

문화에 따른 자기관의 차이가 사회불안에 미치는 영향: 검손의 매개효과를 중심으로

김 리 회 안 정 광[†]

충북대학교 심리학과

본 연구는 한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인을 대상으로 문화권에 따른 독립적 및 상호의존적 자기관이 사회불안에 미치는 영향을 분석하고, 검손의 매개 효과를 확인하였다. 한국과 미국 국적을 가진 성인을 대상으로 자료를 수집하였으며, 미국인의 경우 아시아계 미국인과 유럽계 미국인의 자료를 수집하였다. 연구 결과, 선행 연구들과 달리 한국인의 상호의존적 자기관은 아시아계 미국인과 유럽계 미국인보다 낮았으며, 독립적 자기관은 아시아계 미국인보다 높은 것으로 나타났다. 사회불안의 경우 세 집단의 유의한 차이는 발견되지 않았다. 검손의 매개 효과를 분석한 결과 한국인 집단에서는 검손이 상호의존적 자기관과 사회불안의 사이를 완전 매개 하였으며, 독립적 자기관과 사회불안의 사이를 부분매개 하였다. 그러나 아시아계 미국인과 유럽계 미국인에게서는 검손의 매개 효과가 나타나지 않았다. 이는 검손이 한국인에게서는 일종의 안전행동으로 작용하여 사회불안에 부정적인 역할을 할 수 있음을 나타내며, 사회불안에 대한 효과적인 예방 및 개입을 위해 문화적 맥락을 고려한 맞춤형 접근의 필요성을 시사한다.

주요어 : 사회불안, 상호의존적 자기관, 독립적 자기관, 검손, 집단주의, 개인주의, 문화권 차이

[†] 교신저자: 안정광, 충북대학교 심리학과, 충북 청주시 서원구 충대로 1, E-mail: jkahn@cbnu.ac.kr



© 2025, Korean Social and Personality Psychological Association.
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

사회불안장애(social anxiety disorder)란 불안 장애의 하나로, 다른 사람과 상호작용하는 사회적 상황에서 극심한 공포와 불안을 느끼는 것이 특징이다(American Psychiatric Association, 2023). 사회적 상황을 두려워하는 구체적인 이유는 개개인마다 다르지만, 공통적으로 가지고 있는 핵심 특징은 '타인의 부정적 평가에 대한 두려움'이다. 이러한 심리적 어려움은 주로 대인관계 속에서 관찰되며, 타인과의 상호작용의 문제, 즉 관계와 관련된 문제를 많이 경험하게 된다.

우리들은 다른 사람들과의 관계 속에 있을 때 '그 주체인 나와 타인과 연결되어 있는 나'에 대해 경험하게 된다. 이때 다른 사람과 구별되는 주체로서의 나와, 다른 사람과의 관계를 좀 더 중요시하는 타인과 연결되어 있는 나를 구별하는 것과 관련된 생각, 감정 및 행동의 집합을 자기관(self-construal)이라고 한다(Singelis & Sharkey, 1995). 자기관은 크게 독립적 자기관과 상호의존적 자기관으로 나뉜다. 독립적 자기관이 지배적인 개인은 스스로를 타인과 분리된 독립적인 주체로 생각하며, 개인만이 가지는 특성의 표현을 통해 자기실현을 도모한다(조선영 등, 2005에서 재인용; Markus & Kitayama, 1991). 이와 다르게 상호의존적 자기관이 지배적인 개인은 집단 내에서 조화로운 관계를 형성하고 유지하는 것을 통해 자기실현을 도모한다(조선영 등, 2005에서 재인용; Markus & Kitayama, 1991). 누구나 두 가지 자기관의 측면을 모두 가지고 있으나, 둘 중 더 지배적인 자기관이 존재한다(박선영, 2005). 각 자기관이 적응적으로 발휘되는지의 여부는 상황적 요인, 사회문화적 요인 등 많은 부분에 의해 달라진다. 예를 들어 타인과의 원만한 관계가 중요한 모임에서는 상호의존적 자기관이 지배적인 사람이 그렇지 않은 사람보다 적응적일 수 있다. 그러나 학교 시험과 같은 경쟁적인 과업을 수행해야 하는 상황에서는 독립적 자기관이 지배적인 사람이 그렇지 않은 사람보다 적응도가 높을 것이다. 이처럼 자기관은 개인이 속한 사회문화적 요인의 영향을 크게

받으며, 적응도와 연결되어 있는 중요한 요인으로 보인다.

자기관은 주로 문화 차이 연구에서 많이 언급되어 왔다. Markus와 Kitayama(1991)의 제안 이후로 많은 연구자들이 서양권 국가는 개인주의 국가로, 동양권 국가는 집단주의 국가로 나누어 연구를 진행하였다. 이 제안에 따르면 미국과 같은 개인주의 국가는 개인을 독립적인 개체로 인식하기 때문에 개인의 자율성과 자기주장성을 강조하는 경향이 있다. 개인주의 국가에서는 하나의 개체로서 존재하는 개인이 집단과 사회보다 우선시되기 때문에 '독립적인 자기관'이 좀 더 권장될 가능성이 높으며, 주로 미국 등의 서구권 국가, 그중에서도 유럽계 미국인들이 상대적으로 독립적 자기관이 좀 더 지배적인 것으로 나타나 있다(Kitayama & Markus, 2000).

집단주의 국가는 개인주의 국가와는 달리 독립적인 개체보다는, 같은 집단 내에 소속되어 있는 자신을 인식한다. 따라서 집단주의 국가에서는 개인의 목표보다는 집단의 목표가 우선시되며, 사회적 규범과 의무에 더 큰 관심을 기울인다(조궁호 등, 2009). 집단주의 문화권에서 개인은 다른 사람들과 서로 연결되어 있으며, 의미있는 사회적 관계에 소속되어 있다. 그렇기에 타인과의 상호의존적인 관계를 유지함으로써 자기실현을 도모하는 '상호의존적 자기관'이 발달하게 된다(Han & Humphreys, 2016). 상호의존적 자기관을 가진 개인들은 혼자서 해결하지 못하는 문제들을 집단의 도움을 받아 해결할 수 있다는 장점이 있다. 그러나 이들이 가지는 타인에 대한 높은 민감성이 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 높이면서 더 많은 사회불안을 경험하게 될 수도 있다. 주로 한국, 일본, 중국 등의 동아시아계 사람들이 상호의존적 자기관이 좀 더 지배적인 것으로 나타나 있다. 그러나 단순히 국가를 기준으로 문화 차이를 연구하는 것은 바람직하지 않을 수 있다. 같은 국가 내에서도 민족(예: 유럽계, 남아메리카계, 동아시아계, 남아시아계, 서아시아계, 북아프리카계, 남아프

리카계 등)에 따라 문화가 다를 수 있기 때문이다. 따라서 문화 차이 연구에서는 국가에 따른 구분보다는 민족집단의 문화권을 중심으로 살펴볼 필요가 있다.

자기관과 사회불안 간의 관계를 본 많은 연구에서 독립적 자기관은 사회불안과 부적 관계를, 상호의존적 자기관은 사회불안과 정적 관계를 보였다(Dinnel et al., 2002; Moscovitch et al., 2005; Norasakkunkit & Kalick, 2009; Okazaki, 2000; Singelis & Sharkey, 1995). 이렇듯 동양권에서 만연한 상호의존적 자기관이 사회불안과 관계가 있음을 시사하는 연구들은 많이 보고되고 있다. 현재까지 어떤 구체적인 심리적 기제가 아시아인들의 사회 불안을 증폭시키는지는 명확하게 밝혀진 바가 없다. 그러나 여러 연구에서 자기관과 사회불안의 사이를 매개하는 변인들에는 공통점이 있는 것으로 보이며, 그 중 하나가 겸손 성향이다.

겸손은 타인과의 원만한 관계를 유지하는 데 중요한 역할을 한다. 특히 사회적 상호작용 상황에서 개인이 어떻게 행동하고 평가되는지를 결정짓는 중요한 요소이다(Worthington et al., 2017; Weidman et al., 2018; Shi et al., 2021). 그러나 기존 연구에서는 겸손(modesty)과 겸허(혹은 겸양, humility)가 혼용되어 사용되는 경우가 많아 두 개념 간의 차이가 명확히 구분되지 않는 경우가 빈번하였다(김유나, 안정광, 2023). 두 개념 모두 자신을 낮추는 태도와 관련이 있다는 공통점이 있으나 구성개념 간 차이가 존재한다. 먼저, 겸허는 자신에 대한 정확한 인식(accurate self-assessment), 겸손한 자기표현(modest self-presentation), 타인 중심적 태도(other-oriented relational stance)를 포함하는 개념이다(Worthington et al., 2017; Weidman et al., 2018; McElroy et al., 2019). 이는 겸허가 단순히 자신을 낮추는 것이 아니라, 자기 자신을 정확히 평가하고 성찰하는 과정이 포함된 개념임을 의미한다.

반면, 겸손은 사회적 맥락에서 자신의 성취를 과시하지 않고, 타인의 평가를 고려하며 신중하

게 행동하는 것에 더 가깝다(Gregg et al., 2008; Shi et al., 2021). 특히 겸손이 대인관계 측면으로 해석되는 경향은 서양보다 동양에서 더욱 두드러지는데, 이는 동양 문화권에서는 자신의 성취를 드러내지 않는 것이 사회적 미덕으로 여겨지기 때문이다(Davis & Hook, 2014). 최근에 한국에서 진행된 겸손 연구에서도 한국인이 생각하는 겸손은 자기관리 보다는 타인 및 관계 중심적인 것으로 나타났다(최훈석 등, 2024). 즉, 동양에서는 겸손이 사회적 기대와 밀접하게 연결되면서 타인의 긍정적인 평가를 유도하거나, 타인과의 원만한 관계를 형성하는 기능을 수행한다고 볼 수 있다(Owens et al., 2013; Sedikides et al., 2003).

이렇듯 겸손과 겸허는 개념적 차이가 존재한다. 사회불안의 주요 요인 중 하나로 ‘긍정적 평가에 대한 두려움(fear of positive evaluation)’이 제시되는데(Weeks, 2010), 겸손은 긍정적 평가에 대한 두려움과 큰 크기의 유의한 상관관이 나타나는 것에 반해, 겸허는 유의한 상관관이 나타나지 않았다(김유나, 안정광, 2023). 이는 겸허보다 겸손이 사회적 평가에 대한 민감성, 즉 사회불안과 더 밀접한 관련이 있을 가능성을 시사한다. 따라서 본 연구에서는 타인의 평가를 고려하는 부분이 더 많이 포함되어 있고, 관계 중심적 개념인 겸손이 사회불안과 더 관련되어 있다고 생각하여 해당 구성 개념을 측정하여 연구에 활용하였다.

겸손은 단순히 개인의 성향이 아니라, 사회적 평가 및 대인관계 속에서 특정한 기능을 수행하는 특성이다. 이러한 맥락에서 자기관은 겸손과 밀접하게 관련되어 있다. 독립적 자기관이 강한 개인은 개인의 성취와 능력을 강조하려는 경향을 보이기에 겸손의 표현을 덜 사용하는 모습을 보인다(Kurman, 2001; Chen et al., 2009; Long & Zhang, 2014). 반면, 상호의존적 자기관이 강한 개인은 집단 내 조화를 유지하는 것이 중요한 가치이기에 자신의 성취를 강조하기 보다는 겸손 표현을 통해 사회적 조화를 유지하려는 경향을 보인다(Kurman, 2001; Chen et al., 2009; Long

& Zhang, 2014). 실제로 동아시아 문화권(한국, 중국, 일본, 대만)을 대상으로 한 조사에서 상호 의존적 자기관이 강한 개인은 겸손한 표현을 사용하며, 사회적 관계를 고려하여 자신의 성취를 낮추어 평가하는 경향이 있었다(Cho et al., 2010). 이는 겸손이 사회적 맥락과 상황의 영향을 받는 사회적인 행동 방식으로 이해되어야 할 필요가 있다는 것을 시사한다.

집단주의적 문화권에서는 겸손이 사회적으로 바람직한 태도로 강조되며, 사회적 평가와 밀접한 관계를 맺고 있다(Owens et al., 2013; Sedikides et al., 2003). 특히 집단주의 문화권에서 우세한 상호의존적 자기관을 가진 개인은 집단 내 조화 및 사회적 관계 유지를 중요하게 여기기 때문에 사회적 평가에 대한 민감도가 더 높을 것으로 보인다. 사회불안장애를 가진 사람들 역시 타인의 평가에 매우 민감한데, 이는 부정적 평가뿐 아니라 긍정적 평가에 대한 두려움(fear of positive evaluation)을 포함한다(Weeks, 2010). 이 때문에 사회불안장애를 가진 사람들은 사회적 평가 자체를 불편하게 여기며, 사회적 평가를 받을 수 있는 상황 자체를 기피하려 한다. 국내에서 진행된 한 연구에 따르면 이러한 긍정적 평가에 대한 두려움이 겸손 성향과 큰 크기의 정적 상관을 보였다(김유나, 안정광, 2023). 이는 사회불안장애의 특징이라고 볼 수 있는 긍정적 평가에 대한 두려움이 클수록 겸손 성향이 증가하는 것을 의미한다. 이는 타인들로부터 긍정적이고 적응적인 사람으로 보이려는 경향을 포함하여, 타인의 평가에 민감할수록 겸손 성향이 증가될 수 있음을 의미한다.

상호의존적 자기관이 우세한 동아시아 문화권에서 겸손은 사회적 미덕으로 여겨지며, 타인들로부터 긍정적이고 적응적으로 지각된다(Gregg, 2008; Koh & Wang, 2012). 따라서 타인의 평가에 대한 두려움으로 증가한 겸손 성향은 결과적으로 타인의 부정적 평가를 피하고, 원활한 사회적 상호작용을 돕는 데 유용하게 작용할 수 있을 것이라 지각하기 쉽다. 즉 본인의 부정

적인 평가를 막기 위한 일종의 안전행동(safety behavior)으로서 겸손을 사용할 수 있는 것이다. 사회불안에서의 안전행동은 자신의 불안이 타인에게 드러나는 것을 막고 고통을 줄이기 위해 사용되지만, 사회불안을 오히려 유지시키는 역할을 한다(Clark & Wells, 1995; 김다혜, 안정광, 2021). 따라서 높은 상호의존적 자기관은 일종의 안전행동 역할을 하는 겸손을 통해 사회불안 증상을 증가시킬 가능성이 있다.

반면 독립적 자기관이 우세한 개인주의 문화권에서는 자기표현, 개성 등을 중요시하기 때문에 자신의 감정을 억압하거나, 성취를 부당하게 스스로 깎아 내리는 것처럼 읽힐 수 있는 겸손 성향은 부적응적으로 비춰진다(Rapee & Spence, 2004; Walker et al., 2005; Su et al., 2013). 따라서 독립적 자기관이 우세한 문화권에서 겸손 성향을 과도하게 보이는 개인들은 오히려 사회적 상호작용 시 자기표현이 부족하고, 자신감이 떨어지는 것으로 평가되어, 타인의 부정적인 평가 등의 대인관계 어려움을 겪을 가능성이 높을 수 있다. 따라서 상대적으로 독립적 자기관이 우세한 문화권에서는 겸손이 안전행동의 역할을 할 가능성이 크지 않으며, 이로 인해 자기관과 사회불안 사이의 관계를 매개하지 않을 가능성이 있어 보인다.

본 연구에서는 자기관과 사회불안의 관계를 한 번 더 검증하고, 겸손이 둘 사이를 매개하는지 확인해보고자 한다. 본 연구의 첫째 목적은 선행 연구와 마찬가지로 문화권 사이에 자기관이 차이가 나타나는지를 확인하는 것이다. 현재까지의 연구들에 따르면 개인주의 국가인 서양권 국가에서는 독립적 자기관이, 집단주의 국가인 동양권 국가에서는 상호의존적 자기관이 우세하다(Okawa et al., 2021). 따라서 본 연구에서는 한국에서 상호의존적 자기관이 가장 높을 것이며, 동아시아계 미국인이 그 다음, 유럽계 미국인의 상호의존적 자기관이 제일 낮을 것이라 예상하였다. 독립적 자기관의 경우는 반대로 유럽계 미국인이 제일 높고, 한국인이 제일 낮을

것이라 예상하였다.

두 번째 목적은 문화권 사이의 사회불안의 정도 차이가 있는지를 확인하는 것이다. 선행 연구들에 따르면 동아시아 문화권(예: 한국, 일본)이 서양 문화권(예: 호주, 미국) 보다 더 높은 사회불안 증상을 보고하였다(Okawa et al., 2021). 본 연구에서도 이를 확인하기 위해 서양권 국가의 대표적인 미국과 동아시아 국가의 대표적인 한국에서 사회불안의 정도를 각각 측정하여 비교하였다. 미국의 경우 유럽계 미국인과 동아시아계 미국인의 사회불안이 다르게 나타날 가능성이 있다. 동아시아계 미국인의 경우 해당 참가자의 가정 환경은 상호 의존적 자기관이, 사회적 환경은 독립적 자기관이 우세할 가능성이 있으며, 이로 인해 동아시아 문화권인 한국인에 비해서는 낮은 사회불안을 보이지만 유럽계 미국인에 비해서는 높은 사회불안을 보일 가능성이 있기 때문이다. 따라서 세 문화권의 사회불안은 선행 연구와 마찬가지로 한국인에게서 제일 높고 유럽계 미국인에게서 제일 낮을 것으로 가정하였다.

세 번째 목적은 자기관과 사회불안의 관계를 겸손이 매개하는지 확인하는 것이다. 동아시아계 문화권은 겸손이 안전행동의 역할을 할 가능성이 있으므로 자기관과 사회불안의 관계를 겸손이 매개할 가능성이 있다. 반면에 서구 문화권에서는 겸손이 상대적으로 덜 긍정적으로 받아들여지기 때문에 안전행동의 역할을 할 가능성이 낮아 보이므로 겸손이 자기관과 사회불안의 관계를 매개하지 않을 수 있을 것으로 보인다. 따라서 이를 확인할 목적으로 본 연구에서는 각 문화권 참가자들의 자기관과 겸손 성향을 사회불안 척도와 함께 측정하여 최종적으로는 자기관과 사회불안의 관계에서 겸손의 매개효과를 확인하고자 하였다.

연구 대상

본 연구는 대한민국과 미국에서 각각 참가자를 모집하였다. 한국인 자료의 경우에는 한국어를 모국어로 사용하고 있으면서 대한민국 전 지역에 거주하고 있는 만 18세 이상의 성인들을 대상으로 데이터를 수집하였다. 미국인 자료의 경우에도 미국 국적을 가지고 있는 만 18세 이상인 성인들을 대상으로 데이터를 수집하였으며, 문화권에 따른 차이를 확인하기 위해 민족을 주요 변수로 활용하여 아시아계 미국인과 유럽계 미국인에 해당하는 참가자를 대상으로 자료를 수집하였다.

한국에서의 1차 데이터 수집은 국내 리서치 업체를 이용하여 온라인으로 진행되었다. 무작위로 선별된 3,729명에게 설문지를 전송하였으며, 설문지에 응답한 661명 중 341명을 제외하여(연구 대상 아님 184명, 중도포기 104명, 불성실 응답 53명) 최종적으로 320 명의 데이터를 수집하였다. 미국에서의 1차 데이터 수집은 하와이 대학교의 참가자 모집 시스템을 통해 수집되었으며, 설문지에 응답한 173명 중 56명을 제외한(연구 대상 아님 52명, 성별 불분명 4명) 117명의 데이터를 수집하였다. 그 결과 한국인 데이터는 18세부터 60대까지의 다양한 연령대의 응답이 수집되었으나(18-19세 3명, 20대 45명, 30대 65명, 40대 65명, 50대 76명, 60대 66명), 미국인 데이터에서는 18세부터 30대까지(10대 58명, 20대 58명, 30대 1명) 연령대의 응답만 수집되었다. 한국인 데이터와 미국인 데이터 사이에서 나타난 연령대의 차이를 줄이기 위해 한국에서는 18세 이상부터 20대의 자료를 추가적으로 모집하였으며, 미국에서는 동일한 기준으로 2차 데이터를 추가적으로 모집하였다.

한국 2차 데이터는 리서치 업체에서 무작위로 선별된 10,494명 중 939명이 설문지에 응답하였으며, 650명을 제외한 후(연구 대상 아님 239명, 대상 할당량 초과 269명, 중도포기 86명, 불성실 응답 56명) 289명의 데이터를 추가적으로 수집

방 법

하였다. 미국인 2차 데이터는 1차와 동일하게 하와이 대학교의 참가자 모집 시스템을 이용하였으며, 불성실 응답자 15명을 제외한 239명의 데이터를 추가적으로 수집하였다. 그 결과 한국인 2차 데이터는 18-19세 74명, 20대 215명의 응답이 수집되었으며, 미국인 2차 데이터의 경우 18-19세 192명, 20대 44명, 30대 3명의 응답을 수집하였다.

추가적인 2차 자료 수집에도 불구하고 미국 데이터에서의 연령대 분포가 10대부터 30대에 머물러 있는 것으로 나타났다. 연령에 대한 집단 간 동질성 문제를 해결하기 위하여 미국인 집단과 비교하는 주 분석에서는 한국 데이터 중 40대 이상의 참가자의 데이터를 분석에서 제외하였다. 그러나 한국인의 세대 차이를 탐색하기 위해 실시한 추가적인 분석에서는 한국인 40대 이상 참가자의 데이터를 포함하였다. 따라서 한국에서 1차로 수집한 320명의 데이터 중 40대를 제외한 113명의 데이터와 2차로 수집된 289명의 데이터를 합쳐서 402명의 한국인 데이터를 분석에 사용하였다. 미국인 데이터 자료는 미국에서 1차로 수집된 117명의 데이터와 2차로 수집된 239명의 데이터를 합쳐 최종적으로 356명의 미국인 데이터를 분석에 사용하였다. 이 중 아시아계 미국인은 163명, 유럽계 미국인은 193명이었다.

한국인 데이터 분석에 사용된 참가자들의 거주 지역은 서울 327명, 부산 6명, 대구 6명, 인천 7명, 광주 5명, 대전 0명, 울산 0명, 경기도 29명, 강원도 2명, 충북 3명, 충남 3명, 전북 1명, 전남 2명, 경북 1명, 경남 6명, 제주도 3명, 세종 1명으로 대부분의 참가자가 서울에 거주하였다.

한국인 참가자 모집은 충북대학교 생명윤리심의위원회의 승인(CBNU-202205-HR-0047)하에 진행되었다. 참가자들은 리서치 업체를 통해 모집되었다. 모든 설문은 온라인을 통해 진행되었으며, 설문을 통한 자료수집은 총 두 번에 걸쳐 진행되었다. 1차 데이터 수집은 2021년 12월 7일부터 8일까지 수집되었으며, 2차 데이터

는 2022년 7월 18일부터 19일까지 수집되었다. 참가자들에게는 연구 목적, 자발적 연구 참여 가능, 연구 중지, 개인정보 보호 등에 대한 설명을 제공하였으며, 연구 참여에 자발적으로 동의한 참가자들을 대상으로 연구를 실시하였다. 참가자들은 설문에 참여한 이후 리서치 업체로부터 소정의 적립금을 보상으로 제공받았다.

미국인 참가자 모집은 미국 하와이 대학교 생명윤리심의위원회의 승인(2020-00121)하에 진행되었다. 참가자들은 미국 심리학과 참가자 모집 시스템을 통해 모집되었으며, 참가자 모집은 2021년 4월부터 2022년 6월까지 진행되었다. 연구에 참여한 참가자들은 크레딧을 보상으로 제공받았다.

측정도구

단축형 자기관 척도(10-item version)

Self-Constraint Scale, SCS-short version)

Singelis (1994)가 개발한 척도로, 자기관을 측정하기 위해 많이 사용되고 있다. 가장 초기에 개발된 SCS는 45개의 문항으로 구성되어 있었으나, 이후 Singelis(1994)가 탐색적 요인분석을 통해 만든 24개의 문항으로 이루어진 SCS가 연구에 주로 사용되어왔다(Affum-Osei et al., 2019; Chua et al., 2022). 그러나 해당 척도는 미국과 동아시아권 표본 모두에서 수렴 타당도와 변별 타당도가 부족하다는 지적이 있었다(Bresnahan et al., 2005; Levine et al., 2003). 이를 보완하기 위해 만든것이 10문항 단축형 SCS이다(D'Amico & Scrima, 2015). 10문항 SCS는 기존의 24문항 보다 높은 타당도를 보였으며, 미국과 한국 두 국가 모두에서 범문화적으로 사용 가능한 것으로 나타났다(Suh et al., 2024). 단축형 SCS는 총 10문항으로 이루어진 7점 리커트 척도(1: 전혀 동의하지 않음 ~ 7: 매우 동의함)로, 미국인 대상으로는 D'Amico & Scrima (2015)의 단축형을, 한국인 대상으로는 Suh 등 (2024)이 한국어로 번안하고 타당화한 단축형을 사용하였다. 상호의존적 자

기관 문항의 신뢰도 검사에서 미국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .62, 한국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .64이었다. 독립적 자기관 문항의 신뢰도 검사에서 미국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .69, 한국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .63이었다.

겸손 반응 척도(The Modest Responding Scale, MRS)

겸손에 대한 척도로 Wherstone, Okun과 Cialdini(1992)가 개발한 The Modest Responding Scale(MRS)를 사용하였다. 척도는 20개의 문항으로 이루어져 있으며, 1점(전혀 동의하지 않는다)부터 7점(매우 동의한다)까지의 7점 리커트로 응답하도록 구성되어 있다. 본 연구에서는 아시아계 미국인과 유럽계 미국인의 겸손 성향의 측정을 위하여 MRS를 사용하였다. 신뢰도 검사 결과, 미국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었다. 한국인 자료는 김유나와 안정광(2023)이 타당화한 한국판 겸손 척도 K-MRS를 사용하여 수집하였다. K-MRS는 19문항으로 이루어져 있으며, MRS척도와 마찬가지로 1점(전혀 동의하지 않는다)부터 7점(매우 동의한다)까지의 7점 리커트 척도로 이루어져 있다. 척도는 “내게 장점이 있는 것을 알고 있을 때조차 내 장점을 다른 사람들에게 말하는 것이 어렵다.”와 같은 대인관계적 겸손 성향, “집단 내에서 자신에 대해 자랑하는 것은 어느 경우에도 사회적으로 부적절하다.”와 같은 사회적 바람직성, “사람들이 나에게 그들의 성공에 대해 말할 때, 나도 그들에게 내 성공에 대해 말하길 좋아한다.”와 같은 겸허한 태도(attitude of humility) 등 3개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 이처럼 K-MRS는 개인이 자신의 성취를 자발적으로 낮추는 태도뿐만 아니라, 타인의 평가를 고려하여 겸손하게 행동하려는 경향까지 측정하도록 구성되어 있다. 문항의 신뢰도 검사 결과, 한국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91

이었다.

단축형 사회적 상호작용 불안 척도와 사회 공포증 척도(Social Interaction Anxiety scale & social Phobia Scale, SIAPS)

사회불안을 측정하기 위한 척도로 단축형 사회적 상호작용 불안 척도와 사회공포증 척도(Social Interaction Anxiety scale & social Phobia Scale; SIAPS)를 사용하였다. 단축형 사회적 상호작용 불안 척도(SIAPS)는 Mattick 과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)와 사회공포증 척도(Social Phobia Scale; SPS)를 Peters 등(2012)이 각각 6문항으로 줄이고 합친 것이다. 단축형 SIAS는 다른 사람들과 함께 대화하는 것처럼 사회적 상호작용 상황에 대한 두려움을 측정하는 문항으로 구성되어 있으며, 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지로 구성된 5점 리커트 척도이다. 단축형 SPS는 다른 사람들 앞에서 관찰될 수 있는 사회적 상황에 대한 불안을 측정하는 문항으로 구성되어 있으며, 이 척도 또한 0점(전혀 그렇지 않다)에서 4점(매우 그렇다)까지의 5점 리커트 척도로 구성되어 있다. 본 연구의 신뢰도 검사 결과, 미국인의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92 이었다. 한국인의 경우, 김소정 등(2013)이 개발 및 타당화한 한국판 단축형 사회적 상호작용 불안 척도와 사회공포증 척도인 K-SIAPS를 사용하였다. 신뢰도 검사 결과, 한국인의 자료만을 분석한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93 이었다.

분석 절차

수집된 모든 자료는 통계 분석 프로그램인 Jamovi 2.5.7 버전을 이용하여 분석하였다. 구체적인 분석 과정은 다음과 같다. 우선 전체 참가자들의 인구통계학적 특성을 확인하기 위하여 기술통계분석을 실시하였다. 이후 문화권별 연령대와 성별 분포의 차이를 확인하기 위해 일원

분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였으며, 분석에 앞서 Levene 동질성 검증을 진행하였다. 이 과정에서 등분산성 가정이 충족되지 않는 경우, Welch 검증을 사용하였다. 일원분산분석 결과에서 유의한 차이가 있는 경우, 구체적인 연령대와 성별 차이를 확인하기 위하여 Games-Howell 방법을 사용한 사후분석(Post-hoc analysis)을 실시하였다(Sauder & DeMars, 2019). 다음으로 연구에 사용된 척도의 신뢰도를 확인하기 위하여 한국판 타당화 척도와 원척도 각각의 내적 합치도 계수(Cronbach' α)계수를 산출하였다. 이후 문화권과 자기관, 겸손, 사회불안과 같은 주요 변인들 사이의 관계 확인을 위하여 Pearson 상관분석을 실시하였으며, 상관 크기 해석은 Cohen(1988)의 제안에 따라 .10은 작은 크기, .30은 중간크기, .50은 큰 크기로 해석하였다. '문화권에 따라 사회불안 수준이 다를 것이다.' 라는 첫 번째 가설과 '각 문화권에 따른 대표적인 자기관이 다르기 때문에 사회불안의 수준도 달라질 것이다.' 라는 두 번째 가설 확인을 위하여 문화권에 따른 자기관의 차이 및 사회불안 수준의 차이를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 일원분산분석을 실시하였으며, 분석에 앞서 Levene 동질성 검증을 진행하였다. 이 과정에서 그룹 간 등분산성 가정이 충족되지 않는 경우, Welch 검증을 사용하였다. 일원분산분석 결과에서 유의한 차이가 있는 경우, 구체적인 집단 간 차이를 확인하기 위하여 Scheffe 방법을 사용하여 사후분석(Post-hoc analysis)을 실시하였다(Shingala & Rajyaguru, 2015). 또한 한국인의 세대 간 자기관 양상을 비교하기 위해 추가적으로 독립표본 t -검증을 실시하였다. 마지막으로 자기관과 사회불안의 관계를 겸손 성향이 매개할 것이라는 세 번째 가설을 확인하기 위하여 독립변인 및 매개변인이 사회불안에 미치는 영향을 일반화 선형 모델(Generalized Additive Models)을 이용한 경로 분석을 통해 확인하였다(Rosseel, 2012). 매개효과 검증에 앞서 변인들 간의 다중공선성의 문제를 확인하기 위하여 VIF(변량중분요인)값과 오차한계값, R^2 을

산출하였다. VIF 값의 경우는 10 이상일 때, 오차한계값은 0.1보다 작을 때, R^2 은 .90 이상인 경우 다중공선성이 있는 것으로 판단 된다(Cohen et al., 2003). 한국인의 경우, 변인들의 VIF 값은 1.06 ~ 1.09 으로 나타났으며, 오차한계값은 0.92 ~ 0.94 , R^2 값은 .18 ~ .31으로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 아시아계 미국인의 경우, 변인들의 VIF 값은 1.04 ~ 1.08 으로 나타났으며, 오차한계값은 0.93 ~ 0.97, R^2 값은 .15 ~ .40으로 다중공선성의 문제가 없는 것으로 나타났다. 유럽계 미국인의 경우 또한 변인들의 VIF 값은 1.07 ~ 1.23 으로 나타났으며, 오차한계값은 0.81 ~ 0.93, R^2 값은 .32 ~ .22이었다. 이에 본 연구에서 사용된 변인들 간에는 다중공선성의 문제가 없는 것으로 확인되어 경로 분석을 실시하였다. 먼저 Bootstrapping 방법을 사용하여 간접 효과의 신뢰구간을 계산하고, 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다면 해당 간접 효과가 통계적으로 유의한 것으로 판단하였다(Mallinckrodt et al., 2006). 이후 간접 효과의 크기를 표준 오차로 나눈 값인 z 값이 통계적으로 유의한 경우($p < .05$) 간접 효과가 있는 것으로 판단하였다.

결 과

연구참가자의 인구통계학적 특성

본 연구는 총 758명의 참가자를 대상으로 진행되었으며, 이 중 한국인은 402명, 아시아계 미국인은 163명, 유럽계 미국인은 193명이었다. 한국인의 평균 연령은 25.89세($SD = 5.25$)로, 참가자들의 연령은 18세에서 39세 사이에 분포되어 있었다. 아시아계 미국인의 평균 연령은 19.32세($SD = 2.04$)로, 참가자들의 연령은 17세에서 32세까지 분포되어 있었다. 유럽계 미국인의 평균 연령은 19.45세($SD = 2.75$)로, 참가자들의 연령은 17세에서 38세까지 분포되어 있었다.

문화권별 참가자들의 연령대 분포를 확인하기 위하여 Levene 동질성 검증을 실시한 결과, 유의한 차이, $F(2, 755) = 154.33(p < .001)$ 가 나타났다. 이러한 결과는 그룹 간 분산이 동일하지 않음을 의미하여 Welch's ANOVA를 적용하여 문화권별 연령대 차이를 분석하였다. Welch's ANOVA 분석 결과, $F(2, 480) = 32.33(p < .001)$ 로 문화권별 연령대 차이가 유의한 것으로 나타났다. 이렇듯 한국인들의 연령대가 아시아계 미국인과 유럽계 미국인보다 높았는데, 이는 한국에서의 데이터 수집이 리서치 업체를 통해 이루어졌기에 비교적 다양한 연령대의 표본이 수집된 것으로 보인다. 반면, 미국인 데이터는 하와이 대학교의 참가자 모집 시스템을 통해 수집되었기에 20대 초반의 참가자들의 비중이 높은 것으로 보인다.

또한 문화권별 참가자들의 성별 분포를 확인하기 위하여 카이제곱 검증을 실시한 결과 문화권에 따른 성별의 차이가 유의한 것으로 나타났다($\chi^2 = 50.47, p < .001$). 구체적으로, 세 문화권 모두 남성보다 여성의 비율이 더 높았다. 따라서 본 연구에서는 세 집단의 연령과 성별을 통제한 뒤 분석하였다.

한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 사회불안 증상, 자기관의 집단 간 비교

문화권 간 자기관의 차이를 확인하기 위해

일원분산분석(ANOVA)을 실시한 결과는 표 1과 같다. 상호의존적 자기관과 독립적 자기관 모두에서 문화권 간 유의한 차이가 나타났다($F = 21.27, p < .001; F = 5.00, p < .01$). 문화권 간 자기관의 차이를 구체적으로 알아보기 위해 Scheffe 사후분석을 실시한 결과, 상호의존적 자기관에서는 한국인과 아시아계 미국인 간에 유의한 차이가 있었으며, 중간 효과 크기였다($t = -5.99, p < .001, \text{Cohen's } d = -0.66$). 이는 아시아계 미국인의 상호의존적 자기관이 한국인보다 유의하게 높다는 것을 의미한다. 또한, 한국인과 유럽계 미국인 간에도 유의한 차이가 있었으며 중간 효과 크기였다($t = -5.28, p < .001, \text{Cohen's } d = -0.56$). 이는 유럽계 미국인의 상호의존적 자기관이 한국인보다 유의하게 높다는 것을 나타낸다. 반면, 아시아계 미국인과 유럽계 미국인 간의 상호의존적 자기관의 차이는 유의하지 않았다($t = 0.89, p = .68, \text{Cohen's } d = 0.09$). 독립적 자기관에서는 한국인과 아시아계 미국인 간에 유의한 차이가 나타났으며 작은 효과 크기였다($t = 2.99, p < .05, \text{Cohen's } d = 0.33$), 이는 한국인이 아시아계 미국인보다 독립적 자기관이 유의하게 높음을 의미한다. 그러나, 한국인과 유럽계 미국인 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았으며($t = 0.66, p = .81, \text{Cohen's } d = 0.07$), 아시아계 미국인과 유럽계 미국인 간에도 유의한 차이가 나타나지 않았다($t = -2.41, p = .06, \text{Cohen's } d = -0.26$). 한국인의 경우 자기관 양상

표 1. 한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 주요 변인 집단 간 비교

	한국인 ¹ (N = 402)		아시아계 미국인 ² (N = 163)		유럽계 미국인 ³ (N = 193)		F	Scheffe
	M	SD	M	SD	M	SD		
상호의존적 자기관	18.76	4.70	21.79	4.50	21.32	5.37	21.27***	2, 3 > 1
독립적 자기관	22.42	4.46	20.32	5.26	21.31	5.25	5.00**	1 > 2
사회불안	15.23	10.55	17.01	9.88	16.35	10.88	0.38	1 = 2 = 3

주. Scheffe 사후검증을 통한 집단 간 차이 비교에서 1 = 한국인; 2 = 아시아계 미국인; 3 = 유럽계 미국인을 나타냄.

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

이 선행 연구들과 상반된 결과를 보였기에 연령대에 따른 차이를 확인하기 위한 독립표본 t -검증을 추가적으로 실시하였다. 한국인 20대와 30대 이상 집단을 대상으로 분석을 실시한 결과, 두 집단 간 상호의존적 자기관의 차이가 통계적으로 유의하였으며, 매우 작은 효과 크기를 보였다($t = 4.98, p < .001$, Cohen's $d = 0.04$). 독립적 자기관 또한 20대와 30대 이상인 집단 간 유의한 차이를 보였으며, 중간 정도의 효과 크기를 보였다($t = 4.67, p < .001$, Cohen's $d = 0.38$). 문화권 간 사회불안 수준의 차이를 확인하기 위해 일원분산분석 결과, 문화권 간 사회불안의 차이는 유의하지 않은 것으로 나타났다($F = 0.38, p = .68$).

한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 사회불안 증상, 자기관의 상관관계

주요 변인들의 상관관계는 표 2에 제시되어 있다. 한국인의 상호의존적 자기관과 사회불안은 통계적으로 유의한 상관이 나타나지 않았다($r = 0.05, p = .34$). 그러나 한국인의 독립적 자기관은 사회불안과 중간 크기의 부정 상관을 보였다($r = -.45, p < .001$). 매개 변인인 겸손 성향

은 사회불안($r = .43, p < .001$)과 중간 크기의 정적 상관이 있었다. 그 외에도 겸손 성향은 상

표 2. 주요 변인들의 상관관계

변인	1	2	3
한국인			
1. 사회불안	-		
2. 독립적 자기관	-0.45***	-	
3. 상호의존적 자기관	0.05	0.16**	-
4. 겸손 성향	0.43***	-0.25***	0.14**
아시아계 미국인			
1. 사회불안	-		
2. 독립적 자기관	-0.59***	-	
3. 상호의존적 자기관	0.28***	-0.03	-
4. 겸손 성향	0.33***	-0.22**	0.20*
유럽계 미국인			
1. 사회불안	-		
2. 독립적 자기관	-0.37***	-	
3. 상호의존적 자기관	0.27***	-0.08	-
4. 겸손 성향	0.30***	-0.15	0.28***

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

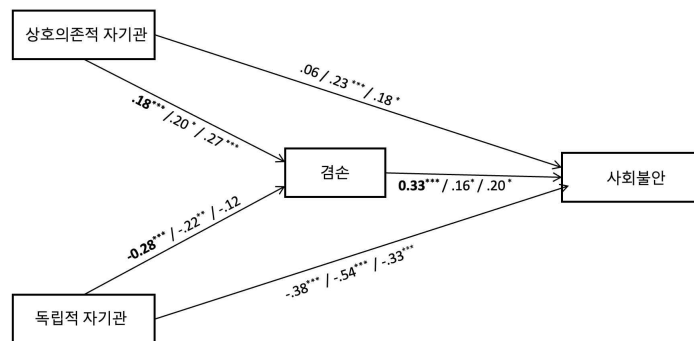


그림 1. 한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 경로 분석 결과

주 1. 경로계수의 순서는 한국인 / 아시아계 미국인 / 유럽계 미국인을 나타냄.

주 2. *, **, ***는 각 경로의 유의성을 나타냄.

주 3. 굵은 글씨는 간접효과의 유의성을 나타냄.

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

호의존적 자기관($r = .16, p < .01$)과 작은 크기의 정적 상관을, 독립적 자기관($r = -.25, p < .001$)과 작은 크기의 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 아시아계 미국인의 경우, 사회불안은 상호의존적 자기관과 작은 크기의 정적 상관을 보였다($r = .28, p < .001$). 반면, 독립적 자기관과는 큰 크기의 부적 상관이 있는 것으로 나타났다($r = -.59, p < .001$). 매개 변인인 겸손 성향은 사회불안과 중간 크기의 정적 상관을 보였으며($r = .33, p < .001$), 상호의존적 자기관과는 작은 크기의 정적 상관이 나타났다($r = .20, p < .05$). 반대로, 독립적 자기관과는 작은 크기의 부적 상관이 있는 것으로 나타났다($r = -.22, p < .01$). 유럽계 미국인의 경우, 독립적 자기관과 사회불안 간에 유의한 부적 상관이 나타났다($r = -.37, p < .001$). 반면, 상호의존적 자기관과 사회불안 간에는 작은 크기의 정적 상관이 확인되었다($r = .27, p < .001$). 매개 변인인 겸손 성향은 사회불안과 중간 크기의 정적 상관을 보였으며(r

$= .30, p < .001$), 상호의존적 자기관과도 중간 크기에 준하는 정적 상관을 보였다($r = .28, p < .001$).

상호의존적 자기관, 독립적 자기관, 사회불안 간의 관계에서 겸손 성향의 매개효과

자기관과 사회불안 간의 관계에서 겸손 성향의 매개효과를 알아보기 위해 일반화 선형 모델을 이용하여 경로 분석을 한 결과는 표 3과 같다. 한국인의 상호의존적 자기관이 사회불안에 영향을 미치는 간접 효과의 신뢰구간이 0을 포함하지 않았다(95% CI [0.04, 0.23]). 이는 간접 효과의 매개 경로가 유의함을 의미하며, 상호의존적 자기관과 사회불안 간의 직접 경로가 유의하지 않더라도 매개 변인인 겸손을 통해 사회불안에 유의한 영향을 미칠 수 있음을 나타낸다(Shrout & Bolger, 2002; Turnes & Ernst, 2016). 즉, 한국인의 상호의존적 자기관과 사회불안 간의

표 3. 한국인, 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 경로 분석 결과

문화권	자기관	직접효과	간접효과	총효과
		95% 신뢰구간(CI)		
한국인	상호의존적 자기관	0.06 [-0.25, 0.20]	0.06** [0.04, 0.24]	0.12** [-0.12, 0.35]
	독립적 자기관	-0.38*** [-1.09, -0.69]	-0.09*** [-0.27, -0.09]	-0.47*** [-1.28, -0.84]
아시아계 미국인	상호의존적 자기관	0.23*** [0.20, 0.90]	0.03 [0.01, 0.23]	0.26*** [0.29, 1.03]
	독립적 자기관	-0.54*** [-1.29, -0.82]	-0.03 [-0.18, -0.01]	-0.57*** [-1.36, -0.90]
유럽계 미국인	상호의존적 자기관	0.18* [0.11, 0.74]	0.05 [0.03, 0.27]	0.24*** [0.27, 0.84]
	독립적 자기관	-0.33*** [-0.97, -0.46]	-0.02 [-0.18, -0.00]	-0.36*** [-1.05, -0.51]

주. 표에 제시된 값은 표준화된 회귀 계수로, 이 값이 클수록 겸손 성향이 사회불안에 미치는 영향력이 크다고 해석한다.

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

직접적인 효과는 유의하지 않았으나, 겸손 성향을 통한 간접 경로는 유의하게 나타나 겸손 성향이 상호의존적 자기관과 사회불안을 완전 매개하였다. 독립적 자기관과 사회불안 간에는 직접 효과와 간접 효과 모두 유의하여 겸손 성향이 부분 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 상호의존적 자기관과 겸손 성향이 사회불안을 설명하는 설명력(R^2)은 18%로 나타났으며, 이는 사회불안 점수의 18%가 상호의존적 자기관과 겸손 성향에 의해 설명된다는 것을 의미한다. 또한, 독립적 자기관과 겸손 성향이 사회불안을 설명하는 설명력(R^2)은 31%로 나타났으며, 이는 사회불안 점수의 31%가 독립적 자기관과 겸손 성향에 의해 설명된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 한국인의 상호의존적 자기관과 독립적 자기관이 사회불안에 미치는 경로가 다르다는 것을 보여준다. 상호의존적 자기관은 겸손 성향을 통한 간접 경로를 통해서만 사회불안에 영향을 미치는 것으로 보인다. 반면, 독립적 자기관은 사회불안으로 가는 직접 경로와 겸손 성향을 통한 간접 경로 모두 사회불안에 유의한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

아시아계 미국인의 경우, 상호의존적 자기관과 사회불안 간의 직접 효과는 유의하였으나, 겸손 성향을 통한 간접 경로는 유의하지 않아 매개 효과가 없는 것으로 나타났다. 독립적 자기관 또한 직접 효과는 유의하였으나, 간접 효과는 유의하지 않아 매개 효과가 없는 것으로 나타났다. 유럽계 미국인의 경우에도, 상호의존적 자기관과 사회불안 간의 직접 효과는 유의하였으나, 겸손 성향을 통한 간접 경로는 유의하지 않아 매개 효과가 없는 것으로 나타났다. 독립적 자기관 또한 직접 효과는 유의하였으나, 간접 효과는 유의하지 않아 매개 효과가 없는 것으로 나타났다.

요약하면, 한국인의 경우 상호의존적 자기관이 겸손 성향을 통해 사회불안에 간접적으로 영향을 미치는 경향이 나타났으나, 아시아계 미국인과 유럽계 미국인은 상호의존적 자기관과 사

회불안 간의 관계에서 겸손 성향이 매개 역할을 하지 않았다. 이러한 결과는 각 문화권에서 상호의존적 및 독립적 자기관이 사회불안에 미치는 영향이 다르며, 겸손 성향의 매개 효과가 한국과 미국 내 두 집단에서 차이가 있음을 시사한다.

논 의

본 연구에서는 각 문화권에 따른 독립적 및 상호의존적 자기관이 사회불안에 미치는 영향을 살펴보고, 겸손 성향이 자기관과 사회불안의 관계를 매개하는지 확인하려 하였다. 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 한국에서 상호의존적 자기관이 제일 높을 것이며, 동아시아계 미국인이 그 다음, 유럽계 미국인의 상호의존적 자기관이 제일 낮을 것이라 가정하였다. 그러나 연구 결과, 한국인의 상호의존적 자기관이 제일 낮았으며 아시아계 미국인과 유럽계 미국인 사이의 상호의존적 자기관의 차이는 유의하지 않았다. 독립적 자기관의 경우 유럽계 미국인이 제일 높고 아시아계 미국인과 한국인 순서로 독립적 자기관의 차이가 나타날 것이라 예상했지만, 한국인이 아시아계 미국인보다 독립적 자기관이 높았으며, 한국인과 유럽계 미국인, 아시아계 미국인과 유럽계 미국인 사이의 독립적 자기관의 차이는 나타나지 않았다. 이러한 결과는 한국 사회에서 개인주의적 가치관이 점차 확산되고 있는 현상과 관련이 있을 수 있다. 과거부터 한국은 동양 문화권에 속한 집단주의 국가로 알려져 있으나 현대에 들어와 집단주의와 개인주의의 경계가 점차 모호해지고 있다(Suh et al., 2024). 최근 10년 사이의 연구들에서 젊은 세대일수록 상호의존적 자기관보다는 개인주의적인 자기관이 강하다는 결과가 보고되고 있다(장수지, 김수영, 2014; Park et al., 2017). 특히, 본 연구의 한국인 참가자들은 만 2, 30대 사이의 젊은 연령층으로,

이들은 혼자 밥을 먹거나 영화를 보는 ‘혼밥’, ‘혼영’ 문화의 확산과 함께 개인적인 시간을 중요시하는 경향이 강하다. MZ 세대로 불리는 한국의 20대 ~ 30대는 타인의 시선에 대해 신경을 덜 쓰며, 자율성을 중요시 하는 편으로 알려져 있다(김철홍, 2024년 2월 13일; 박성준, 2024년 6월 20일; 왕정미, 2024년 7월 31일). 이러한 변화로 인해 한국인의 개인주의적 성향이 더욱 두드러지면서, 이전 연구들과는 달리 높은 독립적 자기관과 낮은 상호의존적 자기관이 관찰되었을 가능성이 있다. 연구자들은 이러한 변화가 한국인의 연령대에 따라 다르게 나타나는지를 확인하기 위하여 추가적으로 20대와 30대 간의 자기관 차이를 검토하였다. 그 결과, 20대가 30대 이상인 집단보다 상호의존적 자기관과 독립적 자기관이 낮은 것으로 나타났다. 이러한 결과에 대해서는 몇 가지 이유가 있을 수 있다. 먼저, 20대는 집단주의 가치가 약화된 환경에서 자라왔으나, 동시에 개인주의로 변화하는 과도기적 환경에서 성장한 세대이다. 즉, 30대 이상인 세대와는 전통적인 집단주의적 가치관이 어느 정도 유지된 상태에서 성장했기 때문에 상대적으로 상호의존적 자기관이 높은 반면, 20대는 변화하는 개인주의적 가치관 속에서 성장했으나 아직 자기 정체성이 확립되지 않은 과도기적 상태일 수 있다(반신환, 2005; Chung, 2016; 방미현, 이영민, 2020). 이와 유사한 결과가 한국의 젊은 세대를 대상으로 한 몇몇 연구들에서도 관찰된 바 있으며(권소영 등, 2019; 어유경 등, 2019), 이는 본 연구의 결과가 한국 사회가 집단주의에서 개인주의로 변화하는 과도기적 시기를 반영하는 것으로도 볼 수 있겠다.

아시아계 미국인과 유럽계 미국인 간의 상호의존적 및 독립적 자기관 수준에서 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 미국이라는 다문화 국가 내에서 다양한 문화적 배경을 가진 사람들이 함께 생활하면서 문화 간 융합이 이루어졌기 때문일 수 있다. 특히, 아시아계 미국인 중에서는 여러 세대에 걸쳐 미국에 거주해

온 사람들이 많다. 이들은 미국 문화에 적응하는 과정 동안 미국 사회에 만연한 개인주의 가치관의 영향을 받아 독립적 자기관을 내면화했을 가능성이 있다(Hyun, 2000; Kuo & Gingrich, 2005). 또한, 유럽계 미국인도 글로벌화된 환경 속에서 아시아 문화와의 접촉이 늘어나며 상호의존적 자기관의 요소를 부분적으로 수용했을 가능성이 있다(Mak et al., 2011). 이러한 결과는 미국 내 아시아계와 유럽계 집단 간의 자기관 차이가 예상보다 적을 수 있음을 시사하며, 미국 내 문화적 교류가 자기관에 미친 영향을 반영한 것일 수 있다. 따라서 자기관이 더 이상 문화권에 고정된 요소가 아닌, 환경과 상호작용하며 변화할 수 있는 요소일 가능성을 제안하고자 한다.

둘째, 사회불안이 한국인에게서 제일 높고 아시아계 미국인이 그 다음이며, 유럽계 미국인이 제일 낮을 것이라는 가설이 지지되지 않았다. 선행연구에서는 집단주의 문화권인 동아시아 참가자들의 사회불안이 개인주의 문화권인 미국, 호주 사람들보다 유의하게 높았다(Okawa et al., 2021). 그러나 본 연구에서는 문화권 간 유의한 사회불안 수준의 차이가 나타나지 않았다. 본 연구의 결과만으로 왜 이런 현상이 나타났는지를 정확하게 기술할 수는 없으나, 이는 앞서 기술한 자기관의 변화가 사회불안에도 영향을 끼쳤기 때문일 수도 있겠다. 최근 한국 내에서 증가하고 있는 독립적 자기관은 사회불안 증상과 부적 상관이 있으므로 한국인의 사회불안이 이전에 비해 낮아진 것일 수도 있다. 또한 이러한 결과는 본 연구의 미국인 표본이 하와이에서 수집되었기 때문일 가능성이 있다. 하와이는 다양한 문화권이 공존하는 지역으로, 아시아계 중에서도 특히 일본계와 필리핀계 거주민이 많은 것으로 알려져 있다(Fu & Heaton, 2000; Pobutsky et al., 2015). 이러한 지역적 특수성 때문에 하와이는 미국 내에서도 비교적 포용적인 사회로 알려져 있다(Mokuau, 2002; Edles, 2004). 이 때문에 높은 상호의존적 자기관과 낮은 독립적 자기관을

지냈음에도 미국 본토에서 보다 더 긍정적으로 수용되었을 가능성이 있다. 따라서 하와이의 미국인들은 상호의존적 자기관을 긍정적으로 받아들이는 지역의 특수성으로 인하여, 사회불안 수준이 낮아져 문화권 간 사회불안 수준의 차이가 나타나지 않은 것일 수 있다.

셋째, 한국인에게서는 겸손 성향이 자기관과 사회불안 사이의 관계를 매개할 것이지만, 아시아계 미국인과 유럽계 미국인은 이런 매개 관계가 나타나지 않을 것이라는 가설이 지지되었다. 겸손은 한국인의 상호의존적 자기관과 사회불안을 완전 매개, 독립적 자기관과 사회불안은 부분 매개 하는 것으로 나타났다. 반면 아시아계 미국인과 유럽계 미국인의 상호의존적 및 독립적 자기관이 사회불안에 미치는 직접적인 효과는 유의하였으나, 겸손의 매개 효과는 나타나지 않았다. 이는 한국인에게서만 겸손이 일종의 안전행동으로 기능할 가능성을 시사한다. 안전행동이란 불안으로 인한 고통감을 줄이거나 자신의 불안을 숨기기 위해 하는 행동으로 부정적 평가를 줄이려는 것에 목적이 있다(Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007). 예를 들어 자신의 불안한 표정을 숨기기 위해 눈맞춤을 피하거나, 목소리 떨림을 감추기 위해 너무 작은 목소리로 얘기하는 것 등이 안전행동이 될 수 있다. 그러나 안전행동은 오히려 부정적인 평가를 받을 가능성을 높이기도 한다(Clark & Wells, 1995). 사람들은 자신의 얼굴을 바라보지 않고 얘기하는 상대방이나, 발표 시 지나치게 작은 목소리로 말하는 사람들에게 대해 좋은 평가를 내리지 않기 때문이다. 또한 안전행동은 사회불안이 사라지지 않고 영속화되는 중요한 역할을 한다(Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007). 사회불안이 있는 사람들이 사회적 상황에서 안전행동을 한 이후 부정적인 피드백을 받지 않았다면, 이를 자신의 수행이 생각보다 나쁘지 않았다는 것으로 받아들이며 사회불안을 낮추는 방향으로 사건을 기억하기 보다는 안전행동을 해서 괜찮았다고 잘못 판단하기 때문이다(Clark & Wells, 1995). 이와

같이, 높은 사회불안을 가진 사람들은 부정적 평가의 가능성을 줄이기 위해 겸손이라는 사회적으로 긍정적으로 여겨지는 전략을 사용하여 자신의 사회불안을 조절하려 노력할 수 있다. 그러나 실제로는 부정적인 평가가 일어날 가능성이 낮음에도 불구하고 겸손을 지속적으로 사용하는 경우, 자신이 부정적 피드백을 받지 않은 이유를 '겸손 덕분에' 오해하게 되어, 결과적으로 겸손이 사회불안을 유지하거나 심화시키는 역기능적 기제로 작용할 수 있다. 이러한 결과는 겸손을 긍정적인 특성으로 간주해온 한국 문화권 내에서도, 특정 맥락에서는 회피 전략의 일환으로 사용될 수 있음을 보여준다. 특히 겸손이 안전행동의 일환으로 반복적으로 사용될 경우, 이는 안전행동 없이 불안한 상황에 노출해야 증상이 좋아지는 사회불안의 치료 원리에 위배되며 사회불안을 장기적으로 지속시킬 수 있다. 만약 이러한 경향이 임상적 맥락에서도 반복적으로 확인된다면, 사회불안장애의 치료에서 겸손 성향의 기능적 역할에 대해 보다 면밀히 파악할 필요가 있다. 더 나아가 각 내담자의 문화적 배경과 특성을 고려한 맞춤형 개입 전략을 설계하는 데 있어 중요한 시사점을 제공할 수 있을 것이다.

한편, 본 연구에서 겸손의 매개효과가 한국인에게서만 유의하게 나타난 것은 단지 상호의존적 자기관의 영향이라기보다, 개인주의적으로 변화하는 개인의 자기관과 여전히 겸손을 덕목으로 여기는 사회적 규범 간의 충돌 속에서 겸손이 부정적 평가를 회피하기 위한 안전행동으로 작용했기 때문일 가능성이 있다. 특히 본 연구의 한국인 참가자들은 개인주의적 가치관이 빠르게 확산되고 있는 20~30대의 젊은 세대로, 내면적으로는 자율성과 독립성을 중시하면서도, 외부적으로는 겸손을 중시하는 사회적 기대에 영향을 받았을 수 있다. 이로 인해 부정적 평가를 피하기 위한 전략으로서 겸손을 사용하고, 결과적으로 사회불안을 유지시키거나 강화하는 악순환이 발생했을 가능성이 있다. 그러나 이러

한 해석을 위해서는 더 다양한 연령층을 포함한 후속 연구를 통해 그 타당성을 검증할 필요가 있다.

그 외에도 한국인과 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 매개효과 크기 차이가 작다는 것을 유의해야 한다. 한국인 집단의 참가자 수가 아시아계 미국인, 유럽계 미국인의 사례수에 비해 큰 것을 고려해 보면, 매개효과와 차이는 표본 크기의 영향을 받아 나타난 것일 가능성도 있다. 따라서 후속 연구에서는 아시아계 미국인과 유럽계 미국인의 사례수를 충분히 모집하여 분석할 필요도 있어 보인다.

추가적으로 변인 사이의 상관 관계를 살펴보면, 아시아계 미국인과 유럽계 미국인 집단에서는 상호의존적 자기관과 사회불안은 정적 상관인, 독립적 자기관과 사회불안은 부적 상관이 나타나는 등 선행 연구 결과와 일치하는 모습을 보였다. 그러나 한국인의 경우 독립적 자기관은 사회불안과 부적 상관이 나타났으나, 상호의존적 자기관과 사회불안 간의 유의한 상관은 나타나지 않았다. 세 집단 모두에서 독립적 자기관이 사회불안과 부적 상관을 보인 것은 문화권과 관계없이 독립적 자기관은 사회불안에 대한 보호 요인이 될 수 있음을 시사한다. 그러나 미국인에게서는 상호의존적 자기관이 사회불안과 정적 상관이 있는 것으로 나타났지만 한국인의 경우 이러한 관계가 발견되지 않았다. 특히 한국인에게서만 독립적 자기관과 상호의존적 자기관의 작은 크기의 정적 상관이 발견되었는데, 이는 상호의존적 자기관이 증가가 독립적 자기관의 증가로도 이어질 수 있음을 의미한다. 이러한 양가적인 모습은 전통적으로 집단주의였던 한국이 현대의 글로벌화된 환경으로 인해 서구의 개인주의적 가치관이 함께 증가하고 있기 때문일 수 있다(Cho et al., 2010; Park et al., 2023). 즉, 독립적 자기관이 커지고 있으나 전통적인 가치관에서 완전히 벗어나지 않은 한국의 과도기적 상태를 반영한 결과일 수 있다. 세 집단 모두 겸손 성향은 사회불안 및 상호의존적 자기

관과 정적 상관이 있었다. 그러나 한국인과 아시아계 미국인에게서는 독립적 자기관과 겸손 성향이 부적 상관이 있었으나, 유럽계 미국인에게서는 겸손 성향은 독립적 자기관과 유의한 상관 관계가 나타나지 않았다.

본 연구의 제한점과 추후 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 전 연령대의 참가자를 대상으로 하였으나, 표본 모집이 고르게 이루어지지 않았다. 특히 미국 자료와 연령대를 일치 시키는 과정에서 표본이 20대부터 30대에 집중되어 있게 되었다. 자기관과 사회불안의 관계는 문화적 배경뿐만 아니라 세대 간 가치관의 변화에도 영향을 받을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 연령층의 참가자 표본을 수집하여 세대 간 자기관의 차이를 좀 더 확인할 필요가 있다. 또한 여성의 비율이 남성의 비율보다 약 두 배 가량 많이 표집되는 등 성별 표본 모집에서도 불균형이 있었다. 특히 사회불안 장애의 경우 성별에 따른 유병률의 차이가 나타나기에 성별을 고르게 표집하는 것이 중요하다(American Psychiatric Association, 2023). 따라서 후속 연구에서는 다양한 연령대의 참가자를 모집하고 성별을 균등하게 표집하여 연구 결과의 일반화 가능성을 높이는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구는 하와이 대학과 협업하여 진행된 것으로, 미국인 참가자들의 모집은 하와이에서 이루어졌다. 하와이라는 다양한 문화권의 사람들이 거주하는 지역의 특수성으로 인해 모집된 표본이 미국 전체를 대표하기에는 한계가 있을 수 있다. 특히, 하와이는 아시아계 인구 비율이 상대적으로 높으며, 강한 공동체 의식을 가지고 있기에 이 지역의 참가자들이 미국 전체의 문화적 다양성을 충분히 반영하지 못할 가능성이 높다(Mokuau, 2002; Edles, 2004). 따라서 후속 연구에서는 표본 모집 시 지역적 특성을 함께 고려할 필요가 있으며, 다양한 지역에서의 표본 수집을 통해 연구 결과 일반화의 가능성을 높일 필요가 있다.

셋째, 한국과 미국 참가자들의 사회불안 수준 차이가 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 한국판 SIAPS의 타당화 연구 결과에서 나온 한국의 사회불안 절단점은 21점이다. 그러나 Peters 등(2012)의 연구에서 나온 SIAS-6과 SPS-6의 사회불안 절단점은 각 6점, 2점이다. 본 연구에 참여한 한국인 집단의 사회불안 평균은 약 15점으로 절단점 21점을 넘지 않은 참가자들이 다수임을 알 수 있다. 반면, 미국인 집단의 경우 사회불안 평균은 SIAS-6에서 약8점, SPS-6에서 약7점으로 나타났다. 따라서 미국 집단에 고불안군에 해당되는 사람들이 다수 포함되었을 가능성이 있다. 이는 미국인에서의 데이터 수집 시기가 코로나 바이러스(COVID-19) 팬데믹 상황과 겹치며 나타난 결과일 수도 있다(Marroquín et al., 2020; Solomou & Constantinidou, 2020; Vahratian, 2021). 물론, 한국인들의 기본적인 사회불안 수준이 높다는 특징을 고려하면 한국인 참가자들의 SIAPS 평균이 미국의 고불안군 수준에 해당할 가능성도 존재한다.

넷째, 본 연구에서 사용한 한국판 겹손 반응 척도(K-MRS)가 한국인의 겹손 개념을 측정하는데 적절하지 않았을 수 있다. 한국인의 겹손 개념을 분석한 최근의 연구 결과에 따르면, 한국의 겹손 개념은 서구의 겹손 개념과 다른 범주를 가지고 있는 것으로 나타났다(최훈석 등, 2024). 서양의 겹손은 자신의 성취와 능력을 과시하지 않으며 균형잡힌 자기인식을 유지하는 태도에 가까우나, 유교적 가치가 강조되는 한국 사회에서의 겹손은 자신을 낮추고 타인을 존중하는 것으로 정의된다. 이러한 맥락에서 한국인의 겹손을 측정하기 위해 사용한 도구(K-MRS)가 서구적 겹손 개념의 구조와 측정 방식에 의존하고 있기에 한국 사회에서의 겹손을 충분히 측정하지 못하였을 수 있으며, 겹손이라는 구성개념보다는 '겹손 편향'과 관련된 측정 도구일 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 각 문화권의 겹손 개념을 적절히 반영할 수 있는 척도를 사용할 필요가 있겠다.

다섯째, 본 연구에서는 겹손을 측정하는 방법으로 자기보고식 척도를 사용하였으나, 자기보고식 방식만으로는 겹손을 정확하게 측정하기 어렵다는 한계점이 있다. 연구에 따르면 겹손한 사람일수록 자기보고식 척도에서 자신의 겹손을 과소평가하고(Davis & Hook, 2014), 반대로 덜 겹손할수록 스스로를 더 겹손하다고 평가할 가능성이 높다(McElroy et al., 2019). 이는 자기보고식 척도가 개인의 실제 겹손 성향을 충분히 반영하지 못할 위험성이 있음을 시사한다. 그러나 본 연구에서는 자기보고식 방법만을 사용하여 겹손을 측정하였기 때문에 참가자들의 실제 겹손 성향을 정확하게 반영하지 못했을 가능성이 있다. 따라서 후속 연구에서는 자기보고식 평가 외에도 타인 보고나 행동평가와 같은 다양한 방법을 병행하여 겹손을 보다 신뢰롭게 측정할 필요가 있다.

여섯째, 서구 문화권에서는 정신건강 문제에 대한 인식이 비교적 개방적이며, 정신장애를 치료받는 것이 낙인이 아닌 건강한 행동으로 여겨지는 경향이 있다(Choudhury et al., 2011). 또한 정신 건강 서비스를 적극적으로 이용하려는 태도와 의료 시스템의 접근성이 높아, 사회불안장애로 진단되고 치료받을 가능성이 동양 문화권보다 높다(Asnaani et al., 2010). 반면에 동양 문화권에서는 정신장애에 대한 부정적인 인식으로 인하여 정신 건강 서비스 이용을 주저하는 경향이 있다(Kang, 2016). 이러한 사회적 분위기는 정신건강 문제를 드러내는 것 자체에 대한 부담감을 증가시켜 자기보고식 검사에서 사회불안 수준을 과소보고하는 경향으로 이어질 가능성이 있다. 실제로 일부 연구에서는 동양 문화권 참가자들이 정신건강 문제를 보고할 때 사회적 낙인과 연관된 부담을 느끼며, 그로 인해 사회불안 수준을 과소평가할 가능성이 있음을 보고하였다(Heinrichs et al., 2006; 강여진 등, 2011). 따라서 본 연구의 한국 참가자들의 사회불안 수준이 선행 연구보다 낮게 나타난 것은 문화권 내 정신건강 문제에 대한 인식과 자기보고식 측정

방식의 영향을 받았을 가능성이 있다. 후속 연구에서는 자기보고식 평가 이외에도 임상 면담을 함께 병행하여 사회불안 수준을 보다 정확하게 측정할 필요가 있다.

그럼에도 불구하고, 본 연구는 문화권에 따라 상호의존적 자기관과 독립적 자기관의 수준이 다르며, 이러한 자기관의 문화적 특성이 기존 선행연구와 다른 양상을 보일 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 한국 사회에서 개인주의적 가치관이 확산되고 있는 영향일 수 있으며, 미국 내 다양한 문화권의 융합 과정에서 비롯된 결과물일 수도 있다. 또한, 포용력이 뛰어난 하와이 지역의 특수성이 이러한 결과에 기여했을 가능성도 있다. 이렇듯 상대적으로 가치 독립적인 자기관은 단일 문화권에 고정된 요소가 아니며, 상대적으로 환경과 세대에 따라 변화될 수도 있는 특성으로 보인다. 그러나 자기관과 사회불안의 관계에서 겸손 성향의 매개효과가 한국에서만 나타난 것으로 미루어 보아 동양 문화권에서 바람직하다고 여겨지는 특성인 겸손 성향은 한국인에게만 일종의 안전행동으로서 사회불안과 관련성이 높은 것으로 보인다. 따라서 향후 연구에서는 다양한 집단주의 및 개인주의 문화권을 대상으로 한 종단적 연구를 통해, 겸손이 사회불안에 미치는 영향력을 구체적으로 분석할 필요가 있다. 이는 이후 문화적 특성을 반영한 효과적인 사회불안 개입 전략을 개발하는 데 기여할 수 있을 것이다.

저자소개

김리희는 충북대학교 심리학과에서 학사학위를 받고, 동대학원에서 심리학 석사학위를 받았다. 사회불안장애의 치료에 관심을 가지고 있다.

안정광은 충북대학교 심리학과 부교수로 재직 중이며, 사회불안장애의 문화차 연구, 척도

타당화 연구, 주의 편향 및 치료 효과를 검증하는 연구를 진행한다. 최근에는 초진단적 치료 모듈 개발 및 효과 검증을 통해 근거기반 치료를 보급하기 위해 애쓰고 있다.

참고문헌

- 강여진, 하주원, 임세원, 오강섭 (2011). 한국인 일반인구에서의 사회 불안 증상의 특성. *대한불안의학회지*, 7(1), 22-28.
- 권소영, 곽자랑, 김비아, 이동훈 (2019). 한국 대학생의 자기관과 감정표현불능증의 관계: 상호독립적 자기관 결핍에 따른 정서 표현 양가성 및 정서억제의 매개 효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 25(2), 101-118. <http://dx.doi.org/10.20406/kjcs.2019.5.25.2.101>
- 곽성순 (2024년 6월 20일). MZ세대는 따지고 책임감 없다? 병원 내 세대별 소통법. *청년 의사*. <https://www.docdocdoc.co.kr/news/articleView.html?idxno=3018337>
- 김다혜, 안정광 (2021). 한국판 사회불안 안전행동 질문지(SBQ) 타당화 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 40(3), 280-298. <https://doi.org/10.15842/kjcp.2021.40.3.009>
- 김소정, 윤혜영, 권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. *인지행동치료*, 13(3), 511-535.
- 김유나, 안정광 (2023). 한국판 겸손 반응 척도(K-MRS) 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 37(2), 215-235. <https://doi.org/10.21193/kjspp.2023.37.2.005>
- 김철홍 (2024년 2월 13일). 할 말도 다하는 MZ세대 이해하기. *매일일보*. <https://www.m-i.kr/news/articleView.html?idxno=1092489>
- 박선영 (2005). 대학생들의 자기관과 주관적 안

- 냉감에 대한 연구: 서울과 대구 지역을 중심으로. *청소년학연구*, 12(3), 71-92.
- 반신환 (2005). 대학생의 문화적 특성과 상담. *대학과 복음*, 11, 237-257.
- 방미현, 이영민 (2020). 20대 청년세대에 관한 연구 동향 분석. *한국콘텐츠학회논문지*, 20(7), 223-232.
- <https://doi.org/10.5392/JKCA.2020.20.07.223>
- 보건복지부 (2016). 2016정신질환실태조사. 보건복지부.
- 어유경, 최지영, 박수현 (2019). 정서억제가 신체증상에 미치는 영향: 자기구성개념의 조절효과. *한국심리학회지: 건강*, 24(3), 631-646.
- <http://dx.doi.org/10.17315/kjhp.2019.24.3.006>
- 왕정미 (2024년 7월 31일). 공직에 부는 MZ의 바람. *대전일보*.
- <https://www.daejeonilbo.com/news/articleView.html?idxno=2146598>
- 장수지, 김수영 (2014). 연령집단 별 문화성향과 공동체의식 간 관계. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 28(2), 1-27.
- <https://doi.org/10.21193/kjspp.2014.28.2.001>
- 조궁호, 김지연, 최경순 (2009). 문화성향과 분노 통제: 분노 수준과 공감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 23(1), 69-90.
- 조선영, 이누미야요시유키, 김재신, 최일호 (2005). 한국과 일본에서 상호독립적-상호협조적 자기관이 대인불안에 미치는 영향: 자아존중감과 공적자기의식의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 19(4), 49-60.
- 최샛별 (2022). 한국의 MZ세대 이야기: 기성세대의 상식을 넘어서다. *지식의 지평*, (32), 63-76.
- 최훈석, 한지민, 김도일 (2024). 겸손에 관한 한국인의 상식이론: '겸손 편향' 관점의 한계 및 장래연구 제언. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 38(1), 45-69.
- <https://doi.org/10.21193/kjspp.2024.38.1.003>
- Affum-Osei, E., Aboagye, M. O., Antwi, C. O., & Asante, E. A. (2019). Validating the Auckland individualism - collectivism scale (AICS): Testing factor structure and measurement invariance in Hong Kong and Ghanaian samples. *Psychological Studies*, 64, 187-199.
- American Psychiatric Association. (2023). *정신질환의 진단 및 통계 편람: DSM-5-TR* (5판, text revision; 권준수, 김봉년, 김재진, 신민섭, 신일선, 오강섭, 원승희, 이상익, 이승환, 이현정, 정영철, 조현상, 김민아 역). 학지사. (원저 출판 2022년)
- Asnaani, A., Richey, J. A., Dimaite, R., Hinton, D. E., & Hofmann, S. G. (2010). A cross-ethnic comparison of lifetime prevalence rates of anxiety disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 198(8), 551-555.
- <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181ea169f>
- Brenner, R. E., Cornish, M. A., Heath, P. J., Lannin, D. G., & Losby, M. M. (2020). Seeking help despite the stigma: Experiential avoidance as a moderated mediator. *Journal of Counseling Psychology*, 67(1), 132.
- Bresnahan, M. J., Levine, T. R., Shearman, S. M., Lee, S. Y., Park, C. Y., & Kiyomiya, T. (2005). A multimethod multitrait validity assessment of self-construal in Japan, Korea, and the United States. *Human Communication Research*, 31(1), 33-59.
- <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2005.tb00864.x>
- Cho, Y. J., Mallinckrodt, B., & Yune, S. K. (2010). Collectivism and individualism as bicultural values: South Korean undergraduates' adjustment to college. *Asian Journal of Counselling*, 17(1-2), 81-104.
- Choudhury, S. N., Chopra, P., & Minas, H. (2011). Culture, perception of mental illness and stigma. *Asia-Pacific Psychiatry*, 3(1), 42.

- <https://doi.org/10.1111/j.1758-5872.2011.00104.x>
 Chua, S. Y., Rentzels, P., Frangou, P., Kourtzi, Z., Lintern, M., & Mavritsaki, E. (2022). Cultural differences in visual perceptual learning. *International Journal of Psychology*, 57(3), 377-386. <https://doi.org/10.1002/ijop.12824>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 41(68), 22-23.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3th ed.). New York: Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9780203774441>
- D'Amico, A., & Scrima, F. (2015). The Italian validation of Singelis's self-construal scale (SCS): A short 10-item version shows improved psychometric properties. *Current Psychology*, 35(1), 159-168.
<https://doi.org/10.1007/s12144-015-9378-y>.
- Davila, J., & Beck, J. G. (2002). Is social anxiety associated with impairment in close relationships? A preliminary investigation. *Behavior Therapy*, 33(3), 427-446.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(02\)80037-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(02)80037-5)
- Davis, D. E., & Hook, J. N. (2014). Humility, religion, and spirituality: An endpiece. *Journal of Psychology & Theology*, 42(1), 111-117.
<https://doi.org/10.1177/009164711404200112>
- De Vaus, J., Hornsey, M. J., Kuppens, P., & Bastian, B. (2018). Exploring the East-West divide in prevalence of affective disorder: A case for cultural differences in coping with negative emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 22(3), 285-304.
<https://doi.org/10.1177/1088868317736222>
- Dinnel, D. L., Kleinknecht, R. A., & Tanaka-Matsumi, J. (2002). A cross-cultural comparison of social phobia symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 24, 75-84.
- Edles, L. (2004). Rethinking 'race', 'ethnicity' and 'culture': Is Hawai 'i the 'model minority'state?. *Ethnic and Racial studies*, 27(1), 37-68.
<https://doi.org/10.1080/0141987032000147931>
- Essau, C. A., Sasagawa, S., Chen, J., & Sakano, Y. (2012). Taijin kyofusho and social phobia symptoms in young adults in England and in Japan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(2), 219-232.
<https://doi.org/10.1177/0022022110386372>
- Fu, X., & Heaton, T. B. (2000). Status exchange in intermarriage among Hawaiians, Japanese, Filipinos and Caucasians in Hawaii: 1983-1994. *Journal of Comparative Family Studies*, 31(1), 45-61. <https://doi.org/10.3138/jcfs.31.1.45>
- Gregg, A. P., Hart, C. M., Sedikides, C., & Kumashiro, M. (2008). Everyday conceptions of modesty: A prototype analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(7), 978-992.
<https://doi.org/10.1177/0146167208316734>
- Halagao, P. E. (2016). Exposing K-12 Filipino Achievement Gaps and Opportunities in Hawaii Public Schools. *Educational Perspectives*, 48(1-2), 6-19.
- Han, S., & Humphreys, G. (2016). Self-construal: A cultural framework for brain function. *Current Opinion in Psychology*, 8, 10-14.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.013>
- Heine, S. J., Lehman, D. R., Peng, K., & Greenholtz, J. (2002). What's wrong with cross-cultural comparisons of subjective Likert scales?: The reference-group effect. *Journal of personality and social psychology*, 82(6), 903-918.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.903>

- Heinrichs, N., Rapee, R. M., Alden, L. A., Bögels, S., Hofmann, S. G., Oh, K. J., & Sakano, Y. (2006). Cultural differences in perceived social norms and social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 44(8), 1187-1197.
https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.09.006
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 36(4), 193-209.
https://doi.org/10.1080/16506070701421313
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 27(12), 1117-1127.
https://doi.org/10.1002/da.20759
- Hong, J. J., & Woody, S. R. (2007). Cultural mediators of self-reported social anxiety. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1779-1789. https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.01.011
- Hyun, K. J. (2000). Is an independent self a requisite for Asian immigrants' psychological well-being in the US? The case of Korean Americans. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 3(3-4), 179-200.
https://doi.org/10.1300/J137v03n03_12
- Kang, J. Y. (2016). Help-seeking intention among college students: Cross-cultural study between East Asian international students and domestic students in the United States (Doctoral dissertation, Purdue University). ProQuest Dissertations Publishing. (ProQuest Number: 10172453)
- Kitayama, S., & Markus, H. R. (2000). The pursuit of happiness and the realization of sympathy: Cultural patterns of self, social relations, and well-being. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and Subjective Wellbeing*, (pp. 113-162). Cambridge, MA: MIT Press.
- Kurman, J. (2001). Self-enhancement: Is it restricted to individualistic cultures?. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(12), 1705-1716.
https://doi.org/10.1177/01461672012712013
- Koh, J. B. K., & Wang, Q. (2012). Constructing modesty: The influence of culture. *Cognitive Sciences*, 7(2), 139.
- Krieg, A., & Xu, Y. (2018). From self-construal to threat appraisal: Understanding cultural differences in social anxiety between Asian Americans and European Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(4), 477-488. https://doi.org/10.1037/cdp0000194
- Kuo, B. C. H., & Gingrich, L. (2005). Correlates of self-construals among Asian and Caucasian undergraduates in Canada: Cultural patterns and implications for counselling. *Guidance and Counselling*, 20(2), 78.
- Lau, A. S., Fung, J., Wang, S. W., & Kang, S. M. (2009). Explaining elevated social anxiety among Asian Americans: Emotional attunement and a cultural double bind. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 15, 77-85.
https://doi.org/10.1037/a0012819.
- Levine, T. R., Bresnahan, M., Park, H. S., Lapinski, M. K., Wittenbaum, G., Shearman, S., Lee, S., Chung, D., & Ohashi, R. (2003). Self-construal scales lack validity. *Human Communication Research*, 29(2), 210-252.
- Long, K., & Zhang, X. (2014). The role of self-construal in predicting self-presentational motives for online social network use in the UK and Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(7), 454-459.
https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0506
- Mak, W. W. S., Law, R. W., & Teng, Y. (2011). Cultural model of vulnerability to distress: The role of self-construal and sociotropy on anxiety and depression among Asian Americans and

- European Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(1), 75-88.
<https://doi.org/10.1177/0022022110361713>
- Mallinckrodt, B., Abraham, W. T., Wei, M., & Russell, D. W. (2006). Advances in testing the statistical significance of mediation effects. *Journal of counseling psychology*, 53(3), 372.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.372>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.98.2.224>
- Matsumoto, D. (1999). Culture and self: An empirical assessment of Markus and Kitayama's theory of independent and interdependent self construals. *Asian journal of social psychology*, 2(3), 289-310.
<https://doi.org/10.1111/1467-839X.00042>
- Martick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour research and therapy*, 36(4), 455-470.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Marroquín, B., Vine, V., & Morgan, R. (2020). Mental health during the COVID-19 pandemic: Effects of stay-at-home policies, social distancing behavior, and social resources. *Psychiatry research*, 293, 113419.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113419>
- McElroy-Heltzel, S. E., Davis, D. E., DeBlaere, C., Worthington, E. L., Jr., & Hook, J. N. (2019). Embarrassment of riches in the measurement of humility: A critical review of 22 measures. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 393-404.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1460686>
- Mokuau, N. (2002). Culturally based interventions for substance use and child abuse among native Hawaiians. *Public Health Reports*, 117(Suppl 1), S82-S86.
- Moscovitch, D. A., Hofmann, S. G., & Litz, B. T. (2005). The impact of self-construals on social anxiety: A gender-specific interaction. *Personality and individual differences*, 38(3), 659-672.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.021>
- Chung, M. (2016). Individualism-Collectivism Revisited. *Asian Communication Research*, 13(1), 58-79.
- Nisbett, R. E., Peng, K., Choi, I., & Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: holistic versus analytic cognition. *Psychological review*, 108(2), 291-310.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.2.291>
- Norasakkunkit, V., & Kalick, S. M. (2009). Experimentally detecting how cultural differences on social anxiety measures misrepresent cultural differences in emotional well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 313-327.
<https://doi.org/10.1007/s10902-007-9082-1>
- Okazaki, S. (2000). Asian American and White American differences on affective distress symptoms: Do symptom reports differ across reporting methods?. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(5), 603-625.
<https://doi.org/10.1177/0022022100031005004>
- Okazaki, S. (2002). Self-other agreement on affective distress scales in Asian Americans and White Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 49, 428-437.
- Okazaki, S. & Kallivayalil, D. (2002). Cultural norms and subjective disability as predictors of symptom reports among Asian Americans and White Americans. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33, 482-491.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005004>
- Okazaki, S., Liu, J.F., Longworth, S.L., & Minn, J.Y. (2002). Asian American-White American differences in expressions of social anxiety: A replication and extension. *Cultural Diversity and*

- Ethnic Minority Psychology, 8, 234-247.
- Okawa, S., Arai, H., Sasagawa, S., Ishikawa, S. I., Norberg, M. M., Schmidt, N. B., ... & Shimizu, E. (2021). A cross-cultural comparison of the bivalent fear of evaluation model for social anxiety. *Journal of Behavioral and Cognitive Therapy*, 31(3), 205-213.
<https://doi.org/10.1016/j.jbct.2021.01.003>
- Owens, B. P., Johnson, M. D., & Mitchell, T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance, teams, and leadership. *Organization Science*, 24(5), 1517-1538. <https://doi.org/10.1287/orsc.1120.0795>
- Park, J., Norasakkunkit, V., & Kashima, Y. (2017). Cross-cultural comparison of self-construal and well-being between Japan and South Korea: The role of self-focused and other-focused relational selves. *Frontiers in Psychology*, 8, 1516.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01516>
- Park, Y., Kim, S., Kim, G., Johnson, S. K., & Park, S. W. (2023). Testing a process-oriented model of identity development in South Korean young adults. *Current Psychology*, 42(7), 5447-5461.
- Peters, L., Sunderland, M., Andrews, G., Rapee, R. M., & Mattick, R. P. (2012). Development of a short form Social Interaction Anxiety (SIAS) and Social Phobia Scale (SPS) using nonparametric item response theory: the SIAS-6 and the SPS-6. *Psychological assessment*, 24(1), 66-76.
<http://doi.org/10.1037/a0024544>
- Pobutsky, A., Cuasmas, C., Kishaba, G., Noble, C., Leung, E., Castillo, E., & Villafuerte, A. (2015). The social, cultural and behavioral determinants of health among Hawaii Filipinos: the Filipino Healthy Communities Project. *Californian Journal of Health Promotion*, 13(1), 1-12.
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical psychology review*, 24(7), 737-767.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(2), 1-36.
<https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>
- Sauder, D. C., & DeMars, C. E. (2019). An updated recommendation for multiple comparisons. *Advances in Methods and Practices in Psychological Science*, 2(1), 26-44.
<https://doi.org/10.1177/2515245918808784>
- Sedikides, C., Gaertner, L., & Toguchi, Y. (2003). Pancultural self-enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 60.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.60>
- Shi, Y., Gregg, A. P., Sedikides, C., & Cai, H. (2021). Lay conceptions of modesty in China: A prototype approach. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 52(2), 155-177.
<https://doi.org/10.1177/0022022120985318>
- Shingala, M. C., & Rajyaguru, A. (2015). Comparison of post hoc tests for unequal variance. *International Journal of New Technologies in Science and Engineering*, 2(5), 22-33.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and social psychology bulletin*, 20(5), 580-591.
<https://doi.org/10.1177/0146167294205014>
- Singelis, T. M., & Sharkey, W. F. (1995). Culture, self-construal, and embarrassability. *Journal of cross-cultural psychology*, 26(6), 622-644.
<https://doi.org/10.1177/002202219502600607>
- Solomou, I., & Constantinidou, F. (2020). Prevalence

- and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 4924. <https://doi.org/10.3390/ijerph17144924>
- Steel, Z., Marnane, C., Iranpour, C., Chey, T., Jackson, J. W., Patel, V., & Silove, D. (2014). The global prevalence of common mental disorders: a systematic review and meta-analysis 1980-2013. *International journal of epidemiology*, 43(2), 476-493. <https://doi.org/10.1093/ije/dyu038>
- Su, J. C., Lee, R. M., & Oishi, S. (2013). The role of culture and self-construal in the link between expressive suppression and depressive symptoms. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(2), <https://doi.org/10.1177/0022022112443413>
- Suh, D. E., Jo, D., Turner, H. R., Antiporda, G., & Ahn, J. K. (2024). The 10-Item Version Singelis's Self-Construal Scale (SCS-Short Version) for Korean Adults: Psychometric Properties, Measurement Invariance with European Americans, and Associations with Social Anxiety. *International Journal of Cognitive Therapy*, 7, 1-23. <https://doi.org/10.1007/s41811-024-00214-3>
- Suzuki, L. K., Davis, H. M., & Greenfield, P. M. (2008). Self enhancement and self effacement in reaction to praise and criticism: The case of multiethnic youth. *Ethos*, 36(1), 78-97. <https://doi.org/10.1111/j.1548-1352.2008.00005.x>
- Syn, J. L. (2014). Social anxiety and subjective well-being in the context of self-construal and modesty for east Asian Americans and European Americans. Biola University.
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*, 27(4), 353-364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.010>
- Turnes, P. B., & Ernst, R. (2016). The use of longitudinal mediation models for testing causal effects and measuring direct and indirect effects. *China USA Bus Rev*, 15(1), 1-13. <https://doi.org/10.17265/1537-1514/2016.01.001>
- Vahratian, A. (2021). Symptoms of anxiety or depressive disorder and use of mental health care among adults during the COVID-19 pandemic-United States, August 2020 – February 2021. *MMWR. Morbidity and mortality weekly report*, 70(13), 490-494.
- Walker, G. J., Deng, J., & Dieser, R. B. (2005). Culture, self-construal, and leisure theory and practice. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 77-99. <https://doi.org/10.1080/00222216.2005.11950041>
- Wang, S. W., & Lau, A. S. (2018). Ethnicity moderates the benefits of perceived support and emotional expressivity on stress reactivity for Asian Americans and Euro Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 24(3), 363-373. <https://doi.org/10.1037/cdp0000197>
- Weeks, J. W., Jakatdar, T. A., & Heimberg, R. G. (2010). Comparing and contrasting fears of positive and negative evaluation as facets of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 68-94. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.1.68>
- Wei, M., Su, J. C., Carrera, S., Lin, S. P., & Yi, F. (2013). Suppression and interpersonal harmony: A cross-cultural comparison between Chinese and European Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 60, 625-633. <https://doi.org/10.1037/a0033413>
- Weidman, A. C., Cheng, J. T., & Tracy, J. L. (2018). The psychological structure of humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(1), 153-178. <https://doi.org/10.1037/pspp0000112>
- Whetstone, M. R., Okun, M. A., & Cialdini, R. B. (1992, June). The Modest Responding

- Scale. [Paper presentation]. Convention of the American Psychological Society, San Diego, CA.
- Worthington, E. L., Jr., Davis, D. E., & Hook, J. N. (Eds.). (2017). Handbook of humility: Theory, research, and applications. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315660462>
- Xiaohua Chen, S., Bond, M. H., Chan, B., Tang, D., & Buchtel, E. E. (2009). Behavioral manifestations of modesty. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40(4), 603-626. <https://doi.org/10.1177/0022022108330992>
- Yamada, A. M., & Singelis, T. M. (1999). Biculturalism and self-construal. *International Journal of Intercultural Relations*, 23(5), 697-709. [https://doi.org/10.1016/S0147-1767\(99\)00016-4](https://doi.org/10.1016/S0147-1767(99)00016-4)
- Zane, N., & Yeh, M. (2002). The use of culturally-based variables in assessment: Studies on loss of face. In K. Kurasaki, S. Okazaki, & S. Sue (Eds.), *Asian American mental health: Assessment methods and theories* (pp. 123-138). Norwell, MA: Kluwer
- 1 차원고접수 : 2024. 10. 07.
수정원고접수 : 2025. 04. 08.
최종게재결정 : 2025. 08. 25.

The Influence of Cultural Differences in Self-Construal on Social Anxiety: The Mediating Role of Modesty

Leahy Kim

Jung-Kwang Ahn

Department of Psychology, Chungbuk National University

This study examined the influence of independent and interdependent self-construals on social anxiety across different cultural groups, focusing on Koreans, Asian Americans, and European Americans. It also aimed to explore the mediating role of modesty in the relationship between self-construals and social anxiety. Surveys were conducted with adults holding Korean or American citizenship, resulting in data from 402 Koreans, 163 Asian Americans, and 193 European Americans. The findings are as follows: First, Koreans showed significantly lower interdependent self-construal than Americans, while their independent self-construal was the highest. Second, there were no significant differences in self-construal levels between Asian Americans and European Americans. Third, no significant differences were found in social anxiety levels across cultures. Fourth, for Asian Americans and European Americans, both self-construals had direct effects on social anxiety, but no mediating effect of modesty was observed. However, for Koreans, modesty fully mediated the relationship between interdependent self-construal and social anxiety and partially mediated the link between independent self-construal and social anxiety. These findings suggest that the pathways from self-construal to social anxiety may differ depending on cultural context. In particular, modesty, a distinctive feature of East Asian culture, mediates the relationship between self-construal and social anxiety for Koreans, functioning as either a protective or risk factor depending on the self-construal type. This highlights the need for culturally tailored approaches to understanding, preventing, and intervening in social anxiety.

Key words : social anxiety, interdependence self-construal, independent self-construal, modesty, collectivism, individualism, cultural differences