

# 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과\*

이 승 렬<sup>†</sup>      장 혜 인<sup>‡</sup>  
성균관대학교 심리학과

본 연구는 내현적 자기애와 사회불안 간의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과를 알아보기 위해 실시되었다. 이를 위해 장훈장학회 후원을 받아 인마이트의 조사업체의 성인패널 200명(남성 74명, 여성 126명)을 대상으로 자기애 척도(CNS), 자기초점주의의 성향 척도(SDSDA), 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MESQ), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)를 온라인으로 실시하였다. 분석결과, 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향에서 부적응적 자기초점주의의 매개효과와 경험회피의 매개효과는 각각 유의한 것으로 나타났다. 나아가 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타났다. 구체적으로, 높은 수준의 내현적 자기애는 높은 수준의 부적응적 자기초점주의와 경험회피를 통해 높은 수준의 사회불안을 예측하는 것으로 나타났다. 본 연구는 내현적 자기애가 사회불안에 영향을 미치는 심리적 기제를 확인한 이론적 의의가 있으며, 임상적 개입의 표적을 특정화하는 것에 도움을 줄 수 있다는 실제적 의의가 있다. 마지막으로 본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 사회불안, 내현적 자기애, 부적응적 자기초점주의, 경험회피

\* 본 연구는 2021년 한국심리학회 연차학술대회 장훈장학회심포지엄에서 발표한 내용을 수정, 보완한 것임

† 제 1저자: 이승렬, 성균관대학교 심리학과, 석사과정

‡ 교신저자(Corresponding author): 장혜인, 성균관대학교 심리학과 부교수, (03063)서울특별시 종로구 성균관로 25-2, Tel: 02-760, E-mail: hichang@skku.edu

사회불안장애란 대인관계 혹은 수행 상황에서 타인으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 과도한 걱정과 불안으로 인해 일상생활에 현저한 기능손상이 있는 심리적 부적응을 말한다(American Psychiatric Association, 2013). 2016년 보건복지부에서 수행한 정신질환 실태 역학 조사에 따르면, 사회불안의 평생 유병율은 1.6%로, 특히 18~29세 연령군에서 가장 높은 유병률을 보였다(보건복지부, 삼성서울병원, 2016). 특히 대학생 집단이 속한 초기 성인기는 개인을 둘러싼 환경과 기대되는 역할이 급격히 변화하는 시기인데, 구체적으로 사회적 상황에서 주도적으로 발표해야 하거나 다른 사람들과 협업하는 등의 과업의 비중이 커질 뿐만 아니라 낯선 사람들과 자율적으로 관계를 형성해야 하는 새로운 도전을 마주하게 된다(Ameis, Gelder, & Shaw, 1983; Shepherd & Edelman, 2001). 이처럼 사회적 상황에서 오는 스트레스가 가중되는 시기라는 점에서 대학생 집단은 다른 연령 집단보다 사회불안으로 인한 고통에 더 노출된 것으로 연구되어 왔으며(Strahan, 2003), 이와 같은 사회불안은 대학생이 겪는 타인과의 상호작용에 어려움을 가중할 뿐 아니라 면접이나 발표 및 시험 등의 수행상황에 악영향을 미치는 것으로 보고되었다(Shepherd, 2006). 더 나아가 사회불안은 우울, 섭식장애 등과 같은 다른 정신질환과 공병이 높으며, 자살 사고 및 행동을 비롯해 다양한 학업적, 사회적 영역에서 기능손상을 초래할 수 있다(Charrier, Walker, & Stein, 2003; Hinrichsen, Wright, Waller, & Meyer, 2003; Rihmer, 2007). 따라서 대학생 집단의 사회불안을 효과적으로 예방하고 경감하기 위해 사회불안에 영향을 미치는 위험요인 및 기제

에 관한 이해가 필요하다.

본 연구는 사회불안에 영향을 미치는 개인 내적 요인 중 자기에성 성격특질에 주목하였다. 그 중에서도 특히 사회불안에 영향을 미치는 것으로 알려진 내현적 자기에는 자기에성 성격의 하위 특질로(Kohut, 1977), 취약한 자기상과 이를 보호하기 위한 웅대한 자기 환상을 내면에 가지고 있는 것이 특징이다(Akhtar & Thomson, 1982; Wink, 1991). 내현적 자기에는 웅대한 자기상을 겉으로 표출하는 외현적 자기에와 달리 내면의 취약한 자기상이 있으며 이를 숨기기 위해 왜곡된 웅대한 자기상을 함께 가지고 있다는 점에서 우울이나 불안과 같은 내재화 장애 증상과 관련되는 것으로 연구되어 왔다(강선희, 정남운, 2002; Rose, 2002). 또한 내현적 자기에 성향이 높은 사람들은 취약한 자기에를 바탕으로 타인의 부정적인 평가를 받을 수 있는 상황을 지나치게 두려워하고 회피하고 싶어 하기 때문에 사회불안과 밀접한 관계가 있는 것으로 연구되어 왔다(박영주, 정남운, 2013; Dickinson, Pincus, 2003). 구체적으로 사회불안과 관련해서 내현적 자기에 성향이 높은 사람은 취약한 자기상을 보호하기 위해서 타인으로부터 부정적인 평가에 과도하게 반응하며, 부정적 평가를 받을 수 있는 상황을 회피하려는 성향이 높은 것으로 나타났다(유승령, 김은하, 2019; Dickinson, Pincus, 2003; Tice, 1993). 뿐만 아니라 이 집단은 대인관계에서 어려움을 겪을 위험이 높으며, 낮은 자존감을 보인다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005; Akhtar & Thomson, 1982).

내현적 자기에는 성격특질로써 상대적으로 변화하기 어려운 특징이 있다. 그러므로 내현적 자기에가 사회불안으로 이어지는 경로에 개입하기

위해서는 내현적 자기애가 사회불안에 영향을 미치는 심리적 과정에 대한 이해가 선행되어야 한다(윤성민, 신희천, 2007; 최인선, 최한나, 2013; Thomaes, Bushman, De Castro, & Stegge, 2009). 이때 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 타인에게 보이는 자신의 모습에 과도하게 신경을 쓰며, 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 수 있는 자신의 모습을 지속해서 점검하려는 주의 편향을 보인다는 점에서(강선희, 정남운, 2002; Akhtar & Thomson, 1982; Kohut, 1977; Wink, 1991) 자의식(self-consciousness)이 중요한 인지적 요인으로 고려되었다(강예모, 김정규, 2012). 그러나 자의식은 그 하위 개념인 사적 자의식과 공적 자의식의 구분이 모호할 뿐만 아니라 적응적 속성과 부적응적 속성이 혼재되어 있다는 점에서 사회불안을 비롯한 심리적 문제를 예측하는 데에 있어 한계가 지적되었다(이지영, 권석만, 2005; Carver & Scheier, 1978; Trapnell & Campbell, 1999). 또한 하위 개념인 사적 자의식 역시 사회불안 및 심리적 부적응과의 관계가 다소 혼재된 양상을 보이는 것으로 나타났다(이지영, 권석만, 2009; Trapnell & Campbell, 1999). 즉 사적 자의식이 사회불안에 미치는 영향은 질적으로 다른 적응적인 요소와 부적응적인 요소가 혼재되어 있을 수 있으며(Bögels, Alberts, & de Jong, 1996; Chang, 1998; Creed & Funder, 1998), 이에 따라 자신을 향하는 주의 성향 중 부적응적 측면에 집중해서 연구할 필요성이 강조되었다(김환, 2010; 이지영, 권석만, 2005, 2009).

이와 같은 맥락에서 본 연구는 부적응적 자기초점주의라는 인지적 요인에 주목하였다. 자기초점주의란 자신의 신체, 사고, 감점 등에 초점을 맞

추는 주의양식으로 사적 자의식 척도 아래에서 연구되어온 개념이다(Fenigstein, Scheier, & Buss, 1975). Ingram(1990)에 따르면 자신을 향하는 주의 초점 양식은 적응적인 것과 부적응적인 것으로 나뉘며, 이 중 병리적인 주의 초점 양식을 부적응적 자기초점주의(maladaptive self-focused attention)라고 개념화하였다. 부적응적 자기초점주의란 자기 몰입적(self-absorption) 주의 편향으로, 일반적인 자기초점주의와 달리 주의 전환이 매우 경직되고 과도한 양의 주의자원을 자신에게 투자하며 자신을 향한 주의 초점이 지나치게 오래 지속되는 특징을 가지고 있다. 내현적 자기애가 높은 사람은 타인으로부터 부정적인 평가를 받을 수 있다고 여기는 취약한 자기요인에 지나치게 몰입하는 인지 경향을 보이는데(강예모, 김정규, 2012), 이때 나타나는 자기몰입적 주의 편향은 심리적 부적응에 영향을 미치는 부적응적 자기초점주의일 가능성이 높다(Ingram, 1990).

부적응적 자기초점주의는 내현적 자기애 성향이 높은 사람과 같이 부정적인 자기상을 가지고 있는 사람에게서 대인 불안을 유발하며 타인으로부터의 부정적 평가의 두려움을 강화하여 사회불안과 밀접한 관계가 있는 것으로 연구되어 왔다(옥주희, 김은정, 2015; Bögels et al., 1996; Fenigstein et al., 1975; Makkar & Grisham, 2011). 또한 부적응적 자기초점주의는 내현적 자기애 성향이 높은 사람에게서 취약한 자기를 더 과장되게 인식하게 하여 자존감을 떨어트리며 높은 자기 불일치를 경험하게 함으로써 사회불안장애 발병에 기여하는 것으로 연구되어왔다(김아롱, 김정민, 송근아, 2017; 박세란, 신민섭, 이훈진, 2005; Hope, Heimberg, & Klein, 1990; Rose,

2002). 그러나 내현적 자기에 성향이 높은 사람이 사회불안을 느끼는 경로에서 부적응적 자기초점주의의 역할에 대해 탐구한 연구는 상대적으로 부족한 실정이다. 이러한 이유에서 본 연구는 내현적 자기에가 사회불안에 미치는 영향에서 병리적인 자기 몰입적 인지 기제인, 부적응적 자기초점주의의 매개효과를 밝히고자 한다. 또한 본 연구는 자신을 향하는 주의 성향의 부적응적인 속성만을 구별하여 측정할 수 있는 도구를 사용함으로써 내현적 자기에와 사회불안 관계에서 작동하는 인지 기제에 대한 보다 심층적인 이해를 도모하고자 하였다(이지영, 권석만, 2005).

한편, 내현적 자기에와 사회불안의 관계를 설명하는 또 다른 요인으로 경험회피가 있다(노고은, 안도연, 2020; 윤성민, 신희천, 2007). Hayes, Wilson, Gifford, Follette와 Strosahl(1996)에 따르면 경험회피란 경험을 직접 직면하지 않고 부정적으로 평가하면서 경험과 관련된 생각, 정서, 신체적 감각 등을 회피하고 억제하는 방식으로 변화하려는 태도이다(Hayes et al., 1999). 즉 경험회피는 개인이 부정적으로 여기는 신체 감각이나 감정 혹은 생각을 직면하지 않고 억제하거나 회피하려는 태도로서 수용전념치료(Acceptance Based Therapy: ACT)의 이론에서 심리적 부적응의 원인으로 제안되었다. 즉 ACT에 따르면 우리가 느끼는 심리적 문제의 원인은 부정적인 생각, 정서, 신체적 감각에 있는 것이 아니라 이를 자연스럽게 경험하지 못하고 억누르거나 회피하려는 태도에 있다. 즉 우리가 부정적으로 여기는 경험을 자연스럽게 수용할 때 이와 같은 경험은 불쾌함을 줄 수는 있으나 지속해서 심리적 부적응을 초래하지 않는 데 반해, 경험회피적 대처를 사용

하는 것은 부정적인 경험을 있는 그대로 직면하지 못하고 이를 회피하고 억제하는데 계속해서 심리적 에너지를 소모하게 한다(Hayes et al., 2004). 결과적으로 경험회피는 개인이 회피하려는 부정적인 경험에 자연스럽게 접근하여 체험하는 것을 저해함으로써 부정적인 경험과 관련된 신체 감각, 감정 혹은 생각의 강도와 빈도를 역설적으로 증가시켜 불안 및 우울과 같은 심리적 문제를 강화한다(Ascher, 1989; Hayes et al., 1996).

내현적 자기에 성향이 높은 사람은 자신에 대한 확신이 낮고 자기에 대한 개념이 부정적이기 때문에 사회적 상황에서 이들이 보이는 회피적 경향은 내현적 자기에 성향이 높은 사람에게 나타나는 부정적 자기상과 연관되어 있을 가능성이 제시된다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005; Akhtar & Thomson, 1982; Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997; Rose, 2002). Tice(1993)는 부정적 자기상을 가지고 있는 집단의 회피적 경향성과 동기에 대한 이론을 제시하였다. 이에 따르면 인간의 동기는 자기증진동기(self-enhancement motive)와 자기보호동기(self-protection motive)로 나눌 수 있다. 자기증진동기의 경우 긍정적인 자기 개념을 향상하려는 향상 초점(promotion focus)을 활성화하는 반면, 자기보호동기의 경우 자기를 보호하는 예방초점(prevention focus)을 활성화한다(Higgins, 1998). 자신에 대한 확신이 낮고 자존감이 낮은 집단은 자존감이 높은 집단과 달리 자신을 향상하려는 동기의 향상 초점보다 자신을 방어하려는 동기로 위협을 탐지하고 이를 회피하려는 초점을 가지게 된다. 즉 내현적 자기에 성향이 높은 사람일수록 취약한 자기를 보호하려는 경향이 무척 강하게 나타나는데, 이러한

점에서 위협을 회피하려는 동기에 더 잘 고취될 수 있다(유승령, 김은하, 2019; Dickinson & Pincus, 2003; Tice, 1993). 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 소심하고 위축된 성격 특질 상 취약한 자기를 보호하기 위해서 위협적인 상황에서 이탈하거나 자극에 대해서 거부를 하는 등의 적극적 회피를 사용하기보다는 부정적인 사고와 감정 및 신체감각을 억제하고 억압하는 방식과 같은 내적인 회피를 사용할 가능성이 높다(Clark & Wells, 1995; Cooper & Ronningstam, 1992; Dickinson & Pincus, 2003). 이처럼 취약한 자신을 보호하기 위해 고취된 회피 동기는 경험회피로 이어져 사회불안을 유발할 수 있는데, 그 이유는 경험회피를 통해 위협적인 자극이나 상황을 대처하게 되면 위협적인 자극이나 상황에 대한 재평가를 통해 적응적 인지를 형성할 수 없을 뿐만 아니라 부정적인 감정에 대한 억제 반응을 통해 불안이 강화되기 때문이다(Kashdan, Breen, Afram, & Terhar, 2010; Tice, 1993).

내현적 자기애가 높은 사람에게서 나타나는 부적응적 자기초점주의와 경험회피는 내현적 자기애와 관련된 취약한 자기애와 부정적인 자기상에 기인하는 기제들이라는 점에서 서로 밀접한 관계가 있을 것으로 제안되었다(Akhtar & Thomson, 1982; Rose, 2002; Kashdan et al., 2010). 즉 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 취약한 자기애를 보호하기 위해서 자신을 점검하고 내적인 정서를 조절하는 등의 심리적 전략을 사용하게 되는데, 이와 같이 자신에게 과도한 주의 자원을 투입하는 부적응적 자기초점주의적 주의 양식을 활성화함으로써 외부 자극에 대한 적절한 주의 전환에 실패하게 된다(Cooper & Ronningstam,

1992; Ingram, 1990). 또한 자신에게 무엇인가 잘못된 부분이 없는지에 관해서 주의전환이 경직된 채로 과도하게 점검하고 통제하는 태도는 경험회피적 태도로서 불안을 가중시키는 결과를 가져올 수 있다. 구체적으로 과도한 자기초점주의는 부정적 자기 신념을 가진 사람으로 하여금 부정적 자기불일치에 대한 인지적 편향을 활성화함으로써 부정적인 자기상을 강화하고 위협에 대한 공포를 증폭하여 회피를 촉발할 수 있다(Steenbarger & Aderman, 1979). 따라서 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 이상적 자기와 현실적 자기의 차이를 더 강하게 인식할수록 부정적인 자기 표상이 강화될 수 있으며, 이는 타인에게 부정적인 평가를 받을 위험성에 대한 비합리적인 신념을 강화하는 것으로 이어져 사회불안에 영향을 미칠 수 있다(박세란 외, 2005; Clark & Wells, 1995; Makkar & Grisham, 2011). 이 외에도 부적응적 자기초점주의로 인해 강화된 자기불일치에 대한 인지적 편향은 취약한 자기를 보호하려는 동기를 고취하여 경험회피를 촉발해 사회불안에 영향을 줄 가능성이 존재한다(Ingram, 1990; Steenbarger & Aderman, 1979; Tice, 1993; Hayes et al., 1996).

실증연구에서도 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피를 함께 고려한 시도들이 존재하였다(Makkar & Grisham, 2014; Glick & Orsillo, 2011; Steenbarger & Aderman, 1979). 예를 들면, Glick과 동료들(2014)은 자기초점주의가 사회불안으로 가는 경로에서 경험회피가 작동함을 확인함으로써, 사회불안에 영향을 미치는 인지적, 정서적 기제 간의 연관성을 확인하였다. 그러나 위 연구는

자신을 향하는 주의 전반을 통합하여 측정함으로써 사회불안과 밀접한 관계성을 가지고 있는 부적응적 자기초점주의를 정확하게 연구에 반영하지 못한 한계가 존재한다. 또한 Steenbarger와 Aderman(1979)는 실험 연구를 통해 과도한 자기초점주의가 자기 불일치를 강화함으로써 부정적인 자기상을 강화하고 위협에 대한 공포를 증폭하여 회피를 촉발함을 확인하였다. 그러나 Steenbarger와 Aderman(1979)의 연구는 위협적인 상황을 적극적으로 회피하는 측면만을 측정함으로써 사회불안이 높은 집단에서 나타나는 자신의 취약한 모습을 감추기 위해 내적으로 사고를 억제하고 감정을 통제하는 측면의 회피를 연구에 반영하지 못했다는 한계가 존재한다.

종합하면, 선행연구들은 내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 작동 기제를 개별적으로 살펴보았으나 기제 간의 긴밀한 관련성을 고려하여 통합적인 모델 안에서 살펴보지 못했다는 한계가 존재한다. 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 역할을 함께 살펴본 소수의 연구(Glick & Orsillo, 2014; Steenbarger, 1979)에서는 부적응적 자기초점주의 개념을 명확하게 측정하지 않았거나 사회불안이 높은 집단에서 나타나는 부정적인 정서 및 사고를 억제하는 내적 회피를 분명하게 측정하지 않았다는 한계가 존재하였다.

본 연구는 대학생 집단을 대상으로 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 매개효과를 확인하고자 한다. 나아가 이 과정에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과를 검증함으로써 내현적

자기애가 사회불안에 영향을 주는 경로를 설명하는 심리적 기제를 구체화하고자 한다. 이를 위한 본 연구의 가설은 다음과 같다.

- 가설 1. 내현적 자기애가 사회불안을 정적으로 예측할 것이다.
- 가설 2. 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 부적응적 자기초점주의가 정적으로 매개할 것이다.
- 가설 3. 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 경험회피가 정적으로 매개할 것이다.
- 가설 4. 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 부적응적 자기초점주의와 경험회피가 순차매개할 것이다.

## 방 법

### 참여자

본 연구는 장훈장학회 후원을 바탕으로 진행되었으며 인바이트 전국 성인 남녀 조사 패널을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 총 200명(남성 74명, 여성 126명)의 대학생이 연구에 참가하였으며(평균 연령=22.27세,  $SD=2.52$ ), 연령별로는 10대 24명(12%), 20대 174명(87%), 30대 2명(1%)으로 구성되었다.

### 측정 도구

**내현적 자기애척도(Covert Narcissism Scale: CNS).** 본 척도는 강선희와 정남운(2002)에 의해 Akhtar와 Thomson(1982)의 '자기애적 성격장애의

임상적 특성'을 바탕으로 개발된 측정 도구이다. 이 척도는 비임상집단을 대상으로 하여 타당화 되었으며, 총 45문항의 1("전혀 그렇지 않다")부터 5("매우 그렇다")로 평정되는 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 내현적 자기애 성향이 높다는 것을 의미한다. 본 척도의 하위 요인은 내현적 자기애의 고유 요인인 목표불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감 부족(8문항)의 3요인과 외현적 자기애와의 공통 요인인 인정욕구/거대자기 환상(9문항), 착취/자기중심성(9문항)의 2요인으로 구성되어 있다. 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .90이었고, 본 연구에서 .96으로 나타났다.

**자기초점적주의 성향 척도(Scale for Dispositional Self-focused Attention in Social situation: SDSAS).** 본 척도는 이지영과 권석만(2005)이 사회적 상황에서 보이는 자기초점적 주의 성향을 일반적인 것과 부적응적인 것으로 구분해내기 위해 개발한 측정 도구이다. 해당 척도는 두 요인으로 이루어져 있는데, 총 30 문항으로 자신에게 주의를 기울이는 주의 성향의 성질에 따라 일반적 자기초점주의(9문항)와 자기몰입(21문항)으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 부적응적 자기초점주의에 해당하는 자기몰입(21문항)만을 사용하였으며, 문항들은 '자주 어떤 기분에 사로잡혀 상대의 이야기를 놓친다.', '얼굴이 붉어지거나 떨고 있는지 계속해서 신경 쓴다.' 등과 같은 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1("전혀 그렇지 않다")부터 5("매우 그렇다")로 평정되는 5점 Likert 척도로 구성되어 있으며, 높은 점수일수록 부적응적 자기초점주의가 높다는 것을 의미한다.

다. 이지영과 권석만(2005)의 연구에서 전체 문항의 내적 합치도는 .94였으며, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

**한국판 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: K-MEAQ-24).** 본 척도는 Gamez, Chmielewski, Kotov, Ruggro와 Watson (2011)의 다차원적 경험회피 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 바탕으로 이주연과 유성은(2017)이 다차원적 구조를 유지하며 사용이 용이한 단축형으로 개발한 척도이다. 본 척도는 고통회피(4문항), 회피행동(4문항), 억압/부인(4문항), 주의분산/억제(4문항)으로 구성되어 있다. 총 24문항의 1("전혀 동의하지 않음")부터 6("전적으로 동의함")으로 평정되는 6점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 경험회피 수준이 높음을 뜻한다. 이주연과 유성은(2017)의 연구에서 내적 합치도는 .82로 나타났고, 본 연구에서 .85로 나타났다.

**사회적 상호작용 불안 척도(Social Interactive Anxiety Scale: SIAS).** 본 척도는 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interactive Anxiety Scale: SIAS)를 바탕으로 타인과의 상호작용 상황에서 경험하는 불안인 사회적 상호작용 불안 측정을 위해 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 사회적 상호작용 불안 척도는 총 19 문항의 1("전혀 그렇지 않다")부터 5("매우 그렇다")로 평정되는 5점 Likert 척도이며, 점수가 높을수록 사회적 상황에서의 불안이 높다는 것을

의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적 합치도는 .92로 나타났고, 본 연구에서 .94로 나타났다.

**자료분석**

SPSS 22.0 통계 프로그램을 사용하여 자료에 대한 인구통계학적 특성과 기술통계 분석을 수행하였다. 측정 도구들의 내적 합치도를 산출한 이후 각 변인들 간의 상관 분석을 수행하였다. 이후 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 매개효과를 탐색하기 위하여 Hayes(2013)가 제시한 Process Macro (V.3.3)의 Model 4를 사용하여 분석을 수행하였다. 최종적으로 Model 6을 사용하여 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과를 분석하였다.

**결 과**

**주요 변인들의 기술통계 및 상관**

기술통계 및 Pearson 상관분석 결과를 표 1에 제시하였다. 종속변인인 사회 불안은 독립변인인

내현적 자기에와 유의한 정적 상관을 보였으며,  $r=.55, p < .01$ , 매개변인인 부적응적 자기초점주의,  $r=.48, p < .01$ , 와 경험회피,  $r=.53, p < .01$ , 와 유의한 정적 상관을 보였다. 또한 독립변인인 내현적 자기에는 매개변인인 부적응적 자기초점주의,  $r=.67, p < .01$ , 와 경험회피,  $r=.57, p < .01$ , 와도 유의한 정적 상관이 있었다. 마지막으로 두 매개변인인 부적응적 자기초점주의와 경험회피도 유의한 정적 상관을 나타냈다,  $r=.58, p < .01$ .

**내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의 매개효과**

내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의 매개효과를 탐색하기 위해 Process Macro의 Model 4를 사용하여 단순 매개 분석을 수행한 결과는 표 2와 같다. 내현적 자기에와 사회불안을 정적으로 예측하였으며,  $B = .27, p < .001$ , 부적응적 자기초점주의와도 유의한 정적 관계가 나타났다,  $B = .42, p < .001$ . 또한 내현적 자기에와 부적응적 자기초점주의를 동시에 투입했을 때, 부적응적 자기초점주의는 사회불안에 유의한 정적인 영향을 미쳤고,  $B = .17, p <$

표 1. 연구변인의 기술통계 및 상관분석 (N=200)

	평균	표준편차	1	2	3	4
1. 내현적 자기에	114.19	29.86	-			
2. 부적응적 자기초점주의	48.09	18.24	.67**	-		
3. 경험회피	82.25	13.97	.57**	.58**	-	
4. 사회불안	55.41	14.84	.55**	.48**	.53**	-

\*\* $p < .01$ .

.001, 내현적 자기애도 사회불안에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나,  $B = .20, p < .001$ , 부적응적 자기초점주의의 부분 매개효과가 존재하는 것으로 나타났다. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의는 매개변인으로서 2%를 추가로 설명하여 설명량은 32%로 증가하였다,  $F(2, 197) = 46.46, p < .001$ . 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 부적응적 자기초점주의의 매개효과를 탐색한 결과는 표 3과 같다. 신뢰구간이 0을 포함하지 않고 있어 부적응적 자기초점주의 단순 매개효과가 지지되었다,  $B = .07, 95\% CI = [.01, .13]$ .

**내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과**

내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 경험회피의 매개효과를 탐색한 결과를 표 4에 제시하였다. 내현적 자기애는 사회불안에 유의한 정적 영향을 미쳤고,  $B = .27, p < .001$ , 경험회피에도 유의한 정적 영향을 미쳤다,  $B = .27, p < .001$ . 내현적 자기애와 경험회피를 동시에 투입했을 때 경험회피는 사회불안에 유의한 정적인 영향을 미쳤고,  $B = .34, p < .001$ , 내현적 자기애의도 사회불안에 유의한 정적인 영향을 미치는 것으로 나타나,  $B = .18, p < .001$ , 경험회피의 부분

표 2. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의의 단순매개분석

종속변인	독립변인	B	S.E	t	95% CI		F			R <sup>2</sup>
					LL	UL	F	df1	df2	
부적응적 자기초점주의	내현적 자기애	.42	.03	13.27***	.36	.48	176.13***	1	198	.47
	부적응적 자기초점주의	.17	.07	2.52***	.04	.30	46.46***	2	197	.32
사회불안	내현적 자기애	.20	.04	5.04***	.12	.28				
사회불안	내현적 자기애	.27	.03	9.18***	.21	.33	84.29***	1	198	.30

주. CI=Confidence Interval. LL=Lower Limit. UL=Upper Limit  
 \*\*\* $p < .001$ .

표 3. 부적응적 자기초점주의의 간접효과 부트스트래핑 결과

	B	Boot SE	95% CI	
			LL	UL
부적응적 자기초점주의	.07	.03	.01	.13

매개효과가 존재하는 것으로 나타났다. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 경험회피는 매개변인으로서 7%를 추가로 설명하여 설명량은 37%로 증가하였다,  $F(2, 197) = 47.52, p < .001$ . 부트스트래핑(Bootstrapping)을 통해 내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 경험회피의 매개효과를 탐색한 결과는 표 5와 같다. 신뢰구간이 0을 포함하고 있지 않아서 경험회피의 단순 매개효과가 지지되었다,  $B = .09, 95\% CI = [.05, .14]$ .

**내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부정적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과**

내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서

부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과를 Process Macro Model 6을 사용하여 분석한 결과가 표 6에 제시되어 있다. 내현적 자기애는 사회불안에 유의한 영향을 미쳤고,  $B = .27, p < .001$ , 부적응적 자기초점주의에도 유의한 정적 영향을 미쳤다,  $B = .42, p < .001$ . 내현적 자기애와 부적응적 자기초점주의를 경험회피에 투입했을 때 부적응적 자기초점주의는 경험회피에 정적 영향을 미쳤고,  $B = .27, p < .001$ , 내현적 자기애도 경험회피에 정적 영향을 미쳤다,  $B = .15, p < .001$ . 최종적으로 사회불안을 종속변인으로 하여, 모든 변인을 투입했을 때 내현적 자기애가 부적응적 자기초점주의를 거쳐 사회불안에 미치는 영향은 더 이상 유의하지 않은 것으로 나타났으나,

표 4. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 경험회피의 단순매개분석

종속변인	독립변인	B	S.E	t	95% CI		F			R <sup>2</sup>
					LL	UL	F	df1	df2	
경험회피	내현적 자기애	.27	.03	9.78***	.21	.32	95.57***	1	198	.33
	경험회피	.34	.07	4.68***	.20	.49	57.52***	2	197	.37
사회불안	내현적 자기애	.18	.03	5.26***	.11	.25				
사회불안	내현적 자기애	.27	.03	9.18***	.21	.33	84.29***	1	198	.30

\*\*\* $p < .001$ .

표 5. 경험회피의 간접효과 부트스트래핑 결과

	B	Boot SE	95% CI	
			LL	UL
부적응적 자기초점주의	.09	.02	.05	.14

B = .08,  $p > .05$ , 내현적 자기애가 경험회피를 거쳐 사회불안에 미치는 영향은 유의하였다, B = .15,  $p < .001$ , 경험회피가 내현적 자기애와 사회불안의 관계를 부분 매개하였다. 내현적 자기애와 경험회피를 통제한 이후에도 내현적 자기애가 사회 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와

표 6. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개분석

종속변인	독립변인	B	S.E	t	95% CI		F		R <sup>2</sup>	
					LL	UL	F	df1		df2
부적응적 자기초점주의	내현적 자기애	.42	.03	13.27***	.36	.48	176.13***	1	198	.47
경험회피	부적응적 자기초점주의	.27	.06	4.62***	.16	.39	63.4***	2	197	.39
	내현적 자기애	.15	.04	4.30***	.08	.22				
사회불안	부적응적 자기초점주의	.08	.07	1.21***	-.05	.21	38.93***	3	196	.37
	경험회피	.31	.08	4.07***	.16	.47				
사회불안	내현적 자기애	.15	.04	3.81***	.07	.23	84.29***	1	198	.30
	내현적 자기애	.27	.03	9.18***	.21	.33				

\*\*\* $p < .001$ .

표 7. 내현적 자기애와 사회불안 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과

	B	S.E	t	95% CI	
				LL	UL
총 효과	.27	.03	9.18***	.21	.33
직접 효과	.15	.04	3.81***	.07	.23
간접 효과 (total)	.12	.03		.05	.19
매개효과1: X->M1->Y	.03	.03		-.03	.09
매개효과2: X->M2->Y	.05	.05		.02	.09
매개효과3: X->M1->M2->Y	.04	.04		.02	.06

\*\*\* $p < .001$ . (X= 내현적 자기애, M1= 부적응적 자기초점주의, M2= 경험회피, Y= 사회불안).

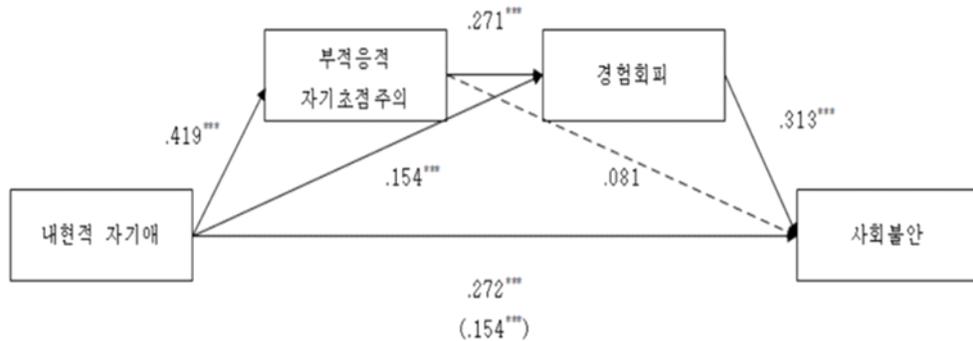


그림 1. 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부정응적 자기초점주의와 경험회피의 매개효과  
 모든 경로는 비표준화계수, 괄호 안은 간접효과 통제된 직접효과  
 \*\*\* $p < .001$

경험회피의 설명력을 더하면 7%를 추가로 설명하여 총 설명량은 37%였다,  $F(3, 196) = 38.93, p < .001$ .

독립변인(X)은 내현적 자기애, 종속변인(Y)은 사회불안, 매개변인(M1)은 부정응적 자기초점주의, 매개변인(M2)은 경험회피로 설정한 후 내현적 자기애가 부정응적 자기초점주의와 사회불안을 거쳐서 사회불안에 미치는 순차매개효과를 탐색한 결과는 표 7과 같다. 최종 순차매개모형에서 부정응적 자기초점주의의 매개효과는 존재하지 않았고,  $B = .03, 95\% CI = [-.03, .09]$ , 경험회피의 매개효과는 존재하는 것으로 나타났다,  $B = .05, 95\% CI = [.02, .09]$ . 내현적 자기애와 사회불안 관계에서 부정응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과를 탐색한 결과 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 순차매개효과가 존재하는 것으로 나타났다,  $B = .04, 95\% CI = [.02, .06]$ . 따라서 내현적 자기애와 사회불안 사이에서 부정응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개 경로의 유의성이 지지되었다. 연구모형의 경로계수는 그림 1과 같다.

## 논 의

본 연구는 내현적 자기애 성향이 사회불안에 미치는 영향에서 부정응적 자기초점주의와 경험회피의 역할을 통합적으로 살펴봄으로써 성격특질과 사회불안과의 관계에서 인지적, 정서적 요인이 함께 기여하는 기제에 대한 이해를 도모하고자 하였다. 본 연구의 가설을 중심으로 주요 결과를 논의하면 다음과 같다.

첫째, 내현적 자기애는 사회불안을 유의하게 예측하여 가설 1이 지지되었다. 이는 내현적 자기애 성향이 높을수록 취약한 자기애를 바탕으로 타인의 평가를 두려워하며 사회적 상황에서 불안을 느낄 가능성이 높다는 선행연구와 일치하는 결과이다(윤성민, 신희천, 2007). 이들은 취약한 자기상에 대한 강한 비합리적 신념 때문에 사회적 상황에서 타인으로부터 부정적 평가를 받는 것에 대한 강한 두려움을 느끼는 집단으로 보인다(남기석, 황성훈, 2020).

둘째, 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부

적응적 자기초점주의의 부분 매개효과가 유의한 것으로 나타나 가설 2가 지지되었다. 구체적으로 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 사회적 상황에서 타인의 부정적인 평가를 야기할 것이라고 여기는 자신의 부정적 자기상에 대한 과도한 주의 편향을 보이게 된다. 자신의 부정적 자기상에 대해 과도한 주의 자원을 몰입하는 행동은 오히려 부정적인 자기상을 더 강하게 인식하게 함으로써 사회불안을 경험하게 할 수 있음을 뜻한다(강선희, 정남운 2002; Akhtar & Thomson, 1982; Kohut, 1977; Wink, 1991). 선행연구에서 부적응적 자기초점주의가 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 매개변인 역할의 인지기제로 작동함을 밝힌 것과 일치하는 연구결과로서(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005; 박은, 김정민, 2017), 내현적 자기애 성향이 높은 사람에게 나타나는 자신을 향하는 과도한 주의 편향이 사회불안에 영향을 미치는 기제를 살펴보았다는 의미가 있다.

셋째, 내현적 자기애가 사회불안으로 가는 경로에서 경험회피의 부분 매개효과가 나타나 가설 3이 지지되었다. 이는 선행연구에서 내현적 자기애가 높은 사람의 경우 취약한 자기를 보호하기 위해 회피 동기에 더 잘 고취되어 사고를 통제하고 정서를 억제하는 것과 같은 경험회피를 사용함으로써 사회불안에 영향을 미칠 수 있다는 주장과 일치한다(Hayes & Strosahl, 2004; Tice, 1993; Rose, 2002). 가설 3의 결과는 ACT의 치료 기제에서 제시하듯이 부정적인 자기상, 신체감각, 정서, 사고 등을 억제하고 회피하려는 태도가 역설적으로 심리적 부적응을 강화하기 때문에 경험회피에 개입하는 것이 효과적인 개입 전략이 될 수 있다는 것을 지지한다(이선영, 안창일, 2012;

Eifert et al., 2009; Lavy & Van den Hout, 1990; Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987).

넷째, 내현적 자기애와 사회불안 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과가 유의한 것으로 나타나 가설 4가 지지되었다. 즉 내현적 자기애 성향이 높은 사람일수록 부적응적 자기초점주의의 수준이 높고, 이는 경험회피로 이어져 사회불안을 촉발할 수 있는 경로의 가능성이 제시되었다. 이러한 결과는 내현적 자기애 성향이 높은 사람의 경우 취약한 자기를 향하는 경직된 주의 양식으로 인해 부정적인 자기불일치에 대한 인식을 강화하게 될 수 있으며, 이는 타인의 평가에 대한 두려움과 부정적 자기상에 대한 인지를 강화하여 자기 보호 동기가 고취되어 경험회피적 대처로 이어지게 됨으로써 결과적으로 사회불안을 느끼게 되는 것으로 해석할 수 있다(Akhtar, Majdandžić, de Vente, & Bögels, 2014, 2014; Glick & Orsillo, 2011; Steenbarger & Aderman, 1979; Tice, 1993). 더하여, 본 연구는 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 부적응적 자기초점주의와 경험회피가 구체적으로 어떤 관계성을 가지고 사회불안에 영향을 미치는지 탐구한 첫 연구라는 의의가 존재한다.

특히, 순차매개모형에서 부적응적 자기초점주의는 경험회피를 통해서만 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉 내현적 자기애 성향이 높은 사람에게서 나타나는 부적응적 자기초점주의는 높은 사회불안으로 이어질 수 있으나 이러한 영향이 발생하는 기제는 부적응적인 행동 및 정서조절 기제인 경험회피인 것으로 보인다. 한편, 부적응적 자기초점주의는 적절한 외부 대상에 주의를 투입하지 못하고 상황에 부적절하게 자신에

게 과도한 주의를 몰입한다는 측면에서 그 자체로 인지적 차원에서의 회피적인 기제라고 볼 수 있다(Akhtar et al., 2014; Ingram, 1990). 경험회피가 위협적인 상황에서 수용해야 하는 사적경험으로부터 내적으로 회피하여 인지적, 정서적 차원에서 자신의 사고와 정서를 지나치게 조절하고 억제하려는 태도임을 고려할 때(Hayes et al., 1996), 경험회피적 태도에는 외부의 대상에 적절하게 집중하지 않고 자신의 사고와 정서 등을 억제하고 통제하기 위해 자신에게 주의를 과도하게 몰입하는 부적응적 자기초점주의가 내재되어 있을 가능성이 있다. 따라서 부적응적 자기초점주의가 사회불안에 미치는 영향은 더 넓은 차원의 부적응적 내적 조절 기제인 경험회피가 사회불안에 미치는 영향력에 흡수되었을 가능성이 제시된다. 반면, 최종 모형에서 내현적 자기에 사회불안으로 가는 경로에서 경험회피의 단순 매개경로가 여전히 유의하게 나타났다. 이와 같은 결과는 부적응적 자기초점주의로는 설명이 되지 않는 정서 억제 및 사고 통제와 관련된 경험회피의 영향으로 인하여 나타난 결과일 수 있다. 즉 내현적 자기에와 사회불안의 관계에서 경험회피가 부적응적 자기초점주의가 아닌 다른 변인과의 관계성을 통해서 사회불안에 영향을 미칠 가능성이 제시된다. 따라서 후속 연구에서는 내현적 자기에 성격 특질 및 경험회피와 밀접한 관련이 있는 다른 변인을 탐색하여 통합적인 모델 속에서 사회불안으로 가는 또 다른 경로를 탐구할 필요가 있다.

본 연구의 결과는 내현적 자기에 성향을 가진 사람에게서 사회불안을 낮추기 위해 유용한 개입의 초점을 특정화 하는 것에 기여한다는 점에서 임상적 시사점을 제공한다. ACT의 이론적 바탕

이 되는 마음챙김 치료이론에서 제시하는 것과 같이 경직된 주의 양식에 개입하여 과도하게 자신에게 몰입된 주의의 초점을 지금-여기로 전환하는 것이 사회불안을 낮추는 것에 효과적일 수 있다(이유경, 장문선, 윤병수, 2013; Kabat-Zinn, 1990). 또한 부적응적 자기초점주의가 과도하게 자기를 향하여 몰입되어 있는 주의 양식이라는 점으로 고려할 때, 적절한 외부적 대상으로 주의를 전환하는 훈련 역시 사회불안을 경감하는 것에 기여할 수 있다(김아롱, 김정민, 송근아, 2017; 남유진, 김소정, 권정혜, 2016; Bögels & Lamers, 2002; Mörtberg, Hoffart, Boecking, & Clark, 2013). 한편, 마음챙김 이론에 따르면 심리적 부적응을 해소하기 위해 관찰하는 자기(observing self) 중요한 치료적 요인인데, 이는 주의의 초점을 지금-여기에 둬으로써 언어적으로 융합된 사고나 과장되게 인식되는 감정 및 신체 감각 등에 압도되지 않고 이를 관찰하는 인식을 이룬다(이선영, 안창일, 2012; Hayes et al., 1999; Kabat-Zinn, 1990). 또한, 선행연구에 의하면 마음챙김 수준이 높은 상태에서의 자기초점주의는 오히려 자기 상태를 명료하게 인식하도록 기여함으로써 심리적 안녕감에 도움이 된다(이유경, 장문선, 윤병수, 2013; 박성현, 성승연, 2008). 즉 자기몰입적인 주의 편향을 보이는 내현적 자기에 성향자에게 마음챙김 수준을 높이는 개입은 이들의 부적응적 자기초점주의를 완화하며 심리적 안녕감에 기여하는 적응적인 자기초점주의를 훈련하는 것에 도움이 될 수 있다.

더 나아가, 본 연구의 결과에서 부적응적 자기초점주의가 결국 경험회피를 통해서만 사회불안에 영향을 미쳤다는 것을 고려할 때, 경험회피에

우선적으로 개입하는 것 역시 효과적인 개입전략이 될 수 있다. 즉 ACT의 치료모델에 따라 부적응적인 감정, 사고, 신체 감각 등에 억압하고 회피하는 대처 방식이 아닌 이를 수용하고 명료하게 인식하도록 돕는 개입전략은 내현적 자기애에 성향이 높은 사람의 사회불안을 효과적으로 예방하고 경감하는 것에 도움이 될 수 있다(Forsyth & Eifert, 2008). 즉 불안 관련한 사고나 감정을 자연스럽게 수용하는 동시에 비판단적인 마음챙김을 통하여 회피하고 싶은 대상 및 자극에 적절한 주의 자원을 투자하여 이를 직접적으로 다룰 때, 오히려 부정적 사고 및 정서의 강도와 빈도가 줄어들며, 결과적으로 심리적 경직성을 경감하는 것에 도움이 될 수 있다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Li prollis, 2006; Teasdale et al., 2000).

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 대학생 집단을 대상으로 연구했으므로 연구 결과를 임상 집단 등에 바로 일반화하기 어렵다. 그러나 대학생 집단의 경우 새로운 환경 속에 노출되어 여러 심리적 부적응과 마주할 가능성이 높은 집단임을 고려할 때(김재희, 박은규, 2016; Beekman et al., 2000), 심리적 부적응과 관련한 본 연구 표본이 가지는 발달적 시사성 역시 충분히 고려될 필요가 있다. 후속 연구에서는 임상군을 대상으로 연구를 진행하여 본 연구에서 밝힌 변인간의 관계가 동일하게 나타나는지 확인할 필요가 존재한다. 둘째, 자기보고식 측정으로 인해서 응답자의 편향이 반영되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 그러나 자기보고식 측정이 가지는 경제성과 통계적 정밀성을 고려할 때, 본 연구에서 사용된 자기보고식 설문지는 합리적인 측정도구라는 점이 고려되어

야 한다. 후속 연구에서는 더 다양한 측정방법을 통해 데이터를 수집할 필요가 있다. 셋째 횡단 연구의 한계로 인하여 변인 간의 선후 관계에 대해 확신할 수 없다는 한계가 존재한다. 이후의 연구에서는 종단 연구를 통해서 본 연구에서 살펴본 변인간의 관계가 시간의 흐름 속에서 어떻게 유지되고 변화되는지 확인할 필요가 존재한다.

이와 같은 한계점이 있으나, 본 연구는 내현적 자기애 성향이 높은 사람에게서 나타나는 인지기제인 부적응적 자기초점주의와 행동 및 정서 조절 기제인 경험회피를 통합하여 조망함으로써 사회불안에 어떤 방식으로 영향을 미치는지 탐구한 첫 연구라는 점에서 이론적 의의가 존재한다. 이로써 내현적 자기애 성향이 높은 집단에서 나타나는 사회불안의 기제에 대한 심화한 이해를 제시할 수 있으며, 또한 ACT에서 주장하는 바와 같이 사회불안을 낮추기 위해서는 내현적 자기애 집단의 경험회피적 측면을 개입의 초점으로 설정하는 것이 더욱 효과적일 수 있음을 지지한다는 임상적 함의가 있다.

## 참 고 문 헌

- 강선희, 정남운 (2002). 내현적 자기애에 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 14(4), 969-990.
- 김아롱, 김정민, 송근아 (2017). 대학생의 부적응적 자기 초점주의가 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기 불일치의 조절효과를 중심으로. 인지행동치료, 17(4), 575-595.
- 강예모, 김정규 (2012). 청소년의 내현적 자기애가 사회 불만에 미치는 영향: 자의식의 매개효과. 인지행동 치료, 12(3), 331-348.

- 김재희, 박은규 (2016). 청년의 성인초기 발달과업 성취 유형이 사회적 고립감에 미치는 영향. *한국청소년 연구*, 27(3), 257-284.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기역편향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김환 (2010). 자기초점의 역기능적 속성이 반추와 우울에 미치는 영향. 서울대학교 박사학위논문.
- 남기석, 황성훈 (2020). 내현적 자기애와 사회 불안의 관계에서 거절 민감성의 매개 효과와 마음챙김의 조절된 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 6(3), 207-227.
- 남유진, 김소정, 권경혜 (2016). 사회불안장애의 인지행동집단치료에서 자기초점적 주의와 지각된 사회적 위험의 변화가 증상 감소에 미치는 영향. *인지행동 치료*, 16(2), 85-102.
- 노고은, 안도연 (2020). 내현적 자기애와 심리적 안녕감의 관계: 정서표현신념과 경험회피의 매개효과. *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 6(1), 97-115.
- 박영주, 정남운 (2013). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려 완벽주의의 매개효과. *人間理解(Journal of Human Understanding and Counseling)*, 34(1), 55-74.
- 박은, 김정민 (2017). 대학생의 부적응적 자기초점주의, 사회불안 및 우울 간의 관계: 재확인 추구의 중재효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 22(3), 669-689.
- 박세란, 신민섭, 이훈진 (2005). 외현적, 내현적 자기애의 자기평가와 정서 특성. *한국임상심리학회지*, 24(2), 255-266.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음 챙김의 조절 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1127-1147.
- 보건복지부, 삼성서울병원 (2016). 2016년 정신질환실태조사. [http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR\\_MENU\\_ID=03&MENU\\_ID=032901&CNT\\_SEQ=339138&page=1](http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CNT_SEQ=339138&page=1), 2021.10.01.
- 옥주희, 김은정 (2015). 부정적 자기개념과 자기개념 명확성이 사회불안에 미치는 영향: 부적응적 자기초점적 주의의 매개효과. *인지행동치료*, 15(3), 619-637.
- 유승령, 김은하 (2019). 내현적 자기애와 사회불안의 관계에서 자기자비로 조절된 자의식의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 31(1), 243-261.
- 윤성민, 신희천 (2007). 내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지 상담 및 심리치료*, 19(4), 967-982.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 223-254.
- 이주연, 유성은 (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도 (K-MEAQ)의 타당화 및 단축형 (K-MEAQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2), 181-208.
- 이지영, 권석만 (2005). 자기초점적 주의 성향 척도의 개발: 사회적 상황을 중심으로. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 24(2), 451-464.
- 이지영, 권석만 (2009). 사회불안과 자기초점적 주의 성향의 관계. *인지행동치료*, 9(1), 39-55.
- 이유경, 장문선, 윤병수 (2013). K-MBSR 프로그램이 방어적 자기초점주의 성향 대학생들의 자기몰입, 정서조절, 심리적 증상 및 마음챙김 수준에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 35-52.
- 최인선, 최한나 (2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. *상담학연구*, 14(5), 2799-2815.
- Akhtar, S., & Thompson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139(1), 12-20.
- Akhtar, E., Majdandžić, M., de Vente, W., & Bögels, S. M., (2014). Parental social anxiety disorder prospectively predicts toddlers' fear/avoidance in a social referencing paradigm. *Child Psychology & Psychiatry & Allied Disciplines*, 55(1), 77-87.
- Ameis, P., Gelder, M., & Shaw, P. (1983). Social phobia: a comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*

- (DSM-5). American Psychiatric Pub.
- Ascher, L. M. (1989). *Paradoxical intention and recursive anxiety*. In L. M.
- Beekman, A. T., de Beurs, E., van Balkom, A. J., Deeg, D. J., van Dyck, R., & van Tilburg, W. (2000). Anxiety and depression in later life: co-occurrence and communality of risk factors. *American Journal of psychiatry*, *157*(1), 89-95.
- Bögels, S. M., Alberts, M., & de Jong, P. J. (1996). Self-consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear of blushing. *Personality and Individual Differences*, *21*, 573-581.
- Bögels, S. M., & Lamers, C. T. J. (2002). The causal role of self-awareness in blushing anxious, socially-anxious and social phobics individuals. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(12), 1367-1384.
- Carver C. S., & Scheier, M. F. (1978). Self-focusing effects of dispositional self-Consciousness: Mirror presence and audience presence. *Journal of Personality and Social Psychology*, *36*(3), 324-332.
- Chang, L. (1998). Factor interpretations of the self-consciousness scale. *Personality and Individual Differences*, *24*, 635-640.
- Chartier, M. J., Walker, J. R., & Stein, M. B.(2003).Considering comorbidity in social phobia. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, *38*(12), 728-734.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Leibowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Eds.). *Social phobia: Diagnosis, assessment, & treatment*. (pp. 69-73). New York: Guilford Press.
- Cooper, A., & Ronningstam, E. (1992). *Narcissistic personality disorder*. American psychiatric press review of psychiatry. Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Creed, A. T., & Funder, D. C. (1998). The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates. *European Journal of Personality*, *12*, 411-431.
- Dickinson, K. A., & Pincus, A. L. (2003). Interpersonal analysis of grandiose and vulnerable narcissism. *Journal of Personality Disorders*, *17*(3), 188-207.
- Eifert, G. H., Forsyth, J. P., Arch, J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment Therapy for Anxiety Disorders: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, *16*(4), 367-484.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). *Public and private self-consciousness and theory*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *43*, 522-527.
- Forsyth, J. P., & Eifert, G. H. (2008). *Themindfulness and acceptance workbook for anxiety: A guide to breaking free from anxiety, phobias, and worry with acceptance and commitment therapy*. New Harbinger: Oakland, CA.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, *23*, 692-713.
- Glick, D. M., & Orsillo, S. M. (2011). Relationships among social anxiety, self-focused attention, and experiential distress and avoidance. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies: Romanian Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, *11*(1), 1-12.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Li prollis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and

- outcomes. *Behavior Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M. & Strosahl, K. D. (1996). Emotional avoidance and behavior disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64, 152-168.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis*. New York: Guilford Press.
- Higgins, E. T. (1998). Promotion and prevention: Regulatory Focus as A Motivation Principle. *Advances in Experimental Social Psychology*, 30(C), 1-46.
- Hinrichsen, H., Wright, F., Waller, G., & Meyer, C. (2003). Social anxiety and coping strategies in the eating disorder. *Eating Behaviors*, 4(2), 117-126.
- Hope, D. A., Heimberg, R. G., & Klein, J. F. (1990). Social anxiety and the recall of interpersonal information. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 4(2), 185-195.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological bulletin*, 107(2), 156-176.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of your body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York : Dell Publishing.
- Kashdan, T. b., Breen, W. E., Afram, A., Terhar, D. (2010). Experiential avoidance in idiographic, autobiographical memories: Construct validity and links to social anxiety, depressive, and anger symptoms. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(5), 528-534.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self* New York : International Universities Press.
- Lavy, E. H., & van den Hout, M. A. (1990). Thought suppression induces intrusions. *Behavioral Psychotherapy*, 18, 251-258.
- Makkar, S. R. & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behavior Research and Therapy*, 49, 654-664.
- 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, 455-470.
- Mörtberg, E., Hoffart A., Boecking, B., & Clark, D. M. (2013). Shifting the Focus of One's Attention Mediates Improvement in Cognitive Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(1), 63-73.
- Rapee & Heimberg(1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 35(8), 741-756.
- Rihmer, Z. (2007). Suicide risk in mood disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(1), 17-22.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy face of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33(3), 379-391.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4).

- Shepherd, R. D & Edelmann, R. J. (2001). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences, 39*, 949-958.
- Steenbarger, B. N., & Aderman, D. (1979). Objective self-awareness as a nonaversive state: Effect of anticipating discrepancy reduction. *Character & Personality: A Quarterly for Psychodiagnostic & Allied Studies, 47*(2), 330-339.
- Strahan, E. Y.(2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences, 34*, 347-366.
- Teasdale, J. D., Williams, J. M., Soulsby, J. M., Segal, Z. V., Ridgeway, V. A., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68*(4), 615-623.
- Thomaes, S., Bushman, B. J., De Castro, B. O., & Stegge, H. (2009). What makes narcissists bloom? A framework for research on the etiology and development of narcissism. *Development and Psychology, 21*(4), 1233-1248.
- Tice, D. M. (1993). The social motivations of people with low self-esteem. In Baumeister, R. F (Eds), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp 37-53). NY; Plenum Press.
- Trapnell P. D., & Campbell J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(2), 284-304.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 5-13.
- Wink, P. (1991). Two faces of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(4), 590-597.

원고접수일: 2021년 10월 21일

논문심사일: 2021년 12월 14일

게재결정일: 2022년 2월 7일

# The Association between Covert Narcissism and Social Anxiety: Maladaptive Self-Focused Attention and Experiential Avoidance as Sequential Mediators

Seung-ryel Lee

Hye-in Chang

Department of Psychology, Sungkyunkwan University

The study aimed to investigate the roles of maladaptive self-focused attention and experiential avoidance as sequential mediators in the relationship between covert narcissism and social anxiety. Participants were 200 college students (74 males, 126 females) who completed a set of online self-report questionnaires that measure covert narcissism, maladaptive self-focused attention, experiential avoidance, and social anxiety. Data were analyzed using hierarchical regression and SPSS Process Macro. The results indicated that covert narcissism significantly predicted social anxiety, and this association was significantly mediated by self-focused attention and experiential avoidance. Furthermore, the sequential mediating effect of self-focused attention and experiential avoidance in the relationship between covert narcissism and social anxiety was statistically significant. This study contributes to the literature by revealing underlying psychological mechanisms by which covert narcissism affects social anxiety and highlights self-focused attention and experiential avoidance as potential targets for intervention.

*Keywords:* social anxiety, covert narcissism, self-focused attention, experiential avoidance, college students