

김 정 규 교수지도

석사학위 청구논문

수치심 척도 개발 및 타당화를
위한 예비연구

2004

성신여자대학교 대학원

심리학과

고 나 영

수치심 척도 개발 및 타당화를
위한 예비연구

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2004년 5월

성신여자대학교 대학원

심리학과

고 나 영

인 준 서

고나영의 석사학위 논문으로 인준함

심사위원_____인

심사위원_____인

심사위원_____인

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구의 목적은 개인이 느끼는 수치심의 정도를 객관적으로 측정하여 평가하기 위한 수치심 척도 개발에 있다. 수치심 척도 개발을 위해 내용적으로 타당한 문항을 구성하고, 개발한 척도에 대한 문항분석과 구성타당도 검증을 통하여 신뢰도와 타당도를 검증하였다.

예비문항 구성을 위해 20세 이상 50세 이하 성인 남녀 107명에게 수치심을 느끼는 상황을 간략 기술하는 1차 설문을 실시하였다. 설문 결과를 바탕으로 4점 척도의 문항화 작업을 실시하여 총 56문항의 예비문항을 구성하였다. 예비문항 구성시 수치심을 느낄 수 있는 상황별로 4개-관계/소외, 비교/열등, 성, 신체-의 하위요인을 가정하였다. 구성한 예비문항을 80명의 성인 남녀에게 2차 설문을 실시하여 문항에 대한 요인분석 과정을 거쳤다. 요인분석 결과 새로운 요인이 하나 추가되어 총 5개의 하위요인-관계/소외, 비교/열등, 성, 망신/무안, 신체-이 결정되었다.

요인분석의 결과를 바탕으로 임상심리 전문가와 상의 하에 타당하지 않은 문항을 삭제하고, 요인별로 문항을 추가 하였다. 5개의 하위요인별로 각 9문항씩이 구성되었고 총 45문항이 결정되었다. 최종 3차 설문을 성인 남녀 320명에게 실시하였다. 타당도 입증을 위해 기존의 수치심 척도 PFQ-2와 Spielberger의 상태-특성 불안 척도에서 특성불안 척도, Rogenberg의 자아존중감 척도를 함께 실시하였다. 설문 자료를 분석한 결과 개발한 수치심 척도의 신뢰도는 .92 였으며, PFQ-2와 .34, 특성불안 척도와 .33의 정적상관을, 자아존중감과 .15의 부적상관을 보였다.

본 연구 결과 개발한 수치심 척도는 신뢰도에 있어서 높은편이고, 다른

관련 정서와의 상관도 통계적으로 유의미한 결과를 보여주었다. 또한 문항 수집의 과정에 있어서도 이론적 배경 외에 실제 사례를 수집하는 과정을 거쳤기 때문에 일상에서 흔히 겪을 수 있는 상황 제시식 질문지로 이해하기 쉽고 사용하기에 양호한 것으로 판단된다. 수치심이 인간에게 중요한 일차정서이며 임상적으로 정신병리와의 밀접한 관계가 있는 것이 사실이기 때문에 이를 평가하기 위한 적합한 척도의 개발은 필수적이라 판단된다. 추후 이 예비연구를 바탕으로 보다 정밀하고, 다양한 집단에 실시하여 수정과 보완을 거치는 작업이 이루어진다면, 임상 집단 및 비임상 집단에서 개인의 수치심 정도를 평가하고 상담 및 치료적 개입을 하는데 있어서 큰 도움이 될 것이다.

목 차

논문개요

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적.....	1
2. 이론적 배경.....	5
1) 수치심(Shame).....	5
(1) 수치심과 죄책감.....	6
(2) 수치심과 우울.....	9
(3) 수치심과 분노.....	10
(4) 수치심과 불안.....	12
(5) 수치심과 자아존중감.....	13
2) 수치심과 정신병리.....	14
3) 수치심 평가 및 척도에 관한 고찰.....	18
(1) 상황 유도 질문지.....	19
(2) 전반적 형용사 체크 리스트.....	20
(3) 시나리오 질문지.....	20
4) 개발한 수치심 척도의 유형과 하위요인	21
3. 연구문제.....	25
II. 연구방법	26

1. 연구 대상.....	26
2. 측정 도구.....	26
1) 개발한 수치심 척도.....	26
2) 개인 느낌 질문지(PFQ-2 척도).....	27
3) 특성불안 척도(STAI 척도).....	28
4) 자아존중감 척도.....	28
3. 조사 절차.....	29
4. 자료 분석.....	30
Ⅲ. 연구결과	31
1. 수치심 척도의 문항 및 하위요인 결정.....	31
2. 수치심 척도의 신뢰도 결과 및 타당도 검증.....	37
Ⅳ. 논의 및 제언	41
1. 논의.....	41
2. 연구의 제한점 및 제언.....	44

참 고 문 헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

< 표 1 > 요인별 부하량.....	32
< 표 2 > KMO와 Bartlett의 검정.....	34
< 표 3 > 최종 하위요인별 문항내용.....	35
< 표 4 > 각 하위요인별 문항 평균과 표준편차.....	37
< 표 5 > 하위요인별 내적합치도.....	39
< 표 6 > 개발한 수치심 척도와 다른 척도와의 상관.....	39
< 표 7 > 다른 척도와 각 하위요인별 상관.....	40

그림 목 차

< 그림 1 > 스크리 도표.....	32
----------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

본 연구는 개인이 수치심을 느끼는 정도를 객관적으로 평가할 수 있는 수치심 척도 개발을 위한 예비연구이다. 내용적으로 타당한 문항 구성의 수치심 척도를 개발하고 개발한 척도에 대한 신뢰도와 타당도를 검증하고자 한다.

수치심은 인간의 주요 정서 중 하나이다. 오랫동안 수치심은 경험적 연구가 활발하지 못하였다. 특히 다른 정서, 죄책감이나 우울, 불안, 분노 등과 밀접한 관련이 있으면서도 개념적 정의의 어려움으로 소홀했던 것이 사실이다(Kaufman, 1989). 그러나 최근 외국에서는 수치심에 대한 개념적 정의를 비롯하여 이를 평가하기 위한 척도의 개발 및 관련 정서, 정신병리와의 상관 연구 등이 매우 활발히 진행되고 있다(Tangney, 1995). 그러나 국내에서는 수치심이 임상적으로 주목받으며 본격적으로 다루어지는 경험적 연구가 아직 활발하다고 할 수 없다. 막연히 중요한 정서이고, 성폭력 피해자나 폭력 피해자들에게서 나타나는 부정적인 정서라는 정도의 인식이다. 또한 한정된 특정 집단과 관련해서만 언급되어지고 있는 실정이다. 그러나 수치심은 일상에 보다 흔히, 그리고 깊이 자리하고 있는 정서이다. Kaufman(1989)은 수치심은 자기(self)의 병이자 영혼의 병으로, 자기를 고통스럽게 만드는 것을 이해하고 치유하고자 한다면 반드시 수치심에서 출발해야 한다고 말하고 있다. 이는 특정 임상 집단뿐만 아니라 일반인들에게 있어서도 이 정서가 일차적이면서도 핵심적인 정서임을 분명히 하고 있다. 더불어 일상에서도 수치심이 개인에게 고통스러운 경험을 가져다 줄 수 있으며, 이를 치유하고, 건강한 자기(self)를 위해서는 수

치심에 관심을 가질 필요가 있음을 말하고 있다.

개인의 수치심을 다루기 위해서는 그 개인이 얼마나 수치심을 잘 느끼는지, 혹은 그것을 느끼지 못하는지, 동일한 상황에서 수치심을 느끼는 정도가 높은지, 낮은지를 평가할 수 있어야 한다. 아마도 수치심에 대한 연구가 다른 정서에 비해 오랫동안 미루어진 것은 수치심에 대한 개념적 정의의 어려움과 더불어, 이를 객관적으로 평가하는 것이 어려웠기 때문일 것이다. 현재는 많은 연구자들이 척도를 개발하고 그 타당성을 입증하기 위해 노력하고 있다. 그러나 초기 수치심과 죄책감을 비롯한 다른 정서와의 구분에 대한 논란과 마찬가지로 측정 도구에서도 여러 가지 문제가 제기되어 왔다. 과거에는 수치심과 죄책감을 엄격히 구분하지 않은 채 척도가 제작되는 경우가 많았다(Mosher, 1966, 1968). 그러나 이론적 개념 정의와 경험적 연구들을 통해 많은 척도들이 개발되었고, 현재 수치심과 죄책감은 현상학적으로 명확하게 구분되는 정서라는데 동의하고 있다. 단 이 두 정서가 동반되거나 다른 정서를 앞세워 나타나는 경우가 많아 아직은 보다 많은 경험적 연구들을 필요로 하고 있다. 또한 아직까지도 각 척도들이 일관된 관계를 보이지 않고 있으며, 어떤 방식의 척도를 사용하느냐에 따라 그 결과가 다르게 나타나기도 하는 상황이다. 예를 들어 현재 가장 많이 사용되고 있는 Tangney(1989)가 개발한 수치심, 죄책감 척도와(TOSCA: Test of Self-Conscious Affect) 다른 연구자들이 개발한 척도들 간에 결과가 정반대로 나타나는 경우도 빈번하게 나타나고 있다(남기숙, 2002). 이러한 결과는 수치심에 대한 개념과 이론이 상당히 체계화되어 가고 있는 과정에 있음에도 불구하고 여전히 수치심에 대한 많은 논점들이 존재하고 있음을 시사한다.

현재 국내에서 사용되고 있는 수치심 척도들은 1999년 심종은이 번안한 PFQ-2(Personal Feelings Questionnaire 2, 1992)와 TOSCA(Test of

Self-Conscious Affect, 1989) 두 가지이다. 이 두 척도는 수치심과 죄책감 연구에 있어서 가장 널리 사용되고 있는 도구이기도 하다. 각 척도가 신뢰로운 것으로 여겨지고 있으며 많이 사용되고 있으나 언어적 이해력의 요구나, 추상적 수준에서의 수치심에 대한 이해, 상황에 대한 상상력 요구 등 여러 제한점을 지니고 있는 것 또한 사실이다. 개인이 수치심을 느끼는 경향성이 높은지, 낮은지를 객관적으로 평가할 수 있는 도구의 필요성은 수치심이 여러 부정적 정서와 관계하고 있다는 선행 연구들의 결과에 있다. 즉 연구의 결과들은 수치심에 대한 관심과 이것의 치료적 장면에서의 중요성을 입증하여 주는 것이며, 타당한 평가 도구에 대한 필요성을 꾸준히 요구하고 있는 것으로 볼 수 있다. 그러나 현재 국내에서 번안되어 사용되고 있는 수치심 평가 도구는 활발한 경험적 연구를 도울만큼 충분치 못하다고 판단된다. 이는 번안된 두 척도가 지닌 제한점들과 더불어 형용사의 미묘한 차이가 우리말로 번안되면서 다소 본래 척도에서의 의미와 다른 부정확한 측면이 있기 때문이다.

이에 본 연구에서는 보다 쉽게 이해하고, 간편하게 사용할 수 있으며, 우리 문화에 적합한 상황들을 바탕으로 한 수치심 척도 개발을 위한 예비 연구를 실시하였다. 수치심에 대한 대부분의 연구가 죄책감과 함께 이루어져 왔던 것과는 달리 본 연구에서는 수치심 척도 개발에만 초점을 맞추었다. 대부분의 많은 척도들이 수치심과 죄책감에 대한 구분에 초점을 맞추어 이 두 정서에 대한 문항들을 동시에 개발하였다. 그러나 여러 선행 연구들을 통해 죄책감 보다는 수치심이 여러 정신병리와 깊이 관여하고 있음이 보고되고 있다(Tangney & Dearing, 2002). 죄책감의 경우에는 수치심이 동반되었을 경우에 문제 행동을 낳는 것으로 보며, 수치심에 보다 더 중요성을 두고 관심을 기울이고 있다. 하지만 이러한 연구 결과들을 통해 수치심만이 정신병리와 상관이 있고, 죄책감은 관련되지 않는다고

단언 할 수는 없다. 수치심과 죄책감 그 자체가 병리적인 것은 아니며, 두 정서 모두 개인의 정체감을 보호하고 다른 한편으로는 사회적 기능을 증진시키는 긍정적이고 적응적인 기능이 있다(Jacoby, 1994). 그러나 현재 수치심이 여러 다른 정서와 밀접하게 관여하고, 많은 정신병리와 관계하고 있다는 경험적 연구들을 바탕으로, 본 연구에서는 수치심에만 초점을 맞추어 이를 평가할 수 있는 척도 개발에 연구 목적을 제한하였다.

2. 이론적 배경

1) 수치심(Shame)

수치심은 자기 자신에 대한 부정적 정서이며, 자기 자신에 대한 평가적 반응으로 나타난다(Yontef, 1991). 수치심은 또한 우울, 외로움, 자기 비난, 고립감, 자기(self) 분리(splitting), 완벽주의, 열등감, 실패, 좌절, 자기애적 장애 등 많은 내적 상태들과 복합적으로 관여하고 있는 정서이다(Wheeler, 2000). 즉 이런 많은 정서적, 병리적 현상들의 기저에는 수치심이 자리하고 있다고 할 수 있다. 그 자체가 병리적 정서는 아님에도 불구하고, 수치심은 부정적 정서로 인식된 채 모호하게 다루어졌다. 모호함이 지속될 수 밖에 없었던 것은 그것이 다른 많은 정서들과 관여하고 있을뿐 아니라 우울, 불안, 분노 등 여러 다른 정서의 모습으로 표현되었기 때문이다(Greenberg, 2002). 또 한편으로는 수치심에 직면하는 것 자체가 또 하나의 수치심을 느끼게 할 수 있으며, 그것은 한 개인에게 충분히 위험하다고 느껴졌을 것이다. 이러한 여러 이유로 수치심은 다른 정서에 비하여 비밀스럽게 다루어져 왔다.

많은 이론들이 수치심이 어떻게 일어나는지에 대한 다양한 설명을 내놓고 있다. 정서이론에서는 수치심을 정서의 조정자로 표현하고 있다. 이는 수치심을 다른 부정적 정서보다 더 혐오하는 것에서 근거하고 있는 듯하다. 그러나 수치심은 그저 단순한 느낌인 경우도 많다. 정신역동이론에서는 수치심을 개인주의적 맥락에서 바라보며, 수치심 그 자체를 수치스럽고, 약함의 징조이며, 병리적이고 부적응적인 것으로 판단하고 있다. 자기심리학에서는 공감적 반영의 실패가 수치심을 부른다고 보며, 게슈탈트이론에서는 장(field)이론을 들어 장(field)에서 소외되는 경험, 관계의 접촉

이 끊어져 소외를 느끼는 경험이 수치심을 부른다고 설명한다(Wheeler, 2000). 이처럼 수치심에 대한 각각의 이론들은 그 관심의 초기부터 지금까지 여전히 많은 논쟁거리를 낳으며 경험적 연구들로 저마다의 이론을 뒷받침하기 위해 노력하고 있다. 이에 경험적 연구들을 중심으로 수치심이 어떤 정서인지 살펴보고자 한다.

(1) 수치심과 죄책감

수치심과 죄책감은 수치심에 대한 관심 초기부터 현재까지 함께 논의되고 있는 정서이다. Freud는 자아와 초자아 사이의 긴장을 죄책감이라고 하였으며, 이것이 공격적 충동에 대한 갈등과 가장 밀접한 관련이 있다고 보았다. 한편 수치심은 성적 충동에 대한 통제와 관련한다고 보았다(심종은, 1999, 재인용). 그러나 Freud는 수치심과 죄책감을 주의깊게 구분하지 않았고, 죄책감에 보다 관심을 보였다. 이후 정신분석 이론에서 Piers와 Singer에 의해 수치심이 다시 다루어졌으며, 이들은 수치심이 자아 이상(ego ideal)과 자아(ego) 사이의 갈등으로 인하여 생긴다고 보았다. 즉 자아 이상의 기대에 실패하였을 때, 자신의 결점과 관련하여 생기는 정서가 수치심이며, 성적 기준 외에 다양한 형태의 기준들과 관련이 있다고 보았다(심종은, 1999, 재인용).

1961년 Freud의 정신분석학적 설명보다 더 이전에 죄책감은 사적인 자기 인식 정서로, 수치심은 공적인 자기 정서로 분류되었다(남기숙, 2002, 재인용). 이 주장에 대한 후속 연구들은, 수치심은 죄책감보다 공적인 정서로 약함과 실패에 대한 대중적인 노출에 의존하는 공적인 노출과 타인의 불승인에 기초하여 일어나는 반면, 죄책감은 보다 사적인 경험으로 가슴 속에 비밀스럽게 남아있고, 사회적 규준을 침해했거나 비도덕적 행동

에 책임이 있다는 것이 타인에게 노출되지 않은 상태에서 자발적 양심의 고통을 일으킨다는 점에서 다르다고 보았다(Barrett, 1995; Tangney, 1995). 따라서 수치심은 주로 타인의 외적 규제(external sanction)에 의해서 지배되고 죄책감은 타인의 존재 없이도 자기 스스로 양심의 가책을 받는 내적 규제(internal sanction)에 의해 조절된다는 것이다. 그러나 이후 이러한 주장들에 대한 반대의 경험적 연구들이 보고되었다. 수치심의 경우 구체적인 타인보다는 내재화된 타인이 필요한 것이며, 구체적인 타인의 존재 없이도 혼자서 느끼는 수치심도 얼마든지 존재한다는 것이다.

Lindsay와 Hartz(1984), Tangney(1990, 1992)에 의한 경험적 연구들은 수치심과 죄책감이 타인의 존재, 어떠한 규칙의 위반과 같은 것에 의해 발생하는 정서가 아니라는 주장을 제시하고 있다. 이 두 정서의 핵심적인 차이는 자기(Self)라고 보고 있다. 수치심에 대해 가장 활발한 연구를 진행하고 있는 연구자 중 한 명인 Tangney의 연구들은 Lewis의 이론을 지지하는 것으로, Lewis(1971)는 수치심은 전체 자기(whole self)가 손상되어 문제시되는 경험이고, 죄책감은 자기 일부의 행동(behavior)이 문제시되는 경험이라고 본다. 따라서 수치심의 자기(self)는 수동적이거나 무력한 반면, 죄책감의 자기(self)는 능동적이다. 수치심에서는 관찰하는 자기와 관찰당하는 자기가 분열(splitting)되므로 자기 통합성이 상실되는 반면, 죄책감에서는 자기 평가가 좀더 거리를 두고 일어나 자기 통합성은 유지된다(남기숙, 2003). 이러한 차이가 현상학적으로 다른 행동 경향성을 낳는다고 본다. Lewis(1971, 1992)에 따르면 수치심이 높은 개인은 자기 전체가 부정되기 때문에 회피하고 위축되며, 내적으로 도망가거나 숨고 싶어한다고 한다. 한편 수치심이 방어기제로 작용하여 모욕감과 노여움, 분노감 등이 표출되기도 한다고 본다. 이와 달리 죄책감의 경우에는 수치심보다 덜 괴롭고, 자기 자신에 대해서 덜 파괴적이다. 또한 잘못을 고백

하거나, 사과하는 등의 행동을 동기화시키는 기능을 발휘하기도 한다고 본다. 이러한 연구 결과들은 현재까지도 수용되고 있으며 수치심과 죄책감을 구분하여 주고 있다.

Kaufman(1989)은 많은 연구들이 오랫동안 수치심보다 죄책감에 더 관심을 기울인 까닭은 자기 전체의 손상 보다는 특정 행동의 손상을 수정하고 개입하는 것이 더 쉽고 안전했기 때문이라고 설명한다. 즉 수치심을 치료적 장면에서 다루는 것 보다는 잘못된 행위의 교정을 통한 개입의 죄책감을 다루는 것이 손쉬웠다는 것이다. Tomkins의 정서이론 입장에서는 수치심과 죄책감의 현상학적 차이를 그리 문제시하지 않는데, 여기서는 죄책감이 수치심의 여러 가지 변형 중 하나로 가정되고 있다(Kaufman, 1989). Kaufman 역시 Tomkins의 이론을 받아들여 여러 정서 문제에서 수치심을 중심에 두고 있다. 그러나 현재 대부분의 임상가들은 수치심과 죄책감이 어떤 하나의 정서에서 파생된, 혹은 변형된 정서라고 보기 보다는 근본적으로, 현상학적으로 다르게 나타나는 것에 의견을 같이 하고, 임상적으로도 서로 다른 개입이 필요하다고 주장한다.

많은 선행 연구들이 각각의 이론적 배경을 바탕으로 이 두 정서의 구분에 치중되어 있었다. 그만큼 두 정서가 함께 작용하거나 비슷하게 드러났었다는 것을 알 수 있다. 현재 여러 선행 연구들은 전반적으로, 심리적 측면에서 수치심은 죄책감보다 발달적으로 선행하며, 미분화된 자기 경험과 전반적인 인지양식과 관련되고, 대인관계에서 부정적 행동 방식을 동기화시키는 한편 다양한 정신병리와 관련이 있다고 보고하고 있다. 반면에 죄책감은 수치심보다 발달적으로 좀더 진보적이고, 분화된 자기 경험과 관련되며, 구체적인 인지 양식과 관련되고, 대인관계에서 순기능적인 측면이 있고, 상식과 달리 정신병리와 크게 관련이 없다는 연구 결과들을 보고하고 있다(남기숙, 2002). 그러나 앞서 언급한 바와 같이 죄책감이 정신병리

와 무관하다고 단언하기는 어려우며, 수치심과 죄책감 모두 그 자체가 병리적인 정서라고 보기도 어렵다. 두 정서 모두 개인의 존재를 위해 보호적인 기능을 하기도 하기 때문이다. 또한 수치심과 죄책감이 반드시 독립적으로 나타난다고 할 수 없으며, 여전히 공존하는 측면이 있음을 기억해야 할 것이다.

(2) 수치심과 우울

수치심과 관련하여 함께 다루어지는 또 다른 주요 정서로 우울이 있다. 수치심이 우울과 강한 정적 관련이 있음은 여러 연구들에서 일관되게 입증되고 있다(Harder et al., 1992; Tangney & Wagner, 1992, 1996; Quiles & Bybee, 1997). Freud는 과도하고 무의식적인 죄책감 작용이 우울의 원인이 된다고 보았다. 그러나 Harder의 연구에 따르면 우울은 수치심과 보다 밀접한 관련이 있다고 본다.

Hoblitzelle(1982)와 Lewis(1971)의 연구 역시 Harder의 연구를 지지하는데, 그들의 연구에 따르면 죄책감은 내적이고, 세부적이고, 불안정적 귀인을 하지만, 수치심은 내적이고, 안정적이고, 전체적인 귀인을 함으로써 Beck 등이 말하는 우울의 개념과 일치하므로 우울이 죄책감 보다 수치심과 더 많은 관련을 가진다고 보고한다(심종은, 1999, 재인용). 이러한 선행 연구 결과와 일관되게 심종은(1999)의 연구에서도 수치심 경향성이 높은 개인일수록 부정적 사건이 생겼을 때 안정적인 총체적 귀인을 함으로써 우울해진다는 연구 결과를 보고하였다. 동시에 높은 수치심 경향성을 지닌 개인은 귀인 과정을 거치지 않고서도 우울해질 수 있다는 보고를 하여 수치심이 우울에 미치는 결정적 영향력을 입증하였다. Tangney(1995)의 연구에서도 수치심을 동반하지 않은 죄책감은 우울과 정적상관을 보이지

않는다는 보고를 하였다. 즉 우울이 죄책감 보다는 수치심과 더 많은 관련을 가지며, 수치심이 무기력, 슬픔, 우울과 같은 정서들과 직접적으로 관련된 것으로 판단된다.

수치심이란 정서는 많은 다른 이차 정서들을 낳는다. 그러한 이차 정서들은 대부분 부정적인 정서로 인식되는 것들로, 우울, 슬픔, 무기력, 좌절, 굴욕 등의 감정이다. 흔히 이차 정서들이 표면적으로 드러나는 감정이기 때문에 많은 경우 수치심이란 정서를 놓치기 쉽다. 또한 수치심이란 정서와 직면하는 것이 힘들고 어렵기 때문에 다른 이차 정서들로 대신하려는 경향도 있다. 우울의 경우 대표적이라 할 수 있는데, 임상장면에서 우울 그 이면의 수치심까지 개입하기 어려운 것이 현실이다. 이런 부분에 있어서 개인이 느끼는 수치심의 정도를 객관적으로 평가할 수 있다면 우울의 기저에 자리잡은 수치심을 직면하는데 도움이 될 것이다.

(3) 수치심과 분노

수치심과 분노에 대한 연구는 Lewis와 Miller 등에 의해서 자세히 이루어졌다. Lewis에 따르면 처음 수치심 유발로 인해 스스로를 수치스럽게 생각하게 되고, 자신에게 적대감과 비난의 감정을 가지게 되지만, 수치심은 거부나 다른 사람이 자신을 인정하지 않을 것이라는 생각과 연결되기 때문에, 자신에게 향했던 적대감이 오히려 다른 사람에게 향하게 되어 타인에게 적대감을 품게 되는 방식의 방어적 기제로 작용하게 된다고 본다. 또한 수치심을 느끼는 개인은 스스로 항상 부당하게 대우받는다라는 생각을 하고, 이러한 사고는 또 다시 수치심을 유발하게 된다고 보았다(류설영, 1998, 재인용).

Miller(1988)는 두가지 단계의 수치심과 분노 상호작용을 규정하였다.

처음에 분노가 일어났을 때 사람들은 자신이 분노를 느낀다는 것에 대해서 수치심을 느끼게 되며, 지속되는 분노로 인한 수치심은 다른 사람이 자신을 어떻게 볼 것인가와 연결되면서 타인에 대한 분노를 유발하게 된다고 보았다. Miller는 이러한 두가지 종류의 순환적인 정서적 상호작용을 일종의 방어 기제로 보았다.

수치심과 분노에 관련된 연구들은 일관되게 수치심이 다른 어떤 정서보다 분노와 밀접한 관계가 있음을 주장하고 있다. 수치심과 분노가 일차감정과 이차감정으로 함께 하는 경우가 대부분이라고 보고 있기도 하다. Averill(1982)의 연구에서 사람들에게 분노의 원인을 기술하게 하였을 때 개인적인 자부심의 손실, 또는 자아존중감의 손실이라 답하였다 한다. 이는 수치심과 관련된 경험이다. 자기 확신과 자아존중감은 수치심과 관련하는 것이며, 이것의 손상은 자기(self)의 손상감을 갖게 한다. 즉 수치심을 유발한다. 수치심이 높은 개인들은 많은 경우에 분노를 방어기제로 사용하기도 한다. 이런 행동 특성에 있어서는 남성이나 의존성이 높은 개인들이 특히 더 그러하다는 연구들이 보고되었다(Tangney, 1991).

수치심이 회피적이고 숨는 행동을 동기화시키는 경향이 있기 때문에 분노와 관련이 없을 것으로 여기기 쉬우나, 공격성이 높은 개인의 경우 죄책감, 그리고 수치심이 높은 것으로 많이 나타나고 있다. 이는 자신이 공격적 행동이나 분노 표출을 하는 것에 대해 죄책감과 수치심을 느끼는 경우와, 수치스러움을 느낄 때 그것을 표면적으로 숨기기 위해 분노 표출을 하며, 공격적으로 행동하는 경우가 있다고 할 수 있다. 가정 폭력 가해자나 성폭력 가해자의 경우에도 수치심과 죄책감이 동반된 정서를 흔히 보고하고 있다. 수치심과 분노는 두 정서 중 무엇이 일차정서이든 서로 상호작용을 하며 관계하고 있다는 점에는 틀림없다고 할 수 있겠다.

(4) 수치심과 불안

Freud는 수치심이나 죄책감을 불안의 한 현상으로 보았다(Jacoby, 1994). 특히 죄책감을 초자아의 양심에 의해서 발생하는 불안 중 도덕적 불안에 속하는 것으로 보았다. Lynd(1958)는 자신이 부적절하다는 것을 의식하게 되었을 때 수치심을 느끼고 이 때 불안이 증가하게 된다고 보았다. Piers는 자신이 정한 기준에 미치지 못하는 결핍 상태로 인해서 다른 사람에게 버림받지 않을까하는 두려움이 수치심을 유발하게 되므로 버림받음에 대한 두려움이 불안이라는 정서를 불러일으킨다고 보았다(Piers & Singer, 1971).

Sullivan과 Goldstein은 불안을 불안정성에 대한 방어로 정의하고 있는데, 이들은 모두 불안정성의 기원이 대인관계에 있다고 강조하였다. 즉 불안을 대인관계의 불안정성에서 오는 수치심 반응을 방어하는 기능을 가지는 것으로 보아 수치심과 불안의 밀접한 관계를 강조하였다(류설영, 1998, 재인용). 불안정 애착의 경우 대인관계에서의 어려움이 많고, 수치심을 느끼는 정도가 높은 경향이 있다. Erikson의 발달이론에서도 수치심은 죄책감보다 먼저 발달하는 정서로, 이는 수치심이 생의 초기부터 발달된 인간의 주요 정서임을 시사한다. Erikson은 수치심이 다른 사람에게 노출되는 것과 같은 느낌을 가지게 됨으로써 전반적인 자아에 대해 부적절하게 인식하게 됨으로써 불안을 일으키게 된다고 보았다(Lynd, 1958).

Harder(1992, 1995)와 Tangney(1992, 1995)의 연구 보고에서도 불안은 수치심과 밀접한 상관을 갖는데 Harder의 연구에서는 죄책감과 수치심이 불안과 모두 상관이 있으며, Tangney의 연구에서는 죄책감에서 수치심 요소가 제거되었을 때, 즉 수치심을 동반하지 않은 죄책감의 경우에는 불안과 상관을 보이지 않음을 보고하였다.

이러한 많은 연구들을 통해 수치심이 동반된 죄책감이나, 수치심의 경우 불안이라는 정서와 밀접히 관련되어 있음이 입증되었다. 불안이 높을수록 개인은 수치스러움을 느낄 가능성이 높으며, 수치심을 보다 잘 느끼는 개인일수록 불안한 느낌을 더 많이 경험하게 된다. 사회적 맥락에서 느끼는 불안의 경우에는 타인에 대한 의식이나 평가에 대한 두려움에 기인하는 것도 많은데 수치심이 그러한 상황에 취약하며, 자신이 수치심을 느끼고 있다는 것을 인식할 때 불안이 더 증가하는 것을 통해 두 정서 역시 서로 순환적인 기제를 갖고 상호작용 하는 것으로 볼 수 있다.

(5) 수치심과 자아존중감

수치심에 얼마나 민감하게 반응하는지에 대한 근원에는 자기 확신과 자아존중감의 부족이 있다(Jacoby, 1994). 자아존중감은 자기에게 부여하는 기본적인 가치로 안정적인 수준에서 개인에게 지속적으로 작용한다. 이는 삶의 초기에 중요한 타인과의 관계와도 밀접한 관련을 맺고 있다. Kohut(1971)는 자기 대상(self object)이란 용어로 생의 초기 중요하게 관계 맺는 타인을 지칭하고 있다. 이 관계가 충분히 좋을수록 긍정적 수준의 자아존중감이 형성된다고 본다. 또한 Kohut(1971)는 개인이 유아기 때 자기 대상과 융합을 경험하고 마치 완전무결한 상태를 느끼는데 이러한 상태를 거대 자기(grandiose self)라고 표현하였다. 이 자체가 병리적인 것은 아니나, 이 거대 자기가 수정되지 못하고 남아 있는 경우 원초적인 거대 자기가 자아로 하여금 감당하기 힘든 수준의 요구를 지속적으로 부과하기 때문에 이 요구가 높을수록 수치심을 느끼기 쉽다고 하였다(남기숙, 2003, 재인용).

이처럼 생의 초기에 형성되는 개인의 자기 가치감에 기초한 자아존중감

은 수치심과 관련하고 있고 상호 예측이 가능하다. Watson(1996)과 그 동료들의 연구에서 수치심과 자아존중감은 수행능력에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 자아존중감이 낮은 개인이 수치심을 느끼는 경향이 높으며, 이러한 상황이 수행능력의 저하를 가져온다. 이를 통해 볼 때 수치심을 느끼는 경향이 높은 개인이 생활 전반에 걸쳐 저하된 수행력으로 인하여 좌절과 실패와 같은 순환을 경험하게 된다면 우울증과 같은 정신병리로 이어질 가능성이 높음을 예측할 수 있다.

2) 수치심과 정신병리

수치심이 많은 주요 정서들과 밀접히 관계하고 있는만큼, 주요 정신병리들과도 깊게 관여하고 있다. 수치심과 우울증(Alexander et al., 1999; Hoblitzelle, 1982), 알콜 중독(Cook, 1991; Merritt, 1997), 자기애성 인격장애(Morrison, 1989), 외상 후 스트레스 장애(Andrew & Hunter, 1997; Cook, 1993), 약물 남용(Brown, 1987), 반사회성 인격장애(Wright, 1987), 경계성 인격장애(Ficher, 1985; Lansky, 1987) 등 여러 심리적 장애들과의 관계가 1980년대 이후부터 꾸준히 연구되고 있다.

수치심이 우울과 강한 정적 관련이 있음은 앞서 언급하였다. 우울은 임상 장면에서만뿐만 아니라 일상에서도 매우 흔히 보고 겪을 수 있는 정신병리 중 하나이다. 특히 우울증 환자들 중에서 자살을 시도하는 환자들의 경우 수치심의 존재는 매우 중요하다. 자살 시도 환자들에 대한 여러 연구 결과에서 자살 시도를 한 환자들은 수치심 경향성이 높았고, 자살 시도 실패 후 대부분의 환자들은 수치심과 수치심을 동반한 죄책감을 느꼈다고 연구들은 보고하고 있다(Kalafat & Lester, 1997; Lester, 1998; Wiklander et al., 2003). 우울증 환자들은 우울한 정서 외에도 다른 많은

정서를 동반하고 있다. 무기력감이나 좌절감 등이 그러한데 Kaufman은 이러한 감정들은 수치심으로부터 변형, 파생된 정서들이라고 말하고 있다(1989). 여러 경험적 연구들을 바탕으로, 우울증 환자들에 대한 치료와 개입에 있어서 수치심을 어떻게 다루느냐는 중요한 논점이라고 할 수 있다. 수치심을 간과한 채 환자를 다루게 될 경우 손상받은 자기(self)는 여전히 남아 잠재적인 위험을 지니고 있게 된다고 볼 수 있다.

인격장애는 DSM-IV에서 개인이 문화적 기대로부터 심하게 벗어난 지속적인 내적 경험과 행동 양식을 보이는 것으로서, 광범위하고, 고정되어 있고, 청소년기 또는 성인 초기에 시작되며, 시간이 지나도 변하지 않고, 이로 인하여 고통과 장애가 초래된다고 정의되어 있다(APA, 1994). 수치심은 이러한 여러 인격장애와 관련된다. 자기애성 인격장애, 반사회적 인격장애, 경계성 인격장애, 의존성 인격장애 등이 대표적이다. 대부분의 인격장애에서 수치심이라는 주요 정서가 핵심적으로 존재하고 있다. 수치심은 각 인격장애의 특징적 행동 양상에 따라 조금씩 다른 방식으로 표출된다.

자기애성 인격장애에서의 수치심은 높은 자기존중감과 관련하여 나타나는 것이 아니다. Morrison(1989)의 연구에서 자기애성 성격장애의 개인들은 자아 이상(ego ideal)과의 갈등으로 수치심과 열등함을 느끼게 되며, 자아 이상의 갈등을 보상하기 위해 자기애적인 행동 특성을 보인다고 한다. 반사회적 인격장애의 개인이나 그러한 성향을 가진 개인, 비행 청소년들의 경우 수치심이 없는 것처럼 행동한다. 더불어 죄책감도 없는 것처럼 보여진다. 그러나 이들의 행동이 수치심이나 죄책감이 없다는 것을 의미하지는 않는다. 이들의 반사회적 행동이나 공격, 분노의 표출은 수치심에 대한 방어기제로 볼 수 있다. Hare과 Shalling의 연구에 따르면 흔히 반사회적 행동을 취하는 사람들은 정서적인 문제로 인해 행동적인 문제를

가지게 되는 경우가 많다는 것이 나타났다(1978).

물질중독은 DSM-IV의 정의상 남용 약물의 섭취와 관련되는 장애, 투약의 부작용과 관련되는 장애, 독소 노출과 관련되는 장애를 모두 포함한다(APA, 1994). 자기 심리학(Self Psychology)에서는 중독과 수치심의 관계를 자기 대상(Self-Object)의 실패와 관련하여 설명하고 있다. 정서이론에서는 중독을 강박증상으로 설명하고 있다. 물질중독의 환자들은 의존성 인격장애와 많은 공병률을 보이기도 한다. 의존성 인격장애의 경우에도 많은 수치심 경향성이 높은 것으로 나타난다(Ronald, 2002). 특히 물질중독의 경우에는 죄책감과 수치심이 동시에 나타나는 것을 확인할 수 있다. 이는 물질을 계속적으로 끊지 못하고 의존하는 자기 자신에 대한 수치스러움과 그 행동에 대한 죄책감이라 할 수 있다. 물질중독 환자의 경우, 의존적이면서도 공격적이고 적대적으로 행동하는 경우가 많다. 특히 남성의 경우 반사회적 인격장애와 함께 나타나기도 한다. 그렇기 때문에 수치심이나 죄책감을 직면하길 꺼려하며, 이 두가지 주요 정서를 다룬다는 것이 실질적으로 매우 어려운 것이 사실이다. 그러나 동시에 이 정서를 직면하기를 피하는 것 자체도 역시 수치심과 죄책감이 상당히 높게 드러나고 있음을 시사하는 것이기도 하다. 약물 남용의 경우 자신의 무기력함과 자기 비난이 지속적으로 반복되며, 수치심을 유발하는 역동이 끊임없이 움직인다고 보고있다(Ronald, 2002). 또 수치심이 이러한 자기 비난이나 부인, 분리 등의 방어기제 사용으로 연결되어 다시 중독 증상을 지속하게 한다.

불안장애에는 여러 가지 장애들이 포함되어 있다. 이 중 수치심과 특히 더 관련을 보이는 장애는 외상 후 스트레스 장애, 강박장애, 범불안장애 등이다. 외상 후 스트레스 장애에 해당되는 외상의 경우는 성폭력 피해, 가정폭력 피해, 집단 따돌림 피해 등 주로 폭력 피해자들의 경우 수치심

이 매우 높게 나타난다(Cook, 1993). 또 자연재해나 어떤 불가피한 상황에서 살아남았다거나 하는 경우의 외상에 있어서도 수치심이 나타난다. 이러한 외상 후 스트레스 장애 환자들은 어떠한 외상이든 자기 자신이 피해를 입었음이 명백함에도 불구하고 스스로 수치스러움을 느끼고, 그러한 수치심이 다른 많은 부정적 정서와 인지, 행동을 불러일으키게 된다.

강박장애 환자의 경우에도 끊임없이 타인의 비난을 염려하면서 자기 비난을 지속하는데, 이것이 수치심과 관계하고 있다. 스스로가 수치심을 유발하는 상황을 조장하거나 지속하고, 신경증적인 대인관계를 이끌어가기도 한다. 강박장애의 경우 수치심 보다는 죄책감과 더 많은 관련이 있다는 보고가 있다(Lewis, 1979; Freud, 1907; Harder, 1992). 이것은 죄책감을 유발한 행동에 대해 지속적으로 생각하는 것과 관련이 있기 때문이라고 한다. 하지만 Shapiro(1965)는 강박 성향의 개인은 다른 사람으로부터 받을 잠재적인 비판을 항상 의식하고 있기 때문에 수치심의 역할이 보다 크다고 보고하고 있다(Harder et al., 1992).

다양한 불안장애 환자의 경우 근본적으로 타인의 시선이 의식되고 있다는 것이 불안을 되풀이 하게 한다. 일상에서 쉽게 이를 입증하는 장면은 발표 상황이다. 발표불안을 갖고 있는 개인의 경우 수치심이 높은 경향이 있다는 선행 연구 결과가 있다(Tangney, 1995) 이러한 측면에서 수치심이란 정서가 개인이 존재하는 것에 있어서 어떤 측면에서는 타인의 시선 여부가 강하게 관여하고 있음 또한 인식할 수 있다. 자신의 불안을 타인이 알아차린다는 것에 대한 불안과 그러했을 경우 느끼는 열등감, 인정받지 못한다는 느낌 등이 수치심을 유발하게 되고 불안을 더욱 가중시킨다.

이처럼 많은 정신병리에서 수치심이 보고되고 있다. 이는 정신병리의 증상들로 인하여 얻어진 수치심일 수도 있고, 수치심을 통하여 정신병리

에 취약하였을 수도 있다. 중요한 것은, 수치심이 상당한 영향력을 보이고 있다는 것에 있다. 흔히 정신병리의 다양한 증상들에 가려져 수치심을 간과하기 쉬운데, 건강한 자기(self)를 원한다면 수치심에서 출발해야만 한다.

3) 수치심 평가 및 척도에 관한 고찰

지난 십여년 수치심에 대한 경험적 연구가 활발해지면서 이를 평가하기 위한 다양한 측정 도구가 개발되었다. 그러나 수치심에 대한 평가는 그것의 이론적 배경, 죄책감과 명확한 구분을 비롯하여, 수치심이 표면적으로 쉽게 다른 이차정서로 표현되는 경우 등 여러 가지 문제들로 순수하게 수치심을 측정하는 것에 대하여 논란의 여지가 많은 상황이다. 또 어떤 방식으로 수치심을 측정하느냐에 따라서 그 결과가 상이하게 나타나기도 한다(남기숙, 2002). 여러 가지 제한점에도 불구하고 수치심을 평가하기 위한 노력으로 다양한 척도들이 꾸준히 개발되고 있는 실정이며, 현재 크게 세 가지 방식의 척도들이 사용되고 있다(Tangney, 1996). 첫 번째는 상황 유도 질문지, 두 번째는 전반적 형용사 체크 리스트, 세 번째는 시나리오 질문지이다(Tangney, 2001). 수치심이 죄책감과 구분과 개념 정의에 오랫동안 연구가 집중되어 온 만큼 그 평가를 위한 척도에 있어서도 두 정서를 모두 다루는 것이 일반적이었다. 이에 현재 개발되어 있는 도구들은 세 가지 접근 방식의 질문지 모두 수치심과 죄책감을 함께 다루고 있다.

(1) 상황 유도 질문지

상황 유도 질문지는 1958년 Perlman의 불안 태도 질문지에서부터 처음 시작되었다(Tangney, 2001). 여기서는 수치심과 죄책감을 이끌어내는 26개의 짧은 상황이 가정되고 그 상황에서 대부분의 사람들이 얼마나 불안한지를 9점 척도 상에 반응하도록 되어있다(AAS: Anxiety Attitude Survey). 1972년 Beall는 수치스럽거나 죄책감을 일으킬 수 있는 상황에서 얼마나 화가 나는지를 반응하게 하는 검사를 만들었다(Beall Shame-Guilt Test). 그밖에 수치심을 유발하는 다섯 개의 상황과 죄책감을 유발하는 다섯 개 상황에서 각각 얼마나 수치심과 죄책감을 느끼는지를 5점 척도 상에 평가하게 되어있는 Measure of Suceptibility to Guilt and Shame (Cheek & Hogan, 1983), 그리고 각각의 상황에서 얼마나 기분 나쁘게 느끼는지를 7점 척도 상에 평정하게 되어있는 Johnson의 Dimensions of Conscience Questionnaire(1987) 등이 있다.

이 접근 방식의 질문지들은 각각의 척도들이 수치심과 죄책감을 유발하는 상황의 질문 유형이 다르다. 즉 어떤 질문지에서는 얼마나 화가 나는지를 묻고, 어떤 질문지에서는 얼마나 불안한지를 묻고, 어떤 질문지에서는 얼마나 수치스러운지, 죄책감을 느끼는지를 묻고 있다. 이는 대부분의 각 척도들이 이론적으로 그 개념 구분이 불분명할 때, 그리고 경험적인 연구들이 부족할 때 만들어졌기 때문이다. 동일하게 수치심과 죄책감을 측정하고자 하면서도 질문 유형에 다른 개념을 사용하고 있다. 이 접근 방식의 질문지들은 이론적인 이해가 다른 상황에서 만들어졌기 때문에 이들을 사용할 때에는 근거하고 있는 이론이 무엇인지를 확인하고 질문지를 선택해야 한다(Tangney, 2001).

(2) 전반적 형용사 체크 리스트

두 번째 접근은 전반적 형용사 체크 리스트이다. 평가받는 개인들은 제시된 형용사 목록에서 전반적으로 자기(self)를 나타낸다고 생각되는 정도를 표시하게 된다. 1987년 Hoblitzelle이 개발한 Revised Shame-Guilt Scale(RSGS)은 수치심에 대한 16개의 형용사, 죄책감에 대한 20개의 형용사에 5점 척도로 평정하도록 되어있고, Harder와 Lewis의 Personal Feelings Questionnaire(PFQ)는 5개의 수치심에 대한 형용사 목록, 3개의 죄책감과 관련한 목록에 평정하도록 개발되었다(1987). PFQ는 1992년 수치심과 관련된 목록 10문항, 죄책감 관련 목록 6문항으로 개정되어 PFQ-2가 개발되었다.

이러한 접근 방식의 질문지는 높은 안면타당도를 가지며 매우 사용하기 쉽다. 그러나 실질적으로 사용하기에 몇몇 문제점을 안고 있다. 예를 들어 형용사 목록을 통해 자기를 표현하기 위해서는 언어적 이해력이 요구된다. RSGS의 경우에는 대학생들조차 익숙하지 않은 단어들도 포함되어 있기도 하다. PFQ의 경우에는 이보다는 쉬우나 추상적 맥락에서 수치심과 죄책감을 구분하며 반응하도록 하고 있어 그 구분이 모호하다. 이 접근 방식은 또한 그 개인의 정서 상태와 같은 어떤 특정한 상태에 있을 때의 전반적인 자기(self)에 대한 평가가 이루어진다는 점이 지적되고 있다 (Tangney, 1995).

(3) 시나리오 질문지

마지막 세 번째 접근 방법은 어떠한 상황을 제시하여 주고 그 상황에서 어떻게 행동할 것 같은지 몇몇 대처 방식에 각각 체크하도록 되어 있는

시나리오 질문지이다. 이것은 Tangney의 Self-Conscious Affect and Attribution Inventory(SCAAI, 1988)에서 시작되었다. 이 질문지는 13개의 상황을 제시하고 각 상황에서 몇몇 가능한 반응 방식에 개인이 어떻게 할 것 같은지를 평정하게 한다. 이 후 Test of Self-Conscious Affect(TOSCA, 1989)가 다양한 버전으로 개발되었다. 최종적으로 2000년도에 개정된 TOSCA-3는 16개의 시나리오를 갖고 각 상황에 대해 5-6개의 가능한 반응 방식을 제시하고 어느 정도로 개인이 행동하거나 반응할 수 있을지를 5점 척도 상에 평정하게 하고 있다.

이 질문지는 현재 PFQ-2와 함께 많이 사용되고 있으며, 청소년과 아동용까지 개발되어 있다. 또 평정하는데 있어서 개인의 방어가 적다고 보고 있으며, 개념적으로 특정한 상황에서의 수치심과 죄책감을 잘 구분해주고 있다고 말하고 있다. 그러나 이 질문지는 PFQ-2나 다른 방식의 질문지를 통한 결과와 정반대의 결과를 보여준다는 보고도 있으며(남기숙, 2002), 시나리오에서 제시된 상황과 각 반응 방식을 개인이 상상해야하는 노력을 기울여야 하며, 상황에 대한 이해력이 요구되고, 개인에게 수치심이나 죄책감을 이끌어내는 상황을 어떤 측면에서는 강요하고 있다. 또한 문화적, 도덕적 기준에서 수치심과 죄책감이 혼동될 수 있는 가능성이 있다(Tangney, 1996).

4) 개발한 수치심 척도의 유형과 하위요인

본 연구에서는 상황 유도 질문지 방식을 채택하였다. 현재 번안되어 사용되고 있는 다른 두가지 유형의 제한점을 피하고, 상황 유도 질문지 방식의 이해하기 쉽고, 간결한 장점을 취하였다. 척도의 하위요인은 문헌을 참고하여 수치심을 느낄만한 주요 상황별로 4개를 가정하였다. 관계/소외,

비교/열등, 성, 신체가 그것이다. 수치심을 느끼는 상황은 매우 많고 다양하다. Broucek(1991)는 외모, 습관, 신체적 특징, 성격 특징, 국가, 가족, 친구 관계 등 거의 전 범위에 걸쳐 수치심을 느낄수 있다고 하였다. 본 연구를 통한 질문지 유형의 장점과 하위요인에 대해서는 논의 부분에서 보다 자세히 기술하도록 하고, 이 부분에서는 상황별 하위요인을 가정함에 있어서 참고한 이론적 내용들만을 간략히 기술하고자 한다.

수치심 척도의 하위요인을 가정함에 있어서 우선적으로 고려한 상황적 요인은 관계/소외 요인이었다. 게슈탈트 이론에서는 관계가 차단되었을 때, 어떠한 장(field)에서 소외되었음을 느낄 때, 연결고리가 끊겨졌음을 느낄 때, 그것이 수치심이라고 말하고 있다(Wheeler, 2000). 즉 인간은 사회적 장(field)에 접촉하고 있음을 느끼지 못할 때 수치심을 느낀다는 것이다. 이는 사회로부터의 소외, 자신이 맺고 있는 대인관계로부터의 소외, 자신이 속해있고자 한 집단으로부터의 소외를 통해 경험하게 된다. 이런 관계에서 소외됨으로써 느끼는 수치심과 관련하여 Wheeler(2002)는 수치심의 반대는 소속감이라고까지 말하였다. 이러한 이론은 수치심이 다른 정서를 조정하거나 지배하는 효과를 지님과 동시에 사회적 장(field)으로부터 개인을 철회하게 만드는, 다른 종류의 정서와는 다른 강력한 측면을 지니고 있음을 암시한다. 그리고 개인이 대인관계나 집단으로부터 단절되고, 소외받음을 느낄 때 수치심이 유발될 것임을 추측할 수 있다.

Kaufman(1989)은 현상학적으로 드러나는 장면들에 의해 수치심을 단계적으로 기술하였는데, 최종 특징적인 수치심의 전 단계에서, 신체적 수치심, 관계에서 오는 수치심, 그리고 자신감에서 비롯되는 수치심을 설명하였다. 자신감에서 비롯되는 수치심은 두 번째 하위요인으로 가정한 비교/열등 상황과 관계된다. 자기확신과 자기 가치감이 손상받는 이 장면은, 비교 당하고, 부정적인 평가를 받고, 열등하다고 인식되는 장면이다. 이러한

상황에서 많은 경우 사람들은 수치심을 느끼게 된다. 특히 다른 사람의 존재, 타인의 시선이 있을 경우에는 보다 더 민감하게 수치심 반응을 보이게 된다. 능력에 대한 인정과 평가는 개인의 자기 가치감과 관련하며, 부정적인 평가는 열등감을 느낌과 동시에 수치심을 이끌어내는 것이다.

성과 관련한 수치심은 앞서 Kaufman의 분류를 비롯, 많은 연구들을 통해 살펴 볼 수 있다. 특히 성폭력 피해 여성이나 성적 학대를 받은 피해 아동 등의 경우 수치심이 매우 높음을 알 수 있다. 이런 극단의 상황이 아닌 일상에서도 성과 관련하여 수치심을 느끼는 경우가 많이 있는데 이는 문화적 금기(taboo)와 관련한다고 볼 수 있다(McClintock, 2001). 성역 할이나 성적 정체감 등, 성과 관련한 가치관은 문화적 배경을 통해 자리 잡게 된다(McClintock, 2001). 따라서 동일한 상황일지라도 다른 문화에서는 수치스럽지 않을수도 있다는 것이다. 우리 문화의 경우에는 성적으로 서구 문화에 비해 개방적이고 자유롭다고 할 수 없으며, 오랫동안 성적 표현과 관련해서도 금기시 되어 온 것들이 많았다. 따라서 성과 관련한 장면에서도 보다 많이 수치심을 느낄 수 있음을 미루어 짐작하여 볼 수 있다.

마지막 하위요인으로 신체와 관련하여 느끼는 수치심을 가정하였다. 신체적 수치심은 아동이나 청소년에서 높게 나타나지만 현대 사회에서는 대중문화의 영향으로 일반적으로 나타난다고 할 수 있다(Guilbert & Miles, 2002). 수치심이 자기(self)와 관련하여 일어나는 정서임을 전제할 때, 신체적 수치심 역시 자기(self)와 관련한다고 할 수 있으며, 심리적 고통과 장애의 위험을 가져다준다(Thompson & Kent, 2001). 신체적 수치심을 느끼는 상황은 여러 가지 상황과 함께 일어난다고 볼 수 있다. 타인과 비교되어 느끼는 신체적 열등감으로 발달적으로 느리거나 충분하지 못함에서 오는 열등감과 소외당함, 낮은 자기존중감과 관련하여 사회적 아름다

움의 기준에 미치지 못한다는 생각, 신체적 결함에 대한 대인관계에서의 놀림 등의 장면이 자기(self)에 대한 손상을 가져오고, 자신의 신체에 대해 수치스럽게 느끼도록 만든다. 그리고 이러한 기제들은 계속적으로 순환하여 끊임없이 여러 장면에서, 일상의 많은 상황에서 서로 맞물리며 수치심을 유발하게 된다. 왜곡된 신체상을 지닌 여성이나 섭식 장애를 지닌 개인들의 경우 수치심이 높다는 것을 통해 신체와 관련하여서도 수치심이 중요한 정서로 존재함을 알 수 있다.

3. 연구문제

본 연구의 목적은 개인이 수치심을 느끼는 정도를 객관적으로 평가할 수 있는 수치심 척도 개발을 위한 예비조사에 있다. 수치심 척도 개발을 위한 예비문항의 구성과 탐색적 요인분석 과정을 통한 문항의 확정, 그리고 확정된 문항의 신뢰도 분석을 위한 문항분석, 수치심과 상관성이 있다고 알려진 불안과 자아존중감 척도와의 상관 결과 등을 보고하여 최종적으로 개발한 수치심 척도의 신뢰도와 타당성을 입증하고자 한다.

연구문제 1

- 1-1. 수치심 척도 문항을 개발한다.
- 1-2. 수치심 척도의 하위요인을 결정한다.

연구문제 2

- 2-1. 개발한 수치심 척도의 문항분석을 통해 신뢰도를 입증한다.
- 2-2. 개발한 수치심 척도의 구성타당도를 통해 타당성을 검증한다.

II. 연구방법

1. 연구대상

연구대상은 20세 이상 50세 이하 일반 성인 남녀로, 1차 예비 설문에서는 남성 58명, 여성 49명, 총 107명의 성인이, 2차 예비 설문에서는 남성 37명, 여성 43명, 총 80명이 질문지를 실시하였다. 최종 3차 설문에서는 남성 127명, 여성 193명, 총 320명이 질문지를 실시하였다. 평균 연령은 28.08세 이다.

2. 측정도구

본 연구에서 최종적으로 사용한 질문지는 개발한 수치심 척도 45문항, 기존에 번안되어 사용되고 있는 수치심 척도 10문항, 상태-특성 불안 질문지에서 특성불안 20문항, 자아존중감 10문항, 총 85문항으로 구성되었다.

1) 개발한 수치심 척도

본 연구에서 개발한 수치심 척도(부록 3)는 개인이 어느 정도의 수치심 경향성을 갖는지를 측정할 수 있는 도구로써 45문항으로 구성되어 있다. 하위요인은 수치심을 느끼는 상황별로 요인명을 지정하였다.

본 연구에서는 1차 자료를 수집하여 예비문항 구성시 사례의 상황별로 4개의 하위요인-관계/소외, 비교/열등, 성, 신체-을 가정하였으나, 2차 설

문 자료를 바탕으로 요인분석을 한 결과 망신/무안 상황의 요인이 추가되어 최종 5개의 하위요인을 갖고 있다.

최종 질문지는 45문항이며, 각 하위요인별로 9문항씩 구성되어 있다. 각 문항에 대해 ‘전혀 수치스럽지 않다’부터 ‘매우 많이 수치스러울 것 같다’의 4점 척도 상에 평정하도록 되어 있고, 점수가 높을수록 수치심을 느끼는 정도가 높은 것으로 나타난다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach alpha)는 .92이다.

2) 개인 느낌 질문지(PFQ-2 : Personal Feelings Questionnaire 2)

PFQ-2(부록 4)는 1987년 Harder와 동료 연구자들이 수치심과 죄책감을 측정하고자 제작한 자기보고식 질문지인 PFQ를 수정 보완하여 만들었다(1992). 이 질문지는 수치심, 죄책감과 관련된 정동적 기술어를 제시하고 그것을 개인이 느끼는 정도를 5점 척도 상에 평정하도록 되어있다. 수치심 문항은 총 10문항으로 ‘당혹감’, ‘유치함’ 등의 느낌이 포함되어 있다. Harder와 Zalma(1990)의 연구에서 Cronbach alpha는 .78이었다. 이 질문지는 형용사 질문지로 언어적 이해 능력과 추상적인 수준에서 수치심을 구분하는 응답자의 능력이 많이 요구된다.

본 연구에서 개발한 수치심 척도가 상황 제시식 질문지로 상황 유도 질문지나 시나리오 질문지와 유사한 반면, PFQ-2는 전반적 형용사 체크 리스트 방식의 질문지로 수치심에 대한 평가 방식에 있어서 구별된다. 선행 연구들에서 서로 다른 방식의 수치심 척도 간 상관은 .34-.48 정도라고 보고되고 있다(Goss, 1994).

본 연구에서 사용한 설문지는 심종은(1999)이 번안하여 사용한 것으로, 선행 연구들에서(Ferguson & Crowley, 1997; Harder et al., 1992; Quiles

& Bybee,1997) 수치심 척도의 내적합치도(Cronbach alpha)는 .78-.76이고, 검사-재검사 신뢰도는 .91-.89이다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach alpha)는 .83이다.

3) 특성불안 척도(STAI : State Trait Anxiety Inventory)

본 연구에서는 1970년 Spielberger가 개발한 상태-특성불안 질문지 (STAI: State Trait Anxiety Inventory)를 김정택(1978)이 번안한 특성불안 질문 20문항(부록 5)만을 사용하였다. STAI는 상태불안과 특성불안을 측정하기 위하여 각각 20문항씩으로 구성되어 있으며, 각 문항은 4점 척도로 구성되어 있다. 특성불안 문항 중 역채점 문항은 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19번 문항이다. 개인이 얻을 수 있는 점수의 범위는 20점에서 80점까지이며 점수가 높을수록 불안수준이 높은 것을 의미한다.

특성불안 질문지는 일상적으로 느끼는 지속적인 불안을 측정하는 것으로 수치심이 불안과 높은 관련을 갖는다는 선행 연구 결과가 꾸준히 보고되어왔다(Lynd, 1958; Harder, 1992, 1995; Tangney 1992). Spielberger의 특성불안은 비교적 안정된 불안 성향의 개인으로 정의된다. 따라서 현재 특정 순간에 경험되는 상태불안 보다는 개인의 안정된 수준의 수치심 경향 정도와 특성불안이 보다 상관이 있을 것으로 판단하여 특성불안 질문 20문항만을 사용하였다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach alpha)는 .85이다.

4) 자아존중감 척도

이 척도는 Rogenberg가 자기존중 정도와 수용정도를 측정하기 위해 개

발한 자아존중감 척도(부록 6)로 긍정 문항 5개, 부정 문항 5개로 구성되어 있다. 이 도구는 4점 척도 상에 평정하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 자아존중감 정도가 높은 것을 의미한다.

자아존중감이 낮은 개인은 자기 비난 행동이 많으며 수치심이 높아 회피적이고 은폐적이라는 연구 보고(Watson, Hickman & Morris, 1996) 등과 같이, 자아존중감이 수치심과 밀접한 관계가 있는 것으로 보고되고 있어 개발한 척도와의 상관여부를 검토하여 타당성을 보고자 실시하였다. 본 연구에서 내적합치도(Cronbach alpha)는 .78이다.

3. 조사절차

문항 구성과 문항 확정, 신뢰도와 타당성 검증을 위해 총 세번에 걸친 설문조사를 실시하였다. 우선 기초 문항 구성을 위한 사례 수집으로 1차 설문을 실시하였고, 문항 확정을 위한 요인분석 자료 수집을 목적으로 56 문항으로 구성된 2차 설문을 실시하였다. 설문지는 직접 전해주고 회수하는 방법과 인터넷 이메일을 통해 전해주고 회수하는 방법으로 진행되었다. 마지막으로 확정된 문항의 신뢰도와 타당도 검증을 위해 최종적으로 구성된 수치심 척도 45문항과 PFQ-2, STAI, 자아존중감 척도 질문지를 동일한 방법으로 실시하였다.

설문 조사는 4월부터 시작하여 1차 설문 3주 후 2차 설문이 진행되었고, 2차 설문 3주 후 3차 설문이 실시되었다. 설문지를 배부하고 회수하는데 각각 일주일에서 열흘 정도의 기간이 소요되었다.

4. 자료분석

본 연구에서 수집된 자료의 통계 처리 과정은 SPSSWIN 10.0 프로그램을 통해 분석하였다. 1차 설문을 바탕으로 구성된 56문항에 대해 2차 설문을 실시하고, 수집된 자료에 대해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석을 통하여 요인의 수를 결정하고, 문항을 삭제, 추가하여 45문항을 최종 결정하였다. 최종 구성된 문항에 대한 3차 설문 조사 후 문항분석과 다른 척도와의 상관분석을 실시하였다. 구체적인 자료분석의 내용은 다음과 같다.

첫째, 개발한 수치심 척도 문항의 하위요인을 분석하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

둘째, 신뢰도 검증을 위해 최종 설문 자료를 문항분석하였다.

셋째, 타당도 검증을 위해 다른 척도와 개발한 척도 간 상관분석을 실시하였다.

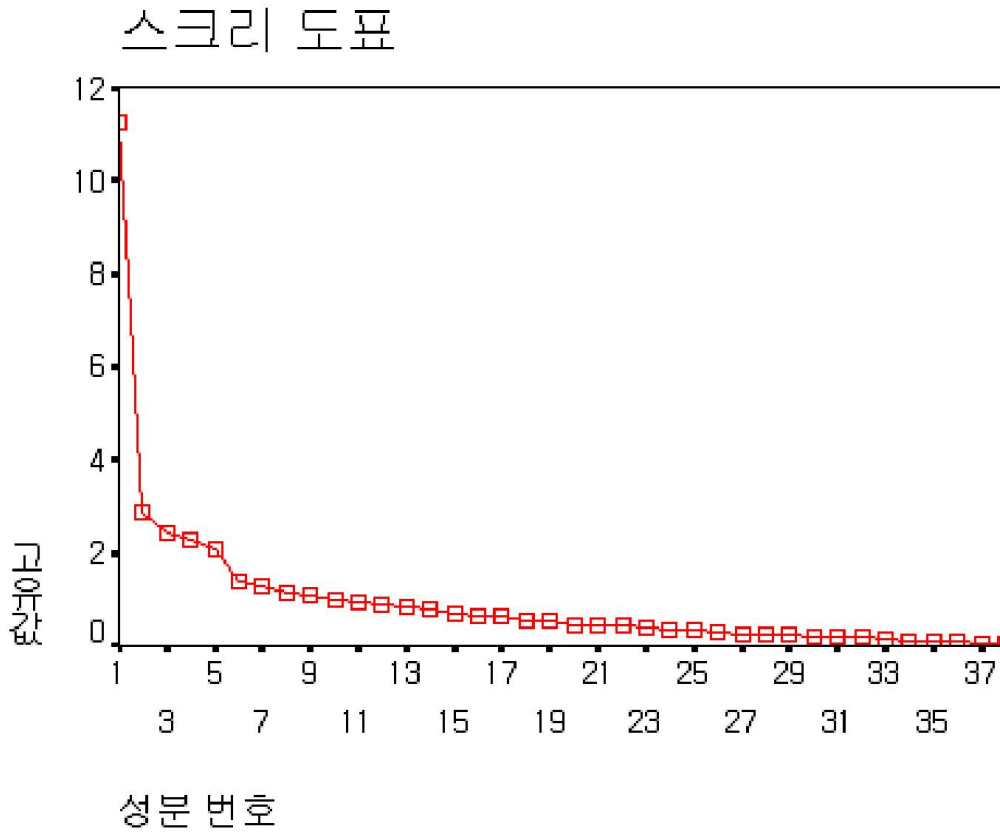
Ⅲ. 연구결과

1. 수치심 척도의 문항 및 하위요인 결정

1차 설문을 통해 얻어진 자료에서 사람들이 수치심을 느끼는 여러 상황이 조사되었다. 총 사례수는 230개 였으나 중복되는 사례를 정리한 결과 총 70개의 일상에서 수치심을 느끼는 상황이 보고되었다(부록 1). 이 사례를 문항화 시키는 작업을 하였는데, 여러차례의 수정을 거듭한 결과 4점 척도의 56문항이 결정되었다(부록 2). 예비문항을 구성하는데 있어서 임상 심리 전문가와 본 연구자의 상의 하에 내용적으로 수치심을 느낄만한 상황이 아니라고 판단되거나, 수치심이 아닌 다른 정서가 우선하는 상황, 그리고 지나치게 개인적인 경험이 바탕이 된 사례는 제외시켰다.

예비문항의 요인구조를 확인하기 위하여 2차 설문 자료를 바탕으로 56 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인수를 지정하지 않고 주 성분 분석(Principle component analysis : PCA)을 한 결과 요인 부하량 1 이상의 총 17개 요인이 추출 되었다. 연구자가 사례 조사 과정을 통해 초기 가정한 하위요인은 4개 였으나, scree 도표 결과(그림 1)를 참고하여 5개의 요인이 타당하다고 판단하였다. 이에 요인수를 5개로 지정하고, 공통성 .4이하의 문항들은 요인분석의 변수로 적합하지 않다는 근거 아래 제거시켰다(정충영 외, 1996).

< 그림 1 >



그리고 요인들 간의 상호독립성을 검증하는데 유용한 직교회전 (varimax)법을 이용하였다. 그 결과 추출된 38문항의 요인별 요인부하량을 <표 1>에 제시하였다. 설명된 총분산을 통해 5개의 요인이 전체 55%의 설명력을 갖는 것을 확인 할 수 있었다.

< 표 1> 요인별 부하량

	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5
문항19	.756				
문항46	.746				
문항43	.656				
문항20	.611				

문항12	.593		
문항18	.592		
문항52	.523		
문항50	.486		
문항25		.633	
문항21		.614	
문항13		.596	
문항14		.594	
문항17		.589	
문항5		.571	
문항26		.538	
문항11		.532	
문항8		.519	
문항16			.701
문항48			.690
문항54			.676
문항42			.658
문항40			.628
문항36			.593
문항55			.729
문항31			.648
문항56			.562
문항4			.526
문항35			.520
문항47			.500
문항53			.474
문항51			.473
문항37			.405
문항34			.742
문항2			.705
문항1			.684
문항33			.676
문항9			.576
문항23			.402

요인추출 방법: 주성분 분석. 회전 방법: Kaiser 정규화가 있는 베리맥스
a 10 반복계산에서 요인회전이 수렴되었습니다.

또한 변수들 간의 상관관계가 다른 변수에 의해 설명되는 정도를 나타내는 KMO(Kaise-Meyer-Olkin)의 값은 .74로 양호하게 나타나 요인분석을 위한 변수선택이 바람직함을 알 수 있다(표 2).

< 표 2 > KMO와 Bartlett의 검정

표준형성 적절성의		.743
Kaiser-Meyer-Olkin 측도.		
Bartlett의 구형성 검정	근사 카이제곱	1717.711
	자유도	703
	유의확률	.000

추가된 하나의 요인은 망신이나 무안한 상황과 관련된 요인이었으며, 결정된 5개의 요인을 직교회전시킨 후 각각 묶인 요인별 문항들에 대하여 문항분석을 실시하여 문항-총점 상관 .20이하의 타당하지 않은 문항은 제거했고, 내용적으로 요인 간 중복성이 강한 문항들은 삭제 시켰다. 또한 내용적으로 다른 요인에 더 적합한 문항이라고 판단되는 경우 전문가와의 상의 하에 보다 타당한 요인으로 문항을 옮겨 문항분석을 했다. 일반적으로 신뢰도를 위한 Cronbach alpha 값이 탐색적인 연구분야에서는 .60, 기초연구 분야에서는 .80, 응용연구 분야에서는 .90이상이면 충분하다고 보고있다(정충영 외, 1996). 2차 설문 자료를 바탕으로 한 요인분석 결과 문항에 대한 신뢰도는 .91이었으며, 각 요인별로는 .74-.83 이다.

삭제된 문항들을 대신하여 임상심리 전문가와 연구자의 상의 하에 각 요인별로 문항을 추가시키는 과정을 거쳤다. 각 요인별로 2-8개의 문항이 추가되었다. 신체요인의 경우에는 예비 56문항 구성시 문항 수가 적었고, 요인분석 과정과 내용적으로 타당한지를 재검토하는 과정에서 제거된 문항이 많아 8개의 문항을 새로이 추가하였다. 여러차례의 수정 작업을 거

쳐 총 45문항, 5개의 하위요인별 각 9문항의 수치심 척도가 구성되었다.
 최종 각 요인별 문항내용을 <표 3>에 제시하였다.

< 표 3 > 최종 하위요인별 문항내용

요인	문항 내용
관계/소외	<ol style="list-style-type: none"> 1. 친구들이 내 말을 의도적으로 무시하며 못들은 척 했다. 2. 호감을 갖고 있던 이성친구에게 좋아한다고 고백을 했는데 그 후로 연락이 끊겼다. 3. 그동안 친하게 지내오던 친구가 갑자기 거리를 좀 두자고 말했다. 4. 나만 빼놓고 팀 단합 모임이 여러차례 있었다는 걸 나중에 알게 되었다. 5. 친구에게 어렵게 내 고민을 얘기했는데 별로 반응이 없었다. 6. 내가 다가가자 친구들이 갑자기 나누던 이야기를 멈추었다. 7. 친구들은 다 알고 있는 소식을 나만 모르고 있었다. 8. 친구들이 놀러가면서 나만 빼놓고 자기들끼리만 갔다. 9. 가족들이 중요한 집안일에 대해 내게는 별로 상의하지 않는다.
비교/열등	<ol style="list-style-type: none"> 1. 누가 구멍가게를 하시는 아버지의 직업을 물어보았다. 2. 친구네들에 비해 우리 집이 많이 가난한 편이었다. 3. 부모님이 남루한 차림으로 학교 학부모 모임에 오셨다. 4. 나의 어머니는 초등학교만 나오셨다. 5. 내가 한 일에 대해 부모님께서 별로 시답잖다는 듯한 표정을 지으셨다. 6. 나보다 뒤에 입사한 사원이 먼저 승진해서 나의 상사가 되었다. 7. 월급 명세서를 받아보니 동료들보다 내 월급이 적었다. 8. 가정 사정 때문에 고등학교 동창 중에서 나만 대학진학을 못했다. 9. 가깝게 지내는 친구들 중에서 내 성적이 제일 안 좋게 나왔다.
성	<ol style="list-style-type: none"> 1. (여성) 복잡한 지하철 안에서 한 남자가 나의 엉덩이를 만졌다. (남성) 나무반에서 자는데 상관이 나의 엉덩이를 만졌다. 2. 어릴 때 이불 속에서 혼자 성기를 만지작거리고 있다가 가족들에게 들켰다.

3. 인터넷 성인 사이트를 보고 있는 도중 그만 어머니에게 들키고 말았다.
4. (여성) 헤어진 남자친구에게서 가볍고 험뜯은 여자라는 말을 들었다.
(남성) 내가 스킨쉽을 원하자 여자친구는 내게 속물이라고 말했다.
5. (여성) 상사가 내게 자주 성적 농담을 했다.
(남성) 누나가 내가 쓴 연애편지를 찾아내어 식구들에게 공개하고 놀렸다.
6. 잠자리에서 자위행위를 하다가 부모님께 들켰다.
7. 친구들이 모이면 지나치게 야한 성적인 농담을 했다.
8. 영화를 보다가 내 자신이 성적으로 흥분하는 것을 느꼈다.
9. 가끔 다른 사람들보다 성욕이 많은 것 같다는 생각이 들었다.

망신/무안

1. 여러 사람 앞에서 발표를 할 때 목소리가 떨렸다.
2. 아는 사람이 지나가서 반갑게 인사를 했는데 인사를 받지 않고 그냥 지나갔다.
3. 동료직원들 보는 앞에서 상사에게 혼이 났다.
4. 선생님이 수업료를 못 낸 아이들 이름을 불렀는데 내 이름도 부르셨다.
5. 친구가 나의 단점을 콧 찧러 말했다.
6. 동료의 실수를 변호해주고 있는데 당신이나 잘 하라는 말을 들었다.
7. 선생님이 이게 숙제한거냐며 공책을 바닥에 내팽개쳤다.
8. 노래방에서 열심히 노래를 부르는데 아무도 듣지 않는 것 같았다.
9. 친구가 물어 본 문제를 가르쳐 주었는데 나중에 보니 답이 틀렸다.

신체

1. 친구들이 내 외모를 갖고 농담을 했다.
2. 스트레스로 인해 얼굴피부가 안 좋아졌는데 만나는 친구들마다 피부가 왜 그런지 물었다.
3. 어머니께서 배 나온다고 그만 먹으라며 상을 치우셨다.
4. 옷가게를 갔는데 체중이 늘어 내게 맞는 치수의 옷이 없었다.
5. 어릴 때 친구들이 내 곱슬머리가 신기하다면 한번씩 만져보았다.
6. 모자를 사러 갔는데 머리가 커서 맞는 모자가 없었다.
7. 가족 중에서 나만 못생겼다는 소리를 들었다.
8. 친구가 만날 때 마다 살 좀 빼라고 잔소리를 한다.
9. 어디가나 내 키가 제일 작은 것 같다.

2. 수치심 척도의 신뢰도 결과 및 타당도 검증

최종 45문항의 수치심 척도(부록 3)로 실시한 3차 설문 조사 자료를 바탕으로 각 하위요인 문항별 평균과 표준편차를 <표 4>에 제시하였다. 신뢰도 분석을 하기 전 확인적 요인분석을 실시하여 본 결과 첫 번째 연구 결과에서 얻은 5개의 요인을 확인할 수 있었으며, 8문항을 추가한 신체 요인은 삭제되는 문항 없이 요인값이 적재되었고, 망신/무안 요인의 일부 문항이 다른 요인에도 적재되었으나 문항을 제거하거나 요인구조를 다시 파악할 정도는 아니었다. 문항분석 결과 전체 내적합치도(Cronbach alpha)는 .92였고, 각 요인별로 관계/소외 요인은 .80, 비교/열등 요인은 .75, 성 요인은 .75, 망신/무안 요인은 .75, 신체 요인은 .80으로 나타났다(표 5).

< 표 4 > 각 하위요인별 문항 평균과 표준편차

요인	문항	평균	표준편차
관계/소외	문항1	2.54	.87
	문항6	2.76	.97
	문항11	2.23	.92
	문항16	2.85	.88
	문항21	2.26	.94
	문항26	2.50	.77
	문항31	2.14	.84
	문항36	2.59	.89
	문항41	2.11	.83
비교/열등	문항2	1.65	.78
	문항7	1.74	.73
	문항12	2.09	.78
	문항17	1.53	.71
	문항22	2.12	.79

	문항27	2.70	.91
	문항32	2.34	.83
	문항37	2.37	.95
	문항42	2.32	.91
	문항3	3.02	1.03
	문항8	3.07	.86
	문항13	2.85	.86
	문항18	2.66	1.00
성	문항23	2.58	.94
	문항28	3.23	.84
	문항33	1.63	.78
	문항38	1.67	.80
	문항43	1.77	.83
	문항4	2.02	.75
	문항9	2.24	.76
	문항14	2.57	.80
	문항19	2.36	.89
망신/무안	문항24	2.35	.85
	문항29	2.85	.82
	문항34	3.01	.87
	문항39	2.10	.85
	문항44	2.34	.87
	문항5	2.10	.80
	문항10	1.69	.80
	문항15	1.65	.80
	문항20	2.35	.94
신체	문항25	1.65	.77
	문항30	2.13	.99
	문항35	2.14	.90
	문항40	1.96	.82
	문항45	1.94	.91

< 표 5 > 하위요인별 내적합치도(Cronbach alpha)

내적합치도(Cronbach alpha)	
전체	.92
관계/소외	.80
비교/열등	.75
성	.75
망신/무안	.75
신체	.80

개발한 수치심 척도의 확정된 45문항을 기존에 번안되어 사용되고 있는 PFQ-2에서 수치심 10문항, STAI의 특성불안 20문항, 자아존중감 10문항과 함께 실시하여 총 320명의 자료를 바탕으로 각 상관을 알아보았다. 개발한 수치심 척도와 PFQ-2와 .34, 불안과 .33의 정적상관이, 자아존중감 척도와는 .15의 통계적으로 유의미한 부적상관이 나타났다(표 6).

< 표 6 > 개발한 수치심 척도와 다른 척도와의 상관

	수치심 척도
PFQ-2 척도	.34**
STAI 척도	.33**
자아존중감 척도	-.15**

** P < .01 (2-tailed)

PFQ-2와 각 하위요인별 상관은 .20-.35, 불안과 각 하위요인별 상관은 .17-.35의 정적상관이, 자아존중감과 각 하위요인별 상관은 .18-.03의 부적상관이 나타났다(표 7).

< 표 7 > 다른 척도와 각 하위요인별 상관

	PFQ-2 척도	STAI 척도	자아존중감 척도
관계/소외	.35**	.35**	-.18**
비교/열등	.21**	.22**	-.07**
성	.20**	.17**	-.03**
망신/무안	.32**	.29**	-.13**
신체	.32**	.29**	-.18**

** P < .01 (2-tailed)

IV. 논의 및 제언

1. 논의

본 연구는 개인이 수치심을 느끼는 정도를 객관적으로 평가할 수 있는 수치심 척도 개발을 위한 예비연구이다. 수치심이 다른 주요 정서와 맺고 있는 관련성과 정신병리와의 중요한 관계에 대해 최근 활발한 연구들이 외국에서는 진행되고 있으나, 현재 우리나라에서는 경험적인 연구가 활발하지 못한 상황이다. 이런 부분에 있어서는 타당한 척도가 없다는 점이 가장 논점이기도 하다.

현재 국내에서 번안되어 사용되고 있는 TOSCA와 PFQ-2는 수치심과 죄책감의 평가에 있어서 가장 널리 사용되고 있는 척도이나, 몇가지 제한점을 지니고 있다. 시나리오 질문지인 TOSCA의 경우에는 청소년용과 아동용까지 개발되어 있다는 장점이 있으나, 주어진 상황에서 개인이 어떻게 행동할지를 제시된 5-6개 각각의 상황을 상상하는 노력을 기울이고, 이러한 방식의 질문지 구성을 이해할 수 있어야 한다. 또한 제시된 상황의 일부에서는 문화적 배경의 차이로 우리 문화 배경에서는 수치심과 관련되지 않는 상황도 발견할 수 있다. 전반적 형용사 체크 리스트 방식의 PFQ-2는 수치심과 관련된 짧은 형용사만을 제시하고 자기 자신이 얼마나 자주 그런 느낌을 느끼는지를 표시하게 되어있다. 이러한 방식의 질문지는 추상적 수준에서 질문과 응답을 요구하기 때문에 정확한 평가가 어려우며, ‘자의식을 느낀다’와 같은 문항에 대해서는 단어에 대한 이해력이 충분하지 못한 경우 더욱 부정확한 반응을 할 수 밖에 없다. 또 ‘다른 사

람의 웃음거리가 된 것 같은 기분이다’, ‘우스꽝스럽게 느껴진다’, ‘창피하다’, ‘부끄럽다’와 같이 비슷하게 느껴지는 단어들 이 제시되기 때문에 수치심 평가에 있어서 모호한 측면이 있다.

본 연구에서 개발한 수치심 척도는 상황 유도 질문지 방식이다. 수치심을 느낄만한 상황을 제시하여 주고, 얼마나 수치심을 느낄 것 같은지를 ‘전혀 수치스러움을 느끼지 않는다’부터 ‘매우 많이 수치스러울 것 같다’까지 4점 척도 상에 반응하도록 되어있다. 질문지는 우선 우리 문화 배경에서 일반인들이 수치스러움을 겪은 사례를 조사하여, 그 사례를 기초로 상황 제시식 질문지를 구성하였다. 또한 여러차례 전문가와 연구자의 상의하에 다른 정서와 혼동되는 상황, 매우 독특한 개인적 경험 등은 제외하여 보다 일상적인 상황에서 누구나 흔히 겪을 수 있는 내용으로 문항을 이해하기 쉽고, 간결하게 구성하였다. 결과적으로 질문지는 이해하기 쉬운 문장으로 구성되었으며, 추상적 수준의 언어적 이해력을 요구하지 않으며, 주의를 기울여 상황을 상상해야 하는 노력을 필요로 하지 않는다. 질문지의 간결한 구성으로 이를 실시하는데 개인당 소요 시간은 3분-5분 정도로 매우 간편하게 실시할 수 있었다. 추후 다른 연구들에서 개인이 높은 수치심 경향성에 의해 부정적 정서나 행동을 보이는지, 정신병리적 증상과 개인의 수치심 정도가 서로 영향을 미치는지에 대해 간편하게 평가해보고 치료적 계획을 세우는데 효율적일 것으로 판단된다.

수치심은 일상의 거의 전반적인 모든 상황에 걸쳐 느낄 수 있는 감정이며, 많은 정서들과 관계하고 있다. 본 연구에서는 여러 문헌과 경험적 연구에 기초하여 4개 하위요인 -관계/소외, 비교/열등, 성, 신체- 을 가정하였고, 연구과정을 통해 탐색적으로 상황별 하위요인을 찾는 작업을 추가하였다. 설문 조사 자료를 바탕으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과 새로운 요인 -망신/무안- 하나가 추가되어 총 5개의 하위요인이 결정되었다.

요인분석 과정을 통해 추가된 망신/무안 요인의 경우 이전 4개의 요인에 내용적으로 중복되는 측면이 있었다. 즉 관계/소외 요인과 망신/무안 요인, 또는 비교/열등 요인과 망신/무안 요인의 문항이 일부 중첩되어 요인 부하량이 나타나는 것을 확인 할 수 있었다. 그러나 이러한 부분은 수치심이 자기(self)의 취약성에 근거하므로 여러 상황에 복합적으로 걸쳐 나타날 수 밖에 없다는 것에서 그 이유를 찾을 수 있다.

이 과정을 통하여 결과적으로 사람들이 보통 어떤 상황에서 수치심을 많이 느끼는지도 알 수 있었다. 가장 크게 수치심을 느끼는 경우는 관계에 있어서 소외되거나 고립되고 있음을 느낄 때이며, 다음으로 자신의 능력을 비교당하고 평가받으며 열등함을 느낄 때, 성과 관련한 장면, 망신당하거나 무안한 상황, 신체적 놀림 등의 상황에서 수치심을 많이 느낀다는 것이 나타났다. 이론적 배경을 통해서도 소외를 느끼거나 신체적, 성적 모욕, 자존감과 관련하여 수치심을 경험한다는 것을 찾아볼 수 있었는데, 실제 사례 조사와 문항에 대한 탐색적 요인분석의 결과도 이와 일치함을 볼 수 있었다. 이에 개발한 수치심 척도의 사용이 특히 어떤 하위요인과 관련하여 수치심이 중요하게 영향을 미치고 있는 내담자인지를 판단해 적절한 치료적 개입 결정에 도움이 되리라 본다.

최종적으로 선정된 45문항의 신뢰도와 타당도를 구하는 과정을 실시하여, 각 하위요인의 내적합치도(Cronbach alpha)는 .75-.80으로 양호하였고, 전체 내적합치도(Cronbach alpha)는 .92로 높은편이었다. 이는 최종 선정된 문항내용이 수치심 정도를 평가하는데 타당함을 입증한다고 볼 수 있다. 타당도에 있어서도 기존 수치심 척도 PFQ-2, 그리고 불안 척도와 통계적으로 유의미한 정적상관이, 자아존중감 척도와 통계적으로 유의미한 부적상관이 있음이 나타났다. 이는 선행 연구들이 보고한 불안이 높은 개인의 경우 수치심이 높다는 것과, 자아존중감이 낮은 개인의 경우 수치심

이 높음을 개발한 수치심 척도를 통해 평가할 수 있다는 것을 입증한다고 볼 수 있다. 또한 기존 수치심 척도와 개발한 수치심 척도는 질문지 방식이 다른데, 선행 연구들에서 서로 다른 방식의 수치심 척도 간 상관이 .34-.48이라는 결과에 비추어 개발한 수치심 척도와 PFQ-2의 상관이 이 범위 안에 들어간다는 것을 확인할 수 있다. 따라서 기존에 사용되고 있는 유사한 방식의 수치심 질문지와도 높은 상관을 가질 것을 예측할 수 있고 개발한 수치심 척도가 타당함을 확인할 수 있다.

본 연구의 목적은 개인의 수치심 정도를 평가할 수 있는 타당하고 신뢰로운 수치심 척도 개발을 위한 예비연구에 있었다. 개인의 수치심 경향성을 평가하는 타당하고 신뢰로운 척도가 있을 때, 상담이나 임상 장면에서 효율적인 치료적 개입 계획에 도움이 될 것이며, 일상에서도 개인의 행동 특성이나 성격 특성을 이해하는데 도움이 될 것이다. 이에 본 연구는 추후 연구를 위한 예비 자료로써 유용한 결과를 제시하여 준다고 볼 수 있다.

2. 연구의 제한점 및 제언

본 연구의 제한점 및 제언을 살펴보면 아래와 같다.

첫째, 본 연구는 시간적 제약으로 검사-재검사 신뢰도를 실시하지 못하였다. 이에 추후 연구에서는 검사-재검사 신뢰도까지 검증하여 보다 타당하고 신뢰로운 척도임을 입증하여야 할 것이다.

둘째, 존재 자체에 대한 수치심이 개발한 척도의 문항에서 다루어지지 못하였다. 수치심은 여러 상황에서, 특히 타인이 존재할 때 느낄 수 있는 정서이기도 하지만, 존재 자체에 대해 스스로가 느끼는, 근원적인 존재감에 대한 수치심이 있다. 그러한 부분에 대해서는 미처 다루어지지 못했는

데, 이는 처음 자료를 수집할 때 표집된 자료 중 존재감에 대한 수치심을 느끼는 사례가 빠져있었던 것에서 시작되었다. 추후 문항의 추가 작업과 하위요인 결정 과정 동안 미처 이 부분에서 느끼는 수치심을 추가하지 못한 것이 본 연구의 한가지 제한점으로 남는다.

셋째, 문항의 난이도 측면에 있어서, 쉬운 문항이 어려운 문항보다 적었다. 문항에 대한 기술통계치 중 평균 2.5가 고루 분포되어 있었지만, 쉽게 4점에 표시할 수 있는 쉬운 문항이 어려운 문항에 비해 적었음을 알 수 있다. 후속 연구에서는 쉬운 문항과 어려운 문항을 고루 분포하는 작업이 있어야 하겠다.

넷째, 척도의 구성타당도를 보기 위해 불안 질문지와 자아존중감 두 척도를 사용하였는데, 우울 척도와 분노 척도의 상관을 볼 필요가 있다. 수치심과 가장 많이 관련된 정서로 연구되는 이 네가지 정서 중 단지 두 정서에 대한 척도만을 실시하여 타당성을 검증하기 보다는 추가적으로 우울과 분노 척도와의 구성타당도 검증이 필요하다고 본다.

다섯째, 이 척도는 개발에 있어서 비임상 집단, 즉 일반인을 대상으로 표집하여 실시하였다. 따라서 임상적으로 수치심이 주요하게 다루어져야 할 집단에 대해서는 타당성 여부를 입증하지 못한 상태이다. 또한 20세 이상 50세 이하 성인에 한정하여 청소년과 아동들에 대해서는 실시를 고려하지 못하였다. 추후 연구에서는 임상집단을 비롯하여 청소년과 아동을 위한 수치심 척도 개발도 요구된다.

결과적으로 본 연구는 수치심 척도 개발 및 타당화를 위한 예비연구로서, 상황별 5개의 하위요인을 가진 45개의 문항을 확정하였다. 그리고 그 신뢰도와 타당도 입증에 위해 다른 척도와의 상관을 살펴보고, 그 결과 양호하다고 판단되었다. 그러나 본 연구에서 개발한 수치심 척도를 사용하기에 앞서 몇몇 주요 제한점들을 고려하여 보다 정밀한 연구 과정을 거

철 필요가 있고, 그 연구 과정을 통해 다양한 집단에 실시할 수 있는 최종적인 수치심 척도를 개발해야 할 것이다.

참 고 문 헌

- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. *심리과학*(서울대학교 사회과학대학 심리과학연구소), 11(1).
- 남기숙 (2003). 수치심과 죄책감. *한국임상심리학회지*. (2) 59-70.
- 류설영 (1998). 대인관계 상황에서의 죄책감, 수치심과 심리적 증상의 관계 연구: 일반 청소년과 비행 청소년의 비교를 중심으로. 이화여자대학교 대학원 심리학과 석사학위 청구논문.
- 심종은 (1999). 수치심 경향성, 죄책감 경향성 및 사건귀인이 우울에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 심리학과 석사학위 청구논문.
- 정충영, 최이규 (2001). SPSSWIN을 이용한 통계분석. 서울: 무역경영사.
- Alexander, B. & Brewin, C. R., Vearnals, S., Wolff, G., & Leff, J. (1999). An investigation of shame and guilt in a depressed sample, *British journal of Medical Psychology*, 72, 323-338.
- Barrett, K. C. (1995). A functionalist approach to shame and guilt. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The Psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford.
- Broucek, F. (1991). *Shame and the self*. New York: Guilford Press.
- Bybee, J. & Quilc, Z. N. (1997). *Guilt and mental health. Guilt and children*, Academic Press.
- Cook, D. R. (1991). Shame, attachment, and addictions: Implications for family therapist. *Contemporary Family Therapy*, 13, 405-419.
- Dianne, Trumbull. (2003). Shame : An acute Stress response to interpersonal traumatization. : *Psychiatry*. New York : Spring 2003, Vol. 66. 1-12.

- Earles, M. J. (1989). Shame among unemployed men, *Social Science Medicine*, 28, 783-789.
- Efron, R. P. (2002). Shame, Guilt, and Alcoholism: Treatment Issues in Clinical Practice. New York: Oxford.
- Einstein, D. & Lanning, K. (1998). Shame, guilt, ego development, and the five-factor model of personality. *Journal of Personality Assessment*.
- Fisher, L. & Richards, P. S. (1998). Religion and guilt in children. *Guilt and children*, Academic Press.
- Gramzow, R., & Tangney, J. P. (1992). Proness to shame and the narcissistic personality. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 369-376.
- Greenberg, L. S. (2002). Working With Emotion. : *International Gestalt Journal* 2002, 25/2, 31-57.
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: an empirical investigation, *British Journal of Medical Psychology*.
- Gilbert, P. & Miles, J. (2002). Body Shame : New York: Brunner-Routledge
- Harder, D. H. (1995). Shame and guilt assessment, and relationships of shame proneness and guilt proneness to psychopathology. In J. P. Tangney & K. W. Fischer (Eds.), *Self-conscious emotions: The psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: Guilford.
- Harder, D. H., Cutler, L., & Rockart, L. (1992). Assessment of shame and guilt and their relationships to psychopathology. *Journal of Personality Assessment*, 59, 584-604.

- Harder, D. H. & Zalma, A. (1990). Two promising shame and guilt scales; construct validity comparison. *Journal of personality assessment, 55*, 729-745.
- Harder, D. H., & Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advance in personality assessment. Hillsdale, NJ: Erlbaum.*
- Hoblitzelle, W. (1982). The measurement of shame and guilt and the role of shame in depression, A Dissertation of Yale University.
- Jacoby, M. (1994). Shame and the origins of self-esteem, London: Routledg.
- Jones, W. H., & Kugler, K. (1993). Interpersonal correlates of the Guilt Inventory. *Journal of Personality Assessment.*
- Kaufman, G. (1989). The psychology of shame: Theory and treatment of shame-based syndromes. Londen: Routled.
- Kohut, H. (1971). The analysis of the self. New York: International Universitise Press.
- Lester, D. (1998). The Association of Shame and Guilt with Suicidality. *The Journal of Social Psychology, 138(4)*, 535-536.
- Lewis, H. B. (1971). Shame and guilt in neurosis. New York : International Universities Press.
- Lewis, H. B. (1992). Shame: The exposed self. New York: Free Press
- Lindsay-Hartz, J. (1984). Contrasting Experiences of shame and guilt. *American Behavioral Scientist, 27*, 689-704.
- Lindsay-Hartz, J. & Mascolo, M. F. (1995). Diffentitiating guilt and shame and their effects on motivation. *Self-conscious emotion: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride.* New York: The Guiford Press.
- Lutwak, N., Panish, J., Ferrari, J. (2002). Shame and guilt : characterological vs. behavioral Self-blame and their relationship

- to fear of intimacy.: *Department of Psychology*, 35, 909–916.
- Lutwak, N., Panish, J., Ferrari, J., Razzino, B. E. (2001) Shame and guilt and their relationship to positive expectations and anger expressiveness.: *Adolescence*. Winter 2001, Vol. 36.
- Lynd, H. M. (1958). On shame and the search for identity. *Science Editions, Inc.*, New York.
- McClintock, K. A. (2001). *Sexual Shame*: Augsburg Fortress.
- Merritt, P. (1997). Guilt and shame in recovering addicts. *Journal of Psychosocial Nursing*, 35, 46–49.
- Miller, P. A., Eisenberg, N. (1988). The Relation of Empathy to Aggressive and Externalizing/ Antisocial Behavior. *Psychological Bulletin*, Vol. 103, 324–344
- Morrison, A. P. (1989). *Shame: the underside of narcissism*. Hillsdale: Analytic Press.
- Mosher, D. L. (1966). The development and multitrait-multimethod matrix analysis of three measures of three aspects of guilt, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 30, 25–29.
- Mosher, D. L. (1968). Measurement of guilt in females by self-report inventories. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32, 690–695.
- Piers, G. & Singer, M. B. (1971). Ego ideal and superego. *Shame and Guilt*, Norton.
- Sullivan, H. S. (1996). Returning internalized shame to its interpersonal origins. *Psychology of shame*, Springer Publishing Company.
- Sullivan, H. S. (1996). The face of shame over the life cycle. *The Psychology of shame*, Springer Publishing Company.
- Thompson, T., Altmann, R. & Davidson, J. (2003). Shame-proneness and achievement behaviour. *Personality and Individual Differences*.
- Tangney, J. P. (1991). Moral affect : The good, the bad, and the ugly. : *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 598–607.
- Tangney, J. P. (1992). Situational determinant of shame and guilt in young adulthood. *Personality and social Psychology. bulletin*, 18,

199-206.

- Tangney, J. P. (1995). Shame and guilt in interpersonal relationships. In J. P. Tangney & K. W. Fischer(Eds.), *Self-conscious emotions : Shame, guilt, embarrassment, and pride.* (pp. 114-139). New York : Guilford Press.
- Tangney, J. P. (1996). Conceptual and Methodological issues in the Assessment of Shame and Guilt. *Behavior Rescher Therapy.* Vol.34, No. 9, pp. 741-754.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). *Shame and Guilt.* New York: The Guilford Press.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E. & Gramzow, R. (1992). Proneness to shame, proneness to guilt, and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology, 101,* 469-478.
- Tomkins, S. S. (1987). Shame. In D. L. Nathanson (Eds.), *The many face of shame.* New York: Guilford Press.
- Thompson, T., Altmann, R., Davidson, J. (2003). Shame-proneness and achievement behaviour : *School of Psychology,* University of Tasmania, 252-30.
- Vagg, J. (1998). Delinquency and shame: Data from Hong kong. *British Journal of Criminology. 38,* 247-264.
- Watson, P. J., Hickman S. E., Morris, R. J. (1996). Self-reported narcissim and shame: Testing the defensive self-esteem and continuum hypotheses, *Personality and individual Differences.* Vol. 21, No. 2, pp.253-259.
- Woien, S. L., Ernst, H. A. H. (2002). Validation of the TOSCA to measure shame and guilt. *Personality and individual Differences.* Vol. 33, pp. 1-14.
- Wheeler, G. (2000). Self and Shame : A Gestalt Approach. : *Gestalt Review, 4,* 221-244.
- Wheeler, G. (2002). Shame and Belonging : Homer's Iliad and the Western Ethical Tradition : *International Gestalt Journal 2002,* 25/2, 95-120

Yontef, G. M. (1991). *Shame : Awareness Dialogue & Process*, New York : The Gestalt Journal Press.

Zahn-Waxler, C. & Robinson, J. (1995). Empathy and guilt: early origins of feelings of responsibility. *Self-conscious emotion: the psychology of shame, guilt, embarrassment, and pride*. New York: The Guilford Press.

ABSTRACT

The Preliminary Study for Development and validation of Shame Scale

Na Yeong, Ko

The Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin Women's University

A number of researchers have become increasingly aware of the importance of distinguishing between shame and guilt. As a result, a number of assessment techniques have been developed which attempt to assess shame and guilt. The purpose of this study was to development and validation of Shame Scale to measure quantitatively.

First survey was completed for 107 adults to obtain 70 responses and 56 items. Secondly, a preliminary questionnaire was completed by 80 adults and tried factor analysis with it. In result, the questionnaire for Shame Scale consists of 45 items and five factors, 9 items for construct. Finally, 320 adults completed Shame Scale, PFQ-2, SATI and Self-esteem.

In result, Cronbach alpha of Shame Scale is .92 and Cronbach alpha of five factors is .80 for relation/alienation, .75 for comparison/inferior, .75 for sex, .75 for disgrace, .80 for body.

And the correlation of each Scale is .34 between the Shame Scale and PFQ-2, .33 between the STAI and Shame Scale, -.15 between Self-esteem Scale and Shame Scale.

The correlation of each factors is .20-.35 between PFQ-2 and five factors, .17-.35 between STAI and five factors, -.18--.03 between Self-esteem and five factors.

This study was processed as a primary research to design the Shame Scale. The necessity of following study, therefore, was discussed with more localized items and factors.

부 록

1. 수치심을 느끼는 사례 조사 결과
2. 예비 56문항 구성
3. 개발한 수치심 척도
4. PFQ-2 수치심 척도
5. STAI 특성불안 척도
6. 자아존중감 척도

1. 수치심을 느끼는 사례 조사 결과

사 례	내 용	빈 도
1	학교 다닐 때 선생님께서 나의 반 등수와 성적을 친구들 앞에서 공개적으로 말할 때	8
2	학교 다닐 때 별로 떠들지 않았는데 친구들 앞에서 선생님께 혼났을 때	14
3	유치원 다닐 때 내 앞에서 동생이 동네 오빠들한테 성추행 당하는걸 보았을 때 무서워서 꼼짝도 못하고 있었던 것이 두고두고 생각나며 수치스러움	1
4	길을 가다가 예쁘고 날씬한 여자들 사이에서 걸어가게 될 때 내 몸이 창피하고 수치스럽게 느껴짐(목욕탕에서 날씬한 여자들과 비교되는 내 몸을 볼 때)	6
5	면접을 볼 때 수준 이하의 내용에 대해 질문하고 시험을 볼 때 무시하는 것 같아서 화가 나면서도 어쩔 수 없이 고분고분 앉아서 대답하고 시험 보는 내 자신이 수치스럽게 여겨짐	3
6	지하철이나 버스에서 성추행을 당했을 때 재빨리 대처하지 못하고 가만히 당했는데 계속 잊혀지지 않고 생각나며 수치스러움	5
7	남자 친구가 갑자기 스킨십을 하며 성관계를 요구해 올 때 단순한 성욕에 이용당한다는 느낌이 들면서도 아무 말 못하고 하는 대로 그냥 있었을 때	6
8	친한 친구가 나의 단점, 실수에 대해 직접적으로 말할 때	7
9	수업 중 갑작스럽게 질문을 받았을 때 대답은 못하고 다른 사람들의 시선이 느껴질 때	2
10	발표나 여러 사람 앞에서 말을 할 때 더듬거리며 말을 잘 못하고 서 있을 때	8
11	후배나 나보다 어린 사람들 앞에서 교수님이나 윗사람, 직장 상사로부터 잘못된 점을 지적 받았을 때	5
12	부모님께서 내 차림새나 하는 일에 대해 좋지 않게 이야기하셨을 때	2
13	내 의사와는 상관없이 어떤 모임에 속해 아무런 행동도 취하지 못하고 따라가는 날 볼 때	1
14	열심히, 정당하게 일한 나보다 대충 놀면서 일한 친구가 더 결과가 좋고 인정받을 때 내 자신이 한심하고 수치스러움	3
15	내가 애써 감추려한 열등한 부분을 다른 사람들이 눈치 챘다는 것을 알았을 때	4
16	학교 다닐 때 친구들이 나만 끼워주지 않고 놀 때, 나만 따돌릴 때	3
17	친구가 대학을 나오지 않아 수준이 낮아 보인다고 느끼며 다른 사람들에게 내 친구라고 선뜻 소개하지 못하는 내 자신을 볼 때	1
18	친구가 공공장소에서 너무 눈에 띄게 행동하고 있을 때 말리지도 못하고 옆에 있는 내가 더 얼굴이 빨개질 때, 사람들의 시선이 겁이남	2
19	소속되어 있던 단체에서 문제를 많이 일으키는 사람을 내보내겠다며 날 지목했을 때, 인간관계의 실패처럼 느껴졌음	2
20	신체적인 결함(배가 나오거나, 허리가 길거나, 키, 얼굴 생김, 머리 스타 등)을 갖고	7

	농담을 하거나 놀릴 때 따지지도 못하고 있는 내 모습이 수치스러움	
21	술을 마시고 실수했을 때 다시는 그러지 말아야지 하고 늘 같은 실수를 반복할 때 내 자신이 싫고 수치스러움	9
22	친구들이 내 말을 의도적으로 무시하며 내 존재를 무시하는 것처럼 느껴질 때	4
23	병역을 가기 위해 신체검사를 할 때 나의 치부를 드러내며 질병 여부를 조사할 때 모욕감과 수치심이 느껴짐	2
24	별로 만나고 싶지 않은 사람들과 만나면서 그나마 이들이 아니면 친구가 없다고 느껴질 때	2
25	이성이 많은 곳에 우연히 있게 되었을 때 어찌할 바를 모르겠고 그런 어색함 때문에 더 주목 받을 때	6
26	산부인과 병원에서 임신중절 수술을 받았을 때 말로 표현할 수 없는 수치감 경험	2
27	헤어진 남자친구에게서 내가 가볍고 해픈 여자라는 평가를 들었을 때	2
28	어릴 때 누가 아버지 직업을 물어보면 아버지 직업이 별 볼일 없고 좋은 직업이 아니란 생각이 들어 대답하지 못했을 때	3
29	재수할 때 대학 다니는 친구들을 만나면 내 자신이 초라하고 수치스러웠음	2
30	길을 가다가 넘어졌는데 아픈 내색도 못하고 빨리 일어나 그 자리를 떠날 때	10
31	고등학교 때 사소한 이유로 선생님께서 다른 친구들 앞에서 뺨을 맞았을 때	6
32	고등학교 때 늦은 밤 성인 사이트를 보다가 부모님께 걸렸을 때	2
33	내가 다른 누구보다 잘 아는 분야의 지식이라 여겨 열변을 토했는데 그것이 잘못 된 것이라는 걸 시간이 지나 알았을 때 숨어버리고만 싶었음	1
34	나이 어린 친구가 선배일 때 아무 말 못하고 하라는 대로 해야 할 때	4
35	초등학교 때 어머니께서 속옷을 미쳐 못 빨아 입을 속옷이 없어 그냥 바지만 입고 갔는데 친구가 그걸 알고 소문을 다 내었을 때 며칠 동안 학교에 가지 못함	2
36	중학교 때 남녀공학이었는데 체육시간에 턱걸이 도중 선생님이 장난으로 바지를 잡았는데 바지가 벗겨져 당황스러웠고 여학생들 앞에서 수치스러웠음(체육복 바지가 찢어졌을 때)	2
37	길을 가다 나는 반갑게 아는 사람이라고 인사를 했는데 그 사람은 가볍게 인사하고 갈 때 내가 무시당한 것 같고 거부당한 것 같아 수치스러웠음	1
38	초등학교 때 선생님께서 일기 검사를 하다 글씨 못 썼다고 다시 써오라며 일기장을 바닥에 던졌을 때(이게 숙제 해 온 거라며 공책을 던졌을 때)	4
39	일이나 인간관계에서 겪는 불만을 여기저기 얘기하고 다니는 내 자신을 볼 때 내 자신이 치사하고 그런 모습이 수치스럽게 느껴짐	1
40	나의 심각한 고민을 다른 사람에게 이야기했는데 냉담한 반응을 보여 올 때	2
41	친구가 날 이용했다는 것을 알았을 때(사기를 치거나, 필요할 때만 부르거나, 자질구레한 일을 내게 다 시키거나) 화가 나면서 사람 보는 눈이 없는 내 자신이 수치스러움	3
42	어릴 때 혼자 이불 속에서 성기를 만지고 있었는데 가족에게 들켰을 때	2
43	어릴 때 우리 집이 가난하다는 생각에 친구들을 한 번도 집에 데리고 온 적이 없	6

	는 그 기억이 문득문득 커서 생각날 때 내 자신이 수치스러움	
44	군대에서 나이 어린 고참이 인격 모독적인 반말을 하며 폭력을 행사해도 죽은 듯 있어야만 할 때	7
45	친정어머니께 용돈을 못 드리고 올 때 자식 된 도리를 잘 하지 못해 수치심까지 느껴짐	1
46	남들은 넓은 집에서 재미있게 사는데 좁은 방에서 사는 내 자신이 부끄러움, 친구들이 와도 편히 앉게 하고 대접하지 못하는 처지	4
47	월급 날 다른 사람들 보다 월급이 적게 나왔을 때	1
48	친구들은 이것저것 자격증이 있는데 나는 하나도 없을 때	1
49	돈이 없어서 끼니를 라면 하나로 해결하고, 집에만 있어야 할 때 살아온 날이 한심	2
50	공부 잘하는 자식을 둔 옆집 여자와 나를 남편이 비교할 때	1
51	나를 때린 사람(선생님, 친구, 고참, 부모님) 앞에서 눈물을 보일 때	2
52	남은 반찬을 아까워서 먹고 있는데 많이 먹는다고 남편(남자친구)이 구박하며 내 몸을 멸시하는 듯한 눈으로 쳐다볼 때	3
53	술을 많이 마셨을 때 자식들이 한 마디 하게 되면 볼 면목이 없고 수치스러움	3
54	고등학교 때 수업료 늦게 냈다고 친구들 앞에서 선생님이 공개적으로 말했을 때	1
55	초등학교 때 어머니가 병원에 입원을 하셔서 어린 막내 동생을 며칠 학교에 데리고 갔었는데 어머니가 동생을 데리러 학교에 오셨을 때 모든 아이들이 쳐다보며 놀렸던 기억, 숨고만 싶었음	1
56	다른 사람의 실수를 옹호하면서 대변하는데 당신이나 잘하라는 말을 들었을 때	1
57	아내와의 성관계 중 아내의 반응과 몇 마디 말 때문에 수치스러웠던 적이 있음	3
58	직장에서 상사에게 혼나고 있는데 동료가 그것을 다 듣고 있었을 때	2
59	자녀들과 차를 타고 가다 신호 위반으로 걸려 벌금을 낼 때 아이들 보기가 창피함	2
60	직장에서 나보다 훨씬 전문적인 지식과 기술을 알고 있는 사람과 대화할 때 미처 다 이해 못하고 대답하지 못하는 부족한 내 자신을 볼 때	1
61	사소한 거짓말을 했는데 다른 사람들에게 들켰을 때(내가 거짓말 한 사실을 다른 사람들이 다 알고 있다는 것을 알았을 때)	4
62	갑자기 어려워져서 여기저기 돈을 꾸어야만 할 때, 거절당하면 더 수치스러움	3
63	남들 다 아는걸 나만 몰랐을 때	2
64	중학교 때 포경수술 하는데 여자 간호사가 들어왔을 때	1
65	같은 시험을 봤는데 친구들은 붙고 나만 떨어졌을 때	2
66	여자친구(아내)가 다른 남자와 날 비교하며 내 능력을 무시할 때	3
67	나보다 어리고 늦게 들어온 친구가 먼저 승진해서 상사가 되어 있을 때	2
68	회사에서 내가 완벽하게 했다고 자신하던 일을 다른 사람이 부족한 부분이 있다며 충고할 때	2
69	여자 친구에게 스킨십을 시도했는데 거절하며 날 벌레 보듯 봤을 때 수치스러움	4
70	대학 떨어졌을 때, 취업에 실패했을 때 친척들이 요즘 뭐하냐고 물어봤을 때	3

2. 예비 56문항 구성

▣ 아래에 우리가 일상에서 수치심을 느낄 수 있는 다양한 상황들을 열거해 놓았습니다. 만일 당신이 이러한 상황에 처한다면 어느 정도나 수치심을 느낄 것 같은지 그 정도에 따라 대답해 주시면 됩니다. ()안에 성별이 표시되어 있는 문항은 해당 성별의 문항에 대해서만 응답해 주시기 바랍니다.

예) 후배들 앞에서 선생님께서 지적을 받았다. 1----2----3----4

전혀	조금	많이	매우 많이
수치스럽지 않다	수치스러울 것 같다	수치스러울 것 같다	수치스러울 것 같다
1-----	2-----	3-----	4-----

이 예에서 만일 당신이 비슷한 경험이 있었고, 그 때마다 늘 수치스러움을 느꼈다면 4번을 표시하고, 비슷한 경험이 없었지만 이러한 상황을 겪는다면 매우 많이 수치스러울 것 같다고 생각된다면 4번을 표시하시면 됩니다.

1. 담임선생님이 친구들 앞에서 내 성적과 등수를 공개적으로 말했다. 1----2----3----4
2. 수업 시간에 친구랑 소근거리다 나만 선생님한테 걸려서 친구들 앞에서 혼이 났다. 1----2----3----4
3. 길을 가다가 넘어졌는데 사람들이 보고 있는 것 같았다. 1----2----3----4
4. 여러 사람들 앞에서 발표를 할 때 더듬거리며 말했다. 1----2----3----4
5. 우리 부모님은 초등학교만 나오셨다. 1----2----3----4
6. 다른 사람들이 내가 거짓말 한 사실을 다 알고 있었다. 1----2----3----4

7. 매번 술을 마시고 친구에게 똑같은 실수를 한다. 1----2----3----4
8. 내가 하는 일마다 부모님께서 별 불일 없고 한심한 걸로 말씀하신다. 1----2----3----4
9. 후배들 앞에서 선생님께서 지적을 받았다. 1----2----3----4
10. 수업 중에 질문을 받았는데 대답하지 못했다. 1----2----3----4
11. 친구들이 자주 내 몸매를 갖고 놀리는 농담을 한다. 1----2----3----4
12. 친구들 앞에서 사소한 이유로 선생님한테 뺨을 맞았다. 1----2----3----4
13. 친구들에 비해 우리집이 가난하다는 생각이 들었다. 1----2----3----4
14. 부모님이 남루한 차림으로 학부모 모임에 오셨다. 1----2----3----4
- 15-1.(여성) 모임에 나갔는데 다 나보다 날씬하고 예뻐다. 1----2----3----4
- 15-2.(남성) 군대에서 나이 어린 고참이 반말을 하며 자질구레한 일을 시켰다. 1----2----3----4
16. 지하철에서 성추행을 당했다. 1----2----3----4
17. 스트레스가 쌓이면 멈추지 못하고 계속 음식을 먹는다. 1----2----3----4
18. 나만 빼놓고 팀 단합 모임이 여러 차례 있었다. 1----2----3----4
19. 친구들이 내 말을 의도적으로 무시하며 못 들은 척 했다. 1----2----3----4
20. 친하다고 생각했던 친구가 내가 불편하다면서 거리를 두자고 말했다. 1----2----3----4

21. 누가 아버지 직업을 물어보면 대답하지 못했다. 1----2----3----4
22. 친구들과 같은 시험을 봤는데 나만 떨어졌다. 1----2----3----4
23. 선생님이 이게 숙제 해 온 거냐며 친구들 앞에서 공책을 바닥에 던졌다.
1----2----3----4
24. 점심을 같이 먹을 사람이 없어서 혼자 식당에 가서 밥을 먹었다.
1----2----3----4
25. 가끔 잠자리에서 자위행위를 하곤 했다. 1----2----3----4
26. 내 고민을 친구에게 어렵게 이야기했는데 그 친구가 냉담한 반응을 보였다.
1----2----3----4
- 27-1.(여성) 남편이 나를 공부 잘하는 아들을 둔 앞집 여자와 번번이 비교하였다.
1----2----3----4
- 27-2.(남성) 여자 친구가 돈 잘 버는 다른 남자들과 나를 번번이 비교했다.
1----2----3----4
- 28-1.(여성) 남자 친구가 성관계를 요구해 올 때 싫었지만 그냥 하는 대로 있었다.
1----2----3----4
- 28-2.(남성) 조심스럽게 스킨십을 시도했는데 여자 친구가 거절하며 나를 벌레 보듯 쳐다 보았다.
1----2----3----4
29. 취업에 실패해서 쉬고 있을 때 친척들이 요즘 뭐하냐고 물었다.
1----2----3----4
30. 아내(남편)에게 구타 당하며 살았다. 1----2----3----4
31. 같이 있던 친구가 공공장소에서 소란스럽게 행동 했다. 1----2----3----4

32. 구조조정 퇴직자 명단 공고에 내 이름이 붙어 있었다. 1----2----3----4
33. 회사 술자리에서 윗사람들의 눈치에 술을 따르며 노래를 불렀다.
1----2----3----4
34. 상사의 성적 농담이 빈번했다. 1----2----3----4
35. 아는 사람이 지나가서 반갑게 인사를 했는데 그 사람은 시큰둥해하며 지나갔다
1----2----3----4
- 36-1.(여성) 헤어진 남자 친구에게서 가볍고 해픈 여자라는 얘기를 들었다.
1----2----3----4
- 36-2.(남성) 성관계 중 아내가 불만스러워 하는 반응을 보였다. 1----2----3----4
37. 친구가 평소에는 말하지 않았던 나의 단점을 직접적으로 얘기했다.
1----2----3----4
38. 사람들이 내 대머리를 농담 거리로 삼았다. 1----2----3----4
39. 사정이 어려워져서 돈을 빌려야 했는데 가까운 친구에게서 거절당했다.
1----2----3----4
40. 늦은 밤 성인 사이트를 보다가 부모님께 걸렸다. 1----2----3----4
41. 돈이 없어서 아이를 학원에 보낼 수가 없었다. 1----2----3----4
42. 나보다 늦게 입사한 어린 친구가 먼저 승진해서 직속 상관이 되었다.
1----2----3----4
43. 친구가 오랜동안 친한 척을 하며 나를 이용해왔다. 1----2----3----4

44-1.(여성) 남은 반찬이 아까워서 다 먹고 있는데 남편이 많이 먹는다고 구박을 했다

1----2----3----4

44-2.(남성) 나를 때린 고참 앞에서 눈물이 나도 모르게 터져 나왔다.

1----2----3----4

45. 인간관계에서 겪는 불만을 여기저기 얘기하고 다니는 내 모습을 보았다.

1----2----3----4

46. 호감을 갖고 있던 친구에게 좋아한다는 마음을 고백했는데 갑자기 연락이 끊겼다

1----2----3----4

47. 월급날 동료보다 내 월급이 적다는 것을 알았다.

1----2----3----4

48. 어릴 때 이불 속에서 혼자 성기를 만지작거리고 있다가 가족들에게 들켰다.

1----2----3----4

49. 술을 많이 마신다고 자식들에게 한 소리 들었다.

1----2----3----4

50. 직장에서 동료의 실수를 감춰주려고 변호하는데 당신이나 잘 하라는 말을 들었다

1----2----3----4

51. 학교 수업료를 늦게 냈다고 친구들 앞에서 선생님한테 혼났다.

1----2----3----4

52. 아이가 말썽을 일으켜 부모님께서 학교에 좀 오셔야 겠다는 연락을 받았다.

1----2----3----4

53. 부하직원들 앞에서 상사에게 혼이 났다.

1----2----3----4

54-1.(여성) 미혼인 상황에서 산부인과에서 임신중절 수술을 받았다.

1----2----3----4

54-2.(남성) 아내에게 말 못하고 발기불능으로 병원치료를 받았다.

1----2----3----4

55. 재수할 때 학원 앞에서 대학 다니는 친구와 마주쳤다.

1----2----3----4

56. 내 아이가 또래 아이들에 비해 발달이 느린 것 같다.

1----2----3----4

3. 개발한 수치심 척도

▣ 아래에 우리가 일상에서 수치심을 느낄 수 있는 다양한 상황들을 열거해 놓았습니다. 만일 당신이 이러한 상황에 처한다면 어느 정도나 수치심을 느낄 것 같은지 그 정도에 따라 대답해 주시면 됩니다. ()안에 성별이 표시되어 있는 문항은 해당 성별의 문항에 대해서만 응답해 주시기 바랍니다.

예) 수업시간에 짝과 이야기하다가 선생님에게 들켜 지적을 받았다.

전혀	조금	많이	매우 많이
수치스럽지 않다	수치스러울 것 같다	수치스러울 것 같다	수치스러울 것 같다
1-----	2-----	3-----	4-----

이 예에서 만일 당신이 비슷한 경험이 있었고, 그 때 매우 많이 수치스러움을 느꼈다면 4번을 표시하십시오. 또한 비슷한 경험이 없었더라도 이런 상황에 처할 경우 매우 많이 수치스러울 것 같다고 생각된다면 역시 4번을 표시하십시오.

1. 친구들이 내 말을 의도적으로 무시하며 못들은 척 했다. 1----2----3----4
2. 누가 구멍가게를 하시는 아버지 직업을 물어보았다. 1----2----3----4
3. (여성) 복잡한 지하철 안에서 한 남자가 나의 엉덩이를 만졌다. 1----2----3----4
 (남성) 나무반에서 자는데 상관이 나의 엉덩이를 만졌다. 1----2----3----4
4. 여러 사람 앞에서 발표를 할 때 목소리가 떨렸다. 1----2----3----4
5. 친구들이 내 외모를 갖고 농담을 했다. 1----2----3----4

6. 호감을 갖고 있던 이성친구에게 좋아한다고 고백했는데 그 후로 연락이 끊겼다.

1----2----3----4

7. 친구네들에 비해 우리 집이 많이 가난한 편이었다.

1----2----3----4

8. 어릴 때 이불 속에서 혼자 성기를 만지작거리고 있다가 가족들에게 들켰다.

1----2----3----4

9. 아는 사람이 지나가서 반갑게 인사를 했는데 인사를 받지 않고 그냥 지나갔다.

1----2----3----4

10. 스트레스로 인해 얼굴피부가 안 좋아졌는데 만나는 친구들마다 피부가 왜 그런지 물었다.

1----2----3----4

11. 그동안 친하게 지내오던 친구가 갑자기 거리를 좀 두자고 말했다.

1----2----3----4

12. 부모님이 남루한 옷차림으로 학교 학부모 모임에 오셨다.

1----2----3----4

13. 인터넷 성인 사이트를 보고 있는 도중 어머니에게 들키고 말았다.

1----2----3----4

14. 동료직원들 보는 앞에서 상사에게 혼이 났다.

1----2----3----4

15. 어머니께서 배 나온다고 그만 먹으라며 상을 치우셨다.

1----2----3----4

16. 나만 빼놓고 팀 단합 모임이 여러 차례 있었다는 걸 나중에 알게 되었다.

1----2----3----4

17. 나의 어머니는 초등학교만 나오셨다.

1----2----3----4

18. (여성) 헤어진 남자친구에게서 가볍고 해픈 여자라는 말을 들었다.
1----2----3----4
- (남성) 내가 스킨십을 원하자 여자친구는 내게 속물이라고 말했다.
1----2----3----4
19. 선생님이 수업료를 못 낸 아이들 이름을 불렀는데 내 이름도 부르셨다.
1----2----3----4
20. 옷가게를 갔는데 체중이 늘어 내게 맞는 치수의 옷이 없었다.
1----2----3----4
21. 친구에게 어렵게 내 고민을 이야기했는데 별로 반응이 없었다.
1----2----3----4
22. 내가 한 일에 대해 부모님께서 별로 시답잖다는 듯한 표정을 지으셨다.
1----2----3----4
23. (여성) 상사가 내게 자주 성적 농담을 했다.
1----2----3----4
- (남성) 누나가 내가 쓴 연애편지를 찾아내어 식구들에게 공개하고 놀렸다.
1----2----3----4
24. 친구가 나의 단점을 꼭 찢러 말했다.
1----2----3----4
25. 어릴 때 친구들이 내 곱슬머리가 신기하다며 한 번씩 만져보았다.
1----2----3----4
26. 내가 다가가자 친구들이 갑자기 나누던 이야기를 멈추었다. 1----2----3----4
27. 나보다 뒤에 입사한 사원이 먼저 승진해서 나의 상사가 되었다.
1----2----3----4

28. 잡자리에서 자위행위를 하다가 부모님께 들켰다. 1----2----3----4
29. 동료의 실수를 변호해주고 있는데 당신이나 잘 하라는 말을 들었다. 1----2----3----4
30. 모자를 사러 갔는데 머리가 커서 맞는 모자가 없었다. 1----2----3----4
31. 친구들은 다 알고 있는 소식을 나만 모르고 있었다. 1----2----3----4
32. 월급 명세서를 받아보니 동료들보다 내 월급이 적었다. 1----2----3----4
33. 친구들이 모이면 지나치게 야한 성적인 농담을 했다. 1----2----3----4
34. 선생님이 이게 숙제한거냐며 공책을 바닥에 내팽개쳤다. 1----2----3----4
35. 가족 중에서 나만 못생겼다는 소리를 들었다. 1----2----3----4
36. 친구들이 놀러가면서 나만 빼놓고 자기들끼리만 갔다. 1----2----3----4
37. 가정 사정 때문에 고등학교 동창 중에서 나만 대학진학을 못했다. 1----2----3----4
38. 영화를 보다가 내 자신이 성적으로 흥분하는 것을 느꼈다. 1----2----3----4
39. 노래방에서 열심히 노래를 부르는데 아무도 듣지 않는 것 같았다. 1----2----3----4
40. 친구가 만날 때 마다 살 좀 빼라고 잔소리를 한다. 1----2----3----4
41. 가족들이 중요한 집안일에 대해 내게는 별로 상의하지 않는다. 1----2----3----4

42. 가깝게 지내는 친구들 중에서 내 성적이 제일 안 좋게 나왔다.

1----2----3----4

43. 가끔 다른 사람들보다 성욕이 많은 것 같다는 생각이 들었다.

1----2----3----4

44. 친구가 물어 본 문제를 가르쳐 주었는데 나중에 보니 답이 틀렸다.

1----2----3----4

45. 어디 가나 내 키가 제일 작은 것 같다.

1----2----3----4

4. PFQ-2 수치심 문항

▣ 아래에 느낌을 나타내는 여러 단어들 있습니다. 각 단어들에서 여러분이 **평소에** 그런 느낌을 얼마나 자주 경험하는지 그 정도를 옆에 제시된 숫자에 표시하여 주시기 바랍니다.

전혀 느끼지 않음-----드물게 느낌-----종종 느낌-----대개 느낌-----거의 항상 느낌
 1-----2-----3-----4-----5

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. 당황스럽게 느껴진다. | 1----2----3----4----5 |
| 2. 다른 사람의 웃음거리가 된 것 같은 기분이다. | 1----2----3----4----5 |
| 3. 자의식을 느낀다. | 1----2----3----4----5 |
| 4. 창피하다. | 1----2----3----4----5 |
| 5. 바보같이 느껴진다. | 1----2----3----4----5 |
| 6. 유치하게 느껴진다. | 1----2----3----4----5 |
| 7. 무력하게 느껴진다. | 1----2----3----4----5 |
| 8. 부끄럽다. | 1----2----3----4----5 |
| 9. 우스꽝스럽게 느껴진다. | 1----2----3----4----5 |
| 10. 타인에게 정떨어진다. | 1----2----3----4----5 |

5. STAI 특성불안 척도

▣ 다음 문장들은 사람들이 자신을 표현하는 데 사용되고 있는 것들입니다. 각 문장을 잘 읽으시고 당신이 일상적으로 흔히 느끼고 있는 ‘자신의 성격적 성향’을 가장 잘 나타내는 정도에 따라 우측에 있는 숫자 중 하나에 표시를 해주십시오.

전혀 아니다-----때때로 그렇다-----자주 그렇다-----거의 언제나 그렇다
 1-----2-----3-----4

1. 나는 기분이 좋다. 1----2---3----4
2. 나는 쉽게 피로해진다. 1----2----3----4
3. 나는 울고 싶은 심정이다. 1----2----3----4
4. 나도 다른 사람들처럼 행복했으면 한다. 1----2----3----4
5. 나는 마음을 빨리 정하지 못해서 실패를 한다. 1----2----3----4
6. 나는 마음이 놓인다. 1----2----3----4
7. 나는 차분하고 침착하다. 1----2----3----4
8. 나는 너무 많은 어려운 문제가 밀어닥쳐서 극복할 수 없을 것 같다. 1----2----3----4
9. 나는 하찮은 일에 너무 걱정을 한다. 1----2----3----4
10. 나는 행복하다. 1----2----3----4
11. 나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다. 1----2----3----4

12. 나는 자신감이 부족하다. 1----2----3----4
13. 나는 마음이 든든하다. 1----2----3----4
14. 나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다. 1----2----3----4
15. 나는 울적하다. 1----2----3----4
16. 나는 만족스럽다. 1----2----3----4
17. 사소한 생각이 나를 괴롭힌다. 1----2----3----4
18. 나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문에 머릿속에서 지워버릴 수가 없다
1----2----3----4
19. 나는 착실한 사람이다. 1----2----3----4
20. 나는 요즘의 걱정거리나 관심거리를 생각만 하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다
1----2----3----4

6. 자아존중감 척도

▣ 다음은 여러분이 평소에 자신에 대해서 어떻게 생각하고 계신지 묻는 문항입니다 솔직하게 답변해 주시면 됩니다.

전혀 그렇지 않다----그렇지 않은 편이다----그런 편이다----매우 그렇다
1-----2-----3-----4

1. 나는 적어도 내가 다른 사람 만큼 가치 있는 사람이라고 생각한다. 1----2----3----4
2. 나는 좋은 성품을 많이 가졌다고 생각한다. 1----2----3----4
3. 대체로 나는 실패한 사람이라는 느낌을 잘 갖는다. 1----2----3----4
4. 대부분의 다른 사람들과 같은 정도로 나는 일을 잘 할 수 있다. 1----2----3----4
5. 나는 자랑할 것이 별로 없다. 1----2----3----4
6. 나는 내 자신에 대하여 긍정적인 태도를 가지고 있다. 1----2----3----4
7. 대체로 나는 내 자신에 대하여 만족한다. 1----2----3----4
8. 나는 내 자신을 좀 더 존경할 수 있었으면 좋겠다. 1----2----3----4
9. 나는 가끔 쓸모없는 사람이라고 생각한다. 1----2----3----4
10. 나는 때때로 내 자신이 좋지 않은 사람이라고 생각한다. 1----2----3----4