

공적 자의식과 사회불안 간의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움 및 사회적 자기효능감의 매개효과와 지각된 통제감의 조절효과[†]

진 원 화
지우심리상담센터

박 준 호[‡]
경상국립대학교 심리학과 교수

본 연구는 사회적 상황에서 공적 자의식 및 지각된 통제감과 사회불안 사이에서 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 자기효능감의 매개효과를 각각 살펴보고, 더불어 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 지각된 통제감의 조절효과에 대해 검증하고자 하였다. 이를 위해 전국 성인 남녀 301명의 자료를 분석하였고, 주요 결과는 다음과 같다. 공적 자의식 및 지각된 통제감과 사회불안(정서, 행동, 신체적 측면) 간의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 사회적 자기효능감의 매개효과가 모두 유의하였다. 그리고, 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 지각된 통제감(감정통제, 무력감 통제)의 조절효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 감정통제가 낮은 경우 공적 자의식이 높아질수록 신체적 측면의 사회불안(신체불안증상)이 증가하는 기울기는 감정통제가 높은 경우에 비해 더 큰 것으로 나타났다. 그리고, 무력감 통제가 낮은 경우 공적 자의식이 높아질수록 정서적 측면의 사회불안(사회적 공포)이 증가하는 기울기는 무력감 통제가 높은 경우에 비해 더 큰 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 사회적 상황과 내적 정서에 대한 통제감을 높이는 것이 신체적 및 정서적 측면의 사회불안을 각각 완화시킬 수 있다는 것을 시사한다.

주요어: 사회불안, 공적 자의식, 지각된 통제감, 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 자기효능감

[†] 이 연구는 2017년도 경상대학교 신입교원 연구기반조성 연구비에 의하여 수행되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author): 박준호, (52828) 경남 진주시 진주대로 501 경상국립대학교 심리학과 교수,
E-mail: jjoon92@hanmail.net

사회불안장애(Social Anxiety Disorder)란 타인 앞에서 수행하거나 관찰받는 또는 타인에게 노출되는 사회적 상호작용에서 거절당하거나 평가받는 것을 두려워하고 현저한 공포감을 느끼는 장애이며 사회공포증(Social Phobia)으로도 부른다(American Psychiatric Association, 2013). 이 장애의 핵심증상 중 하나인 사회불안은 타인이 관찰하고 지켜보는 것에 대한 공포 및 불안, 특히 타인 앞에서 활동하는 것에 대한 불편감을 의미한다(Mattick & Clarke, 1998). 이러한 사회불안이 높아지게 되면 실제적, 잠재적으로 타인의 시선에 노출되는 상황에 놓이는 것에 대해 극도의 불안 및 공포감을 느끼며, 타인의 기분을 상하게 하거나, 타인에게 거부감이 들게 할 수 있는 상황을 두려워하며, 사회적 상황을 회피하거나 견디는 방식으로 대처하게 된다(American Psychiatric Association, 2013). 즉, 특정 상황에서의 실제 위협보다 공포 또는 불안이 과장되어 심각한 고통을 일으키거나 기능을 저해하는 불안으로 이어진다.

사회불안장애 평생 유병률은 미국의 경우 12.1%로 10명 중 1명 이상이 경험한다(Ruscio et al., 2008). 우리나라의 경우 미국보다 평생 유병률이 낮지만 2006년 0.5%에서 2016년 1.6%로 10년 동안 약 3배 이상이나 증가했다(보건복지부, 2017). 또한 우리나라 연령대에 따른 1년 유병률을 살펴보면, 18~29세 1.0%, 30~39세 0.5%, 50~59세 0.4%, 60~69세 0.4%, 40~49세 0.1%였으며 특히 18세~39세가 다른 연령대에 비해 높은 것으로 나타났다(보건복지부, 2017).

사회적 문제로 대두되고 있는 사회불안장애는 인지적, 행동적, 생물학적 요인 등 다양한 요인들

이 영향을 미치지만, 이 중 인지적 요인이 사회불안의 발생과 유지에 중요한 역할을 하고 있다(김종우, 1999). 인지적 요인을 강조한 Clark과 Wells(1995)의 사회공포증 인지모형에 따르면, 사회적 상황에 직면할 때 사람들은 사회적 수행에 대한 과도한 기준(예: '나는 똑똑하고 재치있고 자연스럽게 보여야 한다'), 자기와 관련된 무조건적 신념(예: '나는 다른 사람들에 비해 열등하다'), 사회적 평가와 관련된 조건적 신념(예: '내가 실수하면 타인들은 나를 무시할 것이다.')과 같은 역기능적 신념들이 자동으로 활성화되어 안전행동, 신체적 및 인지적 증상, 사회적 객체로서 자기처리와 같은 3가지 주요 요인들에 영향을 미친다.

주요 요인들을 살펴보면 먼저, '안전행동'은 타인에게 부정적 평가를 받지 않고 불안을 줄이기 위해 시선 접촉을 피하는 것, 주목 받지 않으려고 노력하는 것, 자신의 말을 검열하는 것, 과도한 발표연습과 같이 사회적 상황에 대해 예행연습을 하는 것이다. 다음으로 '신체적 및 인지적 증상'은 가슴이 두근거리고, 얼굴이 붉어지고, 몸이나 목소리가 떨리고, 주의집중력이 떨어지고, 아무 생각도 나지 않는 것이다. 마지막으로 인지모형(Clark & Wells, 1995)에서 가장 강조되었던 '사회적 객체로서 자기처리'는 다른 사람들에게 보여지는 자기표현과 관련된 외적인 측면에 자신의 주의를 기울이는 것을 의미한다. 즉, 주의가 변화되어 외부 정보들을 수집하지만 수집된 정보들을 부정적으로 해석하여 타인이 바라보는 사회적 인상을 스스로 형성한다. 이렇게 내적 정보로 형성된 부정적인 사회적 인상을 타인들도 자신을 그렇게 바라본다고 잘못 해석하여 타인에게 부정적 평가를 받을 수도 있다는 두려움이 높아지고, 내적으로 생성된

부정적인 정보에 의해 더욱 확고해져 사회불안이 발생하고 유지된다.

이렇듯 사회불안의 발생 및 유지와 관련된 인지적 핵심요인인 타인에게 인식되는 사회적 객체로서 자기, 즉 자기표현과 관련된 측면에 주의를 기울이는 경향을 ‘공적 자의식’이라고 한다. Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)는 어떤 사람들은 자신에 대해 깊게 생각하지 않는 반면에 또 다른 사람들은 스스로에 대해 더 많이 생각하고 자신의 정서나 행동 등을 자세히 분석한다는 점을 착안하여 자의식(self-consciousness)이란 주의의 초점을 자기(self)에게 일관되고 지속적으로 두는 경향성이라고 정의했다. 더불어 기질적 성향의 개인차가 태도나 행동의 차이에 영향을 줄 수 있을 것이라는 가정 하에 자의식 이론(self-consciousness theory)을 제안했다.

자의식은 사적 자의식(private self-consciousness)과 공적 자의식(public self-consciousness)으로 나뉜다. 사적 자의식은 사고, 감정 등과 같은 내적 측면에 주의를 기울이는 경향으로 주로 우울과 정적 관계가 있으며(Mor & Winquist, 2002), 공적 자의식에 비해서 사회불안과 관련성이 낮다(김세영, 2008). 공적 자의식은 타인이 인식하는 자신의 측면에 주의를 기울이는 경향으로 사회불안과 정적 관계가 있으며(강민주, 홍정순, 2020; 김효정, 양난미, 2014; 신현숙, 안의자, 강병은, 2016; 이강아, 홍혜영, 2013; 진원화, 박준호, 이민규, 2019; Clark & Wells, 1995; Hope & Heimberg, 1988) ‘부정적 평가에 대한 두려움’이라는 기제를 통해 사회불안을 설명하는 것으로 보고되었다(강민주, 홍정순, 2020; 김효정, 양난미, 2014; 이강아, 홍혜영, 2013).

선행연구들에 비추어 볼 때, ‘공적 자의식→부정적 평가에 대한 두려움→사회불안’에 이르는 과정은 이미 검증이 이루어졌다. 하지만, 현재까지 사회불안의 측정은 사회적 상호작용 또는 수행 시 나타나는 불안에 초점을 맞추었으며 주로 정서 영역에만 한정되었다. 반면에 사회불안은 사회적 상호작용 상황에서 나타나는 정서적 측면만이 아니라 행동적 측면으로 나타나는 불안행동(예: 말을 더듬거림, 입술에 침을 적시거나 깨물기 등)과 신체적 측면으로 나타나는 신체증상(예: 식은땀을 흘림, 호흡이 가빠짐 등)까지 포괄된 개념이다. 이에 본 연구에서는 공적 자의식이 부정적 평가에 대한 두려움을 매개로 사회불안으로 이어지는 과정에서 사회불안의 정서적 영역 이외에 행동적 및 신체적 영역까지 범주가 확장되어 영향을 미치는지 탐색적으로 검증하고자 한다.

한편, 대부분의 연구들에서 공적 자의식이 사회불안에 영향을 미쳤으나 공적 자의식과 사회불안 간의 관계가 유의하지 않거나(김정내, 하정희, 2006) 매우 낮은 경우도 보고되었다(정현희, 정미정, 2002). 공적 자의식이 사회불안에 영향을 미치는 중요한 변인이지만 두 변인 간의 관계가 비일관적으로 나타나는 점을 고려하면 제3의 변인이 존재하여 조절변인으로 작용할 가능성이 있다. 일상적으로 관찰할 수 있는 현상에 비추어 볼 때, 사람들 앞에서 발표하는 동안 ‘내 모습이 타인에게 어떻게 보일까?’라는 생각을 하면 불안이 높아지게 된다. 그러나, 발표 주제를 정할 때 자신이 잘 알고 있거나 능숙한 내용을 스스로 선택할 수 있는 상황이거나 발표를 끝내는 시간을 본인이 정할 수 있는 상황이라면 불안을 평소보다 더 적게 경험할 수 있다. 즉, 타인들에게 보여지는 나의

모습에 신경이 쓰이더라도 자신을 둘러싼 사회적 상황에 대해 스스로 결정하여 대처할 수 있다고 느끼게 되면 불안이 훨씬 줄어들 수 있다.

상황에 대해 스스로 결정하여 대처할 수 있다고 느끼는 것을 일반적으로 '지각된 통제감'이라고 한다. 지각된 통제감의 정의는 연구자들에 따라 위협에 대처할 수 있는 능력에 대한 지각(Logan, Baron, Keeley, Law, & Stein, 1991), 스스로가 통제력이 있다는 지각(Shapiro, 1994), 주위 환경과 사건의 결과에 직접적 또는 간접적 영향을 줄 수 있는 능력(Chopita & Barlow, 1998), 스트레스 상황에서 원하는 대로 문제해결이 가능하다는 믿음(민하영, 1999), 상황에 대처가능한 자신의 능력과 수단에 대한 지각(민병배, 2000) 등으로 다양하다. 이러한 정의들의 공통점을 살펴보면 일반적으로 어떠한 상황에 대해 스스로 통제할 수 있다고 지각하는 것으로 수렴된다.

경험적 연구들을 살펴보면 지각된 통제감은 불안을 포함하여 정서장애를 발생시키고 유지하는 주된 요인이다(Alloy, Kelly, Mineka, & Clements, 1990; Chorpita & Barlow, 1998; Gallagher, Bentley, & Barlow, 2014; Sokolowski & Israel, 2008). Barlow(2002)에 의하면, 예측하기 어려운 상황에서 지각된 통제감이 저하되면 그 상황을 적절하게 대처하지 못할 것이라고 자신의 능력을 과소평가하게 된다. 그로 인해 부정적 결과가 발생할 가능성을 과대평가하여 불안이 증가될 수 있다(Albano, Chorpita, & Barlow, 2003). 이러한 과정은 사회불안에도 적용될 수 있는데, 발표와 같은 위협적인 사회적 상황에 직면했을 때 자신이 통제할 수 있다는 지각이 낮으면 그 상황을 해결할 수 있는 능력이 부족하다고 생각하여 발

표를 망칠 가능성에 대해 실제보다 더 크게 평가하기 때문에 사회불안을 경험할 수 있다. 따라서, 본 연구에서는 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 나타나는 비일관된 결과들 그리고 일상적으로 관찰되는 현상과 경험적 연구들에 근거하여 사회적 상황에서 사람들이 느끼는 지각된 통제감은 두 변인 사이를 조절하는 역할을 할 것이라고 예상하였다. 구체적으로 지각된 통제감이 낮으면 공적 자의식과 사회불안 간의 정적 관계는 그대로 유지되지만 지각된 통제감이 높으면 두 변인 간의 정적 관계는 더 완화될 것으로 가정하였다.

이에 더하여, 지각된 통제감의 정의는 다양하지만 선행연구들(민병배, 2000; 민하영, 1999; Chopita & Barlow, 1998; Logan et al., 1991; Shapiro, 1994)은 수렴된 정의와 같이 지각된 통제감에 대해 주로 외적 측면, 즉 상황에 한정하여 관심을 두었다. 만약 통제가 어렵다고 지각하면 사람들은 그 상황에 대해 무력감을 느끼고 적절하게 대처하지 못하게 된다고 가정할 것이다. 그런데, 사람들이 통제감을 지각하는 경우 외적 상황만이 아니라 내적으로 경험하는 정서를 어떻게 통제하느냐도 매우 중요하다. 예를 들면, 발표 상황에서 처음에는 익숙하지 않은 장소와 사람들, 작동할 기기들로 인해 당황하더라도 시간이 지나면 점점 덜 생소해져서 사회불안이 가라앉게 된다. 하지만 발표를 시작할 때 긴장되었던 마음을 진정시키지 못하고, 상황에 익숙해지더라도 내면에서 경험하는 불안을 통제하지 못하면 결국 적절한 대처를 하지 못하고 사회불안이 지속될 수 있다. 그러므로, 본 연구에서는 기존의 연구들이 외적 상황의 통제에만 초점을 두고 다루었던 것과 다르게 지각된 통제감을 두 가지 유형을 나누

어 내적 감정의 통제도 마찬가지로 공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 조절하여 정서적 측면과 함께 행동적 및 신체적 측면에도 영향을 미치는지 알아보려고 한다.

공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 설명하는 기제인 ‘부정적 평가에 대한 두려움’은 많은 연구들에서 검증되었으나 지각된 통제감과 사회불안 간의 관계를 어떠한 변인이 매개하는지에 대해서는 지금까지 국내와 국외에서 연구되지 않았다. 위에서 언급된 바와 같이 사회적 상황에서 지각된 통제감이 낮으면 자신이 문제를 해결할 수 있는 능력을 과소평가하게 되고 나쁜 결과가 발생할 가능성을 과대평가하여 사회불안이 나타나는 과정이 나타날 수 있다. 그래서, 본 연구자들은 사회적 상황에서 자신의 능력을 과소평가하는 과정에 중점을 두고 이러한 생각이 지각된 통제감과 사회불안 간의 관계를 매개할 가능성이 있다고 보았다.

자기효능감(self-efficacy; Bandura, 1977)은 특정한 상황에서 요구되는 행동들을 자신이 달성할 수 있다는 믿음, 즉 자신의 능력에 대해서 스스로 내리는 평가이다. 이러한 맥락에서 특정 상황을 사회적 상황이라고 가정하면 상호작용이 필요할 때 적절하게 대처하는 능력이 있다고 믿는 것은 사회적 자기효능감(social self-efficacy; 조용래, 원호택, 1997; Alden, Teschuk, & Tee, 1992)이며 사회불안을 발생시키는 주된 인지적 요인으로 알려져 있다(Beck & Emery, 1985; Leary & Kowalski, 1995). 그러므로, 지각된 통제감이 낮은 경우 사회적 자기효능감이 감소하게 되어 대처능력이 부족하다고 생각하면 사회불안이 증가할 수 있다.

이와 관련된 선행연구들을 살펴보면 사회적 자기효능감은 사회불안(최인선, 최한나, 2013) 및 발표불안(임지연, 이영호, 최영안, 2004)과 각각 부적 관계인 것으로 보고되었다. 그리고 지각된 통제감과 자기효능감은 정적 관계(송소현, 장윤경, 김주형, 2009)가 있는 것으로 나타났다. 국내에서 지각된 통제감과 사회적 자기효능감 간의 관계를 검증한 연구는 아직 없지만 사회적 자기효능감이 자기효능감에 비해 좁은 영역에 해당되며 일상적 현상에 근거하면 두 변인은 정적 관계일 것으로 추론할 수 있다. 따라서, 본 연구자들은 사회적 자기효능감이 지각된 통제감과 사회불안 간의 관계를 설명하는 기제로 작용할 것이라고 가정하였으며 ‘지각된 통제감→사회적 자기효능감→사회불안’에 이르는 과정을 검증하고자 한다.

본 연구의 목적을 정리하면 다음과 같다. 첫째, 공적 자의식이 부정적 평가에 대한 두려움을 매개로 사회불안으로 이어지는 과정에서 기존 연구들은 사회불안의 정서적 측면에만 초점을 두었는데, 본 연구에서는 행동적 및 신체적 측면까지 영향을 미치는지 탐색적으로 검증하려고 한다. 둘째, 선행연구들이 지각된 통제감에 대해서 외적 상황에만 중점을 두었던 것과 다르게 내적 감정을 추가한 두 가지 유형으로 나누어 각 유형과 사회불안 간의 관계를 사회적 자기효능감이 매개하는지 알아보고 위와 마찬가지로 행동적 및 신체적 측면 가운데 어떠한 영역에서 관계가 유의하게 나타나는지 검증하고자 한다. 셋째, 공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 지각된 통제감의 두 유형이 각각 조절하는지 알아보려고 한다. 마지막으로 본 연구의 참가자는 18세~39세를 대상으로 삼았는데, 1년 유병률이 다른 연령대에 비해 18~29세

(1.0%)와 30~39세(0.5%)가 가장 높은 것으로 나타나(보건복지부, 2017) 해당 연령대를 대상으로 하는 연구가 중요하고 필요한 것으로 판단되었기 때문이다.

지금까지 내용을 종합하여 본 연구의 가설을 다음과 같이 설정하였다.

가설 1. 공적 자의식은 부정적 평가에 대한 두려움을 매개로 하여 사회불안(정서, 행동, 신체 영역)에 영향을 미칠 것이다. 구체적으로 보면 공적 자의식이 높으면 부정적 평가에 대한 두려움이 많아져서 사회불안이 증가할 것이다.

가설 2. 지각된 통제감(내적 감정 및 외적 상황의 통제)은 사회적 자기효능감을 매개로 하여 사회불안에 영향을 미칠 것이다. 구체적으로 보면 지각된 통제감이 낮으면 사회적 자기효능감이 적어져

서 사회불안이 증가할 것이다.

가설 3. 공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 지각된 통제감이 조절할 것이다. 구체적으로 보면 지각된 통제감이 낮은 집단은 높은 집단에 비해 공적 자의식과 사회불안 간의 정적 관계가 더 강하게 나타날 것이다.

방 법

연구참가자

본 연구는 온라인 설문조사 업체를 통해 전국 만 18세~39세 성인 남녀들을 대상으로 참가자들을 모집했으며 301명의 자료가 분석에 사용됐다. 참가자들의 인구통계학적 특성(표 1 참조)은 남자

표 1. 인구통계학적 특성

변수	구분	명(%)	변수	평균(SD)
성별	남	147(48.8)	연령	29.03(4.70)
	여	154(51.2)		
변수	구분		명(%)	
지역	서울, 인천, 경기		147(48.8)	
	부산, 울산, 경남		47(15.6)	
	대전, 충남, 충북, 강원		43(14.3)	
	대구, 경북		32(10.6)	
	광주, 전남, 전북		32(10.6)	
직업	사무 종사자		125(41.5)	
	학생		59(19.6)	
	무직		32(10.6)	
	서비스 종사자		28(9.3)	
	전문가		20(6.6)	
	주부		12(4.0)	
	단순노무 종사자		10(3.3)	
	관리자		8(2.7)	
	기계 종사자		6(2.0)	
	농어업 종사자		1(0.3)	

147명(48.8%), 여자 154명(51.2%), 평균 연령은 29.03세($SD=4.70$)였다. 지역, 성별, 연령, 거주지, 직업에 따른 준거변인들의 차이는 나타나지 않았다.

측정도구

자의식 척도. 공적 자의식을 측정하기 위해 Fenigstein, Scheier와 Buss(1975)가 제작하고 김은정(1994)이 번안한 척도를 사용했다. 총 23문항으로 5점 Likert 척도(0: 전혀 그렇지 않다 ~ 4: 매우 그렇다), 3개의 하위요인(공적 자의식, 사적 자의식, 사회불안)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 공적 자의식 하위요인 7문항만을 사용했으며 점수가 높을수록 타인에 의해 지각될 수 있는 측면에 대해 주의를 기울이는 경향이 높음을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

개정된 한국판 불안통제 질문지. 지각된 통제감을 측정하기 위해 Rapee 등(1996)이 제작하고 오윤희, 오강섭(2009)이 번역 및 타당화한 척도를 사용했다. 총 19문항으로 6점 Likert 척도(0: 전혀 아니다 ~ 5: 아주 많이 그렇다), 3개의 하위요인(감정통제, 위협통제, 통제 무력감)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 지각된 통제감을 내적 및 외적 측면으로 나누어 알아보기 위해 2개의 하위요

인, 즉 내적 정서 반응과 관련된 불안에 대한 통제감인 '감정통제' 10문항(예: '나는 나의 불안 수준을 통제할 수 있다.'), 외적 상황들과 관련된 통제감인 '무력감 통제'¹⁾(역코딩) 4문항(예: '나를 불안하게 만드는 대부분의 일들을 내가 조절할 수 없다.')을 사용했다. 점수가 높을수록 불안 또는 불안 관련 사건에 대해 개인이 지각하는 내적 또는 외적 통제감의 정도가 높음을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 감정통제 .90 무력감 통제 .68로 나타났다.

사회적 공포 척도. 정서적 측면의 사회불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)이 제작하고 김향숙(2001)이 번안 및 타당화한 척도를 사용했다. 총 20문항으로 5점 Likert 척도(0: 전혀 그렇지 않다 ~ 4: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 타인이 지켜보고 관찰하는 상황에서 불안, 공포, 불편감을 많이 느낀다는 것을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

불안행동목록. 행동적 측면의 사회불안을 측정하기 위해 Mahone, Bruch와 Heimberg(1993)가 개발하고 이혜경, 권정혜(1998)가 번안한 척도를 사용했다. 총 12문항으로 5점 Likert 척도(0: 전혀 그렇지 않았다 ~ 4: 전적으로 그랬다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 사회적 상황에서 불안 관

1) 무력감 통제는 한국판 척도(오윤희, 오강섭, 2009)에 '통제 무력감(control helplessness)'으로 명명되어 있다. 하지만 실제로 역코딩을 하여 분석하기 때문에 본 연구에서는 분석 결과가 반대로 해석될 가능성을 줄이기 위해 무력감 통제로 변경하였다. 예를 들어, 통제 무력감이 높은 참가자들은 실제로 무력감을 잘 통제하는 사람들이지만 한국판 척도에 명명된 것을 그대로 사용하게 되면 통제를 하지 못하고 무력한 상태라는 의미로 잘못 해석될 수 있기 때문에 무력감 통제가 높은 참가자로 명명하는 것이 더 적절하다고 판단하였다.

런 행동을 많이 했음을 의미한다. 본 척도의 내적 일관성계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

신체불안증상목록. 신체적 측면의 사회불안을 측정하기 위해 Tyrer(1976)이 제작하고 McEwan과 Devins(1983)이 수정한 것을 이해경, 권정혜(1998)가 번안한 척도를 사용했다. 총 7문항으로 5점 Likert 척도(0: 전혀 그렇지 않다 ~ 4: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 사회적 상황에서 불안과 관련된 신체반응이 많이 나타났음을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

단축형 부정적 평가에 대한 두려움 척도. 부정적 평가에 대한 두려움을 측정하기 위해 Leary(1983)이 개발하고 이정윤, 최정훈(1997)이 번안 및 타당화한 척도를 사용했다. 총 12문항으로 5점 Likert 척도(1: 전혀 그렇지 않다 ~ 5: 매우 그렇다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 타인으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움 정도가 높음을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

사회적 자기효능감 척도. 사회적 자기효능감을 측정하기 위해 조명숙, 이영호(2001)가 제작한 척도를 사용했다. 총 13문항으로 11점 Likert 척도(0: 전혀 해낼 수 없다 ~ 10: 정말 잘 해낼 수 있다)로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용에 대해 효과적으로 대처할 수 있다고 믿는 정도가 높음을 의미한다. 본 척도의 내적일관성계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났다.

분석방법

본 연구의 결과를 분석하기 위해 SPSS 25.0을 사용했다. 구체적인 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 인구통계학적 특성 및 표본의 정상성을 알아보기 위해 기술적 통계분석을 사용하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위해 각 측정도구의 내적 일관성 계수(Cronbach's α)를 확인하고 Pearson's 상관계수를 사용하여 각 변인들 간의 관련성을 살펴보았다. 셋째, 예언변인과 준거변인 간의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움 또는 사회적 자기효능감의 매개효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방법에 따라 매개효과를 분석하였다. 넷째, 공격 자의식이 정서적, 행동적, 신체적 영역의 사회불안을 예측하는 데 있어서 지각된 통제감의 하위 요인인 감정통제와 통제 무기력이 각각 조절효과를 나타내는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 사용하였으며 다중 공선성 문제를 해결하기 위해 평균중심화(mean centering) 과정을 거쳤다. 조절효과가 유의하게 나타난 경우, 상호작용효과가 나타난 배경을 구체적으로 알아보기 위해 Aiken과 West(1991)의 단순기울기 분석절차에 따라 조절변인의 평균 상하위 1 표준편차 값을 중심으로 독립변인과 종속변인 간의 관계를 살펴보았으며 표준화된 절차에 따라 결과를 그래프로 제시하여 상호작용의 구체적인 형태를 살펴보았다.

결 과

매개효과분석

표본의 정상성 검증 및 상관분석 결과

먼저 표본의 분포를 살펴보기 위해 왜도, 첨도를 산출한 결과 모든 변인의 왜도가 절대값 2 이하였고, 첨도는 절대값 7 이하로 나타나 모든 변인의 정상성 가정이 충족되었다(West, Finch, & Curran, 1995). 다음으로 예언변인인 공적 자의식 및 지각된 통제감(감각통제, 무력감 통제)와 준거변인인 사회적 공포, 불안행동, 신체불안증상의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출했으며 결과는 표 2에 제시하였다.

부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 매개효과분석은 Baron과 Kenny(1986)의 방법을 이용하여 단계 1에서 예언변인과 준거변인의 관계를 살펴보았으며, 단계 2에서 예언변인과 매개변인의 관계를 살펴보았다. 단계 3에서 예언변인과 매개변인을 동시에 투입하여 준거변인 간의 관계를 살펴보았으며 결과는 표 3에 제시하였다. 분석 결과를 살펴보면, 공적 자의식은 사회적 공포($\beta = .33, p < .001$), 불안행동($\beta = .41, p < .001$), 신체불안증상($\beta = .35, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤으며(단계 1), 공적 자의식은 부정적 평가에 대한 두려움($\beta = .57, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 2). 그리고 공적 자의식과 부정적 평가에 대한 두려움을 동시에 투입한 결과, 공적 자

표 2. 각 변인들 간의 단순상관계수, 평균, 표준편차, 왜도, 첨도(N=301)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1							
2	-.05	1						
3	-.26***	-.11*	1					
4	.33***	-.21***	-.31***	1				
5	.41***	-.28***	-.39***	.62***	1			
6	.35***	-.28***	-.33***	.65***	.74***	1		
7	.57***	-.38***	-.33***	.53***	.51***	.46***	1	
8	-.13*	.54***	.24***	-.35***	-.46***	-.42***	-.45***	1
평균	3.39	2.39	2.62	1.01	1.67	1.24	3.18	5.40
표준편차	.78	.90	.88	.78	.88	.91	.76	1.74
왜도	-.46	-.21	.29	.88	-.10	.59	.15	-.02
첨도	.30	-.02	.64	.18	-.74	-.37	-.12	-.08

주. 1. 공적 자의식, 2. 감정통제, 3. 무력감 통제, 4. 사회적 공포, 5. 불안행동, 6. 신체불안증상, 7. 부정적 평가에 대한 두려움, 8. 사회적 자기효능감

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

의식은 사회적 공포($\beta = .04, p > .05$)에 유의한 영향을 미치지 못했고, 불안행동($\beta = .18, p < .01$), 신체불안증상($\beta = .13, p < .05$)에 유의한 영향을 미쳤다. 그리고, 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 공포($\beta = .51, p < .001$), 불안행동($\beta = .41, p < .001$), 신체불안증상($\beta = .39, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 3). 이 결과에 근거하면 부정적 평가에 대한 두려움은 공적 자의식과 사회적 공포 간의 관계를 완전매개하며 공적 자의식과 불안행동 및 신체불안증상 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 그리고, 각 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과 모두 유의한 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 표 4에 제시하였다. 위의 결과는 타

인에 의해 지각될 수 있는 자신의 측면에 대해 주의를 많이 기울이게 되면 부정적 평가를 받게 될 것이라는 두려움이 많아져서 사회적 공포, 불안행동 및 신체불안증상이 증가한다는 것을 의미한다.

사회적 자기효능감의 매개효과. 지각된 통제감의 하위요인인 무력감 통제와 감정통제를 나누어 사회적 자기효능감의 매개효과를 분석했으며 결과는 표 5와 표 7에 각각 제시하였다. 분석결과를 살펴보면, 무력감 통제와 각 준거변인 간의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개효과 분석 결과를 살펴보면(표 5, 7 참조), 무력감 통제는 사회적 공포($\beta = -.31, p < .001$), 불안행동($\beta = -.39,$

표 3. 공적 자의식과 각 준거변인 간의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과분석 결과

준거변인	단계 1 (예측변인 → 준거변인)			단계 2 (예측변인 → 매개변인)			단계 3 (예측변인/매개변인 → 준거변인)		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
사회적 공포	.33(.05)	.33	6.04***	.55(.05)	.57	12.01***	.04(.06)/ .52(.06)	.04/ .51	.70/ 8.43***
불안행동	.46(.06)	.41	7.83***	.55(.05)	.57	12.01***	.20(.07)/ .47(.07)	.18 .41	2.99** / 6.86***
신체불안 증상	.40(.06)	.35	6.40***	.55(.05)	.57	12.01***	.15(.07)/ .46(.07)	.13 .39	2.02* / 6.24***

주. 예측변인: 공적 자의식, 매개변인: 부정적 평가에 대한 두려움

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

표 4. Sobel test를 이용한 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과 유의성 검증

경로	Z
1) 공적 자의식 → 부정적 평가에 대한 두려움 → 사회적 공포	6.81***
2) 공적 자의식 → 부정적 평가에 대한 두려움 → 불안행동	5.73***
3) 공적 자의식 → 부정적 평가에 대한 두려움 → 신체불안증상	5.64***

*** $p < .001$.

$p < .001$), 신체불안증상($\beta = -.33, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤으며(단계 1), 무력감 통제는 사회적 자기효능감($\beta = .24, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 2). 그리고 무력감 통제와 사회적 자기효능감을 동시에 투입한 결과, 무력감 통제는 사회적 공포($\beta = -.23, p < .001$), 불안행동($\beta = -.30, p < .001$), 신체불안증상($\beta = -.25, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤고, 사회적 자기효능감은 사회적 공포($\beta = -.30, p < .001$), 불안행동($\beta = -.39, p < .001$), 신체불안증상($\beta = -.37, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 3). 이 결과에 근거하면 사회적 자기효능감은 무력감 통제와 사회적 공포, 불안행동, 신체불안증상 간의 관계를

부분매개하는 것으로 나타났다. 그리고, 각 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 모두 유의한 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 표 6에 제시하였다. 위의 결과는 무력감을 적절하게 통제하지 못할수록 사회적 상호작용에 대해 효과적으로 대처할 수 있다는 믿음이 낮아져서 사회적 공포와 불안행동 및 신체불안증상이 증가한다는 것을 의미한다.

다음으로 감정통제는 사회적 공포($\beta = -.21, p < .001$), 불안행동($\beta = -.28, p < .001$), 신체불안증상($\beta = -.28, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤으며(단계 1), 감정통제는 사회적 자기효능감($\beta = .54, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계

표 5. 무력감 통제와 각 준거변인 간의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개효과분석 결과

준거변인	단계 1 (예측변인 → 준거변인)			단계 2 (예측변인→매개변인)			단계 3 (예측변인/매개변인→준거변인)		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
사회적 공포	-.27(.05)	-.31	-5.53***	.47(.11)	.24	4.18***	-.29(.05)/ -.13(.02)	-.23/ -.30	-4.34***/ -5.54***
불안행동	-.39(.05)	-.39	-7.38***	.47(.11)	.24	4.18***	-.30(.05)/ -.20(.03)	-.30/ -.39	-6.03***/ -7.73***
신체불안 증상	-.34(.06)	-.33	-6.09***	.47(.11)	.24	4.18***	-.25(.05)/ -.19(.03)	-.25/ -.37	-4.73***/ -7.04***

주. 예측변인: 무력감 통제, 매개변인: 사회적 자기효능감

*** $p < .001$.

표 6. Sobel test를 이용한 매개효과 유의성 검증

경로	Z
1) 무력감 통제 → 사회적 자기효능감 → 사회적 공포	-3.57***
2) 무력감 통제 → 사회적 자기효능감 → 불안행동	-3.60***
3) 무력감 통제 → 사회적 자기효능감 → 신체불안증상	-3.54***

*** $p < .001$.

2). 그리고 감정통제와 사회적 자기효능감을 동시에 투입한 결과, 감정통제는 사회적 공포 ($\beta = -.02, p > .05$), 불안행동 ($\beta = -.05, p > .05$), 신체불안증상 ($\beta = -.08, p > .05$)에 유의한 영향을 미치지 못했고, 사회적 자기효능감은 사회적 공포 ($\beta = -.34, p < .001$), 불안행동 ($\beta = -.43, p < .001$), 신체불안증상 ($\beta = -.38, p < .001$)에 유의한 영향을 미쳤다(단계 3). 이 결과에 근거하면 사회적 자기효능감은 감정통제와 사회적 공포, 불안행동, 신체불안증상 간의 관계를 완전매개하는 것으로 나타났다. 그리고, 각 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 Sobel test를 실시한 결과, 모두 유의한 것으로 나타났으며 구체적인 결과는 표 8에 제시하였다. 위의 결과는 내적 불안을 적

절하게 통제하지 못할수록 사회적 상호작용에 대해 효과적으로 대처할 수 있다는 믿음이 낮아져서 사회적 공포와 불안행동 및 신체불안증상이 증가한다는 것을 의미한다.

조절효과분석

조절효과를 분석하기 위해 단계 1에 공적 자의식과 지각된 통제감의 하위 요인(무력감 통제 또는 감정통제)를 투입했으며 단계 2에 공적 자의식과 지각된 통제감의 하위 요인의 이원상호작용효과를 투입하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 각 준거변인들에 대한 모든 분석결과에서 다중공선성의 문제는 나타나지 않았다. 이원상호작용효과

표 7. 감정통제와 각 준거변인 간의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개효과분석 결과

준거변인	단계 1 (예측변인 → 준거변인)			단계 2 (예측변인 → 매개변인)			단계 3 (예측변인/매개변인 → 준거변인)		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
사회적 공포	-.18(.05)	-.21	-3.70***	1.05(.09)	.54	11.12***	-.02(.06)/ -.15(.03)	-.02/ -.34	-.38/ -5.30***
불안행동	-.28(.05)	-.28	-5.09***	1.05(.09)	.54	11.12***	-.05(.06)/ -.22(.03)	-.05/ -.43	-.81/ -7.04***
신체불안 증상	-.29(.06)	-.28	-5.12***	1.05(.09)	.54	11.12***	-.08(.06)/ -.20(.03)	-.08/ -.38	-1.23/ -6.16***

주. 예측변인: 감정통제, 매개변인: 사회적 자기효능감

*** $p < .001$.

표 8. Sobel test를 이용한 사회적 자기효능감의 매개효과 유의성 검증

경로	Z
1) 감정통제 → 사회적 자기효능감 → 사회적 공포	-4.60***
2) 감정통제 → 사회적 자기효능감 → 불안행동	-6.21***
3) 감정통제 → 사회적 자기효능감 → 신체불안증상	-5.79***

*** $p < .001$.

가 유의할 경우 조절효과가 나타난 배경을 구체적으로 알아보기 위해 Aiken과 West(1991)의 단순기울기 분석절차에 따랐으며 결과를 그래프로 제시하였다.

무력감 통제의 조절효과. 무력감 통제의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과를 보면(표 9 참조), 공적 자의식과 무력감 통제가 상호작용하여 사회적 공포($\beta = -.10$, $p < .05$)에 유의한 영향을 미쳤으며 불안행동과 신

체불안증상에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 공적 자의식과 통제 무력감의 상호작용효과를 구체적으로 알아보기 위해 무력감 통제를 고집단과 저집단으로 나누어 단순기울기분석을 실시하였다. 무력감 통제 고집단의 경우, 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 효과가 유의하였으며($\beta = .20$, $p < .001$) 무력감 통제 저집단의 경우에도 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 효과가 유의하였다($\beta = .37$, $p < .001$). 한편, 무력감을 적절히 통제하지 못하는 집단은 적절히 통제하는 집단에 비해

표 9. 공적 자의식(A)과 무력감 통제(B)에 따른 사회적 공포, 불안행동, 신체불안증상의 위계적 회귀분석 결과

	사회적 공포			불안행동			신체불안증상		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
A	.27(.06)	.27	4.90***	.37(.06)	.33	6.45***	.33(.06)	.28	5.17***
B	-.21(.05)	-.24	-4.29***	-.31(.05)	-.31	-5.94***	-.27(.06)	-.26	-4.80***
	$R^2 = .16^{***}$			$R^2 = .24^{***}$			$R^2 = .19^{***}$		
A×B	-.10(.05)	-.11	-2.04*	-.01(.05)	-.01	-.20	-.04(.06)	-.03	-.64
	$\Delta R^2 = .01^*$			$\Delta R^2 = .00$			$\Delta R^2 = .00$		

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

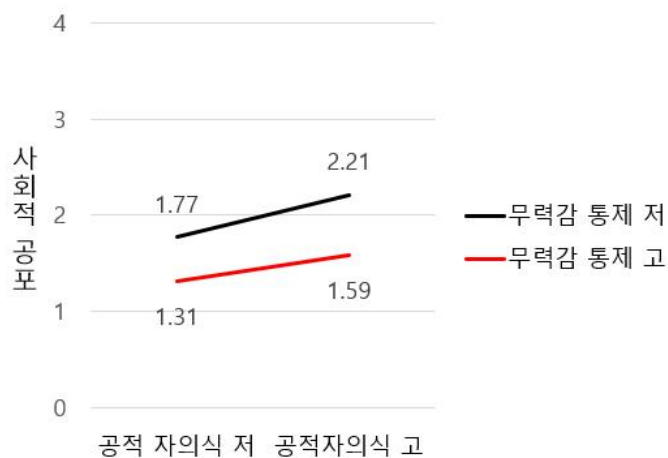


그림 1. 공적 자의식과 무력감 통제에 따른 사회적 공포

기울기가 더 큰 것으로 나타났는데, 이는 무력감을 통제하기 어려울 때 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 영향력의 강도가 더 커진다는 것을 의미한다. 즉, 무력감에 대한 적절한 통제는 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 영향을 완충하는 효과가 있는 것으로 보인다. 이 상호작용효과에 대한 그래프는 그림 1에 제시하였다.

감정통제의 조절효과. 감정통제의 조절효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과를

보면(표 10 참조), 공적 자의식과 감정통제가 상호 작용하여 신체불안증상($\beta = .12, p < .05$)에 유의한 영향을 미쳤으며 사회적 공포와 불안행동에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 신체불안증상에 대한 공적 자의식과 감정통제의 상호작용효과를 구체적으로 알아보기 위해 감정통제를 고집단과 저집단으로 나누어 단순기울기분석을 실시하였다. 감정통제 고집단의 경우, 공적 자의식이 신체불안증상에 미치는 효과가 유의하였으며($\beta = .46, p < .001$) 감정통제 저집단의 경우에도 공적 자의식

표 10. 공적 자의식(A)과 감정통제(B)에 따른 사회적 공포, 불안행동, 신체불안증상의 위계적 회귀분석 결과

	사회적 공포			불안행동			신체불안증상		
	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t	B(SE)	β	t
A	.32(.05)	.32	5.99***	.45(.06)	.40	7.92***	.39(.06)	.34	6.43***
B	-.17(.05)	-.19	-3.63***	-.26(.05)	-.26	-5.23***	-.27(.05)	-.27	-5.16***
	$R^2 = .15^{***}$			$R^2 = .24^{***}$			$R^2 = .19^{***}$		
A×B	-.02(.05)	-.02	-.38	-.02(.05)	-.02	-.34	-.12(.05)	-.12	-2.20*
	$\Delta R^2 = .00$			$\Delta R^2 = .00$			$\Delta R^2 = .02^*$		

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

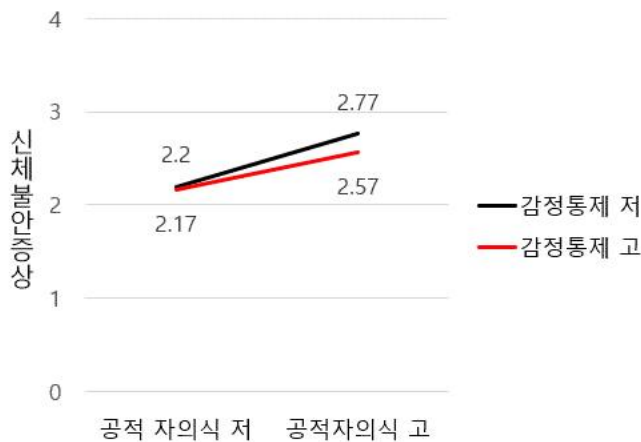


그림 2. 공적 자의식과 감정통제에 따른 신체불안증상

이 신체불안증상에 미치는 효과가 유의하였다 ($\beta = .64, p < .001$). 한편, 감정통제가 낮은 집단이 높은 집단에 비해 기울기가 더 큰 것으로 나타났는데, 이는 감정을 적절하게 통제하지 못할 때 공적 자의식이 신체불안증상에 미치는 영향력의 강도가 더 커진다는 것을 의미한다. 즉, 내적 불안에 대한 적절한 통제는 공적 자의식이 신체불안증상에 미치는 영향을 완충하는 효과가 있는 것으로 보인다. 이 상호작용효과에 대한 그래프는 그림 2에 제시하였다.

논 의

본 연구는 사회불안장애의 1년 유병률이 가장 높은 연령대인 18-39세를 대상으로 하여 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움이 매개하는 과정에서 기존의 연구들과 다르게 사회불안의 영역을 넓혀서 정서적 측면 이외에 행동적 및 신체적 측면까지 영향을 미치는지 탐색적으로 알아보았다. 더불어, 선행연구들이 지각된 통제감의 유형을 외적 상황에 한정했던 것과 달리 내적 감정을 함께 포함시켜 두 가지 유형인 감정통제 및 무력감 통제와 사회불안 간의 관계에서 사회적 자기효능감이 매개 역할을 하는지 알아보았으며 위와 마찬가지로 사회불안의 영역을 세 가지 측면으로 확장하여 검증하였다. 그리고, 무력감 통제와 감정통제가 공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 각각 조절하는지 살펴보았다. 본 연구의 결과를 종합하면 다음과 같다.

첫째, 공적 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과를 분석한 결

과, 사회불안의 정서적, 행동적, 신체적 측면 모두에서 매개효과가 있는 것으로 검증되어 가설 1이 지지되었다. 구체적으로 보면 정서적 측면인 사회적 공포의 경우 완전매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 공적 자의식이 사회적 공포에 직접 영향을 미친다기보다 부정적 평가에 대한 두려움을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 공적 자의식과 정서적 측면의 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움이 기제로 작용한다는 기존의 연구들(강민주, 홍정순, 2020; 김효정, 양난미, 2014; 이강아, 홍혜영, 2013)과 일관되는 것이다. 그리고, 부정적 평가에 대한 두려움이라는 기제가 사회불안의 행동적 및 신체적 측면으로 확장되는지 탐색적으로 알아본 결과 불안행동과 신체불안증상에 부분매개 역할을 하는 것으로 검증되었다. 즉, 공적 자의식은 사회적 상황에서 나타나는 불안행동과 신체불안증상에 직접적으로 영향을 주고, 더불어 부정적 평가에 대한 두려움을 통해서 간접적으로도 영향을 미친다는 것을 의미한다.

위의 결과들은 Clark과 Wells(1995)의 사회공포증 인지모형과 일치하는 결과로 다음과 같이 설명할 수 있다. 자기표현과 관련된 측면에 주의를 기울이게 되면 사회적 상황에 대한 역기능적 신념, 사회적 평가와 관련된 조건적 신념, 자기와 관련된 무조건 신념 등이 활성화되어 부정적인 사회적 인상이 형성될 수 있다. 이렇게 형성된 사회적 인상을 타인이 자신을 바라보는 사회적 인상이라고 생각해서 타인에 대한 부정적 평가에 대한 두려움이 높아질 수 있다. 이렇게 내적으로 생성된 부정적인 정보로 인해 부정적인 평가에 대한 두려움이 더욱 증가 되어 결국 타인이 지켜보

고 관찰하는 것에 대한 불편감으로 인해 사회적 공포가 높아지고, 말을 더듬거나 막히는 등의 불안행동이 증가하며 호흡이 가빠지는 등의 신체불안증상이 나타나는 것으로 해석할 수 있다. 특히, 부정적 평가에 대한 두려움은 행동적 및 신체적 측면에 비해 정서적 측면의 사회불안을 설명하는데 있어 더 비중있는 매개변인 역할을 한다고 볼 수 있다.

둘째, 지각된 통제감의 두 유형과 사회불안 간의 관계에서 사회적 자기효능감의 매개가 검증되어 가설 2가 지지되었다. 구체적으로 지각된 통제감에서 전통적으로 다루어왔던 외적 측면인 무력감 통제와 정서적, 행동적, 신체적 측면의 사회불안 간의 관계는 사회적 자기효능감이 모두 부분매개 역할을 했는데, 무력감 통제는 사회불안에 직접 영향을 미치는 동시에 사회적 자기효능감을 통해서 간접적으로 영향을 주었다고 해석할 수 있다. 그리고, 지각된 통제감에 대해 새롭게 내적 측면으로 접근한 감정통제와 세 가지 측면의 사회불안 간의 관계에서 사회적 자기효능감은 무력감 통제가 모두 부분매개 역할을 했던 것과 다르게 모두 완전매개하는 것으로 나타났다. 이는 감정통제가 사회불안에 직접적으로 영향을 미치지 않고 사회적 자기효능감을 통해 간접적으로 영향을 미친다는 것을 의미한다.

이는 Barlow(2002) 및 선행연구들(송소현, 장윤경, 김주형, 2009; 임지연, 이영호, 최영안, 2004)과 일치하는 결과로, 다음과 같이 설명할 수 있다. 감정과 관련된 내적 통제감, 그리고 사회적 상황과 관련된 외적 통제감이 낮아지면 사회적 상황에 적절하게 대처하지 못할 것으로 과소평가하게 된다. 그렇게 되면 사회적 상황을 효과적으로 대처

할 수 있는 능력에 대한 기대가 낮아져서 결국 타인이 지켜보고 관찰하는 것에 대한 불편감이 높아져 사회적 공포를 경험하고, 손이나 팔이 경직되는 등의 불안행동이 나타나며 식은땀이 나는 등의 신체불안증상이 나타난다고 해석할 수 있다. 특히, 사회적 자기효능감은 지각된 통제감과 사회불안 간의 관계에서 선행연구들에서 주로 연구했던 무력감 통제에 비해 감정통제를 예측변인으로 삼았을 때 매개변인의 역할이 더 강조되는 것으로 보인다.

셋째, 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 지각된 통제감 두 유형의 조절효과가 검증되어 가설 3이 부분적으로 지지되었다. 먼저, 무력감 통제는 공적 자의식과 상호작용하여 정서적 측면의 사회불안에 유의한 영향을 미쳤는데, 무력감 통제가 낮은 경우가 높은 경우에 비해 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 영향이 더 크게 나타났다. 즉, 외적 상황에 대한 무력감을 통제하기 어려우면 외적으로 노출된 자선에 대해 의식함에 따라 사회적 공포를 경험하는 정도는 무력감 통제가 적절할 때보다 더 강하게 나타남을 의미한다. 이러한 결과는 지각된 통제감이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 지시에 따르거나 과제 수행 시 불안이 더 높게 나타났던 연구들(Endler, Speer, Johnson, & Flett, 2000; Telch, Silverman, & Schmidt, 1996)과 맥락을 같이 한다고 볼 수 있으며 지각된 통제감의 수준이 사회불안에 영향을 미칠 때 주효과 이외에 조절변인의 역할을 할 수 있음을 검증된 것이다. 한편, 무력감 통제는 공적 자의식과 상호작용하여 행동적 및 신체적 측면의 사회불안에는 유의한 영향을 미치지 않았다. 즉, 선행연구들에서 자주 다루었던 지각된 통제 유형

인 무력감 통제는 사회불안의 행동적 및 신체적 측면이 아닌 정서적 측면에서 공적 자의식과 상호작용하는 것으로 볼 수 있다.

다음으로, 기존의 연구들(민병배, 2000; 민하영, 1999; Chopita & Barlow, 1998; Logan et al., 1991; Shapiro, 1994)에서 정의했던 지각된 통제감과 다른 유형인 감정통제는 공적 자의식과 상호작용하여 신체적 측면의 사회불안에 유의한 영향을 미쳤는데, 감정통제를 못하는 경우가 잘 하는 경우에 비해 공적 자의식이 신체불안증상에 미치는 정도가 더 큰 것으로 나타났다. 즉, 내적 감정을 통제하기 어려우면 외적으로 노출된 자신에 대해 의식을 많이 할수록 신체불안증상을 경험하는 정도는 감정통제를 적절하게 할 때보다 더 크게 나타남을 의미한다. 한편, 감정통제는 공적 자의식과 상호작용하여 정서적 및 행동적 측면의 사회불안에는 유의한 영향이 나타나지 않았다. 선행연구들과 다르게 본 연구에서 새로운 유형으로 나누었던 감정통제는 사회불안의 정서적 및 행동적 측면이 아닌 신체적 측면에서 공적 자의식과 상호작용하는 것이 검증되었다. 종합하면 다른 사람에게 비취지는 모습을 의식하게 되면 사회불안이 높아지는데, 이때 불안과 관련된 외적 사건들을 스스로 조절하기 어려운 경우 타인과 상호작용하는 것에 정서적으로 불안을 느끼는 정도가 커지게 되며, 불안과 같은 내적 감정을 조절하지 못하면 가슴이 두근거리거나 호흡이 가빠지는 등의 신체적 불안증상을 경험하는 정도가 더욱 커진다고 해석할 수 있다.

본 연구의 결과에 따른 시사점은 다음과 같다. 첫째, 선행연구들에서는 부정적 평가에 대한 두려움이 공적 자의식과 사회불안 간의 관계에서 매

개 역할을 한다는 점이 밝혀졌는데, 사회불안의 영역을 정서적 측면 이외에 행동적 및 신체적 측면까지 넓혔을 때에도 동일한 기제로 작동됨을 검증했다는 의의를 갖는다. 즉, 부정적 평가에 대한 두려움은 사회적 공포뿐만 아니라 불안행동과 신체불안증상이 나타나는 이유를 설명하는 중요한 매개변인임을 파악하여 과거의 연구 결과들을 지지하고 확장시켰다는 의의가 있다. 둘째, 기존 연구들에서 지각된 통제력은 외적 측면에서만 다루어졌으나 본 연구에서는 외적 측면 이외에 내적 측면을 포함시켜서 무력감 통제와 더불어 감정통제가 사회불안을 설명하는 유의미한 예언변인임을 밝혔다. 그리고, 두 가지 유형의 지각된 통제감과 사회불안 간의 관계를 사회적 자기효능감이 유의한 기제로 작용하는지를 검증하였다. 특히, 사회적 자기효능감은 새로운 유형인 감정통제와 정서적, 행동적, 신체적 측면의 사회불안 간의 관계에서 모두 완전매개 역할을 하는 것으로 밝혀져서 기존의 무력감 통제와 사회불안 간의 관계에서보다 더 중요한 매개변인임을 파악할 수 있었다. 셋째, 지각된 통제감의 두 가지 유형이 공적 자의식과 사회불안 간의 관계를 조절함을 검증하여 높은 지각된 통제감의 경우 공적 자의식이 사회적 공포에 미치는 영향을 완충하는 효과가 있음을 밝혔다. 이를 통해 사회불안이 있는 내담자들의 경우 공적 자의식이 높다고 하더라도 사회적 상황과 내적 정서에 대한 통제감을 높이는 것에 초점을 맞춘다면 증상 개선에 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다. 한편, 이러한 결과는 진원화 등(2019)의 실험연구 결과를 반복검증함과 동시에 일반화 가능성을 높였다. 또한, Clark과 Wells (1995)의 사회공포증 인지모형에서는 공적 자의식

의 주효과만을 가정했었으나 지각된 통제감의 수준에 따라 사회불안에 미치는 영향이 달라짐을 검증하여 기존의 모형을 확장하고 보완했다는 의의가 있다. 마지막으로 사회불안의 유병률이 가장 높은 18세~39세를 대상으로 검증한 결과이므로 대학생에 한정되지 않고 더 넓은 연령대에게 일반화 가능성이 높은 결과라는 데 의의가 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 일반인을 대상으로 연구가 진행되어 임상집단에 본 연구의 결과를 일반화하기에 한계가 있다. 따라서 사회불안장애가 있는 환자들을 대상으로도 본 연구의 모형이 일관되게 나타나는지 반복 검증할 필요가 있어 보인다. 둘째, 본 연구는 횡단 연구로서 향후 종단적 연구를 통해 시간에 따른 성숙도에 따라 공격 자의식과 지각된 통제감의 상호작용이 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 살펴볼 필요가 있다.

참 고 문 헌

강민주, 홍정순 (2020). 대학생의 공격 자의식과 사회불안의 관계: 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 긍정적인 사회적 결과 가치 절하의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 17(3), 333-356.

김정내, 하정희 (2006). 완벽주의와 자의식이 남녀 대학생의 섭식장애행동에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 17(2), 107-131.

김효정, 양난미 (2014). 대학생의 공격 자의식과 사회불안과의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 열등감의 매개효과. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 287.

김은정 (1994). 우울증상 지속에 영향을 주는 인지 및 행동 변인들. 연세대학교 대학원 박사학위 청구논문.

김중우 (1999). 사회공포증의 인지적, 생리적, 행동적 요인에 대한 연구. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.

김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억 편향. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.

민병배 (2000). 강박사고와 걱정: 침투사고 대처과정 및 관련 성격특성에서의 유사점과 차이점. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

민하영(1999). 스트레스 상황에 대한 지각된 통제감과 내외 통제소재가 아동의 스트레스 대처행동에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

보건복지부 (2017). 2016년도 정신질환실태 역학조사. 서울: 보건복지부, 삼성서울병원.

송소현, 장윤경, 김주형 (2009). 대학생의 통제감, 사회 비교추구성향 및 자기효능감이 건강행위에 미치는 영향. *한국보건간호학회지*, 23(1), 27-39.

신현숙, 안의자, 강병은 (2016). 여고생의 공격 자의식과 사회불안의 관계에서 기본심리욕구 충족의 조절효과. *한국심리학회지: 학교*, 13(3), 497-519.

오윤희, 오강섭 (2009). 개정된 한국판 불안통제 질문지의 요인구조: 임상, 비임상표본간 형태 및 측정동일성 검증. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 28(4), 995-1010.

이강아, 홍혜영 (2013). 대학생의 공격 자의식과 사회불안의 관계에서 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. *상담학연구*, 14(4), 2271-2290.

이정운, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 16(2), 251-264.

이혜경, 권정혜 (1998). 사회공포증에서 나타나는 인지적 특성이 수행불안에 미치는 영향. *한국심리학회 학술대회 자료집*, 143-156.

임지연, 이영호, 최영안 (2004). 역기능적 신념 및 부정적인 자동적 사고와 사회적 자기 효능감이 발표불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*

- Psychology*, 23(3), 595-609.
- 정현희, 정미정 (2002). 자의식, 자기개념, 비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 39-53.
- 조명숙, 이영호 (2001). 부정적인 사회적 사건의 발생 확률 판단 및 부담 정도 판단과 사회적 상황에서의 자기 효능감이 사회불안에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 20(1), 93-103.
- 진원화, 박준호, 이민규 (2019). 공적 자의식과 지각된 통제감이 사회불안과 정서에 미치는 영향. *청소년학연구*, 26(12), 455-486.
- 최인선, 최한나 (2013). 내면적 자기에가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- Albano, A. M., Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (2003). Childhood anxiety disorders. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.). *Child psychopathology* (pp. 279-329). New York: Guilford Press.
- Alden, L. E., Teschuk, M., & Tee, K. (1992). Public self-awareness and withdrawal from social interactions. *Cognitive Therapy and Research*, 16(3), 249-267.
- Alloy, L., Kelly, K., Mineka, S., & Clements, C. (1990). Comorbidity in anxiety and depressive disorders: A helplessness/hopelessness perspective. In J. D. Maser & C. R. Cloninger (Eds.). *Comorbidity of mood and anxiety disorders* (pp. 3-12). Washington, DC: American Psychiatric Association Press.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* (5th ed). American Psychiatric Pub.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- 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.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.). *Social phobia diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford Press.
- Chorpita, B. F., & Barlow, D. H. (1998). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *Psychological Bulletin*, 124(1), 3-21.
- Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2000). Controllability, coping, efficacy, and distress. *European Journal of Personality*, 14(3), 245-264.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Hope, D. A., & Heimberg, R. G. (1988). Public and private self-consciousness and social phobia. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626-639.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 371-375.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford.

- Logan, H. L., Baron, R. S., Keeley, K., Law, A., & Stein, S. (1991). Desired control and felt control as mediators of stress in a dental setting. *Health Psychology, 10*(5), 352-359.
- Mahone, E. M., Bruch, M. A., & Heimberg, R. G. (1993). Focus of attention and social anxiety: The role of negative self-thoughts and perceived positive attributes of the other. *Cognitive Therapy and Research, 17*(3), 209-224.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behavior Research and Therapy, 36*(4), 455-470.
- Rapee, R. M., Craske, M. G., Brown, T. A., & Barlow, D. H. (1996). Measurement of perceived control over anxiety-related events. *Behavior Therapy, 27*(2), 279-293.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: *Results from the National Comorbidity Survey Replication. Psychological medicine, 38*(1), 15-28.
- Shapiro, D. H. (1994). *Manual for the Shapiro control inventory*. Palo Alto, CA: Behaviordata.
- Sokolowski, K. L., & Israel, A. C. (2008). Perceived anxiety control as a mediator of the relationship between family stability and adjustment. *Journal of Anxiety Disorders, 22*(8), 1454-1461.
- Telch, M. J., Silverman, A., & Schmidt, N. B. (1996). Effects of anxiety sensitivity and perceived control on emotional responding to caffeine challenge. *Journal of Anxiety Disorders, 10*(1), 21-35.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.). *Structural equation modeling: concepts, issues, and applications* (pp. 56-75). Thousand

Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc.

원고접수일: 2021년 4월 28일

논문심사일: 2021년 5월 5일

게재결정일: 2021년 5월 15일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2021. Vol. 26, No. 3, 581 - 601

The Relationship Between Public Self-Consciousness and Social Anxiety: Mediating Effects of Fear of Negative Evaluation and Social Self-Efficacy and Moderating Effect of Perceived Control

Wo-Hwa Jin

Ji Woo counseling center

Joon-Ho Park

Department of Psychology,
Gyeongsang National University

The purpose of this study was to examine mediating effects of fear of negative evaluation and social self-efficacy on the relationship among public self-consciousness, perceived control, and social anxiety and verify the moderating effect of perceived control on the relationship between public self-consciousness and social anxiety. Data of 301 Korean adults aged 18-39 years were analyzed. Findings are summarized as follows. Both fear of negative evaluation and social self-efficacy had significant mediating effects on the relationship between public self-consciousness and social anxiety (emotional, behavioral, and physical). In addition, perceived control (emotion control, control of helplessness) had a significant moderating effect on the relationship between public self-consciousness and social anxiety. Specifically, at a lower level of emotional control, social anxiety (physical symptoms) increased at a higher rate from a lower public self-consciousness condition to a higher public self-consciousness condition. In addition, at a lower level of control of helplessness, emotional social anxiety (social fear) increased at a higher rate from a lower public self-consciousness condition to a higher public self-consciousness condition. These research results suggest that increasing a sense of control over social situations and internal emotions can alleviate social anxiety in both physical and emotional aspects.

Keywords: social anxiety, public self-consciousness, perceived control, fear of negative evaluation, social self-efficacy