



저작자표시-비영리 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 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](#) 

이 정 윤 교수 지도
석사학위 청구논문

긍정적 평가에 대한 두려움이
사회불안에 미치는 영향

: 긍정결과 가치절하를 통한 적응적 인지적
정서조절 전략의 조절된 매개효과

2022

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
서 유 진

긍정적 평가에 대한 두려움이
사회불안에 미치는 영향

: 긍정결과 가치절하를 통한 적응적 인지적
정서조절 전략의 조절된 매개효과

이 정 윤 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2022년 5월

성신여자대학교 대학원


심 리 학 과

서 유 진

인 준 서

서유진의 석사학위 논문으로 인준함

2022년 5월

심사위원장 김 명 선 (서명  인)

심 사 위 원 이 정 윤 (서명  인)

심 사 위 원 박 혜 경 (서명  인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에 있어서 긍정결과 가치절하가 매개하는지, 그리고 긍정결과 가치절하가 적응적 인지적 정서조절 전략에 따라 어떻게 달라지는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 만 19세에서 29세 미만의 대학생 496명을 대상으로 사회불안, 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하, 적응적 인지적 정서조절 전략 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안은 유의한 정적 상관이 있었으며, 적응적 인지적 정서조절 전략과 긍정결과 가치절하, 사회불안은 유의한 부적 상관이 있었다. 둘째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하가 부분 매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계를 긍정결과 가치절하가 매개하는 효과를 수용이 조절하는 것으로 나타났다. 본 연구에서 부분 매개 효과가 나타난 것은 사회불안을 호소하는 대학생에게 긍정적 평가에 대한 두려움뿐 아니라 긍정결과 가치절하에 개입하는 것이 필요함을 시사한다. 또한 수용의 조절효과가 예상과 달리 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 거쳐 사회불안에 이르는 관계를 심화시키는 것으로 나타나, 긍정적 평가에 대한 두려움으로 인해 귀인 편향을 일으키는 상태에서는 수용이 효과적이지 못할 수 있음을 시사하므로 유의할 필요가 있다는 점을 확인하였다.

주요어: 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안, 적응적 인지적 정서조절 전략

목 차

논문개요

I. 서론.....	1
1. 연구의 목적 및 필요성.....	1
II. 이론적 배경.....	7
1. 사회불안.....	7
2. 긍정적 평가에 대한 두려움.....	13
1) 긍정적 평가에 대한 두려움의 개념.....	13
2) 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안.....	15
3. 긍정결과 가치절하.....	18
1) 긍정결과 가치절하의 개념.....	18
2) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하.....	19
3) 긍정결과 가치절하와 사회불안.....	21
4. 적응적 인지적 정서조절 전략.....	23
1) 적응적 인지적 정서조절 전략의 개념.....	23
2) 적응적 인지적 정서조절 전략과 사회불안.....	26
III. 연구문제 및 가설.....	29
1. 연구모형.....	29
2. 연구문제.....	30

IV. 연구방법	32
1. 연구참가자 및 절차	32
2. 측정 도구	33
1) 사회불안	33
2) 긍정적 평가에 대한 두려움	34
3) 긍정결과 가치절하	34
4) 적응적 인지적 정서조절 전략	35
3. 자료 분석	37
V. 연구결과	38
1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관	38
1) 연구대상자의 인구통계학적 특성	38
2) 변인들 간의 상관관계	39
3) 사회불안에서의 성차	42
2. 매개효과 검증	43
1) 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과 검증	43
3. 조절된 매개효과 검증	45
1) 수용의 조절된 매개효과 검증	45
2) 해결중심사고의 조절된 매개효과 검증	50
3) 긍정적 재초점의 조절된 매개효과 검증	52
4) 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 검증	54
5) 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과 검증	57
VI. 논의	60

참고논문

ABSTRACT(영문초록)

부 록

표 목 차

표 1. 사회불안 척도의 문항구성	33
표 2. 긍정결과 가치절하 척도의 문항구성	35
표 3. 적응적 인지적 정서조절 전략 척도의 문항구성	36
표 4. 연구대상자의 인구통계학적 특성	39
표 5. 주요 변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계	41
표 6. 성별에 따른 사회불안의 평균 차이	42
표 7. 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과	44
표 8. 긍정결과 가치절하의 매개효과 유의성 검증	44
표 9. 수용의 조절된 매개효과	47
표 10. 수용 수준에 따른 긍정결과 가치절하의 조건부효과	48
표 11. 수용의 조절된 매개효과의 유의성 검증	49
표 12. 해결중심사고의 조절된 매개효과	51
표 13. 해결중심사고의 조절된 매개효과의 유의성 검증	51
표 14. 긍정적 재초점의 조절된 매개효과	53
표 15. 긍정적 재초점의 조절된 매개효과의 유의성 검증	54
표 16. 긍정적 재평가의 조절된 매개효과	56
표 17. 긍정적 재평가의 조절된 매개효과의 유의성 검증	56
표 18. 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과	58
표 19. 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과의 유의성 검증	59

그림 목 차

그림 1. 연구모형	29
그림 2. 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과 모형	45
그림 3. 수용의 조절된 매개효과 모형	48
그림 4. 수용 수준에 따른 긍정결과 가치절하의 조건부효과	49
그림 5. 해결중심사고의 조절된 매개효과 모형	52
그림 6. 긍정적 재초점의 조절된 매개효과 모형	54
그림 7. 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 모형	57
그림 8. 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과 모형	59

I. 서론

1. 연구의 목적 및 필요성

사회불안(Social Anxiety)이란 타인이 자신을 면밀하게 관찰할 수 있는 사회적 상황에 노출되는 것에 대해 불안이나 두려움을 느끼는 것이다(APA, 2013). 이는 곧 사회적 상황과 관련된 불안인데, 사회적 동물인 인간에게 사회적 상황과 관련된 부정적 감정과 이로 인한 부적응적 행동은 삶에 큰 영향을 미치는 문제가 아닐 수 없다. 이러한 증상이 일상적으로 경험할 수 있는 수준을 넘어, 개인에게 임상적으로 현저한 고통이나 기능적 손상을 초래하게 되면 이를 사회불안장애(Social Anxiety Disorder)라고 부른다.

사회불안이 성인기에 처음 발병하는 경우는 드물지만, 스트레스와 수치심을 느끼는 경험을 하거나 새로운 사회적 역할이나 변화 이후에 증상이 나타나는 경우가 많다(APA, 2013). 대학생은 고등학교 시기에 비해 성인으로서 처음 역할을 부여받으며, 대학 생활에 관련된 활동 외에도 다양한 사회적인 상호작용 및 수행 상황을 마주하게 된다. 실제로 Strahan(2003)은 대학생 중 22%가 높은 수준의 사회불안을 경험하고 있다고 보고하였고, 우리나라에서도 대학생의 24.7%가 사교모임에서, 54.9%가 면접상황에서, 그리고 8.5%가 타인과의 일상적인 만남에서 불안을 느낀다고 응답하였다(김은정, 2000). 또한 2016년 국민건강보험공단 조사에서 사회불안의 발병 연령 분포를 비교한 결과, 20세에서 24세는 전체 발병연령 중 21%를 차지하여 두 번째로 높은 발병률을 보였으며, 이는 2011년 조사에서 나타난 비율인 17%에 비해서 증가한 수치이다(보건복지부, 2011). 이로 미루어 보아 사회불안 증상을 많이 경

험하는 시기에 해당하는 대학생을 대상으로 사회불안을 연구할 필요가 있을 것으로 보았다.

사회불안은 발병 연령 외 성별에서도 유의한 차이를 나타내고 있다. 국내외의 여러 선행 연구에서 여성이 남성보다 높은 유병률을 보고하고 있으며(고명희, 서명옥, 최보영, 2020, 박승혜, 이승연, 2019; 이성원, 양난미, 2015; Asher, Asnaani, & Aderka, 2017; Caballo et al., 2014), 이는 성별에 따라 자신을 해석하는 방식인 자기개념의 차이에서 기인한 것일 수 있다(Asher et al., 2017). 구체적으로, 남성은 스스로를 더 독립적인 사람으로 생각하고, 여성은 상호의존적인 사람으로 생각하는 경향이 나타나는데(Cross & Madson, 1997; Rose & Rudolph, 2006), 이로 인해 여성이 상호작용 결과 더 많은 불안을 경험하게 된다는 것이다. 이에 본 연구에서는 종속 변인인 사회불안에 성별 요인이 영향을 미칠 것으로 보고, 성별을 통제 변수로 활용하고자 하였다.

사회불안의 발생과 유지를 설명하는 여러 이론 중에서도 인지적 요인의 중요성을 강조한 이론들이 증가하고 있다. 인지-행동 모델은 어떠한 사고를 통해 사회불안이 유지되는지에 따라 몇 가지로 구분될 수 있으나(Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007; Rapee & Heimberg, 1997), 핵심적인 주장은 부정적 평가에 대한 두려움을 강조한다는 것이다. 인지행동 모델에 근거한 선행 연구들에서는 사회불안을 가진 이들이 사회적 상황에서 부정적 평가에 대한 두려움을 보일 것이라고 가정하며, 이는 타인의 평가에 대한 높은 불안과 부정적으로 평가받을 것이라는 기대(Watson & Friend, 1969)로 정의된다. 이러한 부정적 평가에 대한 두려움은 타인들이 자신의 외모나 행동에서 포착되는 불완전한 부분에 집중할 것이라는 편견을 유발하며(Clark & Wells, 1995), 이로 인해 환경 탐색을 통해 얻을 수 있는 수많은 단서 중에서도 부정적 평가에 관한 단서를 위주로 수집하는 경향을 보이게 된다(Rapee & Heimberg, 1997). 이 과정이 반복되면 사회적 상황에서 더 쉽게 위협을 느끼며

(Turk, Heimberg, & Magee, 2008), 이로 인한 불안감이 실제 수행에 지장을 주게 된다. 이렇게 수행 수준이 떨어지면 실제로 부정적 평가를 받을 확률이 증가하여, 결국 처음에 가졌던 자신의 부정적 편견을 확인하게 됨으로써 부정적 평가에 대한 두려움이 강화되어 다시 사회불안으로 향하는 악순환의 패턴이 형성되는 것이다.

부정적 평가가 이렇듯 혐오적이고 피하고 싶은 대상이라면, 이와 상반되는 개념인 긍정적 평가는 부정적 평가를 방지함으로써 사회불안 군에게 더욱 환영받는 대상일 것이다. 실제로 사회불안의 초기 인지 모델에서는 긍정적인 사회적 경험이 개인의 유능성(competence)을 증진시킬 것으로 예측하였다(Beck, 1976). 하지만 Arkin과 Appelman(1983)이 사회불안을 겪는 이들에게 긍정적 평가는 오히려 상당한 고통 및 불안의 원천이라는 연구결과를 보고함으로써 이러한 예측은 지지받지 못했다. 이에 부정적 평가에 대한 두려움과 더불어, 긍정적 평가에 대한 두려움을 사회불안의 중요한 예측 요인으로 보는 시각이 대두되었다.

긍정적 평가에 대한 두려움은 잘 수행하는 것에 대한 두려움으로 정의할 수 있으며(Gilbert, 2001), 이는 미래의 수행도 최근의 수행과 동일하거나 더 뛰어나야 한다는 믿음을 유발할 수 있다(Carter, Sbrocco, Riley & Mitchell, 2012). 사회불안을 지닌 이들은 긍정적 평가에 대한 두려움을 가지고 있는 것으로 보고되며(Wallace & Alden, 1995, 1997), 이외에도 여러 연구에서 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관련성이 입증되었다(Alden, Mellings, & Laposa, 2004; Rodebaugh et al., 2017; Weeks, Jakatdar, & Heimberg, 2010). 긍정적 평가에 대한 두려움은 부정적 평가에 대한 두려움을 통제된 뒤에도 유의하게 사회불안을 예측하였고(Weeks, Heimberg, & Rodebaugh, 2008; Weeks, Heimberg, Rodebaugh, & Norton, 2008), 다른 불안 장애를 가진 환자보다 사회불안 임상군에서 긍정적 평가에 대한 두려움

이 더 높게 보고되었다(Fergus et al., 2009). 국내에서도 긍정적 평가가 사회 불안에 미치는 영향에 대해 일부 논의가 진행된 바 있으나(김성주, 이영순, 2013; 김화영, 박기환, 2015; 이강아, 홍혜영, 2013), 비교적 최근에는 긍정적 평가에 대한 두려움을 측정하는 척도에 대한 번안 및 타당화가 이루어져(박서정, 이정애, 오강섭, 2010) 아직까지 이에 관한 연구가 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에 대해 검증해보고자 하였다.

이처럼 긍정적 평가에 대한 두려움은 사회불안에 직접적으로 영향을 미칠 것으로 보이지만, 제3의 변인을 통해 간접적으로도 영향을 미칠 가능성이 있을 것이다. 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 이르는 심리적 기제에 관해서는 다양한 관점이 존재하는데, 이 중 Gilbert(2001)의 진화-심리학적 모델에서는 사회적으로 불안한 이들이 좋은 성과를 내면 높은 계급의 사람들에게 위협적인 존재로 인식될 것이라고 믿으며, 이로 인해 자신의 사회적 가치나 계급을 보다 낮게 평가하는 경향을 지닌다고 하였다. 따라서 이들은 상위 계급자에게 불필요하게 도전하지 않으며, 집단 내에서 자신이 안전하다고 지각하는 범위 내에 머무르려고 한다. 즉, 집단의 관점에서는 구성원 간 경쟁이 줄어들어 집단 유지에 유리하게 되므로 사회불안이 진화적 이점을 지닌다고 설명한다. 그러나 이런 관점에서는 사회불안 환자 중 사회적 지위가 상승함으로써 염려되는 사회적 갈등을 거의 보고하지 않는 이들에 대해 설명하지 못한다는 한계가 있다(Barber, 2015).

한편 긍정적 평가에 대한 두려움만의 독특성을 인정하기보다, 이를 ‘지연된 부정적 평가에 대한 두려움’이라고 보는 입장도 존재한다. Wallace와 Alden(1995, 1997)에 따르면, 사회불안이 있는 이들은 긍정적 평가로 인해 자신에 대한 상대방의 기대는 높아지지만 이에 비해 자신의 수행은 그대로 일 것으로 지각하여, 이로 인해 현재의 긍정적 평가가 결국에는 부정적 평

가로 돌아오게 될 것으로 예상해 예기불안을 느낀다는 것이다. 그러나 이와 같은 관점은 두 가지 두려움의 차이를 설명하지 못하고, 어떠한 기제를 통해 그러한 예측에 도달하는 것인지 파악하기 어렵다. 이에 Weeks 등(2010)은 긍정적 평가에 대한 두려움이 특정한 인지적 평가(cognitive appraisal)를 거쳐 사회불안에 이른다고 보았다. 이러한 관점은 앞서 Wallace와 Alden(1995, 1997)이 제안한 관점을 보완하는 것으로, 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 개인은 긍정적 평가에 불편감을 느껴 그대로 받아들이지 못하며, 이에 긍정적 평가의 긍정성을 최소화하기 위한 인지적 전략으로 평가에 대한 타당성에 의문을 제기한다고 보았다(Weeks et al., 2010). 결국 이러한 정보 처리의 편향이 긍정적 평가에서 얻을 수 있는 긍정적 정서나 자기 효능감 등의 적응적 요소들을 실제보다 낮게 지각하게 만들어 사회불안으로 발전하게 될 수 있다는 것이다.

이에 본 연구에서는 이러한 인지 편향 중에서 긍정결과 가치절하가 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계를 매개할 것으로 보고, 긍정결과 가치절하를 매개 변인으로 상정하였다. 긍정결과 가치절하란, 긍정성을 최소화하고 부정성을 극대화하는 귀인의 편향이며, 일종의 ‘자동적 사고’에 해당한다. 실제로 사회불안 환자들은 긍정적인 사회적 결과를 자신의 능력이나 노력이 아닌 외부 요인에 공을 돌리는 방식으로 사고하는 경향이 있으며(Weeks, 2010), 긍정결과 가치절하 경향성은 우울과 부정적 평가에 대한 두려움을 통제하고도 사회불안을 유의미하게 설명했다(김지윤, 이훈진, 박승진, 2018). 따라서 이러한 선행 연구들로 미뤄보아 긍정적 평가에 대한 두려움은 긍정결과 가치절하를 거쳐 사회불안에 영향을 미칠 것으로 예측된다.

아울러 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 매개로 사회불안에 미치는 영향은 개인에 따라 달라질 수 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 매개로 사회불안에

미치는 영향을 적응적 인지적 정서조절 전략이 조절하는지 함께 검증하고자 하였다. 인지적 정서조절 전략은 정신 병리 및 부정적 정서에 영향을 줄 수 있는 대처 전략으로, 사회불안을 증가 또는 감소시키는 데 기여한다(홍경화, 홍혜영, 2011). 또한 적응적 인지적 정서조절 전략을 많이 사용할수록 사회불안의 수준이 감소하며(박정희, 2009), 청소년의 적응적 인지적 정서조절 전략이 시험불안을 낮추는 것으로 보고되었다(정아현, 강민주, 2014). 하지만 아직까지 긍정적 평가에 대한 두려움이 귀인 편향을 통해 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 적응적 인지적 정서조절 전략을 포함시켜 이들 간의 관계를 통합적으로 검증한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과와 더불어, 적응적 인지적 정서조절 전략이 해당 경로에서 조절효과를 지니는지 살펴보고자 하였다.

정리하면 본 연구는 대학생의 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 통해 사회불안에 미치는 영향을 살펴보고, 해당 경로에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인이 조절 효과를 가지는지 검증하고자 하였다. 본 연구를 통해 긍정적 평가에 대한 두려움으로 인해 사회불안이 발생하는 기제를 이해하고, 긍정적 평가에 대한 두려움으로 인한 사회불안을 어떠한 인지적 전략이 조절하는지 검증하여, 사회적 상황에서 불편을 겪는 대학생을 위한 치료적 개입의 기초 자료로 활용하고자 하였다.

Ⅱ. 이론적 배경

1. 사회불안

사회불안은 사회적 상황에서 과도한 두려움이나 불안을 느끼는 증상이다. 여러 사람 앞에서 발표 등의 수행을 하거나, 낯선 이와 대화를 나누거나, 이성 혹은 권위자와 이야기하는 상황 등이 흔히 사회불안을 유발하는 상황이다. 이러한 증상은 일상적으로 누구나 사회적 활동 중에 경험할 수 있는 증상으로, 불확실한 사회적 상황에서 긴장을 늦추지 않는 등의 경미한 불안부터, 외로움을 느낌에도 불구하고 친밀한 대인관계의 형성 및 유지가 어려운 심한 불안까지 다양한 강도로 나타날 수 있다(McNeil & Randall, 2014). 적정 수준의 불안은 상호작용을 원활하게 하거나 사회적 수행을 더 높은 수준으로 촉진하게 하는 자극제가 될 수도 있다. 그러나 그 정도가 실제 사회상황이나 사회문화적 맥락에서 볼 때 비정상적으로 극심하고 과도하며 6개월 이상 지속될 때, 그리고 중요한 기능 영역(사회적, 직업적 등)에서 임상적으로 현저한 고통이나 손상을 초래할 때 사회불안장애로 진단할 수 있다(APA, 2013). 사회불안의 양상은 불안을 유발하는 상황적 특성에 따라 ‘상호작용 불안’과 ‘수행불안’의 두 가지 하위유형으로 나뉜다(Kessler, Stein, & Berglund, 1998; Liebowitz, 1987). 상호작용 불안은 주로 타인과의 대화와 관련되며, 대화 상황에서 자신의 말이 지루하거나 어리석어 보이는 것 등에 대해 불안을 느끼는 것을 말한다. 이에 비해 수행불안은 다른 사람이 자신을 관찰하는 상황이나 관찰당하고 있다고 생각하는 상황에서 자신이 불안이 드러나는 것이나 떠는 것처럼 보이는 것을 불안해하는 것이다(Leary, 1983; Liebowitz, 1987).

사회불안장애의 유병률은 서구권 국가에서 더 높게 나타나는데, 특히 미국의 경우 12.1%로 높은 유병률을 보인다(보건복지부, 2017). 반면, 국내에서 사회불안장애의 평생 유병률은 0.6%로 나타났으며(보건복지부, 2021), 이는 중국, 일본 등과 비슷한 수준으로 동아시아 국가들에서 대체적으로 낮은 유병률이 보고되는 경향이 있다(Hofmann, Asnaani, & Hinton, 2010). 이러한 차이가 나는 까닭을 Heinrichs 등(2006)이 수행한 국가별 사회불안 연구를 통해 추측해볼 수 있는데, 집단주의 사회에서는 내향적인, 겸손함 등을 드러내는 행동을 더 지지하는 반면 개인주의 사회에서는 외향적이고 관심을 추구하는 행동에 더욱 지지적이라고 하였다. 즉, 동일한 사회적 행동을 하더라도 문화에 따라 정상으로 인식할 수도 있고, 비합리적이고 과도한 행동으로 인식할 수도 있다. 이러한 ‘불안 증상’에 관한 문화적 믿음의 차이는 임상 의들이 사용하는 사회불안 진단의 역치가 문화별로 다른 이유를 잘 설명하는 것으로 보인다(Hofmann et al., 2010). 따라서 동아시아권 국가들에서 보고되는 낮은 유병률은 해당 문화권에서 사회불안으로 고통받는 개인이 유의하게 적다는 것을 시사하기보다, 높은 진단 역치의 영향일 것으로 사료된다. 실제로 자기보고식 검사는 서양 문화권 사람들에 비해 동양 문화권에서 더 높은 사회불안 수준을 보고하고 있다(김현수, 양재원, 2017).

사회불안의 성별 차이는 우울이나 외상 후 스트레스 장애와 같은 다른 장애에 비해 주목받지 못하는 실정이나, 국내외의 여러 선행 연구에서 여성이 남성에 비해 높은 유병률을 보고한 바 있다(고명희 등, 2020; 박승혜, 이승연, 2019; 이성원, 양난미, 2015; Asher et al., 2017; Caballo et al., 2014). 이러한 현상의 원인으로 남성이 성 역할 사회화의 영향으로 인해 자기 보고식 설문에 과소보고했을 가능성이 제안되기도 했다(Asher et al., 2017). 그러나, 보고 편향의 오류를 방지하기 위해 생리적 각성을 측정된 실험 연구들에서도 여성의 불안감이 높은 것으로 나타난 것으로 미루어 보아(McLean & Hope,

2010; Stoyanova & Hope, 2012), 이는 경험적 근거가 부족한 추측이라고 볼 수 있다. 이에 대한 대안적 설명은 성별에 따라 자기개념의 특성이 다르며, 이러한 특성이 영향을 미쳤다는 것이다. 구체적으로, 여성은 남성에 비해 스스로를 더 상호의존적으로 해석하는데(Cross & Madson, 1997; Rose & Rudolpf, 2006), 이는 사람들과의 관계에 더 반응적일 수 있다는 의미이다. 이로 인해 여성은 사회적 상황에서 더 많은 불안을 경험하게 된다는 것이다.

사회불안은 개인에게 매우 다양한 영역에서의 기능 손상을 야기할 수 있다. 선행 연구를 살펴보면 사회불안은 학업적응, 진로개방성 및 진로정체감, 신체증상 및 웰빙(행복), 자기존중감 및 자아탄력성에 부정적 영향을 미쳤고(강교민, 2011; 이성은 등, 2020; 이현주, 2008; 허재홍, 조용래, 2005) 우울, 문제음주, 정서조절곤란 등의 문제를 야기하는 것으로 나타났다(강석기, 고수현, 한상훈, 2011; 이진미, 구훈정, 2021; 정미정, 2022). 또한 대인관계 영역에서는 일반적인 관계부터 매우 친밀한 관계까지 광범위한 영향을 미칠 수 있는데, 일례로 연인관계에서 사회불안은 낮은 만족감과 관련을 보였으며(Cuming & Rapee, 2010), 자기노출을 매개로 친밀감에 부정적 영향을 미쳤다(박혜련, 손은정, 2012). 이렇게 볼 때 사회불안은 개인의 삶에서 중요한 문제와 광범위하게 관련되는데, 주로 부정적 영향을 미치며 그 강도 면에서도 결코 낮지 않아 치료적 개입의 필요성이 제기된다.

사회불안의 발병 연령 중앙값은 13세이며(APA, 2013), 발병한 이후 대개 만성적인 과정을 거쳐 장기간 이환된다. 특히 조기 발병하여 만성화되는 경우에는 우울이나 알코올 관련 문제를 동반할 가능성이 높은 것으로 알려져 있다(Nagata, Suzuki, & Teo, 2015). 이렇듯 사회불안이 만성화되는 이유는 환자 스스로가 문제를 치료 가능한 질환으로 보기보다 성격의 일부분으로 받아들일 가능성이 높고(Dalrymple & Zimmerman, 2008), 임상들이 종종 평가와 치료 장면에서 사회불안장애를 인지하지 못해 치료적 개입이 늦어진

다는 점 등이 영향을 미치는 것으로 보인다(Wagner, Silove, Marnane, & Rouen, 2006). 김기환과 권석만(2013)도 사회불안이 심하지 않으면 증상이 표면적으로 쉽게 드러나지 않으며, 불편함을 내적으로 참아내며 외부로 호소하지 않는 경우가 많다고 보고하였다. 따라서 이러한 영향으로 증상이 있어도 치료적 도움을 구하지 않고 만성적 경과를 보이고, 다른 불안장애나 주요우울장애 등과 비교할 때 보다 오래 지속되는 경향이 있다(Bruce et al., 2005; Keller, 2003).

사회불안의 원인에 대해 지금까지 생물학적 취약성, 심리적 취약성, 유전, 기질, 인지 양식, 부모와 동료의 영향과 같은 다양한 위험요인들이 제시되어 왔다(김은정, 이혜란, 2017; 홍영근, 이경숙, 2013; Ollendick & Hirshfeld-Becker, 2002; Rapee & Spence, 2004). 최근에는 사회불안을 진화-심리학적 관점에서 설명하기도 하는데, 진화심리학적 관점에서는 사회불안이 곧 경쟁에 대한 불안이라고 주장한다(Gilbertt, 2001). 구체적으로, 사회불안이 높은 집단에서 사회적 지위를 더 극단적으로 평가하고, 다른 사람에 대한 인상을 더 민감하게 수정하는 경향이 보고되는데(Gidron, Koehler, & Tversky, 1993; Gilbertt, 2001), 이는 사회적 지위 정보에 관한 일종의 정보처리 편향으로 볼 수 있다. Haker 등(2014)은 이러한 정보처리 편향을 연구를 통해 실제로 입증하였는데, 이들의 연구에서 사회불안이 높은 사람들은 지배적인 사람을 보다 지배적으로, 복종적인 사람을 보다 복종적으로 평가하는 극단적인 평정 양상을 보였다. 또한 이전 평가에서 지배적인 것으로 평정한 인물에 대해 순종적인 행동 정보를 추가하여 제시한 후 평가 양상의 변화를 살펴본 결과, 사회불안이 낮은 사람들은 인상을 크게 수정하지 않았다. 반면, 사회불안이 높은 사람들은 지배적이라고 평가했던 인물을 더 순종적으로 지각하여 동일 인물의 사회적 지위를 쉽게 수정했다. 따라서 이러한 결과는 사회불안이 높으면 사회적 지위를 더 극단적으로 지각하며, 사회적

지위에 관한 정보를 끊임없이 모니터링하고 더 민감하게 반응하는 것으로 앞서 언급된 정보처리 편향을 입증했다고 볼 수 있다. 아울러, 사회불안이 높은 사람들이 사회적 지위 정보에 민감하게 반응하는 것은 자신보다 상위 계급으로 지각한 상대에게 주로 순종이나 회피 등의 방어적 행동으로 대응하고 이들에게 도전을 피하게 하여, 자기 패배적인 순환에 빠져들게 된다고 하였다. 이처럼 사회적 지위의 지각이 핵심이 되는 까닭은, 자신의 사회적 지위를 과대추정하게 되면 집단 내에서 주어지는 사회적 자원을 적게 받고, 집단원으로부터 덜 수용되는 경향이 있기 때문으로 보인다(Anderson, Srivastava, Beer, Spataro, & Chatman, 2006). 이처럼 진화심리학적으로 사회불안을 바라본 일련의 연구들을 종합하면, 사회불안이 사회적으로 지배적인 위치의 구성원에게 불필요하게 도전하는 일을 피하게 하고, 집단 내에서 안정적인 위치로 남으려는 욕구와 관계된다고 해석하고 있다. 결론적으로 사회불안은 다양한 사회적 순위(social rank)를 가진 구성원들의 갈등을 예방하여 집단의 응집력을 향상시키는 기제로 작용하며, 이러한 측면에서 생존에 적응적인 측면이 있다고 주장하였다.

한편, 진화적 이점보다 인지적 요소가 사회불안에서 핵심적인 역할을 한다고 보는 관점도 존재한다. 이러한 관점에서는 사회불안이 높은 사람들이 낮은 사람들과 인지적 특징에서 구별된다고 주장한다. 이와 관련한 선행 연구를 보면, 사회불안이 높은 사람들은 자기초점화된 주의를 많이 사용하며(이지영, 2010; Bruch, Hamer, & Heimberg, 1995), 부적응적 귀인양식(Alden, 1987; Amir, Foa, & Coles, 1998; Leary, Atherton, Hill, & Hur, 1986)을 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 사회불안이 높은 사람들은 부정적인 자기개념(오은애, 노상선, 조용래, 2009; Glass, Merluzzi, Biever, & Larsen, 1982)을 보이면서, 긍정적인 사고나 편향은 적게 하는 것으로 나타났다(Garner, Mogg, & Bradley, 2006; Glass & Arnkoff, 1994).

이러한 인지행 이론들은 인지적 변수를 통해 사회불안의 발생과 유지를 설명하는 대표적인 이론일 뿐 아니라, 치료에 있어서도 인지가 중심적인 역할을 하기 때문에 인지적 재구조화가 사회불안 치료에 가장 효과적이라고 본다(Beck & Greenberg, 1985; Clark & Wells, 1995; Hofman, 2007; Leary & Kowalski, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). 또한 Liebowitz 등(1999)은 약물 치료를 받은 집단의 재발률이 50%인데 비해, 인지행동치료를 받은 집단의 재발률은 17%를 나타내 인지치료가 치료 효과를 장기적으로 유지하는 면에서 약물 치료보다 유리하다고 하였다. 따라서 사회불안을 인지 이론에 입각하여 이해하는 것은 사회불안의 심리적 기제의 이해 뿐 아니라 치료적 개입이나 보호 요인을 탐색하는 연구에도 유용할 것으로 생각된다.

인지행동적 입장에서, 사회불안을 지닌 이들은 타인이 본질적으로 비판적인 존재임을 가정하고, 자신의 수행이 부정적으로 평가받을 것이라고 예측하며 타인이 자신을 바라보는 방식으로 자신에 대한 내적 표상을 형성한다. 또한 다양한 사회적 단서 중 주로 부정적인 측면과 관련된 정보에 주의를 편향되게 집중하는 경향도 보고하였다(Rapee & Heimberg, 1997). 다시 말해 비판적인 타인의 시선으로 스스로를 바라보며 부정적 평가를 예상하고, 부정적 평가와 관련된 정보를 집중적으로 지각하며 이를 확산하는 일련의 과정이 사회불안으로 이어진다는 것이다. 이렇듯 인지행동모델에서는 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안을 유발하고 유지하는 데 중요한 역할을 하는 인지적 특징임을 강조하고 있다(Clark & Wells, 1995; Nichols, 1974; Rapee & Heimberg, 1997).

하지만 최근 사회불안의 인지이론에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안의 예측 변인이라는 주장이 제기되고 있다(Rodebaugh et al., 2017; Weeks et al., 2010). 이제까지 사회불안의 인지적 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움을 강조하고 이를 위주로 진행된 논의가 지배적이었으며, 이

에 대응되는 개념인 긍정적 평가에 관해서는 거의 검토되지 않았다. 일반적으로 긍정적인 평가는 부정적 평가와는 다르게 사회불안이 있는 이들과 그렇지 않은 이들 모두에게 수용적인 개념인 것처럼 보이기 쉽다. 그러나 Arkin과 Appelman(1983)은 사회불안이 낮은 개인은 부정적인 평가에는 분노를 경험하고 긍정적인 평가에는 기쁨을 경험한 반면, 사회불안이 높은 개인은 두 가지 평가에 대해 모두 부정적 정서를 경험하였으며 오히려 긍정적 평가에 더 높은 괴로움을 나타낸다고 하였다. 이후 여러 연구들에서 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향을 검증하였으나(Wang, Hsu, Chiu, & Liang, 2012; Weeks et al., 2010), 부정적 평가에 대한 두려움에 비해 아직까지 연구가 제한적인 실정이다.

2. 긍정적 평가에 대한 두려움

1) 긍정적 평가에 대한 두려움의 개념

긍정적 평가에 대한 두려움의 개념은 사회불안장애 연구로부터 시작되었다. 사회불안의 인지행동 모델에서 사회불안이 높은 사람은 부정적 자기상을 가지며 타인에게서 부정적 평가를 받게 될 것을 두려워하는 특징을 보인다고 하여, 사회불안의 핵심 요인을 부정적 평가에 대한 두려움(fear of negative evaluation)으로 보았다(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997). 그런데 최근 연구들에서 사회불안에 있어 긍정적 평가에 대한 두려움의 영향을 확인하면서(Wang et al., 2012; Weeks et al., 2010), 긍정적 평가에 대한 두려움에 관한 연구가 이루어지기 시작했다.

Gilbertt(2001)는 긍정적 평가에 대한 두려움을 심리 진화적 관점

(Psycho-Evolutionary)에서 조명하였다. Gilbertt(2001)는 스스로 열등하다고 생각하는 사람들은 긍정적인 평가로 인해 다른 대상과 갈등을 일으키는 위치로 올라가는 것을 두려워하며, 이를 무사히 획득했다고 해도 유지하거나 방어할 수 없음을 두려워한다고 하였다. 다시 말해, 긍정적인 평가가 타인의 주목을 끌게 되어 사회적인 경쟁과 사회적 지위의 상승 등을 유발하기 때문에 두려움을 느낀다고 설명한 것이다. 따라서 이 개념을 ‘잘 하는 것에 대한 두려움’으로 칭하기도 하였다. 실제로 사회불안이 높은 개인은 보다 순종적인 행동을 많이 보이면서 지배적인 행동은 적게 보이고(Heerey & Kring, 2007; Walters & Hope, 1998), 집단 내 자신의 지위를 평가할 때 주로 상향 비교를 사용하여 긍정적 평가에 대한 두려움을 나타낸 것으로 볼 수 있다(Antony, Rowa, Liss, Swallow, & Swinson, 2005). 또한 이는 사회불안이 높으면 집단 내 갈등을 최소화하는 방식으로 지각하고 행동한다는 심리-진화적 입장을 지지하는 결과라고 할 수 있다. 그러나 Gilbertt(2001)의 관점이 긍정적 평가에 대한 두려움을 직접적으로 설명한다고 보기는 어려운데, 사회불안 환자 중 사회적 지위의 상승으로 인해 갈등이 유발될 것이라고 염려하지 않는 사람들도 보고되기 때문이다(Barber, 2015).

한편, Wallace와 Alden(1995, 1997)는 긍정적 평가에 대한 두려움을 인지적인 관점에서 해석하였다. 사회불안이 있는 참가자들은 긍정적인 피드백 조건을 경험한 이후, 타인이 자신에게 기대하는 기준은 상승하였지만 자신의 수행은 더 나아지지 않을 것이라고 보고하였다. 이러한 결과로, 긍정적 평가에 대한 두려움이 궁극적으로는 미래의 부정적인 평가에 대한 예기불안이라고 주장하였다. 이는 다시 말해 긍정적 평가에 대한 두려움이 곧 지연된 부정적 평가에 대한 두려움이라는 것이다. 그러나 확인적 요인분석을 실시한 결과, 두 가지 평가에 대한 두려움은 상관관계가 있긴 하지만 개별적인 요인으로 나타났다(Weeks et al., 2008).

국내에서는 비교적 최근 박서정 등(2010)에 의해 긍정적 평가에 대한 두려움 척도가 타당화되었다. 따라서 아직까지 부정적 평가에 대한 두려움에 비해 관련 연구가 매우 부족한 실정이다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 주로 사회불안과 관련되어 연구가 진행되었으나, 다른 심리적 변인과의 관련하여 논의된 바 있다. 긍정적 평가에 대한 두려움은 완벽주의 성향(김성주, 이영순, 2013), 학업지연행동(유경이, 2014)과 관련되며, 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 청소년은 부모의 심리적 통제에 대하여 감정의 단절, 부인 등의 부적응적 대처를 사용하는 것으로 나타났다(김유리, 김희정, 2013). 또한 긍정적 평가에 대한 두려움은 알코올 관련 문제(Howell, Buckner, & Weeks, 2015), 섭식문제(Menatti, DeBoer, Weeks, & Heimberg, 2015)와도 관련되는 것으로 보고되었다.

2) 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안

긍정적 평가에 대한 두려움이 연구되기 시작한 뒤로 사회불안에 있어 부정적 평가에 대한 두려움과 구별되지 않는다는 견해도 존재하였다(Wallace & Alden, 1995, 1997). 그러나 Weeks 등(2008)의 연구에서 긍정적 평가에 대한 두려움은 부정적 평가에 대한 두려움이 설명한 것 이상으로 사회불안을 설명하였고, 임상군을 대상으로 한 연구에서도 동일한 결과가 보고되었다(Fergus et al., 2009). 이에 사회불안에는 긍정적 평가에 대한 두려움과 부정적 평가에 대한 두려움이 모두 중요하다는 ‘평가에 대한 이가(二價) 두려움 모델(bivalent fear of evaluation)’이 제시되었다(Weeks & Howell, 2012).

이후 연구들은 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향을 부정적 평가에 대한 두려움과 어떻게 구별되는지에 관해 보다 자세히 보고

하고 있다. 두 가지 평가에 대한 두려움의 관계에 관하여 종단 연구를 진행한 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 간혹 지연된 부정적 평가에 대한 두려움으로 작동하나, 항상 그렇지는 않다고 보고하였다(Roadbaugh et al., 2011). Cater, Sbrocco, Riley, & Mitchell(2012)은 스피치 과제에서 각 두려움의 불안 증가에 관한 차별적 역할을 보고하였는데, 부정적 평가에 대한 두려움은 새로운 스피치에서 불안과 주로 관련되지만, 긍정적 평가에 대한 두려움은 반복되는 스피치 과제에서 불안과 주로 관련된다고 하였다. Wang 등(2012)은 두 가지 평가에 대한 두려움이 각각 사회불안에 차별적인 영향을 미친다고 밝혔다. 구체적으로 두 가지 평가에 대한 두려움이 사회불안과 우울에 미치는 영향을 살펴보았는데, 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안 뿐 아니라 우울도 일부 설명한 데 반해, 긍정적 평가에 대한 두려움은 사회불안만을 설명하였다. 이에 긍정적 평가에 대한 두려움을 사회불안과 우울을 구별해주는 핵심 요인으로 보았다. Sapach 등(2015)은 사회불안장애 임상군을 대상으로 두 가지 평가에 대한 두려움을 포함하여 불안 민감성(anxiety sensitivity), 불확실성에 대한 인내력(intolerance of uncertainty)등의 인지적 요인이 사회불안에 미치는 영향을 비교하였다. 그 결과, 두 가지 평가에 대한 두려움은 다른 인지적 요인들보다 사회불안을 잘 설명하고, 설명량 또한 유사하였다. Barber(2015)의 연구에서도 긍정적 평가에 대한 두려움이 부정적 평가에 대한 두려움과 구별되게 사회불안 증상을 설명한다고 보고하였다. 구체적으로, 긍정적 평가에 대한 두려움은 사회적 상황에서 스스로를 긍정적 평가를 받을 자격이 없다고 생각한다는 점에서 부정적 평가에 대한 두려움과 구별된다고 하였다. 또한 부정적 평가에 대한 두려움과는 달리 긍정적 평가에 대한 두려움은 익숙한 과제에서 느끼는 불안을 더 잘 설명하고(Cater et al., 2012), 긍정적 평가는 거부하고 부정적 평가를 선호하는 경향과 관련된다고 하였다(Weeks et al., 2010). 이상과 같은 일련의 연구들

을 정리하면, 긍정적 평가에 대한 두려움은 더욱 만성화된 사회불안 증상을 설명하는 데 효과적인 변인으로 추측되며, 사회불안에 있어 부정적 평가에 대한 두려움과 구별되면서도 핵심적인 요인이라고 할 수 있다.

하지만 이제까지 이루어진 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안에 관련된 대부분의 국내 연구들은 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 영향을 미치는 경로를 독자적으로 탐색하기보다, 두 가지 평가에 대한 두려움이 사회불안에 영향을 미치는 경로를 동일하게 설정한 뒤 두 경로를 비교하는 방식으로 진행되어 왔다. 이와 같이 두 가지 경로를 비교한 선행 연구를 살펴보면, 불확실성에 대한 인내력 부족(김순희, 2010), 인지적 정서조절(김성주, 이영순, 2013), 재확인 추구(김화영, 박기환, 2015) 등은 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안으로 향하는 경로만을 매개하는 것으로 나타났다. 또한 곽새롬(2016)은 두 가지 평가에 대한 두려움이 각각 사회불안으로 향하는 경로에서 사회적 사건의 긍정결과 가치절하와 부정결과 과극화가 매개하는지 살펴본 결과 두 경로 모두 매개효과가 유의하였으나, 경로계수 상 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안으로 향하는 모형의 경로계수가 더욱 크게 나왔다고 보고하였다. 따라서 지금까지의 연구 결과들을 통해 긍정적 평가에 대한 두려움과 부정적 평가에 대한 두려움이 각각 다르게 사회불안에 영향력을 미치고 있다는 점을 확인할 수 있다. 이에 본 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 영향을 미치는 경로와 달리, 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안으로 이르는 타당한 경로를 중점으로 탐색하고자 하였다.

3. 긍정결과 가치절하

1) 긍정결과 가치절하의 개념

사회불안을 겪는 이들에게 긍정성을 최소화하고 부정성을 극대화하는 자동적 사고가 존재하는데, 이는 긍정적인 사회적 결과가 자신의 능력이나 노력에 의한 것이기보다 외부 요인(예, 농담에 웃어준 것은 사람들이 친절하기 때문)에 의한 것이라는 인지적 과정을 거친 결과이다. 다시 말해 긍정적 사회적 결과의 가치절하란, 긍정적 평가에 대해서 자신이 성공적으로 상호작용하거나 수행을 해서가 아닌, 다른 사람들이 관대하기 때문에 혹은 단순히 자신이 운이 좋았기 때문에 긍정적인 결과를 얻었다고 해석하는 일종의 귀인 편향이다(Weeks, 2010).

Weeks(2010)는 이러한 귀인 편향이 사회불안의 인지행동모형(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)을 보완할 수 있을 것으로 제안하며, 모호한 사회적 정보를 부정적으로 해석하는 방식에 의해 사회불안이 유발된다고 하였다. 다시 말해 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람들은 긍정적인 경험을 박탈하려는 사고 오류를 보이는데, 이는 긍정적인 경험에 대해 자신의 능력이나 노력과 관련 없는 별개의 성공에 대한 설명을 개발함으로써 이루어진다. 이를 통해 긍정적인 정보는 무효화(invalidate)되며, 사회적 상황에서의 부정적 신념을 유지하는 역할을 한다(Weeks, Heimberg, Rodebaugh, et al., 2008). 나아가 긍정적 사회적 결과의 가치절하는 사회불안을 지닌 사람들이 보고하는 긍정성의 감소와도 밀접하게 관련되는 것으로 나타나, 긍정성 감소로 인해 사회불안장애를 유발하는 요인이라는 주장도 제기되었다(Weeks, 2010).

2) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하

Weeks, Heimberg와 Rodebaugh 등(2008)은 긍정적 평가에 대한 두려움은 긍정적 피드백에서 얻을 수 있는 긍정성을 최소화하고 부정적인 요소는 확대하는 편향과 관련된다고 보고하였으며, Weeks 등(2010)은 긍정결과 가치절하가 이러한 편향의 과정을 밝힌 변인으로 보았다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 이들은 긍정성을 최소화하기 위한 인지적 전략으로 평가에 대한 타당성에 의문을 제기하여, 부정적인 자기상에 불일치하는 긍정적 요소는 타인에게 귀인하는 방식을 취한다는 것이다. 이는 Clark와 Wells(1995)가 주장한 사회적 반감으로부터 자신을 보호하기 위한 “안전행동(safety behavior)”의 일종으로 볼 수 있다. 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들은 긍정적인 사회적 사건에 대해 가치절하를 시도함으로써 그들의 부정적인 자기상과 불일치하는 긍정적 평가에 대한 불편감을 감소시킬 수 있다. 이러한 정보 처리의 편향을 통해 긍정적 경험에서 획득할 수 있는 적응적 요인들을 하향 조정하여 긍정적 평가를 통한 자기효능감이나 자아상의 수정을 경험하지 못하게 되는 것이다.

선행 연구를 살펴보면, Weeks(2010)는 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 보다 높은 긍정결과 가치절하 경향을 보인다고 보고하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하의 예측 변인이라는 것은 국내 연구자들에 의해서도 입증되었다(곽세롬, 2016; 이창민, 2020). 이와 유사하게, Dryman과 Heimberg(2015)는 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회적 사건의 부정적인 해석에 영향을 미친다고 하였고, Eisner 등(2009)은 사회불안이 높으면 긍정적인 심리적 경험에 대해 긍정적 결과를 하향 조정하기 위한 전략을 사용할 가능성이 있다고 하였다.

긍정적 사회적 상황에서 사회불안을 가진 사람이 나타내는 인지적 편향은 총 3가지로 구분되며, 긍정적 사건에 대한 평가절하, 긍정적 사건에 대한 부정적 해석, 긍정결과 가치절하가 그것이다. 먼저 긍정적 사건에 대한 평가절하는 긍정 평가의 진정성을 의심하는 것으로, 상대방이 가식적인 태도로 부정적인 평가를 숨기고 있다고 생각하는 것이다(Vassilopoulos & Banerjee, 2008). 그러나, 연구 결과 이러한 인지 편향은 사회불안보다는 편집 성향과 더 높은 관련을 보였다(김지윤 등, 2018). 다음으로 긍정적 사건에 대한 부정적 해석은 자신이 긍정적인 평가를 받게 되면 자신에 대한 타인의 기대가 높아지고 이에 따라 더 좋은 수행을 기대받게 되지만 실제 자신의 능력은 그대로이므로 타인의 기대에 부응하지 못할 것이라고 생각하는 것이다. 즉, 현재의 긍정적인 사건이 이후 상황에서 부정적인 평가로 이어질 것이라고 해석한다. 이는 긍정적 평가에 대한 두려움을 예기불안, 지연된 부정적 평가에 대한 두려움으로 이해하는 입장과 맥을 같이한다(Alden, Taylor, Mellings, & Laposa, 2008; Laposa, Cassin, & Rector, 2010). 하지만 이러한 설명은 긍정적 평가를 두려워하는 원인을 설명할 수는 있으나, 무엇 때문에 자신의 능력은 그대로인데 타인의 기준만 상승할 것으로 귀인하는지에 대해서는 충분히 설명하지 못한다. 또한 긍정적 평가에 대한 두려움이 부정적 평가에 대한 두려움과는 유의하게 구별되는 변인임에도 불구하고, 부정적 평가에 대한 두려움과 어떠한 점에서 구분되는지도 설명하기 어렵다. 이에 연구자들은 이러한 개념을 통해 긍정적 평가에 대한 두려움을 이해하는 데에 한계가 있어, 다른 접근이 필요할 것으로 보았다(Alden et al., 2008).

이러한 점에서 귀인양식과 긍정적 평가에 대한 두려움을 접목한 긍정결과 가치절하는 긍정적 사건에 대한 부정적 해석 요인의 한계를 보완하는 개념으로 주목받고 있다. 실제로 긍정결과 가치절하는 긍정적 평가에 대한 두려움과 강력한 정적 상관을 나타냈다(Weeks & Howell, 2012). 이외에도 앞서

언급한 국내외의 여러 선행 연구들(곽세롬, 2016; 이창민, 2020; Dryman & Heimberg, 2015; Weeks et al., 2010; Weeks, Heimberg, Rodebaugh, et al., 2008)로 미뤄보아 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 유발하는 변인일 것으로 사료된다. 이에 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계를 매개하는 변수로 긍정결과 가치절하를 상정하였다.

3) 긍정결과 가치절하와 사회불안

긍정결과 가치절하는 비교적 최근에 제시된 개념으로 이에 대해 아직까지 많은 연구가 이루어지지 못했으나, 사회불안과의 상관관계 혹은 실험 연구들의 결과를 통해 그 관련성을 짐작해볼 수 있다. Vassilopoulos(2006)는 사회불안이 높은 이들은 긍정적인 사회 사건에서 얻을 수 있는 긍정적인 정보를 축소시키는 방식으로 해석할 가능성이 높으며, 심지어 사건을 긍정적으로 지각한다고 해도 그 정보를 적절하게 처리하는 것에 어려움을 느낀다고 하였다. 연구자는 이들이 긍정적인 결과가 일어난 까닭을 자신의 유능함이 아닌 ‘안전 행동’을 성공적으로 사용했기 때문에 일어난 것으로 여길 가능성이 높으며, 이를 통해 긍정적인 결과를 통해 얻을 수 있는 이익(긍정적 정서, 유능감 등)이 감소된다고 하였다. Vassilopoulos와 Banerjee(2008)는 비임상 아동(11세~13세)을 대상으로 유사한 실험을 진행하였는데, 성인 연구와 유사한 결과를 보여 이러한 인지 패턴이 연령과 관계없이 사회적으로 불안한 사람들의 고유한 특징일 가능성을 제시하였다. 이런 점들을 바탕으로 호의적 평가에 대한 가치절하 성향은 사회불안장애를 유발하는 병인적 요소일 수 있다는 주장이 제기되고 있다(Weeks, 2010).

실제로 많은 사회불안장애 환자들이 긍정결과 가치절하를 나타내었으며,

이러한 인지적 편향은 사회불안장애를 치료하는 데 장애물이 되어온 것으로 알려져 왔다(Heimberg & Becker, 2002). 선행 연구를 살펴보면, Alden과 Wallace(1995)는 사회불안 집단에 긍정적인 반응을 제공하고 평가하도록 지시하였는데, 이들은 긍정적 평가를 받을 수 있었던 원인이 자신의 사회적 유능성이 아니라고 생각하였으며 오히려 자신의 사회적 기술을 가치절하하여 받아들이는 경향을 보였다. 또한 Weeks 등(2008)은 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정적 피드백을 부정확하다고 인식하는 것에 미치는 영향을 불편함(discomfort)이 매개한다고 밝혔다. 다시 말해 긍정결과 가치절하는 부정적인 자아상의 정신적 표현과 관련되며, 자아상과 불일치하는 불편함을 감소시키도록 인지 편향을 통해 긍정적 평가로부터 얻을 수 있는 이익을 최소화하는 과정이라고 볼 수 있다(한빛나, 2013). 또한 이렇게 긍정적 평가에 대한 이익을 최소화하는 인지 편향은 부정적인 자아상을 변화시킬 기회를 상실하게 하여 사회불안을 유지하는 데 기여한다고 하였다(전영주, 박기환, 2011). 이상의 연구 결과를 종합하면, 긍정결과 가치절하는 긍정적 평가에서 얻을 수 있는 적응적 이점들에 대해 자기 귀인하지 못하고 부정적인 자기상에 일조하여 사회불안을 발생 및 유지시키는 기제로 작용할 것이라고 추측할 수 있다.

국내에서도 최근 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하에 대한 논의가 진행된 바 있는데, 한상연(2015)은 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하가 긍정적 평가에 대한 두려움, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회불안과 관계가 있으며, 위계적 회귀분석을 통해 두 가지 평가에 대한 두려움을 통제 한 후에도 긍정결과 가치절하가 사회불안을 유의미하게 설명함을 확인하였다. 김지윤 등(2018)은 세 가지 인지적 편향인 긍정적 사건에 대한 평가절하, 긍정적 사건에 대한 부정적 해석, 긍정결과 가치절하를 동시에 비교한 결과, 유일하게 긍정결과 가치절하만이 우울과 부정적 평가에 대한 두려움을 통제하고도 사회불안을 예측하는 것으로 나타났다(김지윤 등, 2018). 이러한 연구

결과들은 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하가 사회불안을 가져오는 요인이 될 수 있음을 지지하는 것으로 볼 수 있다.

4. 적응적 인지적 정서조절 전략

1) 적응적 인지적 정서조절 전략의 개념

정서조절은 정서 상태를 사회문화적 규범에 맞춰 유지하거나 변화시키는 과정으로, 정서조절에 실패하게 되면 일시적인 우울, 불안 등의 정서문제를 겪을 수 있다. 또한 정서조절에 지속적으로 실패하는 경우 역경에 직면했을 때 스트레스와 그에 따른 부정정서에 압도당해 보다 심각한 심리 증상이 야기될 수 있다(이나빈, 민정아, 채정호, 2011; Gross, 2002). 이에 정서조절 전략은 정신 병리의 주된 요인으로 강조되어왔다. 그러나 지금까지의 정서조절 전략 연구들에는 제한점이 존재하는데, 첫째는 정서조절전략을 문제 중심적 대처 전략과 정서 중심적 대처 전략의 두 가지 유형으로만 구분해왔다는 것이다(Compas, Orosan, & Grant, 1993). 문제 중심적 대처 전략은 스트레스 유발 원인인 문제행동 및 환경조건을 직접적으로 변화시키려는 노력인데 비해, 정서 중심적 대처 전략은 스트레스로 인해 유발된 부적 정서반응만을 조절하려는 방법으로, 대개 역기능적인 방법인 것으로 보고되어왔다. 그러나 이러한 분류의 문제점은 두 가지 범주만으로는 다양한 정서조절 전략들을 충분히 반영하지 못하며, 연구 결과 정서 중심적 대처 전략이 항상 부적응적 결과만 낳지는 않았다는 것이다. 둘째, 정서 중심적 대처 전략은 행동전략과 인지전략으로 구분되지만 정서조절 전략 연구에서는 두 전략을 특별히 구분하지 않고 연구해 왔으며, 그마저도 내용을 살펴보면 주로 행동

전략에 초점을 맞춘 것이 대부분이다. 여기서 행동전략은 약물사용, 근육긴장완화, 운동 등 생리적 상태의 변화, 사람들을 만나기, 쇼핑 등 행동적 방법 등이며, 인지전략은 사건에 대한 인지적 평가 및 해석, 이해를 변화시키는 방법이다. 하지만 사람들은 성장함에 따라 외적이고 행동적인 전략보다 내적이고 인지적 측면의 전략들을 주로 사용하기 때문에, 성인의 정서조절 전략 탐색을 위해서는 인지전략에 초점을 두는 것이 보다 적절할 것이다 (Endler & Parker, 1990; Garnefski et al., 2001).

어떤 자극이나 사건에 의해 정서가 촉발될 때, 이러한 정서를 인지적으로 조절하기 위해 사용하는 기술을 인지적 정서조절 전략(cognitive emotion regulation strategy)이라고 한다. 정서 경험을 재평가하거나 경험의 강조점을 변경하는 등의 인지적 정서조절 전략을 통해 개인은 감정을 조절할 수 있고, 이처럼 정서를 적절히 통제하면 감당하기 어려운 정서들을 촉발하는 사건이나 스트레스에 보다 적응적으로 대처할 수 있게 된다.

인지적 정서조절 전략은 9가지 요인으로 구분할 수 있다(Garnefski et al., 2001). 첫째는 자기비난으로, 경험한 사건에 대해 자신에게 책임을 묻고 탓하는 것이다. 둘째는 타인 비난으로, 경험한 사건에 대해 타인에게 책임을 돌리고 타인의 몫에 대해 집중하는 것이다. 셋째는 수용으로, 긍정적이든 부정적이든 경험한 것을 있는 그대로 받아들이는 것이다. 현실을 있는 그대로 받아들이는 것은 그러한 상황을 다루기 위한 시도를 암시하기 때문에 적응적인 대처로 간주할 수 있다. 넷째는 해결중심사고로, 부정적 사건에 대하여 어떤 조치를 취하여 처리할 것인지 향후 계획에 관하여 생각해보는 것이다. 단, 이는 인지적 전략 중에서 행동에 초점을 맞춘 부분으로, 실제 행동이 따라올 것을 보장하지는 않는다. 다섯째는 긍정적 재초점으로, 실제 사건에 대해 생각하는 대신 즐거운 것들에 대해 생각하는 것이다. 이는 ‘정신적 해방(disengagement)’을 시도하는 방법으로 볼 수 있는데, 단기적으로는 도움

이 되지만 장기적인 관점에서는 적응을 방해할 수 있다. 여섯 번째는 반추로, 부정적인 사건에 관련된 느낌을 곱씹거나 그러한 사건을 생각해보는 것이다. 일곱 번째는 긍정적 재평가로, 사건에 성장과 관련된 긍정적 의미를 부여하는 것이다. 여덟 번째는 균형 있게 바라보기로, 사건의 심각성을 보다 낮게 받아들이거나 더 심각한 사건과 비교하여 상대성을 강조하여 관점을 달리 하는 것이다. 이러한 (사회적) 비교의 개념은 다른 유형의 정신병리에서 중요한 요인임이 밝혀졌으나, 대처 전략으로 포함하여 평가한 연구는 많지 않은 실정이다. 마지막 아홉 번째는 파국화로, 경험한 사건에서 극심한 두려움 혹은 공포(terror)를 명시적으로 강조하는 것이다.

앞서 9가지 전략을 소개하며 Garnefski 등(2001)은 이를 적응적 인지전략과 부적응적 인지전략으로 구분할 필요가 있다고 언급하였다. 이러한 분류를 따른 선행연구들을 살펴보면, 적응적 인지적 정서조절 전략은 우울, 불안과 같은 심리적인 어려움과 부적 상관을 갖는 반면, 부적응적인 인지적 정서조절 전략은 우울, 불안과 정적 상관관계를 나타냄으로써 심리적 문제를 심화시키는 것으로 보고되었다(차남희, 장석진, 2018; Besharat & Shahidi, 2014; Garnefski et al., 2001; Garnefski & Kraaij, 2006). 따라서 본 연구에서는 치료적 개입에 활용할 수 있는 보호 요인의 탐색을 목적으로 적응적 인지적 정서조절 전략에 초점을 맞추었다. 적응적 인지적 정서조절 전략은 경험했거나 일어난 일을 감수하고 받아들이는 수용, 스트레스 사건의 심각성을 축소하거나 심각한 다른 사건에 비해 낮다는 점을 강조하는 균형 있게 바라보기, 실제 사건에 대한 생각 대신 즐겁고 기쁜 일을 생각하는 긍정적 재초점, 부정적인 사건을 어떻게 해결할지에 대해 생각하는 해결중심사고, 경험한 사건에서 자신의 성장과 관련된 긍정적 의미를 도출하는 긍정적 재평가로 구성된다(안현의, 이나빈, 주혜선, 2013). 이에 본 연구에서는 사회불안을 겪는 대학생을 대상으로 적응적 인지적 정서조절 전략의 각 하위요인

이 가지는 차별적 조절 효과를 확인하여, 각 전략이 어떠한 양상으로 작용하는지 탐색해 보고자 하였다.

2) 적응적 인지적 정서조절 전략과 사회불안

인지적 정서조절은 부정적 정서와 이에 따른 정신 병리에 영향을 줄 수 있는 대처 전략으로, 사회불안을 증가 또는 감소시키는 데 기여한다(홍경화, 홍혜영, 2011). 사회불안 임상군과 일반인을 대상으로 인지적 정서조절 전략을 비교한 연구에서는 사회불안 임상군이 부적응적 인지적 정서조절 전략을 더 많이 사용하고, 적응적 인지적 정서조절 전략은 덜 사용하며 감정에 대한 이해가 낮다고 보고하였다(Davoodi, Doost, Abdi, & Talebi, 2017). 사회불안 집단과 일반 집단을 대상으로 인지적 정서조절 전략 사용의 차이를 비교한 연구에서는 사회불안 군이 해결중심사고, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가 등을 덜 사용한다고 보고하였다(Hashemi, Darvizeh, & Yazdi, 2019). 연구자들은 인지적 정서조절이 사회불안장애의 예방에 핵심적 역할을 한다고 하였는데, 이는 사회적 상황에서의 높은 불안감을 적응적으로 대처하지 못하고 회피적 전략을 반복적으로 사용하게 되는 것이 사회불안 증상의 증가로 이어지기 때문이라고 하였다.

긍정적인 사회적 상황에서 느끼는 불안에 인지적 특성의 영향력이 확인되면서, 사회불안을 긍정적 평가에 대한 두려움과 같은 인지적 관점에서 이해할 필요가 있다는 주장이 제기되었다(Wallace & Alden, 1995, 1997). 다른 연구에서도 긍정적 평가에 대한 두려움과 함께 사회불안이 높은 사람들은 긍정적인 외부자극이나 사회적 사건에 대해 긍정적으로 해석하는 경향이 낮고 부정적인 방식으로 처리하는 경향성이 높다고 보고하였다(Alden et al.,

2008; Laposa et al., 2010; Weeks, 2010). 이러한 연구들로 미뤄보아, 사회불안한 이들은 자신에게 일어난 긍정적 사건에 대해서 편향된 사고방식을 매개로 사회불안에 이르는 것으로 해석할 수 있다.

사회불안에 효과적인 것으로 알려진 인지행동치료에서는 편향된 사고의 수정을 치료의 핵심으로 보고 수정을 위한 여러 기법들을 제시하고 있으며, 이는 개념적 측면에서 적응적 인지적 정서조절 전략과 유사하다. 먼저 증거 점검하기는 사고의 타당성을 지지하는 증거와 반하는 증거를 만들어 평가함으로써 사고를 변화시키고자 하는데, 이는 긍정적 재평가와 유사하다. 다음으로 재양화에서 벗어나기는 파국적 예측을 다루는데, 다른 사건과 비교하여 예측의 심각성을 감소시키고 그러한 상황에서 실천할 수 있는 대비책을 세워 보는 기법으로 균형 있게 바라보기, 해결중심사고와 유사하다. 긍정적 재초점은 불안장애에 대한 행동치료 기법 중 시각적 심상 등을 떠올리며 불안을 감소시키는 생각 중단하기 기법과 유사하다. 따라서 적응적 인지적 정서조절 전략이 사회불안의 인지적 기제에서 특히 효과적일 것으로 예측해볼 수 있다.

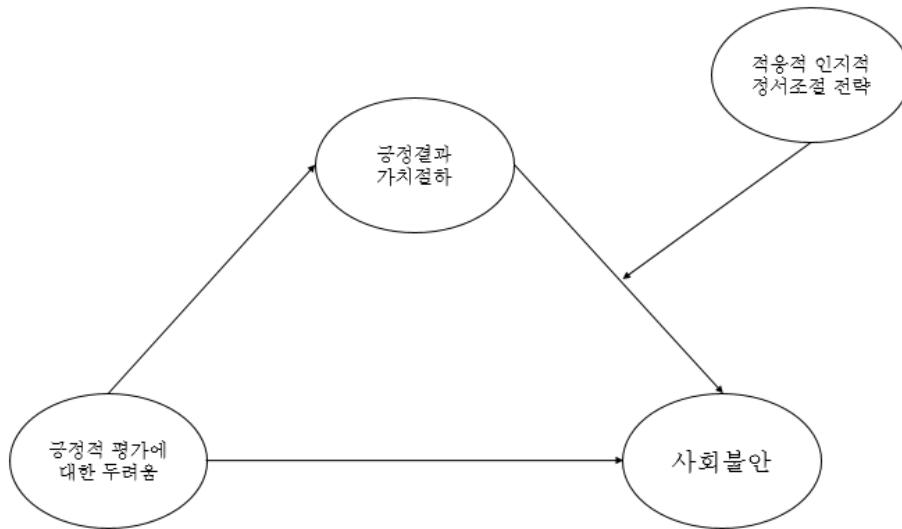
인지적 정서조절 전략과 사회불안에 관련된 선행 연구를 살펴보면, 적응적 인지적 정서조절전략은 사회불안과 부적 상관을 갖는다(강병은, 신현숙, 2019). 정아현과 강민주(2014)의 연구에서는 청소년의 적응적 인지적 정서조절 전략은 시험불안을 낮추고, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 시험불안을 높이는 것으로 보고하였다. 김태리(2020)는 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 적응적 인지조절 전략의 매개효과가 있으며, 하위요인으로는 계획 다시 생각하기, 긍정적 재평가, 조망확대가 부분 매개효과를 나타낸다고 보고하였다. 하지만 현재까지 이루어진 연구로는 긍정적 평가에 대한 두려움 및 인지적 편향이 사회불안에 이르는 관계에서 인지적 정서조절전략이 조절된 매개효과를 가지는지에 대한 연구는 찾기 어려우며, 정서조절전략의 하위변인의

효과를 개별적으로 살펴본 연구는 거의 없다. 따라서 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하를 매개로 사회불안에 미치는 영향에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 하위변인별로 살펴보고자 하였다.

Ⅲ. 연구문제 및 가설

1. 연구모형

본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 영향을 미치는 과정을 긍정결과 가치절하가 매개할 것이라고 가정하고 이를 검증하고자 하였다. 또한 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 거쳐 사회불안에 이르는 과정에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인이 조절할 가능성도 함께 살펴보고자 하였다. 연구모형은 <그림 1>과 같다.



<그림 1> 연구모형

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

[연구 문제1] 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안은 모두 정적 상관을 보일 것이다.

[연구 문제2] 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 직접적으로 영향을 미치는가?

가설 2-1. 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 직접적으로 영향을 미칠 것이다.

[연구 문제3] 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간의 관계를 긍정결과 가치절하가 매개하는가?

가설 3-1. 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간의 관계를 긍정결과 가치절하가 매개할 것이다.

[연구 문제4] 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 매개로 사회불안에 미치는 영향은 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인에 따라 차이가 있을 것인가?

가설 4-1. 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 매개로 사회 불안에 미치는 영향은 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인에 따라 차이가 있을 것이다.

IV. 연구방법

1. 연구참가자 및 절차

본 연구는 만 19세 이상 29세 미만 사이의 대학교 재학생을 대상으로 실시하였다. 이 연구는 성신여자대학교 생명윤리위원회의 심의를 거쳐(IRB 승인번호: SSWUIRB-2022-019) 모든 연구 참여자에게 연구윤리에 따라 안내와 설명을 제공하고, 자발적으로 연구에 참여하도록 하였다. 또한 설문 도중 동의를 철회하고 설문을 중단할 수 있음을 연구 참여자들에게 고지하였다. 연구 참여자 모집은 온라인 및 설문조사 전문 업체(마크로밀엠브레인)를 통해 실시하였다. 온라인 설문조사의 경우 대학교 커뮤니티, SNS(카카오톡 등)를 이용하여 설문지 링크를 배포하였고, 설문조사 전문 업체를 이용한 조사의 경우 연구 대상자에 해당하는 회원에게 업체 내 조사 링크가 배포되었다.

본 연구의 표본 크기는 G*power 3.1.9.4와 선행 연구에서 사용된 표본 크기를 함께 고려하였다. 먼저 G*power 프로그램에서 다중회귀로 설정하고 효과크기 .15와 검증력 .95, 유의수준 .05로 설정하였을 때 최소 표본 크기는 138명으로 나타났다. 하지만 선행 연구에서 사용된 표본의 크기가 400명에서 500명 사이임을 고려하고, 여기에 데이터 수집 과정에서 매크로 프로그램 사용에 의한 응답이 의심되는 230건의 자료를 추가 수집하였다. 따라서 수거된 설문지는 총 728부였으며, 수거된 설문지 중 나이가 부합하지 않거나 대학교 재학생에 해당하지 않는 참여자, 불성실하게 응답한 참여자(매크로 프로그램 사용 응답 포함)의 자료 232부를 제외한 496부를 분석에 사용하였다.

2. 측정 도구

1) 사회불안

본 연구에서는 사회불안을 측정하기 위해 Watson과 Friend(1969)가 개발하고, 이정윤과 최정훈(1997)이 번안 및 타당화한 한국판 사회적 회피 및 불안 척도(Korean version of Social Avoidance & Distress: K-SAD)를 사용하였다. 총 28문항이며, 하위요인으로 ‘사회적 회피’ 14문항, ‘불안’ 14문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도(1점: 전혀 아니다 ~ 5점: 매우 그렇다)로 평정하며, 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불안이 높다는 것을 의미한다. SAD는 본래 진위형으로 구성되어 있으나 이정윤과 최정훈(1997)이 개인차를 극대화하기 위하여 한국판으로 번안하며 1점(전혀 아니다)에서 5점(매우 그렇다)에 이르는 5점 척도로 재구성하였다. 대학생 집단의 경우 82점 이상을 중간 정도 이상의 사회불안을 가진 사람으로, 99점 이상을 심한 정도의 사회불안을 가진 것으로 분류한다. 대학생 집단의 경우, K-SAD의 내적합치도는 .92로 나타났다(이정윤, 최정훈, 1997). 본 연구에서의 전체 Cronbach's α 계수는 .92, 사회적 회피 요인은 .86, 그리고 불안 요인은 .86로 나타났다.

표 1. 사회불안 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
사회적 회피	14	2, 4*, 8, 9*, 13, 17*, 18, 19*, 21, 22*, 24, 25*, 26, 27*	.86
불안	14	1*, 3*, 5, 6*, 7*, 10, 11, 12*, 14, 15*, 16, 20, 23, 28*	.86
전체	28		.92

* 역채점 문항

2) 긍정적 평가에 대한 두려움

본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움을 측정하기 위해 Weeks 등(2008)이 개발하고, 박서정 등(2010)이 번안 및 타당화한 한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(Korean Version Fear of Positive Evaluation Scale; K-FPES)를 사용하였다. 이 척도는 10점 Likert 식 척도를 사용하였고, 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(9점)’까지 평정할 수 있다. 응답 오류 탐지를 위한 2개 문항(5번, 10번)이 포함되기도 하나, 타당화 연구(박서정 등, 2010)에서 해당 문항은 문항분석 결과 부적합성을 보여 분석에서 제외되었다. 본 연구에서도 이와 마찬가지로 해당 문항을 제외한 8문항만 사용하며, 단일 요인으로 구성된다. 점수가 높으면 긍정적 평가에 대한 두려움이 높다는 것을 의미한다. 또한 사회불안장애를 분류하기 위한 절단점으로 24점을 제시하였다. 박서정 등(2010)에서 Cronbach's α 는 대학생을 포함한 일반인 정상집단에서 .85, 사회불안 집단에서는 .88로 나타났으며, 본 연구에서의 Cronbach's α 는 .87로 나타났다.

3) 긍정결과 가치절하

본 연구에서는 긍정결과 가치절하를 측정하기 위해 Weeks(2010)가 개발하고, 한상연(2015)이 번안 및 타당화한 긍정적인 사회적 결과에 대한 가치절하 척도(Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: DPSOS)를 사용하였다. 총 13문항으로 구성되어 있고, 2개의 하위요인을 가지고 있다. 2개의 하위요인 중 하나인 자기 귀인은 긍정적인 결과를 그대로 수용하지 못하고 가치절하 하는 성향을 말하고(예, ‘나는 칭찬을 잘 받아들이지 못하는 편이다.’), 타인 귀인은 긍정적인 결과를 자신의 능력보다 타인의 특성에 귀인

하는 성향을 말한다(예, ‘사람들은 단지 예의를 차리기 위해서 내 농담이 재미없더라도 웃어줄 것이다.’). 10점 Likert 식 척도로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(9점)’ 사이로 평정한다. 2개의 역채점 문항(4, 10번)이 있지만, 이 문항은 총점에 포함하지 않는다. 점수가 높으면 긍정결과 가치절하 성향이 높다는 것을 의미한다. 타당화 연구(한상연, 2015)에서 Cronbach’s α 는 .90으로 나타났고, 본 연구에서의 전체 Cronbach’s α 는 .90, 자기 귀인 요인은 .78, 타인 귀인 요인은 .86으로 나타났다.

표 2. 긍정결과 가치절하 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach’s α
자기 귀인	4	1, 2, 6, 8	.78
타인 귀인	7	3, 5, 7, 9, 11, 12, 13	.86
전체	11		.90

4) 적응적 인지적 정서조절 전략

본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위해 Garnefski 등(2001)이 개발한 척도를 김소희(2008)가 번안하고 안현의 등(2013)이 타당화한 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 총 36문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도로 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 사이로 평정한다. 원척도는 총 9개의 하위요인으로 구성되며 여기에는 부적응적 인지적 전략(자기 비난, 타인 비난, 반추, 파국화)이 포함된다. 그러나 본 연구에서는 적응적 인지적 정서조절 전략에 해당하는 5개의 하위요인(수용, 해결중심

사고, 균형 있게 바라보기, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가)만을 사용하였다. 또한 타당화 연구(안현의 등, 2013)에서 수용 척도에 포함된 13번 문항(‘그 일은 내가 어쩔 수 없는 일이라고 생각한다’)은 문항분석 결과 부적합성을 보여 분석에서 제외되었다. 본 연구에서도 이와 마찬가지로 해당 문항을 제외한 19문항만을 사용하였다. 적응적 인지적 정서조절전략의 5가지 하위요인은 다음과 같다. 첫째, 수용은 긍정적이거나 부정적인 경험 모두 자신의 것으로 받아들이는 전략이다. 둘째, 해결중심사고는 앞으로의 위기에 어떤 방법을 취할지 행동에 초점을 맞춰 생각해보는 전략이다. 셋째, 긍정적 재초점은 현실의 사건보다 긍정적인 것을 떠올려 일시적으로 ‘정신적 해방(mental disengagement)’을 시도하는 전략이다. 마지막으로 균형 있게 바라보기는 사건 간의 비교를 통해 심각성을 보다 낮게 인지하려는 전략이다. 타당화(안현의 등, 2013)연구에서 보고한 Cronbach’s α 는 전체 .92, 수용 .68, 균형 있게 바라보기 .63, 긍정적 재초점 .89, 해결중심사고 .84, 긍정적 재평가 .89 이었다. 본 연구에서의 Cronbach’s α 는 전체 .86, 수용 .66, 해결중심사고 .60, 긍정적 재초점 .74, 긍정적 재평가 .67, 균형 있게 바라보기 .50으로 나타났다.

표 3. 적응적 인지적 정서조절 전략 척도의 문항 구성

하위 요인	문항 수	문항 번호	Cronbach's α
수용	3	4, 13, 18	.66
해결중심사고	4	3, 7, 14, 17	.60
긍정적 재초점	4	6, 10, 12, 19	.74
긍정적 재평가	4	2, 5, 8, 11	.67
균형 있게 바라보기	4	1, 9, 15, 16	.50
전체	19		.86

3. 자료 분석

본 연구에서는 SPSS 25.0 및 SPSS PROCESS Macro 4.1를 사용하여 자료를 분석하였으며, 분석 절차는 다음과 같다. 첫 번째, 측정 도구의 신뢰도를 검증하기 위해 내적합치도(Cronach' s α)를 산출하였다. 두 번째, 연구대상자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 기술통계를 사용하여 평균 및 표준편차, 빈도분석을 실시하였다. 세 번째, 각 변인 간 상관관계를 확인하기 위해 적률상관계수(Pearson)를 산출하였다. 네 번째, 사회불안의 성차를 확인하기 위해 독립표본 t-검정을 사용했다. 다섯 번째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 4번을 사용하여 분석하였으며, 부트스트래핑(Bootstrapping) 방식을 10,000번 설정하여 통계적 유의성을 검증하였다. 마지막으로 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 살펴보기 위해서 Hayes(2015)가 제안한 SPSS PROCESS Macro 모델 14번을 사용하여 분석하였으며, 부트스트래핑 방식을 10,000번 설정하여 통계적 유의성을 검증하였다.

V. 연구결과

1. 주요 변인들의 기술통계 및 상관

1) 연구대상자의 인구통계학적 특성

본 연구에 포함된 연구대상자는 총 496명이며 인구통계학적 특성은 표 4에 제시하였다. 응답자 중 남성은 251명(50.6%), 여성은 245명(49.4%)으로 성별 비율이 거의 동일하였다. 응답자의 평균 연령은 22.16세(SD=2.40)였으며, 연령대별로 만 19~20세가 138명(27.8%), 만 21~22세가 157명(31.6%), 만 23~24세가 111명(22.4%), 만 25~26세가 57명(11.5%), 만 27세~28세가 33명(6.6%)으로 구성되었다. 학년은 4학년이 174명(35.1%)으로 가장 많았으며 그 다음으로는 3학년이 112명(22.6%), 2학년이 110명(22.2%)으로 뒤를 이었으며 1학년이 100명(20.2%)으로 나타났다. 지역은 서울 및 경기에서 가장 높은 응답률을 보였다. 구체적으로 서울이 195명(39.3%), 경기는 157명(31.7%), 경상은 60명(12.1%), 충청은 36명(7.3%), 전라는 26명(5.2%)으로 나타났다.

표 4 . 연구대상자의 인구통계학적 특성

(N=496)

특성	구분	사례 수(명)	백분율(%)
성별	남성	251	50.6
	여성	245	49.4
나이	만 19세~20세	138	27.8
	만 21세~22세	157	31.6
	만 23세~24세	111	22.4
	만 25세~26세	57	11.5
	만 27세~28세	33	6.6
학년	1학년	100	20.2
	2학년	110	22.2
	3학년	112	22.6
	4학년	174	35.1
지역	서울	195	39.3
	경기	157	31.7
	충청	36	7.3
	전라	26	5.2
	경상	60	12.1
	기타	22	4.4

2) 변인들 간의 상관관계

본 연구에서 사용된 측정값의 정규성 여부를 판단하기 위해 Kline(2010)에 따라 왜도는 절대값 3 미만, 첨도는 절대값 10 미만에 해당하는지 확인하였다. 기술통계 분석 결과, 본 연구에서 사용된 변인들의 왜도는 -0.49에서 0.18의 범위로 나타났으며, 첨도는 -0.47에서 1.05의 범위로 나타났으므로 정규성 가정을 충족시킨다고 볼 수 있다. 즉, 모형의 추정이 가능하다.

다음으로 주요 변인들 간 관계를 살펴보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였으며 그 결과는 표 6에 제시하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안은 통계적으로 유의한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다($p < .001$). 적응적 인지적 정서조절 전략과 긍정결과 가치절하($p < .01$), 사

회불안($p < .001$)은 유의한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인 별로 살펴보면, 수용, 해결중심사고, 긍정적 재평가는 모든 주요 변인(총점)과 유의한 부적 상관을 보였으며($p < .05 \sim p < .001$), 긍정적 재초점과 균형 있게 바라보기는 긍정적 평가에 대한 두려움 및 긍정 결과 가치절하와는 유의한 상관을 보이지 않았다.

표 5. 주요 변인 간 상관계수 및 각 측정 변인의 기술통계 (N=496)

	1	2	2a	2b	3	3a	3b	4	4a	4b	4c	4d	4e
1	1												
2	.76***	1											
2a	.75***	.96***	1										
2b	.70***	.94***	.81***	1									
3	.44***	.48***	.46***	.47***	1								
3a	.46***	.46***	.44***	.44***	.95***	1							
3b	.37***	.46***	.42***	.44***	.94***	.79***	1						
4	-.08	-.12**	-.15**	-.08	-.26***	-.28***	-.22**	1					
4a	-.16***	-.10*	-.13**	-.07	-.12**	-.15**	-0.07	.69**	1				
4b	-.10*	-.16**	-.17***	-.12**	-.19***	-.23***	-.13**	.77**	.42***	1			
4c	.04	-.06	-0.06	-.04	-.22***	-.20***	-.22***	.76**	.27**	.52***	1		
4d	-.12**	-.18***	-.20***	-.15**	-.29***	-.29***	-.26**	.80*	.47***	.55**	.46***	1	
4e	.04	0.04	-.00	.09*	-.16***	-.17***	-.12**	.78**	.48**	.44***	.54**	.52*	1
평균	38.42	4.21	4.05	4.38	90.62	44.19	46.43	3.55	3.76	3.63	3.29	3.53	3.56
SD	13.29	1.61	1.81	1.57	13.54	7.37	6.92	0.49	0.64	0.60	0.75	0.68	0.60
왜도	-0.14	-0.31	-0.24	-0.34	0.04	-0.15	0.18	-0.09	-0.17	-0.16	-0.41	-0.22	-0.49
첨도	-0.47	-0.07	-0.31	0.12	0.78	1.05	0.41	0.22	0.05	0.09	0.36	0.28	0.28

1=긍정적 평가에 대한 두려움, 2=긍정결과 가치절하, 2a=자기 귀인, 2b=타인 귀인, 3=사회불안, 3a=사회적 회피, 3=불안, 4=적응적 인지적 정서조절 전략, 4a=수용, 4b=해결중심사고, 4c=긍정적 재초점, 4d=긍정적 재평가, 4e=균형 있게 바라보기

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, SD=표준편차

3) 사회불안에서의 성차

본 연구에서 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안, 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인들 간의 관계를 알아보기에 앞서, 성별에 따라 사회불안의 수준에 차이가 있는지 독립표본 t검증을 통하여 살펴보았으며 그 결과를 표 6에 제시하였다.

분석 결과, 사회불안 전체($t=-2.68, p<.01$)와 사회불안의 하위요인인 불안($t=-3.51, p<.001$)에서 유의한 차이가 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 사회불안의 전체에서 여성($M=92.26, SD=14.19$)이 남성($M=89.02, SD=12.70$)에 비해 높은 점수를 보였다. 하위 변인을 살펴보면 불안에서도 여성($M=47.52, SD=7.17$)이 남성($M=45.37, SD=6.52$)에 비해 높은 점수를 보였다. 즉, 사회불안의 전체와 하위 변인인 불안에서 여성이 남성보다 높은 점수를 보여, 여성이 남성에게 비해 높은 수준의 사회불안을 보이며 그 하위 변인인 불안에서도 유의하게 높은 수준을 나타낸다는 것이다.

표 6. 성별에 따른 사회불안의 평균 차이

	남성(N=251)		여성(N=245)		t
	평균	표준편차	평균	표준편차	
사회불안(전체)	89.02	12.70	92.26	14.19	-2.68**
사회적 회피	43.65	6.94	44.73	7.77	-1.64
불안	45.37	6.52	47.52	7.17	-3.51***

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

2. 매개효과 검증

1) 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과 검증

긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향에 있어서 긍정결과 가치절하의 매개효과를 PROCESS Macro model 4를 활용해 분석하였으며, 결과는 표 7과 그림 2에 제시하였다. 사회불안을 종속변인으로 설정하고, 독립변인으로 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하를 투입하였다. 또한 각 변인에서의 성차를 알아보기 위한 독립표본 t-검정 결과 사회불안 전체에서 성별에 따라 유의한 차이를 보였으므로, 성별(여성=1, 남성=0)을 가변수(더미 변수)로 변환하여 통제 변인으로 투입하였다. 본 모형을 포함하여 이후 제시되는 모든 모형에서, 절단점이 존재하는 독립 변인(긍정적 평가에 대한 두려움) 및 종속 변인(사회불안)의 경우 척도 변환 시 평균이 아닌 총점 합산 방식으로 산출하였다. 분석 결과, 긍정적 평가에 대한 두려움은 사회불안을 정적으로 유의하게 예측하였고($B=.45, p<.001$), 긍정결과 가치절하에도 유의한 정적 영향을 미쳤다($B=.09, p<.001$). 독립 변인(긍정적 평가에 대한 두려움)의 영향력을 통제한 뒤 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향은 정적으로 유의하였다($B=.287, p<.001$). 마지막으로, 매개 변인(긍정결과 가치절하)의 영향을 통제한 뒤 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 영향이 정적으로 유의하였다($B=.19, p<.01$),

다음으로 긍정결과 가치절하의 매개효과가 통계적으로 유의한지 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표 8에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.16)과 상한값(ULCI=.37) 사이에 0이 존재하지 않으므로

긍정결과 가치절하의 매개효과가 유의하다고 할 수 있다. 또한 매개 변인(긍정결과 가치절하)의 영향을 통제하여도 독립 변인(긍정적 평가에 대한 두려움)이 종속 변인(사회불안)에 미치는 영향이 유의하였으므로 부분 매개 효과를 보이는 것을 알 수 있다.

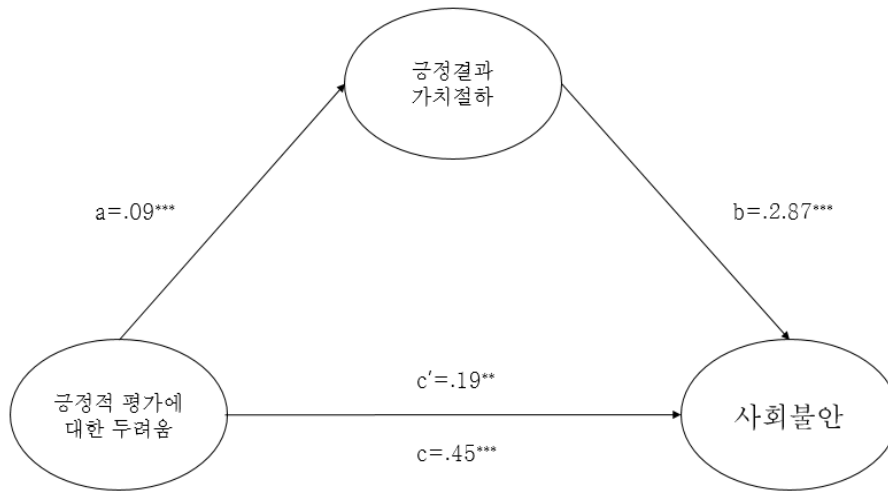
표 7. 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과 (N=496)

경로	B	SE	t
긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 총효과	.45	.04	11.02***
긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하에 미치는 효과	.09	.03	26.09***
긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 효과(긍정적 평가에 대한 두려움 통제)	2.87	.50	5.70***
긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 미치는 효과(긍정결과 가치절하 통제)	.19	.06	3.03**

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

표 8. 긍정결과 가치절하의 매개효과 유의성 검증 (N=10,000)

매개변인	매개효과	Boot SE	LLCI	ULCI
긍정결과 가치절하	.27	.05	.16	.37



주. 직접경로 위 (c')는 직접효과계수, 아래(c)는 총효과계수임

<그림 2> 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과 모형

3. 조절된 매개효과 검증

1) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 수용의 조절된 매개효과 검증

긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향에서 수용의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 14

로 분석하였다. 분석 결과는 표 9와 그림 3에 제시하였다. 각 변인에서의 성차를 알아보기 위한 독립표본 t-검정에서 성별에 따라 사회불안 전체에서 성별에 따라 유의한 차이를 보였으므로, 성별(여성=1, 남성=0)을 가변수(더미변수)로 변환하여 통제 변인으로 투입하였다. 먼저 긍정결과 가치절하를 종속변인으로 투입하여 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하에 미치는 영향을 확인한 결과, 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=.09, p<.001$). 이후 모든 조절된 매개 모형에 성별을 통제 변인으로 투입하고, 매개변인을 종속변인으로 투입한 단계에서 동일한 회귀계수가 산출되어 기술을 생략하였다.

다음으로 사회불안을 종속변인으로 투입하여 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 수용, 상호작용 항(긍정결과 가치절하*수용)이 사회불안에 미치는 영향을 검증하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움($B=.19, p<.01$), 긍정결과 가치절하($B=2.61, p<.001$), 긍정결과 가치절하와 수용의 상호작용 항($B=1.51, p<.01$)이 모두 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 수용($B=-.58, p>.05$)은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못했다. 이중 상호작용 항이 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것은 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계를 수용이 조절한다는 의미이다. 조절효과가 유의하였으므로, 조절효과의 양상을 확인하기 위해 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향을 수용이 어떻게 조절하는지 특정 값 선택 방법에 따라 분석한 결과, 세 수준(+1SD, 0, -1SD) 모두에서 유의하여 양상 확인이 어려웠다. 따라서, Johnson-Neyman 방법에 따른 조건부 효과를 표 10과 그림 4에 제시하였다. 분석 결과, 수용이 -0.76이상인 영역에서 긍정결과 가치절하의 조건부 효과가 유의하였으며, 그보다 낮은 영역에서는 유의하지 않게 나타났다. 조건부 효과의 양상을 살펴보면, 수용의 긍정결과 가치절하가 높을수록 사회불안이 유의하게 증가하고 있다.

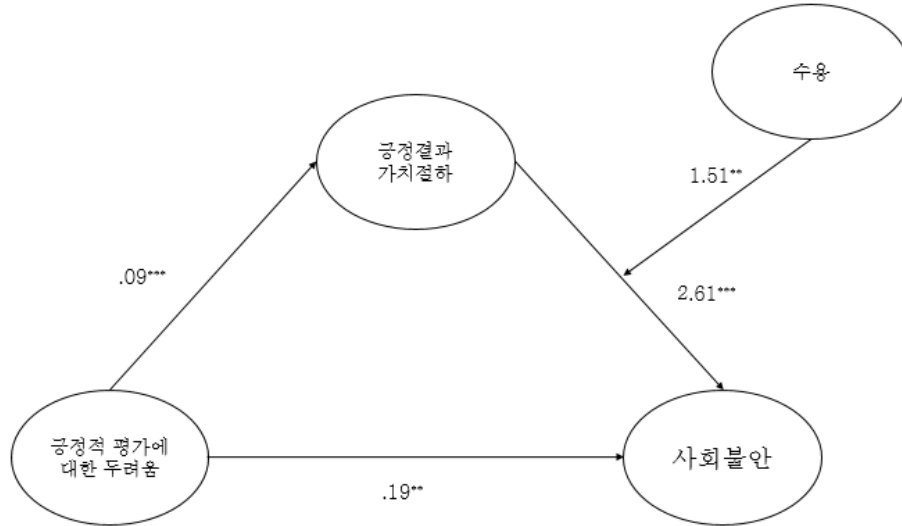
조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표11에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=.05)과 상한값(ULCI=.24) 사이에 0이 존재하지 않으므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타났다고 볼 수 있다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과가 수용에 따라 차이를 보인다는 것이다. 이러한 차이를 구체적으로 보면, 수용의 세 수준 모두에서 유의한 간접효과를 보이면서, 수용이 높을수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 매개로 사회불안에 미치는 영향력이 증가하는 것을 알 수 있다.

표 9. 수용의 조절된 매개효과

	종속변인			
	긍정결과 가치절하		사회불안	
	B	t	B	t
긍정적 평가에 대한 두려움	.09	26.09***	.19	3.07**
긍정결과 가치절하			2.61	5.12***
수용			-0.58	-0.67
긍정결과 가치절하*수용			1.51	3.00**
성별(가변수)	-.22	-2.33*	-3.00	-2.86**

조절변인	종속변인: 사회불안				
	수준	조건부 간접효과	Boot SE	LLCI	ULCI
수용	저(-1SD)	.15	.07	.02	.28
	중(Mean)	.24	.05	.13	.35
	고(+1SD)	.33	.06	.21	.45

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



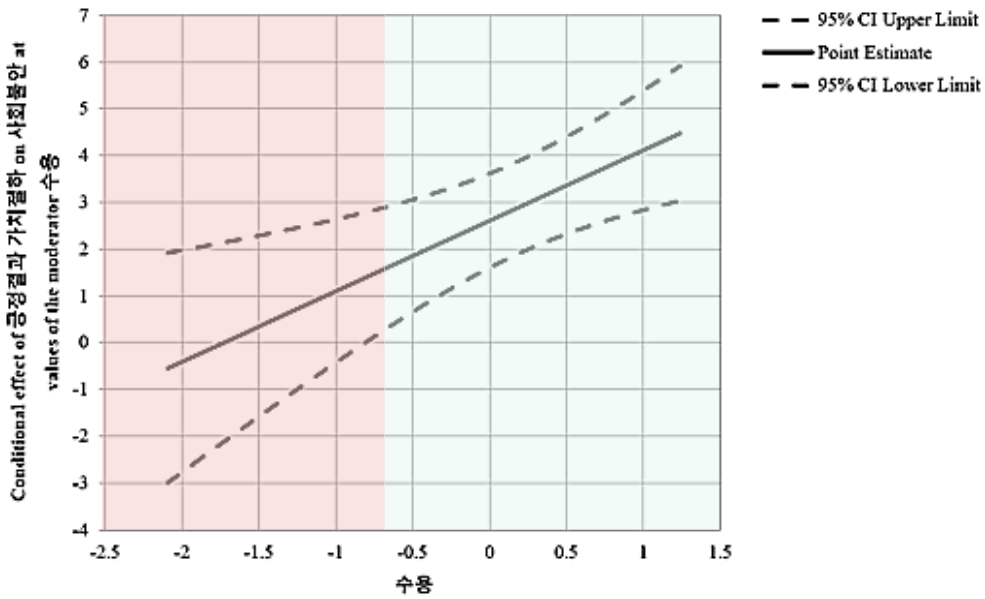
<그림 3> 수용의 조절된 매개효과 모형

표 10. 수용 수준에 따른 긍정결과 가치절하의 조건부효과

종속변인: 사회불안					
수용	조건부 효과	Boot SE	t	LLCI	ULCI
-2.09	-0.55	1.25	-0.44	-3.00	1.91
-1.93	-0.29	1.18	-0.25	-2.60	2.02
-1.76	-0.04	1.10	-0.04	-2.21	2.12
-1.59	0.21	1.03	0.20	-1.81	2.22
-1.43	0.46	0.95	0.48	-1.42	2.33
-1.26	0.71	0.88	0.80	-1.03	2.45
-1.09	0.96	0.82	1.18	-0.64	2.56
-0.93	1.21	0.75	1.61	-0.27	2.69
-0.81	1.39	0.71	1.97	0.00	2.78
-0.76	1.46	0.69	2.12*	0.10	2.82
-0.59	1.71	0.64	2.69**	0.46	2.96
-0.43	1.96	0.59	3.34**	0.81	3.12
-0.26	2.22	0.55	4.04***	1.14	3.29
-0.09	2.47	0.52	4.75***	1.45	3.49
0.07	2.72	0.50	5.40***	1.73	3.71

0.24	2.97	0.50	5.93***	1.99	3.95
0.41	3.22	0.51	6.29***	2.21	4.22
0.57	3.47	0.54	6.48***	2.42	4.52
0.74	3.72	0.57	6.52***	2.60	4.84
0.91	3.97	0.62	6.45***	2.76	5.18
1.07	4.22	0.67	6.32***	2.91	5.54
1.24	4.47	0.73	6.16***	3.05	5.90

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



<그림 4> 수용 수준에 따른 긍정결과 가치절하의 조건부 효과

표 11. 수용의 조절된 매개효과의 유의성 검증 (N=10,000)

조절변인	조절된 매개지수	Boot SE	LLCI	ULCI
수용	.14	.05	.05	.24

2) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 해결중심사고의 조절된 매개효과 검증

긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향에서 해결중심사고의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 14로 분석하였다. 분석 결과는 표 12와 그림 5에 제시하였다.

사회불안을 종속변인으로 투입하여 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 해결중심사고, 상호작용 항(긍정결과 가치절하*해결중심사고)이 사회불안에 미치는 영향을 확인하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움($B=.18$, $p<.01$), 긍정결과 가치절하($B=2.63$, $p<.001$), 해결중심사고($B=-2.90$, $p<.01$)가 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 긍정결과 가치절하와 해결중심사고의 상호작용 항($B=.55$, $p>.05$)은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못했다. 상호작용 항이 사회불안에 유의한 영향을 미치는 못한 것은 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계를 해결중심사고가 조절하지 못한다는 의미이다.

조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표13에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.04)과 상한값(ULCI=.16) 사이에 0이 존재하므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과가 해결중심사고에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

표 12 . 해결중심사고의 조절된 매개효과

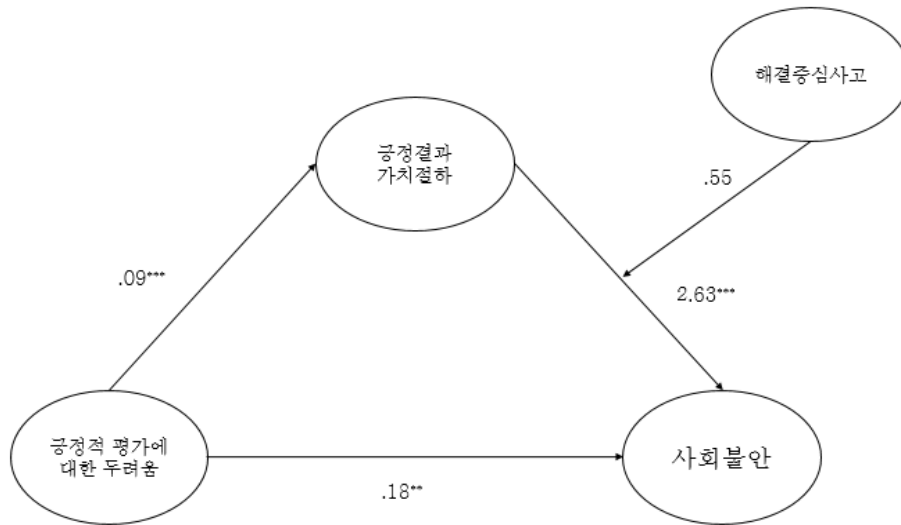
	종속변인			
	긍정결과 가치절하		사회불안	
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
긍정적 평가에 대한 두려움	.09	26.09***	.18	3.03**
긍정결과 가치절하			2.63	5.24***
해결중심사고			-2.90	-3.3**
긍정결과 가치절하 *해결중심사고			.55	1.17
성별(가변수)	-.22	-2.33*	-3.30	-3.14**

조절변인	종속변인: 사회불안				
	수준	조건부 간접효과	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
해결중심사고	저(-1SD)	.21	.06	.09	.32
	중(Mean)	.24	.05	.14	.35
	고(+1SD)	.27	.06	.15	.40

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

표 13. 해결중심사고의 조절된 매개효과의 유의성 검증 (N=10,000)

조절변인	조절된 매개지수	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
해결중심사고	.05	.05	-.04	.16



<그림 5> 해결중심사고의 조절된 매개효과 모형

3) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 긍정적 재초점의 조절된 매개효과 검증

긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향에서 긍정적 재초점의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 14로 분석하였다. 분석 결과는 표 14와 그림 6에 제시하였다.

사회불안을 종속변인으로 투입하여 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 긍정적 재초점, 상호작용 항(긍정결과 가치절하*긍정적 재초점)이 사회불안에 미치는 영향을 확인하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움($B=.22$, $p<.001$), 긍정결과 가치절하($B=2.53$, $p<.001$), 긍정적 재초점($B=-3.85$, $p<.001$)이 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 긍정결과 가

치절하와 긍정적 재초점의 상호작용 항($B=.06, p>.05$)은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못했다. 상호작용 항이 사회불안에 유의한 영향을 미치는 못한 것은 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계를 긍정적 재초점이 조절하지 못한다는 의미이다.

조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표 15에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.06)과 상한값(ULCI=.07) 사이에 0이 존재하므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과가 긍정적 재초점에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

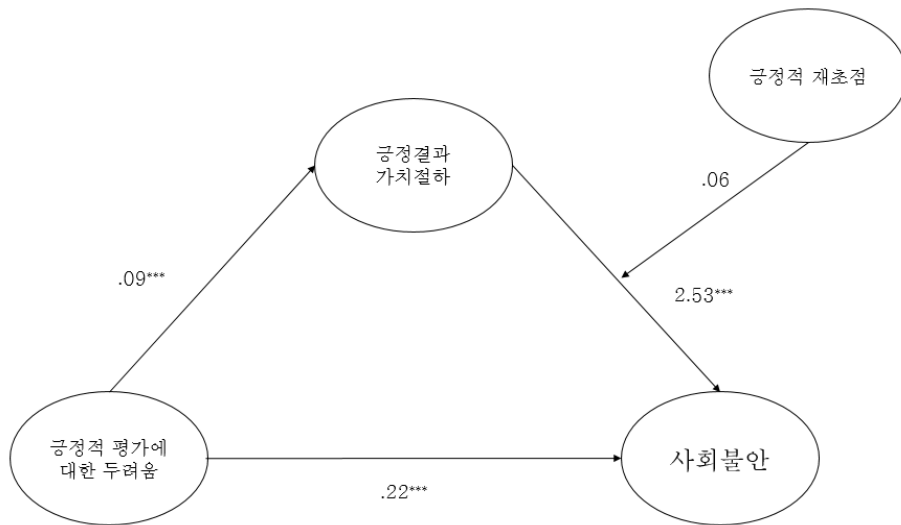
표 14 . 긍정적 재초점의 조절된 매개효과

	종속변인				
	긍정결과 가치절하		사회불안		
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	
긍정적 평가에 대한 두려움	.09	26.09***	.22	3.72***	
긍정결과 가치절하			2.53	5.12***	
긍정적 재초점			-3.85	-5.57***	
긍정결과 가치절하 *긍정적 재초점			.06	0.17	
성별(가변수)	-.22	-2.33*	-3.05	-2.97**	
	종속변인: 사회불안				
조절변인	수준	조건부 간접효과	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
긍정적 재초점	저(-1SD)	.23	.06	.12	.34
	중(Mean)	.23	.05	.13	.34
	고(+1SD)	.24	.06	.12	.36

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

표 15. 긍정적 재초점의 조절된 매개효과의 유의성 검증 (N=10,000)

조절변인	조절된 매개지수	Boot SE	LLCI	ULCI
긍정적 재초점	.01	.03	-.06	.07



<그림 6> 긍정적 재초점의 조절된 매개효과 모형

4) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 검증

긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향에서 긍정적 재평가의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 14로 분석하였다. 분석 결과는 표 16과 그림 7에 제시하였다.

사회불안을 종속변인으로 투입하여 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과

가치절하, 긍정적 재평가, 상호작용 항(긍정결과 가치절하*긍정적 재평가)이 사회불안에 미치는 영향을 확인하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움($B=.18$, $p<.01$), 긍정결과 가치절하($B=2.44$, $p<.001$), 긍정적 재평가($B=-3.89$, $p<.001$)가 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 긍정결과 가치절하와 긍정적 재평가의 상호작용 항($B=.75$, $p>.05$)은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못했다. 상호작용 항이 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못한 것은 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계를 긍정적 재평가가 조절하지 못한다는 의미이다.

조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표17에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.01)과 상한값(ULCI=.16) 사이에 0이 존재하므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과가 긍정적 재평가에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

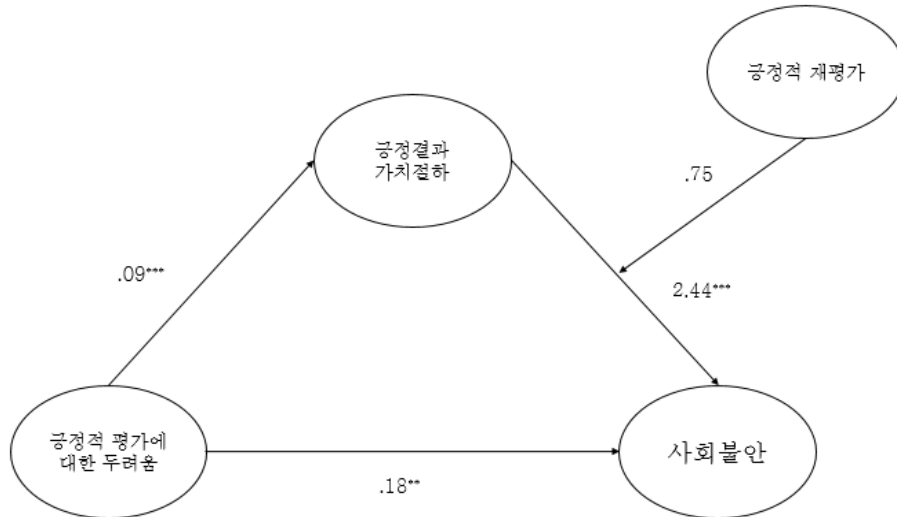
표 16 . 긍정적 재평가의 조절된 매개효과

	종속변인				
	긍정결과 가치절하		사회불안		
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	
긍정적 평가에 대한 두려움	.09	26.09 ^{***}	.18	3.09 ^{**}	
긍정결과 가치절하			2.44	4.94 ^{***}	
긍정적 재평가			-3.89	-5.04 ^{***}	
긍정결과 가치절하*긍정적 재평가			.75	1.79	
성별(가변수)	-.22	-2.33 [*]	-3.15	-3.07 ^{**}	
종속변인: 사회불안					
조절변인	수준	조건부	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
		간접효과			
긍정적 재평가	저(-1SD)	.18	.06	.06	.29
	중(Mean)	.23	.05	.12	.32
	고(+1SD)	.27	.06	.16	.40

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

표 17. 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10,000)

조절변인	조절된 매개지수	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
긍정적 재평가	.07	.04	-.01	.16



<그림 7> 긍정적 재평가의 조절된 매개효과 모형

5) 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하, 사회불안의 관계에서 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과 검증

공정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향에서 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과를 알아보기 위해 PROCESS Macro model 14로 분석하였다. 분석 결과는 표 18과 그림 8에 제시하였다.

사회불안을 종속변인으로 투입하여 독립변인(공정적 평가에 대한 두려움), 매개변인(긍정결과 가치절하), 조절변인(균형 있게 바라보기), 상호작용 항(긍정결과 가치절하*균형 있게 바라보기)이 종속변인(사회불안)에 미치는 영향을 확인하였다. 긍정적 평가에 대한 두려움($B=.18, p<.01$), 긍정결과 가치절하($B=2.91, p<.001$), 균형 있게 바라보기($B=-3.81, p<.001$)가 사회불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 긍정결과 가치절하와 균형 있

게 바라보기의 상호작용 항($B=.75, p>.05$)은 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못했다. 상호작용 항이 사회불안에 유의한 영향을 미치지 못한 것은 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계를 균형 있게 바라보기가 조절하지 못한다는 의미이다.

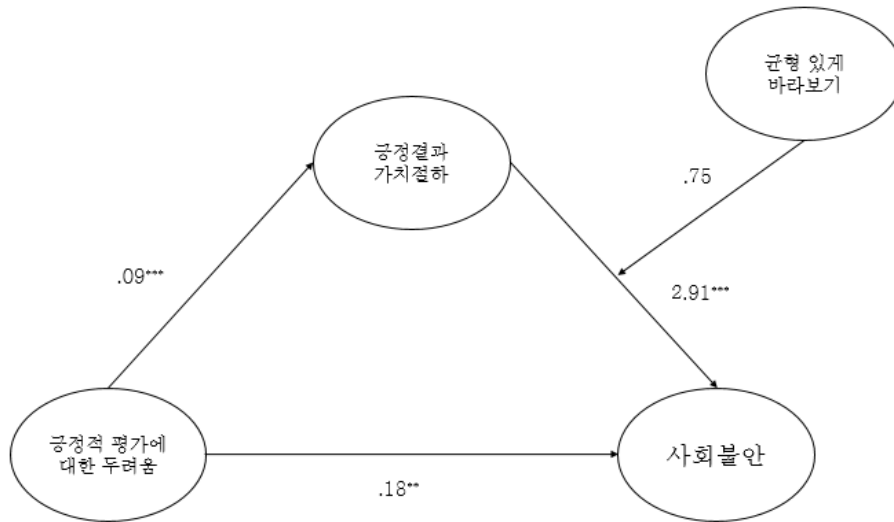
조절된 매개효과의 통계적 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였으며, 결과는 표19에 제시하였다. 95% 신뢰구간에서 하한값(LLCI=-.03)과 상한값(ULCI=.17) 사이에 0이 존재하므로 통계적으로 유의한 조절된 매개효과가 나타나지 않았다고 볼 수 있다. 다시 말해, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 매개효과가 균형 있게 바라보기에 따라 유의한 차이를 보이지 않는다는 것이다.

표 18 . 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과

	종속변인			
	긍정결과 가치절하		사회불안	
	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>t</i>
긍정적 평가에 대한 두려움	.09	26.09***	.18	3.07**
긍정결과 가치절하			2.91	5.90***
균형 있게 바라보기			-3.81	-4.41***
긍정결과 가치절하			.75	1.58
*균형 있게 바라보기				
성별(가변수)	-.22	-2.33*	-3.02	-2.92**

조절변인	종속변인: 사회불안				
	수준	조건부 간접효과	Boot <i>SE</i>	LLCI	ULCI
균형 있게 바라보기	저(-1SD)	.23	.06	.11	.34
	중(Mean)	.27	.05	.17	.37
	고(+1SD)	.31	.06	.19	.44

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



<그림 8> 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과 모형

표 19. 균형 있게 바라보기의 조절된 매개효과 유의성 검증 (N=10,000)

조절변인	조절된 매개지수	Boot SE	LLCI	ULCI
균형 있게 바라보기	.07	.05	-.03	.17

VI. 논의

본 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움뿐만 아니라, 긍정적 평가에 대한 두려움도 사회불안에 영향을 미친다는 ‘평가에 대한 이가(二價) 두려움 모델’에 따라 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계를 살펴보고자 하였다. 구체적으로, 긍정결과 가치절하가 이들의 관계에서 매개효과를 지니는지, 아울러 이러한 매개효과가 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인에 따라 차이가 있을지 조절된 매개효과를 확인하고자 하였다.

본 연구의 주요 결과 및 그에 대한 해석은 다음과 같다. 첫째, 각 변인들의 상관관계를 분석한 결과, 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하, 사회불안 간에는 유의한 정적 상관이 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정결과 가치절하 간에는 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람일수록 긍정결과 가치절하가 높게 나타났다는 선행연구와 일치한다(강민주, 홍정순, 2020; 광새롬, 2016; 이창민, 2020; 조민해, 최아론, 2021; Weeks & Howell, 2012). 다음으로 긍정결과 가치절하와 사회불안 간에도 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 긍정결과 가치절하가 높은 사람일수록 사회불안이 높게 나타났다는 선행연구와 일치한다(구교성, 구훈정, 2019; 김지윤 등, 2018; 한상연, 2015; 홍다혜, 박수현, 2019; Weeks & Howell, 2012). 또한 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간에도 유의한 정적 상관이 있었다. 이는 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람일수록 사회불안이 높게 나타난다는 선행연구와 일치하는 결과이다(김연희, 김정남, 2020; 박성혁, 안정광, 2021; Carleton, Sapach, Oriet, & LeBouthillier, 2017; Cook, Meyer, & Knowles, 2019; Rodebaugh et al., 2017; Yap, Gibbs, Francis, & Schuster, 2016). 마지막으로

적응적 인지적 정서조절 전략의 모든 하위요인과 사회불안에서는 유의한 부적 상관이 나타났다. 이는 적응적 인지적 정서조절 전략의 각 하위요인을 많이 사용할수록 사회불안이 낮게 나타난다는 선행연구와 일치하는 결과이다(강병은, 신현숙, 2019; 김태리, 2020). 다만 적응적 인지적 정서조절 전략의 각 하위요인과 사회불안의 상관은 연구마다 상이하다. 최보경(2018)은 각 하위요인이 모두 사회불안과 부적 상관을 가지는 가운데 균형 있게 바라보기는 유의한 상관이 없다고 보고하였고, Rukmini, Sudhir와 Math(2014)는 긍정적 재평가 및 수용 하위요인과 사회불안의 관계가 유의하지 않다고 보고하여 본 연구 결과와 불일치하였다.

둘째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간의 직접효과가 유의하게 나타났으며, 이러한 결과는 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안의 정적인 예측 변인이라는 선행연구와 일치한다(성채은, 2021; 임문주, 유금란, 2020; 한가희, 2016; Lipton, Weeks, & Reyes, 2016). 이는 제 3의 변인이 투입된 뒤에도 긍정적 평가에 대한 두려움이 여전히 사회불안을 증가시키는 핵심적 예측변인이라는 의미이다. 이러한 결과를 통해 상담 장면에서 긍정적 평가에 대한 두려움을 완화하기 위한 개입이 필요함을 알 수 있다. 여기에는 긍정적 평가에 대한 두려움에 초점을 맞춘 인지행동치료가 효과적인 개입일 것으로 보인다. Weeks 등(2020)은 긍정적 평가에 대한 두려움을 초점으로 한 인지행동치료 프로토콜을 개발하여 치료적 효과를 입증하였다. 이 개입법은 긍정적 평가에 대한 두려움과 관련된 특유의 부정적인 자동적 사고의 수정을 목표로 한다. 따라서 인지행동치료에서는 사회불안에서 긍정적 평가에 대한 두려움이 어떤 역할을 하는지와 해당 개념에 대한 교육을 실시한 후, 긍정적 평가에 대한 두려움에서 특징적으로 나타나는 부정적인 자동 사고에 대한 인지적 재구성을 훈련하며, 사회적 상황에서 스스로를 칭찬하거나 타인의 칭찬을 수용하는 것을 주제로 회기 내 노출과 실제 노출을

실시한다. 따라서 긍정적 평가에 대한 두려움으로 인해 사회불안을 호소하는 대학생 내담자에게 긍정적 평가에 대한 두려움과 관련된 자동적 사고의 인지적 재구성 훈련을 실시하고, 순차적으로 회기 내 노출 및 실제 노출 기법을 통해 긍정적 평가 상황에서의 부적응적 자동적 사고를 방지하고 긍정적 평가를 잘 받아들일 수 있도록 훈련하여 긍정적 평가에 대한 두려움을 완화할 수 있을 것이다.

셋째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하가 부분매개하는 것으로 나타났다. 이는 긍정적 평가에 대한 두려움이 직접적으로 사회불안을 증가시키지만, 긍정결과 가치절하를 통하여 간접적으로도 사회불안을 증가시킬 수 있다는 것을 의미한다. 이러한 기제를 구체적으로 살펴보면, 긍정적 평가에 대한 두려움을 가진 이들은 사회적 상황에서의 긍정적인 평가가 부정적인 자기상에 불일치하기 때문에 이를 있는 그대로 받아들이는 것에 불편감을 느낀다(Weeks et al., 2010). 여기서 이러한 불편감을 감소시키기 위한 전략으로 긍정적인 평가의 타당성을 의심하며, 운이 좋았거나 평가를 제공한 사람이 인사치레를 했기 때문이라고 생각하는 등의 인지적 편향을 거쳐 긍정적 평가를 받아들인다(Weeks & Howell, 2012). 이는 일종의 ‘안전 행동’으로 긍정적 평가로 인한 불편감은 일시적으로 감소하지만, 칭찬을 통해 자기효능감을 얻고 부정적 자기상을 수정할 기회를 상실하여(전영주, 박기환, 2011) 사회불안의 유지에 기여하게 되는 것이다. 즉, 사회적 상황에서 긍정적 평가를 받았을 때 불편감을 경험하는 대학생은 사회적 유능함의 증거를 자기 귀인하지 못하고, 이로 인해 사회불안의 발생 및 유지가 이뤄짐을 알 수 있다. 이러한 결과는 매개 변인인 긍정결과 가치절하를 완화시키는 개입을 통해 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안 증상으로 발전하는 것을 방지할 수 있다는 점을 시사한다. 따라서 두 변인 모두에 개입할 수 있지만, 상담 장면에서는 매개 변인인 긍정결과

가치절하에 개입하는 것이 더욱 효율적일 것이다. 그 이유는 앞서 언급하였듯 긍정적 평가에 대한 두려움은 부정적 자아상이 표현된 것으로 볼 수 있는데(한빛나, 2013), 부정적 자아상은 인지행동치료의 자신이나 타인에 대한 ‘핵심 신념’에 해당하는 변인이기 때문이다. 핵심 신념은 오랜 기간에 걸쳐 형성되고 삶을 이끌어 가는 중심적인 역할을 하기 때문에(권정혜, 2020, p.207), 변화하기 어려우며 많은 치료적 작업을 필요로 한다. 이에 비해 매개 변인인 긍정결과 가치절하는 인지행동치료에서 핵심 신념을 형성하는 데 영향을 주는 ‘자동적 사고’에 해당한다. 인지행동치료에서는 핵심 신념에 직접 개입하기보다는 자동적 사고의 수정을 통해 접근하는 방식을 취한다. 종합하면, 자아상에 관련된 개념인 긍정적 평가에 대한 두려움보다 중간 인지 과정인 긍정결과 가치절하에 개입하는 것이 효율적인 선택일 것이다. 긍정결과 가치절하를 감소시키기 위해서는 일례로 ‘해석편향 수정(Cognitive Bias Modification of Interpretation; CBM-I)’이 효과적인 치료적 개입이 될 수 있을 것이다. CBM-I는 전형적으로 부정적인 해석을 유발하는 상황에서 반복적으로 긍정적인 해석에 노출되는 것이 편향적 해석의 수정에 도움이 된다고 보고, 반복 과제를 통해 더 적응적인 해석에 집중하도록 훈련하는 개입법이다(Mathews & Mackintosh, 2000). Min, Hong과 Park(2020)이 개발한 프로토콜을 살펴보면, 일반적으로 경험할 수 있는 긍정적인 상황에 대한 시나리오(‘교수님이 발표를 칭찬해 주심’)를 주되, 긍정적 평가를 어떻게 귀인할지에 대한 부분을 빈칸으로 제공하고 참가자는 빈칸을 채워 제출하게 한다. 참가자가 긍정적인 사회적 결과를 내부 귀인(자신의 특성, 능력 등)하는 경우 긍정적인 피드백(‘정답’)을 제공하고, 외부 요인에 귀인하는 경우 부정적 피드백(‘잘못된 답변’)을 제공하는 식으로 반복 훈련을 실시하여 긍정적인 결과 혹은 피드백을 부정적 편향 없이 해석할 수 있도록 돕는다. 이처럼 해석이나 주의 면에서의 편향을 수정하는 것을 목표로 하는 CBM-I는 실제로 메타 분석 결과

해석 편향 수정에 뛰어난 효과를 입증하였다(Bowler et al., 2012; Cristea, Kok & Cuijpers, 2015). 또한 CBM-I는 사회불안 일반군을 대상으로 한 선행 연구들(권현정, 김은정, 2017; 김다인, 윤희영, 2021; 홍영근, 조원경, 윤태형, 2021)에서도 효과가 입증되었다. 따라서 상담 장면에서는 사회적으로 긍정적인 결과나 피드백이 주어진 상황에 대해 빈칸이 포함된 시나리오를 제공하고, 편향 없이 긍정적 요소를 자기 귀인하는 방식의 응답이 유의하게 증가할 때까지 이러한 훈련을 반복 실시하여 긍정결과 가치절하를 완화시킬 수 있을 것이다.

마지막으로, 긍정적 평가에 대한 두려움, 긍정결과 가치절하와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절 전략의 하위요인이 지니는 조절된 매개효과는 부분적으로 지지되었다. 구체적으로, 수용에서만 조절된 매개효과가 유의하였으며, 해결중심사고, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기 모두에서 조절된 매개효과가 나타나지 않았다. 먼저, 수용을 제외한 하위요인들이 이러한 간접 경로에 영향을 미치지 못한 것은 적응적 인지적 정서조절 전략이 사회불안을 감소시킨다고 보고한 선행연구(정아현, 강민주, 2014; 최보경, 2018)와 불일치하는 결과이다. 앞서 밝혔듯, 해결중심사고, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기는 인지행동치료에서 사용하는 여러 인지적 수정을 위한 기법과 개념적으로 유사하다. 그러나 인지행동치료 기법들이 사회불안에 있어 지속적인 효과를 입증하고 있는 바, 이러한 결과를 사회불안에 인지행동치료 기법이 효과적이지 못한 것으로 해석하기보다는 긍정적 평가에 대한 두려움의 경로에서 나타나는 특징인 것으로 바라보는 것이 적합할 것이다. 실제로 본 연구에서 해결중심사고, 긍정적 재초점, 긍정적 재평가, 균형 있게 바라보기는 모두 사회불안에 유의한 부적 영향을 미쳤지만 조절된 매개효과가 나타나지 않았다. 지금까지 사회불안 치료를 위해 개발된 많은 인지행동치료 프로토콜은 부정적 평가에 대한 두려움에 초점을 맞추고 있어, 긍정적 평가에 대한 두려움에는 상대적으로 미

진한 개선 효과를 나타낸다(Weeks et al., 2010). 따라서, 이러한 경로에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 높은 사람들에게서 주로 나타나는 자동적 사고를 초점으로 한 인지적 재구성 기법이 보호 요인으로 작용할 수 있을 것으로 보인다. 다음으로, 긍정적 평가에 대한 두려움은 긍정결과 가치절하라는 인지적 편향을 사용하게 만들고, 수용이 높을수록 이러한 매개효과가 강화되었다. 이러한 결과는 수용이, 긍정적 평가에 대한 두려움이 인지적 편향을 통해 사회불안으로 이어지는 악순환을 심화시킬 수 있다는 것이다. 이는 수용 기반의 치료적 개입이 사회불안을 감소시킨다는 선행 연구(김두현, 손정락, 2016; 이준석, 김은정, 2019; 허선무, 이봉건, 2016; Zohrabi, Shairi, & Heydarinasab, 2016)와 상반되는 결과이다. 이처럼 본 연구의 결과가 선행 연구와 상반되게 나타난 까닭은 두 가지로 유추할 수 있을 것이다. 첫째, 수용 문항에 대한 안면타당도(face validity) 문제일 수 있다. 즉, 수용 문항이 모호하여 연구 대상자들이 수용이 아닌 ‘체념(희망을 버리고 단념하여 받아들임)’으로 잘못 해석했을 가능성이 존재한다. 예로, “그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다”, “그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다” 등의 문항은 본래 수용이 지니는 의미대로 자신의 경험을 기꺼이 받아들이기보다, 어쩔 수 없이 받아들여야 하는 것으로 해석했을 가능성이 있다. 이 경우 매개변인인 긍정결과 가치절하가 일종의 인지적 편향이므로, 이미 인지적 편향으로 인해 긍정적 평가를 왜곡되게 해석하는 경향이 ‘체념’으로 인해 오히려 강화되어 사회불안이 더욱 증가하는 결과를 낳았을 수 있다. 둘째로 대부분의 선행 연구에서 수용 기반 개입이 사회불안을 감소시켰다는 결과는, 평가에 대한 두려움이 사회불안에 이르는 경로를 검증할 때 긍정적 평가에 대한 두려움을 포함하지 않거나 긍정적 평가에 대한 두려움만의 차별적 경로를 가정하지 않았다는 점에 기인한 것일 수 있다. 즉, 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안의 예측 변인인 연구에서는 수용이 치료적으로

작용할 수 있겠으나, 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 이르는 경로에서는 이와 다른 양상을 나타낼 수 있다는 것이다. 앞서 밝혔듯 긍정적 평가에 대한 두려움이 있는 이들은 긍정적 평가에 대한 선호가 떨어진다고 하였는데, 연구자들은 이러한 결과를 ‘자기 확증 이론(Swann, 1983, 1990)’으로 해석하였다(Weeks et al., 2010). 즉, 부정적인 자기상을 가졌기 때문에 이와 불일치하는 긍정적 평가에 대한 두려움이 유발될 수 있고, 인지적 편향인 긍정결과 가치절하를 통해 부정적인 자아상이 유지되며 사회적 상황에서 불안이 유발된다는 것이다. 이러한 관계에서 조절 변인인 수용은 긍정적이든 부정적이든 모든 경험을 자신의 것으로 받아들이는 전략으로, 이미 부정적인 자아상에 맞춰 편향된 귀인을 하는 이들의 자기 검증을 강화했을 수 있다. 실제로 긍정적 평가에 대한 두려움이 높으면 부정적 자기개념의 수준에 따라 사회불안이 크게 달라지는 조절 효과가 나타난 바 있다(김연희, 김정남, 2020). 이러한 연구 결과들로 미루어 보아, 부정적인 자아상으로 인해 긍정적 평가에 대한 두려움을 지니게 된 사람들이 편향적 귀인을 사용하면 다시금 부정적인 자아상을 강화함으로써 사회불안에 이르게 될 것으로 보인다. 따라서 부정적인 자아상을 다뤄주는 개입을 통해 긍정적 평가에 대한 두려움을 낮춰줄 뿐 아니라, 긍정결과 가치절하가 사회불안에 미치는 영향을 조절하는 간접효과를 완화시킬 수 있을 것으로 기대된다. 부정적 자아상에 대한 치료적 개입으로는 이미지 재구성(Imagery Rescripting; IR)이 효과적일 것이다. IR은 부정적인 자기심상과 그에 관련된 사건을 수정하기 위한 개입 방법으로(Arntz, Thoma, & McKay, 2014), 부정적 자기개념의 변화에 효과적이다(박성혁, 최운영, 권정혜, 2017; Lee & Kwon, 2013; Wild et al., 2008). IR은 증상에 관련하여 가장 강렬한 감정을 유발하고, 자기이해에 핵심적인 기억을 선정한 뒤 ‘어린 나’와 ‘어른이 된 나’의 관점에서 핵심 기억을 재구성하는 개입법이다. 부정적인 자기심상은 자기-기억 체계 이론

에 따라 비언어적인 자기개념의 인출이라고 할 수 있으며(Conway, 2005; Conway, Meares, & Standart, 2004; Conway, Singer, & Tagini, 2004; Markus & Kunda, 1986), 부정적인 자기심상에는 일화적 기억이 반영되어 있다(Çili & Stopa, 2015; Hackmann, Clark, & McManus, 2000). 따라서 핵심 기억의 재구성을 통해 이와 연결된 자기개념을 변화시킬 수 있으며, 이를 통해 긍정적 평가에 대한 두려움이 인지적 편향을 거쳐 사회불안으로 향하는 악순환을 약화시킬 수 있을 것으로 기대해볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간의 경로를 밝힌 연구가 부족한 실정이다. 국외에서 긍정적 평가에 대한 두려움 또한 사회불안의 핵심적인 예측 변인으로 제시되었음에도 불구하고, 이들 간의 관계에 대한 연구는 부정적 평가에 대한 두려움과 사회불안 간의 연구에 비해 부족한 실정이다. 또한 국내의 사회불안 연구에서도 이 개념은 기존의 부정적 평가에 대한 두려움과 같은 경로를 거쳐 사회불안에 영향을 미칠 것으로 가정되어 왔는데(김성주, 이영순, 2013; 김순희, 2010; 김화영, 박기환, 2015), 이러한 선행 연구들에서도 두 두려움의 경로 간의 차이가 존재하는 것으로 나타났다. 그러나 이러한 시사점에도 불구하고 아직까지 두 두려움에 대한 차이점을 반영한 연구가 부족한 실정으로, 본 연구에서는 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안으로 향하는 경로를 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 긍정결과 가치절하의 부분매개 효과를 검증함으로써, 사회불안에 있어 긍정결과 가치절하의 영향력을 확인할 수 있었다. 이를 통해 대학생 중 사회불안을 호소하는 내담자에게 긍정적 평가에 대한 두려움 및 긍정적 사회적 결과의 가치절하 수준을 확인하고, 매개 변인인 긍정결과 가치절하를 완화하는 개입이 필요할 것임을 확인하였다. 이러한 결과는 사회불안이 높은 대학생 내담자를 상

담할 때 긍정적 평가에 대한 두려움에의 개입도 필요하겠지만, 이들이 긍정 결과 가치절하하지 않도록 개입하는 것이 유용할 것임을 시사한다.

셋째, 수용 수준이 높을수록 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 거쳐 사회불안에 미치는 영향이 더욱 심화될 수 있다는 것을 확인하였다. 다시 말해, 본 연구에서 예상과 달리 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안에 이르는 과정에서 수용이 보호요인으로 작용하지 못하는 것으로 나타났다. 이는 상담 장면에서 활용되고 있는 수용 기반 개입이 긍정적 평가에 대한 두려움으로 인한 사회불안 증상을 겪는 내담자에게 충분히 효과적이지 못할 수 있다는 점을 시사하므로, 이러한 개입법에 대해 신중한 접근이 필요함을 밝혔다는 데 의의가 있다.

이 같은 본 연구의 의의에도 불구하고 제한점이 존재하며, 그에 따른 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 수용 이외에 간접효과를 조절할 수 있는 변인을 확인하지 못했다. 또한 수용은 예상과 다르게 보호 요인이 아닌 긍정적 평가에 대한 두려움이 긍정결과 가치절하를 거쳐 사회불안을 증가시키는 악순환을 강화하는 요인으로 작용함으로써, 보호 요인으로 작용할 수 있는 변인을 밝혀내지 못했다는 제한점이 있다. 따라서 추후 연구를 통해 이러한 간접 경로를 경감시킬 수 있는 보호 요인을 다시 검증할 필요가 있을 것이다. 둘째, 본 연구의 참여자가 대학생(만 19세 이상~29세 미만)이라는 특정 연령 및 직업군으로 한정되어, 연구결과를 사회불안을 호소하는 전체 집단에 일반화하는 데 제한점이 있다. 따라서 추후에는 보다 다양한 범위의 연령을 대상으로 사회불안 연구를 수행할 필요가 있을 것이다. 마지막으로, 본 연구에서는 사회불안의 하위 유형을 고려하지 못했다. 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계를 살펴본 많은 선행 연구에서는 하위 유형에 따라 다른 결과를 보고하고 있다. 구체적으로, 사회적 상호작용 상황을 더 강하게 예측한다고 보고하는 연구가 있는 반면(Fergus et al., 2009),

수행 불안을 예측한다고 보고하는 연구도 존재한다(Levinson & Rodebaugh, 2012; Weeks et al., 2015). 즉, 사회불안의 하위 유형에 따라 긍정적 평가에 대한 두려움이 미치는 영향력이 상이할 수 있으므로, 추후 연구에서는 하위 유형을 구분하여 검증할 필요가 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 장교민 (2011). **사회불안이 신체증상과 웰빙에 미치는 영향: 관계의 질과 의사소통의 매개효과**. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 강민주, 홍정순 (2020) 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정적인 사회적 결과 가치 절하의 매개효과. **한국심리학회지: 학교**, 17(3), 333-356.
- 강병은, 신현숙 (2019). 간호대학생의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과. **인문사회 21**, 10(3), 33-48.
- 강석기, 고수현, 한상훈 (2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기애, 부정적 평가와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. **교육연구논총**, 32(2), 1-27.
- 고명주, 서명옥, 최보영 (2020). 대학생의 성별에 따른 부적응적 완벽주의와 사회불안과의 관계에서 자기격려의 조절효과. **청소년복지연구**, 22(3), 181-199.
- 곽새롬. (2016) **긍정적 및 부정적 평가에 대한 두려움이 사회불안증상에 미치는 영향: 사회적 사건의 긍정결과 가치절하와 부정결과 파국화의 매개효과**. 석사학위논문. 아주대학교 대학원.
- 구교성, 구훈정 (2019). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 긍정적 사회적 상황에 대한 해석편향의 매개효과. **인지행동치료**, 19(4), 505-524.
- 권정혜 (2020) **인지행동치료: 원리와 기법**, 서울: 학지사.
- 권현정, 김은정 (2017). 해석 편향 수정이 사회불안 경향성을 지닌 대학생의 자기평가와 사후반추사고에 미치는 영향. **인지행동치료**, 17(4), 547-573.
- 김기환, 권석만 (2013). 한국판 사회불안 수용 행동 질문지의 타당화 연구. **인지행동치료**, 13(3), 489-510.
- 김두현, 손정락 (2016). 수용전념치료 (ACT)가 사회불안장애 경향이 있는 대학생의 사회불안, 거절민감성 및 수용에 미치는 효과. **Korean Journal of**

Clinical Psychology, 35(1), 101-119.

- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. **상담학연구**, 14, 1919-1938.
- 김연희, 김정남 (2020). 대학생의 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계: 내면화된 수치심, 부정적 자기개념의 조절효과. **한국심리학회지: 학교**, 17(3), 333-356.
- 김유리, 김희정 (2013). 부모의 심리적 통제와 청소년 자녀의 정서적 단절의 관계. **상담학연구**, 14(5), 3041-3064.
- 김은정 (2000). **사회공포증-남 앞에 나서기가 힘들어요**, 서울: 학지사.
- 김은정, 이혜란 (2017). 대학생이 지각하는 부모 양육태도와 사회불안의 관계: 자기분화의 매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(3), 645-667.
- 김지윤, 이훈진, 박승진 (2018). 긍정 평가에 대한 부정적 해석과 사회불안의 관계. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 4(1), 157-186.
- 김태리 (2020). **대학생의 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현수, 양재원 (2017). 사회불안장애의 근거기반치료. **한국심리학회**, 36(4), 470-493.
- 김화영, 박기환 (2015). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계에서 재확인 추구의 매개효과. **인지행동치료**, 15(1), 137-153.
- 박서정, 이정애, 오강섭 (2010). 한국판 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(K-FPES) 타당화. **한국심리학회지: 임상**, 29, 205-221.
- 박성혁, 안정광 (2021). 긍정적 평가에 대한 두려움이 사회불안 증상에 미치는 영향: 긍정적인 사회적 결과에 대한 평가절하와 자기개념의 편향된 활성화의 순차적 이중매개 효과. **인지행동치료**, 21(4), 643-664.
- 박승혜, 이승연 (2019). 성별에 따른 대학생의 완벽주의적 자기제시 성향, 사회불안, SNS 중독경향성의 관계: 대인관계 지향성의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 발달**, 32(1), 105-126.

- 박정희 (2009). **아동기 행동억제와 사회불안의 관계: 인지적 정서조절 전략의 조절효과를 중심으로**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 박혜련, 손은정 (2012). 대학생의 이성관계에서 거부민감성, 사회불안, 자기노출이 친밀감에 미치는 영향. **상담학연구**, 13(3), 1083-1099.
- 보건복지부 (2011). **2011년 정신질환실태 역학조사**. <http://www.mohw.go.kr>
- 보건복지부 (2017). **2016년 정신질환실태 역학조사**. <http://www.mohw.go.kr>
- 보건복지부 (2021). **2021년 정신질환실태 역학조사**. <http://www.mohw.go.kr>
- 성채은 (2021). **대학생의 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 경험회피가 사회불안에 미치는 영향: 자기효능감의 조절된 매개효과**. 동신대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 안현의, 이나빈, 주혜선 (2013). 한국판 인지적 정서조절전략 척도 (K-CERQ)의 타당화. **상담학연구**, 14(3), 1773-1794.
- 유경이 (2014). **평가염려 완벽주의와 학업지연행동의 관계에서 긍정적 평가에 대한 두려움과 자기결정성의 매개효과**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 이강아, 홍혜영 (2013). 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **상담학연구**, 14, 2271-2290.
- 이나빈, 민정아, 채정호 (2011). 우울장애에서 지각된 스트레스 정도가 희망감에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략 차이. **우울조울병**, 9(2), 78-86.
- 이성원, 양난미. (2015). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과. **상담학연구**, 16(4), 225-244.
- 이성은, 김승곤, 김상훈, 박상학, 서은현, 윤형준 (2020). 의과대학생의 사회불안장애 증상과 자기존중감, 자아탄력성 및 사회적 지지 사이의 연관성. **대한불안학회지(대학불안학회)**, 16(2), 98-105.
- 이준석, 김은정 (2019). 수용전념치료가 대학생의 사회불안 감소와 삶의 질 향상에 미치는 효과: 수용과 마음챙김의 매개효과. **청소년학연구**, 26(2), 45-74.
- 이지영. (2010). 정서조절방략이 정서조절곤란에 미치는 영향. **한국심리학회지** :

상담 및 심리치료, 22(3), 821-841.

이진미, 구훈정 (2021). 사회불안과 문제음주의 관계: 사후반추사고와 수치심의 순차적 매개효과. **인문사회 21(사단법인 아시아문화학술원)**, 12(3), 1455-1470.

이현주 (2008). 대학생의 성별 및 사회불안 수준에 따른 진로개방성, 진로탐색활동, 진로 정체감의 차이. **교육학연구**, 46(1), 79-99.

임문주, 유금란 (2020). 대학생의 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 자기은폐가 사회불안에 미치는 영향: 정서적 지지의 조절된 매개효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 32(1), 365-389.

전영주, 박기환 (2011). 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계. **인지행동치료**, 11(2), 59-73.

정미정 (2022). **사회부과완벽주의와 자기위로의 관계: 사회불안과 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로**. 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원 석사학위논문.

정아현, 강민주 (2014). 완벽주의와 인지적 정서조절 전략이 시험불안에 미치는 영향. **Korean J. of Child Studies**, 35(1), 61-76.

조민혜, 최아론 (2021). 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 부정적 해석의 순차적 매개효과. **상담학연구**, 22(5), 249-273.

차남희, 장석진 (2018). 기혼여성의 성인애착과 신체화의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. **상담학연구**, 19(3), 277-291.

최보경 (2018). **대학생의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 매개효과**. 석사학위논문, 건양대학교 일반대학원.

한가희 (2016). **대학생의 부정적/긍정적 평가에 대한 두려움의 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시의 매개효과를 중심으로**. 명지대학교 대학원 석사학위논문.

한빛나 (2013). 긍정적인 사회적 상황에 대한 해석편향과 사회불안의 관계: 타인 기준-자기 효능감 불일치의 매개효과. **인지행동치료**, 13(3), 329-345.

- 한상연 (2015). **긍정적인 사회적 결과의 가치절하와 사회불안의 관계**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 허선무, 이봉건 (2016). 사회불안에 대한 수용전념치료 (ACT) 치료변인의 효과. **인지행동치료**, 16(4), 445-467.
- 허재홍, 조용래 (2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. **인지행동치료**, 5(2), 85-100.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. **청소년학연구**, 18(5), 291-319.
- 홍다혜, 박수현 (2019). 사회 불안과 우울의 관계에서 긍정적 사회적 결과에 대한 가치 절하의 영향. **Korean Journal of Clinical Psychology**, 38(1), 70-81.
- 홍영근, 이경숙 (2013). 사회공포 및 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석: 2011년에서 2013년 연구를 중심으로. **정서·행동장애연구**, 29(4), 295-310.
- 홍영근, 조원경, 윤태형 (2021). 사회불안장애의 해석편향수정과 마음챙김적 접근에 대한 고찰. **청소년상담학회지**, 2, 61-74.
- Alden, L. (1987). Attributional responses of anxious individuals to different patterns of social feedback: Nothing succeeds like improvement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 100-106.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M., & Laposa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 577-590.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Amir, N., Foa, E. B., & Coles, M. E. (1998). Negative interpretation bias in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 36, 945-957.
- Anderson, C., Srivastava, S., Beer, J. S., Spataro, S. E., & Chatman, J. A. (2006). Knowing your place: self-perceptions of status in face-to-face groups. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 1094-1110.

- Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S. R., & Swinson, R. P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy, 36*, 65-75.
- Arkin, R. M., & Appelman, A. J. (1983). Social anxiety and receptivity to interpersonal evaluation. *Motivation and Emotion, 7*, 11-18.
- Arntz, A., Thoma, T., & McKay, D. (2014). *Imagery rescripting for posttraumatic stress disorder. Working with emotion in cognitive-behavioral therapy: Techniques for clinical practice.*
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review, 56*, 1-12.
- Barber, K. C. (2015). *Measuring, understanding, and evoking fear of positive evaluation in social anxiety* (Master's thesis, University of Waterloo).
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive approach*. Basic Books, New York.
- Bowler, J. O., Mackintosh, B., Dunn, B. D., Mathews, A., Dalglish, T., & Hoppitt, L. (2012). A comparison of cognitive bias modification for interpretation and computerized cognitive behavior therapy: Effects on anxiety, depression, attentional control, and interpretive bias. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*, 1021-1033.
- Bruce, S. E., Yonkers, K. A., Otto, M. W., Eisen, J. L., Weisberg, R. B., Pagano, M., . & Keller, M. B. (2005). Influence of psychiatric comorbidity on recovery and recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder: a 12-year prospective study. *American Journal of psychiatry, 162*, 1179-1187.
- Bruch, M. A., Hamer, R. J., & Heimberg, R. G. (1995). Shyness and PublicSelf Consciousness: Additive or Interactive Relation with Social Interaction?.

Journal of personality, 63, 47-63.

- Caballo, V. E., Salazar, I. C., Irurtia, M. J., Arias, B., & Hofmann, S. G. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries. *Personality and Individual Differences*, 64, 35-40.
- Carleton, R. N., Teale Sapach, M. J., Oriet, C., & LeBouthillier, D. M. (2017). Online attention modification for social anxiety disorder: replication of a randomized controlled trial. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(1), 44-59.
- Carter, M. M., Sbrocco, T., Riley, S., & Mitchell, F. E. (2012). Comparing fear of positive evaluation to fear of negative evaluation in predicting anxiety from a social challenge. *Journal of Experimental Psychopathology*, 35, 782-793.
- Çili, S., & Stopa, L. (2015). Intrusive mental imagery in psychological disorders: is the self the key to understanding maintenance?. *Frontiers in Psychiatry*, 6, 103-107.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of adolescence*, 16, 331-349.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628.
- Conway, M. A., Singer, J. A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22(5: Special issue), 491-529.
- Conway, M., Meares, K., & Standart, S. (2004). Images and Goals. *Memory*, 12(4), 525-531.
- Cook, S. I., Meyer, D., & Knowles, S. R. (2019). Relationships between psychoevolutionary fear of evaluation, cognitive distortions, and social anxiety symptoms: A preliminary structural equation model. *Australian Journal of Psychology*, 71(2), 92-99.

- Cristea, I. A., Kok, R. N., & Cuijpers, P. (2015). Efficacy of cognitive bias modification interventions in anxiety and depression: Metaanalysis. *The British Journal of Psychiatry*, *206*, 7-16.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, *122*(1), 5-37.
- Cuming, S., & Rapee, R. M. (2010). Social anxiety and self-protective communication style in close relationships. *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 87-96.
- Dalrymple, K. L., & Zimmerman, M. (2008). Screening for social fears and social anxiety disorder in psychiatric outpatients. *Comprehensive psychiatry*, *49*(4), 399-406.
- Davoodi, A., Neshat Doost, H. T., Abdi, M. R., & Talebi, H. (2017). Comparison of cognitive emotion regulation strategies and understanding emotions in obsessive compulsive, generalized anxiety, and social anxiety disorders. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, *15*, 69-78.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2015). Examining the relationships among social anxiety, fears of evaluation, and interpretation bias. *Cognitive Therapy and Research*, *39*(5), 646-657.
- Eisner, L. R., Johnson, S. L., & Carver, C. S. (2009). Positive affect regulation in anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, *23*(5), 645-649.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, *42*, 207-220.
- Fergus, T. A., Valentiner, D. P., McGrath, P. B., Stephenson, K., Gier, S., & Jencius, S. (2009). The fear of positive evaluation scale: Psychometric properties in a clinical sample. *Journal of Anxiety Disorders*, *23*, 1177-1183.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual*

differences, 30, 1311-1327.

- Garner, M., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2006). Fear-relevant selective associations and social anxiety: Absence of a positive bias. *Behaviour research and therapy, 44, 201-217.*
- Gidron, D., Koehler, D. J., & Tversky, A. (1993). Implicit quantification of personality traits. *Personality and Social Psychology Bulletin, 19, 594-604.*
- Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *The Psychiatric Clinics of North America, 24, 723-751.*
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (1994). Validity issues in self-statement measures of social phobia and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 32, 255-267.*
- Glass, C. R., Merluzzi, T. V., Biever, J. L., & Larsen, K. H. (1982). Cognitive assessment of social anxiety: Development and validation of a self-statement questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 6, 37-55.*
- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 38(6), 601-610.*
- Haker, A., Aderka, I. M., Marom, S., Hermesh, H., & Gilboa-Schechtman, E. (2014). Impression formation and revision in social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 28, 133-139.*
- Hashemi, M., Darvizeh, Z., & Yazdi, S. M. (2019). Comparison of psychological hardiness and cognitive emotion regulation in students with social anxiety disorder and normal students. *Journal of Psychological Studies, 15, 41-56.*
- Hayes, A. F. (2015). An index and test of linear moderated mediation. *Multivariate behavioral research, 50(1), 1-22.*
- Heerey, E. A., & Kring, A. M. (2007). Interpersonal consequences of social anxiety. *Journal of abnormal psychology, 116, 125-134.*

- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: basic mechanisms and clinical strategies*. New York: Guilford Press.
- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour research and therapy, 44*, 1187-1197.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*, 193 - 209.
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety, 27*, 1117-1127.
- Keller, M. B. (2003). The lifelong course of social anxiety disorder: a clinical perspective. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 108*, 85-94.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry, 155*, 613-619.
- Kline. R. B. (2010). **구조방정식 모형: 원리와 적용**. (이현숙, 김수진, 전수현 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판).
- Laposa, J. M., Cassin, S. E., & Rector, N. A. (2010). Interpretation of positive social events in social phobia: an examination of cognitive correlates and diagnostic distinction. *Journal of Anxiety Disorders, 24*(2), 203-210.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of personality assessment, 47*, 66-75.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 94-112.
- Leary, M. R., Atherton, S. C., Hill, S., & Hur, C. (1986). Attributional mediators of social inhibition and avoidance. *Journal of Personality, 54*, 704-716.

- Lee, S. W., & Kwon, J. H. (2013). The efficacy of imagery rescripting (IR) for social phobia: a randomized controlled trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, *44*(4), 351-360.
- Levinson, C. A., & Rodebaugh, T. L. (2012). Social anxiety and eating disorder comorbidity: The role of negative social evaluation fears. *Eating behaviors*, *13*(1), 27-35.
- Liebowitz, M. R., & Pharmacopsychiatry, M. P. (1987). *Social phobia*. New York, NY: Guilford Publications.
- Liebowitz, M. R., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., Hope, D. A., Davies, S., Holt, C. S., & Klein, D. F. (1999). Cognitive behavioral group therapy versus phenelzine in social phobia: Long term outcome. *Depression and anxiety*, *10*, 89-98.
- Lipton, M. F., Weeks, J. W., & De Los Reyes, A. (2016). Individual differences in fears of negative versus positive evaluation: Frequencies and clinical correlates. *Personality and Individual Differences*, *98*, 193-198.
- Markus, H., & Kunda, Z. (1986). Stability and malleability of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(4), 858-866.
- Mathews, A., & Mackintosh, B. (2000). Induced emotional interpretation bias and anxiety. *Journal of abnormal psychology*, *109*(4), 602.
- McLean, C. P., & Hope, D. A. (2010). Subjective anxiety and behavioral avoidance: Gender, gender role, and perceived confirmability of self-report. *Journal of Anxiety Disorders*, *24*(5), 494-502.
- McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). *Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders*. In Hofmann, S. G. & DiBartolo, P. M. (Eds.). *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed.) (pp.3-26). Academic Press.
- Menatti, A. R., DeBoer, L. B. H., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Social anxiety and associations with eating psychopathology: Mediating

- effects of fears of evaluation. *Body Image*, *14*, 20-28.
- Nagata, T., Suzuki, F., & Teo, A. R. (2015). Generalized social anxiety disorder: A still neglected anxiety disorder 3 decades since Liebowitz's review. *Psychiatry and clinical neurosciences*, *69*, 724-740.
- Nichols, K. A. (1974). Severe social anxiety. *British Journal of Medical Psychology*, *47*(4), 301-306.
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The developmental psychopathology of social anxiety disorder. *Biological Psychiatry*, *51*(1), 44-58.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive - behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*, 741-756.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, *24*, 737-767.
- Rodebaugh, T. L., Levinson, C. A., Langer, J. K., Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Brown, P. J., ... & Liebowitz, M. R. (2017). The structure of vulnerabilities for social anxiety disorder. *Psychiatry research*, *250*, 297-301.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: Potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological Bulletin*, *132*(1), 98-131.
- Rukmini, S., Sudhir, P. M., & Math, S. B. (2014). Perfectionism, emotion regulation and their relationship to negative affect in patients with social phobia. *Indian journal of psychological medicine*, *36*(3), 239-245.
- Stoyanova, M., & Hope, D. A. (2012). Gender, gender roles, and anxiety: Perceived confirmability of self report, behavioral avoidance, and physiological reactivity. *Journal of anxiety disorders*, *26*(1), 206-214.

- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences, 34*, 347-366.
- Teale Sapach, M. J., Carleton, R. N., Mulvogue, M. K., Weeks, J. W., & Heimberg, R. G. (2015). Cognitive constructs and social anxiety disorder: Beyond fearing negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*, 63-73.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Magee, L. (2008). *Social anxiety disorder*. In, D.H. Barlow (Ed.). *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step by Step Treatment Manual*. New York: Guilford.
- Vassilopoulos, S. P. (2006). Interpretation and judgmental biases in socially anxious and nonanxious individuals. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 34*, 243-254.
- Vassilopoulos, S. P., & Banerjee, R. (2008). Interpretations and judgments regarding positive and negative social scenarios in childhood social anxiety. *Behaviour research and therapy, 46*, 870-876.
- Wagner, R., Silove, D., Marnane, C., & Rouen, D. (2006). Delays in referral of patients with social phobia, panic disorder and generalized anxiety disorder attending a specialist anxiety clinic. *Journal of anxiety disorders, 20*(3), 363-371.
- Wallace, S. T. ,& Alden, L. E. (1995). Social anxiety and standard setting following social success or failure. *Cognitive Therapy and Research, 19*, 613-631.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events: The price of success. *Journal of Abnormal Psychology, 106*, 416-424.
- Walters, K. S., & Hope, D. A. (1998). Analysis of social behavior in individuals with social phobia and nonanxious participants using a psychobiological model. *Behavior Therapy, 29*, 387-407.
- Wang, W. T., Hsu, W. Y., Chiu, Y. C., & Liang, C. W. (2012). The hierarchical

- model of social interaction anxiety and depression: The critical roles of fears of evaluation. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 215-224.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Weeks, J. W. (2010). The Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: A novel assessment of a long-recognized cognitive tendency in social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 24, 856-865.
- Weeks, J. W., & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, 41, 83-95.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 386-400.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2012). Psychometric evaluation of the Fear of Positive Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment*, 24(2), 301-312.
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29, 68-94.
- Weeks, J. W., Wilmer, M. T., Potter, C. M., Waldron, E. M., Versella, M., Kaplan, S. C., ... & Heimberg, R. G. (2020). Targeting fear of positive evaluation in patients with social anxiety disorder via a brief cognitive behavioural therapy protocol: a proof-of-principle study. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 48(6), 745-750.

- Wild, J., Hackmann, A., & Clark, D. M. (2008). Rescripting early memories linked to negative images in social phobia: a pilot study. *Behavior Therapy, 39*(1), 47-56.
- Yap, K., Gibbs, A. L., Francis, A. J., & Schuster, S. E. (2016). Testing the bivalent fear of evaluation model of social anxiety: The relationship between fear of positive evaluation, social anxiety, and perfectionism. *Cognitive behaviour therapy, 45*(2), 136-149.
- Zohrabi, S., Shairi, M. R., & Heydarinasab, L. (2016). The effect of mindfulness and acceptance-based group therapy on decreasing fear of negative evaluation in patients with social anxiety disorder, *Razi Journal of Medical Sciences, 22*(140), 1-11.

ABSTRACT

The Effects of Fear of Positive Evaluation on Social
Anxiety
: The Moderated Mediating Effect of Adaptive Cognitive
Emotional Regulation Strategy through the Disqualification
of Positive Social Outcomes

SEO YU JIN

Department of Psychology

Graduate School of

Sungshin University

This study attempted to confirm whether the disqualification of positive social outcomes mediated in the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety, and how the disqualification of positive social outcomes varies according to adaptive cognitive emotional regulation strategies. To this end, a survey was conducted on 496 college students under the age of 19 to 29 using social anxiety, fear of positive evaluation, disqualification of positive social outcomes, and adaptive cognitive emotional regulation strategy measures. The results of this study were as follows. First, fear of positive evaluation, disqualification of positive social

outcomes, and social anxiety had a significant positive correlation, and adaptive cognitive emotional regulation strategies, disqualification of positive social outcomes, and social anxiety had a significant negative correlation. Second, it was found that the disqualification of positive social outcomes partially mediated in the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. Third, it was found that acceptance controls the mediating effect of disqualification on positive social outcomes in the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. The partial mediating effect in this study suggests that college students suffering from social anxiety can intervene in the disqualification of positive social results as well as fear of positive evaluation. In addition, contrary to expectations, the moderating effect of acceptance was found to deepen the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety through disqualification of positive social outcomes, suggesting that acceptance may not be effective in a state that causes attribution bias.

Keywords: Fear of positive evaluation, disqualification of positive social outcomes, social anxiety, adaptive cognitive emotional regulation strategy

부 록

부록1. 한국판 사회적 회피 및 불안 척도(Korean version of Social Avoidance & Distress: K-SAD)

부록2. 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(Korean Version of the Fear of Positive Evaluation Scale: K-FPES)

부록3. 긍정적인 사회적 결과의 가치절하 척도(Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: DPSOS)

부록4. 인지 정서조절 전략 척도(Korean Version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: K-CERQ)

부록1. 한국판 사회적 회피 및 불안 척도(Korean version of Social Avoidance & Distress: K-SAD)

☆ 다음 문항들은 대인관계 상황에 대해 사람들이 어떻게 느끼는지 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, 요즈음(오늘을 포함하여 지난 1주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타내는 번호에 체크해주시시오.

NO	문 항	전혀 아니 다	대체 로 아니 다	보통 이다	대체 로 그렇 다	매우 그렇 다
1	익숙지 않은 대인관계 상황에서도 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	사람들과 적극적으로 어울려야 하는 자리는 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
3	낯선 사람과 함께 있을 때 쉽게 마음을 편하게 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
4	특별히 사람들을 피하고 싶은 생각은 없다.	1	2	3	4	5
5	사람들과 어울리는 모임에서 종종 당황함을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	사람들과 어울리는 모임에서 대개는 차분하고 편안하다.	1	2	3	4	5
7	이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.	1	2	3	4	5
8	잘 알지 못하는 사람에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	1	2	3	4	5
9	새로운 사람과 만날 기회가 생기면 자주 응한다.	1	2	3	4	5
10	남녀가 힘께 일하는 일상적인 자리에서 자주 초조해지고 긴장된다.	1	2	3	4	5
11	사람을 잘 알기 전까지는 같이 있는 것이 긴장된다.	1	2	3	4	5
12	많은 사람들과 어울릴 때 보통 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5

13	사람들로부터 떨어져 있고 싶을 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
14	모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.	1	2	3	4	5
15	사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16	사람들에게 소개될 때 긴장하고 마음을 졸인다.	1	2	3	4	5
17	방에 낯선 사람이 꼭 차 있어도 거리낌 없이 들어갈 수 있다.	1	2	3	4	5
18	사람들이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피하고 싶다.	1	2	3	4	5
19	윗 사람이 나와 이야기하기를 원하면 거리낌 없이 응한다.	1	2	3	4	5
20	많은 사람들과 어울릴 때 신경이 예민해진다.	1	2	3	4	5
21	사람을 피하려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	파티나 친목회에서 기꺼이 사람들에게 말을 건넨다.	1	2	3	4	5
23	사람들이 많이 모인 집단에서는 좀처럼 마음이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
24	사람들과 어울려야 하는 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해 낸다.	1	2	3	4	5
25	때때로 사람들을 소개시켜 주는 책임을 맡는다.	1	2	3	4	5
26	공식적으로 사람들과 어울려야 하는 모임은 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
27	사람들과 어울려야 하는 약속이면 대체로 다지킨다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들과 쉽게 편해질 수 있다.	1	2	3	4	5

부록2. 긍정적 평가에 대한 두려움 척도(Korean Version of the Fear of Positive Evaluation Scale: K-FPES)

☆ 다음 문항들은 사회적 상황에서 느낄 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 자신에게 해당되는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(0)’ 부터 ‘매우 그렇다(9)’ 까지의 번호 중 하나를 체크해주시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다										보통이다										매우 그렇다									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	다른 사람에게 내 재능이 좋은 인상을 받으리라 생각해도, 그들에게 내 재능을 보여주는 것이 불편하다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	내가 관심있어 하는 사람으로부터 칭찬을 받으면 불안해진다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	나는 다른 사람들의 인상에 안 남을 옷을 고르려 한다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	나는 권위 있는 사람으로부터 칭찬을 받을 때 불편함을 느낀다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	나는 다른 사람들 앞에서 칭찬받는 것보다 단 둘이 있을 때 칭찬받는 것이 더 낫다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	나는 사람들 앞에서 무언가를 잘 해내고 있을 때, 내가 너무 잘하는 것은 아닌가라는 생각이 든다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	다른 사람이 나를 칭찬할 때, 대개 불편함을 느낀다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	다른 사람이 나를 부러워하는 것 같더라도, 공공 장소에서는 주목받고 싶지 않다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

부록3. 긍정적인 사회적 결과의 가치절하 척도(Disqualification of Positive Social Outcomes Scale: DPSOS)

☆ 다음 문항들은 사회적 상황에서 느낄 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고 자신에게 해당되는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다(0)’ 부터 ‘매우 그렇다(9)’ 까지의 번호 중 하나를 체크해주시오.

NO	문항	전혀 그렇지 않다										보통이다										매우 그렇다									
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	누군가에게 강렬한 인상을 남겼을 때, 나는 그 사람에게 형편없는 모습을 보이기 쉽다고 느끼곤 한다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	나는 "운이 좋은 날"에만 사회적으로 잘 풀린다고 느낀다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	사람들은 단지 예의를 차리기 위해서 내 농담이 재미없더라도 웃어줄 것이다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	무언가를 잘 해냈을 때, 나는 내 공로를 인정하고 나 자신을 충분히 칭찬할 수 있다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
5	내가 누군가와 이야기하면서 즐거운 시간을 보낸다면, 그건 나보다는 상대방 때문일 거라고 여긴다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
6	나는 나의 사회적 성공이나 성취를 별 것 아니라고 일축해버릴 때가 많다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7	다른 사람들이 나와 얘기하며 좋은 시간을 보낸 듯할 때, 상대방이 그저 예의를 차린건지 의심이 된다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8	나는 칭찬을 잘 받아들이지 못하는 편이다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9	내가 누군가와 굉장히 잘 지낸다면, 그건 대개 상대방이 사람들과 잘 어울려 지내는 사람이기 때문일 것이다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	나는 칭찬을 쉽게 받아들일 수 있다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
11	사람들은 단지 나에게 맞장구 쳐주기 위해 내 얘기가 재미있다고 말해준다는 생각이 든다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

12	나는 "말 걸기 쉬운" 사람들하고만 어울리는 편이다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
13	모임에서 즐거운 시간을 보내는 건, 다른 참석자가 얼마나 재미있는 사람인지와 더 관련이 있지, 사람들과 어울리고 관계 맺는 내 능력과는 별 상관이 없을 것이다.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

부록4. 인지 정서조절전략 척도(Korean Version of Cognitive Emotion Regulation Questionnaire : K-CERQ)

☆ ‘불쾌하고 부정적인 경험을 떠올릴 때’ 평소 당신의 모습과 비슷한 번호에 체크 해주십시오.

NO	문 항	전혀 그렇 지 않다	별로 그렇 지 않다	보통 이다	다소 그렇 다	매우 그렇 다
1	나는 그 일이 그만하길 다행이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
2	그 상황에 대처할 수 있는 최선의 방법을 생각한다.	1	2	3	4	5
3	내게 일어난 일 대신 다른 즐거운 일을 생각해 본다.	1	2	3	4	5
4	나는 그 일을 안고 살아가는 법을 배워야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
5	그 문제의 긍정적인 측면을 찾아본다.	1	2	3	4	5
6	나는 즐거웠던 일을 생각한다.	1	2	3	4	5
7	나는 내가 할 수 있는 최선의 계획에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
8	그 상황에 긍정적인 측면도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들은 그보다 더한 일도 겪는다고 생각한다.	1	2	3	4	5
10	그 일과 아무 상관없는 즐거운 일을 생각해본다	1	2	3	4	5
11	그 상황으로부터 배울게 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
12	다른 일에 비하면 그 일이 그렇게 나쁜 것도 아니었다고 생각한다.	1	2	3	4	5
13	그 상황을 받아들여야 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
14	내가 할 수 있는 최선의 것을 생각한다.	1	2	3	4	5

15	그 일로 인해 내가 더 강한 사람이 될 수 있을 거라 생각한다.	1	2	3	4	5
16	살다 보면 더 나쁜 일도 있다고 스스로에게 말한다.	1	2	3	4	5
17	상황을 변화시킬 방법에 대해 생각한다.	1	2	3	4	5
18	그 일이 일어났다는 사실을 받아들여야 한다.	1	2	3	4	5
19	내가 겪은 것보다 더 기분 좋은 것을 생각해본다.	1	2	3	4	5