

사후반추사고와 사회불안 간의 관계: 탈중심화의 매개효과[†]

박민주

일산백병원 정신건강의학과

박기환[‡]

가톨릭대학교 심리학과 교수

본 연구는 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향에서 탈중심화의 매개효과를 확인하고자 하였다. 이를 위하여 대학생 및 대학원생 366명(남 132명, 여 234명)을 대상으로 사회적 상호작용 불안 척도, 사회공포증 척도, 탈중심화 척도, 사후반추사고 척도를 실시하였고, 수집한 자료에 대하여 구조 방정식 모형 검증을 실시하였다. 연구 결과, 첫째, 부정적 사후반추사고는 사회불안과 정적 상관관계에, 탈중심화와는 부적 상관관계를 보였다. 긍정적 사후반추사고는 사회불안과 부적 상관관계에, 탈중심화와 정적 상관관계를 보였다. 둘째, 부정 및 긍정적 사후반추사고와 사회불안 간의 관계에서 탈중심화는 부분매개효과를 보였는데, 부정적 사후반추사고가 높고 긍정적 사후반추사고가 낮을수록 탈중심화가 낮은 것으로 나타났으며, 탈중심화가 낮을수록 사회불안이 증가함을 알 수 있었다. 셋째, 부정적 사후반추사고는 사회불안에 직접효과를 가졌으나, 긍정적 사후반추사고는 사회불안에 직접효과를 가지지 않았다. 본 연구는 사회불안의 치료에서 탈중심화가 가질 수 있는 역할 대한 시사점을 제공하였다. 본 연구의 의의 및 제한점과 향후 연구방향에 대하여 논의하였다.

주요어: 사후반추사고, 부정반추, 긍정반추, 사회불안, 탈중심화, 매개효과

[†] 본 연구는 제 1 저자의 석사학위 청구논문(2016)을 수정·정리한 것이며, 일부 내용은 2016년 한국임상심리학회 가을학술대회에서 포스터 발표되었음. 본 연구는 2018년도 가톨릭대학교 교비연구비의 지원으로 이루어졌음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박기환, (14662) 경기도 부천시 원미구 지봉로 43 가톨릭대학교 심리학과 교수, Tel: 02-2164-4924, E-mail: psyclinic@catholic.ac.kr

불안, 두려움 같은 정서는 삶의 위협적인 대상을 대비하게 해 준다는 점에서 기능적이다. 세상에는 매우 다양한 위협요인이 존재하기 때문에 각자 다양한 상황이나 대상에게 불안을 느끼게 된다. 때에 따라서는 사회적 상황에서 창피하고 당황스러운 행동을 할 것을 염려하면서 불안을 경험하기도 하는데, 이와 같이 사회적 상호작용 상황 및 수행 상황 속에서 느끼는 불안감을 사회불안이라고 한다. 또한 사회불안이 극심해져 개인에게 심각한 주관적 고통을 초래하거나 사회적, 직업적 혹은 기타 영역에서 기능상의 현저한 손상을 일으키게 된 것을 사회불안장애(social anxiety disorder)라고 한다. 사회불안의 양상은 불안을 유발하는 특성에 따라 '상호작용 불안'과 '수행불안'의 두 가지 하위유형으로 나눌 수 있다(Kessler, Stein, & Berglund, 1998; Liebowitz, 1987). 상호작용 불안은 다른 사람과 이야기를 하거나 만나는 상황에서, 자신의 말이 지루하거나 어리석어 보이는 것 등에 대해 불안을 느끼는 것을 말한다. 수행불안이란 다른 사람이 자신을 관찰하는 상황이나 관찰당하고 있다고 상상하는 상황에서, 자신이 불안하게 보이는 것이나 떠는 것처럼 보이는 것을 불안해하는 것이다(Leary, 1983; Liebowitz, 1987).

일반 대학생을 대상으로 한 선행연구들을 참고하면, 높은 수준의 사회불안은 낮은 수준의 사회적 효능감, 높은 수준의 거부 민감성, 낮은 대인관계 만족감 및 낮은 행복감과 연관된다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009; 이영아, 이인혜, 2016; 이운주, 김여흠, 2013). 또한 친밀한 관계를 시작하고 유지해 나가는데 장애가 되기도 한다(Caspi, Edler, & Bem, 1988). Strahan(2003)은 장애의 영

역에 해당되지 않는 일반 대학생의 약 22-40%가 사회불안과 관련된 문제를 지닌다고 보고하고 있다. Purdon, Antony, Monteiro와 Swinson(2001)은 일반 대학생을 대상으로 실시한 연구에서, 참가자의 대부분이 사회적 상황에서 때때로 불안 증상을 경험한다는 것을 밝히기도 하였다. 우리나라의 경우 대학생의 54.9%가 면접 상황에서, 8.5%가 다른 사람과의 일상적인 상호작용에서 불안을 느끼는 것으로 보고되었다(김은정, 2000). 따라서 다수의 일반적인 사람에게 영향을 미치는 사회불안과 관련된 심리적 요인들과 이러한 요인들에 개입하기 위한 연구의 중요성이 크다고 할 수 있겠다.

사회불안을 설명하기 위해 제시된 다양한 관점의 모델 중 대표적이라 할 수 있는 것은 인지행동모델로, 일반적으로는 Clark와 Wells(1995)의 인지모델을 들 수 있다. Clark와 Wells(1995)에 따르면, 사회불안이 높은 사람은 사회적 상황에 대한 역기능적인 신념을 가지고 있다. 역기능적 신념은 사회적 상황에서 활성화되며 사회적 수행이나 평가 혹은 자기 자신에 대한 부정적인 단서에 집중하게 만들어 사회적 상황을 위협적으로 지각하게 한다. 사회적 상황이 위협적으로 지각되게 되면 여러 가지 생리적 반응(얼굴의 홍조, 떨림)이 나타나게 되는데, 사회불안이 높은 사람은 이러한 생리적 반응에 과몰입하는 자기 초점적 주의 경향을 보이며 사회적 상황을 부정적으로 기억하게 된다. 이러한 자기 초점적 주의는 사회적 상황이 끝난 이후에도 지속되어 사회적 상호작용 상황이거나 수행 상황에 대한 부정적인 반추를 일으키게 된다. 반추 과정을 통해 과거의 사회적 상황이 더욱 위협적으로 지각되며 사회불안이 유지 및 심

화된다고 보았는데, 여기에서 인지모델의 마지막 단계이자 장애의 유지 및 심화에 기여하는 인지적 요인으로 제시된 것이 '사후 검토(postmortem)' 즉, '사후반추사고'이다. 다시 말해 사후반추사고란, 사회불안이 있는 사람들이 사회적 상황이나 수행 상황 이후에 보이는 부정적인 반추의 과정을 의미한다.

사후반추사고에 대한 연구는 Clark와 Wells(1995)의 모델에서 개념적으로 제시된 사후반추사고가 경험적으로 검증되면서 활발해졌다(Rachman, Grüter-Andrew, & Shafran, 2000). 여러 선행 연구를 통해 사회불안이 높은 집단이 낮은 집단에 비해 사회적 수행 이후 사후반추사고에 몰두함이 검증되었다(Abbott & Rapee, 2004; Mellings & Alden, 2000). 사후반추사고에서 다루지는 내용에 대한 연구도 이루어졌는데, 사회불안이 높을수록 사후에 사건을 처리하는 기간 동안 더 많은 부정적인 사고를 한다는 것이 밝혀지기도 하였다(Kocovski, Endler, Rector, & Flett, 2005). 사후반추사고와 사회불안 사이의 관계는 후속연구를 통해 지속적으로 지지되어 왔기 때문에, 둘 사이의 관계가 매우 공고하다는 것이 시사된다(오수연, 박기환, 2014; 전운, 박기환, 2013; Fehm, Schneider, & Hoyer, 2007, Gaydukevych & Kocovski, 2012).

그렇다면 사회적인 상황이 끝난 이후 자신의 모습을 긍정적으로 반추하는 사람은 상대적으로 낮은 수준의 사회불안을 경험하게 되는 것일까? 사회불안에서 중요하게 다루어지고 있는 사후반추사고는 부정적 사후반추사고를 의미하기 때문에 긍정적 내용의 반추사고에 대한 연구는 상대적으로 미비하다. 그러나 일부 선행연구에서 긍정

적인 사후반추사고를 다룬 바 있다. Edwards, Rapee와 Franklin(2003)은 부정적 사후반추사고를 연구하기 위해 척도를 개발하면서 반응 편향을 막기 위한 방책으로 역채점 문항을 추가하였다. 추후 본 척도를 이용한 연구 결과에서 역채점 문항과 사회불안의 관계가 혼재되어 나타난다는 것이 밝혀졌다. 이 같은 연구 결과들을 통해 그 문항들이 측정하는 것은 부정적 사후반추사고와 서로 다른 개념이라는 것이 시사되어 긍정적 사후반추사고라는 개념으로 연구되어 왔다. 긍정적 사후반추사고란 부정적 사후반추사고와는 다르게 사회적 상황이 끝난 뒤 긍정적인 반추를 하는 것을 의미한다. 그러나 선행 연구들의 결과에서는 긍정적 사후반추사고와 사회불안 간의 관계가 일관되게 나타나지 않았다. 심상조작을 이용한 전운과 박기환(2013)의 연구에서는 사회불안이 높은 집단은 발표 직후 낮은 긍정적 사후반추사고를, 사회불안이 낮은 집단은 높은 긍정적 사후반추사고를 보인다는 점을 검증하였다. 또한 발표 후 일주일 이후에도 사회불안이 낮은 집단에서 더 높은 긍정적 사후반추사고를 보임을 밝혔다. 그러나 그와 상반되게 Zou와 Abbott(2012)의 연구에서는 사회불안이 높은 집단에서 긍정적 사후반추사고가 오히려 높게 나타났다. 일부 연구에서는 긍정적 사후반추사고와 사회불안이 유의한 상관성이 보고되지 않기도 하였다(Abbott & Rapee, 2004; Edwards et al., 2003). 이에 긍정적 사후반추사고와 부정적 사후반추사고의 기능적 역할이 다를 뿐만 아니라 사회불안과 연관되는 양상도 다를 가능성이 시사되고 있어, 두 반추의 유형을 구분하여 연구할 필요성이 제기된다.

긍정적 사후반추사고와 사회불안 간의 관계가

혼재되어 나타난 이유로는 일반인집단과 사회불안집단의 성향 차이를 고려해 볼 수 있다. 사회불안장애가 있는 사람들은 긍정적인 사고가 적으며, 긍정적인 상황에서도 정보를 부정적으로 처리하는 경향이 있다(Alden, Taylor, Mellings, & Lapsa, 2008; Garner, Mogg, & Bradley, 2006; Glass & Arnkoff, 1994; Hirsch, Clark, & Mathews, 2006; Vassilopoulos, 2008). 더욱이 긍정적인 평가를 듣더라도 이를 두려워하기도 한다(전영주, 박기환, 2011; Weeks, Heimberg, & Rodebaugh, 2008). 반면 대부분의 일반인은 긍정적으로 편향된 사고를 반복적으로 경험하며, 수행의 긍정적인 측면을 중심으로 반추하는 경향이 있다(Edwards & Dickerson, 1987; Abbott & Rapee, 2004에서 재인용). 이에 사회불안장애 임상군에서는 긍정적 사후반추사고가 쉽게 활성화되지 않을 수 있으며, 긍정적 사후반추사고가 활성화 되더라도 왜곡되어 받아들여지며 사회불안을 높일 가능성이 있다. 그러나 일반인 집단에서는 긍정적 사후반추사고가 쉽게 활성화되며 왜곡되지 않은 채 수용되어 사회불안을 낮출 가능성이 있다. 실제로 긍정적 사후반추사고와 사회불안간의 부적 관계를 밝힌 전운과 박기환(2013), Gramer, Schild와 Lurz(2012)의 연구에서는 일반대학생을 대상으로 연구를 진행하였다. 반면 긍정적 사후반추사고와 사회불안의 관계가 없거나 오히려 정적인 관계를 지닌다고 밝힌 Abbott와 Rapee(2004), Zou와 Abbott(2012)의 연구에서는 정신장애 진단 및 통계편람 제4판의 사회공포증 진단기준을 충족하는 임상집단을 대상으로 연구를 진행하였다. 사회불안이 낮은 집단이나 비임상 집단은 발표 과제로부터 일주일이 경과한 뒤 자

신의 수행을 보다 긍정적으로 평가하는 경향이 있다고 밝혀지기도 하였다(전운, 박기환, 2013; Abbott & Rapee, 2004). 이에 일반인을 대상으로 하였을 경우 긍정적 사후반추사고와 사회불안 간에 부적인 관계가 존재한다고 기대할 수 있을 것이다.

한편, Clark와 Wells(1995)의 모델에서는 사건 이후 발생하는 부정적 생각이 단발적으로 나타났다가 사라지는 것이 아니라 반복되어 나타난다고 제시되는데, 이와 같은 지속적인 특성이 여러 연구를 통해 밝혀진 바 있다(김기호, 이장한, 2013; 전운, 박기환, 2013). 부정적 사후반추사고와 사회불안 사이의 관계는 공고하나 긍정적 사후반추사고와 사회불안 사이의 관계는 혼재되어 있다는 선행연구를 고려해 볼 때, 사회불안을 유지시키는데 중요한 문제가 되는 것은 사고의 내용 뿐 아니라 반복적으로 떠오르는 생각이 지속되는 것이라 추측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 부정적, 긍정적 사후반추사고와 사회불안 사이를 매개해주는 변인으로 탈중심화(decentering)를 제시하고자 한다.

탈중심화란 자신의 경험으로부터 한 발 떨어져, 현실을 구성하는 과정에서 자신의 역할을 관찰하는 과정이다. Safran과 Segal(1990)에 의하면 이는 실제 '현실'과 '내가 해석한 현실'간의 차이를 인식하고 그 경험을 구성하는 과정에 있어서 자신이 개입하고 있다는 것을 관찰하는 과정이라 할 수 있다. 최근 연구가 지속되면서 개념이 더욱 세밀하게 정의되었는데, 이에 따르면 탈중심화는 자기와 자신의 생각이 동일하지 않음을 아는 능력, 부정적 경험에 습관적으로 반응하지 않는 능력, 자기 수용 능력의 세 가지 핵심적인 구성요소로 되

어 있다(Fresco et al., 2007). 과거부터 탈중심화와 유사한 개념이 인지행동치료에서 중요하게 여겨지긴 하였으나(Fresco et al., 2007), 최근의 탈중심화를 이용한 치료는 전통적인 인지행동치료와는 달리 '사고의 내용'보다는 '사고를 경험하고 다루는 방식'을 변화시키는데 초점을 둔다(장동숙, 유금란, 2018). Hayes-Skelton과 Lee(2018)가 사회불안장애 환자군을 대상으로 실시한 Cognitive-Behavioral Group Therapy(CBGT)의 효과 연구에서는 CBGT의 절차가 탈중심화적인 태도를 촉진하는 요인이 되어 사회불안을 완화시키는 기제로 작용하고 있음을 제안하였다. 또한 탈중심화를 치료의 핵심 기제로 삼고 있는 Mindfulness-Based Cognitive Therapy(MBCT), Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR) 등의 치료 효과 연구에서는 사회불안이 높은 사람들에게 탈중심화를 기반으로 한 치료적 개입이 효과적이라는 것이 여러 차례 검증되었다(Hayes-Skelton & Graham, 2013; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Koszycki, Benger, Shlik, & Bradwejn, 2007; Piet, Hougaard, Hecksher, & Rosenberg, 2010). 연구에서는 부정적인 평가로부터 거리를 둘 수 있게 되어 부정적인 평가에 대한 자기 초점적 주의에서 벗어난 것이 치료 효과를 구성한다고 논의하였다.

부정적 사후반추사고는 사회적 상황이 끝난 이후에 발생하는, 일종의 연장된 자기초점적 주의라고 할 수 있다(박기환, 2017). 그렇기 때문에 부정적 사후반추사고가 발생하였을 때 이로부터 거리를 두지 못하고 지속적으로 초점을 유지한다면, 부정적인 생각이나 정서를 처리하기 어려워 이에 점점 빠져들게 되는데, 이것이 부정적 사후반추사

고의 역기능적인 측면을 가중시키고 사회 불안을 유지시키는 것이라 추측해 볼 수 있다. 이는 자신에게 부적절한 주의를 기울인 것이 인지적 비효율성을 야기하고 적절하게 행동하는 것을 방해하여 불안을 더욱 활성화 시킨다는 Broadbent, Broadbent와 Jones(1986)의 주장과도 일치한다. 한편 긍정적 사후반추사고에 관한 논의가 충분치 않아 긍정적 사후반추사고와 탈중심화의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 드문 실정이다. 다만 선행연구를 통해 둘의 관계를 추측해볼 수 있는데, 정희연(2015)은 이전 연구에서 긍정적 자기평가와 탈중심화가 정적인 관계를 가짐을 보였다. 이를 통해 사회적 상황이 종료된 이후의 긍정적인 자기평가라고 할 수 있는 긍정적 사후반추사고와 탈중심화 간에 정적인 관련이 있을 것이라고 추측해볼 수 있다.

종합하여 본 연구에서는 사후반추사고가 직접적으로 사회불안에 영향을 미치는 동시에 탈중심화를 매개로 하여 간접적인 영향을 미칠 것이라고 보았으며 이에 대한 이론적 경로구조모형을 가정하여 검증하고자 한다. 부정적 사후반추사고에 대한 연구가 어느 정도 진행되고 있으나 긍정적 사후반추사고에 대한 연구가 부족한 실정임을 고려하여 본 연구에서는 부정적 사후반추사고와 긍정적 사후반추사고가 각각 사회불안과 가지는 관계를 검증하고자 하여 그림 1과 같은 연구 모형을 설정하였다. 한편 선행 연구들에서 사회불안이 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 두 하위유형으로 나뉜다는 점이 지속적으로 밝혀져 왔다(정대수, 2017; Kessler et al., 1998; Liebowitz, 1987). 때문에 본 연구에서 역시 사회적 상호작용 불안과 수행불안을 모두 포함한 사회불안과의 관

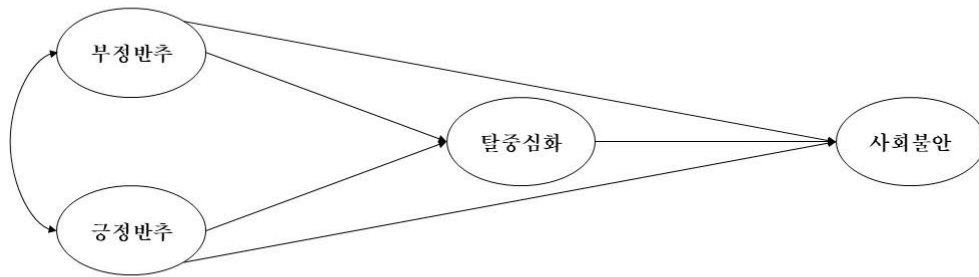


그림 1. 연구모형

련성을 보고자 한다. 이를 통해 사후반추사고가 사회불안에 영향을 미치는 기제에 대한 개념적 이해와 경험적 정보를 제공할 수 있을 것이다.

방 법

연구 대상

경기도 소재의 4년제 대학교에 재학 중인 대학생 및 대학원생(만 18~29세)에게 자기보고식 설문 조사를 실시하였다. 본 연구는 가톨릭대학교 생명 윤리위원회(Institutional Review Board: IRB)의 심의를 통과하였다(IRB 승인번호: 1040395-2015 08-12). 수거된 400명의 설문지 중 누락된 문항이 있거나 불성실한 응답이 있는 자료를 제외하여 총 366명의 자료를 분석하였다. 최종 분석 대상자의 성별분포는 남성이 132명(36.1%), 여성이 234명(63.9%)으로 나타났으며 연령범위는 만 18~29세, 평균연령은 20.94(표준편차 2.37)세였다.

측정 도구

탈중심화 척도(Experience Questionnaire: EQ). 이 척도는 MBCT의 중심기제로 알려진 탈

중심화를 측정하기 위해 개발된 11문항의 자기보고형 설문지로서, Fresco 등(2007)이 만든 것을 김빛나, 임영진과 권석만(2010)이 한국어로 타당화 하였다. 각 문항의 내용이 자신의 경험과 일치하는 정도에 따라 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(거의 항상 그렇다)으로 체크하여 5점 척도 상에 평정하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 탈중심화의 정도가 크다는 것을 의미한다. Fresco 등(2007)은 탈중심화 척도가 단일요인으로 구성된다 고 밝혔으며 우울증상이나 반추, 경험적 회피 등과 부적인 상관을 나타낸다고 보았다. 이 척도를 한국어로 타당화한 김빛나 등(2010)의 탈중심화 척도 타당화 연구에서의 내적 합치도는 .78이었으며 본 연구에서의 내적 합치도는 .81이었다.

사후반추사고 척도(Post-Event Rumination Scale: PERS). Edwards 등(2003)이 개발한 ‘사고 질문지(Thought Questionnaire)’를 Abbott와 Rapee(2004)가 수정, 보완한 척도로 임선영(2007)이 한국어로 번안한 바 있다. 총 24개 문항으로 구성되어 있으며 하위요인은 ‘긍정반추(긍정적 사후반추사고, 9문항)’와 ‘부정반추(부정적 사후반추 사고, 15문항)’ 총 2가지로 이루어져 있다. 긍정반추는 본디 Edwards 등(2003)이 부정적 반응 편향

을 막기 위해 긍정 항목을 포함한 데서 비롯된 것으로, Abbott와 Rapee(2004)의 연구에서 긍정반추와 부정반추 요인에 대한 분석을 각각 실시한 바 있다. 두 요인의 원 척도는 발표상황 이후 그 발표 상황에 대한 반추사고의 빈도를 측정하는 문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 발표불안 뿐 아니라 다양한 사회적 상호작용 상황이나 사회적 수행상황에 대한 사후반추사고를 함께 측정하기 위하여 지시문과 문항을 일부 수정하였다. 수정 내용은 조인에(2015)의 방식을 따랐으며 사회적 상호작용 및 수행상황에 대한 지시문을 추가로 제공하고 그에 해당되는 내용을 자기보고하게 하였다. 또한 긍정반추와 부정반추는 각각에 해당하는 문항을 따로 합산하여 산출하였다. 사후반추사고 척도는 ‘전혀 생각하지 않았다(0)’에서 ‘매우 자주 생각했다(4)’까지 5점 likert 척도로 이루어져 있다. 임선영(2007)의 연구에서 보고된 내적 합치도(Cronbach's α)는 부정반추가 .91, 긍정반추가 .93이었다. 본 연구에서 보고된 부정반추의 내적 합치도는 .90, 긍정반추의 내적 합치도는 .91이었다.

사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS). Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도로 사회적 상호작용에 대한 두려움을 측정하는 문항으로 구성되어 있으며 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서의 인지적, 정서적, 행동적 반응을 자기보고하게 한 척도이다. 본 연구에서는 사회불안의 하위유형인 상호작용 불안을 측정하기 위해 본 척도를 활용하였으며, 김향숙(2001)이 한국어로 번안한 것을 사용하였다. 척도는 총 20문항으로, ‘전혀 그

렇지 않다(0)’에서 ‘매우 그러하다(4)’에 이르는 5점 likert 척도로 구성되어 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 보고된 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였으며 본 연구에서 보고된 내적 합치도는 .93이었다.

사회공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS). Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 척도로 타인에 의해 관찰되는 상황 혹은 사건에서 자신이 나타내는 모습을 자기보고하게 되어 있다. 본 연구에서는 사회불안의 하위유형인 수행 불안을 측정하기 위해 본 척도를 활용하였다. 총 20문항으로 구성된 설문지로, ‘전혀 그렇지 않다(0)’에서 ‘매우 그렇다(4)’까지 5점 likert 척도이다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 한국어로 번안한 한국판 SPS를 사용하였다. 김향숙(2001)이 보고한 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였으며 본 연구에서 보고된 내적 합치도는 .93이었다.

분석 방법

본 연구의 결과는 SPSS 21.0과 AMOS 20.0을 이용하여 분석했다. 먼저 연구대상의 인구통계학적 특성을 알아보기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 이후 연구에 포함된 변인들 간의 관계를 보기 위해 Pearson의 적률상관분석을 실시하였다. 다음으로 사후반추사고와 사회불안간의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 보기 위해 AMOS를 이용하여 구조방정식모형(Structural Equation Modeling: SEM)으로 분석을 실시하였는데, 본격적인 모형을 검증하기 전에 측정변인이 잠재변인을 잘 측정하고 있는지 확인하기 위해 측정모형

의 타당성을 검증한 뒤 연구모형을 검증하였다. 구조방정식 모형의 모형적합도를 평가하기 위하여 χ^2 를 이용하여 모형과 자료간의 일치도 정도를 확인하였다. 그 후 구조모형의 기초모형에 비해 제안모형이 어느 정도 향상되었는지를 표현하는 증분적합도 지수인 CFI(Comparative Fit Index), NFI(Normed Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index)를 측정하였다. 더불어 모형이 얼마나 모집단에 적합한지 알아보기 위하여 절대적합도지수 중 하나인 RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 측정하였다. CFI, NFI, TLI의 경우 .90 이상일 때 수용 가능한 모형이며 1에 가까울수록 좋은 모형이라고 해석할 수 있고, RMSEA의 경우 .10~.08은 보통, .08~.05는 양호, .05 이하인 경우 좋은 모형이라고 할 수 있다(홍세희, 2000; Browne & Cudeck, 1993). 본 연구에서 RMSEA의 신뢰구간은 90%로 설정하였다. 또한 본 지수를 이용하여 모형적합도를 확인한 후 bootstrap 검증을 실시하여 매개효과의 유의성을 검증하였다.

결 과

기초통계 및 상관분석 결과

본 연구에 포함된 주요 변인들의 평균과 표준편차를 표 1에 제시하였다. 또한 연구에서 사용한 주요 변인들 간의 관련성을 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 산출하였다. 그 결과 모든 변인들 간에 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 연구에서 사용한 변인들 간의 상관관계를 표 1에 함께 제시하였다.

변인 간의 상관분석을 실시한 결과, 탈중심화는 부정반추, $r=-.36, p<.01$, 와 유의한 부적 상관을, 긍정반추, $r=.38, p<.01$, 와는 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 사회적 상호작용 불안, $r=-.41, p<.01$, 및 사회적 수행불안, $r=-.27, p<.01$, 과는 유의한 부적 상관을 나타냈다. 또한 부정반추는 사회적 상호작용불안, $r=.65, p<.01$, 사회적 수행불안, $r=.63, p<.01$, 과 유의한 정적 상관을, 긍정반추는 사회적 상호작용불안, $r=-.37, p<.01$, 사회적 수행불안, $r=-.19, p<.01$, 과 유의한 부적 상관을 나타냈다. 결과적으로 부정반추와 긍정반추 각각이 사회불안 및 탈중심화와 가지는 관련성이 유

표 1. 주요변인 간 기초통계 및 상관관계 결과(N=366)

	탈중심화	부정반추	긍정반추	상호작용불안	수행불안
부정반추	-.36**				
긍정반추	.38**	-.30**			
상호작용 불안	-.41**	.65**	-.37**		
수행불안	-.27**	.63**	-.19**	.68**	
평균	34.25	25.34	16.22	32.15	17.49
표준편차	6.13	9.42	6.15	12.97	12.64

** $p<.01$.

의한 것으로 나타났다.

측정모형의 타당성 검증

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기 전 측정 변인들이 잠재변인을 적절하게 측정하고 있는지 확인하기 위해 측정모형 검증을 실시하였다. 검증에는 사후반추사고, 탈중심화, 사회불안의 3개의 잠재변인을 포함하였다.

측정모형 검증 결과, 각 잠재변인에 대한 측정 변인들의 요인 값이 신뢰수준 .001 수준에서 유의하였으며, 전반적 적합도가 양호하게 나타났다, $\chi^2=100.485(df=38, p<.000)$, CFI=.971, NFI=.955, TLI

=.959, RMSEA=.067. 따라서 잠재변인이 각각의 측정변인으로 적합하게 측정되었다고 볼 수 있다. 결과는 표 2와 그림 2에 제시하였다.

구조모형 검증

측정모형을 검증한 결과 잠재변인이 각각의 측정변인으로 적합하게 측정되었다고 볼 수 있으므로, 본 연구에서 설정한 연구모형을 검증하였다. 본 연구에서는 사후반추사고와 사회불안 간의 관계에서 탈중심화의 매개효과를 확인하기 위하여 매개모형을 설정하였다. 사후반추의 경우 긍정반추와 부정반추가 각 변인과 서로 다른 방향의 관

표 2 측정모형의 적합도 검증

	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
측정모형	100.485***	38	.971	.955	.959	.067

*** $p<.001$.

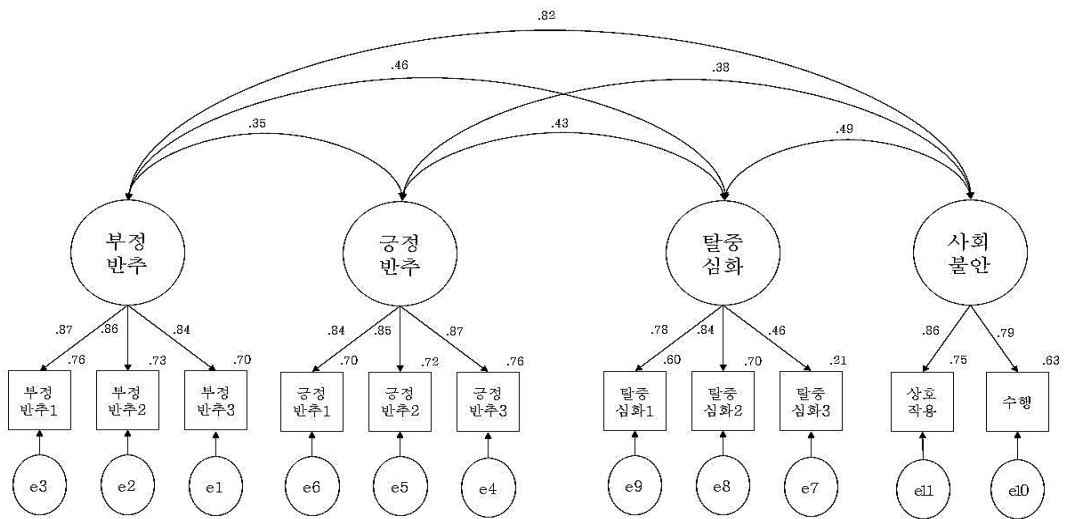


그림 2. 측정모형의 검증

런성을 보이고 있으며 사회불안에 미치는 영향 역시 차이가 있다는 선행연구의 결과에 따라 부정반추와 긍정반추로 나누어 보았다.

연구모형은 부정반추와 긍정반추가 직접적으로 사회불안에 영향을 미치는 동시에 탈중심화를 매

개로 하여 사회불안에 영향을 미치기도 할 것이라고 설정하였다. 본 연구의 모형적합도 결과는 표 3과 같다. 연구모형의 적합도 지수는 모두 CFI, NFI, TLI가 .90 이상이고, RMSEA가 .08 이하인 것으로 나타나 적합한 것으로 나타났다.

표 3. 연구모형의 적합도 결과

	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
부분매개모형 (연구모형)	100.485***	38	.971	.955	.959	.067

*** $p < .001$.

표 4. 연구모형의 경로계수 및 유의도 검증

경로	비표준화 계수	표준화 계수	표준 오차	t
부정반추 → 탈중심화	-.120	-.351	.025	-4.893***
긍정반추 → 탈중심화	.134	.306	.030	4.436***
탈중심화 → 사회불안	-1.366	-.126	.628	-2.174*
부정반추 → 사회불안	2.736	.740	.237	11.559***
긍정반추 → 사회불안	-.309	-.065	.236	-1.309

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

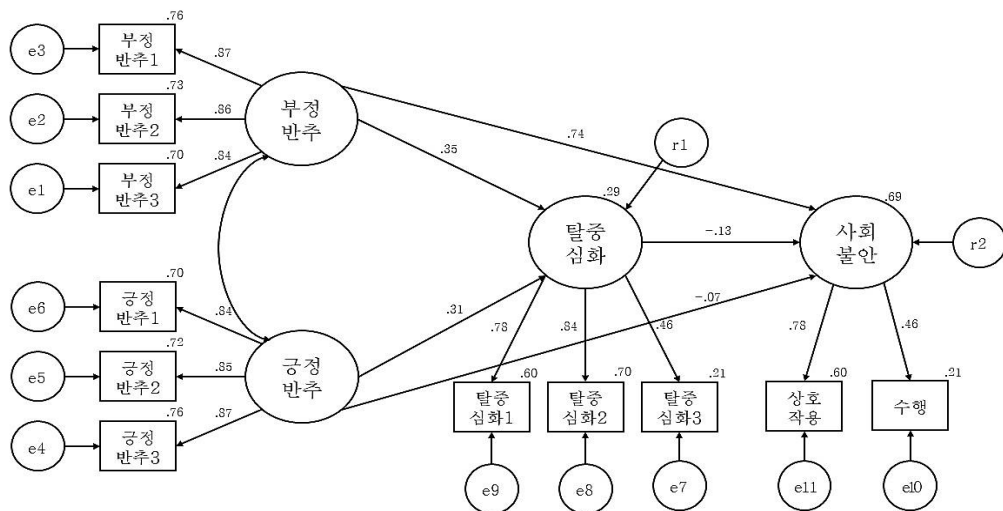


그림 3. 연구모형의 경로계수

표 5. 최종모형의 매개효과 검증결과

경로	간접효과	95% Bias corrected CI	
		lower	upper
사후반추사고(부정반추) → 사회불안	.021*	.026	.342
사후반추사고(긍정반추) → 사회불안	.018*	-.447	-.026

* $p < .05$.

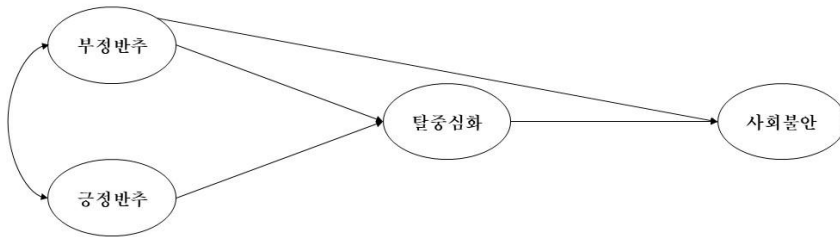


그림 4. 최종모형

이후 최종모형의 경로계수를 표 4와 그림 3으로 제시하였다.

경로계수를 보면, 대부분의 경로계수가 유의한 것으로 나타났으나, 긍정반추에서 사회불안으로 가는 경로만 유의하지 않았다.

또한 연구모형에서 매개효과의 간접효과를 확인하기 위하여 Bootstrap 검증을 실시하고 그 결과를 표 5에 제시하였다. Bootstrap 검증은 간접효과의 유의성 검증방법 중 하나로 모집단에서 추출한 표본자료에서 표본을 재추출하여 표준오차를 추정하는 방법이다. Bootstrap 검증은 다변량 정규분포에 대한 가정이 필요하지 않으며 추정치의 표준오차 모수의 신뢰구간, p 값을 알 수 있고 많은 표본수를 요구하지 않기 때문에 매개효과의 간접효과를 확인하기 위해 유용하게 사용되는 방법이다(김계수, 2010). 본 연구에서는 최종모형에서 2000번의 Bootstrapping을 통해 각 변인들의 간접효과에 대한 검증을 실시하였으며 신뢰

구간은 95%로 지정하였다. Bootstrap 검증에서는 신뢰구간의 하한 값과 상한 값에 0이 포함되지 않으면 간접효과가 유의한 것으로 해석한다. Bootstrapping 결과를 표 5에 제시하였다.

부정반추가 사회불안으로 가는 경로에서 신뢰구간의 하한 값과 상한 값은 .026~.342으로 0을 포함하지 않으므로 간접효과는 유의한 것으로 나타났다, $\beta=.021$, $p<.05$. 긍정반추가 사회불안으로 가는 경로에서 신뢰구간의 하한 값과 상한 값은 -.447~-.026으로 0을 포함하지 않으므로 간접효과는 유의한 것으로 나타났다, $\beta=.018$, $p<.05$.

연구 결과를 반영한 본 연구의 최종 모형을 그림 4에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 사후반추사고가 사회불안으로 이어지는 과정에서 탈중심화의 매개효과를 확인

하고자 하였다. 이를 위해 사후반추사고, 탈중심화, 사회불안 간의 상관관계를 확인한 이후, 각 변인 간의 직접효과 및 간접효과를 검증하였다. 본 연구의 결과를 아래와 같이 논의하였다.

첫째, 탈중심화와 사후반추사고, 사회불안 간의 상관관이 모두 유의하였다. 이는 탈중심화 부족이 정서장애의 취약성 요인이며, 긍정적인 심리적 변인과 정적인 상관을 보인다는 선행연구와 일치하는 결과이다(김빛나 등, 2010; Fresco et al., 2007). 지금까지 사후반추사고와 탈중심화 간의 관계를 직접적으로 다룬 연구가 거의 존재하지 않았는데, 본 연구를 통해 부정반추와 탈중심화 간에는 유의한 부적 상관, $r=-.36$, $p<.01$, 긍정반추와 탈중심화 간에는 유의한 정적 상관, $r=.38$, $p<.01$, 이 나타나 부정반추와 긍정반추가 각각 탈중심화와 관련이 있는 변인임이 시사되었다.

둘째, 부정반추와 사회불안 사이의 직접효과가 유의하였는데, 이는 이전의 선행연구를 통해 밝혀진 바와 일관되는 것이다(오수연, 박기환, 2014; 임선영, 최혜라, 권석만, 2007; Mellings & Alden, 2000; Rachman et al. 2000). 이를 통해 사회불안에서 부정반추 자체가 가지는 역할이 매우 공고하며, 이것이 임상군 뿐 아니라 일반 대학생 집단에서도 나타나는 현상임을 알 수 있다. 그러나 긍정반추와 사회불안 사이의 직접효과는 유의하지 않았다. 부정반추와 사회불안의 직접효과가 컸다는 점을 고려하였을 때, 사회불안의 심화나 유지에 주요한 역할을 하는 것은 부정반추라는 점이 시사된다. 부정반추와 긍정반추가 사회불안과 각각 다른 관계를 지니는 요인 중 하나로 논의할 수 있는 것에는 반추의 지속성을 들 수 있다. 사회불안과 부정반추에 대한 선행연구를 살펴보면,

사회불안이 높은 집단이 원치 않는 부정적인 사고를 통제하기 어려워한다는 점이 검증되어 왔다(오수연, 박기환, 2014; Fehm & Margraf, 2002). 또한 부정반추가 강박사고와 유사하게 침투적 특성을 가지고 있어 이를 중단하는 것이 힘들다는 점이 제안되기도 하였다(Rachman et al., 2000). 부정반추 및 불안의 심리적 지표가 단발적으로 발생하는 것이 아니라 지속된다는 것이 경험적으로 밝혀지기도 하였다(김기호, 이장한, 2013). 이를 통해 사회적 상황을 부정적으로 떠올리는 것 뿐 아니라 이것을 반복적으로 경험하게 되며 사회불안이 심화된다는 것을 알 수 있다. 한편 긍정적 사후반추사고와 사회불안의 관계를 다룬 전운과 박기환(2013)의 연구에 의하면, 발표 수행 전 수행에 대한 긍정적인 심상을 유발시킨 집단이 수행에 대한 부정적인 심상을 유발시킨 집단에 비해 높은 긍정반추를 보였다. 그러나 일주일 이후에는 긍정적인 심상 유발 집단의 긍정반추가 감소하여, 긍정반추가 지속적이지 않을 수 있다는 점이 시사된다. 이에 부정반추는 반복적으로 나타나며 사회불안과 공고한 관계를 가지나, 긍정반추는 단발적으로 나타나며 사회불안과 상대적으로 약한 관계를 가질 가능성이 있다. 혹은 긍정반추와 사회불안 간의 직접적인 관계 정도가 크지 않아 긍정반추가 탈중심화를 거쳐 사회불안으로 가는 간접효과를 포함하게 되면 직접효과가 유의하지 않게 나온 것으로 추측해 볼 수 있다. 본 연구에서 나타난 긍정반추와 사회불안 간의 상관을 보면 긍정반추와 사회적 상호작용 불안, 긍정반추와 사회적 수행불안은 각각 유의하지만 높지 않은 상관을 보였다, $r=-.37$, $r=-.19$. 임선영 등(2007)의 연구와 본 연구 결과 모두 부정반추에

비해 긍정반추가 상대적으로 사회불안에 작은 영향을 미친다는 것을 시사하고 있다. 정리하자면, 본 연구에서 긍정반추가 사회불안으로 가는 간접경로는 유의하나 직접경로가 유의하지 않은 것은, 전체 효과크기가 크지 않아 간접효과를 제거하고 남은 직접효과가 유의하지 않았기 때문일 가능성이 있다.

셋째, 부정반추와 긍정반추 각각이 탈중심화를 매개로 하여 사회불안에 영향을 미친다는 것을 검증하였다. 부정반추가 탈중심화를 매개로 하여 사회불안에 영향을 미친다는 것을, 탈중심화의 부족이 역기능적인 자기 초점적 주의의 악영향을 증가시킨다는 김빛나 등(2010) 및 원영주와 조성호(2013)의 선행연구 결과와 연계하여 볼 때, 탈중심화의 부족이 역기능적 자기초점화주의를 증가시키면서 사회불안에 영향을 준다고 생각할 수 있다. 사회불안이 높은 사람들은 부정적인 해석 편향과 그로 인한 부정반추를 많이 보이게 되는데, 반추의 특성 상 그 부정적인 인지나 정서가 계속해서 지속되는 양상을 보이게 된다(김환, 2010). 결국 본 연구 결과는 부정반추로부터 거리를 두고 이를 '실제'가 아닌 '경험'으로 다룰 수 있다면, 부정반추에 대한 자동적인 반응을 멈출 수 있도록 하여 부정반추의 악영향을 약화시킬 수 있음을 시사한다. 다만 부정반추와 사회불안의 관계에서는 간접효과의 크기보다 직접효과의 크기가 크게 나타나고 있어, 탈중심화를 고려한 치료적 개입과 함께 부정반추 자체를 다루는 개입이 필요할 것이다. 한편 긍정반추의 경우 사회불안에 직접 영향을 주기보다는 탈중심화를 매개하여서만 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 긍정반추가 탈중심화를 촉진함으로써 상황

을 재평가하기 쉽게 하여 사회불안을 낮출 가능성이 있음을 시사한다. 이러한 결과는 긍정적인 사고방식이 상황을 좀 더 다양한 측면에서 바라보게 하고 재평가하게 한다는 Park과 Folkman (1997)의 논의와 일맥상통하는 것으로 생각된다. 달리 말해, 부정반추 수준이 높으면서 긍정반추 수준이 낮다면 사회적 사건을 부정적으로 해석하는 것 이외의 다른 해석 가능성을 제한하여 탈중심화적 태도를 취하는 것을 방해할 수 있는데, 이것이 사회불안을 심화시킬 수 있음을 시사한다.

본 연구는 다음과 같은 점에서 의의를 가진다.

첫째, 사후반추사고를 부정반추와 긍정반추로 구분하여 검증하는 과정을 통해 사후반추사고의 어떠한 측면이 사회불안의 유지 및 심화에 기여하는지를 제안하였다. 본 연구에서는 사후반추사고를 사고의 내용에 따라 부정반추와 긍정반추로 나누어 연구를 진행하였는데, 연구 결과 부정반추가 사회불안으로 가는 직접경로는 공고하였으나 긍정반추가 사회불안으로 가는 직접경로가 유의하지 않았다. 이는 사건에 대해 긍정적으로 받아들이도록 강조하는 것만으로는 사회불안을 충분히 완화하기 어려울 수 있고 부정적으로 반추하는 특징을 직접적으로 다루줄 필요가 있음을 시사한다.

둘째, 마음챙김이나 수용을 포함한 인지행동치료의 핵심변인 중 하나라고 할 수 있는 탈중심화에 구체적으로 초점을 맞추어 사회불안과의 관계를 검증하였다. 탈중심화에 대한 유사한 개념이 이전부터 지속적으로 제안되어 오기는 하였으나, 이 변인만을 단일로 떼어 구체적인 기제를 검증한 연구는 부족했다. 본 연구에서 탈중심화 변인을 구체적으로 검증함으로써 장애의 개입에 있어

서 탈중심화 변인이 가질 수 있는 의미에 대한 경험적인 정보를 제공하였다. 연구에서는 사회불안을 경감시키는 변인으로 새로이 주목받고 있는 탈중심화가 사회불안장애를 형성 및 유지하는 변인 중 사후반추사고와의 매개과정을 통해 사회불안을 완화시킨다는 것을 보여주었다. 즉, 탈중심화가 사회불안장애의 유지 및 심화에 영향을 미치는 사후반추사고를 감소시키는데 효과적일 수 있음을 보여준다. 다만 부정반추의 경우 사회불안으로 가는 직접 효과가 컸음을 볼 때 부정반추 자체에 대한 개입이 중요할 것이라고 볼 수 있다. 부정반추에 대한 개입은 전통적인 인지행동치료에서 강조해오던 역기능적 사고를 변화시키는 시도라고 할 수 있겠는데, 이러한 개입과 더불어 사고를 경험하고 다루는 방식을 변화시키는 탈중심화적인 개입을 포함함으로써 더욱 치료의 효과를 증진시킬 수 있음이 시사된다.

셋째, 발표 상황을 넘어서 다양한 사회적 장면에서 사후반추사고, 탈중심화, 사회불안의 관계를 검증하여 발표불안뿐 아니라 보다 전반적인 사회불안에 대한 이해를 넓힐 수 있었다. 여러 선행연구들을 통해 사회불안이 있는 사람들에게 탈중심화가 포함된 치료적 개입이 효과가 있었다는 연구가 있어왔다(Goldin, Ramel, & Gross, 2009; Jazaieri, Goldin, Werner, Ziv, & Gross, 2012). 그러나 국내의 경우 주로 발표불안, 즉 사회불안의 하위유형 중 하나인 수행 불안이 있는 집단을 대상으로 치료효과에 대한 연구가 진행되었다(김수인, 백지숙, 2013; 오은혜, 조용래, 2014). 본 연구에서는 사회적 상호작용 불안과 수행불안 모두를 포함하였기 때문에, 탈중심화를 강조하는 개입이 수행 및 발표 상황 뿐 아니라 다양한 사회적

상황에서의 불안에 대해서도 효과적일 수 있음이 시사된다. 후속연구를 통해 발표 불안뿐만 아니라 전반적인 사회적 상황에서 불안을 경험하는 사람들에게 탈중심화를 강조하는 개입을 적용해 보고 그 치료효과를 검증하는 것도 좋을 것이다.

그러나 이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 한계를 가지고 있다.

첫째, 탈중심화라는 태도를 자기보고식으로 측정하였기 때문에 실제 연구대상자의 탈중심화 정도를 측정하는 것이 아니라 연구대상자가 생각한 탈중심화 정도를 측정하는 것일 수 있다. 또한 보다 바람직한 쪽으로 대답하려고 하는 경향이 연구대상자의 응답에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 후속연구에서는 자기보고식 뿐만 아니라 면담 등을 통하여 보다 객관적이고 종합적으로 실제 탈중심화 정도를 측정하는 방법을 포함하는 것이 이상적일 것이다.

둘째, 대학생을 대상으로 연구를 진행하였다는 점이다. 대상군이 20대 초반의 대학생 집단으로 구성되어 있어, 연구의 결과를 일반화하는 데에 한계가 있다. 추후 다양한 일반집단에서 연구 결과를 재검증하는 과정이 필요할 것이다. 또한 사회불안장애 임상집단을 대상으로 본 결과가 반복적으로 나타나는지 검증하는 과정이 필요하겠다.

셋째, 본 연구는 이론적 배경에 근거하여 연구모형을 검증하였으나, 자기보고식 설문지를 이용하여 모든 변인을 동일 시점에 연구하였기 때문에 변인 간 인과관계를 분명하게 밝혔다고 하기는 어렵다. 추후 실험이나 개입처치를 통하여 이를 연구해 본다면 각 변인의 인과관계를 보다 확실히 알 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기가 사회공포증에 미치는 영향-사회적 자기 효능감의 매개효과를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 627-642.
- 김계수 (2010). 구조방정식 모형분석. 서울: 한나래 아카데미.
- 김기호, 이장한 (2013). 사회불안이 사후반추사고 및 생리적 각성에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 32(1), 1-12.
- 김빛나, 임영진, 권석만 (2010). 탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(2), 573-596.
- 김수인, 백지숙 (2013). 대학생의 발표불안에 대한 수용전념 집단치료의 효과-인지적 탈융합기법을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(1), 19-40.
- 김은정 (2000). 사회공포증-남 앞에 나서기가 힘들어요. 서울: 학지사.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 김환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위 청구논문.
- 박기환 (2017). 사회불안의 이해와 치료. *인간연구*, 34, 7-35.
- 오수연, 박기환 (2014). 사후반추사고와 사회불안의 관계: 사고통제방략의 중재효과. *인지행동치료*, 14(1), 61-77.
- 오은혜, 조용래 (2014). 인지적 탈융합 처치와 심리적 유연성이 대학생의 발표불안 반응 및 주의 편향 감소에 미치는 효과. *한국심리학회지: 임상*, 33(2), 341-364.
- 원영주, 조성호 (2013). 자기초점적 주의가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 탈중심화의 매개효과. *인간이해*, 34(2), 173-191.
- 이영아, 이인혜 (2016). 남녀 대학생에서 거부민감성과 사회불안 간의 관계. *한국심리학회지: 건강*, 21(2), 641-660.
- 이윤주, 김여흠 (2013). 대학생의 행복감에 영향을 미치는 사회불안, 공감, 사회적 기술, 분노표현양식, 대인관계만족에 대한 구조 방정식 모델 검증. *상담학연구*, 14(3), 1587-1604.
- 임선영, 최혜라, 권석만 (2007). 사후반추사고가 사회적 자기효능감 및 예기불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 26(1), 39-56.
- 장동숙, 유금란 (2018). 부부갈등과 분노의 관계에서 탈중심화의 조절효과. *한국심리학회지: 여성*, 23(2), 271-293.
- 전영주, 박기환 (2011). 긍정적 평가에 대한 두려움과 사회불안의 관계. *인지행동치료*, 11(1), 59-73.
- 전운, 박기환 (2013). 사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후반추사고에 자기심상 조각이 미치는 영향. *인지행동치료*, 13(1), 87-105.
- 정대수 (2017). 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 특성 비교: 긍정 및 부정 정서성, 긍정 및 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적인 결과에 대한 해석편향, 긍정적인 결과에 대한 해석편향을 중심으로. 아주대학교 석사학위 청구논문
- 정희연 (2015). 긍정사고와 삶의 만족의 관계에서 수용, 인지적 탈융합의 매개효과. 이화여자대학교 석사학위 청구논문.
- 조인애 (2015). 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 평가염려 완벽주의와 사후반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위 청구논문.
- 홍세희 (2000). 특별기호: 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. *한국심리학회지: 임상*, 19(1), 161-177.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 136-144.
- Alden, L. E., Taylor, C. T., Mellings, T. M., & Lapsa, J. M. (2008). Social anxiety and the interpretation of positive social events. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 577-590.

- Broadbent, D. E., Broadbent, M. H., & Jones, J. L. (1986). Performance correlates of self reported cognitive failure and of obsessiveness. *British Journal of Clinical Psychology, 25*, 285-299.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sociological Methods and Research, 21*, 230-258.
- Caspi, A., Elder, G. H., & Bem, D. J. (1988). Moving away from the world: Life-course patterns of shy children. *Developmental Psychology, 24*, 308-313.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia. Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp.69-93). Guilford Press: New York.
- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Post event rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research, 27*, 603-617.
- Fehm, L., & Margraf, J. (2002). Thought suppression: specificity in agoraphobia versus broad impairment in social phobia?. *Behaviour Research and Therapy, 40*(1), 57-66.
- Fehm, L., Schneider, G., & Hoyer, J. (2007). Is post-event processing specific for social anxiety?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 38*(1), 11-22.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., van Dulmen, M. H., Segal, Z. V., Ma, S. H., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: Validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy, 38*, 234-246.
- Garner, M., Mogg, K., & Bradley, B. P. (2006). Orienting and maintenance of gaze to facial expressions in social anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 115*, 760-770.
- Gaydukevych, D., & Kocovski, N. L. (2012). Effect of self-focused attention on post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 50*(1), 47-55.
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (1994). Validity issues in self-statement measures of social phobia and social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 32*, 255-267.
- Goldin, P., Ramel, W., & Gross, P. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 23*(3), 242-257.
- Gramer, M., Schild, E., & Lurz, E. (2012). Objective and perceived physiological arousal in trait social anxiety and post-event processing of a prepared speaking task. *Personality and Individual Differences, 53*(8), 980-984.
- Hayes-Skelton, S., & Graham, J. (2013). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 41*, 317-328.
- Hayes-Skelton, S. A., & Lee, C. S. (2018). Changes in decentering across cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Behavior therapy, 49*(5), 809-822.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., & Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biases hypothesis. *Behavior Therapy, 37*, 223-236.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*, 169-183.
- Jazaieri, H., Goldin, P., Werner, K., Ziv, M., & Gross, J. (2012). A randomized trial of MBSR versus

- aerobic exercise for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(7), 715-731.
- Kessler, R. C., Stein, M. B., & Berglund, P. (1998). Social Phobia Subtypes in the National Comorbidity Survey. *American Journal of Psychiatry*, 155(5), 613-619.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 971-984.
- Koszycki, D., Benger, M., Shlik, J., & Bradwejn, J. (2007). Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2518-2526.
- Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment*, 47(1), 66-75.
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. In *Anxiety* (pp. 141-173). Basel: Karger Publishers.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470.
- Mellings, T. M., & Alden, L. E. (2000). Cognitive processes in social anxiety: The effects of self-focus, rumination and anticipatory processing. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 243-257.
- Park, L. C., & Folkman S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Purdon, C., Antony, M., Monteiro, S., & Swinson, R. P. (2001). Social anxiety in college students. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 203-215.
- Piet, J., Hougaard, E., Hecksher, M. S., & Rosenberg, N. K. (2010). A randomized pilot study of mindfulness based cognitive therapy and group cognitive behavioral therapy for young adults with social phobia. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 403-410.
- Rachman, S., Grüter-Andrew, J., & Shafran, R. (2000). Post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 611-617.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal process in cognitive therapy*. New York: Basic Books.
- Strahan, D. (2003). Promoting a collaborative professional culture in three elementary schools that have beaten the odds. *The Elementary School Journal*, 104(2), 127-146.
- Vassilopoulos, S. P. (2008). Social anxiety and ruminative self-focus. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 860-867.
- Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The Fear of Positive Evaluation Scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 44-55.
- Zou, J. B., & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 50(4), 250-257.

원고접수일: 2018년 8월 12일

논문심사일: 2018년 8월 30일

게재결정일: 2018년 12월 13일

The Mediating Effects of Decentering on Post-Event Rumination and Social Anxiety

Minjoo Park

Department of Psychiatry,
Ilsan Paik Hospital

Kee-Hwan Park

Department of Psychology,
The Catholic University of Korea

The present study examines the mediating role of decentering in the relationship between post-event rumination and social anxiety. Participants were asked to complete questionnaires including Social Interaction Anxiety Scale(SIAS), Social Phobia Scale(SPS), Experience Questionnaire(EQ) and Post-Event Rumination Scale(PERS). Data from 366 university students were analyzed using structural equation model. The results of the study were as follows: First, positive and negative post-event rumination, decentering and social anxiety were significantly correlated with one another. Secondly, decentering partially mediating effect on the relationship between negative post-event rumination and social anxiety. Third, decentering appeared to have a full mediating effect on the relationship between positive post-event rumination and social anxiety. The implications and limitations of this study are discussed.

Keywords: social anxiety, post-event rumination, decentering, mediating effect.