020) 자신의 분노 혹은 적대감을 악화시키는 분노반추로 이어져 대인관계문제를 유발할 수 있음이 밝혀졌다(김찬미 외, 2024). 다른 행동적 측면에서, 내면화된 수치심이 높을수록 자신의 감정을 억제하고 갈등을 회피하기 위해 사회적으로 철수하기도 한다(이지연, 2008). 이와 같은 선행연구를 근거로, 이 연구에서는 대학생의 대인관계문제를 유발하는 선행적 변인이자 정서적 변인으로서 내면화된 수치심을 가정하고자 한다.

자기 전체를 문제라고 여기는 내면화된 수치심(Chan et al., 2005) 다른 사람의 자신에 대한 부정적인 평가를 두려워하며(Lewis, 1987) 자신을 쓸모없고 부적절한 사람으로 왜곡하여 인식하게 한다(Kaufman, 1989). 다시 말해, 수치심을 지속적으로 경험하는 특질 수치심으로서 내면화된 수치심은 타인의 부정적인 평가에 대한 염려와 자신을 부정적으로 왜곡해 인식하는 인지적 평가를 동반한다. 구체적으로, 수치심이라는 내적 경험이 부정적으로 편향된 정보 처리로서 반추를 발생시키며(Beck et al., 1985), 수치심이나 당혹감을 느낄 때 인지적으로 사후반추가 증가한다(Rachman et al., 2000).

이렇게 부정적인 내적 경험인 내면화된 수치심이 타인의 자신에 대한 평가와 자신의 스스로에 대한 평가를 동반한다는 점을 고려할 때 사후반추는 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 주요한 영향을 미칠 것으로 예상된다.

반추(rumination)는 환경적인 촉발 사건 없이 주요한 주제를 중심으로 반복되는 의식적인 사고 형태다(Martin & Tesser, 1996). 특히, 사회적 상황 이후 발생한 상호작용을 세부적으로 검토하는 사후검토 과정(postmortem process)은 개인의 실제 경험보다 더 부정적으로 그 사회적 상황을 해석하게 한다(Clark & Wells, 1995). 반추 및 사후검토 과정은 다양한 용어로 연구되어 왔다. Rachman 외(2000)는 사후검토를 사후처리(post-event processing)라는 용어로 수정하여 연구한 바 있다. 이후 Kocovski 외(2005)와 임선영(2005)은 동일한 과정을 사후반추(post-event rumination)라는 용어로 재정의하였으며, 김영주(2009)는 사후반추를 측정하는 사후반추 질문지(Post-event Rumination Questionnaire [PRQ])를 개발하였다. 이 연구에서는 앞서 제시된 용어 중 사후반추 질문지(김영주, 2009)를 기반으로, 사후반추를 사용하였다. 또한 사후반추를 Rachman 외(2000)가 제안한 개념에 따라, 수행 상황이 끝난 후 자신의 수행에서 부정적인 측면에 초점을 두고 자신을 부정적으로 평가하며 부정적인 인지와 정서를 강화하는 지속적인 사고 과정으로 정의하였다.

사후반추는 정서가 원활하게 처리되지 않을 때 나타나며 사회불안을 유지시키고 심화시키는 원인이다(Rachman et al., 2000). 이때 사회불안은 실제 혹은 상상된 사회적 상황에서 타인의 평가를 예상하며 발생하는 불안을 말한다(Schlenker & Leary, 1982). 사회불안과 반

추의 관련성은 Clark와 Wells(1995)가 제안한 사회불안의 인지적 모델에 기초한다. 이 모델에 따르면, 사회적 상황 이후 해당 상황에서 발생한 상호작용을 세부적으로 검토하는 사후 검토 과정이 사회불안을 유지시키는 역할을 한다. 불안한 정서와 인지, 즉 부정적 자기-지각에 초점을 두어 지난 상황을 검토하는 개인은 자신이 실제 경험한 상황보다 그 사회적 상황을 더욱 부정적으로 해석하게 된다는 것이다. 이러한 사후검토 과정으로 인해 다른 사회적 상황에서도 과거 기억으로부터 영향을 받아 개인이 적절하게 행동하지 못하게 되고, 나아가 상대가 자신을 거부할 것이라고 예측하는 예기 과정(anticipatory process)이 유발된다. 결과적으로, 사후검토 과정과 예기 과정이 사회불안을 발생시키고 유지시키는 악순환을 만드는 것이다.

사회불안 집단에서 사후반추는 자신과 타인의 부정적 반응에 초점을 맞추도록 하고 미래의 사회적 상호작용을 부정적으로 예측하게 할 뿐만 아니라 부정적인 자아상을 형성하고 유지하게 한다는 점에서 역기능적이다(박기환, 2017). 사후반추와 사회불안의 관계를 검증한 복수의 선행연구가(박민주, 박기환, 2019; 오수연, 박기환, 2014; 하태순, 구훈정, 2017) 이를 지지한다. 그러나 기존 연구는 주로 사회불안 맥락에서 사후반추의 역할을 다루었으며, 사후반추와 다양한 대인관계문제 양상 간의 직접적인 관련성은 충분히 검증되지 않았다.

반추 관련 변인 중 대인관계문제와 주로 연구되는 변인은 분노반추다(김운성, 박은민, 2023; 이아현, 이아라, 2023). 선행연구에 따르면, 분노반추 수준이 높을수록 분노를 더 잘 느끼게 되고(김현주, 이정운, 2011) 대인관계에서 공격성이 증가하며(이수연 외, 2023) 타인

을 용서하기 어려워진다(박정미, 2013). 이는 분노반추가 문제해결 능력을 감소시켜 대인관계를 형성하고 유지하는 것을 어렵게 한다는 의미이다.

그러나 대인관계문제는 타인에게 분노하고 적대감을 느끼며 타인을 공격하거나 비난하는 양상으로만 나타나지 않는다. Horney(1992/2006)에 따르면, 대인관계문제는 세 가지 신경증적 경향성 즉, 사람과 대항하기(move against people), 사람을 향해 나아가기(move toward people), 사람을 회피하기(move away from people)에서 기인한다. 적대감을 당연하게 여기고 늘 싸울 준비가 되어 있는 공격적인 성격(aggressive personality)뿐만 아니라, 자신을 열등하다고 여기고 타인에게 호감을 사고자 노력하는 순종적인 성격(compliant personality)과 타인과의 친밀한 관계를 불편해하며 감정을 억제하는 고립적인 성격(detached personality)도 대인관계문제를 유발한다는 것이다(이영은 외, 2016; 차혜련, 김종남, 2016).

따라서 사후반추는 정서적 어려움을 강조하는 사회불안뿐만 아니라 실제 대인관계 상황에서 나타나는 다양한 부적응 양상을 반영하는 대인관계문제와도 함께 연구될 필요가 있다. 이러한 맥락에서 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 인지적 변인으로서 사후반추의 매개효과를 살펴보고자 한다.

한편, 내면화된 수치심은 타인과 자신의 평가뿐만 아니라 대인관계에서 드러나고 싶지 않아 하고 다른 사람으로부터 거리를 두는 경향과도 관련이 있다(Gilbert, 2000; Goss et al., 1994). 이렇게 특정한 내적 경험, 예를 들어 감정, 생각, 행동적 경향, 신체적 감각, 기억과 접촉하는 것을 꺼리고, 이러한 내적 경험의 형태나 빈도 또는 이를 유발하는 맥락을 변화

시킴을 위해 노력하는 경향성을 경험회피(experiential avoidance)라고 한다(Hayes et al., 1996). 수치심과 같은 고통스럽거나 혐오스러운 경험을 회피하려는 동기가 수치심을 느낄 수 있는 상황을 만들지 않으려고 노력하거나 수치심을 억제하는 등의 방어를 유발하는 것이다(이지연, 2008). 이러한 심리적 경직성은 고통스러운 사회적 상황 및 정서와 사고의 회피로 이어져 대인관계문제의 발생과 지속을 초래할 수 있다. 그런데 이때 수치심을 만성적으로 경험하며 자기 전체를 부정적으로 인식하게 되는 특성인 내면화된 수치심을(Kaufman, 1989) 경험하는 개인은 대인관계 상황에서 회피 전략을 다차원적으로 발달시켰을 것으로 예상된다.

Gómez 외(2011)는 경험회피를 단일 차원이 아닌 다차원적 개념으로 이해하기 위해 다차원적 경험회피(multidimensional experiential avoidance)를 제안하였다. 경험회피는 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy [ACT])에서 심리적 경직성 패턴을 초래하는 병리적 과정으로 이해된다(Hayes et al., 1999). 경험회피는 단기적으로 고통스러운 스트레스에 대한 정서나 사고를 억제하고 둔감하게 하여 안도감을 줄 수 있지만, 역설적으로 회피하고 싶은 부정적인 감정이나 생각의 강도나 빈도를 증가시킨다(Clark et al., 1991; Wegner & Erber, 1992) 때문이다. 게다가 고통을 회피하면서 긍정적으로 평가받은 개인은 다음에 더 나은 수행을 해야 한다는 기대와 부담감으로 인해 긍정적인 자극 또한 회피하게 된다(Kashdan & Kane, 2011). 이에 따라 수용전념치료는 피할 수 없는 고통을 수용하고 고통과 함께 자신의 가치와 목표를 향해 전념하는 심리적 유연성을 발휘할 때 자신이 원하는 삶을 살 수 있다

고 제안한다(Hayes et al., 1999).

수치심과 같이 부정적 지각에 초점을 둔 고통스러운 경험이 회피를 유발하는 것은(최인선, 최한나, 2013) 자연스러운 반응일 수 있다. 수치심을 경험하는 상상만으로도 그 상황에서 도망가거나 숨고 싶어 하며, 시야에서 사라지고 싶다고 느끼기(Dickerson et al., 2004) 때문이다. 또한 Leeming과 Boyle(2004)에 따르면, 수치심이 내면화된 사람은 그렇지 않은 사람보다 수치심을 직·간접적으로 더 많이 경험하게 되고 열등감과 무능력감을 지속시킨다. 그렇다면 수치심을 경험하는 사람은 더욱 회피와 철수로 반응하게(남기숙, 2008) 될 것이다. 경험회피로 인한 역기능적 결과는 대인관계 상황에서도 나타난다. 구체적으로, 사회적 상황에서 유발되는 부정적인 감정이나 생각을 억제하거나 피할수록 오히려 해당 경험이 의식되고 강화되어 불안을 가중시킨다(Wegner et al., 1987). 더불어 반복적인 사회적 상황의 회피는 실제 경험의 기회를 제한하여 대인관계에 필요한 기술을 습득하고 연습하는 기회를 감소시키며, 결과적으로 고통을 심화시키는 악순환을 초래하게 된다(Hayes et al., 1996).

우리나라에서는 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과를 검증한 연구가 부족한 실정이다. 최근 정지은과 정남운(2023)은 내면화된 수치심 수준이 높을수록 경험회피 경향이 증가하고, 이로 인해 대인관계문제를 경험할 가능성이 커진다는 것을 확인하였다. 이와 유사하게 안세은과 이희경(2018) 또한 수치심이 내면화될수록 회피 전략을 더 많이 사용하여 대인관계능력이 저하된다고 보고하였다. 이러한 연구 결과를 바탕으로, 이 연구에서는 내면화된 수치

심과 대인관계문제의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과를 검증하고자 한다. 이때 다차원적 경험회피는 내적 경험을 회피하는 측면에서 정서적, 인지적 변인이자, 내적 경험을 유발하는 맥락을 변화시키는 측면에서 행동적 변인으로 설정하였다.

사후반추와 다차원적 경험회피의 관계는 다음 연구를 통해 추론할 수 있다. 걱정 회피 이론(Borkovec et al., 1998)에 따르면, 걱정은 언어적이고 추상적인 사고 형태로서 단기적으로 고통스러운 정서를 억제하고 회피하는 기능을 수행한다. 그러나 이러한 과정은 장기적으로 불안과 걱정을 만성화시키는 부적응적인 결과를 초래한다. 사후반추 역시 걱정의 기능과 마찬가지로, 사후검토 과정과 예기 과정이라는 인지적 과정을 통해 사회불안을 유지시키고 심화시키는 역할을 한다(Clark & Wells, 1995). 이와 같은 관점에서, 사후반추는 개인의 내적 경험뿐만 아니라 고통스러운 경험을 유발하는 사회적 맥락을 회피하는 인지적, 행동적 전략을 활성화할 수 있다.

이를 뒷받침하는 선행연구로, Moulds 외(2007)는 반추, 회피, 우울의 관계에서 반추가 인지적 회피 및 행동적 회피와 상관관계가 있음을 보고하였다. 이후 Giorgio 외(2010)는 우울 반추와 경험회피의 관계를 설문, 행동, 생리의 세 가지 방식으로 측정하여 반추가 내적 경험에 대한 회피 경향을 증가시킨다는 것을 확인하였다. 또한 Dickson 외(2012)는 7일간의 일별 데이터를 분석하여 반추와 걱정이 인지적 회피를 매개로 슬픔과 불안을 증가시킨다는 결과를 제시하였다. 우리나라에서도 반추와 경험회피가 순차적으로 우울 증상에 영향을 미친다는 사실이 검증된 바 있다(박창욱, 정문경, 2021). 이러한 연구 결과를 통해 반추

가 회피에 선행한다고 가정할 수 있다.

한편, Moulds 외(2007)의 연구에서 반추와 인지적 회피의 상관관계는 불안을 통제하면 사라졌으나, 반추와 행동적 회피의 상관관계는 불안을 통제한 이후에도 유의하게 나타났다. 이는 반추와 행동적 회피의 관계가 반추와 인지적 회피의 관계와 달리 불안 수준과 독립적임을 시사한다. 이러한 결과는 반추와 회피의 관계를 검증할 때 회피의 다차원적 측면을 고려할 필요가 있음을 보여준다. 따라서 이 연구에서는 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 사후반추와 다차원적 경험회피가 순차적으로 매개할 것이라고 가정하고자 한다.

이상을 바탕으로 대학생의 대인관계문제에 부정적인 영향을 미치는 정서적, 인지적, 행동적 변인으로서 내면화된 수치심, 사후반추, 다차원적 경험회피의 관계를 검증하고자 한다. 구체적으로, 내면화된 수치심이 대인관계문제로 이어지는 경로에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과를 확인하고자 한다. 이를 통해 내면화된 수치심이 대인관계문제를 유발하는 경로를 규명하고 대학생의 대인관계문제를 감소시킬 수 있는 정서적, 인지적, 행동적 측면의 효과적인 개입 방향을 제시할 수 있을 것으로 기대한다. 나아가 이 연구 결과는 대학생들을 포함한 청년층의 사회적 문제 해결에도 기여할 것이다.

연구 문제는 다음과 같이 제기하였다. 첫째, 내면화된 수치심, 사후반추, 다차원적 경험회피, 대인관계문제의 관계는 어떠한가? 둘째, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추가 매개하는가? 셋째, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피가 매개하는가? 넷

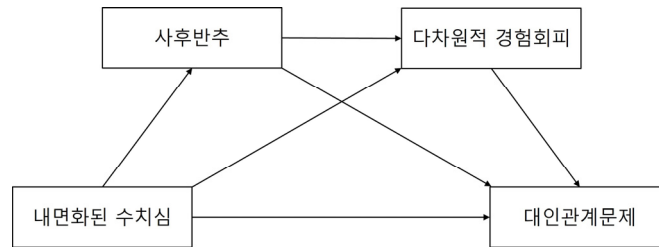


그림 1. 연구모형

제, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피가 순차적으로 매개하는가?

방 법

연구 절차 및 대상

이 연구는 전국에 소재한 대학교에 재학 중이거나 휴학 중인 대학생을 대상으로 실시되었으며, 연구 참여자는 총 418명이다. 연구 참여자는 온라인 커뮤니티 게시판을 통해 설문에 응답하였으며, 설문 조사는 2023년 11월 17일부터 27일까지 진행되었다. 설문은 인구통계학적 정보와 내면화된 수치심, 대인관계문제, 사후반추, 다차원적 경험회피를 측정하기 위한 척도로 구성되었고, 응답 시간은 약 20분이었다. 연구 참여자는 설문 실시 전 연구의 목적과 방법, 자발적 참여, 정보의 익명성 및 비밀보장에 관한 설명을 제공받고 참가에 동의한 후에 응답하였다. 또한 연구 참여자는 언제든지 설문 진행 중 참여를 철회할 수 있고 어떠한 불이익이 없음을 안내받았다. 자료는 익명으로 수집되어 연구 목적으로만 사용되었으며, 수집된 자료는 모두 암호화된 파일에 저장되었다. 이 연구는 일상생활에서

경험할 수 있는 수준을 넘어서는 신체적·심리적 위험을 초래하지 않도록 설계되었고, 연구자 이메일을 제공하여 연구 참여 관련 문의가 가능하도록 하였다. 설문 종료 후 개인정보 수집 및 이용에 동의하고 휴대전화 번호를 작성한 응답자에게 답례로 편의점 모바일 상품권 3,000원권을 지급하였으며, 보상 지급 후 휴대전화 번호는 파기하였다.

연구 참여자 418명의 성별은 남성 191명(45.7%), 여성 227명(54.3%)이었다. 연령대는 20대가 326명(78.0%)으로 다수를 차지하였고, 10대 55명(13.2%), 30대 19명(4.5%), 40대 10명(2.4%), 50대 이상 8명(1.9%) 순이었다. 대학 소재지는 서울시가 136명(32.5%)으로 가장 많았으며, 경기도 95명(22.7%), 충청도 86명(20.6%), 경상도 59명(14.1%), 전라도 25명(6.0%), 강원도 13명(3.1%), 제주도 4명(1.0%) 순이었다. 소속 학교 유형은 4년제 대학 339명(81.1%), 2년제 42명(10.0%), 3년제 24명(5.7%), 기타 13명(3.1%)이었다. 전공 계열별로는 공학계열 112명(26.8%), 인문계열 85명(20.3%), 사회계열 78명(18.7%), 자연계열 50명(12.0%), 예체능계열 34명(8.1%), 의약계열 26명(6.2%), 교육계열 19명(4.5%), 기타 14명(3.3%)이었다. 학년별로는 4학년 이상이 113명(27.0%), 3학년과 2학년이 각각 105명(25.1%), 1학년이 95명(22.7%)이었다.

측정 도구

내면화된 수치심 척도

내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook (1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 번안 및 타당화한 내면화된 수치심 척도 (Internalized Shame Scale [ISS])를 사용하였다. 내면화된 수치심 척도는 총 30문항으로 구성되어 있으며, 4가지 하위요인을 포함한다. 각 하위요인은 부적절감 10문항, 공허 5문항, 자기처벌 5문항, 실수불안 4문항으로, 24문항이다. 전체 척도에는 이에 더해 편향된 반응을 방지하기 위한 목적으로 Rosenberg(1965)의 자존감 척도 6문항이 포함되었다. 따라서 결과 분석에는 Rosenberg(1965)의 자존감 척도 6문항을 제외한, 24문항만 사용하였다. 내면화된 수치심 척도는 5점 Likert 척도(0점: 그런 경우가 없다 ~ 4점: 거의 항상 그렇다)로 평정되며, 자존감 척도 6문항을 제외한 24개 문항의 총 점수가 높을수록 내면화된 수치심 수준이 높다는 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)의 연구에서 내면화된 수치심 척도의 전체 문항에 대한 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .93으로 나타났으며, 이 연구에서는 .96으로 나타났다.

한국형 대인관계문제 검사 원형척도 단축형

대인관계문제를 측정하기 위해 Horowitz 외 (1988)가 개발한 대인관계문제검사(Inventory of Interpersonal Problem [IIP])를 Alden 외(1990)가 64문항으로 재구성하고 김영환 외(2002)가 표준화한 한국형 대인관계문제검사(KIIP)를 기반으로, 홍상황 외(2002)가 단축형으로 표준화한 한국형 대인관계문제 검사 원형척도 단축형(Short Form of the Korean Inventory of

Interpersonal Problem Circumplex Scale [KIIP-SC])을 사용하였다. 총 40문항으로 구성된 척도는 8가지 하위요인, 즉 통제지배(5문항), 자기중심성(5문항), 냉담(5문항), 비주장성(5문항), 사회적 억제(5문항), 과순응성(5문항), 자기희생(5문항), 과관여(5문항)를 포함한다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 평정되며, 40개 문항의 총 점수가 높을수록 대인관계문제 수준이 높다는 것을 의미한다. 홍상황 외(2002)의 연구에서 한국형 대인관계문제 검사 원형척도 단축형의 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 대학생의 경우 .61~.89의 범위로 나타났고 이 연구에서는 전체 문항에 대해 .97로 나타났다.

사후반추 질문지

사후반추를 측정하기 위해 대학생을 대상으로 개발하고 타당화한 김영주(2009)의 사후반추 질문지(PRQ)를 사용하였다. 사후반추 질문지는 총 26문항으로 구성되어 있다. 이 척도는 3가지 하위요인, 즉 불안통제 실패 반추(10문항), 부정적인 대인평가 염려(10문항), 지나간 상황 검토(6문항)가 포함되어 있다. 7점 Likert 척도(1점: 전혀 아니다 ~ 7점: 매우 그렇다)로 평정되며, 26개 문항의 총 점수가 높을수록 사후반추 수준이 높다는 것을 의미한다. 김영주(2009)의 연구에서 사후반추 질문지의 전체 문항에 대한 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .96으로 나타났으며, 이 연구에서는 .98로 나타났다.

한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형

경험회피를 측정하기 위해 Gámez 외(2011)가 6요인, 62문항으로 개발한 다차원적 경험회피 척도(The Multidimensional Experiential

Avoidance Questionnaire [MEAQ])를 이주연과 유성은(2017)이 6요인, 55문항으로 타당화한 한국판 다차원적 경험회피 척도(Korean Version of the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire [K-MEAQ])와 사용이 용이하도록 6요인, 24문항으로 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(Korean Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-Short Form [K-MEAQ-24]) 중 단축형을 사용하였다. 총 24문항으로 구성된 척도는 6가지 하위요인, 즉 고통혐오(4문항), 고통감내(4문항), 억압/부인(4문항), 지연행동(4문항), 회피행동(4문항), 주의 분산/억제(4문항)를 포함한다. 6점 Likert 척도(1점: 전혀 동의하지 않음 ~ 6점: 전적으로 동의함)로 평정되며, 고통감내(4문항) 요인을 역채점하여 24문항의 총 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높다는 것을 의미한다. 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형의 전체 문항에 대한 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .82로 나타났으며, 이 연구에서는 .89로 나타났다.

자료분석

이 연구를 위해 수집한 자료는 SPSS Statistics 24.0과 PROCESS macro 3.5를 사용하여 분석하였다. 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계 문제의 관계에서 사후반추와 다차원적 경험회피가 순차매개효과를 나타내는지 확인하였고, 분석 절차는 다음과 같다. 첫째, 연구에 사용한 척도의 신뢰도 검정을 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 산출하였다. 둘째, 내면화된 수치심, 사후반추, 다차원적 경험회피, 대인관계문제의 정규성 가정을 검토하고 중심경향성을 확인하기 위해 왜도와 첨도를 포함한 기술통계량 분석을 수행하였으며, 변인 간 관련성을 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 내면화된 수치심이 대인관계 문제에 미치는 영향에서 사후반추의 매개효과와 다차원적 경험회피의 매개효과를 각각 검증하기 위해 Hayes(2017)의 PROCESS macro 3.5 Model 4를 적용하였다. 넷째, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과를 검증

표 1. 기술통계 및 상관관계 (N=418)

	1	2	3	4
1. 내면화된 수치심	1			
2. 대인관계문제	.815***	1		
3. 사후반추	.667***	.699***	1	
4. 다차원적 경험회피	.717***	.749***	.771***	1
평균	2.423	3.550	3.340	2.542
표준편차	.895	1.515	.727	.826
왜도	.354	-.048	-.229	.019
첨도	-.712	-.982	-.064	-.507

주. *** $p < .001$

하기 위해 Hayes(2017)의 PROCESS macro 3.5 Model 6를 적용하였다. 또한 간접효과의 유의성을 확인하기 위해 95% 신뢰구간에서 부트스트래핑(bootstrapping)을 5,000회 수행하였으며, 다중공선성으로 인한 결과 왜곡 여부를 점검하기 위해 회귀분석을 실시하였다.

결 과

기술통계 및 상관관계

이 연구에서는 대학생의 내면화된 수치심, 대인관계문제, 사후반추, 다차원적 경험회피의 기술통계 분석을 실시하여 정규성 가정 여부를 검증하였고 왜도 및 첨도를 통해 중심경향성을 확인하였다. 또한 변인 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그 결과는 표 1에 요약하여 제시하였다. 모든 변수의 왜도는 절댓값 2 미만, 첨도는 절댓값 7 미만으로 나타나 정규성 가정이 가능함을 확인하였다(Kline, 2010). 상관분석 결과 모든 변수는 통계적으로 유의한 정적 상

관관계를 나타냈다. 구체적으로, 내면화된 수치심은 사후반추와 $r=.815(p<.001)$, 다차원적 경험회피와 $r=.667(p<.001)$, 대인관계문제와 $r=.717(p<.001)$ 의 정적 상관을 보였다. 이는 내면화된 수치심이 강할수록 사후반추와 다차원적 경험회피, 대인관계문제 수준이 증가한다는 의미이다. 사후반추는 다차원적 경험회피와 $r=.699(p<.001)$, 대인관계문제와 $r=.749(p<.001)$ 의 정적 상관관계가 나타났다. 이는 사후반추가 증가할수록 다차원적 경험회피와 대인관계문제가 심화된다는 것을 의미한다. 마지막으로, 다차원적 경험회피는 대인관계문제와 $r=.771(p<.001)$ 의 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 나타났고, 이는 다차원적 경험회피 수준이 증가할수록 대인관계문제가 증가한다는 것을 의미한다.

대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 사후반추의 매개효과

내면화된 수치심이 사후반추를 매개하여 대인관계문제에 영향을 미치는지 검증하기 위해 PROCESS macro 3.5의 Model 4를 적용하였

표 2. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추의 경로계수 (N=418)

모형	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F	tolerance	VIF
1	대인관계 문제	내면화된 수치심	.661	.032	.717	20.962***	.514	439.414***	1.000	1.000
2	사후반추	내면화된 수치심	1.379	.048	.815	28.686***	.664	822.907***	1.000	1.000
3	대인관계 문제	내면화된 수치심	.292	.050	.316	5.865***	.595	304.535***	.336	2.978
		사후반추	.268	.029	.491	9.112***				

주. *** $p<.001$

표 3. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추의 매개효과 (N=418)

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
내면화된 수치심 → 사후반추 → 대인관계문제	.370	.050	.266	.464

다(Hayes, 2017). 또한 다중공선성 진단을 위해 각 모형별로 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 표 2에 제시하였다. 먼저, 회귀분석 결과 모든 독립변인의 공차(tolerance)는 0.1 이상 (.336~1.000), 분산팽창계수(VIF)는 10 미만 (1.000~2.978)으로 나타나 다중공선성에 의한 왜곡 없이 결과 해석이 가능함을 확인하였다. 매개효과 검토 결과, 1단계에서 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 총효과는 $B=.661(\beta=.717, t=20.962, p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였다. 3단계에서는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 직접효과가 $B=.292(\beta=.316, t=5.865, p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였으며, 총효과에 비해 영향력이 감소하였다. 2단계에서는 내면화된 수치심이 사후반추에 미치는 영향력이 $B=1.379(\beta=.815, t=28.686, p<.001)$ 로 나타나 통계적으로 유의함을 확인하였다. 즉, 내면화된 수치심이 사후반추를 매개하여 대인관계문제에 미치는 부분매개효과가 통계적으로 유의하였다.

내면화된 수치심이 사후반추를 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과의 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되지 않을 때 유의확률 .05 수준에서 결과가 통계적으로 유의하다고 판단한다. 이 연구에서는 표본을 5,000회 재추출하여 분석하였고, 결과는 표 3에 제시하였다. 내면화된 수치심이 사후반추를 매개하여 대인관계문제에 미치는 간

접효과는 $B=.370(CI [.266, .464])$ 으로 나타나 통계적으로 유의하였다. 즉, 내면화된 수치심이 사후반추와 다차원적 경험회피를 순차적으로 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과는 유의한 것으로 나타났다.

대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과

내면화된 수치심이 다차원적 경험회피를 매개하여 대인관계문제에 미치는 영향을 확인하기 위해 PROCESS macro 3.5의 Model 4를 적용하여 분석하였다(Hayes, 2017). 다중공선성 진단을 위해 각 모형별 회귀분석을 병행하였으며, 결과를 표 4에 제시하였다. 회귀분석 결과 모든 독립변인에 대한 공차(tolerance)는 0.1 이상(.555~1.000), 분산팽창계수(VIF)는 10 미만(1.000~1.801)으로 나타나 다중공선성에 의한 왜곡 없이 결과 해석이 가능함을 확인하였다. 매개효과 검증 결과, 1단계에서 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 총효과는 $B=.661(\beta=.717, t=20.962, p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였다. 3단계에서는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 직접효과가 $B=.336(\beta=.364, t=9.609, p<.001)$ 으로 통계적으로 유의하였으며, 총효과에 비해 영향력이 감소하였다. 2단계에서는 내면화된 수치심이 다차원적 경험회피에 미치는 영향력이 $B=.541(\beta=.667, t=18.253, p<.001)$ 로 나타나 통계적으로 유의하였다. 이는 내면화된 수치

표 4. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피의 경로계수 (N=418)

모형	종속변인	독립변인	B	SE	β	t	R ²	F	tolerance	VIF
1	대인관계 문제	내면화된 수치심	.661	.032	.717	20.962***	.514	439.414***	1.000	1.000
2	다차원적 경험회피	내면화된 수치심	.541	.030	.667	18.253***	.445	333.166***	1.000	1.000
3	대인관계 문제	내면화된 수치심	.336	.035	.364	9.609***	.669	418.868***	.555	1.801
		다차원적 경험회피	.601	.043	.528	13.936***			.555	1.801

주. *** $p < .001$

심이 다차원적 경험회피를 매개하여 대인관계 문제에 미치는 부분매개효과가 통계적으로 유의함을 의미한다.

간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였으며(Shrout & Bolger, 2002), 95% 신뢰구간에서 5,000회 표본 재추출을 통해 반복 분석하였다. 결과는 표 5에 제시하였다. 내면화된 수치심이 다차원적 경험회피를 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과는 $B = .325$ (CI [.254, .394])로 통계적으로 유의함을 확인하였다. 즉, 내면화된 수치심이 다차원적 경험회피를 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과 또한 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순

차매개효과

내면화된 수치심이 사후반추와 다차원적 경험회피를 순차적으로 매개하여 대인관계 문제에 영향을 미치는지 확인하기 위해 PROCESS macro 3.5의 Model 6로 분석하였다(Hayes, 2017). 또한 다중공선성 진단을 위해 각 모형별 회귀분석을 실시하였다. 그 결과를 표 6에 제시하였으며, 구체적으로 살펴보면 다음과 같다. 회귀분석 결과 모든 독립변인의 공차(tolerance)는 0.1 이상(.292~1.000), 분산팽창계수(VIF)는 10 미만(1.000~3.421)으로 나타나 다중공선성의 영향 없이 결과를 해석할 수 있음을 확인하였다. 순차매개효과 분석 결과, 1단계에서 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 총효과는 $B = .661$ ($\beta = .717$, $t = 20.962$, $p < .001$)로 통계적으로 유의하였다. 4단계에서

표 5. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 다차원적 경험회피의 매개효과 (N=418)

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
내면화된 수치심 → 다차원적 경험회피 → 대인관계문제	.325	.036	.254	.394

표 6. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 경로계수 ($N=418$)

모형	종속변인	독립변인	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>	tolerance	VIF
1	대인관계 문제	내면화된 수치심	.661	.032	.717	20.962***	.514	439.414***	1.000	1.000
2	사후반추	내면화된 수치심	1.379	.048	.815	28.686***	.664	822.907***	1.000	1.000
3	다차원적 경험회피	내면화된 수치심	.235	.048	.290	4.921***	.517	221.720***	.336	2.978
		사후반추	.222	.028	.463	7.854***			.336	2.978
4	대인관계 문제	내면화된 수치심	.172	.045	.186	3.844***	.692	310.405***	.317	3.152
		사후반추	.155	.027	.284	5.625***			.292	3.421
		다차원적 경험회피	.510	.045	.449	11.452***			.483	2.069

주. *** $p < .001$

는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 직접효과가 $B=.172(\beta=.186, t=3.844, p<.001)$ 로 통계적으로 유의하였으며, 총효과에 비해 영향력이 감소하였다. 2단계에서는 내면화된 수치심이 사후반추에 미치는 영향력이 $B=1.379(\beta=.815, t=28.686, p<.001)$, 3단계에서는 사후반추가 다차원적 경험회피에 미치는 영향력이 $B=.222(\beta=.463, t=7.854, p<.001)$ 로 나타나 통계적으로 유의하였다. 마지막으로, 4단계에서 다차원적 경험회피가 대인관계문제에 미치는 영향력은 $B=.510(\beta=.449, t=11.452, p<.001)$ 으로 통계적으로 유의하였다. 즉, 내면화된 수치심이 사후반추와 다차원적 경험회피를 순차적으로 매개하여 대인관계문제에 미치는 부분매개효과가 통계적으로 유의하였다.

간접효과의 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다(Shrout & Bolger, 2002). 95% 신뢰구간에서 표본을 5,000

회 재추출하여 반복 분석하였고, 이를 표 7에 제시하였다. 총 간접효과는 $B=.531(CI [.411, .638])$ 로 나타나 통계적으로 유의하였다. 세부적으로 살펴보면, 내면화된 수치심이 사후반추를 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과는 $B=.231(CI [.115, .349])$ 로 나타났고, 다차원적 경험회피를 매개하는 간접효과는 $B=.130(CI [.068, .207])$ 으로 나타나 모두 유의하였다. 마지막으로, 내면화된 수치심이 사후반추와 다차원적 경험회피를 순차적으로 매개하여 대인관계문제에 미치는 간접효과는 $B=.169(CI [.113, .228])$ 로 나타나 통계적으로 유의함을 확인하였다.

논 의

이 연구에서는 대학생의 내면화된 수치심,

표 7. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과 (N=418)

경로	B	SE	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
총 간접효과	.531	.058	.411	.638
내면화된 수치심 → 사후반추 → 대인관계문제	.231	.059	.115	.349
내면화된 수치심 → 다차원적 경험회피 → 대인관계문제	.130	.036	.068	.207
내면화된 수치심 → 사후반추 → 다차원적 경험회피 → 대인관계문제	.169	.030	.113	.228

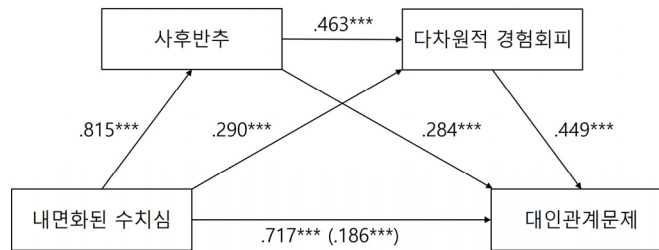


그림 2. 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과

사후반추, 다차원적 경험회피, 대인관계문제의 관계를 확인하고, 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추의 매개효과와 다차원적 경험회피의 매개효과 그리고 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과를 검증하였다. 연구 대상은 전국의 대학에 재학 중이거나 휴학 중인 대학생 418명이며, 자기 보고식 설문 조사를 통해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 24.0과 PROCESS macro 3.5를 사용하여 분석하였다. 연구에서 확인한 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 대학생의 내면화된 수치심, 사후반추, 다차원적 경험회피, 대인관계문제의 상관관계 분석 결과, 모두 통계적으로 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 내면화된 수치심이

높을수록 사후반추를 더 하게 되고(하태순, 구훈정, 2017) 경험회피 수준이 증가하며(정지은, 정남운, 2023) 대인관계문제 또한 더 많이 나타날 수 있다는(김수민, 김보영, 2021) 선행연구 결과를 지지한다. 즉, 선행연구와 이 연구 결과를 종합하면 내면화된 수치심, 사후반추, 다차원적 경험회피, 대인관계문제 중 한 변인의 수준이 높거나 낮아지면 다른 변인의 수준 또한 높거나 낮아진다는 것을 의미한다.

둘째, 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 사후반추의 매개효과가 유의한지 검증한 결과, 사후반추가 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 직접적으로 영향을 미치기도 하고 내면화된 수치심이 사후반추를 매개로 대

인관계문제에 간접적으로 영향을 미치기도 한다는 것을 의미한다. 즉, 수치심이 내면화될수록 열등감, 결핍감과 같은 정서를 지속적으로 경험하고 자기 자신에 대해 부정적으로 인식하게 되어 사회적 상호작용 상황 이후 자신을 실제보다 부정적으로 평가하며 곱씹어 대인관계문제를 유발할 수 있다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 반추적 반응을 통해 대인관계 만족도를 감소시키고(심현례, 최한나, 2023), 사회불안을 유발한다는(하태순, 구훈정, 2017) 연구 결과와 맥을 같이 한다.

셋째, 대학생의 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과가 유의한지 검증한 결과, 다차원적 경험회피가 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 직접적으로 영향을 미치는 동시에 다차원적 경험회피를 매개로 대인관계문제에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 개인의 내면화된 수치심 수준이 높을수록 무가치감, 무력감, 부적절감이 자아정체감으로 자리 잡아 고통을 만성적으로 경험하게 되며, 이러한 심리적 고통을 회피하려는 정서적, 인지적, 행동적 측면에서의 경험회피 경향이 증가하여 대인관계문제가 심화될 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 내면화된 수치심이 증가할수록 경험회피 수준이 높아져 대인관계능력을 감소시키고(안세은, 이희경, 2018) 사회불안을 야기하며(이예진, 진미경, 2024) 사회적 위축 등의 내재화 행동을 보이거나(강한나, 2022) 일차적 분노를 유발한 대상과 무관한 대상에게 공격성을 보일 수 있다는(김경훈, 2023) 선행연구를 지지한다.

마지막으로, 대학생의 내면화된 수치심과

대인관계문제의 관계에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과가 유의한지 검증한 결과, 순차적으로 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 대인관계문제에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라 사후반추와 다차원적 경험회피를 순차적으로 매개하여 대인관계문제에 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 즉, 내면화된 수치심 수준이 높은 개인은 사회적 상황 이후 부정적 측면에 초점을 맞춘 반추를 많이 하게 되고 그에 따르는 정서적 고통과 사고를 부인하거나 억압하고 억제하면서 스트레스 상황을 회피하는 행동을 유발하여 대인관계문제를 경험할 수 있다. 이러한 결과는 사건에 대한 반추가 사회적 회피를 유발할 수 있다는 연구(정민지, 김향숙, 2021)와 부분적으로 일치한다.

이 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의 및 시사점은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 내면화된 수치심이 사후반추와 다차원적 경험회피를 매개하여 대인관계문제로 이어지는 새로운 경로를 밝혔다는 점에서 의의가 있다. 대인관계문제는 분노와 공격성 등 외적으로 표현되기 쉬운 문제뿐만 아니라 소외감이나 사회적 철수와 같이 잘 드러나지 않는 문제도 포함한다. 특히, 대인관계문제가 어린 시절부터 내면화된 수치심에서 기인하는 경우 만성적인 심리적 고통이 동반될 수 있어 대인관계문제를 유발하는 개인 내적 과정을 규명하는 다양한 연구가 필요하다. 그러나 우리나라에서 대인관계 상황에서 내면화된 수치심은 주로 공격적 태도(설명희 외, 2023; 한세영 외, 2019; 허유림, 이수림, 2020)나 분노반추(김찬미 외, 2024; 조윤경, 현명호, 2020)와 연구되고 있다.

이처럼 지금까지 내면화된 수치심과 대인

관계문제의 관계에서 사후반추의 매개효과와 다차원적 경험회피의 매개효과를 검증한 연구는 없는 실정이다. 다만, 유사한 연구로 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 사후반추의 매개효과가 연구된 바 있으며(하태순, 구훈정, 2017), 내면화된 수치심과 대인관계 만족도의 관계에서 반추의 매개효과를 확인한 연구가 있다(심현례, 최한나, 2023). 경험회피의 경우, 안세은과 이희경(2018)이 내면화된 수치심과 대인관계능력의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하였다. 최근에는 사회불안을 종속변인으로 하여 다차원적 경험회피의 매개효과를 검증한 연구가 보고되었다(이예진, 진미경, 2024). 이러한 맥락에서 이 연구는 내면화된 수치심이라는 정서적 고통이 인지적 대처인 사후반추 그리고 정서적, 인지적, 행동적 대처를 포함하는 다차원적 경험회피를 통해 대인관계문제를 유발하는 경로를 밝힘으로써 대학생의 대인관계문제에 대한 이해를 확장하는 데 기여하였다.

둘째, 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생의 대인관계문제를 유발하는 변인 중 사후반추와 다차원적 경험회피가 순차적으로 영향을 미친다는 것을 확인하여 내면화된 수치심 수준이 높은 대학생의 대인관계문제에 대한 효과적인 개입 가능성을 제시했다는 점에서 의의가 있다. 내면화된 수치심은 아동기 양육자와의 관계에서 유발되어(김승미, 김정규, 2021; 한유리, 박성옥, 2020) 만성적으로 지속되는 특질 변인이다. 따라서 단기 상담에서 내면화된 수치심 자체를 감소시키는 것은 어려울 수 있다. 그러나 사후반추와 다차원적 경험회피 수준은 단기 상담을 통해서도 효과적으로 감소시킬 수 있으며, 이를 통해 대인관계문제 완화를 기대할 수 있다.

다음의 연구 결과는 수용 기반 개입이 사후반추와 다차원적 경험회피 경향성을 감소시킬 수 있음을 시사한다. 하태순과 구훈정(2017)은 내면화된 수치심과 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추의 매개효과를 밝혔다. 이 연구에서 내면화된 수치심이 사후반추를 촉발하는 경로 중 탈중심화의 조절효과, 그리고 내면화된 수치심이 촉발한 사후반추가 사회적 상호작용 불안으로 이어지는 경로에서 자기자비의 조절효과가 검증된 바 있다. 여기서 탈중심화는 수용전념치료의 마음챙김 원리와 유사하며(조용래, 노상선, 2011), 자기 경험을 한 발짝 물러나 바라보며 현실과 해석의 차이를 알아차리는 과정이다(Safran et al., 1990). 또 자기자비는 고통을 피하지 않고 기꺼이 경험하면서 자신을 친절하게 대하고 자신의 실패와 약점을 용서하고 한계를 존중하는 태도를 말한다(Neff, 2003). 자기자비 역시 수용 기반 치료의 일종으로 불안과 부적 상관을 보인다고 보고된다(박세란, 이훈진, 2013).

경험회피 수준의 감소 측면에서도 다음의 연구 결과를 통해 개입 방향을 모색할 수 있다. 안세은과 이희경(2018)은 내면화된 수치심이 촉발한 경험회피가 대인관계능력에 부적 영향을 미칠 때, 자기자비가 그 수준을 조절할 수 있다고 보고하였다. 또한 이예진과 진미경(2024)은 내면화된 수치심이 촉발한 경험회피가 사회적 상호작용 불안으로 향하는 경로에서 사회적 지지의 제한적인 조절효과를 밝힌 바 있다. 이를 통해, 경험회피가 낮은 집단에서 사회적 지지가 사회적 상호작용 불안 수준을 조절할 수 있다고 제안하였다.

이는 상담 현장에서 내면화된 수치심으로 인한 대인관계문제를 호소하는 대학생 내담자에게 자신의 경험을 있는 그대로 수용할 수

있도록 개입하는 것이 효과적임을 시사한다. 이러한 과정에서 상담자의 수용적 태도는 내담자가 회피하고자 하는 고통스러운 정서인 수치심을 개방하도록 돕고, 사회적 상호작용 상황 이후 나타나는 사후반추와 다차원적 경험회피 수준을 낮추는 기능을 할 것으로 기대된다. 더불어 내담자에게 또 하나의 대인관계인 상담관계에서 상담자의 지지는 내담자의 사회적 불안을 완화하는 데 기여할 수 있다. 더 나아가 상담을 통해 내담자가 자기자비적이고 지지적인 태도를 학습하여 자신에게 적용한다면 내담자는 대인관계문제를 보다 적게 경험하게 될 것으로 예상된다.

다른 한편, 대학생의 대인관계문제 감소는 사후반추와 다차원적 경험회피 수준을 낮추는 집단 프로그램을 통해서도 도모할 수 있다. 관련 연구 중 양나은과 김향숙(2022)은 6일 동안 하루에 한 번, 15~20분 정도 진행되는 대학생의 자기자비 글쓰기 프로그램을 개발하여, 프로그램에 참여한 대학생의 자기비난과 사회불안 수준이 프로그램 이전에 비해 유의하게 감소한 것을 확인하였다. 이 글쓰기 프로그램은 자가 훈련이 가능하고 시간과 장소에 크게 제약받지 않아 경제적인 접근법이 될 수 있다. 또한 이선영과 안창일(2012)은 10회기의 수용전념치료 기반 불안 감소 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램은 내담자가 다양한 명상과 바디스캔 등 마음챙김 기법을 연습한 후 개인의 가치를 명료화하여 실제 일상에서 노출하는 과정으로 구성되어 있다. 프로그램 참여 10주 후에도 치료 효과가 유지된 비판단적 수용과 수용행동은 사후반추와 경험회피 수준을 감소시킬 수 있는 변인이라는 점에서 주목할 만하다. 이러한 연구 결과는 어린 시절부터 수치심이 내면화된 대학생에게 10회

기 내외의 자기자비 글쓰기와 마음챙김 기법을 교육하고, 자신의 가치를 탐색하여 그에 전념하는 행동할 수 있도록 개입하는 것이 대인관계문제 완화에 효과적일 수 있음을 시사한다.

결론적으로, 이 연구는 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향에서 사후반추와 다차원적 경험회피의 순차매개효과를 검증하여 내면화된 수치심이 대인관계문제에 이르는 경로를 폭넓게 이해하는 경험적 근거를 제공하였다. 또한 이 연구 결과는 내면화된 수치심을 가진 대학생의 대인관계문제 완화를 위해 사후반추와 다차원적 경험회피 수준을 감소시키는 수용 기반 개입이 효과적임을 시사한다. 특히, 20대 청년층에서 대인관계문제가 고립·은둔 및 자살 시도와 같은 심각한 사회적 위기로 연결되는 현실을 고려할 때 이 연구는 청년 세대의 정신 건강 증진과 사회적 적응력 강화를 위한 예방 및 개입 전략 수립에 중요한 실증적 토대를 마련하였다. 더불어 제안된 수용 기반 개입은 대학생 및 청년이 접근성 높고 실용적인 단기 상담을 통해 대인관계문제를 해결하고, 나아가 사회적 고립 예방과 자살률 감소에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

이 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구는 한국 대학생을 대상으로 실시되었기 때문에 연구 참여자가 전체 모집단을 대표한다고 보기 어렵다. 이에 따라 연구 결과의 일반화에는 한계가 있다. 후속 연구에서는 중·장년층이나 직장인 등 다양한 연령과 직업 집단은 물론, 다문화 가정을 포함하여 문화적·사회경제적 변인을 고려한 표본 구성을 통해 보다 포괄적이고 일반화 가능한 결과를 도출할 필요가 있다. 들

째, 이 연구의 자료는 자기 보고식 설문을 통해 수집되었다. 이로 인해 연구 참여자는 과소 보고하거나 과대 보고하는 등 솔직하지 않게 응답하였을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 면담이나 실험연구 등과 같은 연구 방법을 통해 행동 관찰 및 생리적 측정을 함께한다면 참여자의 반응 왜곡을 방지하고 타당성을 확보할 수 있을 것이다. 셋째, 이 연구는 횡단적 설계로 인과관계 해석에 제한이 있다. 따라서 3시점 종단 설계를 통해 내면화된 수치심과 대인관계문제의 양방향적 영향을 검증하는 것이 필요하다. 이때 수용 기반 개입 프로그램을 적용하여 대인관계문제 개선에 미치는 중단적 효과를 확인한다면 개입의 실질적 효용성을 입증할 수 있을 것이다.

참고문헌

강한나 (2022). 부모의 심리적 통제가 청소년의 내재화 문제행동에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 경험회피의 매개효과. 대전대학교 일반대학원 석사학위논문.

권석만 (2004). 젊은이를 위한 인간관계의 심리학. 학지사.

김경훈 (2023). 내면화된 수치심이 전위된 공격성에 미치는 영향: 경험회피와 사회적 지지의 조절된 매개효과. 광운대학교 대학원 석사학위논문.

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

김수민, 김보영 (2021). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 정신화와 고통감내력

의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(3), 1179-1199.

김승미, 김정규 (2021). 아동기 정서적 외상과 역기능적 분노표현 간의 관계: 내면화된 수치심의 매개효과. 인문사회 21, 12(5), 3133-3147.

김연희, 허혜경 (2020). 간호대학생의 대인관계 문제와 우울 관계: 온라인 및 오프라인 사회적 지지의 조절효과. 한국콘텐츠학회 논문지, 20(8), 285-297.

김영주 (2009). 사회불안의 사후반추 질문지 개발 및 타당화 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김영환, 진유경, 조용래, 권정혜, 홍상황, 박은영 (2002). 한국형 대인관계문제검사의 타당화: KIIP-C와 KIIP-PD의 신뢰도와 타당도. 한국심리학회지: 임상, 21(2), 391-411.

김윤성, 박은민 (2023). 대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계에서 분노반추와 자기자비의 매개효과. 청소년학연구, 30(8), 459-478.

김찬미, 이상일, 임종민, 장문선 (2024). 내면화된 수치심이 대인관계에 미치는 영향: 악의적 선망과 분노반추의 매개효과. 재활심리연구, 31(1), 77-92.

김현주, 이정운 (2011). 청소년의 애착과 분노표현의 관계:내면화된 수치심의 매개효과. 상담학연구, 12(3), 965 - 981.

남기숙 (2008). 수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위논문.

박경애, 이재규, 권해수 (1998). 대인관계 향상 프로그램 개발연구. 청소년상담연구, 63. 청소년상담복지개발원.

박기환 (2017). 사회불안의 이해와 치료. 인간

- 연구, 34, 7-35.
- 박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계:탈중심화의 매개효과. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 147-164.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적부적응 및 안녕감의 관계. 한국심리학회지: 임상, 32(1), 123-139.
- 박윤선, 채규만 (2010). 부모의 양육태도와 청소년의 대인불안과의 관계에서 수치심 경향성의 매개효과 연구. 청소년상담연구, 18(2), 133-147.
- 박은경, 정지현 (2023). 내면화된 수치심과 대인관계문제의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 완벽주의적 자기제시의 매개효과. 인문사회 21, 14(3), 1201-1216.
- 박정미 (2013). 자기에 성향과 용서의 관계: 분노반추의 매개효과와 의도지각의 조절효과. 충북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박창욱, 정문경 (2021). 중년여성의 침투적 반추가 우울에 미치는 영향: 경험 회피의 매개 효과. 인문사회 21, 12(2), 833-847.
- 보건복지부 (2023a). 고립·은둔 청년 실태조사 연구.
<https://www.prism.go.kr/homepage/asmt/popup/1351000-202300178>
- 보건복지부 (2023b). 2023 자살실태조사.
https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&act=view&list_no=1480883&tag=&nPage=1
- 설명희, 김정민, 조한솔 (2023). 부모의 심리적 통제가 청소년의 관계적 공격성에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 도덕적 이탈의 이중매개효과. 가정과삶의질연구, 41(3), 1-15.
- 심현례, 최한나 (2023). 대학생의 내면화된 수치심, 반추, 대인관계 만족도의 관계에서 자기자비의 조절된 매개효과. 학습자중심교과교육연구, 23(11), 479-495.
- 안선경, 정여주 (2016). 대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(3), 719-741.
- 안세은, 이희경 (2018). 내면화된 수치심과 대인관계 능력의 관계: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과 검증. 인간이해, 39(2), 87-107.
- 양나은, 김향숙 (2022). 자기자비 글쓰기 프로그램이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 자기비난, 자기개념 명확성, 사회비교 경향성을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 34(4), 1003-1038.
- 여성가족부 (2023). 2022 청소년백서.
https://www.mogef.go.kr/mp/pcd/mp_pcd_s001d.do?mid=plc502&bbtSn=704825
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. 인지행동치료, 14(1), 61-77.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(2), 223-254.
- 이수연, 이종환, 임종민, 장문선 (2023). 자기에 적 취약성과 공격성의 관계: 내면화된 수치심과 분노반추의 이중매개효과. 재활심리연구, 30(3), 115-130.
- 이아현, 이아라 (2023). 대학생의 분노반추와 대인관계문제에서 인지적 유연성의 조절효과. 학습자중심교과교육연구, 23(6), 249-262.
- 이영은, 박현주, 허창구 (2016). 내현적·외현

- 적 자기애와 SNS 중독경향성: 대인관계문제의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 30(1), 63-80.
- 이예진, 진미경 (2024). 대학생의 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향에서 사회적 지지에 의해 조절된 경험회피의 매개효과. *청소년학연구*, 31(10), 145-171.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구 - 애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이정화 (2006). 대인관계 갈등과 그 해결 방안에 대한 연구. *청소년상담연구*, 14(2), 30-48.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형 (K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 이지연 (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. *상담학연구*, 9(2), 353-373.
- 이태영, 심혜숙 (2011). 아동기 외상경험이 초기 성인기 대인관계문제에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과. *상담학연구*, 12(6), 2273-2291.
- 임선영 (2005). 사회적 상황에 대한 사후 반추 사고가 사회불안에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 정민지, 김향숙 (2021). 반추와 사회적 회피의 관계: 자기제시동기에 의해 조절된 정서적 소진의 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 40(1), 12-28.
- 정지은, 정남운 (2023). 아동기 외상과 성인기 대인관계 문제의 관계: 내면화된 수치심과 경험 회피의 순차적 매개효과. *한국가족관계학회지*, 28(2), 125-148.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. *한국심리학회지 일반*, 30(3), 707-726.
- 조윤경, 현명호 (2020). 내면화된 수치심과 분노반추가 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 25(1), 207-223.
- 차혜련, 김종남 (2016). 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과 및 인지적 정서조절의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 373-401.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- 최임정, 심혜숙 (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 하태순, 구훈정 (2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 탈중심화, 사후반추와 자기자비의 조절된 매개효과. *인지행동치료*, 17(3), 365-391.
- 한세영, 임혜은, 이은경 (2019). 대학생의 내면화된 수치심이 전위된 공격행동에 미치는 영향: 사회불안의 매개효과를 중심으로. *인간발달연구*, 26(4), 139-157.
- 한유리, 박성옥 (2020). 대학생이 지각한 부모의 과보호적 양육태도가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. *인문사회21*, 11(2), 551-566.
- 허유림, 이수림 (2020). 내면화된 수치심이 역기능적 분노표현양식에 미치는 영향: 분노반추를 통한 정신화의 조절된 매개효과

- 과. *재활심리연구*, 27(1), 49-71.
- 홍상환, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (1990). Construction of circumplex scales for the inventory of interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 521-536.
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Borkovec, T. D., Ray, W. J., & Stober, J. (1998). Worry: A cognitive phenomenon intimately linked to affective, physiological, and interpersonal behavioral processes. *Cognitive Therapy and Research*, 22(6), 561-576.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Chan, M. A., Hess, G. C., Whelton, W. J., & Yonge, O. J. (2005). A comparison between female psychiatric outpatients with BPD and female university students in terms of trauma, internalized shame and psychiatric symptomatology. *Traumatology*, 11(1), 23-40.
- Clark, D. M., Ball, S., & Pape, D. (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 29(3), 253-257.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneider (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- 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 System Inc.
- Dickerson, S. S., Gruenewald, T. L., & Kemeny, M. E. (2004). When the social self is threatened: Shame, physiology, and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1191-1216.
- Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Reilly, L. C. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy*, 43(3), 629-640.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton & Company.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The multidimensional experiential avoidance questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692-713.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174-189.
- Giorgio, J. M., Sanflippo, J., Kleiman, E., Reilly, D., Bender, R. E., Wagner, C. A., Liu, R. T., & Alloy, L. B. (2010). An experiential avoidance conceptualization of depressive rumination: Three tests of the model. *Behaviour Research and Therapy*, 48(10), 1021-1031.

- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures - I: The Other as Shamer scale. *Personality and Individual Differences, 17*(5), 713-717.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford publications.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy* (Vol. 6). The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
- Horney, K. (2006). 신경증적 갈등에 대한 카렌 호나이의 정신분석 (이희경, 윤인, 이해라, 조한익 역). 학지사. (원본 출판 1992년).
- Horowitz, L. M., Alden, L. E., Wiggins, J. S., & Pincus, A. L. (2000). *Inventory of interpersonal problems (IIP-32/IIP-64)*. Psychological Corporation.
- Horowitz, L. M., Rosenberg, S. E., Bear, B. A., Ureno, G., & Villasenor, V. S. (1988). Inventory of interpersonal problems: Psychometric properties and clinical applications. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*(6), 885-892.
- Kashdan, T. B., & Kane, J. Q. (2011). Posttraumatic distress and the presence of posttraumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences, 50*(1), 84-89.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. Springer.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 interpersonal circle: A taxonomy for complementarity in human transactions. *Psychological Review, 90*(3), 185-214.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. The Guilford Press.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 43*(8), 971-984.
- Leary, M. R. (1957). *Interpersonal diagnosis of personality*. Ronald.
- 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.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. International University Press.
- Lewis, H. B. (1987). Shame and narcissistic personality. In D. L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame* (pp. 133-161). The Guilford Press.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. *Advances in social cognition, 9*(1996), 1-47.
- Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy, 45*(2), 251-261.

- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 611-617.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Safran, J. D., Segal, Z. V., Hill, C., & Whiffen, V. (1990). Refining strategies for research on self-representations in emotional disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 143-160.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2003). *Shame and guilt*. The Guilford Press.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903-912.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Wiggins, J. S. (1979). A psychological taxonomy of trait-descriptive terms: The interpersonal domain. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(3), 395-412.
- Wright, K., & Gudjonsson, G. H. (2007). The development of a scale for measuring offence-related feelings of shame and guilt. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 18(3), 307-316.
- Yontef, G., & Bar-Yoseph, T. L. (2008). *Dialogical relationship: Handbook for theory, research, and practice in Gestalt therapy*. Cambridge Scholars Publishing.

원 고 접 수 일 : 2025. 07. 04

수정원고접수일 : 2025. 10. 01

게 재 결 정 일 : 2025. 10. 13

The Influence of Internalized Shame on Interpersonal Problems among College Students: The Sequential Mediating Effects of Post-Event Rumination and Multidimensional Experiential Avoidance

Jungwoo Lee

Senior Researcher, Counseling Center
Hanyang University ERICA

Hanik Jo

Professor, Department of Education
Hanyang University

This study examined the sequential mediating effects of post-event rumination and multidimensional experiential avoidance in the influence of internalized shame on interpersonal problems among college students. A total of 418 students completed the Internalized Shame Scale, the Short Form of the Korean Inventory of Interpersonal Problems Circumplex Scale, the Post-Event Rumination Questionnaire, and the Korean Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire-Short Form. Data were analyzed using SPSS 24.0 and PROCESS macro 3.5. Results showed significant positive correlations among internalized shame, interpersonal problems, post-event rumination, and multidimensional experiential avoidance. Both post-event rumination and multidimensional experiential avoidance independently mediated the effect of internalized shame on interpersonal problems, and the sequential mediating effect of the two variables was also confirmed. These findings clarify the emotional, cognitive, and behavioral pathways through which internalized shame contributes to interpersonal difficulties and suggest that acceptance-based interventions targeting rumination and experiential avoidance may alleviate interpersonal problems associated with internalized shame.

Key words : Internalized shame, Interpersonal problems, Post-event rumination, Multidimensional experiential avoidance