

한국심리학회지 : 임상
The Korean Journal of Clinical Psychology
2014, Vol. 33, No. 4, 659-673

중학생의 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계에서 사후반추사고의 매개효과*

김 경 미

최승원†

정인철†

덕성여자대학교

대전대학교

본 연구의 목적은 청소년의 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계 그리고 이 둘 사이에서 사후반추사고의 역할을 알아봄으로써 사회불안에 대한 심리치료 프로그램의 기초자료 및 치료적 시사점을 제공하고자 한다. 이 연구를 위하여 서울시 소재의 중학교 남 여 학생 510명의 설문자료가 분석되었다. 사후반추사고와 무조건적 자기수용 및 사회불안의 상관관계에 관한 분석을 실시한 결과를 살펴보면 무조건적 자기수용은 사후반추사고 및 사회불안과 부적상관을 나타냈으며 사후반추사고와 사회불안은 정적상관을 나타내었다. 또한 청소년의 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계에서 사후반추사고가 매개역할을 하는지를 분석한 결과 무조건적 자기수용과 사회불안의 하위요인인 대인불안 관계에서는 사후반추사고가 부분매개 역할을 하는 것으로 나타났고 무조건적 자기수용과 사회불안의 하위요인인 수행불안의 관계에서 사후반추사고는 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났다.

주요어 : 무조건적 자기수용, 사후반추사고, 사회불안

* 이 논문은 제 1저자가 제 2저자의 지도로 작성한 석사학위 논문을 바탕으로 수정된 것임.

본 연구는 대전대학교 연구조성비로 수행되었음.

* 고신지자(Corresponding Author) : 최승원 / 덕성여자대학교 심리학과 / 서울특별시 도봉구 삼양로 144길 33 / Fax : 02-901-8301 / E-mail : karatt92@duksung.ac.kr

* 교신저자(Corresponding Author) : 정인철 / 대전대학교 한의과대학 신경정신의학과 / 대전광역시 동구 용
우동 / Fax : 042-280-2881 / E-mail : npicong@dui.kr

사회불안은 사회적 상황에서 위축되고 적응력이 떨어지는 현상을 말하며(송은영, 2005) 사회적 상황이나 수행상황, 즉 낯선 사람들이나 타인에게 주목 받을 수 있는 상황에 대한 혐오하고 지속적인 두려움, 망신을 당하거나 당혹스럽게 행동하게 될 것을 두려워하는 것이다(American Psychiatric Association, 2000). 사회 불안의 역학연구에 따르면, 우리나라 사회불안의 발병 연령은 평균 19.5세로 나타났으며, 17~19세까지가 32%로 가장 많았고 14~16세까지가 21.7%를 차지하여 10대 후반에 사회불안이 가장 많이 발병하는 것으로 나타났다(이시형, 신영철, 오강섭, 1994; 강예모, 2010). 특히, 11세 이전에 사회불안장애를 보일 경우 평생 사회불안장애를 유지할 정도로 만성적이며, 청소년기에 발병하여도 동일하게 만성적인 결과를 갖는다(문혜신, 2001; Schneier, Johnson, Hornig, Liebowitz & Weissman, 1992; Wittchen, Robins, von Zerssen, Krieg & Zaudig, 1992). 또한, 청소년 시기의 사회불안은 심각한 문제를 발생시키며 사회적 기술의 발달을 저해하고 학교생활과 사회생활에 심한 부작용을 놓기도 하는 등 여러 가지 유해한 결과를 초래하게 된다(송은영, 2005). 사회불안을 보이는 청소년들은 빈약한 사회적 네트워크를 형성하기 쉽고, 학교에서 능력보다 낮은 성적을 받으며, 학교 졸업이 어렵고, 적응을 잘하지 못하며, 성인기에 사회적 기대를 충족시키기 어렵다. 또한 사회적 고립 때문에 주요 우울이 발달할 가능성이 높은 것으로 나타났다(양주경, 2007; Storch, Masia-Warner & Brassard, 2003). 사회불안은 청소년기에 발생할 수 있는 가장 흔한 불안유형 중 하나이며, 여러 심리 사회적인 문제를 발생시키는 만큼 청소년의 사회불안의 원인과 경로를 밝히는 연구는 매

우 중요하며 그것을 발생시키고 지속시키는 요인들을 찾아내는 연구가 필요하다.

사회불안에 영향을 미치는 요인 중 하나로 주목되고 있는 것은 무조건적 자기수용이다. 무조건적 자기수용이란 자기 자신을 있는 그대로 받아들이고 인정하는 것을 말한다. 이것은 인간의 정서적, 심리적 혼란 상태를 야기하는 상황에 대한 비논리적 사고의 결과를 줄일 수 있도록 돋는 긍정적인 신념을 포괄하는 개념이라고 볼 수 있다(이기은, 2008). 무조건적 자기수용에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 무조건적 자기수용은 그동안 심리적 안녕감과 우울에 있어 중요한 변인으로 밝혀져 왔다. 대학생들을 대상으로 무조건적 자기수용과 심리적 안녕감, 우울의 관계를 연구한 결과, 무조건적 자기수용이 높을수록 심리적 안녕감이 증가되고 우울이 감소됨을 발견하였다(Flett, Besser, Davis & Hewitt, 2003). 국내에서도 김사라형선(2005)이 아동을 대상으로 무조건적 자기수용 프로그램을 실시하여 심리적 안녕감과 우울에 미치는 영향에 대하여 살펴본 결과, 무조건적 수용 프로그램에 참여한 실험집단의 아동이 통제집단 아동보다 심리적 안녕감이 증가되고 우울이 감소되는 것으로 나타났다.

한편으로는 무조건적 자기수용이 사회불안에 영향을 준다는 일부 연구 결과들이 발표되고 있다. 김사라형선과 조한익(2005)이 무조건적 자기수용이 높을 때 아동의 불안이 감소한다는 연구결과를 발표했다. 이기은, 조유진(2009)의 연구에서는 무조건적 자기수용이 사회불안의 핵심 특징인 부정적 평가에 대한 두려움과 부적 상관을 나타낸다고 보고하였으며 김윤전(2011)의 연구에서도 자기수용과 사회불안은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과들을 볼 때, 무조건적 자기수

용은 사회불안의 발생, 유지 및 치료에 중요한 변수일 가능성이 제기된다.

또한 사회불안의 발생 요인에는 인지적 요인이 중요한 것으로 알려져 왔다. 사회불안장애 환자들의 심리 기저에는 자신이 부족하다거나 부적절하다는 점을 다른 사람들이 알게 되고 그로 인해 부정적 평가를 받고 거절당할 것이라는 공포가 내재되어 있다(김은정, 1999). 특히 청소년기는 신체적, 인지적, 사회적 변화가 급격한 시기로, 인지적 성숙과 함께 자신의 행동이나 외모가 타인의 평가대상이 됨을 인식할 수 있게 된다(Crozier & Burnham, 1990). 대부분 청소년은 그들의 외모, 사회적 힘, 다른 사람이 자신을 어떻게 보는가에 기인한 자의식, 의심 및 걱정을 경험하며(Bell-Dolan, Last & Strauss, 1990) 부정적인 평가에 더 예민하다.

사회불안을 발생시키는 인지적 요인 중 하나로 사후반추사고가 있다. 사후반추사고는 상황적 요구가 없는 데도 공통된 주제에 대해 반복적으로 되풀이되어 의식되는 사고(Martin & Tesser, 1996)이며 사회불안장애 환자가 사회적 상호작용 상황이나 수행 상황 이후에 부정적인 반추를 계속하는 인지적 과정을 말한다. Clark과 Wells(1995)가 ‘사후검토’라는 용어로 이를 처음 소개하였다. 이들은 반추가 불안한 느낌과 부정적 자기지각이 중심을 이루는 과정이며, 과거의 사회적 상황을 더욱 부정적으로 기억하게 만든다고 주장하며 사후반추가 사회불안을 유지시키는 기제로 중요한 역할을 한다고 주장하였다(Clark et al., 1995). 또한 사회불안장애 환자들은 사회적 사건 이전에 예기과정을 거치는데 이 단계에서 그들은 과거의 실패 경험들을 다시 떠올리면서 앞으로의 수행을 부정적으로 예상하여 불안을 가중시키는 악순환을 반복하며 사회불안을 유지시키게

된다(임선영, 2005). Rachman, Gruter-Andrew와 Shafran(2000)은 사회불안이 높은 대학생집단이 사후반추사고 경향도 높음을 발견하였고 사회불안이 낮은 사람들에게는 사후반추사고가 기분을 좋게 하는 기능을 하지만, 사회불안이 높은 사람들에게는 기분을 더욱 나쁘게 한다고 하였다. 또한 이들은 사후반추사고가 재발성이 있고 침투적인 특성이 있다고 주장하였다. Rachman 등(2000)의 연구 이후 Mellings와 Alden(2000), Edward, Rapee와 Franklin(2003), Abbott와 Rapee(2004) 등이 연구 결과들을 발표하며 사후반추사고와 사회불안과의 관계를 밝히고자 했다.

Abbott와 Rapee(2004) 연구에서는 사회불안이 높은 사람들을 대상으로 발표를 수행하게 한 후, 일주일 뒤 자신의 수행에 대해 평가하도록 했다. 연구 결과, 사회불안장애 집단이 통제집단에 비해 더욱 부정적 반추를 하는 것으로 나타났으며, 시간이 흐른 뒤에도 수행에 대해 부정적인 자기평가를 내렸다. 또한 사회불안장애 환자에게 인지행동치료를 실시한 결과, 부정적 자기평가와 부정적인 사후반추사고 수준이 감소하였다. 이러한 연구 결과들은 자신의 수행에 대한 부정적인 자기평가가 사후반추사고와 관련되어 있다는 것을 말해준다. Zou과 Abbott(2012)의 연구에서도 사회불안에서 자기지각과 반추의 역할에 대하여 알아보는 연구를 실시하였다. 사회불안이 높은 집단과 통제집단에게 자신의 수행에 대해 높은 점수의 피드백과 상황의 모호함을 높여서 자기지각에 영향을 많이 받게 되는 중간점수의 피드백을 주어 비교한 결과, 사회불안이 높은 집단은 높은 점수에서 보다 중간점수를 받았을 때 더 부정적 자기평가와 사후반추를 보고했다. 반면에 불안이 없는 통제 집단에서는

피드백 점수에 따른 자기평가와 사후반추에 있어 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이처럼 사후반추과정은 개인의 부정적 지각과 감각을 유지시키게 되고 부정적인 생각으로 가득한 상황과 수행에 대한 반복적 검토를 하게하며 사회불안을 유지시키는데 일조하게 된다(Zou et al., 2012). 국내연구에서는 임선영(2005)이 사후반추사고와 사회불안의 관계에 대하여 실험을 진행하였다. 사후반추사고가 높은 집단과 낮은 집단에게 발표를 수행하게 한 후, 각 집단을 다시 대기조건과 주의분산조건으로 할당하여 불안수준과 사회적 자기효능감을 측정하였다. 연구 결과, 사후반추사고가 높은 집단 중 대기 조건에 있었던 피험자들이 이후의 사회적 상황에 대한 예기불안이 더 높았고 사회적 자기효능감 또한 더 떨어졌다. 이러한 결과는 대기 조건의 피험자들이 부정적 사후반추사고를 더 많이 했으며 이러한 부정반추가 다음 수행에 대한 예기불안을 높게 만들었을 것이라 해석해 볼 수 있다. 사회불안이 높은 사람들은 예기불안을 보고하는 경우가 많으며, 사회적 상황에 임하기 전에, 일어날지도 모른다고 생각하는 것을 상세히 검토한다. 또한 사회불안을 가진 사람들은 사회적 사건 이전에 예기과정을 거치는데 이 단계에서 그들은 과거의 실패경험들을 다시 떠올리면서 앞으로의 수행을 부정적으로 예상하여 불안을 가중시키는 악순환이 계속된다(임선영, 2005). 이러한 선행연구들을 볼 때, 부정적 자기지각 및 평가의 성격을 가진 사후반추사고가 다음 수행에 대한 불안을 가중시켜 사회불안 발생과 유지에 중요한 역할을 할 수 있다.

아직까지 무조건적 자기수용과 사후반추사고의 관계를 살펴본 선행연구는 확인되지 않고 있다. 그러나 사회불안을 가진 사람들은

자신의 가치와 중요성에 대해 부정적인 신념을 가지고 있고, 사후반추사고 과정 또한 부정적인 자기평가와 불안한 느낌이 중심을 이룬다(Clark et al., 1995). 즉, 자기 자신을 있는 그대로 수용하지 못하고 타인의 평가에 쉽게 좌우되는 사람의 경우 부정적 자기 지각이 중심을 이루는 사후반추사고의 수준이 높아지면서 사회불안을 증가시킬 수 있다고 가정할 수 있다. 사후반추사고가 사회불안을 유발시키는 중요한 매개 변인이며, 무조건적 수용이 사회불안과 부적인 관계를 가지고 있음은 이미 많은 연구들을 통해 확인되어져 왔지만 두 변인의 관계를 확인하는 것은 그 이상의 실용적인 의의가 있다. 최근 사회불안의 치료로는 인지적 기법과 수용중심 기법 모두의 효과가 보고되고 있다. 무조건적 자기수용과 사회불안에서 사후반추사고가 매개변인의 역할을 할 수 있는지에 따라 어떤 치료기법을 선택해야 할지에 대한 합리적 정보가 제공될 수 있을 것이다.

본 연구에서는 종속변인인 사회불안을 상황에 의한 분류로 나누어 살펴보고자 한다. 사회불안은 이질적이고 다양한 특성을 지닌 집단이라는 주장에 따라 사회불안을 다양한 방식으로 분류하고자 하는 시도들이 있다(김병직, 오경자, 2013; Turner, Bedel, & Townsley, 1992). 정신장애 진단 및 통계편람(DSM-IV)에서도 사회불안을 특정 상황에 한정된 불안과 일반적인 사회적 상황에서 느끼는 사회적 상호작용으로 구분하였으며 Kessler, stein과 Berglund(1998) 또한 사회불안을 타인과 상호작용을 할 때 느끼는 불안과 타인의 관찰 하에서 발표 등 특정 수행을 할 때 느끼는 불안으로 구분하여 연구하였다(김민선, 서영석, 2009). 따라서 본 연구에서도 사회불안을 상황에 따

라 대인불안과 수행불안으로 나누어 각 변인
이 미치는 영향이 어떠한지 초점을 맞추었다.

방법

연구대상

본 연구는 서울에 위치한 3개의 학교에서 남·녀 중학생을 대상으로 실시되었다. 총 550부를 배포 및 회수하였으며 그 중 질문에 불성실한 응답이나 한 문항이라도 응답하지 않은 질문지는 제외하고 총 510부를 분석 자료로 활용하였다. 연구 대상의 인구 통계학적 특성은 표 1과 같다.

평가도구

청소년 사회불안 척도

청소년의 사회불안을 측정하기 위해 문혜신과 오경자(2002)가 우리말로 번안한 청소년용 사회불안 척도 (SAS-A)와 문혜신과 오경자(2002)의 한국판 아동 청소년용 수행불안척도 (SPAI-C)에 포함된 수행불안 하위척도를 사용하였다. 청소년용 사회불안 척도는 “다른 사람이 나를 싫어할까봐 겁난다”, “다른 사람에게

표 1. 참가자들의 인구 통계학적 특성

구 분	빈도수(명)	구성비율(%)
성별	남	68 13.3
	여	442 86.7
학년	1학년	220 43.1
	2학년	160 31.4
	3학년	130 25.5

될 같이 하자고 부탁하지 못한다” 등 대인관계 상황에서의 불안감을 측정하는 18개의 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 사회불안의 정도가 심한 것을 나타낸다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

아동 청소년용 수행불안척도는 9문항으로 구성되어 있으며 “여러 집단이나 여러 명이 모인 곳에서 발표를 할 때 두려움을 느낀다”, “수업시간에 발표를 하거나 큰 소리로 책을 읽어야 할 때면 긴장한다” 등 수행 상황에서의 불안을 묻는 문항이 포함되어 있다. 5점 Likert 척도이며 점수가 높을수록 수행불안의 정도가 심각한 것을 나타낸다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

사후반추사고 척도

청소년의 사후반추사고를 측정하기 위해 김영주(2009)가 개발한 사후반추사고질문지(PRQ)를 사용하였다. 이 척도는 사회적 상황이 끝난 후 반추를 얼마나 하는지를 측정하는 문항으로 ‘불안통제실패 반추’, ‘부정적인 대인평가 염려’, ‘지나간 상황 검토’ 세 가지 하위척도로 구성되어 있다. ‘불안통제실패 반추’는 불안을 통제하는 데 실패했다는 생각에 빠져드는 경향을 측정하고, ‘부정적인 대인평가 염려’는 불안이나 수행 실패로 인해 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 것을 염려하는 경향을 측정한다. 또한 ‘지나간 상황 검토’는 사회적 상황에서 부적절한 말이나 행동이 없었는지 지나간 사건을 떠올려서 재검토하는 경향을 측정하고 있다. 총 26문항으로 ‘매우 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지 7점 Likert 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이다.

무조건적 자기수용 척도

무조건적 자기수용 측정을 위해 Chamberlain과 Haaga(2001a)가 개발하고 이를 김사라형선(2005)이 변안한 무조건적 자기수용 질문지(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)를 사용하였다. 총 20문항으로 구성되어 있으며 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 만들어졌다. ‘다른 사람이 나를 인정해 주지 않더라도 나는 스스로 가치 있는 사람이라고 느낀다’, ‘내가 비록 큰 실수를 해서 실망이 되더라도 나 자체에 대한 생각에는 변함이 없다’ 등의 문항으로 구성되어 있으며 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘항상 그렇다’까지 7점 Likert 응답방식이다. 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높음을 의미하며, 문항 중 1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16번은 역채점을 실시한다. 김사라형선(2005)이 아동을 대상으로 한 연구에서 내적 합치도는 .90이었으며, 김광웅(2007)이 대학생을 대상으로 한 연구에서 내적 합치도는 .76으로 나타났다. 또한 김윤희(2008) 연구에서 내적합치도 .75, 이기은(2008) 연구에서는 4개의 문항(1, 6, 9, 20번)을 제외한 후 내적합치도 .75였으며, 이인희(2010) 연구에서는 7개의 문항(1, 6, 7, 9, 13, 15, 16)을 제외하고 내적합치도 .73이었다. 이러한 선형 연구에 따라 본 연구에서도 신뢰도를 낮추는 문항 1, 6, 7, 8, 9, 13, 16, 20번 총 8개의 문항을 제외하고 12문항을 사용하여 분석하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .75이다.

연구절차

설문조사를 위하여 연구자가 3곳의 학교에 방문하여 교사에게 연구의 목적과 실시방법

및 주의사항 등을 설명하고 설문지를 배포하였다. 설명을 들은 교사가 학급 단위로 설문지를 나누어 주고 회수하는 방식으로 조사가 진행되었다.

분석방법

각 변인들 간의 상관관계를 분석하기 위해 Pearson 상관분석을 수행하였다. 또한 매개효과를 알아보기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 사용하였다. 남녀 간 성비의 차이가 나타나고 있으나 분석에서 성별에 따른 매개효과의 차이는 나타나지 않는 것으로 확인되어 본 논문에서는 남녀를 합한 결과를 제시하였다. 모든 분석은 SPSS v.18.0으로 수행되었다.

결과

청소년의 사후반추사고, 무조건자기수용, 사회불안과의 상관관계

본 연구에서는 각 변인들의 관계를 알아보기 위하여 상관분석을 실시하였다. 사회불안 및 하위요인, 사후반추사고, 무조건적 자기수용 간의 상관을 알아본 결과는 표 2와 같다. 먼저 사후반추사고는 사회불안과 정적상관($r = .73, p < .01$)을 보이는 것으로 나타났다. 사후반추사고는 사회불안의 하위 요인인 대인불안($r = .73, p < .01$) 및 수행불안($r = .57, p < .01$)과도 정적상관을 나타내었다. 이는 사후반추사고를 많이 할수록 사회불안이 높아짐을 나타낸다. 또한 무조건적 자기수용과 사회불안($r = -.40, p < .01$)은 부적상관을 보였다. 무조건적 자기수

표 2. 무조건적 자기수용, 사후반추사고, 사회불안 간의 상관계수

	사회불안총점	대인불안	수행불안	사후반추사고	무조건적 자기수용
사회불안총점	-				
대인불안	.95**	-			
수행불안	.87**	.68**	-		
사후반추사고	.73**	.73**	.57**	-	
무조건적 자기수용	-.40**	-.42**	-.27**	-.42**	-

** $P < .01$.

용은 사회불안의 하위요인인 수행불안($r=-.27, p<.01$), 대인불안($r=-.42, p<.01$)과도 부적상관을 나타내었다. 사후반추사고 역시 무조건적 자기수용($r=-.42, p<.01$)과 부적상관 나타내었다. 이러한 상관분석을 통해 각 변인들 모두 통계적으로 유의미한 상관관계를 나타내었으므로 본 연구에서 보고자 하는 매개모형검증에 적합하다고 할 수 있다.

무조건적 자기수용과 대인불안의 관계에서 사후반추사고의 매개역할

무조건적 자기수용이 사회불안의 하위요인인 대인불안에 미치는 영향에서 사후반추사고가 매개변인 역할을 할 것이라는 연구문제를

검증하기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다. 결과는 표 3에 제시되어 있다.

1단계에서 무조건적 자기수용이 사후반추사고에 미치는 영향을 살펴본 결과($\beta=-.42, p<.001$) 통계적으로 유의미하게 영향을 주고 있으며, 2단계에서 무조건적 자기수용이 대인불안에 미치는 영향($\beta=-.42, p<.001$) 또한 통계적으로 유의미하게 영향을 주는 것으로 나타났다. 3단계에서 예측변인으로 무조건적 자기수용과 사후반추사고를 함께 투입시켰을 때 역시 통계적으로 유의미하게($\beta=-.15, p<.001$) 종속변인인 대인불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 마지막으로 2단계에서 예측변인의 효과도 3단계에서의 예측변인 효과보다 크게 나타났으므로 무조건적 자기수용이 대인불안

표 3. 무조건적 자기수용과 대인불안 관계에서 사후반추사고의 매개효과 검증 결과

단계	종속변인	예측변인	B(SE)	β	t	R	R^2	F
1	사후반추사고	무조건적 자기수용	-.41(.04)	-.42	-10.45***	.42	.18	109.10***
2	대인불안	무조건적 자기수용	-.35(.03)	-.42	-10.43***	.42	.18	108.82***
3	대인불안	무조건적 자기수용 사후반추사고	-.12(.03) .56(.03)	-.15 .67	-4.38*** 19.97***	.74 .55	.55	299.28***

*** $P < .001$.

에 미치는 영향관계에 있어 사후반추사고가 부분 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 설명력을 나타내는 R^2 값은 1단계에서 17.9%, 2단계에서 17.9%, 3단계에서 54.8%의 설명력을 제시하고 있다.

무조건적 자기수용과 수행불안의 관계에서 사후반추사고의 매개역할

무조건적 자기수용이 사회불안의 하위요인인 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고의 매개변인 역할을 분석한 결과는 표 4와 같다. 1단계에서 무조건적 자기수용이 사후반추사고에 미치는 영향을 살펴보았을 때 통계적으로 유의미하게($\beta=-.42, p<.001$) 영향을 미치고 있다. 2단계에서도 무조건적 자기수용이 수행불안에($\beta=-.27, p<.001$) 통계적으로 유의미하게 영향을 주고 있다. 다음 3단계에서는 예측변인으로 무조건적 자기수용과 사후반추사고를 함께 투입했을 때, 종속변인인 수행불안에 무조건적 자기수용($\beta=-.04, p>.05$)의 영향은 유의미하지 않았고 사후반추사고($\beta=.55, p<.001$)는 수행불안에 유의미하게 영향을 주고 있다. 따라서 무조건적 자기수용이 수행불안에 미치는 영향에서 사후반추사고는 완전 매개하는 것으로 나타났다.

논의

본 연구의 결과와 그에 따른 논의는 다음과 같다.

중학생의 사후반추사고, 무조건적 자기수용, 사회불안의 관계에 대하여 알아보고자 상관분석을 실시한 결과, 모든 변인들 간에 통계적으로 유의한 상관이 나타났다.

먼저, 사후반추사고와 사회불안의 관계는 정적인 상관을 나타냈다. 이것은 사후반추사고를 많이 할수록 사회불안이 증가한다는 Clark et al(1995)의 주장과 사회불안과 사후반추는 높은 상관을 보인다는 Rachman et al(2000)의 선행연구 결과들과 일치한다.

다음으로, 무조건적 자기수용과 사회불안은 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기수용과 사회불안은 부적 상관이 있다는 선행연구 결과들과 일치하며(김사라형선, 2005; 이기은, 2008; 김윤전, 2011), 사회불안을 가진 사람들이 사회적 자기에 대한 부정적 개념을 가지고 있다는(김은정, 1999; 김정호, 조용래, 이민규, 2000; Beck & Emery, 1985) 선행연구와도 의미를 같이 한다고 볼 수 있다.

마지막으로 무조건적 자기수용과 사후반추사고 또한 부적상관이 있는 것으로 밝혀졌다. 이들의 관계를 직접적으로 연구한 경우가 없

표 4. 무조건적 자기수용과 수행불안 관계에서 사후반추사고의 매개효과 검증 결과

단계	종속변인	예측변인	B(SE)	β	t	R	R^2	F
1	사후반추사고	무조건적 자기수용	-.41(.04)	-.42	-10.45***	.42	.18	109.10***
2	수행불안	무조건적 자기수용	-.27(.04)	-.27	-6.39***	.27	.08	40.82***
3	수행불안	무조건적 자기수용 사후반추사고	-.04(.04) .56(.04)	-.04 .55	-1.06 13.62***	.57 .33	.33	121.38***

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

지만, 사후반추를 많이 할수록 반복적인 부정적 자기평가가 이루어지며(Abbott et al., 2004) 사후반추과정이 부정적인 자기지각을 유지시키고 상황에 대해 반복적으로 검토하게 한다는(Zou et al., 2012) 선행연구가 있다. 이와 더불어 자기수용이 높은 사람들은 부정적인 평가 피드백에 별로 반응하지 않고 자기수용이 높은 사람들이 자기수용력이 낮은 사람보다 자신을 더 객관적으로 평가한다는(Chamberlain & Haaga, 2001) 연구를 통해 추론하면 긍정적으로 자기 자신을 수용하는 것과 사후반추사고가 양립하기 어려움을 짐작할 수 있다.

상관분석에 이어 본 연구는 중학생 청소년의 무조건적 자기수용이 사후반추사고를 매개로 대인불안에 영향을 미치는지 여부에 대하여 살펴보았다.

매개분석 결과, 청소년의 무조건적 자기수용이 대인불안에 미치는 영향에서 사후반추사고는 부분매개 하는 것으로 나타났다. 즉, 무조건적 자기수용이 낮은 사람은 사후반추사고를 많이 하며 대인불안 역시 높게 나타난다고 볼 수 있다. 이러한 본 연구의 결과를 볼 때, 대인불안은 사후반추사고와도 관련이 있지만 전반적인 자기에 대한 개념과 자기수용 수준이 어떠한지도 대인불안의 정도에 영향을 줄 가능성도 있는 것으로 볼 수 있다. 이것은 대인불안이 높은 사람은 자기불일치가 더 크고 자신이 지각하는 자기상, 타인에게 보이는 자기상도 긍정적이지 않다는 김남재(2000)의 연구와 중학생의 자기효능감과 긍정적인 자기개념이 대인불안과 부적상관을 보인다는 엄미경(2003)의 선행연구 결과와도 같은 의미로 이해할 수 있다.

반면에 중학생의 무조건적 자기수용과 수행불안의 관계에 있어서 사후반추사고의 매개역

할을 분석한 결과에서는 완전매개효과가 나타났다. 이것은 수행불안의 경우, 무조건적 자기수용의 부족이 사후반추사고라는 형태를 통해 사회불안에 영향을 줄 수 있음을 시사한다.

수행불안은 여러 가지 원인으로 인하여 발생하지만 특히 불안 민감성에 가장 큰 영향을 받는 것으로 알려져 있다(Norton, Cox, Hewitt & Mcleod, 1997). 불안민감성이란 불안관련 감각에 대한 공포를 말하며, 불안 감각들이 끔찍한 신체적, 심리적, 사회적 결과를 초래할 것이라는 신념이다(조용래, 2004). 즉, 수행불안을 가진 사람들은 수행 상황에서 자신의 불안 관련 증상들이 타인에게 보일까 걱정하며 불안 증상이 좋지 않은 결과를 가져올 것이라는 신념을 갖는다. 이러한 맥락에서 볼 때에, 수행불안은 과거 수행 상황에서 자신의 행동과 신체반응이 어떠했는지, 불안 관련 증상이 수행에 미친 부정적 영향을 반복 검토하는 사후반추사고에 더 직접적인 영향을 받을 것이라고 가정해 볼 수 있다.

연구의 결과를 종합해서 볼 때에, 중학생의 대인불안은 사후반추사고라는 인지적 요인 외에도 자기에 대한 개념과 자기수용 수준이 어떠한지에 따라 대인불안이 달라질 수 있다고 분석되었다. 이러한 결과가 심리치료에 미칠 수 있는 합의는 다음과 같다.

무조건적 자기수용을 강조하는 심리치료기법과 반추사고를 완화시키는 치료기법의 시행은 중학생의 대인불안을 감소시키는데 효과적일 것으로 보인다. 반면에 수행불안의 경우는 대인불안과 달리 사후반추사고를 감소시키는 인지행동치료적 훈련이 필수적인 것으로 판단된다. 물론 본 연구 결과는 인과관계를 논할 수 있는 설계를 채택하지 않았으므로 그 의미에 대한 논의에는 일정한 주의가 필요하다.

사회불안의 증상 양상에 따라 다른 치료기법을 적용하는 것의 유용성에 대한 검증은 보다 다양한 관점에서 지속되어야 할 것이다

본 연구는 저자들이 파악한 선에서 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계가 사회불안의 대상에 따라 달라질 수 있음을 밝힌 첫 번째 시도라는데 의의가 있다. 본 연구의 결과와 비교할 기준 연구들이 없는 관계로 본 결과를 전체 사회불안에 일반화하는 것은 한계가 있다. 하지만 이번 결과는 사회불안의 연구와 치료에 대인불안과 수행불안을 구분해서 고려할 필요가 있음을 시사한다.

끝으로 본 연구의 제한점 및 제언은 다음과 같다.

첫째, 연구의 참여자 대상의 제한으로 일반화의 문제가 존재한다. 본 연구는 중학교 재학생만을 대상으로 하고 있으며 성별의 경우도 남자 13.3%, 여자 86.7%로 여학생에 치우쳐 있기 때문이다. 보다 균형 있는 성비와 다양한 연령대를 대상으로 하는 추가 연구가 필요하다.

둘째, 사후반추사고, 무조건적 자기수용, 불안은 우울과 상관이 높다는 연구결과들이 많다. 따라서 사후반추사고와 수용이 사회불안에 미치는 영향을 보다 명확하게 하기 위해서는 피검자의 우울정도를 측정하여 이를 통제할 필요가 있을 것이다. 또한 사후반추사고와 무조건적 자기수용의 역할이 우울증상에서는 어떻게 달라지는지에 대한 후속연구도 가능할 것이다.

셋째, 본 연구의 설계방식은 변인들 간의 인과관계를 설명하지 못하며, 방식의 본질상 상관관계 이상을 설명할 수 없다는 한계가 있다. 이런 한계를 극복하기 위해 각 변인의 측정에 시간차를 두고 서로간의 관계를 분석하

는 방식 및 본격적인 종단연구 혹은 수용수준의 변화가 사회불안에 미치는 효과에 대한 실험연구 등을 통해 정확한 인과관계를 파악할 필요가 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 척도는 낮은 내적신뢰도를 나타내었다. 앞선 선행연구들(김윤희, 2008; 이기은, 2008; 이인희, 2010)에서도 동일하게 낮은 신뢰도가 나타나 이를 낮추는 일부 문항들을 제거한 후 사용한 바 있다. 이런 현상이 반복적으로 나타난다는 것은 해당 검사의 문항들에 문제가 있을 가능성을 시사하는 것이어서, 보다 신뢰로운 문항들로 구성된 새 검사의 개발이 필요 한 것으로 판단된다.

참고문헌

- 강예모 (2010). 청소년의 내현적 자기애가 사회 불안에 미치는 영향: 자의식의 매개효과. *성신여자대학교 석사학위청구논문*.
- 권석만 (2011). 현대 이상 심리학. 학지사
- 김광웅 (2007). 자아존중감 및 자기수용과 스트레스 대처행동과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(4), 983-999.
- 김나영 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식이 중재효과. *숙명여자대학교 대학원 석사학위청구논문*
- 김남재 (1999). 대인불안에 대한 자기제시 동기와 자기제시 기대의 관계. *서울대학교 대학원 박사학위청구논문*.
- 김남재 (2000). 대인불안과 사회적 자기 불일치. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 473-483.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와

- 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. *한국심리학회지*: 일반, 28(3), 525-545.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. *한국심리학회지*: 상담 및 심리치료, 25(3), 519-548.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. *한양대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 우울관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 매개효과. *한국심리학회지*: 여성, 10(4), 461-481.
- 김사라형선, 조한익 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 무조건적 자기수용 및 우울, 불안 간의 관계. *한국아동학회지* 26(5), 151-163.
- 김영주 (2009). 사회불안의 사후반추 질문지 개발 및 타당화 연구. *가톨릭대학교 석사학위 청구논문*.
- 김은정 (1999). 사회공포증 집단의 사회적 자기처리 및 안전행동. *서울대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김은정 (2000). 사회공포증. 학지사
- 김은정, 원호택 (1997). 안전행동의 감소가 사회공포증 집단의 불안과 부정적 사고에 미치는 영향. *한국심리학회지*: 임상, 19(3), 409-425.
- 김윤전 (2011). 초등학생의 자기수용, 사회적 지지, 내적통제성이 발표불안에 미치는 영향. *명지대학교 석사학위 청구논문*.
- 김윤희 (2008). 청소년이 지각한 부모의 양육태도가 스트레스와 정서경험, 삶의 만족에 미치는 영향: 무조건적 자기수용과 자기위로 능력을 매개로. *한양대학교 대학원 석사학위 청구논문*.
- 김정호, 조용래, 이민규 (2000). 사회불안과 우울의 자기개념에 대한 비교. *한국심리학회지*: 임상, 19(1), 1-15.
- 문혜신 (2001). 또래의 괴롭힘이 청소년기 사회불안에 영향을 미치는 기제. *연세대학교 박사학위 청구논문*.
- 문혜신, 오경자 (2002). 한국판 아동·청소년용 사회불안 척도의 타당화 연구. *한국심리학회*, 임상, 21, 429-443.
- 송은영 (2005). 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. *숙명여자대학교 석사학위 청구논문*.
- 양주경 (2007). 청소년기 사회불안의 발생기제: 행동억제기질, 가족 환경, 역기능적 신념, 불안 통제감의 영향을 중심으로. *아주대학교 석사학위 청구 논문*.
- 엄미경 (2003). 중학생의 자기개념, 자의식, 자기 효능감과 대인불안과의 관계. *서강대학교 교육대학원 석사학위 청구논문*.
- 오경자, 양윤란 (2003). 청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제 I: 행동억제기질, 부모양육 태도 및 외상 경험이 영향. *한국심리학회지*, 임상, 22, 557-576.
- 오수연 (2011). 사후반추사고와 사회불안의 관계에서 사고통제방략의 조절효과. *가톨릭대학교 석사학위 청구논문*.
- 이기은 (2008). 대학생의 성인애착, 무조건적 자기수용과 사회불안의 관계. *숙명여자대학교 석사학위 청구 논문*.
- 이기은, 조유진 (2009). 성인애착과 무조건적 자기 수용이 대학생의 사회불안에 미치는

- 영향: 사회불안 중 부정적 평가에 대한 두려움을 중심으로. *인간발달연구*, 16(2), 191-204.
- 이시형, 신영철, 오강섭 (1994). 사회공포증에 관한 10년간의 임상연구. *신경정신의학*, 33(2), 305-312.
- 이인희 (2010). 여대생의 신체의식이 우울에 미치는 영향: 무조건적 자기수용을 매개로. *서강대학교 교육대학원 석사학위청구논문*.
- 임선영 (2005). 사회적 상황에 대한 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향. *서울대학교 석사 학위 청구논문*.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *한국 심리학회지: 임상*, 26(1), 39-56.
- 임전옥, 장정숙 (2012). 자기수용 연구의 동향과 제언. *서강대학교 학생생활상담연구소 인간이해* 33(1), 159-184.
- 조용래 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가: 역 기능적 신념 검사의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 73-81.
- 조용래 (2004). 한국판 불안민감성 지표의 요인구조: 위계적 모형에 대한 확인적 요인분석. *한국심리학회지: 임상*, 23(1), 207-220.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders(4th ed.)*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical manual of mental disorders(4th ed., textrev.)*. Washington, DC: Author.
- Abbot, M., & Rapee, R. (2004). Post-event rumination and Negative Self-Appraisal in social phobia before and after treatment.
- Journal of Abnormal Psychology, 136-144.
- Asmundson, G. J. G., Kuperos, J. L., & Norton, G. R. (1997). Do patients with chronic pain selectively attend to pain-related information?: Preliminary evidence for the mediating role of fear. *Pain*, 72, 27-2.
- Baron, Reuben M.; Kenny, David A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 51, 1173-1182.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, 103, 5-33.
- Beck, Emery. Greenberg (1985). AT Beck, G. Emery, RL Greenberg. *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*, Basic Books, New York.
- Bell-Dolan DJ, Last CG, Strauss CC (1990). Symptoms of anxiety disorders in normal children. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 29: 759-765.
- Bell, N. J., Avery, A. V., Jenkins, D., Feld, J., & Schoenrock, C. J. (1985). Family relationships and social competences during late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 14, 139-157.
- Brozovich, F., & Heimberg, R. G. (2008). An analysis of post-event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 28, 891-903.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a).

- Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational- Emotive & Cognitive- Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Clark, D. M., Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 69-93.
- Clark, D. M., Wells, A., Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D.A., & Schneier, F. R. (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. Guilford Press NewYork.
- Crozier, W. R., Burnham, M., (1990). Age-related differences in children's understanding of shyness. *British Journal of Developmental Psychology* 8 (2), 179-85 [Article].
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 603-617.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of a human being. In A. Ellis & R. Grieger(Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp.99-112). NewYork: Springer.
- Ellis, A. (1996). How I learned to help clients feel better and get better. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Traning*, 33(1), 149-151.
- Ellis, A., & Robb, H. (1994). Acceptance in rational-emotive therapy. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy* (pp.13-32). Reno, NV: Context Press.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1997). *A guide to rational living* (3rd Ed.). North Hollywood, CA: Wilshire.
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., Hewitt, P. L (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-Acceptance, and depression. *Journal of Rational- Emotive- Cognitive- Behavior Therapy*, 21, 11-138.
- Heimberg, R. G., Becker, R. E., Goldfinger, K., & Vermilyea, J. A. (1985). Treatment of social phobia by exposure, cognitive restructuring, and homework assignments. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 173, 236.
- Heimberg, R. G., Bruch, M. A., Hope, D. A., & Dombeck, M. (1990). Evaluating the states of mind model: Comparison to an alternative model and effects of method of cognitive assessment. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 543-557.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social phobia subtype in the National Colorability Survey. *America Journal of Psychiatry*, 155, 63-69.
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer (Ed.), *Advances in social cognition*(Vol. IX, pp.1-47). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Masia-Warner, Storch, Fisher, & Klein. (2003). Recent advances and new directions in the assessment and treatment of social anxiety disorder in youth. *Psicologia Conductual (Behavioral Psychology)*, 11, 623-641.
- Mellinge, T. M. B., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Reserch and Therapy*, 38, 243-257.
- Norton, G. R., Cox, B. J., Hewitt, P. L., &

- McLeod, L. (1997). Personality factors associated with generalized and non-generalized social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22, 655-660.
- Rachman, S. (1981). Part 1. Unwanted intrusive cognitions. *Advances in Behaviour Research and Therapy*, 3, 89-99.
- Rachman, S., Gruter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 661-617.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hormig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). *Social phobia: Comorbidity and morbidity in an epidemiological sample*. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., & Brassard, M.R. (2003a). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescence. *Child Study Journal*, 33, 1-18.
- Turner, S. M., Bedel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalizd subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 326-331.
- Wittchen, H. U., Robins, L. N., von Zerssen, D., Krieg, C., & Zaudig, M. (1992). Lifetime and six-month prevalence of mental disorders in the Munich follow-up study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 241, 247-258.
- Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in Social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250-257.

원고접수일 : 2013. 12. 2.

수정원고접수일 : 2014. 2. 15.

제재결정일 : 2014. 9. 29.

The Mediating of Post-Event Rumination in the Relationship between Unconditional Self-Acceptance and Adolescent's Social Anxiety

Kyoung-mi Kim¹⁾

Sung-Won Choi¹⁾

Inchul Jung²⁾

¹⁾Department of Psychology, Duksung Women's University

²⁾Neuropsychiatry, Daejeon University

The purpose of this study was to examine post-event rumination, unconditional self-acceptance and social anxiety and to determine the role of post-event rumination in the relationship between social anxiety and unconditional self-acceptance. The subjects were 510 boys and girls studying in a middle school in Seoul, and surveys were implemented using the Korean version of the Social Anxiety Scale for Adolescents (K-SAS-A), the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children (SPAI-C), the Post-Event Rumination Questionnaire (PRQ), and the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire. Examination of the research results shows a positive correlation between post-event rumination and social anxiety and a negative correlation between post-event rumination and unconditional self-acceptance as well as social anxiety and unconditional self-acceptance. In addition, multiple regression analysis was performed to verify the mediating effect of post-event rumination in the relationship between unconditional self-acceptance and social anxiety. Results showed that post-event rumination does have a partial mediating effect on the relationship between unconditional self-acceptance and social anxiety. Examination of the influence of unconditional self-acceptance and post-event rumination on social anxiety in a little more detail verified that interpersonal anxiety and performance anxiety, both sub-factors of social anxiety, each had a mediating effect. Results showed that post-event rumination had a partial mediating effect on the relationship between unconditional self-acceptance and interpersonal anxiety, and suggested that people more prone to post-event rumination had lower unconditional self-acceptance and higher interpersonal anxiety. It was also demonstrated that post-event rumination had a complete mediating effect on the relationship between unconditional self-acceptance and performance anxiety. Examination of these results suggests that a treatment and counseling strategy to increase unconditional self-acceptance should help decrease interpersonal anxiety and that a traditional cognitive-behavioral therapy reducing post-event rumination should be more effective for performance anxiety than a method treating unconditional self-acceptance.

Key words : post-event rumination, unconditional self-acceptance, society anxiety