



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



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

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수 지도  
석사학위 청구논문

불안정 성인애착과 사회불안의 관계  
-자기자비의 매개효과-

2015

성신여자대학교 대학원  
심 리 학 과  
차 지 연

# 불안정 성인애착과 사회불안의 관계

-자기자비의 매개효과-

김 정 규 교수 지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2015년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

차 지 연

# 인 준 서

차지연의 석사학위 논문으로 인준함.

2015년 5월

심사위원장 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

심 사 위 원 \_\_\_\_\_ (인)

성신여자대학교 대학원

## 논문개요

본 연구는 불안정한 성인애착(애착불안, 애착회피), 자기자비 및 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안) 간의 관련성을 살펴보고, 사회불안에 영향을 미치는 성인애착과 자기자비의 역할을 탐색하는 데 목적이 있다. 애착이론과 선행연구들을 바탕으로 불안정한 성인애착을 예측변인으로, 자기자비를 매개변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구에서는 전국의 대학에 재학 중인 성인 남녀 352명을 대상으로 친밀관계경험검사(ECR-R), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 사회 공포증 척도(SPS), 한국판 자기자비심 척도(K-SCS)를 활용하여 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 최종적으로 334명의 응답 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 18.0과 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 활용하여 자료를 분석하였으며, 본 연구에서는 빈도분석, 기술통계 분석, 상관분석, 요인분석, 구조방정식 모형 검증, 매개효과의 유의성 검증을 실시하였다. 연구결과, 첫째, 불안정 성인애착은 사회불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 불안정 성인애착은 자기자비와 유의미한 부적 상관을 보였다. 셋째, 자기자비는 사회불안과 유의미한 부적 상관을 보였다. 넷째, 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비는 유의미하게 부분매개효과를 보였다. 본 연구결과는 불안정한 성인애착과 사회불안으로 인해 어려움을 겪는 성인들을 위한 심리적 개입으로써 자기자비의 유용성을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 성인애착, 애착불안, 애착회피, 자기자비, 사회불안, 상호작용 불안, 수행 불안

# 목 차

## 논문개요

I. 서론 .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
2. 연구문제 .....	10
1) 연구문제 및 가설 .....	10
2) 연구모형 .....	11
II. 이론적 배경 .....	12
1. 사회불안 .....	12
2. 성인애착 .....	14
3. 성인애착과 사회불안 .....	17
4. 자기자비 .....	19
5. 성인애착과 자기자비 .....	22
6. 자기자비와 사회불안 .....	23
7. 성인애착, 자기자비와 사회불안 .....	25
III. 연구 방법 .....	27
1. 연구 대상 .....	27
2. 측정도구 .....	27
1) 기초설문지 .....	27
2) 불안정 성인애착 측정도구 .....	27
3) 사회불안 측정도구 .....	29
4) 자기자비 측정도구 .....	30
3. 분석 방법 .....	31

IV. 연구결과 .....	34
1. 기술통계 및 상관분석 .....	34
2. 매개효과 검증 .....	35
1) 측정모형 검증 .....	35
2) 구조모형 검증 .....	36
3) 매개효과 유의성 검증 .....	40
V. 논의 .....	41

참고문헌

ABSTRACT

부    록

## 표 목 차

표 1. 불안정 성인애착 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	29
표 2. 사회불안 척도의 신뢰도 .....	30
표 3. 자기자비 척도의 하위요인 및 신뢰도 .....	31
표 4. 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 변인들 간 상관관계 .....	35
표 5. 측정변인의 표준화 요인계수 및 표준오차 .....	36
표 6. 구조모형들의 적합도 지수 .....	37
표 7. 직접효과, 간접효과, 총 효과 및 매개효과 유의성 검증 결과 .....	40

## 그림 목 차

그림 1. 연구모형 .....	11
그림 2. 최종연구모형 .....	38
그림 3. 결과변인이 상호작용 불안인 연구모형의 경로계수 .....	39
그림 4. 결과변인이 수행 불안인 연구모형의 경로계수 .....	39

# I. 서론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

대부분의 사람들은 사회적 상황에서 어느 정도 불안을 경험하며, 약간의 긴장감은 사회적 상황에서의 과제 수행에 때로 긍정적인 영향을 미친다. 그러나 사회적 상황에서 경험하는 긴장과 불안이 심할 경우에는 그 불안으로 인해 친구관계, 연인관계, 학교 및 직장생활 등 사회적 상호작용을 회피하거나, 과제 수행 능력이 저하되거나, 부정적 정서를 경험하는 등 부정적인 결과가 초래될 수 있다. 이와 같이 타인과 상호작용하거나 타인들로부터 관찰되고 부정적인 평가를 받을 수 있는 사회적 상황에서 지속적으로 현저한 불안과 두려움을 느끼는 것을 ‘사회 공포증(social phobia)’ 혹은 ‘사회불안(social anxiety)’이라고 한다(American Psychiatric Association, 2013).

사회불안은 사회적 상황의 성격에 따라 두 가지 하위 유형인 ‘상호작용 불안’과 ‘수행 불안’으로 구분될 수 있다(Leary & Kowalski, 1997). 먼저 상호작용 불안(interaction anxiety)은 양방향적이며 상호 관련이 있는 대인관계에서의 불안 경험을 이른다. 낯선 타인과의 만남, 친밀하지 않은 타인과 대화 나누기, 데이트와 같은 그 사회적 상황에 속한 사람들이 서로 영향을 주고받는 관계에서 불안을 경험하는 것이 상호작용 불안이다. 다음으로 수행 불안(performance anxiety)은 일방향적이며 상호 관련이 있지 않은 대인관계에서의 불안 경험을 이른다. 개인이 발표를 하는 상황, 타인으로부터 일방적으로 주목을 받을 수 있는 환경과 같이 사회적 상황이지만 상대적으로 타인과의 교류가 적고, 사회적 과제를 수행하는 상황에서 불안을 경험하는 것이 수행 불안이다.

사회불안은 특정 공포증과 함께 불안장애에서 가장 높은 유병률을 나타내는 장애이며(APA, 2013), 일반인에게 흔히 나타나는 정신 장애 중 하나로 알려져 있다. 미국의 National Comorbidity Survey Replication에 의하면, 18세 이상의 성인들 중 12%가 사회불안의 문제로 인해 고통 받는 것으로 보고되었다(Ruscio et al., 2008). 특히 대학생 집단에서는 19-22%가 사회불안을 경험하는 것으로 나타났는데(Strahan, 2003) 이는 일반 성인 집단에서 사회불안을 경험하는 비율보다 높은 비율이다. 이는 성인 중에서도 대학생 시기를 경험하는 성인의 사회불안에 대해 탐색하고, 효율적인 대처 및 개입 방안을 모색할 필요성을 시사한다.

대학 시기는 발달과정 상 여러 사회적 수행의 도전을 받게 되고, 이전 발달단계보다 더 다양한 사회적 상호작용 양상을 경험하는 시기다. 예를 들면, 불특정 다수 앞에서 발표하기, 집단 토론, 잘 모르는 사람과 만나고 교류하는 일, 데이트 등 여러 사회적 과제들을 대학 시기에 수행하게 된다. 이때, 사회불안을 느끼는 사람들은 다른 사람들보다 사회적 과제들을 더 힘든 것으로 인식하고, 실제로 과업 수행에도 어려움을 겪는다(Shepherd, 2006). 사회불안은 개인의 학업성취도 수준에 부정적인 영향을 미치며, 직업적 손상과 사회적 관계의 손상을 경험하게 한다. 또한 알코올 문제, 약물 남용, 우울증 등 기능적 장애를 수반할 수 있다(Turner, Beidel, Dancu & Keys, 1986). 김혁곤(1992)의 연구에 의하면, 초기 성인기의 대학생들이 경험하는 사회불안은 이후에 후기 성인기 때의 자아정체감, 인격 형성, 학업, 진로, 대인관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이처럼 사회불안은 개인의 삶 속에서 광범위한 영역에 걸쳐 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 이 영향력은 단기적일 뿐만 아니라 장기적으로 지속될 가능성이 있다(김혁곤, 1992; 심희옥, 2005; Stein, Cameron, Amrein, Montgomery & Moclobemide Social Phobia Clinical Study Group, 2002). 이에 따라 어떠한 요인들이 사회불안에 영향을 미치

는지 탐색하는 것은 사회불안을 이해하고 치료하는 데 있어서 필요하다.

본 연구에서는 사회불안에 영향을 미치는 변인으로 성인의 애착에 주목하고자 한다. 사회불안은 애착이론을 통해 이해할 수 있다. 애착이론에 의하면, 개인은 생애 초기 양육자와의 상호작용을 경험하면서 애착관계를 형성한다. 이러한 애착관계는 개인이 자신에 대한 가치를 확인하고 자기 개념을 형성·유지하는데 영향을 미치며, 타인의 반응에 대한 기대 및 사회 환경을 인식하고 대하는 태도를 형성하는 데 영향을 미친다(Bowlby, 1980; Collins & Read, 1990). 애착관계는 개인의 일생에 걸쳐 지속적이며 안정적인 영향력을 미친다(Bartholomew, 1990; Bowlby, 1980). 생애 초기 양육자와의 애착관계가 이후 성인기의 인지와 행동에 지속적인 영향을 주는 것으로 알려져 있다(Bowlby, 1980).

이러한 생애 초기 애착패턴의 지속적인 영향력은 내적작동모델(internal working model)이란 개념을 통해 설명할 수 있다. 내적작동모델(internal working model)이란 개인이 생애 초기 때 양육자와의 관계 경험을 통해서 형성한 자신과 타인 및 세상에 대한 심리적 표상을 이른다(Bowlby, 1980). 애착이론에 의하면, 애착관계는 개인의 내적작동모델 형성에 영향을 미친다. 생애 초기의 애착관계를 바탕으로 형성된 내적작동모델을 활용하여 개인은 자신, 사회적 관계, 사회적 경험에 대해서 해석하며(Collins & Read, 1990), 개인의 행동패턴과 성격 요소를 형성한다(장휘숙, 1997). 생애 초기 애착패턴은 내적작동모델을 통하여 지속적인 영향을 미치는 것이다(Bartholomew, 1990).

안정된 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 긍정적인 내적작동모델을 형성하고, 애착이 안정된 개인은 자신이 필요할 때 애착의 대상이 자신에게 민감하게 반응을 해줄 것이라고 믿으며, 자신이 원할 때는 언제든지 그 대상에게 접근 가능하다고 생각한다. 또한 안정된 성인애착을 형성하고 있는 경우, 양육자 이외의 타인과 사회적 상호작용

을 할 때에도 어려움을 덜 느낀다(Sroufe, Carlson, Levy & Egeland, 1999).

반면에 불안한 애착이나 회피적인 애착과 같이 불안정한 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 부정적인 내적작동모형을 발달시킨다. 애착불안의 속성을 지닌 개인은 타인으로부터 거절당하고 버림받아서 혼자되는 것을 두려워하기 때문에 관계에 더 몰입하고, 사랑 받고 있다는 것을 확인 받기 위해 상대방으로부터 더 많은 관심과 사랑을 요구한다. 이와 달리 애착회피의 속성을 지닌 개인은 타인과 가까워지는 친밀함에 대한 두려움을 느끼고, 자신의 의존성으로 인해서 독립성이 침해받는 것에 대해 공포를 느껴서 타인과 가까워지는 것을 불편해하고, 스스로 힘들 때 타인에게 의지하기보다는 오히려 멀리하고 회피하려 한다 (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

이러한 불안정한 성인애착과 부정적인 내적작동모형은 부정적인 자기개념 형성과 사회적 상황에서의 불안 유발 및 유지와 관련된다. 애착과 사회불안, 그리고 그와 관련된 심리적 변인들에 관한 선행연구들을 살펴보면, 유아기에 형성된 애착유형은 성인기에도 비교적 안정적으로 작용하였고, 불안정한 성인애착은 사회불안과 관련성이 있는 자기 위축감, 자기 가치감, 자아탄력성, 타인의 거절에 대한 두려움, 거절에 대한 예기불안, 거절에 대한 민감성, 타인에 대한 접근성과 관련되었다(신혜린, 이기학, 2008; Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan & Shaver, 1995; Brennan & Shaver, 1998; Collins & Read, 1990; Kobak & Sceery, 1988). 불안정한 성인애착은 불안과 같은 부정적 정서를 유발하고, 그 불안은 사회적 관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(이재원, 2006). 불안정한 애착은 높은 사회적 회피 성향과 관련되었으며(Eng, Heimberg, Hart, Schneier & Liebowitz, 2001) 사회적 상호작용에 대한 불안과 관련되었다(신혜린, 이기학, 2008). 또한 불안정한 애착은 사회적

과제의 수행 불안과 밀접하게 관련되는 자기표현력의 저하(박은경, 1993; Armsden & Greenberg, 1987), 부정적 평가에 대한 높은 두려움(Weeks, Heimberg, Rodebaugh & Norton, 2008), 타인에 대해 과도한 요구를 하는 역기능적인 신념(장하연, 조용래, 2012)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행연구들을 살펴보면, 성인애착과 사회불안 간의 관련성이 시사된다.

이러한 변인들 간의 관련성이 시사됨에 따라 최근 애착 연구자들은 성인애착이 사회불안 및 대인관계능력, 사회적 수행 능력에 미치는 영향에 대해 탐구하고 있다. 특히, 성인애착이 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 함께 작용하는 심리적 변인, 즉 변인들 간의 관계성을 매개하는 역할의 변인을 탐색하는 노력을 하고 있다. 이미 형성된 애착의 질이나 대인관계 패턴 자체를 변화시키는 것은 쉽지 않기 때문에(이정희, 1999), 성인애착과 사회불안의 관계 속에서 함께 작용하는 심리적 변인과 그 경로를 밝히는 것이 치료적 시사점을 제공하는 데 보다 유용하다. 매개변인이 개입을 통해 수정 가능한 것이면 비교적 안정적인 속성인 애착유형보다 매개변인에 직접적으로 개입하는 것이 사회불안의 치료에 유용할 것이다.

이러한 필요성을 바탕으로 본 연구에서는 성인애착과 사회불안의 관계를 매개하는 변인으로 ‘자기자비(self-compassion)’에 대해 탐색하고자 한다. 자기자비는 Neff(2003)가 정의한 개념으로 비교적 최근에 심리학 분야에서 대두되는 개념이다. 최근 연구자들은 자기자비를 자아존중감의 대안적인 개념으로도 주목하고 있다(박선영, 김경미, 2013). 자기자비는 ‘자비심을 스스로에게 베푸는 것’이라고 정의할 수 있는데, 고통이나 실패의 상황에서 스스로를 엄격하게 비판하기보다는 자기 자신에 대해 친절하게 이해하고, 부정적인 경험을 자신만의 경험으로 생각하기보다 보편적인 사람의 조건으로 인식하여 수용하는 것을 이른다(Neff, 2003).

자기자비는 애착과 연결되어 있다(Raque-Bogdan, Ericson, Jackson,

Martin & Bryan, 2011). Bolwby(1980)는 개인이 생애 초기 양육자와의 애착관계 경험을 통해 자신만의 내적작동모형을 형성하며, 이는 자신과 타인을 인식하고 대하는 태도에 영향을 미친다고 하였다. 이는 양육자의 태도에 따라 개인이 자신과 타인을 대하는 방식이 달라질 수 있음을 의미한다. 즉 ‘자기 자신에게 친절하고 자비롭게 대하는 태도’를 의미하는 자기자비가 애착의 영향을 받는 것으로 추론된다.

실제로 선행연구들을 살펴보면 애착과 자기자비 간의 관련성이 시사된다. 높은 수준의 애착불안을 가진 사람들은 자신에게 비판적이고 부정적인 태도를 형성할 가능성이 높으며(Pietromonaco & Barrett, 2000), 자기 비판적일 경우, 스스로에게 친절할 가능성이 낮다(Wei, Mallinckrodt, Larson & Zakalik, 2005). 애착과 자기자비에 대한 실증적인 국·내외 연구들을 살펴보면, 일관성 있게 불안정한 애착과 낮은 자기자비 수준 간의 관련성이 보고되었다(이인아, 2013; 이정령, 2013; Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg, 2005; Potter, Yap, Francis & Schuster, 2014; Raque-Bordan et al., 2011). 임윤선(2013)의 연구에서 불안정한 성인애착을 형성하고 있는 대학생들이 낮은 자기자비 수준과 낮은 존재감(mattering)을 나타냈다. 이은지와 서영석(2014)의 연구에서는, 불안정한 성인애착이 자기자비 수준에 부적인 영향을 미치며, 대인관계 문제와 높은 심리적 디스트레스 수준과 정적인 관련성을 나타냈다. Neff와 McGehee(2010)의 연구에 의하면, 청소년기 및 초기 성인기 때 안정적인 애착을 형성한 개인일수록 높은 수준의 자기자비가 예측되었고, 안정적인 애착은 자기 가치감과 타인과의 유대를 발달시키는 데 기여하는 것으로 보고되었다. 이와 같은 선행연구들을 통해서 애착과 자기자비의 밀접한 관련성을 확인할 수 있다.

선행연구들을 살펴보면 자기자비와 사회불안 간의 관련성이 시사된다. Neff, Kirkpatrick와 Rude(2007)에 의하면, 자기자비 수준이 높은 사람들

은 자신의 정서반응을 억압하지 않고, 부정적인 사건을 경험할 때에 부정적 정서를 약한 강도로 경험하였다. 자기자비는 긍정적인 정서조절 전략으로 기능하며, 정서적 대처 자원이 되어 심리적 건강 증진에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 자기자비 수준이 낮은 사람일수록 부정적 사건 및 스트레스 상황을 경험할 때, 그 사건을 부정적으로 해석하는 경향이 있었다(Allen & Leary, 2010). 또한 낮은 자기자비 수준은 높은 불안 및 부정적 정서 경험과 관련되며, 자신의 수행 능력에 대해서 객관적으로 판단하는 능력을 저하시켰다(Leary et al., 2007). 자기자비의 수준이 높은 사람들은 자기 자신을 자애롭고 친절하게 대할 뿐만 아니라 타인에 대해서도 수용적이고 따뜻한 태도를 가지고 있으며(유연화, 이신혜, 조용래, 2010), 높은 대인관계 능력을 나타냈다(임윤선, 2013). 낮은 자기자비 수준은 부정적인 평가에 대한 높은 수준의 두려움과 관련되는 것으로 나타났으며(Werner et al., 2012) 부정적인 평가에 대한 두려움은 사회불안의 핵심적인 특성이다(Weeks et al., 2008).

실증적으로 자기자비와 사회불안을 연구한 선행연구들을 살펴보면, 임상적으로 사회불안 장애를 갖고 있는 집단이 건강한 통제 집단보다 유의미하게 낮은 자기자비 수준을 보고하였다(Werner et al., 2012). 심은수(2013)가 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 자기자비와 사회불안은 유의한 부적 상관을 나타냈다. 높은 자기자비 수준과 대비되는 자기 비판적 태도는 사회불안과 정적인 관련성을 나타냈으며(Potter et al., 2014), 자기자비의 한 요소인 마음챙김은 대학생의 사회불안과 부적 상관을 나타냈다(Rasmussen & Pidgeon, 2011). 이러한 선행연구결과들은 자기자비와 사회불안의 관련성을 시사한다.

선행연구들에 의해 밝혀진 변인들 간의 관련성과 이론을 바탕으로 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대해 추론할 수 있다. 본 연구 주제와 맥락을 같이하는 선행연구들을 살펴보면, 부모

의 비판적인 양육태도는 자기자비를 매개로 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다(Potter et al., 2014). 또한 불안정한 성인애착은 자기자비를 매개로 대인관계 능력과 대인관계 문제에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(이은지, 서영석, 2014; 임운선, 2013). 성인애착, 자기자비, 사회불안을 직접적으로 동시에 다룬 연구는 미비한 실정이지만, 유사한 맥락의 선행연구들을 바탕으로 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대하여 추론할 수 있다.

정리하면 본 연구에서는 대학에 재학 중인 성인의 불안정 성인애착, 사회불안, 자기자비의 관계를 탐색하고자 한다. 보다 구체적으로, 불안정한 성인애착이 사회불안에 미치는 영향을 살펴보고, 그 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대해 탐색하고자 한다. 이때 불안정 성인애착은 두 가지 차원인 애착불안과 애착회피로 구분하고, 사회불안은 두 가지 하위유형인 상호작용 불안과 수행 불안으로 구분하여 측정하고자 한다. 변인들을 하위차원 및 하위유형으로 구분하여 살펴봄으로써 보다 세부적으로 변인들 간의 관련성을 탐색하는 데 의의가 있다. 특히, 사회불안을 경험하는 사람들을 분류, 평가, 치료하는데 있어서 그 불안을 유발하는 사회적 상황의 성격을 구분하는 것이 유용하므로(신혜린, 이기학, 2008) 본 연구에서는 불안정 성인애착과 사회불안에 대해 구체적으로 탐색하고자 한다. 또한 본 연구에서 사회불안으로 인한 어려움이 시사되는 대학 재학 시기의 성인들을 연구대상으로 설정하여 탐색함으로써, 사회불안을 경험하는 사람들을 위한 효율적인 개입방법을 모색하고자 한다.

기존에 성인애착과 사회불안의 관계를 밝히는 선행연구들을 살펴보면, 변인들 간의 관계를 매개하는 역할의 심리적 변인으로는 내면화된 수치심(이연규, 최한나, 2013), 경험회피(장영호, 2012; 조영미, 이희경, 2013), 내현적 자기애와 취약성(김은혜, 장문선, 조현춘, 2014) 역기능적 신념(박민선, 채규만, 2013), 사회부과 완벽주의(김미정, 2014)가 포함되었다. 이

리한 변인들은 개인에게 부정적 영향을 미치는 심리적 변인들이며, 비교적 안정적인 심리적 변인들이라는 제한점이 있다.

본 연구에서 살펴보고자하는 자기자비 변인은 치료 및 개입을 통해서 수정이 가능한 요인이며, 개인에게 긍정적인 영향을 미치는 심리적 변인이다. 자기자비는 개인이 긍정적인 방향으로 인지를 재구성하고, 최악의 상황에서 심리적으로 어려움을 극복하는 능력에 영향을 미친다(Allen & Leary, 2010). 또한 자기자비는 스트레스에 대한 저항력의 증진에 도움을 주는 긍정적인 변인이다(Zautra, Smtih, Affleck & Tennen, 2001). 그리고 자기자비는 개인이 심리적으로 고통스러운 사회적 사건을 경험하였을 때 느끼는 부정적 정서를 감소 및 조절하는 기능과 관련되고(Leary et al., 2007), 심리적 안녕감과 밀접한 관련성이 보고되고 있어 자기자비의 긍정적 영향력에 대해서 최근 연구들이 주목하고 있다(Adams & Leary, 2007; Neff, 2003; Neff, Hsieh & Dejitterat, 2005).

Mckay와 Fanning(2000)은 자기자비가 불변의 성격 특성이 아니라 이해(understanding), 수용(acceptance), 용서(forgiveness)와 같은 인지적인 기술을 통해서 개인이 실제로 얻거나 증진시킬 수 있다고 하였다. 선행연구들을 살펴보면, 자기자비 향상 집단 프로그램(최영민, 2012)이나 짧은 기간의 자비 훈련(Leiberg, Klimecki & Singer, 2011)을 통해서 자기자비 수준 및 심리적 기능의 변화가 보고되었다. 이처럼 애착관계보다는 후천적인 개입을 통해 수정이 가능하고, 개인에게 보다 긍정적인 영향을 미치는 변인인 자기자비는 사회불안 및 불안정 애착에 대한 효과적인 치료 개입의 요소가 될 수 있다. 본 연구에서는 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할을 탐색함으로써 자기자비의 임상적 유용성을 탐색하고, 사회불안과 불안정한 애착으로 어려움을 겪는 사람들을 위한 치료적 개입의 시사점을 제공하는 데 연구 의의가 있다.

## 2. 연구문제

### 1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

**연구문제 1.** 불안정 성인애착, 자기자비 및 사회불안 간에는 어떠한 관계가 있는가?

가설 1-1. 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)은 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)과 정적인 상관을 보일 것이다.

가설 1-2. 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)은 자기자비와 부적인 상관을 보일 것이다.

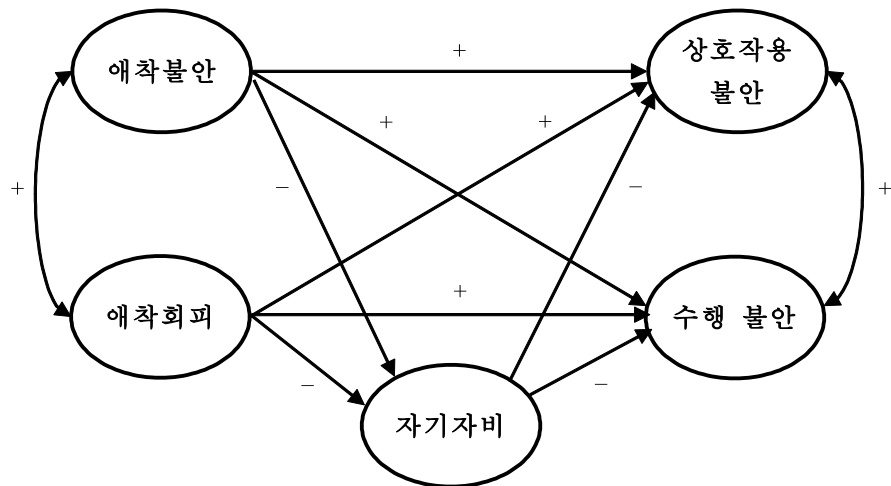
가설 1-3. 자기자비는 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)과 부적인 상관을 보일 것이다.

**연구문제 2.** 불안정 성인애착과 사회불안 간의 관계에서 자기자비는 어떠한 역할을 하는가?

가설 2. 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)은 자기자비를 매개로 하여 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)에 영향을 미칠 것이다.

## 2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2] 불안정 성인애착과 사회불안 간의 관계에서 자기자비의 매개효과를 알아보고자, 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다. 측정하는 변인들 간에 정적인 관련성이 예측되는 경로는 (+) 표시를 표기하였고, 부적의 관련성이 예측되는 경로는 (-) 표시를 표기하였다.



<그림 1> 연구모형

## II. 이론적 배경

### 1. 사회불안

사회 공포증(social phobia) 혹은 사회불안(social anxiety)은 개인이 상호 교류를 하거나 사회적 수행을 하는 상황과 같은 사회적인 상황에 대해 지속적으로 두려움을 느끼는 심리장애를 이른다. 보다 구체적으로 APA(2013)에 의하면, 사회불안은 타인들로부터 관찰되거나 부정적인 평가를 받을 수 있는 한 가지 혹은 그 이상의 사회적 상황 및 사회적 활동에서 현저하게 공포나 지속적인 불안을 경험하는 것을 이른다. 사회불안을 경험하는 사람들은 자신이 사회적 상황에서 타인으로부터 부정적인 평가를 받을만한 행동을 하거나, 공포 및 불안 증상을 나타낼지도 모른다는 두려움, 부정적 평가에 대한 예기불안을 경험하며 이 두려움으로 인해 사회적 상황을 회피하거나 저하된 사회적 기능을 나타낸다.

사회불안에 관한 최근 연구들을 살펴보면 불안을 유발하는 사회적 상황의 성격에 따라 사회불안을 두 가지 하위 유형으로 구분하는 것이 보편적이다. 양방향적이며 상호 관련이 있는 대인관계에서 불안을 경험하는 ‘상호작용 불안(interaction anxiety)’과 일방향적이며 상호 관련이 있지 않은 대인관계에서 불안을 경험하는 ‘수행 불안(performance anxiety)’으로 구분할 수 있다(Leary & Kowalski, 1997). 상호작용 불안은 낯선 타인과의 만남, 친밀하지 않은 타인과 대화 나누기, 데이트와 같은 그 사회적 상황에 속한 사람들이 서로 영향을 주고받는 관계에서의 불안을 이른다. 수행 불안은 개인이 발표를 하는 상황, 타인으로부터 일방적으로 주목을 받을 수 있는 환경과 같이 사회적 상황이지만 상대적으로 타인과의 교류가 적고, 사회적 과제를 수행하는 상황에서의 불안을 이른다.

정신장애의 진단 및 통계편람 제 5판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders-5)에 의하면 사회불안장애는 특정 공포증과 함께 불안장애에서 가장 높은 유병률을 나타내는 장애이며(APA, 2013), 일반인에게 흔히 나타나는 정신 장애 중 하나로 알려져 있다. 18세 이상의 성인들 중 12%가 사회불안의 문제로 인해 고통 받는 것으로 보고되었다(Ruscio et al., 2008). 특히 대학생 집단에서는 19-22%가 사회불안을 경험하는 것으로 보고되어, 성인들 중에서도 대학에 재학 중인 성인들이 보다 높은 비율로 사회불안을 경험하는 것으로 나타났다(Strahan, 2003). 사회불안이 극심하지 않은 경우에는 증상이 겉으로 쉽게 드러나지 않으며, 사회불안은 주로 내적으로 느끼는 불편감을 참아내는 것이 특징이어서 사회불안을 경험하는 개인이 외부에 어려움을 호소하지 않는 경우가 있다(권석만, 2013). 따라서 역학조사들에서 보고된 유병률에 비해 더 많은 수의 사람들이 사회불안으로 인한 어려움을 겪을 것으로 추정되며, 임상적 수준이 아니더라도 사회불안은 일상생활과 밀접하게 관련된 문제이므로 관심을 가지고 살펴볼 필요성이 있다.

사회불안은 부정적 평가에 대한 두려움(이국화, 하은혜, 2009; Weeks et al., 2008)과 관련되고, 사회불안을 경험하는 사람들은 타인과 관계를 맺는 것에 대한 두려움으로 인해 사회적 상황을 의도적으로 회피하는 경향을 나타낸다(Kessler, Stein & Berglund, 1998). 또한 사회불안을 겪는 사람들은 타인에게 거절을 당하거나 좋지 않은 이야기를 들을지 모른다는 불안감으로 인해, 즐겁고 유쾌한 일을 경험하는 것조차 회피하는 성향이 있는 것으로 보고되었다(Kashdan & Steger, 2006).

Ellis(1962: 김선은, 2011에서 재인용)는 사회불안을 경험하는 사람들이 자신과 타인, 세상, 삶에 대해서 절대주의적이고 완벽주의적이며 융통성 없는 비현실적인 신념들을 가진다고 하였다. 비합리적 신념에는 인정에 대한 욕구, 높은 자기 기대감, 개인적 완벽성, 불안에 대한 과도한 걱정,

비난 경향성, 정서적 무책임감 등이 있다. 사회불안과 비합리적인 신념들은 삶의 만족도 및 심리적 안녕감 등 심리적 적응에 부정적 영향을 미친다(박수애, 송관재, 2005). 또한 사회불안은 개인의 학업성취도 수준에 부정적인 영향을 미치고, 직업적 손상과 사회적 관계의 손상을 경험하게 하며, 알코올 문제, 약물 남용, 우울증 등 기능적 장애를 수반할 수 있다(Turner et al., 1986). 김혁곤(1992)의 연구에 의하면, 초기 성인기의 대학생들이 경험하는 사회불안은 이후에 후기 성인기 때의 자기정체감, 인격형성, 학업, 진로, 대인관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 사회불안이 개인의 삶 속에서 광범위한 영역에 걸쳐 부정적인 영향을 미치며, 그 영향력이 단기적일 뿐만 아니라 장기적으로 지속됨을 시사한다(김혁곤, 1992; 심희옥, 2005; Stein et al., 2002).

## 2. 성인애착

애착이론(Bowlby, 1980)은 아동과 양육자의 상호작용과 그에 따른 행동적, 정서적 반응을 설명하기 위해 발달된 이론으로, 인간의 정신적 역동, 사회발달 및 대인관계를 이해하는 데 유용한 틀을 제공한다. 애착(attachment)이란 한 개인이 가까운 사람에게서 느끼는 강한 정서적 유대관계를 의미한다. 아동은 양육자와 상호작용하고 이 양육자를 안전 기지로 삼아 주변 세계를 탐색하며 성장한다. 초기 유아기 때 양육자와의 관계 경험을 통해서 아동은 애착을 형성하며, 애착은 유아기뿐만 아니라 이후 청소년기, 성인기의 인지와 행동에도 지속적인 영향을 미친다. Bartholomew(1990)와 Bowlby(1980)는 생애 초기의 애착패턴이 일생에 걸쳐 개인에게 안정적인 영향력을 미친다고 하였다. 아동기에 형성된 아동과 양육자 간의 애착 패턴은 청소년기 또래관계, 교사관계, 성인기의

연인관계에서 지속되며(Hamilton, 2000; Scharfe & Bartholomew, 1994), 자녀세대에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(장휘숙, 1997).

이러한 생애 초기 애착의 지속적인 영향력은 내적작동모델(internal working model)이란 개념을 통해 설명할 수 있다. 내적작동모델(internal working model)이란 개인이 유아기 때 양육자와의 관계 경험을 통해서 형성한 자신과 타인, 세상에 대한 심리적 표상을 이른다(Bowlby, 1980). 이는 일종의 인지적, 정서적, 동기적 도식이라 할 수 있으며, 개인이 자신과 세상을 이해하는 인지적 틀이 된다. 생애 초기 양육자와의 관계경험과 애착패턴을 바탕으로 개인은 자신의 내적작동모델을 형성하며, 이러한 내적작동모델을 통해 개인은 자기에 대한 이해와 자기 개념을 구성하고, 타인과 세상에 대한 태도 및 신념을 형성한다.

생애 초기에 안정된 애착을 형성한 개인은 타인을 신뢰할 수 있고, 자기 자신에 대해서도 신뢰와 사랑, 보살핌을 받을 가치가 있다는 신념의 내적작동모델을 형성한다. 이러한 긍정적인 내적작동모델은 이후에 타인과의 안정된 관계를 형성하는데 영향을 미친다. 반면에 양육자와 불안정한 애착을 형성한 개인은 자신과 타인을 신뢰하지 못하고, 자신을 무능하고 가치 없는 사람으로 지각하는 부정적인 내적작동모델을 형성할 수 있다. 이러한 부정적인 내적작동모델은 이후 타인과의 관계 형성과 개인의 정신건강에 부정적인 영향을 미친다.

개인들은 내적작동모델을 활용하여 자신 및 사회적 관계, 사회적 경험에 대해서 해석하고(Collins & Read, 1990), 내적작동모델은 개인의 행동패턴, 성격 요소에 영향을 미친다(장휘숙, 1997). 이처럼 생애 초기의 애착패턴은 내적작동모델의 형태로 개인에게 유동적이나 지속적인 영향력을 미치며, 생애 초기 이후의 개인의 인지, 정서, 행동, 대인관계에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다.

최근의 애착 관련 연구에서는 생애 초기의 아동-양육자의 관계에 한정

되는 것이 아니라 애착이론과 내적작동모델의 개념에 근거하여 성인기의 애착관계, 연인관계(romantic relationship)까지 확장되어 다양한 관점에서 연구되고 있다(Fraley & Shaver, 2000). 생애초기에 형성되었던 애착패턴 자체가 개인에게 고정적이고 지속적인 영향력을 미치기도 하지만, 생애초기 애착패턴의 영향을 받아 형성된 개인의 내적작동모델은 생애에 걸쳐 다양한 관계 경험의 영향을 받는 유동적인 측면도 있다. ‘작동(working)’이라는 단어가 의미하듯이 자신, 타인, 대인관계 및 사회에 대한 내적 표상은 고정불변이기보다는 개인이 성장하면서 경험하는 상호작용에 따라 지속적으로 변화할 수 있다는 것이다(정옥분 등, 2009; Peterfreund, 1983; 임윤선, 2013에서 재인용). 이에 따라 최근에는 성인을 대상으로 애착 연구를 할 때, 기존의 유아기 애착관계와 애착이론뿐만 아니라 내적작동모델의 개념을 통합하여 고려하고 있다.

성인 애착에 대해 기존의 유형론 접근보다 두 가지 차원(dimension)으로 접근하는 방식이 더 우수한 설명력을 지닌다는 의견이 제기되었다(Fraley & Waller, 1998; 김병직, 오경자, 2013에서 재인용). 성인애착에 대해 연구한 Brennan 등(1998)에 의하면, 성인애착은 애착불안(attachment anxiety)과 애착회피(attachment avoidance), 두 가지의 독립적인 차원으로 구분할 수 있다. 애착불안은 거부와 버려짐에 대한 불안의 정도를 나타내고, 애착회피는 친밀함에 대한 두려움과 의존성으로 인한 독립성 침해에 대한 공포의 정도를 나타낸다.

안정된 성인애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 긍정적인 내적작동모델을 형성하고, 성인애착이 안정된 개인은 자신이 필요할 때 애착의 대상이 자신에게 민감하게 반응을 해줄 것이라고 믿으며, 자신이 원할 때는 언제든지 그 대상에게 접근 가능하다고 생각한다. 또한 안정된 성인애착을 형성하고 있는 경우, 양육자 이외에 타인과의 사회적 상호작용을 할 때에도 어려움을 덜 느낀다(Sroufe et al., 1999).

반면에 불안한 애착이나 회피적인 애착과 같이 불안정한 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 부정적인 내적작동모형을 발달시킨다. 애착불안의 속성을 지닌 개인은 타인으로부터 거절당하고 버림받아서 혼자되는 것을 두려워하기 때문에 관계에 더 몰입하고, 사랑 받고 있다는 것을 확인 받기 위해 상대방으로부터 더 많은 관심과 사랑을 요구한다. 이와 달리 애착회피의 속성을 지닌 개인은 타인과 가까워지는 친밀함에 대한 두려움을 느끼고, 자신의 의존성으로 인해서 독립성이 침해받는 것에 대해 공포를 느껴서 타인과 가까워지는 것을 불편해하고, 스스로 힘들 때 타인에게 의지하기보다는 오히려 멀리하고 회피하려 한다 (Brennan et al., 1998).

### 3. 성인애착과 사회불안

애착이론에 의하면, 애착은 불안 그 자체가 밀접한 관련성이 있다. Bowlby(1973: 신혜린, 이기학, 2008에서 재인용)는 불안이란 아동이 양육자에게 접근하는 데 불확실성을 경험하는 것에 기원을 두고 있으며, 불안은 불안정 애착의 근원적 상태라고 하였다. 불안정한 애착은 이후에 불안장애 발생과 연관되었으며(Cassidy et al., 2009) 높은 대인불안과 관련되었다(신노라, 안창일, 2004). 회피적 애착유형, 불안/양가적 애착유형과 같이 불안정한 성인애착은 높은 죽음불안 수준과 관련되었으며, 불안 및 그와 관련된 심리적 장애에 대한 취약성을 나타냈다(장휘숙, 2000).

사회불안의 특징으로는 타인의 거절에 대한 두려움 및 예기불안, 그리고 거절에 대한 민감성이 높다는 점이 있다(Brennan & Shaver, 1995). 이러한 사회불안의 특징은 불안정한 애착과 부정적인 내적작동모형의 영향력과 연결 지어 설명할 수 있다. 애착이론에 의하면, 불안정한 애착은

자신과 타인에 대한 부정적인 내적작동모델을 형성하는데 영향을 미친다. 불안정한 애착을 형성한 개인은 타인이 자신을 수용할 것에 대해 기대가 없거나, 자신이 타인에 의해 수용될만한 존재인지에 대해 확신을 갖지 못한다. 이에 따라 타인과 세상으로부터 자신은 거절당할 것이라고 예상하고, 미리 타인과의 관계 형성과 사회적 수행 상황을 회피하는 양상을 나타낼 수 있다.

애착과 사회불안 및 사회불안과 관련된 심리적 변인들에 관한 선행연구들을 살펴보면, 애착과 사회불안의 관련성을 확인할 수 있다. 불안정한 성인애착은 사회불안과 관련성이 있는 자기 위축감, 자기 가치감, 자아탄력성, 대인관계와 관련성을 나타냈다(신혜린, 이기학, 2008; Bartholomew & Horowitz, 1991; Brennan & Shaver, 1995; Brennan & Shaver, 1998; Collins & Read, 1990; Kobak & Sceery, 1988). 불안정한 애착은 타인에 대한 접근성과 타인의 지지(support)에 대한 확신 저하와 관련되며, 결과적으로 대인관계에서의 어려움, 사회적 상황에서의 불안 경험과 연결된다(Bartholomew & Horowitz, 1991).

Juster 등(1996)에 의하면, 사회불안장애 환자 집단은 정상인 집단보다 부모로부터의 비판을 더 많이 경험하는 것으로 나타났으며, 사회불안장애 환자들은 다른 불안장애 환자들보다도 더 높은 수준의 부모 비판을 경험하는 것으로 나타났다(Antony, Purdon, Huta & Swinson, 1998). Knappe, Beesdo-Baum, Lieb와 Wittchen(2012)가 1053명의 청소년들을 대상으로 연구한 결과, 사회불안은 부모의 거부적이고 정서적으로 온정적이지 않은 양육 태도와 관련되었다. 이재원(2006)의 연구에 의하면, 불안정한 성인애착은 불안과 같은 부정적 정서를 유발하며, 개인의 사회적 관계에 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 사회적 상호작용에 대한 불안은 불안정한 성인애착 집단보다 안정된 성인애착 집단에서 낮은 수준으로 나타났다(김병직, 오경자, 2013; 신혜린, 이기학, 2008). 그리고 불안

정한 애착은 사회적 상황에서의 불안 및 사회적 회피 경향과 관련되는 것으로 나타났는데, 이는 사회불안을 경험하는 개인이 사회적 상황을 회피함으로써 친밀한 관계 즉, 자신의 애착관계에 내재되어 있는 거절에 대한 위협을 방어하는 것이라고 설명되었다(Eng et al., 2001).

또한 불안정한 애착은 사회적 과제의 수행 불안과 밀접하게 관련되는 자기표현력의 저하(박은경, 1993; Armsden & Greenberg, 1987), 부정적 평가에 대한 높은 두려움(Weeks et al., 2008), 타인에 대해 과도한 요구를 하는 역기능적인 신념(장하연, 조용래, 2012)에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 불안정한 애착은 부적응적인 완벽주의 성향과 관련되는데(장애경, 이지연, 2010; 조화진, 서영석, 2011), 완벽주의적인 개인은 과제 수행 시 인지적 방해를 더 많이 받는 경향이 있으며, 수행이 저조하고, 사회불안 수준이 높은 것으로 나타났다(송은영, 하은혜, 2008; 채숙희, 오수성, 조용래, 2000). 이와 같은 여러 선행연구들을 바탕으로, 성인애착과 사회불안 간의 관련성을 확인할 수 있다.

#### 4. 자기자비

자기자비(self-compassion)는 Neff(2003)가 정의한 개념으로 심리학 분야에서 비교적 최근에 대두되는 개념이다. 자기자비는 ‘자비심을 스스로에게 베푸는 것’을 의미하며, Neff(2003)는 자기자비를 3가지 주요 요소를 포함하는 다차원적인 개념으로 정의하였다. 3가지 구성 요소로는 자기-판단(self-judgement)과 대비되는 자기-친절(self-kindness), 고립(isolation)과 대비되는 보편적 인간성(common humanity), 과잉일반화(over-identification)와 대비되는 마음챙김(mindful)이 있다.

첫 번째, 자기-친절(self-kindness)이란 자신의 취약한 부분을 직면하거

나 실패 및 고통을 경험할 때, 자기 자신을 엄격하게 비판하기보다는 스스로에 대해 온정적으로 대하고 친절하게 이해하는 것을 의미한다. 즉, 자기 자신에게 관대하고 인내하는 비판단적인 태도를 의미하며, 이는 자기-판단(self-judgement)과는 대비되는 개념이다.

두 번째, 보편적 인간성(common humanity)이란 자신의 실패나 부정적인 경험을 자신만의 독특한 경험으로 생각하기보다 보편적으로 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 것이라고 인식하는 것을 의미한다. 즉, 자신이 실패를 했을 때에도 인간이라면 실패하기 마련이고, 실패는 누구나 경험할 수 있다고 이해하고 수용하는 것을 이른다. 자신의 부정적 경험은 자신만이 겪는 것으로 생각하여 타인들과 분리되고 고립된 느낌을 경험하는 것과는 대비되는 개념이다.

세 번째, 마음챙김(mindfulness)이란 개인이 실패 및 고통을 경험할 때, 그 고통스러운 감정 및 생각을 회피하지 않고, 있는 그대로 직면하여 인식하고 수용하는 것을 의미한다. 즉, 자신의 고통이나 부정적인 측면에 지나치게 빠져들지 않고 과장하지 않는 태도를 이르며, 고통에 대해 균형감 있는 인식과 수용이 가능한 것을 의미한다. 이는 과잉동일시(over-identification)와는 대비되는 개념이다.

자기자비는 스스로를 대하는 건강한 태도를 반영하는 심리적 개념으로, 자아존중감(self-esteem)의 대안으로 최근에 대두되고 있다(박선영, 김경미, 2013). 자기자비는 높은 자아존중감과 관련되는 자기중심성, 자기몰두, 자기애적 성향과는 구분되면서, 보다 적응적이고 건강한 자기 개념으로서의 유용성이 시사되고 있다. Neff(2003)는 자기자비의 개념과 척도를 구성할 때, 지나치게 높은 자아존중감이나 자기애적 성향이 공유하는 자기중심성의 부정적인 영향을 염두에 두고 이들과는 구분되는 개념을 구성하고자 하였다. 자기자비는 자신의 욕구를 타인보다 우위에 두지 않는다는 점에서 자기중심성 및 이기심과 구분되며, 자신에 대한 과도한 사랑

을 특징으로 하는 자기애적 성향 및 자신의 상황을 과대 지각하고 과잉 동일시하는 오류에 빠질 수 있는 자기-동정(self-pity)과도 구분되는 개념이다. 자기자비 척도는 자아존중감 척도와는 정적 관련성을 나타냈지만, 자기애적 성향 척도와는 관련성이 낮은 것으로 나타났다(김한주, 2010; Neff, 2003). 자기자비는 자아존중감의 영향을 통제한 이후에도 우울과 불안의 유의미한 예측요인이었으며, 심리적 건강과 정적인 관련성을 나타냈다(Neff, 2003).

선행연구들을 살펴보면 자기자비와 심리적 건강은 일관성 있는 정적 관련성을 나타냈다. 높은 수준의 자기자비는 높은 수준의 행복감, 긍정 정서 수준, 낙관성, 주도성(initiative), 친화성(agreeableness)과 관련성을 나타냈다(Neff, Rude & Kirkpatrick, 2007). 높은 수준의 자기자비를 보고한 사람들은 지각된 스트레스 수준과 우울 수준이 낮았으며(조현주, 현명호, 2011), 자기비판, 불안, 반추, 사고 억제, 부적 정서의 수준이 낮은 것으로 나타났다(Neff et al., 2007). 낮은 자기자비 수준은 심리장애의 발달 및 유지에 기여하는 것으로 나타났다(Neff, 2009). 노상선, 조용래와 최미경(2014)의 연구에 의하면, 높은 자기자비 수준을 보고한 사람들은 자기자비 수준이 낮은 사람들보다 우울 수준이 낮고 자살생각을 덜 하는 것으로 나타났으며, 자기자비는 개인이 경험하는 생활 스트레스의 정도와는 별개로 자살생각에 대한 보호요인으로 기능할 수 있음이 시사되었다.

Mckay와 Fanning(2000)은 자기자비가 불변의 성격 특성이 아니라 이해(understanding), 수용(acceptance), 용서(forgiveness)와 같은 인지적인 기술을 통해서 개인이 실제로 얻거나 증진시킬 수 있다고 하였다.

## 5. 성인애착과 자기자비

애착이론(Bowlby, 1980)에 의하면 개인은 양육자와의 관계 경험을 바탕으로 자신과 타인을 대하는 태도, 즉 내적작동모델을 형성한다고 하였다. 이는 양육자의 태도와 애착관계의 질이 자기 자신에 대해 인식하고 대하는 태도에 영향을 미침을 시사한다. 이에 따라 애착이 ‘스스로에게 친절하고 자비롭게 대하는 태도’인 자기자비에 영향을 미치는 것으로 추론할 수 있다.

Winnicott(1956: 임윤선, 2013에서 재인용)에 의하면, 아동은 고통을 경험하는 상황에서 양육자가 자신을 대하는 태도를 내면에 표상화 하였다가, 그와 유사한 상황에서 양육자가 자신에게 대했던 방식과 유사한 방법으로 감정조절을 한다고 하였다. 즉, 아동이 고통스러운 상황에서 양육자가 일관성 있게 지지적인 태도를 보였다면 아동은 이러한 양육자의 태도를 내재화하며, 이후에 자신이 고통을 경험하는 상황에서 양육자가 자신에게 해주었던 것처럼 스스로를 따뜻하고 자비롭게 대한다는 것이다. Neff와 McGehee(2010)는 양육자와 가족 관계 안에서의 경험이 자기자비 발달에 중요한 역할을 하며, 양육자의 일관성 있고 지지적인 양육은 개인의 자기자비 형성을 촉진한다고 하였다.

비일관적인 양육으로 인해 애착불안 수준이 높은 성인일수록 스스로에 대해 비판적이고(Cantazaro & Wei, 2010) 부정적인 태도를 형성할 가능성이 높다(Pietromonaco & Barrett, 2000). 또한 자신에게 비판적인 사람일수록 스스로에게 친절할 가능성이 낮다(Wei et al., 2005). 자기 비판적인 사람들은 자신보다는 타인으로부터 ‘나는 괜찮다’는 확인(validation)을 받고 인정 받고자하는 욕구가 높으며, 자기자비를 형성하는데 기여하는 내적 자원을 발견하는 데 어려움이 있는 것으로 보고되었다(Neff & McGehee, 2010).

애착과 자기자비에 대한 실증적인 연구들을 살펴보면, 변인들 간의 관련성을 확인할 수 있다. Wei 등(2011)이 대학생 집단과 대학생과 동일 연령의 성인 집단을 대상으로 연구한 결과, 두 집단 모두에서 불안정한 애착은 낮은 자기자비 수준과 관련성이 있었으며, 이는 주관적 안녕감에 부정적인 영향을 미쳤다. Neff와 McGehee(2010)의 연구에 의하면, 청소년기 및 초기 성인기 때 안정애착을 형성한 개인일수록 높은 수준의 자기자비가 예측되었고, 안정애착은 자기 가치감과 타인과의 유대를 발달시키는 데 기여하는 것으로 나타났다.

임윤선(2013)이 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 불안정한 성인애착을 형성한 개인일수록 낮은 자기자비 수준과 낮은 존재감(mattering)을 나타냈다. 이정령(2013)의 연구에 의하면, 친밀하고 안정적인 성인애착은 자기자비 수준에 긍정적 영향을 미쳐서 심리적 건강 수준을 증가시키는 역할을 하였고, 불안한 애착은 자기자비 수준을 낮춤으로써 심리적 건강을 감소시키는 역할을 하였다. 이은지와 서영석(2014)의 연구에서는 불안정한 성인애착이 자기자비 수준에 부적적인 영향을 미치며, 대인관계 문제 및 높은 심리적 디스트레스 수준과도 관련성을 나타내는 것으로 보고되었다. 이외에도 여러 국내·외 선행연구들(이인아, 2013; Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer, Shaver, Gillath & Nitzberg, 2005; Potter et al., 2014; Raque-Bordan et al., 2011)에서 불안정한 애착과 낮은 자기자비 수준 간에 일관성 있는 관련성이 확인되었으며, 이는 성인애착과 자기자비가 밀접하게 연결되어 있음을 시사한다(Raque-Bogdan et al., 2011).

## 6. 자기자비와 사회불안

자기자비 수준이 낮은 사람일수록 부정적 사건 및 스트레스 상황을 경

험할 때, 그 사건을 부정적으로 해석하는 경향이 있으며(Allen & Leary, 2010), 이는 높은 수준의 불안 및 부정적 정서 경험과 관련되었다(Leary et al., 2007). 또한 자기자비 수준이 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 적은 것으로 나타났으며(선주연, 신희천, 2013), 부정적 사건에 대해 반추를 덜 하는 것으로 나타났다(Neff, 2003). 반추와 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안과 관련되는 특징이다(Weeks et al., 2008). 최영민(2012)의 연구에 의하면, 자기자비 수준이 높을수록 사회비교 성향 및 우울, 불안 수준이 낮았고, 대인관계 문제가 적은 것으로 나타났다. 자기자비의 수준이 높은 사람들은 스스로를 자애롭고 친절하게 대할 뿐만 아니라 타인에 대해서도 수용적이고 따뜻한 태도를 가지고 있으며(유연화 등, 2010), 높은 대인관계 능력을 나타내고(임윤선, 2013) 대인관계 문제가 적었다(이은지, 서영석, 2014). 이와 같이 자기자비는 사회불안과 연관되는 심리적 특성들과 관련성을 나타냈으며, 선행연구들을 바탕으로 자기자비와 사회불안의 관련성을 추론할 수 있다.

실증적으로 자기자비와 사회불안에 대해 연구한 선행연구들을 살펴보면, 임상적으로 사회불안 장애를 갖고 있는 집단이 건강한 통제 집단보다 유의미하게 낮은 자기자비 수준을 보고하였다(Werner et al., 2012). 심은수(2013)가 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 자기자비와 사회불안은 유의한 부적 상관을 나타냈다. 높은 자기자비 수준과 대비되는 자기비판적 태도는 사회불안과 정적인 관련성을 나타냈으며(Potter et al., 2014), 자기자비의 한 요소인 마음챙김은 대학생의 사회불안과 부적 상관을 나타냈다(Rasmussen & Pidgeon, 2011). Choi, Lee와 Lee(2014)는 사회비교 성향이 높은 대학생 집단을 대상으로 가상의 사회비교 상황에 대해 느끼는 정서경험을 연구하였다. 이때, 자기자비 수준이 높은 집단은 자기자비가 낮은 집단보다 가상의 사회비교 상황에서 부정적 정서를 덜 경험하는 것으로 나타났다.

최영민(2012)의 연구에서 사회비교 성향이 높은 대학생 집단을 대상으로 자기자비 향상 집단 프로그램 실시한 결과, 자기자비 프로그램 참가자들의 자기자비 수준이 증가하였고, 동시에 사회비교 성향이 감소되는 효과가 나타났다. 또한 참가자들의 주관적 안녕감이 증가하였고, 우울 및 불안과 같은 심리적 부적응의 수준이 낮아지는 효과가 있었으며, 이러한 효과는 프로그램 종결 후 한 달 이후에도 지속되었다. 이 연구에서 자기자비 집단 프로그램의 효과와 비교하기 위해서 대조집단에게는 스트레스에 대한 인지적 대처 능력을 증진하는 프로그램을 실시하였는데, 대조집단 참가자들은 프로그램 실시 후에 자기자비 수준 및 사회비교 성향에는 유의미한 변화가 나타나지 않았다. 대조집단 참가자들도 프로그램 실시 후에 주관적 안녕감이 증진되고, 우울 및 불안 수준이 낮아지는 효과가 보고되었으나, 이러한 효과는 프로그램 한 달 이후에는 지속되지 않는 것으로 나타났다. Leiberger 등(2011)에 의하면 짧은 기간의 자비훈련으로도 자비심이 증진되고, 사회적 유대감 및 친사회적 행동이 증가하는 것으로 나타났다. 이와 같은 선행연구들을 살펴보면, 자기자비와 사회불안 간의 밀접한 관련성이 확인되며, 자기자비의 향상이 사회불안에 긍정적이고 완충적인 역할을 할 가능성이 시사된다.

## 7. 성인 애착, 자기자비와 사회불안

자기자비와 대비되는 자기 비판적 태도는 부모의 비판적인 양육태도와 관련되며(Koestner, Zuroff & Powers, 1991), Potter 등(2014)의 연구에 의하면, 부모의 비판적인 양육태도가 자기자비를 매개로 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 임운선(2013)이 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 성인 애착불안과 성인 애착회피 모두 자기자비를 매개로 대

인관계 능력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이은지와 서영석(2014)의 연구에 의하면, 불안한 성인애착이 자기자비를 매개로 대인관계 문제에 영향을 미치는 것으로 보고되었다. 자기자비는 심리학적 장애의 발달과 유지에 중요한 이차적 역할을 하는 것으로 알려져 있어(Neff, 2009) 매개적 역할이 시사된다. 성인애착, 자기자비, 사회불안을 동시에 다룬 선행연구는 미비한 실정이지만, 선행연구들에서 밝혀진 변인들 간의 관련성과 애착 이론을 바탕으로 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대해 추론할 수 있다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 대상

본 연구에서는 대학에 재학 중인 전국의 성인 남녀 학생들을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 사회불안을 경험할 수 있는 사회적 과제와 사회적 상호작용에 당면하는 대학 재학 시기의 성인들이 사회불안의 수준을 조사하는 데 적절하다고 판단하여 대학생 및 대학원생을 연구 대상으로 설정하였다. 응답을 한 총 352명 중 현재 대학에 다니지 않는 일반인의 설문을 제외하고 총 334명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구 대상의 인구학적 특성을 살펴보면, 남자가 121명(36.2%), 여자가 213명(63.8%)이었고 평균 연령은 23.68세( $SD=3.20$ )이었다. 연구 대상의 학생 유형을 살펴보면 대학 1학년 20명(6%), 대학 2학년 53명(15.9%), 대학 3학년 80명(24%), 대학 4학년 103명(30.8%), 대학원생 78명(23.3%)이었다.

#### 2. 측정도구

##### 1) 기초 설문지

연구 참여자의 기본적인 인구통계학적 변인을 알아보기 위한 설문지로, 성별, 연령, 학교 재학 상태를 응답하도록 하였다.

##### 2) 불안정 성인애착 측정도구

본 연구에서는 Fraely, Waller와 Brennan(2000)이 개발한 성인애착 유

형검사 척도를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 친밀관계경험검사 (Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 36개 문항으로 이루어져있으며, 불안 하위척도 18문항, 회피 하위척도 18문항으로 두 가지 하위요인으로 구성되었다.

애착불안은 관계에 지나치게 몰두하거나 타인으로부터 거절과 버림받는 것을 경계하는 정도를 측정한다. 애착불안을 측정하는 문항으로는 ‘다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정 된다’, ‘다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때는 화가 난다’, ‘다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다’가 있다. 점수가 높을수록 애착의 불안 정도가 높은 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .89였다. 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 2번(.369), 6번(.386) 문항을 제외하고 분석하였으며, 내적 합치도 계수는 .92였다.

애착회피는 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대해 불편해하는 정도를 측정한다. 애착회피를 측정하는 문항으로는 ‘다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다’, ‘다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다’, ‘다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다’가 있다. 점수가 높을수록 애착 회피의 정도가 높은 것을 의미한다. 김성현(2004)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .85였다. 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 5번(.352) 문항을 제외하고 분석하였으며, 내적 합치도 계수는 .89였다.

표 1. 불안정 성인애착 척도의 하위요인 및 신뢰도

구분	문항번호	내적 합치도 계수
애착불안	(8), 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 21, 22, (23), 24, 25, 26, 31, 36	.92
애착회피	1, (3), 4, (7), (9), 11, 16, (18), 19, (27), (28), (29), (30), (32), (33), (34), 35	.89

주. ( )는 역채점 문항

### 3) 사회불안 측정도구

본 연구에서는 사회불안의 하위 유형으로 상호작용 불안과 수행 불안을 각각 측정하였다. 상호작용 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도를 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interactive Anxiety Scale; SIAS)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 19개 문항으로 이루어져있으며, 점수가 높을수록 대인 간 상호작용 과정에서 겪는 불안의 정도가 높은 것을 의미한다. 상호작용 불안을 측정하는 문항으로는 ‘친구들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다’, ‘길에서 아는 사람을 만나면 긴장 된다’, ‘이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정 된다’가 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .92였다. 본 연구에서는 내적 합치도 계수는 .93이었다.

수행 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 사회 공포증 척도(Social Phobia Scale; SPS)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 20개 문항으로 이루어

져있으며, 점수가 높을수록 타인이 자신을 주시하는 사회적 상황에서 느끼는 주시불안, 혹은 타인의 시선이 의식되는 상황에서 무엇을 수행할 때 느끼는 불안의 정도가 높은 것을 의미한다. 수행 불안을 측정하는 문항으로는 ‘다른 사람들 앞에서 글을 써야할 때면 불안해진다’, ‘다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정 된다’, ‘다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장 된다’가 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .92였다. 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 10번(-.094) 문항을 제외하고 분석하였으며, 내적 합치도 계수는 .94였다.

표 2. 사회불안 척도의 신뢰도

구분	문항번호	내적 합치도 계수
상호작용 불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (8), 9, (10), 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	.93
수행 불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	.94

주. ( )는 역채점 문항

#### 4) 자기자비 측정도구

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발한 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화한 한국판 자기자비심 척도(Korean Self-Compassion Scale; K-SCS)를 사용하였다. 본 척도는 Likert 5점 척도의 26개 문항으로 이루어져있으며, 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높은 것을 의미한다. 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성,

마음 챙김의 3개 하위요인으로 구성되어있다. 자기자비를 측정하는 문항으로 ‘나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다(자기친절)’, ‘나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다(보편적 인간성)’, ‘나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다(마음챙김)’가 있다. 김경의 등(2008)의 연구에서 내적 합치도 계수는 .91이었다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 자기친절 요인 .74, 보편적 인간성 .73, 마음챙김 .74, 전체 자기자비 척도는 .87이었다.

표 3. 자기자비 척도의 하위요인 및 신뢰도

구분	문항수	문항번호	내적 합치도 계수
자기친절	10	(1), 5, (8), (11), 12, (16), 19, (21), 23, 26	.74
보편적 인간성	8	3, (4), 7, 10, (13), 15, (18), (25)	.73
마음챙김	8	(2), (6), 9, 14, 17, (20), 22, (24)	.74
전체	26		.87

주. ( )는 역채점 문항

### 3. 분석 방법

본 연구에서는 수집한 자료 분석을 위하여 SPSS PASW statistics 18.0와 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 활용하였다.

첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 내적 합치도를 측정하는 Cronbach's Alpha를 활용하여 각 척도의 신뢰도 검사를 실시하였다.

셋째, 각 변인의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 알아보기 위한 기술통계 분석을 실시하였고, 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위한 상관분석을 실시하였다.

넷째, 애착불안, 애착회피, 자기자비, 상호작용 불안, 수행 불안을 측정하는 척도들의 문항 수가 많기 때문에 Heywood 혹은 고요유인 간의 상관을 허용해야 하는 등의 문제가 발생한다(한의진, 조영일, 2013). 이러한 문제를 해결하기 위해서 척도에 대해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis; CFA)와 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis; EFA)을 실시하였고, 여러 문항들의 평균 점수를 측정변인으로 사용하는 문항 꾸러미(item parceling) 방법을 사용하였다. 표준화된 요인 부하량(factor loading)의 기준치는 절대값 .40을 적용하였다(송태민, 김계수, 2012). 자기자비 변인의 경우, 이미 구성된 척도의 하위 요인에 따라 3개의 문항 꾸러미로 나누어 분석에 활용하였다. 그 외 측정변인의 경우, 최대우도법을 활용한 탐색적 요인분석을 실시하여 각 척도마다 3개의 문항 꾸러미를 생성하여 분석에 활용하였다.

다섯째, 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식의 2단계, 확인적 요인분석과 경로분석을 실시하였다. 먼저, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 적합도 및 요인 부하량을 확인하였다. 연구모형들의 적합도를 평가하기 위해서 홍세희(2000)의 제안에 따라  $\chi^2$  값, Comparative Fit Index(CFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)와 같은 적합도 지수들을 사용하였다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형이고, CFI와 TLI가 .90이상이면 그 모형의 적합도가 좋은 것을 의미한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작

으면 좋은 적합도(close fit), .08보다 작으면 괜찮은 적합도(fair fit), .10 이하면 보통 적합도(mediocre fit), .10보다 크면 나쁜 적합도(poor fit)로 여겨진다(Browne & Cudeck, 1993: 홍세희, 2000에서 재인용). 적합도 지수를 바탕으로 최종 구조모형을 채택한 후, 각 변인들 간에 존재하는 경로의 관계성을 확인하였다. 매개효과(간접효과)의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping 방법을 활용하였다. 매개효과의 유의성 분석 결과, 매개효과의 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 유의확률 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 판단한다(서영석, 2010).

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

잠재변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과와 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 <표 4>에 제시하였다. 분석 결과, 모든 변인들의 왜도가 절대값 2, 첨도가 절대값 7을 넘지 않았기 때문에 측정치들이 정규분포를 이룬다고 할 수 있다.

상관분석 결과, 애착불안, 애착회피, 상호작용 불안, 수행 불안은 각각 서로 유의미한 정적 상관을 나타냈다( $r=.26\sim.69$ ,  $p<.001$ ). Cohen(1988)이 제시한 상관 크기의 해석 기준을 적용하여 살펴보면, 애착불안과 상호작용 불안, 애착불안과 수행 불안, 애착회피와 상호작용 불안, 상호작용 불안과 수행 불안은 큰(large) 크기의 정적 상관을 나타냈으며, 애착불안과 애착회피, 애착회피와 수행 불안은 중간(medium) 크기의 정적 상관을 나타냈다.

자기자비는 애착불안, 애착회피, 상호작용 불안, 수행 불안과 각각 유의미한 부적 상관을 나타냈다( $r=-.60\sim-.38$ ,  $p<.001$ ). Cohen(1988)이 제시한 상관 크기의 해석 기준을 적용하여 살펴보면, 자기자비와 애착불안, 자기자비와 상호작용 불안은 큰(large) 크기의 부적 상관을 나타냈으며, 자기자비와 애착회피, 자기자비와 수행 불안은 중간(medium) 크기의 부적 상관을 나타냈다.

표 4. 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 변인들 간 상관관계

변인	1	2	3	4	5
1. 애착불안	-				
2. 애착회피	.26***	-			
3. 자기자비	-.60***	-.38***	-		
4. 상호작용 불안	.56***	.64***	-.53***	-	
5. 수행 불안	.56***	.38***	-.49***	.69***	-
평균	2.83	2.71	3.07	2.73	2.29
표준편차	0.67	0.54	0.52	0.71	0.73
왜도	.025	.132	-.187	.156	.437
첨도	-.353	.580	.214	-.161	.163

주. N=334, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## 2. 매개모형 검증

### 1) 측정모형 검증

본 연구의 측정변인들이 해당 잠재변인들을 적절하게 측정하는지 검증하기 위해 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .08 이하로 괜찮은 적합도(fair fit)를 보여서 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다.  $\chi^2(78)=167.88$ ,  $p < .001$ , CFI=.977, TLI=.969, RMSEA=.059, 90% 신뢰구간=[.047, .071]. 또한 측정모형의 모든 표준화 요인 계수 추정치들이 유의확률 .001수준에서 통계적으로 유의한 값으로 나타났다. 측정변인들의 요인계수와 표준오차는 <표 5>에 제시하였다.

표 5. 측정변인의 표준화 요인계수 및 표준오차

잠재변인	측정변인	$\beta$	<i>S.E.</i>
애착불안	애착불안 1	.841***	.019
	애착불안 2	.916***	.014
	애착불안 3	.887***	.016
애착회피	애착회피 1	.840***	.021
	애착회피 2	.865***	.019
	애착회피 3	.858***	.020
자기자비	자기친절	.690***	.036
	보편적 인간성	.811***	.028
	마음챙김	.767***	.030
상호작용 불안	상호작용 불안 1	.885***	.015
	상호작용 불안 2	.899***	.014
	상호작용 불안 3	.884***	.015
수행 불안	수행 불안 1	.852***	.017
	수행 불안 2	.948***	.010
	수행 불안 3	.903***	.013

주.  $N=334$ , \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## 2) 구조모형 검증

연구문제 2를 검증하기 위하여 본 연구 자료에 적합한 구조모형을 탐색하였다. 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개를 가정한 구조모형을 연구모형 1로, 자기자비의 완전매개를 가정한 구조모형을 연구모형 2로 설정하였다. 각 구조모형을 분석한 결과는 <표 6>에 제시하였다. 분석 결과, 연구모형 1의 경우에는 CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .08 이하로 괜찮은 적합도(fair fit)를 나타냈다,  $\chi^2(78)=167.88$ ,  $p<.001$ , CFI=.977, TLI=.969, RMSEA=.059, 90% 신뢰구간=[.047, .071]. 연구모형 2의 경우, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10 이하로 보통 적합도(mediocre fit)를 나타냈다,  $\chi^2(82)=294.35$ ,  $p<.001$ , CFI=.946, TLI=.931, RMSEA=.088, 90% 신뢰

구간=[.077, .099].

표 6. 구조모형들의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	RMSEA
연구모형 1(부분매개)	167.88***	78	.977	.969	.059
연구모형 2(완전매개)	294.35***	82	.946	.931	.088

주. N=334, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

내재적 관계에 있는 연구모형 1과 연구모형 2의 적합도에 차이가 있는지 확인하기 위해  $\chi^2$  차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 연구모형 1과 연구모형 2의  $\chi^2$  차이는 126.47로, 자유도 차이가 4인 상태에서 유의확률 .05수준의  $\chi^2$  분포 임계치인 9.49보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 두 모형 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

적합도 지수와  $\chi^2$  차이 검증 결과를 바탕으로 연구모형 2보다 연구모형 1이 본 자료를 나타내기에 보다 적합한 것으로 판단하였다. 이에 따라 본 연구에서는 자기자비의 부분매개 역할을 가정한 연구모형을 최종모형으로 채택하였다. 최종연구모형과 경로계수는 <그림 2>에 제시하였다. 또한, <그림 2>와 동일한 분석 결과를 반영하였으나 결과 시각화의 편의성을 위하여 각 결과변인 별로 모형을 구분하여 <그림 3>과 <그림 4>에 제시하였다. <그림 3>은 결과변인이 상호작용 불안인 모형이며, <그림 4>는 결과변인이 수행 불안인 모형이다.

애착불안이 자기자비에 영향을 미치는 경로( $\beta = -.58$ ,  $S.E. = .05$ ,  $p < .001$ )와 애착회피가 자기자비에 영향을 미치는 경로( $\beta = -.29$ ,  $S.E. = .06$ ,  $p < .001$ ), 자기자비가 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta = -.15$ ,  $S.E. = .11$ ,  $p < .05$ ), 자기자비가 수행 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta = -.23$ ,  $S.E. = .15$ ,  $p < .05$ )는 모두 부적으로 유의미하게 나타났다.

애착불안이 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta=.36$ ,  $S.E.=.07$ ,  $p<.001$ ), 애착불안이 수행 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta=.38$ ,  $S.E.=.09$ ,  $p<.001$ ), 애착 회피가 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta=.53$ ,  $S.E.=.07$ ,  $p<.001$ ), 애착 회피가 수행 불안에 영향을 미치는 경로( $\beta=.19$ ,  $S.E.=.08$ ,  $p<.01$ )는 모두 정적으로 유의미하게 나타났다.

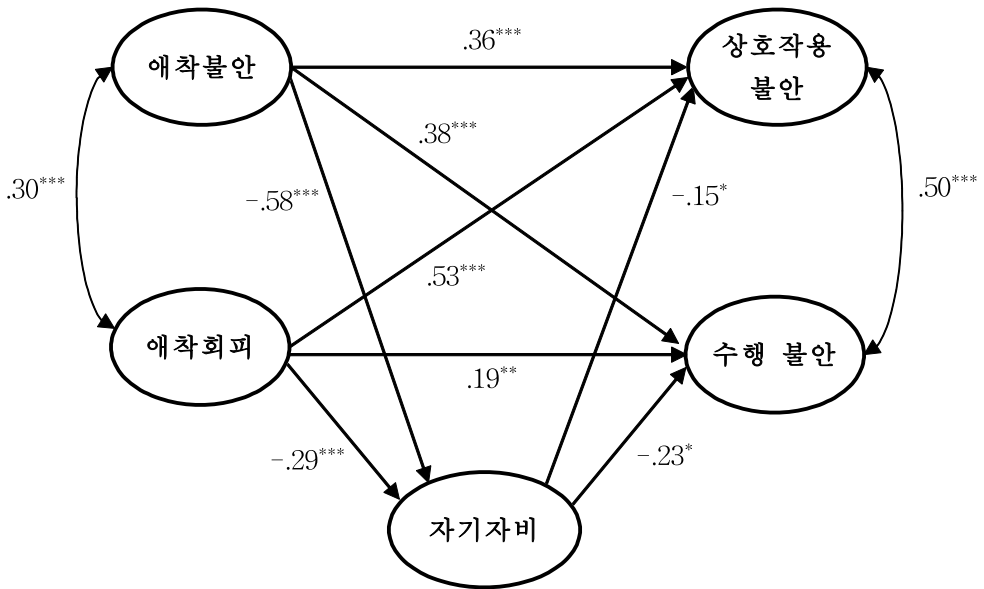


그림 2. 최종연구모형. 표기된 회귀계수는 표준화 계수임. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$ .

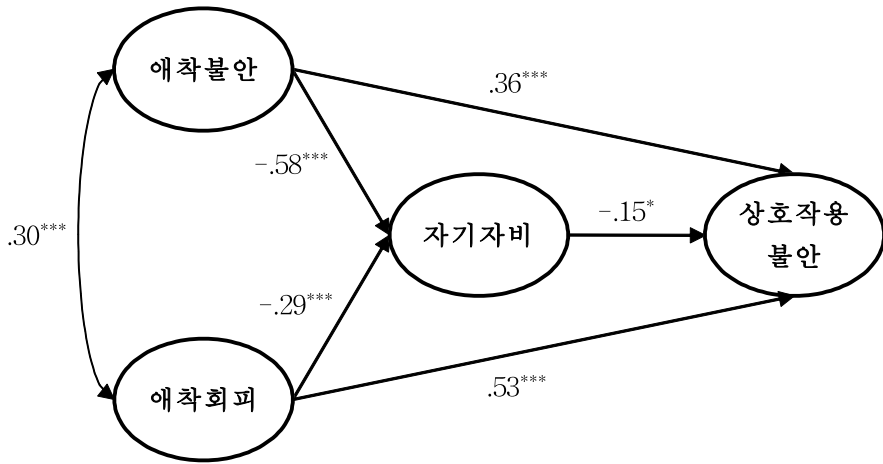


그림 3. 결과변인이 상호작용 불안인 연구모형의 경로계수. 표기된 회귀계수는 표준화 계수임. <그림 2>와 동일한 분석결과를 반영하였으며 결과 시각화의 편의성을 위해 제시하였음. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

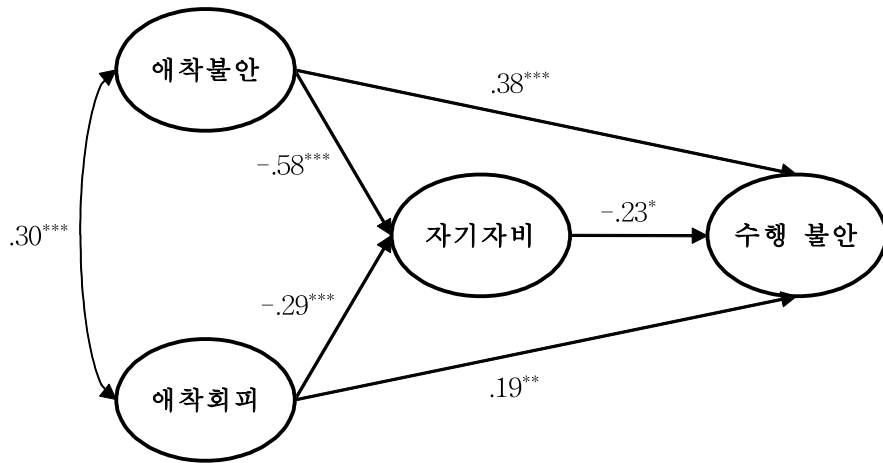


그림 4. 결과변인이 수행 불안인 연구모형의 경로계수. 표기된 회귀계수는 표준화 계수임. <그림 2>와 동일한 분석결과를 반영하였으며 결과 시각화의 편의성을 위해 제시하였음. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

### 3) 매개효과 유의성 검증

애착불안과 애착회피가 상호작용 불안과 수행불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 유의미한지 검증하기 위해 Bootstrapping 방법을 사용하였다. 매개효과 유의성 검증 결과는 <표 7>에 제시하였다. 분석 결과, 애착불안과 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과( $\beta=.08$ ,  $p<.05$ , 95% 신뢰구간=[.01, .17]), 애착불안과 수행 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과( $\beta=.13$ ,  $p<.01$ , 95% 신뢰구간=[.03, .25]), 애착회피와 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과( $\beta=.04$ ,  $p<.05$ , 95% 신뢰구간=[.01, .13]), 애착회피와 수행 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과( $\beta=.07$ ,  $p<.05$ , 95% 신뢰구간=[.02, .19])는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

표 7. 직접효과, 간접효과, 총 효과 및 매개효과 유의성 검증 결과

예측변인	매개변인	결과변인	직접 효과	간접효과 [95% CI]	총 효과
애착불안→		상호작용 불안	.36***		
애착불안→	자기자비→	상호작용 불안		.08* [.01, .17]	.44***
애착불안→		수행 불안	.38***		
애착불안→	자기자비→	수행 불안		.13** [.03, .25]	.51***
애착회피→		상호작용 불안	.53***		
애착회피→	자기자비→	상호작용 불안		.04* [.01, .13]	.57***
애착회피→		수행 불안	.19**		
애착회피→	자기자비→	수행 불안		.07* [.02, .19]	.26***

주. N=334. 경로계수는 표준화 계수임. Bootstrap Samples=5,000. \* $p<.05$ , \*\* $p<.01$ , \*\*\* $p<.001$

## V. 논의

본 연구는 불안정한 성인애착, 자기자비, 사회불안 간의 관계를 살펴보고, 불안정한 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할을 검증하고자 하였다. 사회불안을 경험할 수 있는 사회적 과제 및 사회적 상호작용에 당면하게 되는 대학 재학 시기의 성인들을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 응답 자료를 활용하여 통계 분석하였다.

본 연구의 결과와 시사점은 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착은 사회불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피 수준이 높은 성인일수록 상호작용 불안, 수행 불안을 더 많이 경험함을 의미한다. 이는 불안정한 애착과 높은 사회불안 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(김병직, 오경자, 2013; 신혜린, 이기학, 2008; 이재원, 2006; Bartholomew & Horowitz, 1991; Eng et al., 2001). 특히 애착회피는 수행 불안보다 상호작용 불안과 더 큰 값의 상관을 나타내서, 상호작용 불안과 보다 밀접한 관련성이 있음이 시사된다.

둘째, 불안정 성인애착은 자기자비와 유의미한 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피 수준이 높은 성인일수록 자기자비 수준이 낮은 것을 의미한다. 이는 불안정한 성인애착과 낮은 자기자비 수준 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(임윤선, 2013; 이은지, 서영석, 2014; 이정령, 2013; Neff & McGehee, 2010; Raque-Bogdan et al., 2011). 특히 자기자비는 애착회피보다 애착불안과 보다 높은 관련성을 나타내어서, 애착불안과 보다 밀접한 관련성이 있음이 시사된다.

셋째, 자기자비는 사회불안과 유의미한 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 자기자비 수준이 낮은 성인일수록 상호작용 불안, 수행 불안을

더 많이 경험함을 의미한다. 이는 낮은 자기자비 수준과 높은 사회불안 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(심은수, 2013; 최영민, 2012; Potter et al., 2014; Rasmussen & Pidgeon, 2011; Werner et al., 2012). 자기자비 수준이 낮을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 많고(선주연, 신희천, 2013), 부정적 사건에 대해 반추를 더 많이 하는 경향이 있으며(Neff, 2003), 사회비교 상황에서 부정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데(Choi et al., 2014), 이러한 특징들은 사회불안의 핵심적 특징들이다(Weeks et al., 2008). 본 연구결과는 선행연구들과 맥락을 같이하여 사회불안을 경험하는 사람들에게 대해 심리적 개입을 할 경우, 개인의 자기자비 수준에 대한 고려가 필요함을 시사한다.

넷째, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개효과를 확인하였다. 이는 애착불안과 애착회피가 각각 상호작용 불안과 수행 불안에 직접적으로 영향을 미치며, 동시에 부분적으로 자기자비를 매개하여 상호작용 불안과 수행 불안에 영향을 미침을 의미한다. 즉, 애착불안과 애착회피의 수준이 높을수록 자기자비 수준이 낮고, 사회불안 경험 정도가 높은 것을 의미한다. 이러한 결과는 부모의 비판적인 양육태도가 자기자비를 부분적으로 매개하여 사회불안에 영향을 미친다는 연구(Potter et al., 2014), 불안정한 성인애착이 자기자비를 부분적으로 매개하여 대인관계 능력(임윤선, 2013)과 대인관계 문제 빈도(이은지, 서영석, 2014)에 영향을 미친다는 선행연구와 맥락을 같이한다.

보다 구체적으로 애착불안은 상호작용 불안에 미치는 영향보다 수행 불안에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 이때, 애착불안이 각각 상호작용 불안과 수행 불안에 직접적으로 미치는 영향력은 비슷했으나, 애착불안이 자기자비를 매개하여 수행 불안에 미치는 간접적인 영향력이 상호작용 불안에 미치는 간접적인 영향력보다 큰 것으로 나타났다. 이는 애착불안이 자기자비와 밀접한 관련성을 가지고 있으며, 특히 수행 불안과 연관되어있

음을 시사한다.

애착회피의 경우, 애착회피가 수행 불안에 미치는 영향보다 상호작용 불안에 미치는 영향이 더 큰 것으로 나타났다. 이때, 애착회피가 자기자비를 매개하여 각각 상호작용 불안과 수행 불안에 미치는 간접적인 영향력은 비슷했으나, 애착회피가 상호작용 불안에 미치는 직접적인 영향력이 수행 불안에 미치는 직접적인 영향력보다 큰 것으로 나타났다. 이는 애착회피가 상호작용 불안과 보다 밀접한 관련성이 있음을 시사한다.

불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개효과는 애착이론(Bowlby, 1980)을 경험적으로 지지하는 결과라고 할 수 있다. 애착이론에 의하면 성인의 불안정한 애착관계는 자신, 타인 및 세상에 대한 심리적 표상인 내적작동모델에 부정적인 영향을 미친다. 불안정한 애착관계와 부정적인 내적작동모델은 부정적인 자기 개념 형성, 타인과 상호작용에서의 어려움, 사회적 상황에서의 불안 유발과 관련된다.

본 연구결과는 성인의 애착관계가 사회불안 경험에 대해 직·간접적으로 영향을 미침을 시사한다. 이는 사회불안으로 인하여 어려움을 겪는 성인에 대해 상담 및 심리적 개입을 할 경우, 개인의 애착관계와 자기자비 기능 수준에 대한 탐색이 필요함을 시사한다. 그리고 불안정한 애착관계를 형성한 개인의 경우, 자기자비의 기능 수준과 사회불안으로 인한 어려움 경험 여부에 대해서도 함께 파악하여 심리적인 개입을 할 필요성이 시사된다. 또한 사회불안의 완화를 위해서 개인에게 사회적 기술에 대한 직접적인 교육을 실시할 뿐만 아니라, 개인이 양육자 이외에도 친밀한 타인과의 안정적인 애착관계 형성하도록 돕는 것이 사회불안 완화에 긍정적인 영향을 미칠 가능성이 시사된다.

그러나 현실적으로 이미 형성된 애착의 질 및 대인관계 패턴 자체를 변화시키거나, 심리적 개입 장면에서 개인이 새로운 안정된 애착관계를 형성하도록 돕는 것이 쉽지는 않은 일일 것이다. 이에 따라서 사회불안에

대한 개입 방안을 모색할 경우, 본 연구에서 매개적 역할이 확인된 자기자비에 대해 탐색하고, 자기자비를 향상시키기 위한 교육 및 심리적 개입이 유용할 것이다. Mckay와 Fanning(2000)에 의하면, 자기자비는 불변의 성격 특성이 아니라 이해, 수용, 용서와 같은 인지적인 기술을 통해서 개인이 실제로 얻거나 증진시킬 수 있는 것으로 나타났다. 선행연구들에 의하면, 실제로 짧은 기간의 자비 훈련과 집단 프로그램을 통하여 자기자비 수준이 증진되었고, 사회비교 성향이 감소되었으며, 이외에도 우울 및 불안 수준의 감소 등 다양한 심리적 기능의 긍정적 변화가 보고되어(최영민, 2012; Leiberg et al., 2011) 후천적인 개입을 통하여 자기자비 기능 수준의 수정이 가능한 것으로 나타났다. 또한 자기자비는 그 자체가 개인에게 긍정적인 영향을 미치는 심리적 요소다. 선행연구들에 의하면 높은 자기자비 수준은 높은 수준의 행복감, 긍정 정서 경험, 낙관성과 관련되며, 낮은 수준의 지각된 스트레스, 우울, 불안, 자살생각 정도와 관련되는 것으로 나타났다. 이처럼 애착관계보다는 후천적인 개입을 통해 수정이 가능하고, 개인에게 보다 긍정적인 심리적 영향을 미치는 변인인 자기자비가 사회불안 및 불안정한 애착에 대한 효과적인 개입 및 치료 요소가 될 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

먼저, 본 연구에서는 직접적으로 불안정 성인애착, 자기자비, 사회불안의 관련성을 확인하였다. 이때, 보다 구체적으로 불안정 성인애착과 사회불안 변인들을 각 하위차원 및 하위유형으로 구분하여 살펴봄으로써 보다 세부적인 변인들 간의 관련성을 탐색하였다. 사회불안을 경험하는 사람들을 분류, 평가, 치료하는데 있어서 그 불안을 유발하는 사회적 상황의 성격을 구분하는 것이 유용하다(신혜린, 이기학, 2008). 이에 따라 본 연구에서 변인들 간의 관련성을 동시에 확인하고, 변인들의 하위 요소에 대해 구체적으로 탐색했다는 점이 연구 의의다.

또한, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할을 확인하였다. 이를 통해 자기자비의 임상적 유용성을 탐색하고, 사회불안과 불안정한 애착으로 어려움을 겪는 사람들을 위한 치료적 개입의 시사점을 제공했다는 점에서 연구 의의가 있다. 이미 형성된 애착의 질이나 대인관계 패턴 자체를 변화시키는 것은 쉽지 않기 때문에 (이정희, 1999) 성인애착과 사회불안의 관계 속에서 함께 작용하는 자기자비에 대해 확인하고 그 경로를 밝혔다는 점에서 치료적 시사점을 제공한다. 특히 매개변인인 자기자비는 그 자체로 개인에게 긍정적인 영향을 미치는 심리적 변인이며, 치료 및 개입을 통해 수정 가능한 요소다. 비교적 안정적인 속성인 애착유형보다 사회불안을 위한 대처 및 치료 개입으로써 자기자비의 역할을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 변인들 간 관계에 대해 이론적 논리와 선행연구결과들을 활용하여 인과적 경로를 탐색하려했지만, 본 연구는 실험 연구가 아니며 횡단 자료를 활용하여 분석했기 때문에 결과에 대해 인과관계로 설명하는 데에는 제한점이 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학에 재학 중인 성인들을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 자기보고식 측정의 문제점은 연구 참여자가 타인에게 자신을 바람직한 방향으로 보이고 싶어 할 수 있다는 점이다. 설문조사에서 자신의 대인관계와 자기자비 전략에 대해 솔직하게 응답하지 않았거나, 본인에 대해서 보다 긍정적으로 나타내려는 응답을 했을 가능성이 있으며, 이것이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다.

셋째, 대학에 재학 중인 성인들을 대상으로 실시한 연구라는 점에서 결과를 일반 성인 또는 청소년 집단에게 일반화하는 데 한계가 있다. 다른 직업군(예. 직장인 등)이나 성인 이외에 다른 연령대(예. 청소년 등)를 대상으로 변인들 간의 관련성을 확인할 수 있는 후속 연구가 필요하다.

## 참 고 문 헌

- 권석만. (2013). 현대이상심리학(2판). 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경. (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김미정. (2014). 대학생의 성인애착과 대학생활적응의 관계에서 사회부와 완벽주의와 향유신념의 매개효과. 동아대학교 석사학위논문.
- 김병직, 오경자. (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김선은. (2011). 남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김성현. (2004). 친밀 관계 경험검사 개정판 타당화 연구: 확증적 요인분석과 문항반응을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김은혜, 장문선, 조현춘. (2014). 성인애착과 사회불안의 관계에서 취약성과 내현적 자기애의 매개효과. 가족과 상담, 4(1), 35-57.
- 김향숙. (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김혁곤. (1992). 대학생의 사회적 불안 감소를 위한 집단상담 프로그램의 효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 노상선, 조용래, 최미경. (2014). 대학생의 자기 자비와 생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 반추와 우울의 매개 역할. 한국심리학회지: 임상, 33(4), 735-757.
- 박민선, 채규만. (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 역기능적 신념과 사

- 회적 자기효능감의 매개효과. *인간이해*, 34(2), 111-129.
- 박선영, 김경미. (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. *상담학연구*, 14(6), 3691-3707.
- 박수애, 송관재. (2005). 사회적 불안이 개인의 심리적 적응에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 11(2), 1-29.
- 박은경. (1993). 애착유형이 자존감 및 대인관계에 미치는 영향. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 서영석. (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(4), 1147-1168.
- 선주연, 신희천. (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 3183-3200.
- 송은영, 하은혜. (2008). 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 8(1), 41-56.
- 송태민, 김계수. (2012). 보건복지 연구를 위한 구조방정식 모형. 서울: 한나래.
- 신노라, 안창일. (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 23(4), 949-968.
- 신혜린, 이기학. (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 139-159.
- 심은수. (2013). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 심희옥. (2005). 또래 괴롭힘과 대인간 행동특성에 관한 횡단 및 단기종단 연구: 참여자 역할을 중심으로. *아동학회지*, 26(5), 263-279.

- 유연화, 이신혜, 조용래. (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 이국화, 하은혜. (2009). 청소년의 외상경험과 사회불안의 관계에서 자기 효능감의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 6(1), 1-18.
- 이연규, 최한나. (2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. 인간이해, 34(2), 21-42.
- 이은지, 서영석. (2014). 불안전 성인애착 (애착불안, 애착회피) 과대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-441.
- 이인아. (2013). 초등학교 6학년의 부모애착과 사회성의 관계에서 자기자비와 공감의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재원. (2006). 성인애착 유형에 따른 자아정체감과 대인불안의 관계: 대학생 집단을 중심으로. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정령. (2013). 성인애착과 심리적 건강과의 관계: 자기자비의 매개효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 이정희. (1999). 어머니 특성, 아동특성, 타인양육 특성과 애착 안정성간의 관계 연구-취업모 가정을 대상으로. 한국영유아보육학, 17, 293-309.
- 이주혜, 조영아. (2014). 성인애착과 대인관계능력 관계에서 공감의 매개효과. 상담학연구, 15(2), 579-594.
- 임윤선. (2013). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장애경, 이지연. (2010). 청소년의 모애착과 우울, 불안간의 관계에서 부정적 완벽주의 매개효과. 청소년시설환경, 8(4), 21-30.

- 장영호. (2012). 성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장하연, 조용래. (2012). 타인의 인정에 대한 과도한 요구 신념과 정서적 고통 감내력이 사회적 수행불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 12(3), 299-313.
- 장휘숙. (1997). 청년기의 애착과 자아존중감 및 자기효능감의 관계. *한국인간발달학회: 인간 발달연구*, 4(1), 88-97.
- 장휘숙. (2000). 애착과 죽음불안 및 관련변인들의 관계. *한국심리학회지: 발달*, 13(1), 127-143.
- 조영미, 이희경. (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1227-1245.
- 조화진, 서영석. (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 471-490.
- 조현주, 현명호 (2011). 자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 49-62.
- 채숙희, 오수성, 조용래. (2000). 완벽주의 성향과 주의 방향이 수행 불안에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 19(2), 231-246.
- 최영민. (2012). *Self-compassion enhancement program for college students high on social comparison tendency*. 연세대학교 석사학위논문.
- 한의진, 조영일. (2013). 감정노동을 수행하는 항공 객실승무원들의 우울이 이직의도에 미치는 영향. *관광연구*, 28(4), 117-135.
- 홍세희. (2000). 특별기교: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate

- attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107-118.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders, (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.
- Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy, 36*(12), 1143-1154.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence, 16*(5), 427-454.
- Baer, R. A. (2010). Self-compassion as a mechanism of change in mindfulness-and acceptance-based treatments. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change, 135-153*.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships, 7*(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology, 61*(2), 226.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol. 3). Basic books.

- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 46.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of personality*, 66(5), 835-878.
- Cantazaro, A., & Wei, M. (2010). Adult Attachment, Dependence, Self Criticism, and Depressive Symptoms: A Test of a Mediation Model. *Journal of personality*, 78(4), 1135-1162.
- Cassidy, J., Lichtenstein-Phelps, J., Sibrava, N. J., Thomas, C. L., & Borkovec, T. D. (2009). Generalized anxiety disorder: Connections with self-reported attachment. *Behavior Therapy*, 40(1), 23-38.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The Effect of Self-Compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority across Comparison Situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences 2nd. ed.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of*

*personality and social psychology*, 58(4), 644.

- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of general psychology*, 4(2), 132.
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child development*, 71(3), 690-694.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Faccenda, K. (1996). Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety an experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, 17(2), 120-128.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the national comorbidity survey. *The American journal of psychiatry*, 155, 613 - 619.
- Knappe, S., Beesdo-Baum, K., Fehm, L., Lieb, R., & Wittchen, H. U. (2012). Characterizing the association between parenting and adolescent social phobia. *Journal of anxiety disorders*, 26(5), 608-616.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence:

- Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.
- Koestner, R., Zuroff, D. C., & Powers, T. A. (1991). Family origins of adolescent self-criticism and its continuity into adulthood. *Journal of abnormal psychology*, 100(2), 191.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PloS one*, 6(3), e17798.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current directions in psychological science*, 14(1), 34-38.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of personality and social psychology*, 89(5), 817.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity, 9*(3), 225-240.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*(4), 908-916.
- Pietromonaco, P. R., & Barrett, L. F. (2000). The internal working models concept: What do we really know about the self in relation to others?. *Review of general psychology, 4*(2), 155.
- Potter, R., Yap, K., Francis, A., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 14*(1), 33-43.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping, 24*(2), 227-233.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators. *Journal of*

*Counseling Psychology, 58*(2), 272.

- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine, 38*(01), 15-28.
- Scharfe, E., & Bartholomew, K. I. M. (1994). Reliability and stability of adult attachment patterns. *Personal relationships, 1*(1), 23-43.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional Strategies and Social Anxiety among College Students. *College Quarterly, 9*(4), n4.
- Sroufe, L., Carlson, E. A., Levy, A. K., & Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and psychopathology, 11*(01), 1-13.
- Stein, D. J., Cameron, A., Amrein, R., Montgomery, S. A., & Moclobemide Social Phobia Clinical Study Group. (2002). Moclobemide is effective and well tolerated in the long-term pharmacotherapy of social anxiety disorder with or without comorbid anxiety disorder. *International clinical psychopharmacology, 17*(4), 161-170.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences, 34*(2), 347-366.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of abnormal psychology, 95*(4),

389.

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(1), 123-130.
- 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*(3), 386-400.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Larson, L. M., & Zakalik, R. A. (2005). Adult Attachment, Depressive Symptoms, and Validation From Self Versus Others. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 368.
- Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well being among college students and community adults. *Journal of Personality, 79*(1), 191-221.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping, 25*(5), 543-558.
- Zautra, A., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*(5), 786.

# ABSTRACT

## The Relationship between Adult Attachment and Social Anxiety - The Mediating Effect of Self-compassion -

Cha Jiyeon

Department of Psychology

The Graduate school of

Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the structure relationships among adult attachment(anxiety attachment, avoidance attachment), social anxiety(interaction anxiety, performance anxiety) and mediating variable such as self-compassion. The total of 352 participated in this study. Participants completed the self-reported questionnaires such as demographic information, Experiences in Close Relationships Revised, Social Interactive Anxiety Scale, Social Phobia Scale and Korean Self-Compassion Scale. Only 334 cases of Korean undergraduate university students(121 males, 213 females) were chosen for data analysis. SPSS 18.0 and Mplus 6.0 programs were used for the statistical analysis. Additionally, Bootstrapping analysis was conducted for verifying significance. The result of this study are as follows. First,

adult attachment(anxiety attachment, avoidance attachment) had correlated positively with social anxiety(interaction anxiety, performance anxiety). Second, self-compassion had negative correlations with adult attachment and social anxiety. Third, self-compassion partially mediated the relation between adult attachment and social anxiety. Finally, the implications and limitations of this study and future research directions are discussed.

Key word : adult attachment, anxiety attachment, avoidance attachment, self-compassion, social anxiety, interaction anxiety, performance anxiety

## 부 록

부록 1. 성인애착 척도

부록 2. 자기자비 척도

부록 3. 사회적 상호작용 척도

부록 4. 사회 공포증 척도

## 부록 1. 성인애착 척도

아래의 문항들은 귀하가 정서적으로 친밀한 관계에서 경험하는 생각과 느낌에 관한 것입니다. 각 문항들을 읽고 자신의 경험과 생각을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O” 표시 해주십시오. 번호의 증가는 문항의 내용에 대한 귀하가 동의하는 정도가 강해지는 것을 나타냅니다.

번 호	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
01	다른 사람들과 지나치게 가까워지는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5
02	때로 다른 사람들은 분명한 이유 없이 나에게 대한 그들의 감정을 바꾸곤 한다.	1	2	3	4	5
03	다른 사람들과 가까워지는 것은 비교적 쉽다.	1	2	3	4	5
04	다른 사람들이 내게 가까워지려고 하면 불편하다.	1	2	3	4	5
05	다른 사람들에게 모든 것을 다 이야기한다.	1	2	3	4	5
06	다른 사람들은 내가 화나있을 때만 나에게 주목하는 것 같다.	1	2	3	4	5
07	다른 사람들은 나와 내 욕구를 잘 이해한다.	1	2	3	4	5
08	버림받을까봐 걱정하는 일은 별로 없다.	1	2	3	4	5
09	다른 사람들과 여러 가지에 대해 의논한다.	1	2	3	4	5
10	내가 다른 사람들에게 관심을 갖는 것만큼, 그들도 내게 관심을 가져주지 않을까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람들에게 내 마음 속 깊은 감정을 드러내는 것을 원치 않는 편이다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람들의 기대에 못 미칠까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	다른 사람들이 내가 얻고자 하는 애정과 지지를 보내주지 않을 때는 화가 난다.	1	2	3	4	5
14	내가 다른 사람들에게 호감을 표현했을 때, 그들이 나에게 대해 같은 감정이 아닐까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람들이 나를 진심으로 사랑하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5
16	다른 사람들에게 속내를 털어놓는 것이 편하지 않다.	1	2	3	4	5
17	다른 사람들은 내가 내 자신에 대해서 회의를 하게 만든다.	1	2	3	4	5

18	필요할 때 다른 사람들에게 의지하는 것은 도움이 된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들을 의지하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
20	내가 다른 사람들에게 갖는 호감만큼 그들도 내게 강한 호감을 가지기를 원한다.	1	2	3	4	5
21	다른 사람들과의 대인관계에 대해 걱정이 많다.	1	2	3	4	5
22	매우 가까워지고 싶은 나의 욕구 때문에 사람들이 내게서 멀어지기도 한다.	1	2	3	4	5
23	다른 사람들이 나를 떠날까봐 걱정하는 일은 거의 없다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람들은 내가 바라는 만큼 나와 가까워지려고 하지 않는다.	1	2	3	4	5
25	다른 사람들이 잠시 떠나있으면 그들이 나 아닌 누군가에게 관심을 갖게 될까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
26	다른 사람들의 사랑을 잃을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
27	다른 사람들과 가깝게 지내는 것이 매우 편하다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들에게 다정하게 대하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
29	다른 사람들에게 의지하는 것이 편하게 느껴진다.	1	2	3	4	5
30	다른 사람들에게 의지하는 것은 쉬운 일이다.	1	2	3	4	5
31	다른 사람들이 나와 함께 있기를 원하지 않을까봐 자주 걱정한다.	1	2	3	4	5
32	다른 사람들과 가까워지는 것은 어렵지 않다.	1	2	3	4	5
33	내 문제나 걱정거리를 보통 다른 사람들과 의논한다.	1	2	3	4	5
34	사적인 생각과 감정을 다른 사람들과 나누는 것을 편안하게 느낀다.	1	2	3	4	5
35	다른 사람들이 내게 너무 가까워지려고 하면 불안하다.	1	2	3	4	5
36	일단 다른 사람들이 나에게 대해 알게 되면, 그들이 있는 그대로의 내 모습을 좋아하지 않을까봐 두렵다.	1	2	3	4	5

## 부록 2. 자기자비 척도

아래 문항들은 귀하가 어려운 시기에 처해 있을 때, 일반적으로 여러분 자신에게 어떻게 행동하는지에 관한 것입니다. 각 문항을 읽으신 후, 귀하가 문항에 기술되어 있는 방식으로 얼마나 자주 행동하는지 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O”표 해 주십시오.

번호	문항 내용	거의아니다	조금그렇다	보통이다	자주그렇다	거의항상그렇다
01	나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.	1	2	3	4	5
02	나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
03	나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한부분이라고 여긴다.	1	2	3	4	5
04	나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.	1	2	3	4	5
05	나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
06	나는 나에게 중요한 어떤 일에서 실패를 하면, 내 능력이 부족하다는 느낌에 사로잡힌다.	1	2	3	4	5
07	나는 기분이 축 처지고 마음이 갈팡질팡할 때, 세상에는 나처럼 느끼는 사람들이 많다고 생각한다.	1	2	3	4	5
08	나는 정말로 힘들 때는, 내 자신을 더욱 모질게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
09	나는 어떤 일 때문에 마음이 사하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	나는 뭔가 부족한 느낌이 들면, 대부분의 다른 사람들도 그러한 부족감을 느낄 거라는 생각을 떠올리려고 애를 쓴다.	1	2	3	4	5
11	나는 내 성격 중에서 마음에 들지 않는 점을 견디거나 참기가 어렵다.	1	2	3	4	5
12	나는 정말로 힘든 시기를 겪을 때, 내게 필요한 돌봄과 부드러움으로 나를 대한다.	1	2	3	4	5
13	나는 기분이 처져있을 때, 대부분의 다른 사람들은 나보다 더 행복할 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나는 뭔가 고통스러운 일이 생기면, 그 상황에 대해 균형 잡힌 시각을 가지려고 노력한다.	1	2	3	4	5
15	나는 내가 겪은 실패들에 대해서 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
16	나는 마음에 들지 않는 나 자신의 어떤 면들을 보면, 스스로를 비난한다.	1	2	3	4	5
17	나에게 중요한 어떤 일에서 실패하면, 그 상황을 가급적 균형을 잡힌 시각으로 보려고 한다.	1	2	3	4	5

18	내가 정말로 힘들게 애를 쓰고 있을 때, 다른 사람들은 틀림없이 나보다 더 마음 편하게 지내고 있을 거라고 느끼는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
19	나는 고통을 겪고 있을 때, 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
20	나는 어떤 일로 기분이 상하거나 화가 날 때, 감정에 휩싸이는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
21	나는 고통을 겪을 때는 나 자신에게 약간 냉담하게 대하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	나는 기분이 처질 때면 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5
23	나는 내 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	1	2	3	4	5
24	나는 고통스러운 감정이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서(확대해서) 생각하는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
25	나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다.	1	2	3	4	5
26	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 견뎌내려고 한다.	1	2	3	4	5

### 부록 3. 사회적 상호작용 척도

아래 문항들은 귀하가 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으신 후, 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O”표 해주십시오.

번 이 번	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	자 주 그 렇 다	항 상 그 렇 다
01	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
02	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
03	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
04	친구들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
05	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	1	2	3	4	5
06	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
07	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	1	2	3	4	5
08	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5

09	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	1	2	3	4	5
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13	예쁜(멋있는) 이성친구와 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
14	사람들과 함께 있는 상황에서 무슨 말을 해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	1	2	3	4	5
16	대화 도중 어울리지 않는 말을 할 것 같다.	1	2	3	4	5
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	1	2	3	4	5
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	1	2	3	4	5

#### 부록 4. 사회 공포증 척도

아래 문항들은 귀하가 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 관한 것입니다. 각 문항을 잘 읽으신 후, 자신을 가장 잘 나타내는 숫자에 “O”표 해주십시오.

번	문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	자주 그렇다	항상 그렇다
01	다른 사람들 앞에서 글을 써야할 때면 불안해진다.	1	2	3	4	5
02	공중 화장실을 사용할 때, 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
03	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
04	길을 가고 있을 때, 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5

05	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5
06	다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
07	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
08	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
09	다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	1	2	3	4	5
10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5
11	식당에서 낯선 사람들 옆에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
17	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 띌 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 고덕거릴 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5