

청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과

신해림[†]

아임굿아동발달센터

본 연구의 목적은 청소년의 신체상과 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력을 알아보고, 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향에 대한 내면화된 수치심의 매개효과를 살펴보는 것이다. 연구대상은 경기도에 위치한 중·고등학교에 재학 중인 남녀 청소년 475명이며, 연구도구는 신체상 척도(Body Esteem Scale), 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale) 및 우울 척도(한국어판 역학연구-우울척도)를 활용하였다. 수집된 자료는 SPSS Statistics 21.0 프로그램을 이용하여 기술통계분석과 Pearson의 상관관계분석을 실시하였고, SPSS Macro를 이용하여 매개효과 분석을 실시하였다. 본 연구의 주요 결과는 다음과 같다. 첫째, 청소년의 우울을 가장 잘 예측하는 것은 내면화된 수치심 하위변인인 공허감인 것으로 나타났다. 둘째, 내면화된 수치심은 청소년의 신체상과 우울의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 연구결과를 바탕으로 청소년의 우울에 미치는 변인들의 관계와 경로를 탐색함으로써 청소년의 우울을 예방하고 개입하기 위한 방향을 제시하였다.

주요어: 청소년, 우울, 신체상, 내면화된 수치심

■ 서론

청소년기는 급격한 심리적·신체적 변화가 나타나는 시기로, 변화에 적응하는 과정에서 사회적·심리적 갈등을 경험하게 됨으로써 정신적 문제가 일어날 수 있다(김수진, 정순복, 2001). 청소년들은 우울, 불안 등의 다양한 정서적 곤란을 경험하는데, 그 중 우울을 가장 빈번히 경험한다(김진아, 김정규, 2015; 이명경, 이현지, 2011). 2019년 한국청소년정책연구원에서 실시한 아동·청소년 인권실태조사에서 ‘슬프거나 우울하다’는 응답이 중학생 33.0%, 고등학생 41.6%로 나타났으며, ‘가치 있는 사람으로 생각하지 않는다’는 응답은 중학생 19.9%, 고등학생 20.8%로 무가치감을 호소하는 청소년의 비율도 높았다(한국청소년정책연구원, 2019). 또 청소년의 우울 경험률도 2017년 25.1%, 2018년 27.1%, 2019년 28.2%로 매년 증가하고 있는 것으로 나타났다(통계청, 여성가족부, 2020). 청소년의 우울은 정서적으로 부정적 기분이 성마름의 형태로 나타나거나 피로나 두통 등의 신체적 증상으로 표현될 뿐만 아니라 수면과다, 자살생각과 자살 시도, 절망감과 무력감 및 체중상실 등의 다양한 형태로 나타난다(American Psychiatric Association, 2013). 특히 청소년의 우울은 교우관계문제, 학업능력의 저하 및 공격적인 행동, 비행, 자살사고 및 자살행동 등을 야기하고, 성인기 정신건강에도 큰 영향을 미치므로 이를 예방할 필요가 있다(곽금주, 문은영, 1993).

청소년기 우울에 영향을 미치는 변인들에 대한 선행연구들을 살펴보면 유전적 취약성(Eaves et al., 2003), 신경전달체계의 문제, 비정상적인 생물학적 리듬(Kaufman et al., 2001) 등의 생물학적 측면과

대인관계에서의 어려움(Hammen, 2006)이나 생활 스트레스(Rudolph, 2009) 등의 환경적인 측면뿐만 아니라 개인의 인지적 측면(Joorman, 2000) 등 다양한 변인으로 이루어져 왔다. 특히 청소년기는 급격한 신체변화를 경험하고 이러한 변화에 민감하게 반응하기 때문에 청소년이 갖는 외모와 관련된 변인에 주목할 필요가 있다(하영미, 채여주, 2019). 실제 우리나라 청소년들은 공부에 이어 외모에 대한 고민을 가장 많이 하는 것으로 조사되어 외모에 크게 스트레스를 받고 있음을 보여주고 있다(통계청, 여성가족부, 2019).

신체상은 신체에 대한 스스로의 지각, 사고, 태도 그리고 감정 등으로 정의할 수 있으며, 대체로 체형이나 형태 및 기능과 연관된 감정과 매력적인 신체에 대한 평가 등을 포함하는 통합적인 개념이다(Grogan, 1999). 신체상은 자신에 대해 갖는 감정과 유사하다는 점에서(Secord & Jourard, 1953) 자기개념 형성에 중요한 요소로 작용하므로 긍정적인 자기개념을 형성해야 할 청소년기에 특히 중요하게 여겨진다(Stuart & Brook, 1983). 자기개념은 자신에 대한 지각과 평가이며, 이는 타인의 판단이나 평가에 근거하게 된다(Rogers, 1961). 이에 신체상에 대한 연구는 자기를 구성하는 개념인 자기불일치이론(Higgins, 1990)을 근거로 많이 연구되었다(강혜자, 한덕용, 2005; 남인수, 임승현, 2010). Higgins(1990)는 자기 영역을 실제 자기, 이상적 자기, 당위적 자기 영역으로 구분하고, 자신에 대한 관점을 자신이 보는 관점과 다른 중요한 타인이 보는 관점으로 구분해 분류하였다. 선행연구들은 분류된 각각의 영역에서 실제와 이상 간의 자기불일치가 긍정적 결과를 나타내지 않을 것이라고 예상하였으며, 낙담 관련 정서인 우울, 실망감, 수치심

등을 일으킨다고 보았다(임진, 김은정, 2012). 즉, 신체상은 타인과의 상호작용을 통해 발달하게 되며, 대인관계 상황에서 주변의 반응과 사회적 지지에 대한 부정적 지각이 우울을 유발하는 것이다(Beck, 1979). 특히 청소년들은 신체상과 관련된 문제에 취약한데, 이는 개인을 평가하는 데 있어 외모가 중요하게 작용하는 사회문화적 환경의 영향을 받는다(정윤주, 2010). 최근 중학생 32.9%, 고등학생 28.8%가 외모나 신체조건으로 차별받은 적이 있다고 보고되면서 청소년이 사회에서 요구하는 외모 기준의 영향을 많이 받고 있는 것을 알 수 있다(한국청소년정책연구원, 2019). 이에 청소년들은 이상적인 신체상과 현실적인 자신의 신체상 사이에서 괴리를 느껴 자신의 신체에 대해 고민하게 되며(이정숙, 2001), 친구나 부모가 관심과 인정을 보이는 것조차 외모 때문이라고 귀인하거나 부정적으로 왜곡해 인식하면서 우울을 초래하게 된다(남인수, 임승현, 2010; Helfert & Warschburger, 2011). 또한 왜곡된 신체상을 가진 청소년은 대인관계에서 위축감을 느껴 친밀한 관계를 맺기 어려워하며, 신체상을 보다 만족스럽게 바꾸고자 하는 청소년조차 대처노력들이 부적절해 오히려 우울 증상을 심화시키기도 한다(장선정, 임영진, 2015).

최근 선행 연구들은 우울에 중요한 역할을 하는 성격특성으로 내면화된 수치심에 주목하고 있다(김현주, 홍혜영, 2013; 이진, 송미경, 2017). 내면화된 수치심은 자신에 대한 결핍감, 부족감, 부적절감, 열등감이 자아정체감의 일부로 내면화되어 지속적이고 만성적으로 수치심을 느끼는 정서적 특질이다(김현주, 이정윤, 2011). 이는 한 개인이 자신 전체를 문제시하게 되면서 스스로를 평가할 때 객관적인 사실과 상관없이 거의 모든 면에서 자신

이 부족하고, 부적절할 뿐 아니라 무력하다고 느끼게 되어 우울을 야기하는 것으로 알려져 있다. 결국 수치심이 내면화된 청소년은 자신의 부적절한 모습이 다른 사람에게 보이는 것을 두려워하여 대인관계를 회피함으로써 스스로를 고립시켜 우울해 질 수 있다(한주연, 박경, 2011).

또한 인지적 요소인 '귀인'의 측면에서 수치심을 살펴본 연구들은 내면화된 수치심이 내부, 안정적, 전반적 귀인에서 비롯된다고 보았다(Tangney, 2002). 이처럼 내면화된 수치심은 인지적 구조의 바탕(공인원, 홍혜영, 2015)이 되어 타인의 시선을 기준으로 자기 전체를 부정적으로 평가해 자신이 사랑받을 수 없는 존재라는 부적응적인 자기도식을 형성하도록 만든다(장문희, 2018). 이러한 내면화된 수치심은 우울과 밀접한 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데(김현주, 홍혜영, 2013), 구체적으로 우울증 환자들이 느끼는 무가치감과 무기력의 바탕에는 내면화된 수치심이 존재하는 것으로 나타났다(이인숙, 최해림, 2005; 정은영, 신희천, 2014). 또한 내면화된 수치심과 우울은 전체 자기를 비난하는 전반적 귀인양식을 가질 뿐만 아니라(Lewis, 1986) 긍정정서를 낮추고(Clark & Watson, 1991) 반추 수준을 높이는(Jorjman, 2004) 공통적인 특성을 갖는 것으로 나타났다.

특히 내면화된 수치심은 개인의 정체성을 발달시키는 데 중심적 역할을 하는 바(Kaufman, 1989) 자아정체감을 형성하는 시기인 청소년기의 내면화된 수치심에 주목할 필요가 있다. 수치심은 생애 초기에는 의식적으로 표현되지 않는 내적 경험이지만 이후 생애 발달에서 부분적이고 인지적인 자기평가 경험으로 변하므로 청소년기에 큰 영향을 미칠 수 있다(임진, 김은정, 2012). 청소년기는 '나'에

대한 자기인식이 집중적으로 이루어지고 자신이 타인의 평가대상이 될 수 있음을 인식하면서(Crozier & Burnham, 1990) 타인으로부터의 평가에 예민해지고 자기평가에 초점을 두면서 내면화된 수치심을 더 강하게 경험하는 것으로 나타났다(임진, 김은정, 2012).

한편 수치심은 자기 존재 자체에 관심을 갖고 자기에 대한 인식 능력이 생긴 이후에 불일치를 지각함에 따른 자의식적 평가정서로 실제 자기와 이상적 자기간의 불일치가 수치심을 유발한다(Higgins, 1987). Higgins 이후의 연구자들도 수치심이 자신이 이상적으로 여기는 기대에 미치지 못한 것에 대한 실패나 지금의 자신이 기대하는 만큼의 자기가 아니라는 확신에서 발생하며, 관찰하는 자기와 관찰되는 자기로 나뉘어져 자신에 대한 평가를 염려하게 된다고 하였다(이효진, 2011). 즉, 자기상의 일종인 신체상은 자신의 모습이 사회가 요구하는 이상적인 모습에 충족되지 않아 타인의 기대를 충족시키지 못했다고 판단될 경우 수치심을 유발할 수 있다(박가현, 홍혜영, 2013; 임진 김은정, 2012). 신체이미지를 통한 자기평가, 외모를 통한 사회적 평가와 같은 문제점은 긍정적인 자기상에 미치지 못한 데 대한 수치심을 야기한다(신민기, 2010). 내면화된 수치심은 자기 전체를 문제로 여기면서 자기에 대해 평가절하하게 하고, 자신을 바보 같고 남들이 비웃어 마땅한 존재로 여기도록 이끈다(이효진, 2011). 또 실제 자기와 이상적 자기 사이의 괴리가 클수록 자신의 존재에 대해 부정적 감을 느끼는 내면화된 수치심이 지속될 수 있다(선다영, 2016).

이에 따라 자기불일치의 모든 형태는 수치심을 경험하기 쉬운 경향성을 갖고 있으며(원강연, 김정규, 2019), 수치심이 자기불일치와 우울의 관계

의 경로임을 알 수 있다(임진, 김은정, 2012; 조유선, 정진복, 2015). 그러나 이러한 연구들은 자기불일치를 규정함에 있어 자기와 실제 영역을 구분하여 다루었다(선다영, 2016; 임진, 김은정, 2012). 성인여성을 대상으로 자기불일치의 수준을 외모 등의 하위변인으로 구성한 연구가 있기는 하였으나(장영신, 2008), 자기불일치 하위요인 중 외모에 대한 자기불일치는 수치심이 유의하게 나타나지 않았다. 즉, 대인관계나 성격, 가족 관계상의 자기불일치는 수치심에 영향을 미치는 반면에 외모에 대한 자기불일치는 수치심과 큰 관련이 없다는 것이다(심승희, 2010). 그러나 청소년기는 발달적으로 신체 변화를 급격하게 겪는 시기로 개인의 여러 가지 특성 중에서도 외모가 가장 분명하고 외적으로 드러나 중요하다. 또한 청소년은 신체상을 통해 자기개념을 형성해 가므로 자기에 대한 불일치 중 신체상이 무엇보다 우울에 영향을 미칠 것으로 보인다. 이에 본 연구에서는 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향에서 청소년이 스스로에 대해 부정적감과 공허감을 느끼면서 수치심이 내면화되어 우울을 유발할 것이라 예상해 이를 확인하고자 한다. 또한 이러한 연구의 목적에 따른 연구문제를 선정하면 다음과 같다.

연구문제 1. 청소년의 신체상, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력은 어떠한가?

연구문제 2. 청소년의 신체상과 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과는 어떠한가?

II 연구방법

1. 연구대상

연구는 2019년 6월 12일부터 7월 26일까지 경기도에 위치한 4개 학교의 중·고등학생 475명을 대상으로 하였다. 설문지는 청소년들의 편리성과 응답에 대한 신뢰도를 높이기 위해 오프라인 설문지와 함께 같은 양식의 설문지를 온라인으로도 제공해 청소년이 선택해 답변할 수 있도록 하였다. 연구의 목적과 함께 비밀보장 내용을 담임교사를 통해 설명한 후 배부하였으며, 학생의 동의를 받아 작성한 설문지를 회수하였다. 최초 530명에게 설문을 요구해 온라인과 오프라인을 통해 517부가 회수되었으며, 불성실하게 답변된 42부를 제외한 총 475부(오프라인 433부, 온라인 42부)의 설문지를 최종적으로 사용하였다. 연구대상자들의 성별 분포를 보면 남자가 228명(48.0%), 여자가 247명(52.0%)이었고, 학교구분에 따른 분포는 중학생은 242명(50.9%), 고등학생은 233명(49.1%)이었다. 연구대상자의 일반적 특성은 <표 1>에 제시되어 있다.

2. 연구도구

1) 우울

본 연구에서는 청소년의 우울을 측정하기 위해

미국 정신보건 연구원(NIMH)에서 개발한 역학연구-우울척도(CES-D)를 Noh 등(1992)이 번역한 뒤, 4개의 문항을 더해 신뢰도를 높인 ‘개정된 한국어판 역학연구-우울척도: 청소년용’을 기반으로 총 26개의 문항으로 구성된 개정된 한국어판 역학연구-우울척도(revised CES-D-K)를 사용하였다. 본 척도는 최근 2주 동안의 우울감, 죄책감, 무가치감 등의 감정 상태와 함께 심리 운동적 지체상태, 식욕의 상실, 수면장애 등의 신체적 상태의 각 문항을 4점 Likert척도로 구성해 ‘전혀/거의 없다’인 1점부터 ‘거의 항상 있었다’의 4점까지 답하도록 하였으며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 전체 문항의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .92로 나타났다.

2) 신체상

본 연구에서는 청소년의 신체상을 측정하기 위해 Mendelson 등(1997)이 청소년과 성인을 대상으로 개발한 신체존중감척도(Body Esteem Scale: BES)를 이정숙(2001)이 번안한 척도를 사용하였다. 본 척도는 외모, 몸무게, 신체 특성과 관련된 신체상을 측정하기 위해 개발되어 총 23개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 구성해 ‘거의 그렇지 않다’의 1점부터 ‘정말 그렇다’의 4점까지 답변하도록 하였으며, 신체상 점수가 높을수록 자신의 신체에 만족함을 의미한다. 본 연구에서의 전체 문항의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .90으로

<표 1> 연구대상자의 일반적 특성

(N=475)

	구분	N(%)
성별	남학생	228 (48.0)
	여학생	247 (52.0)
학교	중학교	242 (50.9)
	고등학교	233 (49.1)

나타났다.

3) 내면화된 수치심

본 연구에서는 청소년의 내면화된 수치심 측정을 위해 Cook(1988)이 개발한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 이인숙과 최해림(2005)이 번안하고 타당화한 내면화된 수치심 5판을 사용하였다. 본 연구도구는 수치심을 측정하는 24문항에 6개의 자존감 척도문항을 더해 총 30문항으로 구성되어 있다. 자존감 문항은 질문이 같은 방향으로 이루어질 때 같은 방향으로 대답하려는 반응을 제어하기 위해 Rogenberg(1965) 자존감 척도를 포함시킨 것이다.

이 척도는 이인숙과 최해림이 요인분석을 통해 부적절감, 공허감, 자기처벌, 실수불안의 4가지 영역을 확인하였다. ‘부적절감’은 스스로를 평가절하하고 타인도 자신을 무시할 것으로 여겨 소외감을 느끼는 특성을 의미하며, ‘공허’는 내적으로 채워지지 않는 주관적 느낌과 스스로의 정서와 신체에 대한 조절감을 상실한 것처럼 느끼는 특성을 나타낸다. ‘자기처벌’은 완벽을 추구하지만 스스로 부족하다고 느끼며 괴로운 사건을 반추하고, 타인에게 본인이 과도하게 드러났다고 느낄 때 스스로를 없애고 싶어 하거나 실수 시 징벌적으로 자신을 공격하고자 하는 특성을 의미한다. ‘실수불안’은 타인으로부터의 평가를 두려워하고, 본인의 결함이 타인에게 드러나는 것을 두려워하는 것을 의미한다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 ‘그런 경우가 없다’의 1점부터 ‘거의 항상 그렇다’의 5점까지 답변하도록 해 점수가 높을수록 내면화된 수치심을 경험하는 경향이 강함을 의미한다. 본 연구에서의 전체 문항의 내적합치도(Cronbach's α)는 .96로 나타났다.

3. 연구절차

최종 수집된 자료는 SPSS 21.0과 SPSS Macro 통계 프로그램을 이용하여 분석하였다. 각 변인의 도구로 사용된 척도의 신뢰도를 측정하기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였고, 연구대상에 대한 일반적 특성의 확인을 위해 기술통계 분석을 실시하였다. *t*-검정을 통해 연구대상의 성별과 학교구분에 따른 각 변인의 차이를 살펴보았으며, 그 결과 변인들 간의 유의한 차이가 나타나 이후 분석에서 성별과 학교구분을 통제하였다. 각 변인 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. 개별매개효과는 Hayes(2013)가 제안한 PROCESS MACRO의 model 4를 사용하여 분석을 실시함으로써 확인하였다. 또한 개별매개효과의 유의성을 검증하기 위해 표본 10000번을 추출하고 95% 신뢰구간에서 분석하는 조건에서 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 활용하였다.

II 연구결과

1. 변인들의 기술적 통계

본 연구의 연구문제들을 위한 기초적인 통계 자료로서 각 변인들의 평균과 표준편차는 <표 2>와 같다.

우울의 평균은 47.84($SD=13.07$)로 나타났으며, 신체상의 평균은 57.23($SD=12.01$)로 나타났다. 내면화된 수치심의 평균은 47.10($SD=18.86$)로 나타났다. 내면화된 수치심 중 부적절감의 평균은 17.

〈표 2〉 변인들의 기술적 통계 (N=475)

	전체 (N=475)	성별		t	학교		t
		남 (n=228)	여 (n=247)		중학생 (n=242)	고등학생 (n=233)	
		M(SD)	M(SD)		M(SD)	M(SD)	
우울	47.84 (13.07)	45.01 (11.49)	50.45 (13.89)	-4.67***	45.05 (12.29)	50.74 (13.26)	-4.85***
신체상	57.23 (12.01)	60.15 (10.87)	54.53 (12.40)	5.24***	59.09 (11.70)	55.30 (12.05)	3.47**
내면화된 수치심	47.10 (18.86)	44.55 (17.34)	49.45 (19.91)	-2.85**	43.17 (17.10)	51.18 (19.75)	-4.72***
부적절감	17.90 (7.67)	17.18 (7.15)	18.56 (8.09)	-1.96	16.53 (6.81)	19.33 (8.25)	-4.02***
공허감	9.43 (4.81)	8.93 (4.44)	9.90 (5.10)	-2.23*	8.69 (4.43)	10.21 (5.07)	-3.48**
자기차별	9.70 (4.42)	9.07 (4.00)	10.28 (4.73)	-3.03**	8.73 (3.97)	10.70 (4.64)	-4.95***
실수불안	10.07 (3.99)	9.38 (3.80)	10.71 (4.06)	-3.70***	9.23 (3.85)	10.95 (3.94)	-4.81***

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

90($SD=7.67$), 공허감의 평균은 9.43($SD=4.81$), 자기차별의 평균은 9.70($SD=4.42$), 실수불안의 평균은 10.07($SD=3.99$)로 나타났다.

청소년의 우울에 대한 집단 간 차이를 고려해야 할지 확인하기 위해 독립표본 t검정을 실시한 결과, 성별과 학교구분에 따른 청소년의 신체상, 내면화된 수치심, 우울의 차이가 유의한 것으로 나타났다. 따라서 청소년의 우울에 대한 집단 간 차이를 고려해 성별의 효과를 통제하였다.

2. 청소년의 신체상, 내면화된 수치심, 우울의 상관관계

본 연구는 청소년의 신체상, 내면화된 수치심, 우울의 상관관계를 분석하였다. 그 결과는 <표 3>과 같다. 신체상은 내면화된 수치심($r=-.48, p<.001$), 우울($r=-.47, p<.001$)과 유의한 부적 상관관계를 나타냈다. 또 우울은 내면화된 수치심($r=.74, p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였다. 전체 변인들의 상관관계 계수는 .80이하($r=.47\sim.74$)이므로 다중공선성 문제는 없는 것으로 나타났다.

〈표 3〉 변인들의 상관관계 분석 (N=475)

	1	2	3
1. 우울	1		
2. 신체상	-.47***	1	
3. 내면화된 수치심	.74***	-.48***	1

*** $p < .001$

3. 청소년의 신체상과 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력

청소년의 신체상과 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴보기 위해 우울을 종속변수로 하여 상관관계분석에서 우울과 유의한 관계를 보는 신체상과 내면화된 수치심을 독립변인으로 투입해 단계적 중다회귀분석을 실시하였다. 우울이 성별과 학교구분에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타나 성별과 학교구분을 더미 변수로 처리하여 통제하였다. 다중공선성 존재여부의 확인을 위해 공차한계와 분산팽창계수를 산출하였다. 본 연구에서 산출된 공차한계는 .34 - 1.0로 .1 이상이고, 분산팽창계수는 1.06 - 2.89로 모두 10 이하로 나타나 각 변인들 간의 다중공선성 문제는 없는 것으로 확인되었다. Durbin-Watson 검정결과 D-W 계수는 1.45로 2에 근접하게 나타나 잔차간 상관성이 없음을 확인하였다.

청소년의 신체상, 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 청소년의 우울을 설명하는 변인은 내면화된 수치심의 하위변인인 공허감($\beta = .72, p < .001$), 신체상($\beta = -.22, p < .001$), 내면화된 수치심의 하위변인인 부적절감($\beta = .24,$

$p < .001$), 성별($\beta = .11, p < .001$), 학교구분($\beta = .08, p < .05$) 순으로 나타났다. 상대적 영향력은 <표 4>에 제시되어 있다.

4. 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향에 대한 내면화된 수치심의 매개효과

청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향에 대한 내면화된 수치심의 매개효과를 확인하기 위해 성별과 학교 구분을 통제한 후 Hayes(2013)가 제안한 SPSS Macro 중 Model Number 4를 적용하여 분석하였다.

청소년의 신체상과 우울 간에 내면화된 수치심의 매개효과 분석 결과는 <표 5>과 <표 6>과 같다. 우선 <표 5>에 제시된 경로별 회귀계수에 따르면 독립변인인 신체상은 매개변인인 내면화된 수치심($\beta = -.70, p < .001$)에 미치는 부적 영향이 유의하고, 매개변인인 내면화된 수치심은 종속변인인 우울($\beta = .46, p < .001$)에 미치는 정적 영향이 유의한 것으로 나타났다. 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향력은 매개변인을 고려했을 때 감소하고 통계적으로 유의한 것으로 나타나($\beta = -.46, p < .001 \rightarrow \beta = -.13, p < .001$) 부분매개 모형이 지지

<표 4> 청소년의 신체상과 내면화된 수치심이 우울에 미치는 상대적 영향력 (N=475)

종속변인	단계	독립변인	B	β	R ²	ΔR^2	F
우울	1	내면화된 수치심	1.97	.72***	.52		519.19***
	2	신체상	-.24	-.22***	.56	.04	305.34***
	3	내면화된수치심	.40	.24***	.58	.02	219.78***
	4	성별	2.79	.11***	.59	.01	171.90***
	5	학교구분	2.00	.08*	.60	.01	140.33***

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

성별(더미): 남자=0, 여자=1

학교 구분(더미): 중학교=0, 고등학교=1

D.W. 1.45

〈표 5〉 청소년의 신체상이 우울에 영향에 대한 내면화된 수치심의 매개효과 (N=475)

매개경로	β	Boot S.E	LLCI	ULCI	R ² (F)
신체상 → 내면화된 수치심	-.70***	.07	-.83	-.58	.25(51.04***)
내면화된수치심 → 우울	.46***	.02	.41	.50	.58(159.62***)
신체상 → 우울	-.13***	.04	-.21	-.06	
신체상 → 우울	-.46***	.05	-.54	-.37	.25(51.84***)

***p < .001

성별(더미): 남자=0, 여자=1

학교 구분(더미): 중학교=0, 고등학교=1

〈표 6〉 내면화된 수치심의 매개효과 부트스트래핑 결과 (N=475)

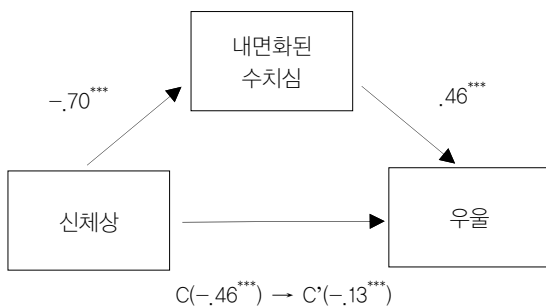
경로	B	Boot S.E	LLCI	ULCI
신체상 → 내면화된 수치심 → 우울	-.32	.04	-.40	-.25

되었다. 또한 매개효과의 통계적 유의성을 확인하기 위해 부트스트래핑 방법으로 표본수를 10000개로 설정하여 95% 신뢰수준에서 간접효과를 검증한 결과(-.40~-25), 신뢰구간 값이 0을 포함하지 않아 영가설이 기각된 바 매개효과가 유의한 것으로 확인되었다. 즉, 청소년의 신체상이 우울에 직접적인 영향을 미치기도 하며, 이 경로에서 내면화된 수치심을 매개로 해 간접적으로도 영향을 미치기도 한다는 것이다. 분석결과는 <표 6>과 같다. 이러한 결과를 바탕으로 한 최종 모형을 도식화하면 <그림 1>과 같다.

■ 논의 및 결론

본 연구는 청소년의 우울에 미치는 변인들의 관계와 경로를 탐색함으로써 청소년의 우울을 예방하고 개입하기 위한 방향을 제시하고자 하였으며, 이를 위해 남녀 중·고등학생을 대상으로 우울, 신체상, 내면화된 수치심에 대해 조사하였다. 본 연구결과들을 바탕으로 한 논의는 다음과 같다.

첫째, 신체상과 내면화된 수치심이 청소년의 우울에 미치는 상대적 영향력을 살펴본 결과, 청소년의 우울을 예측하는 것은 공허감, 신체상, 부적절감 순으로 나타났다. 우울을 가장 잘 예측하는 요인이 내면화된 수치심 중 공허감으로 나타난 결과는 내면화된 수치심이 높은 사람일수록 우울 수준 역시 높다는 선행연구와 맥을 같이 하는 것이다(김현주, 홍혜영, 2013; 이진, 송미경, 2017; 정형수, 2008). 또한 여자 중학생과 여자 성인을 대상으로 한 연구에서 부적절감과 공허감을 많이 느낄수록 우울 수준이 높은 것으로 나타난 연구결과와 비슷하다(장영신, 2008). 이는 청소년들이 내적으로 채



〈그림 1〉 최종 연구모형

워지지 않는 느낌이 정서와 신체에 대한 조절감 상실 및 무능력감으로 이어져(김현주, 홍혜영, 2013) 우울을 유발하게 되는 것으로 보인다.

둘째, 청소년의 신체상이 우울에 미치는 영향 관계에서 내면화된 수치심이 부분매개효과를 갖는 것으로 밝혀졌다. 이는 부정적인 신체상을 가진 청소년일수록 우울 수준이 높음을 의미함과 동시에 이러한 우울의 경로에 있어 내면화된 수치심이 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다. 먼저 청소년의 신체상이 부정적일수록 우울이 높다는 결과는 외모 만족도가 낮을수록 우울하다는 연구결과(김나리, 2013; 장선정, 임영진, 2015)를 지지하는 것이며, 또한 실제와 이상 간의 자기불일치가 우울을 유발한다는 연구를 뒷받침하는 것이기도 하다(강혜자, 한덕웅, 2005; 공인원, 홍혜영, 2015; 남인수, 임승현, 2010; 임진, 김은정, 2012; Li et al., 2011). 이에 따라 신체변화와 특징에 민감하게 반응하는 청소년기의 왜곡된 신체상이 우울로 이어지게 됨을 확인하였다. 실제와 이상적인 자기의 차이는 한국 문화에서 자기성장 동기를 높이므로 이상적인 자기를 구성하는 요소들이 복잡한 자기도식으로 발달되어 있다(강혜자, 한덕웅, 2005). 따라서 부정적인 신체상을 가진 우울한 청소년을 상담하는 데 있어 자기영역과 평가에 대한 인지내용을 살펴보는 것도 도움이 될 것으로 보인다(권석만, 1996b). 자기를 구성하는 다면적이고 다차원적인 인지내용을 점검해봄으로써 우울을 유발하는 역기능적 신념과 자동적 사고를 수정할 수 있을 것으로 기대된다(권석만, 1996a).

다음으로 청소년의 부정적인 신체상이 우울에 영향을 주는 데 있어 내면화된 수치심이 매개한다는 결과는 실제 자기와 이상적 자기의 불일치가 클

수록 높은 내면화된 수치심과 관련된다는 선행연구를 지지하는 것이며(박가현, 홍혜영, 2013; 선다영, 2016; 임진, 김은정, 2012), 내면화된 수치심이 높을수록 우울을 더 많이 경험하게 된다는 연구결과(강민철 외, 2013; 박시현, 김명식, 2014; 이인숙, 이지연, 2009; 이진, 송미경, 2017)와도 일치한다. 또한 반복적인 자기불일치 경험이 내면화된 수치심으로 이어져, 결과적으로 우울을 유발하게 된다는 연구결과들과 맥을 같이 한다(선다영, 2016; 임진, 김은정, 2012; 조유선, 정진복, 2015). 특히 청소년기는 발달적으로 신체적, 정서적 변화를 경험함과 동시에 자의식의 발달로 자기 평가에 몰두하게 되고 자기개념을 형성하게 된다(Reimer, 1997). 이러한 시기에 주변 환경 자극들에 민감할 뿐만 아니라 다른 사람의 눈을 통해 자신을 보면서 그들의 관점을 내면화하고(Kaufman, 1989) 자기 존재 전체를 부정적으로 바라보면서 우울하게 되는 것으로 볼 수 있다(한주연, 박경, 2011; 황지선, 안명희, 2015; Cook, 2001).

이에 부정적인 신체상을 가진 우울한 청소년을 상담할 경우 내면화된 수치심으로 가는 경로에 대한 개입이 효과적일 것으로 보인다. 청소년이 자신의 외모에 만족하지 못해도 자기 전체를 비난하지 않도록 개입한다면 우울해지지 않을 수 있으므로(정형수, 2008) 인지행동적 접근을 통해 ‘자기 이상에 미치지 못하는 것에 대해 전체적으로 귀인하고 있지 않은지’ 인지적 오류를 탐색해 스스로를 평가절하하지 않도록 인지적 재구조화할 수 있을 것으로 기대된다(Garnefski et al., 2001). 또한 자신의 정서와 신체에 대한 조절감을 상실한 것처럼 느끼는 부분에 있어 ‘자신의 힘이나 자원을 과소평가하지 않았는지’ 정보처리과정에서의 편향된 인지

과정을 살펴보는 것도 도움이 될 것으로 보인다 (Wright et al., 2008). 한편 내면화된 수치심은 생애 초기부터 시작해 성격적 특성으로 자리 잡기도 해 (Cook, 1988) 수치심을 경험할 때 만성화된 성격으로 인한 것은 아닌지 살펴보고, 수치심을 가진 자신을 있는 그대로 수용하는 것도 우울을 감소시키는 데 도움이 될 것으로 보인다. 즉, 청소년이 느끼는 내면화된 수치심을 인정하고 수용하도록 하는 개입이 청소년의 우울을 상담하는 데 도움이 될 것으로 보인다(정은영, 신희천, 2014).

본 연구에 있어 제한점과 후속연구를 위한 방향을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상은 경기도에 소재한 4개의 중·고등학교 학생으로 이루어져 본 연구 결과를 일반화하기에는 어려움이 있으며, 우울장애의 임상집단을 따로 표집하지 않고 일반학생을 대상으로 해 변인들의 영향을 확인하는 데는 다소 부족하므로 추가적으로 임상집단을 선정해 후속연구가 진행되는 것도 의미 있을 것으로 보인다. 둘째, 본 연구는 중·고등학생 청소년을 대상으로 진행되어 본 연구의 결과를 일반화하기에는 어려움이 있어 다른 연령층에 적용하기 위해서는 후속 연구가 진행될 필요가 있다. 특히 초등학교 고학년 시기는 외모에 예민해지기 시작하는 사춘기의 시작이므로 대상을 초등학생으로 확대해 후속연구가 이루어지는 것이 필요할 것으로 보인다. 셋째, 본 연구는 이상 자기와 실제 자기의 차이를 신체상의 측면에서 낙담정서인 우울을 살펴보았지만, 한국문화에서는 이상 자기의 요소들에 사회관계에서의 개인의 역할과 조화를 강조해 이상 자기를 구성하는 요소들이 다양하고 자기도식이 복잡하게 발달되어 있다고 하였다(강혜자, 한덕웅, 2005). 이에 청소년을 대상으로 자기불

일치로 인한 부정적 신체상과 내면화된 수치심의 영향이 미치는 또 다른 변인과의 연구도 이루어진다면 의미가 있을 것으로 보인다.

■ 참고문헌

- 강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 불안, 수치심, 자살 사고에 대한 잠재 프로파일 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(4), 873-896.
- 강혜자, 한덕웅 (2005). 자기차이에 따른 우울과 불안의 경험. *한국심리학회지: 건강*, 10(3), 349-374.
- 공인원, 홍혜영 (2015). 대학생의 부모화가 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 22(2), 21-47.
- 곽금주, 문은영 (1993). 청소년의 심리적 특성 및 우울과 비행 간의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 6(2), 29-43.
- 권석만 (1996a). 자기개념의 인지적 구조와 측정도구의 개발: 서울대학생 표집의 자기개념 특성. *학생연구*, 31(1), 11-38.
- 권석만 (1996b). 자기인지의 구조와 정보처리과정에 있어서 우울집단의 특성. *한국심리학회지: 임상*, 15(1), 17-31.
- 김나리 (2013). 청소년의 외모만족도와 우울의 관계비교 연구. *한국외국어대학교 일반대학원 석사학위논문*.
- 김수진, 정순복 (2001). 일 도시 중학생의 가족기능과 정신건강과의 관계연구. *정신간호학회지*, 10(3), 352-367.
- 김진아, 김정규 (2015). 우울 경향 청소년과 일반 청소년이 그림상황카드에서 드러내는 지각차이 분석. *교육치료연구*, 7(1), 109-120.
- 김현주, 이정운 (2011). 청소년의 애착과 분노표현의 관계: 내면화된 수치심의 매개 효과. *상담학연구*, 12(3), 965-981.
- 김현주, 홍혜영 (2013). 고등학생의 내면화된 수치심이 청소년 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 20(12),

- 181-209.
- 남인수, 임승현 (2010). 고등학생의 신체상 자기차이가 신체적 자기개념, 우울, 섭식장애에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 39(1), 363-377.
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *청소년시설행경*, 11(4), 51-64.
- 박시현, 김명식 (2014). 지각된 아동·청소년기 외상경험이 대학생의 대인불안과 우울에 미치는 영향: 내면화된 수치심을 매개변인으로. *영유아아동정신건강연구*, 7(1), 69-86.
- 선다영 (2016). 실제-이상 자기불일치와 우울 간의 관계에서 내면화된 수치심과 자기침묵의 매개효과. *전남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 신민기 (2010). 청소년의 신체불만족이 이상섭식행동에 미치는 영향에서 수치심 및 신체에 대한 수치심의 매개효과. *숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문*.
- 원강연, 김정규 (2019). 실제 이상 자기불일치와 수치심의 관계에서 정서인식 명확성의 조절효과. *정서·행동장애연구*, 35(2), 135-153.
- 이명경, 이현지 (2011). 소아 청소년 우울 장애의 인지적 특성연구: K-WISC-III 일반 지능 집단을 중심으로. *교육연구*, 3(2), 85-95.
- 이인숙, 이지연 (2009). 여성의 대상관계, 수치심, 자기침묵이 우울에 미치는 영향. *상담학연구*, 10(4), 1951-1969.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구-예측, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- 이정숙 (2001). 중·고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계. *한국교육대학교 대학원 석사학위논문*.
- 이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 29(2), 409-428.
- 이효진 (2011). 자기불일치와 반추, 반성적 정서처리가 수치심에 미치는 영향. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 임진, 김은정 (2012). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향. *청소년학연구*, 19(1), 279-306.
- 장문희 (2018). 청소년의 부적응도식 또래관계 스트레스 우울간의 종단적 관계. *숙명여자대학교대학원 박사학위논문*.
- 장영정, 임영진 (2015). 부정적 신체상과 우울증상의 관계: 무조건적 자기수용의 조절효과. *교육치료연구*, 7(3), 519-529.
- 장영신 (2008). 여성의 대상관계와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. *인천대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 정은영, 신희천 (2014). 수치심 경험이 우울에 미치는 영향: 자기수용의 조절 효과. *상담학연구*, 15(1), 183-194.
- 정윤주 (2010). 청소년 초기의 신체상 태도와 관련 변인들 간의 관계. *Family and Environment Research*, 48(5), 103-117.
- 정형수 (2008). 수치심을 지각하는 정도, 비난의 방향 및 대처방식과 우울과의 관계. *인간이해*, 29, 1-18.
- 조유선, 정진복 (2015). 편집성향 집단의 자기불일치, 우울, 내면화된 수치심. *재활심리연구*, 22(2), 249-262.
- 통계청, 여성가족부 (2019). 2019 청소년 통계. http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/doc.html?fn=synapview374490_9&rs=/assist/synap/preview에서 2020. 12. 13 자료 얻음.
- 통계청, 여성가족부 (2020). 2020 청소년 통계. http://kostat.go.kr/assist/synap/preview/skin/doc.html?fn=synapview381815_2&rs=/assist/synap/preview에서 2021. 03. 15 자료 얻음.
- 하영미, 채여주 (2019). 청소년의 신체상이 우울감에 미치는 영향: 자기역량지각의 매개효과. *한국학교보건학회지*, 32(1), 50-58.
- 한국청소년정책연구원 (2019). 아동·청소년 권리에 관한 국제협약 이행 연구. <https://www.nypi.re.kr/atchfile/prevealAtchfile.do?vchkcode=p0De1pRl9Nk6>에서 2020. 12. 13 자료 얻음.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략

- 의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 황지선, 안명희 (2015). 인간이해: 불안정 성인애착이 거절민감성에 미치는 영향: 외로움과 수치심의 매개효과. *인간이해*, 36(1), 1-20.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. New York: Multi Health System Inc.
- Crozier, W. R., & Burnham, M. (1990). Age-related differences in children's understanding of shyness. *British Journal of Developmental Psychology*, 8(2), 179-185.
- Eaves, L., Silberg, J., & Erkanli, A. (2003). Resolving multiple epigenetic pathways to adolescent depression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(7), 1006-1014.
- Erikson, E. H. (Ed.). (1963). *Youth: Change and challenge*. Basic books.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311-1327.
- Grogan, S. (1999). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, 62(9), 1065-1082.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York: Guilford Press.
- Helfert, S., & Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8(2), 101-109.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Higgins, E. T. (1990). Personality, social psychology, and person-situation relations, Standards and knowledge activation as a common language. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 301-338). New York: The Guilford Press.
- Joireman, J. (2004). Empathy and the self-absorption paradox II: Self-rumination and self-reflection as mediators between shame, guilt, and empathy. *Self and Identity*, 3(3), 225-238.
- Jormann, J. (2009). Cognitive aspect of depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.). *Handbook of depression 2ed* (pp.298-321). New York: Guilford Press.
- Kaufman, J. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of Shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Kaufman, J., Martin, A., King, R. A., & Charney, D. (2001). Are child-, adolescent-, and adult-onset depression one and the same disorder?. *Biological Psychiatry*, 49(12), 980-1001.
- Lewis, H. B. (1986). The role of shame in depression. *Depression in Young People*, 30(2), 325-339.
- Li, D., Liao, A., & Khoo, A. (2011). Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 535-539.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., Andrews, J., Balfour, L., & Bucholz, A. (1997). Three aspects of body esteem in adolescents and young adults: Differential relations with weight and self-esteem. *Research in Child Development*, 17(1), 145-160.
- Noh, S., Avison, W. R., & Kaspar, V. (1992). Depressive symptoms among Korean immigrants: Assessment of a translation of the Center for Epidemiologic Studies—

- Depression Scale. *Psychological Assessment*, 4(1), 84-91.
- Reimer, M. (1997). *Feeling from the self: Assessing shame and its implications in adolescent development*. Unpublished doctoral dissertation, Temple University, Philadelphia, PA.
- Rogers, C. R. (1961). The process equation of psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 15(1), 27-45.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale (RSE). *Acceptance and commitment therapy. Measures package*, 61(52), 18.
- Rudolph, K. D. (2009). Adolescent depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression 2ed* (pp.444-466). New York: Guilford Press
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1953). The appraisal of body-cathexis: body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 343-347.
- Stuart, L. A., & Brook, R. H. (1983). Effects of being overweight. *American Journal of Public Health*, 73(2), 171-178.
- Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.) *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp.199-215). Washington, DC: American Psychological Association.
- Wright, J. H., Thase, M. E., & Beck, A. T. (2008). Cognitive therapy. In R. E. Hales, S. C. Yudofsky, & G. O. Gabbard (Eds.), *The american psychiatric publishing textbook of psychiatry* (pp. 1211-1256). Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.

원고접수일: 2020. 10. 31.

수정원고 접수일: 2020. 12. 15.

게재 결정일: 2020. 12. 29.

인지행동치료상담연구

Korean Journal of Cognitive Behavior Therapy and Counseling
2020, Vol. 2, No. 1, 29-43

Effects of Body Image on Adolescents' Depression: Mediating Effect of Internalized Shame

Shin, Hae Rim (Iamgood Child Counseling Center)

The purpose of this study is to examine the effect of body image and internalized shame on adolescents' depression, and the mediating effects of internalized shame on the relationship between adolescents' body image and depression. The participants were 475 middle and high school students in Gyeonggi-do. Data analyses were conducted using SPSS 21.0 and SPSS macro for the separate and dual mediating effect. The major finding of the study are as follows. First, emptiness and loneliness, one of subfactors of internalized shame were mostly accounted for by adolescents' depression. Second, internalized shame was found to had partial mediation effect on the relationship between adolescents' body image and depression, respectively. The results indicate to provide basis for specific interventions for adolescents with depression and body image problems by looking at the mediating effect of internalized shame based on the relationship between adolescents' body image and depression.

■ *Key words* : Body Image, Depression, Internalized Shame, Adolescent