



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

2022년 02월

석사학위 논문

내면화된 수치심이  
비 자살적 자해에 미치는 영향에서  
분노억제의 매개효과

- 초기성인을 대상으로 -

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 석 현

내면화된 수치심이  
비 자살적 자해에 미치는 영향에서  
분노억제의 매개효과

- 초기성인을 대상으로 -

The Effect of Internalized Shame on  
Non-Suicidal Self-injury  
Mediating effect of Anger suppression  
- in early Adulthood -

2022년 2월 25일

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 석 현

내면화된 수치심이  
비 자살적 자해에 미치는 영향에서  
분노억제의 매개효과

- 초기성인을 대상으로 -

지도교수      정 승 아

이 논문을 상담심리학 석사학위신청 논문으로 제출함

2021년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

이 석 현

## 이석현의 석사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 김택호



위원 조선대학교 교수 권해수



위원 조선대학교 교수 정승아



2021년 12월

조선대학교 대학원

## 목 차

I . 서론 .....	1
A. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
B. 연구문제 .....	8
II . 이론적 배경 .....	10
A. 비자살적 자해 .....	10
1. 비 자살적 자해의 개념 .....	10
2. 비 자살적 자해에 대한 설명 모형 .....	12
B. 내면화된 수치심 .....	12
1. 내면화된 수치심의 개념 .....	12
2. 내면화된 수치심과 비 자살적 자해 .....	13
C. 분노억제 .....	15
1. 분노의 개념 .....	15
2. 분노억제의 개념 .....	16
3. 내면화된 수치심과 분노억제 .....	17
4. 비자살적 자해와 분노억제 .....	18
D. 내면화된 수치심과 분노억제 및 비자살적 자해 .....	19
III . 연구방법 .....	20
A. 연구대상 및 연구절차 .....	20

B. 측정도구 .....	21
C. 분석방법 .....	23
IV. 연구결과 .....	25
A. 연구변인의 기술 통계 및 상관분석 .....	25
1. 비자살적 자해와 관련된 기술 통계 .....	25
B. 측정 모형분석 .....	28
1. 측정 모형검증 .....	28
2. 측정 모형의 타당도 .....	30
C. 구조 모형 분석 .....	31
1. 구조 모형 검증 .....	31
2. 매개 효과 검증 .....	32
IV. 결론 및 논의 .....	34
참고문헌 .....	39
부록 .....	57

## 표 목 차

표 1. 연구대상자의 인구 사회학적 특성 .....	21
표 2. 내면화된 수치심 신뢰도 .....	22
표 3. 분노억제 신뢰도 .....	22
표 4. 비 자살적 자해 신뢰도 .....	23
표 5. 연구대상자의 비 자살적 자해방법 .....	25
표 6. 연구대상자의 비 자살적 자해 방법별 빈도 .....	26
표 7. 연구대상자의 비 자살적 자해 동기 .....	27
표 8. 연구 변인별 기술통계 및 상관분석 .....	28
표 9. 적합도 지수 .....	29
표 10. 집중타당도 .....	30
표 11. 구조 모형의 경로계수와 유의도 검증 .....	31
표 12. 잠재 변인 간 총 효과 .....	33
표 13. 분노억제의 간접효과 및 bootstrapping .....	33

## 그림 목 차

그림 1. 연구 가설 모형 .....	9
그림 2. 확인적 요인분석을 통한 측정 모형 .....	29
그림 3. 구조 모형 및 표준화 경로 계수 .....	32

## ABSTRACT

### The Effect of Internalized Shame on Non-Suicidal Self-injury : Mediating effect of Anger suppression in Early Adulthood

Lee Seok Hyun

Department of Counseling Psychology

Graduate School of Chosun University

Advisor : Prof. Jung Seung ah, Ph.D.

This study examined whether anger suppression would mediate the relationship between internalized shame and non-suicidal self-injury (NSSI) in early Adulthood

To examine this hypothesis, participants (N=1163) completed the internalized shame scale(ISS), State-Trait Anger Expression Inventory-korean version(STAXI), Functional Assesment of Self-Mutilation (FASM) through an online survey on social networking services (SNS), and only data from those who experienced more than NSSI (N=410) were used for statistical analysis. For correlation analysis and testing Structural Equational Model(SEM), the data collected in the study were analyzed using SPSS 25.0 and AMOS 26.0

The results of the study can be summarized as follows.

First, in the relationship between internalized shame, anger suppression and non-suicidal self-injury, internalized shame was positively correlated with anger suppression and NSSI. Also, anger suppression indicated a signigicant positive correlation to NSSI.

Second, anger suppression mediated the relationship between internalized shame and NSSI. In other words, Internalized shame had not onlt a direct effect on NSSI but also an indirect effect, by mediating the anger suppression.

The results of this study can help to gain a broader understanding of the mechanisms of NSSI. In addition to these findings this study have clinical implications for therapeutic prevention and intervention of NSSI and suggest that anger suppression, as well as internalized shame should be considered as an important risk factor in the engagement of

NSSI .

Limitations of current study and recommendations for future research were discussed

*Keywords* : internalized shame, anger suppression, non-suicidal self-injury, mediating effect Early Adulthood

# 1. 서론

## A. 연구의 필요성 및 목적

최근 트위터에서 자신의 신체에 손상을 입힌 사진인 ‘자해 인증샷’을 게재하는 자해게시물이 급속도로 증가하고 있다. 2018년 정부는 보건복지부와 경찰청, 중앙자살예방센터(2018)를 통해 국민 참여 자살 유해정보 클리닉 활동을 벌여 조사한 결과 2주간 SNS에서 검색된 자살유해정보는 총 13,416건이었으며 자살 관련사진 및 동영상은 8,039건(46.4%)로 보고되었다. 그 중 6,808건이 자해게시물이었으며 전체 자살 유해정보의 39%, 사진 동영상 정보가 84%에 달했다. 정부는 이러한 모니터링을 통해 사태의 심각성을 깨닫고 5,957건에 해당하는 34%를 삭제 조치하는 등, 적극적으로 자살 유해정보를 발견하고 신고하도록 다양한 캠페인을 시도했다. 하지만 이러한 노력에도 불구하고 2020년 8월 조사 결과 SNS상 자살 유발정보는 총 27,099건으로 더 증가한 것을 알 수 있었다. 또한 2020년 8월 조사결과의 더욱 심각한 것은 트위터가 25,013건(92.3%)로 자살 유발 정보 신고가 가장 많았으며 자살 관련 사진 및 동영상은 17,046건으로 4000건 이상 증가했다. 중앙자살예방센터(2020) 또한 인스타그램의 자해게시물 관련 제재정책 발표와 2020년 8월 중앙자살예방센터의 통계 자료에서 트위터의 자살 유해정보가 급상승한 것을 살펴보면 인스타그램에서 성행하던 자해게시물과 자해게시물을 올리는 SNS 자해계정 즉, 자해계가 트위터로 SNS 플랫폼을 바꿔 운영되고 있음을 알 수 있다.

자해는 자의에 의해 자신의 신체에 해를 가하는 행위이다. 자해 행동은 물질남용, 섭식문제, 무모한 행동 등과 같은 간접적인 행동에서 비 자살적 자해, 자살과 같은 신체에 직접적인 해를 입히는 행동까지 여러 양상으로 나타난다(Hooley & Germain 2014). 그 중 비자살적 자해는 죽음에 대한 의도가 없이 고의적이고 직접적으로 자신의 신체에 해를 가하는 행동으로 정의 된다(Nock, 2009). 비자살적 자해의 유형에는 자신의 신체에 칼로 긁기, 과도하게 굵거나 문지르기, 때리거나 부딪치기 등의 방법을 보인다(Briere & Gill, 1998). 이러한 점에서 간접적인 자해 행동과 구분되며 죽고자 하는 의도가 없다는 것, 방법, 치명성과 빈도 등에서 자살행동과 구분된다(이동귀, 함경애, 배병훈, 2016; Klonsky, May, & Saffer, 2016). 비자살적 자해는 아동기부터 성인기에 걸쳐 발생하며(Hilt, Nock, Lloyd-Richardson, & Prinstein, 2008; Taliaferro

& Muehlenkamp, 2015), 평균적으로 12~15세에 해당하는 청소년기에 발생한다(Cerutti, Manca, Presaghi, & Gratz, 2011; Kumar, Pepe, & Steer, 2004; Muehlenkamp & Gutierrez, 2007; Nock & Prinstein, 2004; Wester & Trepal, 2017). 하지만 청소년기를 지나 이후 성인기에도 지속될 가능성이 높으며, 성인기에도 비자살적 자해가 보고되고 있다. 비 임상 집단의 비 자살적 자해 유병률 메타분석 연구결과 비자살적 자해의 유병율을 살펴보면 청소년이 17.2%이고 초기 성인기는 13.4% 였으며 25세 이상의 성인인 5.5%로 나타났다(Swannell et al., 2014). 또한, DSM - 5 정신장애의 진단 및 통계편람 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition)에서 비자살적 자해는 증상이 20~29세에 가장 심해지고 이후 감소하는 양상을 보인다고 보고되고 있기 때문에 성인 초기 대상자에 주목할 필요성이 있다.

성인 초기는 심리사회적으로 미성숙하고 심리사회적 특성에서 중요한 발달적 변화가 급격하게 나타난다(서봉연, 황상민 1993). 또한 높은 직업적, 학업적 요구, 부모로부터 독립, 지지체계의 변화 새로운 사회적 환경과 같은 스트레스를 경험하게 되는데, (Arria et al., 2009) 이러한 스트레스는 심리사회적으로 취약한 성인 초기 대상자들에게 비자살적 자해에 대한 위험과 접근성을 높일 수 있다(Taliaferro & Muehlenkamp, 2014). 뿐만 아니라 청소년기에 발생한 비자살적 자해는 성인이 되어서도 반복되고 악화되기 쉬운 경향이 있다(Kieken et al., 2017). 또한 이러한 초기성인기의 비 자살적 자해 행동은 경험 회피모델로 설명될 수 있다. Gratz와 Roemer(2004)가 경험 회피모델을 적용하여 초기성인의 비 자살적 자해 행동을 살펴본 연구를 보면 경험 회피 경향은 비 자살적 자해와 정적 상관이 있었다. 비 자살적 자해 경험이 있는 초기성인기 여성의 경우 경험 회피 성향이 높았으며 초기 성인기 남성은 정서적 비 수용과 밀접한 상관이 있었다. 또한 Chapman (in press)이 성인 여성 재소자들을 대상으로 비 자살적 자해 행동을 연구한 결과 정서억제와 같은 회피전략을 취하는 것을 알 수 있었다. 이러한 이유에서 경험 회피모델은 청소년뿐만 아니라 초기 성인에게도 적용이 가능하다.

선행연구에서 비자살적 자해는 죽음에 대한 의도가 없음에도 불구하고 비 자살적 자해행동은 자살 시도경험, 자살행동을 예측하는 다른 변인들에 비해 자살행동을 높게 예측하는 변인으로 나타났다(Asarnow et al., 2011). 이는 실제 통계자료에서도 찾아볼 수 있었는데 2019년 통계자료 (통계청 사망원인통계 결과 2019)에서는 국내 20대 사망 원인의 1위는 고의적인 자해(자살)로 나타났으며 자살한 사람들의 40~60%가 자해행동을 경험한 것으로 보고되고 있다(Chu et al., 2015).

이와 더불어 SNS에서 자해게시물과 계정이 여전히 증가하고 있고, SNS이용률이 20대

가 83.0%로 가장 높다는 점을 고려해 볼 때 (김윤화, 2019) SNS상에서 자해게시물과 자살 유발정보가 여과 없이 노출된다면 2,30대 성인들의 정신건강에 부정적 영향을 미칠 것으로 예상된다. 이와 함께 코로나19라는 요인도 비 자살적 자해에 많은 영향을 미치고 있음을 알 수 있다. 2020년 건강 보험심사평가원에서 발표한 자료를 살펴보면 코로나 발병이후로 2020년 상반기 초기 성인에 해당하는 청년들의 자해 발생을 통한 진료 건수는 2019년의 같은 기간보다 두 배 가까이 늘어났고 20대가 자해로 인해 병원 진료를 받은 건수는 2019년도에 비해 80.5%가 증가했다. 이는 코로나 19가 장기화 되면서 사회적 관계의 고립감과 심리적 불안감이 커지면서 자해율 증가에 영향을 미친 것으로 보인다. 반면 청소년의 경우 전년도 대비 -4.4%로 오히려 감소하는 추세를 보였다.

자해는 자살시도와 달리 심각도와 치명도가 낮고 의료적인 도움을 취하지 않는 특성이 있다 (이재호, 2020). 따라서 SNS에 노출되지 않는 자해를 포함한다면 통계청에 보고된 자료보다 더 많을 것으로 추정된다. 이러한 이유에도 불구하고 성인초기 대상자에 대한 비 자살적 자해에 대해 연구가 부족한 실정이며 주로 후기 청소년에 관련된 선행연구들이 많았다 (윤경숙, 2021; 배수현&성희자, 2020; 이수정& 김중남, 2020; 손자영, 2020; 예덕해, et al, 2012). 때문에 성인초기의 비자살적 자해에 주목할 필요성이 있으며, 자살행동을 예방하고 사전에 개입하기 위해서는 비자살적 자해의 선행요인에 대한 탐색과 그 과정의 이해는 매우 중요하다.

비자살적 자해의 부정정서와 관련된 선행연구들을 살펴보면 주로 애착 관련된 변인들을 중심으로 연구가 진행되어 왔다. 하지만 최근의 연구들은 비자살적 자해가 개인의 신체적 손상 등과 같은 부정적인 영향을 미침에도 반복적이고 지속적으로 이루어진다는 점에서 비자살적 자해의 기능에 주목해왔다. 연구자들은 비자살적 자해가 자기 처벌이나(Klonsky, 2007; Osuch et al., 1999; Ross & Heath, 2003), 타인의 관심, 사회적 지지를 얻고자 할 때 시도되지만(Klonsky, 2007; Nock & Prinstein, 2004, 2005) 특히 비자살적 자해를 하기 직전에 느끼는 수치심, 분노, 슬픔과 같은 부정적인 감정을 일시적으로 해소하고 완화시키기 위해 시도 된다고 보고한다(Chapman et al., 2006; Franklin et al., 2013).

더불어 최근 연구들은 단순한 인과관계를 탐색하는 것을 넘어 자해행동에 영향을 주는 여러 세부적인 요인들의 매개, 조절 효과를 밝히는 방향으로 연구되고 있다. 이러한 연구들로는 감정표현 불능의 조절효과가 비자살적 자해에 미치는 영향 (추은정 2019), 청소년의 정서적 학대경험이 초기 부적응도식과 정서조절 곤란의 이중매개 효

과를 통해 비자살적 자해에 미치는 영향 (이수정, 김종남 2020) 고등학생의 학대 경험과 비자살적 자해 간의 관계에서 초기 부적응 도식의 매개효과를 중심으로 (강민아, 장재홍 2020) 등이 있었다.

질적 연구에서는 비자살적 자해 행동을 하는 청소년을 대상으로 자해 방법과 의도, 행동을 하는 심리적인 원인과 기제를 상세히 보여주고 있다(권경인, 김지영 2019). 이를 종합해보았을 때, 비자살적 자해의 원인으로는 부 적응적 정서조절 방법이 가장 높은 양상을 보였다. 하지만 선행연구에서는 부정정서와 부 적응적 정서조절 방법에 대한 개념을 거시적인 관점에서 살펴봤다는 한계점이 있어 부정정서와 부 적응적 정서조절 방법에 대한 세부적인 변인을 탐색해볼 필요성이 있다.

먼저 부정정서에 대한 선행연구를 살펴보면 부정정서들 중 분노, 외로움, 우울의 부정정서는 기본적인 1차 정서로 분류되는 반면, 죄책감, 수치심, 내부적대감, 수줍음과 같은 부정정서는 자신을 인식하는 과정이 선행되어야 하므로 2차 정서에 해당되며 대표적인 자의식적 정서로 분류된다(김화정 2017, 신다원 2015 재인용). 이러한 자의식적 정서들은 주의와 사고의 초점을 자신에게 맞춰 주관적으로 스스로가 설정한 기준을 통해 도덕적인 판단, 친사회적인 행동을 하도록 하게하며 때로는 부적응적이고 병리적인 형태로 나타나기도 한다(Tangney & Dearing, 2002; 김화정 2017). 이러한 자의식적 부정정서는 자해와 유의한 관련이 있다고 보고한다(A, L, Champan 2006). 자의식적 부정정서 중에서도 수치심은 비자살적 자해와 많은 관련성이 있다. 특히 수치심을 줄이려는 정서 조절 시도는 비자살적 자해의 빈도와 정적 상관성이 있었으며 (M. Schoenleber, H Berenbaum., et 2014), 수치심은 죄책감과 비교하여 비자살적 자해의 빈도에 영향을 미치는 위험요인으로 나타났다(S, vanDerhei, J Rojan, J, Stuewig and P, E Mcknight, 2014).

Crozier와 Burnham(1990)의 연구에서 성인초기는 급격한 사회적 변화에 적응해야 하는 과도기적 시기를 거치며 새로운 환경에 적응해야하고 타인과의 상호작용 안에서 자신과 타인에 대하여 평가하게 되는 상황을 자주 접하게 된다고 설명한다. 따라서 스스로가 타인에게 평가의 대상이 되는 것을 인식하는 과정을 거치면서 타인의 시선에 민감해져 평가 과정에서 스스로에게 수치심과 죄책감 등의 정서를 자주 경험하게 된다고 보고하고 있다(E, D Klonsky; 2011). 이러한 이유로 성인 초기는 이러한 수치심을 경험할 확률이 높기 때문에 이와 같은 요소가 비자살적 자해에 어떤 영향을 미치는지 살펴볼 필요성이 있다.

비자살적 자해에 영향을 미치는 수치심은 부정적인 자기 지각으로 인해 발생하며, 거

절에 대한 공포, 회피행동과 연관된다(Lewis,1971). 수치심은 상태적 수치심과 특성 수치심으로 분류되며, 그 중 특성 수치심은 내면화된 수치심으로 불린다. 내면화된 수치심이란 수치심이 개인의 성격으로 내면화되어 스스로에 대해 부정적인 경험을 하는 것으로 정의 된다(Cook,2001). 내면화된 수치심은 특정 상태나 상황에서 수치심을 느끼는 상태적 수치심과 다르게 자신의 존재에 대한 깊은 공허감이나 부적절감을 느끼는 것을 특징으로 하며 내면화된 수치심이 정상수준보다 높을 경우에는 잠재적으로 여러 정신병리의 원인이 될 가능성이 높다 (Gross Gillvert & Allan 1994). 이러한 내면화된 수치심은 아동기 주 양육자와의 경험을 통해 생겨나는 것으로 보고되고 있다 (이인숙, 최해림 ,2005).

실제로 수치심과 관련된 선행연구에서는 수치심이 경계성 성격장애 환자의 비 자살적 자해 행동을 예측했다(Brown, Linehan, Comtois, Murray, & Chapman, 2009). 청소년을 대상으로 한 수치심 경향성 연구에서는 수치심이 비 자살적 자해행동 발생의 예측 가능한 요인으로 나타났다(김화정, 송현주, 2019). 또한 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 직접적인 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었다(안혜정 ,2019).

비자살적 자해에 영향을 미치는 수치심은 여러 성격 구성개념 및 병리지표와 관련성을 보인다(이인숙,최해림,2005). 그 중 수치심과 관련이 높은 것은 분노이다(Seligman et al., 2001). 대학생의 내면화된 수치심과 관련된 선행연구에서는 수치심이 높은 개인은 분노 또한 높은 수준을 보이며, (이진, 송미경, 2017. 조영희 정남운, 2016) 내면화된 수치심이 높은 사람은 수동공격, 투사, 행동화 등의 방어기제를 사용하며 이러한 방어기제 기저에는 적개심과 분노가 있는 것으로 밝혀졌다(이지연,2008). 또한 개인은 주 양육자와의 관계에서 수치심이 내면화되고 이후 수치심을 재경험하는 상황이 올 때 분노 감정을 더 많이 느낀다고 보고된다. Tangney(1996)는 내면화된 수치심의 수준이 높을수록 높은 수준의 분노를 경험하고 역기능적인 방식으로 분노에 반응한다는 것을 확인했다. 뿐만 아니라 자존감과 자부심에 손상을 입었을 때 분노를 경험하며 (Averill,2012), 국내 연구에서도 내면화된 수치심과 분노와의 상관관계를 연구한 결과를 통해 확인할 수 있었다 (남기숙, 2008, 최임정, 2010).

이러한 선행연구들을 종합해 보았을 때 내면화된 수치심은 비자살적 자해와의 관계에서 개인의 정서조절전략에 역기능적인 양상을 보일 것으로 예상된다. 또한 Nock와 Prinstein(2004)는 개인 내적 취약성이 스트레스 상황을 대처하는 개인의 능력을 제한하여 정서적, 사회적 경험을 조절하기 위해 자해라는 부적응적인 방법을 사용할 가능성이 높다고 보고한다. 이에 본 연구는 부정정서 중에서도 개인이 자의식적 정서인 내

면화된 수치심을 경험할 때 특히 분노라는 부정정서를 경험하고 이를 조절하는 취약성으로 정서 조절 곤란에 주목했다.

정서 조절이란 개인의 정서를 이해하고 자각하고 수용하며 충동적인 행동을 통제하는 능력과 상황에 맞게 적절한 정서조절전략을 사용하는 능력을 말한다(Gratz & Romer, 2004). 이러한 능력의 결핍이 있는 개인은 정서 조절 곤란을 의미하고 자신의 정서를 정확하게 파악하고 이를 수용하고 이해하는 것에 어려움이 있으며, 부정정서를 감소시키기 위해 비 자살적 자해와 같은 회피 전략에 의존할 가능성이 높다(Adrian, Zeman, Erdley, Lisa & Sim, 2011). 정서 조절 곤란은 여러 연구에서 비 자살적 자해의 촉발요인으로 제시 되어왔다(Crowell, Beauchanine & Linehan, 2009). 또한 자해의 정서 조절 기능은 여러 경험적 연구와 이론들을 통해 확인 되었다(Champman, Gratz & Brown, 2006; Linehan, 1993). 그 중 경험 회피 모델에서는 정서조절 곤란을 겪는 개인이 정서 경험을 회피하기 때문에 비 자살적 자해를 하나의 정서 회피전략으로 사용할 위험이 크다고 보고한다. 또한 정서적 회피 전략은 개인의 정서를 그대로 받아들이지 못하며 자해의 빈도와 유의미한 정적인 상관을 보인다(Gratz & Roemer, 2004).

정서 조절 전략은 개인이 경험하는 부정정서를 환경과 상황의 변화에 맞게 잘 대처하는지에 따라 부적응적 정서 조절과 적응적 정서 조절로 구분한다. 부정정서를 조절하지 못하고 역기능적인 방식과 상황으로 완화시키는 것은 부적응적이며 부정정서를 유발하는 상황을 회피하려는 개인의 의도를 가지고 있기 때문에 부적응적 정서 조절 전략으로 볼 수 있다. 비 자살적 자해와 관련된 부적응적 정서조절 전략에는 파국화(Juliet & Christianne 2013), 반추(Selby, Anesti & Joiner 2008), 자기비난(Glassman et al, 2007) 등이 정적 상관을 보였으며 비 자살적 자해를 유지하고 촉진시키는데 영향을 주는 것으로 보고된다. 뿐만 아니라 자해 시도자 들은 자기조절, 주의전환을 위해 자해를 시도하는데(Whitlock, Purington & Muhlenkamp, 2009) 이는 개인의 억제 의도가 포함되어 결국 억제 대상을 다시 몰두하게 만드는 양상으로 나타난다(Lin & Wicker, 2007). 이러한 개인의 억제의도가 포함된 정서조절 방식은 자해와 밀접한 관련이 있는 것을 예상할 수 있다.

내면화된 수치심을 경험하는 사람이 경험하는 분노 표현 방식을 살펴보면, 내면화된 수치심을 경험하는 사람은 분노 표현방식 중에서 특히 분노억제를 사용할 가능성이 높다고 보고된다(정해숙, 정남운, 2011). 또한 발달 과정 중에 수치심이 내면화된 사람은 분노를 느끼는 것에 대한 수치심을 가지게 되어 분노를 억제한다(Bradshaw, 2005). 또한 수치심을 경험하는 개인이 이를 회피하기 위해 방어행동을 하는데 방어 행동은

대인관계 철회와 같은 양상을 보이기도 하지만 소극적인 방식을 취해 자해행위로 공격성을 표출하는 양상을 보이기도 한다(Mahtani, Melvin & Hasking, 2018).

더불어 분노를 경험하고 표출하는 방식은 우리나라의 문화적 특성과 많은 연관성이 있다. 아직까지 현대사회에 남아 있는 유교적인 전통은 분노를 부정적인 감정으로 간주하여 분노와 같은 부정정서를 억제하도록 강요한다(장혜주, 임지영, 2011). 정신장애 진단 및 통계 편람 (DSM-5)의 문화적 증후군으로 분류되어 있는 ‘화병’ 역시 우리나라 고유의 사회문화적 배경을 통해 생겨난 증후군으로 한국 문화 내에서 분노억제는 장려되고 있음을 시사한다.

이러한 분노 억제는 여러 정신적 문제와 관련되어 있다. Wegner Schneider, Cart 및 White (1987)에 따르면 사람들은 때때로 고통스러운 경험들에 대한 사고 내용을 밀어내고 마주하는 것을 회피하지만 의도적 회피는 역설적인 효과를 야기한다고 보고한다. 즉 생각하지 않으려 할수록 그와 반대로 생각이 더 분명해지는 반동효과가 나타난다는 것이다. 이와 관련된 선행연구들에서도 특정 사고나 정서를 억제하고자 하는 노력은 억제하려는 사고나 정서경험의 그 자체를 더욱 초래한다고 보고했다(Wegenr & Erver, 1992). 또한 분노 억제는 우울이나 불안 및 자살사고 등의 내현적인 문제와 관련되어 있다(최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제, 2001; Cautin, Overholser, & Goetz, 2001). Nixon, Cloutier, & Aggarwal(2002)의 연구에서는 입원한 청소년들의 분노 억제수준이 높아질수록 반복적인 자해행동을 보인다고 보고했다. Garcia-Nieto, Carballo, Díaz de Neira Hernando, de León-Martinez, & Baca- García (2015)는 정신과 외래 청소년 환자들을 대상으로 한 연구에서 자해를 경험한 집단과 자해 사고 집단, 자해 비 경험과 사고 집단을 구분하는 변인을 탐색하였다. 그 결과 내향화된 분노는 자해경험이 있는 집단에서 가장 높았으며 다른 집단과 유의한 차이가 났다. 또한 비자살적 자해와 관련된 인지, 정서적 요인 탐색 연구에서는 자해 방법의 심각성과 관련하여 심각한 수준의 자해에서는 우울이나 불안 등의 요인보다 분노만이 유의미한 영향을 나타냈다. 분노는 경도수준의 자해에서도 영향을 미쳤음을 알 수 있었다(권혁진, 2014).

이러한 선행연구를 살펴보았을 때 수치심을 경험하는 개인은 분노를 경험하고 대인관계 철회와 같은 양상으로 분노를 표현하기도 하지만 경험 회피모델의 관점에서 분노를 억제하는 정서조절전략을 통해 대인관계를 유지하되 비 자살적 자해로 부정정서에서 벗어나고 회피 하려는 노력을 할 것이라고 예상해 볼 수 있다.

이상의 연구 결과들을 통해 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 영향을 미치며 두변인 사이에 분노억제가 그 과정을 설명할 수 있는 매개 변인으로 기능할 가능성이 있음

을 시사한다. 또한 세 변인은 Champan 2006 의 경험 회피 모델로 설명할 수 있지만 기존의 연구들은 비자살적 자해와 내면화된 수치심, 분노 억제를 각각 독립적인 관계에서만 확인했다는 점에서 제한점이 있다. 또한 내면화된 수치심을 가진 개인의 특성을 살펴보면 분노를 억제하는 성향이 강함을 고려할 때 이와 관련되어 연구가 진행될 필요성이 있다. 본 연구에서는 이러한 제한점을 고려하여 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 관여하는데 있어서 분노 억제가 어떠한 영향을 미치는지 정확한 연구 설계와 효과 검증이 필요하다. 따라서 내면화된 수치심이 분노 억제를 증가 시키고 비자살적 자해의 위험을 증가시킬 것이라는 모형을 통해 이를 확인하고자 한다. 비자살적 자해에 미치는 영향을 확인하고 그와 동시에 분노 억제가 영향을 미친다는 매개효과를 살펴보는 것이 본 연구의 목적이다.

## B. 연구문제

내면화된 수치심, 분노억제, 비자살적 자해 간의 관계를 확인하기 위해, 내면화된 수치심과 비자살적 자해와의 관계에서 분노억제의 매개효과를 검증해보고자 하는 것이 본 연구의 목적이며 이를 바탕으로 본 연구에의 연구 문제와 가설은 다음과 같다.

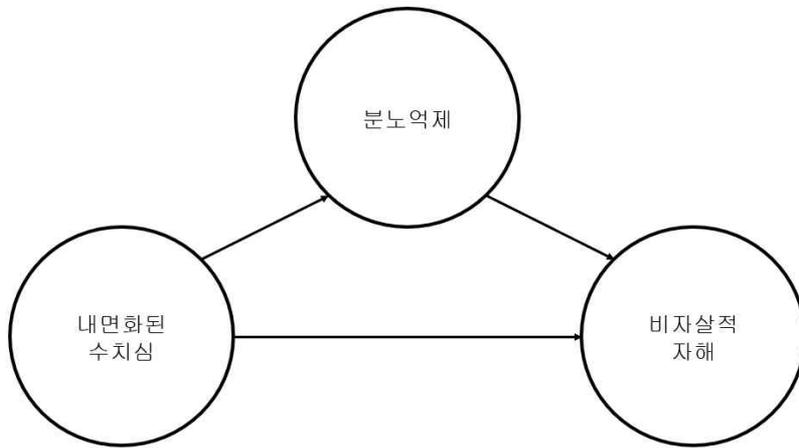
연구문제 1. 내면화된 수치심, 분노억제, 비자살적 자해 간의 관계는 어떠한가?

연구가설 1. 내면화된 수치심, 분노억제, 비자살적 자해 간의 관계는 각각 유의한 정적 상관을 보일 것이다.

연구문제 2. 내면화된 수치심, 비자살적 자해 간의 관계에서 , 분노억제의 매개효과는 있는가?

연구가설 2. 내면화된 수치심, 비자살적 자해 간의 관계에서 분노억제가 매개할 것이다.

본 연구의 연구가설과 연구문제를 검증하기 위한 모형은 아래 <그림 1>과 같다.



<그림 2> 연구 가설 모형

## II. 이론적 배경

### A. 비 자살적 자해

#### 1. 비 자살적 자해의 개념

현재까지 진행된 비 자살적 자해의 선행연구들을 살펴보면 비 자살적 자해를 이해함에 있어 죽음에 대한 의도의 부재, 직접성, 반복성 세 가지를 핵심 개념으로 들고 있다. 먼저 비자살적 자해는 죽음에 대한 의도가 없어야 한다. DSM-5에서는 바자살적 자해 행동 장애와 자살 행동장애를 구분하는 가장 중요한 기준을 죽음에 대한 의도의 여부를 제시한다.

둘째 비 자살적 자해 행동은 개인이 자신에게 즉각적이고 직접적으로 신체에 해를 가한다. Leith와 Baumeister(1996)에 의하면 자기 파괴적 행동은 장기적으로 보았을 때 개인에게 해가 됨에도 불구하고, 순간적인 만족을 얻기 위해 행해지는 것을 의미한다. 이러한 자기 파괴적 행동은 간접적인 행동과, 직접적인 행동으로 구분된다. 간접적인 자기 파괴적 행동에는 오랜 기간 동안 단식하기, 물질 및 알코올을 사용하는 것들이 있다(이동훈, 양미진, 2010). 이와 반대로 비자살적 자해행동은 직접적인 자기 파괴적 행위로 날카로운 흉기등을 통해 스스로의 손목을 긋거나, 자신을 때리거나, 신체부위에 직접적인 해를 가하는 행동을 말한다. 이렇게 직접적인 비자살적 자해는 개인에게 신체적으로 즉각적인 영향을 미친다는 점으로 인해 간접적 자기 파괴적 행동들과 구분된다.

마지막으로 비자살적 자해는 반복성을 지닌다. 여러 선행연구들에서는 비자살적 자해의 행위에 초점을 맞춰 죽음에 대한 의도 없이 직접적으로 신체에 해를 가하는 행위(Nock, 2009; 2010)로 정의 하고 있는데, 여기에는 반복성에 대한 개념이 누락되어 있다. DSM-5에서는 비자살적 자해로 진단하기 위해서는 개인이 1년에 5일 이상 자해 시도의 경험이 있어야 한다. Kahan & Pattison(1984)은 자기 훼손과 자해를 비교하였는데, 자기훼손의 경우 자해와 비교하여 직접적이고 심각도가 낮으며 죽음에 대한 의도가 없다는 점에서 비슷하지만 반복되지 않는다는 점에서 자해와 차이점이 있다고 말한다.

따라서 본 연구에서 비자살적 자해는 죽음에 대한 의도 없이 고의적이며 직접적으로 신체를 반복적으로 해를 가하는 행위로 정의하고자 한다.

대학생의 비자살적 자해의 위험 요인을 연구한 선행연구에서는 비자살적 자해를 하는 사람들은 여러 가지 방법을 통해 자해를 하는데, (Gratz, 2001; Gratz et al., 2002) 여러 가지 자해 방법들은 빈도와 심각성에 따라 경도, 중등도, 중증도 수준의 자해로 분류된다(Klonsky & Olino, 2008; Whitlock, Muehlenkamp & Eckenrode, 2008). Klonsky & Muehlenkamp (2007)에 따르면 임상집단에서는 작고 날카로운 물체 등을 피부 안으로 삽입하거나 날카로운 물체 등을 사용하여 손목, 다리 배 등을 찌르거나 긁는 방법, 자신의 피부에 화상을 입히는 등의 자해 방법들이 사용 되었으며, 1년간 평균 비자살적 자해의 빈도가 50회 이상이라고 보고한다. 비임상 집단에서는 스스로를 때리거나 신체 일부를 부딪치는 등 임상집단과 비교하여 상대적으로 경도에 가까운 자해 방법을 사용하는 것으로 보고되며 비자살적 자해의 빈도도 10회 이하로 낮게 나타났다(Whitlock et al., 2008).

비자살적 자해는 특히 청소년기와 성인초기에 유병률이 높다. 자해행동은 모든 연령대에서 발생할 수 있다고 하지만 DSM-5에서는 20~29세의 성인이 자해 비율이 높다고 보고 한다. 임상집단의 유병률은 성인이 21%, 청소년과 대학생은 30~40%에 달하며 (Briere & Gil, 1998; Darce, 1990; Jacobson & Gould, 2007) 비 임상 집단에서는 대학생의 17~38%가 비자살적 자해행동을 하는 것으로 보고된다(Gratz, Conrad & Roemer, 2002; Whitlock Powers & Eckenrode, 2006).

비자살적 자해의 유병률을 바탕으로 한 연구들은 자해 행동의 경과에 두 가지 형태가 있다고 추측한다. 첫째는 초기청소년기에 발생하여 이후 성인기 까지 지속되는 경우, 둘째는 청소년기에 한해서 발생하는 경우이다(Whitlock Powers & Eckenrode, 2006). 이러한 자해 행동은 보통 초기 청소년부터 성인 초기 혹은 후기에 감소하는 양상을 보인다(Jacobson & Gould 2007). 이처럼 높은 유병률에도 불구하고 비자살적 자해연구가 적은 이유는 대부분의 비자살적 자해자들이 은밀하게 자해를 시도하고 그로 인해 생긴 상처를 타인으로부터 감추려하기 때문으로 여겨진다(Nock, 2010).

## 2. 비 자살적 자해에 대한 설명모형

Chapman, Gratz & Brown(2006)은 경험하고 싶어 하지 않은 부정정서들을 회피하고 완화시키기 위한 방법으로 자해를 한다는 개념에 맞춰 경험회피모형을 제안했다.

이 모델에서 비자살적 자해 행동은 부적 강화에 의해 유지된다고 보았다. 그 과정은 먼저 개인을 감정적으로 만드는 사건과 자극이 발생하고 그로 인해 부정정서를 경험하게 된다. 이 때 부정정서를 자극보다 더 강하게 받아들이거나 정서 조절 능력이 부족한 경우 혹은 심리적인 취약성으로 인해 부정정서 자체를 경험하기 힘들어하는 경우 비자살적 자해를 통해 부정정서경험을 회피하려고 한다. 이 과정에서 부정정서의 강도가 줄어드는 경험하게 된다. 이후에도 비자살적 자해는 정서적 각성의 반응으로 조건화가 자동적으로 형성되어 습관화로 이어져 부정정서 조절의 회피수단으로 자리 잡게 된다(Chapman et al., 2006).

Turner & Chapman(2015)의 비자살적 자해의 인종간의 차이연구에서 다른 인종보다 아시아인들이 경험 회피를 통해 자살적 자해행동을 보이는 경우가 유일하다는 연구 결과를 살펴보면 국내 성인들을 대상으로 어떤 요인들을 통해 경험회피를 하여 비자살적 자해행동을 하게 되는지 면밀하게 살펴볼 필요성이 있다.

## B. 내면화된 수치심

### 1. 내면화된 수치심의 개념

Ausubel(1955)는 수치심을 개인이 타인에게서 실제 혹은 가상의 부적정한 판단을 받았다고 느낄 때 경험하는 불쾌한 정서로 정의한다. 수치심은 분노, 우울, 외로움과 같은 1차 정서와 달리 자기 인식 능력이 생긴 후에 발현되는 자의식적 평가정서로 죄책감, 자부심과 같은 다른 자의식적 정서보다도 자기 초점적인 정서로 여겨진다(김화정 2017).

수치심이 부정적 자기평가를 통해 생기는 정서라는 점에서 이와 유사한 정서인 죄책감과 혼동되어 왔지만 연구가 계속 되면서 이를 구분하려는 체계적인 시도가 있었다. Lewis(1971)는 죄책감과 수치심을 구분하는 기준으로 자기와 행동을 제시했다. 죄책감

과 수치심 모두 부정적인 평가에 기반을 두지만 죄책감은 평가가 실제로 행해지거나 그렇지 않은 행동에 초점을 둔 정서이다. 반면 수치심은 개인의 전체 자기가 문제시되고 부정당하는 경험으로 특정된 상황에서 유발되는 정서적 반응으로 한정되지 않는다.

죄책감의 경우 잘못된 일을 저지른 것에 대해 긴장, 슬픔, 후회를 경험하고 이러한 감정 상태에서 벗어나기 위한 동기를 갖는다. 하지만 수치심을 느끼게 되면 부정적 자기신념을 가지게 되어 무력감을 느껴 사라지고 싶다 혹은 숨고 싶다는 생각을 하게 된다(Tangney & Dearing, 2002). 선행연구에서는 수치심의 부정적 자기 신념에 자신의 능력에 대한 평가, 독립, 의존의 문제, 타인보다 뒤처진다는 느낌, 자신이 모자라다는 자기 지각, 타인으로부터 노출되기 이전에 회피하려는 충동, 관계가 가까워지려고 할 때 스스로가 사랑 받을 수 없을 것 같다는 느낌 등이 포함된다고 보고한다(Nathanson, 1989).

수치심은 특정 상황에서 일시적으로 느낄 수 있지만, 내면화되어 지속적인 방식으로 경험할 수도 있다. 이를 내면화된 수치심으로 분류한다(Cook, 2001). 내면화된 수치심을 성격의 특성으로 보는 이유는 수치심이 유아기 초기에 형성되어 이후 발달 단계를 거쳐 성격적인 특성으로 자리하게 된다고 보기 때문이다(Cook, 1987). 유아기와 아동기에 개인이 부모로부터 지속적인 비난과 학대, 방임을 경험하게 되면 수치심을 지속적으로 느끼기 쉽다. 특히 부모가 양육에 관심이 적고 통제와 과보호가 높다면 자녀의 내면화된 수치심이 높을 것이라고 보고했다(Cook, 1991) .

수치심은 개인이 자신에 대한 평가와 타인의 평가에 대한 지각이 서로 연결되기 때문에 내면화된 수치심은 타인의 부정적 평가와 관찰에 두려움을 갖게 됨을 의미한다. 따라서 타인의 시야에서 벗어나려는 동기를 가져오게 된다(Grooss Gilbert & Allan 1994). 또한 이러한 내면화된 수치심이 일반적인 수준을 넘어서는 경우에는 다양한 정신병리를 야기할 가능성이 높다(Gross, Gilbert & Allan, 1994; Lewis, 1971).

## 2. 내면화된 수치심과 비자살적 자해

내면화된 수치심은 수치심이 개인의 성격으로 내면화하여 스스로에 대해 지속적이고 전반적으로 부정적인 경험을 하는 것으로 정의 된다(Cook, 2001). 이러한 내면화된 수치심은 개인의 특질로 자주 수치심을 경험하게 되며 높은 수준의 내면화된 수치심을 지닌 개인은 수치심을 유발하지 않는 상황에서도 수치심을 쉽게 경험할 수 있다(김민

경, 현명호, 2013).

Cook(1988)의 연구에 따르면 수치심을 느끼는 개인은 이를 완화거나 회피하기 위해 방어 행동을 한다고 보고한다. 이러한 수치심을 조절하기 위한 방어 행동은 대인관계에서 철회 하여 수치심이 유발될 만한 상황을 피하는 소극적인 방식을 취하거나 이와 반대로 적극적으로 자신의 공격성을 표출하며 수치심을 느끼게 하는 타인을 비난하고 지적할 수도 있다(Tangney, Wagner, Hill-Barlow, Marschall & Gramzow 1996). 자신을 공격하는 과정을 통해 수치심을 대처하는 개인의 경우 자해행위를 하면서 자신을 공격하고 처벌함으로써 수치심으로부터 벗어날 수 있다(Mahtani, Melvin & Hasking 2018).

이러한 수치심, 죄책감, 내부적대감과 같은 자의식적 부정정서는 자해행동과 높은 연관성을 보이는 것으로 보고된다. 백보경 (2019)의 연구에서는 높은 수준의 자의식적 부정정서는 비 자살적 자해 행동빈도에 정적 상관을 보였다. 또한 생태학적 순간 측정 평가를 통해 자해를 하는 과정에서 느끼는 정서를 확인하는 연구에서는 대부분의 참가자들이 공통적으로 슬픈, 가치 없는 등의 자기혐오와 스스로에 대한 분노를 보고했으며 (김경일, 서종한 2016) 이를 통해 자신에 대한 부정정서와 수치심이 자해 행위와 연관되어 있음을 알 수 있다. Martin(2018)의 연구에서는 최근 자해를 시도한 사람들의 경우 이전에 자해한 사람들에 비해 높은 수치심을 보였으며 수치심이 자해 상태를 예측하는 요인으로 밝혀졌다.

여성 비자살적 자해자들의 연구에서도 수치심이 자해빈도와 정적인 상관이 있음을 알 수 있었다(Schoenleber, Berenbaum & Motl, 2014). 또한 수치심을 느꼈을 때 비 자살적인 자해 행동을 하게 되는 과정을 살펴보면 개인은 자해행동 이전에 수치심을 느끼고 이를 통해 스스로에 대한 분노를 경험하게 된다. 하지만 자해행동을 마친 이후에는 수치심과 같은 부정 정서로부터 벗어나 단기적이고 즉각적인 안도감을 얻는 것으로 보고된다(Klonesky, 2011). 즉, 내면화된 수치심으로부터 벗어나기 위해 비 자살적 자해를 할 가능성이 높다. 또한 경계선 성격장애를 지닌 환자들을 대상으로 한 연구에서는 내면화된 수치심이 자살행동과 비자살적 자해를 예측하는 유력한 변인으로 나타났다 (Cameron & Palm Reed, 2020).

## C. 분노억제

### 1. 분노의 개념

분노는 개인이 일상생활에서 자주 경험하는 자연스러운 정서이다(Averill, 1983). 또한 언어적 표현, 얼굴표정, 자율 신경계반응, 신체적 반응을 포함하는 개인의 주관적 경험이며 인지적 총체이다(이근배, 2008). 이러한 분노는 학자마다 다양하게 정의되고 있다. Darwin, C. (1965)는 분노를 가벼운 짜증과 번거로움에서 격렬한 분노라는 강하게 격분한 상태에 이르기까지 강도라는 차원에서 강렬하게 변화하는 정서 상태로 정의했다. 이후 DiGiuseppe, Eckhardt, Tafrate와 Robin (1994)은 생리적인 각성양상과 연합된 주관적, 정신적 감정을 분노라고 정의 했으며 Berkowitz (2012)는 분노를 감정을 일으키는 대상을 향한 접근동기를 포함한 정서라고 강조했다.

이러한 분노는 대개 적대감(hostility) 및 공격성(aggression)과 개념적으로 혼동되곤 한다(Biagio, Supplee & Curtis, 1981). 분노는 일반적으로 적대감이나 공격성보다 상대적으로 더 간단한 개념으로 여겨진다. 적대감은 보통 분노를 포함하며, 적대감과 분노는 공격적인 행동에 욕구를 만들 뿐이다. 하지만 공격성은 겉으로 관찰할 수 있는 행동으로 여겨지나 반드시 분노를 함의하고 있다고 보기 힘들다. 공격성과 적대감의 명확한 차이는 적대적 공격과 공격적 행동의 차이에서 알 수 있다. 적대적 공격이란 분노에 의해 동기 부여된 행동을 말하는 반면, 공격적 행동은 행위자가 장애물이나 대상을 제거하기 위한 공격적 행동을 말하며 이러한 행동은 분노 감정에 의해 동기부여 되지 않는다는 점에서 차이점이 있다(Spielberger, Jacobs, Russell, & Crane, 1983).

이러한 분노는 총 두 가지로 특성분노와 상태분노로 구분된다. 특성분노는 개인이 얼마나 자주 분노를 일으키는지와 관련되어 있으며 개인적인 특성으로서 상태분노를 유발시키는 분노로 정의되며 상태 분노는 개인이 처한 상황에 따라 분노가 촉발되는 일시적 정서 상태로 정의된다(Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs & Worden, 1985). 개인이 느끼는 분노가 적절한 수준일 경우에는 문제 대처와 같은 적응적 행동과 자기표현에서 도움이 되지만, 분노의 지속성, 빈도, 강도가 증가할 경우 공격적 행동과 여러 부정적 결과를 야기 시킬 가능성이 높다(Deffenbacher, 2011). 높

은 수준의 분노는 자해를 포함한 자살 행위에 대한 충동의 표현으로 보고된다. 특히 부모의 거부적 반응을 경험한 청소년들은 높은 수준의 분노를 경험하고 이는 비자살적자해와 약물사용을 동시에 유발하는 것으로 보고되고 있다(Cipriano et al. 2017).

## 2. 분노억제의 개념

Spielberger (1983)은 개인이 분노를 표현하는 방식을 세 가지로 분류하였으며 분노 억제, 분노표출, 분노통제가 이에 해당한다. 이 중 분노억제는 분노를 경험하지만 이를 타인에게 표출하지 않고 개인의 내부로 억압하는 것으로(Spielberger et al., 1988) 자신의 내적 분노 상태에 초점을 맞춰 분노를 유발하는 상황과 관련된 기억, 사고, 분노 감정을 부정하고 억제하는 것을 말한다.

이러한 분노억제는 정서를 억압하여 정서 표현을 통해 해결할 수 있는 가능성을 봉쇄할 가능성을 높인다(김교현, 한덕웅, 1996). Gross(2001)의 정서 조절에 대한 모델에서 분노 억제는 부정정서인 분노가 이미 유발된 이후에 억제를 하는 것이기 때문에 분노가 사라지는 것은 아니다. 이는 표면적으로는 분노를 잘 조절한 것처럼 보이지만, 개인의 내부에 정서적 인지적 사회적으로 부정적 감정이 지속되어 스스로가 어떤 감정을 경험하고 있는지 알지 못하게 되고 이는 정서적 회복을 더디게 하여 자신의 내부에 존재하는 정서들을 부정적으로 보게 한다(Gross & John, 2003). 이런 선행연구들을 살펴보면 분노억제는 다양한 부정정서들과 정신병리 사이를 매개할 것으로 예상된다.

이러한 분노억제는 개인이 분노라는 부정정서를 해석하고 행동으로 표출하는 방식 중 하나이며 억제의 의도가 있다는 점에서 분노 반추와 차이점이 있다. 분노 반추는 분노 기분에 개인이 계속해서 주의를 기울이고 과거 분노와 관련된 경험에 대해 떠올리고 분노 사건의 인과를 자신의 의지와 상관없이 떠올리는 하나의 인지적 과정이지만(Maxwell, 2004) 분노억제는 그렇지 않다.

대학생을 대상으로 한 분노표현 양식에 따른 행복과 대인관계 문제와 관련된 선행연구에서 분노 억제는 부정정서를 많이 느끼게 하고 낮은 행복수준을 보였으며(박상혁, 노윤경, 조은혜, 이동귀, 2011) 또한 우울이 높았으며(정희진, 2015) 불안과(이영화, 김경연 2013) 자살사고에도 밀접한 관련이 있는 것을 알 수 있었다(Daniel, Goldston, Erkanli, Franklin & Mayfield, 2009).

이러한 분노억제는 서구 문화권보다 아시아 문화권에서 많이 나타나는 것으로 보고된

다. (Butler, Lee & Gross, 2007) 또한 한국은 집단주의 문화가 주를 이루고 위계질서가 강하기 때문에 감정표현을 억제하는 것이 미덕으로 간주되는 경향이 있다. (한규석, 2009) 따라서 분노와 같은 부정정서를 억제할 가능성이 높을 것으로 예상된다.

### 3. 내면화된 수치심과 분노억제

수치심은 다양한 이차적 정서를 유발하는데, 특히 다른 정서보다도 분노와 높은 관련이 있음이 보고된다(장진아 2006). 높은 수치심을 경험하는 개인은 대부분 분노를 함께 경험한다. 내면화된 수치심은 개인의 성격의 일부로 자리 잡아 자신에 대한 부정정서를 지속적이고 만성적으로 느끼는 감정이기 때문에 수치심이 유발되면 스스로를 수치스럽게 생각하게 되고 스스로에 대해 적대감과 비난을 가지게 된다.

내면화된 수치심이 높으면 높을수록 높은 수준의 분노를 경험하고(Tangney, Wagner Fletcher & Gramzow 1992) 내면화된 수치심을 경험하는 개인은 부정 정서를 잘 다루지 못하여 이를 적절하지 못하게 처리하게 하는 경향이 높다(황지연 2013). 직접적으로 분노나 적대감을 표현하는 것을 힘들어하여(정해숙 & 정남운 2011), 분노억제와 같은 자기 방어를 빈번하게 사용한다. 분노를 적절하게 표현하는 과정을 통해 타인에게 잘못을 알려 관계를 개선시키는 기능적인 부분도 있지만 분노가 역기능적으로 표출되었을 때는 타인과의 관계를 손상시키고 개인의 삶에도 영향을 미치게 된다.

실제로 위지원(2014)의 연구에서는 내면화된 수치심은 직접적으로 분노를 표현하기보다 억제하는 경향이 있다고 보고한다. 또한 Bradshaw (2003)에 따르면 분노는 수치심을 경험한 개인의 방어 전략 중 가장 기본적인 것이며, 수치심을 느끼는 순간 스스로를 보호하기 위해 타인으로부터 거리를 두면서 부정정서를 느끼게 한 타인에게 정서적 반응으로 분노를 하게 된다고 보고한다. 또한, 개인은 부정정서를 느낄 때 마다 수치심을 경험하여 부정정서를 경험하고 이를 표현하는 것에 대해 어려움을 느낀다(김민경, 2008). 즉, 내면화된 수치심을 가진 개인이 분노를 경험할 때 이를 수치스럽게 여겨 분노를 표출할 때 마다 수치심을 경험하기 때문에 분노를 억압하게 될 가능성이 높다. 이는 적절하게 방출되고 표현되어야 할 분노가 그렇지 못하고 억제되는 경우에는 불안, 우울, 신경증과 같은 심리적 원인을 야기한다고 볼 수 있다(이규미 1998).

내면화된 수치심을 경험하는 사람은 분노억제를 높게 경험하는 경향이 있으며 이는 자살사고로 이어질 가능성이 높다(Sung & Park, 2018). 또한 높은 수치심을 경험한 개

인은 분노를 억제하는 경향이 높고 이 과정에서 대인관계뿐만 아니라 개인의 삶에도 부정적인 영향을 미칠 가능성이 높다.

#### 4. 비자살적 자해와 분노억제

분노와 자해간의 관계는 정신역동적 이론과 관련되어 있다(Jacobson & Batejan 2014). 연구자들은 자해행동은 자살을 막기 위해 삶과 죽음의 욕동 사이에 타협으로 행해진다고 보고하며(Menninger 1938), 스스로에 대한 공격 충동을 행하기 위한 하나의 수단으로 자해행동을 한다고 보았다(Bennum 1984).

분노는 다양한 정신병리에서 나타나는 주요 증상이다. 주로 경계선 성격장애 (Iverson et al., 2012; Linehan, 1993) 우울장애 (Abi-Habib & Luyten, 2013), PTSD (McHugh, Forbes, Bate, Hopwood, & Creamer, 2012)와 같은 병리들에서 찾아볼 수 있으며 이러한 증상을 가지고 있는 개인에게서 비자살적 자해행동이 동반되는 것을 알 수 있다. 뿐만 아니라 비자살적 자해 경험이 있는 개인은 그렇지 않은 사람들과 비교하여 높은 분노 수준을 보인다(Keenan, Hipwell, Stepp, & Wroblewski, 2014). 이와 같이 비자살적 자해와 분노는 동반되는 양상을 보인다.

한편, 이동귀, 함경애, 정신영, 함용미(2017)의 연구를 살펴보면 자해 행동을 하는 청소년의 특징으로 분노 조절의 어려움, 감정의 억제, 고통감소 해소, 정서조절능력의 부족 등이 공통적인 요인들로 나타났다. Nixon(2002)의 연구에서는 병원을 찾은 청소년 외래환자들에게서 반복적인 자해행동의 이유를 검증하였는데, 그 결과 분노억제 상승이 반복적인 자해 중독의 위험요소라고 보고했다. Garcia-Nieto 등 (2015)의 연구 결과에서는 자해 행동집단이 자해 사고 집단에 비해 분노 억제가 유의하게 높게 나타났음을 알 수 있었으며, 이는 자해 행동을 하는 집단이 분노억제를 하는 비율이 높음을 시사한다. 또한 최근 연구에서 부모의 거부경험이 비자살적 자해에 미치는 영향에 관한 청소년 대상 연구를 살펴보면 분노억제가 분노표출 보다 칼로 긁는 비 자살적 자해에 유의미한 상관관계를 보였다(Cipriano, Annarosa, et al, 2020). 뿐만 아니라 비 자살적 자해 청소년과 성인초기 대상자로 비 자살적 자해에 대한 심리사회적 요인 탐색에 관한 연구에서도 분노억제는 비 자살적 자해의 강력한 예측변수임을 알 수 있었다(Kasusar, R., & Khan, S. 2020).

좀 더 거시적인 관점에서 Turner와 Arya, Chapman (2015)는 비 자살적 자해 행동에서 인종 간의 차이점을 검증하였는데 그 결과 다른 인종들과 비교하여 아시아계 성인들의 분노를 억제 수준이 높았으며 비 자살적 자해 행동 또한 높았다. 이러한 선행연구들을 살펴보았을 때 분노억제는 비자살적 자해행동과 관련이 있으며 특히 아시아권 성인들이 분노억제가 높음을 알 수 있다.

#### D. 내면화된 수치심과 분노억제 및 비자살적 자해

지금까지 내면화된 수치심과 분노억제 및 비자살적 자해 사이의 관계에 대해서 살펴보았듯이, 서로 정적 상관이 있음을 짐작할 수 있다.

기존 연구를 통해 내면화된 수치심과 비자살적 자해는 정적 상관이 있었으며, 분노억제도 비자살적 자해와 밀접한 관련이 있음을 알 수 있었다. 하지만 기존의 선행연구 결과를 종합해보면 수치심에 취약한 성인 초기의 대상자의 내면화된 수치심과 비자살적 자해 사이에서 분노억제를 전체적인 관점에서 살펴보지 못한 한계점이 있으므로 전체적인 변인을 살펴볼 필요가 있다.

이에 본 연구는 성인의 내면화된 수치심과 비자살적 자해간의 관계에서 분노억제의 매개효과를 검증하고자한다.

### III. 연구방법

#### A. 연구대상 및 연구절차

본 연구는 내면화된 수치심과 분노억제가 비자살적 자해에 미치는 영향을 알아보기 위해 20~29세 성인을 대상으로 소셜 네트워크 서비스 중에서 트위터와 페이스북을 통해 온라인 설문조사를 실시하였다. 본 연구에서 제기된 연구문제를 확인하기 위한 각 변인들에 해당하는 척도들을 사용하여 온라인 설문지를 제작하였으며 설문은 자기보고식 방법을 사용했다. 온라인 설문조사는 전국의 각 커뮤니티 페이스북 페이지 및 인터넷 게시판에 양해를 구한 후 연구 설명문과 설문지가 포함된 링크를 게재하여 연구대상자들이 실시할 수 있도록 하였으며 설문을 성실히 완료할 경우 편의점 쿠폰을 제공했다. 연구 설명문에는 응답자의 성실한 응답을 위해 설문 내용이 연구 목적 이외에는 사용되지 않을 것을 명시하였으며 한 문항도 빠짐없이 응답해줄 것을 공지했다.

본 연구는 비 자살적 자해경험이 최소 1회 이상인 20~29세 성인만이 연구대상자로 선정된다. 때문에 자해 기능 평가지 (Functional Assessment of Self-Mutilation; FASM)에서 자해의 유무와 죽음의 의도를 확인하는 문항을 통해 대상자를 1차 선별하였다. 본 연구의 연구 대상자 선정 및 제외 기준은 다음과 같다.

첫째. 자해 기능 평가지(FASM) A문항에서 자해빈도가 ‘1회 이상’ 일 경우 연구대상자로 선정한다.

둘째. 자해 기능 평가지(FASM) C문항에서 자살 의도의 여부에 ‘아니오’ 일 경우 연구대상자로 선정한다.

셋째. 자해 기능 평가지(FASM) C문항에서 자살 의도의 여부에 ‘예’ 일 경우. 연구대상자에서 제외한다.

온라인 설문지에 응답한 총 1163명 중 불성실한 응답, 무응답, 등의 이유로 인한 409명을 제외 하였으며. 나머지 545명의 자료에서 1회 이상 자해 경험자, 죽음에 대한 의도가 없음을 기준으로 대상자로 선정하여 총 410명의 자료를 최종 분석 대상으로

선정하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구 사회학적 특성

(N=410)

		M ± SD 또는 N (%)
연령		22.25 ± 1.80
성별	남	190 (46.3)
	여	220 (53.7)
나이	20 ~ 24세	362 (88.2)
	25 ~ 29세	48 (11.6)
신체장애 병력	없음	380 (92.7)
	과거	18 (4.4)
	현재	12 (2.9)
정신장애 병력	없음	359 (87.6)
	과거	27 (6.6)
	현재	24 (5.9)
정신장애 가족력	없음	380 (92.7)
	과거	15 (3.7)
	현재	15 (3.7)
경제 수준	매우 어려움	13 (3.2)
	어려움	88 (21.5)
	보통	227 (55.4)
	풍족함	76 (18.5)
	매우풍족함	6 (1.5)

## B. 측정도구

### 1. 내면화된 수치심 (ISS)

본 연구에서는 내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(2001)이 개발한 Internalized Shame Scale(ISS)사용하였다. 이인숙과 최해림(2005)이 Cook(2001)의 내면화된 수치심 척도(internalized Shame Scale)ISS를 요인 분석하여 총 4개의 하위요인을 확인였다. 하위요인은 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수 불안 등이다. 이 척도는 리커트 평정척도로 리커트 방식 5 점 ‘전혀 그렇지 않다’ (1)에서 ‘매우 그렇다’ (5)로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 내면화된 수치심 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 사용

한 내면화된 수치심 척도의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

<표 2> 내면화된 수치심 신뢰도

	문항번호	문항 수	Cronbach' $\alpha$
하위	부적절감 1, 2, 3, 5, 7, 8, 10, 11, 12, 24	10	0.924
	공허 23, 26, 27, 29, 30	5	0.888
요인	자기처벌 15, 17, 20, 22, 25	5	0.792
	실수불안 6, 13, 16, 19	4	0.847
전체	내면화된 수치심	24	0.912

## 2. 분노억제

본 연구에서는 Spielberger 등 (1988)이 개발한 한국판 특성 분노표현 척도 (State-Trait Anger Expression Inventory-Korean version; STAXI-K)를 사용하였다. 그 중 STAXI-K의 분노억제(Anger-In) 8문항을 사용하였다. 이 척도는 리커트 평정척도로 '거의 전혀 아니다' 1점부터 '거의 언제나 그렇다' 4점까지의 4점 척도로 구성되어 있으며 분노억제 척도의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

<표 3> 분노억제 신뢰도

	문항번호	문항 수	Cronbach' $\alpha$
하위 요인	분노억제 3, 5, 6, 10, 13, 16, 17, 21	8	0.634

## 3. 한국판 자해 기능 평가지 (FASM)

한국판 자해기능 평가지 (The functional Assessment of Self-Mutilation ; FASM)은 비자살적 자해를 측정하기 위해 Lloyd-Richardson, Kelly, & Hope (1997)가 개발하였다. 비자살적 자해의 방법과 빈도, 자해의 치료 여부를 묻는 부분(12문항), 비자살적 자해와 관련된 행동 요인(자해시의 약물복용 여부, 자해시의 통증 정도 등)을 파악하는 부분(6문항), 비자살적 자해를 하는 이유와 목적을 탐색하는 부분(22문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 비 자살적 자해 방법 및 빈도를 탐색하기 위해 12문항을

사용하였다.

이 때, 비자살적 자해행동 외에 모발뽑기장애 및 피부뜯기장애와 중복되는 문항(각각 3번과 11번)과 사회문화적으로 용인될 수 있는 문신 문항(4번)을 제외하였다.

비자살적 자해의 빈도와 방법의 심각성은 기존의 선행연구들 (Nock, 2010)의 이론적 배경을 토대로 1, 4, 5번 문항을 중등도로 나머지 문항을 경도 수준으로 분류하였다. FASM의 원 척도와 이를 타당화한 척도에서는 Cronbach' s  $\alpha$  계수를 보고하지 않았으나 본 연구에서의 Cronbach'  $\alpha$  계수는 .618로 나타났다.

<표 4> 비자살적 자해 신뢰도

	문항번호	문항 수	Cronbach' $\alpha$
자해방법의 심각성	중등도/ 중증도	1, 4, 5	. 618
	경도	2, 3, 6, 7, 8	

### C. 분석 방법

본 연구에서는 내면화된 수치심과 분노억제, 비자살적 자해 간의 관계를 살펴보기 위해 SPSS 25.0버전과 AMOS를 사용하여 다음과 같은 절차를 거쳐 분석하였다.

첫째, 연구 대상의 인구학적 특성을 기술통계를 통해 분석하고, 각 측정 도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach'  $\alpha$ 를 산출하였다.

둘째, 내면화된 수치심, 비자살적 자해, 분노억제 간의 관계를 살펴보기 위해서 상관 분석을 통해 Pearson' s r을 산출하였다.

셋째, 각각의 측정 변수들이 잠재 변인을 타당하게 측정하고 있는지 확인하기 위해서 확인적 요인분석(confirmatory factory analysis; CFA)를 실시하였으며, 요인 부하량과 타당성을 확인하였다.

넷째, 연구 모형의 타당도 확인을 위해 적합도 지수 (TLI, IFI, CFI, GFI, RMSEA)를 산출 하였다.

다섯째, 내면화된 수치심과 비자살적 자해와의 관계에서 분노억제의 매개효과의 유의성 평가를 위하여 bootstrapping 방법을 통해 분석하였다.

구조방정식 모형에서 잠재변수를 측정하는 문항 전부를 측정 변수로 사용하면, 모형이 복잡해지기에 적합도, 모수의 추정, 표본의 크기에 문제가 발생하기 때문에(우종

필, 2012) 2개 이상의 문항의 합계 와 평균을 통해 문항을 묶어 측정변수로 사용하고  
자 한다. (Kiston & Widaman, 1994). 본 연구에서는 <표 8>에 제시한 바와 같이 문항  
을 묶어 측정변수로 설정하였다.

## IV. 연구결과

### A. 연구 변인의 기술 통계 및 상관분석

#### 1. 비자살적 자해와 관련된 기술 통계

연구에 참여한 총 1163명의 전체 응답자 중 평생 최소 1회 이상 자해 경험을 보고 한 대상자는 410명으로, 여성은 220명(53.7%) 남성은 190명(46.3%)였다. 비자살적 자해 경험자의 평균 자해 빈도는 6.94회 (표준편차=6.81, 중앙값=5, 최빈값=2)였다. 비자살적 자해의 방법 및 비율은 <표 5> <표 6>에 제시하였다.

<표 5>연구대상자의 비 자살적 자해방법 (n=410)

비자살적 자해 방법	비율(N)
칼로 피부를 긁거나 피부에 무언가를 새겼다.	12.9%(53명)
고의로 자기 자신을 때렸다.	53.2%(218명)
몸에 있는 상처를 뜯었다.	63.7%(261명)
피부를 불로 지졌다.	5.1%(21명)
물체를 손톱 밑 또는 피부속에 찔러 넣었다.	11%(45명)
자신을 깨물었다,	39.5%(162명)
피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다,	12.4%(51명)
상처가 날 정도로 피부를 긁었다.	46.1%(189명)
기타	6.1%(25명)

<표 6> 연구 대상자의 비 자살적 자해 방법별 빈도(n=410)

비자살적 자해방법	비자살적 자해 행동빈도						
	0	1	2	3	4	5	6회 이상
칼로 피부를 긁거나 피부에 무언가를 새겼다.	357 (87.3%)	15 (3.7%)	10 (2.4%)	11 (2.7%)	4 (1.0%)	0	13 (3.2%)
고의로 자기 자신을 때렸다.	192 (46.8%)	52 (12.7%)	53 (12.9%)	39 (9.5%)	14 (3.4%)	18 (4.4%)	42 (10.2%)
몸에 있는 상처를 뜯었다.	149 (36.3)	73 (17.8%)	44 (10.7%)	47 (11.5%)	16 (3.9%)	12 (2.9%)	69 (16.8%)
피부를 불로 지졌다.	389 (94.9%)	8 (2.0%)	6 (1.5%)	4 (1.0%)	2 (.5%)	0	1 (.2%)
물체를 손톱 밑 또는 피부 속에 찔러 넣었다.	365 (89.0%)	15 (3.7%)	11 (2.7%)	11 (2.7%)	3 (.7%)	2 (.5%)	3 (.7)
자신을 깨물었다,	248 (60.5%)	58 (14.1%)	36 (8.8%)	23 (5.6%)	5 (1.2%)	8 (2.0%)	32 (7.8%)
피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다,	359 (87.6%)	21 (5.1%)	8 (2.0%)	9 (2.2%)	5 (1.2%)	1 (.2%)	7 (1.7%)
상처가 날 정도로 피부를 긁었다.	221 (53.9%)	62 (15.1%)	45 (11.0%)	25 (6.1%)	14 (3.4%)	5 (1.2%)	38 (9.3%)
기타	385 (93.9%)	7 (1.7%)	2 (.5%)	3 (.7%)	1 (.2%)	2 (.5%)	10 (2.4%)

<표 7>연구대상자의 비 자살적 자해동기(n=410)

	문항내용	비율 (N)
14	나쁜 기분들을 멈추기 위해	47.6%(196명)
10	스스로를 처벌하기 위해	37.3%(153명)
1	학교, 일 또는 다른 활동들을 회피하기 위해	32.2%(132명)
22	편안함을 느끼기 위해	28.3%(116명)
5	하기 싫은 불쾌한 어떤 일을 하는 것을 회피하기 위해	27.6%(113명)
2	마비감 또는 공허감을 완화시키기 위해	27.1%(111명)
18	혼자 있을 때 어떤 자극을 추구하기 위해	25.1%(103명)
4	고통스럽더라도 무엇인가를 느끼기 위해	22.2%(91명)
17	부모가 당신을 더 이해하게 하거나 주목하도록 하기 위해	13.2%(54명)
6	사회적 상황 또는 대인관계를 통제하기 위해	11.7%(48명)
23	기타 내용	11.7%(48명)
11	다른 사람들을 변화시키거나 다르게 행동하도록 하기 위해	11.0%(45명)
13	처벌받거나 대가를 치르는 것을 피하기 위해	10.7%(44명)
7	부정적인 반응이라 하더라도, 누군가로부터 반응을 이끌어 내기 위해	10.5%(43명)
8	부모님 또는 친구들로부터 더 많은 관심을 얻기 위해	9.8%(40명)
3	주의를 끌기 위해	9.3%(38명)
20	도움을 얻기 위해	7.6%(31명)
21	다른 사람을 화나게 하기 위해	6.1%(25명)
19	다른 사람과 함께 있을 때 어떤 자극을 추구하기 위해	5.9%(24명)
12	존경하는 누군가처럼 되기 위해	5.4%(22명)
16	단체의 구성원이라는 기분을 더 느끼기 위해	4.6%(19명)

비자살적 자해 동기는 <표 7>에 제시하였다, 동기 문항은 복수응답이 가능하였으며 무응답은 없었다. 비 자살적 자해를 시도한 사람들의 주요 동기는 ‘나쁜 기분들을 멈추기 위해’가 196명으로 가장 높았으며, ‘스스로 처벌하기 위해’가 153명, 학교, 일 또는 다른 활동들을 회피하기 위해가 132명으로 나타났다.

<표 8> 연구 변인별 기술통계 및 상관 분석

	1-1	1-2	1-3	1-4	1	2	3-1	3-2	3
1-1. 부적절감	-								
1-2. 공허	.794**	-							
1-3. 자기처벌	.822**	.771**	-						
1-4. 실수불안	.668**	.574**	.674**	-					
1. 내면화된 수치심	.909**	.878**	.907**	.773**	-				
2. 분노억제	.444**	.413**	.443**	.506**	.505**	-			
3-1. 경도	.100*	.084	.107*	.105*	.103*	.105*	-		
3-2. 중등도	.144**	.132**	.107*	-.005	.105*	.004	.384**	-	
3. 비 자살적 자해	.237**	.202**	.263**	.186**	.249**	.172**	.785**	.546**	-
M	26.50	13.41	13.40	13.62	84.77	26.57	6.44	.78	5.63
SD	8.957	4.955	4.367	3.696	18.08	4.57	5.64	2.05	6.96
왜도	-.122	-.083	.034	-.542	-.264	-.135	1.460	3.590	2.668
첨도	-.869	-.809	-.628	.015	-.476	.313	2.006	15.218	8.729

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

측정 모형에 대한 타당도의 구조 모형 분석에 앞서 변인들의 표준편차, 평균을 산출하여 기술 통계량을 살펴보았다. 또한 내면화된 수치심, 분노억제, 비 자살적 자해간의 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 각 측정 변인들 간의 상관관계의 결과는 내면화된 수치심은 분노억제와 정적상관 ( $r=.505^{**}$ ,  $p<0.01$ ) 내면화된 수치심과 비 자살적 자해는 정적상관 ( $r=.249^{**}$ ,  $p<0.01$ )을 보였다. 분노억제는 비 자살적 자해와 정적상관( $r=.172^{**}$ ,  $p<0.01$ )을 보였다.

## B. 측정 모형 분석

### 1. 측정 모형 검증

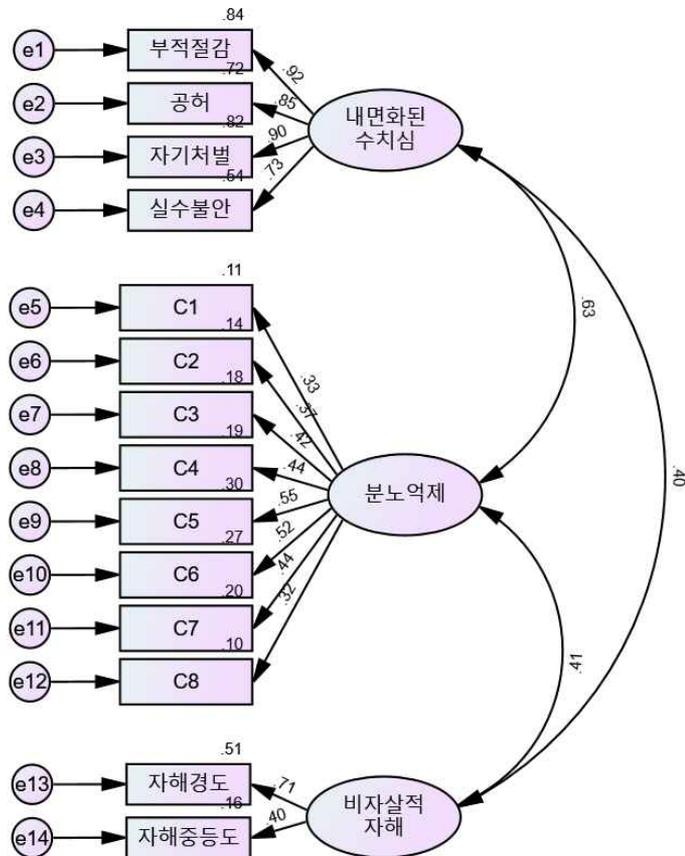
각 변인들 간 관계를 검증하기 전에 측정 모형을 분석하기 위해서 확인적 요인분석을 통해 각 측정 변수들이 잠재 변인들을 얼마나 잘 측정하고 있는지 확인하였다. 확인적 요인분석을 사용하여 도출된 측정 모형의 적합도에 대한 결과는 <표 9>에 제시된 바와 같다.

<표 9> 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2$	df	$\chi^2 / df$	TLI	IFI	CFI	GFI	RMSEA (90% CI)	SRMR
측정 모형	138.844	74	1.876	.952	.962	.961	.953	.046 (.034-.058)	0.042

주, CI' = 신뢰구간 (Confidence Interval)

요인과 측정문항 간의 관계를 평가하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석결과 해석에 앞서 측정모형의 적합도를 확인한 결과 TLI = .952, IFI = .962, CFI = .961, GFI = .953,  $\chi^2 / df = 1.876$ , RMSEA = (.034-.058), SRMR = .042 로 측정모형은 적합하다고 판단하였다(Hu&Bentler, 1999; Browne&Cudeck, 1992). 확인적 요인분석으로 도출된 측정 모형은 <그림 2>에 제시한 바와 같다.



<그림 2> 확인적 요인 분석 측정 모형

## 2. 측정 모형의 타당도

### a. 집중타당도

내면화된 수치심, 분노억제, 비자살적 자해에 대한 최종 측정 모형의 적합도는  $\chi^2 = 138.844$ ,  $TLI = .952$ ,  $CFI = .961$ ,  $RMSEA = .046$ 으로 나타나 만족할 만한 수준인 것으로 확인 되었다. 확인적 요인분석 결과, <표 9>과 같이 내면화된 수치심과 분노억제, 비자살적 자해 잠재변수에서 측정변수에 이르는 경로는 유의수준 .01에서 모두 유의한 것으로 나타났다.

또한 각각의 척도들의 Cronbach' s  $\alpha$  계수가 .6이상으로 산출되었으며, 다중 공선성 결과 VIF가 1을 약간 넘는 것으로 10을 넘지 않기 때문에 타당도에는 문제가 없는 것으로 판단되어 삭제 없이 모든 문항을 사용하였다. 본 연구에서 표준화 계수 및 요인 부하량을 계산한 결과를 <표 10>에 제시하였다.

<표 10> 집중타당도

잠재변인		측정변수	비표준화 계수	표준화 계수	SE	CR
내면화된 수치심	→	부적절감	3.048	.916	.164	18.527 <sup>**</sup>
	→	공허	1.566	.851	.091	17.219 <sup>**</sup>
	→	자기처벌	1.463	.903	.080	18.274 <sup>**</sup>
	→	실수불안	1	.732	-	-
분노억제	→	C1	1.011	.329	.246	4.117 <sup>**</sup>
	→	C2	1.103	.371	.252	4.373 <sup>**</sup>
	→	C3	1.322	.420	.286	4.615 <sup>**</sup>
	→	C4	1.401	.435	.299	4.682 <sup>**</sup>
	→	C5	1.767	.546	.350	5.049 <sup>**</sup>
	→	C6	1.542	.520	.310	4.979 <sup>**</sup>
	→	C7	1.386	.445	.294	4.721 <sup>**</sup>
	→	C8	1	.323	-	-
비 자살적 자해	→	경도	4.832	.714	1.401	3.631 <sup>**</sup>
	→	중등도	1	.405	-	-

\* $p < .05$  \*\* $p < .01$

## C. 구조 모형 분석

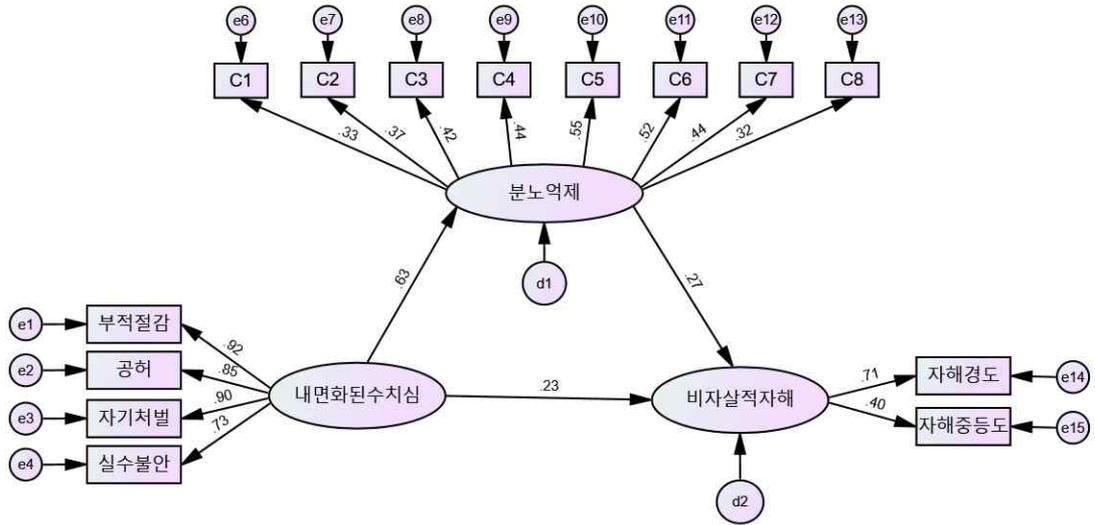
### 1. 구조 모형 검증

다음으로 내면화된 수치심이 분노억제를 매개하여 비자살적 자해에 영향을 미치는 데 있어서 각각의 경로들의 효과들을 살펴보았다. 본 연구의 구조 모형과 그에 따른 결과는 <표 11>와 <그림 3>에 제시한 바와 같다. 표에 제시한 결과를 구체적으로 살펴보면, 내면화된 수치심이 비 자살적 자해에 미치는 영향 ( $\beta = .230$ ,  $p = .000$ )은 통계적으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났고, 내면화된 수치심이 분노억제에 미치는 영향도 ( $\beta = .628$ ,  $p = .000$ )으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 분노억제는 비자살적 자해에 유의한 영향 ( $\beta = .269$ ,  $p = .014$ )을 미치는 것으로 나타났다.

즉, 내면화된 수치심, 분노억제, 비자살적 자해간 경로들이 모두 유의하였으며, 모두 정적 관계가 있는 것으로 나타났다.

<표 11> 구조 모형의 경로계수와 유의도 검증

잠재 변인 간 경로	B	$\beta$	SE	t	p
내면화된 수치심 → 비자살적 자해	.342	.230	.149	2.297	.022
내면화된 수치심 → 분노억제	.082	.628	.016	5.195	.000
분노억제 → 비자살적 자해	3.078	.269	1.402	2.195	.028



<그림 3> 구조 모형 및 표준경로계수

## 2. 매개 효과 검증

내면화된 수치심과 비 자살적 자해 간의 관계에서 분노억제의 매개효과를 검증하기 위해, bootstrapping 방법을 사용하여 각 변인간의 간접효과의 유의성을 확인 하였다 (Shrout & Bolger, 2002). 이 bootstrapping 방법은 신뢰 구간을 제시하며, 신뢰구간이 0을 포함하지 않을 경우 간접효과가 통계적으로 유의하다고 볼 수 있다. 따라서 본 연구는 bootstrapping 결과를 바탕으로 각 경로의 효과성과 간접효과, 즉 매개효과에 대한 유의성을 검증하였으며, 그 결과는 <표 12>와 <표 13>에 제시한 바와 같다.

이를 구체적으로 살펴보면 <표 12>에 제시된 바와 같이 내면화된 수치심과 비자살적 자해 간의 관계에서 분노억제의 매개효과는 95% 신뢰구간에서 .020 ~ .328의 하한 값과 상한 값을 보이고 있어 0을 포함하지 않은 것으로 나타났다. 즉 분노억제의 매개효과는  $p < 0.05$  수준에서 통계적으로 유의한 것으로 검증되었다. 이에 분노억제는 부분매개효과를 가지는 것으로 확인되었다.

<표 12> 잠재 변인 간 총 효과

잠재 변인 간 경로	총 효과	직접효과	간접효과
내면화된 수치심 → 비자살적 자해	.399	.230	
내면화된 수치심 → 분노억제	.628	.628	.169
분노억제 → 비자살적 자해	.269	.269	

<표 13> 분노억제의 간접 효과 및 bootstrapping

잠재 변인 간 경로	$\beta$	SE	95% CI	
			lower	upper
내면화된 수치심 → 분노억제 → 비자살적 자해	.169	.078	.020	.328

주. BC 95% CI = bias-corrected 95% confidence Interval

## V. 결론 및 논의

본 연구는 초기 성인기의 내면화된 수치심이 분노억제로 이어지고 비자살적 자해행동에 영향을 주는 연구모형을 설정하여 이를 검증해보고자 하였으며, 내면화된 수치심과 비 자살적 자해의 관계를 이해하고 내면화된 수치심이 비 자살적 자해와의 관계에서 분노억제의 매개효과 확인을 목적으로 하였다.

본 연구를 위해 소셜 네트워크 서비스인 트위터, 페이스북 북과 같은 플랫폼과 전국 각 인터넷 게시판 및 커뮤니티에 온라인 설문지를 게재하여 성인 남녀 1163명을 대상으로 내면화된 수치심, 비자살적자해, 분노억제를 측정하였으며, 비자살적 자해 경험 선정 기준에 적합한 410명의 자료를 분석하였다. 본 연구의 결과 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 관계를 분석한 결과 내면화된 수치심과 분노억제 비 자살적 자해의 관계에서 내면화된 수치심은 분노억제와 비 자살적 자해와 유의미한 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이는 내면화된 수치심이 높은 개인일수록 비 자살적 자해행동 빈도가 높을 가능성이 높다는 것을 의미하며, 이러한 결과는 비 자살적 자해를 시도한 개인은 높은 수준의 내면화된 수치심 가지고 있으며, (Schoenleber, Berenbaum & Motl, 2014) 내면화된 수치심이 비 자살적 자해와 정적상관을 보인다는 기존의 선행연구들의 결과 (백보경, 2019; Mahtani, Melvin & Hasking, 2018)와 일치한다. 다음으로 내면화된 수치심과 분노억제 간에 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 개인이 내면화된 수치심 수준이 높을수록 높은 수준의 분노를 경험하며 높은 수준의 분노를 잘 다루지 못해 분노억제와 같은 정서적 회피전략사용을 의미한다. 이러한 결과는 내면화된 수치심을 경험하는 개인은 분노억제와 정적 상관을 지닌다는 선행연구 결과와 (Sung & Park, 2018; 위지원, 2014; 황지연, 2013; 이규미, 1998) 높은 수준의 분노를 경험할 것이라는 (Tangney, Wagner Fletcher & Gramzow, 1992) 견해와 일치한다.

둘째, 분노억제와 비자살적 자해는 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 개인이 외부자극에서 받는 긴장과 스트레스를 그들의 한계 지점까지 억제하다가 분노, 우울, 공허함 등과 같은 감정에서 벗어나기 위해 비자살적 자해를 시도한다는 것을 의미한다. 즉, 개인이 감당 할 수 없을 정도로 높은 수준의 분노를 통제해야 할 필요가 있다고 느낄 때 비 자살적 자해 행동으로 이어짐을 알 수 있었다. 비자살적 자해 경험이 있는 개인은 정상 집단에 비해 높은 수준의 분노억제를 보였으며, 분노억제가

비자살적 자해를 유의하게 예측했다는 (Kasusar, R., & Khan, S. 2020; Cipriano, Annarosa, et al, 2020 Turner&Arya, Chapman, 2015) 선행연구의 결과와 같은 맥락임을 시사한다.

셋째, 내면화된 수치심과 비자살적 자해의 관계에서 분노억제의 매개효과를 살펴보기 위해 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 미치는 효과와 분노억제를 통제된 후 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 미치는 효과를 분석하였다. 그 결과 분노억제가 통제 되었을 때에도 내면화된 수치심의 효과가 유의한 것으로 보아 분노억제는 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 미치는 영향에서 부분 매개하는 것으로 나타났다. 즉, 내면화된 수치심이 비자살적 자해에 분노억제를 매개하여 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다. 이러한 결과는 개인이 내면화된 수치심을 경험할 때 수치심과 관련된 행동을 숨기거나 없애려고 하거나 이를 피하려는 충동을 느끼고 비자살적 자해라는 부적응적인 대처 양식을 빈번하게 사용할 뿐만 아니라, 내면화된 수치심을 느낌과 동시에 효과적인 전략에 대한 접근이 제한되어 개인은 내면화된 수치심이 유발하는 분노를 회피하려는 가능성이 높으므로 이를 억제하여 비자살적 자해에 빈번한 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있다.

또한 경험회피이론 중 자기처벌 가설에서는 자신에 대한 부정적인 생각과 고통을 완화하고, 외부 처벌을 줄일 수 있기 때문에 비 자살적 자해행동을 하게 된다고 보고한다(Champan, 2006). 또한 개인은 타인의 처벌과, 죄책감, 수치심으로부터 벗어나기 위해 비 자살적 자해를 하게 되고 이후 정서적 안도감, 수치심으로부터 탈피를 얻으며 비 자살적 자해 행동을 강화 하게 된다고 보고한다. (Brown et al., 2002; Gratz, 2000; Penn et al., 2003;) 본 연구에서 초기성인의 자해 이유를 분석한 결과 비 자살적 자해의 이유를 묻는 문항에서 10번 ‘스스로를 처벌하기 위해’ (47.6%), 14번 ‘나쁜 기분들을 멈추기 위해’ (37.3%) 와 같은 개인 내적 정적 강화에 해당하는 문항이 높은 비율로 나타났으며 자기처벌과 관련된 문항이 가장 높은 것을 알 수 있었다.

이를 경험 회피이론의 자기 처벌 가설과 본연구의 결과를 바탕으로 살펴보면, 아동기 학대 경험으로 형성된 개인의 내면화된 수치심은(Cook, 1991) 아동의 스스로에 대한 자기 처벌로 이어지고, 자기처벌은 주 양육자로부터 수치심을 경감하기 위한 하나의 수단으로 이어질 가능성이 높다. 아동을 학대하는 주 양육자는 아동 스스로가 이미 선제적으로 자기 비하나 자기 처벌을 하고 있다면, 아동을 처벌할 가능성이 적기 때문이다. 실제로 수치심으로 인해 자기 비하를 보이는 개인에게 혐오적 행동을 줄이는 경향이 있다는 것을 선행연구를 통해 알 수 있었으며(Coyne, 1976; Powers & Zuroff,

1988), 자기 처벌이 비 자살적 자해행동으로 이어지는 위험 요소라는 선행연구와 일치한다.(Chapman et., 2006; Klonsky, 2007) 이러한 관점에서 비자살적 자해를 경험하는 개인은 수치심을 회피하기 위해서 자기처벌과 자기비하와 같은 방식을 사용하며 이와 동시에 정서 또한 회피하는 전략을 취하게 된다.(Chapman, 2006) 이는 개인이 내면화된 수치심을 경험 할 때 마다 스스로에 대한 분노를 경험하지만 이를 억제하고, 억제된 감정은 더 빈번하게 스트레스를 주어 비자살적 자해라는 부적응적 양상을 통해 분노를 감소시키는 것으로 해석할 수 있다. 분노억제가 비 자살적 자해에 영향을 미치는 양상은 청소년 연구에서도 마찬가지로 정적 상관을 보였으며 같은 결과를 볼 수 있었다(임호연, 2018). 이는 청소년기에 형성된 분노표현양식이 성인이 된 이후에도 같은 양상을 보이며 여전히 분노억제가 비자살적 자해에 영향을 미치고 있음을 본 연구를 통해 알 수 있었다.

따라서, 내면화된 수치심과 비 자살적 자해의 관계에서 분노억제의 매개효과를 확인할 수 있었다. 이와 같은 결과를 토대로 본 연구에서의 의의는 다음과 같다.

첫째, 먼저 국내에서 성인 초기를 대상으로 진행한 비자살적 자해에 대한 연구는 많지 않았으며 특히 내면화된 수치심을 선행 변인으로 살펴본 연구는 국내에 단 한 편으로(안혜정, 2019) 그 수가 현저하게 부족하다. 따라서 본 연구에서는 성인 초기를 대상으로 살펴봄으로써 비자살적 자해가 청소년뿐만 아니라 초기성인의 자해행동에 대해서도 관심을 기울여야한다는 필요성을 확인하였다. 특히 성인 초기는 부모로부터의 심리적인 독립과, 미래에 대한 고민, 자아 정체감의 확립의 시기로 이 시기 대인관계 형성은 결혼생활과 직장생활의 관계의 폭이 확장되기 때문에 매우 중요한 발달 과제이다. 또한 이제 막 가정의 테두리를 벗어나 사회생활을 시작하는 시기로 낮은 환경에서 성인으로서 문제 해결역량과 자율성과 관련된 다양한 역량을 요구 받는다(김중술, 2001). 이러한 발달단계에 다른 다양한 역량의 요구와 환경의 변화들은 성인초기에 스트레스로 다가올 수 있으며, 비 자살적 자해는 이를 부적응적인 양상으로 대처하는 방식이라는 점에서 중요하다. 때문에 비 자살적 자해 경험이 있는 성인 초기 대상자에 대한 연구를 한 본 연구는 성인초기 비자살적 자해를 시도하는 대상자들의 개입을 위한 자료를 제공했다는 점에서 의의가 있으며, 비자살적 자해에 영향을 미치는 정서적 변인을 탐색하고 모형을 제시하여 관련 변인에 대한 폭과 이해를 확장시켰다고 할 수 있다.

두 번째, 본 연구는 경험회피이론을 통해 초기성인을 대상으로 내면화된 수치심과 비 자살적 자해 사이에 분노억제의 매개 효과를 검증 했다는 점에서 의의를 가질 수

있다. 지금까지 내면화된 수치심, 분노억제 각각의 변인들이 비 자살적 자해에 영향을 끼친다는 연구는 많았지만 이들이 서로 어떤 연관성이 있는지 확인해보는 연구는 없었다. 본 연구에서는 이를 통합적으로 살펴봄으로써 비자살적 자해로 이어지는 경로를 탐색할 수 있었다. 이러한 결과는 비자살적 자해의 치료와 예방을 위해 자해행동 자체보다 정서적 요인들이 중요하다는 것을 보여준다. 비 자살적 자해에 직접적인 영향을 미치는 내면화된 수치심은 개인의 성격적 특성이므로 높은 수준의 내면화된 수치심을 가지고 있는 개인에게 수치심에 압도되어 회피하거나 두려워하지 않고 이를 인식하고 수용할 수 있게 함으로써, 비 자살적 자해와 같은 역기능적 전략을 사용하지 않도록 수용 전념치료와 같은 치료전략이 도움이 될 수 있을 것으로 여겨진다. 또한 분노억제에 대한 치료적 개입으로 경험 회피 전략의 의존도를 약화 시키는 것이다. 분노억제를 사용하는 개인은 스스로의 감정에 대해 정확하게 알지 못하고 부정적인 감정이 계속 남아 자신의 내부에 존재하는 감정을 부정적으로 인지하게 한다(Gross & John, 2003). 때문에 이러한 개인이 현재 자신의 분노 감정을 자각하고 이해하고 수용하는 방법을 가질 수 있도록 해야 한다. 또한 분노억제는 결과적으로 비 자살적 자해를 증가시키기 때문에 이를 개인에게 인지시키고 기능적으로 조절하며 분노를 해소 시킬 수 있도록 도와주어야 하며, 개인의 분노억제 수준이 높을수록 심리적인 고통의 개입에 초점을 맞춰 치료적 개입을 하는 것이 의미가 있을 것으로 보인다. 뿐만 아니라 분노를 표현하는데 어려움이 있는 개인에게는 사회기술과 타인과 교류를 통하여 자기 처벌과 같은 부정적 인지 과정을 낮추는데 도움을 줄 수 있다.

이러한 의의에도 불구하고, 본 연구 결과는 일부 제한점을 고려하여 해석해야 한다. 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 비 임상 집단을 대상으로 하였기 때문에 일반화의 가능성에 충분한 고려를 해야 한다. 때문에, 연구 결과가 비자살적 자해행동을 보이는 임상집단에도 동일한 결과를 보이는지 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에 사용되었던 자해 기능 평가지(FASM) 중 자해 방법과 횟수를 측정하는 부분이 문항들의 내적 합치도가 낮은 결과를 보였다. 이러한 낮은 내적 합치도는 다음과 같은 이유일 것으로 추측된다. 첫 번째 자해행동에 대한 문항의 내용이 서로 이질적인 특성을 가지고 있기 때문으로 추정된다. 두 번째로는 연구에 참여한 대상자들의 자해방법이 중등도보다 경도의 자해방법을 보인 대상자가 많은 비율을 차지했으며 척도가 경도와 중등도에 중복응답이 가능하도록 구성이 되어 있기 때문일 가능성이 높다. 하여 추후 연구에서는 비 자살적 자해의 중등도와 경도를 잘 측정할 수 있는 척

도를 사용하는 것이 필요하다.

그 외에 연구 참여자의 성비에 있어 여성이 남성에 비해 많기 때문에 본 연구 결과가 남성의 심리적 특성을 충분히 반영하지 못할 위험성을 내포하고 있었다. 본 연구 결과에서는 성별로 유의한 차이들이 발견되지 않아 연구 결과를 일반화 하는 것에는 어려움이 없지만, 내면화된 수치심과 분노억제 등의 심리 정서적 특성이 성별로 다른 양상을 보일 수 있는 가능성을 염두에 둘 때 이 후 연구에서는 성비의 균형을 보완한 연구가 필요할 것이다.

## 참 고 문 헌

- 김교현, 한덕웅 (1996), 자기노출의 목표, 자발성 및 분노억제경향이 생리적 각성, 정  
화 및 평가에 미치는 효과, 한국심리학회지 : 건강 1(1) 66-88
- 김경일, 서종한 (2016). 자살·자해 예방 융합적 예비 모델 구축. 인문정책연 구총서.  
세종: 경제·인문사회연구회.
- 권경인, 김지영. (2019). 청소년 비자살적 자해 위기상당경험에 관한 현상학 연구 : 상  
당자 경험을 중심으로, 상담학연구. 20(3): 369-393
- 김남연, 양난미. (2012). 부모애착, 내면화된 수치심, 분노억제가 대학생의 대인관계  
문제에 미치는 영향. 상담학연구, 13(5), 2309-2328.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기  
제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과. 한국심리학회지: 임상, 32(1),  
161-176.
- 강민철, 조현주, 이종선 (2013). 우울, 사고 불안, 수치심, 자살사고에 대한 잠재프로  
파일분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(4), 873-896.
- 강민아, & 장재홍. (2020). 고등학생의 아동기 학대 경험과 비자살적 자해 간의 관계:  
초기 부적응 도식의 매개효과를 중심으로. 청소년학연구, 27(11), 421-448.
- 김수진, 김봉환. (2015). 청소년 내담자의 반복적 자해행동의 의미탐색. 한국심리학회  
지: 상담 및 심리치료, 27(2), 231-250..
- 김성현 (2019). 「인스타그램 "자해 관련 이미지 모두 삭제"... 14세 소녀 사망이 계  
기」 『YTN』 [https://www.ytn.co.kr/\\_ln/0104\\_201902081445061699](https://www.ytn.co.kr/_ln/0104_201902081445061699)
- 김일중, 권석만. (2017). 이차적 분노와 대인관계 문제 및 신체화 증상과의 관계에서  
분노표현 양상의 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 3(1),  
1-22.
- 김용희. (2017). 대학생의 애착과 분노경험의 관계. 청소년학연구, 24(2), 559- 582.
- 김윤화 (2019). SNS (소셜네트워크서비스) 이용추이 및 이용행태 분석. KISDI Stat  
Report, 18-11, 7-12.
- 김주영 (2012). 중학생의 내현적 자기애와 분노반추가 공격성에 미치는 영향. 부산대  
학교 석사학위청구논문.
- 김지은, 박수현. (2018). 간호사들의 분노억제와 신체화 증상간의 관계에서 우울 증상

- 의 매개효과. 한국심리학회지: 일반, 37(2), 289-305.
- 권혁진. (2014). 비자살적 자해에 영향을 미치는 정서적·인지적 요인의 탐색. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김화정 (2017) 청소년의 비자살적 자해와 수치심 경향성, 죄책감경향성의 관계, 서울여자대학교 대학원 석사학위논문
- 남기숙. "수치심, 죄책감 경험과 대처가 심리 증상에 미치는 영향." 국내박사학위논문 서울대학교 대학원, 2008. 서울
- 민정향. (2017). 비자살적 자해와 폭식에 대한 정서홍수모델의 검증: 부정조급성과 정서홍수 유발요인 중심으로. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박수진. (2018). 특질 전위공격성이 우울에 미치는 영향: 분노 억제와 지각된 대인관계 지지의 매개효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상혁, 노윤경, 조은혜, 이동귀(2011) 분노표현양식에 따른 하위집단 간 대인관계문제 및 행복의 차이, 한국 심리학회지: 사회 및 성격 25(3) 77-92
- 보건복지부, 경찰청, 중앙자살예방센터 (2018). 자살유해정보 차단, 생명존중으로의 또 한걸음. 보도자료.
- 보건복지부, 경찰청, 중앙자살예방센터 (2020). 자살유해정보 국민참여 클리닝 활동 news1 기사자료.
- 배수현, & 성희자. (2020). 중학생의 비자살적 자해에 영향을 미치는 요인: 자해의 심각성을 중심으로. 정신건강과 사회복지, 48(2), 122-148.
- 백보경, 김지인, 권호인 (2019). 자의식적 부정정서가 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절전략의 매개효과를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 19(3), 385-395.
- 서봉연, 황상민 (1993). 서울대생의 심리사회 성숙성에 관한 연구. 학생연구, 28(1), 1-31.
- 서영숙, 김진숙 (2007). 사회적 행동의 구조 분석(SASB)모형을 통해 본 내면화된 수치심과 자기이미지 및 대인패턴. 상담학연구, 8(3), 859-875.
- 손자영. (2020). 여자 청소년들의 비자살적 자해에 대한 의미. 청소년학연구, 27(1), 55-83.
- 신다원, (2015) 남녀 청소년의 수치심경향성 및 죄책감 경향성이 학교 생활 적응에 미치는 영향, 내부 초점적 반응양식의 매개효과를 중심으로 이화여자 대학교 대학원 석사학위 논문

- 안영신, 송현주. (2017). 청소년의 비자살적 자해행동에 관한 연구. 정서·행동장애연구, 33(4), 257-281.
- 안혜정. "내면화된 수치심이 분노반추를 매개로 비자살적 자해에 미치는 영향." 국내 석사학위논문 가톨릭대학교 대학원, 2019. 경기도
- 오무진 (2015). 「트위터, 테러, 폭력 부추기는 글에 대한 규제 강화.」 『시사포커스』 <http://www.sisafocus.co.kr/news/articleView.html?idxno=140430>
- 우종필 (2012). 구조방정식모델 개념과 이해. 서울: 한나래 아카데미.
- 윤경숙, & 하정희. (2021). 지각된 사회적 지지가 청소년의 비자살적 자해에 미치는 영향: 정서조절 능력에 의해 조절된 외로움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 33(3), 1155-1177.
- 이규미 (1998). 청소년의 분노와 분노처리과정에서의 공격행동에 대한 체형 분석. 이화여자 대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이근배, 조현춘. (2011). 반추초점과 분노의 관계. 한국심리학회지: 일반, 30(2), 397-418.
- 이경순. (2012). 분노의 억제와 인지해석이 상태분노에 미치는 영향. 성균관대학교 일반대학원 박사학위논문
- 이동귀, 함경애, 정신영, 함용미 (2017). 자해행동 청소년을 위한 단기개입 프로그램 개발 및 효과. 재활심리연구, 24(3), 409-428.
- 이동훈, 양미진, 김수리 (2010). 청소년 자해의 이해 및 특성에 대한 고찰. 청소년상담연구, 18(1), 1-24.
- 이수정, & 김종남. (2020). 청소년의 정서적 학대 경험이 비자살적 자해에 미치는 영향: 초기부적응도식과 정서조절곤란의 이중매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(4), 1715-1741.
- 이영화, 김경연 (2013) 아동의 성별에 따른 인정욕구, 불안 및 분노억제와 관계적 공격성간의 관련성. 대한 가정학회지, 51(2) 219-228
- 이재호 (2020). 「코로나 블루 앓는 청년들 2030 자해 우울증 확늘었다.」 『한겨레』 [http://www.hani.co.kr/arti/society/society\\_general/961983.html](http://www.hani.co.kr/arti/society/society_general/961983.html)
- 이지연. (2008). 내면화된 수치심과 방어유형, 정서표현의 관계. , 9(2), 353-373.
- 이진, 송미경 (2017). 대학생의 내면화된 수치심과 우울의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 409-428.
- 이화옥 (2021). 「인스타’ 괴롭힘 악플, 막거나 안 볼 수 있어요」 『미디어오늘』

<http://www.mediatoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=212191>

- 임호연. (2019) "고등학생의 분노억제와 비자살적 자해행동의 관계." 국내석사학위논문 서강대학교 대학원, . 서울
- 위지원 (2014). 내면화된 수치심과 분노표현 방식의 관계에서 인지적 정서 조절전략의 매개효과. 가톨릭대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 예덕해, 홍현주, 육기환, 최혜인, 이지은, 전진용, ... & 송정은. (2012). 청소년 우울증에서 비자살적 자해에 영향을 주는 심리사회적 요인. *우울조울병*, 10(2), 85-90.
- 장혜주. "아동의 분노원인, 분노표현, 정서지능 및 사회적 유능감 간의 관계." 국내박사학위논문 경북대학교 대학원, 2011. 대구
- 장진아 (2006). 여성의 대상관계가 내면화된 수치심을 매개로 분노에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.
- 정희진 (2015) 여대생의 사회불안, 분노억제와 우울 및 폭식행동의 관계, 이화여자대학교 석사학위 논문
- 정해숙, 정남운 (2011). 대학생의 완벽주의와 분노표현 양식의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. *인간이해*, 32(2), 89-107.
- 추은정. "부정정서가 비자살적 자해에 미치는 영향." 국내박사학위논문 가톨릭대학교 대학원, 2019. 경기도
- 최성일, 김중술, 신민섭, 조맹제. (2001). 분노표현방식과 우울 및 신체화 증상과의 관계. *신경정신의학*, 40(3), 425-433.
- 최임정, 심혜숙. (2010). 대학생의 내면화된 수치심과 분노표현양식이 대인관계문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(2), 479-492.
- 통계청 (2019). 2019년 사망원인통계.
- 황지연 (2014). 내면화된 수치심이 전위 공격성에 미치는 영향: 역기능적 분노표현양식의 매개효과를 중심으로. 서강대학교 일반대학원 석사학위논문.
- Abi-Habib, R., & Luyten, P. (2013). The role of dependency and selfcriticism in the relationship between anger and depression. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 921-925.
- Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., & Sim, L. (2011). Emotional dysregulation and interpersonal difficulties as risk factors for nonsuicidal self-injury in adolescent girls. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39(3), 389-400.

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Andover, M. S., Pepper, C. M., & Gibb, B. E. (2007). Self-mutilation and coping strategies in a college sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 37(2), 238-243.
- Arria, A. M., O'Grady, K. E., Caldeira, K. M., Vincent, K. B., Wilcox, H. C., & Wish, E. D. (2009). Suicide Ideation Among College Students: A Multivariate Analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230-246.
- Asarnow, J. R., Porta, G., Spirito, A., Emslie, G., Clarke, G., Wagner, K. D., ... & Mayes, T. (2011). Suicide attempts and nonsuicidal self-injury in the treatment of resistant depression in adolescents: findings from the TORDIA study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(8), 772-781
- Ausubel, D. P. (1955). Relationships between shame and guilt in the socializing process. *Psychological Review*, 62(5), 378-390.
- Averill, J. R. (2012). *Anger and aggression: An essay on emotion*. Springer Science & Business Media.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: implications for theories of emotion. *American psychologist*, 38(11), 1145.
- Baetens, I., Claes, L., Onghena, P., Grietens, H., Van Leeuwen, K., Pieters, C., ... & Griffith, J. W. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescence: a longitudinal study of the relationship between NSSI, psychological distress and perceived parenting. *Journal of Adolescence*, 37(6), 817-826.
- Baetens, I., Claes, L., Muehlenkamp, J., Grietens, H., & Onghena, P. (2011). Non-suicidal and suicidal self-injurious behavior among Flemish adolescents: A web-survey. *Archives of Suicide Research*, 15(1), 56-67.
- Bennun, I. (1984). Psychological models of self-mutilation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 14(3), 166-186.
- Berkowitz, L. (2012). A different view of anger: The cognitive-neoassociation

- conception of the relation of anger to aggression. *Aggressive behavior*, 38(4), 322-333.
- Biaggio, M. K., Supplee, K., & Curtis, N. (1981). Reliability and validity of four anger scales. *Journal of Personality Assessment*, 45(6), 639-648.
- Bradshaw, J. (2005). *Healing the shame that binds you: Recovery classics edition*. Florida: Health Communications, Inc.
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American journal of Orthopsychiatry*, 68(4), 609-620
- Brown, M. Z., Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A., & Chapman, A. L. (2009). Shame as a prospective predictor of self-inflicted injury in borderline personality disorder: A multi-modal analysis. *Behaviour research and therapy*, 47(10), 815-822.
- Brown, M. Z., Comtois, K. A., & Linehan, M. M. (2002). Reasons for suicide attempts and nonsuicidal self-injury in women with borderline personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 198-202.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological methods & research*, 21(2), 230-258.
- Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific?. *Emotion*, 7(1), 30-48.
- Cameron, A. Y., Erisman, S., & Palm Reed, K. (2020). The relationship among shame, nonsuicidal self-injury, and suicidal behaviors in borderline personality disorder. *Psychological reports*, 123(3), 648-659.
- Cautin, R. L., Overholser, J. C., & Goetz, P. (2001). Assessment of mode of anger expression in adolescent psychiatric inpatients. *Adolescence*, 36(141), 163-170.
- Cerutti, R., Manca, M., Presaghi, F., & Gratz, K. L. (2011). Prevalence and clinical correlates of deliberate self-harm among a community sample of Italian adolescents. *Journal of Adolescence*, 34(2), 337-347.

- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour research and therapy*, 44(3), 371-394.
- Chapman, A. L., Specht, M. W., & Cellucci, A. J. (in press). Borderline personality disorder and self-harm: Does experiential avoidance play a role? *Suicide and Life-Threatening Behavior*
- Cha, N. H., & Sok, S. R. (2013). Relationships among health locus of control, coping methods, and dysmenorrhea of Korean adolescence in middle school. *Journal of Nursing and Care*, 2(131), 1-6.
- Cipriano, A., Claes, L., Gandhi, A., Cella, S., & Cotrufo, P. (2020). Does Anger Expression Mediate the Relationship Between Parental Rejection and Direct and Indirect Forms of Non-suicidal Self-injury?. *Journal of Child and Family Studies*, 29(12), 3575-3585.
- Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. New York: Multi Health System Inc.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The Internalized Shame Scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 197-215
- Cook, D. R. (1988). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4(2), 197-215.
- Cook, D. R. (1991). Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapists. *Contemporary family therapy*, 13(5), 405-419.
- Coyne, J. C. (1976). Depression and the response of others. *Journal of Abnormal Psychology*, 85, 186-193.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending linehan's theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495-510.
- Daniel, S. S., Goldston, D. B., Erkanli, A., Franklin, J. C., & Mayfield, A. M. (2009). Trait anger, anger expression, and suicide attempts among adolescents and young adults: A prospective study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(5), 661-671.

- Darche, M. A. (1990). Psychological factors differentiation self-mutilating and non-self mutilating adolescent inpatient females. *Psychiatric Hospital*, 21, 31-35.
- Darwin, C. (1965). *The expression of emotions in man and animals*. Chicago: University of Chicago Press. (Original work published 1872)
- Deffenbacher, J. L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212-221.
- DiGiuseppe, R., Eckhardt, C., Tafrate, R., & Robin, M. (1994). The diagnosis and treatment of anger in a cross-cultural context. *Journal of Social Distress and the Homeless*, 3(3), 229-261.
- Erlich, H. S. (1978). Adolescent suicide: Maternal longing and cognitive development. *The Psychoanalytic study of the child*, 33(1), 261-277.
- Franklin, J. C., Puzia, M. E., Lee, K. M., Lee, G. E., Hanna, E. K., Spring, V. L., & Prinstein, M. J. (2013). *Clinical Psychological Science*, 1(2), 110-119.
- García-Nieto, R., Carballo, J. J., Díaz de Neira Hernando, M., de León-Martínez, V., & Baca-García, E. (2015). Clinical correlates of nonsuicidal self-injury (NSSI) in an outpatient sample of adolescents. *Archives of suicide research*, 19(2), 218-230.
- Giletta, M., Scholte, R. H., Engels, R. C., Ciairano, S., & Prinstein, M. J. (2012). Adolescent non-suicidal self-injury: A cross-national study of community samples from Italy, the Netherlands and the United States. *Psychiatry research*, 197(1-2), 66-72.
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L., & Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self-criticism. *Behaviour research and therapy*, 45(10), 2483-2490.
- 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.
- Gratz, K. L. (2000). The measurement, functions, and etiology of

- deliberate self-harm. Unpublished master's thesis, University of Massachusetts, Boston
- Gratz, K. L., Bornovalova, M. A., Delany-Brumsey, A., Nick, B., & Lejuez, C. W. (2007). A laboratory-based study of the relationship between childhood abuse and experiential avoidance among inner-city substance users: The role of emotional nonacceptance. *Behavior therapy*, 38(3), 256-268.
- Gratz, K.L. (2001). Measurement of deliberate self-harm: Preliminary data on the Deliberate Self-Harm Inventory. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 23(4), 253-263.
- Gratz, K.L., Conrad, S.D., & Roemer, L. (2002). Risk factors for deliberate self-harm among college students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72, 128-140.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of general psychology*, 2(3), 271-299
- Gross J. J (2001) Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science* 10(6) 214-219
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Hack, J., & Martin, G. (2018). Expressed emotion, shame, and non-suicidal self-injury. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(5), 890-907.
- Hankin, B. L., & Abela, J. R. (2011). Nonsuicidal self-injury in adolescence: Prospective rates and risk factors in a 2 ½ year longitudinal study. *Psychiatry research*, 186(1), 65-70.
- Hayes, A. F. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional

- process analysis: A regression-based approach. New York: Guilford Press.
- Heath, N. L., Ross, S., Toste, J. R., Charlebois, A., & Nedecheva, T. (2009). Retrospective analysis of social factors and nonsuicidal self-injury among young adults. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 41(3), 180-186.
- Hilt, L. M., Cha, C. B., & Nolen-Hoeksema, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 63-71
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Hooley, J. M., & St. Germain, S. A. (2014). Nonsuicidal self-injury, pain, and self-criticism: does changing self-worth change pain endurance in people who engage in self-injury?. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 297-305.
- Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: A critical review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 129-147.
- Jacobson, C. M., Hill, R. M., Pettit, J. W., & Grozeva, D. (2015). The association of interpersonal and intrapersonal emotional experiences with non-suicidal self-injury in young adults. *Archives of suicide research*, 19(4), 401-413.
- Jacobson, C. M., & Batejan, K. (2014). Comprehensive theoretical models of nonsuicidal self-injury. In M. K. Nock(Ed.), *The Oxford Handbook of Suicide and Self-Injury* (pp. 308-320). New York: Oxford University Press.
- Kahan, J., & Pattison, E. M. (1984). Proposal for a Distinctive Diagnosis: the

- Deliberate Self-Harm Syndrome(DSH). *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 14(1), 17-35.
- Kasusar, R., & Khan, S. (2020). Psychosocial Factors of Non-suicidal Self-Injury Among Adolescents and Young Adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 637-655.
- Kaufman, G. (1989). *The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Keenan, K., Hipwell, A. E., Stepp, S. D., & Wroblewski, K. (2014). Testing an equifinality model of nonsuicidal self-injury among early adolescent girls. *Development and psychopathology*, 26(3), 851-862
- Kiekens, G., Hasking, P., Bruffaerts, R., Claes, L., Baetens, I., Boyes, M., . . . Whitlock, J. (2017). What Predicts Ongoing Nonsuicidal Self-Injury?: A Comparison Between Persistent and Ceased Self-Injury in Emerging Adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 205(10), 762-770.
- Kishton, J. M., & Widaman, K. F. (1994). Unidimensional versus domain representative parceling of questionnaire items: An empirical example. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 757-765.
- Koh, K. B., Kim, D. K., Kim, S. Y., Park, J. K., & Han, M. (2008). The relation between anger management style, mood and somatic symptoms in anxiety disorders and somatoform disorders. *Psychiatry Research*, 160(3), 372-379.
- Klonsky, E. D., & Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Klonsky, E. D., & Olino, T. M. (2008). Identifying clinically distinct subgroups of self-injurers among young adults: A latent class analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 22-27
- Klonsky, E. D. (2007). Non suicidal self injury: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1039-1043.
- Klonsky, E. D. (2016). *Suicide, Suicide Attempts and Suicidal Ideation Vol. 12*:307-330

- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986.
- Kumar, G., Pepe, D., & Steer, R. A. (2004). Adolescent psychiatric inpatients' self-reported reasons for cutting themselves. *The Journal of nervous and mental disease*, 192(12), 830-836.
- Lane, R. C. (2002). Anorexia, masochism, self-mutilation and autoeroticism: The spider mother. *The Psychoanalytic Review*, 89(1), 101-123.
- Laye-Gindhu, A., & Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal self-harm among community adolescents: Understanding the "whats" and "whys" of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(5), 447-457.
- Leith, K. P., & Baumeister, R. F. (1996). Why do bad moods increase self-defeating behavior? Emotion, risk taking, and self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1250-1267
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and guilt in neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lin & Wicker (2007). A comparison of the effects of thought suppression, distraction and concentration. *Behaviour Research and Therapy*, 45(12), 2924-2937.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L., & Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological medicine*, 37(8), 1183-1192.
- Lverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., & Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415-422.
- Mahtani, S., Melvin, G. A., & Hasking, P. A. (2018). Shame Proneness, Shame

- Coping, and Functions of Nonsuicidal Self-Injury (NSSI) Among Emerging Adults: A Developmental Analysis. *Emerging Adulthood*, 6(3). 159-171.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression?. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(3), 279-289
- McHugh, T., Forbes, D., Bates, G., Hopwood, M., & Creamer, M. (2012). Anger in PTSD: is there a need for a concept of PTSD-related posttraumatic anger?. *Clinical psychology review*, 32(2), 93-104.
- Menninger, K. (1938). *Man against himself*. New York: Harcourt Brace
- Muehlenkamp, J. J., & Gutierrez, P. M. (2007). Risk for Suicide Attempts Among Adolescents Who Engage in Non-Suicidal Self-Injury. *Archives of Suicide Research*, 11(1), 69-82.
- Muehlenkamp, J. J. (2014). Distinguishing between suicidal and nonsuicidal self-injury. In M. K. Nock (Ed.), *The Oxford handbook of suicide and self-injury* (pp. 23-46). New York: Oxford University Press.
- Nathanson, D.L. (1987). A time table for shame. In D.L. Nathanson (Ed.), *The many faces of shame*. New York: Guilford, 1-63.
- Nixon, M. K., Cloutier, P., & Jansson, S. M. (2008). Non suicidal self-harm in youth: a population-based survey. *Canadian Medical Association Journal*, 178(3), 306-312.
- Nock, M. K., Prinstein, M. J., & Sterba, S. K. (2009). Revealing the form and function of self-injurious thoughts and behaviors: A real-time ecological assessment study among adolescents and young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 816-827.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885-890.
- Nock, M. K., Joiner Jr, T. E., Gordon, K. H., Lloyd-Richardson, E., & Prinstein, M. J. (2006). Non-suicidal self-injury among adolescents: Diagnostic correlates and relation to suicide attempts. *Psychiatry research*, 144(1), 65-72.
- Nock, M. K., & Prinstein, M. J. (2005). Contextual Features and Behavioral

- Functions of Self-Mutilation Among Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 140-146.
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78-83.
- Nock, M. K. (2010). Self-injury. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6(1), 339-363.
- Osuch, E. A., Noll, J. G., & Putnam, F. W. (1999). The Motivations for Self-Injury in Psychiatric Inpatients. *Psychiatry*, 62(4), 334-346.
- Powers, T. A., & Zuroff, D. C. (1988). Interpersonal consequences of overt self-criticism: A comparison with neutral and self-enhancing presentations of self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1054-1062.
- Ross, S., & Heath, N. L. (2003). Two Models of Adolescent Self-Mutilation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 33(3), 277-287.
- Schoenleber, M. Berenbaum H and Motl R “Shame-Related Function of and otivations for Self-Injurious Behavior” (2014). *Personality Disorder : Theory Research and Treatment Vol.5 No.2 pp204-211 2014*
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour research and therapy*, 46(5), 593-611.
- Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2009). Cascades of Emotion: The Emergence of Borderline Personality Disorder From Emotional and Behavioral Dysregulation. *Review of General Psychology*, 13(3), 219-229.
- Selby, E. A., Bender, T. W., Gordon, K. H., Nock, M. K., & Joiner Jr, T. E. (2012). Non-suicidal self-injury (NSSI) disorder: A preliminary study. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment* , 3(2), 167-175.
- Seligman, M. E. P., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L.(2001). *Abnormal Psychology*. New York: Norton.
- Spielberger, C. D., Krasner, S. S., & Solomon, E. P. (1988). The experience, expression, and control of anger. In M. P. Janisse (Ed.). *Individual*

- differences, stress, and health psychology (pp. 89–108). New York: Springer
- Spielberger, C. D., Jacobs, G., Russell, S., & Crane, R. S. (1983). Assessment of anger: The state–trait anger scale. *Advances in personality assessment*, 2, 161–189.
- Spielberger, C. D., Johnson, E. H., Russell, S. F., Crane, R. J., & Jacobs, G. A. Worden, tJ (1985). the experience and expression of anger: Construction and validation of an anger expression scale. *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*, 5–30.
- Sung, S. Y., & Park, K. H. (2018). The relationships between internalized shame and suicidal ideation: Dual mediating effects of anger suppression and depression among college students. *Korean journal of health psychology*, 23(1), 410–230.
- Swannell, S. V., Martin, G. E., Page, A., Hasking, P., & St John, N. J. (2014). Prevalence of Nonsuicidal Self–Injury in Nonclinical Samples: Systematic Review, Meta–Analysis and Meta–Regression. *Suicide and Life–Threatening Behavior*, 44(3), 273–303.
- Taliaferro, L. A., & Muehlenkamp, J. J. (2014). Risk and Protective Factors that Distinguish Adolescents Who Attempt Suicide from Those Who Only Consider Suicide in the Past Year. *Suicide and Life–Threatening Behavior*, 44(1), 6–22.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed in to anger? the relation of shame and guilt to anger and self–reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology* 62, 669–675.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill–Barlow, D., Marschall. D. E., & Gramzow, R. (1996). *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797–809.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt*. New York: Guilford press.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Hill–Barlow, D., Marschall. D. E., & Gramzow, R. (1996). *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(4), 797–809.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2010). Mindfulness and experiential avoidance as

- predictors of posttraumatic stress disorder avoidance symptom severity. *Journal of anxiety disorders*, 24(4), 409–415.
- Turner, B. J., Arya, S., & Chapman, A. L. (2015). Nonsuicidal Self-injury in Asian Versus Caucasian University Students: Who, How, and Why?. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 45(2), 199–216.
- VanDerhei, S. Rojahn J, Stuewig, and P.E, Mcknight, “The effect of shame-proneness, guilt-proneness and internalizing tendencies on nonsuicidal Self- injury” *Suicide and Life-threarening Behavior* Vol.33 No.3, pp317–330 2014
- Wester, K. L., & Trepal, H. C. (2017). *Non-Suicidal Self-Injury: Wellness Perspectives on Behaviors, Symptoms, and Diagnosis*. New York, NY: Routledge
- Wilkinson, P., Kelvin, R., Roberts, C., Dubicka, B., & Goodyer, I. (2011). Clinical and psychosocial predictors of suicide attempts and nonsuicidal self-injury in the Adolescent Depression Antidepressants and Psychotherapy Trial (ADAPT). *American journal of psychiatry*, 168(5), 495–501. Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5–13.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford Press.
- Wegner, D. M., & Erber, R. (1992). The hyperaccessibility of suppressed thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 903–912.
- Whitlock, J., Muehlenkamp, J., & Eckenrode, J. (2008). Variation in nonsuicidal self-injury: identification and features of latent classes in a college population of emerging adults. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 37(4), 725–735
- Whitlock, J. L., Purington, A., & Gershkovich, M. (2009). Media and the internet and non-suicidal self-injury. In M .K. Nock (Ed.), *Understanding non suicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association

- W,R, Crozier and M, Burnham, “Age-related differences in children’s understanding of shyness,” British Journal of Developmental Psychology Vol8, No.2 pp179-185 1990
- Zaitsoff, S. L., Geller, J., & Srikameswaran, S. (2002). Silencing the self and suppressed anger: Relationship to eating disorder symptoms in adolescent females. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 10(1), 51-60.
- Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002). Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of clinical child and adolescent psychology*, 31(3), 393-398.
- Zlotnick, C., Shea, M. T., Pearlstein, T., Simpson, E., Costello, E., & Begin, A. (1996). The relationship between dissociative symptoms, alexithymia, impulsivity, sexual abuse, and self-mutilation. *Comprehensive psychiatry* , 37(1), 12-16.

## 부 록

부록 1. 내면화된 수치심 척도 (ISS)

부록 2. 한국판 특성 분노표현 척도

부록 3. 한국판 자해 기능 평가지 (FASM)

## 부 록

### 부록 1. 내면화된 수치심 척도 (ISS)

다음은 여러분의 일반 사항에 대한 내용입니다. 해당란에 체크해주시기 바랍니다.

1. 성별 : ① 남 ② 여
2. 나이 : 만 세
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

다음 질문들은 귀하의 평소 생각이나 느낌, 태도에 대한 문항들입니다. 각 내용을 읽고 자신의 생각과 가장 가까운 오른쪽 응답 번호에 ‘○’ 표시 하여 주십시오.

문항	질문내용	전혀 아니 다	별로 그렇 지 않 다	보통 이다	대체 로그 렇다	매우 그렇 다.
1	나는 스스로 꽤 괜찮다고 느낀 적이 없다	1	2	3	4	5
2	나는 어쩐지 내쳐진 느낌이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람들이 나를 무시한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 대체로 내가 성공한 사람이라고 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
5	나는 스스로를 비웃고 자신을 알본다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람이 나를 어떻게 볼까 불안하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 비교할 때, 나는 결코 기대(이상)에 부합하지 못한다고 느낀다.	1	2	3	4	5
8	나는 내 자신이 매우 작고 보잘 것 없이 느껴진다.	1	2	3	4	5
9	나는 자부심이 강하다.	1	2	3	4	5

10	나는 부적절감을 강하게 느끼고 자신에 대한 회의로 가득 차 있다	1	2	3	4	5
11	나는 기본적으로 잘못된 어떤 부분이 있는 것 같고 인간으로서 뭔가 결함이 있는 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 내 자신을 다른 사람과 비교해 볼 때, 나는 그들만큼 중요하지가 않다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람 앞에서 내 결점이 드러나는 것이 나는 아주 무섭다.	1	2	3	4	5
14	나는 많은 장점을 갖고 있다.	1	2	3	4	5
15	나는 완벽을 추구하지만 늘 부족함을 볼 뿐이다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람들이 내 결점을 볼 수 있을 거라고 생각한다.	1	2	3	4	5
17	나는 실수를 하면 몽둥이로 내 자신의 머리를 내리치고 싶다.	1	2	3	4	5
18	대체적으로 나는 내 자신에 만족한다.	1	2	3	4	5
19	실수를 하면 나는 움츠러드는 것 같다.	1	2	3	4	5
20	나는 고통스러운 사건을 마음속에서 반복적으로 생각해서 결국 압도되고 만다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람과 똑같이 나는 가치있는 사람이다	1	2	3	4	5
22	때로 내가 수천 조각으로 부서질 것 같이 느껴진다	1	2	3	4	5
23	나는 내 신체와 감정에 대한 통제감을 잃어버린 것처럼 느껴진다	1	2	3	4	5
24	때로 나는 콩알처럼 아주 작게 느껴진다	1	2	3	4	5
25	때로 내가 노골적으로 드러난 것 같을 때 땅이 열려 나를 삼켜버렸으면 싶다	1	2	3	4	5
26	내 안에는 내가 채울 수 없는 고통스러운 괴리가 있다	1	2	3	4	5

27	나는 공허하고 채워지지 않음을 느낀다.	1	2	3	4	5
28	나는 내 자신에 대해 긍정적인 태도를 가지고 있다.	1	2	3	4	5
29	나의 외로움은 텅 빈 공허감과 같다.	1	2	3	4	5
30	나는 뭔가 있어야 할 것이 없는 것 같은 느낌이다.	1	2	3	4	5

## 부록 2. 한국판 특성 분노표현 척도

▶ 사람들은 누구나 때로 화가 나거나 분노를 느끼지만 화가 났을 때 반응하는 방식은 서로 다릅니다. 아래에는 사람들이 화가 나거나 분노를 느낄 때 어떻게 반응하는가를 나타내는 문항들이 적혀있습니다. 각 문항을 잘 읽고 화가 나거나 분노를 느꼈을 때 일상적으로 얼마나 자주 반응하거나 행동하는가를 ‘○’ 표시 하여 주십시오.

문항	화가 나거나 분노를 느낄 때	거의 전혀 아니다	가끔 그렇다	보통이다	자주 그렇다	거의 언제나 그렇다
1	나는 화난 감정을 표현한다.	1	2	3	4	5
2	나는 말을 하지 않는다.	1	2	3	4	5
3	나는 똥해지거나 토라진다.	1	2	3	4	5
4	나는 소리를 지른다.	1	2	3	4	5
5	나는 상대의 시선을 피한다.	1	2	3	4	5
6	나는 아무에게도 말하지 않으나 안으로 앙심을 품는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
7	나는 속으로 다른 사람을 비판한다.	1	2	3	4	5
8	나는 나 자신이 인정하고 싶은 것 보다 화가 더 나있다.	1	2	3	4	5

### 부록 3. 한국판 자해 기능 평가지 (FASM)

▶ 다음 질문지는 죽고자 하는 의도 없이 자신의 신체에 해를 가하는, 비자살적 자해의 방법과 빈도, 이유에 관해 조사하는 설문지입니다. 귀하의 답변은 연구에만 사용되고 폐기되며 개인정보가 타인에게 노출되는 일은 없으므로 각 문항을 잘 읽고 최대한 솔직하게 답변해 주세요.

SECTION 1							
A . 지난 일 년 또는 그 이전에, 의도적으로 자신의 신체를 훼손하기 위해 다음에 제시된 바와 같은 행동들을 한 적이 있습니까? 있다면 모두 체크해 주십시오							
전혀없음	1회	2회	3회	4회	5회	6회이상	
자해 방법							
1	칼로 피부를 긁거나 피부에 무엇인가를 새겼다.	1	2	3	4	5	6
2	고의로 자기 자신을 때렸다.	1	2	3	4	5	6
3	몸에 있는 상처를 뜯었다	1	2	3	4	5	6
4	피부를 불로 지졌다. (담배, 성냥, 또는 다른 뜨거운 물체를 이용하여)	1	2	3	4	5	6
5	물체를 손톱 밑 또는 피부 속에 찔러 넣었다.	1	2	3	4	5	6
6	자신을 깨물었다	1	2	3	4	5	6
7	피가 날 때까지 신체 특정 부위를 꼬집었다.	1	2	3	4	5	6
8	상처가 날 정도로 피부를 긁었다.	1	2	3	4	5	6
9	기타(그 행동이 무엇인지 아래에 기입해 주십시오)	1	2	3	4	5	6

B. 위와 같은 행동을 한 적이 일 년 이내입니까? 만약 일 년 이내가 아니라면, 가장 마지막 자해 시점을 괄호 안에 기입해 주십시오.

1. 예
2. 아니오 만 ( )세

▶ 만약 지난 일 년 동안 또는 그 이전에, 위와 같은 행동들을 한 적이 있다면 다음의 SECTION 2 (C-H까지의 문항) 에 응답해주세요.

SECTION 2

C. 위에 열거된 행동들을 할 때, 죽고자하는 의도가 있었습니까?

1. 예
2. 아니오

D. 위에 열거된 행동들을 실행하기 전, 위의 행동을 하는 것에 대해 얼마 동안 생각하였습니까?

1. 생각하지 않음
2. 몇 분 동안
3. 한 시간 미만
4. 한 시간 이상 ~ 24시간 미만
5. 하루 이상 ~ 일주일 미만
6. 일주일 이상

E. 술을 마시거나 약물을 복용하던 중에 위와 같은 행동을 한 적이 있습니까?

1. 예
2. 아니오

F. 이러한 의도적인 자해행동을 하는 동안 신체적인 통증을 경험했습니까?

1. 심한 통증
2. 중간 정도의 통증
3. 약한 정도의 통증
4. 통증 없음

G. 위와 같은 방식으로 처음 자해를 한 것이 몇 살이었습니까?

만 (       )

H. 아래에 제시된 이유 때문에 앞서 제시된 방법들을 사용하여 자해를 한 적이 있습니까?  
(해당되는 이유를 모두 표시해 주십시오.)

전혀없음	드물게	가끔씩	자주
0	1	2	3

이유	빈도			
1. 학교, 일 또는 다른 활동들을 회피하기 위해	0	1	2	3
2. 마비감 또는 공허감을 완화시키기 위해	0	1	2	3
3. 주의를 끌기 위해	0	1	2	3
4. 고통스럽더라도 무엇인가를 느끼기 위해	0	1	2	3
5. 하기 싫은 불쾌한 어떤 일을 하는 것을 회피하기 위해	0	1	2	3
6. 사회적 상황 또는 대인관계를 통제하기 위해	0	1	2	3
7. 부정적인 반응이라 하더라도, 누군가로부터 반응을 이끌어내기 위해	0	1	2	3
8. 부모님 또는 친구들과로부터 더 많은 관심을 얻기 위해	0	1	2	3
9. 사람들과 함께 있는 것을 피하기 위해	0	1	2	3
10. 스스로를 처벌하기 위해	0	1	2	3
11. 다른 사람들을 변화시키거나 다르게 행동하도록 하기 위해	0	1	2	3
12. 존경하는 누군가처럼 되기 위해	0	1	2	3
13. 처벌받거나 대가를 치르는 것을 피하기 위해	0	1	2	3
14. 나쁜 기분들을 멈추기 위해	0	1	2	3
15. 다른 사람들로 하여금 당신이 얼마나 절박한지 알게 하기 위해	0	1	2	3
16. 단체의 구성원이라는 기분을 더 느끼기 위해	0	1	2	3
17. 부모가 당신을 더 이해하게 하거나 주목하게 만들기	0	1	2	3

위해				
18. 혼자 있을 때 어떤 자극을 추구하기 위해	0	1	2	3
19. 다른 사람과 함께 있을 때 어떤 자극의 추구를 위해	0	1	2	3
20. 도움을 얻기 위해	0	1	2	3
21. 다른 사람을 화나게 하기 위해	0	1	2	3
22. 편안함을 느끼기 위해	0	1	2	3
23. 기타 :	0	1	2	3