



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 교수지도
석사학위 청구논문

사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계:
부정적 평가에 대한 두려움과
정서표현 양가성의 매개효과

2015

성신여자대학교 대학원
심리학과
정 한 지

사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계:
부정적 평가에 대한 두려움과
정서표현 양가성의 매개효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위논문으로 제출함

2014년 11월

성신여자대학교 대학원

심리학과

정 한 지

인 준 서

정한지의 석사학위 논문으로 인준함

2014년 11월

심사위원장 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

심사위원 _____ (인)

성신여자대학교 대학원

논문개요

본 연구는 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위하여 서울, 경기, 인천, 충남, 전북지역의 대학생 410명의 자료를 분석하였고, 측정 도구로는 사회부과 완벽주의 척도, 사회적 상호작용 척도 및 사회적 공포 척도, 부정적 평가에 대한 두려움 척도, 정서표현 양가성 척도를 사용하였다. 자료 분석을 위하여 PASW 18.0과 AMOS 18.0 프로그램을 사용하여 기술통계분석, 상관분석, 구조방정식 모형검증을 실시하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의, 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성 간에 모두 유의한 정적 상관이 나타났다. 둘째, 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성이 각각 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과를 바탕으로 상담 및 심리치료 실제에 대한 시사점과 본 연구의 한계점, 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 사회부과 완벽주의, 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성

목 차

논문개요

I. 서론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	7
1) 연구문제 및 가설	7
2) 연구모형	8
II. 이론적 배경	9
1. 사회불안	9
2. 사회부과 완벽주의	11
1) 사회부과 완벽주의와 사회불안	13
3. 부정적 평가에 대한 두려움	14
1) 부정적 평가에 대한 두려움과 사회불안	15
2) 사회부과 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움	16
4. 정서표현 양가성	17
1) 정서표현 양가성과 사회불안	19
2) 사회부과 완벽주의와 정서표현 양가성	20
III. 연구방법	22
1. 연구대상	22

2. 측정도구	23
1) 사회불안 척도	23
2) 사회부과 완벽주의 척도	24
3) 부정적 평가에 대한 두려움 척도	25
4) 정서표현 양가성 척도	26
3. 자료 분석	27
IV. 결과	29
1. 주요 변인의 기술통계 및 상관분석	29
2. 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과 검증 ·	30
1) 초기 연구모형의 적합도	30
2) 수정된 연구모형의 적합도	31
(1) 측정모형 검증	33
(2) 연구모형 검증	34
3) 수정된 연구모형의 매개효과 유의성 검증	38
V. 논의	40

참고문헌

ABSTRACT

부록

표 목 차

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성	23
<표 2> 사회불안 척도의 구성	24
<표 3> 사회부과 완벽주의 척도의 구성	25
<표 4> 부정적 평가에 대한 두려움 척도의 구성	26
<표 5> 정서표현 양가성 척도의 구성	27
<표 6> 주요변인 간의 평균, 표준편차 및 상관	29
<표 7> 초기 연구모형의 적합도 지수	30
<표 8> 측정변인 간의 상관계수	32
<표 9> 측정모형의 적합도 지수	33
<표 10> 측정모형의 요인부하량	34
<표 11> 수정지수	36
<표 12> 수정된 연구모형의 적합도 지수	37
<표 13> 부정적 평가 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과 검증	39

그림 목 차

<그림 1> 연구모형	8
<그림 2> 모형1	31
<그림 3> 수정모형1	35
<그림 4> 수정모형2	36
<그림 5> 최종연구모형 검증결과	37

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 사회적 관계 속에서 살아가는 존재로, 사회적 상황에서 상호작용을 하거나 수행을 할 때 어느 정도의 불안을 경험할 수 있다. 예를 들어 처음 만나는 사람과 대화를 하거나, 여러 사람들 앞에서 발표를 해야 하는 상황 등에서 긴장이 되고 떨리는 경험은 대부분의 사람들이 겪어보았을 만한 일이다. 불안은 인간으로 하여금 적절한 행위와 상호작용을 하게 하는 긍정적이며 핵심적인 동기가 되므로(Greenberg & Paivio, 2008), 적응적일 수 있다. 그러나 과도한 불안반응으로 인하여 오히려 기능이 저하되고 심리적 고통을 경험하게 되기도 한다. 이와 관련된 정신장애로 사회불안(Social Anxiety)이 있다.

사회불안(Social Anxiety) 또는 사회공포증(Social Phobia)은 타인으로부터 면밀하게 관찰될 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에 대한 두려움 또는 불안을 특징으로 한다. 사회불안을 가진 사람들은 사회적 상황에서 부정적으로 평가받을 행동이나 불안증상을 보이는 것을 두려워한다. 즉, 자신의 부적절한 행동으로 인하여 창피함 또는 당혹감을 겪거나, 타인의 거부나 불편을 불러일으킬 것이라고 여기며 두려워한다(American Psychiatric Association, 2013). 정리하면, 사회불안은 타인의 평가를 가정한 불안이라고 할 수 있다. 대체로 사회불안은 수줍음이 많은 성격보다는 정도가 더 심한 경우에, 사회공포증은 임상적 진단기준에 부합될 정도로 역기능이 뚜렷한 경우에 부여되는 명칭이다. 임상적 진단기준에 부합할 만큼 심각하지 않더라도 사회불안은 다양한 임상과 상담 장면에서 호소되는 문제다(정승아, 2012).

연구들에 따르면, 대학생 집단의 약 22%에서 대인불안을 느낀다고 하며 (Strahan, 2003; 서은란, 2011에서 재인용), 사회적 불안이나 수줍음을 대학 생의 약 40%가 경험한다고 보고되었다(Pilkonis & Zimbardo, 1979; 권석만, 2013에서 재인용). 우리나라의 대학생들 또한 중·고등학교 시절에 입시위주 의 교육풍토에서 제한된 대인관계를 경험했을 가능성이 높고, 타인의 시선 과 평가에 민감한 집단주의 문화에 노출되어 있으므로 대학에서의 학업 수 행과 대인관계에서 사회불안을 경험할 가능성이 높을 것으로 예상된다(김민 선, 서영석, 2009). 사회적 상황에 대한 두려움과 이로 인한 회피는 사회적 고립을 초래하고, 사회적·직업적 능력에 있어서도 개인의 성취감 수준을 저 하시킬 것이다. 이렇듯 개인에게 미치는 사회적 불안의 영향은 심각할 수 있다(박은실, 2014). 개인에게 고통스러운 사회불안을 경감시킬 수 있기 위 하여, 사회불안에 영향을 주는 심리적 요인들을 파악하는 것은 중요하다.

사회불안과 관련되어 주목을 받아 연구 되어 온 성격 성향으로 완벽주의 (Perfectionism)가 있다. 완벽주의는 결점이 없는 상태를 추구하는 것으로 (Flett & Hewitt, 2013), 완벽주의자는 사회적 상황을 위협적으로 지각하기 쉽고, 자신의 부족함을 타인이 알게 되면 자신을 거부할 것이라는 두려움을 느끼기 때문에 자신의 실수와 결점을 감추는데 많은 에너지를 쏟는다 (Blankstein et al., 1993; Frost et al., 1995; Frost et al., 1997; 신지은, 이동 귀, 2011에서 재인용). 이러한 맥락에서 사회불안이 있는 사람들의 완벽주의 는 대인관계의 측면에서 고려할 필요가 있다(송은영, 하은혜, 2008).

완벽주의를 개인적 측면과 대인관계적 측면을 포함하는 것으로 개념화한 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 스스로에게 높은 기준을 설정하고 엄격 히 평가하며, 실패를 피하려 하는 동기를 반영하는 자기지향 완벽주의 (Self-Oriented Perfectionism), 중요한 타인에게 비현실적 기준을 가지며 타 인을 엄격히 평가하는 타인지향 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism),

중요한 타인이 자신에게 비현실적인 기준을 가지고 엄격히 평가한다고 지각하는 사회부과 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)의 세 가지 차원으로 구분했다. 이 중에서, 사회부과 완벽주의는 중요한 타인의 높은 기준을 충족시키지 않으면 타인이 자기를 거부할 것이라는 신념과 지각을 반영하며, 여러 연구들에서 심리적 부적응과 높은 관련성을 일관되게 나타냈다(김윤희, 서수균, 2008). 구체적으로, 사회부과 완벽주의는 우울, 불안, 강박 증상과 정적 상관을(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 김현정, 손정락, 2007; 원주식, 2006; 이미화, 2001; 한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991), 수치심 경향성과 정적 상관을 보였고(정승아, 2013), 자기존중감(정윤주, 2012; Kocovski & Endler, 2000), 긍정 정서(Saboonchi & Lundh, 2003)와는 부적 상관을 보였다.

사회불안에 있어, 사회부과 완벽주의는 사회불안의 발달과 유지에 역할을 하는 것으로 여겨진다(Shafran & Mansell, 2001). 사회부과 완벽주의는 사회적 평가 염려를 반영하는 두려움, 외로움, 수줍음, 낮은 사회적 자존감과 연관되었고(소현숙, 2012; Blankstein et al., 1993; Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996), 사회불안과 정적 상관을 보였다(Saboonchi & Lundh, 1997). 여러 연구들에서 사회부과 완벽주의가 사회불안에 정적 영향을 주는 변인으로 일관되게 보고되었다(김슬기, 2013; 송은영, 하은혜, 2008; 이정윤, 조영아, 2001; 한정숙, 한승원, 김미리혜, 2014; Dunkley et al., 2003).

한편, 완벽주의는 성격 성향이므로, 부적응적으로 기능하더라도 완전히 바꾸기는 어렵다. 또한 사회불안에는 사회부과 완벽주의 뿐만 아니라 다른 여러 변인들이 영향을 줄 수 있다. 따라서 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계의 기저에 있는 변인들을 탐색해 보는 것은 의미가 있을 것이다. 국내 선행연구들에 따르면, 사회부과 완벽주의를 포함한 부적응적 완벽주의는 자의식, 부정적 사고, 비합리적 신념, 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움,

인지적 정서조절, 자기비난, 정서표현갈등, 외부통제, 사회비교경향성, 자기의심, 사회적 지지 등의 변인을 통하여 사회불안에 영향을 미치는 것으로 드러났다(김선은, 2011; 김성주, 이영순, 2013; 설희정, 이동귀, 배병훈, 2014; 송은영, 하은혜, 2008; 박은실, 2014; 박지연, 2014; 한정숙, 한승원, 김미리혜, 2014).

사회불안의 본질은 타인에게 자신이 부족하거나 부적절하게 보여 사람들로부터 거절될 것을 두려워하는 것에 있다(최정훈, 이정윤, 1994). 이렇듯 타인에게 부적절하게 보일 것을 두려워하는 것의 밑바탕에는 스스로를 부적절하다고 여기는 자기 평가가 있다. 사회불안을 가진 사람은 사회적 평가 상황에서 스스로를 부정적으로 평가한다고 알려졌고(Cacioppo et al., 1979; Clark and Arkowitz, 1975; Lake & Arkin, 1985; Kocovski & Endler, 2000에서 재인용), 스스로를 비판적으로 평가하는 것은 타인 또한 자신을 부정적으로 평가할 것이라는 기대를 일으킬 수 있다(Leary & Kowalski, 1995; Kocovski & Endler, 2000에서 재인용). 정리하면, 사회불안은 스스로가 그러하듯이 타인 또한 자신을 부적절하게 보고 거부할 것이라고 지각하는 것에서 비롯된다고 할 수 있다. 따라서 다른 사람으로부터 부정적으로 평가받을 것에 대한 기대를 반영하는 부정적 평가에 대한 두려움(Fear of Negative Evaluation)은 사회불안에 있어 핵심적 인지적 요인이다(Marks, 1996; Nichols, 1974; 이정윤, 최정훈, 1997에서 재인용). 경험연구에서도 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안과 정적 상관관계가 있었다(김화영, 2012; 이강아, 홍혜영, 2013; 홍경화, 홍혜영, 2011). 또한 타인이 자신을 부정적으로 평가하리라고 지각하는 인지적 요인인 부정적 평가에 대한 두려움은, 타인이 자신에게 완벽을 기대하기 때문에 자신이 완벽해야 한다고 믿는 성격 성향인 사회부과 완벽주의와도 정적 상관관계를 보였다(기인숙, 2009; Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996). 또한 사회부과 완벽주의를 포함한 부적응적 완벽주의가 높

을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 높아지고, 부정적 평가에 대한 두려움이 높아짐에 따라 사회불안 또한 높아지는 것으로 나타났다(김나예, 2012; 김민선, 서영석, 2009; 김성주, 이영순, 2013; 박지연, 2014). 이렇듯 사회불안의 이해에 중요한 변인이라는 측면에서, 본 연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움을 인지적 매개변인으로 선정하였다.

한편, 지금까지 사회불안을 이해하기 위한 연구들은 주로 인지적 접근을 통하여 이루어졌다. 상담과 심리치료에서 정서를 다루는 것이 중요하고 핵심적이라고 주장되고 있으나(Greenberg & Paivio, 2008), 정서적 측면에서의 관심과 시도는 최근에 와서야 이루어지고 있다(서은란, 2011). 정서는 많은 상황에서 인간으로 하여금 빠르고 효과적인 행동을 하게 해 주므로 적응적이며(Kalat & Shiota, 2007), 인간이 정서와 이성을 통합하여 반응할 때 가장 적응적이므로(Greenberg & Paivio, 2008), 사회불안을 가진 사람들을 이해하는데 있어서도 인지적 측면과 더불어 정서적 측면도 함께 살펴 볼 때 이들을 균형적이고 통합적으로 이해할 수 있을 것이다.

본 연구는 정서적 매개변인으로 정서표현 양가성(Ambivalence Over Emotional Expressiveness)을 선정하여 사회불안을 살펴보고자 한다. 이는 King과 Emmons(1990)가 제안한 개념으로, 자신의 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데 이를 억제하며 갈등하는 것이다(최해연, 민경환, 2007). 정서표현은 자신의 상황과 욕구를 보다 잘 이해하게 하며, 대인관계에서 의사소통을 원활하게 한다. 따라서 정서를 표현하는데 있어 망설이고 억제하는 동안 표현을 통하여 긴장을 해소하거나, 서로를 이해하거나, 표현에 대한 규칙들을 배울 기회를 놓칠 수 있다(최해연, 2008). 이러한 맥락에서 정서를 표현하고 싶은 욕구를 억제하는 사람은 타인과 친밀한 관계를 발전시키는데 어려움을 겪기 때문에 회피대처 전략을 사용하여 정서표현이 더욱 어려워지고, 결국 안녕감이 감소되는 악순환을 경험하기도 한다(Emmons & Colby,

1995). 또한 사회불안 증상을 가진 사람은 정서표현에 대한 욕구를 억압하는 경우가 많고, 결과적으로 미숙한 정서자각이나 정서표현이 사회불안 증상을 가중시킨다(서은란, 2011). 따라서 정서표현 양가성은 사회불안을 이해하는데 있어 중요한 변인이라고 볼 수 있다.

선행 연구에서도 정서표현 양가성은 사회불안과 정적 관련성을 보였고(백수현, 2012; 이하나, 2006; 하창순, 박주하, 2011), 사회부과 완벽주의를 포함하는 부적응적 완벽주의와도 정적 관련성이 있었다(김정화, 신희천, 2013; 남보라, 2006; 이은아, 2009). 또한 사회부과 완벽주의가 높을수록 정서표현 양가성이 높아지고, 정서표현 양가성이 높아짐에 따라 사회불안 또한 높아지는 것으로 드러났다(한정숙, 최승원, 김미리혜, 2014).

지금까지의 선행 연구들에 대한 내용을 종합해보면, 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성이 매개 변인이 될 수 있을 것임을 가정할 수 있다. 본 연구에서 이를 검증함으로써, 사회부과 완벽주의와 사회불안으로 인한 고통으로 상담과 심리치료 장면에서 찾아오는 내담자들에 대한 개입의 시사점을 제공하고자 한다.

2. 연구 문제

1) 연구문제 및 가설

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

[연구문제 1] 사회부과 완벽주의, 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성 간에 유의미한 상관이 있는가?

가설 1-1. 사회부과 완벽주의는 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안과 정적 상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 정서표현 양가성은 사회불안과 정적 상관이 있을 것이다.

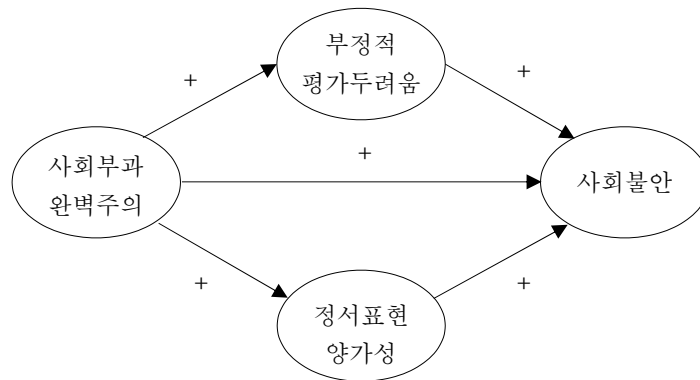
[연구문제 2] 사회부과 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성을 매개로 사회불안에 영향을 미치는가?

가설 2-1. 사회부과 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움을 매개로 사회불안에 정적 영향을 미칠 것이다.

가설 2-2. 사회부과 완벽주의는 정서표현 양가성을 매개로 사회불안에 정적 영향을 미칠 것이다.

2) 연구모형

본 연구에서는 [연구문제 2]의 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과를 알아보기 위하여 연구모형을 <그림 1>과 같이 설정하였다.



<그림 1> 연구모형

Ⅱ. 이론적 배경

1. 사회불안

정신장애의 진단기준을 제시하는 DSM-5(American Psychiatric Association, 2013)에 따르면, 사회불안 또는 사회공포증은 타인으로부터 면밀하게 관찰될 수 있는 하나 이상의 사회적 상황에 대한 두려움 또는 불안을 특징으로 한다. 사회불안을 가진 사람들이 불안해하는 사회적 상황에는 사회적 상호작용(예: 대화를 나누는 것), 관찰되는 것(예: 먹거나 마시는 것), 그리고 타인 앞에서 수행을 하는 것(예: 연설을 하는 것)이 있다. 이들은 이러한 사회적 상황에서 부정적으로 평가받을 행동이나 불안증상을 보이는 것을 두려워한다. 즉, 자신의 부적절한 행동으로 창피함 또는 당혹감을 겪거나, 타인의 거부나 불편을 불러일으킬 것이라고 여기며 두려워한다. 사회불안을 가진 사람들은 이러한 사회적 상황에서 거의 매번 불안이나 두려움을 느낀다. 그리고 이러한 사회적 상황을 회피하거나, 강한 불안이나 두려움을 가지며 견딘다.

대개 사회불안은 타인에 의해 자신이 관찰되거나 평가되는 상황에서 발생하며, 부정적인 평가가 일어날 것을 기대하고 그것의 영향이 무척 해로울 것이라는 믿음으로부터 기인한다(최정훈, 이정윤, 1994). 즉, 사회불안의 핵심은 다른 사람들이 자신을 어떻게 보는가를 염려하는 것에 있다(김은정, 2000).

사회불안과 인접해 있는 여러 개념들 중에는 수줍음(Shyness)이 있는데(정승아, 2012), Rapee(1995)와 Leary(1983) 같은 이론가들은 사회공포증과 수줍음의 차이는 질적인 것이 아니라 양적인 것이라고 하였다. 이들에 의하

면, 사회공포증은 수줍음의 사회적 불편감이 더욱 심한 형태다(Heimberg & Becker, 2007). 즉, 수줍음과 사회불안이 연속선상에 있으며, 정도에 따라 개인의 불편감이 달라질 수 있다고 볼 수 있다.

사회불안은 매우 흔한 심리적 문제다. 사회공포증의 평생 유병률은 3~13%로서 조사방법에 따라 상당한 차이를 보이고 있으나, 다른 불안장애에 비하여 유병률이 높은 장애로 알려져 있다(권석만, 2013). 2011년 정신질환 실태 역학조사에 따르면, 우리나라에서 사회공포증의 평생 유병률은 0.5%였으며 미국이나 유럽에 비하여 낮은 수준이었다(보건복지부, 2011). 그러나 우리 문화권에서 보이는 정신질환에 대한 낙인과 더불어 타인에게 자신의 불안을 들키는 것 자체를 공포나 수치로 여기고 회피하는 양상이 유병률의 과소평가에 기여했을 수 있다(Chapman, Mannuzza, & Fyer, 1995; Kleinknecht, Dinnel, Kleinknecht, Hiruma, & Harada, 1997; 박은실, 2014에서 재인용).

사회불안을 가진 사람들은 취업, 교육, 대인관계 등의 측면에서 어려움을 경험한다. Turner 등(1986)의 연구에 의하면 사회공포증 환자의 92%가 직업기능에 유의한 장애가 있는 것으로 보고하였고, 토론이나 발표 능력의 결여가 직업적 성취 결여 또는 승진 누락을 초래한다고 믿었다. 또한 사회공포증 환자의 84.6%는 학습기능에 있어 유의한 장애를 보고하였다. 이들은 두려움 때문에 토론에 참여하지 못하여 더 나은 성적을 받지 못했다고 하였다. 또한 이들은 수업시간에 나서서 말하거나 클럽 또는 단체에 가입하거나 단체의 지도자를 맡을 능력이 없다고 느꼈다. 대인관계 측면에서도, 미혼 참가자의 50%가 사회활동에 참여하기를 망설이고 장기적 관계 형성에 필수적인 친밀감을 형성할 수 없다고 느꼈다(Heimberg & Becker, 2007).

또한 사회불안은 여타 불안장애와 기분장애, 회피성 성격장애, 또는 정신분열증 관련 장애와 중첩되는 부분이 있을 정도로 광범위한 관련성을 갖고

있다(Hall & Goldberg, 1977: 정승아, 2012에서 재인용). 사회불안에 수반되는 장애는 알코올, 약물 남용, 우울증, 자살, 사회적 적응의 어려움 등 매우 심각하고 다양하다. 따라서 사회불안의 원인과 기제를 밝히는 연구가 필요하다(오하연, 박경, 2012).

2. 사회부과 완벽주의

완벽주의는 결점이 없는 상태를 추구하는 것으로, 완벽주의를 어떻게 정의하고 개념화하는지에 대해서는 연구자마다 차이가 있다(Flett & Hewitt, 2013). 완벽주의적 행동이 적응이나 성취의 측면에서 어느 정도 긍정적인 요인으로 설명되기도 하나, 전반적으로는 신경증적인 방식으로 여겨져 왔다(Hewitt & Flett, 1991).

이러한 맥락에서 초기의 완벽주의에 대한 대부분의 정의는 완벽주의의 부적응적인 특성에 초점을 두었고, 완벽주의를 단일 차원의 구성개념으로 이해하였다. 즉, 완벽주의자들은 도달하기 어려운 높은 기준을 설정하고 불가능한 목표를 향하여 강박적으로 자신을 몰아붙이고, 자신의 가치를 생산성이나 성취, 수행의 질로만 평가하므로 실패와 자기패배감, 자기비난에 빠진다고 하였다(Blatt, 1995; Burns, 1980: 서영숙, 2009에서 재인용).

반면, Hamachek(1978)은 정상적 완벽주의와 신경증적 완벽주의를 구별하는 세분화된 접근이 요구된다고 제안했다. 정상적 완벽주의는 합리적이고 현실적인 기준을 추구하는 것으로 정의되며 자기만족감과 고양된 자존감을 가지게 되는 반면, 신경증적 완벽주의는 과도하게 높은 기준을 추구하는 성향으로 실패에 대한 두려움과 타인을 실망시키는 것을 걱정하는 것에서 비롯된다고 하였다(Flett & Hewitt, 2013).

1990년대에 들어서면서, 완벽주의를 다차원적으로 정의하고 이를 측정할 수 있는 척도들이 개발되었다. 그 중 Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 스스로에게 높은 기준을 설정하고 엄격히 평가하며, 실패를 피하려 하는 동기를 반영하는 자기지향 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism), 중요한 타인에게 비현실적 기준을 가지며 타인을 엄격히 평가하는 타인지향 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism), 중요한 타인이 자신에게 비현실적인 기준을 가지고 엄격히 평가한다고 지각하는 사회부과 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)의 세 가지 차원으로 구분하였다.

세 가지 차원의 완벽주의 성향 중에서, 그 동안 가장 많은 연구가 이루어진 것은 사회부과 완벽주의다. 사회부과 완벽주의는 타인이 자신에게 비현실적으로 높은 기준을 부과한다는 생각과 이를 만족시키지 않으면 안 된다는 두려움을 반영하며, 이로 인하여 다양한 심리적 부적응과 관련되기 때문이다(Molnar et al., 2006; 신지은, 이동귀, 2011에서 재인용). 또한 사회부과 완벽주의자들은 타인의 높은 기대를 충족시키는 것이 거의 불가능하다는 데서 오는 좌절감을 쉽게 느끼게 된다(Chang & Rand, 2000; 정윤주, 2012에서 재인용). 따라서, 사회부과 완벽주의는 Hamachek(1978)이 제안한 신경증적 완벽주의와 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

관련 연구들을 구체적으로 살펴보면, 사회부과 완벽주의는 우울, 불안, 강박 증상과 정적 상관관계가 있었다(김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 김현정, 손정락, 2007; 원주식, 2006; 이미화, 2001; 정윤주, 2012; 한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991). 또한 사회부과 완벽주의는 수치심 경향성과 정적 상관관계를 보였다(정승아, 2013), 부정 정서 또한 더 높았으며(Saboonchi & Lundh, 2003), 자기비난을 통하여 심리적 극통 및 자살사고를 예측하기도 하였다(고은영, 최바울, 이소연, 이은지, 서영석, 2013). 반면, 자기존중감(정윤주, 2012; Kocovski & Endler, 2000), 긍정 정서(Saboonchi & Lundh, 2003)와는 부적

상관을 보였다.

1) 사회부과 완벽주의와 사회불안

사회불안이 있는 사람은 스스로에 대한 가장 지독한 비판가다. 이들은 자신의 사회적 행동을 면밀하게 검열하고, 자신의 부적절함에 대하여 스스로를 질책한다. 또한 사회불안을 가진 사람은 스스로의 능력이나 사회 경험과 비교해서 과도한 자기편하를 보인다. 이러한 관찰을 통하여 많은 이론가는 사회불안이 있는 사람들이 완벽주의자일 것이라고 가정하게 되었다. 사회불안이 있는 사람들의 수행에 대한 높은 기준과 실수에 대한 염려가 그들의 사회적 어려움과 자기비난에 기여하는 것이다(Flett & Hewitt, 2013).

Antony, Purdon, Huta, & Swinson(1998)의 연구에 의하면, 불안장애 중에서도 사회공포증과 강박장애가 가장 밀접하게 완벽주의와 연관되어졌다. 실수에 대한 염려와 평가에 대한 집착이 완벽주의의 병리적 측면의 중요한 특징임을 고려할 때, 부적응적 완벽주의 성향과 사회불안은 강하게 관련될 수 있다(Flett & Hewitt, 2013).

사회부과 완벽주의가 높은 사람들은 스스로 사회기술능력을 낮게 지각한다(Flett, Hewitt, & DeRosa, 1996). 또한 사회부과 완벽주의자들은 동기적으로 결핍되어 있고, 자신에 대한 무능력함, 힘든 상황에 직면했을 때 그러한 상황에서 지속할 수 없다고 생각하는 것 등과 관련성을 보였다. 따라서 타인이 비정상적으로 높은 기준을 자신에게 요구한다고 믿지만 그러한 기준을 만족시키는 자신의 능력에 대하여 자신감이 부족한 사회부과 완벽주의자들은 사회적 상황에서 상당한 불안을 경험한다(Ravin, 2008: 박은실, 2014에서 재인용).

선행연구에서 사회부과 완벽주의는 사회불안과 정적 상관을 보였고

(Saboonchi & Lundh, 1997), 사회부과 완벽주의는 사회불안에 정적 영향을 주는 변인으로 일관되게 보고되었다(김슬기, 2013; 송은영, 하은혜, 2008; 이정윤, 조영아, 2001; 한정숙, 한승원, 김미리혜, 2014; Dunkley et al., 2003).

3. 부정적 평가에 대한 두려움

부정적 평가에 대한 두려움은 다른 사람들에게 부족하게 보이거나 부적절하게 평가되어 거절당할 것에 대한 두려움으로, 사회적으로 인정받지 못할 것에 대한 두려움이라고 볼 수 있다. 부정적 평가에 대한 두려움을 가진 사람은 타인에게 인정받아야 한다고 믿고, 완벽에 가까운 기준에 도달해야 한다고 생각하며, 불안해지는 것에 대하여 지나치게 걱정하는 경향이 있다(Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill, & Sloan, 1986; 김순희, 2010에서 재인용).

Leary(1983)에 따르면, 부정적 평가에 대한 적당한 걱정은 사회화 과정에서 긍정적인 기능을 보이는 반면 두려움의 정도가 심한 경우 사회적 상황에서 개인의 부적응을 초래한다. 부정적 평가에 대하여 지나치게 의식하고 두려워하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 외부적 상황에 더 많은 영향을 받는다. 주의의 초점이 타인이 아닌 자신에게 향하며, 타인이 자신에 대하여 어떤 생각을 가지고 있는지 알기 위하여 주변 단서에 집중하기 보다는, 자신이 타인에게 어떻게 보일지에 집중하고, 그것이 곧 타인의 평가라고 스스로 가정한다(오하연, 박경, 2012). 즉, 부정적 평가에 대한 두려움은 자신이 타인에게 부정적으로 평가 될 것이라고 여기는 인지적 측면을 반영한다.

부정적 평가에 대한 두려움은 자기존중감과는 부적 상관을 나타냈고(Kocovski & Endler, 2000), 특성 불안 또는 사회적 회피와는 정적 상관을

보였다(Stein, Jang, & Livesley, 2002; 김순희, 2010에서 재인용).

한편, 여러 연구들에서 부정적 평가에 대한 두려움의 정의가 광범위하게 제시되었는데, 본 연구에서는 이를 인지적 변인으로서 타인으로부터 부정적으로 평가받을 것에 대한 기대로 정의하고자 한다.

1) 부정적 평가에 대한 두려움과 사회불안

사회불안이 높은 사람들은 사회불안이 낮은 사람들보다 부정적 평가에 대한 기대가 크며, 자신을 더 부정적으로 인식하는 경향이 있다(Hirsch & Clark, 2004). 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안 과정의 핵심적 특징이다(Flett & Hewitt, 2013). 부정적 평가에 대한 두려움이 자신이 우습게 보이거나 부적절하게 보여 사람들로부터 거절당할 것을 두려워한다는 의미가 있다는 측면에서(기인숙, 2009), 사회불안과 맥을 같이 한다.

Rapee와 Heimberg(1997)가 제안한 사회불안의 인지행동 모델은 사회불안을 야기하는데 있어 부정적 평가에 대한 두려움의 중요성을 강조한다. 이 모델에 따르면, 사회불안이 높은 사람들은 자신이 부정적으로 평가될지도 모른다고 인지한다. 이러한 인지는 청중에게 보여 질 것 같은 그들의 행동과 외양에 대한 정신적 표상(mental representation)을 만들며, 이는 다시 다른 사람의 평가를 걱정하게 되는 원인이 된다. 이들은 청중에게 보여 질 것 같은 자신의 심상과 청중이 그에게 기대한다고 믿고 있는 수준을 비교한다. 자신의 행동과 외양이 추정하는 청중의 기대에 미치지 못한다고 더 강하게 믿을수록 이들은 부정적 평가와 고통스러운 결과들이 더 잘 일어날 것이라고 예상한다. 이는 사회불안이 높은 사람은 청중의 부정적 평가의 가능성 및 그로 인한 손실을 더 크게 판단한다는 점을 강력히 시사한다. 결과적으로, 이러한 청중의 부정적 평가의 가능성 및 결과에 대한 판단은 불안 증상

들을 야기한다(Heimberg & Becker, 2007).

Deffenbacher 등(1986)은 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 회피 및 불안을 따로 구분하여 연구하였을 때, 두 개념이 인지적으로 관련된다고 보았다(최정훈, 이정운, 1994). 또한 Carver와 Scheier(1982)는 부정적 평가에 대한 두려움의 정도가 사회불안의 심각도 및 사회적 상황에 대한 회피와 강한 정적 상관관계를 가지고 있다고 하였다(홍경화, 홍혜영, 2011). Heimberg, Hope, Rapee와 Bruch(1988) 또한 사회불안을 느끼는 사람들이 부정적 평가에 대한 두려움을 많이 나타내며, 부정적 평가에 대한 두려움의 정도가 사회불안의 심각도와 강한 정적 상관관계를 갖는다고 보고하였다(김성주, 이영순, 2013). 사회불안이 심한 사람들은 타인으로부터 무능력하거나 사회적 능력이 없다는 식의 부정적 평가를 받게 될 것을 두려워하기 때문에, 익숙하지 않은 과제를 수행해야 하거나 낯선 타인과 상호작용을 해야 하는 상황들을 반복적으로 피하게 된다(김민선, 서영석, 2009). 국내 연구에서 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안에 정적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다(김순희, 2010; 김화영, 2012; 이강아, 홍혜영, 2013; 홍경화, 홍혜영, 2011).

2) 사회부과 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움

완벽주의자는 자신이 그렇듯이 타인도 자신에 대하여 판단적이고 비판적일 것이라고 여겨 사회적 관계 상황을 위협적으로 지각하기 쉬우며, 자신의 실수나 부족함을 타인이 알게 되면 자신을 거부할 것이라는 두려움을 흔히 느낀다(Blankstein et al., 1993; Greenspan, 2000; Habke & Flynn, 2000; 김윤희, 서수균, 2008에서 재인용). Jain과 Sudhir(2010)의 연구에서도 완벽주의와 부정적 평가에 대한 두려움 간의 유의미한 정적 상관관계를 보고하였다.

사회부과 완벽주의가 높은 사람은 타인의 부정적 평가가 두려워 가까이

가기를 불편해하면서도 한편으로는 타인의 인정을 갈구하는 경향이 있었다 (Flett et al., 1994; Hewitt & Flett, 1991: 김윤희, 서수균, 2008에서 재인용). 사회부과 완벽주의 성향이 강한 사람들은 높은 기준에 도달해야만 사랑과 인정을 받는다고 지각하므로(Wei, Mallinckrodt, Russell, & Abraham, 2004), 타인에게 바람직한 인상을 줄 수 있는지에 대한 의심을 하거나 자신에게 지나친 주의를 기울이는 성향을 보이며, 인정에 대한 강한 욕구로 인하여 부정적 평가를 받을 것을 두려워한다(김성주, 이영순, 2013).

Blankstein 등(1993)의 연구에서 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 실패, 실수, 통제 상실, 화를 느끼는 것에 대한 특정 두려움과 연관되었는데, 특히 사회부과 완벽주의는 비난받는 것, 타인에게 바보같이 보이는 것과 같은 사회적 평가 염려를 반영하는 두려움과 연관되었다.

원주식(2006)의 연구에서도 사회부과 완벽주의가 부정적 평가에 대한 두려움과 유의한 정적 상관을 보였는데, 이에 대하여 타인의 평가를 중요하게 여기는 완벽주의적 성향이 인정에 대한 욕구를 높여서 부정적 평가에 대한 두려움을 크게 느끼게 한다고 설명하였다.

4. 정서표현 양가성

많은 상황에서 정서는 빠르고 효과적인 행동으로 우리를 이끌어 준다. 예를 들면, 공포를 느낄 때 우리는 도피하려고 노력한다. 또한 사람들이 우리를 돌보아 줄 때 우리는 그들에게 가까이 있으려고 한다(Kalat & Shiota, 2007). 정서는 삶을 유지하고 영위할 수 있도록 해주는 적응적인 내적 신호다(Greenberg & Paivio, 2008).

정서를 표현하는 행동은 자신의 정서 상태에 대한 이해, 자신의 경험들에

대한 통합, 그리고 정서적 통찰을 촉진시킨다(최해연, 2008). 또한 감정표현은 유기체 욕구의 실현과 밀접한 관련이 있다. 대인관계에 있어서 긍정적 및 부정적 감정을 표현하는 것은 서로에게 도움이 된다. 상대방에게 긍정적인 감정을 표현하는 것은 서로 간에 우호적인 분위기를 만들어 서로의 접촉을 촉진시켜준다. 부정적인 감정을 표현하는 것도 처음에는 다소 갈등이 생길 수 있지만, 서로 간에 내재하는 문제를 외현화 시킴으로써 적극적으로 문제를 해결할 수 있는 가능성이 생기게 된다. 또한 감정을 표현함으로써 서로 간에 분명한 의사소통이 가능해진다(김정규, 1995).

그러나 정서표현에 대한 부정적인 기대들은 정서표현을 억제하려는 경향을 불러일으키고, 이는 자발적인 표현 욕구와 갈등을 일으켜 개인을 양가적인 상태에 있게 한다(최해연, 2008). Emmons(1986)는 양가성(ambivalence)에 대하여 한 가지 개인적 노력에 대해 성취하고자 하는 욕구와 그렇지 않은 욕구를 동시에 갖는 개인의 감정이라고 정의하였다(하정, 1997).

또한 Emmons와 King(1988)은 정서 표현에 관한 자신의 목표, 즉 정서를 표현하고자 하는가 또는 표현하고 싶지 않은가가 심리 신체적 안녕을 예언하는 중요한 요인이 되며, 이러한 유기체의 목표들이 사회적 기준이나 다른 목표와 갈등이 생겼을 때 심리 신체적 반응에 손상이 오는 것으로 보았다. 예를 들어, 공격성이나 분노, 적대감과 같은 부정적인 정서의 표현은 소속된 집단에 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있기 때문에 개인으로서는 정서를 표현하는 것이 어려운 문제가 될 수 있다(한정원, 1997).

Pennebaker(1985)는 정서표현의 결핍 자체가 병리적이기보다는 사회 규범 등으로 정서 표현하고자 하는 욕구를 적극적으로 억제하는 경우에 자율신경계가 만성적으로 각성하여 신체질환으로 발전한다고 보았다. 즉, 단순히 정서를 표현하느냐 안 하느냐의 여부가 중요한 것이 아니라 자신의 정서를 자연스럽게 표현하지 않은 것인지 아니면 적극적으로 억제한 것인지를 구별해

야 한다는 것이다(박지선, 김인석, 현명호, 유재학, 2008).

같은 맥락에서 King과 Emmons(1990) 또한 정서표현 정도보다는 그 기저에 있는 심리적 과정에서 편안한 비표현인지 억제인지를 구별하는 것이 중요하다고 하면서 자신의 정서를 표현하고 싶은 욕구가 있는데, 이를 억제하며 갈등하는 ‘정서표현에 대한 양가성(ambivalence over emotional expressiveness)’이라는 개념을 제안하였다. 이는 정서를 표현하고 싶지만 적극적으로 억제하거나, 정서를 표현한 것을 후회하거나, 원하지 않는 정서를 표현하는 등 욕구간의 갈등으로 인한 정서표현갈등의 내용을 포함한다. 즉, 정서표현 양가성은 감정을 표현하고 싶은 욕구가 있는데도 이를 억제하고 갈등하는 양상을 말한다(최해연, 민경환, 2007).

1) 정서표현 양가성과 사회불안

정서표현 양가성의 양상을 보이는 사람들은 타인으로부터 공감이나 사회적 지지를 덜 받는다고 느끼는 경향이 있고, 친밀한 관계형성을 어려워한다(Emmons & Colby, 1995). 정서표현을 억제하는 것은 상대방으로 하여금 서로 정서를 공유하고 이해받는다는 느낌을 받을 수 없게 하여, 정서억제는 더 낮은 수준의 사회적지지, 친밀감, 사회적 만족감을 예측한다(Srivastava et al., 2009). 또한 사회불안장애를 가진 사람은 긍정적인 정서를 표현하거나 정서를 설명하는 것에 어려움을 느끼며, 정서에 대하여 부주의하며, 정서에 대하여 낮은 이해와 부정적인 반응을 나타낸다(Turk et al., 2005; Menin et al., 2007; 한정숙, 2014에서 재인용).

선행연구들에서 정서경험억제와 사회적 불안 간에 정적 상관관이 있었고, 사회적 불안이 있는 사람들은 정서표현을 제한하고 회피하는 대인관계 양상을 보인다고 하였다(Davila & Beck, 2002; Spokas, Luterek, & Heimberg,

2009).

국내 연구들도 정서표현 양가성이 사회불안과 정적상관이 있음을 보고하였다(백수현, 이영순, 2013; 이하나, 2006; 하창순, 박주하, 2011; 한정숙, 2014). 백수현과 이영순(2013)의 연구에서 정서표현 양가성은 사회적 불안과 정적 상관을 보였고, 사회적 불안을 유의하게 예측하였다. 이러한 결과에 대하여 정서표현 양가성으로 인한 복잡한 감정이 해소되지 않은 채 생긴 내적 긴장감이 왜곡된 정서적 경험을 더욱 촉진시켜, 사회적 상황을 더 위협적으로 지각하게 하고, 사회적 불안을 느끼게 할 수 있다고 보았다.

김민경과 현명호(2013) 또한 정서표현 양가성이 사회불안에 영향을 미침을 보고하였다. 이에 대하여 정서표현에 대한 갈등으로 인한 긴장감과 불편감이 사회불안을 유발하는 요소 중 하나인 예기 불안을 일으켜 사회불안으로 연결되었을 것이라고 가정하였다. 또한 정서를 적절하게 표현하지 못하면 정서표현으로 인해 얻을 수 있는 사회적지지, 친밀감 등의 이점을 끌어내지 못해서 사회적 상황에서 부정적인 경험을 할 가능성이 높아지고, 이러한 부정적인 경험이 사회불안에 영향을 줄 것이라고도 해석했다.

2) 사회부과 완벽주의와 정서표현 양가성

자기표현에 어려움을 겪는 완벽주의자들의 심리적 기저에는 비현실적인 자기 이상인 완벽함이라는 기준에 대한 추구하고 실수에 대한 지나친 염려가 자리 잡고 있으며, 이것은 정서를 표현하고자 하는 욕구와 억압하려는 욕구와의 갈등을 야기할 수 있다(신자은, 2002).

또한 완벽주의자들은 타인으로부터 인정받거나 비난을 회피하기 위하여 자신의 정서적 욕구를 무시함으로써 부적응적 완벽주의를 발달시킨다(Rice, Lopez, & Vergara, 2005). 국내 연구에서도 완벽주의 성향이 높을수록 정서

를 표현하는데 갈등이 많다고 보고되었다(신자은, 2002; 이은아, 2009).

Blankstein과 Dunkley(2002)에 따르면, 부정적인 자기 평가 감정을 쉽게 경험하는 부적응적 완벽주의자들의 경우 회피나 정서억압과 같은 역기능적 대처를 사용하는 것으로 나타났다.

김정화와 신희천(2013)의 연구에 따르면, 사회부과 완벽주의를 포함하는 평가염려 완벽주의, 즉 타인의 비판을 지나치게 의식하고 염려하는 완벽주의 성향이 자신의 정서를 표현하는 것에 대한 양가적인 감정을 유발한다고 하였다. 또한 정서표현에 대하여 갈등하고 억압함에 따라 정서조절곤란 수준이 높아지게 된다고 하였다.

한정숙, 최승원, 김미리혜(2014)의 연구 또한 중요한 대상의 인정을 받기 위하여 완벽주의적인 행동을 하는 사회부과 완벽주의자는 타인에게 좋은 인상을 주기 위하여 정서를 억제하는 경우가 많다고 하였다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 2014년 5월 1일부터 5월 23일까지 약 3주간 서울, 경기, 인천, 충남, 전북 지역의 2년제 및 4년제 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 배포한 설문 450부 중 439부가 회수되었고, 회수된 설문지 중에서 불성실하게 응답하거나 부분적으로 설문에 응답하지 않은 자료를 제외하여 최종적으로 410부를 자료 분석에 사용하였다. 설문은 피로로 인하여 후반부로 갈수록 불성실한 응답이 나타날 가능성이 있으므로, 척도의 순서를 각각 다르게 한 A형과 B형의 설문을 제작하여 실시하였다. 연구 참가자들에게는 소정의 답례품을 지급하였으며, 설문에 소요된 시간은 10~15분이었다.

대학생을 대상으로 한 것은, 우리나라 학생들이 주로 대학 진학 이후부터 낯선 사람들과의 만남이 증가하고 발표나 조별과제 등의 평가에 민감할 환경에 부딪히므로 사회불안을 경험할 가능성이 높아지기 때문이다(김나예, 2012). 또한 2011년 정신역학실태조사에 따르면 사회공포증이 대부분 20대 이하의 연령에서 발병하였고(보건복지부, 2011), 사회공포증으로 진단받은 환자들을 대상으로 한 연구에서도 사회불안장애의 전체 연령 중 청년기에서 성인초기 사이에 가장 많이 내원하는 것으로 나타났다(이시형, 김형태, 이성희, 1987). 이러한 선행 연구들에 따라 대학생을 연구대상으로 선정하였다.

분석에 사용된 응답자의 인구통계학적 특성은 다음 <표 1>과 같다. 응답자의 평균 연령은 21.12세($SD = 2.16$), 연령 분포는 만 18세부터 32세까지였다.

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성

변수		빈도(명)	백분율(%)
성별	남자	215	52.4
	여자	193	47.1
	미기재	2	0.5
학년	1학년	60	14.6
	2학년	198	48.3
	3학년	68	16.6
	4학년	79	19.3
	미기재	5	1.2
	전공	인문사회계열	231
	자연공학계열	94	22.9
	예술체육계열	65	15.9
	사범계열	3	0.7
	의학보건계열	12	2.9
	기타	1	0.2
	미기재	4	1.0
전체		410	100

2. 측정 도구

본 연구에서 사용한 측정 도구는 사회불안 척도, 다차원적 완벽주의 척도, 부정적 평가에 대한 두려움 척도, 정서표현 양가성 척도가 있으며 척도의 구성과 신뢰도는 다음과 같다.

1) 사회불안 척도

사회불안 척도는 사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety)과 사회적 공포(Social Phobia)의 두 척도로 구성되어 함께 시행하도록 고안되었다(Mattick과 Clarke, 1998: 김소정, 윤희영, 권정혜, 2013에서 재인용). ‘사회적 상호작용 불안’은 타인과 만나고 대화하는 것, 이성 또는 낯선 사람과 어

울리는 것에 대한 불편감으로 정의된다. ‘사회적 공포’는 타인이 지켜보고 관찰하는 것에 대한 불안과 공포, 특히 다른 사람들이 주시하는 상황에서 특정한 수행을 할 때 느끼는 불편감으로 정의된다. 이를 측정하기 위하여 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고, 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하고자 한다.

사회적 상호작용 불안 척도는 총 19문항이고, 반응은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 5점 척도 상에서 평정된다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용 과정에서 겪는 불안을 많이 느끼는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도는 .92로 나타났다. 사회적 공포 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 반응은 ‘전혀 그렇지 않다(0점)’에서 ‘매우 그렇다(4점)’의 5점 척도 상에서 평정되며, 점수가 높을수록 수행 상황에서의 불안이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도는 .92였다. 척도의 구성과 본 연구에서의 신뢰도는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 사회불안 척도의 구성

하위 요인	문항 수	문항번호	신뢰도
사회적 상호작용 불안	19	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, (8), 9, (10), 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19	.92
사회적 공포	20	1-20	.93
전체	39		.95

cf. ()는 역채점 문항임.

2) 사회부과 완벽주의 척도

Hewitt과 Flett(1991)은 완벽주의를 귀인하는 방향에 따라서 자기 지향적

완벽주의, 타인 지향적 완벽주의, 사회적으로 부과된 완벽주의의 세 가지 차원으로 분류하여 다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale; MPS)를 개발하였다. 전체 문항은 45문항으로 구성되어 있으며, 하위 차원들은 각각 15문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 “전혀 그렇지 않다(1점)”에서 “매우 그렇다(7점)”까지 7점 척도 상에서 평정하도록 되어있다. 본 논문에서는 한기연(1993)이 번안하고 이미화(2001)가 수정, 보완한 척도를 사용하고자 하며, 하위척도 중에서 사회부과 완벽주의 척도를 선별하여 사용하고자 한다. 이미화(2001)의 연구에서 내적합치도는 .71이었다. 척도의 구성과 본 연구에서의 신뢰도는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 사회부과 완벽주의 척도의 구성

	문항 수	문항번호	신뢰도
사회부과 완벽주의	15	1, (2), 3, 4, 5, (6), 7, (8), 9, 10, 11, (12), 13, 14, (15)	.78

cf. ()는 역채점 문항임.

3) 부정적 평가에 대한 두려움 척도

다른 사람으로부터 부정적으로 평가받을 것에 대한 기대를 측정하기 위하여 부정적 평가에 대한 두려움 척도를 사용하고자 한다. 이 척도는 1983년도에 Leary가 제작한 것으로, Watson과 Friend가 1969년에 30문항으로 제작한 원래 척도에서 척도 전체 점수와 .50이상의 상관성이 있는 문항들만 선별하여 만든 것이다. 또한 원래 진위형으로 되어있던 척도가 5점 척도로 구성되어 변화에 보다 민감하도록 되어 있다. 총 12문항이고, 12점에서 60점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 큼을 나타낸다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 대학생을 대상으로 한 내적합

치도는 .90이었고, 단일요인이 시사되었다. 척도의 구성과 본 연구에서의 신뢰도는 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 부정적 평가에 대한 두려움 척도의 구성

	문항 수	문항번호	신뢰도
부정적 평가에 대한 두려움	12	1, (2), 3, (4), 5, 6, (7), 8, 9, (10), 11, 12	.89

cf. ()는 역채점 문항임.

4) 정서표현 양가성 척도

King과 Emmons(1990)가 개발한 28문항의 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 최해연과 이동귀(2007)가 번안하고, 이를 다시 최해연(2008)이 요인분석 한 한국판 정서표현 양가성 척도(AEQ-K)를 사용하고자 한다. 이 척도는 정서표현 상황에서 상반된 목표들의 갈등으로 인하여 개인이 경험하는 양가감정 및 정서표현에 대한 억제를 측정한다. 총 21문항이며, 5점 척도로 응답하게 되어 있다.

하위요인은 정서표현에 대해 갈등하는 동기적 차이에 따라 두 가지로 나뉜다. ‘자기방어적 양가성’은 정서표현 불능감, 긍정정서 표현 양가성, 정서표현 결과에 대한 두려움, 억제와 미충족된 표현 욕구의 범주를 포함한다. ‘관계관여적 양가성’은 주로 의식적인 행동이나 표현의 통제에 대한 내용들로, 다른 사람들과의 관계를 고려하거나 체면을 유지하기 위하여 자신의 행동을 통제하려는 노력을 반영한다.

그러나 두 하위 요인 간 상관성이 높아 단일 구성개념으로 본다는 King과 Emmons(1990)의 견해에 따라 본 연구에서는 하위요인을 구분하지 않고 단

일차원으로 사용하였다. 척도 개발 당시 내적합치도는 .89였고, 최해연(2008)의 연구에서 척도의 전체 내적합치도는 .89였다. 본 연구에서의 신뢰도는 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 정서표현 양가성 척도의 구성

	문항 수	문항번호	신뢰도
정서표현 양가성	21	1-21	.93

cf. ()는 역채점 문항임.

5. 자료 분석

본 연구에서 수집된 자료의 분석은 PASW statistics 18.0과 AMOS 18.0을 사용하여 실시하였다. 절차는 다음과 같다.

첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성을 살펴보기 위하여 빈도분석을 실시하였고, 본 연구에서 사용한 각 척도의 신뢰도 검증을 위하여 내적합치도를 산출하였다. 또한 주요변인의 일반적인 특성과 변인 간 관련성을 알아보기 위하여 기술통계분석과 상관분석을 실시하였다.

둘째, 본 연구의 잠재변인 중에서 단일요인에 해당하는 사회부과 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성의 측정변인을 다음과 같이 만들었다. 먼저, 연구모형에서 관련성을 가정하지 않은 두 매개변인인 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성 간에 높은 상관이 존재하여, 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로 높은 상관이 있는($\geq .40$) 문항들을 제거하였다. 그 다음, 개념영역 대표성(domain representative) 방식을 사용하

여 단일변인에 해당하는 사회부과 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성을 세 개의 문항꾸러미로 만들어 이를 측정변인으로 설정하였다. 사회불안 변인은 두 개의 하위척도(사회적 상호작용 불안, 사회적 공포)로 구성되어 있으므로 이를 두 개의 측정변인으로 사용하였다.

셋째, 측정변인 간의 상관, 평균, 표준편차를 확인하고, 측정모형의 검증을 위하여 확인적 요인분석을 실시하고, 적합도와 요인부하량을 확인하였다.

넷째, 연구모형을 검증하기 위하여 여러 적합도 중에서 CFI, TLI, RMSEA를 사용하였다. 적합도 지수는 표본 크기에 민감하게 영향을 받지 않고, 자료에 잘 부합되면서 동시에 간명한 모델을 선호해야 한다(홍세희, 2000). CFI와 TLI는 1에 가까울수록 좋은 모형이며, CFI, TLI가 대략 .90 이상이면 그 모형의 적합도는 좋다고 볼 수 있다(홍세희, 2000). RMSEA는 대략적인 기준으로 <.05이면 좋은 적합도, <.08이면 괜찮은 적합도, <.10 이하이면 보통 적합도, >.10이면 나쁜 적합도로 간주한다(Browne & Cudeck, 1993; 홍세희, 2000에서 재인용). χ^2 검증은 사례 수에 민감하다는 문제점이 있으므로, 적합도의 평가 기준으로는 사용하지 않았다.

다섯째, 검증된 모형에서 매개효과의 유의성 검증을 위하여 Bootstrapping을 실시하였고, 개별 매개효과의 유의성을 검증하기 위하여 팬텀변수(Phantom variable)를 활용하여 검증하였다.

IV. 결 과

1. 주요변인의 기술통계 및 상관분석

연구모형을 검증하기에 앞서 예비분석으로 주요변인 간의 기술통계분석을 실시하고, 평균, 표준편차 및 상관을 <표 6>에 제시하였다.

<표 6> 주요변인 간의 평균, 표준편차 및 상관 (N = 410)

변인	1	2	3	4	M	SD
1. 사회부과 완벽주의	1				55.57	11.02
2. 사회불안	.41**	1			41.14	24.61
3. 부정적 평가에 대한 두려움	.45**	.57**	1		38.03	9.32
4. 정서표현 양가성	.36**	.54**	.60**	1	63.73	15.71

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

분석 결과를 살펴보면, 사회부과 완벽주의는 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성과 유의한 정적 상관($r = .41, p < .01$; $r = .45, p < .01$; $r = .36, p < .01$)을 나타냈다. 사회불안은 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성과 유의한 정적 상관($r = .57, p < .01$; $r = .54, p < .01$)을 보였고, 부정적 평가에 대한 두려움은 정서표현 양가성과 유의한 정적 상관($r = .60, p < .01$)을 보였다. 즉, 사회부과 완벽주의가 높을수록 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성이 수준이 높아짐을 의미한다. 또한 부정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 사회불안의 수준이 높아지며, 정서표현 양가성이 높을수록 사회불안의 수준이 높아짐을 뜻한다.

따라서 ‘사회부과 완벽주의는 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성과 정적 상관관이 있을 것이다.’는 가설 1-1, ‘부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안과 정적 상관관이 있을 것이다.’는 가설 1-2, ‘정서표현 양가성은 사회불안과 정적 상관관이 있을 것이다.’는 가설 1-3이 지지되었다.

한편, 본 연구 참가자들의 사회불안 점수의 평균은 41.14점으로 나타났는데, 김소정, 윤희영, 권정혜(2013)의 연구에 따르면 사회불안장애의 임상집단과 일반집단을 변별할 수 있는 절단점은 66점이었다. 따라서 본 연구 참가자들이 약한 정도의 사회불안을 경험하고 있다고 볼 수 있다.

2. 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과 검증

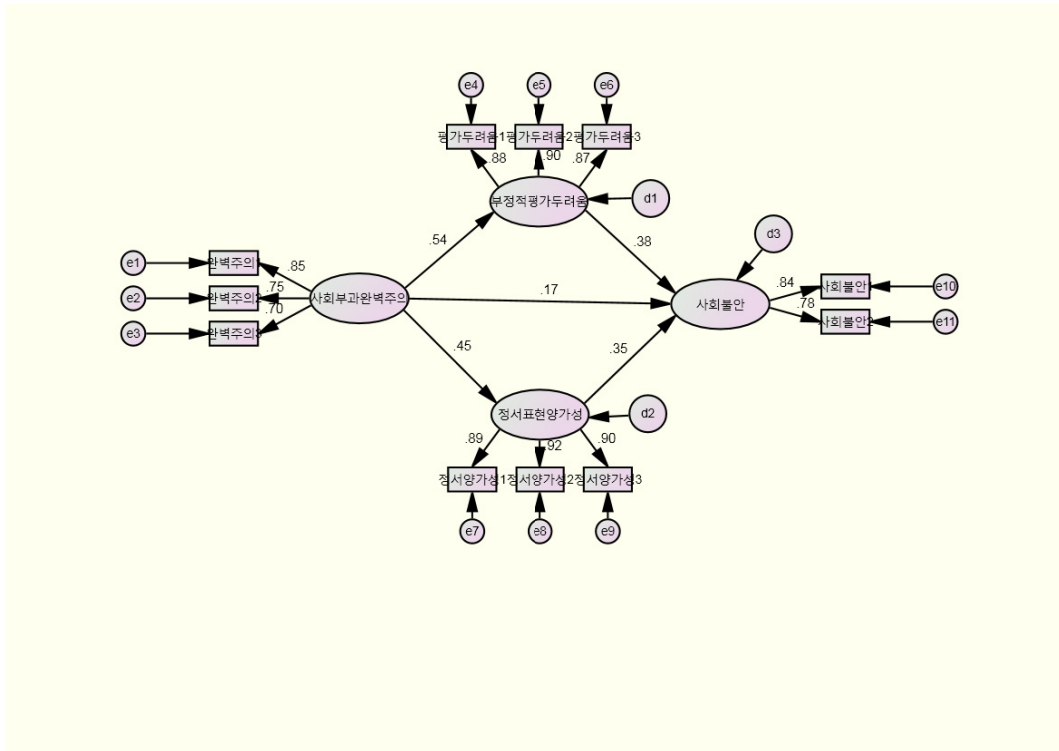
1) 초기 연구모형의 적합도

사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성이 매개하는지 확인하기 위하여 매개모형 검증을 실시하였다. 연구모형의 적합도를 측정한 결과, $\chi^2(df = 39, N = 410) = 273.43, p < .001, CFI = .925, TLI = .894, RMSEA = .121(90\% \text{ confidence interval: } .11, .14)$ 로 나타나 적합도 기준($TLI, CFI > .90, RMSEA < .08$)에 미치지 못하였다. 적합도 지수를 다음 <표 7>에, 모형을 <그림 2>로 제시하였다.

<표 7> 초기 연구모형의 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
모형1	273.428(39)***	.925	.894	.121[.108, .135]

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



<그림 2> 모형1

이러한 결과가 나타난 것은 연구모형을 설정할 때 이론적 배경이 충분하지 않으므로 두 매개변인의 관련성을 가정하지 않았으나, 실제로 매개변인 간의 상관성이 높아 연구모형에 문제가 발생하여 결과적으로 적합도 기준에 미치지 못한 것으로 보인다.

2) 수정된 연구모형의 적합도

연구모형의 문제를 해결하기 위하여 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성 간에 높은 상관($\geq .40$)을 보인 정서표현 양가성 10문항을 삭제하였다. 그 다음, 개념영역 대표성(domain representative) 방식을 사용하여 본

연구에서 단일요인에 해당하는 사회부과 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성을 세 개의 문항꾸러미로 나누어 측정변인을 만들었다. 문항꾸러미를 사용하게 되면 구조방정식 분석에서 추정해야 할 모수의 수가 감소함으로써, 개별문항을 측정변인으로 사용하는 방법보다 더 안정된 추정치를 얻을 수 있다(Bagozzi & Edwards, 1998; Kishton & Widaman, 1994; 김정화, 신회천, 2013에서 재인용). 따라서 본 연구에서도 문항꾸러미를 통하여 측정변수를 만들어 분석하였다. 사회불안 변인은 두 개의 하위척도(사회적 상호작용 불안, 사회적 공포)로 구성되어 있으므로 이를 두 개의 측정변인으로 사용하였다. 본 연구의 측정변수 간의 상관계수를 아래의 <표 8>에 제시하였다.

<표 8> 측정변인 간의 상관계수

변인	1-1	1-2	1-3	2-1	2-2	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3
1-1	1	.71**	.57**	.32**	.33**	.31**	.39**	.32**	.23**	.31**	.28**
1-2	.71**	1	.46**	.17**	.20**	.26**	.34**	.26**	.14**	.21**	.22**
1-3	.57**	.46**	1	.45**	.44**	.43**	.46**	.42**	.36**	.38**	.38**
2-1	.32**	.17**	.45**	1	.67**	.52**	.47**	.45**	.46**	.44**	.43**
2-2	.33**	.20**	.44**	.67**	1	.53**	.48**	.43**	.40**	.38**	.36**
3-1	.31**	.26**	.43**	.52**	.53**	1	.79**	.77**	.50**	.43**	.47**
3-2	.39**	.34**	.46**	.47**	.48**	.79**	1	.78**	.43**	.41**	.47**
3-3	.32**	.26**	.42**	.45**	.43**	.77**	.78**	1	.37**	.36**	.41**
4-1	.23**	.14**	.36**	.46**	.40**	.50**	.43**	.37**	1	.68**	.63**
4-2	.31**	.21**	.38**	.44**	.38**	.43**	.41**	.35**	.68**	1	.70**
4-3	.28**	.22**	.38**	.43**	.36**	.47**	.47**	.41**	.63**	.70**	1

참조. $N = 410$ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

(1) 측정모형 검증

측정변인 간의 상관을 살펴보면, 모든 측정변인에서 유의미한 정적 상관($p < .01$)이 나타났다. 수정된 연구모형의 측정변인들이 잠재변인을 적절히 구인하는지를 확인하기 위하여 측정모형을 검증하였다.

측정모형 검증결과, 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(df = 38, N = 410) = 147.42$, TLI = .940, CFI = .958, RMSEA = .084(90% confidence interval: .07, .10)로 나타나 모든 적합도 지수가 적절한 것으로 보인다.

잠재변인과 측정변인 간 요인부하량을 살펴보면 .65~.90으로 나타나, 모든 측정변인들이 잠재변인에 통계적으로 유의하게($p < .001$) 적재된 것이 확인되었다. 이러한 결과들을 바탕으로 볼 때, 11개의 측정변인으로 4개의 잠재변인을 구인하는 측정모형이 모두 타당한 것으로 확인되었다. 측정모형의 적합도 지수와 요인부하량을 다음 <표 9>, <표 10>에 제시하였다.

<표 9> 측정모형의 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
측정모형	147.417(38)***	.958	.940	.084[.070, .098]

참조. $N = 410$ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

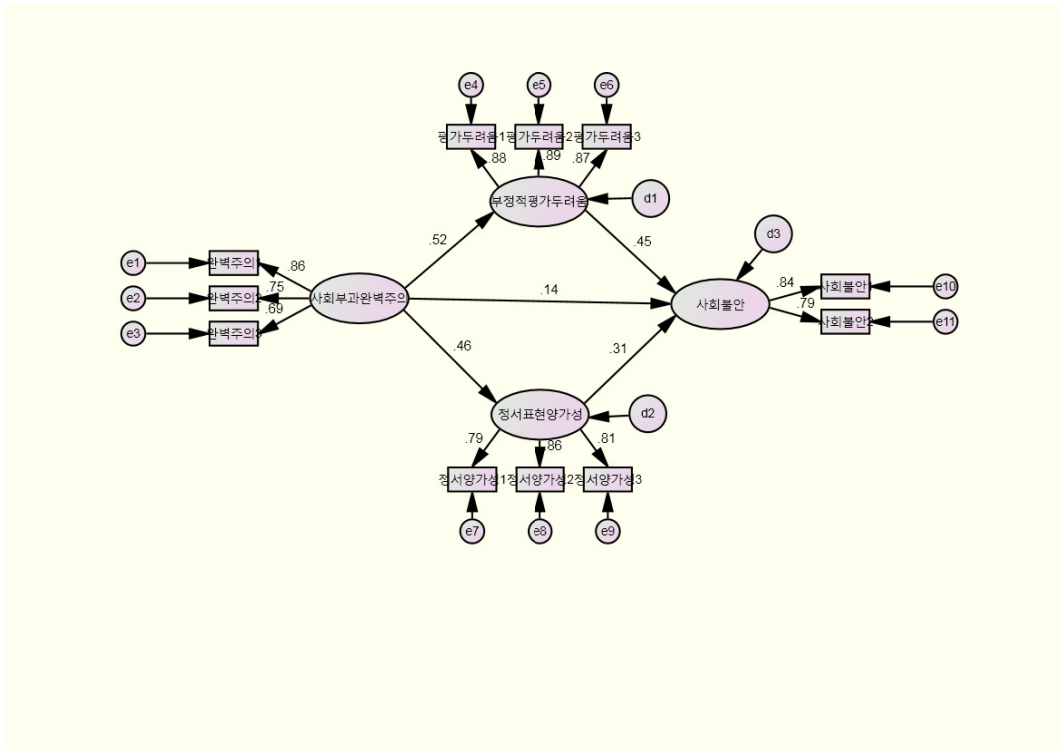
<표 10> 측정모형의 요인부하량

측정변인	B(비표준화 계수)	S.E(표준 오차)	C,R(표준화 계수/표준 오차)	β (표준화 계수)
사회부과 완벽주의				
사회부과 완벽주의 1	1.45	.11	13.14	.90***
사회부과 완벽주의 2	1.26	.10	12.83	.77***
사회부과 완벽주의 3	1.00			.65
부정적 평가에 대한 두려움				
부정적 평가 두려움 1	1.06	.05	23.53	.89***
부정적 평가 두려움 2	1.11	.05	23.50	.89***
부정적 평가 두려움 3	1.00			.86
정서표현 양가성				
정서표현 양가성 1	.94	.06	17.01	.80***
정서표현 양가성 2	1.02	.06	17.96	.85***
정서표현 양가성 3	1.00			.82
사회불안				
사회불안 1	1.14	.08	14.29	.84***
사회불안 2	1.00			.80

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

(2) 연구모형 검증

연구모형의 적합도를 확인한 결과, χ^2 ($df = 39$, $N = 410$) = 224.61, $p < .001$, CFI = .929, TLI = .900으로 나타나 적절한 적합도를 보였지만, RMSEA는 .108(90% confidence interval : .09, .12)로 나쁜 적합도를 보였다. 모형을 아래의 <그림 3>으로 제시하였다.



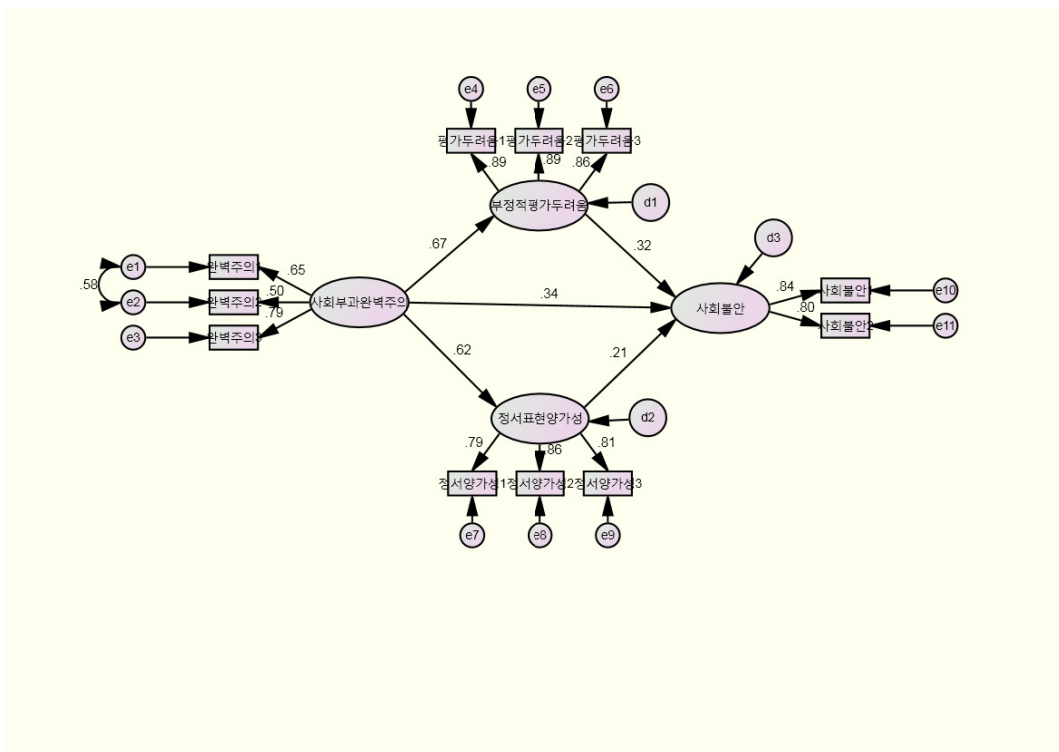
<그림 3> 수정모형1

따라서 수정지수(Modification index)를 적용하여 적합도를 향상시키려 하였다. 수정지수 값을 10이상으로 설정하고, 제시된 수정지수 값에서 가설과 이론에 부합하는가를 고려하여 측정변인 중 사회부과 완벽주의1의 측정오차와 사회부과 완벽주의2의 측정오차 간에 공분산을 설정하였다. 적용한 수정지수를 다음 <표 11>에, 모형을 <그림 4>로 제시하였다.

<표 11> 수정지수

	M. I.	Par Change
사회부과 완벽주의1 측정오차 ↔	22.514	.082
사회부과 완벽주의 2 측정오차		

참조. N = 410 *p < .05, **p < .01, ***p < .001.



<그림 4> 수정모형2

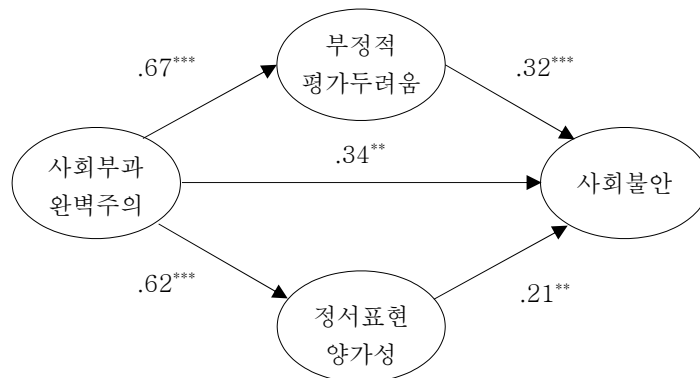
수정지수를 적용하여 연구모형의 적합도를 확인 한 결과, $\chi^2 (df = 38) = 123.37, p < .001, CFI = .967, TLI = .953, RMSEA = .074$ (90% confidence interval : .06, .09)로 모든 적합도 지수가 적절하게 나타났다.

<표 12> 수정된 연구모형의 적합도 지수

적합도 지수	$\chi^2(df)$	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
초기모형1	273.428(39)***	.925	.894	.121[.108, .135]
수정모형1	224.608(39)***	.929	.900	.108[.094, .122]
수정모형2	123.366(38)***	.967	.953	.074[.060, .089]

참조. $N = 410$ * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

수정지수를 적용한 최종 연구모형의 모든 경로계수가 유의하였으며, 차례대로 살펴보면 다음과 같다. 사회부과 완벽주의는 사회불안에 정적 영향을 ($\beta = .34, p < .01$), 사회부과 완벽주의는 부정적 평가두려움에 정적 영향을($\beta = .67, p < .001$), 부정적 평가에 대한 두려움은 사회불안에 정적 영향을($\beta = .32, p < .001$), 사회부과 완벽주의는 정서표현 양가성에 정적 영향을($\beta = .62, p < .001$), 정서표현 양가성은 사회불안에 정적 영향을 ($\beta = .21, p < .01$) 미치는 것으로 나타났다. 최종모형의 검증결과를 <그림 5>에 제시하였다.



참조. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, 그림에 제시된 계수들은 표준화 계수.

<그림 5> 최종연구모형 검증 결과

3) 수정된 연구모형의 매개효과 유의성 검증

최종 연구모형에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과가 통계적으로 유의미한지를 확인하기 위하여 팬텀변수(Phantom variable)를 활용하여 Bootstrapping을 실시하였다. AMOS에서는 매개변인이 두 개 이상인 경우에 Bootstrapping을 사용하면 전체 매개효과 및 유의도를 제시할 뿐 개별 간접경로 및 유의도 검증 결과를 제공하지 않는 한계가 있다(서영석, 2010). 팬텀변수는 AMOS를 사용하여 다중매개모형을 검증할 때 각 개별 간접효과를 확인하기 위하여 설정하는 일종의 가상 변인으로, 모델적합도 및 모수치에 영향을 주지 않는 변인이다(배병렬, 2011; 홍세희, 2011; 고은영 등, 2013에서 재인용).

본 연구에서는 원자료($N = 410$)에서 무선 표집으로 만들어진 5,000개의 표본이 모수 추정에 사용되었고, 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않을 때 유의수준 .05에서 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다(Shrout & Bolger, 2002; 김성주, 이영순, 2013에서 재인용). 모든 직·간접효과의 경로계수는 통계적으로 유의한 것으로 드러났다. 또한 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 따라서 ‘사회부과 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움을 매개로 사회불안에 정적 영향을 미칠 것이다.’는 가설 2-1, ‘사회부과 완벽주의는 정서표현 양가성을 매개로 사회불안에 정적 영향을 미칠 것이다.’는 가설 2-2가 지지되었다. 본 연구의 매개효과 검증 결과를 다음 <표 13>에 제시하였다.

<표 13> 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과 검증

경로	직접효과	간접효과
사회부과 완벽주의 → 부정적 평가에 대한 두려움	.76***	
부정적 평가에 대한 두려움 → 사회불안	.26*	.19** (.11, .32)
사회부과 완벽주의 → 사회불안	.31**	
사회부과 완벽주의 → 정서표현 양가성	.65***	
정서표현 양가성 → 사회불안	.18*	.12* (.03, .22)
사회부과 완벽주의 → 사회불안	.31**	
총 간접효과		.31** (.20, .48)

참조. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$. 표에 제시된 계수들은 비표준화 계수.

V. 논 의

본 연구는 사회불안에 영향을 주는 요인들을 알아보고, 특히 성격 성향인 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 어떠한 과정을 통하여 사회불안이 나타나는가를 확인하고자 하였다.

이를 위하여 사회부과 완벽주의와 사회불안의 선행연구들을 살펴보아 인지적 측면을 반영하는 부정적 평가에 대한 두려움과 정서적 측면을 반영하는 정서표현 양가성을 매개변인으로 선정하였다. 그리고 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성이 매개하는 구조모형의 적합도를 확인하고, 두 매개변인의 매개효과를 검증하였다.

주요 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 사회부과 완벽주의, 사회불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성의 관련성을 알아보기 위하여 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인 간에 유의미한 정적 상관이 나타났다. 따라서 연구자의 첫 번째 가설이 지지되었다.

둘째, 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과를 검증한 결과, 유의미한 매개효과를 나타냈으며, 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성은 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 연구자의 두 번째 가설을 지지하는 결과다.

연구 결과를 바탕으로 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 사회불안에 영향을 미치는 요인들의 기제를 이해할 수 있는 경험적인 증거를 마련한 것이다. 선행연구들에 따라 사회불안에 영향을 주는 성격

성향으로 연구되어온 사회부과 완벽주의가 사회불안에 영향을 줄 것이라는 가정을 하였고(김슬기, 2013; 송은영, 하은혜, 2008; 이정운, 조영아, 2001; 한정숙, 한승원, 김미리혜, 2014; Dunkley et al., 2003), 더불어 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성을 인지적, 정서적 매개변인으로 설정하여 사회불안에 영향을 주는 성격적, 인지적, 정서적 요인들의 관계를 확인할 수 있었다.

둘째, 지금까지 사회불안을 이해하기 위한 연구들이 주로 인지적 접근에서 이루어져 왔는데, 본 연구에서는 정서표현 양가성을 정서적 매개변인으로 선정하여 인지적 측면과 더불어 정서적 측면을 함께 살펴봄으로써 통합적으로 사회불안을 이해하고자 한 것이다. 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성을 매개변인으로 선정한 국내 연구로는 한정숙, 최승원, 김미리혜(2014)의 연구가 있었다. 기존의 연구가 주로 서울에 거주하는 여자 대학생만을 대상으로 이루어진 반면, 본 연구에서는 다양한 지역에 거주하는 남녀 대학생들을 대상으로 하여 더 넓은 대상의 범위에서 사회불안을 이해하고자 한 것에 의의가 있다.

셋째, 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과가 확인되었고, 부정적 평가에 대한 두려움이 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 사회부과 완벽주의를 포함하는 부적응적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 확인한 선행연구(김나예, 2012; 김민선, 서영석, 2009; 박지연, 2014)와 같은 결과로 나타났다. 또한 정서표현 양가성도 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 선행연구와 같은 결과로 나타났다(한정숙, 최승원, 김미리혜, 2014). 따라서 사회부과 완벽주의 성향을 가진 사람들의 사회불안을 경감시키기 위하여 부정적 평가에 대한 두려움, 정서표현 양가성과 같은 보다 수월하게

다를 수 있는 변인들을 탐색하여 상담 및 심리치료적 개입의 방향을 제시한 것에 의의가 있다.

본 연구의 결과는 실제 상담과 심리치료 장면에 다음과 같은 시사점을 제공할 수 있을 것으로 기대된다. 본 연구에서 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 높고, 부정적 평가에 대한 두려움이 높을수록 사회불안도 높은 것으로 나타났다. 따라서 부정적 평가를 받을 것이라는 기대와 지각적 측면에 대하여 탐색하고, 김민선과 서영석(2009)이 제안한 바와 같이 부정적 평가를 받을 것이라는 생각의 내용 및 발생 기제를 확인할 수 있는 빈 의자 기법을 적용해 보는 것도 사회불안의 경감에 도움이 될 수 있을 것이다. 빈 의자 기법은 계슈탈트 치료에서 가장 많이 쓰이는 기법 가운데 하나로, 외부로 투사된 감정, 가치관 등을 자각하게 해 준다(김정규, 1995). 이러한 개입을 통하여 스스로를 부정적으로 평가함에 따라 타인이 자신을 부정적으로 평가하리라고 여기는 것을 자각하고, 직면할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

또한 사회부과 완벽주의 성향이 높을수록 정서표현 양가성이 높고, 정서표현 양가성이 높을수록 사회불안도 높은 것으로 나타났다. 따라서 사회부과 완벽주의 성향으로 인한 사회불안으로 상담과 심리치료 장면에서 찾아온 내담자에게 정서 알아차림과 정서 표현을 격려할 필요가 있다. 더불어, 내담자가 표현한 정서에 대하여 상담자가 수용적인 태도를 보여 내담자로 하여금 긍정적인 정서든 부정적인 정서든 표현하는 것이 괜찮을 수 있고, 그러한 감정들이 받아들여질 수 있음을 상담자와의 관계에서 경험하게 하는 것이 사회불안을 경감시키는 데 도움을 줄 수 있을 것이다.

본 연구의 한계점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울, 경기, 인천, 충남, 전북 지역의 2년제 및 4년제 대학생을 대상으로 실시되었기 때문에 다양한 연령층 및 직업군의 사람들을 대

상으로 일반화하는 것에는 어려움이 있다. 따라서 후속 연구에서는 청소년, 일반 성인, 임상집단 등 보다 다양한 연구 대상을 선정하여 검증해 볼 필요가 있다.

둘째, 모든 변인들이 자기보고식 질문지를 통하여 측정되었으므로, 각 변인들의 측정치가 개인적 성향에 따라 과장되거나 축소되었을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 자기보고식 질문지 이외에 관찰자에 의한 평가, 실험 등의 다양한 측정방법을 시도할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구에서 관련성을 가정하지 않은 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성 간에 높은 정적 상관성이 있음을 확인하였다. 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 관계에 대한 선행연구는 드물지만, 김옥경(2013)의 연구에서는 부적 상관을 보였고, 김주연과 이영순(2014)의 연구에서는 정적 상관을 보였다. 본 연구에서는 두 매개변인 간의 높은 정적 상관으로 인하여 연구모형에 문제가 발생한 것으로 보고, 통계적 방법을 사용하여 연구모형을 검증할 수 있었다. 이에 후속연구에서는 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 관계의 방향을 명확히 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 취약요인인 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성을 매개변인으로 선정하여 검증하였다. 후속연구에서는 보호요인에 해당하는 매개변인을 선정하여 모형을 검증함으로써, 사회불안으로 인한 고통으로 상담과 심리치료 장면에서 찾아오는 내담자를 긍정적 측면에서 개입할 수 있도록 도움을 줄 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 고은영, 최바을, 이소연, 이은지, 서영석 (2013). 사회부과적 완벽주의와 자살 사고의 관계: 자기비난과 심리적 극통의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 25(1). 63-81.
- 권석만 (2013). 현대 이상심리학 2판. 서울: 학지사.
- 기인숙 (2009). 청소년의 완벽주의 성향과 부정적 평가에 대한 두려움이 외 모에 대한 관심에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김나예 (2012). 완벽주의와 내현적 자기가 부정적 평가두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 임상. 32(1). 161-176.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반. 28(3). 525-545.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. 상담학연구. 13(2). 417-436.
- 김선은 (2011). 남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. 상담학연구. 14(3). 1919-1938.

- 김소정, 윤혜영, 권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. 인지행동치료. 13(3). 511-535.
- 김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김슬기 (2013). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 전남대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김옥경 (2013). 정서표현에 대한 정서관련태도와 정서표현갈등의 영향. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 김윤희, 서수균 (2008). 완벽주의에 대한 고찰: 평가와 치료. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 20(3). 581-613.
- 김은정 (2000). 사회공포증. 서울: 학지사.
- 김정규 (1995). 게슈탈트 심리치료. 서울: 학지사.
- 김정화, 신희천 (2013). 완벽주의가 정서조절 곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구. 14(2). 893-909.
- 김주연, 이영순 (2014). 정서경험 군집에 따른 낙관성, 부정적평가의 두려움 및 정서적부적응 행동의 차이: 정서인식 명확성, 정서표현 양가성의 군집 비교. 상담학연구. 15(1). 145-159.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김현정, 손정락 (2007). 평가염려 완벽주의와 불안 및 우울간의 관계에서 스트레스와 반복사고의 매개효과. 한국심리학회지: 일반. 26(2). 183-205.
- 김화영 (2012). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계: 재확인 추구의 매개효과 및 관계의 질의 중재효과. 가톨릭대학교 대

학원 석사학위 논문.

남보라 (2006). 완벽주의가 정서표현갈등과 갈등관리유형에 미치는 영향. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.

박은실 (2014). 사회적으로 부과된 완벽주의와 사회불안의 관계: 외부통제, 사회비교경향성, 자기의심의 매개효과. 서강대학교 대학원 석사학위 논문.

박지선, 김인석, 현명호, 유재학 (2008). 정서자각 결합, 정서 표현성, 정서 표현에 대한 양가감정이 신체화, 우울, 스트레스 경험빈도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강. 13(3). 571-581.

박지연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위 논문.

백수현 (2012). 완벽주의적 자기제시와 사회적 불안과의 관계에서 정서자각 및 정서표현 양가성의 매개효과. 전북대학교 대학원 석사학위 논문.

백수현, 이영순 (2013). 완벽주의적 자기제시와 사회적 불안과의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구. 14(1). 385-400.

보건복지부 (2011). 2011년도 정신질환실태 역학조사.

서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 22(4). 1147-1168.

서영숙 (2009). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 대학원 박사학위 논문.

서은란 (2011). 사회공포증의 심리적 위험요인에 근거한 인지행동-정서표현 프로그램의 구성과 효과 검증. 대구가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.

- 설희정, 이동귀, 배병훈(2014). 중학생의 사회부과 완벽주의가 대인불안에 이르는 경로 탐색: 부정적 평가에 대한 두려움과 비합리적 신념의 순차적 매개효과. 한국심리학회지: 학교. 11(2). 335-353.
- 소현숙 (2012). 완벽주의가 외로움에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 논문.
- 송은영, 하은혜 (2008). 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. 인지행동치료. 8(1). 41-56.
- 신자은 (2002). 부모-자녀간 의사소통과 완벽주의 및 정서표현성향간의 관계. 홍익대학교 대학원 석사학위논문.
- 신지은, 이동귀 (2011). 고등학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 심리적 부적응: 자기은폐를 매개변인으로. 한국청소년연구. 22(2). 55-79.
- 오하연, 박경 (2012). 사회불안에 미치는 내현적 자기에, 수치심, 부정적 평가에 대한 두려움의 영향에 대한 고찰. 심리치료. 12(2). 77-99.
- 원주식 (2006). 내현적 자기에 성향이 우울에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 주관적 좌절 경험, 사회적으로 부과된 완벽주의를 매개변인으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이강아, 홍혜영 (2013). 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 상담학연구. 14(4). 2271-2290.
- 이미화 (2001). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능-성취목표, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여-. 한양대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이시형, 김형태, 이성희(1987). 사회공포증의 유형별 임상고찰. 신경정신의학. 26(3). 517-524.
- 이은아 (2009). 청소년의 문화성향과 완벽주의 및 정서표현 양가성과의 관계. 청소년문화포럼. 22. 72-106.

- 이정윤, 조영아(2001). 사회공포증과 완벽주의의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 13(2). 93-104.
- 이정윤, 최정훈(1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD , K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상. 16(2). 251-264.
- 이하나 (2006). 정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정승아 (2012). 사회불안과 자의식, 그 진단적 및 치료적 시사점. 상담학연구. 13(1). 47-69.
- 정승아 (2013). 대학생의 사회적으로 부과된 완벽주의와 자기구실 만들기 전략의 관계에서 수치심 및 부정적 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 정윤주 (2012). 아동의 자기지향 및 사회부과 완벽주의와 우울, 불안 간 관계에 대한 자아존중감의 매개효과. 대한가정학회지. 50(1). 15-28.
- 최정훈, 이정윤 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료. 6(1). 21-47.
- 최혜연 (2008). 정서표현에 대한 갈등과 억제 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국판 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교 연구. 한국심리학회지: 사회 및 성격. 21(4). 71-89.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 하창순, 박주하 (2011). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과 관계. 인간연구. 22(1). 173-197.

- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위 논문.
- 한정숙 (2014). 완벽주의와 사회불안의 관계: 자의식과 정서표현갈등의 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 논문.
- 한정숙, 한승원, 김미리혜 (2014). 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 사회불안의 관계: 자의식과 정서표현갈등의 매개효과 - 여대생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 19(3), 791-812.
- 한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위 논문.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. 청소년학연구, 18(5), 291-319.
- 홍세희 (2000). 구조방정식 모형의 적합도 선정 기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. (5th ed.)*. 서울: 학지사.
- Blankstein, K. R, & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L, Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research and treatment* (pp. 285-315). Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, 15(3), 323-328.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with

- impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33, 427-446.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 234-252.
- Emmons, R. A., & Colby, P. M. (1995). Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(5), 947-959.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (Eds.). (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료. (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 공역). 서울: 학지사. (원전은 2002에 출판).
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & DeRosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 143-150.
- Greenberg, L. S., & Paivio, S. C. (2008). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가. (이홍표 역). 서울: 학지사. (원전은 2003에 출판).
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2007). 사회공포증의 인지행동집단치료. (최병휘 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2002에 출판).
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in self and social context: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hirsch, C. R., & Clark, D. M. (2004). Information processing bias in

- social phobia. *Clinical Psychology Review*, 24, 799-825.
- Jain, M., & Sudhir, P. M. (2010). Dimensions of perfectionism and perfectionistic self-presentation in social phobia. *Asian Journal of Psychiatry*, 3, 216-221.
- Kalat, J. W., & Shiota, M. N. (2007). 정서심리학. (민경환, 이옥경, 김지현, 김민희, 김수안 역). 서울: 학지사.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14, 347-358.
- Rice, K., G., Lopez, F. G., & Vergara, D. (2005). Parental/social influences on perfectionism and adult attachment orientations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(4), 580-605.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. G. (2003). Perfectionism, anger, somatic health, and positive affect. *Personality and Individual Differences*, 35, 1585-1599.
- Shafran R., & Mansell W. (2001). Perfectionism and psychology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Social anxiety and emotional suppression: The mediating role of beliefs. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J.

(2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology*, *96*(4), 883-897.

Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive perfectionism as a mediator between adult attachment and depressive mood. *Journal of Counseling Psychology*, *51*(2), 201-212.

ABSTRACT

The relation between socially prescribed perfectionism and social anxiety: the mediating effects of fear of negative evaluation and ambivalence over emotional expressiveness

Hanji, Jeong

Department of Psychology

The Graduate School of

Sungshin Women's University

The purpose of this study is to verify the mediating effect of fear of negative evaluation and ambivalence over emotional expressiveness between socially prescribed perfectionism and social anxiety. The data from 410 undergraduate students were analyzed. Socially prescribed perfectionism scale, social interaction anxiety scale, social phobia scale, fear of negative evaluation scale, and ambivalence over emotional expressiveness questionnaire are used for measurement. To analyze the data, the study used PASW 18.0 and AMOS 18.0 program, and conducted technical and statistic analysis, correlation analysis, and verification of structural equation model.

The results of this study can be summarized as follows. First, the statistical analysis showed that socially prescribed perfectionism, social

anxiety, fear of negative evaluation, and ambivalence over emotional expressiveness are significantly positive correlated with each other. Second, in regards to the effects of socially prescribed perfectionism on social anxiety, fear of negative evaluation and ambivalence over emotional expressiveness mediated partially. Based on these results, the implications for counseling and psychotherapy practice and limitations of this study were discussed with the suggestion for the further study.

key words: socially prescribed perfectionism, social anxiety, fear of negative evaluation, ambivalence over emotional expressiveness

부 록

부록 1. 사회적 상호작용 불안 척도

부록 2. 사회공포증 척도

부록 3. 사회부과 완벽주의 척도

부록 4. 부정적 평가에 대한 두려움 척도

부록 5. 정서표현 양가성 척도

부록 1. 사회적 상호작용 불안 척도

☞ 다음 문항들은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 전혀 그렇지 않다(0)에서 매우 그렇다(4)에 동그라미 표시를 해 주십시오.

전혀 그렇지 않다: 0 약간 그렇다: 1 웬만큼 그렇다: 2 상당히 그렇다: 3 매우 그렇다: 4

	문 항	0	1	2	3	4
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	0	1	2	3	4
3	나 자신이나 내 감정을 말해야 할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	0	1	2	3	4
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	0	1	2	3	4
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	0	1	2	3	4
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	0	1	2	3	4
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	0	1	2	3	4

11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	0	1	2	3	4
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	0	1	2	3	4
13	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	0	1	2	3	4
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	0	1	2	3	4
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	0	1	2	3	4
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할 지 망설인다.	0	1	2	3	4

부록 2. 사회적 공포 척도

☞ 다음 문항들은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 전혀 그렇지 않다(0)에서 매우 그렇다(4)에 동그라미 표시를 해 주십시오.

전혀 그렇지 않다: 0 약간 그렇다: 1 웬만큼 그렇다: 2 상당히 그렇다: 3 매우 그렇다: 4

	문 항	0	1	2	3	4
1	다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.	0	1	2	3	4
2	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	0	1	2	3	4
4	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	0	1	2	3	4
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	0	1	2	3	4
6	다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	0	1	2	3	4
8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	0	1	2	3	4
9	다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	0	1	2	3	4
10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	0	1	2	3	4

11	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	0	1	2	3	4
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	0	1	2	3	4
14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	0	1	2	3	4
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	0	1	2	3	4
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	0	1	2	3	4
17	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 띄는 것 같이 느껴진다.	0	1	2	3	4
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 고덕거릴 것 같아 걱정된다.	0	1	2	3	4
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	0	1	2	3	4

부록 3. 사회부과 완벽주의 척도

☞ 다음 문항들은 개인의 성격과 특징을 기술 해 놓은 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 평소의 자신을 얼마나 잘 나타내고 있는지에 따라 전혀 그렇지 않다(1)에서 매우 그렇다(7)에 동그라미 표시를 해 주십시오.

전혀 그렇지 않다 보통이다 매우 그렇다
1 ----- 4 ----- 7

	문 항	1	2	3	4	5	6	7
1	나는 나에 대한 다른 사람들의 기대에 맞추기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
2	주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	내가 일을 잘 할수록 사람들은 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 볼 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
5	주변 사람들은 내가 모든 일에서 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	내가 모든 일을 다 잘하지 못하더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
7	성공이란 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 해야 하는 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
8	내가 완벽하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람으로 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
9	나는 사람들이 나에게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내가 실수했을 때 사람들은 비록 나타내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5	6	7
11	나의 가족은 내가 완벽하기를 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	부모님은 내가 하는 모든 일에서 뛰어나기를 기대하지는 않는다.	1	2	3	4	5	6	7

13	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
14	사람들은 내가 할 수 있는 것 보다 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 경우에도 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

부록 4. 부정적 평가에 대한 두려움 척도

☞ 다음 문항들은 대인관계에서 느낄 수 있는 생각과 감정에 대한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽으시고, 자신에게 해당되는 정도에 따라 전혀 그렇지 않다(1)에서 매우 그렇다(5)에 동그라미 표시를 해 주십시오.

전혀 그렇지 않다 보통이다 매우 그렇다
1 ----- 3 -----5

	문 항	1	2	3	4	5
1	사람들이 나를 어떻게 생각하는가가 중요하지 않다는 것을 알면서도 걱정된다.	1	2	3	4	5
2	사람들이 나에게 대해 좋지 않은 인상을 갖고 있다는 것을 알아도 개의치 않는다.	1	2	3	4	5
3	사람들이 나의 결점을 알아 차릴까봐 자주 걱정된다.	1	2	3	4	5
4	다른 사람에게 내가 어떤 인상을 주는가에 대해 거의 염려하지 않는다.	1	2	3	4	5
5	사람들이 나를 인정해 주지 않을 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
6	사람들이 나의 결점을 찾아낼 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5
7	나에 대한 다른 사람의 평가에 신경 쓰지 않는다.	1	2	3	4	5
8	누군가와 얘기할 때 그가 나에게 대해 어떤 생각을 하고 있을지 염려된다.	1	2	3	4	5
9	내가 어떤 인상을 주는지에 대해 대개 걱정된다.	1	2	3	4	5

10	누군가 나를 평가하는 것을 알아도 이로 인해 영향 받지 않는다.	1	2	3	4	5
11	다른 사람이 나를 어떻게 생각하는지에 대해 때때로 지나치게 염려한다.	1	2	3	4	5
12	말을 실수하거나 일을 잘 못할까봐 종종 걱정된다.	1	2	3	4	5

10	내 속에 있는 두려움과 감정들을 감춰두려 하지만, 때때로 다른 사람들에게 이야기 하고 싶다.	1	2	3	4	5
11	정서적 반응을 좀 더 즉각적으로 드러내고 싶지만, 그러지 못할 것 같다.	1	2	3	4	5
12	내가 그들에게 진심으로 관심을 가지고 있었다는 것을 말했더라면 하고 회상할 때가 있다.	1	2	3	4	5
13	누군가에게 화를 내고 나면 죄책감을 느낀다.	1	2	3	4	5
14	나의 애정을 좀 더 겉으로 표현하고 싶지만, 다른 사람이 오해할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
15	나는 화를 참으려 하지만, 다른 사람들이 내가 어떻게 느끼는지 알았으면 좋겠다.	1	2	3	4	5
16	누군가에게 화를 내고 나면, 그것이 계속 마음에 걸린다.	1	2	3	4	5
17	누군가 나의 신경을 건드릴 때, 느끼는 바를 말하고 싶더라도 아무렇지 않은 듯 보이려 한다.	1	2	3	4	5
18	때로는 다른 사람들이 진실을 알아야 할 때조차, 나는 그들에게 걱정을 끼치지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
19	내가 상처받고 있다는 것을 남자/여자친구가 알았으면 하면서도, 남자/여자친구에 대한 질투심을 억누르려 한다.	1	2	3	4	5
20	화를 낼까 하다가도, 그렇게 하지 않으려 한다.	1	2	3	4	5
21	때때로 기분에 따라 행동하고 싶더라도 나는 언제나 기분을 다스리려 노력한다.	1	2	3	4	5

감사의 글

여러 우여곡절 끝에 졸업을 하게 되었습니다. 부족한 논문이지만, 많은 분들의 도움이 있었기에 버티고 버티 여기까지 올 수 있었습니다. 마음 깊이 고마운 분들이 참 많습니다.

먼저, 석사과정 동안 지도해 주신 김정규 교수님께 고맙습니다. 상담자가 되려는 과정에서, 스스로를 알아차리는 과정에서, 그리고 논문을 쓰는 과정에서 따뜻함과 냉철함으로 마음 써 주시고 격려해 주신 것들이 마음에 남아, 앞으로도 성장해 가는데 도움이 될 것 같습니다. 또한 더 나은 논문을 쓸 수 있도록 도와주신 김명선 교수님, 조영일 교수님께도 고맙습니다.

그리고 제 자신을 이해하고 수용하는 과정을 시작할 수 있도록 도와주신 상담자 선생님들인 이영이 선생님, 김한규 선생님, 정은임 선생님께 고맙습니다.

논문을 처음 시작하며 막막해할 때부터 주제선정, 설문, 자료입력 등 여러 부분들을 도와주시고 끝까지 격려해 주신 조희경 선생님께 고맙습니다. 성취경험으로 가져가길 바란다는 선생님의 바람 덕분에 성취경험으로 가져갑니다. 더불어 설문을 도와주시고 아낌없는 조언과 응원을 해 주신 소영언니, 현미나 선생님, 권다희 선생님께 고맙습니다. 논문을 마무리하는 때에 격려해 주신 박은 선생님, 이현정 선생님께도 고맙습니다.

얼굴도 모르는 학생인데도 설문을 할 수 있게 넉넉히 허락해 주신 이옥경 교수님, 위지희 선생님께 고맙습니다. 또한 설문 모으는 것을 도와주신 정환우씨, 이태웅씨, 이명신씨, 서주찬씨, 그리고 지현언니, 민지에게 고맙습니다. 온라인 설문에 대해 알려 준 경민이, 설문에 참여해 주신 모든 연구 참가자 분들께도 고맙습니다.

논문을 쓰는 힘듦과 버거움을 함께하면서, 자료들을 나눠주고 여러모로 도와주며 힘이 되어 준 은경언니에게 고맙습니다. 또한 설문을 도와주고 힘들 때 마다 마음 써 준 은지언니, 막막한 통계분석을 도와주고 자료들을 공유해주고 격려해 준 현아언니에게 고맙습니다. 응원해 준 서연언니, 같이 논문을 마무리하는 과정에서 격려해 준 주화언니, 신영언니에게도 고맙습니다. 늘 곁에 있어주고 피로움을 버틸 힘이 되어준 친구들인 진희, 예술이에게 고맙습니다. 그리고 부모님, 노트북 프로그램 설치와 설문을 도와준 동생에게도 고맙습니다.

외로운 논문 과정에서 많은 분들이 함께 해 주셔서 외롭지 않기도 했습니다. 여러 분들께 받은 따뜻한 마음들을 앞으로의 삶에서도 나누면서 살고 싶습니다. 다시 한 번 고맙습니다.