

# 사회부과 완벽주의 및 자기지향 완벽주의와 사회불안의 관계 : 자의식과 정서표현갈등의 매개효과 - 여대생을 대상으로\*

한 정 숙      최 승 원<sup>†</sup>      김미리혜<sup>‡</sup>

덕성여자대학교 심리학과

본 연구에서는 자기지향 완벽주의 및 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계를 자의식과 정서표현갈등의 매개효과를 통해 비교해 보고자 하였다. 이를 통해 그 동안 부적응적 특성으로 주로 주목되어온 완벽주의의 적응적인 차원을 살펴보고, 나아가 '완벽'이라는 높은 기준에 어떤 특성이 동반되었을 때 적응 또는 부적응이 나타나게 되는지 알아보려고 하였다. 연구를 위해 서울에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 505명의 여대생을 대상으로 다차원적 완벽주의 척도, 자의식 척도, 정서표현갈등 척도, 사회적 상호작용 불안 척도, 사회공포증 척도를 실시하였다. 수집된 자료는 구조방정식 모형을 통해 분석하였으며, 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과 완벽주의는 공격자의식과의 관계를 통해 정서표현갈등의 증가를 예측하였고, 결과적으로 사회불안과도 정적인 관계를 갖고 있는 것으로 나타났다. 둘째, 자기지향 완벽주의는 사적자의식과의 관계를 통해 정서표현갈등의 감소를 예측하였고, 결과적으로 사회불안과 부적인 관계를 갖고 있는 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의와 정서표현갈등 간의 관계에서 자의식의 부분매개효과가 검증되었다. 이러한 결과는 완벽주의와 사회불안의 관계를 정서적인 측면에서 접근하는 것의 필요성을 시사하고, 사회불안에 대한 자기지향 완벽주의와 사적자의식의 적응적인 측면을 시사한다. 마지막으로 연구결과를 바탕으로 본 연구의 시사점과 제한점에 관하여 논의하였다.

주요어: 사회부과 완벽주의, 자기지향 완벽주의, 사회불안, 자의식, 정서표현갈등

\* 본 연구는 2013학년도 덕성여자대학교 연구비지원에 의해 이루어 졌음.

본 연구는 한정숙의 석사학위 청구논문을 바탕으로 수정된 것임.

† 교신저자(Corresponding author) : 최승원, (132-714) 서울 도봉구 삼양로 144길 33 덕성여자대학교 심리학과, Tel: (02) 901-8306, E-mail: karatt92@duksung.ac.kr

‡ 교신저자(Corresponding author) : 김미리혜, (132-714) 서울 도봉구 삼양로 144길 33 덕성여자대학교 심리학과, Tel: (02) 901-8478, E-mail: medehae@duksung.ac.kr

완벽주의(perfectionism)는 매우 높은 기준을 갖고 완전해지기 위해 부단히 노력하며 자신을 엄격히 평가하는 성격특질로 정의될 수 있다(Flett & Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 따라서 완벽주의는 지나치게 이상적인 자기개념과 관련되며, 이미 그 안에 비현실적인 기준을 내포하고 있기 때문에 실패와 좌절을 경험하기 쉽고 부정응적인 특성을 내포하고 있다고 생각할 수 있다. 하지만 완벽해지기 위해 노력하는 행위 전체를 부정적인 것으로 볼 것인가에 대해서는 이견이 있으며, 완벽주의를 다양한 시각으로 바라보려는 연구들이 이루어지고 있다.

이에 따라 완벽주의의 적응적인 차원과 부정응적인 차원을 구분하고자 하는 연구들이 시작되었다. 완벽주의가 적응적일 수 있는가는 완벽이라는 높은 기준자체보다 그 기준을 설정하는 대상이 누구인지가 더 중요하다는 주장이 있다.

완벽주의를 연구하는 학자들 중 Hewitt과 Flett (1991)은 완벽주의적 행동이 향하는 대상 또는 귀인하는 대상에 따라 완벽주의를 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 타인지향 완벽주의로 구분하고 있다. 이런 구분에 의하면, 자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의는 자기 자신에게 완벽한 행동을 요구한다는 공통점 때문에 불안, 우울과 같은 개인 내적인 요인과 관련될 수 있다. 반면 타인지향 완벽주의의 경우, 자신이 아닌 타인에게 완벽을 요구하기 때문에 스스로에게 초점을 두지 않으므로 개인 내적인 심리적 불편과는 관련이 덜할 것이라 예측할 수 있다. Hewitt과 Flett (1993)의 연구에서도 타인지향 완벽주의가 불안, 우울과 같은 개인 내적인 심리적 고통과는 관련이 없다는 결과가 나타나 이를 지지하였고, 본 연

구에서도 이와 같은 맥락에서 타인지향 완벽주의를 포함시키지 않았다.

자기지향 완벽주의와 사회부과 완벽주의가 위와 같은 이유에서 개인 내적인 심리적 요인들과 관련되지만, 완벽이라는 기준을 세운 주체가 다르기 때문에 각기 다른 영향을 미칠 수 있음을 지지하는 연구 결과가 있다. 타인이 세운 높은 기준을 만족시키기 위해 완벽을 추구하는 '사회부과 완벽주의'(Hewitt & Flett, 1991)는 우울, 사회불안, 부정정서, 심리적 고통 및 자살사고와 같은 대부분의 심리적 부정응을 비교적 일관되게 예측한다(Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003; McGrath et al., 2012; 김민선, 서영석, 2009; 이정윤, 조영아, 2001; 최바을, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석, 2011). 반면, 스스로 세운 기준을 만족시키기 위해 완벽을 추구하는 '자기지향 완벽주의'(Hewitt et al., 1991)는 긍정정서, 삶의 만족도, 주관적 행복감, 목표지향성과 정적인 관련성을 나타내어(신지은, 이동귀, 2010; 전명임, 이희경, 2011; 하정희, 장유진, 2011), 자기지향 완벽주의가 보다 적응적임을 시사하고 있다.

이런 결과들을 종합하면, 타인에 의해 세워진 높은 기준은 부정응적일 수 있지만, 자신에 의해 세워진 높은 기준은 적응적으로 기능할 수 있음을 가정할 수 있다. 하지만 위와 같은 연구결과에 의해 세워진 가정은 자기지향 완벽주의에 대한 연구가 현저히 부족하다는 점에서, 그리고 이런 두 가지 차원의 완벽주의에 대한 연구들이 각기 다른 조건에서 따로따로 그의 과정과 영향력을 살펴보았다는 점에서 포괄적으로 검토되어야 할 필요가 있다.

완벽주의의 영향이 나타나는 대표적 심리장에

로 사회불안장애를 들 수 있다. 사회불안은 대인 관계 측면에서 나타나는 심리적 고통으로, 대인관계에서 완벽을 추구하는 것은 불가능한 일일 뿐만 아니라 그런 행동이 오히려 역효과를 가져올 수 있기 때문에 완벽주의의 취약성이 더욱 두드러질 수 있다. 즉, 타인에게 완벽한 모습을 보여주려 하는 것은 일종의 자신을 보호하기 위한 행동으로 생각할 수 있지만, 이는 방어적이거나 신경증적인 태도로 나타나 오히려 부정적인 인상을 형성하게 된다(Hewitt et al., 2003).

Nepon, Flett, Hewitt과 Molnar(2011) 또한 완벽주의자들이 타인에게 자신의 불안전환을 감추려고 하면서, 부정적인 사회적 피드백을 받는다고 느끼고 대인관계에 대한 반추를 하게 되어 우울과 사회불안에 이를 수 있음을 지적한 바 있다. 따라서 완벽주의적 특성을 가진 사람들은 이렇게 대인관계적인 상황에서 부정적인 경험을 하게 됨에 따라, 사회적 상황을 자신의 실수나 부족함이 드러나는 위협적인 상황으로 인식하고 두려워하게 될 수 있다(Flett et al., 1991).

이는 결국 완벽주의가 사회불안에 대해 취약성으로 작용할 수 있다는 것을 시사하는데, 때문에 그동안 완벽주의와 사회불안 간의 관계는 주로 부적응적인 측면으로만 연구되어 왔다. 사회불안 완벽주의(Hewitt et al., 1991)의 경우, 부정적 평가에 대한 두려움, 자기제시동기, 부정적 사고, 인지적 정서조절, 자기수용, 자기비난, 부정적 피드백, 반추, 대처방식, 지각된 사회적 지지 등과 같은 변인을 통해 사회불안을 증가시키는 것으로 알려져 왔다(Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000; Nepon et al., 2011; 김민선 외, 2009; 김성주, 이영순, 2013; 송은영, 하은혜,

2008; 장은서, 최연실, 2013). 하지만 앞서 언급한 것처럼 자기지향 완벽주의의 경우, 적응적인 측면이 있고 사회적 유대감이나 사회적 지지를 높게 지각한다는 결과도 있어(전명임 외, 2011; 하정희 외, 2011) 사회불안에서 적응적일 수 있음을 시사한다. 자기지향 완벽주의와 사회불안의 인과관계를 직접적으로 살펴본 연구는 드물다. 하지만 경험적 연구를 통해 나타난 이들의 상관관계는 유의하지 않거나 부적인 것으로 나타난 경우도 있다(Nepon et al., 2011; 이정윤 외, 2001). 결국 두 완벽주의는 사회불안에 다른 영향을 미칠 것임을 추론 가능하다.

완벽주의와 정서의 관계에 대해 Sorotzkin (1985)은 완벽을 추구하는 행동 자체가 수치심이나 죄책감을 피하기 위한 시도라고 설명하며 이들의 관련성에 주목했다. 일반적으로 완벽주의적 특성을 가진 사람들은 수치심이나 당혹감을 비롯한 여러 가지 부정적인 감정을 더 많이 느낌에도 불구하고(Fedewa, Burns, & Gomez, 2005; 김정미, 2009; 서영숙, 김진숙, 2009), 이런 정서에 대해 적절하게 대처하지 못하는 것으로 알려져 왔다(Lundh, Johnsson, Sundqvist, & Olsson, 2002). 특히 사회불안 완벽주의를 비롯한 부적응적인 완벽주의는 실패상황에서 자신을 비난하고 비판하여 수치심을 경험하기 쉽고, 이것이 우울과 불안을 유발하기 쉽다고 한다(Ashby, Rice, & Martin, 2006; Lutwak & Ferrari, 1996; 한주연, 박경, 2011). 이렇게 수치심과 같은 부정적인 감정을 느끼는 것이 우울과 불안 등으로 연결되는 것은 정서조절 과정에 어려움이 있기 때문임을 추론할 수 있다. Aldea 등(2006)의 연구에서도 사회불안 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의는 정서조절

곤란을 증가시켜 신체화, 강박증상, 사회적 불편감, 우울, 불안과 같은 심리적 부적응에 정적인 영향을 미쳤다. 그리고 김정화 등(2013)의 연구에서 정서표현 양가성은 이런 부적응적 완벽주의와 정서조절곤란 간의 관계를 정적으로 매개하였다. 이는 사회부과 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의는 타인의 평가를 지나치게 의식하여 자신의 감정을 표현하는 것에 두려움을 느끼고 갈등함으로써, 정서조절곤란의 수준이 높을 수 있음을 의미한다. 반면, 자기지향 완벽주의적인 특성을 포함하는 적응적 완벽주의 집단은 부적응적 완벽주의나 비완벽주의 집단보다 더 많은 긍정정서를 경험하고(김지현, 박기환, 2010), 더 적응적인 분노표현양상을 보인다는 연구 결과가 있다(고희경, 현명호, 2009). 또한 적응적 완벽주의가 높을수록 정서표현 양가성과 정서조절곤란의 수준이 낮아지는 결과도 나타나(Aldea & Rice, 2006; 김정화 외, 2013), 이들이 비교적 정서를 표현하는 데 갈등을 적게 경험하고 있음을 알 수 있다. 이와 같은 연구들을 통해 완벽주의가 그 특성에 따라 정서적인 측면, 특히 정서표현에 대해 다르게 영향을 미칠 수 있음이 추론가능하다.

결국 완벽주의의 부적응성은 정서라는 매개체를 통해 표현되는 것을 알 수 있는데, 선행연구들은 정서조절곤란이나 정서의 표현적 억제가 심리적 적응에 부정적인 영향을 줄 수 있음을 나타낸다(Aldea et al., 2006; Dalgleish, Yiend, Schweizer, & Dunn, 2009; English & John, 2013; Laura, Barlow, Brown, & Hofmann, 2006; Park, Sulaiman, Schwartz, Kim, & Ham, 2011). 즉, 개인이 정서의 표현을 억제하려고 할 때, 역설적이게도 부정적인 정서는 더 크게 증가하고 더 오래

지속되며 내적경험과 외적행동 간의 불일치를 유발하게 되어 심리적 고통을 일으킨다는 것이다. 또한 사회불안장애로 진단된 사람들이 정서조절곤란의 측면을 나타내고 정서에 대한 낮은 이해와 부정적인 반응을 나타내었다는 연구결과가 보고되어(Menin et al., 2007; Turk et al., 2005), 정서적 측면이 사회불안에 직접적으로 또는 간접적으로 영향을 줄 수 있음을 예측할 수 있다.

이를 종합해 보면, 정서표현에서의 어려움은 사회불안을 유발할 수 있고, 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽주의는 이런 정서표현에서 다른 양상을 나타내기 때문에 사회불안에 대해서도 다른 영향을 미치는 것으로 추측할 수 있다. 그렇다면 왜 두 가지 완벽주의가 정서적인 측면에서 다른 양상을 보이는 것일까? 본 연구진들은 그 차이가 기준 설정의 주체가 다르기 때문으로 가정하고, 이에 따라 두 완벽주의가 각기 다른 자의식에 영향을 주기 때문에 정서적인 측면에서 차이를 보일 것으로 추측된다. ‘자의식(self-consciousness)’이란 개인이 외부 환경보다는 자신에게 주의를 두는 것으로, 타인이 바라보는 자신의 외적인 모습에 주의를 두는 ‘공적자의식’과 자신의 내적상태(감정, 사고, 가치)에 주의를 두는 ‘사적자의식’으로 나눌 수 있다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). 본 연구에서는 사회부과 완벽주의가 타인이 설정한 높은 기준에 도달하기 위해 완벽을 추구하므로, 자신의 외적인 모습에 주의를 집중할 수 밖에 없으며(공적자의식) 타인의 시선을 의식하고 정서를 억제하게 될 것으로 추론한다. 반면, 자기지향 완벽주의는 스스로가 세운 높은 기준을 위해 완벽을 추구하므로, 타인보다는 자신의 생각, 감정, 가치에 주의를 기울이게 될 것이며(사적자

의식) 상대적으로 정서억제의 필요성이 적어질 것이다.

이와 같은 가정을 지지하기 위한 완벽주의와 자의식에 대한 직접적인 연구는 드물지만, 이들의 관련성을 시사하는 연구들이 있다. Stoeber와 Hotham(2013)에 의하면, 일반적으로 완벽주의적 특성이 높을수록 긍정적인 인상을 형성하려고 하며, Berndt(1979)는 이렇게 타인에게 잘 보이기 위해 완벽한 모습만을 드러내는 개인이 높은 자의식을 가질 수 있음을 제안하였다. 특히 Wu와 Wei(2008)의 연구에서 사회부과 완벽주의는 타인으로부터 승인을 얻고자 하는 욕구와 정적인 관계를 보여 자신의 외적인 모습에 주의를 두는 공적자의식과 관련이 있음을 추측할 수 있고, 이는 Hewitt 등(2003)의 연구에서 공적자의식과 높은 관련이 있는 것으로 지지되었다. 하지만 자기지향 완벽주의는 타인에 대한 승인 욕구와 부적인 관계를 나타내며 자기 강화 능력(capacity for self-reinforcement)과는 정적인 관계를 보여(Wu & Wei, 2008), 타인에 의존하기 보다는 자신의 감정이나 사고에 집중하며 스스로를 격려할 수 있음을 의미한다. 이는 자기지향 완벽주의와 사적자의식의 관련성을 시사하는 것이라 추론할 수 있다. 김지애(2012)의 연구에서도 평가염려 완벽주의(사회부과 완벽주의 포함)는 공적자의식에 영향을 주고, 개인기준 완벽주의(자기지향 완벽주의 포함)는 사적자의식에 영향을 주어 이런 가능성을 지지하였다.

결과적으로 본 연구는, 완벽주의와 사회불안과의 관계를 정서적인 측면에서 살펴보면, 두 차원의 완벽주의가 서로 다른 정서표현 양상을 나타내는 것에 자의식이 관여할 것이라 가정하였다.

즉, 타인의 높은 기준을 위해 완벽을 추구하는 사회부과 완벽주의는 자신의 외적 모습에 주의를 두어(공적자의식) 타인의 시선을 의식하게 되고, 정서표현에서 갈등을 겪기 때문에 사회불안을 증가시킬 수 있을 것이다. 반면, 스스로 세운 기준에 의해 완벽을 추구하는 자기지향 완벽주의는 자신의 내적상태에 주의를 두기 때문에(사적자의식), 정서표현이 자유롭고 사회불안을 감소시킬 수 있을 것이다.

따라서 연구를 통해 자기지향 완벽주의가 적응적인 차원으로 고려될 수 있고, 완벽주의 특성이 부적응을 유발하는 것은 높은 기준의 문제가 아니라 기준 설정을 누가 하느냐의 문제임을 검증하고자 한다. 또한 완벽주의자들의 사회불안에 대해, 완벽을 포기하는 것 외에 기준을 스스로 세우고 자신의 내적 사고, 감정 등에 집중하는 등의 대안적 방법이 있을 수 있음을 제시하고자 한다. 본 연구가 검증하고자 하는 변인들의 관계가 그림 1에 제시되어 있다. 이는 정서표현갈등을 통해 완벽주의가 사회불안에 영향을 미치는 모형으로, 두 가지 완벽주의가 정서표현갈등과 상반된 관계를 나타내는 이유를 자의식에 초점을 두고 살펴보고 있다. 경쟁모형1은 완벽주의와 정서표현갈등 간의 관계에서 자의식이 완전매개 역할을 하는 좀 더 간단한 모형이고, 경쟁모형2는 완벽주의가 정서표현갈등이 아닌 사회불안에 직접적인 영향을 미치는 경로를 포함하여 완벽주의가 어떤 변인에 직접적인 영향을 주는 것이 더 적합한 모형인지 확인하였다. 경쟁모형2는 사회부과 완벽주의가 사회불안을 유발하는 요인들 중 하나라는 연구결과들(Dunkley et al., 2003; Hewitt et al., 1991; 이정윤 외, 2001)에 근거한다.

한편 본 연구는 이렇게 두 가지 완벽주의에서 시작하여 여러 가지 변인들 간의 관계를 탐색하는 것에 집중하기 위해, 성차에 초점을 두지 않고 여대생만을 대상으로 연구를 진행하였다. 또한 선행 연구에 따르면, 일반적으로 남성에 비해 여성이 사회공포증을 더 많이 경험하고 있다는 결과(Heimberg, Stein, Hiripi, & Kessler, 2000; Turk et al., 1998; Xu et al., 2012)와 성별의 차이가 미비하다는 결과(신혜린, 이기학, 2008)가 공존하여, 좀 더 많은 사회불안을 경험할 가능성이 있는 여성을 대상으로 하였다.

## 방 법

### 연구 대상

본 연구에는 여자 대학생 및 대학원생(대학생 538명, 대학원생 57명) 595명이 참여하였다. 이 중 570명은 서울 소재의 4년제 대학교(D대학, D여대 등)에 재학 중인 학생으로 직접 설문에 참여하였

고, 나머지 25명은 온라인으로 참여하였다. 참여자들의 평균연령은 21.4세( $SD = 2.22$ )였으며, 전공은 인문사회계열 403명(67.7%), 자연공과계열 132명(22.2%), 예술계열 56명(9.4%)으로 구성되었다. 총 610부의 설문지를 배부하여 586부가 수거되었고, 이 중 불성실하게 응답한 16명을 제외한 570명의 설문지와 25부의 온라인 설문지를 합하여 총 595부의 설문지를 자료 분석에 사용하였다.

### 측정 도구

**다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: MPS)**. 다차원적 완벽주의 척도(MPS)는 Hewitt과 Flett(1991)이 개발한 것으로, 본 연구에서는 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. MPS는 총 45 문항으로, 자기지향 완벽주의(15문항), 타인지향 완벽주의(15문항), 그리고 사회부과 완벽주의(15문항) 이렇게 3개의 하위척도로 이루어져 있다. MPS는 7점 리커트 형 척도로 평정하며, '전혀 그렇지 않다'(1점)에서 '매우

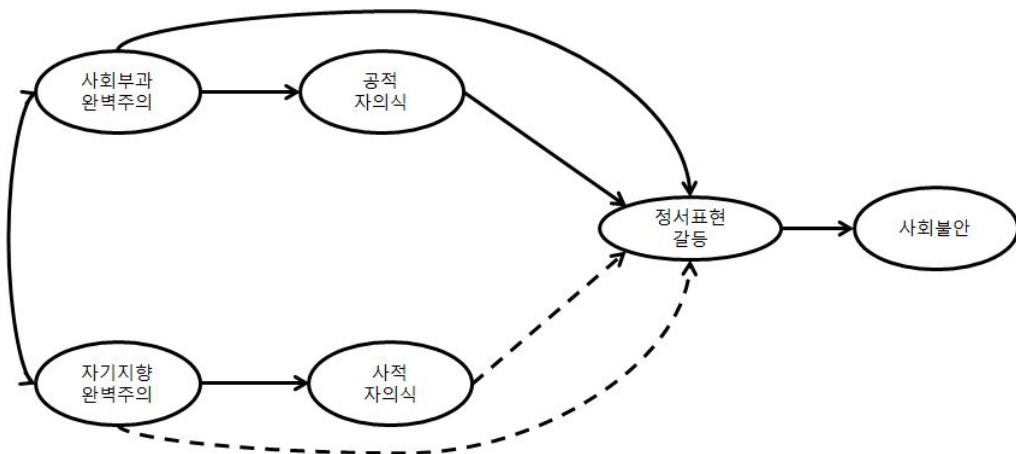


그림 1. 본 연구의 구조모형(실선은 정적관계를, 점선은 부적관계를 의미함)

그렇다’(7점)까지 체크하게 되는데, 점수가 높을수록 완벽주의 정도가 심한 것으로 해석된다. 본 연구에서는 완벽주의 척도의 세 하위 차원 중 이론적으로 사회불안과 관련이 있는 ‘사회부과 완벽주의’와 ‘자기지향 완벽주의’만을 사용하였다. Hewitt과 Flett(1991a)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 자기지향 완벽주의가 .82, 사회부과 완벽주의가 .87 이었다. 본 연구에서 측정된 각 하위 척도별 문항 분류는 Hewitt과 Flett(1991a)의 것을 따랐으며, 내적 합치도는 자기지향 완벽주의가 .88, 사회부과 완벽주의가 .80으로 나타났다.

**자의식 척도(Self-Consciousness Scale: SCS).** 자의식 척도(SCS)는 Fenigstein 등(1975)이 개발한 척도로 평소 자신에 대해 어떻게 생각하고 있는지를 알아보는 검사이다. 5점 리커트형 척도로, 각 문항에 자신이 해당되는 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘아주 그렇다’(5점)까지 표시하게 되어 있다. 총 23 문항으로 구성되어 있으며, 사적 자의식, 공적 자의식, 사회적 불안이라는 세 가지 하위영역으로 구성된다. 본 연구에서는 김은정(1993)이 번안한 것을 사용하였으며, 연구의 목적에 따라 ‘사적 자의식’과 ‘공적 자의식’만을 사용하였다. 김은정(1993)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 사적자의식이 .81, 공적자의식이 .76이었으며, 본 연구에서는 각각 .82와 .81로 나타났다.

**정서표현갈등 척도(The Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ).** 정서표현갈등 척도(AEQ)는 정서를 표현

하는 것에 대한 갈등을 측정하고자 King과 Emmons(1990)가 제작한, 정서표현에 대한 양면성 질문지(AEQ)를 하정(1997)이 번안한 것을 사용하였다. AEQ는 7점 리커트 형 척도로, ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)까지 표시하도록 되어 있다. 전체 문항(28문항)은 긍정적 정서표현에 대한 갈등(10문항)과 부정적 정서표현에 대한 갈등(18문항)을 나타내는 문항으로 구성되어 있으며, 점수가 높을수록 긍정적 정서표현갈등과 부정적 정서표현갈등의 정도가 높음을 의미한다. 하정(1997)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 긍정적 정서표현에 대한 갈등이 .88, 부정적 정서표현에 대한 갈등이 .85였으며, 본 연구에서는 각각 .89와 .90으로 나타났다.

**사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS).** 사회불안(사회적 상호작용 불안)을 측정하기 위해 Matticks와 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 김향숙(2001)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 19문항으로 구성되어 있으며, 사회적 상호작용 과정에서 겪는 불안 정도를 측정한다. 참여자들은 ‘전혀 그렇지 않다’(0점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)까지 문항을 평정하며, 점수가 높을수록 사회적 상호작용에서 불안을 많이 느끼는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

**사회 공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS).** 수행불안을 측정하기 위하여 Matticks와 Clarke(1998)가 개발한 사회 공포증 척도(SPS)를

김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 총 20문항으로 구성되어 있으며, 사회적인 상황 특히 다른 사람들이 주시하는 상황에서 특정한 수행을 할 때 느끼는 불안 정도를 측정한다. 참여자들은 ‘전혀 그렇지 않다’(0점)에서 ‘매우 그렇다’(4점)까지 문항을 평정하며, 점수가 높을수록 수행 상황에서의 불안이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .92로 나타났고, 본 연구에서는 .94로 나타났다.

## 자료 분석

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 18.0을 사용하여 측정도구의 신뢰도 분석 및 주요변인의 기술통계와 상관분석을 실시하였고, 연구 모형과 경쟁 모형의 적합도 비교 및 가설의 검증에 대해 AMOS 18.0 프로그램을 사용하였다. AMOS에서 모수추정은 최대우도법을 사용하였다.

연구모형을 검증하기에 앞서, 우선 측정모형의 검증을 통해 측정모형이 자료에 적합한지를 검증하였다. 이 때, 정서표현갈등 변인은 두 개의 하위 척도(긍정 정서표현갈등, 부정 정서표현갈등)로 구성되어 있으므로 이것을 두 개의 측정변수로 사용하였고, 사회불안 변인은 상호작용불안 척도와 수행불안을 의미하는 사회공포증 척도를 두 개의 측정변수로 사용하였다. 그러나 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽주의, 그리고 공적자의식과 사적자의식은 단일변수로 구성되어 있어, Russell, Kahn, Spoth, 그리고 Altmaier(1998)의 제안에 따라 세 개의 문항꾸러미로 측정변수를 설정하였다. Russell 등(1998)은 개별항목을 측정변수로 사용

했을 때 다변량 정상성의 추정이 침해받을 수 있고 많은 수의 모수 추정을 필요로 하게 된다고 하며, 개별항목 보다는 문항꾸러미 사용을 제안하였다. 이 때, 문항 꾸러미들이 잠재변수를 비슷한 수준으로 나타낼 때 꾸러미 효과가 최대화된다는 주장에 따라, 각 꾸러미들이 잠재변수에 동일한 부하량을 갖도록 하였다.

측정모형의 검증 다음으로 연구에서 설정한 연구모형이 자료에 적합한지를 확인하였다. 모형의 적합도를 평가하기 위해 본 연구에서는 홍세희(2000)의 연구를 바탕으로 CFI, NFI, TLI, RMSEA를 살펴보았으며, CFI, NFI 등이 .90 이상이거나 RMSEA가 .08보다 작으면 적절한 모형으로 해석하였다. 이를 바탕으로 경쟁모형과 적합도 지수를 비교하여 연구모형의 우수성을 평가하였고, 연구모형에서의 경로계수( $\beta$ )를 이용하여 가설을 검증하고 부트스트래핑(bootstrapping)방법을 사용하여 매개효과의 유의성을 확인하였다.

## 결 과

### 각 변인별 상관 분석 및 기술통계

본 연구에서는 자기지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의, 공적자의식, 사적자의식, 정서표현갈등, 사회불안 간의 관계를 파악하고자 한다. 표 1에 각 변인들 간의 상관계수와 평균 및 표준편차를 제시하였다. 분석 결과, 사회부과 완벽주의는 모든 변인들과 유의미한 정적 상관을 나타낸 반면, 자기지향 완벽주의는 사회불안을 제외한 나머지 변인들과 유의미한 정적 상관을 보였다. 또한 공적자의식은 정서표현갈등, 사회불안과 유의한 정적



상관을 나타냈고, 사적자의식은 정서표현갈등과 회불안과 유의미한 정적 상관을 나타냈다. 유의한 정적상관을 나타냈다. 정서표현갈등은 사

표 1. 각 변인 간 상관 및 평균, 표준편차

	1	2	3	4	5	6	M	SD
1. 자기지향 완벽주의	1						4.53	.84
2. 사회부와 완벽주의	.47**	1					3.76	.71
3. 사적 자의식	.31**	.09*	1				3.46	.62
4. 공적 자의식	.28**	.23**	.51**	1			3.59	.73
5. 정서표현 갈등	.22**	.47**	.09*	.28**	1		4.22	.97
6. 사회불안	.004	.38**	-.05	.15**	.50**	1	1.09	.67

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

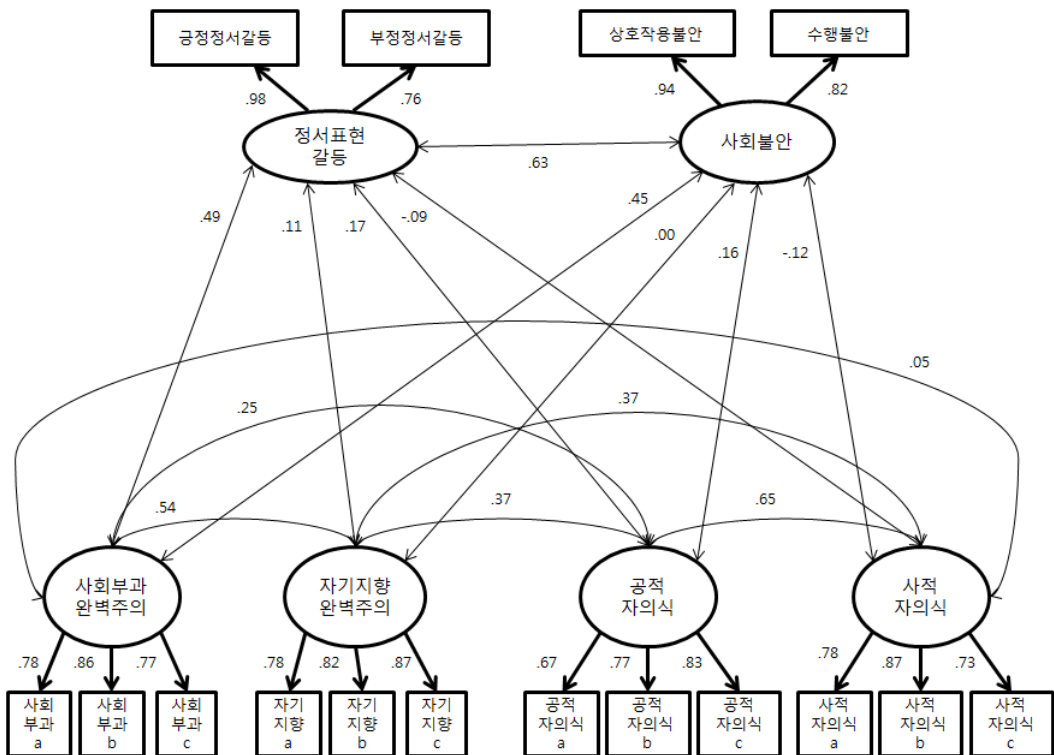


그림 2. 측정모형의 요인부하량과 상관계수

주. 모든 요인부하량은  $p < .001$ 에서 유의미.

또한 구조 모형을 검증하기에 앞서 자료의 정상성을 검토하기 위해 각 변인들의 왜도와 첨도를 살펴본 결과, 왜도는 -.32 ~ .84, 첨도는 -.41 ~ .29의 범위로 나타나 정규성 가정을 충족한 것으로 판단되어 분석을 시행하였다.

**측정모형 검증**

구조모형 분석에 앞서 측정변인들이 잠재변인을 얼마나 잘 측정하고 있는지 알아보기 위해서 측정모형 검증을 실시하였다. 6개의 잠재변인(사회부과완벽주의, 자가지향완벽주의, 공격자의식, 사적자의식, 정서표현갈등, 사회불안)을 가진 측정모형을 검증하는데 16개의 요인 부하량이 선택되어 모형의 적합도를 검증하였다.

측정모형의 확인적 요인분석 결과,  $\chi^2 = 389.287$ ,  $df = 89$ ,  $p < .01$ ; CFI = .940; NFI = .924; TLI = .909; RMSEA = .075(90% 신뢰구간: .068~.083)로 나타났다. 비록  $\chi^2$  검증은 모델이 적합하지 않음을 나타내지만,  $\chi^2$  검증은 표본 크기에 민감하고 영가설이 상당히 엄격하므로 이에 전적으로

의존하여 모형을 평가하지는 않는다. 표본 크기에 민감하지 않고, 모형의 간명성을 고려한 RMSEA, TLI, CFI를 고려하였을 때 측정모형은 자료에 적합한 것으로 생각할 수 있다(홍세희, 2000).

또한, 사회부과 완벽주의의 측정변인들은 .77 ~ .86의 요인 부하량( $\beta$ )을 보였으며, 자가지향 완벽주의의 측정변인들은 .78 ~ .87, 공격자의식의 측정변인들은 .67 ~ .83, 사적자의식의 측정변인들은 .73 ~ .87, 정서표현갈등은 .76 ~ .98, 사회불안은 .82 ~ .94의 요인부하량을 지닌 것으로 나타났다. 이들 요인부하량은 모두  $p < .001$  수준에서 유의하여, 잠재변인들이 각각의 측정변인들로 적합하게 조직화되었다고 볼 수 있다.

**구조모형 검증**

사회부과 완벽주의와 자가지향 완벽주의가 자의식과 정서표현에 대한 태도를 통해 사회불안에 어떤 영향을 미치는지 알아보고자 구조모형 검증을 시행하였다. 그림 3에 이미 제시된 바 있는 연구 모형의 적합도 지수는 전반적으로 양호하게

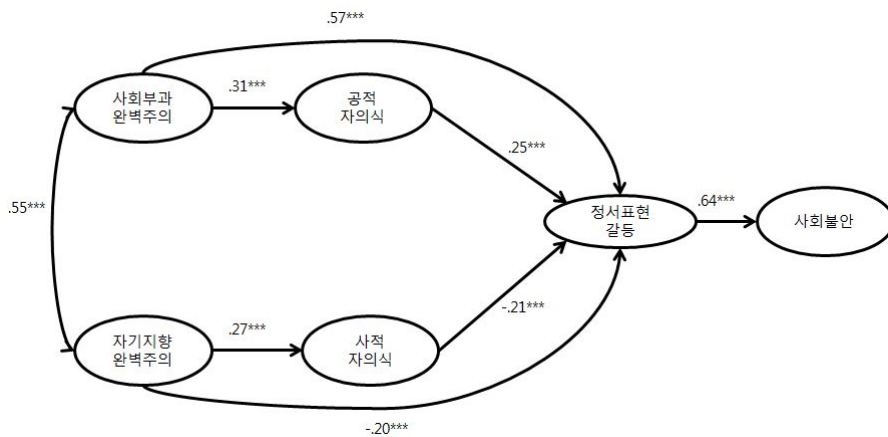


그림 3. 연구모형(완벽주의가 정서표현갈등을 통해서 사회불안에 영향을 미침)

나타났다( $\chi^2 = 464.606$ ,  $df = 95$ ; CFI = .926; NFI = .910; TLI = .895; RMSEA = .081). 본 연구에서는 연구모형과 다른 경쟁모형들의 비교를 통해, 연구에 가장 적합한 모형을 찾고 그에 대한 가설을 검증해 나가고자 한다.

연구모형은 선행논문을 근거로 하여, 완벽주의가 자의식에 영향을 주고 완벽주의와 자의식이 정서표현갈등에 영향을 주는, 정서표현갈등에 대한 부분매개 모형이다. 첫 번째 경쟁모형은 이런 연구모형에서 간명성을 고려하여, 완벽주의에서

정서표현갈등으로 가는 직접경로를 제외한 완전매개 모형이다(그림 4). 두 번째 경쟁모형은 완벽주의가 사회불안에 직접 영향을 주는 경로가 포함되어 있다(그림 5). 즉, 연구모형은 완벽주의가 정서표현에 대한 태도를 통해 사회불안에 영향을 주는 반면, 경쟁모형2는 완벽주의가 직접적으로 사회불안에 영향을 줄 수 있음을 의미한다. 이론적으로는 완벽주의가 부정적인 인지적 또는 정서적 과정을 통해 사회불안에 영향을 주는 연구가 많지만(Dunkley et al., 2000; Nepon et al.,

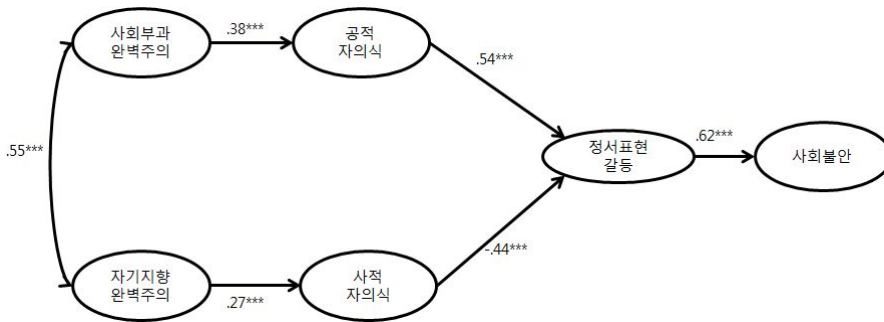


그림 4. 경쟁모형1(정서표현갈등에 대한 완전매개 모형)

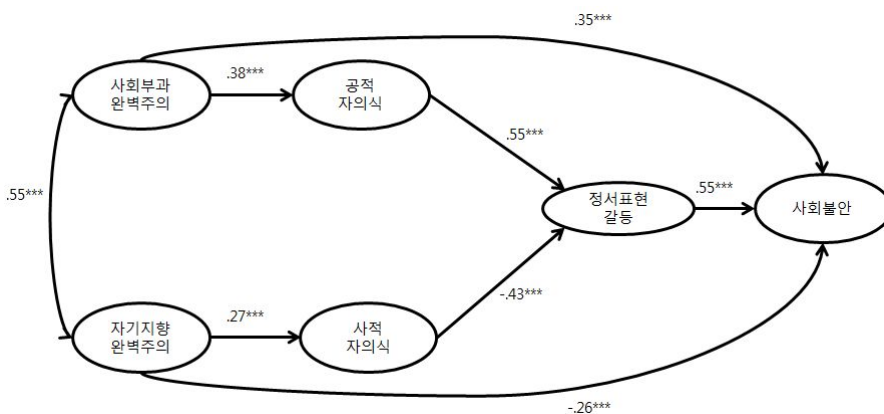


그림 5. 경쟁모형2(완벽주의가 정서표현갈등이 아닌 사회불안에 직접 영향을 미침)

2011; 김민선 외, 2009; 김성주 외, 2013; 송은영 외, 2008), 사회부과 완벽주의는 그 자체가 사회불안을 유발하는 요인 중 하나로 여겨져 왔기 때문에(Dunkley et al., 2003; Hewitt et al., 1991; 이정윤 외, 2001) 경쟁모형2의 모형을 고려해 볼 필요가 있다.

연구모형과 경쟁모형1의 적합도 지수 비교 결과, 전반적으로 연구모형이 더 양호한 것을 알 수 있다(표 2). 또한 그림 3에서와 같이 사회부와 완벽주의에서 정서표현갈등으로 가는 경로계수( $\beta = .57, p < .001$ )와 자기지향 완벽주의에서 정서표현갈등으로 가는 경로계수( $\beta = -.20, p < .001$ )가 유

의미한 것으로 나타나, 이런 직접경로들을 포함시킨 연구모형이 더 적합하다고 할 수 있다.

연구모형과 경쟁모형2의 적합도 지수 비교 결과, 연구모형이 경쟁모형2 보다 더 좋은 적합도를 보이고 있다(표 2). 또한 완벽주의와 정서적 측면의 관계를 나타내는 선행연구(Aldea et al., 2006; Fedewa et al., 2005; Lundh et al., 2002)와 정서표현에 대한 갈등이 사회불안을 유발하는 요인 중 하나라는 연구결과들(Lau, Fung, Wang, & Kang, 2009; Park et al., 2011; Turk et al., 2005)을 고려할 때, 정서표현갈등이 완벽주의와 사회불안 사이를 매개하는 연구모형이 더 우수하다고

표 2. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	NFI	TLI	IFI	AIC	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형	464.606	95	4.89	.926	.910	.895	.927	578.606	.081 (.074~.088)
경쟁모형1	572.470	97	5.90	.905	.889	.867	.906	682.470	.091 (.084~.098)
경쟁모형2	532.903	95	5.61	.913	.897	.875	.913	646.903	.088 (.081~.095)

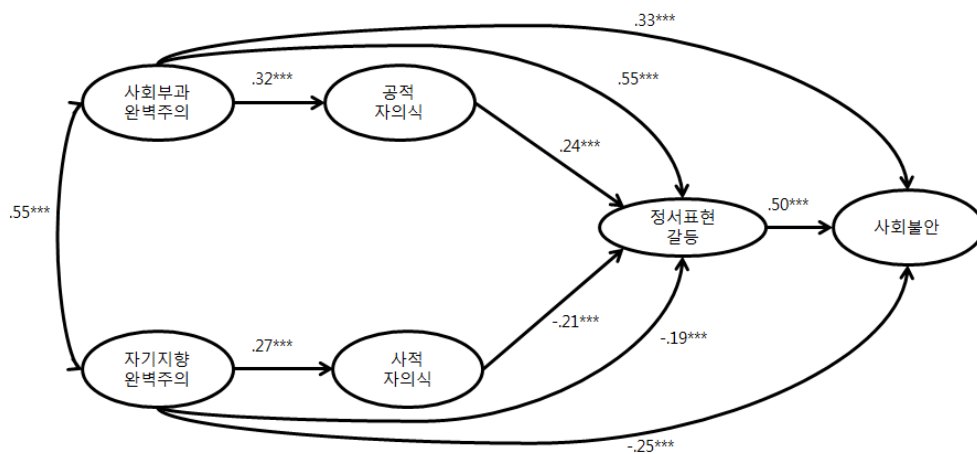


그림 6. 수정된 연구모형(기존의 연구모형과 경쟁모형2의 혼합모형)

생각할 수 있다. 따라서 완벽주의와 사회불안의 관계를 정서적 측면에서 살펴보고자 한, 본 연구의 목적을 잘 반영한 연구모형이 경쟁모형2보다 적합한 모형이라 판단할 수 있다.

그러나 경쟁모형2에서 살펴볼 수 있는 것처럼 완벽주의와 사회불안의 직접적인 관계가 유의한 것으로 나타나, 비록 본 연구가 정서적인 측면에 초점을 두었지만 이를 포함시키는 것이 적합할 것으로 판단하였다. 이에 따라 연구모형에 경쟁모형2의 경로를 포함시킨 수정된 연구모형(그림 6)을 제안하였다.

분석 결과, 모형의 적합도 측면에서 수정된 연구모형이 전반적으로 더 양호한 것을 확인할 수 있다(표 3). 또한 그림 6에서와 같이 각각의 완벽주의가 정서표현갈등을 매개로 하는 경로와 사회불안에 직접 영향을 미치는 경로가 모두 유의한

것으로 나타나, 수정된 연구모형을 채택한 후 이 두 가지 경로의 효과를 비교하는 것이 의미가 있을 것으로 생각하였다.

최종모형(수정된 연구모형)의 경로계수를 살펴보면, 각각의 완벽주의에서 사회불안으로 가는 모든 경로가 유의한 것으로 나타났다(표 4). 즉, 사회부과 완벽주의는 정서표현갈등을 매개로 하여 사회불안의 증가를 예측할 뿐만 아니라 사회불안에 직접적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 자기지향 완벽주의는 정서표현갈등과의 부적 관계를 통해, 그리고 직접적으로도 사회불안의 감소를 예측하였다.

완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서표현갈등이 매개하는 모형이 자료에 적합한 것으로 나타났다기 때문에 부트스트래핑 방법에 따라 신뢰구간 95%에서 간접효과가 유의한지를 분석하였다. 그

표 3. 기존의 연구모형과 수정된 연구모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	NFI	TLI	IFI	AIC	RMSEA (90% 신뢰구간)
연구모형	464.606	95	4.89	.926	.910	.895	.927	578.606	.081 (.074~.088)
수정된 연구모형	430.982	93	4.63	.933	.916	.902	.933	548.982	.078 (.071~.086)

표 4. 최종 모형(수정된 연구모형)의 경로계수

경로	B	$\beta$	S.E.	C.R.	p	SMC
사회부과완벽주의 → 공적자의식	.278	.318	.041	6.872	<.001	.101
자기지향완벽주의 → 사적자의식	.205	.273	.033	6.224	<.001	.074
사회부과완벽주의 → 정서표현갈등	.933	.553	.101	9.241	<.001	.318
자기지향완벽주의 → 정서표현갈등	-.281	-.185	.084	-3.353	<.001	
공적자의식 → 정서표현갈등	.455	.236	.126	3.619	<.001	
사적자의식 → 정서표현갈등	-.413	-.205	.126	-3.285	.001	
정서표현갈등 → 사회불안	.250	.499	.027	9.188	<.001	.469
사회부과완벽주의 → 사회불안	.281	.332	.052	5.359	<.001	
자기지향완벽주의 → 사회불안	-.187	-.246	.039	-4.865	<.001	

결과, 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 간접효과는 .31(95% 신뢰구간 .22 ~ .39), 자기지향 완벽주의가 사회불안에 미치는 간접효과는 -.12(95% 신뢰구간 -.20 ~ -.07)로 유의수준 .01에서 모두 유의한 것으로 나타났다. 또한 최종모형의 총효과, 간접효과, 직접효과를 정리한 결과는 표 5에 제시하였다. 그 결과, 사회불안에 대한 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽주의의 총효과, 간접효과, 직접효과는 모두 유의한 것으로 나타났다. 사회불안에 대한 사회부과 완벽주의의 총효과는 .64, 자기지향 완벽주의의 총효과는 -.35로 사회부과 완벽주의의 영향이 더 큼을 알 수 있다.

### 논 의

본 연구에서는 완벽주의와 사회불안의 관계를 정서조절의 측면에서 살펴보고, 이를 위해 자의식과 정서표현갈등을 매개변인으로 가정한 모형을 검증하였다. 특히 기존의 연구들이 사회부과 완벽주의나 평가염려 완벽주의와 같은 부적응적 완벽주의와 사회불안의 관계에만 초점을 두었다면, 본 연구는 비교적 적응적 차원이라 알려진 자기지향 완벽주의와 사회불안의 관계도 함께 검증해보았다. 즉, 사회부과 완벽주의와 자기지향 완벽

주의라는 두 차원의 완벽주의가 사회불안을 어떻게 예측하는지를 하나의 구조모형에서 살펴봄으로써, 두 완벽주의의 주된 특성인 ‘높은 기준’ 이외에 다른 어떤 특성이 동반되었을 때 적응 또는 부적응이 나타나게 되는지 알아보고자 하였다. 연구를 통해 나타난 결과와 그 의미를 정리해 보면 다음과 같다.

첫째, 사회부과 완벽주의와 공격자의식이 정서표현갈등을 증가시켜, 결국 사회불안을 증가시킬 수 있음이 모형을 통해 확인되었다. 이는 사회부과 완벽주의와 공격자의식이 부적응적으로 기능할 수 있음을 보여주는 결과이며, 특히 완벽주의의 경우 자신을 향한 ‘완벽’이라는 높은 기준이 타인에 의해 세워질 때 그 부적응이 나타나는 것으로 생각할 수 있다.

또한 선행연구에서 사회부과 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움, 반추 등과 같은 인지적 매개변인에 의해 사회불안의 증가를 예측했는데 (Nepon et al., 2011; 김민선 외, 2009; 김성주 외, 2013; 송은영 외, 2008), 이런 인지적 과정에서 더욱 관심을 확장하여 정서조절적 측면이 사회부과 완벽주의자들의 사회불안에 기여하는 측면을 살펴보았다는 것에 본 연구의 첫 번째 의의가 있다.

한편, 이렇게 높은 수준의 사회부과 완벽주의와

표 5. 매개효과의 효과분해

(N=595)

경로	직접효과	간접효과 (95% 신뢰구간)	총효과
사회부과완벽주의 → 사회불안	.324*	.312** (.222, .387)	.637*
자기지향완벽주의 → 사회불안	-.236*	-.116** (-.195, -.069)	-.352**

주. 표에 제시된 계수들은 표준화된 수치임.

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

공적자의식이 사회불안의 증가를 예측하는 것은 ‘자기보호행동(self-protective behavior)’이라는 개념과 관련하여 생각할 수 있을 것이다. 즉 사회부과 완벽주의적인 특성을 지닌 사람들이 타인에게 완벽한 모습을 보여주려 하는 것은 일종의 자신을 보호하기 위한 행동으로 생각할 수 있는데 (Hewitt et al., 2003), 이런 자기보호행동은 자신의 외적인 측면에 주의를 집중시켜 불안 관련 행동에 대한 판단을 증가시키므로 사회불안을 악화시킬 수 있다(Taylor & Alden, 2011). 또한 자기보호적인 행동(불안을 감추기 위해 말하기 전에 문장을 미리 생각하거나 행동을 통제하려고 하는 등의 행동)은 개인의 내적인 측면뿐 아니라 외적인 행동의 변화까지 일으켜, 방어적이거나 신경증적인 태도를 형성하고 오히려 부정적인 인상을 형성하여 실제로도 상대방의 부정적인 반응을 이끌어낼 수 있다고 한다(Taylor et al., 2011). 본 연구에서 사용된 정서표현갈등, 즉 정서표현을 억제하고 이로 인해 내적인 갈등을 겪는 것 또한 자기보호행동의 하나로 생각할 수 있다. 따라서 사회부과 완벽주의와 공적자의식이 높은 사람들은 스스로를 보호하기 위해 타인의 기대에 맞추려 하고 자신의 외적인 모습에 신경쓰지만, 역설적이게도 이런 행동이 오히려 자신의 인상을 더 부정적으로 만들고 내적인 불안을 증가시킬 수 있음을 시사한다.

둘째, 자기지향 완벽주의와 사적자의식은 정서표현갈등을 감소시켜, 결국 사회불안을 감소시킬 수 있다는 것이 모형에 의해 확인되었다. 이는 자기지향 완벽주의와 사적자의식이 적응적으로 기능할 수 있음을 보여주는 결과로, 특히 그동안 주로 부적응적인 특성으로 인식되어온 완벽주의가

긍정적으로도 기능할 수 있음을 보여주었다는 것에 의의가 있다. 또한 이것은 본 연구가 처음 가정한 것처럼 ‘완벽’이라는 높은 기준이 부정적인 의미를 내포하긴 하지만, 기준을 설정하는 주체가 자신이라면 완벽주의도 적응적일 수 있음을 지지하는 결과이기도 하다.

하지만 자기지향 완벽주의가 다양한 심리적 기제 중 어느 범위까지 적응적으로 기능할 수 있을지에 대해서는 아직 연구들이 많이 이루어지지 않았고 불일치하는 부분도 있어, 자기지향 완벽주의의 적응적인 측면은 조심스럽게 다루어져야 할 것이다. 다만, 사회불안에 대해서는 본 연구의 결과를 비롯하여 다른 연구들(전명임 외, 2011; 하정희 외, 2011)에서도 자기지향 완벽주의가 적응적으로 작용할 수 있음이 시사되어 둘 사이의 유의미한 관계를 짐작케 한다. 자기지향 완벽주의적인 특성을 가진 사람들은 개인 내적인 기준을 가지기 때문에, 사회적인 요구나 타인의 시선을 의식하여 정서표현을 억제하고 이로 인해 갈등을 경험하는 것과는 거리가 있어 사회불안에 대해서도 비교적 자유로울 수 있을 것이라 추측할 수 있다. 또한 자기지향 완벽주의가 높은 사람들이 사회적 지지나 사회적 유대감을 더 많이 지각하여, 긍정 정서나 주관적인 행복을 더 많이 느낀다는 연구 결과도 보고되어(전명임 외, 2011; 하정희 외, 2011), 사회불안에 대한 자기지향 완벽주의의 긍정적인 기능을 시사한다.

따라서 첫 번째와 두 번째 결과를 통해 완벽주의자들이 사회불안에 취약한 이유가 ‘완벽’이라는 높은 기준 때문일 수는 있지만, 결정적으로 사회불안을 유발하는 이유는 그 기준이 타인에 의해 세워졌기 때문이며, 타인의 인정을 얻으려하기 때

문임을 추측할 수 있다. 즉 자신에게 중요한 대상의 인정을 받기 위해 완벽주의적인 행동을 하는 사회부과 완벽주의는, 타인에게 좋은 인상을 주기 위해 정서를 억제하는 경우가 많고 이로 인해 사회불안을 경험할 수 있다. 반면, 자신의 내적인 만족을 위해 완벽을 추구하는 자기지향 완벽주의는 상대적으로 타인의 영향력을 적게 인식하므로 정서를 표현하는 데 갈등을 느낄 가능성이 적어 사회불안과도 부적인 관계를 나타낼 수 있다.

셋째, 완벽주의와 정서표현갈등의 관계에서 자의식의 부분매개 효과가 확인되었고, 두 차원의 완벽주의가 각기 다른 차원의 자의식을 통해 정서표현갈등을 상반되게 예측하였다. Tangney (2002)에 의하면 완벽주의적인 개인은 자기평가에 상당한 에너지를 집중하기 때문에 수치심, 죄책감과 같은 감정을 경험하기 쉽다. 그러나 그럼에도 본 연구에서 자기지향 완벽주의는 정서표현갈등과 부적인 관계를 나타냈기 때문에, 이는 상당히 주목할 만하다. 자기지향 완벽주의는 자신에 대한 엄격한 평가를 하지만 그 기준 자체가 자신에 의한 것이기 때문에 자율성을 갖고 스스로의 생각이나 감정에 집중할 수 있다. 따라서 타인의 시선에 의한 정서표현의 억제에 대한 필요성을 느끼지 않으며, 이는 정서조절의 측면에 긍정적 영향을 미치는 것으로 추론가능하다. Aldea와 Rice (2006)의 연구에서도 자기지향 완벽주의적인 특성을 포함하는 적응적 완벽주의가 낮은 정서조절곤란의 수준을 보여 이를 지지하였다. 또한 정서표현갈등이 적응적 완벽주의와 정서조절곤란 간의 관계를 부적으로 매개하는 결과도 보고되었는데 (김정화 외, 2013), 이는 자기지향 완벽주의가 비교적 정서를 표현하는데 갈등을 적게 경험하여

정서조절에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 시사한다.

또한 본 연구결과는 두 완벽주의가 동일하게 '높은 기준'을 추구함에도 정서표현에 있어 상반된 태도를 나타내는 것에 대한 설명으로, 두 완벽주의가 서로 다른 차원의 자의식과 관련이 있기 때문이라는 가정을 지지한다. 즉, 사회부과 완벽주의는 공격자의식과의 관계를 통해 정서표현갈등의 증가를 예측하였고, 자기지향 완벽주의는 사적자의식과의 관계를 통해 정서표현갈등의 감소를 예측하였다. 선행 연구에서도 공격자의식이 높은 사람들은 타인의 반응에 민감하게 반응하고 자신의 주장을 쉽게 포기하는 등 내적으로 과도하게 억압할 수 있음이 나타나(Fenigstein, 1975; 김현진, 한종철, 2004), 공격자의식과 정서표현갈등의 정적인 관계가 지지되었다. 반면 사적자의식이 높은 사람들은 자신의 정서를 더 잘 지각하고 스스로를 다른 사람들과의 관계를 떠나 독립적으로 인식할 수 있으므로 정서표현을 덜 억제한다는 결과(Lalwani, Shrum, & Chiu, 2009; Park et al., 2011; 이하나, 2006; 조궁호, 명정완, 2001)가 나타났는데, 이 또한 본 연구의 결과와 일치하게 사적자의식과 정서표현갈등의 부적 관계를 시사하는 것으로 볼 수 있다.

넷째, 정서표현갈등이 사회불안의 증가를 예측하였고, 이를 통해 사회불안에 대한 정서적 측면의 영향을 살펴보았다는 것에 의의가 있다. 여기서 말하는 '정서표현갈등'이란 King과 Emmons (1990)가 언급한 것처럼, 개인이 이미 내적으로 정서를 느끼고 표현하고자 하는 욕구가 있음에도 다른 상황적 요인에 의해 이를 표현하지 않으려고 노력함에 따라 내적인 갈등을 경험하는 것을



의미한다. 따라서 ‘정서표현갈등’이라는 개념에서는 정서표현의 ‘억제’가 중요한 부분을 차지하며, 이는 사회불안의 기질적 요인으로 지적되어온 행동의 ‘억제’(West & Newman, 2007)와 관련하여 생각할 때, 정서표현이라는 행동을 억제하는 현상으로 해석할 수 있다.

또한 많은 연구들은 정서의 표현적 억제가 의사소통을 방해하고 대인관계에 부정적인 영향을 미치며, 사회불안을 증가시킬 수 있음을 보고하고 있다(Butler et al., 2003; English & John, 2013; Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). English와 John(2013)은 억제의 습관적 사용이 내적인 정서경험과 외적 행동 사이의 불일치를 유발할 수 있다고 하였는데, 이로 인해 사회적인 관계에서 진실된 자신을 표현하지 못하게 된다고 하였다. 하지만 진실성이 사회적 기능에 필수적임을 고려할 때, 이런 진실성이 결여된 개인은 자기개방을 하지 못하고 친밀한 관계를 형성하지 못해 더 낮은 사회적 만족감을 느끼는 것으로 나타났다. Srivastava 등(2009)도 정서를 억제하는 것이 상대방으로 하여금 서로 정서를 공유하고 이해받는다는 느낌을 받을 수 없게 하여, 정서억제가 더 낮은 수준의 사회적 지지, 친밀감, 사회적 만족감을 예측한다고 주장하였다. 따라서 이러한 연구결과들은 정서의 표현적 억제가 실제의 대인관계에 부정적인 영향을 줄 수 있고, 이에 따라 억제를 하는 개인이 부정적인 사회적 피드백을 지각하여 사회불안을 느낄 수 있음을 시사한다. 또한 부정적인 정서를 억제하려고 시도할 때 역설적이게도 더 큰 부정적 정서를 더 오랫동안 경험하는 것으로 나타났는데(Dalgleish et al., 2009; Laura et al., 2006), 이는 억제를 하는 개인

이 사회적 상황에서 느낄 수 있는 정상적인 불안도 더 크게 지각할 수 있음을 시사한다.

결론적으로, 이와 같은 연구 결과들은 완벽주의적인 특성을 가진 개인이 사회불안에 대해 취약할 수 있음을 나타내는 동시에 다음과 같은 치료적 시사점을 제시한다.

우선, 개인이 정서의 표현을 억제하고 이로 인해 내적인 갈등과 긴장감을 느끼는 것은 사회불안을 증가시킬 수 있으므로, 치료 장면에서 정서적인 부분에 대한 접근이 필요하다고 할 수 있다. 즉 개인이 자신의 정서를 충분히 느끼고 표현할 수 있도록 치료자는 지지적인 태도를 보여야 하며, 자유롭게 정서를 표현해도 사회적으로 안전하게 받아들여질 수 있음을 경험하게 하는 것이 사회불안을 감소시키는 데 도움이 될 수 있을 것이다. 특히 완벽주의적인 행동을 추구하는 개인이 사회불안을 나타내는 경우, 정서를 표현하는 것에 대한 어려움을 경험하고 있을 수 있으므로 이에 대한 접근이 이루어져야 할 것이다.

또한 사회불안에 있어서 자기지향 완벽주의와 사적자의식은 정서표현태도를 통해 이를 경감시키는 모습을 나타내어, 자기지향 완벽주의와 사적자의식의 치료적 의미가 시사되었다. 즉 완벽주의의 경우 사회불안에 취약할 수 있는 ‘완벽’이라는 비현실적인 기준을 갖고 있지만, 그 높은 기준을 정하는 주체가 자기 자신이라면 사회불안을 오히려 감소시키는 적응적인 모습을 나타낼 수도 있다는 것이다. 사적자의식의 경우도 마찬가지로, 자신의 생각, 감정과 같은 내적 측면에 집중하는 경향은 정서표현을 자유롭게 할 수 있어 사회불안을 감소시킬 수 있다. 따라서 사회불안을 나타내는 개인에게는 자신의 기준을 우선시하고 내적

측면에 초점을 두는 것이 도움이 될 수 있으며, 특히 완벽주의적 특성이 있는 사람에게는 완벽을 추구하는 행위 자체를 포기하게 하는 것보다 자신의 기준을 갖도록 하는 것이 더 현실적으로 사회불안을 감소시킬 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 연구대상이 주로 서울 지역에 거주하는 여자 대학생으로 국한되었기 때문에, 이 결과를 일반화하는 것에는 한계가 있을 수 있다. 따라서 나이, 성별, 직업 등에 따른 다양한 대상에 대한 검증을 통해 본 연구의 모형이 적합한지 확인해 볼 필요가 있다.

둘째, 모든 변인을 자기보고식 질문지를 통해 측정하였기 때문에, 각 변인들의 측정치가 개인적 성향에 따라 과장되거나 축소되었을 수 있다. 따라서 후속연구에서는 보다 신뢰로운 연구를 위해, 자기보고식 설문조사 이외에 관찰자에 의한 평가, 실험 등의 다양한 측정방법을 함께 사용하는 것이 필요할 것으로 생각된다.

셋째, 본 연구에서는 모든 변인을 동일한 시점에서 측정하였기 때문에, 연구결과를 인과적으로 해석하는 것에 제한이 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 변인들 간의 시간적 관계를 고려한 종단적 연구를 설계하거나 또는 통제된 환경에서 인과관계를 관찰할 수 있는 실험 연구를 설계함으로써, 변인들 간의 인과관계를 보다 명확하게 확인할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서는 자기지향 완벽주의가 정서 표현갈등과 부적 관계를 나타내어 사회불안의 감소를 예측할 수 있는 것으로 나타났다. 이것은 자기지향 완벽주의적인 특성을 가진 사람들이 정서

를 표현함에 있어 억제하거나 이로 인해 내적 갈등을 경험하지 않는다는 것을 의미하는데, 따라서 후속 연구는 이들이 어떻게 정서를 표현하고 조절하는지에 대해 알아볼 필요가 있다. 이를 통해 자기지향 완벽주의의 적응적인 측면을 더 자세히 살펴볼 수 있을 것이라 생각된다.

## 참 고 문 헌

- 고희경, 현명호 (2009). 완벽주의와 분노 표현양상 간 관계에서의 인지적 대처전략의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 임상, 28(1), 97-116.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. 한국심리학회지: 일반, 28(3), 525-545.
- 김성주, 이영순 (2013). 대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과. 상담학연구, 14(3), 1919-1938.
- 김은정 (1993). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 김정미 (2009). 대학생의 부적응적 완벽주의와 부적응적 정서의 관계: 자기비난과 수치심의 매개효과. 청소년학연구, 16(10), 205-225.
- 김정화, 신희천 (2013). 완벽주의가 정서조절 곤란에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 893-909.
- 김지에 (2012). 평가염려 및 개인기준 완벽주의가 주관적 안녕감에 미치는 영향 : 자의식의 매개효과. 대구가톨릭대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김지현, 박기환 (2010). 완벽주의의 기능성 : 완벽주의와 적응지표들의 관계. 한국심리학회지: 건강, 15(4), 765-780.

- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억편향. 서울대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 김현진, 한종철 (2004). 대학생의 우울 취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 16(2), 277-294.
- 서영숙, 김진숙 (2009). 부모의 양육태도, 부적응적 완벽주의 및 심리적 부적응과의 관계에서 수치심과 대처방식의 매개효과 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(3), 661-682.
- 송은영, 하은혜 (2008). 청소년의 외상경험, 완벽주의의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. *인지행동치료*, 8(1), 41-56.
- 신지은, 이동귀 (2010). 학업우수 청소년의 자기-지향적 완벽주의와 실패 후 정서: 목표지향성의 매개효과. *한국심리학회지: 일반*, 29(4), 911-933.
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. *한국심리학회지: 일반*, 27(1), 139-159.
- 이정윤, 조영아 (2001). 사회공포증과 완벽주의의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(2), 93-104.
- 이하나 (2006). 정서인식의 명확성, 정서의 표현 및 갈등과 대인불안의 관계: 자아탄력성의 매개효과 검증. 연세대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 장은서, 최연실 (2013). 초등학교생이 지각한 어머니의 자녀에 대한 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 자기수용의 매개효과. *정서, 행동장애 연구*, 29(1), 373-394.
- 전명임, 이희경 (2011). 다차원적 완벽주의와 우울, 주관적 안녕감 간의 관계: 사회적 유대감의 매개효과. *인간이해*, 32(1), 67-83.
- 조궁호, 명정완 (2001). 문화성향과 자의식의 유형. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 15(2), 111-139.
- 최바을, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석 (2011). 부적응적 완벽주의, 무망, 우울, 심리적 극통 및 자살사고의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(3), 693-716.
- 하정 (1997). 정서표현 성향과 스트레스 평가 및 대처가 우울에 미치는 영향: 정서, 사고, 행동영역의 통합적 고찰. 이화여자대학교 일반대학원 석사학위 청구논문.
- 하정희, 장유진 (2011). 대학생들의 완벽주의 성향과 주관적 행복감 및 사회적 지지제공의 관계: 사회적 지지수혜의 매개 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 427-449.
- 한기연 (1993). 다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 한주연, 박경 (2011). 대학생의 부적응적 완벽주의와 우울과의 관계에서 수치심과 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *청소년학연구*, 18(9), 169-188.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Aldea, M. A., & Rice, K. G. (2006). The role of emotional dysregulation in perfectionism and psychological distress. *Journal of counseling psychology*, 53(4), 498-510.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin J. L. (2006). Perfectionism, Shame and Depressive Symptoms. *Journal of Counseling and Department*, 84(2), 148-156.
- Berndt, T. J. (1979). Developmental changes in conformity to peers and parents. *Developmental Psychology*, 15(6), 608-616.
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48-67.
- Dalgleish, T., Yiend, J., Schweizer, S., & Dunn, B. D. (2009). Ironic Effects of Emotion Suppression When recounting distressing Memories. *Emotion*, 9(5), 744-749.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as

- mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-Critical Perfectionism and Daily Affect: Dispositional and Situational Influences on Stress and Coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(1), 234-252.
- English, T., & John, O. P. (2013). Understanding the social effects of emotion regulation: the mediating role of authenticity for individual differences in suppression. *Emotion, 13*(2), 314-329.
- Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences, 38*, 1609-1619.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and Theory. *Journal of Counseling and clinical psychology, 43*(4), 522-527.
- Heimberg, R. G., Stein, M. B., Hiripi, E., & Kessler, R. C. (2000). Trends in the prevalence of social phobia in the United States: a synthetic cohort analysis of changes over four decades. *Eur Psychiatry, 15*, 29-37.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303-1325.
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 864-877.
- Lalwani, A. K., Shrum, L. J., & Chiu, C. (2009). Motivated response style: The role of cultural values, regulatory focus, and self-consciousness in socially desirable responding. *Journal of personality and social psychology, 96*(4), 870-882.
- Lau, A. S., Fung, J., Wang, S., & Kang, S. (2009). Explaining Elevated Social anxiety among Asian Americans: Emotional attunement and a cultural double bind. *Cultural diversity and Ethnic Minority Psychology, 15*(1), 77-85.
- Laura, C., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and Suppression of Negative Emotion in Anxiety and Mood disorders. *Emotion, 6*(4), 587-595.
- Lundh, L., Johnsson, A., Sundqvist, K., & Olsson, H. (2002). Alexithymia, Memory of Emotion, Emotional Awareness, and Perfectionism. *Emotion, 2*(4), 361-379.
- Lutwak, N., & Ferrari, J. R. (1996). Moral affect and cognitive processes: differentiating shame from guilt among men and women. *Personality and Individual Differences, 21*(6), 891-896.
- McGrath, D. S., Sherry, S. B., Stewart, S. H., Mushquash, A. R., Allen, S. L., Nealis, L. J., & Sherry, D. L. (2012). Reciprocal Relations Between Self-Critical Perfectionism and Depressive Symptoms: Evidence From a Short-Term, Four-Wave Longitudinal Study. *Canadian Journal of Behavioral Science, 44*(3), 169-181.
- 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, 43*(4), 297-308.

- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing Data From Experimental Studies: A Latent Variable Structural Equation Modeling Approach. *Journal of Counseling Psychology, 45*(1), 18-29.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame?. *Psychotherapy, 22*(3), 564-571.
- Srivastava, S., Tamir, M., McGonigal, K. M., John, O. P., & Gross, J. J. (2009). The social costs of emotional suppression: A prospective study of the transition to college. *Journal of Personality and Social Psychology, 96*(4), 883-897.
- Taylor, C. T., & Alden, L. E. (2011). To see ourselves as others see us: An experimental integration of the intra and interpersonal consequences of self-protection in social anxiety disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(1), 129-141.
- Turk, C. L., Heimberg, R. G., Orsillo, S. M., Holt, C. S., Gitow, A., Street, L. L., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1998). An Investigation of Gender Differences in Social Phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(3), 209-223.
- West, A. E., & Newman, D. L. (2007). Childhood behavioral inhibition and the experience of social anxiety in American Indian adolescents. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(3), 197-206.
- Wu, T., & Wei, M. (2008). Perfectionism and negative mood: The mediating roles of validation from others versus self. *Journal of counseling Psychology, 55*(2), 276-288.
- Xu, Y., Schneier, F., Heimberg, R. G., Princisvalle, K., Liebowitz, M. R., Wang, S., & Blanco, C. (2012). Gender differences in social anxiety disorder: Results from the national epidemiologic sample on alcohol and related conditions. *Journal of Anxiety Disorders, 26*, 12-19.

원고접수일: 2014년 2월 11일  
논문심사일: 2014년 2월 26일  
게재결정일: 2014년 6월 9일

# The Relationship between Socially-Prescribed and Self-Oriented Perfectionism and Social Anxiety: The Mediating Effects of Self-Consciousness and Conflict over Emotional Expression among Female College Students

Jeong-Suk Han      Sung-Won Choi      Mirihae Kim

Department of Psychology, Duksung Women's University

The purpose of this study was to investigate the mediating effects of self-consciousness and conflict over emotional expression in the relationship between perfectionism and social anxiety. Through this study, we attempted to identify the adaptive aspects and specific characteristics of perfectionism associated with adaptive and maladaptive outcomes. Five hundred ninety five female college students completed the following questionnaires: the Multidimensional Perfectionism Scale, the Self-Consciousness Scale, the Ambivalence Over Emotional Expressiveness Questionnaire, the Social Interaction Anxiety Scale, and the Social Phobia Scale. Structural equation modeling found that socially prescribed perfectionism was positively and significantly related to social anxiety, mediated by public self-consciousness and increased conflict over emotional expression. Self-oriented perfectionism was also found to be negatively related to social anxiety, mediated by private self-consciousness and decreased conflict over emotional expression. Results also indicated that self-consciousness partially mediated the relationship between perfectionism and conflict over emotional expression. In conclusion, this study identified adaptive aspects of self-oriented perfectionism and private self-consciousness, especially with respect to social anxiety. Implications, limitations, and areas for future research are also discussed, including the need to examine the role of emotions in the relationship between perfectionism and social anxiety.

*Keywords:* socially-prescribed perfectionism, self-oriented perfectionism, social anxiety, self-consciousness, conflict over emotional expression