

## 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 요인별 성별 매개효과<sup>†</sup>

윤혜경      정남운<sup>‡</sup>  
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 경기도 소재의 대학(원)생 418명을 대상으로 설문조사를 진행하였으며, 부모애착(K-PBI), 자기자비(K-SCS), 사회불안(K-SADS) 척도를 사용하였다. 각 변인 간 관계를 알아 보기 위해 남녀 차이검증, 상관분석, 그리고 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 분석을 진행하였다. 분석 결과, 첫째, 부모애착은 성별 차이가 유의하지 않았으며 자기자비 수준은 남성이, 사회불안 수준은 여성이 더 높았다. 둘째, 부모애착과 자기자비는 각각 사회불안과 부적 상관관계에, 부모애착과 자기자비는 정적 상관관계에 있었다. 셋째, 자기자비가 부모애착과 사회불안을 부분매개하는 것으로 나타났다. 넷째, 하위요인별로는 자기친절, 자기비난, 보편적인간성, 고립의 매개효과가 유의하였으며 이 중 자기비난과 고립의 설명량이 가장 높았다. 다섯째, 자기자비 매개효과가 성별로는 여성 집단의 경우만 유의하였다. 본 연구는 자기자비가 불안정애착의 사회불안에 대한 영향을 완충시킬 수 있는 적응적 매개요인임을 밝혔다는 점, 나아가 매개효과에 자기자비 하위요인별, 성별 차이가 있음을 밝히고 이에 따른 치료 프로그램 정교화 방향을 제시했다는 점에 의의가 있다. 분석 결과에 근거한 의의과 한계 및 추후 연구를 위한 제언사항을 제시하였다.

주요어: 부모애착, 자기자비, 사회불안

<sup>†</sup> 본 연구는 윤혜경(2016)의 석사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 정남운, (14662) 경기 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과, Tel: 02-2164-4270, E-mail: yhk819@naver.com

불안이라는 감정은 위협에 대해 대비를 하도록 돕는 적응적 역할을 한다. 하지만 불안으로 인해 사회적 상황을 회피하고 일상으로부터 철수하여 개인의 적응 및 삶의 질을 해치게 되면 이는 사회불안이 된다. 사회불안은 사회공포증, 대인불안, 대인공포 등의 용어와 거의 같은 맥락으로 사용되고 있으며, 역학조사에 의하면 우리나라의 경우 전체 심리장애 중 사회불안장애의 평생 유병률이 2006년 0.3%에서 2011년 0.5%로 증가하는 추세에 있다(보건복지부, 2011). 특히 남성 0.4%, 여성 0.6%로 여성에게서 더 높게 조사되고 있으며 다수의 연구들도 이를 뒷받침하고 있다(문경주, 오경자, 2002; Raja, McGee, & Stanton, 1992). 사회불안의 유병률 수치는 타 심리장애 대비 높은 수준은 아니나, 실제 정신과 내원 환자의 4.5%가 사회불안으로 진단된다는 점(이시형, 신영철, 오강섭, 1994), 사회불안은 다른 불안장애와 함께 나타나며 이들은 치료기관을 찾지 않고 사회적 관계를 피해 살아가는 경우가 많다는 점(권석만, 2013) 등을 고려할 때, 사회불안은 우리나라에서도 흔한 심리적 문제이며 초기 개입이 필요한 주요 심리장애임이 시사된다. 특히 대학생의 경우 19-33%가 사회불안을 겪는 것으로 보고되는데(Strahan, 2003), 이는 대학시기가 낯설고 다양한 사회상황에 노출되고 평가받기 시작하는 시기이기 때문으로 생각된다. 따라서 대학생의 사회불안에 관심을 둘 필요가 있어 보인다.

사회불안의 원인으로 생물학적 측면에서의 유전적 요인과 기질적 요인, 사회적 측면에서의 외상적 경험과 인지구조 및 부모 양육태도 등(오윤희, 2006)이 거론되고 있다. 구체적으로 유전적 요인을 입증한 연구 뿐 아니라(Kendler, Neale,

Kessler, Heath, & Eaves, 1992), 기질로서의 행동 억제 변인이 사회불안을 유의미하게 설명한 연구들이 보고되었으며(오경자, 양윤란, 2003), 외상적 경험이 대인불안에 영향을 미친다는 보고들도 있다(Stemberger, Turner, Beidel, & Calhoun, 1995). 그 외 지각된 불안통제감(Hofmann, 2005), 역기능적 신념(최미미, 조용래, 2008) 등 인지적 요인에 대한 연구들이 보고되었고, 마지막으로 부모의 양육태도 또는 부모와의 애착 안정성의 영향을 검증한 연구들도 다수 보고되어 왔다(Rapee, 1997). 이와 관련하여 Vertue(2003)는, 사회불안에 대한 많은 이론들을 하나로 통합해 보려는 자신의 논문에서, 자기상과 타인상을 포함하는 애착이론의 내적작동모델이 사회불안의 다른 요인들을 하나로 통합하여 설명할 수 있게 한다고 보았다. 이는 “불안이란 유아가 양육자에게 접근하는 것에 대한 불확실성에 기원한다”는 Bowlby(1958)의 주장과 궤를 같이 하는 것으로, 사회불안은 초기애착, 즉 부모애착과의 연결선 상에서 더욱 근원적이고 다차원적으로 조망될 수 있으리라 판단된다.

애착이란 한 사람이 자신과 가장 가까운 타인에게 느끼는 강력하고 지속적인 유대 감정이다(Bowlby, 1958). 애착은 유아에게 안전한 기지가 되어주고, 유아가 새로운 외부 환경을 탐색하고 발달적 과제에 두려움 없이 접근할 수 있도록 도와주며(Mahler, Pine, & Bergman, 1975), 무엇보다 자신과 타인에 대한 정신적 표상으로서의 내적작동모델을 형성하게 한다(Main, Kaplan, & Cassidy, 1985). 그리고 이렇게 형성된 내적작동모델은 사회적 관계에서의 기대, 인지, 행동에 영향을 미쳐 이후 인간관계의 근거가 되며, 개인의 전생애에 걸쳐 영향을 준다(장휘숙, 1997). 특히

Bowlby(1958)는 모와의 관계 중요성에 주목했고, 실제 남녀 모두 ‘부’보다 ‘모’에게 애착을 더 느꼈다는 보고를 볼 때(유은희, 박성연, 1991), 부모애착 중에서도 모애착에 초점을 두는 것이 의미있어 보인다.

애착과 사회불안은 다수의 연구에서 유의미한 연관성이 있음이 밝혀져 왔다. Armsden과 Greenberg(1987)의 연구에서 부모애착이 후기 청소년기의 불안, 우울, 분노, 소외감을 유의미하게 예견하였고, Bosquet와 Egeland(2006)의 연구에서는 영아기 불안정 부모애착이 아동기의 부정적 또래관계 표상 뿐 아니라 청소년기 불안증상에까지 영향을 줬다고 보고하였다. Parker, Tupling과 Brown(1979) 및 Rapee(1997)는 사회불안 환자의 경우 부모가 보살핌은 적고 과잉보호하는 특징이 있었다면서, 이는 자녀의 독립성, 자율성, 사회성 발달을 저해하여 향후 사회불안에 대한 취약성을 조장한다고 설명하였다. 국내에서도 부모가 과보호적이면서 정서적 돌봄이 부족할수록 이후 자녀의 사회적 불안 및 회피 정도에 유의미한 영향을 주었다는 연구들이 보고되었다(김무경, 오윤희, 오강섭, 2005). 반면, 애착과 사회불안이 직접적으로 유의하지 않다고 보고된 연구들도 있다(김미령, 2011; 오경자, 양윤란, 2003). 특히 오경자와 양윤란(2003)은 부모의 양육태도가 대인불안에 직접적으로 영향을 미치지 않고 행동억제기질과 외상경험을 매개로 하여 간접적으로 영향을 미친다고 하였는데, 이는 부모애착과 사회불안의 관계에서 매개변인의 존재 가능성을 추정하게 한다.

매개변인과 관련하여, 애착과 사회불안 간에는 ‘스트레스 대처방식, 취약성, 경험적 회피’ 등 다양한 매개변인에 대한 연구들이 있어왔다(정민현,

2008; 조영미, 이희경, 2013). 그런데 상담연구에서 매개효과 검증의 주된 이유는 특질변인보다 상대적 개입이 용이한 매개변인을 탐색하기 위함인데, 내담자가 발전시킨 부적응적 전략으로서의 매개변인에 초점을 둘 경우 상담이 효과적이지 않을 수 있다(조화진, 서영석, 2011). 여기서 자기자비는 획득, 증진시킬 수 있는 훈련이 가능한 기술이라는 주장(Mckay & Fanning, 2000)과 불안에 대한 치료 개입 시 자기자비가 중요한 치료과정 변인이라는 보고에 주목하게 되는데(Forsyth, 2009: 이선영, 안창일, 2012에서 재인용), 실제 자기자비 훈련이 불안의 감소에 유의미한 영향을 주었음을 보고한 연구들을 볼 때(심우엽, 2014; Gilbert & Procter, 2006) 치료적 매개변인으로서의 자기자비 연구가 유용할 것으로 생각된다.

자기자비란 스스로에게 자비를 베푸는 것으로(Neff, 2003b), 자기를 비난하기보다는(자기비난) 친절하게 이해하는 태도를 취하고(자기친절), 자신이 고립되어 있다고 보기보다는(고립) 그 경험을 더 커다란 인간 경험의 일부로 받아들이며(보편적 인간성), 고통과 과도하게 동일시하기보다(과잉동일시) 마음챙김의 자세로 균형 있게 알아차리는 것(마음챙김)을 의미한다(Neff, 2003a). 또 Neff(2003a)는 남성에 비해 여성이 더 자기비관적이고 반추적 대응양식을 갖고 있다는 점을 들어 여성의 자기자비 수준이 남성 대비 낮을 수 있다고 하였고 국내에서도 동일한 보고들이 있었다(진현정, 이기학, 2009).

또한 자기자비와 사회불안과의 관계에서, 높은 수준의 자기자비가 낮은 수준의 불안, 우울 등과 유의하게 연관되어 있었고(Neff & McGehee, 2010), 자아 위협상황에서 발생하는 불안에 대해

자기자비가 완충 역할을 하여 불안에 압도되지 않고 자기역할을 명확히 인식할 수 있게 도왔으며(Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007), 자기자비가 반추사고를 줄이는 경로를 통해 불안을 감소시키는 것으로 보고되었다(Raes, 2010). 국내에서도 자기자비가 긍정적 대인관계에 대한 설명량을 넘어 불안 등의 정신병리를 예측하는 고유변량을 지니는 것으로 보고되었는데(진현정, 이기학, 2009), 실질적인 자기존중감을 통제할 때에도 불안의 상당한 변량을 설명하였으며(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008), 심리적 증상과 관련 있는 생활 스트레스와 사회적지지 영향을 통제된 후에도 불안과 유의한 부적 상관을 보였다(유연화, 이신혜, 조용래, 2010). 반면 생활 스트레스 수준이 낮을 때보다 높을 때에 불안증상에 대해 더 두드러진 보호역할을 하였는데(조용래, 2011), 구체적 경로를 보면 문제 중심적 대처와 수용적 긍정적 대처를 돕거나(이현주, 조성호, 2011) 침입적 사고를 억제하도록 도움으로써(이선영, 2013) 불안 등 부정적 정서를 감소시켰다.

자기자비는, 부모애착과도 관련이 있는 것으로 보고되고 있다. Neff는 자기자비가 부모애착으로부터 영향을 받을 것으로 가정하였고(Neff, 2003a), Wei, Liao, Ku와 Shaffer(2011)도 어린 시절 애착수준이 자기자비 발달에 영향을 주었음을 보고하면서 부모와의 관계경험에서 부모가 자신을 대한 태도가 내면화되어 이후 자신을 대하는 태도인 자기자비로 이어지기 때문이라고 주장하였으며, Neff와 McGehee(2010)는 어머니와 안정 애착을 형성한 청소년들이 더 높은 자기자비를 보인 반면 어머니의 비난이나 긴장이 많은 가족 관계를 경험한 청소년들은 자기자비가 더 부족했

다고 하였다. 국내에서도 애착의 자기자비에 대한 주효과가 보고되었고(김다정 외, 2014), 불안정 애착이 낮은 자기자비 수준을 예측하였을 뿐 아니라 애착이 자기자비에 영향을 주는 과정을 정서 인식 명확성이 매개한다는 보고도 있었다(김신실, 유금란, 2014).

지금까지 ‘사회불안’과 ‘부모애착’ 사이의 매개변인 존재 가능성, 그리고 사회불안에 대한 치료과정 변인으로서의 ‘자기자비’에 대해 알아보았다. 그런데 치료변인으로서의 자기자비 매개효과에 대한 실증적 검증이 이뤄진다면, 이를 기반으로 한 사회불안의 치료적 개입이 더욱 구체화되리라 생각하게 된다. 따라서 부모애착이 사회불안에 영향을 미치는 과정에서의 자기자비 매개효과에 대한 연구가 필요해 보인다. 또한 Van Dam, Sheppard, Forsyth와 Earleywine(2011)은 자기자비의 6개 하위요인 중 자기비난과 고립감이 불안을 가장 높게 설명한 반면 보편적인간성은 불안을 유의하게 설명하지 못하였다고 하였는데, 이는 사회불안에 미치는 자기자비 영향력의 하위요인별 차이를 시사한다. 따라서 자기자비의 매개효과를 그 하위요인별로도 나누어 살펴볼 필요가 있다고 생각된다. 나아가 사회불안과 자기자비 수준에서 성별 차이를 보고한 연구들 및 부모애착과 ‘우울, 불안 등 정신건강의 질적 측면을 지칭하는 포괄개념’인 심리적 디스트레스의 관계에서 자기자비 매개효과가 여성의 경우에만 유의하였음을 보고한 유사연구(박선영, 2013)를 고려할 때, 자기자비 매개효과의 성차 검증은 사회불안에 대한 치료적 개입 정교화에 도움이 될 것이다.

따라서 본 연구는 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증하기 위해, 먼저

각 변인의 성차의 유의미성을 확인하고, 변인 간 상관관계를 살펴본 후, 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증해 보고자 한다. 또한 매개효과가 유의할 경우, 그 매개효과를 자기자비의 하위요인별, 성별로도 나누어 검토해 보겠다.

## 방 법

### 참여자

본 연구는 경기도 지역 4년제 대학교 1곳의 대학(원)생 418명을 대상으로 자기보고식 설문을 실시하였다. 연구자가 담당교수들에게 사전 양해를 구한 다음, 해당 강의 시간에 사전 안내 후 설문을 배포하였고, 2주에 걸쳐 설문지를 회수하였다. 회수된 설문지 중 성별을 미기재한 7명은 성별 분석 시 제외하였다. 성별로는 남성 38.2%, 여성 61.8%이었고, 평균연령은 22.95세로 20대가 77.4%로 가장 많았다.

### 측정도구

**한국판 사회적 회피 및 불안 척도(Social Avoidance and Distress Scale; K-SADS).** Watson과 Friend(1969)가 개발하고 이정윤과 최정훈(1997)이 신뢰도와 타당도를 검증한 척도를 사용하였다. ‘사회적 불편감’과 ‘회피행동’의 두 하위요인으로 이루어져 있으며, 총 28문항으로 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 긍정적인 문항을 역채점하여 점수가 높을수록 불안이 높은 것으로 가정하였다. 이정윤과

최정훈(1997)의 연구에서 내적 합치도는 .91 이상 이었고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

**한국판 부모자녀 결합형태 검사(Parental Bond Instrument; K-PBI).** Parker 등(1979)이 개발하고 Gamsa(1987)가 수정, 보완한 이후 송지영(1992)이 번안하여 신뢰도 및 타당도를 검증한 척도를 사용하였다. ‘돌봄’과 ‘과보호’의 두 하위요인으로 이루어져 있으며, 아버지와 어머니에 대한 각각 25개 문항 총 50문항이 Likert 4점 척도로 되어 있다. 본 연구에서는 어머니에 대한 25문항만을 사용하였으며, 부정적인 문항을 역채점하여 점수가 높을수록 부모애착 안정성이 높은 것으로 가정하였다. 송지영(1992)의 연구에서 내적 합치도는 .87이었으며, 본 연구는 .94였다.

**한국판 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale; K-SCS).** Neff(2003b)가 개발하고 김경의 등(2008)이 번안하여 타당화한 척도를 사용하였다. 자기친절, 자기비난, 보편적인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위요인으로 이루어져 있고, 총 26문항이 Likert 5점 척도로 되어 있다. 본 연구에서는 부정적인 문항을 역채점하여 점수가 높을수록 자기자비가 높은 것으로 가정하였다. 김경의 등의 연구에서 내적 합치도는 .87이었으며, 본 연구에서는 .91이었다.

### 분석방법

수집된 자료는 SPSS 21.0 프로그램에 의해 처리되었다. 인구학적 배경 및 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도와 백분율을 산출하였고, 측정도구

의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 산출하였다. 이후 남녀의 성차를 확인하기 위해  $t$ -test을 실시하였으며, 각 변인간의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다. 그리고 자기자비의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 검증 절차를 적용하여 회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의성 검증은 부트스트랩(Bootstrap)을 실시하여 매개효과 신뢰구간을 추정했다.

## 결 과

### 성별에 따른 변인 간 차이 분석

성별에 따른 각 변인 간 차이가 있는지 살펴보기 위해  $t$ -test를 실시한 결과, 부모애착을 제외한 자기자비와 사회불안에서 남녀 간의 차이가 유의하였다. 표 1과 같이, 사회불안 수준은 여성이 남

성보다 높았으며,  $t = -2.02$ ,  $df = 410$ ,  $p < .05$ , 자기자비 수준은 남성이 여성보다 높았다,  $t = 2.90$ ,  $df = 410$ ,  $p < .01$ .

### 주요 변인 간 상관분석

Pearson 상관분석을 통해 검증한 결과를 표 2에 제시하였다. 그 결과 부모애착은 자기자비와 정적상관을,  $r = .17$ ,  $p < .01$ , 부모애착은 사회불안과 부적상관을,  $r = -.25$ ,  $p < .01$ , 자기자비는 사회불안과 부적상관을 보였다,  $r = -.43$ ,  $p < .01$ . 또한 남녀 집단을 나눠 상관분석을 실시한 결과, 남성은 부모애착과 자기자비 간 상관이 유의하지 않았으며, 부모애착과 사회불안은 부적상관을,  $r = -.23$ ,  $p < .01$ , 자기자비는 사회불안과 부적상관을 나타냈다,  $r = -.42$ ,  $p < .01$ . 여성은, 부모애착과 자기자비는 정적상관을,  $r = .19$ ,  $p < .01$ , 부모애착과 사회불안은 부적상관을,  $r = -.27$ ,  $p < .01$ ,

표 1. 주요 변인의 성별에 따른 평균과 표준편차

	M (SD)		t	p
	남(n=157)	여(n=254)		
사회불안	2.77 (.60)	2.89 (.58)	-2.02	.044*
부모애착	2.93 (.56)	2.94 (.54)	-.20	.839
자기자비	3.24 (.59)	3.05 (.65)	2.90	.004**

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

표 2. 사회불안, 부모애착, 자기자비 간 상관관계

	전체(n=418)			남(n=157)			여(n=254)		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1.사회불안	1	-.25**	-.43**	1	-.23**	-.42**	1	-.27**	-.43**
2.부모애착	-.25**	1	.17**	-.23**	1	.11	-.27**	1	.19**
3.자기자비	-.43**	.17**	1	-.42**	.11	1	-.43**	.19**	1

\*\* $p < .01$ .

자기자비와 사회불안은 부적상관을 보였다,  $r = -0.43, p < .01$ .

### 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과

매개효과 검증은 Baron과 Kenny(1986)의 분석 절차를 따랐으며 결과는 표 3에 제시하였다. 그 결과 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 매개변인인 자기자비에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.17, p < .001$ , 부모애착과 자기자비를 회귀식에 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미한 수준으로 감소하였다,  $\beta = -0.19, p < .001$ . 또한 부트스트랩(Bootstrap)을 실시한 결과, 95% 신뢰구간에서 구한 매개효과 계수 범위에 0이 포함하지 않았다. 따라서 자기자비는 부모애착과 사회불안의 관계를 부분매개하였다.

### 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 하위요인별 매개효과

표 3을 보면, 먼저 ‘자기친절’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 자기친절에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.12, p < .05$ , 부모애착과 자기친절을 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미한 수준으로 감소했으므로,  $\beta = -0.22, p < .001$ , 자기친절은 부모애착과 사회불안의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 또한 95% 신뢰구간에서의 부트스트랩 결과, 매개효과가 유의하였다.

‘자기비난’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의

하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 자기비난에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.10, p < .05$ , 부모애착과 자기비난을 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미한 수준으로 감소했으므로,  $\beta = -0.22, p < .001$ , 자기비난은 부모애착과 사회불안의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 또한 부트스트랩 결과, 매개효과가 유의하였다.

‘보편적인간성’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 보편적인간성에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.18, p < .001$ , 부모애착과 보편적인간성을 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미한 수준으로 감소했으므로,  $\beta = -0.22, p < .001$ , 보편적인간성은 부모애착과 사회불안을 부분매개 하였으며, 부트스트랩 결과도 매개효과가 유의하였다.

‘고립’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 고립에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.16, p < .01$ , 부모애착과 고립을 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미하게 감소했으므로,  $\beta = -0.20, p < .001$ , 자기친절은 부모애착과 사회불안의 관계를 부분매개하였고, 부트스트랩 결과도 매개효과가 유의하였다.

‘마음챙김’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -0.25, p < .001$ , 부모애착이 마음챙김에 유의한 영향을 미쳤으며,  $\beta = 0.10, p < .05$ , 부모애착과 마음챙김을 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미하게 감소하였다,  $\beta = -0.23, p < .001$ . 그러나 부트스트랩 결과, 계수 범위에 0이 포함되어 매개효과가 유의하지 않았다.

표 3. 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비(하위요인)의 매개효과

		단 계	B	Se	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
자기 자비	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 자기자비	.20	.06	.17***	3.51	.03	12.34***
	3	부모애착 → 사회불안 자기자비 → 사회불안	-.20 -.37	.05 .04	-.19*** -.40***	-4.24 -9.03	.21	57.92***
자기 친절	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 자기친절	.18	.07	.12*	2.40	.01	5.77*
	3	부모애착 → 사회불안 자기친절 → 사회불안	-.24 -.18	.05 .03	-.22*** -.26***	-4.86 -5.56	.13	30.82***
자기 비난	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 자기비난	.17	.08	.10*	2.03	.01	4.10*
	3	부모애착 → 사회불안 자기비난 → 사회불안	-.24 -.20	.05 .03	-.22*** -.31***	-4.94 -6.82	.16	39.18***
보편적 인간성	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 보·인	.28	.08	.18***	3.72	.03	13.80***
	3	부모애착 → 사회불안 보·인 → 사회불안	-.24 -.13	.05 .03	-.22*** -.19***	-4.66 -3.94	.09	22.63***
고립	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 고립	.28	.09	.16**	3.22	.02	10.37**
	3	부모애착 → 사회불안 고립 → 사회불안	-.21 -.22	.05 .03	-.20*** -.36***	-4.43 -7.93	.18	47.90***
마음 챙김	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 마음챙김	.15	.08	.10*	1.98	.01	3.93*
	3	부모애착 → 사회불안 마음챙김 → 사회불안	-.24 -.19	.05 .03	-.23*** -.28***	-4.97 -6.09	.14	34.17***
과잉 동일시	1	부모애착 → 사회불안	-.27	.05	-.25***	-5.36	.06	28.72***
	2	부모애착 → 과·동	.14	.08	.09	1.78	.01	3.18
	3	부모애착 → 사회불안 과·동 → 사회불안	-.25 -.19	.05 .03	-.23*** -.29***	-5.03 -6.34	.14	35.81***

주. N=418, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001.

또한 ‘과잉동일시’의 경우, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였으나,  $\beta = -.25, p < .001$ , 부모애착이 과잉동일시에 유의한 영향을 주지 못하였으므로,  $\beta = .09, p > .05$ , 매개효과는 유의하지 않았다.

### 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 성별 매개효과

표 4에 제시한 바와 같이 남성의 부모애착과 사회불안 관계에서의 자기자비의 매개효과 검증 결과, 부모애착이 사회불안을 유의하게 설명하였

으나,  $\beta = -.23, p < .01$ , 부모애착이 매개변인인 자기자비를 유의하게 설명하지 못하였으므로,  $\beta = .11, p > .05$ , 부모애착과 사회불안 간의 관계에서 자기자비의 매개효과는 유의하지 않았다. 또한 여학생의 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과를 검증한 결과, 부모애착이 사회불

안을 유의하게 설명하였고,  $\beta = -.27, p < .001$ , 부모애착이 매개변인인 자기자비를 유의하게 설명하였으며,  $\beta = .19, p < .01$ , 부모애착과 자기자비를 동시에 투입하였을 때 부모애착의  $\beta$ 계수가 유의미 수준으로 감소했다,  $\beta = -.19, p < .01$ . 95% 신뢰구간 부트스트랩 실시 결과, 매개효과

표 4. 남학생의 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비(하위요인)의 매개효과

		단 계	B	Se	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
자기 자비계	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-2.98	.05	8.89**
	2	부모애착 → 자기자비	.12	.08	.11	1.42	.01	2.03
	3	부모애착 → 사회불안 자기자비 → 사회불안	-.20 -.40	.08 .07	-.19* -.40***	-2.60 -5.48	.20	20.26***
자기 친절	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-2.98	.05	8.89**
	2	부모애착 → 자기친절	.10	.10	.08	1.00	.00	1.01
	3	부모애착 → 사회불안 자기친절 → 사회불안	-.23 -.20	.08 .06	-.21** -.24**	-2.81 -3.07	.10	9.41***
자기 비난	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-2.98	.05	8.89**
	2	부모애착 → 자기비난	.11	.13	.07	.88	.00	.77
	3	부모애착 → 사회불안 자기비난 → 사회불안	-.22 -.22	.08 .05	-.21* -.33***	-2.84 -4.52	.15	15.23***
보편적 인간성	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-2.98	.05	8.89**
	2	부모애착 → 보·인	.22	.11	.16*	1.99	.02	3.97*
	3	부모애착 → 사회불안 보·인 → 사회불안	-.23 -.08	.08 .06	-.22** -.11	-2.74 -1.36	.05	5.39**
고립	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-3.0	.05	8.89**
	2	부모애착 → 고립	.25	.14	.15	1.83	.02	3.35
	3	부모애착 → 사회불안 고립 → 사회불안	-.15 -.24	.08 .05	-.18* -.38***	-2.43 -5.26	.19	19.04***
마음 챙김	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-3.0	.05	8.89**
	2	부모애착 → 마음챙김	.01	.11	.01	.09	-.01	.01
	3	부모애착 → 사회불안 마음챙김 → 사회불안	-.25 -.23	.08 .06	-.23** -.29***	-3.09 -3.87	.13	12.33***
과잉 동일시	1	부모애착 → 사회불안	-.25	.08	-.23**	-3.0	.05	8.89**
	2	부모애착 → 과·동	.04	.12	.03	.31	-.01	.10
	3	부모애착 → 사회불안 과·동 → 사회불안	-.24 -.24	.08 .06	-.23** -.33***	-3.04 -4.41	.15	14.70***

주. N=157, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001.

표 5. 여학생의 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비(하위요인)의 매개효과

		단 계	B	Se	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
자기 자비계	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 자기자비	.23	.07	.19**	3.11	.03	9.65**
	3	부모애착 → 사회불안 자기자비 → 사회불안	-.21 -.35	.06 .05	-.19** -.39***	-3.40 -6.90	.21	35.42***
자기 친절	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 자기친절	.20	.10	.13*	2.04	.01	4.14*
	3	부모애착 → 사회불안 자기친절 → 사회불안	-.25 -.18	.06 .04	-.24*** -.26***	-3.98 -4.45	.13	20.40***
자기 비난	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 자기비난	.18	.11	.11	1.68	.01	2.83
	3	부모애착 → 사회불안 자기비난 → 사회불안	-.25 -.19	.06 .04	-.24*** -.31***	-4.07 -5.36	.16	25.23***
보편적 인간성	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 보·인	.32	.10	.20**	3.15	.03	9.91**
	3	부모애착 → 사회불안 보·인 → 사회불안	-.25 -.13	.07 .04	-.23*** -.20**	-3.78 -3.32	.10	15.67***
고립	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 고립	.30	.11	.17**	2.65	.02	7.02**
	3	부모애착 → 사회불안 고립 → 사회불안	-.23 -.21	.06 .03	-.21*** -.35***	-3.67 -6.01	.18	29.18***
마음 챙김	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 마음챙김	.21	.10	.13*	2.15	.01	4.62*
	3	부모애착 → 사회불안 마음챙김 → 사회불안	-.25 -.17	.06 .04	-.24*** -.25***	-3.96 -4.24	.13	19.40***
과잉 동일시	1	부모애착 → 사회불안	-.29	.07	-.27***	-4.42	.07	19.55***
	2	부모애착 → 과·동	.18	.11	.11	1.72	.01	2.97
	3	부모애착 → 사회불안 과·동 → 사회불안	-.26 -.17	.06 .04	-.24*** -.26***	-4.08 -4.48	.13	20.55***

주. 자기친절 매개효과는 Bootstrap 결과 유의하지 않음. N=254, \*p<.05, \*\*p<.01, \*\*\*p<.001.

계수 범위에 0이 포함되지 않았으므로, 자기자비는 부모애착과 사회불안을 부분매개하였다.

### 논 의

본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 각 변인들 성차 분석 결과, 부모애착 수준은 성차가 없었던 반면, 사회불안 수준은 여성이, 자기자비 수준은 남성이 높았다. 이는 선행연구들 과도 일치하는 결과로서, 남성에 비해 상호의존적, 관계지향적 자기개념을 갖고 있는 여성이(Cross & Madson, 1997; Gilligan, 1990) 타인의 부정적

평가에 더 취약하게 되고 이것이 사회불안의 수준과 자신에 대한 비평가적 태도인 자기자비의 수준에 영향을 주기 때문인 것으로 해석된다.

둘째, 부모애착, 자기자비와 사회불안 간의 상관 이 유의함을 확인하였다. 부모애착과 사회불안의 부적 상관은 선행연구와 일치하는 결과로서, 안정 애착을 경험한 사람이 불안정애착을 경험한 사람 보다 사회불안을 경험할 위험성이 낮음을 의미한다. 자기자비와 사회불안의 부적 상관 또한 선행 연구들과 일치하는 결과로서, 사회불안의 치료에 있어서 자기자비의 수준을 높이는 것이 중요함을 제안하고 있다. 또한 부모애착과 자기자비의 정적 상관도 선행연구들과 일치하는 결과이며, 부모와의 애착 경험이 내적작동모델이 되어 자신을 대 하는 태도에 영향을 준다는 이론적 주장을 뒷받 침하는 결과이기도 하다.

셋째, 부모애착과 사회불안의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증 결과, 자기자비가 두 변인 간의 관계를 부분매개하고 있었다. 이는 애착과 심리적 부적응 문제들을 자기자비가 부분매개 하였다고 보고한 유사 연구들과도 맥락을 같이한다(Raque-Bogdan, Ericson, Jackson, Martin, & Bryan, 2011). 즉, 안정적 애착관계는 긍정적인 내적작동모 델을 형성하여 자기자비를 강화시키고, 사회불안에 대한 적응적 대처를 돕는다고 판단된다.

넷째, 자기자비의 매개효과를 하위요인별로 검 토한 결과, 자기자비 하위요인 중 자기친절, 자기 비난, 보편적인간성, 고립만이 부모애착과 사회불 안의 관계를 부분매개 한 반면, 마음챙김과 과잉 동일시의 매개효과는 유의하지 않았다. 특히 부모 애착의 사회불안에 대한 설명량이 고립과 자기비 난을 추가하였을 때 가장 크게 증가하였다. 이는

자기자비의 하위요인 중 자기비난과 고립이 불안을 가장 높게 설명하였다고 보고한 Van Dam 등 (2011)의 연구와 맥락을 같이 하는데, 즉 자기자비는 불안정애착으로 형성된 도식 중 ‘나는 결함 있는 사람이다’, ‘이 결함은 누구에게서도 이해받을 수 없다’ 등과 같은 자기비난 및 고립의 태도에 제일 크게 관여함으로써 사회불안을 감소시키는 것으로 이해된다. 이는 추후 자기자비를 활용한 사회불안 치료 장면에서, 자기친절 또는 보편적인 간성의 향상보다, 자기비난 및 고립 태도의 감소에 초점을 맞춰 프로그램을 구성하는 것이 더욱 효과적임을 시사한다.

다섯째, 자기자비의 매개효과에서 주목할 만 한 점은 매개효과를 성별로 나눠 보았을 때 여성의 경우만 유의하였고 남성의 경우는 유의하지 않았다는 점이다. 이는 “모애착과 자기평가 간의 연관성이 여학생이 더 높았고, 여학생은 아버지보다 어머니 가치와의 일치정도가 자기존중감을 더 높게 예언하였다”고 보고한 Song, Thompson과 Ferrer(2009)의 유사 연구 및 모애착과 심리적 디 스트레스 간의 자기자비 매개효과가 여성만 유의 하였음을 보고하면서 “남학생의 자기자비는 부모 애착보다 또래애착의 영향을 더 받았다”고 보고한 박선영(2013)의 연구와도 맥락을 같이 한다. 즉, 남녀가 같은 부모애착을 경험했더라도 각기 다른 내적작동모델 형성 과정을 거쳐 사회불안에 대처 함을 시사하며, 따라서 자기자비 활용 사회불안 치료 시 성별에 따라 치료적 접근방법에 차이가 필요함을 시사한다.

본 연구는 자기자비의 매개효과를 하위요인별, 성별로 나눠 살펴봄으로써 성별 사회불안 치료 프로그램 차별화 및 자기자비의 하위요인에 따른

치료프로그램 세분화의 방향을 제시했다는 데 의의가 있다.

그러나 본 연구에 제한점은 있다. 첫째, 연구 대상이 사회불안 진단을 받은 임상집단이 아니므로 본 연구 결과를 임상적 상황에 적용할 수 있는지는 신중히 검토되어야 할 것이다. 둘째, 남성의 자기자비 근원에 대한 정보가 부족하다는 점이다. 추후 사회불안 치료변인으로서의 자기자비에 영향을 미치는 변인이 남성의 경우 무엇인지에 대한 추가 연구가 필요하다고 판단된다.

## 참 고 문 헌

- 권석만 (2013). 현대 이상심리학. 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김다정, 노지영, 박경우, 박성원, 박수지, 박진아 (2014). 애착과 도움행동이 자기자비에 미치는 영향. 한국심리학회 학술대회 자료집, 2014(1), 439-439.
- 김무경, 오윤희, 오강섭 (2005). 지각된 부모 양육 행동이 사회 불안 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 24(3), 599-614.
- 김미영 (2011). 부모의 양육태도와 불안, 우울, 강박과의 관계에서 정체성 혼미의 매개효과 검토: 일본 대학생을 대상으로. 청소년학연구, 18(9), 337-362.
- 김신실, 유금란 (2014). 청소년의 애착유형이 자기자비에 미치는 영향. 청소년상담연구, 22(1), 27-45.
- 문경주, 오경자 (2002). 지각된 부모의 양육행동과 초기 청소년의 우울 및 불안의 관계. 한국심리학회지 임상, 21(1), 29-43.
- 박선영 (2013). 고등학생의 부모애착과 또래애착이 심리적 디스트레스 및 대인관계문제에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 보건복지부 (2011). 2011년 정신질환실태 역학조사 결과 발표. [http://www.mohw.go.kr/front\\_new/al/sal0301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=04&MENU\\_ID=0403&BOARD\\_ID=140&BOARD\\_FLAG=00&CONT\\_SEQ=266858&page=1](http://www.mohw.go.kr/front_new/al/sal0301vw.jsp?PAR_MENU_ID=04&MENU_ID=0403&BOARD_ID=140&BOARD_FLAG=00&CONT_SEQ=266858&page=1).에서 2017. 9. 6 인출.
- 송지영 (1992). 한국판 부모-자녀 결합형태 검사(PBI)의 신뢰도 및 타당도 검증. 신경정신의학, 31, 979-992.
- 심우엽 (2014). 초등학생의 사회불안과 행복감의 관계에서 자기자비의 매개효과. 초등교육연구, 27(1), 83-102.
- 오경자, 양윤란 (2003). 청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제 I. 한국심리학회지 임상, 22(3), 557-576.
- 오윤희 (2006). 사회불안장애 발병요인의 구조적 관계. 고려대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기 자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. 인지행동치료, 10(2), 43-59.
- 유은희, 박성연 (1991). 기혼자녀의 부모에 대한 애착 및 자율성 발달유형과 결혼만족도. 대한가정학회지, 29(1), 139-158.
- 이선영 (2013). 자기-자비와 불안 및 강박과의 관계에서 매개변인으로서의 사고 억제. 한국심리학회지 임상, 32(4), 835-851.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 24(2), 223-254.
- 이시형, 신영철, 오강섭 (1994). 사회공포증에 관한 10년간의 임상연구. 신경정신의학, 33(2), 305-312.
- 이정운, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지 임상, 16(2), 251-264.
- 이현주, 조성호 (2011). 관조적 자기-자비(Self-compassion)와 스트레스 통제 지각에 따른 대처방식의 차이. 학생생활상담, 29, 5-33.
- 장휘숙 (1997). 아동기 이후의 애착에 관한 최근 연구의 개관. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1997(1), 439-454.
- 정민현 (2008). 애착유형, 스트레스 대처방식과 대인불

- 안의 관계. *학생생활상담*, 26, 99-116.
- 조영미, 이희경 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1227-1245.
- 조용래 (2011). 자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과. *한국심리학회지 임상*, 30(3), 767-787.
- 조화진, 서영석 (2011). 성인애착과 심리적 디스트레스의 관계. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 23(2), 471-490.
- 진현정, 이기학 (2009). Self-compassion scale 한국 번역판의 타당화 연구. *청소년상담연구*, 17(2), 1-20.
- 최미미, 조용래 (2008). 지각된 부모양육행동과 행동억제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 2008(1), 576-577.
- Armsden, G. C., & Greenberg, M. T. (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16, 427-454.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bosquet, M., & Egeland, B. (2006). The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescence in a longitudinal sample. *Development and Psychopathology*, 18, 517-550.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39, 350-373.
- Cross, S. E., & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5.
- Gamsa, A. (1987). A note on a modification of parenting bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 60, 291-294.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353.
- Gilligan, C. (1990). *Remapping the moral domain: New images of the self in relationship*. New York: New York University Press.
- Hofmann, S. G. (2005). Perception of control over anxiety mediates the relation between catastrophic thinking and social anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 885-895.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C., & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49, 273-281.
- Mahler, M. S., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and individuation*. New York: Basic Books.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 50, 66-104.
- Mckay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem: A proven program of cognitive technique for assessing, improving, and maintaining your self-esteem*. Oakland: New Harbinger Pub.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 85-101.

- Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Parker, G., Tupling, H., & Brown, L. B. (1979). A parental bonding instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 52, 1-10.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.
- Raja, S. N., McGee, R., & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 471-485.
- Rapee, R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical Psychology Review*, 17, 47-67.
- 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, 272.
- Song, H., Thompson, R. A., & Ferrer, E. (2009). Attachment and self-evaluation in chinese adolescents: Age and gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 1267-1286.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104, 526.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34, 347-366.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P., & Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123-130.
- Vertue, F. M. (2003). From Adaptive Emotion to Dysfunction: An Attachment Perspective on Social Anxiety Disorder. *Personality and Social Psychology Review*, 7(2), 170-191.
- Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 448-457.
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self compassion, empathy, and subjective well being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.

원고접수일: 2017년 2월 20일

논문심사일: 2017년 3월 8일

게재결정일: 2017년 8월 8일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2017. Vol. 22, No. 3, 629 - 643

# The Mediating Effects of Self-Compassion and its Sub-Dimensions Between Parental Attachment and Social Anxiety Focusing on Gender Differences

Hye-Kyung Yun      Nam-Woon Chung  
Department of Psychology,  
Catholic University

This study was aimed at examining the relationship between parental attachment and social anxiety, and the mediating effects of self-compassion. 418 university students in Gyeonggi province completed the Parental Bond Instrument, the Self-Compassion Scale, and the Social Avoidance-Distress Scale. Our analysis has revealed that, first of all, while there was no gender difference in parental attachment, self-compassion was higher in men and social anxiety was higher in women. Secondly, social anxiety demonstrated a significant negative correlation with parental attachment and self-compassion, while there was a significant positive correlation between parental attachment and self-compassion. Third, self-compassion partially mediated the relationship between parental attachment and social anxiety. Fourth, among the self-compassion sub-dimensions, only self-kindness, self-criticism, common humanity and isolation had mediating effects. Fifth, the mediating effect of self-compassion was significant only for women. These results suggest that it is necessary to focus on self-compassion for those who are suffering from social anxiety. The implications and limitations are also discussed.

*Keywords:* parental attachment, self-compassion, social anxiety