한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 4, 763 - 783

불안변화가능성 신념이 사회불안에 미치는 영향: 정서조절전략의 사용빈도 및 자기효능감의 매개효과†

강 주 승　　장 혜 인‡
성균관대학교 심리학과 교수

본 연구는 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 정서조절전략(인지적 재평가, 정서표현억압)의 사용빈도 및 자기효능감의 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 276명의 대학생들(남성 124명, 여성 152명)을 대상으로 불안변화가능성 신념, 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감, 정서표현억압 사용빈도와 자기효능감, 사회불안, 정서변화가능성 신념, 우울을 자기보고 설문지로 측정하였다. 부트스트래핑의 결과는 다음과 같다. 첫째, 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가의 자기효능감이 부분 매개효과를 보였으며, 인지적 재평가의 사용빈도의 매개효과는 유의하지 않았다. 둘째, 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계를 정서표현억압의 사용빈도가 부분 매개한 반면, 정서표현억압 자기효능감은 매개하지 않았다. 구체적으로 불안변화가능성 신념이 낮을수록 인지적 재평가 자기효능감이 낮아지고 정서표현억압을 더 빈번하게 사용하며, 이는 각각 높은 사회불안으로 이어짐을 알 수 있었다. 이러한 결과를 바탕으로 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제에 대한 이론적 함의, 임상적 함의 및 한계점에 대해 논의하였다.

주요어: 불안변화가능성 신념, 인지적 재평가, 정서표현억압, 사회불안, 정서조절전략

† 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구 논문을 수정 및 보완한 것임

‡ 교신저자(Corresponding author): 장혜인, (110-745) 서울특별시 종로구 성균관로 25-2, 성균관대학교 심리학과 교수, Tel: 02-760-0490, E-mail: hichang@skku.edu

www.kci.go.kr

사회불안은 타인에게 관찰될 수 있는 사회적 상황에서 타인의 평가를 염려하여 과도한 불안을 경험하여 사회적 상황을 회피하는 것이 핵심적 특징이다(American Psychiatric Association, 2013). 이러한 사회불안이 과도하여 일상에 지장을 받는 경우 사회불안장애를 진단받는다. 사회불안 장애는 18~29세에 해당하는 성인 초기에 발병률이 가장 높으며(보건복지부, 2016), 학업적 성취에 부정적인 영향을 미치며(Brook & Willoughby, 2015), 이후 구직활동에도 영향을 미칠 수 있다(Bruch, Fallon, & Heimberg, 2003; Moitra, Beard, Weisberg, & Keller, 2011). 따라서 사회불안이 장애로 발병하여 기능손상이 발생하기 전에 조기에 선별하고 효과적으로 개입하기 위해 초기 성인기 사회불안의 위험요인을 연구할 필요가 있다.

이에 따라 사회불안의 위험요인에 대한 많은 이론적 모형들이 제안되었는데(Clark & Wells, 1995; Hofmann, 2007), 최근 불안변화가능성 신념이 사회불안의 위험요인으로 제기되었다(Kneeland, Dovidio, Joormann, & Clark, 2016; Schroder, Dawood, Yalch, Donnellan, & Moser, 2015). 불안변화가능성 신념(anxiety malleability belief)은 불안이 변화가능한지에 대한 개인의 믿음을 의미하며(Schroder et al., 2015), 암묵이론에 기반한 개념이다(Dweck & Leggett, 1988). 암묵이론은 지능, 성격과 같은 구성개념들의 변화가능성(malleability)에 대한 기본 가정을 의미하며, 각 구성개념에 대한 변화가능성 신념은 영역 특정적이기에 각 신념은 서로 독립적이다(Deweck, 2000).

기존에 정신건강과 관련이 있다고 주목받은 변화가능성 신념은 정서변화가능성 신념이었다(Tamir et al., 2007). 정서가 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 정서 그 자체에 초점을 맞춘 인지적 재평가 전략을 덜 사용하며, 정서의 결과에 초점을 맞춘 정서표현억압을 더 많이 사용하면서 정서를 조절하는 데에는 실패하게 되어 우울, 불안이 높아진다는 이론적 제안이 있다(Kneeland et al., 2016). 연구결과, 정서가 변화가능하지 않다고 믿는 청소년은 18개월 후 우울수준이 더 높았으며, 이러한 정서변화가능성 신념과 우울의 관계를 인지적 재평가 사용빈도가 매개하였다(Ford, Lwi, Gentzler, Hankin, & Mauss, 2018). 하지만 연구가 점차 진행됨에 따라 개별 정서에 대한 변화가능성 신념이 정서 전반에 대한 변화가능성 신념과는 구분되는 신념이며 다른 영향을 미칠 수 있음이 확인되었다. 연구결과, 정서변화가능성 신념은 인지적 재평가만 유의한 상관을 보였던 반면 불안변화가능성 신념은 인지적 재평가와 정서표현억압 모두와 유의한 상관을 보였다(Schroder et al., 2015). 이에 따라 정서 전반보다는 구체적인 개별 정서들의 변화가능성에 대한 신념을 살펴볼 필요성이 제기되었다(De Castella et al., 2014). 특히 정서변화가능성 신념과 불안변화가능성 신념을 비교한 결과, 불안변화가능성 신념이 정서변화가능성 신념보다 사회불안을 더 일관적으로 예측함이 확인되었다(Schroder, Kneeland, Silverman, Beard, & Björgvinsson, 2019). 하지만, 아직까지 불안변화가능성 신념이 정확히 어떤 기제를 통해 사회불안에 영향을 미치는지 탐색한 연구는 부족하다.

불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제는 사회불안에 대한 인지행동모델

www.kci.go.kr

(Hofmann, 2007)을 바탕으로 유추할 수 있다. 인지행동모델에 의하면, 불안을 통제할 수 없다고 지각한 사람들은 자신의 불안을 감추기 위해 안전행동, 예를 들어 정서표현억압을 사용하지만 이러한 안전행동이 오히려 타인에게 부정적 평가를 야기하게 되고 사회불안이 더 높아진다는 것이다. 즉, 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 정서표현억압과 같은 정서조절전략을 빈번하게 사용함으로써 사회불안이 높아질 수 있음을 시사한다. 또한 선행연구에서 불안변화가능성 신념이 낮을수록 정서표현억압 사용빈도가 증가하고 인지적 재평가 사용빈도가 낮아짐을 확인하였다(Schroder et al., 2015). 이러한 결과는 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제가 인지적 재평가 이외에도 정서표현억압일 수도 있음을 시사한다. 하지만 현재까지 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제가 정서조절전략임을 확인한 경험연구가 부족하다. 따라서 불안변화가능성 신념, 여러 정서조절전략(인지적 재평가, 정서표현억압 등), 그리고 사회불안을 함께 고려하여 연구함으로써, 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 확인할 필요가 있다.

불안장애의 정서조절곤란 모델(Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnaani, 2012)에 의하면, 정서표현억압의 높은 사용빈도와 인지적 재평가의 낮은 사용빈도는 불안장애의 위험요인이다. 정서표현억압은 정서가 겉으로 드러나지 않도록 정서표현을 억압하는 정서조절전략으로 부정정서를 낮추는데 효과적이지 않은 부적응적 정서조절전략이다(Gross, 1998; Gross & John, 2003). 분노와 같은 부정정서에 대한 표현을 억압하는 것은 긍정적인 사회적 관계를 위해서 필요한 전략이지만(Butler, Lee, & Gross, 2007), 만성적으로 정서표현을 억압하는 것은 타인으로부터 덜 우호적인 반응을 이끌어내게 만들며, 이로 인해 더 낮은 사회적 지지를 받게 한다(Clark & Wells, 1995; Srivastava, Tamir, McGonigal, John, & Gross, 2009). 이러한 부정적 사회적 경험은 단순히 사회불안의 결과가 아니라 사회불안의 위험요인이며(Spence & Rapee, 2016), 많은 선행연구들에서 정서표현억압 높은 사용빈도가 사회불안을 정적으로 예측함이 확인되었다(Kashdan & Breen, 2008; O'conner, Staiger, Kambouropoulos, & Smillie, 2014; Park et al., 2011). 또한 사회불안의 근거기반치료 중 하나인 인지행동치료의 연구에서 인지행동치료를 통한 정서표현억압 사용빈도의 감소가 이후 더 낮은 수준의 사회불안을 예측함이 확인되었다(Goldin et al., 2014; Kivity, Cohen, Weiss, Elizur, & Huppert, 2020).

인지적 재평가는 정서를 유발한 상황에 대한 생각 및 해석을 변화시켜 정서를 조절하는 전략으로, 부정정서를 낮추는데 효과적인 적응적 정서조절전략이다(Gross & John, 2003; Lazarus & Alfert, 1964). 인지적 재평가의 낮은 사용빈도는 불안과 같은 부정정서를 더 오래 경험하는 것과 관련이 있다(Quigley & Dobson, 2014). 따라서 적응적 정서조절전략인 인지적 재평가를 덜 사용하는 경우, 사회불안을 더 오래 경험하게 되는 결과로 이어진다. 특히 인지적 재평가 사용빈도는 사회불안에 대한 인지행동치료의 중요한 변화기제 중 하나로 알려져 왔다(Goldin et al., 2016; Moscovitch et al., 2012).

최근에는 어떤 정서조절전략을 주로 사용하는

www.kci.go.kr

지 외에도 정서조절전략을 얼마나 능숙하게 잘 사용할 수 있는지를 의미하는 정서조절전략의 자기효능감이 사회불안에 중요하다는 연구들이 존재한다(Goldin et al., 2014; Goldin et al., 2016). 기존의 인지적 재평가의 사용빈도와 사회불안의 관계를 탐색한 연구들은 인지적 재평가 자기효능감을 측정하지 않은 채 인지적 재평가를 사용함으로써 사회불안이 낮아졌다고 설명했다(Moscovitch et al., 2012). 즉 인지적 재평가를 잘 사용함으로써 정서조절에 성공할 것이라고 전제하고 있다. 하지만 정서조절전략을 많이 사용하는 것이 반드시 정서조절전략을 능숙하게 사용할 수 있음을 의미하지 않으며 정서조절전략 사용빈도와 자기효능감은 구분되는 개념이다(Goldin et al., 2014; Gross, 2015). 연구결과, 인지적 재평가 사용빈도는 높은 사회불안집단과 낮은 사회불안집단 간 유의한 차이가 없었던 반면, 인지적 재평가 자기효능감에서는 집단 간 유의한 차이가 있어 두 개념이 구분되며 개인 간 차이가 있을 수 있음을 확인하였다(Kivity & Huppert, 2016). 또한, 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감의 증가는 치료를 받는 동안의 사회불안의 감소와 모두 관련이 있었지만, 치료종결 후 사회불안의 감소는 오로지 인지적 재평가 자기효능감만이 예측하였다(Goldin et al., 2014). 이러한 연구결과를 고려했을 때, 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감이 사회불안에 서로 다른 영향을 미칠 수 있음을 시사한다. 따라서 사회불안의 발달기제를 정확히 확인하기 위해서는 정서조절전략 사용빈도와 자기효능감을 모두 고려할 필요성이 있다.

인지적 재평가와 달리 정서표현억압 자기효능감과 사회불안의 관련성에 대한 연구는 소수에 불과하다. 하지만 정서표현억압 자기효능감도 사회불안에서 중요할 수 있다. 사회불안이 높은 사람들은 불안을 표현하지 않는 것이 타인으로부터의 거절을 최소화하는 방법 중 하나라고 생각한다(Kashdan & Steger, 2006). 따라서 정서표현억압 자기효능감이 낮은 경우, 사회적 상황에서 거절의 위험성을 높게 지각하게 되고 이로 인해 사회불안이 높아질 수 있다. 물론 정서표현억압을 잘 사용하더라도 빈번하게 사용한다면, 다른 사람들로부터 사회적 지지를 덜 받는 등의 부정적 사회적 경험을 하게 되어 사회불안이 높아질 수 있다(Clark & Wells, 1995; Spence & Rapee, 2016; Srivastava et al., 2009). 이러한 설명들과 마찬가지로 정서표현억압 자기효능감과 사회불안의 관계를 살펴본 연구들의 결과도 혼재되어 있다. 연구결과, 사회불안이 높은 집단이 사회불안이 낮은 집단에 비해 정서표현억압 자기효능감이 더 높다는 연구결과도 존재하지만(Kivity & Huppert, 2016), 사회불안집단이 정상집단에 비해 정서표현억압에 대한 자기효능감이 더 낮다는 연구결과도 존재한다(Werner et al., 2011). 또한, 인지행동치료 후 정서표현억압에 대한 자기효능감이 사회불안과 부적 관련성이 있었다(Kivity et al., 2020). 이러한 연구들을 봤을 때, 정서표현억압 자기효능감도 사회불안에 있어서 중요할 수 있다. 하지만 아직까지 정서표현억압 자기효능감과 사회불안에 대한 연구가 부족하기에, 본 연구에서 정서표현억압 자기효능감과 사회불안의 관계를 탐색적으로 살펴보고자 하였다.

앞서 살펴본 정서조절전략의 자기효능감과 사회불안의 관계에 대한 연구들(Goldin et al., 2014; Goldin et al., 2016; Kivity et al., 2020)을 고려했

www.kci.go.kr

을 때, 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 연구할 때 정서조절전략의 자기효능감도 함께 고려할 필요성이 시사된다. 하지만 불안변화가능성 신념 혹은 정서변화가능성 신념에 대한 선행연구들(De Castella, Platow, Tamir, & Gross, 2018; Ford et al., 2018; Schroder et al., 2015)은 정서조절전략 사용빈도만을 고려하여 연구했으며 정서조절전략 자기효능감을 함께 고려한 연구는 부족한 실정이다. 따라서 기존의 선행연구들은 정서와 관련된 변화가능성 신념이 정신건강에 영향을 미치는 기제를 정서조절전략의 사용빈도와 자기효능감을 구분하여 검증하지 않았다는 한계가 존재한다.

이에 따라 불안변화가능성 신념을 연구함에 있어서 정서조절전략 사용빈도 이외에 다른 측면을 살펴볼 필요성이 제기되었으며(Goodman, Kashdan, & İmamoğlu, 2020), 불안변화가능성 신념이 정서조절전략 자기효능감에도 영향을 미칠 수 있다는 이론적 제안이 존재한다(De Castella, 2017). 정서조절전략을 효과적으로 사용하기 위해서는 다양한 상황에서 지속적으로 정서조절전략을 연습할 필요가 있다(De Castella, 2017). 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 정서조절에 대한 동기가 낮기에 정서조절의 어려움을 경험할 때 정서조절에 성공할 때까지 정서조절전략을 지속하기보다는 쉽게 포기하게 되며 그 결과 정서조절전략의 자기효능감이 낮아질 수 있다(De Castella, 2017). 현재까지 불안변화가능성 신념과 정서조절전략의 자기효능감의 관련성을 살펴본 연구는 부족한 실정이지만, 정서변화가능성 신념이 정서조절의 자기효능감에 영향을 미친다는 연구결과(Tamir et al., 2007)가 존재한다. 즉, 불안을 포함한 정서가 변화가능한지에 대한 신념이 어떤 정서조절전략을 사용할지 뿐만 아니라 정서조절의 자기효능감에도 영향을 미칠 수 있다. 하지만 사회불안이 높은 사람들이 통제집단에 비해 인지적 재평가의 자기효능감이 낮고 정서표현억압에 대한 자기효능감은 높다는 연구결과(Kivity & Huppert, 2016)를 고려했을 때, 개인 내적으로 각 정서조절전략들에 대한 자기효능감이 다를 수 있다. 이에 본 연구에서 불안변화가능성 신념과 각 정서조절전략 자기효능감의 관계를 탐색해보고자 하였다.

종합하자면, 본 연구에서는 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제로 인지적 재평가와 정서표현억압 각각의 사용빈도와 자기효능감를 모두 포함하여 연구하고자 하였다. 특히 정서조절전략의 사용빈도와 자기효능감을 함께 고려함으로써, 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제에서 정서조절전략 사용빈도와 자기효능감의 각 역할을 탐색적으로 살펴보고자 하였다. 구체적으로 낮은 불안변화가능성 신념을 가질수록 인지적 재평가를 더 적게 사용하고, 인지적 재평가 자기효능감이 낮아 더 높은 사회불안을 경험하는지 병렬매개모형을 통해 살펴보고자 하였다(De Castella, 2017; Kneeland et al., 2016). 또한 불안변화가능성 신념이 낮을수록 정서표현억압을 더 많이 사용하고 정서표현억압에 대한 자기효능감이 낮아 더 높은 사회불안을 경험하는지를 병렬매개모형을 통해 살펴보고자 하였다(De Castella, 2017; Kashdan & Breen, 2008; Kneeland et al., 2016). 특히 각 모형에서 불안변화가능성 신념이 정서변화가능성 신념을 통제한 뒤에도 사회불안을 예측하는지 알아보기 위해 정

www.kci.go.kr

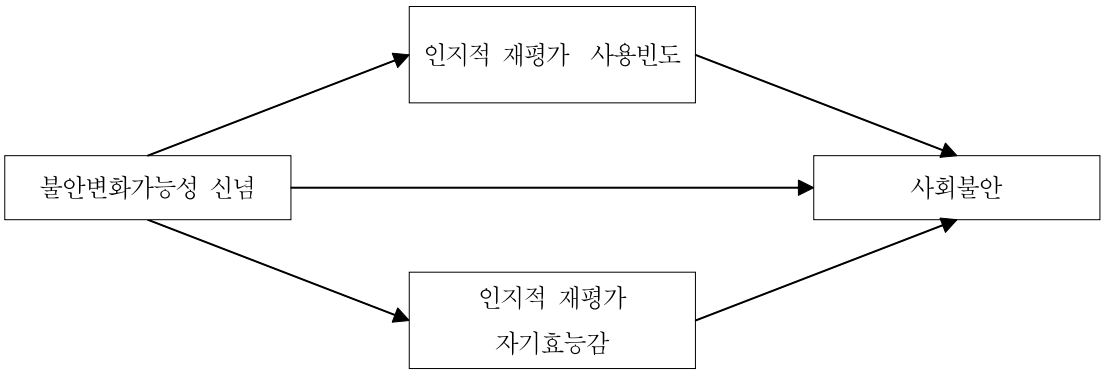


그림 1. 연구모형

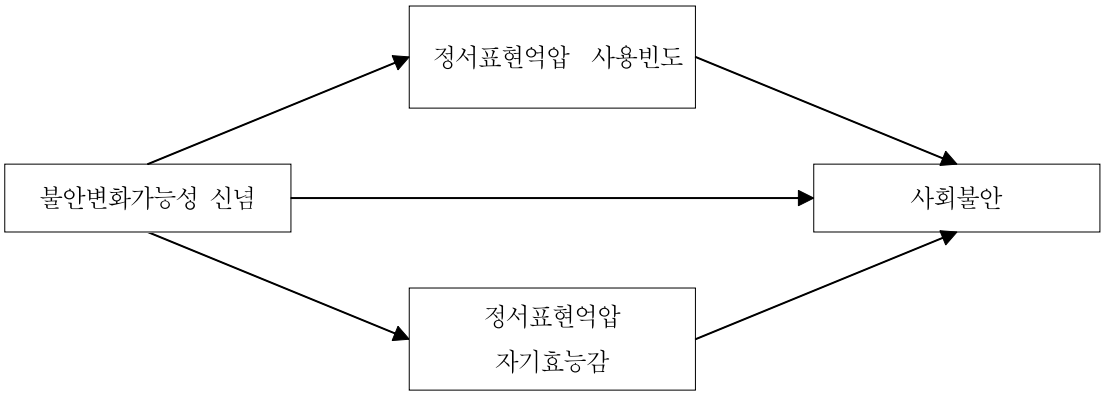


그림 2. 연구모형

서변화가능성 신념을 통제변인으로 고려하였다.

또한 본 연구에서는 18세에서 29세 사이에 해당하는 성인초기에 사회불안의 유병률이 가장 높다는 점을 고려하여(보건복지부, 2016), 사회불안의 위험이 높은 초기 성인기의 대학생을 대상으로 연구를 진행하였다.

연구가설에 따른 본 연구모형은 그림 1, 2와 같다.

방 법

연구 대상 및 연구 절차

서울 소재의 4년제 대학교에서 심리학 교양 수업을 수강하는 276명의 대학생을 대상으로 연구를 진행하였다. 먼저 연구 참여자들에게 본 연구의 목적을 설명한 뒤 연구 참여 동의서를 온라인으로 받은 후에 질문지에 응답하도록 하였다. 질문지에 응답을 완료한 학생들은 연구 참가 점수를 보상으로 받았다. 연구 참여자들 중 남성은 124명

www.kci.go.kr

(44.9%), 여성은 152명(55.1%)이었으며, 참여자들의 평균 연령은 20.54세(*SD*=1.99)이었다.

측정 도구

불안 이론 척도(Theories of Anxiety Scale: TOA). 이 척도는 Schroder 등(2015)이 불안변화가능성 신념을 측정하기 위해 개발한 것이며, 구체적으로 첫 3개의 문항은 지능 이론 척도(Hong, Chiu, Dweck, Lin, & Wan, 1999)에서 "지능"을 "불안"으로 대체하여 구성한 것이며 마지막 4번째 문항은 정서 이론 척도(Tamir et al., 2007)에서 "정서"를 "불안"으로 대체하여 구성하였다. 이 척도는 6점 리커트 척도('매우 동의하지 않는다' 1점, '매우 동의한다' 6점)이다. 척도 내 모든 문항을 역채점하여 총점을 산출하였으며, 점수가 높을수록 불안이 변화가능하다고 믿음을 의미한다. 본 연구에서는 해당척도를 연구자가 1차 번안하였으며, 이중 언어 사용자인 대학원생 1인의 검토를 받아 수정한 후에 사용하였다. Schroder 등(2015)의 연구에서 문항의 내적 합치도 계수는 .96-.97로 나타났으며, 본 연구에서 내적합치도 계수는 .89로 나타났다.

정서 이론 척도(Theories of Emotion Scale: TOE). 이 척도는 Tamir 등(2007)이 정서변화가능성 신념을 측정하기 위해 지능 이론 척도(Dweck, 2000)를 기반으로 개발하였다. TOE 척도는 6점 리커트 척도(매우 동의하지 않는다' 1점, '매우 동의한다' 6점)로 평정하며 총 4개의 문항으로 구성되어 있으며 2개의 역채점 문항을 포함하고 있다. 점수가 높을수록 정서가 변화가능하다고 믿음을 의미한다. 본 연구에서는 해당척도를 연구자가 1차 번안하였으며 이중 언어 사용자인 대학원생 1인의 검토를 받아 수정한 후에 사용하였다. Tamir 등(2007)의 연구에서 문항의 내적 합치도 계수는 .75로 나타났으며 본 연구에서 내적합치도 계수는 .72로 나타났다.

정서조절질문지 (Emotion Regulation Questionnaire: ERQ). 이 척도는 Gross 등(2003)이 인지적 재평가와 정서표현억압을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 총 10개의 문항으로 6개의 문항은 인지적 재평가(예, '긍정적인 감정을 더 느끼고 싶을 때, 나는 생각을 바꾼다)를 측정하며 4개의 문항은 정서표현억압(예, '긍정적인 감정을 느끼고 싶을 때, 나는 표현하지 않으려고 조심한다')에 대해 7점 리커트 척도('전혀 아니다' 1점, '매우 그렇다' 7점)로 측정하여 점수가 높을수록 해당 전략을 더 많이 사용함을 의미한다. 이 척도는 국내에서 손재민(2005)에 의해 번안 및 타당화 되었으며, 손재민(2005)의 연구에서 내적 합치도 계수는 인지적 재평가와 정서표현 억압 각각 .85와 .73이었다. 본 연구에서 인지적 재평가와 정서표현억압의 내적합치도 계수는 각각 .77, .70으로 나타났다.

정서조절질문지-자기효능감(Emotion Regulation Questionnaire-Self Efficacy: ERQ-SE). 이 척도는 인지적 재평가와 정서표현 억압의 자기효능감을 측정하기 위해 기존의 ERQ의 문항에 "How capable they are of using reappraisal[suppression] when they really want to"를 추가하여 수정한 척도이다(Goldin, McRae,

www.kci.go.kr

Ramel, & Gross, 2008). 이 척도는 기존의 ERQ와 동일하게 총 10개의 문항(예, '긍정적인 감을 더 느끼고 싶을 때, 나는 능숙하게 생각하는 것을 바꿀 수 있다')으로 구성되어 있으며 7점 리커트 척도('전혀 동의하지 않는다' 1점, '매우 동의한다' 7점)로 측정하여 점수가 높을수록 해당 전략의 자기효능감이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 해당 척도를 연구자가 1차 번안하였으며 이중 언어 사용자인 임상심리 대학원생 1인의 검토를 받아 수정한 후에 사용하였다. 해당 척도를 사용한 연구들 (Goldin et al., 2012; Kivity et al., 2016)에서 이 척도의 내적 합치도 계수는 .77~.95 이었으며 본 연구에서 인지적 재평가의 자기효능감과 정서표현억압의 자기효능감 각각의 내적합치도 계수는 각각 .87, .81로 나타났다.

사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scale: SADS). 이 척도는 다양한 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 사회적 상황을 회피하는 경향을 측정하기 위해 Watson과 Friend(1969)가 제작하였다. 이 척도는 28문항으로 구성되었으며 본래는 진위형 응답형식이었다. 하지만 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하는 과정에서 참여자 간 차이를 민감하게 반영하기 위하여 5점 리커트식 척도('전혀 그렇지 않다' 1점, '매우 그렇다' 5점)로 재구성하여 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불편감이 높음을 의미한다. 이정윤과 최정훈(1997)의 연구에서 내적합치도 계수는 .92-.95로 나타났으며 본 연구에서 내적합치도 계수는 .94로 나타났다.

역학연구센터 우울 척도(the Center for Epidemiological Studies-Depression Scale: CES-D). 이 척도는 Radloff(1977)이 지난 일주일 동안의 우울을 경험한 수준을 측정하기 위해 개발한 척도이다. 해당 척도는 총 20개의 문항으로 구성되어 있으며 4점 리커트 척도('극히 드물게, 1일 이하' 0점, '대부분, 5-7일' 3점)로 측정하여 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 전겸구, 최상진, 양병창(2001)이 번안한 척도를 사용하였다. 점겸구 등(2001)의 연구에서 문항의 내적합치도 계수는 .91이었으며 본 연구에서 내적합치도 계수는 .91로 나타났다.

자료 분석

본 연구의 모든 분석은 SPSS 22.0을 사용하여 실시하였다. 먼저 연구 변인의 신뢰도, 기술통계치를 확인한 뒤에 Pearson 상관분석을 실시하였다. 다음으로 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가와 정서표현억압 사용빈도와 자기효능감의 병렬매개효과를 검증하기 위해 PROCESS MACRO 프로그램의 model 4(Hayes, 2013)를 사용하여 부트스트래핑을 실시하였다. 부트스트래핑 방법은 표본을 반복 축출하여 매개효과를 확인하는 방법으로 간접크기를 직접 확인할 수 있으며 매개효과에 대한 신뢰로운 검증이 가능한 방법이다(Precher & Hayes, 2008). 부트스트래핑 방법을 사용할 때 재추출하는 표본의 수는 5,000개 이상이어야 한다는 제안에 따라 5,000개로 설정하였다.

모든 분석에서 정서변화가능성 신념과 우울을 통제변인으로 설정하였다. 정서변화가능성 신념은 불안변화가능성 신념과 관련성이 있으며(Schroder

www.kci.go.kr

표 1. 측정 변인들의 평균, 표준편차 및 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 불안변화가능성 신념	1								
2 정서변화가능성 신념	.36**	1							
3 인지적 재평가 사용빈도	.31**	.27**	1						
4 인지적 재평가 자기효능감	.37**	.31**	.67**	1					
5 정서표현억압 사용빈도	-.24**	-.04	.09	.07	1				
6 정서표현억압 자기효능감	.03	.20**	.20**	.40**	.55**	1			
7 사회불안	-.37**	-.27**	-.22**	-.35**	.22**	-.06	1		
8 우울	-.50**	-.25**	-.29**	-.39**	.20**	-.10	.38**	1	
9 성별	-.41	-.00	.02	-.00	-.16**	-.10	-.01	.01	1
M	17.76	28.44	25.39	15.31	16.78	83.33	18.45	17.46	
SD	4.71	5.84	6.44	4.48	4.81	17.97	3.28	10.64	

남자=0, 여자=1
**$p < .01$.

et al., 2015), 불안변화가능성 신념이 정서변화가능성 신념을 통제하고 나서도 사회불안을 고유하게 설명하는지를 확인하기 위해 통제하였다. 우울은 사회불안장애와 주요우울장애가 흔하게 동반이환하고 예측요인을 공유하기도 한다는 점(American Psychiatric Association, 2013)을 고려하여 본 연구에서는 사회불안에 대한 고유한 기제를 알아보기 위해 통제하였다.

결 과

기술통계치 및 상관분석

주요 변인들의 기술통계치와 변인들의 상관관계를 표 1에 제시하였다. 먼저 사회불안은 불안변화가능성 신념, 인지적 재평가 사용빈도, 인지적 재평가 자기효능감과 부적 상관을 보였으며, 정서표현억압 사용빈도와는 정적 상관을 보였다. 반면 사회불안과 정서표현억압 자기효능감은 유의한 상관을 보이지 않았다. 즉, 독립변인인 불안변화가능성 신념, 매개변인인 인지적 재평가의 사용빈도와 자기효능감이 낮을수록, 매개변인인 정서표현억압의 사용빈도가 높을수록 사회불안이 높게 나타났다. 다음으로 독립변인과 매개변인의 상관을 살펴보면, 불안변화가능성 신념은 인지적 재평가 사용빈도와 인지적 재평가 자기효능감과 정적인 상관을 보였으며, 정서표현억압 사용빈도와는 부적인 상관을 보였다. 불안변화가능성 신념과 정서표현억압 자기효능감은 유의한 상관을 보이지 않았다.

마지막으로 통제변인과 주요변인들의 관계를 살펴보면, 정서변화가능성 신념은 불안변화가능성 신념, 인지적 재평가 사용빈도, 인지적 재평가 자기효능감, 정서표현억압 자기효능감과 정적인 상관을 보였으며, 사회불안과는 부적인 상관을 보였다. 우울의 경우, 불안변화가능성 신념, 인지적 재평가 사용빈도, 인지적 재평가 자기효능감과 부적 상관을 보였으며, 정서표현억압 사용빈도, 사회

www.kci.go.kr

불안과는 정적인 상관을 보였다. 이에 더해 성별이 정서표현억압 사용빈도와 부적 상관을 보였다. 이 같은 결과를 반영하여 정서표현억압과 관련된 분석에서는 성별을 통제변인으로 추가적으로 투입하였다.

불안변화가능성 신념이 사회불안으로 이어지는 경로에서 인지적 재평가의 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과

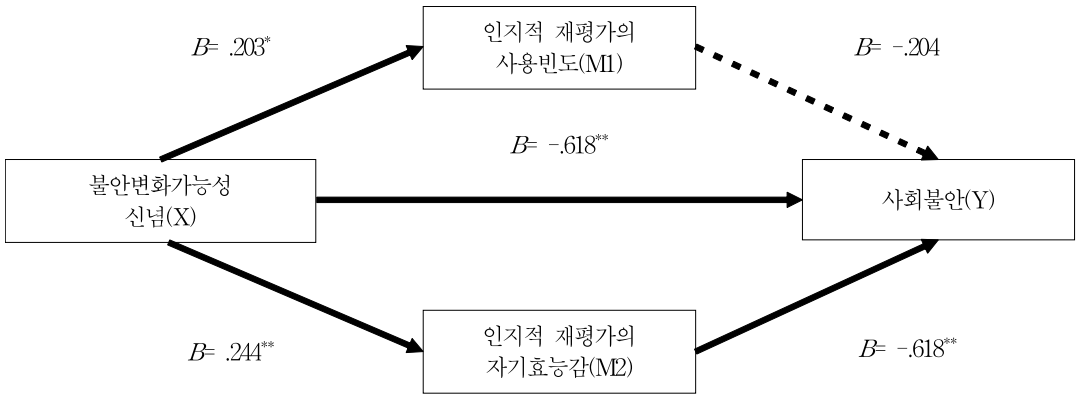
불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과를 검증한 결과를 표 2와 그림 3에 제시하였다. 우울과 정서변화가능성 신념을 통제변인으로 설정하고 분석한 결과, 불안변화가능성 신념은 인지적 재평가 사용빈도를 정적으로 예측하였으나, B=.203, p<.05, 인지적 재평가 사용빈도가 사회불안을 유의하게 예측하지 못했다, B=.204, p=.361. 또한 인지적 재평가 사용빈도를 통한 간접효과의 유의성을 검증한 결과, 신뢰구간이 0을 포함하여, B=.041, 95% CI[-.063, .189], 인지적 재평가 사용빈도를 통한 간접효과가 유의하지 않음을 확인하였다. 반면 불안변화가능성 신념이 인지적 재평가 자기효능감을 정적으로 예측하였으며, B=.244, p<.01, 인지적 재평가 자기효능감은 사회불안을 부적으로 예측하였다, β=-.618, p<.01. 또한 불안변화가능성 신념이 인지적 재평가 자기효능감을 거쳐 사회불안을 예측하는 경로의 신뢰구간이 0을 포함하지 않아, B=-.151, 95% CI[-.362, -.010], 인지적 재평가 자기효능감을 통한 간접효과가 유의함을 확인하였다. 한편 불안변화가능성 신념은 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감을 모두 모형에 포함시킨 뒤에도 사회불안에 대한 직접효과가 유의하였다, B=-618, p<.05.

표 2. 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가의 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과

종속변인	독립변인	B	SE	t	p
인지적 재평가 사용빈도	정서변화가능성 신념	.305	.106	2.862**	.004
	우울	-.095	.035	-2.666**	.008
	불안변화가능성 신념	.203	.083	2.433*	.015
인지적 재평가 자기효능감	정서변화가능성 신념	.366	.112	3.258**	.001
	우울	-.154	.037	-4.105***	.000
	불안변화가능성 신념	.244	.088	2.774**	.005
사회불안	정서변화가능성 신념	-.601	.319	-1.882*	.060
	우울	.351	.107	3.263**	.001
	불안변화가능성 신념	-.628	.248	-2.525*	.012
	인지적 재평가 사용빈도	-.204	.223	.914	.361
	인지적 재평가 자기효능감	-.618	.211	-2.921**	.003

주. *p < .05, **p < .01, ***p < .001.

www.kci.go.kr



간접효과(X->M1->Y): *B*=.041, 95% CI[-.063, .189]
간접효과(X->M2->Y): *B*=-.151, 95% CI[-.362, -.010]

그림 3. 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가의 사용빈도 및 자기효능감의 병렬 매개효과

주. 위 그림에서 유의한 경로는 실선으로, 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음
$^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$.

표 3. 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 정서표현억압의 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과

종속변인	독립변인	*B*	*SE*	***t***	*p*
정서표현억압 사용빈도	정서변화가능성 신념	.083	.084	.993	.321
	우울	.044	.028	1.582	.114
	성별	-1.621	.517	-3.134**	.001
	불안변화가능성 신념	-.213	.066	-3.235**	.001
정서표현억압 자기효능감	정서변화가능성 신념	.309	.092	3.336**	.001
	우울	-.042	.030	-1.375	.170
	성별	-1.064	.569	-1.871	.062
	불안변화가능성 신념	-.094	.072	-1.299	.194
사회불안	정서변화가능성 신념	-.693	.321	-2.160*	.031
	우울	.371	.106	3.474***	.000
	성별	.021	1.962	.011	.991
	불안변화가능성 신념	-.609	.251	-2.426*	.015
	정서표현억압 사용빈도	.824	.281	2.931**	.003
	정서표현억압 자기효능감	-.452	.255	-1.769	.077

주. $^{*}p < .05$, , $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$.

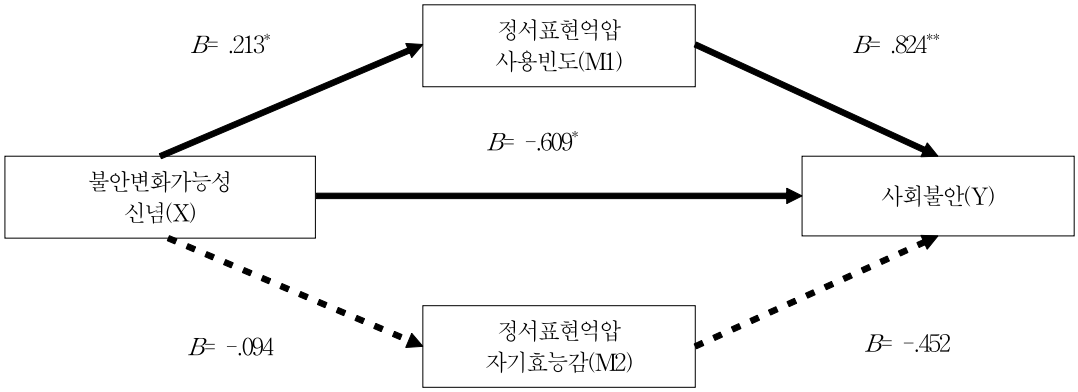
www.kci.go.kr

불안변화가능성 신념이 사회불안으로 이어지는 경로에서 정서표현억압의 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과

불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 정서표현억압 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과를 검증한 결과를 표 3와 그림 4에 제시하였다. 불안변화가능성 신념은 정서표현억압 사용빈도를 부적으로 예측하였으며, B=-.213, p<.01, 정서표현억압 사용빈도가 사회불안을 정적으로 예측하였다, B=.824, p<.01. 또한 부트스트래핑을 실시한 결과, 불안변화가능성 신념이 정서표현억압 사용빈도를 거쳐 사회불안을 예측하는 경로의 신뢰구간이 0을 포함하지 않아, B=-.176, 95% CI[-.366, -.033], 정서표현억압 사용빈도를 통한 간접효과가 유의함을 확인하였다. 반면 불안변화가능성 신념은 정서표현억압 자기효능감을 유의하게 예측하지 못했으며, B=-.094, p=.194, 정서표현억압 자기효능감도 사회불안을 유의하게 예측하지 못했다, B=-.452, p=.077. 정서표현억압 자기효능감을 거쳐 사회불안을 예측하는 경로의 신뢰구간도 0을 포함하여, B=.042, 95% CI[-.028, .163], 정서표현억압 자기효능감을 통한 간접효과가 유의하지 않음을 확인하였다. 한편 불안변화가능성 신념은 정서표현억압 사용빈도와 자기효능감을 모두 모형에 포함시킨 뒤에도 사회불안에 대한 직접효과가 유의하였다, B=-.609, p<.05.

논 의

본 연구는 지금까지 이론적 제안(Kneeland et al., 2016)은 있었으나 경험연구가 부족하였던 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 규명하고자 하였다. 이를 위해 불안변화가능성 신념, 정서조절전략(인지적 재평가, 정서표현억압)의 사용빈도 및 자기효능감이 사회불안을 설



간접효과(X->M1->Y): B=-.176, 95% CI[-.362, -.038]
간접효과(X->M2->Y): B=.042, 95% CI[-.026, .165]

그림 4. 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 정서표현억압 사용빈도와 자기효능감의 병렬 매개효과

주. 위 그림에서 유의한 경로는 실선으로, 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음
*p < .05, **p < .01.

www.kci.go.kr

명하는 연구모형을 상정하여 병렬매개효과를 분석하였다. 본 연구의 가설을 중심으로 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계를 인지적 재평가 사용빈도가 매개하지 않았다. 즉, 불안변화가능성 신념이 낮은 사람들이 인지적 재평가를 덜 사용하긴 하지만 이로 인해서 사회불안이 높아지지는 않는다는 것을 의미한다. 이는 인지적 재평가사용빈도가 사회불안을 부적으로 예측한다는 선행연구(Moscovitch et al., 2012, O'conner et al., 2014)와 상반된다. 이와 같은 불일치는 표본의 차이로 인한 것일 수 있다. Moscovitch 등(2012)은 사회불안장애 임상군을 대상으로 연구한 반면 본 연구의 경우 사회불안이 임상수준은 아닌 대학생들을 표본으로 연구하였다. 따라서 선행연구의 결과는 상대적으로 사회불안이 심각한 집단에서 확인되는 것일 수 있다. 또한 O'Conner 등(2014)의 연구의 경우 보상민감성과 사회불안의 관계에서 인지적 재평가 사용빈도가 매개하였다. 반면 본 연구는 독립변인은 불안변화가능성 신념이므로, 인지적 재평가 사용빈도는 보상민감성이 사회불안에 영향을 미치는 기제일 뿐 불안변화가능성 신념의 기제는 아닐 수 있다.

그러나 본 연구의 결과는 인지적 재평가 사용빈도가 사회불안과 관련이 없다는 다수의 연구들(Dryman & Heimberg, 2018; Kashdan & Steger, 2006; Kivity & Huppert, 2016)과 일치하는 결과이다. 최근 이러한 연구들을 바탕으로 인지적 재평가 사용빈도가 아니라 인지적 재평가 자기효능감이 사회불안에 영향을 미치는 중요한 기제라는 연구들이 존재한다(Goldin et al., 2012; Goldin et al., 2016). 즉, 인지적 재평가를 단순히 많이 사용하는 것이 아니라 인지적 재평가를 잘 사용하여 정서조절에 성공함으로써 사회불안을 낮추는 것이 중요하다는 것이다.

본 연구에서도 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계를 인지적 재평가 자기효능감이 부분매개하였다. 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 인지적 재평가 자기효능감이 낮고 그 결과 사회불안이 높아진다는 것이다. 본 연구의 결과는 불안변화가능성 신념이 낮은 사람들이 정서조절의 노력을 덜 하고 그 결과 인지적 재평가를 사용하는 기술을 연습하지 않아 인지적 재평가 자기효능감도 낮을 것이라는 이론적 제안(De Castella, 2017)과 일치하며, 이를 경험연구를 통해 확인했다는 점에서 의의가 있다. 또한 기존의 불안변화가능성 신념 혹은 정서변화가능성 신념과 정신건강에 관한 연구들(De Castella et al., 2018; Ford et al., 2018; Schroder et al., 2015)은 정서조절전략의 사용빈도만을 고려하여 연구했다는 점에서 한계가 있었다. 본 연구는 인지적 재평가 사용빈도와 자기효능감을 함께 고려하여 연구함으로써 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제가 정서조절전략의 어떤 측면인지 구체적으로 확인했다는 점에서 선행연구를 확장하였다.

둘째, 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계를 정서표현억압 사용빈도가 매개하였다. 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 부적응적 정서조절전략인 정서표현억압을 더 많이 사용하며, 이로 인해 사회불안이 높아짐을 확인하였다. 이는 불안변화가능성 신념이 정서표현억압 사용빈도를 부적으로 예측한다는 선행연구(Kneeland et al.,

www.kci.go.kr

2016; Schroder et al., 2015)와 정서표현억압 사용 빈도가 불안장애의 위험요인이라는 불안장애의 정서조절곤란모형(Hofmann et al., 2012)과 맥을 같이한다. 즉, 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 부적응적 정서조절전략인 정서표현억압을 더 자주 사용하게 되며(Kneeland et al., 2016; Schroder et al., 2015), 그 결과 사회불안을 낮추는데 실패하여 사회불안을 더 크게 경험하게 된다.

마지막으로 불안변화가능성 신념과 사회불안의 관계에서 정서표현억압 자기효능감의 매개효과가 유의하지 않았다. 구체적으로 불안변화가능성 신념이 정서표현억압의 자기효능감을 유의하게 예측하지 못하였으며, 정서표현억압의 자기효능감도 사회불안을 유의하게 예측하지 못하였다. 현재까지 불안변화가능성 신념과 정서표현억압 자기효능감의 관계를 살펴본 연구는 부족한다. 하지만 본 연구의 결과에 대해 가능한 설명으로는 불안변화가능성 신념이 정서표현억압 자기효능감에 상반된 영향을 미치기 때문일 수 있다. 정서조절전략을 효과적으로 사용하기 위해서는 정서조절전략에 대한 연습이 필요하다(De Castella, 2017). 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 정서표현억압을 더 많이 사용하기에 더 다양한 상황에서 해당 전략을 연습하게 되고 그 결과 정서표현억압의 자기효능감이 높을 수 있다. 하지만 정서표현을 억압하는 것은 인지적 재평가보다 자기조절자원을 더 많이 필요로 하며 불안을 낮추지 못한다(Gross & John, 2003; Stiller, Kattner, Gunzenhauser, & Schmitz, 2019). 정서, 행동을 조절하는데 사용되는 자기조절자원은 한정되어 있으며 만성적으로 정서표현억압을 사용하는 것은 자기조절자원을 고갈시키기에(Kashdan & Breen, 2008), 결국 정서표현억압을 반복해서 사용하는 경우 정서표현억압에 실패를 경험할 수밖에 없으며 그 결과 정서표현억압에 대한 자기효능감이 낮아질 수 있다. 하지만 현재까지 불안변화가능성 신념과 정서표현억압 자기효능감의 관계를 탐색한 연구가 전무하기에 이후 연구들에서 이러한 설명을 검증할 필요가 있다.

아울러 본 연구의 결과는 정서표현억압 자기효능감이 사회불안을 부적으로 예측한다는 선행연구(Kivity et al., 2020)의 결과와도 불일치한다. 이러한 불일치는 선행연구(Kivity et al., 2020)와 본 연구 모두 동일한 척도를 사용했지만, 지시문이 다르기 때문일 수 있다. 본 연구는 사회적 상황에 국한하지 않고 정서조절전략 자기효능감을 측정한 반면, 선행연구(Kivity et al., 2020)는 사회적 상황에 국한하여 정서조절전략 자기효능감을 측정하였다. 따라서 사회적 상황에서 국한된 정서표현억압 자기효능감만 사회불안과 관련이 있어, 본 연구에서는 정서표현억압 자기효능감과 사회불안의 관계가 유의하지 않았을 수 있다.

이러한 본 연구의 결과는 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제가 인지적 재평가에서는 자기효능감인 반면에 정서표현억압에서는 사용빈도임을 확인하였다는 점에서 의의가 있다. 즉, 인지적 재평가에서는 인지적 재평가를 사용함으로써 불안을 낮추는 것이 중요하기 때문에(Hofmann et al., 2012), 인지적 재평가를 단순히 얼마나 빈번하게 사용하는지 보다는 인지적 재평가의 자기효능감이 중요하다. 반면, 정서표현을 빈번하게 억압하는 경우 다른 사람들에게 우호적인 반응과 사회적 지지를 덜 받으며(Clark &

www.kci.go.kr

Wells, 1995; Srivastava et al., 2009), 이러한 부정적 사회적 경험은 사회불안을 높인다(Spence & Rapee, 2016). 정서표현억압의 자기효능감이 높더라도 빈번하게 정서표현을 억압한다면 부정적 대인관계를 경험을 하게 되고 이로 인해 사회불안이 높아질 수 있기에 정서표현억압 자기효능감은 사회불안과 관련이 없는 반면 정서표현억압 사용빈도만이 사회불안의 위험요인임을 시사한다.

본 연구의 이론적 의의 및 임상적 시사점은 다음과 같다. 첫째, 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 검증했다는 점에서 이론적 의의가 있다. 지금까지 불안변화가능성 신념이 사회불안의 위험요인으로 연구되었으나(De Castella et al., 2014; Schroder et al., 2015), 현재까지 불안변화가능성 신념이 정서조절전략을 통해서 사회불안에 영향을 미칠 것이라는 이론적 제안(Kneeland et al., 2016)에 대한 경험연구는 부족했다. 특히 기존의 불안변화가능성 신념과 사회불안에 대한 연구들은 정서조절전략들의 사용빈도만을 고려했기에(Daniel et al., 2020; Schroder et al., 2015), 불안변화가능성 신념이 정서조절전략들의 사용빈도와 자기효능감 중 어떤 기제를 통해 사회불안에 영향을 미치는지에 대한 이해가 부족했다. 본 연구는 정서조절전략 사용빈도와 자기효능감을 모두 모형에 포함시킴으로써 불안변화가능성 신념이 사회불안으로 이어지는 기제를 보다 구체적으로 탐색했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 본 연구는 사회불안 고위험군 및 환자군에 대한 개입과 관련해 임상적 함의를 제공한다. 사회불안에 개입함에 있어서 불안변화가능성 신념에 개입할 필요성이 있다. 불안이 변화가능하지 않다고 믿는 사람들은 불안을 경험하는 상황에서 부적응적으로 대처하게 되어 더 큰 불안을 경험할 수 있다. 따라서 인지적 재구조화와 같은 기법을 통해 불안변화가능성 신념에 개입한다면 불안을 경험하는 상황에서 더 통제할 수 있다고 지각하고 능동적으로 대처함으로써 불안을 낮출 수 있을 것이다. 실제로 사회불안의 근거기반치료 중 하나인 인지행동치료의 치료기제 중 하나는 불안변화가능성 신념과 같은 부적응적 신념을 수정하는 것이다(Boden et al., 2012). 인지행동치료에 대한 경험연구 결과, 불안변화가능성 신념은 지각된 사회적 자기효능감, 부적응적 대인관계적 믿음을 통제하고 나서도 인지행동치료를 통한 사회불안의 감소를 유의하게 설명했다(De Castella et al., 2015). 이러한 연구결과는 인지행동치료를 통해 불안변화가능성 신념을 낮출 수 있으며 이를 통해 사회불안을 완화시킬 수 있음을 시사한다.

마지막으로, 본 연구는 인지적 재평가 자기효능감과 정서표현억압의 사용빈도가 사회불안에 영향을 미친다는 것을 밝힘으로써 사회불안에 개입함에 있어서 인지적 재평가와 정서표현억압과 같은 정서조절전략을 표적으로 개입할 필요성을 시사한다. 전통적으로 사회불안장애의 증거기반 치료 중 하나인 인지행동치료는 주로 인지적 재평가에 초점을 맞추어 왔다. 그러나 사회불안장애 환자들을 대상으로 인지행동치료를 실시한 결과, 인지적 재평가 자기효능감은 증가했으나 정서표현억압의 사용빈도는 변화하지 않았다(Goldin et al., 2012; Moscovitch et al., 2012). 이러한 연구결과를 고려했을 때, 인지적 재평가와 더불어 정서표현억압의 사용빈도를 낮추기 위한 개입도 모색해야 할 필요가 있다. 최근 널리 사용되는 수용전

www.kci.go.kr

념치료에서는 정서표현을 억압하지 않고 받아들이는 것을 목표로 하는데 이러한 치료방향은 정서표현억압에 효과가 있을 것으로 기대된다(Hofmann & Asmundson, 2008). 따라서 기존의 인지행동치료와 더불어 수용전념치료의 기법들을 활용한다면 불안변화가능성 신념이 높은 사람들을 대상으로 사회불안 증상에 개입한다면 보다 효과적으로 사회불안을 낮출 수 있을 것으로 기대된다.

하지만 본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다. 첫째, 본 연구는 사회불안장애 진단을 받은 임상군이 아닌 대학생을 대상으로 진행되었기에 본 연구의 결과를 임상군에 그대로 적용하기에는 적절하지 않을 수 있으며, 임상군 표본을 대상으로 반복 검증이 필요하다. 하지만 대학생 시기는 고등학교 시기보다 사회적 관계가 더 확장되고 평가 받는 상황을 더 빈번하게 접하기에 사회불안에 의한 기능손상이 더 심할 수 있다(박지연, 양난미, 2014). 또한 성인기 초기에 사회불안장애가 발병할 위험이 높다는 점(보건복지부, 2016)을 고려했을 때, 본 연구는 사회불안장애의 고위험군인 대학생을 대상으로 사회불안의 위험요인으로 알려진 불안변화가능성 신념이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 탐색했다는 점에서 의의를 지닌다.

두 번째로, 연구 변인들을 자기보고식 설문지를 통해서 측정했다는 점에서 한계가 있다. 특히 본 연구에서는 인지적 재평가, 정서표현억압의 사용빈도와 자기효능감을 자기보고로 측정하였기에 실제 사람들이 사용하는 정서조절전략의 사용빈도나 자기효능감과는 다소 차이가 있을 수 있다. 특히 사회불안은 그들의 통제능력을 과소평가하는 경향이 있다는 선행연구(Hofmann, 2007)를 고려했을 때, 실제 정서조절전략들에 대한 자기효능감을 반영하지 못했을 수 있다. 또한 정서조절전략의 사용빈도를 측정하는 척도의 경우 개인이 항상 안정적으로, 마치 성격 특질처럼 사용하는 정서조절전략을 측정하였기에 실제 사람들이 일상생활에서 맥락에 따라 다르게 사용하는 정서조절전략을 정확히 반영하지 못했을 수 있다(Daniel et al., 2020). 그러므로 추후 연구들에서는 실험연구를 통해 주어진 맥락에서 개인이 사용하게 되는 정서조절전략을 관찰하거나 생태순간평가 등 보다 실시간과 근접한 방식으로 정서조절전략의 사용빈도나 자기효능감을 확인할 필요가 있겠다. 하지만 선행연구에서는 사회불안의 수준과 상관없이 사람들이 보고한 특질 수준의 정서조절전략의 사용이 일상수준의 정서조절전략의 사용을 정적으로 예측하였다(Blalock, Kashdan, & Farmer, 2016). 따라서 본 연구에서 측정한 특질 수준의 정서조절전략의 사용이 일상에서의 정서조절사용을 제법 반영하고 있다고 할 수 있다.

세 번째로, 본 연구는 횡단 설계로써 연구모형에 포함된 변인들의 선후관계에 대해서는 단언하기 어려운 한계가 있다. 비록 본 연구모형의 구조적 경로들은 선행연구에 근거하고 있지만, 반대 경로들을 보고한 경우들도 있었다. 예를 들면, 인지적 재평가 자기효능감이 이후 사회불안을 부적으로 예측했지만, 사회불안 또한 인지적 재평가 자기효능감을 부적으로 예측하였기도 하였다(Kivity et al., 2020). 이는 본 연구에서 선행 이론 및 경험연구를 바탕으로 설정한 변인들 간의 선후관계와 다른 경로 설정도 가능하며 본 모형의 변인 간 관계의 방향이 단정적이지 않다는 점을 시사한다. 향후 실험연구나 종단연구를 통해 불안

www.kci.go.kr

변화가능성 신념, 정서조절전략들의 사용빈도와 자기효능감, 사회불안의 인과관계 또는 전후관계를 보다 명확히 확인할 필요가 있다.

마지막으로, 본 연구에서는 정서변화가능성 신념, 불안변화가능성 신념, 정서조절전략의 자기효능감을 측정함에 있어서 한국어로 타당화가 아직 진행되지 않은 척도를 활용하였다. 이로 인해 응답의 타당성 및 신뢰성이 떨어졌을 가능성이 존재한다. 따라서 추후 연구에서 해당 척도들의 타당화를 진행하여 측정 도구들의 타당성을 확인할 필요가 있다.

하지만 본 연구는 이러한 한계에도 불구하고 불안변화가능성이 사회불안에 영향을 미치는 경로에서 정서조절전략 사용빈도 및 자기효능감의 매개효과를 동시에 검증한 연구라는 점에서 의의가 있다. 이를 통해 불안변화가능성 신념의 기제를 확인함과 동시에 인지적 재평가와 정서표현 억압이 사회불안에 영향을 미치는 기제가 사용빈도인지 자기효능감인지 확인함으로써 사회불안의 발달에 대한 이해를 제공하였다. 또한 본 연구의 결과는 사회불안의 발달기제를 밝힘으로써 사회불안에 대한 심리적 개입을 개선하는데 일조할 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 363-388.

보건복지부 (2016). 정신질환실태 역학조사. 서울: 보건복지부

손재민 (2005). 정서조절 방략 사용에서의 개인차: 인지적 재해석인과 정서표현 억제인의 비교. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.

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

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. *American Psychiatric Publishing*.

Blalock, D. V., Kashdan, T. B., & Farmer, A. S. (2016). Trait and daily emotion regulation in social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research, 40*(3), 416-425.

Boden, M. T., John, O. P., Goldin, P. R., Werner, K., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). The role of maladaptive beliefs in cognitive-behavioral therapy: Evidence from social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 50*(5), 287-291.

Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The social ties that bind: Social anxiety and academic achievement across the university years. *Journal of Youth and Adolescence, 44*(5), 1139-1152.

Bruch, M. A., Fallon, M., & Heimberg, R. G. (2003). Social phobia and difficulties in occupational adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 50*(1), 109-117.

Butler, E. A., Lee, T. L., & Gross, J. J. (2007). Emotion regulation and culture: Are the social consequences of emotion suppression culture-specific? *Emotion, 7*(1), 30-48.

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 (1st ed.). *Social phobia: diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-94). New York: Guilford Press.

www.kci.go.kr

Daniel, K. E., Goodman, F. R., Beltzer, M. L., Daros, A. R., Boukhechba, M., Barnes, L. E., & Teachman, B. A. (2020). Emotion malleability beliefs and emotion experience and regulation in the daily lives of people with high trait social anxiety. *Cognitive Therapy and Research, 44*(6), 1186-1198.

De Castella, K. (2017). *Implicit Theories And Emotion Regulation: Beliefs About Emotions And Their Role In Psychological Health And Well-Being.* Doctoral Dissertation. Australian National University. Canberra, Australia.

De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., Dweck, C. S., & Gross, J. J. (2015). Emotion beliefs and cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*(2), 128-141.

De Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Emotion beliefs in social anxiety disorder: Associations with stress, anxiety, and well being. *Australian Journal of Psychology, 66*(2), 139-148.

De Castella, K., Platow, M. J., Tamir, M., & Gross, J. J. (2018). Beliefs about emotion: implications for avoidance-based emotion regulation and psychological health. *Cognition and Emotion, 32*(4), 773-795.

Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: A systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical Psychology Review, 65*, 17-42.

Dweck, C. S. (1999). *Self-theories: Their role in Motivation, Personality, and Development* (1st ed.). NY: Psychology Press.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review, 95*(2), 256-273.

Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B., & Mauss, I. B. (2018). The cost of believing emotions are uncontrollable: Youths' beliefs about emotion predict emotion regulation and depressive symptoms. *Journal of Experimental Psychology: General, 147*(8), 1170-1190.

Goldin, P. R., Lee, I., Ziv, M., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2014). Trajectories of change in emotion regulation and social anxiety during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy, 56*, 7-15.

Goldin, P. R., McRae, K., Ramel, W., & Gross, J. J. (2008). The neural bases of emotion regulation: reappraisal and suppression of negative emotion. *Biological Psychiatry, 63*(6), 577-586.

Goldin, P. R., Morrison, A., Jazaieri, H., Brozovich, F., Heimberg, R., & Gross, J. J. (2016). Group CBT versus MBSR for social anxiety disorder: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(5), 427-437.

Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Werner, K., Kraemer, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Cognitive reappraisal self-efficacy mediates the effects of individual cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 80*(6), 1034-1040.

Goodman, F. R., Kashdan, T. B., & İmamoğlu, A. (2020). Valuing emotional control in social anxiety disorder: A multimethod study of emotion beliefs and emotion regulation. *Emotion*. Advance online publication. https://doi.org/10.1037/emo0000750

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299.

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status

www.kci.go.kr

and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1-26.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348-362.

Harris, C. R. (2001). Cardiovascular responses of embarrassment and effects of emotional suppression in a social setting. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*(5), 886-897.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press..

Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy, 36*(4), 193-209.

Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat? *Clinical Psychology Review, 28*(1), 1-16.

Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 29*(5), 409-416.

Hong, Y. Y., Chiu, C. Y., Dweck, C. S., Lin, D. M. S., & Wan, W. (1999). Implicit theories, attributions, and coping: a meaning system approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(3), 588-599.

Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*(1), 1-12.

Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science, 17*(2), 120-128.

Kivity, Y., Cohen, L., Weiss, M., Elizur, J., & Huppert, J. D. (2020). The role of expressive suppression and cognitive reappraisal in cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder: A study of self-report, subjective, and electrocortical measures. *Journal of Affective Disorders, 295*, 334-342.

Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Does cognitive reappraisal reduce anxiety? A daily diary study of a micro-intervention with individuals with high social anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 84*(3), 269-283.

Kneeland, E. T., Dovidio, J. F., Joormann, J., & Clark, M. S. (2016). Emotion malleability beliefs, emotion regulation, and psychopathology: Integrating affective and clinical science. *Clinical Psychology Review, 45*, 81-88.

Lazarus, R. S., & Alfert, E. (1964). Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 69*(2), 195-205.

Moitra, E., Beard, C., Weisberg, R. B., & Keller, M. B. (2011). Occupational impairment and social anxiety disorder in a sample of primary care patients. *Journal of Affective Disorders, 130*(1-2), 209-212.

Moscovitch, D. A., Gavric, D. L., Senn, J. M., Santesso, D. L., Miskovic, V., Schmidt, L. A., ... & Antony, M. M. (2012). Changes in judgment biases and use of emotion regulation strategies during cognitive-behavioral therapy for social

www.kci.go.kr

anxiety disorder: distinguishing treatment responders from nonresponders. *Cognitive Therapy and Research, 36*(4), 261-271.

O'Connor, E. J., Staiger, P. K., Kambouropoulos, N., & Smillie, L. D. (2014). Pathways to social anxiety: The role of reinforcement sensitivities and emotion regulation. *Psychiatry Research, 220*(3), 915-920.

Park, I. J., Sulaiman, C., Schwartz, S. J., Kim, S. Y., Ham, L. S., & Zamboanga, B. L. (2011). Self-construals and social anxiety among Asian American college students: Testing emotion suppression as a mediator. *Asian American Journal of Psychology, 2*(1), 39-50.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*(3), 879-891.

Quigley, L., & Dobson, K. S. (2014). An examination of trait, spontaneous and instructed emotion regulation in dysphoria. *Cognition & Emotion, 28*(4), 622-635.

Schroder, H. S., Dawood, S., Yalch, M. M., Donnellan, M. B., & Moser, J. S. (2015). The role of implicit theories in mental health symptoms, emotion regulation, and hypothetical treatment choices in college students. *Cognitive Therapy and Research, 39*(2), 120-139.

Schroder, H. S., Kneeland, E. T., Silverman, A. L., Beard, C., & Björgvinsson, T. (2019). Beliefs about the malleability of anxiety and general emotions and their relation to treatment outcomes in acute psychiatric treatment. *Cognitive Therapy and Research, 43*(2), 312-323.

Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 50-67.

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.

Stiller, A. K., Kattner, M. F., Gunzenhauser, C., & Schmitz, B. (2019). The effect of positive reappraisal on the availability of self-control resources and self-regulated learning. *Educational Psychology, 39*(1), 86-111.

Tamir, M., John, O. P., Srivastava, S., & Gross, J. J. (2007). Implicit theories of emotion: Affective and social outcomes across a major life transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*(4), 731-744.

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*(4), 448-457.

Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: The emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 33*(3), 346-354.

원고접수일: 2020년 12월 28일
논문심사일: 2021년 1월 19일
게재결정일: 2021년 6월 1일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2021. Vol. 26, No. 4, 763 - 783

The Association between Anxiety Malleability Belief and Social Anxiety: Mediating Effects of the Frequency and Self-Efficacy of Emotion Regulation Strategies

Juseung Kang Hyein Chang
Department of Psychology
Sungkyunkwan University

The purpose of this study was to examine the mechanisms by which anxiety malleability beliefs may predict social anxiety with a focus on the role of emotion regulation strategies. Specifically, we hypothesized that the relationship between anxiety malleability beliefs and social anxiety would be mediated by both the frequency and self-efficacy of cognitive appraisal or emotion suppression. Participants were 276 undergraduate students(124 males and 152 females) who completed a series of self-report questionnaires assessing anxiety malleability beliefs, the frequency and self-efficacy of cognitive appraisal and emotion suppression, social anxiety, emotion malleability beliefs, and depression. The results indicated that the relationship between anxiety malleability beliefs and social anxiety was mediated by different aspects of emotion regulation strategies. Interestingly, the self-efficacy of cognitive appraisal and the frequency of emotion suppression individually significantly mediated the effect of anxiety malleability beliefs on social anxiety. Specifically, low levels of anxiety malleability beliefs predicted lower levels of self-efficacy of cognitive appraisal and more frequent use of emotion suppression, which in turn led to higher levels of social anxiety. Based on these results, the theoretical and clinical implications as well as the limitations of the study were discussed.

Keywords: anxiety malleability belief, cognitive appraisal, emotion suppression, emotion regulation

www.kci.go.kr