

# 대학생의 사회부과적 완벽주의와 자기침묵이 사회불안에 미치는 영향: 탈중심화의 조절된 매개효과

## The Effects of Socially Prescribed Perfectionism and Self Silencing on Social Anxiety of University Students: The Moderated Mediation Effect of Decentering

백은미, 홍혜영

명지대학교 상담심리학과

Eunmi Baek(serapina-01@hanmail.net), Hye-Young Hong(hyhong@mju.ac.kr)

### 요약

본 연구는 대학생을 대상으로 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하고, 이러한 자기침묵의 매개효과가 사회불안에 영향을 미치는 경로에서 탈중심화의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 대학생 307명을 대상으로 설문을 실시하여 조절된 매개모형을 분석하였다. 그 결과 모든 변인들 간에 유의미한 상관관계를 나타내었으며 사회불안에 대한 탈중심화의 조절효과 검증 결과 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과는 유의하지 않았다. 반대로 자기침묵과 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과는 유의한 것으로 나타났다. 또한 사회부과적 완벽주의는 자기침묵을 통해 사회불안에 영향을 미치며, 이러한 경로에서 탈중심화는 자기침묵의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다. 즉 탈중심화가 높을수록 사회부과적 완벽주의는 자기침묵을 통해 사회불안을 야기하는 매개효과가 완화된 사회불안이 감소하는 것으로 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 매개로 사회불안이 야기될 때, 탈중심화가 효과적임을 의미한다. 본 연구의 의의와 제한점 및 후속연구에 대한 제언을 논의 하였다.

■ 중심어 : | 사회불안 | 사회부과적 완벽주의 | 자기침묵 | 탈중심화 |

### Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of decentering and self-silencing in a relationship between socially prescribed perfectionism and social anxiety. We predicted self-silencing would function as a mediator in this relationship, and that decentering would moderate this mediation effect. To investigate this aim, three hundred seven university students were surveyed. All variables showed statistically significant correlations, and there was no statistically significant difference in the moderating effect of decentering in the relationship between socially prescribed perfectionism and social anxiety. Conversely, this study showed that there was a significant difference in the moderating effect of decentering in the relationship between self-silencing and social anxiety. In addition, socially prescribed perfectionism affected social anxiety through self-silencing, and decentering moderated the mediating effect of self-silencing. Implications and potential follow-up studies are discussed.

■ keyword : | Social Anxiety | Socially Prescribed Perfectionism | Self-silencing | Decentering |

## I. 서론

대학생 시기에는 다양한 사람들과 사회적 관계망이 확대되고 새로운 상황에 맞닥뜨리는 시기이며, 사회적으로 급변하는 노동시장으로 인해 대학생들은 높은 학업 성취 목표를 달성하고 더 높은 성과를 내도록 요구 받고 있다. 이로 인해 대부분의 대학생들은 대학에 입학하면서부터 학업과 취업준비를 병행하게 되며, 취업에 대한 불안감을 가지게 된다[1].

2018년 보건복지부에서 전국 만 18세 이상의 성인을 대상으로 조사한 정신건강현황에서 사회공포증의 평생 유병률이 약 1.6%라고 보고되었다. 2017년 국민건강보험공단 통계에 따르면 사회불안으로 진료 받은 환자 중에서 20~29세의 비율이 24%를 나타냈으며, 이는 두 번째로 높은 비율을 차지한다고 하였다[2]. 급변하는 환경과 다수의 경쟁 속에서 이 시대를 살아가야 하는 학생들이 느끼는 사회불안은 증가하고 있음을 보여주고 있다. 따라서 사회불안에 영향을 미치는 심리적 요인을 살펴보고 각 변인 간의 인과적 관계를 파악하는 연구를 하여 치료적 개입전략을 수립하기 위한 과정이 필요할 것으로 사료된다.

사회불안은 사람들로 하여금 개인의 일상적인 생활에서 무기력함을 경험하게 하고, 학벌, 직업, 사회 기능적 측면에서 결점을 가지게 하며[3], 사회적 상황에서 무능하다는 평가를 받고, 삶에 대한 만족도 또한 낮아지게 하는 등[4] 한 사람 인생의 전반에 걸쳐서 다양한 영역에 부작용을 초래 할 수 있다. 사회불안 증상을 느끼는 사람들은 근거 없이 어림짐작하여 사회적 상황을 위협한 것으로 받아들인다. 또한 처해진 사회적 상황에 따라 추측이 더 높은 수준으로 활성화 되면서 불안이 유발하게 된다. 따라서 불안 반응은 또 다른 불안을 유발시키게 되며, 이처럼 사회불안도 악순환이 반복되는 것이다[5].

과도한 걱정과 비판적인 자기평가, 수행에 있어 지나치게 높은 기준을 가지고 있는 사회부과적 완벽주의 성향을 가진 사람들은 불안과 같은 심리적 고통을 경험하게 되며[6], 또한 지나치게 부정적인 생활사건과 상호작용하여 일어나자 않은 앞일에 괴로움도 예측하였다[7]. 선행연구에 따르면 완벽주의와 사회불안은 유의미한

관계가 있는 것으로 나타났다. 즉, 부정성적 완벽주의가 높을수록 사회불안이 높아지는 연구가 있으며[8], 이정윤과 조영아[9]의 연구에서는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 사회불안이 증가한다고 보고되고 있다. 이로써 사회부과적 완벽주의 수준이 높을수록 사회적 유대감을 낮은 수준으로 지각하므로 이는 결국 사회와의 고립감으로 이어질 수 있다고 한다[10].

인지 행동적 모델에 따르면 사회불안 수준이 높을수록 부정적인 자기상을 가지게 되며 대인관계에서 부정적 평가 또는 수행에 있어 무능력한 평가를 받게 될까 두려워하므로 사회불안의 핵심 요인인 부정적 평가에 대한 두려움이 부각된다[5][11]. 이로써 타인의 부정적 평가를 피하고 완벽한 모습을 보이고자 사회적 상호작용에서 자신에 대한 부정적인 정보를 은폐하거나 의도적으로 숨기는[12] 자기침묵의 경향을 나타낸다는 것이다. 자기침묵은 부정적인 감정을 꺼려하는 욕구에 의해 동기가 될 수 있으며[13], 친밀한 관계를 유지하고자한 자기침묵은 오히려 관계욕구를 만족시키지 못하고 외로움으로 이어진다. 자기침묵을 하는 사람들은 대인관계 문제를 많이 경험하게 되며[14-16], 대인관계 문제가 많으면 사회불안이 높다는 연구결과를[17] 통해 자기침묵이 사회불안에 영향을 미칠 수 있다.

한편, 사회불안장애로 진단 받은 사람을 대상으로 한 CBGT(Cognitive Behavioral Group Therapy)의 연구에서 탈중심화 태도가 사회불안을 완화시키며[18], MBCT(Mindfulness Based Cognitive Therapy)와 MBSR(Mindfulness Based Stress Reduction)의 연구에서도 탈중심화를 기반으로 한 치료적 개입이 사회불안을 낮추는데 효과적이라고 확인 되었다[18-21]. 또한 탈중심화와 자기침묵의 높은 부적상관이 있음을 확인되었다. 선행연구에서 대학생의 자기침묵과 탈중심화의 상호작용이 우울에 조절변인으로 확인된바 있다[22]. 앞서 탈중심화가 자기침묵과 우울을 낮추는 요인임을 알 수 있었으며, 또한 탈중심화가 사회불안을 낮추는데 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 따라서 탈중심화는 낮을 때 보다 높을 때 자기침묵으로 인한 사회불안 증상을 완화시키는 데 유의한 기여를 했음을 예측할 수 있다. 이에 본 연구에서는 사회부과적 완벽주의 성향이 어떠한 영향을 통해 사회불안이 유발되며, 이

수준을 낮추기 위한 보호요인이 무엇인지 파악하고자, 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 영향을 탈중심화가 조절할 것을 가정하였다.

이를 통해 사회불안이 사회부과적 완벽주의라는 성격적 특성이 비해 상대적으로 용이할 수 있으며, 대인관계의 갈등에서 겪는 자기침묵의 매개효과를 확인하고 또한 이러한 연구에서 인지 행동적 요인인 탈중심화가 개입함에 있어, 대학생 시기의 사회불안을 이해하고 상담 장면에서 효과적 개입전략에 도움을 줄 것을 기대한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 사회부과적 완벽주의와 사회불안

사회불안이 있는 사람들은 높은 수행 기준과 실수에 대한 염려가 결국에는 그들의 사회적 어려움과 고통, 자기비난에 영향을 준다는 연구가 있다[23]. 사회불안과 완벽주의의 관계를 설명하는 연구 중에서 사회불안은 실수에 대한 염려와 사회부과적 완벽주의에 의해 가장 많이 유발됨을 확인하였다[24]. 대학생들의 경우 사회적 상호작용 빈도가 증가, 대인관계 확장[25], 낯선 사람들 앞에서의 발표, 토론 등의 사회적으로 다양한 상황에서의 수행 노력이 되는 경우[26]가 많아진다. 이러한 상황에서 사회부과적인 완벽주의는 중요한 타인에 의해 부과되는 높은 기준을 자기 자신에게 적용하여 수행 수준에 대해 엄격한 평가와 완벽함을 기대한다고 생각하는 경향이다. 실제로 사회부과적 완벽주의가 심리사회적 부적응과 관련이 있으며, 외로움, 수줍음, 부정적 평가에 대한 두려움 그리고 사회적 자존감 수준이 낮아지는 정도에 영향을 미쳤고[27], 사회부과적 완벽주의는 정서표현 양가성을 매개로하여 사회불안과 연관된 것으로 보고되었다[28]. 이와 같이 사회불안은 사회부과적 완벽주의와 가장 긴밀한 관련성을 가지면서 동시에 불안을 유발시키는 변인으로 예측되어진다[29]. 이처럼 여러 선행연구에서 일관되게 정적상관이 보고되고 있다.

### 2. 사회부과적 완벽주의, 자기침묵과 사회불안 간의 관계

자기침묵은 다양한 심리적 부적응과도 관련이 있으며, 갈등상태에서 나타나는 수동적인 태도이기 때문에 상대와 자신 모두가 적극적으로 문제를 해결하지 못하는 상황을 초래함으로써, 다양한 대인관계 및 심리적 부적응을 초래한다[30]. 경험적 연구에 따르면, 다차원적 완벽주의 중에서 사회부과적 완벽주의가 자기침묵에 영향을 주는 경로 나타났으며[31], 그리고 사회부과적 완벽주의는 부모나 주위 사람들의 인정받고 기대에 부응하기 위해 노력함으로써 타인을 기쁘게 하기 위해 애쓰고 있다[32]. 이로써 이들은 원만하고 친밀한 관계를 위해 높은 수준의 자기침묵을 행할 수 있음을 예측할 수 있다. 또한 사회부과적 완벽주의와 자기침묵 모두 발생하는 문제와 갈등에 대하여 수동적이며 간접적인 대응 방식을 사용한다는 점들[6] 통해서 사회부과적 완벽주의와 자기침묵간의 관련성을 추론해 볼 수 있다.

자기침묵과 사회불안의 관계를 살펴본 연구는 미비하나, 사회불안을 가진 사람들이 부정적인 평가와 상황을 피하기 위해 낮은 수준의 자기개방과 같은 의사소통 방식을 전략적으로 사용한다고 하였다[5][33]. 또한 비난 받을 것에 대한 두려움 때문에 자신을 감추고자 하는 전력을 다하여 자신을 보호하고자 자기침묵을 하게 된다[11]. 한편, 김현희[34]와 이수정[35]의 연구에 따르면 대학생들이 대학에 진학한 후에도 취업을 위한 여러 가지 평가받는 환경에 놓여있고, 진로 결정에 대한 불안이 높은 것으로 보고되었다. 이러한 문제는 대학을 졸업한 후에도 직업의 기능 및 사회생활을 함에 있어 많은 영향을 미친다.

다음과 같이 선행연구들을 종합해 볼 때, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계를 자기침묵이 매개할 것임을 가정하게 한다. 즉, 사회부과적 완벽주의는 사회불안에 직접적으로 영향을 미칠 것이며, 자기침묵을 통해 사회불안에 간접적인 영향을 미칠 것이라고 추론해 볼 수 있다.

### 3. 자기침묵과 탈중심화, 사회불안 간의 관계

자기침묵은 타인의 생각이나 감정 등을 탐색할 수 있는 기회를 도와줌으로써 자신의 생각을 성장시킨다는

점에서 긍정적인 기능을 하지만[36], 높은 수준의 자기 침묵은 자기상실감과 자기분리감을 불러일으키며 우울 및 불안 등 심리적 부적응이 나타나게 되어 자신에게 해로운 결과를 불러일으킬 수 있다[37]. 그리고 대인관계를 원만하게 맺지 못하는 개인들이 보다 원만하고 긍정적인 관계를 원할 때 쓰이는 기제이다[38]. 또한 자기 침묵은 사회불안, 자살사고, 분노억압과 관련이 있다고 보고되었다[39-41]. 이러한 측면에서 자기침묵은 정서와 행동을 억제하며 탈중심화가 조절할 것으로 예측하였다. 탈중심화와 자기침묵 간의 관계에서 부적상관을 보였으나[22], 아직은 탈중심화와 자기침묵 간에 연구가 미약하다. 탈중심화와 비슷한 요인인 마음챙김과 자기침묵의 연구에서 자기침묵과 분노반추 사이에서 마음챙김의 조절효과를 보였다[42]. 이 연구를 통해 마음챙김의 조절효과가 유의미했으며, 자기침묵과 분노반추 사이에 마음챙김의 수준에 변화함이 나타났다. 이를 통해 탈중심화를 수용하게 된다면 자신의 감정을 조절할 수 있을 것이라고 예측할 수 있다.

탈중심화가 우울 및 불안과 부적상관을 보였으며 [43], 그리고 사회불안과 관련지어 본다면, 탈중심화에서 MBCT가 불안과 사회불안의 완화에 효과에 있어 치료의 핵심 기제임을 입증되었으며[21][44], 탈중심화는 여러 다양한 변인들과의 매개변인으로서 사회불안 수준을 낮추는데 도움이 된다고 보고 되었다[45][46].

따라서 탈중심화 수준에 따라 자기침묵이 사회불안에 영향을 미치는 정도가 달라짐을 예측해 볼 수 있다. 다음과 같이 선행 연구를 종합해 볼 때 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 매개효과와 탈중심화가 조절효과가 있음을 가정하여, 사회부과적 완벽주의가 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 자기침묵과 탈중심화의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구문제 및 연구모형

본 연구에서의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 사회부과적 완벽주의, 사회불안, 자기침묵, 탈중심화의 관계는

어떠한가? 둘째, 탈중심화는 사회부과적 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향을 조절하는가? 셋째, 자기침묵은 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계를 매개하는가? 넷째, 탈중심화는 자기침묵과 사회불안의 관계를 조절하는가? 다섯째, 탈중심화는 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 영향을 조절하는가?[그림 1]

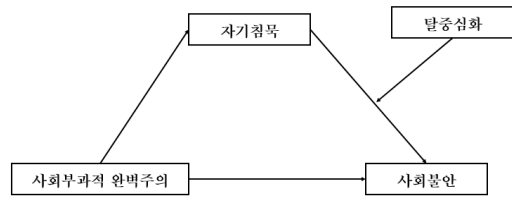


그림 1. 연구모형

#### 2. 연구대상

본 연구는 대학생의 사회부과적 완벽주의, 사회불안, 자기침묵, 탈중심화의 관계를 살펴보기 위하여 전국의 18세에서 27세 대학생을 대상으로 설문하였다. 설문 363부를 배부하여 345를 회수하였다. 이 중 개인정보 수집에 동의를 하지 않았거나, 무작위로 응답을 한 38명을 제외하고 총 307명 대학생의 응답 자료를 활용하여 분석하였다. 전체 응답자 중 남성 106명(34.5%), 여성 201명(65.5%)이었고, 평균 연령은 21.88세(SD = 2.22)이었으며, 응답자의 학년은 1학년 47명(15.3%), 2학년 71명(23.1%), 3학년 89명(29%), 4학년 100명(32.6%)이었다.

#### 3. 측정도구

##### 3.1 사회불안 척도

사회불안을 측정하고자 Mattick과 Clarke[47]가 개발하고 김향숙[48]이 번안 및 타당화한 사회공포증 척도를 사용하였다. 각각의 문항은 Likert식 5점 척도이며, 총 문항은 39문항으로 사회적 상호작용 불안(SIAS) 19문항과 사회적 공포(SPS) 20문항으로 구성되어 있다. 김향숙[48]의 연구에서는 사회적 상호작용 불안의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .92이며, 사회적 공포의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .91이었다. 본 연구의 전체 척도 Cronbach's  $\alpha$ 는 .95였으며, 사회적 상호 작용 불안의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .90, 사회적 공포의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .93으로 확인되

었다.

### 3.2 사회부과적 완벽주의 척도

사회부과적 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt와 Flett[49]이 개발한 '다차원적 완벽주의 척도(Hewitt-Flett Multidimensional Perfectionism Scale; HMPS)'를 한기연[50]이 변안한 척도를 사용하였다. 다차원적 완벽주의 척도 중 사회부과적 완벽주의에 해당하는 15문항만 사용하였고, Likert식 7점 척도이다. Hewitt와 Flett[49]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .87, 한기연[50]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .76이며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 가 .79로 확인되었다.

### 3.3 자기침묵 척도

자기침묵을 측정하기 위해 Jack과 Dill[51]이 개발하고, 이를 양지윤[52]이 변안 및 타당화한 자기침묵(Silencing The Self Scale, STSS) 척도를 사용하였다. 원척도를 개발한 Jack과 Dill[51]이 1번과 11번 문항을 사용하고자 할 때, 문항 값을 확인 할 것을 당부하였다. 본 연구에서는 1번과 11번 문항의 문항-총점간 상관은 각각 .001, .28로 나타났으며 이로서 본 연구의 분석에서 제외하는 것이 타당하다고 판단하였다. 이 척도는 총 29문항이고, Likert식 5점 척도이다. Jack과 Dill[51]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .94, 김잔디[53]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .89로 확인되었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .87로 확인되었다.

### 3.4 탈중심화 척도

탈중심화를 측정하기 위해 Fresco[54] 등이 개발하고 김빛나 등[43]이 변안 및 타당화한 질문지를 사용하였다. 이 척도는 총 11문항이며, Likert식 5점 척도이다. 김빛나[43]의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 는 .78로 확인되었고, 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha$ 가 .81로 확인되었다.

## 4. 분석방법

본 연구의 결과 분석은 SPSS 21.0과 PROCESS macro for SPSS 3.4.1을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구 참가자들의 인구통계학적 특성을 알

아보고자 기술통계분석과 변인들의 신뢰도 및 각 변인들 간의 상관관계 분석을 실시하였다. 둘째, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과를 검증하기 위해 자료를 평균중심화를 하고 난 후 위계적 회계분석을 실시하였다. 셋째, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny의 매개회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 검증을 위해 Process Macro model 4를 사용하여 매개효과의 유의성을 검증하였다. 넷째, 자기침묵과 사회불안의 관계에 탈중심화의 조절효과를 검증하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다. 이때 다중공산성을 피하기 위해 두 변인의 평균화 점수의 곱으로 상호작용 항을 곱을 투입하여 실시하였다. 마지막으로, 조절된 매개효과를 검증하였다. 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 효과가 탈중심화의 값에 따라 변화를 확인하기 Process Macro를 이용하여 조절효과의 유의성을 검증하였고, 조절된 매개지수를 확인하였다.

## IV. 연구결과

### 1. 기술통계 및 상관분석

주요 변인들의 기술통계치 및 상관계수를 [표 1]에 제시하였다. 사회부과적 완벽주의는 자기침묵( $r=.57, p<.01$ ), 사회불안( $r=.55, p<.01$ )과 높은 정적상관이 확인되었고, 사회불안은 자기침묵( $r=.61, p<.01$ )과 높은 정적 상관을 나타내며, 탈중심화는 사회부과적 완벽주의( $r=-.29, p<.01$ ), 자기침묵( $r=-.20, p<.01$ ), 사회불안( $r=-.34, p<.01$ )과 낮은 부적 상관관계를 확인하였다. 또한 측정된 변인들의 왜도와 첨도의 절대값이 2와 7을 넘지 않는 것을 확인할 수 있으며, 본 연구는 분석에 적합함을 확인할 수 있다.

표 1. 주요변인 간 상관관계 및 기술통계 결과

변인	1	2	3	4
1. 사회부과적 완벽주의	-			
2. 자기침묵	.57**	-		
3. 사회불안	.55**	.61**	-	
4. 탈중심화	-.29**	-.20**	-.34**	-

평균(M)	3.81	2.68	3.26	2.99
표준편차(SD)	.74	.67	.58	.50
왜도(skewness)	-.19	-.04	-.19	-.22
첨도(kurtosis)	.06	-.03	-.22	-.29

주. \*\* $p < .01$

## 2. 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과

사회부과적 완벽주의가 사회불안이 미치는 영향에서 탈중심화의 조절효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이때, 다중공선성 문제를 방지하고자 사회부과적 완벽주의와 탈중심화는 평균중심화(mean centering)를 하였고, 이렇게 평균중심화된 두 점수의 곱한 값을 상호작용 항에 투입하여, 그 결과는 [표 2]와 같다. 위계적 회귀분석을 통하여 조절효과를 검증한 결과를 [표 2]에서 살펴보면, 1단계에서 사회불안이 미치는 예측변인으로 사회부과적 완벽주의( $\beta=.55, p<.001$ ) 양의 주 효과는 유의미하였다. 2단계에서 사회부과적 완벽주의( $\beta=.50, p<.001$ )는 양의 영향으로, 탈중심화( $\beta=-.19, p<.001$ )는 음의 영향으로 모두 사회불안에 미치는 예측변인으로 통계적으로 유의미하였다. 마지막 3단계에서는 사회부과적 완벽주의와 탈중심화의 상호작용 효과는 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta=.08$ ).

표 2. 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과

단계	예측변인	$\beta$	$t$	$R^2$	F
1	사회부과적 완벽주의(A)	.55***	11.74	.30	137.78
2	사회부과적 완벽주의(A)	.50***	10.32	.34	79.85
	탈중심화(B)	-.19***	-3.9		
3	사회부과적 완벽주의(A)	.49***	10.31	.34	54.89
	탈중심화(B)	-.19***	-4.09		
	A × B	.08	1.89		

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

따라서 본 연구는 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과는 유의미하지 않은 것으로 확인되었다. 조절된 매개효과를 검증하기 전에 사회불안에 영향을 미치는 사회부과적 완벽주의의 효과가 탈중심화의 상호작용으로 인해 달라지지 않는다는 것을 통해 Muller[5] 등이 제안한 조절된 매개효과의 조건에 성립함이 확인되었다.

## 3. 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과

Baron과 Kenny가 제안한 매개효과검증 분석단계를 통해 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과를 검증한 결과, 자기침묵의 매개효과가 유의하였다. 1단계 분석 결과, 회귀모형의 설명력은 31%이며, 사회부과적 완벽주의가 사회불안( $\beta=.55, p<.001$ )에 유의미한 영향을 주는 것으로 확인하였다. 2단계 분석결과, 설명력은 33%이며, 사회부과적 완벽주의는 매개변수인 자기침묵( $\beta=.58, p<.001$ )에 유의미함이 확인되었다. 마지막 3단계 분석결과 사회부과적 완벽주의와 자기침묵에 미치는 영향은 유의하지만, 2단계보다 회계계수가 감소하였다. 사회부과적 완벽주의( $\beta=.30, p<.001$ )와 자기침묵( $\beta=.46, p<.001$ )은 모두 사회불안에 유의한 영향을 주었으며 부분매개효과가 있는 것으로 확인되었다. 따라서 사회부과적 완벽주의와 자기침묵이 높을수록 사회불안이 높아진다는 것을 의미하며, 설명력은 31%에서 44%로 13% 증분하여 더 설명을 할 수 있음을 확인하였다. 이에 대한 결과는 [표 3]에 제시하였다.

표 3. 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과

단계	경로	$\beta$	$t$	$R^2$	F
1	사회부과적 완벽주의 → 사회불안	.55***	11.73	.31	152.30
2	사회부과적 완벽주의 → 자기침묵	.58***	12.34	.33	137.78
	사회부과적 완벽주의 → 사회불안	.30***	5.37		
3	자기침묵 → 사회불안	.46***	8.51	.44	121.23

주. \*\*\* $p < .001$

Baron과 Kenny의 분석방법으로 매개효과의 크기와 완전매개 또는 부분매개 하는지는 알 수 있지만 유의성은 알 수 없다[56]. 한편, 인과단계 전략방법에서는 Sobal 검정을 실시하지만, 표본분포가 정규분포를 이룬다고 가정했을 때 그 수가 많을 경우에 정규분포가 이루어지기 쉽지 않다[57]. 본 연구는 가정을 확인하기 위해 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 매개로 사회불안에 미치는 간접효과가 유의한지를 분석한 결과

Bootstrapping 계수는 .23으로 나타났고, 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 매개로 사회불안에 미치는 경로의 경로계수가 95% 신뢰구간에 하한 값과 상한 값 사이에 0을 포함하지 않았으므로 통계적으로 유의미함이 확인되었다.

#### 4. 자기침묵이 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과

자기침묵과 사회불안 간의 관계에서 탈중심화의 조절효과를 살펴보기 위해 그 결과를 [표 4]에 제시하였다. 사회불안에 미치는 예측변인으로 자기침묵( $\beta=.62, p<.001$ )의 주효과는 유의미하였고, 회귀모형의 설명력은 38%이므로 유의미한 영향을 주는 것으로 확인되었다. 2단계 분석 결과, 자기침묵( $\beta=.57, p<.001$ )은 유의한 양의 영향이 확인되었고, 탈중심화( $\beta=-.22, p<.001$ )는 유의한 음의 영향으로 모두 사회불안에 미치는 예측변인으로 유의미함을 확인하였다. 회귀모형의 설명력은 42%로 1단계에서보다 4%의 증분 설명력을 보여주었다. 마지막 3단계 분석 결과, 자기침묵과 탈중심화의 상호작용항을 추가적으로 투입하였다. 그 결과 자기침묵과 탈중심화의 상호작용 효과는 유의한 음의 영향을 사회불안( $\beta=.11, p<.01$ )에 미쳤으며, 설명력은 43%로 2단계에서보다 1%의 증분 설명력을 보여주었다.

위계적 회귀분석을 통해 조절효과가 발생했음을 알 수 있지만, 조절변수인 탈중심화가 어느 구간에서 유효했는지에 관한 유의성을 알려주지 않는다. Proess Macro를 통한 회귀선의 유의성 검증을 [표 5]에 제시하였다. 탈중심화의 수준이 낮거나( $\beta=.64$ ) 평균( $\beta=.75$ )인 경우와 탈중심화의 수준이 높거나( $\beta=.87$ ) 평균( $\beta=.75$ )인 경우 단순회귀( $p<.001$ )는 모두 통계적으로 유의미함이 확인되었다. 이에 대한 그래프는 [그림 2]에 제시하였다.

그 결과 탈중심화의 주효과의 크기가 현저히 높기 때문에 탈중심화가 자기침묵이 낮은 수준에서만 조절효과가 나타났다. 따라서 탈중심화가 높으면 탈중심화가 낮은 경우보다 일관되게 사회불안 수준이 낮은 것으로 확인되었다.

표 4. 자기침묵이 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과

단계	예측변인	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
1	자기침묵(A)	.62***	13.77	.38	189.68
	탈중심화(B)	-.22***	-5.03	.42	
2	자기침묵(A)	.57***	12.80	.43	79.89
	탈중심화(B)	-.23***	-5.37		
	A × B	.11**	2.41		

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

표 5. 탈중심화의 조건 값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

조절변인	탈중심화의 특정 값에 따른 단순회귀선				
	Effect(b)	SE	t	LLCI	ULCI
-1SD	.64	.08	7.98***	.48	.79
M	.75	.05	12.80***	.64	.87
+1SD	.87	.07	12.03***	.73	1.00

주. \*\*\* $p < .001$

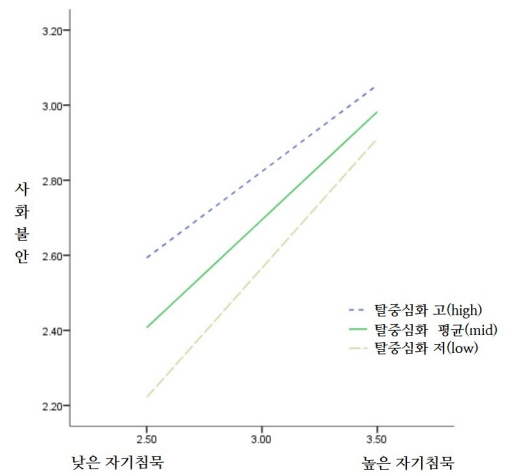


그림 2. 자기침묵과 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과

#### 5. 사회부과적 완벽주의와 자기침묵이 사회불안에 미치는 영향에서 탈중심화의 조절된 매개효과

사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 영향에서 탈중심화의 조절된 매개효과를 검증하기 위해 Process macro의 모형14 분석을 실시하여 [표 6]에 제시하였다. 그 결과 조절된 매개지수는 .07로 나타났으며 Bootstrapping의 신뢰구간은 .0018에서 .1492로 0을 포함하지 않아 탈중심화의 조절된 매개효과는 유의한 것으로 확인되었다.

이에 탈중심화의 구체적인 유의성 영역을 검증하기

위하여, 조건부 간접효과를 확인하여 그 결과를 [표 7]에 제시하였다. 탈중심화가 -1SD 수준에서 0을 포함하지 않으므로 통계적으로 유의하였으며, +1SD 수준에서도 0을 포함하지 않았으므로 탈중심화가 조절된 매개효과에 유의하였다. 따라서 탈중심화의 수준에 따라 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 매개로 사회불안에 미치는 영향이 상이함을 나타낸다. 이는 탈중심화가 낮은 수준일 경우 더 잘 나타나고 있음을 알 수 있다. 따라서 탈중심화 수준이 높을수록 대학생들에게 이러한 영향을 덜 받게 되며 사회불안도 완화 될 수 있음이 확인되었다.

표 6. 탈중심화의 조절된 매개효과

조절변인	매개변수모형(종속변수 : 자기침묵)				
	B	SE	t	LLCI	ULCI
Constant	1.51	.12	12.32***	1.26	1.75
사회부과적 완벽주의( $a_1$ )	.38	.03	12.42***	.32	.45
	매개변수모형(종속변수 : 자기침묵)				
	B	SE	t	LLCI	ULCI
Constant	2.7	.87	3.12***	1.01	4.45
사회부과적 완벽주의	.02	.04	4.85***	.13	.32
자기침묵( $b_1$ )	-.06	.27	-.23	-.60	.47
탈중심화	-.80	.25	-3.20***	-1.30	-3.10
상호작용효과( $b_3$ )	.19	.08	2.44**	.03	.35
조절된 매개지수 (index of moderated mediation)	.07		.386	.0018	.1492

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

표 7. 탈중심화(조절변수)의 값에 따른 조절된 매개효과 유의성 검증

사회불안	조절변수의 조건부 값에 따른 매개의 간접효과			
	Effect(b)	SE	LL	UL
-1SD	.17	.04	.09	.26
M	.22	.03	.15	.30
+1SD	.26	.04	.17	.35

## V. 논의

### 1. 결론 및 논의

본 연구는 대학생을 대상으로 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 영향을 탈중심

화가 조절할 수 있는지를 확인하기 위하여 조절된 매개효과 연구모형을 검증하였다. 이를 위해 먼저 사회불안에 대한 사회부과적 완벽주의와 탈중심화의 조절효과를 확인한 후, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자기침묵의 매개효과, 자기침묵과 사회불안 간의 관계에서 탈중심화의 조절효과, 그리고 이를 통합하는 조절된 매개효과를 차례대로 분석하였다. 본 연구의 주요 결과 및 논의를 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 본 연구의 주요 변인간의 관계를 알아보고자 Pearson 상관분석을 실시한 결과, 사회부과적 완벽주의, 자기침묵 그리고 사회불안은 각각 정적상관이었고, 탈중심화는 나머지 세 변인과는 부적상관이 있었다. 이러한 결과는 심리적 부적응과 관련된 사회부과적 완벽주의가 부적응 정서인 사회불안과 관련되어 있음이 선행연구와 일치한다[10][24-26]. 사회부과적 완벽주의와 자기침묵도 정적상관이 확인되었다. 이는 사회부과적 완벽주의가 높을수록 자기침묵을 하게 된다는 선행연구와도 일치하는 결과이다[29]. 이로써 사회부과적 완벽주의 성향의 사람들은 타인의 기준에 맞추어 완벽해지려고 노력하며 자신의 말과 감정 그리고 행동을 감추고 외부 기준에 맞춰진 말과 행동을 하려고 한다고 할 수 있을 것이다.

한편, 자기침묵과 사회불안은 정적상관을 가지는 것으로 나타났다. 이는 자기침묵과 사회불안의 선행연구인 김잔디[52]의 결과를 지지하고 있다. 이는 대학생들이 자기침묵을 할수록 사회불안이 높아진다는 것을 의미한다. 또한 자기침묵을 많이 할수록 정서를 표현할지 말지에 대한 갈등을 겪게 되며, 정서 표현을 한 후에도 후회를 하는 상황이 생긴다. 즉, 사회적 상황에서의 정서 표현에 대한 갈등이 불편감과 긴장감이 생기며, 이 수준이 높을수록 사회불안도 높아진다는[58][59] 선행연구와 일치하는 결과이다. 자기침묵과 탈중심화는 부적상관이 확인되었으며, 이는 김다운[22]의 연구에서 밝혀진 부적상관의 결과와 일치한다. 마음챙김을 탈중심적 태도로 정의되었으며, 이에 연구결과에서 자기침묵과 마음챙김은 부적상관이 나타났음을 확인하였다[42]. 자기침묵과 탈중심화에 대한 연구는 국내외로 미비하므로 두 변인이 어떤 방식으로 상호작용하고 유지되는지에 대해 추후 연구를 통해 확인할 필요가 있다.



마지막으로 탈중심화는 사회불안과 부적상관을 나타냈다. 원영주[46]의 연구결과에서 사회불안 수준이 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 자기몰입 수준이 크며 다른 데로 주의를 돌리기 어려워하는 사람이라고 하였으며, 탈중심화는 사회적 상호작용 불안과 부적상관이 나타났다. 이러한 결과는 탈중심화가 심리적 기제에 영향을 주며 부정적 정서와는 부적상관, 심리적 건강과는 정적상관을 보인다는 선행연구[43][60]와 일치함을 확인하였다. 이러한 결과는 탈중심화가 사회불안을 설명함에 있어 주요한 변인으로 해석 될 수 있음을 의미한다.

둘째, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절된 매개효과를 검증한 결과, 사회부과적 완벽주의와 탈중심화의 상호작용 효과는 유의하지 않은 것으로 확인되었으며, 이는 Muller[55] 등이 제시한 조절된 매개효과의 조건과 일치한다. 이로써 사회부과적 완벽주의가 탈중심화의 수준에 따라 사회불안이 변하지 않음을 확인됨으로써, 결과적으로 조절된 매개과정에서 발생하는 사회부과적 완벽주의의 간접효과의 크기나 방향이 탈중심화의 수준에 따라 변하게 된다는 것이 확인되었다. 따라서 상담 안에서 사회부과적 완벽주의 성향의 대학생들이 자신이 중심이 되어 감정과 생각들을 다른 관점에서 바라보는 게 사회불안에 낮추는데에 영향을 줄 것을 확인하였다.

셋째, 매개효과 검증에서 사회부과적 완벽주의가 사회불안에 미치는 직접효과와 자기침묵을 통해 사회불안에 미치는 간접효과 모두 유의하여 부분매개를 나타냈다. 사회부과적 완벽주의 성격을 가진 대학생들은 자신을 표현하지 않고, 행동전략으로 자기침묵 수준이 높아지는 결과와 일치하며[40], 이는 사회불안이 높아질 것을 의미한다. 사회부과적인 완벽주의의 특징 중의 하나가 자신의 부족함이 드러나거나, 타인에게 수용되지 않을 때 수치심을 피하기 위해 침묵을 선택하게 되며[61], 이를 통해 사회불안이 발생할 수 있음이 확인되었다. 이러한 결과는 사회부과적 완벽주의와 자기침묵이 정적 영향을 미친다는 연구결과와 일치하며[40], 부정적인 정서가 커질수록 자기침묵을 하며 사회불안에 영향을 미친다는 선행연구의 결과와도 일치한다[62]. 또한 사회부과적 완벽주의가 사회불안에 영향을 미침을

확인한 선행연구[9][27][63], 완벽주의가 사회 공포증에 영향을 미친다는 관계를 밝힌 연구와 부합하는[9] 결과이며, 더 나아가 완벽주의자들이 사회불안을 경험하게 되어 자기침묵을 함으로써 사회불안이 이행될 수 있다는 관련성이 확인되었다.

넷째, 자기침묵과 사회불안의 관계에서 탈중심화의 조절효과를 검증결과, 조절효과가 유의미한 것으로 나타났다. 이는 탈중심화의 수준에 따라 사회불안에 미치는 자기침묵의 영향에 따라 상이할 수 있음을 의미한다. 이는 선행연구에서 자기침묵이 우울의 관계에 탈중심화의 조절효과를 검증한[22] 연구결과와 유사하다. 또한 마음챙김이 탈중심화와 매우 유사한 개념으로 사용되고 있다. 마음챙김의 수준이 높아질 때 부정적인 정서를 수용하여 긍정적 영향을 준다는 선행연구에서 확인되었다[64]. 선행연구에서 마음챙김 집단은 사후에 사회불안의 수준이 유의미하게 감소하였고, 프로그램이 끝나고 난 후 추수에서도 추가 감소했다는 결과를 확인하였다[65]. 이로써 탈중심화는 자기침묵과 상호작용하여 사회불안을 완화시키는 가능성을 확인하였다.

마지막으로 사회부과적 완벽주의가 자기침묵을 경유하여 사회불안에 미치는 간접효과가 탈중심화에 의해 조절됨이 나타났다. 사회부과적 완벽주의가 높고 자기침묵 수준을 높게 사용하더라도 사건에 대한 자기 자신과 자신의 생각이 다르다는 것을 인식하고 그 차이를 수용하는 탈중심화의 능력이 높을수록 사회불안의 수준이 유의하게 감소한다는 것이 확인되었다. 사회부과적 완벽주의는 사회적 상황에서 타인의 평가와 시선에 민감하고, 인정 욕구가 크며[66], 관계에서 또한 희생을 하고 자신의 감정과 사고를 드러내지 않도록 하여[67] 사회불안이 높아질 수 있는데, 이때 탈중심화에 개입을 통하여 변화 가능하고 성장할 수 있는 능력이므로 사회불안을 완화시키기 위해 탈중심화가 능력 향상에 발전이 될 가능성을 확인하였다. 이 연구를 더해 ACT의 인지적 탈융합 요소는 사회불안장애 여대생의 부정적 사고를 감소시키고 사회불안을 감소시켰다는[68] 연구의 결과와 마찬가지로 탈중심화가 사회불안에 효과적이 치료적 기제임이 확인되었다.

## 2. 연구의 의의 및 제언

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계에서 매개하는 요인을 발견하고 사회부과적 완벽주의 또는 완벽주의 성향이 높은 대학생의 심리적 기제를 이해함으로써, 상담할 때 사회불안을 경험하는 이들의 사회부과적 완벽주의 성향을 탐색해 보고 그 성향 수준을 살펴보는 것도 중요하다는 데에 의의가 있다. 한편, 매개 요인인 자기침묵은 사회부과적 완벽주의 간에 다소 높은 수준의 정적상관이 확인되었다. 사회부과적 완벽주의자들이 사회적인 기준과 가치를 내면화하여 더 적극적으로 받아들이기 때문에[69] 사회부과적인 성향이 높을수록 타인에게 불편한 정서를 숨기고 억제하며 이를 내면화시켜 도식화함에 대한 가능성이 확인되었다. 이는 사회부과적 완벽주의를 탐색함에 있어 내재된 정서와 성격 및 행동양식을 알아보는 데에 도움이 된다는 점에 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 탈중심화의 조절효과로 인해 자기침묵과 사회불안 간의 관계를 다루는 상담에서 치료적 개입 가능성을 제시함에 의의가 있다. 사회적 상황에서 불안을 겪을 때 자신의 경험에서 한 발짝 뒤로 물러나 실제의 현실과 내가 해석한 현실의 자기 모습이 관찰된 차이를 알아차리고, 발생하는 방어전략인 자기침묵을 통해 부정적 정서를 경험하면 사회불안이 높아진다는 것을 이해하는 데 도움을 주며, 사회불안의 수준을 낮추는 변인으로 탈중심화가 새로이 주목을 받고 있음에 의의가 있다 할 것이다. 이러한 결과 높은 자기침묵은 자기분리감이나 자기 상실감을 초래하여 심리적 부적응인 사회불안이 나타나는 사람들에게 탈중심화를 증진시켜 불안을 완화시키는데 상담에서 치료적 효과가 있음을 보여주었다는 데에 의의가 있으며 탈중심화의 후속연구에 많은 정보를 제공할 것으로 기대한다.

셋째, 사회적 상황에서 자기침묵을 전략적으로 사용할 수 있는 가능성을 제시함에 의의가 있다. 사회부과적 완벽주의 성격은 부모의 양육태도에도 많은 영향을 미친다. 부모는 부모 자신이 완벽하지 않다면, 자녀에게 가치의 조건을 세워 자녀에게 어떠한 요구를 채우도록 강요를 한다[70]. 이러한 조건적 자기 가치감은 사회부과적 완벽주의에 있어 핵심기제이며[43], 완벽주의적인

성격은 오랜 시간 동안 굳어진 성격이므로 단시간 상담 개입에서는 변화시키는 것은 어렵다. 따라서 사회부과적 완벽주의자들의 사회적 상황에서의 심리적 부적응에 있어 개입 전략을 세울 때 자신의 내면을 보호하기 위해 반복적으로 자기침묵 사용한다. 탈중심화로 인해 자기침묵의 기제를 이해하고 사회불안을 조절할 수 있다면 자기침묵을 긍정적인 요인으로도 활용할 수 있을 것이다.

본 연구를 바탕으로 후속 연구를 위한 제한점과 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 전국 대학생을 대상으로 실시하였으며, 서울 및 경기도 참여자가 밀집되어 있어 전국의 모든 대학생들에게 일반화하기에 한계가 있다. 후속연구에서는 대상의 지역을 골고루 모집하고, 대상을 다양하게 할 필요성이 있다. 사회불안은 어머니의 양육태도에 따라 변할 수 있는 환경적 변인이며, 자기침묵도 사회적으로 부여되는 역할과 상황에 따라 다른 양상을 보이기 때문이다. 따라서 다양한 표집 지역과 연령층을 대상으로 일반화 가능성을 확인할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 자기보고식 설문을 통해 모든 변인이 측정되었던 한계점이 있다. 오프라인과 온라인 설문을 실시하였으므로 사회적 바람직성에 의한 편향으로 인해 자신의 솔직함이 드러나지 않을 가능성이 크다. 그러므로 후속연구에서는 자기보고식 설문평가 이외에 다양한 방식으로 자료를 수집할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 통계적으로 조절된 매개효과가 유의하였지만, 효과성 및 설명력 증가량이 미약하였다. 따라서 탈중심화가 사회불안의 보호요인으로 작용할 수 있는지를 추후연구를 통해 확인할 필요가 있다. 예를 들어, 집단을 구성하여 구조화된 프로그램을 실시하여 탈중심화가 사회불안을 감소시키는 효과가 있는지에 대한 종단적인 연구가 필요할 것이다.

## 참고 문헌

- [1] 한주원, “비서학전공 전문대학생들의 외모만족도, 외모관리행동이 취업불안과 진로준비행동에 미치는 영향에 관한 연구,” 한국비서학회, 제24권, 제2호, pp.163-185, 2015.

- [2] 보건복지부, 질병관리본부, 2017년도 국민건강통계, 2018.
- [3] D. J. Katzelnick, K. A. Kobak, T. De Leire, H. J. Henk, J. H. Greist, J. R. Davidson, and C. P. Helstad, "Impact of generalized social anxiety disorder in managed care," *American Journal of Psychiatry*, Vol.158, No.12, pp.1999-2007, 2001.
- [4] J. P. Hambrick, C. L. Turk, R. G. Heimberg, F. R. Schneier, and M. R. Liebowitz, "The experience of disability and quality of life in social anxiety disorder," *Depression and Anxiety*, Vol.18, No.1, pp.46-50, 2003.
- [5] D. M. Clark and A. Wells, *Social Phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, New York: Guilford Press, 1995.
- [6] G. L. Flett and P. L. Hewitt, *Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues*, American Psychological Association, 2002.
- [7] M. W. Enns, B. J. Cox, and I. P. Clara, "Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models," *Cognitive Therapy and Research*, Vol.29, No.4, pp.463-478, 2005.
- [8] 김나예, *완벽주의와 내현적자기애가 부정적 평가두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향*, 대구가톨릭대학교, 석사학위논문, 2012.
- [9] 이정운, 조영아, "사회 공포증과 완벽주의의 관계," *한국심리학회*, 제13권, 제2호, pp.93-104, 2001.
- [10] 전명임, "다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감간의 관계에서 사회적 유대감의 매개효과," *서강대 학생생활상담연구소*, 제32권, 제1호, pp.67-83, 2011.
- [11] R. M. Rapee and R. G. Heimberg, "A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.35, No.8, pp.741-756, 1997.
- [12] R. O. Frost and G. Steketee, "Perfectionism in Obsessive-Compulsive Disorder patients," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.35, No.4, pp.291-296, 1997.
- [13] Carmen P. McLean, Nathan A. Miller, and Debra A. Hope, "Mediating social anxiety and disordered eating: The role of expressive suppression," *Eating Disorders*, Vol.15, No.1, pp.41-54, 2007.
- [14] 김명화, 홍혜영, "자기침묵이 대인관계에 미치는 영향 : 우울의 매개효과 검증," *한국심리학회*, 제30권, 제1호, pp.69-97, 2011.
- [15] 이민선, 노안영, "대학생의 거부민감성과 연애관계 만족도와의 관계에서 인지적 정서조절과 자기침묵의 매개효과," *한국심리학회*, 제30권, 제4호, pp.1175-1192, 2018.
- [16] 정소현, "대학생의 거부민감성과 대인관계문제의 관계; 자기침묵과 정서인식 명확성의 매개효과," *한국상담학회*, 제19권, 제5호, pp.137-159, 2018.
- [17] 유경자, 박재우, *성인의 내현적 자기에 및 사회불안과 SNS 중독경향성간의 관계: 대인관계문제 사회적지지 의 매개효과를 중심으로*, 한국상담대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [18] S. A. Hayes-Skalton and C. S. Lee, "Changes in decenting across cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder," *Behavior therapy*, Vol.49, No.5, pp.809-822, 2018.
- [19] S. Hayes-Skalton and J. Graham, "Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety," *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, Vol.41, No.3, pp.317-328, 2013.
- [20] D. Koszycki, M. Benger, J. Shlik, and J. Bradwejn, "Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.45, No.10, pp.2518-2526, 2007.
- [21] J. Piet, E. Hougaard, M. S. Hecksher, and N. K. Rosenberg, "A randomized pilot study of mindfulness based cognitive therapy and group cognitive behavioral therapy for young adults with social phobia," *Scandinavian Journal of Psychology*, Vol.51, No.10, pp.403-410, 2010.
- [22] 김다운, 김종남, *대학생의 거부민감성과 자기침묵이 우울에 미치는 영향: 탈중심화의 조절된 매개효과*, 서울여자대학교, 석사학위논문, 2018.

- [23] G. L. Flett, P. L. Hewitt, (Eds.), *완벽주의 이론, 연구 및 치료 [Perfectionism: Theory, research, and treatment]*, (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 공역), 서울: 학지사, (원전은 2002에 출판), 2013.
- [24] 김세화, 오오현, “성인이 지각한 내면화된 수치심과 완벽주의, 사회불안 간의 관계,” *예술인문사회융합멀티미디어논문지*, 제13권, 제11호, pp.853-862, 2019.
- [25] 이성원, 양난미, “대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과,” *한국상담학회*, 제16권, 제4호, pp.225-244, 2015.
- [26] R. M. Shepherd, “Volitional strategies and social anxiety among college students,” *College Quarterly*, Vol.9, No.4, pp.1-12, 2006.
- [27] G. L. Flett, P. L. Hewitt, K. R. Blankstein, and L. Gray, “Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.75, No.5, pp.1363-1381, 1998.
- [28] 이주연, 유숙경, 장성화, “대학생의 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과,” *한국웰니스학회*, 제15권, 제4호, pp.527-537, 2020.
- [29] 송은영, 하은혜, “청소년의 외상 경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향,” *인지행동치료학회*, 제8권, 제1호, pp.41-56, 2008.
- [30] C. E. Rusbult, V. L. Bissonnette, X. B. Arriaga, C. L. Cox, and T. N. Bradbury, “Accommodation processes during the early years of marriage,” *The developmental course of marital dysfunction*, No.3, pp.74-113, 1998.
- [31] G. L. Flett, A. Besser, P. L. Hewitt, and R. A. Davis, “Perfectionism, silencing the self, and depression,” *Personality and Individual Differences*, Vol.43, No.5, pp.1211-1222, 2007.
- [32] G. L. Flett, P. L. Hewitt, J. M. Oliver, and S. Macdonald, *Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis*. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, pp.89-132, 2002.
- [33] R. M. Arkin, E. A. Lake, and A. H. Baumgardner, *Shyness and self-presentation*. In W. H. Jones, J. M. Cheek, & S. R. Briggs(Eds.), *Shyness: perspectives on research and treatment*, pp.189-203, NY: Springer US, 1986.
- [34] 김현희, “전문대학생이 지각한 사회적 지지, 진로결정수준, 진로결정 자기효능감 및 진로 준비행동 간의 구조관계분석,” *학습자중심교과교육연구*, 제16권, 제2호, pp.741-766, 2016.
- [35] 이수정, *불확실성에 대한 인내력 부족과 진로결정수준의 관계: 삶의 의미의 조절효과*, 서강대학교 대학원, 석사학위논문, 2015.
- [36] M. Crothers, *The Effects of Mutuality Patterns on Depression, Loneliness, Shame, Silencing-the-Self, Relationship Satisfaction, and Attitudes Towards Counseling*. Thesis(Ph.D), University of Nebraska, Lincoln, 2001.
- [37] M. S. Harper, J. W. Dickson, and D. P. Welsh, “Self-silencing and rejection sensitivity in adolescent romantic relationships,” *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.35, No.3, pp.435-443, 2006.
- [38] Avi Bessera, Gordon L. Flett, and Richard A. Davis, “Self-criticism, dependency, silencing the self, and loneliness: a test of a mediational model,” *Personality and Individual Differences*, Vol.35, No.8, pp.1735-1752, 2003
- [39] 김기남, 최보영 “대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 내현적 자기애와 자기침묵의 매개효과,” *한국교육방법학회*. 제29권, 제1호, pp.121-141, 2017.
- [40] 김대봉, *대학생의 지각된 스트레스와 자살사고의 관계에서 자기침묵의 매개효과*, 부산대학교 대학원, 석사학위논문, 2013.
- [41] 김소정, “대학생의 사회부과적 완벽주의와 분노억압 간의 관계: 자기침묵의 매개효과,” *한국상담학회*, 제15권, 제2호, pp.729-751, 2014.
- [42] 강한모, *자기침묵이 분노반추에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과*, 가톨릭대학교 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [43] 김빛나, 임영진, 권석만, “탈중심화가 내부초점적 반

- 양양식과 우울증상에 미치는 영향.” 한국심리학회지, 제29권, 제2호, pp.572-596, 2010.
- [44] S. G. Hofmann, A. T. Saeyer, A. A. Witt, and D. Oh, “The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.78, No.2, pp.169-183, 2010.
- [45] 박민주, “사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과,” *한국심리학회*, 제24권, 제1호, pp.147-164, 2019.
- [46] 원영주, 조성호, “청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제,” *한국심리학회*: 제22권, 제3호, pp.557-576, 2013.
- [47] R. P. Mattick and J. C. Clarke, “Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety,” *Behaviour Research and Therapy*, Vol.36, No.4, pp.455-470, 1998.
- [48] 김향숙, *사회공포증 하위유형의 기억 편향*. 서울대학교, 석사학위논문, 2001.
- [49] P. L. Hewitt and G. L. Flett, “Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology,” *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.60, No.3, pp.456-470, 1991b.
- [50] 한기연, *다차원적 완벽성 - 개념, 측정 및 부적응과의 관련성*. 고려대학교, 박사학위논문, 1993.
- [51] D. C. Jack and D. Dill, “The Silencing the Self Scale: Schemas of intimacy associated with depression in women,” *Psychology of Women Quarterly*, Vol.16, No.1, pp.97-106, 1992.
- [52] 양지윤, *애착유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향*. 이화여자대학교, 석사학위논문, 2006.
- [53] 김잔디, *거부민감성과 사회불안 및 우울의 관계: 완벽주의적 자기제시와 자기침묵의 매개효과*. 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2018
- [54] D. M. Fresco, M. T. Moore, M. van Dulmen, Z. V. Segal, J. D. Teasdale, H. Ma, and J. M. G. Williams, “Initial psychometric properties of the Experience Questionnaire: A self-report survey of decentering,” *Behavior Therapy*, Vol.38, No.3, pp.234-246, 2007.
- [55] D. Muller, C. M. Judd, and V. Y. Yzerbyt, “When moderation is mediated and mediation is moderated,” *Journal of personality and social psychology*, Vol.89, No.6, pp.852-863, 2005.
- [56] 이형권, “조절분석과 조절된 매개분석 및 매개된 조절분석의 오해와 진실,” *대한관광경영연구*, 제31권, 제3호, pp.213-248, 2016.
- [57] K. J. Preacher and A. F. Hayes, “SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models,” *Behavior research methods, instruments, & computers*, Vol.36, No.4, pp.717-731, 2004.
- [58] 박미현, *대학생의 부모화 경험이 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성과 무조건 자기수용의 매개효과*. 전주대학교, 석사학위논문, 2018.
- [59] 정한지, *사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 정서표현 양가성의 매개효과*. 성신여자대학교, 석사학위논문, 2015.
- [60] 조용래, “자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형,” *한국심리학회*, 제30권, 제3호, pp.767-787, 2011.
- [61] 김민경, “사회부과적 완벽주의가 침묵에 미치는 영향: 직무소진의 매개효과,” *한국교육컨설팅포럼학회*, 제3권, 제1호, pp.47-65, 2019
- [62] 최나영, *대학생이 지각한 어머니의 과보호적 양육태도가 사회불안에 미치는 영향: 거부민감성과 자기침묵의 매개효과*. 이화여자대학교, 석사학위논문, 2020.
- [63] D. M. Dunkley, D. C. Zuroff, and K. R. Blankstein, “Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping,” *Journal of personality and social psychology*, Vol.84, No.1, pp.234-252, 2003.
- [64] D. M. Davis and J. A. Hayes, “What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research,” *Psychotherapy*, Vol.48, No.2, pp.198-208, 2011.
- [65] 남기석, 황성훈, *내현적자기애, 거절민감성, 사회불안 장애의 관계: 기질적 마음챙김의 조절된 매개효과를 중심으로*. 한양사이버대학교 대학원, 석사학위논문, 2018.
- [66] T. Wu and M. Wei, “Perfectionism and

negative mood: The mediating roles of validation from others versus self,” *Journal of Counseling Psychology*, Vol.55, No.2, pp.276-288, 2008.

- [67] D. C. Jack, *Silencing the self: Women and depression*, Harvard University Press, 1991.
- [68] 고윤정, 김정민, “사회불안장애 여자 대학생을 위한 인지행동치료과 수용전념치료의 효과,” *한국정서행동장애학회*, 제31권, 제2호, pp.175-197, 2015.
- [69] 손은정, 양난미, “사회적으로 부과된 완벽주의와 성형의도 간의 관계에서 사회비교와 신체왜곡의 매개 역할,” *한국상담학회*, 제10권, 제2호, pp.1245-1258, 2009.
- [70] Clara E. Hill, *상담의 기술 (주은선 역)*. 서울: 학지사, 2003.

저 자 소 개

백 은 미(EunMi Baek)

정회원



- 2020년 8월 : 명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과, 석사
- 2021년 2월 ~ 2021년 11월 : 명지대학교 학생상담센터 자원봉사상담원
- 2021년 4월 ~ 현재 : 서울디지털대학교 상담심리학과 조교

〈관심분야〉 : 사회불안, 대인관계, 정신건강, ACT

홍 혜 영(Hye-Young Hong)

중신회원



- 2006년 2월 : 이화여자대학교 대학원 심리학과 상담심리전공, 박사
- 2007년 9월 ~ 현재 : 명지대학교 사회교육대학원 상담심리학과 주임교수
- 2013년 3월 ~ 현재 : 명지대학교 대학원 심리재활학과간협동과정 교수

〈관심분야〉 : 청소년상담, 정신건강, 적응, 대인관계, 성격