



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](#)

2024년 2월

석사학위 논문

대학생의 자기불일치와 사회적 상호작용
불안 및 수행불안의 관계 :
사후반추사고의 하위유형에 따른
매개효과

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 예 주

대학생의 자기불일치와 사회적 상호작용
불안 및 수행불안의 관계 :
사후반추사고의 하위유형에 따른
매개효과

The Relationship between Self-Discrepancy and Social
Interaction Anxiety and Performance Anxiety in College Student:
Mediating Effects according to Subtypes of Post-Event
Rumination

2024년 2월 23일

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 예 주

대학생의 자기불일치와 사회적 상호작용
불안 및 수행불안의 관계 :
사후반추사고의 하위유형에 따른
매개효과

지도교수 정 승 아

이 논문을 상담심리학 석사학위 논문으로 제출함

2023년 10월

조선대학교 대학원

상담심리학과

박 예 주

박예주의 석사학위논문을 인준함

위원장 오지현 (인)

위 원 정승아 (인)

위 원 김나래 (인)

2023년 12월

조선대학교 대학원

목 차

I. 서론	1
A. 연구의 필요성 및 목적	1
B. 연구문제	7
II. 이론적 배경	9
A. 사회불안	9
1. 사회불안 정의 및 특징	9
2. 사회불안의 인지모형	10
3. 사회불안의 하위유형	11
B. 자기불일치	14
1. 자기불일치 정의 및 특징	14
2. 자기불일치와 사회불안의 관계	15
C. 사후반추사고	17
1. 사후반추사고 정의 및 특징	17
2. 사후반추사고의 하위유형	18
3. 자기불일치와 사후반추사고의 관계	19
4. 사후반추사고와 사회불안의 관계	20
III. 연구방법	23
A. 연구대상	23

B. 측정도구	25
1. 사회적 상호작용 불안 척도	25
2. 사회공포증 척도	26
3. 자기 질문지	27
4. 사후반추 질문지	28
C. 분석방법	29
IV. 연구결과	30
A. 측정 변인의 기술통계 및 상관분석 결과	30
B. 매개모형 검증	32
C. 병렬다중매개효과 검증	35
V. 논의 및 제언	42
참고문헌	50
부록	61

표 목 차

[표 1] 연구 대상자의 인구통계학적 특성	24
[표 2] 사회적 상호작용 불안 척도	25
[표 3] 사회공포증 척도	26
[표 4] 자기 질문지 척도	27
[표 5] 사후반추 질문지 척도	28
[표 6] 측정 변인의 기술통계량	30
[표 7] 측정 변인의 상관계수	31
[표 8] 다중회귀분석 1	33
[표 9] 다중회귀분석 2	34
[표 10] 자기불일치가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 사 후반추사고의 하위유형의 병렬다중매개효과	35
[표 11] 자기불일치가 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형의 병렬다중매개효과	37
[표 12] 자기불일치가 사회적 상호작용 불안에 미치는 사후반추사 고의 하위유형의 간접효과	38
[표 13] 자기불일치가 수행불안에 미치는 사후반추사고의 하위유형 의 간접효과	39
[표 14] 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 간 차이 검증 1	40
[표 15] 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 간 차이 검증 2	40

그림 목 차

[그림 1] 연구모형 1	8
[그림 2] 최종모형 1	36
[그림 3] 최종모형 2	37

ABSTRACT

The Relationship between Self-Discrepancy and Social Interaction Anxiety and Performance Anxiety in College Student: Mediating Effects according to Subtypes of Post-Event Rumination

YE JU PARK

Advisor : Prof. Seung Ah Jung, Ph. D
Department of Counseling Psychology
Graduate School of Chosun University

The purpose of this study was to investigate differences in mediating effects according to subtypes of post-event rumination in the relationship between self-discrepancy and two types of social anxiety(interaction anxiety and performance anxiety). The sample consisted of 352 male and female college students enrolled in universities in South Korea. The scales used in this study were the SIAS(social interaction anxiety scale), SPS(social phobia scale), Self-Questionnaire, and PRQ(post-event rumination questionnaire). Data analysis was conducted using SPSS 27.0 and PROCESS MACRO v4.3.

The results of the study can be summarized as follows.

First, self-discrepancy, social interaction anxiety, performance anxiety and subtypes of post-event rumination[anxious control failure rumination(ACFR), negative interpersonal evaluation concerns(NIEC), review of past situations(RPS)] were positively correlation to each other. Second, ACFR, NIEC significantly mediated the relationship between self-discrepancy and all types of social anxiety. But, RPS didn't significantly mediate the relationships between self-discrepancy and all types of social anxiety. Third, the indirect effects of subtypes of post-event rumination on the relationship between self-discrepancy and all types of social anxiety, showed no significant difference between ACFR

and NIEC.

Implications and limitations are discussed based on the results of this study.

Key word: self-discrepancy, social anxiety, social interaction anxiety, performance anxiety, post-event rumination, anxious control failure rumination, negative interpersonal evaluation concerns, review of past situations, parallel multiple mediating effect

I. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

현대인들은 생애 동안 수많은 사회적 상황에서 다양한 사람들과 마주하게 된다. 대부분이 알고 있는 것처럼, 인간은 사회적 동물로서 가벼운 관계부터 깊은 관계까지 다양한 사회적 관계를 형성한다. 이러한 사회적 관계에서 어떤 사람은 불편감, 괴로움, 불안감 등의 부정적 정서를 덜 경험하는 반면, 어떤 이들은 다른 사람들보다 더 많은 부정적 정서를 경험한다. 적절한 수준의 불안이나 두려움은 사회적 상황과 대인관계에서 긍정적인 방향으로 기능할 수 있지만, 지속적이고 높은 수준의 불안은 사회적 상황과 대인관계에서 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 이러한 사회적 불편감은 보편적인 수준을 초과하여 심각한 심리적 어려움을 초래하고, 어려움이 오랜 기간 동안 지속될 경우 사회불안 장애로 진단된다. 사회불안 장애(social anxiety disorder)는 “타인에게 면밀하게 관찰되거나 사회적 상황에 노출되는 것에 있어 극도로 두려워하고, 타인에게 부정적으로 평가받게 될까 두려워하는 증상을 보이는 것.”으로 정의한다(APA, 2022).

보건복지부에서 발표한 정신질환 실태조사에 따르면, 사회불안의 유병률은 2001년에 0.3%, 2006년 0.5%, 2011년 0.5%, 2016년 1.6%로 점차 증가하는 모습을 보인다. 또한, 2021년 보건복지부에서 발표한 정신건강실태조사에 따르면, 연령에 따른 불안장애의 유병률은 18-29세(4.0%), 30대(3.6%), 40대(2.7%), 50대(3.7%), 60대(2.0%), 70대(2.1%)로 성인 초기에 가장 높은 유병률을 보인다는 것을 알 수 있다(보건복지부, 2021). 이러한 점을 고려하면, 20대 성인들이 다양한 상호작용 상황과 수행 상황에서 높은 수준의 불안을 경험하고 있을 것으로 예상된다.

Erikson의 심리 사회적 발달단계에 따르면, 성인 초기는 ‘친밀감 대 고립감’이 주된 과제인 시기로, 다른 사람과의 관계에서 사회적 상호작용하는 능력을 개발해 나가는 단계이다(Friedman, 2000). 이 단계에 해당하는 사람들은 친밀한 관계를 맺길 원하고, 친밀감을 획득해 안정감을 얻길 원한다. 일반적으로 성인 초기에는 대학 진학 혹은 취업을 위해 가족의 품과 익숙한 환경에서 벗어나 더 넓고 낮은 환경으로 나아가게 된다. 특히, 대학생 시기는 선·후배와의 관계, 교수님과의 관계, 교내·

의 활동을 통해 만난 사람들과의 관계 등 대인관계의 폭이 확장된다. 또한, 중·고등 학생 때의 수동적이고 반복적인 학업 방식과 달리 대학생은 공모전, 서포터즈 등 다양한 활동을 적극적으로 탐색하고 참여하는 경향이 높아지며, 그룹식 수업, 토론 및 발표 등이 늘어나면서 타인에게 자신을 드러내는 일들이 증가하게 된다. 그렇기에 대학생 시기에 나타난 사회불안은 학업 수행의 현저한 저하를 일으키며, 졸업 후 사회적 관계에도 영향을 미쳐 고립감을 경험하는 경우가 많기 때문에(김중운, 김지현, 2013) 사회불안을 지닌 대학생에게 관심을 기울일 필요가 있다.

사회불안이 높은 사람은 다른 사람들과 상호작용할 때, 불편해하는 모습이 명확하게 드러나거나 극심한 감정적 또는 신체적 증상을 경험하는 경우가 많다(Stein, & Stein, 2008). 그리고 다른 사람들이 자신을 어떻게 보는지에 대해 지나친 주의를 기울이며 자신을 부정적으로 바라보고 있을 것이라는 인지적 왜곡을 지니고 있다(Rapee & Heimberg, 1997). 다른 사람들에게 자신이 무능력하거나 사회적 상황에서의 능력이 부족하다는 부정적인 평가를 받게 되는 것에 두려움이 있기에 익숙하지 않은 상호작용 상황과 수행 상황을 반복적으로 피하게 된다(김민선, 서영석, 2009). 심지어 자신의 의사를 표현하거나 동료들과 친해지기를 피하는 모습을 보이기도 한다(Stein & Stein, 2008). 그렇기에 사회불안을 경험하고 있는 사람들은 타인과 마주하는 상황을 피하려고 하며, 대중교통을 이용하거나 공공장소에서 식사하는 등 어떤 평가가 이뤄질 수 있는 환경을 피하고자 사회에서 자신을 고립시킬 수 있다(Leitenberg, 2013).

이에 대한, 적절한 치료적 도움을 받지 못하면 만성화되면, 결국 직업적, 사회적 기능의 손상을 유발되는 것으로 알려져 있다. 이처럼 초기 치료적 개입이 중요함에도 불구하고(김혜민 외, 2012), 극도로 증상이 심각하거나 극심한 고통을 겪지 않는 한, 이러한 상태가 쉽게 간과되어 적절한 치료를 받지 않는 경우가 많다(장혜인, 2003). 하지만 만성화된 사회불안은 전 생애에 걸쳐 일상생활의 문제나 사회부적응의 문제로 이어질 수 있기에 이에 대한 심각성을 인식하고, 초기 개입 및 치료적 개입의 필요성이 시사된다.

1980년대부터 사회불안에는 하위유형이 존재한다는 주장이 제기되었고, Leary(1983)는 사회불안이 발생하는 상황에 따라 다양한 하위유형으로 나누어진다고 주장하였다. 불안이 유발된 상황을 구체화하면 무한한 하위유형이 생길 수 있지만(예; 연극을 하는 동안에는 무대공포증, 데이트 중이라면 데이트 공포증 등), 그러한 접근법은 이론적으로나 실제로 사용되기에는 적절하지 않다. 그럼에도 불구하고

고, 불안이 발생하는 상황에 따라 두 가지 하위유형으로 구별하는 것은 유용하다고 보았다. Leary(1983)에 따르면, 불안이 발생하는 상황은 조건적 상호작용과 비조건적 만남으로 구분된다. 조건적 상호작용(contingent interaction)은 다른 사람의 반응에 따라 자신의 반응이 변화하는 불안을 의미하고, 비조건적 만남(noncontingent encounter)은 자신의 계획에 따라 행동하고, 타인의 반응에는 최소한의 영향을 받는 불안을 의미한다(Leary, 1983).

본 연구에서도 이러한 사회적 상황에 따른 불안을 구분하여 이러한 차이를 살펴 보려 한다. 조건적 상호작용은 사회적 상호작용 불안으로, 타인의 반응에 영향을 많이 받으며 데이트 공포증, 수줍음 등이 포함된다. 반면, 수행불안은 비조건적 만남으로, 정밀한 평가에 대한 두려움, 연설에 대한 불안 등이 포함된다(김남재, 1995). 이때, 사회적 상호작용 불안(social interaction anxiety)이란, 사회적 상황에서 타인과 상호작용을 할 때 그 타인에게 부정적으로 평가받지 않기 위해 타인의 시선에 민감하게 반응하고 과도하게 신경을 쓰며 이로 인해 발생하는 불안을 의미한다. 수행불안(performance anxiety)이란, 무언가를 수행하고 있는 상황에서 타인이 자신을 보고 있거나 보고 있다는 생각만으로도 극심한 두려움 및 불안을 느끼는 것을 의미한다.

사회불안의 하위유형에 따른 치료 효과 차이를 연구한 선행연구(Kessler et al., 1998; Turner et al., 1992)에서도 사회적 상호작용 불안과 수행불안으로 나누어 치료적 방법에 차이를 두어야 한다는 점을 알 수 있다(정대수, 김은정, 2021).

그동안 사회불안을 유발하는 심리적 변인으로 내면화된 수치심, 내현적 자기에, 부적응적 자기초점적 주의, 부정적인 사회적 자기개념, 긍정적 평가에 대한 두려움, 사후반추사고, 역기능적 신념, 평가염려 완벽주의 등이 제안되었다(김안나, 2018).

자기불일치(self-discrepancy)란, 실제 자기와 이상적인 자기(자신 또는 중요한 타인의 기대, 열망 등) 사이에 불일치가 있는 것을 의미한다(Higgins, 1987). Higgins(1987)는 자기(self)의 유형을 현재 인식하고 있는 ‘실제 자기’와 자신이 바라고, 원하는 그리고 되고자 하는 자기인 ‘이상적 자기’, 자신이 당연히 가지고 있어야 한다고 여기는 ‘의무적 자기’로 나누었고, 이러한 자기들이 불일치할 경우 부정적인 감정을 불러일으킨다고 하였다. 자기불일치는 초조함, 두려움과 같은 정서인 불안을 유발하고 이러한 불안이 부정적인 자아상을 형성하는 악순환으로 이어질 수 있다(이상철 외, 2008). 특히, 대학생은 안정적인 자아 정체감 및 자존감이 완전히 확립되지 않았기에 자기에 대한 불확실감이 더욱 높아져(한동현, 조영아,

2017) 자기불일치와 사회불안의 악순환을 만들어낼 수 있다. 선행연구에 따르면, 자기 불일치는 우울, 불안, 적대감 등의 부정적인 정서와 유의한 상관관계를 보였고(Higgins, Kelin, & Strauman, 1985), 사회불안 환자들에게서 실제 자기와 이상적 자기 사이에 큰 불일치가 있는 것으로 나타났다. 국내 선행연구에서도 자기불일치가 높을수록 사회불안이 높아진다고 보고하였다(정선태, 홍혜영, 2016; 한동헌, 조영아, 2017; 허재홍, 조용래, 2005). 이로써 사회불안의 기저에서 자기불일치가 큰 영향을 끼치고 있다고 설명할 수 있다(Strauman, 1989).

한편, Weilage와 Hope(1999)의 연구에 의하면, 자기불일치는 특정 정서장애와의 관련성을 발견하기 어렵고, 강혜자(1998)의 연구에서도 자기의 차이에 따라 느껴지는 정서의 종류가 다양하다고 보고했다(정선태, 2022). 또한, 자기불일치가 이론적으로 뚜렷한 감정 상태와 연관되어 있지만, 일관성이 부족하였고(Fromson, 2006), 자기불일치와 사회불안의 관계에서 매개 요인을 거친 경우, 직접경로의 유의성은 현저히 낮아졌다(정승아, 오경자, 2005; 황인혜, 이주영, 2021). 그렇기에 자기불일치와 사회불안의 경로에서는 매개 요인의 역할이 중요하다고 볼 수 있다.

따라서 연구에서는 자기불일치와 사회불안 간의 관계에서 사후반추 사고의 하위 유형에 따라 매개효과가 어떤 차이를 보이는지 알아보고자 한다. 사후반추사고(post-event rumination)란, 사회적인 상황이 끝났음에도 불구하고, 그 상황에서 일어난 사건을 세밀하게 되짚어보는 인지적 과정을 의미한다(임선영, 2005). 반추란, 수동적이고 반복적으로 고통의 증상과 그 증상을 둘러싼 환경에 초점을 두고, ‘왜 나는 이렇게 엉망인가?’, ‘내가 얼마나 기분이 나쁘고 어떻게 하면 기분이 나아질까?’와 같은 부정적인 감정에 빠져 이와 관련된 생각을 깊이 하는 것을 의미한다(Nolen-Hoeksema et al., 1997). 사회적 상황에서 불안을 경험하는 사람들은 고통스럽거나 모호한 사건들을 주로 반추하고, 이러한 검토가 부정적인 사고의 활성을 촉진하며 기억 편향을 유도하여 부정적인 생각이 반복적이고 침투적으로 나타난다고 보고했다(Rachman et al., 2000; 임연옥, 하정희, 2010). 반추사고는 부정적인 인지 편향을 초래하여 대인관계에서 문제가 나타날 수 있고(Tse, Bond 2004), 사건이 일어나기 전부터 과거의 실패 경험들을 떠올려 불안해하는 예기불안과도 관련이 높아(임선영 외, 2007) 사회적 상황을 미리 회피하는 등 부정적인 결과를 나타낼 수 있다. Clark와 Wells(1995)에 의하면 사회불안 장애를 지닌 사람은 타인이 바라보는 자신의 모습에 신경을 많이 쓰고, 자신이 어떻게 보일지에 관한 반추를 자주 하며, 이러한 인지적 과정을 통해서 사회적 상황을 부정적으로 지각하게 된다

(Leigh & Clark, 2018). 그리고 자기개념이 모호하고 불안정한 경우에는 자신과 그 상황을 반추하는 사고가 증가하게 된다(Melings, & Alden, 2000; 이민영, 2022; 최순옥 외, 2021).

사회불안의 인지적 모형을 살펴보면, 새로운 사회적 상황에 직면했을 때 사회불안 장애를 지닌 사람들은 사회적 사건을 위협적인 방식으로 해석하고, 이러한 위협적인 해석은 주관적인 불안의 증가, 신체적 증상, 사회적 회피와 같은 부정적인 결과를 초래할 수 있다는 점을 알 수 있다(Clark & Wells, 1995; Rapee, & Heimberg, 1997; Hofmann, 2007). 그리고 자신을 부정적으로 평가하면서 반추 사고에 빠져들게 되면 사회불안이 높아지게 되고(Abbott & Rapee, 2004), 사회불안이 높아질수록 부정적인 반추사고가 더욱 증가하는 경향이 있다. 이러한 상호작용으로 인해 부정적인 자기에 집중함으로써 불안의 모습이 나타나게 된다(Mellings, & Alden, 2000; Rachman et al., 2000). 국내 선행연구에서도 사후반추사고가 높을수록 사회불안이 높아진 것을 확인할 수 있다(박민주, 박기환, 2019; 양희승, 박미화, 2019; 김경미 외, 2014).

본 연구는 김아롱, 김정민(2018) 연구에서 사회불안을 하위유형별로 구분하여 관련 변인 간의 관계를 살펴보지 못했다는 한계점을 보완할 수 있는 연구를 진행하였다. Wilson 등(2023)에 따르면, 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 따라 어떤 반추가 영향을 끼치는지 파악하는 것이 중요하다 하였고, Watkins 등(2008)도 사후반추사고가 어떤 방식으로 처리되는지의 차이가 중요하다고 주장하였다. 또한, 몇몇 실험연구에서는 추상적인 사후반추사고를 한 집단보다 사고의 내용을 구체적으로 파악하고 처리한 집단에서 부정적 정서가 감소하는 결과를 나타냈고(Werner-Seidler & Moulds, 2012), 사회적 상황에서의 문제 해결 능력이 크게 향상된 것으로 나타났다(Watkins & Moulds, 2005). 이러한 점을 통해 사후반추사고의 하위유형을 나누어 구체적으로 살펴볼 필요가 있다. 사후반추사고는 불안을 통제하는 것에 있어 실패했다고 여기는 ‘불안통제실패 반추’, 타인에게 부정적인 평가를 받을 것을 염려하는 ‘부정적인 대인평가 염려’와 사회적 상황에서 적절하지 못한 말이나 표현, 행동은 없었는지 사회적 상황을 다시 떠올리며 검토하는 ‘지나간 상황 검토’라는 3가지 요인으로 세분화할 수 있다(김영주, 2009).

본 연구의 목적은 자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안에 불안통제 실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토가 매개 변인으로서 작용하는지와 사회적 상호작용 불안에서는 어떤 매개변인이 더 높은 간접효과를 보이는

지, 수행불안에서는 어떤 매개변인이 더 높은 간접효과를 보이는지 검증하는 것이다. 즉, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서는 다른 사후반추사고의 하위유형보다 부정적인 대인평가 염려가 더 높은 간접효과를 나타낼 것이고, 자기불일치와 수행불안의 관계에서는 불안통제실패 반추의 간접효과가 유의하게 클 것으로 예상된다.

본 연구결과를 통해 실제-이상적 자기불일치가 높은 사람이 사회적 상호작용 불안 및 수행불안을 발생시키고, 불안을 유지하게 하는 주된 사후반추사고의 유형이 무엇인지 파악할 수 있을 것이다. 그리고 복잡한 심리 내적인 과정에서 어떤 사후반추사고의 간접효과가 더 큰지 파악한다면, 사회적 상호작용 불안과 수행불안을 지닌 이들을 이해하는 데 도움이 될 것이다. 또한, 어떤 사후반추에 먼저 초점을 두어야 하는지 알 수 있어 이에 따른 효과적이고, 구체적인 치료적 개입 방법을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

B. 연구문제 및 가설

본 연구는 앞서 제시한 목적에 따라 대학생을 대상으로 자기불일치가 사회적 상호작용 불안 및 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)에 따른 매개효과를 검증하고자 한다. 이에 관한 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

연구문제 1. 자기불일치, 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토), 사회적 상호작용 불안 및 수행불안의 관계는 어떠한가?

가설 1-1. 자기불일치는 사회적 상호작용 불안 및 수행불안과 정적상관이 있을 것이다.

가설 1-2. 자기불일치는 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)과 정적상관이 있을 것이다.

가설 1-3. 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)은 사회적 상호작용 불안 및 수행불안과 정적상관이 있을 것이다.

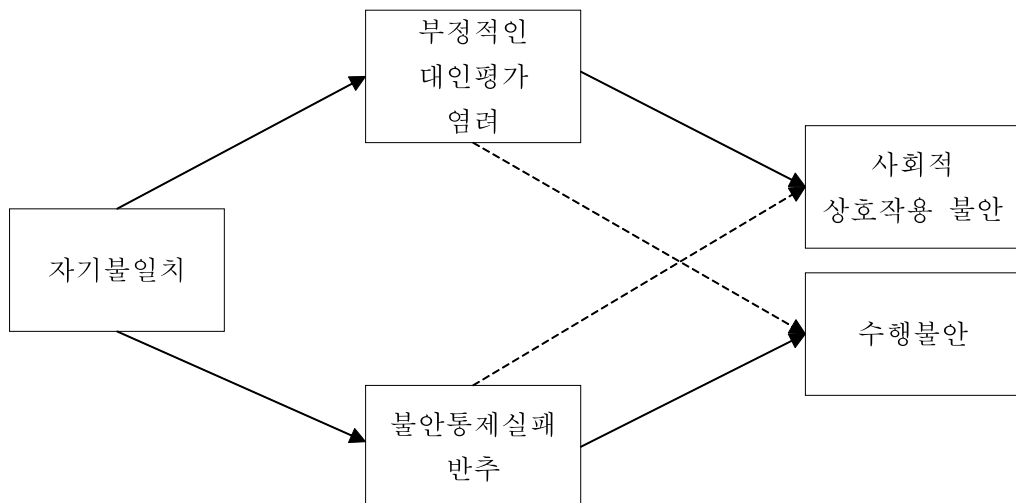
연구문제 2. 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)은 자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 간의 관계를 매개하는가?

가설 2-1. 사후반추사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)은 자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 간의 관계에서 매개효과를 보일 것이다.

연구문제 3. 자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안의 관계에서 사후반추 사고의 하위유형(불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토)에 따른 간접효과가 유의한 차이를 보이는가?

가설 3-1. 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 다른 사후반추사고의 하위유형에 비해 부정적인 대인평가 염려의 간접효과가 유의하게 클 것이다.

가설 3-2. 자기불일치와 수행불안의 관계에서 다른 사후반추사고의 하위유형에 비해 불안통제실패 반추의 간접효과가 유의하게 클 것이다.



[그림 1] 연구모형 1

II. 이론적 배경

A. 사회불안

1. 사회불안 정의 및 특징

불안장애의 하위유형인 사회불안 장애(social anxiety disorder)는 “타인에게 면밀하게 관찰되거나 사회적 상황에 노출되는 것에 있어 극도로 두려워하고, 타인에게 부정적으로 평가받게 될까 두려워하는 증상을 포함하고 있다.” 이러한 증상이 6개월 이상 지속될 경우 사회불안 장애로 진단할 수 있다(APA, 2022). Schlenker와 Leary(1982)는 사회불안을 타인과 상호작용하거나 연설을 하는 상황이 실제 또는 상상으로 일어났을 때 기인하는 불안으로 정의하였다. 그리고 Leitenberg(2013)는 예상되거나 실제적인 사회적 평가 상황에서의 불안감, 정서적 고통감을 의미하고, 다른 사람들에 비해 자신이 부족하거나 부족한 것으로 인식되어 거부당할 것을 두려워하는 것으로 정의했다. 이와 비슷하게 Hofmann(2007)도 비현실적인 사회적 기준과 현실적인 사회적 목표를 선택하는 데의 결함, 자신을 부정적으로 평가하고 부정적인 결과를 과대평가하는 것으로 정의했다.

사회불안은 신체·행동·인지적으로 증상으로 나타날 수 있다. 먼저, 신체적 반응으로는 땀 흘림, 손이나 몸 떨림, 심장박동의 증가, 얼굴의 붉어짐, 복부 통증 등과 같은 증상이 나타난다(Stein, & Stein, 2008). 타인 앞에서 긴장 상태가 지속될 경우 두통, 위장장애, 피로감 등과 같은 신체 증상이 나타나게 된다(박원희, 2019). 두 번째로 행동적 증상에는 상호작용 및 수행 상황에서 어색한 태도를 보이거나 안절부절못하거나 말을 더듬거나 얼어서 어떠한 말도 하지 못하는 것이 포함된다(Heimberg et al., 2010). 그리고 사회적 상황에 완전히 들어가지 않는 명백한 회피보다는 눈을 마주치지 않거나 목소리 톤을 줄이는 등의 미묘한 방식으로 회피하는 모습을 보인다(Rapee & Heimberg, 1997). 마지막으로 인지적 요인은 자신이 사회적 상황에서 거부당할 것이라는 역기능적인 신념을 지니고 있어 일어난 일들에 대해 과극대화하여 바라보는 경향이 있다(박은희 외, 2011). 이러한 역기능적 신념은 자신에게 과도한 주의를 기울이고 있을 때 활성화되며 부정적인 측면만을 과장해서

해석한다. 이처럼 다양한 증상으로 나타날 수 있는데 특히, 사회불안은 인지적 요인을 중심으로 한 연구들이 많이 소개되었다.

2. 사회불안의 인지모형

사회불안의 인지적 경로를 설명하는 모델로는 Clark과 Wells(1995)의 모형, Rapee와 Heimberg(1997)의 모형, Hofmann(2007)의 모형이 존재한다.

Clark과 Wells(1995)의 인지 모델에 따르면, 사회불안을 지닌 사람들은 타인에게 좋은 인상을 주는 것에 초점을 두고 있고, 자신이 어떻게 보이는지 추론하는 데 오랜 시간을 보낸다고 한다. 사회불안을 지닌 사람들이 사회적 상황을 어떤 방식으로 보는지의 과정을 살펴보면, 자기 내부로 초점을 이동시켜 사회적 상황에서 자신의 모습을 면밀하게 관찰하는 것이 일반적이다. 그러나 그들은 타인이 자신을 호의적인 방식으로 바라보고 있지 않을 것이라는 생각을 하고 있기에 두려움, 불안과 같은 정서가 인식되면 자신이 두려워하는 결과가 발생할까 봐 안전행동을 하게 된다. 안전행동의 예를 살펴보면, 사람들 앞에서 얼굴이 빨개지는 것을 막기 위해 화장을 두껍게 하거나 눈 맞춤을 피하려고 대화를 최대한 짧게 하는 것이 그중 하나이다. 안전행동을 한 그 순간에는 편안한 감정을 느낄 수 있으나 이후에는 오히려 부정적인 감정을 끌어낸다는 것이 이 모델의 설명이다(Leigh, & Clark, 2018).

Rapee와 Heimberg(1997)의 인지행동 모델에 따르면, 사회불안장애 환자들은 지각된 청중에게 어떻게 보이는지를 예상하고 자신의 표상을 미리 만들어 두게 된다. 자신의 모습이나 행동이 청중의 평가 기준과 불일치할 경우, 부정적인 평가를 받을 것으로 예상한다. 예측된 부정적 평가는 불안의 신체적, 행동적, 인지적 증상들을 끌어내게 되고, 불안이 높은 사람들은 사회적 상황이 끝났음에도 불구하고 사회적 상황을 재검토하게 된다. 이처럼 상황에 대한 재검토를 통해 부정적인 정보만을 선택해서 받아들이도록 한다는 것이 Rapee와 Heimberg의 인지행동 모델에 대한 설명이다.

Hofmann(2007)의 인지행동치료 모델에서는 환자가 높은 사회적 기준과 명확하게 정의되지 않은 모호한 사회적 목표를 지닐 때, 사회적 상황에서 자기중심적인 주의력이 향상된다고 한다. 자기중심적인 사고로 인해 자신에 대한 객관적인 인식이 낮

아지고, 부정적으로 자기를 인식하며 사회적 기술이 부족하다는 인식을 하게 된다는 것이 Hofmann의 모델에 대한 설명이다. 이러한 인지로 사회적 상황을 회피하고 안전행동을 취하며, 사후반추사고가 활성화된다.

3. 사회불안의 하위유형

한 비임상 연구에 따르면, 특정 집단은 대중 앞에서 발표하는 것을 두려워하고, 회피하는 불안을 보이지만, 다른 사회적 상황에서는 거의 불안을 보고하지 않아 사회불안에 하위유형이 존재한다는 결과를 보여주었다(McNeil and Lewin, 1986; Heimberg et al., 1990에서 재인용). 1980~1990년대에 이와 관련한 연구들이 등장하였고, 사회불안 그 자체만으로 바라보는 것이 아니라 불안이 발생하는 상황에 따라 하위유형을 나누어 바라보아야 한다는 주장이 제기되었다(Edelmann, 1985; Leary, 1983). 사회불안은 타인과 상호작용 하는 상황에서 불안을 느끼는 사회적 상호작용 불안과 타인 앞에서 어떠한 수행을 하는 상황에서 불안을 느끼는 수행불안으로 나눌 수 있다(Kessler et al., 1998; Leary, 1983).

사회불안이 두 가지 하위유형으로 나뉜다고 주장한 Leary(1983)에 따르면, 조건적 상호작용은 타인의 반응에 영향을 많이 받아 그에 따라 행동을 달리하는 것을 의미한다. 또한, 상호작용을 하는 동안 어떻게 반응해야 하는지 상황적 단서를 빠르게 분별하기 어려워하는 것을 의미한다. 비조건적 만남은 자신의 계획 및 생각에 따라 행동하고, 타인의 반응에는 최소한의 영향만 받고, 사회적 상황에서 필요한 기술 및 능력이 부족하다고 느끼며 발생하는 불안을 의미한다. 이후, 사회적 상황에 따라 사회불안의 하위유형을 나누어 진행한 연구가 증가하였다.

사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety)이란, 타인과 만나 이야기하는 상황에서 불안 및 두려움을 경험하는 것을 말한다. 사회적 상호작용 불안이 유발되는 상황은 타인과 상호작용하는 상황, 낯선 사람과 대면하고 있는 상황, 자기주장을 하는 상황으로 나눌 수 있다(김세은, 2005). 이러한 불안을 경험하는 사람들은 여러 사람과 대화하거나 낯선 사람들을 만나는 상황에서 불편함을 느끼고, 그 불편함은 자신의 말과 행동이 잘못되었거나 지루하고, 무시당하는 것과 관련이 있다(박선영, 2003). 그리고 타인의 사소한 반응을 민감하게 받아들이고, 타인의 반응에 따라 끊임없이 자신의 모습을 수정하기에 자신의 행동을 타인에게 맞추는 모습을 보

인다. 즉, 타인의 반응에 과도하게 걱정하고 신경을 쓰며, 타인이 인정하는 모습에 자신을 맞추려고 하는 특징을 보인다.

수행불안(Performance Anxiety)은 다른 사람들이 자신의 수행을 관찰하고 있을 때 또는 수행을 관찰하고 평가하고 있다는 상상만으로도 느껴지는 불안을 의미한다. 수행불안을 겪고 있는 사람들은 여러 상황에서 불안을 느끼는데, 예를 들면 여러 사람 앞에서 발표하는 것, 면접을 보는 것, 다른 사람들 앞에서 물이나 음식을 먹거나 대중교통을 이용하는 것과 같이 타인이 자신을 지켜보고 있는 상황에서 특정한 활동을 할 때 불안을 느낀다. 수행불안은 자신의 불안한 모습이 타인에게 드러나거나 떨고 있는 것처럼 보이는 것 그리고 얼굴이 빨개지고 땀이 나는 외현적으로 드러나는 신체 증상을 두려워한다(Kessler et al., 1998). 또한, 결과에 대해 과국적으로 생각하는 과국화, 문제회피, 자신의 모습이 타인에게 노출되면 계속해서 완벽해야 한다는 생각을 반복적으로 한다(박선영, 2003).

사회불안은 특정 패턴으로 어색하게 행동하거나 말수가 적고 회피적인 경향을 보이는데, 이로 인해 다른 사회적 상황 간에 높은 상관성이 나타날 수 있고, 사회적 상호작용에서 다른 사람을 만나는 상황에서 자신의 반응과 타인의 반응에 무의식적으로 신경을 쓰고 불안해지는 경향이 있어 사회적 상호작용 불안과 수행불안이 명확히 구분되지 않을 수 있다(Leary, 1983). 그러나 선행연구에서는 사회적 상호작용 불안과 수행불안 사이에 차이를 보여주고 있어, 이를 명확히 구분하여 연구하는 것이 필요하다.

하위유형별 차이에 대한 선행연구에 따르면, 사회적 상호작용 불안은 긍정적 평가를 왜곡하여 긍정적인 사건을 평가절하하며, 사회적 상황에서도 이러한 특징을 보인다는 점을 알 수 있다(정대수, 김은정, 2021). 그리고 사회적 상호작용 불안은 수행불안보다 더 많은 다른 사람의 인정을 요구하고 타인의 평가에 민감하며 의존성이 강하다는 결과가 나타났다(김세은, 2005). 이는 사회적 상호작용 불안이 타인과 상호작용하는 상황에서 발생하는 불안이기에 수행불안보다 타인의 사소한 반응에 민감하게 반응하며, 타인에게 자신을 맞추려는 경향이 있다는 것을 보여준다. 따라서 긍정적 평가를 받았음에도 불구하고 타인의 높아진 기준을 다시 충족시켜야 하는 두려움이 발생하고, 이는 타인으로부터 수용 및 인정을 받고자 하는 강한 욕구를 시사한다.

사회적 상호작용 불안과 비교하면, 수행불안의 경우 자기 내부에서 발생하는 불안 반응에 더 민감하게 반응하며, 자신의 내부 상태에 초점을 두는 경향이 있다.

이는 인지적이고 성격적인 요인과 밀접한 관련이 있다고 여겨지며, 특히 사적 자의식이 수행불안과 높은 상관성을 보였다(김향숙, 2001). 또한, 수행불안은 자기중심적인 사고가 사회적 상호작용 불안에 비해 반복적이고 두드러지게 나타난다. 수행 상황에서 타인이 자신을 지켜보고 있다는 생각에 기인하는 불안으로, 이는 자신의 외적인 표현에 대해 민감하게 반응하는 경향이 있고, 자신의 외모나 신체적 반응에 대해 지나치게 주의를 기울이는 특징을 나타낸다(박선영, 2003).

B. 자기불일치

1. 자기불일치 정의 및 특징

다양한 환경 속에서 사람들은 많은 사회적 활동 및 상호작용을 하게 되고, 그러한 상호작용 속에서 자기개념이 형성된다. 이를 적절하게 발전시킨다면 사회적 활동에서 불편함을 느끼지 않을 수 있지만, 그렇지 않으면 다양한 불편함을 경험할 수 있다. 자기평가 과정에서 실제 자기와 이상적 자아(자신 또는 중요한 타인의 기대, 열망 등) 사이의 불일치가 큰 경우 심리적 고통이 유발된다. 이를 자기불일치(self-discrepancy)라 하고, 이러한 자아 상태 간의 불일치가 있는 경우 동기 부여의 어려움과 정서적 상태에 대한 취약성과 관련이 있다고 여겨진다(Higgins, 1987). 자기 상태 간의 불일치가 있는 경우 동기 부여의 어려움 및 정서적 상태에 대한 취약성과 관련이 있다고 가정하고 있다(Strauman, 1989).

자기불일치에서 가장 중요한 개념은 자기개념이고, 이에 관한 연구는 심리학 분야에서 많이 이루어지고 있다. 자기개념은 ‘나는 누구인가?’, ‘자신에 대해 어떻게 생각하는지’ 등과 관련되어 있고, 자신의 역할, 가치, 개인적 목표뿐만 아니라 여러 특징을 포함하는 개념이다(Campbell et al., 1996). 그리고 자기개념은 자기 스스로 혹은 다른 사람들과 관계를 맺는 것을 통해 발전하는 사회적인 생산자로 개념화되며, 사회적 환경에서 만들어진 경험에 기반을 두고 있는 인지 구조라고 정의되었다(Oyserman & Smith, 2012). 경험을 통해 형성되는 자기개념은 가까운 지인과 사회적 환경의 요구 및 기대로 인해 실제 자기 인식과는 다른 자기개념을 형성하게 될 수 있고, 이로 인해 자기 정체감에 위기를 겪을 수 있다(강석, 이지연, 2013). 정체감의 위기를 겪게 되면 낮은 자존감, 우울, 대인 민감성 등과 같은 정신건강에 부정적인 영향을 미치게 된다(이수란, 이동귀, 2008).

Higgins(1987)는 다양한 자기의 상태를 두 가지 인지적 차원인 자기의 영역(domains of the self), 자기에 대한 관점(standpoints on the self)으로 분류했다. 자기의 영역은 세 가지 기본 영역인 실제 자기(actual self), 이상적 자기(ideal self), 의무적 자기(ought self)로 나뉜다. 실제 자기란, 스스로가 실제 가지고 있다고 믿는 표상을 의미하고, 이상적 자기는 자신이 이상적으로 소유하기를 원하는 표상(자신의 희망, 열망 또는 소망에 대한 표현)이며, 의무적 자기는 내가 가져야 하거나 가져야 한다고 믿는 표상(자신의 의무, 의무 또는 책임에 대한 자신의 감각에 대한

표현)을 의미한다. 자기에 대한 관점은 자기 자신을 바라보는 관점과 타인이 바라보는 관점으로 나뉜다. 이렇게 나뉜 세 가지 영역과 두 가지의 관점을 조합하여 6가지로 자기의 유형을 나눌 수 있다. 즉, ‘자신-실제’, ‘자신-이상’, ‘자신-의무’, ‘타인-실제’, ‘타인-이상’, ‘타인-의무’로 나눌 수 있다. 이렇게 나뉜 여섯 가지의 자기상태가 불일치하게 된다면 부정적인 정서로 이어지게 된다고 주장하였다.

Higgins(1989)에 따르면, 실제와 이상의 차이가 클수록 낙담과 관련된 증상(슬픔, 불만, 행동 및 생리적 반응 감소)과 관련이 높았고, 실제와 의무의 차이가 클수록 불안과 관련된 증상(두려움, 위협, 행동 및 생리적 반응의 증가)이 증가하였다.

그러나 이후 다른 연구에서 실제 자기와 이상적 자기의 차이와 실제 자기-의무적 자기에 대한 불일치 간의 상관관계가 높기에 이상적 자기, 의무적 자기의 변별성이 부족하다는 결과들을 보였다(박가현, 홍혜영, 2013; 김남재, 2001; Gramzow et al., 2000; Tangney et al., 1998). 이와 같은 연구결과들을 바탕으로 본 연구에서는 실제 자기와 이상적 자기의 차이만으로 자기불일치를 보려 한다.

2. 자기불일치와 사회불안의 관계

앞서 언급되었던 것처럼 자기불일치는 부정적인 감정은 연관성이 높다.

자기불일치와 사회불안의 선행연구를 살펴보면, Higgins(1989)는 실제-이상의 차이가 클수록 우울과 같은 부정적인 정서와 관련이 높고, 실제-의무의 차이가 클수록 불안과 같은 부정적인 정서와 관련이 높아진다는 결과를 나타냈다. 그러나 이상적 자기와 의무적 자기 간에 구별이 뚜렷하지 않아 실제-이상 불일치 및 실제-의무 불일치 모두가 사회불안과 관련이 있다는 결과도 보고되었다(정선태, 홍혜영, 2016). 자기불일치가 높은 사람들은 주로 자기 내부에 집중하여 자기중심적이고 부정적인 결과가 나타날 것으로 생각하기에 정보를 적절하게 처리하는 능력이 방해되는 경향이 있고(박선정, 조성근, 2021; Leigh & Clark, 2018), 이러한 정보 처리는 긍정적인 평가를 받았을 때도 영향을 미치게 된다. 따라서 타인의 긍정적 평가를 왜곡하여 받아들이기에 사회불안이 더 심화된다는 사실을 알 수 있다(한빛나, 박기환, 2013). 이처럼 자기불일치와 사회불안의 관계에서 인지적 요인이 관여하고 있으며, 이러한 인지적 요인이 개입되면 자기불일치와 사회불안의 상관도가 더 높아지

게 된다는 것을 확인할 수 있다(정승아, 오경자, 2005; 김아롱, 김정민, 2018). 그리고 자신의 모습에 확신을 지니고자 하는 마음 내면에는 타인으로부터 인정받고자 하는 욕구가 연결되어 있을 것이고, 이러한 욕구가 사회불안을 유발시킨다고 여겨진다(황동헌, 조영아, 2017). 또한, 자기불일치는 사회불안의 주요 특징 중 하나인 부정적 평가에 대한 두려움을 가장 잘 예측하였고(Rapee & Lim, 1992), 자기불일치가 높을수록 사회불안도 함께 높아졌으며, 이는 자기에 대한 평가의 취약성을 지니고 있어 자기 평가에 민감한 반응을 보인다고 설명하였다(Strauman, 1989). 이와 같은 선행연구들을 통해 자기불일치와 사회불안이 직·간접적으로 상관이 있다는 것을 알 수 있다.

C. 사후반추사고

1. 사후반추사고 정의 및 특징

사후반추사고(post-event rumination)는 사회불안 장애를 지닌 사람이 사회적 상황에 참여한 이후에 계속해서 부정적인 생각이 드는 현상을 말한다(임선영 외, 2007). 반추사고는 자신의 부정적인 감정을 반복적이고, 수동적으로 느끼게 하고, 자신의 괴로운 증상에 초점을 맞추며(예: 나는 너무 형편없다), 이러한 괴로움으로 자신을 부정적으로 평가하게 된다(예: 내가 이것을 극복할 수 있을까?)(Nolen-Hoeksema, 2000). 반추와 관련된 초기 연구는 주로 우울과 관련된 정서장애에 중점을 두었다. 그러나 최근 연구에서는 반추가 우울 증상보다는 불안 증상과 더 관련이 깊다는 사실이 나타났고(Muris et al., 2004), 반추와 불안에 관한 연구가 증가하게 됐다.

Clark과 Wells(1995)의 인지모형에 의하면 사후검토(post-mortem)는 사회불안을 유발하고 유지하는 마지막 과정으로 정의되었다. 그 과정에서 가장 첫 번째는 ‘자기 초점적 주의’로 주의의 방향이 외부가 아닌 내부에 집중되는 것을 말한다. 자기 초점적 주의가 높아지면, 자신의 사고, 감정, 행동 등과 같은 내부 정보에 민감하게 반응하고 부정적으로 지각한다. 두 번째 과정은 ‘자기 도식’으로 수행에 대한 과도한 기준(‘나는 항상 인정을 받아야만 해’), 사회적 평가에 관한 조건적 신념(‘내 진짜 모습을 알게 되면 모두가 다 나를 싫어할 것이다.’), 자신의 가치를 부정적으로 바라보는 신념(‘나는 항상 부족한 사람이야.’)과 같은 역기능적인 신념을 가지게 된다. 세 번째 과정은 ‘안전행동(safety behaviour)’으로 사회적 상황에서 평가를 받거나 무시당하는 위험성을 줄이기 위해 하는 다양한 행동을 의미한다. 마지막 단계인 ‘사후검토과정(post-mortem process)’은 과거에 실패한 경험들, 자신의 부정적인 모습들을 나타낸 상황을 반복해서 생각하는 것을 의미한다. 사회적 상황에서 벗어나게 되면, 직접적인 위험이 눈앞에 존재하지 않아도, 부정적 사고는 남게 된다(임선영, 2005). 그렇기에 사후반추사고와 같은 인지적 과정이 사회불안을 다시 불러일으키고 강화시킨다고 볼 수 있다.

반추를 많이 하는 사람들은 자신의 문제를 자신이 해결하거나 완화할 수 있을 것이라는 가능성에 대한 자신감이 부족하고, 일어난 문제들을 자신의 탓으로 돌리며 자신을 비난하는 경향이 있다(Lyubomirsky et al., 1999). 그리고 반추를 적게

하는 사람에 비해 자기 비난과 같은 부정적인 생각을 더 쉽게 접하고, 문제를 객관적으로 바라보는 능력 및 문제 해결 능력이 손상되어(Lyubomirsky et al., 1999) 긍정적인 행동의 시작을 방해하며 더 심각하고 장기적인 고통의 위험이 증가한다고 주장했다(Nolen-Hoeksema, 1991). 또한, 사회불안 장애를 지닌 사람은 사회적 사건이 일어나기 이전에 미리 상황을 생각해보는 과정을 거치는데, 이 단계에서 과거에 실패했던 경험을 떠올리며 앞으로 일어날 수행을 부정적으로 가정하여 불안을 증가시키는 악순환을 발생시킨다(임선영 외, 2007; Rachman et al., 2000).

2. 사후반추사고의 하위유형

김영주(2009)는 요인분석을 통해 사회불안을 지닌 사람들이 주로 보이는 반추사고를 세 가지 유형인 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토로 분류하였다.

불안통제실패 반추는 불안을 통제하지 못했다는 생각에 빠지는 경향성을 말한다. 이는 사회적 상황에서 생리적 각성을 제대로 통제하지 못했다는 생각과 불안으로 발생한 생리적·신체적 증상이 겉으로 드러난 것을 걱정하고 그로 인해 문제가 발생했다고 반복해서 생각하는 것을 의미한다. 즉, 불안통제실패 반추는 자신의 내적 상태에 많은 주의를 기울이고, 자기 초점화된 반복적인 사고를 의미한다. 자신의 내적 상태에 초점을 기울이는 것은 보편적인 현상이고, 자신의 내면에 집중할수록 심리적 적응을 촉진하기에 심리 건강 및 적응 사이에 긍정적인 연관성을 기대할 수 있다(Trapnell & Campbell, 1999). 그러나 자신의 내면에 과도한 주의를 기울이게 되면, 외부 자극으로 주의를 전환하는 것이 어려워 경직된 모습을 보이고, 병리적인 모습을 보이게 된다(Ingram, 1990). 이렇게 자기 내면에서 발생한 불안의 원인을 찾기 위해 인지적 개입이 요구되고, 자신의 생각만큼 문제가 해결되지 않아 오랫동안 원인을 탐색하면서 반추사고가 증가하게 된다.

두 번째 요인인 ‘부정적인 대인평가 염려’는 사회적 상황에서 타인이 자신을 부정적이고, 부적절한 사람으로 평가할까 봐 걱정하고, 이후 자신이 거절당할 것을 두려워하는 것을 의미한다. 이는 남들이 자신의 본 모습을 알게 된다는 것에 주로 초점을 두고 있다. 또한, 이들은 다른 사람의 시선을 과도하게 의식하기에 사회적 상황에 영향을 쉽게 받고, 타인의 평가를 바탕으로 자신을 평가하고 판단하는 경향

이 있다. 사회적 상황에서 긍정적이고 특별한 인상을 주고자 하지만, 이러한 면을 다른 사람에게 보여줄 수 있을지 확신하지 못하기에 불안을 유발한다(김소연, 2015). 타인의 부정적인 평가에 대해 과도한 주의를 기울여 문제를 해결하거나 대안 방법을 찾는 등 적극적인 대처를 하기보다는 사회적 상황을 회피하는 소극적인 대처 방법을 선택하게 되어(정남운, 2001; 김효정, 2015에서 재인용) 대인관계에서 더욱 부정적인 결과를 초래할 수 있고, 이후 더 극심한 사회불안을 경험할 수 있다.

마지막 세 번째 요인인 ‘지나간 상황 검토’는 사회적 상황 속에서 부적절한 말이나 표현 및 행동은 없었는지, 과거의 사건에 집중하고 기억을 떠올려 재검토하는 반추를 나타낸다. Dannahy 등(2007)에 따르면, 수행 상황이나 사회적 상호작용 상황 이후 자신이 실수했거나 실패했다고 느꼈던 상황을 반복적으로 회상하며 부정적인 인지와 정서를 강화시키는 것이다. 주로 과거에 일어났던 사건에 대해 “만약~했더라면”과 같은 생각을 반복한다(Roese, 1994). 이러한 사고를 통해 과거의 다른 실수까지 떠오르게 되는 악순환이 반복된다.

요약하면, ‘불안통제실패 반추’는 자신의 내부에서 발생한 불안에 주의를 기울이고, 그 불안을 통제하지 못한 것에 대해 자신에게 문제가 발생했다는 것에 초점을 두고 되풀이하는 사고를 의미하고, ‘부정적인 대인평가 염려’는 타인의 평가에 민감하게 반응하고, 사회적 상황에서의 부정적 평가와 그 이후에 버림받을 것을 염려하는 반추 사고를 나타낸다. ‘지나간 상황 검토’는 자신이 과거에 한 실수를 후회하며, 과거에 일어난 일에 초점을 두고 있는 반추사고를 의미한다.

3. 자기불일치와 사후반추사고의 관계

사회적 사건에 노출되었을 때, 부정적인 자기에 관한 정보에만 선택적 관심이 편향된 경우, 사후 처리 과정에서도 부정적인 자기에 대한 정보만을 상기시키는 경향을 보였다(Mellings, Alden, 2000). 그리고 자기개념이 일관성 있고, 안정성이 있는 경우, 즉 자기에 대해 명확하게 파악하고 있는 경우에는 반추 사고가 감소하는 경향을 보이며(최순옥, 박우람, 홍상황, 2021), 스스로에 대하여 모호하고 불안정한 신념을 가지고 있는 사람일수록 자신과 관련된 정보를 부정적으로 해석하게 된다. 객관적인 해석이 어렵고, 혼란스럽고 확신할 수 없는 자기를 마주했을 때, 반추라는

부정적인 인지적 기제를 통해 주의를 자신의 내부 요인에 집중하게 만들어 모호하고 불명확한 자신을 더욱 견디지 못하게 만든다(이민영, 2022).

사후반추사고에 따른 하위유형을 중 자기불일치와 불안통제실패 반추와의 관계에 관한 선행연구에 따르면, Pyszczynski와 Greenberg(1987)는 이상적인 자기와 실제 자기 사이의 간극이 클 때 자기비하나 부정적인 자기에 빠지게 된다고 주장하였다. 그리고 자기불일치가 클수록 자신에게 불안이 생기게 된 원인이나 이러한 불안 증상이 나타나지 않을까 생각하는 것과 같이 자기 내부에 초점을 두고 있으며 불안완전함을 숨기기 위해 지나치게 노력하게 된다(최선아, 김성봉, 김운옥, 2023; 한다솜, 김동일, 2022).

자기불일치가 큰 사람들은 타인과의 상호작용 과정에서 인정, 완전함 등 긍정적인 모습을 추구하기에 다른 사람의 평가에 민감하다(박지연, 양난미, 2014). 특히, 이상적 자기가 높을수록 자신이 원하는 바람직한 인상을 주어 타인에게 비판적인 평가를 받지 않고 인정받는 것에 강한 욕구를 지니고 있으며 이로 인해 비합리적이고, 부적응적인 사고를 반복한다(김성주, 이영순, 2013; 설희정, 이동귀, 배병훈, 2014). 이를 통해서 자기불일치가 클수록 부정적인 대인평가 염려가 증가한다는 것을 알 수 있다. 자기불일치와 지나간 상황 검토 간의 관계를 살펴본 선행연구 결과인 Makkar와 Grisham(2011a)에 따르면, 부정적인 자기 이미지를 지닌 이들은 사회적 상황에 노출된 후 대략 일주일 후에 지나간 상황을 검토하는 것으로 나타났다.

이와 같은 선행연구를 통해서 자기불일치와 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토와 같은 사후반추사고는 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다.

4. 사후반추사고와 사회불안의 관계

Rachman 등(2000)에 의하면 사회적으로 불안이 높은 사람들은 더 나쁜 성과를 예측하고, 과거에 그 일이 일어난 시점으로 되돌아가기를 갈망하며, 그 사건이 다시 일어나게 된다면 어떻게 피할 수 있는지에 대한 방법을 반복적으로 생각한다. 이러한 생각은 부정적인 방향으로 나아가게 되고, 부정적인 사후반추는 사회불안의 발생과 부정적 평가와 관련이 높았다. 이와 비슷하게 Mellings와 Alden(2000)의 연구에서도 사회적으로 불안한 사람들이 다음 날 더 많은 반추를 하였고, 이러한 반

추가 부정적인 자기에 관한 사고를 증가시켜 불안을 높인다는 연구결과를 보였다. 그리고 부정적 반추는 자신의 부정적인 생각에 따라 유발될 수 있고, 동시에 부정적인 생각을 강화할 수도 있다. 이는 자신이 부정적으로 평가될까 두려워하고, 이러한 두려움에서 반추가 유발되며 반추 사고가 증가할수록 부정적인 자기평가가 유지되고 부정적 생각이 계속 유지되도록 한다는 것이다(Abbott & Rapee, 2004). 국내 선행연구에서도 자신의 수행을 보다 긍정적으로 평가하는 긍정 반추와 사회불안의 관계에서는 관련성을 보이지 않았으나, 부정적으로 평가하는 부정 반추와 사회불안에는 유의한 상관을 나타냈다(박민주, 박기환, 2019). 사후반추사고와 사회불안은 정적 관계를 보이고(양희승, 박미화, 2019), 반추사고는 사회불안 하위요인인 사회적 상호작용 불안, 수행불안과도 정적인 상관을 보였다(김경미, 최승원, 정인철, 2014). 이러한 선행연구를 통해 사후반추사고와 사회불안 간에는 높은 관련성이 있다고 볼 수 있다.

앞서 언급된 대로 사후반추사고는 세 가지 하위유형으로 나눌 수 있다(김영주, 2009). 그중 ‘불안통제실패 반추’는 자신의 신체적, 생리적인 증상을 통제하지 못했을 때 반추가 발생하는 것을 나타낸다. 그리고 이러한 불안을 통제하지 못했다는 생각으로 자신의 수행에도 문제가 있을 것이라 여긴다. 또한, 불안으로 인해 나타나는 신체적 증상이 겉으로 드러날지에 대해 많은 신경을 쓰며, 자신에게 이러한 불안 증상이 계속해서 왜 나타나는지에 대한 생각을 반복한다. 수행불안의 경우, 사회적 상황에서 자기초점적으로 생각하는 경향이 높고, 불안으로 인해 나타나는 신체적 증상(얼굴이 빨개지고, 목소리가 떨리는 등)이 타인에게 보이게 될까 두려워한다. Carter와 Wu(2010)의 연구에 따르면, 주로 수행불안을 나타내는 사람들은 주로 신체 증상을 나타내고, 이 증상에 지나치게 집중하는 경향이 있다. 이처럼 불안통제실패 반추와 수행불안 사이에는 관련성이 있음을 알 수 있으며, 사후반추사고의 하위유형 중 불안통제실패 반추가 수행불안에 더 큰 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

사후반추사고의 또 다른 하위유형 중 ‘부정적인 대인평가 염려’는 사회적 상황에서 적절한 반응을 하지 못했다고 생각하거나 실수했을 때 타인에게 부정적인 평가를 받을 것으로 생각하여 이에 대해 걱정하는 경향을 보인다. 그리고 타인에게 자신의 본 모습을 드러내게 되면 정이 떨어지거나 무시하거나 무능하다고 판단할 것이라는 생각에 민감하게 반응한다. 또한, 타인이 바라보는 자신의 모습에 초점을 두고 있어 타인의 평가를 두려워하고, 타인의 객관적 평가를 부정적으로 왜곡해서

받아들이는 경향이 있다. 사회적 상호작용 불안은 타인을 만나서 상호작용하는 상황에서 불안이 발생하는 것을 의미한다. 그리고 타인의 사소한 반응에도 민감하게 반응하고, 심지어 긍정적인 평가를 받았을 때도 그 의미를 왜곡해서 받아들이는 경향이 있다. 또한, 타인에게 수용될 수 없는 방식으로 행동했을 것이라는 생각으로 자신에 대한 부정적인 이미지를 더 쉽게 만들어낸다(Modini et al., 2018). 이러한 점을 토대로 부정적인 대인평가 염려가 사회적 상호작용 불안에 더 큰 간접효과를 미칠 것으로 예측해볼 수 있다.

사후반추사고의 마지막 하위유형인 ‘지나간 상황 검토’는 사회적 상황 속에서 부적절한 말이나 표현 및 행동은 없었는지 과거의 사건에 집중하고 기억을 떠올려 재검토하는 반추 유형이다. 이는 자신의 표현이나 행동에서의 문제가 있었는지 뿐만 아니라 상대의 반응이나 평가에도 얽매어 있다. 따라서, 지나간 상황 검토는 사회적 상호작용 불안이나 수행불안에 모두 영향을 미치는 공통요인으로 작용하며, 특정한 사회불안 상황에는 차별적인 효과를 발휘하지 않을 것으로 예상해 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 사후반추사고의 하위유형인 불안통제실패 반추가 반복적으로 나타날수록 수행불안이 높아질 것이고, 부정적인 대인평가 염려에 관한 사고를 많이 할수록 사회적 상호작용 불안이 더 증가할 것으로 예상하였다.

Ⅲ. 연구방법

A. 연구대상

본 연구는 조선대학교 생명윤리위원회(IRB)에서 승인을 받아 진행하였다(IRB 승인번호: 2-1041055-AB-N-01-2023-44). 연구 대상자는 전국에 있는 대학교에 재학 중인 남녀 대학생으로 설문업체인 엠브레인을 통해 총 352명의 연구자료를 수집하였다. 사전에 조사 참여 의사를 밝히고, 조사회사와 계약한 자체패널 중 본 연구에 해당하는 대상자를 선정하여 연구 참여에 관한 설명문을 충분히 읽고, 정보 수집 및 연구 참여에 동의한 자에 한하여 온라인 설문을 진행하였다.

설문지는 인구통계학적 설문지, 사회적 상호작용 불안 척도, 사회공포증 척도, 자기 질문지, 사후반추 질문지로 구성되어 있다. 인구통계학적 설문지를 통해 살펴보았을 때, 352명 중 남성 176명(50%), 여성 176명(50%)이다. 1학년 88명(25%), 2학년 88명(25%), 3학년 88명(25%), 4학년 이상 88명(25%)이었고, 평균 연령은 21.86세(SD=2.28)이었다. 대학 소재지는 서울 100명(28.4%), 경기도 68명(19.3%), 광역시 92명(26.1%), 강원도 13명(3.7%), 충청도 23명(6.5%), 전라도 20명(5.7%), 경상도 29명(8.2%), 제주도 4명(1.1%), 세종 3명(0.9%)이고, 전공계열은 인문·사회계열 115명 (32.7%), 이·공학계열 130명(36.9%), 의료·보건계열 40명(11.4%), 교육계열 24명(6.8%), 법학계열 6명(1.7%), 예술·체육계열 28명(8.0%), 기타 9명(2.6%) 순으로 나타났다.

<표 1> 연구 대상자의 인구통계학적 특성

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남	176	50.0
	여	176	50.0
나이(만)	19세	68	19.3
	20세	48	13.6
	21세	56	15.9
	22세	49	13.9
	23세	46	13.1
	24세	36	10.2
	25세	25	7.1
	26세	11	3.1
	27세	10	2.8
	28세	1	0.3
	29세	2	0.6
학년	1학년	88	25.0
	2학년	88	25.0
	3학년	88	25.0
	4학년 이상	88	25.0
대학 소재지	서울	100	28.4
	경기도	68	19.3
	광역시	92	26.1
	강원도	13	3.7
	충청도	23	6.5
	전라도	20	5.7
	경상도	29	8.2
	제주도	4	1.1
	세종	3	0.9
전공계열	인문·사회계열	115	32.7
	이·공학계열	130	36.9
	의료·보건계열	40	11.4
	교육계열	24	6.8
	법학계열	6	1.7
	예술·체육계열	28	8.0
	기타	9	2.6

B. 측정 도구

1. 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

본 연구에서는 사회적 상호작용 상황에서의 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고, 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도인 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)를 사용했다. 이 척도는 총 19문항으로 구성되어 있으며, 타인과 만나 이야기하는 것 혹은 이성이나 낯선 사람들과 어울리는 것에 대한 불편감과 같은 다른 사람이 지켜보고 관찰하는 것에 대한 불안을 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 나누어져 있는 자기보고식 척도이며, 점수가 높을수록 사회적 상호작용 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 8, 10번 두 문항은 역채점 문항에 해당한다. 김향숙(2001)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났으며, 본 연구결과 신뢰도 (Cronbach's α) .93으로 나타났다.

<표 2> 사회적 상호작용 불안 척도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
사회적 상호작용 불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8*, 9, 10*, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	19	.93
전체		19	.93

2. 사회공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)

본 연구에서는 사회적 수행 상황에서의 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고, 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도인 사회공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 타인 앞에서 수행하는 것에 대한 불안을 측정한다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지 5점 Likert 척도로 나누어져 있는 자기 보고식 척도이며, 점수가 높을수록 수행 상황에서의 불안 수준이 높은 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 .92으로 나타났으며, 본 연구결과 신뢰도 (Cronbach's α) .95으로 나타났다.

<표 3> 사회공포증 척도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
수행불안	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	20	.95
	전체	20	.95

3. 자기 질문지(Self-Questionnaire)

본 연구에서는 자기불일치를 측정하기 위해 Higgins et al. (1986)이 개발하고, 서수균(1996)이 재구성 및 타당화한 자기 질문지(Self-Questionnaire)를 사용하였다. 자기 질문지는 양극에 반대되는 22개의 형용사 쌍으로 이루어져 있고, 그중 자신에게 해당하는 형용사의 정도에 표시하는 질문지이다. 각 문항은 ‘어느 쪽도 아니다(0점)’에서 ‘확실히 그렇다(4점)’까지 9점 Likert형 척도로 나누어져 있는 자기 보고식 척도이다. 자기불일치는 실제 자기와 이상적 자기에서 서로 대응되는 각 문항 차의 절대값을 모두 합하여 계산하였으며, 합산한 점수가 클수록 자기불일치의 수준이 높다는 것을 나타낸다. 서수균(1996)의 연구에서 신뢰도(Cronbach's α)는 실제 자기 .85, 이상적 자기 .90으로 나타났으며, 본 연구결과 실제 자기 신뢰도(Cronbach's α) .91, 이상적 자기 신뢰도 (Cronbach's α) .96으로 나타났다.

<표 4> 자기 질문지 척도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
실제 자기	1, 2, 3, 4*, 5*, 6*, 7, 8, 9, 10, 11*, 12, 13*, 14, 15, 16, 17*, 18*, 19*, 20*, 21, 22	22	.91
이상적 자기	1, 2, 3, 4*, 5*, 6*, 7, 8, 9, 10, 11*, 12, 13*, 14, 15, 16, 17*, 18*, 19*, 20*, 21, 22	22	.96
전체		44	.95

4. 사후반추 질문지(Post-event Rumination Questionnaire: PRQ)

본 연구에서는 사후반추사고를 측정하기 위해 김영주(2009)가 개발한 사후반추 질문지를 사용하였다. 이 척도는 총 26문항으로 구성되어 있으며, 사회적 상황에서 반추를 얼마나 하는지를 측정하는 질문지이다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 7점 Likert 척도로 측정하는 자기 보고식 척도이며, 점수가 높을수록 사후반추사고를 강하게 한다는 것을 의미한다. 김영주(2009)의 연구에서 신뢰도(Cronbach’s α)는 .96으로 나타났고, 하위요인의 신뢰도(Cronbach’s α)는 ‘불안통제실패 반추’ .89, ‘부정적인 대인평가 염려’ .92, ‘지나간 상황 검토’ .91로 나타났다. 본 연구결과 불안통제실패 반추 신뢰도 (Cronbach’s α) .95, 부정적 대인평가 염려 신뢰도 (Cronbach’s α) .95, 지나간 상황 검토 신뢰도 (Cronbach’s α) .92로 나타났다.

<표 5> 사후반추 질문지 척도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach’s α
불안통제실패 반추	1, 4, 7, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 22, 24	11	.95
부정적인 대인평가 염려	3, 6, 9, 12, 14, 18, 20, 23, 26	9	.95
지나간 상황 검토	2, 5, 8, 11, 16, 25	6	.92
	전체	26	.98

C. 분석방법

본 연구에서의 연구문제를 해결하고 가설을 검증하기 위한 분석방법 및 절차로 SPSS 27.0과 PROCESS MACRO v4.3을 이용해 분석하였으며, 구체적인 분석절차는 다음과 같다.

먼저 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 빈도분석, 기술통계 분석 및 신뢰도(Cronbach's α)를 산출하였다.

둘째, 자기불일치, 사회적 상호작용 불안, 수행불안, 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토 간의 상관분석을 실시하였다.

셋째, 자기불일치와 사후반추사고의 하위유형이 사회적 상호작용 불안 및 수행불안에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

넷째, 자기불일치가 사회적 상호작용 불안 및 수행불안의 관계에서 사후반추사고 하위유형의 매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 SPSS Process macro를 활용하여 병렬다중매개분석을 실시하였다. 본 연구에서 보고자 하는 3개의 매개변인을 동시에 넣어 각 매개변인의 효과를 파악하기 위함이다. 이는 여러 매개변수를 동시에 포함하여 하나의 모형으로 한 번에 검증할 수 있다는 장점이 존재한다. 본 모형의 간접효과 유의성 검증 및 간접효과의 차이 검증을 위해 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다.

IV. 연구결과

A. 측정 변인의 기술통계 및 상관분석 결과

본 연구의 연구문제 및 가설을 검증하기 위해 수집한 자료에 대한 기술통계 분석을 시행하였다. 측정 변인인 자기불일치, 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토, 사회적 상호작용 불안, 수행불안의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 <표 6>에 제시하였다. Curran, West와 Finch(1996)에 의하면, 측정 변인에 대한 왜도의 절대값은 2.0, 첨도의 절대값은 7.0을 넘지 않아야 정규분포 가정을 충족시키는 것으로 확인되었다. 이를 근거로 하여 본 연구의 기술통계를 살펴본 결과, 왜도 및 첨도가 각각 2.0, 7.0을 넘지 않아 정규분포의 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다.

<표 6> 측정 변인의 기술통계량 (N=352)

	평균	표준편차	왜도	첨도
자기불일치	36.44	20.20	0.76	0.74
불안통제실패 반추	36.67	16.03	0.46	-0.97
부정적인 대인평가 염려	33.01	13.42	-0.08	-0.87
지나간 상황 검토	25.53	8.51	-0.27	-0.53
사회적 상호작용 불안	55.93	13.39	-0.24	-0.43
수행불안	48.42	16.16	0.30	-0.63

측정 변인인 자기불일치, 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토, 사회적 상호작용 불안, 수행불안의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson 상관계수를 통해 상관분석을 실시하여 <표 7>에 제시하였다. 그 결과, 자기불일치는 불안통제실패 반추($r=.398, p<0.01$), 부정적인 대인평가 염려($r=.429, p<0.01$), 지나간 상황 검토($r=.430, p<0.01$), 사회적 상호작용 불안($r=.395, p<0.01$), 수행불안($r=.266, p<0.01$)로 각각 정적상관을 나타냈고, 불안통제실패 반추는 부정적인 대인평가 염려($r=.871, r<001$), 지나간 상황 검토($r=.738, p<0.01$), 사회적 상호작용 불안($r=.633, p<0.01$), 수행불안($r=.683, p<0.01$)로 정적상관을 나타냈으며, 부정적인 대인평가 염려는 지나간 상황 검토($r=.833, p<0.01$), 사회적 상호작용 불안($r=.668, p<0.01$), 수행불안($r=.680, p<0.01$)로 정적상관을 나타냈다. 또한, 지나간 상황 검토는 사회적 상호작용 불안($r=.590, p<0.01$), 수행불안($r=.561, p<0.01$)로 정적상관을 나타냈고, 사회적 상호작용 불안은 수행불안($r=.753, p<0.01$)로 정적상관을 나타냈다.

<표 7> 측정 변인의 상관계수 (N=352)

	1	2	3	4	5	6
1	1					
2	.398**	1				
3	.429**	.871**	1			
4	.430**	.738**	.833**	1		
5	.395**	.633**	.668**	.590**	1	
6	.266**	.683**	.680**	.561**	.753**	1

1= 자기불일치, 2= 불안통제실패 반추, 3= 부정적인 대인평가 염려, 4= 지나간 상황 검토, 5= 사회적 상호작용 불안, 6= 수행불안

** $p<.01$

B. 매개모형 검증

자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 간의 관계에서 사후반추사고의 하위유형의 영향력을 살펴보기 위해 다중회귀분석을 실시하였다.

종속변인을 사회적 상호작용 불안으로 설정하여 독립변인 및 매개변인의 영향력을 살펴보았다. 각 변인 간 다중공선성을 파악하기 위해 TOL(공차), VIF(분산팽창지수)를 살펴보았다. 양병화(2006)에 따르면, TOL의 최소값은 0.1 이상, VIF는 10 이하로 값이 나타나야 변수 간에 다중공선성이 없는 것으로 판단하였고, Durbin-Watson의 통계치가 2에 근접하면 오차항 간의 자기 상관성이 없다고 보고했다. 이를 근거로 하여 본 연구의 결과를 살펴보았을 때, TOL의 최소값은 .161로 0.1 이상이었고, VIF는 10 이하, Durbin-Watson은 통계값이 1.816이기에 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

자기불일치가 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토를 매개하여 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향을 확인한 결과 <표 8>과 같다. 다중회귀분석 결과 총 변량의 46.6% 설명하였고, F값은 77.586($p < .001$)로 적합한 모형으로 나타났다. 분석 결과 자기불일치($\beta = .121$, $p < .01$), 불안통제실패 반추($\beta = .194$, $p < .01$), 부정적인 대인평가 염려($\beta = .387$, $p < .05$)는 사회적 상호작용 불안에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 그러나 지나간 상황 검토($\beta = .073$, $p > .05$)는 사회적 상호작용 불안을 유의하게 설명하지 않았다.

<표 8> 다중회귀분석 1 (N=352)

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)	공선성 통계량	
	B	SE	β		TOL	VIF
(상수)	31.385	1.683		18.646***		
자기 불일치 불안통제 실패 반추 부정적인 대인평가 염려 지나간 상황 검토	.080	.029	.121	2.770**	.797	1.255
	.162	.066	.194	2.437*	.240	4.162
	.386	.097	.387	3.981***	.161	6.207
	.115	.112	.073	1.022	.299	3.343
F(p)	77.586***					
adj R ²	.466					
Durbin-Watson	1.816					

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

종속변수 : 사회적 상호작용 불안

다음으로는 종속변인을 수행불안으로 설정하여 독립변인 및 매개변인의 영향력을 살펴봤다. 각 변인 간 다중공선성을 파악하기 위해 TOL(공차), VIF(분산팽창지수)를 살펴보았다. 본 연구의 결과를 살펴보았을 때, TOL의 최소값은 .161로 0.1 이상이었고, VIF는 10 이하, Durbin-Watson 통계값이 1.862이기에 다중공선성의 문제가 없음을 확인하였다.

자기불일치가 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토를 매개하여 수행불안에 미치는 영향을 확인한 결과 <표 9>과 같다. 다중회귀분석 결과 총 변량의 49.2% 설명하였고, F값은 85.964(p<.001)로 적합한 모형으로 나타났다. 분석 결과 불안통제실패 반추($\beta=.194$, p<.01), 부정적인 대인평가 염려($\beta=.387$, p<.05)는 수행불안에 유의미한 영향을 미친 것으로 나타났다. 그러나 자기불일치($\beta=-.041$, p>.05), 지나간 상황 검토($\beta=-.023$, p>.05)는 수행불안을 유의하게 설명하지 않았다.

<표 9> 다중회귀분석 2 (N=352)

변수	비표준화 계수		표준화 계수	t(p)	공선성 통계량	
	B	SE	β		TOL	VIF
(상수)	21.346	1.981		10.774***		
자기 불일치 불안통제	-.033	.034	-.041	-.956	.797	1.255
실패 반추	.384	.078	.381	4.907***	.240	4.162
부정적인 대인평가 염려	.463	.114	.385	4.058***	.161	6.207
지나간 상황 검토	-.044	.132	-.023	-.330	.299	3.343
F(p)	85.964***					
adj R^2	.492					
Durbin- Watson	1.862					

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

종속변수 : 수행불안

C. 병렬다중매개효과 검증

자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 간의 관계에서 사후반추사고의 병렬다중매개효과를 검증하기 위해 Hayes(2012)의 SPSS Process macro v4.3에서 Model 4를 활용하여 분석을 실시하였다. 그 결과 <표 10>과 같다

각 변수의 경로별 효과를 살펴보면, 자기불일치는 사회적 상호작용 불안(B=.080, $p<.01$)과 불안통제실패 반추(B=.316, $p<.001$), 부정적인 대인평가 염려(B=.285, $p<.001$), 지나간 상황 검토(B=.181, $p<.001$)에 유의미한 정적 영향을 미쳤다. 그리고 불안통제실패 반추(B=.162, $p<.05$), 부정적인 대인평가 염려(B=.386, $p<.001$)는 사회적 상호작용 불안에 정적 영향을 미쳤으며 통계적으로 유의했으나, 지나간 상황 검토(B=.115, $p>.05$)는 사회적 상호작용 불안에 유의미한 영향을 미치지 않았다.

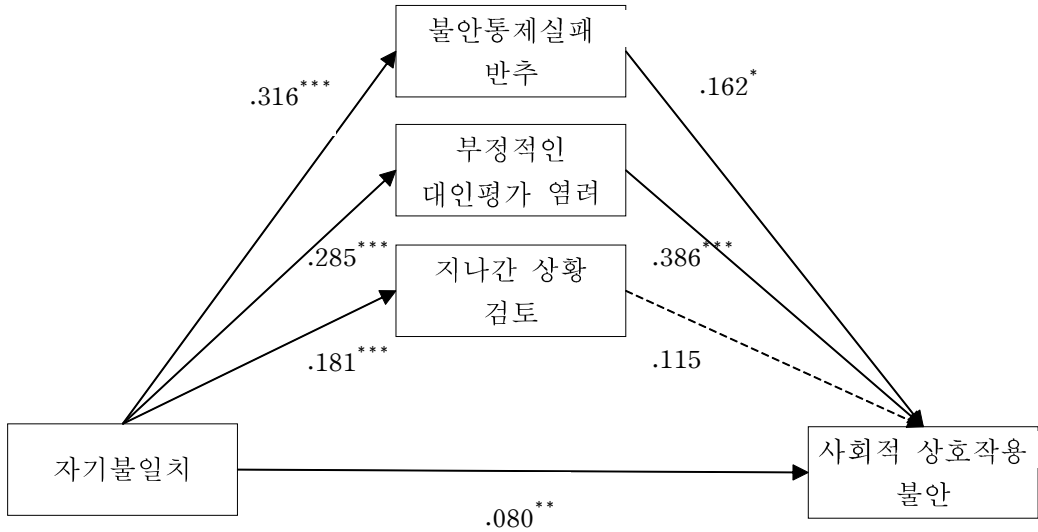
자기불일치에서 사회적 상호작용 불안 간 경로의 총효과(B=.262, $p<.001$)에 비해 매개변수인 사후반추사고의 하위유형이 투입되었을 때의 직접효과(B=.080, $p<.01$)가 감소한 것으로 알 수 있다<그림2>.

<표 10> 자기불일치가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형의 병렬다중매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
X	Y	.262	.033	8.056***	.198	.326
X	M1	.316	.039	8.128***	.240	.393
X	M2	.285	.032	8.882***	.222	.348
X	M3	.181	.020	8.903***	.141	.221
X	→ Y	.080	.029	2.770**	.023	.137
M1		.162	.067	2.437*	.031	.293
M2		.386	.097	3.981***	.195	.577
M3		.115	.112	1.022	-.106	.336

X= 자기불일치, M1= 불안통제실패 반추, M2= 부정적인 대인평가 염려, M3= 지나간 상황 검토, Y= 사회적 상호작용 불안

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



<그림 2> 최종모형 1(사회적 상호작용 불안)

각 변수의 경로별 효과를 살펴보면, 자기불일치는 불안통제실패 반추($B=.316$, $p<.001$), 부정적인 대인평가 염려($B=.285$, $p<.001$), 지나간 상황 검토($B=.181$, $p<.001$)에 유의미한 정적 영향을 미쳤다. 그리고 불안통제실패 반추($B=.384$, $p<.001$), 부정적인 대인평가 염려($B=.463$, $p<.001$)는 수행불안에 정적 영향을 미쳤으며 통계적으로 유의했으나, 자기불일치($B=-.033$, $p>.05$), 지나간 상황 검토($B=.115$, $p>.05$)는 수행불안에 유의미한 영향을 미치지 않았다.

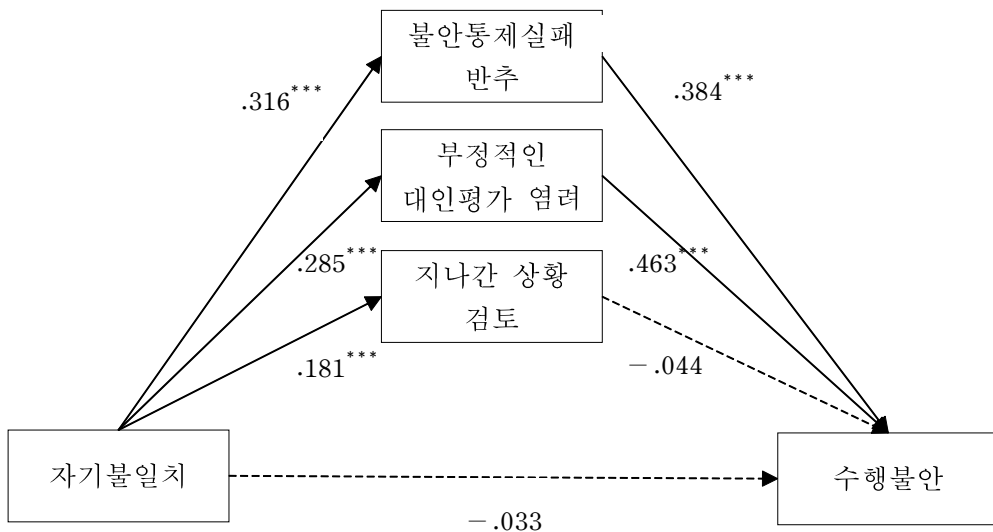
자기불일치에서 수행불안 간 경로에서 총효과($B=.213$, $p<.001$)는 통계적으로 유의했지만, 사후반추사고의 하위유형이 투입되었을 때의 직접효과($B=-.033$, $p>.05$)는 통계적으로 유의하지 않는 결과를 나타냈다<그림3>.

<표 11> 자기불일치가 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형의 병렬다중매개효과

독립변인	종속변인	B	SE	t	95% CI	
					LLCI	ULCI
X	Y	.213	.041	5.165***	.132	.294
X	M1	.316	.039	8.128***	.240	.393
X	M2	.285	.032	8.882***	.222	.348
X	M3	.181	.020	8.903***	.141	.221
X	→ Y	-.033	.034	-.956	-.100	.035
M1		.384	.078	4.907***	.230	.538
M2		.463	.114	4.058***	.239	.688
M3		-.044	.132	-.331	-.304	.216

X= 자기불일치, M1= 불안통제실패 반추, M2= 부정적인 대인평가 염려, M3= 지나간 상황 검토, Y= 수행불안

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



<그림 3> 최종모형 2(수행불안)

<표 12> 자기불일치가 사회적 상호작용 불안에 미치는 사후반추사고의 하위유형의 간접효과

구분	B	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
총간접효과	.182	.024	.138	.229
X → M1 → Y	.051	.023	.006	.097
X → M2 → Y	.110	.031	.053	.174
X → M3 → Y	.021	.022	-.025	.063

X= 자기불일치, M1= 불안통제실패 반추, M2= 부정적인 대인평가 염려, M3= 지나간 상황 검토, Y= 사회적 상호작용 불안

자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 검증을 위해 Bootstrapping을 사용하였으며, 그 결과는 아래 제시된 <표 12>와 같다.

분석 결과 전체 간접효과의 크기는 .181(.138~.229)로 95% 신뢰구간에서 0이 존재하지 않아 유의미한 것으로 나타났다. 매개효과 검증결과 불안통제실패 반추는 .051(.006~.097)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났고, 부정적인 대인평가 염려는 .110(.053~.174)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않아 매개효과 유의한 것으로 나타났다. 그러나 지나간 상황 검토는 .021(-.025~.063)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하여 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표 13> 자기불일치가 수행불안에 미치는 사후반추사고의 하위유형의 간접효과

구분	B	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
총간접효과	.246	.030	.189	.305
X → M1 → Y	.121	.029	.068	.182
X → M2 → Y	.132	.036	.065	.201
X → M3 → Y	-.008	.024	-.056	.036

X= 자기불일치, M1= 불안통제실패 반추, M2= 부정적인 대인평가 염려, M3= 지나간 상황 검토, Y= 수행불안

자기불일치와 수행불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 검증을 위해 Bootstrapping을 사용하였으며, 그 결과는 아래 제시된 <표 13>와 같다.

분석 결과 전체 간접효과의 크기는 .246(CI=.189~.305)로 95% 신뢰구간에서 0이 존재하지 않아 유의미한 것으로 나타났다. 매개효과 검증결과 불안통제실패 반추는 .121(CI=.068~.182)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않아 매개효과가 유의한 것으로 나타났고, 부정적인 대인평가 염려는 .132(CI=.065~.201)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하지 않아 매개효과 유의한 것으로 나타났다. 그러나 지나간 상황 검토는 -.008(CI=-.056~.036)로 신뢰구간 95%에서 0을 포함하여 매개효과가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

<표 14> 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 간 차이 검증 1

구분	B	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
C1	-.059	.049	-.160	.031
C2	.031	.033	-.033	.098
C3	.089	.045	.007	.181

C1= 불안통제실패 반추 - 부정적인 대인평가 염려

C2= 불안통제실패 반추 - 지나간 상황 검토

C3= 부정적인 대인평가 염려 - 지나간 상황 검토

자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려 및 지나간 상황 검토의 상호 매개효과 크기의 차이를 분석한 결과를 <표14>에 제시하였다. 부정적인 대인평가 염려와 지나간 상황 검토(C3) 간에 유의미한 차이가 있었고, 이는 부정적인 대인평가 염려가 지나간 상황 검토에 비해 간접효과가 유의하게 크다고 볼 수 있다(B=.089, CI=.007~.181). 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려(C1), 불안통제실패 반추와 지나간 상황 검토(C2) 간에는 유의미한 차이가 없었다.

<표 15> 사후반추사고의 하위유형의 간접효과 간 차이 검증 2

구분	B	SE	95% CI	
			LLCI	ULCI
C1	-.011	.056	-.123	.100
C2	.129	.038	.057	.208
C3	.140	.052	.043	.246

C1= 불안통제실패 반추 - 부정적인 대인평가 염려

C2= 불안통제실패 반추 - 지나간 상황 검토

C3= 부정적인 대인평가 염려 - 지나간 상황 검토

자기불일치와 수행불안의 관계에서 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려 및 지나간 상황 검토의 상호 매개효과 크기의 차이를 분석한 결과를 <표15>에 제시하였다. 불안통제실패 반추와 지나간 상황 검토(C2), 부정적인 대인평가 염려와 지나간 상황 검토(C3) 간에 유의미한 차이가 있었고, 불안통제실패 반추가 지나간 상황 검토에 비해 간접효과가 유의하게 컸으며($B=.129$, $CI=.057 \sim .208$), 부정적인 대인평가 염려가 지나간 상황 검토에 비해 간접효과가 유의하게 크다고 나타났다($B=.140$, $CI=.043 \sim .246$). 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려(C1) 간에는 유의미한 차이가 없었다.

V. 논의 및 제언

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 자기불일치, 사회적 상호작용 불안, 그리고 수행불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형에 따라 차이가 있는지 살펴보는 것이었다. 결과적으로 사후반추사고의 하위유형인 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려는 유의한 매개효과를 보였지만, 지나간 상황 검토의 경우에는 유의한 매개효과가 나타나지 않았다. 유의하게 나타난 매개변인 간의 간접효과의 유의성에도 차이가 나타나지 않았다.

연구결과, 본 연구 가설을 지지한 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기불일치, 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토, 사회적 상호작용 불안, 그리고 수행불안 간의 상관분석 결과 모두 정적상관을 나타냈다. 각각의 변수를 살펴보면, 이상적인 자신의 모습과 실제 자기의 모습 간의 차이가 클수록 사회적 상호작용 불안 및 수행불안이 증가하는 경향이 있음을 나타내며, 이는 선행연구 결과와 일치한다(박선정, 조성근, 2021; 표경식 외, 1998). 또한, 이상적인 자신의 모습을 설정하고 실제 자신의 모습이 불일치할 경우 사회불안이 높아진다는 Rapee와 Heimberg(1997)의 인지행동 모델과 일치하는 맥락이다. 그리고 자기불일치는 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토 간에 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 낮은 자기개념의 명확성으로 인한 스트레스를 관리하기 위해 부정적인 대처 행동인 반추를 활용한다는 것을 의미한다(Willis & Burnett, 2016). 더불어 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토는 사회적 상호작용 불안과 수행불안 사이에 정적상관이 있는 것으로 나타났다. 사후반추사고를 자주 할수록 사회불안이 높아진다는 Clark와 Wells(1995), 박민주, 박기환(2019)의 선행연구와 일치하는 결과이다.

둘째, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형이 매개하는지 검증하였다. 본 연구에서 유의하게 나타난 매개 효과를 살펴보면 다음과 같다.

자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형 중 불안통제실패 반추의 부분매개효과가 유의하게 나타났다. 이는 자기불일치가 높을수록 자신의 모습에 중점을 두어 반추하는 경향이 있다는 선행연구(최선아 외,

2023; 백나현, 2021)와 불안통제에 관한 과민한 반응이 증가할수록 사회적 상호작용 불안을 증가시킨다는 연구(원영주, 조성호, 2013; Hofmann, 2005)와 일치하는 결과이다. 즉, 자신이 지향하는 모습과 실제 자신의 모습 간의 불일치가 커질수록 불안 증상을 드러내지 않기 위해 신경을 많이 쓰게 되고, 그러한 불안을 효과적으로 통제하지 못하면 사회적 상호작용 불안이 발생한다는 것으로 해석된다.

다음으로 자기불일치와 사회적 상호작용 불안에서 부정적인 대인평가 염려의 부분매개효과가 유의하게 나타났다. 자기불일치가 높을수록 타인의 부정적인 평가에 민감해진다는 선행연구(정은옥, 최해연, 2020; Cox, 2017)와 일치하는 결과이고, 타인의 부정적인 평가에 대한 염려가 클수록 사회적 상호작용 불안이 높아진다는 선행연구(김현숙, 2020; Johnson et al., 2020)와 일치하는 결과이다. 그리고 높은 이상적 모습과 사회적 상호작용 불안 간에 타인의 부정적인 평가가 매개효과를 나타내었다(강선아, 김민희, 2023). 이는 자기불일치가 클수록 자신을 약하고, 부적절하며, 무력하고, 열등한 존재로 인식하게 되며, 이러한 인식이 사회적 상황에서 자신의 무능감에 대한 두려움을 증폭시키고 평가를 받는 것에 대한 과도한 두려움을 갖게 된다는 맥락이다(Khanam & Moghal, 2012).

셋째, 자기불일치와 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 하위유형이 매개하는지 검증하였다. 본 연구에서 유의하게 나타난 매개 효과를 살펴보면 다음과 같다.

먼저, 자기불일치와 수행불안 간의 관계에서 불안통제실패 반추는 완전매개효과를 나타냈다. 이는 사회적 상황에서 불안해하는 자신에게 과도한 주의를 기울이고, 자신이 부정적인 모습을 타인에게 보인 경우, 수행불안을 증가시킨다는 선행연구(Daly et al., 1989)와 같은 맥락이다. 즉, 자기불일치가 클수록 불안 증상을 효과적으로 통제하지 못하고, 불안과 관련된 증상을 보였다는 생각을 반복할수록 수행불안이 높아진다는 것으로 해석된다.

다음으로 자기불일치와 수행불안 간의 관계에서 부정적인 대인평가 염려도 완전매개효과를 나타냈다. 타인의 인정을 과도하게 요구할수록 수행불안이 높아진다는 선행연구(임소영, 민경화, 2017; 장하연, 조용래, 2012)와 사회적 사건에서 타인의 부정적인 평가에 대한 민감성이 높아질수록 수행불안이 높아진다는 선행연구(정대수, 2017)와도 일치하는 결과이다. 즉, 수행 상황에서 타인에게 보이는 자신의 모습과 실제 자신의 모습 간의 불일치가 클 때 타인의 부정적인 평가에 대해 염려하고, 자신의 불안 증상이 드러날까 두려워해서

안전행동을 취하게 된다는 선행연구(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997)와 같은 맥락으로 해석될 수 있다.

이러한 연구결과는 자기불일치가 높은 대학생의 심리치료 시, 그들의 사후반추사고 중 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려를 중점적으로 다루어야 한다는 점을 시사한다. 즉, 자기불일치가 높을 경우 자신의 불안 증상을 통제하려고만 하는 것이 아니라, 그 불안이 어떻게 발생하는지를 이해하도록 도움을 주고, 실제 자신의 모습이 수용될 수 있도록 지원하는 치료 방안을 고려해야 한다. 그리고 자기불일치가 크면 타인의 부정적인 평가를 두려워하여 사회활동에 참여하지 않을 수 있는데 이를 해결하기 위해 타인의 평가를 객관적으로 해석할 수 있도록 돕는 치료방법을 수립하고 적용하는 것이 필요하다.

연구결과, 본 연구 가설을 지지하지 않은 내용은 다음과 같다.

첫째, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 지나간 상황 검토의 매개효과는 유의하지 않았다. Kiko 외(2012)의 선행연구에서는 지나간 상황처리가 사회적 상호작용 불안에서 가장 강력한 예측 인자로 확인되었고, Dannahy와 Stopa (2007), Mellings와 Alden (2000)의 선행연구에서는 지나간 상황 이후의 사고처리가 사회불안과 관련이 있다는 결과와 상반되는 결과이다. 다만, Hope 외(1990)에서는 대중의 시선에 집중하면서 불안이 높은 경우, 피검자 자신이 겪었던 상황에 대한 기억의 누락이 빈번하게 나타났다는 점을 발견했다. 그리고 부정적 사건 처리는 이후 지속적인 반추가 나타나며 사회불안을 유발했지만, 더 넓은 의미에서 사회적으로 괴로운 사건 이후에서는 반추의 평균 점수가 하루가 지나면서 감소하는 모습을 보였으며, 이러한 반추는 사회공포증과 상관이 나타나지 않았다(Lundh & Sperling, 2002). 또한, 자기 초점주의와 지나간 상황 이후 처리는 수행불안을 통제할 후 사회적 상호작용 불안만을 보았을 때 유의한 결과가 나오지 않았다(Holzman et al., 2014)는 선행연구를 살펴볼 수 있다. 이를 통해 지나간 상황을 검토하는 것은 자기불일치가 높은 대학생의 사회적 상호작용 불안을 낮추는 데 도움이 되지 않는다는 것을 설명할 수 있다.

둘째, 자기불일치와 수행불안의 관계에서 지나간 상황 검토의 경우 유의미한 매개효과가 나타나지 않았다. 실제-의무적 자기 사이의 불일치는 지나간 상황 검토가 주로 지배적인 인지적 요인이고, 이러한 사후처리는 사회적 실패에 대한 인식을 높여 부정적인 감정을 강화하고, 사회불안의 유지에 기여했다는 선행연구(Hulme, 2010)와 부정적 자기 이미지를 지닌 이들은 더 많은 사후처리에

참여하고 이는 공개연설 및 수행작업에서의 불안을 높였다는 선행연구(Pitura, 2019; Holzman et al., 2014)의 결과와 차이가 있다. 반면, 지나간 상황 검토의 조건인 반복적 사고를 추상적인 형태로써 반추하는 것이 아닌 건설적인 형태로 반추하게 되면 발표와 같은 수행에서 기꺼이 참여하기, 부정적인 자기 평가 낮추기 등 다양한 건설적 결과를 가져오게 되어 수행불안에 관한 인식을 낮추었다는 연구결과를 보였다(Makkar & Grisham, 2012). 또한, 자기불일치가 큰 경우 자신이 경험한 사건을 회상할 때 적극적인 자세로 어떻게 대처하고 변화시켜 나갈지에 대한 재검토가 사회불안을 낮추는 것으로 나타났다(김태리, 2020). 즉, 자기불일치가 높은 대학생들은 지나간 상황을 건설적인 형태로 재검토하면 수행불안과의 관계가 현저히 낮아진다는 점을 알 수 있다.

셋째, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려는 부분매개효과를 나타냈고, 자기불일치와 수행불안의 관계에서 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려는 완전매개효과를 나타냈다. 이는 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려가 사회적 상호작용 불안에 비해 수행불안에서의 영향이 더 크다는 점을 의미한다. Watkins(2004)의 연구에서 반추의 핵심 요소가 자기중심적이고, 분석적인 사고임을 밝혔는데, 상호작용 상황에서는 타인에게서 오는 자극에 더 집중하기에 자신의 감정 및 생각을 지각하는 것이 부족할 수 있다. 반면, 수행불안의 경우 타인의 영향보다는 주로 자신의 내면에 초점을 두고 있어 생각 및 감정에 더 집중한다고 보고된 바 있다(고윤정, 김정민, 2015). 이러한 점을 통해 반추가 사회적 상호작용 불안보다 수행불안에서 더 중요한 요인으로 작용할 수 있음을 알 수 있다. 또한, 자기의식을 촉진해야 하고, 타인 앞에서 과제를 수행해야 하는 수행불안에서 더 강력한 사후반추사고를 유발했다는 선행연구(Kiko et al., 2012)와 사회적 상호작용 불안과는 달리 수행불안의 경우에는 사회적 상황에서 자신의 대처 능력을 부정적으로 바라보고, 자신을 무능력하다고 생각하는 경향이 있다(Kocovski & Rector, 2007). 상호작용 상황에서는 말하는 대상에게 주의가 분산되지만, 수행 상황에서는 자신의 행동이 평가받고 있다고 느껴져 타인의 주의가 모두 자신에게 집중되어 있다는 생각이 들어 사후반추가 증가할 수 있다. 그리고 상호작용 상황에서는 상대에게 직접적이고 즉각적인 피드백을 받을 수 있지만, 수행 상황에서는 상대로부터 즉각적인 피드백을 받지 않기에 상대의 평가가 모호해질 수 있고, 그러한 모호함으로 인해 부정적인 사고가 반복될 수 있다(Makkar &

Grisham, 2011). 이러한 점을 토대로 자기불일치와 수행불안의 관계에서 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려가 완전매개효과를 나타낸다는 것을 확인할 수 있다. 사회적 상호작용 불안은 타인의 평가에 따라 자신의 모습을 끊임없이 수정하고 자신의 행동을 타인에게 맞추는 모습을 보인다. 그렇기에 자기불일치와 사회적 상호작용 불안에서는 수행불안과 달리 부분매개효과가 나타났다고 볼 수 있다. 이러한 점으로 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 차이를 설명할 수 있다.

넷째, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형 중 부정적인 대인평가 염려의 간접효과가 유의하게 클 것이고, 수행불안의 경우 불안통제실패 반추의 간접효과가 유의하게 클 것이라는 연구 가설은 지지되지 않았다. 본 연구결과에서는 사후반추사고의 하위유형 중 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려의 간접효과가 유의한 차이를 보이지 않은 이유에 대해 몇 가지 추론해 볼 수 있다. 첫째, 사후반추사고의 상관분석 결과, 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려($r=.871$), 불안통제실패 반추와 지나간 상황 검토($r=.738$), 부정적인 대인평가와 지나간 상황 검토($r=.833$)로 강한 상관관계 나타내고 있어 확인적 요인분석을 시행해 보았다. 그 결과 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토의 3가지 영역으로 구분되지 않았다. 이처럼 사후반추사고의 하위유형이 명확하게 3가지로 나누어지지 않아 뚜렷한 간접효과 차이를 보이지 않은 것일 수 있다. 둘째, 본 연구에서 사용된 사후반추사고의 질문지 개발 및 타당화 연구에 따르면, 사고 과정 및 내용이 대략적으로 나뉘었지만 엄밀하게 구분되지 않을 수 있다는 점(김영주, 2009)을 통해서 이론적으로는 구분 가능한 것으로 보이지만, 실제 불안을 느끼는 사람의 사고를 명확하게 구분하는 것은 어려웠을 수 있다. 셋째, 사후반추사고는 주로 사회적 상황에 한정하여 다른 사람의 평가나 내적인 경험과 같은 단서에 초점을 둔 사고이다(김민정, 조현주, 2015). 그러나 자신의 능력을 의심하고, 자신의 모습에 대한 걱정이 많을수록 사회적 상황에 대한 주의가 상대적으로 감소하는 경향이 있다는 것을 확인했다(Hope et al., 1990; Dal et al., 1989). 이러한 점을 통해 사회적 상황에서 불안을 경험한 후 그 상황에서 들었던 사고를 자기보고식 설문을 통해 명확하게 구분하기 어려웠을 것으로 생각된다. 마지막으로 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 해당하는 척도를 활용하여 연구를 진행하였지만, 본 연구의 대상자들은 해당 불안을 단독으로 지니고 있는 경우보다는 두 증상을 모두 지니고

있을 가능성이 더 크다. 사회적 상호작용 불안과 수행불안 모두 사회적 상황에 참여할 때 발생하는 불안으로 두 불안 간의 높은 관련성이 나타날 것으로 예상된다. 또한, 사회적 상호작용 불안과 수행불안 모두 타인의 반응에 무의식적으로 주의를 기울이는 경향이 있어 상당한 상관관계가 나타날 수 있다(Leary, 1983). 이러한 근거로 불안이 발생한 사회적 상황에서의 기억이 명확하지 않아 사회적 상황에 따른 반추 사고를 명확하게 구분하기 어려웠을 것으로 생각된다.

본 연구의 결과를 종합하면, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형인 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려는 부분매개효과가 나타났고, 지나간 상황 검토는 매개효과가 나타나지 않았다. 그리고 자기불일치와 수행불안의 관계에서 사후반추사고의 하위유형인 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려는 완전매개효과가 나타났으며 지나간 상황 검토는 매개효과가 나타나지 않았다. 또한, 자기불일치와 사회적 상호작용 불안, 수행불안의 관계에서 유의한 매개효과를 나타낸 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려의 간접효과 간의 유의한 차이는 나타나지 않았다.

기존 연구는 상황에 따른 사회불안을 구분하지 않고, 사후반추사고의 하위유형으로 살펴보았거나(김아롱, 김정민, 2018) 사회적 상호작용 불안과 수행불안으로 나누어 봤지만 사후반추사고의 하위유형으로 나누어 살펴보지 못했다(신효진, 이동귀, 2022; 권슬기, 김민정, 2021)는 한계점이 존재하여 본 연구에서는 이러한 점을 고려하여 연구를 진행하였다. 따라서 본 연구는 사후반추사고의 하위유형인 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려, 지나간 상황 검토와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안으로 나누어 살펴보았다는 점에서 의의가 있다.

이에 근거해 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 따른 치료적 개입을 할 때 고려해야 할 점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 불안통제실패 반추, 부정적인 대인평가 염려는 매개효과를 보였지만, 지나간 상황 검토의 매개효과는 유의하지 않았다. 이 결과를 통해 사회적 상황이 끝난 이후에 상황을 객관적으로 재검토하는 것보다는 내적 처리 과정에 의해 왜곡되었을 때, 사회불안이 더 유의하게 증가한다는 점을 알 수 있다. 이를 고려하여 자기불일치가 높은 경우 사후 상황처리 시 일어나는 인지적 왜곡에 주목하여 치료적 개입이 필요함을 알 수 있다. 또한, 건설적인 형태로 반추하는

경우 수행에서 건설적인 결과를 가져와 수행불안과의 관련성을 감소시킬 수 있다는 Makkar와 Grisham(2012)의 연구를 통해 사후반추사고를 완전히 중단시키는 것이 아니라 건설적인 방식으로 활용한다면 사회불안을 낮추는 데 효과적일 것으로 기대된다.

둘째, 불안통제실패 반추 및 부정적인 대인평가 염려가 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 부분매개효과를 나타냈고, 자기불일치와 수행불안의 관계에서 완전매개효과를 나타낸 결과를 토대로 사회적 상호작용 불안과 수행불안 간에는 치료적 개입의 차별점을 고려해야 함을 알 수 있다. 즉, 수행불안의 경우 불안통제실패 반추와 부정적인 대인평가 염려와 관련된 사후반추사고에 주목하고, 이에 관한 인지적 왜곡을 다루는 치료방법이 필요할 것으로 보인다. 그리고 사회적 상호작용 불안의 경우 반추 사고뿐만 아니라 실제 자신의 모습과 이상적인 자신의 모습 간의 불일치에 대한 치료적 개입이 필요하며, 수용전념치료와 같은 방법을 통해 이상적이고 높은 기준을 충족시키기보다는 실제 자기를 수용하는 방향으로 치료가 진행되어야 할 것이다.

자기불일치와 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 관계에서 사후반추사고의 하위유형에 따른 간접효과의 크기 비교에서 유의한 차이가 나타나지 않았기에 매개 변인별 차이를 구분한 해석은 어려울 것으로 보인다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구과제를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 대상자는 모두 대학생으로 연령층 및 직업군이 편중되어 있어 추후 연구에서는 다양한 연령층 및 직업군으로 대상자를 선정해 진행할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 비임상군인 대학생을 대상으로 설문을 진행하였기에 임상군에게 일반화하여 적용하는 데에 어려움이 있을 것으로 보인다.

셋째, 자기 보고식 설문을 통해 연구를 진행하였기에 솔직하지 못한 응답과 사회적으로 바람직한 응답을 선택하는 등과 같은 왜곡된 응답의 가능성이 존재한다. 향후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 자기 보고식 설문에서 발생할 수 있는 응답 왜곡을 통제할 수 있는 질적 연구방법을 고려하여 진행할 필요성이 있다.

넷째, 본 연구는 횡단연구로 각 변수 간의 인과관계를 명확히 파악하기 어렵고, 특정 시점에서 조사가 이루어졌기에 이와 관련한 결과를 일반화하는 데 무리가 있다고 보인다.

다섯째, 본 연구에서는 사회적 상호작용 불안 및 수행불안 집단을 명확하게 구분하여 진행하지 않았다. 추후 연구에서는 이러한 점을 고려하여 수행불안을 통제한 사회적 상호작용 불안 집단, 사회적 상호작용 불안 집단을 통제한 수행불안 집단으로 나누어 살펴보면, 사후반추사고의 하위유형에 따른 유의한 간접효과 차이가 나타나 효과적인 치료적 개입 방법을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

참고 문헌

- 강석, 이지연 (2013). 청소년의 실제-이상 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자의식과 자기침묵의 매개 효과. *중등교육연구* 61.4, 811-839.
- 강선아, 김민희 (2023). 평가염려 완벽주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과와 인지적 유연성의 조절효과. *사회과학연구* 34.4, 3-21.
- 강혜자 (1998). 自己差異, 差異減少期待 및 歸因이 情緒에 미치는 影響. 국내박사학위논문, 成均館大學校 大學院.
- 고윤정, 김정민 (2015). 사회불안장애 여자 대학생을 위한 인지행동치료와 수용전념치료의 효과 비교. *정서·행동장애연구*, 31(2), 175-197.
- 권슬기, 김민정 (2021). 부적응적 자기초점주의가 수행불안에 미치는 영향에서 미묘한 회피행동과 사후반추의 매개효과. *정서·행동장애연구* 37.1, 171-188.
- 김경미, 최승원, 정인철 (2014). 중학생의 사후반추사고와 사회불안의 관계에서 무조건적 자기수용의 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology* 33.4, 659-673.
- 김남재 (1995). 대인불안에서의 인지적 특성. *사회과학연구* 1.- (1995): 11-28.
- 김남재 (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. *心理科學* 10.1, 55-67.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. *한국심리학회지:일반*, 28(3), 525-545.
- 김민정, 조현주 (2015). 사회불안 상황 이후 사회불안 집단의 인지적 처리과정: 사후사건처리를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 20(1), 329-346.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. *상담학연구* 14.3, 1919-1938.
- 김세은 (2005). 발표불안집단과 사회불안 하위집단의 심리사회적 특성 비교. 국내석사학위논문, 연세대학교 교육대학원.
- 김소연 (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증. 국내석사학위논문, 이화여자대학교 대학원.

- 김영주 (2009). 사회불안의 사후반추 질문지 개발 및 타당화 연구. 국내석사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 김종운, 김지현 (2013). 대학생의 부모애착과 사회적 지지가 대학생활적응에 미치는 영향. 한국콘텐츠학회 논문지, 13(9), 248-259.
- 김태리 (2020). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 매개효과. 국내석사학위논문 명지대학교 대학원.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 국내석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 김현숙 (2020). 부정적 평가에 대한 두려움이 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향 -자기낙담과 자기격려의 매개효과-. 한국콘텐츠학회논문지 20.4, 475-486.
- 김혜민, 하주원, 임세원, 오강섭 (2012). 불안장애의 치료추구시간에 대한 공존 정신 질환의 영향 : 사회불안장애와 공황장애 간 비교. 대한불안학회지, 8(2), 146-152.
- 김호정 (2015). 대학생의 공적 자의식과 사회불안의 관계. 국내석사학위논문, 경상대학교 대학원.
- 박가현, 홍혜영 (2013). 자기불일치와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과. 청소년시설환경 11.4, 51-64.
- 박경민 (2023). 대학생의 병리적 자기애와 사회불안의 관계. 국내석사학위논문 한양대학교.
- 박민주, 박기환 (2019). 사후반추사고와 사회불안 간의 관계:탈중심화의 매개효과. 한국심리학회지 건강 24.1, 147-164.
- 박선영 (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 국내석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 박선정, 조성근 (2021). 대학생의 자기불일치와 사회적 상호작용 불안의 관계에서 정서조절양식의 매개효과. 청소년학연구 28.5, 303-326.
- 박원희 (2019). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계. 국내석사학위논문, 대구대학교 대학원.
- 박은희, 윤혜영, 권정혜 (2011). 사회적 상호작용에 나타나는 사회공포증 집단의 행동 특성 및 인상 평가. 인지행동치료 11.1, 53-73.
- 박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지 상담 및 심

- 리치료 26.2, 363-386.
- 백나현 (2021). 대학생의 자기불일치와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 정서인식명확성의 이중매개효과. 국내박사학위논문, 신라대학교 교육대학원.
- 보건복지부 (2012). 2011년도 정신질환실태 역학조사.
https://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=0321&CONT_SEQ=274852&page=1
- 보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환실태 조사.
http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=339138&page=1
- 보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사.
<https://mhs.ncmh.go.kr/front/reference/referenceDetail.do>
- 설보경, 김희경 (2018). 대학생의 거절민감성과 사회불안의 관계에서 대인관계 유능성의 매개효과. 청소년학연구, 25(12), 305-326.
- 설희정, 이동귀, 배병훈 (2014). 중학생의 사회부과 완벽주의가 대인불안에 이르는 경로 탐색: '부정적 평가에 대한 두려움'과 '비합리적 신념'의 순차적 매개효과. 한국심리학회지 학교 11.2, 335-353.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 국내석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 신호빈, 이동귀 (2022). 학부모의 부정적인 평가에 대한 두려움이 초등교사의 사회적인 상호작용 불안에 미치는 영향: 자기은폐와 사후반추사고의 순차적 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 19(1), 1-25.
- 양병화 (2006). 다변량 데이터 분석법의 이해. 서울: 커뮤니케이션북스, 63-64
- 이민영 (2022). 자기개념 명확성이 취업 불안에 미치는 영향: 불확실성에 대한 감내력 부족과 자기반추의 순차적매개효과. 국내석사학위논문, 한양사이버대학교 휴먼서비스대학원.
- 이상철, 정상원, 김재로미, 이혁준 (2008). 자기불일치가 불안 및 우울을 매개로 부적자아상에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 청소년학연구 15.3, 183-206.
- 이수란, 이동귀 (2008). 자존감의 영역별 수반성과 자기 평가 간 불일치가 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지 상담 및 심리치료 20.2, 313-335.

- 임선영 (2005). 사회적 상황에 대한 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향. 국내 석사학위논문, 서울대학교 대학원.
- 임선영, 권석만, 최혜라 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology* 26.1, 39-56.
- 임소영, 민경화 (2017). 평가염려 완벽주의 및 사후반추사고가 발표불안에 미치는 영향: 사고통제방략의 조절된 매개효과. *상담학연구* 18.3, 59-73.
- 임연옥, 하정희 (2010). e-Learning 학습자의 학업지연에 영향을 미치는 개인성향 요인들 : 완벽주의, 반추사고, 자기결정성의 구조적 관계모형 검증. *교육학 연구*, 48(4), 21-49.
- 양희승, 박미화 (2019). 중학생의 사후반추사고와 사회불안의 관계에서 자기효능감의 조절효과. *발달지원연구* 8.1, 59-74.
- 장선례 (2022). 대학생의 실제-이상 자기불일치가 자존감 안정성과 대인관계 만족도에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 군산대학교 대학원.
- 장하연, 조용래 (2012). 타인의 인정에 대한 과도한 요구 신념과 정서적 고통 감내력이 사회적 수행불안에 미치는 영향. *인지행동치료* 12.3, 299-313.
- 장혜인 (2003). 지각된 부모의 양육 행동이 사회불안에 미치는 영향. 국내석사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 정대수 (2017). 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 특성 비교: 긍정 및 부정 정서성, 긍정 및 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적인 결과에 대한 해석편향, 긍정적인 결과에 대한 해석편향 중심으로. 국내석사학위논문, 아주대학교 대학원.
- 정대수, 김은정 (2021). 대학생의 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 특성 비교. *인문사회* 21 12.6, 387-401.
- 정선대, 홍혜영 (2016). 자기불일치가 사회불안에 미치는 영향에서 자존감 유형의 조절효과. *청소년학연구* 23.9, 1-25.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. *Korean Journal of Clinical Psychology* 24.4, 887-901.
- 정은옥, 최해연 (2020). 자기 불일치와 부정적 평가에 대한 두려움에서 무조건적 자기수용의 조절효과. *한국심리치료학회지* 12.1, 123-138.
- 최선아, 김성봉, 김운옥 (2023). 대학생의 자기불일치와 특성불안의 관계 - 부적응

- 적 자기초점적 주의와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 - 문화와 융합 45.5, 417-432.
- 최순옥, 박우람, 홍상환 (2021). 아동의 스트레스, 자기개념 명확성, 반추 및 우울이 삶의 만족도에 미치는 영향: 잠재프로파일 분석. *한국초등교육* 32.1, 1-19.
- 표경식, 조용래, 이무석, 김학렬, 박상학, 김상훈 (1998). 성취관련 자기 불일치와 평가위협 스트레스가 수행불안에 미치는 효과. *신경정신의학* 37.6, 1174-1185.
- 한다숨, 김동일 (2022). 자기불일치가 우울에 미치는 영향: 자기몰입과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *상담학연구* 23.4, 91-109.
- 한동현, 조영아 (2017). 대학생의 자기불일치가 사회불안에 미치는 영향: 타인인정 욕구와 자존감 안정성의 매개효과. *재활심리연구*, 24(3), 473-491
- 한빛나, 박기환 (2013). 긍정적인 사회적 상황에 대한 해석편향과 사회불안의 관계: 타인기준-자기 효능감 불일치의 매개효과. *인지행동치료* 13.3, 329-345.
- 허재홍, 조용래 (2005). 자기 불일치와 사회불안이 대학생의 학업적응에 미치는 영향. *인지행동치료* 5.2, 85-100.
- 황인혜, 이주영 (2021). 대학생의 자기불일치와 사회불안간의 관계 : 긍정적/부정적 평가에 대한 두려움의 매개 효과. *인지행동치료* 21.1, 117-144.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 136.
- American Psychiatric Association (2022), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5-TR). Washington DC: APA
- Campbell, J. D., Trapnell, P. D., Heine, S. J., Katz, I. M., Lalallee, L. F., & Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141.
- Carter, S. A., & Wu, K. D. (2010). Symptoms of specific and generalized social phobia: an examination of discriminant validity and structural relations with mood and anxiety symptoms. *Behavior Therapy*, 41(2), 254-265.
- Cox, S. L. (2017). *What I Should Be and What I Fear Becoming: Self-Discrepancies and Evaluation Concerns in Social Anxiety*, Doctoral dissertation, Flinders University, School of Psychology.

- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16.
- Daly, J. A., Vangelisti, A. L., & Lawrence, S. G. (1989). Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(8), 903-913.
- Dannahy, L., & Stopa, L. (2007). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1207-1219.
- Edelmann, R. J. (1985). Understanding social anxiety – social, personality, and clinical perspectives. *Behaviour Research and Therapy*, 23(4), 497.
- Friedman, L. J. (2000). *Identity's architect: A biography of Erik H. Erikson*. Harvard University Press, 428
- Fromson, P. M. (2006). Self-discrepancies and negative affect: The moderating roles of private and public self-consciousness. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 34(4), 333-350.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188-205.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). *A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension*. In Social anxiety (pp. 395-422). Academic Press.
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Dodge, C. S., & Becker, R. E. (1990). *DSM-III-R subtypes of social phobia: Comparison of generalized social phobics and public speaking phobics*, University of Nebraska.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer?. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 22, pp. 93-136). Academic Press.

- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: how magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 5.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social Cognition*, 3(1), 51-76.
- Hofmann, S. G. (2005). Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 43(7), 885-895.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209.
- Holzman, J. B., Valentiner, D. P., & McCraw, K. S. (2014). Self-focused attention and post-event processing: Relevance to social performance anxiety and social interaction anxiety. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 72-82.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Social anxiety and the recall of interpersonal information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4(2), 185-195.
- Hulme, N. (2010). *Imagery and the self in social phobia* (Doctoral dissertation, University of Southampton).
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorder: review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107(2), 156.
- Johnson, A. R., Bank, S. R., Summers, M., Hyett, M. P., Erceg Hurn, D. M., Kyron, M. J., & McEvoy, P. M. (2020). A longitudinal assessment of the bivalent fear of evaluation model with social interaction anxiety in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 37(12), 1253-1260.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtypes in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.

- Khanam, S. J., & Moghal, F. (2012). Self esteem as a predictor of fear of negative evaluation and social anxiety. *Pakistan Journal of Psychology, 43*(1).
- Kiko, S., Stevens, S., Mall, A. K., Steil, R., Bohus, M., & Hermann, C. (2012). Predicting post-event processing in social anxiety disorder following two prototypical social situations: State variables and dispositional determinants. *Behaviour Research and Therapy, 50*(10), 617-626.
- Leary, M. R. (1983). Social Anxiousness: The Construct and Its Measurement. *Journal of Personality Assessment, 47*(1), 66 - 75.
- Leigh, E., & Clark, D. M. (2018). Understanding social anxiety disorder in adolescents and improving treatment outcomes: Applying the cognitive model of Clark and Wells (1995). *Clinical Child and Family Psychology Review, 21*(3), 388-414.
- Leitenberg, H. (2013). *Handbook of social and evaluation anxiety*. (Ed.), (pp. 1-3), Springer science & business media.
- Lundh, L. G., & Sperling, M. (2002). Social anxiety and the post-event processing of socially distressing events. *Cognitive Behaviour Therapy, 31*(3), 129-134.
- Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., & Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1041.
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011a). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour Research and Therapy, 49*(10), 654-664.
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011b). The predictors and contents of post-event processing in social anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 35*, 118-133.
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2012). Constructive effects of engaging in post-event processing in high and low socially anxious individuals. *Behaviour Change, 29*(3), 127-147.

- Watkins, E. D., & Moulds, M. (2005). Distinct modes of ruminative self-focus: impact of abstract versus concrete rumination on problem solving in depression. *Emotion*, 5(3), 319.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Mellings, T. M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 243-257.
- Modini, M., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2018). Processes and pathways mediating the experience of social anxiety and negative rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 103, 24-32.
- Muris, P., Roelofs, J., Meesters, C., & Boomsma, P. (2004). Rumination and worry in nonclinical adolescents. *Cognitive Therapy & Research*, 28(4).
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 855.
- Oyserman, D., Elmore, K., & Smith, G. (2012). *Self, self-concept, and identity* (pp. 299-517). Malden, MA:Blackwell.
- Pitura, V. A. (2019). *Predicting cognitive and behavioural responses to social situations: exploring the roles of anxiety sensitivity and perfectionism (Doctoral dissertation)*.
- Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1987). Self-regulatory perseveration and the depressive self-focusing style: a self-awareness theory of reactive depression. *Psychological Bulletin*, 102(1), 122.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38(6), 611-617.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of

- anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rapee, R. M., & Lim, L. (1992). Discrepancy between self-and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(4), 728.
- Roese, N. J. (1994). The function basis of counterfactual thinking, *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5).
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: Cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 256.
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284.
- Tse, W. S., & Bond, A. J. (2004). The Impact of Depression on Social Skills. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 192(4), 260 - 268.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: a comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101(2), 326.
- Watkins, E. D. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and Therapy*, 42(9), 1037-1052.
- Watkins, E., Moberly, N. J., & Moulds, M. L. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: distinct effects of abstract versus

- concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8(3), 364.
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-discrepancy in social phobia and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637-650.
- Werner-Seidler, A., & Moulds, M. L. (2012). Mood repair and processing mode in depression. *Emotion*, 12(3), 470.
- Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The Power of Stress: Perceived Stress and Its Relationship with Rumination, Self-Concept Clarity, and Resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3).
- Wilson, E. J., Abbott, M. J., Donohue, H. E., Rapee, R. M., Carpenter, L., & Gaston, J. E. (2023). Rumination in Response to a Social Interaction: Psychometric Properties of the Socially Anxious Rumination Questionnaire (SARQ) in Social Anxiety Disorder. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(3), 745-754.

부 록

부록 1. 인구통계학적 설문지

부록 2. 사회적 상호작용 불안 척도 질문지

부록 3. 수행불안 척도 질문지

부록 4. 자기불일치 척도 질문지

부록 5. 사후반추사고 질문지

부록 1. 인구통계학적 설문지

● 다음은 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당란에 표시해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 (만)나이를 작성해 주십시오.

만 ()세

3. 귀하는 현재 몇 학년입니까?

- ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년 이상

5. 재학 중인 대학 소재지는 어디입니까?

- ① 서울 ② 경기도 ③ 광역시(인천, 대전, 광주, 부산, 울산, 대구) ④ 강원도
⑤ 충청도 ⑥ 전라도 ⑦ 경상도 ⑧ 제주도 ⑨ 세종

4. 귀하의 전공은 무엇입니까?

- ① 인문·사회계열 ② 이·공학계열 ③ 의료·보건계열 ④ 교육계열
⑤ 법학계열 ⑥ 예술·체육계열 ⑦ 기타 ()

부록 2. 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)

● 다음 문항은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 감정 및 행동에 관한 내용입니다.

각 문항을 읽고 자신이 경험하는 감정 및 행동에 일치하거나 가장 가깝다고 생각되는 것을 선택하여 체크(√)해주시기 바랍니다.

No	문항 내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	자주 그렇다	언제나 그렇다
1	높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
4	친구들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 단둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	1	2	3	4	5

8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들과 이야기 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	1	2	3	4	5
11	이상하게 보일까 봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13	매력적인 이성 친구와 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 무시당할까 봐 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 3. 수행불안 척도(SPS)

● 다음 문항은 사회적 상황에서 경험할 수 있는 감정 및 행동에 관한 내용입니다.

각 문항을 읽고 자신이 경험하는 감정 및 행동에 일치하거나 가장 가깝다고 생각되는 것을 선택하여 체크(√)해주시기 바랍니다.

No	문항 내용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통이다	자주 그렇다	언제나 그렇다
1	다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.	1	2	3	4	5
2	공중화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
4	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까 봐 두렵다.	1	2	3	4	5
6	다른 사람들이 이미 앉아 있는 방에 들어갈 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5

8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주 앉아야 할 때 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
9	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 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까 봐 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 될까 봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	1	2	3	4	5
17	줄을 서 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	1	2	3	4	5
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	1	2	3	4	5

20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5
----	---------------------------------------	---	---	---	---	---

부록 4. 자기불일치 척도

● 다음 문항은 자신이 평소에 생각하는 ‘실제 자기 모습’을 알아보기 위한 것입니다. ‘실제 자기 모습’이란, 자신의 평소 모습을 잘 나타내 준다고 생각되는 특성을 의미합니다. 아래 문항에 나와 있는 두 개의 형용사 중 자신의 모습을 잘 나타내 주는 한 개의 형용사를 선택하고, 그 형용사를 “나는 ~ 한 사람이다.”라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 ‘자신을 나타내 주는 정도’를 해당 위치에 표시해 주시기 바랍니다.

		나는 _____ 한 사람이다.									
		확 실 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	약 간 그 렇 다	어 느 쪽 도 아 니 다	약 간 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다	확 실 히 그 렇 다	
1	좋은	1	2	3	4	5	6	7	8	9	나쁜
2	큰	1	2	3	4	5	6	7	8	9	작은
3	아름다운	1	2	3	4	5	6	7	8	9	추한
4	딱딱한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	부드러운
5	약한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	강한
6	더러운	1	2	3	4	5	6	7	8	9	깨끗한
7	침착한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불안한
8	가치 있는	1	2	3	4	5	6	7	8	9	무가치한
9	유쾌한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불쾌한

10	행복한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불행한
11	우둔한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	총명한
12	온순한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	사나운
13	긴장된	1	2	3	4	5	6	7	8	9	편안한
14	용감한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	겁이 많은
15	분명한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불분명한
16	강직한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	부정직한
17	소극적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	적극적인
18	느린	1	2	3	4	5	6	7	8	9	빠른
19	불공정한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	공정한
20	거친	1	2	3	4	5	6	7	8	9	유순한
21	건강한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	병약한
22	사교적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	비사교적

● 다음 문항은 자신이 평소에 생각하는 ‘이상적 자기 모습’을 알아보기 위한 것입니다. ‘이상적 자기 모습’이란, 자신이 이상적으로 가지고 있기를 원하는 특성들로 자신의 희망·목표·바램 등이 이에 해당합니다. 아래 문항에 나와 있는 두 개의 형용사 중 자신의 모습을 잘 나타내 주는 한 개의 형용사를 선택하고, 그 형용사를 “나는 ~ 한 사람이길 바란다.”라는 문장에 넣어보십시오. 그리고 그 문장이 ‘자신을 나타내 주는 정도’를 해당 위치에 표시해 주시기 바랍니다.

나는 _____ 한 사람이길 바란다.											
		확 실 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	약 간 그 렇 다	어 느 쪽 도 아 니 다	약 간 그 렇 다	상 당 히 그 렇 다	매 우 그 렇 다	확 실 히 그 렇 다	
1	좋은	1	2	3	4	5	6	7	8	9	나쁜
2	큰	1	2	3	4	5	6	7	8	9	작은
3	아름다운	1	2	3	4	5	6	7	8	9	추한
4	딱딱한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	부드러운
5	약한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	강한
6	더러운	1	2	3	4	5	6	7	8	9	깨끗한
7	침착한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불안한
8	가치 있는	1	2	3	4	5	6	7	8	9	무가치한
9	유쾌한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불쾌한
10	행복한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불행한
11	우둔한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	총명한

12	온순한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	사나운
13	긴장된	1	2	3	4	5	6	7	8	9	편안한
14	용감한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	겁이 많은
15	분명한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	불분명한
16	강직한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	부정직한
17	소극적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	적극적인
18	느린	1	2	3	4	5	6	7	8	9	빠른
19	불공정한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	공정한
20	거친	1	2	3	4	5	6	7	8	9	유순한
21	건강한	1	2	3	4	5	6	7	8	9	병약한
22	사교적인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	비사교적

부록 4. 사후반추사고 척도(PRQ)

● 다음 문항은 사회적 상황이 끝나고 난 후 경험할 수 있는 내용을 담고 있습니다. 각 문항을 읽고 자신의 경험과 일치하거나 가장 가깝다고 생각되는 것을 선택하여 체크(√)해주시기 바랍니다.

(예. 사람들과 공·사적인 모임 / 발표 / 이성, 낯선 사람, 권위자와의 대화 상황)

No	사회적 상황이 끝난 뒤 나는...	전혀 아니 다			중 간 이 다			매 우 그 렇 다
1	이렇게 불안해서 무슨 일을 할 수 있을까 하는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
2	사람들 앞에서 내가 한 말이나 행동이 적절했는지 두고두고 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
3	남들이 내 본모습을 알고 내게 정이 떨어졌을까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
4	남들에게 없는 불안증상이 왜 내게는 있을까 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
5	상대의 평가나 반응에 오랫동안 얽매어 있게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
6	모임에서 주변 사람들이 나로 인해 따분하고 어색했으면 어쩌나 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
7	불안이 이번 일을 얼마나 영망으로 만들었는지 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7

8	나도 모르게 지나간 상황을 되새기게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
9	이번 일로 남들이 나를 무시할까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
10	내게 불안증상이 없었다면 상황이 어떻게 달라졌을지 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7
11	내 실수를 떠올리며 '이렇게 했어야 했다'고 자주 후회한다.	1	2	3	4	5	6	7
12	남들이 나를 이상한 사람으로 봤을까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
13	불안증상이 왜 나아지지 않는지 생각해 본다.	1	2	3	4	5	6	7
14	남들이 나를 재미없고 무능한 사람으로 봤으면 어쩌나 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
15	자꾸 이렇게 불안하다가 내가 미칠 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
16	과거의 다른 실수나 실패까지 덩달아 떠오른다.	1	2	3	4	5	6	7
17	이렇게 불안해서 남들과 어떻게 편히 지낼 수 있을까 하는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
18	이번 일로 내가 외톨이가 될까 봐 걱정한다.	1	2	3	4	5	6	7
19	긴장을 풀고 기분을 전환하기가 쉽지 않다.	1	2	3	4	5	6	7

20	내가 사람들 앞에서 바보같이 굴었다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
21	앞으로 내게 안 좋은 일이 일어날 것 같은 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
22	불안으로 일을 망친 적이 한두 번이 아니었던 생각이 든다.	1	2	3	4	5	6	7
23	나도 모르게 남들의 부정적 평가를 걱정하게 된다.	1	2	3	4	5	6	7
24	불안증상이 겉으로 드러났는지 두고두고 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5	6	7
25	지나간 상황이 자꾸 떠올라 다른 일에 집중하기가 어렵다.	1	2	3	4	5	6	7
26	내 발표나 수행이 얼마나 형편없었는지 생각한다.	1	2	3	4	5	6	7