

## 불안정 성인애착과 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과\*

차 지 연<sup>†</sup>

김 정 규

성신여자대학교 대학원 심리학과

본 연구는 불안정한 성인애착(애착불안, 애착회피), 자기자비 및 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안) 간의 관련성을 살펴보고, 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 역할을 탐색하는 데 목적이 있다. 애착이론과 선행연구들을 바탕으로 불안정한 성인애착을 예측변인으로, 자기자비를 매개변인으로 설정하였다. 이를 검증하기 위해 본 연구에서는 전국의 대학에 재학 중인 성인 남녀 352명을 대상으로 친밀관계경험검사(ECR-R), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 사회 공포증 척도(SPS), 한국판 자기자비심 척도(K-SCS)를 활용하여 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 최종적으로 334명의 응답 자료를 분석에 사용하였다. SPSS 18.0과 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 활용하여 자료를 분석하였으며, 본 연구에서는 빈도분석, 기술통계 분석, 상관분석, 요인분석, 구조방정식 모형 검증, 매개효과의 유의성 검증을 실시하였다. 연구 결과, 첫째, 불안정 성인애착은 사회불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 둘째, 불안정 성인애착은 자기자비와 유의미한 부적 상관을 보였다. 셋째, 자기자비는 사회불안과 유의미한 부적 상관을 보였다. 넷째, 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비는 유의미하게 부분매개효과를 보였다. 본 연구 결과는 불안정한 성인애착과 사회불안으로 인해 어려움을 겪는 성인들을 위한 심리적 개입으로써 자기자비의 유용성을 시사한다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

성인애착, 애착불안, 애착회피, 자기자비, 사회불안

\* 본 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것으로 2015년 한국임상심리학회 가을 학술대회에서 포스터 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 차지연 / 성신여자대학교 심리학과 / (02844) 서울 성북구 보문로 34다길 2 / E-mail : gong0ch@naver.com

대부분의 사람들은 사회적 상황에서 어느 정도 불안을 경험하며, 약간의 긴장감은 사회적 상황에서의 과제 수행에 때로 긍정적인 영향을 미친다. 그러나 사회적 상황에서 경험하는 긴장과 불안이 심할 경우에는 사회적 상호작용을 회피하거나, 과제 수행 능력이 저하되거나, 부정적 정서를 경험하는 등 부정적인 결과가 초래될 수 있다. 이와 같이 타인과 상호작용하거나 타인들로부터 관찰되고 부정적인 평가를 받을 수 있는 사회적 상황에서 지속적으로 현저한 불안과 두려움을 느끼는 것을 ‘사회불안(social anxiety)’이라고 한다 (American Psychiatric Association, 2013).

사회불안 장애는 특정 공포증과 함께 불안 장애에서 가장 높은 유병률을 나타내는 장애이며(APA, 2013), 일반인에게 흔히 나타나는 정신 장애 중 하나로 알려져 있다. 미국의 National Comorbidity Survey Replication에 의하면, 18세 이상의 성인들 중 12%가 사회불안의 문제로 인해 고통 받는 것으로 보고되었다 (Ruscio et al., 2008). 특히 대학생 집단에서는 19-22%가 사회불안을 경험하는 것으로 나타났는데(Strahan, 2003) 이는 일반 성인 집단에서 사회불안을 경험하는 비율보다 높은 비율이다. 대학 시기는 발달과정 상 여러 사회적 수행의 도전을 받게 되고, 이전 발달단계보다 더 다양한 사회적 상호작용 양상을 경험하는 시기다. 이때, 사회불안을 느끼는 사람들은 다른 사람들보다 사회적 과제들을 더 힘든 것으로 인식하고, 실제로 과업 수행에도 어려움을 겪는다(Shepherd, 2006). 사회불안은 개인의 자아 정체감, 학업성취도 수준, 직업적 수행 및 사회적 관계에 부정적인 영향을 끼칠 수 있고, 알코올 문제, 약물 남용, 우울증 등 기능적 장애를 수반할 수 있다(김혁곤, 1992; Turner,

Beidel, Dancu, & Keys, 1986). 이처럼 사회불안은 개인의 삶 속에서 광범위한 영역에 걸쳐 부정적인 영향을 미칠 수 있으며, 이 영향력은 단기적일 뿐만 아니라 장기적으로 지속될 가능성이 있다(김혁곤, 1992; 심희옥, 2005; Stein, Cameron, Amrein, Montgomery, & Moclobemide Social Phobia Clinical Study Group, 2002). 이러한 연구 결과들은 성인 중에서도 대학생 시기를 경험하는 성인의 사회불안에 주목하여 어떠한 요소들이 영향을 미치는지 탐색하고 효율적인 대처 및 개입 방안을 모색할 필요성을 시사한다.

이에 본 연구에서는 사회불안에 영향을 미치는 변인으로 성인의 애착(이하 성인애착)에 주목하고자 한다. 사회불안은 애착이론을 통해 이해해 볼 수 있다. 애착이론에 의하면, 개인은 생애 초기 양육자와의 상호작용을 경험하면서 애착관계를 형성한다. 이러한 애착관계는 개인이 자신에 대한 가치를 확인하고 자기개념을 형성·유지하는데 영향을 미치며, 타인의 반응에 대한 기대 및 사회 환경을 인식하고 대처하는 태도를 형성하는 데 영향을 미친다(Bowlby, 1980; Collins & Read, 1990). 애착관계는 개인의 일생에 걸쳐 지속적이며 안정적인 영향력을 미친다(Bartholomew, 1990; Bowlby, 1980). 이러한 생애 초기 애착패턴의 지속적인 영향력은 내적작동모델(internal working model)이란 개념을 통해 설명할 수 있는데, 내적작동모델이란 개인이 생애 초기 때 양육자와의 관계 경험을 통해서 형성한 자신과 타인 및 세상에 대한 심리적 표상을 이른다(Bowlby, 1980). 생애 초기의 애착관계를 바탕으로 형성된 내적작동모델을 활용하여 개인은 자신, 사회적 관계, 사회적 경험에 대해서 해석하며 (Collins & Read, 1990), 이후 개인의 행동패턴과

성격 요소를 형성한다(장휘숙, 1997).

안정된 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 긍정적인 내적작동모델을 형성하고, 자신이 필요할 때 애착 대상이 자신에게 민감하게 반응을 해줄 것이라고 믿으며, 자신이 원할 때는 언제든지 그 대상에게 접근 가능하다고 생각한다. 또한 양육자 이외의 타인과 사회적 상호작용을 할 때에도 어려움을 덜 느낀다(Sroufe, Carlson, Levy, & Egeland, 1999).

반면에 불안한 애착이나 회피적인 애착과 같이 불안정한 애착관계를 형성하고 있는 개인은 자신과 타인에 대해 부정적인 내적작동모델을 발달시킨다. 애착불안의 속성을 지닌 개인은 타인으로부터 거절당하고 버림받아서 혼자되는 것을 두려워하기 때문에 관계에 더 몰입하고, 사랑 받고 있다는 것을 확인 받기 위해 상대방으로부터 더 많은 관심과 사랑을 요구하는 한편, 애착회피의 속성을 지닌 개인은 타인과 가까워지는 친밀함에 대한 두려움을 느끼고, 자신의 의존성으로 인해서 독립성이 침해 받는 것에 대해 공포를 느껴서 타인과 가까워지는 것을 불편해하며 스스로 힘들 때 타인에게 의지하기보다는 오히려 멀리하고 회피하려 한다(조영미, 이희경, 2013; Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

불안정한 애착 및 내적작동모델은 부정적인 자기개념 형성과 사회적 상황에서의 불안 유발 및 유지와의 관련성이 시사되는데, 관련 선행연구들을 살펴보면, 불안정한 성인애착은 사회불안과 연관성이 있는 자기 위축감, 자기 가치감, 자아탄력성, 타인의 거절에 대한 두려움, 거절에 대한 예기불안, 거절에 대한 민감성, 타인에 대한 접근성과 관련되었다(신혜린, 이기학, 2008; Bartholomew & Horowitz, 1991;

Brennan & Shaver, 1995; Brennan & Shaver, 1998; Collins & Read, 1990; Kobak & Sceery, 1988). 아울러 불안정한 성인애착은 불안과 같은 불쾌 정서를 유발하면서 이후 불안장애의 발생과도 관련성을 나타냈고, 높은 대인불안 및 사회적 회피 성향, 부정적 평가에 대한 두려움과도 관련되었다(신노라, 안창일, 2004; 신혜린, 이기학, 2008; 이재원, 2006; Cassidy, Lichtenstein-Phelps, Sibrava, Thomas, & Borkovec, 2009; Eng, Heimberg, Hart, Schneier, & Liebowitz, 2001; Weeks, Heimberg, Rodebaugh & Norton, 2008).

이렇듯 성인 애착과 사회불안 간의 관련성이 시사됨에 따라 최근 애착 연구자들은 성인의 애착이 사회불안 및 대인관계능력, 사회적 수행 능력에 미치는 영향에 대해 탐구하고 있다. 특히, 성인애착이 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 함께 작용하는 심리적 변인, 즉 변인들 간의 관계성을 매개하는 역할의 변인을 탐색하는 노력을 하고 있다. 이미 형성된 애착의 질이나 대인관계 패턴 자체를 변화시키는 것은 쉽지 않기 때문에(이정희, 1999), 성인애착과 사회불안의 관계 속에서 함께 작용하는 심리적 변인과 그 경로를 밝히는 것이 치료적 시사점을 제공하는 데 보다 유용할 것이다. 특히 매개적 역할을 하는 변인이 후천적인 개입을 통해 수정 가능한 것이라면 비교적 안정적인 속성을 지닌 애착유형보다 매개변인에 직접적으로 개입하는 것이 사회불안의 치료에 유용할 것으로 보인다.

이러한 필요성을 바탕으로 본 연구에서는 성인애착과 사회불안의 관계를 매개하는 변인으로 ‘자기자비(self-compassion)’에 대해 탐색하고자 한다. 자기자비는 Neff(2003)가 정의한 개념으로 비교적 최근에 심리학 분야에서 대두

되는 개념인데, ‘자비심을 스스로에게 베푸는 것’을 의미하며 자기-친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindful)의 3가지 주요 요소를 포함하는 다차원적인 개념으로 정의되었다. 이는 고통이나 실패의 상황에서 스스로를 엄격하게 비판하기보다는 자기 자신에 대해 온정적으로 대하며 친절하게 이해하고, 부정적인 경험을 자신만의 경험으로 생각하기보다 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 보편적인 것이라고 인식하며, 그로 인한 고통스러운 감정 및 생각을 회피하지 않고 있는 그대로 직면, 인식, 수용하는 것을 이른다.

이러한 자기자비는 애착과 연관하여 생각해 볼 수 있다(Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011). Bowlby(1980)의 애착이론에 따르면, 개인이 생애 초기 양육자와의 애착관계 경험을 통해 자신만의 내적작동모형을 형성하며, 내적작동모형은 자신과 타인을 인식하고 대하는 태도에 영향을 미친다고 하였는데, 이는 양육자의 태도와 개인이 자신과 타인을 대하는 방식이 관련됨을 시사한다. 이론적 내용을 고려할 때, 일종의 ‘자기 자신에게 친절하고 자비롭게 대하는 태도’를 의미하는 자기자비 역시 애착관계와 관련될 가능성을 추측해 볼 수 있겠는데, 실제로 선행연구들을 살펴볼 때에도 불안정한 애착과 낮은 자기자비 간의 정적인 관련성이 일관성 있게 시사되었다(이인아, 2013; 이정령, 2013; 임윤선, 2013; Mikulincer & Shaver, 2005; Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005; Potter, Yap, Francis, & Schuster, 2014; Raque-Bordan et al., 2011). 특히 Neff와 McGehee(2010)의 연구에 의하면, 청소년기 및 초기 성인기 때 안정적인 애착을 형성한 개인일수록 높은 수준의 자기자비가 예측되었고, 안정적인 애착은 자기

치감과 타인과의 유대를 발달시키는 데 기여하는 것으로 보고되었다. 이렇듯 선행연구들을 통해서 애착과 자기자비 간의 밀접한 관련성이 있음을 살펴볼 수 있다.

그런 한편, 선행연구들을 살펴보면 자기자비와 사회불안 간의 관련성도 시사된다. 낮은 자기자비 수준은 높은 불안 및 부정적 정서 경험과 관련되며, 자신의 수행 능력에 대해서 객관적으로 판단하는 능력을 저하시키는 것으로 나타났다(Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock, 2007). 아울러 낮은 수준의 자기자비는 부정적인 평가에 대한 높은 수준의 두려움과 관련되는 것으로 나타났는데(Werner et al., 2012) 부정적인 평가에 대한 두려움은 사회불안의 핵심적인 특성이라고 할 수 있다(Weeks et al., 2008). 실증적으로 자기자비와 사회불안을 연구한 선행연구들을 살펴보면, 임상적으로 사회불안 장애를 갖고 있는 집단이 건강한 통제 집단보다 유의미하게 낮은 자기자비 수준을 보고하였다(Werner et al., 2012). 또한 심은수(2013)가 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 자기자비와 사회불안은 유의한 부적 상관을 나타냈다. 이러한 선행연구 결과들을 통해 자기자비와 사회불안의 관련성을 확인할 수 있다.

이렇듯 선행연구들에 의해 밝혀진 변인들 간의 관련성과 이론을 바탕으로 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대해 추론해 볼 수 있다. 특히 자기자비는 스트레스에 대한 저항력의 증진에 도움을 주는 긍정적인 변인(Zautra, Smith, Affleck, & Tennen, 2001)으로 개인이 심리적으로 고통스러운 사회적 사건을 경험하였을 때 느끼는 부정적 정서를 감소 및 조절하는 기능과도 관련되면서 심리학적 장애의 발달과 유지에 중요

한 이차적 역할을 하는 것으로 알려져 있어 매개적 역할이 시사된다(Leary et al., 2007; Neff, 2009). 본 연구 주제와 맥락을 같이하는 선행연구들을 살펴보았을 때, 부모의 비판적인 양육태도와 사회불안이 정적인 관련성을 보이는 과정에서 낮은 자기자비 수준이 매개적 역할을 하는 것으로 나타났다(Potter et al., 2014). 또한 임윤선(2013)이 국내 대학생들을 대상으로 연구한 결과, 성인이 애착불안과 애착회피 수준이 높을수록 대인관계 형성 능력이 저조한 것으로 나타났는데, 그 관계에서 낮은 자기자비 수준이 매개효과를 나타내는 것으로 보고되었다. 이에 더해 이은지와 서영석(2014)의 연구에 의하면, 불안한 성인애착이 자기자비를 매개로 대인관계 문제와 관련되는 것으로 보고되었다. 아직 성인애착, 자기자비, 사회불안을 직접적으로 동시에 다룬 선행연구가 충분치는 않은 실정이지만, 유사한 맥락의 선행연구들과 애착 이론을 바탕으로 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대하여 추론해 볼 수 있다.

정리하면, 본 연구에서는 사회불안으로 인한 어려움을 겪을 가능성이 상대적으로 더 높은 대학 재학 시기의 성인들을 연구대상으로 설정하여 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피), 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안), 자기자비의 관계를 동시에 탐색하고자 한다. 보다 구체적으로, 불안정한 성인애착과 사회불안의 관련성을 살펴보고, 그 관계에서 자기자비의 매개적 역할에 대해 탐색하고자 한다. 이를 통해 높은 자아존중감과 관련되는 자기중심성, 자기몰두, 자기애적 성향과는 구분되면서, 보다 적응적이고 건강한 자기 개념으로서 주목 받는 자기자비(박선영, 김경미, 2013)에 대해 경험적으로 탐색하는 연구가 될 수 있겠고,

불안정한 애착관계 및 사회불안을 경험하고 있는 성인들을 위한 심리적 개입 시 치료적 시사점에 대해 살펴볼 여지가 있을 것으로 고려된다.

본 연구에서 설정한 연구문제 및 가설은 다음과 같다.

**연구문제 1.** 불안정 성인애착, 자기자비 및 사회불안 간에는 어떠한 관계가 있는가?

**가설 1-1.** 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)은 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)과 정적인 상관을 보일 것이다.

**가설 1-2.** 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)은 자기자비와 부적의 상관을 보일 것이다.

**가설 1-3.** 자기자비는 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)과 부적의 상관을 보일 것이다.

**연구문제 2.** 불안정 성인애착과 사회불안 간의 관계에서 자기자비는 어떠한 역할을 하는가?

**가설 2.** 불안정 성인애착(애착불안, 애착회피)과 사회불안(상호작용 불안, 수행 불안)과의 관계에서 자기자비는 매개적 역할을 할 것이다.

## 방 법

### 연구대상

대학에 재학 중인 전국의 성인 남녀 학생들을 대상으로 온라인으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 응답을 한 총 352명 중 일부 문항에 응답을 누락하거나 불성실하게 응답한 설문을 제외하고 총 334명의 자료를 분석에 사용하였다. 연구 대상의 인구학적 특성을 살펴보면, 남자가 121명(36.2%), 여자가 213명

(63.8%)이었고 평균 연령은 23.68세( $SD=3.20$ )이었다. 연구 대상의 학생 유형을 살펴보면 대학 1학년 20명(6%), 대학 2학년 53명(15.9%), 대학 3학년 80명(24%), 대학 4학년 103명(30.8%), 대학원생 78명(23.3%)이었다.

#### 측정 도구

##### **친밀관계경험검사(Experiences in Close Relationships-Revised; ECR-R)**

불안정한 성인애착을 측정하기 위해 Fraely, Waller와 Brennan(2000)이 개발한 성인애착 유형검사 척도를 김성현(2004)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Likert 5점 척도의 36개 문항으로 불안 하위척도, 회피 하위척도의 2개 하위요인으로 구성되었다. 애착불안은 관계에 지나치게 몰두하거나 타인으로부터 거절과 버림받는 것을 경계하는 정도를 측정하며, 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 2번(.369), 6번(.386) 문항을 제외하고 분석한 결과, 내적 합치도 계수는 .92였다. 애착회피는 타인과 가까워지거나 의존하는 것에 대해 불편해하는 정도를 측정하며, 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 5번(.352) 문항을 제외하고 분석한 결과, 내적 합치도 계수는 .89였다.

##### **사회적 상호작용 불안 척도(Social Interactive Anxiety Scale; SIAS)**

사회불안의 하위 유형으로 상호작용 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도를 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Likert 5점 척도의 19개 문항으로 이루어져있으며, 점수가 높을수록 대인간 상호작용 과정에서 겪는 불안의 정도가 높

은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도 계수는 .93이었다.

##### **사회 공포증 척도(Social Phobia Scale; SPS)**

사회불안의 하위 유형으로 수행 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Likert 5점 척도의 20개 문항으로 이루어져있으며, 점수가 높을수록 타인이 자신을 주시하는 사회적 상황에서 느끼는 주시불안, 혹은 타인의 시선이 의식되는 상황에서 무엇을 수행할 때 느끼는 불안의 정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서는 표준화된 요인 부하량이 낮은 10번(-.094) 문항을 제외하고 분석하였으며, 내적 합치도 계수는 .94였다.

##### **한국판 자기자비심 척도(Korean Self-Compassion Scale; K-SCS)**

자기자비를 측정하기 위해 Neff(2003)가 개발한 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. Likert 5점 척도의 26개 문항으로 자기친절, 보편적 인간성, 마음 챙김의 3개 하위요인으로 구성되어있다. 본 연구에서 전체 척도의 내적 합치도 계수는 .87이었다.

#### 분석 방법

본 연구에서는 수집한 자료 분석을 위하여 SPSS PASW statistics 18.0과 Mplus 6.0(Muthen & Muthen, 2012)을 활용하였다. 첫째, 연구 대상의 인구통계학적 특성에 대해 빈도분석을 실시하였다. 둘째, 내적 합치도를 측정하는 Cronbach's Alpha를 활용하여 각 척도의 신뢰도 검사를 실시하였다. 셋째, 각 변인의 평균, 표

준편차, 왜도, 첨도를 알아보기 위한 기술통계 분석을 실시하였고, 각 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위한 상관분석을 실시하였다. 넷째, 애착불안, 애착회피, 자기자비, 상호작용 불안, 수행 불안을 측정하는 척도들의 문항 수가 많기 때문에 Heywood 혹은 고유요인 간의 상관을 허용해야 하는 등의 문제가 발생한다(한의진, 조영일, 2013). 이러한 문제를 해결하기 위해서 척도에 대해 확인적 요인분석(Confirmatory Factor Analysis; CFA)과 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis; EFA)을 실시하였고, 여러 문항들의 평균 점수를 측정변인으로 사용하는 문항 꾸러미(item parceling) 방법을 사용하였다. 표준화된 요인 부하량(factor loading)의 기준치는 절대값 .40을 적용하였다(송태민, 김계수, 2012). 자기자비 변인의 경우, 이미 구성된 척도의 하위 요인에 따라 3개의 문항 꾸러미로 나누어 분석에 활용하였다. 그 외 측정변인의 경우, 최대우도법을 활용한 탐색적 요인분석을 실시하여 각 척도마다 3개의 문항 꾸러미를 생성하여 분석에 활용하였다. 다섯째, 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해 구조방정식의 2단계, 확인적 요인분석과 경로 분석을 실시하였다. 먼저, 측정모형의 타당성을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하여 적합도 및 요인 부하량을 확인하였다. 연구모형들의 적합도를 평가하기 위해서 홍세희(2000)의 제안에 따라  $\chi^2$  값, Comparative Fit Index(CFI), Tucker-Lewis Index(TLI), Root Mean Square Error of Approximation(RMSEA)과 같은 적합도 지수들을 사용하였다. CFI와 TLI는 1에 가까울수록 우수한 모형이고, CFI와 TLI가 .90 이상이면 그 모형의 적합도가 좋은 것을 의미한다(홍세희, 2000). RMSEA는 .05보다 작으면

좋은 적합도(close fit), .08보다 작으면 꽤 좋은 적합도(fair fit), .10 이하면 보통 적합도(mediocre fit), .10보다 크면 나쁜 적합도(poor fit)로 여겨진다(Browne & Cudeck, 1993: 홍세희, 2000에서 재인용). 적합도 지수를 바탕으로 최종 구조모형을 채택한 후, 각 변인들 간에 존재하는 경로의 관계성을 확인하였다. 매개효과(간접효과)의 유의성을 검증하기 위해 Bootstrapping 방법을 활용하였다. 매개효과의 유의성 분석 결과, 매개효과의 95% 신뢰구간에 0이 포함되지 않으면 유의확률 .05수준에서 매개효과가 통계적으로 유의미한 것으로 판단한다(서영석, 2010).

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

잠재변인들 간의 관련성을 살펴보기 위해 상관분석을 실시한 결과와 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도를 표 1에 제시하였다. 분석 결과, 애착불안, 애착회피, 상호작용 불안, 수행 불안은 각각 서로 유의미한 정적 상관을 나타냈다,  $r=.26\sim.69$ ,  $p<.001$ . Cohen(1988)이 제시한 상관 크기의 해석 기준을 적용하여 살펴보면, 애착불안과 상호작용 불안, 애착불안과 수행 불안, 애착회피와 상호작용 불안, 상호작용 불안과 수행 불안은 큰(large) 크기의 정적 상관을 나타냈으며, 애착불안과 애착회피, 애착회피와 수행 불안은 중간(medium) 크기의 정적 상관을 나타냈다.

한편, 자기자비는 애착불안, 애착회피, 상호작용 불안, 수행 불안과 각각 유의미한 부적 상관을 나타냈다,  $r=-.60\sim-.38$ ,  $p<.001$ . Cohen

표 1. 변인들의 평균, 표준편차, 왜도, 첨도 및 변인들 간 상관관계(N=334)

변인	1	2	3	4	5
1. 애착불안	-				
2. 애착회피	-.26***	-			
3. 자기자비	-.60***	-.38***	-		
4. 상호작용 불안	-.56***	-.64***	-.53***	-	
5. 수행 불안	-.56***	-.38***	-.49***	-.69***	-
평균	-2.83	-2.71	-3.07	-2.73	-2.29
표준편차	-0.67	-0.54	-0.52	-0.71	-0.73
왜도	-.025	-.132	-.187	-.156	-.437
첨도	-.353	-.580	-.214	-.161	-.163

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

(1988)이 제시한 상관 크기의 해석 기준을 적용하여 살펴보면, 자기자비와 애착불안, 자기자비와 상호작용 불안은 큰(large) 크기의 부적 상관을 나타냈으며, 자기자비와 애착회피, 자기자비와 수행 불안은 중간(medium) 크기의 부적 상관을 나타냈다.

#### 매개모형 검증

본 연구의 측정변인들이 해당 잠재변인들을 적절하게 측정하는지 검증하기 위해 측정모형에 대한 확인적 요인분석을 실시하였다. 분석 결과, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .08 이하로 괜찮은 적합도(fair fit)를 보여서 측정모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다,  $\chi^2(78)=167.88, p < .001, CFI=.977, TLI=.969, RMSEA=.059, 90\%$  신뢰구간=[.047, .071]. 또한 측정모형의 모든 표준화 요인 계수 추정치들이 유의확률 .001수준에서 통계적으로 유의한 값으로 나타났다. 측정변인들의 요인계수와 표준오차는 표 2에 제시하

였다.

다음으로 본 연구 자료에 적합한 구조모형을 탐색하였다. 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개를 가정한 구조모형을 연구모형 1로, 자기자비의 완전매개를 가정한 구조모형을 연구모형 2로 설정하였다. 각 구조모형을 분석한 결과, 연구모형 1의 경우에는 CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .08 이하로 괜찮은 적합도(fair fit)를 나타냈다,  $\chi^2(78)=167.88, p < .001, CFI=.977, TLI=.969, RMSEA=.059, 90\%$  신뢰구간=[.047, .071]. 연구모형 2의 경우, CFI, TLI 값이 모두 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .10 이하로 보통 적합도(mediocre fit)를 나타냈다,  $\chi^2(82)=294.35, p < .001, CFI=.946, TLI=.931, RMSEA=.088, 90\%$  신뢰구간=[.077, .099].

내재적 관계에 있는 연구모형 1과 연구모형 2의 적합도에 차이가 있는지 확인하기 위해  $\chi^2$  차이 검증을 실시하였다. 그 결과, 연구모형 1과 연구모형 2의  $\chi^2$  차이는 126.47로,



표 2. 측정변인의 표준화 요인계수 및 표준오차(N=334)

잠재변인	측정변인	$\beta$	S.E.
애착불안	애착불안 1	.84***	.02
	애착불안 2	.92***	.01
	애착불안 3	.89***	.02
애착회피	애착회피 1	.84***	.02
	애착회피 2	.87***	.02
	애착회피 3	.86***	.02
자기자비	자기친절	.69***	.04
	보편적 인간성	.81***	.03
	마음챙김	.77***	.03
상호작용 불안	상호작용 불안 1	.89***	.02
	상호작용 불안 2	.90***	.01
	상호작용 불안 3	.88***	.02
수행 불안	수행 불안 1	.85***	.02
	수행 불안 2	.95***	.01
	수행 불안 3	.90***	.01

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

자유도 차이가 4인 상태에서 유의확률 .05수준의  $\chi^2$ 분포 임계치인 9.49보다 큰 값을 나타내어 통계적으로 두 모형 간에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

적합도 지수와  $\chi^2$  차이 검증 결과를 바탕으로 연구모형 2보다 연구모형 1이 본 자료를 나타내기에 보다 적합한 것으로 판단하였다. 이에 따라 본 연구에서는 자기자비의 부분매개 역할을 가정한 연구모형을 최종모형으로 채택하였다. 최종연구모형과 경로계수는 그림 1에 제시하였다.

애착불안이 자기자비에 영향을 미치는 경로,  $\beta = -.58$ ,  $S.E. = .05$ ,  $p < .001$ , 애착회피가 자기자비에 영향을 미치는 경로,  $\beta = -.29$ ,  $S.E. = .06$ ,

$p < .001$ , 자기자비가 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = -.15$ ,  $S.E. = .11$ ,  $p < .05$ , 자기자비가 수행 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = -.23$ ,  $S.E. = .15$ ,  $p < .05$ 는 모두 부적으로 유의미하게 나타났다.

애착불안이 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = .36$ ,  $S.E. = .07$ ,  $p < .001$ , 애착불안이 수행 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = .38$ ,  $S.E. = .09$ ,  $p < .001$ , 애착회피가 상호작용 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = .53$ ,  $S.E. = .07$ ,  $p < .001$ , 애착회피가 수행 불안에 영향을 미치는 경로,  $\beta = .19$ ,  $S.E. = .08$ ,  $p < .01$ 은 모두 정적으로 유의미하게 나타났다.

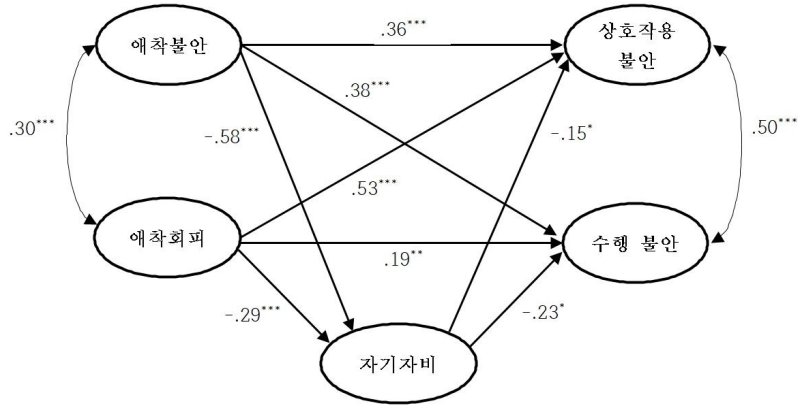


그림 1. 최종연구모형.

주. 표기된 회귀계수는 표준화 계수임. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ .

매개효과 유의성 검증

애착불안과 애착회피가 상호작용 불안과 수행불안에 미치는 영향에서 자기자비의 매개효과가 유의미한지 검증하기 위해 Bootstrapping

방법을 사용하였다. 매개효과 유의성 검증 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과, 애착불안과 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과,  $\beta = .08$ ,  $p < .05$ , 95% 신뢰구간=[.01, .17], 애착불안과 수행 불안의 관계에서 자기

표 3. 직접효과, 간접효과, 총 효과 및 매개효과 유의성 검증 결과(N=334)

예측변인	매개변인	결과변인	직접효과	간접효과 [95% CI]	총 효과
애착불안→		상호작용 불안	.36***		
애착불안→	자기자비→	상호작용 불안		.08** [.01, .17]	.44***
애착불안→		수행 불안	.38***		
애착불안→	자기자비→	수행 불안		.13** [.03, .25]	.51***
애착회피→		상호작용 불안	.53***		
애착회피→	자기자비→	상호작용 불안		.04** [.01, .13]	.57***
애착회피→		수행 불안	.19***		
애착회피→	자기자비→	수행 불안		.07** [.02, .19]	.26***

주. 경로계수는 표준화 계수임. Bootstrap Samples=5,000. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

자비의 간접효과,  $\beta=.13, p<.01$ , 95% 신뢰구간  $= [.03, .25]$ , 애착회피와 상호작용 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과,  $\beta=.04, p<.05$ , 95% 신뢰구간  $= [.01, .13]$ , 애착회피와 수행 불안의 관계에서 자기자비의 간접효과,  $\beta=.07, p<.05$ , 95% 신뢰구간  $= [.02, .19]$ 는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

## 논 의

본 연구는 불안정한 성인애착, 자기자비, 사회불안 간의 관계를 살펴보고, 불안정한 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개적 역할을 검증하고자 하였다. 이에 사회불안을 경험할 수 있는 사회적 과제 및 사회적 상호작용을 당면하게 되는 대학 재학 시기의 성인들을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 응답 자료를 활용하여 통계 분석을 실시하였다. 본 연구의 결과 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 불안정 성인애착은 사회불안과 유의미한 정적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피 수준이 높은 성인일수록 상호작용 불안, 수행 불안을 더 많이 경험함을 의미한다. 이는 불안정한 애착과 높은 사회불안 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(김병직, 오경자, 2013; 신혜린, 이기학, 2008; 이재원, 2006; Bartholomew & Horowitz, 1991; Eng et al., 2001).

둘째, 불안정 성인애착은 자기자비와 유의미한 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 애착불안, 애착회피 수준이 높은 성인일수록 자기자비 수준이 낮은 것을 의미한다. 이는 불안정한 성인애착과 낮은 자기자비 수

준 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(이은지, 서영석, 2014; 이정령, 2013; 임운선, 2013; Neff & McGehee, 2010; Raque-Bogdan et al., 2011).

셋째, 자기자비는 사회불안과 유의미한 부적 상관을 보였다. 보다 구체적으로 이는 자기자비 수준이 낮은 성인일수록 상호작용 불안, 수행 불안을 더 많이 경험함을 의미한다. 이는 낮은 자기자비 수준과 높은 사회불안 간의 관련성을 보고한 선행연구들과 일치하는 결과다(심은수, 2013; 최영민, 2012; Potter et al., 2014; Rasmussen & Pidgeon, 2011; Werner et al., 2012). 자기자비 수준이 낮을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 많고(선주연, 신희천, 2013), 부정적 사건에 대해 반추를 더 많이 하는 경향이 있으며(Neff, 2003), 사회비교 상황에서 부정적 정서를 더 많이 경험하는 것으로 나타났는데(Choi, Lee, & Lee, 2014), 이러한 특징들은 사회불안의 핵심적 특징들이다(Weeks et al., 2008). 본 연구 결과는 선행연구들과 맥락을 같이하는 결과로 사회불안을 경험하는 사람들에게 대해 심리적 개입을 할 경우, 개인의 자기자비 수준에 대한 고려가 필요함을 시사한다.

넷째, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개효과를 확인하였다. 이는 애착불안과 애착회피가 각각 상호작용 불안 및 수행 불안과 직접적인 관련성이 있는 동시에 부분적으로 자기자비를 매개하여 상호작용 불안과 수행 불안과 관계성을 지니고 있음을 시사한다. 즉, 애착불안과 애착회피의 수준이 높을수록 자기자비 수준이 낮고, 사회불안을 높은 수준으로 경험함을 의미한다. 이러한 결과는 부모의 비판적인 양육 태도가 자기자비를 부분적으로 매개하여 사회

불안에 영향을 미친다는 연구(Potter et al., 2014), 불안정한 성인애착이 자기자비를 부분적으로 매개하여 대인관계 능력(임윤선, 2013)과 대인관계 문제 빈도(이은지, 서영석, 2014)에 영향을 미친다는 선행연구와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다.

본 연구의 시사점 및 의의는 다음과 같다.

먼저, 본 연구에서는 직접적으로 불안정 성인애착, 자기자비, 사회불안의 관련성을 동시에 확인하였다. 이를 통해 사회불안과 불안정한 애착으로 어려움을 겪는 사람들을 위한 치료적 개입에 대해 시사점을 제공했다는 점에서 의의가 있다. 보다 구체적으로, 사회불안으로 인하여 어려움을 겪는 성인에 대해 상담 및 심리적 개입을 할 경우, 개인의 애착관계와 자기자비 기능 수준에 대한 탐색이 필요함을 시사한다. 그리고 불안정한 애착관계를 형성한 개인의 경우, 자기자비의 기능 수준과 사회불안으로 인한 어려움을 경험하는지에 대해서도 함께 파악하여 적절한 심리적인 개입을 할 필요성이 고려된다. 이에 더해 사회불안의 완화를 위해서 성인에게 사회적 기술에 대한 직접적인 교육을 실시할 뿐만 아니라, 생애 초기의 양육자 이외에 친밀한 타인과의 안정적인 애착관계를 새로이 형성하도록 돕는 것이 사회불안의 완화에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 시사한다.

다음으로, 본 연구에서는 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 부분매개적 역할을 확인함으로써 자기자비의 치료적 시사점을 제공한다는 점에서 의의가 있다고 볼 수 있다. 특히 자기자비 변인은 그 자체로 개인에게 긍정적인 영향을 미치는 심리적 변인인 동시에 후천적인 개입을 통해 수정, 증진이 가능한 점에서 그 유용성이 시사된다.

기존에 성인애착과 사회불안의 관계를 밝히는 선행연구들을 살펴보면, 변인들 간의 관계를 매개하는 역할의 심리적 변인으로는 내면화된 수치심(이연규, 최한나, 2013), 경험회피(장영호, 2012; 조영미, 이희경, 2013), 내현적 자기애와 취약성(김은혜, 장문선, 조현춘, 2014) 역기능적 신념(박민선, 채규만, 2013), 사회부와 완벽주의(김미정, 2014)가 포함되었다. 이러한 변인들은 비교적 안정적인 속성을 지니고 있는 심리적 변인들인 동시에 개인의 부정적인 영역을 부각시키는 심리적 변인들이라는 점에서 제한점이 있을 수 있다. 그러나 자기자비는 개인이 긍정적인 방향으로 인지를 재구성하고, 최악의 상황에서 심리적으로 어려움을 극복하는 능력에 영향을 미치는 변인(Allen & Leary, 2010)으로 심리적 안녕감과 밀접한 관련성이 보고되는 긍정적인 심리적 개념이라고 할 수 있다(Adams & Leary, 2007; Neff, 2003; Neff, Hsieh, & DeJitterat, 2005). 그런 데 더해 현실적으로 이미 형성된 애착의 질 및 대인관계 패턴 자체를 변화시키는 것이나 심리적 개입이 이루어지는 장면에서 개인이 새롭게 안정적인 애착관계를 형성하도록 돕는 것이 쉽지 않은 일이기(이정희, 1999) 상기했듯 불변의 성격 특성이 아니라 후천적인 개입을 통해 수정이 가능한 변인인 자기자비는 임상적으로 더욱 유용하게 활용될 가능성이 고려된다. 자기자비의 가변성과 관련된 연구들을 살펴보면, McKay와 Fanning(2000)은 자기자비를 이해(understanding), 수용(acceptance), 용서(forgiveness)와 같은 인지적인 기술을 통해서 개인이 실제로 얻거나 증진시킬 수 있다고 하였고, 또 다른 실제적인 연구들에 의하면, 자기자비 향상 집단 프로그램(최영민, 2012)이나 짧은 기간의 자비 훈련(Leiberg, Klimecki, &

Singer, 2011)을 통해서 자기자비 수준 및 심리적 기능의 긍정적인 변화가 보고되었다.

본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 변인들 간 관계에 대해 이론적 논리와 선행연구 결과들을 활용하여 관계성을 탐색하려 했지만 실험 연구가 아니며 횡단 자료를 활용하여 분석했기 때문에 결과에 대해 인과관계로 설명하는 데에는 제한점이 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학에 재학 중인 성인들을 대상으로 자기보고식 설문조사를 실시하였다. 이에 연령 및 직군이 한정되어 있는 점에서 전국의 성인에게 연구 결과를 일반화하기에는 제약이 있다. 아울러 자기보고식 측정의 문제점은 연구 참여자가 타인에게 자신을 바람직한 방향으로 보이고 싶어 할 수 있다는 점이다. 설문조사에서 자신의 대인관계와 자기자비 전략에 대해 솔직하게 응답하지 않았거나, 본인에 대해 보다 긍정적으로 부각하려는 편향된 응답을 했을 가능성이 고려되며, 이것이 결과에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 또한 높은 수준의 사회불안 자체가 자신의 애착관계에 대해 주관적으로 평정하는 과정에서 심리적 영향을 미쳤을 가능성도 배제할 수는 없어 보인다. 이에 향후에는 변인 측정 방식의 변화 등 한계점을 보완하기 위한 방법들을 고려할 필요가 있다.

셋째, 본 연구 결과에서 불안정한 성인애착과 사회불안의 관계에서 자기자비 변인의 부분매개 효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 수치적 절대값을 감안할 때에는 비교적 낮게 나타난 것으로 고려할 수 있는 바, 연구 결과를 일반화하기에는 조심스러운 측면이 있다. 관련하여 본 연구에서는 상대적으로

사회불안을 경험할 소지가 높은 대학생들을 연구 대상으로 선정하였으나 본 연구의 참여자들이 대부분은 일반 대학생으로 임상적인 수준의 사회불안을 겪고 있는 성인들의 특성을 충분히 반영하지 못하였을 가능성이 고려된다. 또한 불안정한 성인애착을 차원적인 개념으로 접근하고 있으나 학대나 방임과 같은 보다 명백한 외상적 요소들이 본 연구 결과에 예외적인 변수로 영향을 미쳤을 가능성도 배제할 수는 없겠다. 이러한 가능성들을 고려할 때, 후속 연구에서 연구 참여자들의 특성에 대해 더 면밀하게 파악, 분류를 할 필요성이 있겠고, 더 나아가 임상군을 대상으로 성인애착, 자기자비, 사회불안 간의 관련성을 탐색해 볼 수 있겠다. 아울러 불안정 성인애착과 사회불안의 관계에서 심리적 개입 방안으로 활용될 수 있는 매개적 역할의 다른 요소들을 탐색할 필요성도 고려된다.

## 참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김미정 (2014). 대학생의 성인애착과 대학생활적응의 관계에서 사회부과 완벽주의와 향유신념의 매개효과. *동아대학교 석사학위논문*.
- 김병직, 오경자 (2013). 성인 애착 불안/회피 차원과 우울 사이를 매개하는 변인의 탐색: 사회적 상호작용 불안에 대한 정서 조절의 차별적 경로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 519-548.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험검사 개정판 타당

- 화 연구: 확증적 요인분석과 문항반응을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김은혜, 장문선, 조현준 (2014). 성인애착과 사회불안의 관계에서 취약성과 내현적 자기애의 매개효과. 가족과 상담, 4(1), 35-57.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김혁곤 (1992). 대학생의 사회적 불안 감소를 위한 집단상담 프로그램의 효과. 전남대학교 박사학위논문.
- 박민선, 채규만 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 역기능적 신념과 사회적 자기효능감의 매개효과. 인간이해, 34(2), 111-129.
- 박선영, 김경미 (2013). 병사의 지각된 스트레스 및 괴롭힘 피해경험과 우울의 관계: 자기 자비의 조절효과. 상담학연구, 14(6), 3691-3707.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 선주연, 신희천 (2013). 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과. 상담학연구, 14(5), 3183-3200.
- 송태민, 김계수 (2012). 보건복지 연구를 위한 구조방정식 모형. 서울: 한나래.
- 신노라, 안창일 (2004). 성인 애착 유형과 자기개념, 효능감, 대처 양식, 사회적지지 수준과 대인불안의 관계. *Korean Journal of Clinical Psychology* 23(4), 949-968.
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159.
- 심은수 (2013). 자기초점주의와 사회불안의 관계에서 자기자비의 조절효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 심희옥 (2005). 또래 괴롭힘과 대인간 행동특성에 관한 횡단 및 단기종단연구: 참여자 역할을 중심으로. 아동학회지, 26(5), 263-279.
- 이연규, 최한나 (2013). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 대인존재감과 내면화된 수치심의 매개효과. 인간이해, 34(2), 21-42.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안전 성인애착 (애착불안, 애착회피) 과대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 413-441.
- 이인아 (2013). 초등학교 6학년의 부모애착과 사회성의 관계에서 자기자비와 공감의 매개효과. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이재원 (2006). 성인애착 유형에 따른 자아정체감과 대인불안의 관계: 대학생 집단을 중심으로. 한국외국어대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이정령 (2013). 성인애착과 심리적 건강과의 관계: 자기자비의 매개 효과. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 이정희 (1999). 어머니 특성, 아동특성, 타인양육 특성과 애착 안정성간의 관계 연구-취업모 가정을 대상으로. 한국영유아보육학, 17, 293-309.
- 임윤선 (2013). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 장영호 (2012). 성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장휘숙 (1997). 청년기의 애착과 자아존중감

- 및 자기효능감의 관계. 한국인간발달학회: 인간 발달연구, 4(1), 88-97.
- 조영미, 이희경 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 1227-1245.
- 조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계: 부적응적 완벽주의와 기본 심리적 욕구 만족의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(2), 471-490.
- 채숙희, 오수성, 조용래 (2000). 완벽주의 성향과 주의 방향이 수행 불안에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology* 19(2), 231-246.
- 최영민 (2012). *Self-compassion enhancement program for college students high on social comparison tendency*. 연세대학교 석사학위논문.
- 한의진, 조영일 (2013). 감정노동을 수행하는 항공 객실승무원들의 우울이 이직의도에 미치는 영향. 관광연구, 28(4), 117-135.
- 홍세희 (2000). 특별기고: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *Korean Journal of Clinical Psychology* 19(1), 161-177.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120-1144.
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-118.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, (DSM-5®). American Psychiatric Pub.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of Social and Personal relationships*, 7(2), 147-178.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*, 61(2), 226-244.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol. 3). Basic books.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. *Attachment theory and close relationships*, 46-76.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267-283.
- Brennan, K. A., & Shaver, P. R. (1998). Attachment styles and personality disorders: Their connections to each other and to parental divorce, parental death, and perceptions of parental caregiving. *Journal of personality*, 66(5), 835-878.
- Cassidy, J., Lichtenstein-Phelps, J., Sibrava, N. J., Thomas, C. L., & Borkovec, T. D. (2009). Generalized anxiety disorder: Connections with self-reported attachment. *Behavior Therapy*, 40(1), 23-38.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H. (2014). The Effect of Self-Compassion on Emotions When Experiencing a Sense of Inferiority across Comparison Situations. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 949-953.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences 2nd. ed.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of personality and social psychology*, 58(4), 644-663.
- Eng, W., Heimberg, R. G., Hart, T. A., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2001). Attachment in individuals with social anxiety disorder: the relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression. *Emotion*, 1(4), 365-380.
- Kobak, R. R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: Working models, affect regulation, and representations of self and others. *Child development*, 135-146.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1997). *Social anxiety*. Guilford Press.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS one*, 6(3), e17798.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-Esteem: A proven program of cognitive techniques for assessing, improving and maintaining your self-esteem*. Oakland, CA: New Harbinger Publication.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current directions in psychological science*, 14(1), 34-38.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of personality and social psychology*, 89(5), 817-839.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
- Potter, R., Yap, K., Francis, A., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Rasmussen, M. K., & Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(2), 227-233.
- Raque-Bogdan, T. L., Ericson, S. K., Jackson, J., Martin, H. M., & Bryan, N. A. (2011). Attachment and mental and physical health: self-compassion and mattering as mediators.



- Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 272-278.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological medicine*, 38(01), 15-28.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional Strategies and Social Anxiety among College Students. *College Quarterly*, 9(4), n4.
- Sroufe, L., Carlson, E. A., Levy, A. K., & Egeland, B. (1999). Implications of attachment theory for developmental psychopathology. *Development and psychopathology*, 11(01), 1-13.
- Stein, D. J., Cameron, A., Amrein, R., Montgomery, S. A., & Moclobemide Social Phobia Clinical Study Group. (2002). Moclobemide is effective and well tolerated in the long-term pharmacotherapy of social anxiety disorder with or without comorbid anxiety disorder. *International clinical psychopharmacology*, 17(4), 161-170.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and individual differences*, 34(2), 347-366.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., Dancu, C. V., & Keys, D. J. (1986). Psychopathology of social phobia and comparison to avoidant personality disorder. *Journal of abnormal psychology*, 95(4), 389-394.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., & Norton, P. J. (2008). Exploring the relationship between fear of positive evaluation and social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(3), 386-400.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Zautra, A., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(5), 786-795.
- 원고접수일 : 2018. 10. 04.  
수정원고접수일 : 2018. 11. 19.  
게재결정일 : 2018. 11. 21.

## **The Relationship between Adult Attachment and Social Anxiety: The Mediating Effect of Self-compassion**

**Jiyeon Cha**

**Jungkyu Kim**

Department of Psychology, The Graduate School of Sungshin Women's University

The purpose of this study was to investigate the relationships among adult attachment (anxious attachment, avoidant attachment), social anxiety (interaction anxiety, performance anxiety) and mediating variable such as self-compassion. A total of 352 Korean undergraduate university students participated in this study. Participants completed demographic information and the following self-reported questionnaires: Experiences in Close Relationships Revised (ECR-R), Social Interactive Anxiety Scale (SIAS), Social Phobia Scale (SPS), and Korean Self-Compassion Scale (K-SCS). Only 334 students (121 males, 213 females) were chosen for data analysis. SPSS 18.0 and Mplus 6.0 statistical programs were used for performing the analysis. Additionally, bootstrapping analysis was conducted to verify significance. Results of this study are as follows. First, adult attachment (anxious attachment, avoidant attachment) correlated positively with social anxiety (interaction anxiety, performance anxiety). Second, self-compassion had negative correlations with adult attachment and social anxiety. Third, self-compassion partially mediated the relation between adult attachment and social anxiety. Finally, the implications and limitations of this study are discussed and the future research directions are suggested.

*Key words* : adult attachment, anxious attachment, avoidant attachment, self-compassion, social anxiety