Korean Journal of Clinical Psychology
2021. Vol. 40, No. 1, 12-28

Original Article
© 2021 Korean Clinical Psychology Association
https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002
eISSN 2733-4538

The Relationship between Rumination and Social Avoidance: The Moderated Mediating Effect of Emotional Exhaustion and Self-Presentational Motivation

Minjee Jung Hyang Sook Kim†

Department of Psychology, Sogang University, Seoul, Korea

The present study focuses on the phenomenon of social avoidance in a stressful situation and examines an integrated model involving rumination and emotional exhaustion. In addition, this study investigates the role of self-presentational motivation in these mechanisms. For this purpose, undergraduate and graduate students were recruited to complete a survey. Data were collected from 387 students using the Perceived Stress Scale and the participants who scored 16 or more were included in the final analysis. First, the results show that emotional exhaustion partially mediated the relationship between rumination and social avoidance. Second, self-presentational motivation had a moderating effect on the relationship between emotional exhaustion and social avoidance. Third, the moderated mediating effect of self-presentational motivation, which moderates the mediating effect of emotional exhaustion, was significant in the relationship between rumination and social avoidance. This study depicts that ruminative thoughts may predict social avoidance directly, and also may influence social avoidance through the mechanism of emotional exhaustion. In addition, this study found that when individuals are emotionally exhausted as a result of rumination and they have a strong motivation to present the desired impression to others, they will show greater avoidance regarding social interaction.

Keywords: perceived stress, rumination, emotional exhaustion, social avoidance, self-presentational motivation

서 론

사회적 관계는 우리의 삶 속에서 매우 중요하다. 사회적 참여는 건강과 웰빙에 도움을 주며(Reis, Wheeler, Kernis, Spiegel, & Nezlek, 1985), 사회적으로 활동적인 사람들이 삶을 더 즐기는 것으로 보고된다(Nezlek, Richardson, Green, & Schatten-Jones, 2002). 또한 타인과 친밀한 관계를 유지하고자 하는 기본적이고 핵심적인 욕구가 충족되지 않는 경우에는 다양한 정신병리에 취약하게 된다(Baumeister & Leary, 1995). 그러나 다른 한편으로 개인은 소속에 대한 욕구(need to belong)를 충족시키기 보다는 사회적 관계로부터 벗어나 혼자만의 시간을 갖고 싶어하기도 한다. 이와 같이 사회적 관계에 대한 기본적인 욕구에 반하여 오히려 회피(avoidance) 및 철수(withdrawal)를 보이는 양상은 어떤 심리적 기제로 설명될 수 있을까? 특히 스트레스 사건을 경험할 때 사회적 접촉을 회피하게 되면 심리적 적응 및 대처에 상당히 부정적인 결과를 초래할 가능성이 높다는 점에서 사회적 회피의 기제에 대한 이해는 임상적으로 중요한 의미를 지닌다.

Ottenbreit와 Dobson (2004)은 회피의 구성 개념을 특정한 행동을 삼가거나 사람 또는 대상에게서 벗어나는 것으로 정의하였다. 이 때 회피의 유형은 인지/행동, 사회적/비사회적 차원으로 구분되는데, 이 중 '행동적인 사회적 회피' 는 사회적 접촉 및 활동을 포함하여 다른 사람들과 관여되는 상황에서 행동적으로 피하거나 빠져나오는 것을 의미한다. 선행 연구에서는 사회적 회피라는 대처방략을 사용하는 대표적인 이유로 부정적인 기분이나 나쁜 상황으로부터 도피 혹은 회피하려는 인간의 자연스러운 본성(Martell, Dimidjian, & Herman-Dunn, 2013)을 들고 있다. 관계로부터의 회피는

†Correspondence to Hyang Sook Kim, Sogang University, Department of Psychology, 35 Baekbeom-ro, Mapo-gu, Seoul, Korea; E-mail: hyangkim@sogang.ac.kr

Received Jun 26, 2020; Revised Dec 06, 2020; Accepted Dec 07, 2020

단기적으로 순간의 괴로움을 피하게 해주기 때문에 부적 강화를 통해 지속된다는 것이다. 이렇듯 사회적 회피는 단기적으로는 스트레스 상황에서 심리적 위안을 줄 수 있지만, 장기적으로 보았을 때는 개인의 사회적 적응을 방해하고 다양한 부적응을 초래할 가능성이 높은 것으로 알려져 있다(Folkman, Lazarus, Gruen, & DeLongis, 1986; Jeon & Kim, 2013; Lewinsohn, 1974; Mullen & Suls, 1982; Ottenbreit & Dobson, 2004).

한편 사회적 회피는 신념이나 생각에 머무를 수도 있고 행동으로 드러나는 경우도 있는데, 기존의 연구에서는 인지적 회피와 행동적 회피를 구분하지 않았다는 점에서 제한적이다. 예컨대 Kim과 Kim (2010)의 연구에서는 회피대처방식이라는 단일 요인에 대해서만 탐색하였으며, You와 Kwon (1997)의 연구에서도 회피의 유형을 구분하지 않고 살펴보았다. 그러나 행동적 회피의 경우 스트레스 사건을 떠올리지 않고 회피하거나 억압하는 인지적 회피와는 개념적으로 구분되며(Blalock & Joiner, 2000), 이로 인해 우울한 개인이 주변 환경으로부터 분리되어 적절한 보상을 받을 수 있는 기회조차 차단되는 등의 부적응적 영향이 큰 것으로 알려진 바, 본 연구에서는 스트레스 상황에서 개인이 보이는 행동적 회피에 주목하여 이와 관련된 기제를 탐색하고자 하였다.

이와 관련하여 본 연구에서는 반추(rumination)의 역할에 초점을 두었다. Nolen-Hoeksema (1991)의 반응양식 이론에 따르면, 반추는 자기 자신과 자신의 문제, 걱정, 고통, 우울한 기분에 대해 반복적으로 분석하려는 경향성을 의미하며, 따라서 반추성향을 지닌 개인은 지속적이면서 반복적으로 부정적인 생각을 하는 양상을 보인다(Nolen-Hoeksema, 1991). 이러한 반추와 사회적 회피의 관련성은 행동활성화 치료(behavioral activation therapy)의 이론적 가정을 뒷받침하는 결과이기도 하다. 행동활성화 치료에서는 우울장애의 유지에 관여하는 비역기능적인 기제로 회피, 반추, 그리고 우울장애 간의 연관성을 설명하고 있다(Moulds, Kandris, Starr, & Wong, 2007). 또한 행동활성화 모델(Ferster, 1973; Lewinsohn, 1974)에 따르면 반추가 환경에 접촉하는 것을 제한하는 기능을 한다고 말하고 있다. 구체적으로, 반추적 양상을 지닌 개인은 소속된 현실 환경으로부터 분리되어 현재의 순간에 참여하지 못하고 내적인 생각 속에 몰두하며, 이로 인해 긍정적이고 적극적인 해결 방법을 찾거나 다른 활동에 참여할 수 있는 기회를 갖지 못하게 된다(Martell et al., 2013). 이론적 관련성뿐만 아니라, 실제 연구에서도 반추를 하는 사람들이 행동적 회피를 더 많이 보이는 경향이 있음이 밝혀졌다. 국내 연구에서 반추는 행동적/인지적/경험적 회피 모두와 관련이 있는 것으로 나타났고(Jeon & Kim, 2013), 이외의 여러 연구들에서도 반추와 사회적 회피 간의 연관성을 보여주고 있다(Boelen, Van den Hout, & Van den Bout, 2006; Eisma et al., 2013; Martell, Addis, & Jacobson, 2001; Stroebe et al., 2007; Wenzlaff & Luxton, 2003). 이와 같은 연관성에서 더 나아가 반추가 사회적 회피를 예측한다는 연구 결과가 있는데, 그 예로 반추를 하는 사람들은 어떤 문제에 직면했을 때 문제를 다룰 수 있을지 불확실한 상태로 지내는 것보다 활동을 하지 않는 것에서 덜 불쾌함을 느끼고, 결과적으로 철수하는 양상을 보인다고 하였다(Nolen-Hoeksema, Wisco, & Lyubomirsky, 2008). 아울러 청소년들을 표본으로 7일 동안 이루어진 연구에서 행동적 회피는 반추를 예측하지 못했는데, 저자들은 이에 대해 행동적 회피가 반추를 예언하는 것이 아니라 행동적 회피가 반추의 결과일 수 있다고 보았다(Dickson, Ciesla, & Reily, 2012). 이처럼 이론적 모델과 실제 연구 결과들에서 반추가 사회적 회피를 야기할 수 있음을 설명하고 있으나, 과도한 반추적 사고와 사회적 회피 사이의 기제를 탐색한 연구는 거의 없는 상황이다.

이에 본 연구에서는 반추와 사회적 회피 사이의 연결 기제로서 정서적 소진(emotional exhaustion)의 역할을 추가적으로 살펴보았다. 정서적 소진이란 심리 소진(burnout)의 세 가지 차원 중 하나로, 과도한 심리적 부담이나 요구들로 인해 개인의 정서적 자원들이 고갈되었다고 느끼는 것을 일컫는다(Maslach & Jackson, 1981). 최근에는 소진이 직업 영역에서만 발생하는 것이 아니라 보편적인 현상으로 간주되고 있다(Schaufeli & Taris, 2005). 그 예 중 하나가 학생들의 소진으로, 학생들은 고용되어 있지 않고 직업을 가지고 있지 않음에도 심리학적인 관점에서 학업이라는 그들의 핵심 활동은 '일(work)' 로 간주될 수 있다. 정서적 소진은 반추와 관련성이 있는데, 높은 수준의 소진을 경험하는 사람들에게서 반추적 반응이 특징적으로 나타났으며(Bianchi & Schonfeld, 2016), 스트레스 발생시 그에 대해 집요하게 반복적으로 생각하는 사람은 지속적인 신체적 각성과 지연된 회복을 보인다(Roger & Jamieson, 1988). 예컨대 Luo와 Bao (2013)의 연구에 따르면 반추가 정서적 소진을 예측하는 것으로 밝혀졌으며, 이외에도 여러 선행 연구들에서 반추의 결과로 높은 소진이 야기될 수 있음이 나타났다(Kinnunen et al., 2017; Perko, Kinnunen, & Feldt, 2017). 또한 반추가 정서적 소진과 연관이 있다는 것은 신체적 에너지 소모 측면에서도 유추할 수 있다. 스트레스의 인지적 활성화 이론(Cognitive Activation Theory of Stress)은 스트레스 사건에 대한 걱정이나 반추처럼 반복되거나 만성적인 인지적 활성화가 지속적으로 신체를 각성시키고 건강에 저해를 가져온다고 보고 있다(Demerouti, Bakker, Sonnentag, & Fullagar, 2012). 아울러 심리사회적 스트레스 경험시 스트레스 호르몬인 코르티졸이 분비되는데(Sapolsky, 1994), 외상적인 사건에

대해 되새기는 것만으로도 코르티졸 상승을 경험하게 된다(McCullough et al., 2007). 즉, 스트레스 사건의 반추가 코르티졸을 분비시킬 수 있으며 코르티졸의 상승은 에너지 소비를 증가시키기 때문에(Tataranni et al., 1996), 과도한 반추가 에너지 저하를 야기한다고 볼 수 있다. 이와 같은 연구들을 통해 과도한 반추가 전반적인 심리적 자원의 소모를 가져올 것으로 예상할 수 있다.

앞서 언급했듯이 반추는 정서적 소진을 야기할 수 있고, 더 나아가 정서적 소진은 사회적 회피 및 철수에 영향을 줄 수 있다. 소진에 관한 문헌에서는 심리적이고 행동적인 철수를 개인의 정서적 자원의 고갈에 대처하기 위한 시도로 여기고 있다(Maslach, 1993). 또한 비활동적인 대처전략으로서 회피 및 철수 방략은 높은 수준의 소진과 연관이 있었다(Schaufeli & Enzmann, 1998; Polman, Borkoles, & Nicholls, 2010; Thornton, 1992). 그리고 업무 후에 느끼는 소진은 배우자로부터 거리를 두려는 모습을 증가시켰으며(King & DeLongis, 2014), 정서적 소진은 결근, 이직 의도 등과 같은 철수 결과를 가져오는 것으로 나타나기도 하는 등(Howard & Cordes, 2010) 높은 수준의 소진이 이후의 철수 대처전략으로 이어지는 양상은 다양한 직업군에서도 유사하게 나타나는 것을 알 수 있다(Ceslowitz, 1989; Chan & Hui, 1995; Rohman, 1988; Thornton, 1992). 이와 더불어 정서적 소진을 개인의 에너지 수준의 고갈이라는 측면에서도 사회적 회피와의 관련성을 찾을 수 있다. Hobfoll (1989)의 자원보존이론(conservation of resources)에 비추어 볼 때, 정서적 소진을 경험한 사람들은 자신의 에너지를 비축하고 미래의 손실을 최소화하기 위해 자원 사용을 철수시키며, 이는 직업, 조직, 동료, 친구 그리고 가족에게서 분리되는 것으로 이루어진다(Howard & Cordes, 2010). 아울러 Thayer (1989)은 개인의 현재 에너지 수준이 에너지 소모가 예상되는 활동에 참여하는 일시적인 준비 정도에 영향을 미친다고 했다. 즉, 에너지가 충분하지 않은 상태에서는 에너지 소모 정도가 어떠한 행동을 선택할지 결정하는 강력한 요인으로 작용하는 것이다. 따라서 사람들은 보통 소속에 대한 욕구로 인해 사회적 접촉에 동기화되지만, 에너지 수준이 낮을 때는 사회적 접촉을 철회하려는 경향성을 보일 수 있다. 이러한 양상은 Park (2010)의 연구를 통해 뒷받침되는데, 연구 결과 에너지 수준이 낮은 참가자들은 불편한 사회적 상황을 맞닥뜨리는 것보다, 더 큰 신체적 에너지가 소모되는 비사회적 상황(우회로로 가기)을 선택하려는 모습을 보였다. 이와 같은 결과들을 종합하면 정서적 소진이 이후의 사회적 회피를 예측할 수 있음을 알 수 있다.

나아가 본 연구에서는 정서적 소진 시 사회적으로 회피하는 양상에는 개인차가 관여할 것으로 예상하고 이를 확인하고자 하였다. 본 연구에서는 특정한 인상을 타인에게 제시하고자 하는 동기(Leary & Kowalsik, 1990)를 의미하는 자기제시동기(self-presentational motivation)에 대해 주목하였다. Goffman (1959)에 따르면 대부분의 사람들은 타인에게 보이고 싶어하거나 보이기 싫어하는 자신의 모습에 크게 관심을 갖고 있는데, 자기제시이론에서는 사람들은 자신이 원하는 인상을 타인에게 전달하지 못한다고 지각할 때 불안을 느끼고 사회적 상황을 피하려 한다고 본다(Schlenker, 1980). 실제로 많은 연구들에서 자기제시동기 수준이 높을수록 사회적 상황에서 주관적 불안이 높아지는 것으로 나타났으며(Kim, 2004; Hyun & Kim, 2013; Kim & Seo, 2009), 완벽주의적 자기제시가 사회 불안과 연관이 있다는 연구들도 있다(Hewitt et al., 2003; Nepon, Flett, Hewitt, & Molnar et al., 2011). 특히 높은 수준의 평가 염려 완벽주의를 지닌 개인은 과제의 성공여부와 상관없이 높은 회피 수준을 보이는 것으로 보고된 바 있으며(Van der Kaap-Deeder et al., 2016) 이를 통해 타인의 시선을 통해 자신을 검열하는 성향이 사회적 회피에 미치는 영향을 짐작할 수 있다. 나아가 Vohs, Baumeister과 Ciarocco (2005)는 의도한 이미지를 전달할 수 있도록 행동을 계획하고 변경하는 자기제시를 위해서는 효과적인 자기 조절이 필수적이라고 주장하였다. 자기 조절의 과정은 자동적으로 일어난다기보다는 상당한 주의력과 에너지 자원을 필요로 하는 바(Baumeister, Vohs, & Tice, 2007), 이미 정서적으로 소진한 개인이 성공적으로 자기제시를 하기 위해서는 심리적 자원 보존이 요구되며 그 결과 사회적으로 회피할 가능성이 높은 것으로 예상하였다. 즉 정서적으로 소진한 개인이 높은 자기제시동기를 지닐수록 사회적 활동에서 오는 자원의 추가적인 고갈을 막기 위해 사회적으로 회피하는 양상을 보일 것으로 가정하였다. 마지막으로 정서적 소진과 사회적 회피 간의 관계에 미치는 자기제시동기의 조절효과는 비전형성 우울(atypical depression)과 사회불안장애 혹은 회피성 성격장애의 높은 공병률을 통해서도 지지된다(Alpert et al., 1997; Koyuncu et al., 2015). 비전형성 우울의 특징 중 하나는 사회적 거절에 대한 민감성인 바, 즉 우울한 동시에 타인에게 거절이나 거부를 당하지는 않을 지 염려하는 경우, 사회적으로 불안을 느끼고 회피적인 양상을 보일 가능성이 높은 것으로 여겨진다. 이러한 논지에 따라 자기제시동기 수준에 따라 사회적 회피에 미치는 영향이 다르게 나타날 수 있을 것으로 유추하였다.

요컨대 본 연구의 가설을 정리하자면 다음과 같다. (1) 반추와 사회적 회피의 관계를 정서적 소진이 매개할 것이다. (2) 정서적 소진과 사회적 회피의 관계를 자기제시동기가 조절할 것이다. (3) 반추가 정서적 소진을 매개로 사회적 회피에 영향을 미치는 관계를 자기제시동기가 조절하는 조절된 매개효과가 나타날 것이다. 연구 모형은 Figure 1에 제시하였다.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

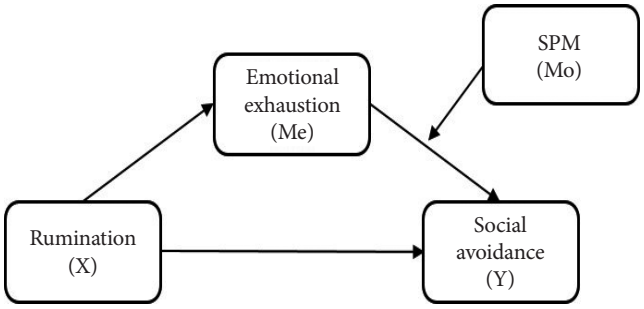


Figure 1. *Moderated mediation model for social avoidance.*
Note. SPM = self-presentational motivation.

방 법

참가자

서울과 경기도 소재의 대학에 재학하는 만 19세 이상 39세 이하의 대학생 및 대학원생에게 온라인과 오프라인 상에서 설문을 실시하였다. 전체 584명의 대학생 및 대학원생들이 연구에 참여하였으며, 이 중 답변이 불성실하거나 모든 문항을 완료하지 않은 응답자 11명을 제외한 총 573명의 데이터를 수집하였다. 본 연구는 기관 생명윤리심의위원회에 승인을 받고 진행되었다.

본 연구는 스트레스 상황에서의 개인의 반추적 인지양식 및 회피대처를 살펴보는 것을 목적으로 하기 때문에, 너무 낮은 수준의 스트레스 수준을 보고하는 참가자는 분석에서 제외하였다. 또한 조절변인의 어떤 구간에서 조절효과가 유의한지를 결정할 수 있는 존슨-네이만 기법(Johnson-Neyman technique: Hayes, 2013; Johnson & Neyman, 1936)을 사용하였는데, 이 기법을 사용한 분석의 타당성을 위해서 표본의 수가 충분히 확보되어야 하는 점(Preacher, Rucker, & Hayes, 2007)을 추가적으로 고려하였다. 따라서 전체 573명의 참가자들 중 지각된 스트레스 척도 점수 상에서 하위 1/3에 해당하는 점수(16점) 이상의 수준을 보인 387명을 최종 분석 대상으로 선정하였다. 이와 같은 준거 점수는 지각된 스트레스 척도를 사용하여 집단을 구분한 선행연구의 준거 점수(14점)와 비교하였을 때 크게 다르지 않다(Lee et al., 2016). 이렇게 산출된 최종 연구 참가자 387명 중 대학생은 331명, 대학원생은 56명이었으며, 이들의 평균 나이는 만 22.7살이었다(SD = 2.69). 이들 중 남자는 172명, 여자는 215명이었다.

측정 도구

지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale, PSS)

Cohen, Kamarck와 Mermelstein (1983)이 개발한 지각된 스트레스 척도는 스트레스에 대한 주관적 지각을 강조한 척도로, 긍정적 지각과 부정적 지각의 두 개의 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 Cohen 등(1983)이 개발한 PSS를 Park과 Seo (2010)가 대학생을 대상으로 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 10문항으로 구성되어 있으며, 지난 한 달 동안 있었던 스트레스 관련 경험의 감정 및 생각에 대해 물어보는 질문에 5점 리커트 척도(0: 전혀 없었다, 4: 매우 자주 있었다)로 응답하도록 되어 있다. 한국판 타당화 연구에서 긍정적 지각의 내적 일치도는 .74이었고, 부정적 지각의 내적 일치도는 .77였다. 본 연구에서 긍정적 지각의 내적 일치도는 .72이었고, 부정적 지각의 내적 일치도는 .84이었으며, 전체 문항의 내적 일치도는 .83이었다.

한국판 반추적 반응양식 척도(Korean-Ruminative Response Scale, K-RRS)-반추 척도

반추적 반응양식 척도는 우울한 기분에 반응하여 반추하는 경향성을 측정하기 위해 Nolen-Hoeksema와 Morrow (1991)가 개발한 척도이다. 그런데 이 척도가 반추 외에도 우울 증상을 함께 측정한다는 문제가 제기되어 왔고, 이에 Treynor, Gonzalez 및 Nolen-Hoeksema (2003)이 요인분석을 하여 원래의 22문항을 5문항의 반추(brooding) 소척도와 5문항의 반성(reflection) 소척도로 재구성하였다. 본 연구에서는 이렇게 재구성된 척도를 Kim, Lim과 Kwon (2010)이 번안한 척도에서 반추 5문항을 사용하였다. 반추 문항은 자신의 우울증상 및 가능한 원인과 결과에 대해 생각해 보는 행동을 5점 리커트 척도(1: 전혀 아니다, 5: 매우 그렇다) 상에서 평정하도록 구성되어 있다. Kim 등(2010)의 연구에서 반추 5문항의 내적 일치도는 .62로 보고되었다. 본 연구에서 반추 5문항의 내적 일치도는 .78이었다.

올덴버그 소진 질문지-정서적 소진 척도(Oldenburg Burnout Inventory-Emotional Exhaustion Scale, OLBI)

올덴버그 소진 질문지(Demerouti, Bakker, Nachreiner, & Schaufeli, 2001)는 정서적 소진과 직무 비관여(disengagement)의 두 하위차원으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 Na (2013)가 한국판으로 타당화한 버전에서 정서적 소진을 나타내는 8문항만을 사용하였다. 각각의 문항은 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 응답되었다. 또한 본 연구에서는 직장인이 아닌 대학생 및 대학원생을 대상으로 이루어졌기 때문에 몇 가지 문항의 내용을 참가자들의 특성에 맞게 수정하여 사용하였다(예: 퇴근 후→일이 끝난 후에). 원척도에서의 정서적 소진의 내적 일치도는 .82이었다. 본 연구에서 정서적 소진 8문항의 내적 일치도는 .75이었다.

행동적 사회적 회피 척도(Behavioral Social Avoidance Scale, BSAS)

Ottenbreit과 Dobson (2004)이 개발한 행동적 사회적 회피 척도는 우울과 관련된 회피를 평가하는 자기보고식 척도로, 문제와 상황을 다루는 대처 방안에 대해 묻는 인지-행동 회피 척도(Cognitive-Behavior Avoidance Scale, CBAS)의 하위척도(행동적-사회적 회피, 행동적-비사회적 회피, 인지적-사회적 회피, 인지적-비사회적 회피) 중 하나이다. 행동적 사회적 회피 척도는 총 8개의 문항으로 이루어져 있으며, 각각의 문항은 스트레스 상황에서의 대처 모습을 물어보며 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 응답하게 되어 있다. 원척도에서의 행동적 사회적 회피 척도의 내적 일치도는 .86이었다. 본 연구에서 행동적 사회적 회피 척도 8문항의 내적 일치도는 .85이었다. 이 척도는 아직 한국에서 타당화되지 않은 척도로 척도 번안 과정을 실시하여 연구에 사용하였다. 척도 번안 과정에서 영어권에서 학업을 수행한 임상심리학 석사학위 소지자가 번역하였고, 이를 임상심리학 박사학위 소지자가 검토하였다. 그리고 영어권에서 학업을 수행한 또 다른 임상심리학 석사학위 소지자가 역번역을 하여 문항을 재검토하고 한국어 버전을 완성하였다.

자기제시동기 척도(Self–Presentational Motivation Scale, SPMS)

자기제시동기척도는 Kim (1998)이 개발한 도구로 “나는 다른 사람들에게 어떻게 보이는가에 관심이 많다”, “내가 만나는 사람들에게 좋은 인상을 주려고 많이 노력한다” 와 같이 타인에게 특정한 인상을 주고자 하는 성향적 자기제시동기를 측정하고자 하였다. 총 27개의 문항으로 이루어져 있으며, 각각의 문항에 대해 5점 리커트 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)로 응답하게 되어 있다. 대학생을 대상으로 한 Kim (1998)의 연구에서의 내적 일치도는 .93이었다. 본 연구에서 자기제시동기 27문항의 내적 일치도는 .95이었다.

분석 방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램 및 SPSS Macro PROCESS for SPSS 2.16.3 (Hayes, 2013)를 사용하여 분석이 이루어졌다. 자료에 대한 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 조사대상자의 일반적 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 둘째, Pearson 적률상관분석을 실시하여 변인 간 상관관계를 확인하였다. 셋째, 반추가 정서적 소진을 경유하여 사회적 회피에 영향을 미치는지를 검증하기 위하여 Baron과 Kenny (1986)가 제안한 4단계 회귀분석방법을 실시하였다. 다음으로, PROCESS 4번 모형을 통해 매개효과의 통계적 유의성을 확인하였으며, 이때 bootstrap 표본 수는 10,000개로, bootstrap 신뢰구간(confidence interval)은 bias-corrected bootstrap confidence interval을 사용하였다. 넷째, 위계적 중다회귀분석을 실시하여 정서적 소진이 사회적 회피에 미치는 영향을 자기제시동기가 조절하는지를 살펴보았다. 이때 높은 다중공선성을 방지하기 위해 평균중심화된 두 가지 점수를 곱하여 상호작용항에 투입한 후, 상호작용항의 유의성을 검증하였다(Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). 다음으로, 구체적으로 조절변인의 어떤 구간에서 조절효과가 유의한지를 살펴보기 위하여 존슨-네이만 기법(Johnson-Neyman technique: Hayes, 2013; Johnson & Neyman, 1936)을 적용하여 상호작용 탐색을 실시하였다. 마지막으로 반추와 사회적 회피 간의 관계에 대한 정서적 소진의 매개효과가 자기제시동기에 의해 조절되는 조절된 매개효과가 나타나는지 검증하였다. 조절된 매개효과는 PROCESS 14번 모형을 통해 분석하였으며, bootstrap 표본수는 10,000개로, bootstrap 신뢰구간은 bias-corrected bootstrap confidence interval을 사용하였다.

결 과

주요변인 간 상관분석 및 기술통계

변인 간의 Pearson 상관계수 및 각 변인의 평균과 표준편차를 구하고 이를 Table 1에 제시하였다. 지각된 스트레스는 반추, 정서적 소진, 사회적 회피, 및 자기제시동기와 유의한 정적상관을 보였다, $r = .41$, $p < .001$; $r = .40$, $p < .001$; $r = .17$, $p < .01$; $r = .12$, $p < .05$. 또한 반추는 정서적 소진, 사회적 회피, 자기제시동기와 유의미한 정적상관이 있었다, $r = .22$, $p < .001$; $r = .20$, $p < .001$; $r = .33$, $p < .001$. 그리고 정서적 소진은 사회적 회피와 유의한 정적상관을 보였는데, $r = .27$, $p < .001$, 반면에 자기제시동기와는 상관이 나타나지 않았다, $r = .01$, *ns*. 아울러 사회적 회피와 자기제시동기 간의 상관관계도 나타나지 않았다, $r = -.05$, *ns*.

Table 1. *Descriptive Statistics and Bivariate Correlations of Study Variables (n = 387)*

	1	2	3	4	5
1. Perceived stress	1				
2. Rumination	.41***	1			
3. Emotional exhaustion	.40***	.22***	1		
4. Social avoidance	.17**	.20***	.27***	1	
5. SPM	.12*	.33***	.01	-.05	1
Mean	21.24	27.09	25.44	23.06	99.82
Standard deviation	4.29	3.97	4.24	6.12	16.68

Note. SPM = self-presentational motivation.
*$p < .05$, **$p < .01$, ***$p < .001$.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

반추와 사회적 회피의 관계에서 정서적 소진의 매개효과

먼저 반추가 정서적 소진에 미치는 영향을 살펴보기 위하여, 반추를 독립변인으로 하고 정서적 소진을 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 1단계 분석 결과, 정서적 소진에 유의한 영향력을 미치는 것으로 나타났다, $\beta = .22$, $p < .001$. 다음으로 반추가 사회적 회피에 미치는 영향을 살펴보기 위하여, 반추를 독립변인으로 하고 사회적 회피를 종속변인으로 하는 회귀분석을 실시하였다. 2단계 분석 결과, 반추는 사회적 회피에 유의한 영향력을 가진 것으로 나타났다, $\beta = .20$, $p < .001$. 3단계 분석 결과, 독립변인인 반추가 사회적 회피에 미치는 영향을 통제한 상태에서 매개변인인 정서적 소진이 사회적 회피에 미치는 영향이 유의하였다, $\beta = .23$, $p < .001$. 또한, 4단계 분석절차를 수행한 결과, 매개변인인 정서적 소진의 효과를 통제한 상태에서, 반추가 사회적 회피에 미치는 영향은 여전히 유의한 것으로 나타났다, $\beta = .15$, $p < .01$. 이를 종합해 보자면, 반추와 사회적 회피 간의 관계를 정서적 소진이 부분매개하는 것으로 나타났다(Table 2).

다음으로, 반추와 사회적 회피 간의 관계에서 정서적 소진의 매개효과를 직접적으로 검증하기 위하여 부트스트랩 방법을 사용하여 분석하였다. 분석 결과, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값은 각각 .034과 .141로 나타나며 부트스트랩 신뢰구간에 0이 포함되지 않았다(Supplementary 1). 이는 반추와 사회적 회피의 관계에서 정서적 소진의 매개효과가 유의함을 시사한다.

정서적 소진과 사회적 회피의 관계에서 자기제시동기의 조절효과

정서적 소진과 사회적 회피의 관계에서 자기제시동기의 조절효과를 살펴보기 위해 위계적 중다회귀분석을 실시하였다(Table 3). 분석 결과, 먼저 정서적 소진이 사회적 회피에 미치는 조건부 효과가 유의하였다, $\beta = .27$, $p < .001$. 이는 정서적 소진이 증가함에 따라 사회적 회피가 증가함을 나타낸다. 반면에 자기제시동기가 사회적 회피에 미치는 조건부 효과는 유의하지 않은 것으로 나타났다, $\beta = -.05$, *ns*. 다음으로 정서적 소진과 자기제시동기의 상호작용효과를 살펴보면, 상호작용효과가 유의한 것으로 나타났다, $\beta = .13$, $p < .01$. 이는 자기제시동기의 원점수가 증가할수록 정서적 소진의 증가에 따른 사회적 회피의 원점수가 증가하는 비율이 더욱 커진다는 것을 의미한다. 이러한 조절효과를 한눈에 살펴보기 위해 Figure 2에 그래프를 제시하였다.

결과를 보다 구체적으로 해석하기 위해, 자기제시동기 점수를 세가지 수준으로 나누어 분석하였다. 분석 결과, 자기제시동기의 수준이 평균 이하인 경우에는 정서적 소진의 변화에 따른 사회적 회피의 변화가 없었으나, 자기제시동기의 수준이 평균과 평균 이상일 경우에는 정서적 소진의 증가에 따라 사회적 회피가 더욱 증가하는 양상이 나타났다(Supplementary 2). 이는 정서적 소진과 사회적 회피 간의 관계에서 자기제시동기의 조절효과가 유의함을 시사한다.

다음으로, 조절변인의 어떠한 조건에서 사회적 회피에 대한 조

Table 2. *Mediating Effects of Emotional Exhaustion on the Relationship between Rumination and Social Avoidance (n = 387)*

Step	Predictor	Dependent variable	*B*	*SE*	*β*	*t*	R^2	*F*
1	Rumination	Emotional exhaustion	.23	.05	.22	4.37***	.045	19.07***
2	Rumination	Social avoidance	.31	.08	.20	4.08***	.039	16.64***
3	Emotional exhaustion	Social avoidance	.33	.07	.23	4.65***	.088	19.59***
4	Rumination	Social avoidance	.24	.08	.15	3.08**		

Note. $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

Table 3. *Moderating Effects of SPM on the Relationship between Emotional Exhaustion and Social Avoidance (n = 387)*

	Predictor	*B*	*S.E.*	*β*	*t*	R^2	*F*
Stage 1	(Constant)	23.07	.30		76.72***	.068	14.99***
	Emotional exhaustion	.38	.07	.27	5.40***		
	SPM	-.02	.02	-.05	-.96		
Stage 2	(Constant)	23.06	.30		77.37***	.084	12.74***
	Emotional exhaustion	.35	.07	.24	4.87***		
	SPM	-.02	.02	-.06	-1.12		
	Emotional exhaustion × SPM	.01	.00	.13	2.78**		

Note. SPM = self-presentational motivation.
$^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

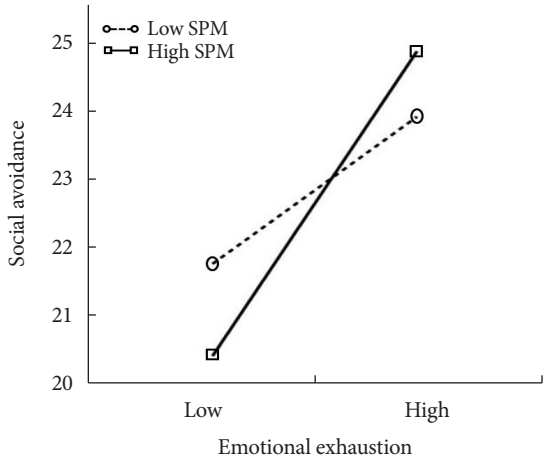


Figure 2. *Interaction effects between emotional exhaustion and SPM in predicting social avoidance.*
Note. SPM: self-presentational motivation.

건부 효과가 나타나는지를 존슨-네이만 분석을 사용하여 확인하였다. 그 결과, 자기제시동기의 원점수가 86.86점 이상인 구간에서는 신뢰구간에 0이 포함되지 않으므로 조건부 효과가 유의함을 알 수 있다. 반면, 86.40점 이하 구간에서는 신뢰구간에 0이 포함되어 있으므로 조건부 효과가 유의하지 않음을 알 수 있다(Supplementary 3). 이와 같이 전체 참가자의 20.93%가 자기제시동기의 간접효과가 유의하지 않은 영역(조절효과가 유의한 영역)에 속하며, 참가자의 79.07%는 자기제시동기의 간접효과가 유의한 영역(조절효과가 유의하지 않은 영역)에 속하는 것으로 나타났다(Supplementary 4).

조절된 매개효과 검증

반추가 정서적 소진을 매개하여 사회적 회피에 영향을 미치는 과정을 자기제시동기가 유의하게 조절하는지를 확인하였다. 분석 결과, 조절된 매개 지수의 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .001과 .005으로 0이 포함되지 않았으므로 자기제시동기의 조절된 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 다음으로, 조절변인의 수준에 따라 정서적 소진의 매개효과가 어떻게 달라지는지를 구체적으로 살펴보기 위해 조절변인의 세 가지 수준에 따른 매개효과의 95% 신뢰구간과 추정치들을 알아보았다. 그 결과, 자기제시동기가 평균 이하일 때는 매개효과가 유의하지 않았으나, 자기제시동기가 평균 혹은 평균 이상일때는 정서적 소진의 매개효과가 유의하였다. 이는 자기제시동기의 수준에 따라 반추가 정서적 소진을 경유하여 사회적 회피에 미치는 매개효과의 유의성이 다르게 나타남을 시사한다. 이와 같은 결과를 Table 4에 제시하였다.

Table 4. *Significance Test of Moderated Mediating Effects (n = 387)*

Verification with bootstrapping	Moderating variable	Boot indirect effect	Boot *SE*	Boot *LLCI*	Boot *ULCI*
	SPM	.003	.001	.001	.005
Conditional indirect effects	SPM	Boot indirect effect (Boot *SE*)		Boot *LLCI*	Boot *ULCI*
	Mean-1SD	.027		-.021	.085
	Mean	.025		.030	.128
	Mean+1SD	.036		.052	.193

Note. SPM = self-presentational motivation; Boot S.E. = standard error calculated by the bootstrap method; *LLCI*, *ULCI* = lower and upper limits within the 95% confidence interval of the moderating effects.

논 의

본 연구에서는 스트레스 사건을 경험하는 개인이 사회적으로 회피하는 행동을 보이는 데 관여하는 심리적 기제로서 반추와 정서적 소진의 역할을 살펴보았으며, 나아가 정서적 소진과 행동적 회피 간의 관계에 영향을 미치는 자기제시동기라는 개인차 특성의 조절효과를 검증하였다. 개인이 스트레스를 경험할 때 사회적 접촉을 회피하게 되면 심리적 적응 및 대처에 상당히 부정적인 결과를 초래할 가능성이 높다는 점에서 그 기제에 대한 이해는 임상적으로 중요한 의미를 지닐 것으로 기대되었다. 본 연구의 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 반추와 사회적 회피의 관계에서 정서적 소진의 부분매개효과를 확인하였다. 즉, 스트레스 사건에 대한 반추를 많이 할수록 정서적으로 소진이 되어 사회적으로 회피하는 모습을 보일 수 있고, 또한 과도한 반추 자체만으로도 사회적 회피를 가져올 수 있다는 것이다. 특히, 인지적 사고 과정인 반추가 정서적 소진을 매개하여 행동적인 사회적 회피로까지 이어지는 일련의 과정은 인지, 정서, 행동 간의 순차적 연결성을 지지하는 결과로 보인다. 둘째, 정서적 소진과 사회적 회피 간의 관계에서 자기제시동기의 조절효과가 유의한 것으로 나타났는데, 즉 자기제시동기 수준이 높을수록 정서적 소진이 사회적 회피에 미치는 정적 영향력이 증가하였다. 이를 통해 타인에게 특정한 인상을 형성하려는 동기가 정서적 소진 시 사회적 회피 및 철수를 예측하는 개인차 요인이 될 수 있다는 것을 알 수 있다. 마지막으로, 반추가 정서적 소진을 거쳐 사회적 회피로 가는 경로에서 자기제시동기의 조절된 매개효과가 유의미한 것으로 나타났다. 이는 반추가 정서적 소진에 영향을 주고, 이어서 사회적 회피 및 철수에 영향을 미치는 매개경로의 유의성이 자기제시동기의 수준에 따라 달라진다는 것을 보여준다. 따라서 다른 사람들에게 자신이 목적한 인상을 제시해야겠다는 동기가 낮은 사람들에

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

게서는 반추로 인해 정서적 소진을 경험하더라도 사회적 회피가 나타나지 않을 수 있다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 우선 반추가 사회적 회피를 예측한다는 것은, 반추를 비활동성이나 사회적 위축과 같은 회피 행동과 기능적으로 동일하다고 보는 행동활성화 이론(Jacobson, Martell, & Dimidjian, 2001)의 전제와 맥락을 같이 한다. 행동활성화 이론에서는 반추가 행동을 활성화시키려는 노력을 훼손시키며, 적극적으로 문제를 해결하지 못하게 만든다고 본다. 따라서 반추는 행동활성화 치료의 교정 목표가 되며, 행동활성화 치료자들은 사람들이 자신의 생각 속에서 빠져 나와 삶의 중요한 활동에 다시 참여할 수 있도록 도와주고자 한다(Martell et al., 2013). 본 연구는 반추적 사고를 줄이는 것이 사회적 회피를 야기하는 악순환의 고리를 끊을 수 있다는 행동활성화의 치료 원리를 뒷받침하는 이론적 근거를 제공한다.

아울러 본 연구는 반추와 정서적 소진의 연관성에 있어 일상생활로 영역을 확장했다는데 의의가 있다. 반추가 정서적 소진을 예측하는 것을 보인 그간의 연구들은 주로 직업장면에서의 반추와 정서적 소진의 연관성에 집중되었다(e.g. Donahue et al., 2012; Geisler, Buratti, & Allwood, 2019; Perko et al., 2017). 자원보존이론에 따르면 사람들은 가치있다고 여기는 자원의 획득, 유지, 보호, 구축하기 위해 노력하고 이러한 가치있는 자원의 잠재적 또는 실제적 손실이 심리적 스트레스를 유발하게 된다(Hobfoll, 1989). 정서적 소진을 자원의 고갈이라는 관점에서 볼 때, 정서적 소진은 스트레스 과정(process)의 주요 요소로서 비단 직업장면뿐만 아니라 일상생활 전반에 걸쳐 나타날 수 있다. 본 연구 결과를 통하여 반추와 정서적 소진 간의 관계가 직업 영역에만 한정되는 것이 아니라 학업 장면에까지 확장되어 보편적으로 관찰될 수 있음을 확인하였다.

또한 반추가 사회적 회피에 미치는 영향과 관련하여 Nolen-Hoeksema (1991)는 우울한 사람들의 주된 정서조절방략으로 반추의 역할을 강조한 바 있다. 우울한 상태에서 개인은 자기통찰을 얻고, 문제와 기분을 궁극적으로 완화시켜줄 해결책을 찾기 위해 내면으로 집중하며, 그들의 감정과 감정의 결과를 분석하는 양상을 보인다(Lyubomirsky & Nolen-Hoeksema, 1993; Papageorgiou & Wells, 2001; Watkins & Baracaia, 2001). 그러나 자신이나 문제가 되는 상황의 부정적인 측면을 반복적으로 생각하는 마음 상태는 우울감을 해결하기보다는 오히려 지속시키는 경향이 있다(Segal, Williams, & Teasdale, 2002). 즉, 사람들은 스트레스 사건과 이로부터 야기된 부정적 감정에 대응하기 위해 반추를 하며 자신의 내면으로 빠지게 된다. Carver (1996)는 반추에 대해 문제를 해결하지 못할지라도 문제를 해결하려는 시도로 이해할 수 있다고도 하였다. 하지만 이러한 노력은 현실적인 문제해결이나 대처에 어려움을 가져다주며 오히려 사회적 회피를 유발하여 우울과 같은 부적응을 더욱 심화시키는 것으로 이해할 수 있다.

다음으로, 정서적 소진이 사회적 회피에 영향을 주는 것은 사회적 상호작용이 에너지를 필요로 하는 일이고, 적절한 수준의 정서적 에너지가 사회적 활동의 주요 요구 사항임을 시사한다(Park, 2010). 이와 같은 정서적 소진과 사회적 회피의 관련성은 사회적 철수가 높은 각성 수준으로부터 이완과 회복을 촉진할 수 있다는 선행 연구에 주목할 필요가 있다(Repetti, 1989). Repetti (1989)는 사회적 철수의 궁극적 목적을 스트레스로부터의 회복 또는 감정적, 생리적 상태의 기저선 복귀라고 보았다. Repetti (1989)에 따르면 조용한 고독의 시간을 보내는 것은 이완과 긴장 풀림을 촉진할 수 있는데, 이는 피로의 회복을 위해 쉬는 것 이상을 의미한다고 하였다. 이와 유사하게 Larson과 Csikszentmihalyi (1983)도 고독의 기간은 기분에 긍정적인 영향을 가져다 주는 것으로 보았다. 실제로 잡지를 읽거나 텔레비전을 보는 것과 같은 비사회적 활동은 스트레스가 많은 사건에 대한 생각 및 기억으로부터 전환하는데 도움이 되는 것으로 나타났고(Kubey, 1986), 반면에 단순한 사회적 대화에서도 사람들의 혈압과 심장박동수가 증가하는 것으로 나타났다(Lynch, Thomas, Paskewitz, Malinow, & Long, 1982).

따라서 사회적 철수는 하루 종일 과부하가 걸린 사람이 정서적 및 생리적 각성 수준을 더욱 증가시킬 수 있는 사회적 자극을 피하도록 만드는 기능을 할 수 있다(Repetti, 1989). 이는 정서적 소진 이후에 나타난 사회적 철수는 일면 정서적 자원이 한정된 상황에서 기능적 역할을 하는 것으로 해석된다. 즉, 단기적인 사회적 회피 전략은 일시적으로 심리적 위안을 제공할 수 있으나, 이것이 장기적이고 경직된 모습으로 나타났을 때 부적응적 결과를 가지고 올 수 있는 것이다. 왜냐하면 회피 행동으로 단기간의 효과나 보상을 얻었을 때는 대부분 대가가 따르는데, 일반적으로 장기간의 목표나 행복을 추구하는데 필요한 행동을 하지 않게 된다(Martell et al., 2013). 또한 이미 여러 선행 연구들을 통해 사회적 회피 및 철수 대처 전략은 명백하게 부정적인 결과를 초래하는 것으로 밝혀졌는데, Tyrrell (2010)는 자원의 보존에 대한 지속적인 집중은 업무의 전념, 한정된 다양성, 제한된 사회적 지지와 같은 부정적인 결과를 가져온다고 하였으며, 그 외 많은 연구들에서 사회적 철수는 외로움, 우울, 사회불안, 및 낮은 자아 존중감과 관련이 있었다(Prior, Smart, Sanson, & Oberklaid, 2000; Rubin, Chen, McDougall, Bowker, & McKinnon, 1995). 이러한 관점으로 볼 때, 단기적으로는 정서적으로 소진된 상태에서 사회적으로 철수하는 것이 도움이 될 수도 있지만, 이와 같은 모습이 장기간 지속된다면 자신의 내적 세계에만 매몰된

채 사회적 상호작용에서 얻는 활력은 잃게 되고, 더 나아가 우울 및 불안과 같은 부적응적인 증상을 야기할 수 있을 것이다. Sonnentag와 Fritz (2007)가 말하는 회복의 관점에서, 길고 스트레스가 많은 일이 끝난 후에는 신체적, 심리적으로 그 일에서 분리되고(psychological detachment), 휴식을 취하고(relaxation), 성취 경험을 얻을 수 있는 활동을 즐기고(mastery experiences), 스스로 조절할 수 있는 여가시간을 만드는 것(control during leisure time)이 정서적 소진에 대응하는 적응적인 방식이라고 할 수 있다.

마지막으로, 반추가 정서적 소진을 거쳐 사회적 회피로 가는 경로를 자기제시동기 수준이 조절하는 조절된 매개효과가 유의한 것으로 밝혀졌다. 즉, 모든 사람들에게서 반추가 정서적 소진을 가져와 사회적 회피에 영향을 주는 양상이 나타나는 것이 아니라, 이와 같은 경로에서 개인의 자기제시동기 수준이 영향을 준다는 것을 알 수 있다. Leary와 Kowalski (1995)에 따르면 자기제시동기에는 타인이 자신을 어떻게 평가하는가에 관심을 기울이는 '인상 감찰' 이 포함된다. 인간은 사회적 존재이기 때문에 생존과 직결된 타인이 나를 어떻게 생각하는지 파악하는 것은 매우 중요하며(Suh, 2014), 사람들은 타인이라는 강력한 사회적 자극이 나타나면 외부 환경을 향해 있었던 주의를 자기에게로 집중시킨다(Duval & Wicklund, 1972). 선행 연구 결과, 청중(audience)의 존재 자체가, 심지어 지지적인 청중일지라도 상당한 심리적, 생물학적 비용을 초래할 수 있다는 것이 밝혀졌다(Taylor et al., 2010). 이 연구에서 청중의 존재 속에서 스트레스를 주는 과제를 실행하는 참가자들은 청중이 없는 참가자들에 비하여 코르티졸, 심박수 및 혈압 반응이 훨씬 높게 나타났다(Taylor et al., 2010). 이는 타인에 대한 의식으로 인해 느끼는 부담이 사회적 지지로 얻을 수 있는 이익을 능가할 수 있음을 의미한다. 따라서 자기제시동기가 내포하고 있는 타인에 대한 민감성이라는 속성이 사회적 관계로부터의 철수를 촉진시키는 것으로 사료된다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 연구모형의 설명량(R^2)이 높지 않았는데, 이는 사회적 회피에는 다양한 심리적 요인이 영향을 미치기 때문일 수 있다. 반추, 정서적 소진 및 자기제시동기는 사회적 회피를 설명하는 일부 요인이며, 사회적 회피에 영향을 주는 개인적 특성에 대한 추가적 고려가 필요할 것으로 보인다. 한 예로 외향성은 사회성을 예측하는 가장 강력한 변인으로 알려져 있다(Ashton, Lee, & Paunonen, 2002; Emmons, Diener, & Larsen, 1986). 모형의 설명력이 낮은 또 다른 이유로는 횡단적 연구방법을 사용했기 때문일 수 있다. 본 연구에서는 한 시점에서 반추, 정서적 소진 및 사회적 회피를 측정하였다. 하지만 정서적 소진은 감정적인 요소를 포함하고 있기 때문에 개인의 일반적인 반응양식으로 볼 수 있는 다른 변인에 비해 측정 시점에 따라 변동성이 클 수 있다. 때문에 정서적 소진에 대한 보다 정확한 이해를 위해서는 일상생활에서의 변동성을 반영하는 연구방법이 필요하다. 따라서 추후에 회상보고형 일기법이나 생태순간 평가를 사용하는 방법 등을 사용하여 생태학적 타당도를 높인다면 모형의 설명력을 증가시킬 수 있을 것으로 보인다.

둘째, 본 연구에서는 연구 목적에 따라 너무 낮은 수준의 지각된 스트레스를 경험하는 집단을 제외하고, 통계상 필요한 집단크기를 고려하여 최종 분석 집단을 설정하였다. 지각된 스트레스 척도는 진단 도구가 아니기 때문에, '높은', '중간', 또는 '낮은' 스트레스를 분류할 수 있는 준거 점수는 없으며, 연구자의 연구 표본 내에서의 비교가 가능하다고 한다(Cohen & Williamson, 1988). 그럼에도 연구에서 특정한 척도 점수를 사용하여 집단을 나누는 경우, 그 집단을 나누는 기준이 이론적이고 통계적으로 타당한지 검증하는 과정이 요구된다. 따라서 본 연구에서 최종 집단을 결정하는데 설정한 기준이 유의미한 스트레스원 여부를 나타내주는 타당한 기준이 될지 추가적인 탐색이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 본 연구는 임상 집단이 아닌 대학생, 대학원생을 대상으로 이루어졌다는 것에 한계가 있다. Ferster (1973)는 우울장애에 있어서 회피의 중심적인 역할을 상정하였고, 우울한 사람들이 불쾌하게 여기는 상황으로부터 피하거나 벗어나려는 경향이 있다고 제안하였다. 사회적 문제 해결 이론(social problem-solving theory)에서는 문제 해결에서의 능동적, 접근 초점을 바람직한 것으로 보는 반면에, 문제를 다루는데 있어 수동적, 회피 양식은 우울 수준이 높은 사람에게서 더욱 전형적으로 나타나는 것으로 보았다(D'Zurilla, Chang, Nottingham, & Faccini, 1998). 또한 Kuyken과 Brewin (1994)의 연구에서도 우울한 여성이 우울하지 않은 여성보다 행동적이고 인지적인 회피 반응을 포함하는 도피-회피(escape-avoidance) 대처전략을 더 많이 사용하는 것으로 나타났다. 이와 비슷하게 여러 연구에서 회피적 대처전략과 우울 증상 간의 관계를 밝히고 있다(Folkman et al., 1986; Spurrell & McFarlane, 1995). 다만 본 연구 집단에서의 사회적 회피 점수는 우울장애로 진단된 정신과 외래 환자를 대상으로 한 선행 연구 결과(Krieger, Altenstein, Baettig, Doerig, & Holtforth, 2013)와 큰 차이가 없었다. 따라서 본 연구의 비임상집단에서 나타나는 회피 역시 부적응적인 회피로 해석이 가능할 것으로 보인다.

이와 같은 제한점에도 불구하고 본 연구는 회피에 대한 개념 중 많이 다루어지지 않았던 행동적인 사회적 회피에 대해 주목하였다는 점에서 의의가 있다. 그리고 정서적 소진이라는 심리적 자원의 고갈에 대해 알아봄으로써, 사회적 상호작용을 위한 정서적 자원

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

의 필요성에 대해 알 수 있었다. 또한 타인에 대한 민감성을 나타내는 자기제시동기라는 요인을 조절 변인으로 둠으로써 정서적 소진 시 사회적 상호작용에 영향을 미치는 개인차 요인을 알아볼 수 있었다. 이에 본 연구가 스트레스 상황에서 사회적 회피 및 철수를 보이는 현상과 사회적 상호작용 시 필요한 심리적 자원에 대한 이해를 높이는데 기여할 수 있을 것으로 기대한다.

Author contributions statement

Minjee Jung, who was a graduate student at Sogang University and now is a clinical psychology trainee at Korea University Anam Hospital, generated the research idea, collected and analyzed data, and wrote the manuscript. Hyang Sook Kim, an associate professor at Sogang University, was involved with the conception and design of the study, supervised the data collection and interpretation, and edited the manuscript. All authors critically revised the manuscript and approved it for the final submission.

References

Alpert, J. E., Uebelacker, L. A., McLean, N. E., Nierenberg, A. A., Pava, J. A., Worthington III, J. J., . . . Fava, M. (1997). Social phobia, avoidant personality disorder and atypical depression: Co-occurrence and clinical implications. *Psychological Medicine, 27*, 627-633.

Ashton, M. C., Lee, K., & Paunonen, S. V. (2002). What is the central feature of extraversion? Social attention versus reward sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 245-252.

Baron, R. M., & Kenny, D. 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., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science, 16*, 351-355.

Bianchi, R., & Schonfeld, I. S. (2016). Burnout is associated with a depressive cognitive style. *Personality and Individual Differences, 100*, 1-5.

Blalock, J. A., & Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 47-65.

Boelen, P. A., Van Den Hout, M. A., & Van Den Bout, J. (2006). A cognitive-behavioral conceptualization of complicated grief. *Clinical Psychology: Science and Practice, 13*, 109-128.

Carver, C. S. (1996). Goal engagement and the human experience. In R. S. Wyer (Ed.), *Ruminative thoughts: Advances in social cognition* (Vol. 9, pp. 49-61). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ceslowitz, S. B. (1989). Burnout and coping strategies among hospital staff nurses. *Journal of Advanced Nursing, 14*, 553-557.

Chan, D. W., & Hui, E. K. (1995). Burnout and coping among Chinese secondary school teachers in Hong Kong. *British Journal of Educational Psychology, 65*, 15-25.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). Applied multiple correlation/regression analysis for the behavioral sciences. *UK: Taylor & Francis*.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*, 385-396.

Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the US. In S. Spacapam & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health: Claremont symposium on applied social psychology* (pp. 31-67). Newbury Park, CA: Sage.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*, 499-512.

Demerouti, E., Bakker, A. B., Sonnentag, S., & Fullagar, C. J. (2012). Work-related flow and energy at work and at home: A study on the role of daily recovery. *Journal of Organizational Behavior, 33*, 276-295.

Dickson, K. S., Ciesla, J. A., & Reilly, L. C. (2012). Rumination, worry, cognitive avoidance, and behavioral avoidance: Examination of temporal effects. *Behavior Therapy, 43*, 629-640.

Donahue, E. G., Forest, J., Vallerand, R. J., Lemyre, P. N., Crevier-Braud, L., & Bergeron, É. (2012). Passion for work and emotional exhaustion: The mediating role of rumination and recovery. *Applied Psychology: Health and Well-Being, 4*, 341-368.

Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). A theory of objective self awareness. New York, NY: Academic Press.

D'Zurilla, T. J., Chang, E. C., Nottingham, E. J., & Faccini, L. (1998). Social problem solving deficits and hopelessness, depression, and suicidal risk in college students and psychiatric inpatients. *Journal of Clinical Psychology, 54*, 1091-1107.

Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A., Stroebe, W., Boelen, P. A., & Van den Bout, J. (2013). Avoidance processes mediate the relationship between rumination and symptoms of complicated grief and depression following loss. *Journal of Abnormal Psychology, 122*, 961-970.

Emmons, R. A., Diener, E. D., & Larsen, R. J. (1986). Choice and avoidance of everyday situations and affect congruence: Two models of reciprocal interactionism. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 815-826.

Ferster, C. (1973). A functional analysis of depression. *American*

Psychologist, 28, 857-870.

Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*, 571-579.

Geisler, M., Buratti, S., & Allwood, C. M. (2019). The complex interplay between emotion regulation and work rumination on exhaustion. *Frontiers in Psychology, 10*, 1978.

Goffman, E. (1959). *The Presentation of Self in everyday life*. New York, NY: Doubleday Anchor Books.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., . . . Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1303-1325.

Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist, 44*, 513-524.

Howard, L. W., & Cordes, C. L. (2010). Flight from unfairness: Effects of perceived injustice on emotional exhaustion and employee withdrawal. *Journal of Business and Psychology, 25*, 409-428.

Hyun, M. H., & Kim, M. K. (2013). The mediating effects of self-presentation motivation, self-presentation expectancy and ambivalence over emotional expressiveness on the relationship between internalized shame and social anxiety: Among college students. *Korean Journal of Clinical Psychology, 32*, 161-176.

Jacobson, N. S., Martell, C. R., & Dimidjian, S. (2001). Behavioral activation treatment for depression: Returning to contextual roots. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8*, 255-270.

Jeon, S. Y., & Kim, E. J. (2013). The relationship between rumination subtypes (brooding vs reflection) and depression in undergraduate students: The mediating effect of avoidance. *Cognitive Behavior Therapy in Korea, 13*, 285-306.

Johnson, P. O., & Neyman, J. (1936). Tests of certain linear hypotheses and their application to some educational problems. *Statistical Research Memoirs, 1*, 57-93.

Kim, B. N., Lim, Y. J., & Kwon, S. M. (2010). The role of decentering in the relationship between rumination and depressive symptoms. *Korean Journal of Clinical Psychology, 29*, 573-596.

Kim, E. J., & Kim, J. S. (2010). The relation between childhood trauma and early adulthood depression: the mediating effects of early maladaptive schemas, ambivalence over emotional expressiveness and avoidance coping style. *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 22*, 605-630.

Kim, M. S., & Seo, Y. S. (2009). The relation between evaluative concern perfectionism and social anxiety: testing the mediating effects of fear of negative evaluation and self-presentational motivation. *The Korean Psychological Association, 28*, 525-545.

Kim, N. J. (1998). *Self-Presentational motivation and self-presentational expectancies in social anxiety* (Doctoral dissertation), Seoul University, Seoul, Korea.

Kim, N. J. (2004). Effects of self-presentational motivation and interpersonal evaluation on social anxiety. *Korean Journal of Clinical Psychology, 23*, 677-695.

King, D. B., & DeLongis, A. (2014). When couples disconnect: Rumination and withdrawal as maladaptive responses to everyday stress. *Journal of Family Psychology, 28*, 460-469.

Kinnunen, U., Feldt, T., Sianoja, M., De Bloom, J., Korpela, K., & Geurts, S. (2017). Identifying long-term patterns of work-related rumination: Associations with job demands and well-being outcomes. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 26*, 514-526.

Koyuncu, A., Ertekin, E., Ertekin, B. A., Binbay, Z., Yüksel, Ç., Deveci, E., & Tükel, R. (2015). Relationship between atypical depression and social anxiety disorder. *Psychiatry Research, 225*, 79-84.

Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy, 44*, 501-513.

Kubey, R. W. (1986). Television use in everyday life: Coping with unstructured time. *Journal of Communication, 36*, 108-123.

Kuyken, W., & Brewin, C. R. (1994). Stress and coping in depressed women. *Cognitive Therapy and Research, 18*, 403-412.

Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). *Naturalistic approaches to studying social interaction*. In H. T. Reis (Ed.), The experience sampling method(pp. 41-56). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin, 107*, 34-47.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. In R. G. Heimberg, M. R. M. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), The self-presentation model of social phobia (pp. 94-112). New York, NY: Guilford Press.

Lee, J. Y., Kim, S. W., Hong, J. E., Kim, S. Y., Kim, J. M., Shin, I. S., & Yoon, J. S. (2016). The effects of male firefighters' resilience and personality on perceived stress. *Journal of the Korean Society of Biological Therapies in Psychiatry, 22*, 209-217.

Lewinsohn, P. M. (1974). *Essential papers on depression*. In Coyne, J. C. (Eds.), A behavioral approach to depression (pp. 150-172). New York, NY: New York University Press.

Luo, P., & Bao, Z. (2013). Affectivity, emotional exhaustion, and service sabotage behavior: The mediation role of rumination. *Social Behavior and Personality: an International Journal, 41*, 651-661.

Lynch, J. J., Thomas, S. A., Paskewitz, D. A., Malinow, K. L., & Long, J. M. (1982). Interpersonal aspects of blood pressure control. *The Journal of Nervous and Mental Disease, 170*, 143-153.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

Lyubomirsky, S., & Nolen-Hoeksema, S. (1993). Self-perpetuating properties of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 339-349.

Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior, 2*, 99-113.

Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001). *Depression in context: Strategies for guided action*. New York, NY: WW Norton & Co.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2013). *Behavioral activation for depression: A clinician's guide*. New York, NY: Guilford Press.

Moulds, M. L., Kandris, E., Starr, S., & Wong, A. C. (2007). The relationship between rumination, avoidance and depression in a non-clinical sample. *Behaviour Research and Therapy, 45*, 251-261.

Mullen, B., & Suls, J. (1982). The effectiveness of attention and rejection as coping styles: A meta-analysis of temporal differences. *Journal of Psychosomatic Research, 26*, 43-49.

Na, Y. J. (2013). *The construct validity of the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)*. Master thesis. Ajou University, Suwon, Korea.

Nepon, T., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Molnar, D. S. (2011). Perfectionism, negative social feedback, and interpersonal rumination in depression and social anxiety. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement, 43*, 297-308.

Nezlek, J. B., Richardson, D. S., Green, L. R., & Schatten-Jones, E. C. (2002). Psychological well-being and day-to-day social interaction among older adults. *Personal Relationships, 9*, 57-71.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology, 100*, 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 115-121.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*, 400-424.

Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive–Behavioral Avoidance Scale. *Behaviour Research and Therapy, 42*, 293-313.

Papageorgiou, C., & Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice, 8*, 160-164.

Park, J. O., & Seo, Y. S. (2010). Validation of the perceived stress scale (PSS) on samples of Korean university students. *Korean Journal of Psychology, 29*, 611-629.

Park, J. Y. (2010). *The cost of belonging: social activity is highly energycConsuming*. Doctoral dissertation, Yonsei University.

Perko, K., Kinnunen, U., & Feldt, T. (2017). Long-term profiles of work-related rumination associated with leadership, job demands, and exhaustion: A three-wave study. *Work & Stress, 31*, 395-420.

Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: The influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology, 15*, 681-696.

Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42*, 185-227.

Prior, M., Smart, D., Sanson, A., & Oberklaid, F. (2000). Does shy-inhibited temperament in childhood lead to anxiety problems in adolescence? *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 39*, 461-468.

Reis, H. T., Wheeler, L., Kernis, M. H., Spiegel, N., & Nezlek, J. (1985). On specificity in the impact of social participation on physical and psychological health. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 456-471.

Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 651-659.

Rohman, C. R. (1988). A study of burnout among psychologists. *Dissertation Abstracts International, 48*, 2772.

Roger, D., & Jamieson, J. (1988). Individual differences in delayed heart-rate recovery following stress: The role of extraversion, neuroticism and emotional control. *Personality and Individual Differences, 9*, 721-726.

Rubin, K. H., Chen, X., McDougall, P., Bowker, A., & McKinnon, J. (1995). The Waterloo Longitudinal Project: Predicting internalizing and externalizing problems in adolescence. *Development and Psychopathology, 7*, 751-764.

Sapolsky, R. M. (1994). *Why zebras don't get ulcers: A guide to stress, stress-related diseases, and coping*. New York, NY: Freeman.

Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London, UK: Taylor and Francis.

Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: Common ground and worlds apart. *Work & Stress, 19*, 256-262.

Schlenker, B. R. (1980). *Impression management*. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Segal, A., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY: Guilford.

Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology, 12*, 204-221.

Spurrell, M. T., & McFarlane, A. C. (1995). Life-events and psychiatric symptoms in a general psychiatry clinic: The role of intrusion and avoidance. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 68*, 333-340.

Stroebe, M., Boelen, P. A., Van Den Hout, M., Stroebe, W., Salemink, E., & Van Den Bout, J. (2007). Ruminative coping as avoidance. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 257*, 462-472.

Suh, E. M. (2014). *The origin of happiness*. Seoul, Korea: BOOK 21 PUBLISHING GROUP.

Tataranni, P. A., Larson, D. E., Snitker, S., Young, J. B., Flatt, J. P., & Ravussin, E. (1996). Effects of glucocorticoids on energy metabolism and food intake in humans. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism, 271*, E317-E325.

Taylor, S. E., Seeman, T. E., Eisenberger, N. I., Kozanian, T. A., Moore, A. N., & Moons, W. G. (2010). Effects of a supportive or an unsupportive audience on biological and psychological responses to stress. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 47-56.

Thayer, R. E. (1989). The biopsychology of mood and arousal. New York, NY: Oxford University Press.

Thornton, P. I. (1992). The relation of coping, appraisal, and burnout in mental health workers. *The Journal of psychology, 126*, 261-271.

Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 247-259.

Tyrrell, Z. (2010). A cognitive behavioural model for maintaining processes in burnout. *The Cognitive Behaviour Therapist, 3*, 18-26.

Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stemgée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual Differences, 101*, 114-119.

Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 632-657.

Watkins, E., & Baracaia, S. (2001). Why do people ruminate in dysphoric moods? *Personality and Individual Differences, 30*, 723-734.

Wenzlaff, R. M., & Luxton, D. D. (2003). The role of thought suppression in depressive rumination. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 293-308.

You, S. E., & Kwon, J. H. (1997). The effects of perfectionism, social support, stress, and coping style on depression in the middle-aged woman. *Korean Journal of Clinical Psychology, 16*, 67-84.

국문초록

반추와 사회적 회피의 관계: 자기제시동기에 의해 조절된 정서적 소진의 매개효과

정민지·김향숙

서강대학교 심리학과

본 연구에서는 스트레스 상황에서 사회적 회피를 보이는 현상에 주목하여, 반추와 정서적 소진과의 관계를 통합적으로 살펴보고자 하였다. 또한 자기제시동기가 사회적 회피에 이르는 기제에 어떤 역할을 하는지 함께 탐색하였다. 이를 위해 대학생 및 대학원생들에게 지각된 스트레스 척도를 실시하였으며, 점수가 16점 이상인 387명의 자료를 최종 분석에 사용하였다. 그 결과 첫째, 정서적 소진은 반추와 사회적 회피 간의 관계를 부분 매개하였다. 둘째, 정서적 소진과 사회적 회피 간의 관계를 자기제시동기가 조절하였다. 셋째, 반추와 사회적 회피의 관계에서 자기제시동기에 의해 조절된 정서적 소진의 매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 반추적 사고가 직접적으로 사회적 회피를 예측하는 동시에, 반추가 정서적 소진이라는 기제를 통해 사회적 회피를 유발할 수 있음을 확인하였다. 또한 스트레스 상황에서 반추로 인해 정서적으로 소진되었을 때, 타인에게 목적한 인상을 제시하고자 하는 동기가 강할수록 사회적 상호작용을 더 회피할 소지가 높다는 점이 시사되었다.

주요어: 지각된 스트레스, 반추, 정서적 소진, 사회적 회피, 자기제시동기

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

Supplementary 1. *Significance Test of Indirect Effects through Bootstrapping (n = 387)*

	Effect	95% confidence interval (bias-corrected)		
		Boot *S.E.*	*LLCI*	*ULCI*
Emotional exhaustion	.078	.027	.034	.141

Note. Boot *S.E.* = standard error calculated by the bootstrap method; *LLCI*, *ULCI* = lower and upper limits within the 95% confidence interval of the moderating effects.

Supplementary 2. *Conditional Indirect Effects According to the Score of SPM (n = 387)*

	SPM	SPM	Effect	Boot *LLCI*	Boot *ULCI*
Conditional indirect effects	Mean-1SD	83.14	.149	-.067	.365
	Mean	99.82	.348	.207	.488
	Mean+1SD	116.50	.547	.366	.728

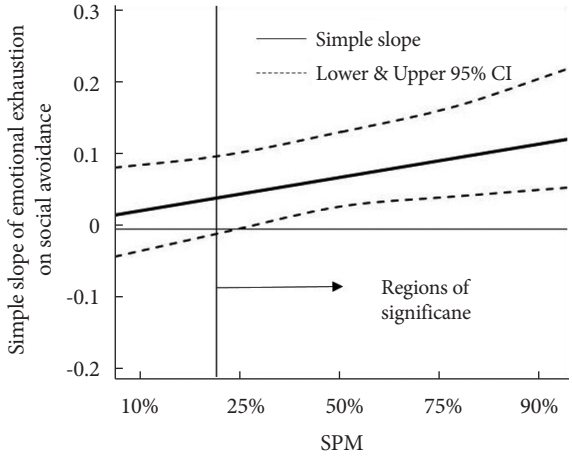
Note. SPM = self-presentational motivation; *LLCI*, *ULCI* = lower and upper limits within the 95% confidence interval of the moderating effects.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002

Supplementary 3. *Moderating Effects on the Raw Score of SPM (n = 387)*

SPM	Unstandardized moderating effects	*S.E.*	*t*	*p*	95% confidence interval	
					LLCI	*ULCI*
27.00	-.52	.33	-1.57	.12	-1.177	.134
32.40	-.46	.31	-1.47	.14	-1.068	.153
37.80	-.39	.29	-1.36	.17	-.960	.174
43.20	-.33	.27	-1.24	.22	-.851	.194
48.60	-.26	.24	-1.09	.28	-.742	.214
54.00	-.20	.22	-.09	.37	-.634	.235
59.40	-.14	.20	-.68	.50	-.527	.257
64.80	-.07	.18	-.40	.69	-.420	.279
70.20	.01	.16	-.04	.97	-.314	.302
75.60	.06	.14	.43	.67	-.210	.327
81.00	.12	.12	1.05	.29	-.107	.353
86.40	.19	.10	1.88	.06	-.008	.383
86.86	.19	.10	1.97	.05	.000	.386
91.80	.25	.08	2.98	.00	.085	.418
97.20	.32	.07	4.26	.00	.170	.462
102.60	.38	.07	5.42	.00	.243	.519
108.00	.45	.07	6.03	.00	.300	.591
113.40	.51	.08	6.08	.00	.345	.675
118.80	.57	.10	5.83	.00	.381	.768
124.20	.64	.12	5.51	.00	.411	.867
129.60	.70	.14	5.20	.00	.438	.969
135.00	.77	.16	4.94	.00	.462	1.074

Note. SPM = self-presentational motivation; *LLCI*, *ULCI* = lower and upper limits within the 95% confidence interval of the moderating effects.



Supplementary 4. *Johnson-Neyman plot of the simple slope of emotional exhaustion on social avoidance across the range of SPM.*
Note. SPM = self-presentational motivation; CI = confidence interval, The middle solid line is point estimates of moderating effect, and the dashed lines represent the lower and upper bounds of the interval estimates for moderating effect, respectively.

https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.1.002