

# 대학생들의 사회부과 완벽주의가 대인관계문제에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 통한 자기자비의 조절된 매개효과

## The Effect of Socially Prescribed Perfectionism on Interpersonal Problems in University Students: The Moderated Mediating Effect of Self-compassion through Internalized Shame

성은아, 김영석  
전국대학교 대학원 교육학과

EunA Sung(dmsdk0035@naver.com), YoungSeok Kim(eve8001@naver.com)

### 요약

본 연구는 대학생의 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과와 자기 자비 조절효과를 포함하는 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 국내 대학생 327명의 설문조사 자료를 수집하였고, SPSS 25.0과 Macro 3.4 프로그램을 활용하여 자료를 분석하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 내면화된 수치심은 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 둘째, 자기자비는 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 셋째, 사회부과 완벽주의가 내면화된 수치심을 거쳐 대인관계문제에 미치는 영향을 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 본 연구의 의의 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

■ 중심어 : | 사회부과 완벽주의 | 내면화된 수치심 | 자기자비 | 대인관계문제 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the moderated mediating effect of self-compassion on the relationship between socially prescribed perfectionism, internalized shame, and interpersonal problems among university students. For this purpose, survey data of 327 domestic university students were obtained, and the collected data were analyzed using SPSS 25.0 and Macro 3.4 programs. The results of this study are as follows. First, it was found that internalized shame partially mediates the relationship between socially prescribed perfectionism and interpersonal problems. Second, it was found that self-compassion moderate the relationship between internalized shame and interpersonal problems. Third, it was found that there was a moderated mediating effect of self-compassion mediating the effect of socially prescribed perfectionism on interpersonal problems through internalized shame. Finally, the significance of this study and suggestions for follow-up studies were discussed.

■ keyword : | Socially Prescribed Perfectionism | Internalized Shame | Self-compassion | Interpersonal Problems |

## I. 서론

### 1. 연구의 필요성과 목적

인간은 사회적인 존재로 타인과 더불어 살아가며 정체성과 인격을 형성하고 발달시킨다[1]. 친밀하고 만족스러운 대인관계는 역경이 닥치거나 스트레스를 받을 때 이겨내도록 도와주므로[2], 삶의 행복을 위해서는 필수적이다[3]. 그러나 만족스럽지 못한 대인관계는 우울, 불안, 외로움 등의 정서적인 문제를 유발하며, 장기적으로 지속되고 악화될 경우에는 정신건강에 많은 문제를 야기한다[4].

특히 입시경쟁이 치열한 환경 속에서 청소년기를 보내고 있는 한국 대학생들의 대인관계문제를 살펴보는 것은 중요하다. 성인이 초기에 진입한 대학생들의 주요 발달과업은 친밀함 형성을 통해 성숙한 대인관계를 맺는 것이다[5]. 만약 이 시기에 대학생들이 친밀하고 효율적인 대인관계 형성에 실패하면 고립감, 공허감, 우울 등의 심리적인 문제로 고통받기 쉽다[6]. 그러나 대부분의 한국 대학생들은 진정성 있는 대인관계를 경험할 기회가 많지 않다. 다양한 환경에서 급속하게 확장되는 대인관계를 맺기에 대인관계에서 많은 어려움을 겪을 수 있다. 따라서 어떠한 요인들이 대학생들의 대인관계 문제에 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

대인관계에 관한 선행연구를 살펴보면, 대인관계에서 어려움을 겪는 사람들은 비난과 거부를 당하는 것에 대해 두려움이 크거나 스스로가 부적절한 사람이라고 느끼며, 자신을 있는 그대로 수용하지 못하는 경우가 많다[7]. 이는 대인관계문제는 수치심과 자기자비에 의해 영향을 받을 수 있는 요인임을 의미한다. 또한 사회부와 완벽주의는 대인관계 영역과 밀접한 관련이 있음에도 불구하고[8][9] 아직까지 완벽주의와 대인관계문제의 관계에서 내면화된 수치심과 자기자비를 통합적으로 살펴본 연구는 없었다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의의 부적응적인 차원인 사회부와 완벽주의가 대인관계에 이르는 과정을 구체화하고 확장시키기 위해 내면화된 수치심의 매개효과를 살펴보고자 한다. 또한 이 과정에서 내면화된 수치심의 매개효과를 조절할 수 있는 자기자비의 긍정적인 영향력을 검증하고자 한다. 이를 통해 사회부와 완벽주의로 인해 대인관계에서 어려

움을 겪는 대학생들을 상담할 때 수치심을 확인할 수 있도록 하는 유용한 정보를 제공하고자 한다. 또한 자기자비의 수준을 높이는 실질적인 개입을 통해 수치심이 대인관계문제에 가져오는 부정적인 영향력을 줄일 수 있도록 돕고자 한다.

### 2. 연구가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

연구가설 1. 대학생의 사회부와 완벽주의는 내면화된 수치심에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구가설 2. 대학생의 사회부와 완벽주의는 대인관계 문제에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구가설 3. 대학생의 내면화된 수치심은 대인관계 문제에 정적인 영향을 미칠 것이다.

연구가설 4. 사회부와 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 내면화된 수치심이 매개할 것이다.

연구가설 5. 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 자기자비가 조절할 것이다.

연구가설 6. 사회부와 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 자기자비가 조절할 것이다.

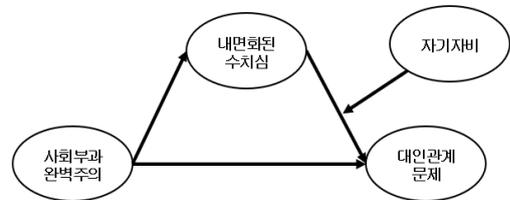


그림 1. 연구모형

## II. 이론적 배경

대인관계문제는 대인관계를 맺을 때, 다른 사람과 관계를 맺거나 그 관계를 원만하게 유지하고 지속하는데 어려움을 겪는 것이다[10]. Leary[11]는 대인관계문제를 원형모델에서 설명하며, 대인관계 행동을 친애 차원과 통제지배 차원의 두 축으로 구분하였다. 친애 차원

은 다른 사람의 반응에 민감하여 지나치게 타인에게 맞추거나 타인과 함께 있는 것을 회피하는 경향성을 의미하며, 하위 요인으로는 사회적 억제, 과관여, 냉담, 자기희생의 요인으로 구성된다[12]. 친애적 행동이 지나치면, 자신의 내적 욕구가 전이되어 스스로의 욕구를 자각하고 표현하는데 어려움을 겪고, 지나칠 정도로 다른 사람을 양보하고 배려하는 행동을 보인다[11]. 통제지배 차원은 다른 사람을 지나칠 정도로 통제하거나 타인에게 적절하게 자신의 의견을 말하지 못하고 쉽게 순응하는 경향성으로 과순응성, 자기중심성, 비주장성, 통제지배로 이루어져 있다[12]. 통제지배적인 행동이 두드러질 경우, 애정을 표현하는 것이 서투르며, 친밀감을 경험하기 어려워하고, 다른 사람들의 주목과 관심을 원하며, 타인에게 참견하려는 특성을 보인다[11].

대인관계에서 어려움을 겪는 사람들은 당위적인 기대 또는 비합리적인 신념을 지닌 경우가 많으므로[13] 대인관계문제는 완벽주의자의 특성인 당위적인 사고나 비합리적인 신념과 관련이 크다. 완벽주의자는 자신의 대인관계가 기대에 충족되지 못하면 실패한 것으로 판단하고[14], 비난과 거부에 대한 두려움이 커서 원만한 대인관계를 형성하는데 어려움을 겪는다[15].

Hewitt와 Flett[16]은 완벽주의에 대해 세 가지 차원인 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의로 구분하였다. 자기지향 완벽주의(self-oriented perfectionism)는 자신에 대해 높은 기대를 세우고 그에 따라 스스로를 엄격하게 평가하거나 비판하는 경향성이며, 타인지향 완벽주의(other-oriented perfectionism)는 실현 불가능한 기준으로 자신과 가까운 중요한 타인을 평가하고 판단하는 경향성이다. 사회부과 완벽주의(socially prescribed perfectionism)는 의미 있는 타인이 자신에게 비현실적인 기대를 가지고 있으며, 자신이 그 기준에 도달하지 못할 때 실패자가 되고, 타인에게 부정적인 평가를 받아 거부당할 것이라는 믿는 경향성을 의미한다[17]. 특히 Hewitt 등[16]은 사회부과 완벽주의자는 타인의 비현실적인 기준을 통제하거나 만족시킬 수 없다고 생각하므로 타인의 평가에 더욱더 민감해진다고 언급하였다. 이들은 다른 차원의 완벽주의자보다 타인의 비난과 불신, 권위자에 대한 두려움이 크므로 대인관계에서 더 많은 문제를 경험하기 쉽다

[18]. 따라서 본 연구에서는 사회부과 완벽주의에 한정하여 대인관계문제와의 관계를 살펴보고자 하였다.

사회부과 완벽주의자는 자신과 자신의 사회적 문제 해결 능력을 부정적으로 보며[19] 타인의 기대를 만족시켜 인정을 받는 것으로 자신의 정체감과 의미를 찾는다[20][21]. 이 때문에 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람들은 타인과의 관계에서 과도하게 순종적이거나 자신의 의견을 피력하기 어려워하며, 사소한 비판에 아주 민감하게 반응한다[8]. 또한 이들은 쉽게 불안해하며, 솔직한 생각이나 감정을 상대방과 나누기를 불편해한다. 만약 이러한 조건들이 충족되지 않으면, 좌절하고 분노하거나 공격적인 행동이 표출되기도 한다[22]. 이는 자신의 완벽하지 못한 모습이 타인에게 보여질 때, 그들에게 부정적인 평가를 받고 거부당할 것이라는 두려움이 크기 때문이다. 청소년을 대상으로 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 탐색한 박세아[9]의 연구에서는 사회부과 완벽주의가 대인관계문제에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 높은 대학생일수록 대인관계문제로 어려움을 겪을 가능성이 높을 것으로 예상하였다.

Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams와 Winkworth[23]은 완벽주의와 심리적 부적응의 관계에서 심리내적 구조를 정교하게 탐색하려면 매개변인이나 조절변인을 검토해야 한다고 언급하였다[24]. 복잡한 심리 문제의 설명력은 독립변인 뿐만 아니라 다른 변인들에 의해 변할 수 있기 때문이다. 따라서 본 연구에서는 다양한 심리적 부적응을 가져오는 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 매개하는 변인으로 내면화된 수치심을 설정하였다.

Kaufman[25]에 의하면 수치심은 인간의 정체성과 양심을 형성하는 가장 중요한 정서이므로 성장과 발달에 필수적이다. 생애 초기에 형성되는 내면화된 수치심은 자아정체감 속에서 내면화되고, 다른 사람과의 관계를 맺으면서 재경험되어 대인관계에 많은 영향을 미친다[25]. 김시업과 김기범[26]은 개인이 수치심을 경험하면서 대인관계를 유지하고 개선하게 되고, 스스로를 반성하고 조절할 수 있게 됨을 주장하였다. 그러나 인간이 수치심을 느낄 때 자신이 무가치하고 부적절한 사

람이라는 것에만 초점을 맞추어 스스로를 극단적으로 비난하면 다양한 심리적 고통을 겪게 된다[26]. 수치심의 고통은 어떤 정서보다도 치명적인 것으로 알려져 있다. 수치심이 강한 사람은 자기 존재 전체가 잘못되었다고 판단하므로 스스로가 무가치하다고 느끼는데, 이는 깊은 상처와 고통을 초래한다는 것이다[27].

수치심은 자아의식의 한 형태로 자신이 결핍되거나 부적절한 존재라고 평가될 때 경험하게 되는 고통스러운 감정이다[28]. 수치심은 상태 수치심(state shame)과 특성 수치심(trait shame)으로 구분된다. 상태 수치심은 어떤 상황에서 수치심을 경험하는 그 순간에만 고통스러운 수치심을 뜻한다. 특성 수치심은 상태 수치심을 반복적으로 자주 경험하여 수치심이 개인 내면에 성격특성으로 자리잡게 된 것으로 내면화된 수치심(internalized shame)이라고도 한다[29]. Kaufman [25]에 따르면, 내면화된 수치심이 높은 사람일수록 특정 상황뿐만 아니라 일반적 상황에서도 수치심을 자주 경험한다. 이들은 통제적인 자신에 대해 부정적으로 평가하므로 만성적인 열등감에 시달리기 쉽고 다양한 심리적 문제를 겪게 된다[30].

선행연구에서는 내면화된 수치심을 측정하는 척도로 Cook[31]이 개발한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 주로 사용하고 있다. 이 척도는 부적절감, 자기차별, 실수불안, 공허 네 가지 요인으로 이루어져 있으며 각 요인의 정의는 다음과 같다[32]. 부적절감은 자신을 보잘 것 없는 존재로 평가하며, 타인도 이러한 자신을 알리고 무시할 것이라고 믿는 것이다. 자기차별은 자신을 부정적이고 비판적으로 평가하는 것으로 부족했던 과거 사건에 대해 반추하고, 어떠한 상황에서 실수할 경우 스스로를 공격하고 자학함을 뜻한다. 실수불안은 자신의 결점이 다른 사람에게 노출하거나 평가받는 상황을 두려워하는 경향성이다. 공허는 자신의 존재에 대해 채워지지 않는 내적인 느낌 내지는 자신의 감정과 신체를 통제할 수 없는 것처럼 느끼는 정도이다[32].

수치심은 스스로가 결함이 있다고 평가한 모습이 다른 사람에게 보여지거나 타인이 자신을 결함 있는 사람으로 판단할 때 경험할 수 있는 정서반응이다[33]. 따라서 수치심은 대인관계에서도 중요한 요소로 작용할 수

있다. 수치심이 한 번 내면화되면 대인관계를 맺는 상황에서 수치심이 수시로 유발되며, 수치심이 높을수록 부정적인 정서를 강렬하게 느끼고 감정을 적절하게 표현하기 어렵게 된다[25][34]. 또한 수치심이 높은 사람들은 스스로가 사랑받을 자격이 없다고 여기며[35] 상대방도 동일하게 자신을 바라볼 것이라고 착각한다. 수치심이 내면화 된 사람들은 모욕감과 분노를 잘 느끼는데, 이러한 부적절한 감정을 처리하기 위해 주로 미성숙한 방어(투사, 수동공격, 행동화, 공상 등)와 자기 억제적인 방어(절수, 반동형성, 갈등 회피적인 방어(체념, 격리))를 사용한다[35]. 이러한 대인관계 방식은 진정한 자기로부터 스스로를 소외시킬 뿐만 아니라 진실된 교류를 통해 성장하는 것을 막는다[36]. 즉, 수치심이 높은 사람들은 대인관계문제를 쉽게 경험할 수 있음을 알 수 있다. 내면화된 수치심과 대인관계 영역 간의 관계를 실증적으로 살펴본 선행연구[37][38]에서도 내면화된 수치심이 대인관계 유능성을 악화시키고 대인관계에 문제를 유발하는 것으로 밝혀졌다. 이에 본 연구에서 내면화된 수치심이 대인관계문제를 부적절로 예측하는 요인일 것으로 가정하였다.

수치심은 이상적인 자기에 도달하지 못하는 자신에 대한 부정적인 평가가 주어질 때 경험되는 감정이므로 완벽주의와 깊은 관련이 있다. 자신이 완벽해야 한다는 기대를 많이 할수록 이상적 자기와 실제 자기의 불일치를 크게 지각하고 수치심을 자주 경험하게 된다[39]. Wyatt와 Gilbert[40]는 사회부과 완벽주의가 수치심과 정적 상관관이 있으며, 수치심과 부정적 완벽주의는 직접적인 관련이 있다고 보고한 바 있다. 사회부과 완벽주의가 높은 사람은 타인이 부과한 높은 기준에 도달함으로써 자신의 가치를 증명하려고 애쓴다. 그러나 이들은 비현실적 기준을 설정하기에 실패할 가능성이 높고, 작은 실수도 자기 존재의 실패로 간주하여 스스로를 비난하며[41], 수치심을 자주 경험하게 된다[42].

선행연구에서 살펴본바, 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람은 부정적인 자아의식, 타인의 인정에 의한 존재가치 확인, 타인에 대한 불신과 비난에 대한 두려움이 커서 수치심을 자주 경험하게 됨을 알 수 있다 [16]. 또한 이들은 대인관계에서 미숙한 방어를 사용하고 공격적인 행동을 하거나 위축됨으로써 많은 문제를

경험할 수 있다[16]. 하지만 수치심이 반드시 대인관계 문제를 유발하는 것은 아니며, 다른 변인이 대인관계 문제에 미치는 부정적인 영향을 미치는 수준을 조절할 수 있다[43]. 이러한 관점에서 자기자비의 역할에 주목해 볼 필요가 있다.

Neff[44]는 서구의 심리학적 관점에서 불교의 핵심인 '자비(慈悲)' 중에서 자기 자신을 대상으로 삼는 자비를 해석하여 자기자비(Self-Compassion)라는 개념을 제시했다. 자기자비란 자신의 고통에 마음이 움직이고 열려있는 것으로 고통을 피하거나 단절하지 않으면서, 고통을 감소시키고 친절함으로 스스로를 치유하려는 소망을 일으키는 것을 의미한다[44]. 즉, 자기자비는 자신이 고통과 고통감을 경험할 때 혹독하게 스스로를 비난하기 보다는 친절함과 따뜻한 마음으로 돌보는 것이다. 자기자비 수준이 높은 사람들은 스스로의 약점과 실패를 수용하고 용서하며, 한계를 가진 한 사람으로 자신을 존중하게 될 뿐만 아니라[44] 타인과 상호연대감을 느끼기가 쉽다[40].

Neff[44]는 자기자비를 자기친절(self-kindness)과 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness) 세 가지 차원으로 개념화하였다[45]. 자기친절은 실패와 역경을 겪었을 때 자신을 비난하고 비판하기 보다는 친절한 관점으로 스스로를 바라보면서 무조건적으로 자신을 수용하고 이해하는 것이다[46]. 이는 단순히 자신을 받아들이는 것이 아니라 공통적으로 인간이 경험하는 것을 인식하며 자신을 온전히 수용하는 것을 의미한다[46]. 마음챙김이란 고통스러운 감정이나 생각을 있는 그대로 바라보며 회피하지 않는 균형 잡힌 자각을 말한다[44]. 즉, 불안이나 분노 등의 부정적 감정에 휩싸였을 때, 그 경험을 객관적으로 바라보며 겪고 있는 감정에 휩쓸리거나 압도되지 않는 것이다. 보편적 인간성은 자신이 경험하는 고통과 실패가 인간이라면 겪을 수 밖에 없는 것임을 인식하는 것이다[44]. 즉, 힘든 경험을 스스로의 탓으로 돌려 외로움과 고립감을 느끼기 보다는 자신의 고통과 취약함을 인간 경험의 일부로 수용하는 것이다.

여러 선행연구에서 자기자비는 긍정적인 대인관계와 관련 있는 것으로 드러나고 있다. Neff[44]에 따르면, 자기자비 수준이 높은 사람일수록 고통은 누구나 경험

하는 보편적인 것으로 인식하게 되므로 타인에게 높은 자비심을 보인다. 또한 이들은 자신을 친절하게 대하고 수용하므로 타인에게 자비를 베풀거나 정서적인 지원을 더 잘 할 수 있는 것으로 밝혀졌다[44]. Gilbert와 Irons[47]는 자기자비가 대인관계에서 개인의 자아방어적인 경계를 부드럽게 만들어주는 요소로 작용한다고 언급한 바 있다. 진현정과 이기학[48]의 연구에서는 자기자비가 높을수록 긍정적인 대인관계가 높아지는 것으로 나타났으며, 고종숙[49]은 내현적자비에 성향을 가진 사람들이 자기자비 수준이 낮기 때문에 대인관계에서 더 많은 문제를 경험한다고 보고하였다. 황윤정[50]은 자기자비 수준이 높은 사람들은 스스로의 장점 뿐만 아니라 단점까지도 인식하고 수용하게 되므로 갈등 상황에서 상대방을 비난하거나 스스로를 방어하기 보다는 자신의 잘못을 시인하고 발생한 문제들을 풀어나간다고 주장했다. 즉, 자기자비가 높을수록 다른 사람을 보살피거나 관심을 보이는 수준이 높아져, 결국 긍정적인 대인관계를 맺을 가능성이 높을 것으로 예상할 수 있다.

이상의 선행연구 검토를 통해 사회부와 완벽주의자는 자신을 가혹하게 평가하고 타인의 인정을 통해서 존재감을 확인한다는 것을 알 수 있다. 이들은 타인의 부정적인 평가나 거부, 자신의 실수에 대한 두려움이 크고, 늘 자신이 부족하다는 수치심을 자주 경험하므로 대인관계에서 많은 어려움을 경험하게 된다[51]. 이들은 진실된 모습을 보여주기보다는 다양한 방어 전략을 사용하여 타인을 대하므로 대인관계에서 고립, 위축, 단절을 자주 경험할 수 있다[33]. 수치심을 크게 느끼는 사람들은 자신의 부족한 모습을 부분적인 모습으로 인식하기보다 자신의 전체 모습으로 받아들여지게 된다[52]. 이로써 이들은 전체 자기가 무가치하다고 느끼게 됨으로써 자신을 과도하게 비난하게 되고, 이는 결국 스스로를 위축시켜 대인관계문제를 야기할 수 있다[37]. 이 때 친절하고 수용적인 자기자비가 이들의 부정적인 내면 세계를 자신의 있는 그대로의 모습으로 인정하고, 통합적으로 자신을 바라볼 수 있도록 도울 수 있을 것이다. 나아가 이들은 자신의 고통과 부족함을 인간의 보편성임을 이해하고, 그것에 과몰입 하거나 회피하기보다 상황을 있는 그대로 직시할 수 있을 것이다.

이러한 자기자비의 태도는 타인에 대한 방어를 풀고, 자신과 상대방을 수용하도록 이끌어 긍정적인 대인관계를 맺을 수 있도록 도울 것으로 예상할 수 있다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상

본 연구의 연구대상은 국내 대학생이다. 설문을 수집하기 위하여 온라인 설문조사를 실시하였다. 설문조사는 2020년 1월 3일부터 2월 2일까지 실시하였고, 연구의 목적을 이해하고 연구의 참여를 자발적으로 동의한 대학생 327명의 설문을 확보하였다. 설문응답에는 약 10분~15분 가량 소요되었다.

연구대상의 인구통계학적 특성은 [표 1]에 제시한 바와 같다. 성별은 남성 147명(45.0%), 여성 180명(55.0%)인 것으로 나타났다. 학년은 1학년 55명(16.8%), 2학년 68명(20.8%), 3학년 76명(23.2%), 4학년 이상 128명(39.1%)인 것으로 나타났다. 전공은 인문사회계열 140명(42.8%), 자연공학계열 87명(26.6%), 예술체육계열 39명(11.9%), 의학계열 35명(10.7%), 기타 26명(8.0%)인 것으로 나타났다.

표 1. 연구대상의 인구통계학적 특성 (N=327)

구분		n	%
성별	남성	147	45.0
	여성	180	55.0
학년	1학년	55	16.8
	2학년	68	20.8
	3학년	76	23.2
	4학년 이상	128	39.1
전공	인문사회계열	140	42.8
	자연공학계열	87	26.6
	예술체육계열	39	11.9
	의학간호계열	35	10.7
	기타	26	8.0

#### 2. 측정도구

##### 2.1 사회부와 완벽주의

사회부와 완벽주의를 측정하기 위하여 Hewitt와

Flett[16]가 개발한 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism: MPS)를 한기연[53]이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도의 하위요인은 자기지향 완벽주의, 타인지향 완벽주의, 사회부와 완벽주의가 있는데, 이 중 사회부와 완벽주의만을 선별하여 사용하였다. 문항 수는 총 15문항이며 모든 문항은 Likert 5점(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)으로 응답하게 되어 있고 총점의 범위는 15~75점이다. 점수가 높을수록 사회부와 완벽주의 수준이 높음을 의미한다. 한기연[53]연구에서의 문항내적합치도 계수는 .76으로 나타났으며 본 연구에서의 문항내적합치도 계수는 .84로 나타났다.

##### 2.2 내면화된 수치심

내면화된 수치심을 측정하기 위하여 Cook[31]이 개발하고 이인숙과 최해림[32]이 한국판으로 타당화 한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 활용하였다. 이 척도는 총 24문항으로 공허 5문항, 부적절감 11문항, 실수불안 4문항, 자기처벌 5문항으로 구성되어 있다. 모든 문항은 Likert 5점(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)으로 응답하게 되어 있으며 총점의 범위는 24~120점이고 점수가 높을수록 내면화된 수치심 수준이 높음을 의미한다. 이인숙과 최해림[32] 연구에서의 문항내적합치도 계수는 공허 .86, 부적절감 .89, 실수불안 .74, 자기처벌 .78, 전체 .93으로 나타났고 본 연구에서는 공허 .88, 부적절감 .81, 실수불안 .75, 자기처벌 .86, 전체 .93으로 나타났다.

##### 2.3 자기자비

자기자비를 측정하기 위하여 Neff[44](2003)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경[54]이 한국판으로 타당화 한 척도를 사용하였다. 이 척도는 3가지의 주요 요인과, 이 요인들과 서로 반대되는 성격의 요인을 한 쌍씩 구성한 6개 요인이 있다. 본 연구에서는 3개의 쌍을 하나의 하위요인으로 통합하여 자기친절 10문항, 보편적 인간성 8문항, 마음챙김 8문항으로 구성하였다. 모든 문항은 Likert 5점(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)으로 응답하게 되어있다. 총점의

범위는 26~130점이며 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 김경의 등[54]의 연구에서의 문항 내적합치도 계수는 .71~.80으로 나타났고, 본 연구에서는 자기친절 .73, 보편적 인간성 .62, 마음챙김 .70, 전체 .84로 나타났다.

### 2.4 대인관계문제

대인관계문제를 측정하기 위하여 Horowitz[10]가 개발한 대인관계문제 척도(Inventory of Interpersonal Problems: IIP)를 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래와 진유경[55]이 단축형 한국판(KIIP-SC)으로 표준화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 지배통제, 자기중심성, 냉담, 사회적 억제, 비주장성, 과순응성, 자기희생, 과관여의 8개 하위요인으로 구성되어 있고 모든 하위요인은 각 5문항 씩 총 40문항으로 이루어져 있다. 모든 문항은 Likert 5점(1점: 전혀 그렇지 않다~5점: 매우 그렇다)으로 응답하게 되어있고 총점의 범위는 40~200점이며 점수가 높을수록 대인관계문제가 많음을 의미한다. 홍상황 등[55]연구에서의 문항내적합치도 계수는 지배통제 .75, 자기중심성 .68, 냉담 .74, 사회적 억제 .80, 비주장성 .81, 과순응성 .72, 자기희생 .61, 과관여 .65, 전체 .89로 나타났고 본 연구에서는 지배통제 .71, 자기중심성 .69, 냉담 .72, 사회적 억제 .83, 비주장성 .82, 과순응성 .79, 자기희생 .64, 과관여 .62, 전체 .86으로 나타났다.

### 3. 자료분석

본 연구에서 수집한 자료는 SPSS 25.0과 Hayes의 Process Macro 3.4 프로그램을 활용하여 분석하였으며 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 연구대상의 인구통계학적 특성을 확인하기 위하여 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 문항내적합치도 계수를 산출하여 신뢰도를 검증하였다. 셋째, 주요 변인의 일반적 경향성 및 정규성 여부를 확인하기 위하여 기술통계분석을 실시하고, 변인 간의 연관성을 확인하기 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였다. 넷째, 내면화된 수치심의 매개효과를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[56]가 제시한 매개효과 검증 3단계 절차를 적용하였다. 다섯째, 자기자비의 조절효과를 검증하기 위하여 위계적 회귀분

석을 실시하였다. 여섯째, 조절된 매개효과를 검증하기 위하여 부트스트래핑(2,000회)을 적용해 간접효과의 유의성을 추정하였으며 조절변인의 수준에 따른 매개효과 크기의 변화를 확인하였다[57].

## IV. 연구결과

### 1. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

본 연구의 주요 변인인 사회부과 완벽주의, 내면화된 수치심, 자기자비, 대인관계문제 간의 일반적 경향성과 정규성 여부를 확인하기 위하여 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 산출하였고 그 결과를 [표 2]에 제시하였다. 변인의 왜도 범위는 -.37~.45, 첨도 범위는 -.37~.90으로 나타났다. 변인의 왜도 범위가 3보다 작고 첨도는 10보다 작으므로 모든 변인이 정규분포함을 알 수 있었다[58].

표 2. 주요 변인의 기술통계 (N=327)

변인	평균	표준편차	왜도	첨도
사회부과 완벽주의	4.19	.84	-.19	.65
내면화된 수치심	2.02	.49	.45	-.37
자기자비	3.00	.45	-.02	.61
자기친절	3.04	.48	-.06	.81
보편적 인간성	3.09	.53	.30	.90
마음챙김	2.86	.51	-.37	.42
대인관계문제	2.52	.50	-.31	.29
비주장성	2.75	.63	-.29	.32
과순응성	2.47	.67	-.14	.01
자기희생	2.61	.63	-.24	.47
냉담	2.44	.62	-.23	.16
사회적 억제	2.56	.62	-.05	.29
과관여	2.45	.73	-.22	-.24
자기중심성	2.40	.60	-.26	-.16
통제지배	2.46	.56	.13	.18

다음으로 Pearson 상관분석을 실시하여 확인한 주요 변인 간의 관계는 [표 3]에 제시한 바와 같다. 사회부과 완벽주의는 내면화된 수치심( $r=.55, p<.001$ ), 대인관계문제( $r=.59, p<.001$ )와 정적상관이 있고, 자기자

비( $r=-.60, p<.001$ )와 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심은 자기자비( $r=.58, p<.001$ )와 부적상관이 있고, 대인관계문제( $r=.53, p<.001$ )와 정적상관이 있는 것으로 나타났으며, 자기자비는 대인관계문제( $r=-.41, p<.001$ )와 부적상관이 있는 것으로 나타났다.

표 3. 주요 변인 간 상관분석 (N=327)

	사회부와 완벽주의	내면화된 수치심	자기자비	대인관계 문제
사회부와 완벽주의	1			
내면화된 수치심	.55***	1		
자기자비	-.60***	-.58***	1	
대인관계문제	.53***	.53***	-.41***	1

\*\*\* $p<.001$

## 2. 매개효과 검증

사회부와 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 내면화된 수치심이 매개하는지를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny[56]가 제시한 매개효과 검증 3단계 절차를 적용하였고 그 결과를 [표 3]에 제시하였다. 첫 번째 단계에서 사회부와 완벽주의가 내면화된 수치심을 유의미하게 설명하였고( $\beta=.55, p<.001$ ), 두 번째 단계에서는 사회부와 완벽주의가 대인관계문제를 유의미하게 설명하였으며( $\beta=.53, p<.001$ ), 세 번째 단계에서는 사회부와 완벽주의( $\beta=.41, p<.001$ )와 내면화된 수치심( $\beta=.10, p<.05$ )이 대인관계문제를 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 여기서 두 번째 단계인 사회부와 완벽주의의 표준화 회귀계수가 세 번째 단계로 넘어갈 때 .53에서 .41로 작아졌고 이렇게 작아진 회귀계수가 여전히 유의미하므로 내면화된 수치심은 사회부와 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 부분매개함을 알 수 있었다. 또한 Sobel test를 실시한 결과, Z검정통계량이 1.98로 유의수준 .05에서 유의미한 것으로 나타나 매개효과가 유의미함을 확인하였다.

## 3. 조절효과 검증

내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 자기자비가 조절하는지를 검증하기 위하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 다중공선성 문제를 피하기 위해 내면화된 수치심과 대인관계문제 변수를 표준화하였다. 1단

계에서는 내면화된 수치심과 대인관계문제를 투입하였고, 2단계에서는 내면화된 수치심과 대인관계문제의 상호작용항을 투입하였다. 분석결과를 [표 4]에 제시한 바와 같이 첫 번째 단계에서 내면화된 수치심( $\beta=.27, p<.001$ )과 자기자비( $\beta=-.46, p<.001$ )가 대인관계문제를 유의미하게 설명하였다. 두 번째 단계에서는 내면화된 수치심과 자기자비의 상호작용항( $\beta=-.18, p<.01$ )이 대인관계문제를 유의미하게 설명하는 것으로 나타남에 따라 자기자비는 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 조절함을 알 수 있었다.

표 4. 사회부와 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

단계	변인	B	SE	$\beta$	R2	F
1 (독립→매개)	사회부와 완벽주의 →내면화된 수치심	.29	.02	.55***	.300	205.01***
2 (독립→종속)	사회부와 완벽주의 →대인관계문제	.30	.02	.53***	.285	191.79***
3 (독립,매개→종속)	사회부와 완벽주의 →대인관계문제	.32	.04	.41***	.264	115.639***
	내면화된 수치심 →대인관계문제	.10	.05	.10*		

\* $p<.05$ , \*\*\* $p<.001$

조절효과의 양상을 확인하기 위하여 단순 기울기 분석(Simple Slope Test)을 실시하였고[58][59] 그 결과를 [그림 2]에 제시하였다. 자기자비가 높은 경우는 내면화된 수치심에 상관없이 대인관계문제 수준이 거의 일정한 편인 반면, 자기자비가 낮은 경우는 내면화된 수치심이 높을수록 대인관계문제가 높아지는 것으로 나타났다. 즉, 자기자비는 내면화된 수치심이 내면화된 수치심이 높아질 때 대인관계문제의 상승을 완화하는 완충효과가 있음을 알 수 있다.



그림 2. 자기자비의 조절효과

4. 조절된 매개효과 검증

사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 자기자비가 조절하는지를 검증하기 위하여 조절된 매개효과분석을 실시하였다[57]. 간접효과는 부트스트래핑(2,000회)을 이용하여 95% 신뢰구간을 추정하였다. 조절된 매개모형은 매개변인의 매개효과 크기가 조절변인의 수준에 따라 유의미하게 달라지는지를 확인하는 것이 중요하다. 따라서 조절변인인 자기자비의 수준을 평균(M), -1 표준편차(M-1SD), +1 표준편차(M+1SD) 구간으로 분리하여, 사회부과 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 종속변인인 대인관계문제에 미치는 효과의 크기와 신뢰구간을 확인하여야 한다[59][60]. 자기자비 수준에 따른 조건부 간접효과의 크기를 [표 5]에 제시한 바와 같이 자기자비가 낮을 때와 평균 수준일 때는 신뢰구간 내에 0이 포함되어 매개효과의 크기가 유의미하지 않은 반면, 자기자비가 높을 때는 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 또한 자기자비가 클수록 매개효과의 크기가 커지는 양상이며, 조절된 매개지수는 .06으로 신뢰구간 내에 0을 포함하지 않음을 추가적으로 확인하였다. 조절된 매개지수가 유의미하면 조절변인 수준에 따라 나타나는 간접효과의 크기가 유의미하게 다르고, 조절된 매개효과가 유의미한 것으로 해석한다[60]. 따라서 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과의 크기를 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과가 유의미함을 알 수 있었다.

표 5. 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계에서 자기자비의 조절효과

단계	독립변인	B	SE	$\beta$	VIF	R <sup>2</sup>	F
1	내면화된 수치심(A)	.14	.03	.27***	1.50	.426	120.16***
	자기자비(B)	-.23	.03	-.46***	1.50		
2	A	.15	.03	.29***	1.55	.445	88.96***
	B	-.23	.03	-.45***	1.50		
	A×B	-.09	.03	-.18**	1.04		

\*\*p<.01, \*\*\*p<.001

표 6. 자기자비 수준별 내면화된 수치심의 매개효과

자기자비	조절변인의 특정 값에서의 간접효과			
	Effect	SE	LLCI	ULCI
-.45	-.00	.02	-.05	.04
.00	.02	.02	-.02	.06
.45	.05	.02	.01	.09

V. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 대학생의 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 확인하고, 자기자비의 조절효과와 조절된 매개효과가 있는지를 검증하는 것이다.

본 연구의 연구결과와 이에 대한 논의점은 다음과 같다.

첫째, 대학생의 사회부과 완벽주의와 내면화된 수치심, 대인관계문제는 모두 정적 상관관계가 있었고, 자기자비는 모든 변인에 대해 부적 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의가 높을수록 내면화된 수치심[41][42][61]과 대인관계문제[8][22]가 증가하며, 자기자비의 수준은 낮아짐을 보고한 선행연구, 높은 자기자비가 수치심을 경감시키는 것과 높은 관련이 있음을 보고한 하태순[62]의 연구와 일치한다. 또한 자기자비가 긍정적인 대인관계와 상관성이 높다는 연구결과를 지지한다[44][47-50]. 즉, 자기자비는 내면화된 수치심과 대인관계문제의 심각도를 가늠하는 핵심적인 요인인 것으로 볼 수 있다.

둘째, 내면화된 수치심은 대학생의 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 사회부과 완벽주의가 대인관계문제를 일으키는 과정에서 내면화된 수치심이 중요

한 요소임을 확인한 결과이다. 이는 내면화된 수치심은 대인관계문제에 어려움을 준다는 이태영[52]의 연구와, 사소한 비판에 상당히 민감하며 타인 기대를 만족시키는 것에서 정체감을 찾는 사회부과 완벽주의 성향이 높은 사람은 대인관계에 문제가 있을 가능성이 높음을 언급한 최인영[8]의 연구와도 일치한다. 또한 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계에서 내면화된 수치심이 완전매개함을 보고한 연구와 일치하며[51], 사회부과 완벽주의가 높을수록 스스로에 대해 가혹하게 평가하고, 늘 자신이 부족하다는 수치심을 자주 경험하여 대인관계에서 고립, 위축 단절을 경험하게 된다는 유희정[38]의 주장과도 맥락적으로 일치한다. 이는 대학생의 사회부과 완벽주의가 높아지면 내면화된 수치심이 증가하고, 이렇게 높아진 내면화된 수치심은 심각한 대인관계문제로 이어질 수 있음을 시사한다. 따라서 대인관계문제를 낮추기 위해서는 자신이 무가치하고 부적절한 존재라는 수치심을 인정하고 개방하며, 타인의 과도한 기대를 충족시켜 이상적 자아에 도달하려는 태도에서 벗어나 자신의 존재를 있는 그대로 수용하고 받아들일 수 있는 과정이 선행되어야 한다. 이는 상담 현장에서 대인관계문제로 인해 어려움을 겪는 내담자를 치료하기 위해 사회부과 완벽주의와 내면화된 수치심을 동시에 다루는 것이 중요함을 의미한다.

셋째, 자기자비가 내면화된 수치심과 대인관계문제 간의 관계를 조절하는 것으로 나타났다. 구체적으로는 자기자비가 높은 대학생은 내면화된 수치심이 대인관계문제에 미치는 영향력의 크기가 감소함을 확인할 수 있었다. 이러한 결과를 통해서 자기자비는 적응적이고 효과적인 정서전략이자, 대인관계문제에 대해 보호요인이 될 수 있음을 알 수 있다[44]. 이는 대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 만족도에 미치는 영향에서 자기자비가 조절효과를 보였다는 연구[63], 경험회피가 대인관계 능력에 영향을 미칠 때 자기자비가 조절함을 입증한 연구[64]의 연구와 일치한다. 본 연구에서 자기자비의 조절효과가 입증된 결과는 독립변수인 내면화된 수치심과 자기자비가 서로 독립된 개념인 것으로 볼 수 있다. 즉, 수치심이 높더라도 자기자비도 함께 높을 수 있으며, 수치심이 대인관계에 미치는 악영향을 자기자비가 완충할 수 있는 것으로 볼 수 있다. 즉, 자기자비

가 대인관계문제를 완화시키는데 긍정적인 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다. 따라서 대인관계 영역에 문제가 많은 대학생은 대상으로 상담개입을 할 때 자기자비 수준을 확인하여 진단해야 할 필요가 있을 것이다.

넷째, 사회부과 완벽주의가 내면화된 수치심을 거쳐 대인관계문제에 미치는 영향을, 자기자비가 조절하는 조절된 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 자기자비 수준이 높을수록 대인관계문제에 대한 내면화된 수치심의 매개효과가 강해짐을 확인한 것이다. 이러한 결과는 자기자비가 스스로의 부정적인 모습을 수용하도록 하며, 다른 사람의 부정적인 피드백에도 상처를 덜 받게 하고, 타인의 평가나 비교에 압도당하거나 불안해하지 않게 해준다는 Downey 등[65]의 견해를 지지한다. 또한 자기자비가 대인관계문제 심각성을 낮춤을 보고한 진현정 등[48]의 연구, 높은 자기자비 수준을 보이는 사람들은 갈등 상황에서 스스로를 방어하거나 타인을 비난하기보다는 자신의 잘못을 인정하고, 발생한 문제들을 풀어감을 확인한 황윤정[50]의 연구와도 일치한다. 본 연구 결과는 상담 현장에서 내담자가 대인관계에 관한 어려움을 호소할 때 자기자비 수준을 증진시키는 것이 도움이 될 수 있음을 시사한다. 자기자비는 인간의 취약성에 관해 보편성을 지니며, 자신을 있는 그대로의 모습으로 수용하고, 고통을 왜곡하지 않으며, 자신이 존재 자체로 가치가 있는 사람임을 받아들여 준다[44]. 즉, 자신의 원래 모습을 수용할수록 타인에 대한 수용도 증가하게 되어 대인관계가 향상될 가능성이 높아질 수 있다는 것이다. 자기자비가 불변하는 성격 특성이라기 보다는 수행이나 교육에 의해 습득 가능한 효과적 전략이므로[54] 자기자비 수준을 증진시킨다면 대학생의 대인관계문제를 경감시키는데 도움이 될 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 대인관계문제의 보호요인으로 자기자비를 입증하였다는 점에서 의의가 있다. 자기자비에 대한 기존의 선행연구들을 살펴보면 개인의 심리적 요인에 초점을 둔 연구가 대부분이고, 자기자비와 대인관계문제를 다른 변인과 통합하여 살펴본 연구는 상대적으로 미비하였다. 본 연구에서는 대인관계문제를 감소시키는데 자기자비가 작지 않은 도움을 줄 수 있음을 확인했을 뿐

만 아니라 최근 자기자비의 중요성이 강조되어 이에 대한 연구가 늘어나는 경향에 함의를 제공할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학생의 사회부과 완벽주의가 내면화된 수치심을 매개로 대인관계문제에 이르는 과정에서 자기자비의 조절된 매개효과 검증은 통해 변인들 간의 구체적인 경로를 확인하였다. 김수빈, 정영주, 정영숙[66]은 자기자비는 전반적으로 긍정적인 심리변인과 부정적인 심리변인과 유의미한 상관을 보이지만, 후속 연구에서 자기자비와 다른 변인들 간의 인과관계를 파악할 필요성이 있다고 보고하였다. 또한 기존에 대학생의 사회부과 완벽주의와 대인관계문제를 다룬 선행연구들은 독립변인과 종속변인 사이의 매개효과 [8][22]를 살피는 경우가 대부분이고, 조절효과나 조절된 매개효과를 살피는 경우는 상대적으로 드물었다. 본 연구에서는 대학생의 사회부과 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 대인관계문제에 영향을 미친다는 사실에서 더 나아가 자기자비가 이러한 영향력을 조절할 수 있는지를 검증하였다. 즉, 사회부과 완벽주의로 인해 내면화된 수치심이 자동적인 방식으로 발생하여 대인관계문제에 영향을 미칠 때, 자기자비가 증재가능한 요인으로 작용함을 확인한 것이다. 본 연구는 대인관계문제를 경험하는 대학생을 대상으로 개인 상담이나 집단 상담을 진행할 때 자기자비가 중요한 역할을 할 수 있음을 입증했다는 점에서 의의가 있다. 대학생을 대상으로 상담개입을 할 때, 자기자비 훈련[67] 혹은 자기자비 수준을 증진시킬 수 있는 교육이나 프로그램[68][69]을 토대로 대인관계문제를 완화시키는 개입을 할 필요가 있다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 특정 대학생 집단 표본을 전체 대학생 집단으로 일반화시켜 해석하는 것에 어려움이 있다. 후속 연구에서는 확률표집방법을 사용한 자료를 확보하고 일반화할 수 있는 분석결과를 도출할 필요성이 있다. 둘째, 본 연구는 연구대상자의 자기보고식 설문을 통해 자료를 수집하였다. 따라서 응답자의 객관적 실체를 정확히 파악하는데 한계가 있다. 셋째, 사회부과 완벽주의와 대인관계문제 간의 관계를 매개하거나 조절할 수 있는 변인을 추가적으로 탐색해 볼 것을 제언한다.

## 참고 문헌

- [1] H. S. Sullivan, *The interpersonal theory of psychiatry*, Norton, 1953.
- [2] 최은희, *아동 학대 및 부모의 양육태도가 초기 성인기 대인관계에 미치는 영향*, 경기대학교, 석사학위논문, 2002.
- [3] 장석진, *애착이론에 근거한 대인관계 증진 집단상담 프로그램 개발과 효과 연구*, 연세대학교, 박사학위논문, 2007.
- [4] P. Trower, J. F. O'Mahony, and W. Dryden, "Cognitive aspects of social failure: Some implications for social-skills training," *British Journal of Guidance and Counselling*, Vol.10, No.2, pp.176-184, 1982.
- [5] E. H. Erikson, *Identity: Youth and crisis*, New York: W. W. Norton, 1968.
- [6] 권석만, *젊은이를 위한 인간관계 심리학*, 학지사, 2004.
- [7] 박윤선, 채규만 "부모의 양육태도와 청소년의 대인불안과의 관계에서 수치심 경향성의 매개효과 연구," *청소년상담연구*, 제18권 제2호, pp.133-147, 2010.
- [8] 최인영, 김은하, 신희천 "사회부과적 완벽주의가 대인관계만족에 미치는 영향," *한국심리학회지: 학교*, 제15권, 제2호, pp.133-153, 2018.
- [9] 박세아, *고등학생의 부모화 경험이 대인관계문제에 미치는 영향: 사회부과 완벽주의와 정서표현양가성의 이중매개효과*, 명지대학교, 석사학위논문, 2020.
- [10] L. M. Horowitz, S. E. Rosenberg, B. A. Baer, G. Ureño, and V. S. Villaseñor, "Inventory of interpersonal problems: psychometric properties and clinical applications," *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol.56, No.6, pp.885-892, 1988.
- [11] T. F. Leary, *Interpersonal diagnosis of personality*, NY: Ronald, 1957
- [12] L. M. Horowitz, "The study of international problems: A Leary legacy," *Journal of Personality Assessment*, Vol.66, pp.283-300, 1996.
- [13] A. Ellis, *Reason and emotion in psychotherapy*, NJ: Lyle Stuart, 1962.
- [14] 권석만, "대학생의 대인관계 부적응에 대한 인지 행

- 동적 설명모형,” 학생연구, 제30권, 제1호, pp.138-63, 1995.
- [15] A. T. Beck and R. A. Steer, “Internal consistencies of the original and revised Beck Depression Inventory,” *Journal of clinical psychology*, Vol.40, No.6, pp.1365-1367, 1984.
- [16] P. L. Hewitt and G. L. Flett, “Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology,” *Journal of personality and social psychology*, Vol.60, No.3, pp.456-470, 1991.
- [17] 김진호, 장성숙 “사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과,” *인간이해*, 제39권, 제2호, pp.109-125, 2018.
- [18] 정옥경, *완벽주의 성향이 불안과 대인관계문제에 미치는 영향* 홍익대학교, 석사학위논문, 2001.
- [19] G. L. Flett, P. L. Hewitt, and T. DeRosa, “Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills,” *Personality and Individual Differences*, Vol.20, No.2, pp.143-150, 1996.
- [20] R. J. Turner and P. Roszell, *Psychosocial resources and the stress process*, MA: Springer, 1994.
- [21] 민병배, 원호택 “강박 증상 및 걱정과 관련된 성격 특성,” *한국심리학회지: 임상*, 제19권, 제4권, pp.659-679, 2000.
- [22] 이연수, *사회부과적 완벽주의가 전위 공격성에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과*, 고려대학교, 석사학위논문, 2016.
- [23] D. M. Dunkley, K. R. Blankstein, J. Halsall, M. Williams, and G. Winkworth, “The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators,” *Journal of counseling psychology*, Vol.47, No.4, pp.437-453, 2000.
- [24] 서영숙, 김진숙 “부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제21권, 제3호, pp.661-682, 2009.
- [25] G. Kaufman, *The Psychology of Shame: Theory and Treatment of Shame-Based Syndromes*, New York: Springer, 1989.
- [26] 김시업, 김기범, “도덕적 판단과 도덕적 감정의 관계: 도덕적 self로서의 염치(廉恥)와 도덕적 감정으로서의 부끄러움 분석,” *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제17권, 제1호, pp.87-101, 2003.
- [27] H. B. Lewis, “Shame and guilt in neurosis,” *Psychoanalytic review*, Vol.58, No.3, pp.419-438, 1971.
- [28] 박현, *서울시 지방공무원의 완벽주의 성향과 자아존중감, 분노, 수치심과의 관계*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2008.
- [29] K. Goss, P. Gilbert, and S. Allan, “An exploration of shame measures—I: The other as Shamer scale,” *Personality and Individual Differences*, Vol.17, No.5, pp.713-717, 1994.
- [30] 양선경, *여고생의 사회부과적 완벽주의가 신체불만 속에 미치는 영향 : 내면화된 수치심을 매개로 하여*, 건양대학교, 석사학위논문, 2018.
- [31] D. R. Cook, “Measuring shame: The internalized shame scale,” *Alcoholism treatment quarterly*, Vol.4, No.2, pp.197-215, 1988.
- [32] 이인숙, 최해림, “내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구: 애착, 과민성, 자기애, 외로움과의 관계,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제17권, 제3호, pp.651-670, 2005.
- [33] H. B. Lewis, *Shame and guilt in neurosis*, New York: International Universities Press, 1971.
- [34] C. L. Gohm, “Mood regulation and emotional intelligence: individual differences,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.84, No.3, pp.594-607, 2003.
- [35] D. L. Nathanson, *Shame and pride: Affect, sex, and the birth of the self*, NY: Norton & Company, 1994.
- [36] J. Bradshaw, “Child poverty and child outcomes,” *Children & Society*, Vol.16, No.2, pp.131-140, 2002.
- [37] 김남연, 양난미 “부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계문제에 미치는 영향.” *상담학연구*, 제13권, 제5호, pp.2309-2328, 2012.
- [38] 유희정, “대학생의 사회부과적 완벽주의와 대인관계

- 유능성의 관계에서 내면화된 수치심과 무조건적 자기 수용의 매개효과,” 한국데이터정보과학회지, 제30, 제6호, pp.1351-1373, 2019.
- [39] 남기숙, 수치심, *죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향*, 서울대학교, 박사학위논문, 2008.
- [40] R. Wyatt and P. Gilbert, “Dimensions of perfectionism: A study exploring their relationship with perceived social rank and status,” *Personality and Individual Differences*, Vol.24, No.1, pp.71-79, 1998.
- [41] 노철우, 전요섭 “완벽주의가 인지, 정서, 행동, 신앙에 미치는 영향과 기독교상담 방안,” *성경과 신학*, 제68권, pp.115-146, 2013.
- [42] Hamachek and E. Don, “Psychodynamics of Normal and Neurotic Perfectionism,” *Psychology: Journal of Human Behavior*, Vol.15, No.1, pp.27-33, 1978.
- [43] 정은영, 신희천 “수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절효과,” *상담학연구*, 제15권, 제1호, pp.183-194, 2014.
- [44] K. Neff, “Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself,” *Self and identity*, Vol.2, No.2, pp.85-101, 2003.
- [45] K. D. Neff and S. N. Beretvas, “The role of self-compassion in romantic relationships,” *Self and Identity*, Vol.12, No.1, pp.78-98, 2013.
- [46] K. D. Neff, K. Kirkpatrick, and S. S. Rude, “Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning,” *Journal of Research in personality*, Vol.41, pp.139-154, 2007.
- [47] P. Gilbert and C. Irons, *Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking*, New York: Routledge, 2005.
- [48] 진현정, 이기학, “Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구,” *청소년상담연구*, 제17권, 제2호, pp.1-20, 2009.
- [49] 고종숙, *내향적 자기애와 대인관계문제: 자기자비와 내면화된 수치심의 이중매개효과*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2016.
- [50] 황윤정, *성인애착과 대인관계능력의 관계에서 자기자비의 매개효과*, 이화여자대학교, 석사학위논문, 2016.
- [51] 한경희, *대학생의 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심과 정서표현양가성을 통해 대인관계문제에 미치는 영향*, 서강대학교, 석사학위논문, 2012 .
- [52] 이태영, 심혜숙 “아동기 외상경험이 초기 성인기 대인관계문제에 미치는 영향에서 내면화된 수치심의 매개효과,” *상담학연구*, 제12권, 제6호, pp.2273-2291, 2011
- [53] 한기연, *다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성*, 고려대학교, 박사학위논문, 1993.
- [54] 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 “한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로,” *한국심리학회지: 건강*, 제13권, 제4호, pp.1023-1044, 2008.
- [55] 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 “한국형 대인관계문제검사 원형척도의 단축형(KIIP-SC) 구성,” *한국심리학회지: 임상*, 제21권, 제4호, pp.923-940, 2002.
- [56] R. M. Baron and D. A. Kenny, “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations,” *Journal of personality and social psychology*, Vol.51, No.6, pp.1173-1182, 1986.
- [57] K. J. Preacher and A. F. Hayes, “Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models,” *Behavior research methods*, Vol.40, No.3, pp.879-891, 2008.
- [58] R. B. Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*, NY: The Guilford Press, 2015.
- [59] L. S. Aiken and S. G. West. *Multiple regression, Testing and interpreting interactions*, CA: Sage, 1991.
- [60] A. F. Hayes, “An index and test of linear moderated mediation,” *Multivariate Behavioral Research*, Vol.50, No.1, pp.1-22, 2015.
- [61] B. A. Fedewa, L. R. Burns, and A. A. Gomez, “Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics,” *Personality and Individual Differences*, Vol.38, No.7,

pp.1609-1619, 2005.

- [62] 하태순, 구훈정 “내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 탈중심화, 사후반추와 자기자비의 조절된 매개효과,” 인지행동치료, 제17권, 제3호, pp.365-391, 2017.
- [63] 심현례, *대학생의 내면화된 수치심이 대인관계 만족도에 미치는 영향 : 자기자비와 반추의 매개된 조절효과*, 숙명여자대학교, 석사학위논문, 2016.
- [64] 안세은, 이희경, “내면화된 수치심과 대인관계 능력의 관계: 경험회피를 통한 자기자비의 조절된 매개효과 검증,” 인간이해, 제39권, 제2호, pp.87-107, 2018.
- [65] G. Downey and S. I. Feldman, “Implications of rejection sensitivity for intimate relationship,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.70, No.6, pp.1327-1343, 1996.
- [66] 김수빈, 정영주, 정영숙 “자기자비와 한국인의 심리: 국내연구 메타분석,” 한국심리학회지: 일반, 제36권, 제3호, pp.325-358, 2017.
- [67] P. Gilbert, *Compassion focused therapy: Distinctive features (The CBT distinctive features series*, NY: Routledge, 2010.
- [68] 박세란, 이훈진 “자기자비 증진 프로그램 개발 및 효과 검증,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제27권, 제3호, pp.583-611, 2015.
- [69] 이수민, 양난미 “부적응적 완벽주의 경향을 가진 대학생들을 위한 자기자비 단기개입 프로그램 개발 및 효과성 검증,” 인간이해, 제39권, 제2호, pp.47-72, 2018.

김 영 석(YoungSeok Kim)

정회원



- 2017년 2월 : 광운대학교 상담심리 전공(석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 건국대학교 상담심리 전공(박사과정)

〈관심분야〉 : 진로, 중교

### 저 자 소 개

성 은 아(EunA Sung)

정회원



- 2020년 2월 : 동국대학교 교육심리·상담 전공(석사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 건국대학교 상담심리 전공(박사과정)

〈관심분야〉 : 대상관계, 자기자비, 게슈탈트, 명상