

## 2,30대 성인의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과\*

이 효 진

아주대학교 심리학과 / 학생

신 희 천<sup>†</sup>

아주대학교 심리학과 / 교수

본 연구는 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 있는지 살펴보고, 개별 매개변인의 간접효과 간에 차이가 있는지 알아보았다. 이를 위해 2, 30대의 성인 258명이 한국판 완벽주의적 자기제시 척도, 자기질문지, 인지적 정서조절 전략 질문지, 사회적 상호작용 불안 및 사회 공포증 척도로 구성된 자기보고식 설문지를 작성하였다. 불성실한 응답 및 결측치가 있는 응답 10부를 제외한 총 248명의 자료를 SPSS를 사용하여 분석하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안은 서로 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 둘째, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개별 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 셋째, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개별 간접효과 간의 차이가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다. 이러한 결과를 바탕으로, 본 연구의 의의, 제한점 및 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 완벽주의적 자기제시, 사회불안, 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략

\* 본 연구는 이효진(2019)의 아주대학교 석사학위논문 ‘완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과’ 중 일부를 발췌, 수정한 내용임.

† 교신저자 : 신희천, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

Tel : 031-219-2747, E-mail : hcshin@ajou.ac.kr

우리는 다양한 사회적 상황에서 사람들과 상호작용하며 살아간다. 특히, 2,30대 성인초기는 친밀감 형성, 직업 생활, 사회인으로서의 역할 수행 등이 발달과업으로 제안되어 있으며(Erikson, 1968; Havighurst, 1952; Shiner, Masten, 2002), 18세부터 39세의 한국인을 대상으로 한 국내 연구에서는 직업, 결혼과 관련된 내용들이 성인초기의 발달과업에 포함된다고 보고하였다(장휘숙, 2008). 이처럼 2,30대 시기에는 대학이나 직장 등의 환경에서 선배와 동료, 교수나 상사, 그리고 친밀한 관계와 같이 다양한 관계를 형성하게 되고 발표나 면접, 토론과 같이 타인에게 평가받는 상황을 자주 접하게 된다. 따라서 2,30대들은 사회적 상황에 보다 민감하고 더 많은 관심과 노력을 기울일 수 있다.

이러한 과정에서 타인에게 자신이 어떻게 보이는지 관심을 가지고 긍정적인 인상을 전달하기 위해 노력하는 것은 자연스러운 동기이다(Leary, & Kowalski, 1995). 자신의 인상을 통제하기 위해 노력하는 자기제시는 관계 형성에 중요한 영향을 주며, 개인 내적으로 발생하는 자기 평가나 정서 경험에도 영향을 미친다(Baumeister, 1982). 이에 Hewitt 등(2003)은 사회적 상황에서 자기제시 동기가 극단적이면, 타인에게 자신을 완벽하게 제시하려고 하는 완벽주의적 자기제시(Perfectionistic Self-presentation) 성향을 가진다고 하였다.

완벽주의는 자신의 일에서 완벽을 추구하면서 과도하게 높은 기준을 자신 혹은 타인에게 요구하고 완벽하지 않은 일들을 받아들이지 않으려는 성격 특성이다(Hamachek, 1978). 그러나 성격의 특성적 측면은 고정적인(static) 차원으로서 심리적 문제들이 발달하고 유지되는 현상을 설명하는 데 한계가 있기 때문에, 대

인간 상호작용을 통해 겉으로 드러나는 측면을 함께 고려해야 한다는 주장이 제기되었다(Wachtel, 1994). ‘완벽하고 싶은 욕구’를 반영하여 실제로 완벽해지려고 노력하는 특성적 완벽주의와 달리, 완벽주의적 자기제시는 완벽주의 성향에서 대인간 상호작용을 통해 드러나는 표현적인 측면으로, ‘타인에게 완벽하게 보이고 싶은 욕구’를 반영하여 실제로 완벽해지려는 노력은 하지 않더라도 타인에게 완벽하게 보이려는 노력은 하는 것이다(Hewitt et al., 2003).

Mackinnon과 Sherry(2012)는 완벽주의와 주관적 안녕감의 관계에 대한 종단 연구를 통해, ‘완벽해져야겠다’라는 완벽주의적 욕구보다 ‘내가 완벽하게 보여졌는가, 나의 수행이 완벽했는가’와 같은 완벽주의적 염려가 주관적 안녕감에 더 강한 영향을 준다고 밝혔다. 이는 완벽주의 성향에서 타인에게 보이는 자신의 수행이나 인상이 중요할 수 있음을 시사한다. 또한, 완벽주의적 자기제시는 완벽주의의 특성적 차원이 비슷한 수준인 사람들 사이에서 나타나는 차이를 설명해줄 수 있다는 점에서 유용한데, 즉, 어떤 완벽주의자들은 실제로 완벽하려고 하기 보다는 사회적 상황에서 완벽한 이미지를 만들기 위해 자기제시 노력과 관련된 인상 관리에 주로 초점을 둔다는 것이다(Hewitt et al., 2003).

완벽주의적 자기제시자들은 타인에게 완벽하게 지각될 것이라고 생각하는 행동은 촉진하고 불완전하게 지각될 것이라고 생각하는 행동은 은폐하려고 한다(하정희, 2011a). 이에 따라 완벽주의적 자기제시는 ‘완벽주의적 자기노력(perfectionistic self-promotion; PSP)’, ‘불완전함 은폐노력-행동적(nondisplay of imperfection; NDP)’, ‘불안전함 은폐노력-언어적(nondisclosure

of imperfection; NDC)’의 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다(하정희, 2011a; Hewitt et al., 2003). ‘완벽주의적 자기노력’은 자신의 불완전함을 드러내고 싶어 하지 않으며 공적인 상황에서 완벽함을 의도적으로 드러내고자 하는 것을 의미하고, ‘불완전함 은폐-행동적’은 공적인 상황에서 불완전함을 나타내는 행동들을 보이지 않으려는 것을 의미하며, ‘불완전함 은폐-언어적’은 공적인 상황에서 불완전함을 나타내는 실수나 결함을 인정하지 않고 언급하지 않으려는 것을 의미한다(하정희, 2011a; Hewitt et al., 2003).

이와 같이 자신의 인상을 완벽하게 제시하려는 성향은 다양한 심리적 문제 중에서도 사회불안과 관련이 깊을 수 있다(Leary, & Kowalski, 1995). 사회불안은 타인에게 노출되거나 관찰되는 하나 이상의 사회적 상황 또는 수행 상황에서 현저하고 지속적인 불안을 느끼는 것이다(American Psychiatric Association, 2013). 불안의 수준이 지나치게 되면 개인의 일상적 활동이나 대인관계에 어려움을 초래할 수 있고(Heimberg, & Becker, 2002), 삶의 만족도가 낮아질 수 있으며(Hambrick, Turk, Heimberg, Schneier, & Liebowitz, 2003), 자살, 우울, 약물남용, 사회적응 문제와 같은 다양한 기능적 장애와 관련이 있다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009). 국민건강보험공단의 통계자료(2015)에 따르면, 사회공포증(사회불안)으로 진료 받은 환자 중 20대가 24%, 30대가 22%로 총 46%의 비율을 차지하고 있는 것으로 나타났다(국민건강보험공단, 2015). 사회불안은 진단받은 경우가 아니더라도, 사회적 상황에서 불안을 호소하는 이들을 종종 볼 수 있다(Merikangas, Avenevoli, Acharyya, Zhang, & Angst, 2002). 따라서 사회불안을 경험하는 사람들을

이해하고 적절한 개입을 하기 위해서는 사회불안에 영향을 미치는 요인들을 밝히는 것이 필요하다.

완벽주의적 자기제시 성향과 사회불안의 관련성은 자기제시 모델(self-presentation model) 이론(Leary et al., 1995; Schlenker, & Leary, 1982)으로 설명할 수 있다. 자기제시 모델에서 말하는 자기제시는 타인에게 자신이 목적인 인상을 주려는 자기제시 동기(self-presentational motivation)와 목적인 인상의 성공적인 전달에 대한 주관적 확률인 자기제시 기대(self-presentational expectancy)로 구성되어 있다(김남재, 2004). 자기제시 이론에서는 자기제시 동기와 자기제시 기대간의 차이가 커질수록 사회불안이 증가한다고 설명한다(김민경, 현명호, 2013; Schlenker & Leary, 1982). 이를 고려하면, 자기제시 동기가 극단적인 완벽주의적 자기제시자들이 사회불안을 경험할 수 있다고 예상할 수 있다. 또한, 완벽주의적 자기제시자들은 다른 사람들의 반응에 민감하고 긍정적인 평가를 받기 위해 끊임없이 노력하는 특성이 있으므로(이동귀, 서해나, 2010; Hewitt et al., 2003), 사회불안을 겪을 가능성이 크다. 경험적으로도 완벽주의적 자기제시자들이 사회불안을 경험할 수 있다는 연구 결과들이 보고되어 왔다(강병은, 신현숙, 2015; 김다정, 오경자, 2017; 남유진, 2017; 백수현, 이영순, 2013; 한성희, 2016 Flett, Madorsky, Hewitt, & Heisel, 2002; Hewitt et al., 2003; Hewitt et al., 2011; Jain, & Sudhir, 2010; Mackinnon, Battista, Sherry, & Stewart, 2014).

국내 연구들은 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성, 자기낙담 등의 매개효과를 살펴보고(백수현, 이영순, 2013; 한성희, 2016), 스트레스 대처방식, 자기

효능감, 유능성 욕구 충족 등이 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 어떤 역할을 하는지 알아보는 조절효과를 조사하였다(강병은, 신현숙, 2015; 김다정, 오경자, 2017; 남유진, 2017). 본 연구에서는 사회불안을 이해하기 위한 여러 관점 중에서 인지적 요인이 중요하다고 알려져 왔으므로(김민선, 서영석, 2009; 김병직, 이동귀, 이희경, 2012; 조용래, 원호택, 1999; Clark, & McManus, 2002), 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 이르게 되는 인지적 매개변인에 대해 탐구하고자 한다. 또한, 완벽주의적 자기제시는 특성적 완벽주의와 마찬가지로 개인의 특질이므로(하정희, 2011b), 완벽주의적 자기제시자의 사회불안을 감소시키기 위해서는 비교적 수정이 가능한 인지적 요인에 대한 개입이 효과적일 수 있다. 따라서 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계를 매개하는 인지적 요인을 밝히는 것은 중요할 것으로 보인다.

인지적 변인은 인지적 내용 변인과 인지적 과정 변인으로 나뉘볼 수 있다(김아롱, 김정민, 2018; 박은, 김정민, 2017; Hofmann, 2007). 사회불안의 발생 및 유지에 대한 선행 연구들을 살펴보면, 역기능적 자기 개념, 낮은 자기효능감과 같은 부정적 신념의 인지적 내용 변인과 주의, 반추와 같은 정보 처리 양식과 같은 인지적 과정 변인을 각각 탐색하고 있다(김아롱, 김정민, 2018). 인지적 내용 중에서 자기인식은 사회불안의 유지 요인으로서 강조되어 왔으며(Hofmann, 2007), 인지적 과정 역시 불안장애의 핵심 요인으로 강조되어 왔다(김향숙, 2001).

그러나 대부분의 연구들은 사회불안에 대한 인지적 내용 및 과정 요인을 개별적으로 탐색할 뿐 두 변인을 함께 고려한 연구들은 부족

한 실정이며(김아롱, 김정민, 2018), 각각의 요인은 강조 되어 왔지만 어떤 인지적 요인이 어떤 개인에게 더 두드러지게 나타날 수 있고 그에 맞는 치료가 더 큰 효과가 있다는 점은 간과되고 있다(Hofmann, 2007). 또한, 인지적 내용 변인을 자기불일치, 인지적 과정 변인을 사후반추로 구분하여 불안 및 우울에 대한 상대적 영향력을 살펴본 연구들에서는 자기불일치가 사후반추사고에 비해 영향력이 크지 않은 것으로 나타났다(김아롱, 김정민, 2018; 류리나, 2012; 전광탁, 2018). 이러한 결과들을 미루어볼 때, 인지적 내용 변인과 인지적 과정 변인 간에 영향력 차이가 있음을 유추해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 완벽주의적 자기제시자들을 사회불안에 이르게 하는 인지적 내용 변인과 인지적 과정 변인을 함께 탐색함으로써 완벽주의적 자기제시자들의 사회불안에 대한 심리적 기제를 확인할 수 있을 것이며, 또한, 개별 변수들의 상대적 영향력을 알아봄으로써 상담 및 심리치료 시 중점적으로 다루어야 할 요인을 파악할 수 있을 것이다.

앞서 언급한 사회불안의 인지적 내용으로 강조되고 있는 자기인식과 관련하여, 사회불안이 자신이 원하는 인상을 다른 사람들에게 전달할 수 없다는 인식에서 비롯되었다는 설명은 자기불일치 이론으로 지지되었다(Leary, & Kowalski, 1995; Schlenker & Leary, 1982). 완벽주의적 자기제시자들은 실제 자기에 대한 개념과 타인에게 보여주려는 자기에 대한 개념에 차이가 있을 수 있다. 이처럼 자기에 대한 여러 인지적 구성개념 간의 불일치를 Higgins(1987)는 자기불일치(Self-discrepancy)라는 개념으로 제시하였다. 자기불일치란 자신 또는 중요한 타인이 바라는 이상적 자기와 실제

적 자기의 모습 간의 불일치, 또는 자신이 반드시 되어야 한다고 생각하는 의무적 자기와 실제적 자기의 모습 간의 불일치를 말한다(Higgins, 1987). 자기불일치는 특정 유형이 활성화되면 자동적으로 부정적인 정서 상태를 유도하는 인지구조로서, 실제-이상 자기불일치는 우울과 같이 낙심과 관련된 정서를 유발시키고 실제-의무 자기불일치는 불안과 같이 초조와 관련된 정서를 유발시킨다(Higgins, Klein, & Strauman, 1985). 그러나 이후의 연구들에서 자기불일치 유형과 특정한 정서 경험 간의 관계가 이론과 일치하지 않는다고 지적하였고(김남재, 2001; 임일모, 조용래, 김학렬, 1995; Strauman, 1989; Tangney, Niedenthal, Covert, & Barlow, 1998; Weilage, Hope, 1999), 이상적 자기와 의무적 자기의 변별타당도가 부족하다는 연구 결과가 나타났다(Gramzow, Sedikides, Panter & Insko, 2000; Tangney et al., 1998). 이러한 비일관적인 연구 결과들은, 근본적으로 사회불안을 설명하는 데 있어서 이상적 자기 또는 의무적 자기에 대한 불일치를 구분하는 것이 실제로는 유용하지 않을 수 있다는 것을 나타낸다(정승아, 오경자, 2005). 자기불일치의 기본 구조는 개인의 현실과 그 개인이 바라는 욕구 및 기대 사이의 차이에서 발생하므로 실제-의무 자기불일치가 실제-이상 자기불일치 구조에 포함되는 것으로 간주할 수 있다(정승아, 2004). 따라서 본 연구에서는 선행 연구들에 근거하여 자기불일치를 실제-이상 자기불일치로 정의하였다.

완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 사회불안의 세요인 간의 관계를 밝힌 연구는 미비한 상태이다. 최근에 대학생을 대상으로 한 김효진(2017)의 연구에서 완벽주의적 자기제시 성향이 강할수록 자기불일치의 수준이 높아질

수 있고 완벽주의적 자기제시가 자기불일치를 매개로 하여 대인불안에 정적으로 간접적인 영향을 미친다는 결과가 나타났다. 그러나 김효진(2017)이 대인불안을 측정하기 위해 사용한 IAS척도(Interaction Anxiety Scale)는 사회불안의 주요 증상인 타인으로부터 관찰되는 수행 상황에서 경험하는 불안을 포함하지 않고 있다(Mattick, & Clarke, 1998). 따라서 사회불안의 포괄적인 이해를 돕기 위해서는 사회적 상호작용불안과 수행불안을 모두 측정해야 한다는 Mattick와 Clarke(1998)의 주장에 따라 완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 사회불안 간의 관계에 대한 검증이 필요하다.

최근에는 사회불안의 유지 요인으로 정서조절의 어려움이 주목받으면서, 사회적 상황에서 부정적인 정서를 조절하는 데에 어려움을 보이는 것은 효과적이지 않은 인지적 과정이 반영되었기 때문일 수 있다고 설명한다(Helbig-Lang, Rusch, & Lincoln, 2015). 완벽주의적 자기제시자들은 자신의 감정을 완벽하게 표현하려고 하거나 부정적으로 지각될 것 같은 감정을 감추려고 하면서 정서조절을 시도할 수 있다. 이러한 정서조절 과정에서 어떤 인지적 처리를 하느냐에 따라 심리적 결과가 달라지므로 정서조절의 인지적 측면은 중요하다(Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Garnefski 등(2001)이 정서조절의 인지적 측면을 강조하는 인지적 정서조절 전략을 소개하면서, 인지적 정서조절 전략이란 스트레스 상황에 당면했을 때 느끼는 부정적인 정서를 조절하기 위해 사용하는 인지적이고 의식적인 전략을 의미한다고 설명하였다. 인지적 정서조절 전략은 적응적인 측면과 부적응적인 측면으로 나뉘는데, 적응적인 전략에는 수용, 계획 다시생각하기, 긍정적 초점변경, 긍정적 재평가,

조망 확대가 있고 부적응적인 전략에는 자기 비난, 타인 비난, 반추, 파국화가 있다. 자기비난은 경험한 일에 대해서 자신을 비난하는 사고이다. 타인비난은 경험한 일에 대해서 타인을 비난하는 사고로, 발생한 사건의 원인이 타인에게 있다거나 타인이 잘못된 점에 대해 생각하는 것이다. 반추는 부정적인 사건과 연관된 기분이나 사고에 대해 생각하는 것이다. 파국화는 자신의 경험에서 공포스럽다고 느껴지는 부분을 강조하여 생각하는 것이다. 적응적인 인지적 정서조절 전략은 우울과 불안 등 부정적 정서와 부적응적 행동을 낮추거나 예방할 수 있고, 부적응적인 인지적 정서조절 전략은 다양한 심리적 부적응과 정신병리 문제에 영향을 미치거나 영향을 강화시킨다 (김나경, 양난미, 2016; 이서정, 현명호, 2008; Garnefski et al., 2001; Gratz, & Roemer 2004; Hofmann, Sawyer, Fang, & Asnanni, 2012; Legerstee, Garnefski, Verhulst, & Utens, 2011). 부적응적인 심리적 지표인 사회불안은 부적응적인 전략과 관련성이 더 큰 것으로 보고되었기 때문에(성나래, 2009; 송기순, 2015; 홍경화, 홍혜영, 2011; Garnefski et al., 2001) 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략에 초점을 두었다.

완벽주의적 자기제시자들은 문제해결에 있어서 감정적 대처와 같은 미성숙한 대처방식 및 효과적이지 않은 이차적 통제를 사용하는 경향이 있다고 보고되었다(이동귀, 서해나, 2010). 또한, 완벽주의적 자기제시가 정서표현 양가성과 정적 상관을 나타냈다는 연구 결과(백수현, 이영순, 2013)와 완벽주의적 자기제시의 하위요인인 불완전함 은폐노력-행동적과 불완전함 은폐노력-언어적이 각각 자기억제적 방어, 갈등회피적 방어와 상관을 나타냈다는 연구 결과(하정희, 2011b)를 보면, 완벽주의적 자기제시자들이 정서조절을 할 때 부적응적인 전략을 사용 할 것이라고 예측할 수 있다. 완벽주의적 자기제시, 인지적 정서조절 전략, 사회불안의 세요인 간의 관계를 연구한 한성희(2016)는 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 영향을 미치는 경로에서 적응적 인지적 정서조절 전략은 매개효과를 나타내지 않았으나, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 부분매개효과를 나타냈다고 보고하였다.

이에 본 연구는 완벽주의적 자기제시 성향으로 사회불안을 경험하는 사람들의 심리적 기제를 탐색함으로써 이들을 이해하고, 보다 효과적인 상담 및 심리 치료적 개입방법을 모색하는데 도움을 주고자 다음과 같은 연구문

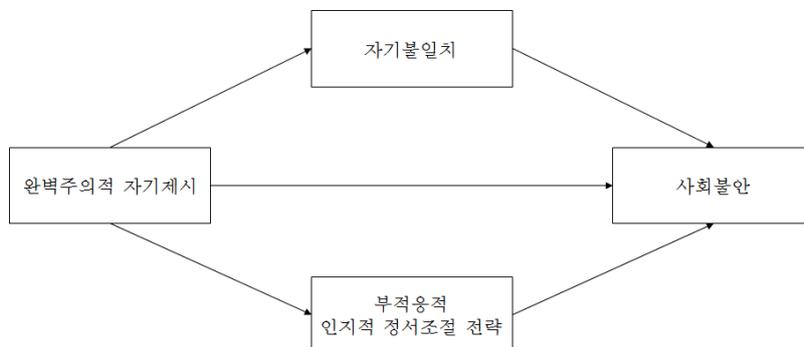


그림 1. 연구모형

제를 제시하였으며 연구모형을 그림 1로 나타내었다.

**연구문제 1.** 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치의 매개효과가 있는가?

**연구문제 2.** 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 있는가?

**연구문제 3.** 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개별 매개효과 간에 유의한 크기 차이가 있는가?

## 방 법

### 연구대상 및 절차

본 연구는 2,30대의 일반 성인을 대상으로

온라인 또는 오프라인 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 연구 참여에 동의한 총 258명이 설문지를 작성하였다. 설문 응답에 소요되는 시간은 약 10분~15분이었으며, 설문지를 작성한 참가자들 모두 연구 참가에 대한 소정의 보상을 지급받았다. 258개의 설문지 중 불성실한 응답을 했거나 결측치가 있는 응답 10부를 제외하고, 총 248부가 본 연구의 분석 자료로 사용되었다. 본 연구 대상의 인구통계학적 특성을 표 1에 정리하였다.

성별은 남자 89명(35.9%), 여자 158명(63.7%), 기타 1명(0.4%)으로 구성되었다. 연령은 결측값 1명을 제외하고, 만 18~22세가 84명(34%), 만 23~27세가 118명(47.8%), 만 28~32세가 39명(15.8%), 만 33~38세가 6명(2.4%)으로 20대 중후반이 가장 많았고 평균 연령은 만 24.28(N=247)세였다. 직업군은 대학생 및 대학원생이 126명(58.9%), 직장인이 74명(29.8%), 취업준비생이 22명(8.9%), 기타가 6명(2.4%)이었고, 기타에는 사업자 및 자영업자, 프리랜서,

표 1. 연구 대상자의 인구통계학적 특성

| 변인            | 빈도(명)      | 백분율(%) |      |
|---------------|------------|--------|------|
| 성별<br>(N=248) | 남          | 89     | 35.9 |
|               | 여          | 158    | 63.7 |
|               | 기타         | 1      | 0.4  |
| 연령<br>(N=247) | 만 18~22세   | 84     | 34.0 |
|               | 만 23~27세   | 118    | 47.8 |
|               | 만 28~32세   | 39     | 15.8 |
|               | 만 33~38세   | 6      | 2.4  |
| 직업<br>(N=248) | 대학생 및 대학원생 | 126    | 58.9 |
|               | 직장인        | 74     | 29.8 |
|               | 취업준비생      | 22     | 8.9  |
|               | 기타         | 6      | 2.4  |

군인, 전문직이 포함되어 있다.

측정 도구

**한국판 완벽주의적 자기제시 척도  
(Perfectionistic Self-Presentation Scale-K;  
PSPS-K)**

Hewitt 등(2003)의 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS)를 하정희(2011a)가 한국 문화에 맞도록 문항을 추가하고 재구성하여 타당화한 한국판 완벽주의적 자기제시 척도(PSPS-K)를 사용하였다. 하위요인은 완벽주의적 자기노력(PSP), 불완전함 은폐-행동적(NDP), 불완전함 은폐-언어적(NDC)으로 구성되며 총 19문항이고 7점 Likert 척도(1점-전혀 그렇지 않다~7점-매우 그렇다)로 평정된다. 완벽주의적 자기노력의 문항에는 ‘나는 늘 완벽한 모습을 보이려고 한다’, ‘내가 잘 할 수 없는 일들도 아무렇지 않게 잘 하는 것처럼 행동한다’ 등이 포함되어 있고, 불안전함 은폐노력-행동적의 문항에는 ‘다른 사람들 앞에서 웃음거리가 된다면 끔찍할 것이다’, ‘나는 공개적인 상황에서 실수를 지적받는 것이 무척 싫다’ 등이, 불완전함 은폐-언어적에는 ‘내가 얼마나 열심히 일하는지 다른 사람들에게 말하지 않는다’, ‘다른 사람들에게 내 문제들을 말하기보다는 스스로 해결해야 한다’ 등이 포함되어 있다. 점수가 높을수록 완벽주의적 자기제시 성향이 높다는 것을 의미한다. 하정희(2011a)의 연구에서 전체 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85였으며, 각 하위요인 별로 완벽주의적 자기노력은 .88, 불완전함 은폐노력-행동적은 .75, 불완전함 은폐노력-언어적은 .75였다. 본 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었고, 각 하위요인 별로 .89, .80, .80으로

나타났다.

**자기질문지(Self-Questionnaire)**

자기불일치의 수준을 측정하기 위해 Higgins, Bond, Klein, Strauman(1986)의 자기질문지(Self-Questionnaire)를 서수균(1996)이 보완하여 새롭게 구성하고 타당화한 자기질문지를 사용하였다. 22개의 형용사 쌍의 9점 척도로 구성되어 있고, 형용사 쌍들은 긍정성과 부정성이 분명하고 반응의 편중을 막기 위해 6개의 역문항이 있다. 형용사 쌍에는 ‘좋은-나쁜’, ‘긴장된-편안한’, ‘건강한-병약한’ 등이 포함된다. 자기불일치 점수는 실제적 자기와 이상적 자기의 두 가지 자기 영역에서 대응되는 문항끼리의 점수 차이의 절대값을 구하고, 22문항에 걸쳐 그 값을 모두 더하여 계산한다. 점수가 높을수록 자기불일치의 수준이 높다는 것을 의미한다. 김효진(2017)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .80으로 나타났다.

**인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive  
Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)**

Garnefski 등(2001)이 개발한 인지적 정서조절 전략 질문지(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire; CERQ)를 김소희(2004)가 번안하고 수정한 척도를 사용하였다. 하위요인은 9가지로 나뉘며 하위요인은 5가지의 적응적 인지적 정서조절 전략(조망 확대, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점변경, 수용, 긍정적 재평가)과 4가지의 부적응적 인지적 정서조절 전략(자기비난, 타인비난, 반추, 파국화)으로 구성되어 있다. 각 4문항씩 총 36문항이고 5점 Likert 척도(1점-전혀 그렇지 않다~5점-매우 그렇다)로 평정된다. 자기비난의 문항에는 ‘그

일이 내 잘못이라고 생각한다' 등이, 타인비난의 문항에는 '그 일이 일어난 것은 다른 사람의 책임이라고 생각한다' 등이, 반추의 문항에는 '그 상황에서 일어났던 나의 감정을 되짚어 생각한다' 등이, 파국화의 문항에는 '내가 겪은 일이 얼마나 끔찍한지에 대해 계속 생각한다' 등이 포함되어 있으며, 각 하위요인은 4개 문항으로 이뤄져 있어 하위요인별 점수는 4점~20점의 범위이다. 각 하위요인의 점수가 높을수록, 그 하위요인에 해당하는 전략을 많이 사용하고 있다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 부적응적 인지적 정서조절 전략을 측정하는 16문항을 분석에 사용하였다. 김소희(2004)의 연구에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었고, 각 하위요인 별로 자기비난은 .76, 타인비난은 .83, 반추는 .68, 파국화는 .78이었다. 본 연구에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78이었고, 각 하위요인 별로 .78, .83, .72, .77으로 나타났다.

#### **사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)**

Mattick과 Clarke(1998)이 사회적 상호작용 상황에 대한 불안을 측정하고자 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale; SIAS)를 김향숙(2001)이 번안과 타당화를 한 척도를 사용하였다. 총 19문항으로 5점 Likert척도(1점-전혀 그렇지 않다~5점-매우 그렇다)로 평정된다. 문항에는 '길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다', '여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다' 등이 포함되어 있으며, 총점이 높을수록 사회적 상호작용 불안이 높다는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 신뢰

도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88~.94였다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93으로 나타났다.

#### **사회 공포증 척도(Social Phobia Scale; SPS)**

Mattick과 Clarke(1998)이 수행 상황에 대한 불안을 측정하고자 개발한 척도를 김향숙(2001)이 번안과 타당화를 한 사회 공포증 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 5점 Likert척도(1점-전혀 그렇지 않다~5점-매우 그렇다)로 평정된다. 문항에는 '다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다', '다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다' 등이 포함되어 있으며, 총점이 높을수록 수행불안이 높다는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89~.95였으며, 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94로 나타났다.

#### **분석 방법**

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 사용하여 분석되었다. 구체적인 분석 방법은 다음과 같다. 우선, 연구 대상자의 인구통계학적 특성을 확인하기 위해 기술 통계를 실시하였고, 주요 변인들의 측정도구의 신뢰도를 파악하기 위해 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 구하였다. 그리고 각 변인들의 기술 통계 분석 및 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관 분석을 시행하였다. 마지막으로, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증을 실시하였다. 구조방정식 분석 프로그램인 AMOS는 병렬 매개모형의 경우 두 매개변인의 전체 매개효과만을 검증할 뿐,

각 매개변인의 개별 매개효과에 대한 유의성 검증결과는 제시하지 않는다는 제한점이 있다(서영석, 2010). 따라서 매개효과 검증은 Hayes(2015)가 제안한 절차에 따라, Baron과 Kenny(1986)의 방법을 이용하여 회귀분석을 실시한 다음, Process Macro의 부트스트래핑(bootstrapping)을 이용하여 각 간접효과의 유의성과 두 간접효과 간 차이의 유의성을 검증하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관분석

본 연구의 변인들에 대한 자료의 특성을 알아보기 위해 기술통계를 실시하였고, 본 연구의 변인들인 완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안 간의 상관관계를 살펴보기 위해 상관분석을 실시하였다. 기술통계 및 상관분석 결과는 표 2에 제시하였다.

변인 간의 상관관계를 살펴보면, 완벽주의적 자기제시와 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안은 각각 정적 상관을

나타냈다( $r=.195, p<.01$ ;  $r=.331, p<.01$ ;  $r=.263, p<.01$ ). 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안은 각각 정적 상관을 나타냈다( $r=.200, p<.01$ ;  $r=.228, p<.01$ ). 부적응적 인지적 정서조절 전략과 사회불안은 정적 상관을 나타냈다( $r=.517, p<.01$ ).

### 매개효과 검증

본 연구에서는 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 알아보려고 Baron과 Kenny(1986)의 회귀분석을 실시하였고, 매개효과의 유의성을 검증하기 위해 Process Macro의 부트스트래핑(bootstrapping) 검증을 실시하였다. 구체적으로, 완벽주의적 자기제시가 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략을 매개로 하여 사회불안에 미치는 전체 간접효과, 두 매개변인의 개별 간접효과, 그리고 두 매개변인의 개별 간접효과 간의 크기 차이를 검증하였다.

먼저, 회귀분석에서 1단계로 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 영향을 미치는 회귀모형을 살펴보았다. 그 결과, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향이 정적으로

표 2. 주요 변인 간의 기술통계 및 상관분석

|                     | 1      | 2      | 3      | 4 | M    | SD  | 왜도   | 첨도   |
|---------------------|--------|--------|--------|---|------|-----|------|------|
| 1. 완벽주의적 자기제시       | 1      |        |        |   | 4.35 | .86 | -.19 | -.15 |
| 2. 자기불일치            | .195** | 1      |        |   | 1.41 | .49 | .61  | .81  |
| 3. 부적응적 인지적 정서조절 전략 | .331** | .200** | 1      |   | 2.92 | .50 | .05  | .08  |
| 4. 사회불안             | .263** | .228** | .517** | 1 | 2.53 | .69 | .27  | -.50 |

주. \*\* $p<.01$

유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.263, t=4.274, p<.001$ ). 2단계에서 완벽주의적 자기제시가 자기불일치에 영향을 미치는 회귀모형을 검증한 결과, 완벽주의적 자기제시가 자기불일치에 미치는 영향이 정적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.195, t=3.123, p<.01$ ), 완벽주의적 자기제시가 부적응적 인지적 정서조절 전략에 영향을 미치는 회귀모형을 검증한 결과, 완벽주의적 자기제시가 부적응적 인지적 정서조절 전략에 미치는 영향이 정적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.331, t=5.510, p<.001$ ). 3단계에서는 사회불안에 대한 완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략의 회귀모형을 검증하였다. 그 결과, 자기불일치가 사회불안에 미치는 영향이 정적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.119, t=2.131, p<.05$ ), 마찬가지로 부적응적 인지적 정서조절 전략이 사회불안에 미치는 영향이 정적으로 유의미한 것으로 나타났다( $\beta=.465, t=8.039, p<.001$ ). 자기불일치와 부적응적 인지적 정서

조절 전략의 영향력을 고려했을 때, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 영향을 미치는 회귀모형은 통계적으로 유의하지 않았다( $\beta=.086, ns$ ). 사회불안에 대한 완벽주의적 자기제시의 설명력은 6.9%에서 두 매개변인이 있을 때 29%로 늘어났다. 이러한 결과는 표 3과 그림 2에 제시하였다.

다음으로, 위에서 확인한 매개모형의 간접효과가 유의미한지 검증하였다. 그 결과, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 영향을 미치는 직접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 -.023과 .161으로 0을 포함하여 유의미하지 않았지만, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 전체 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .089와 .204로 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 즉, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 완전매개효과가 확인되었다. 개별 간접효과를 보면, 완벽주의적 자기제시와 사회

표 3. 매개효과를 검증하기 위한 회귀분석

| 단계 | 독립변인             | 종속변인             | B    | SE   | $\beta$ | t        | R <sup>2</sup> | F         |
|----|------------------|------------------|------|------|---------|----------|----------------|-----------|
| 1  | 완벽주의적 자기제시       | 사회불안             | .212 | .049 | .263    | 4.274*** | .069           | 18.271*** |
| 2  | 완벽주의적 자기제시       | 자기불일치            | .111 | .035 | .195    | 3.123**  | .038           | 9.754**   |
|    | 완벽주의적 자기제시       | 부적응적 인지적 정서조절 전략 | .194 | .035 | .331    | 5.510*** | .110           | 30.364*** |
| 3  | 완벽주의적 자기제시       |                  | .069 | .046 | .086    | 1.485    |                |           |
|    | 자기불일치            | 사회불안             | .168 | .079 | .119    | 2.131*   | .290           | 33.187*** |
|    | 부적응적 인지적 정서조절 전략 |                  | .640 | .080 | .465    | 8.039*** |                |           |

주. \* $p<.05$  \*\* $p<.01$  \*\*\* $p<.001$

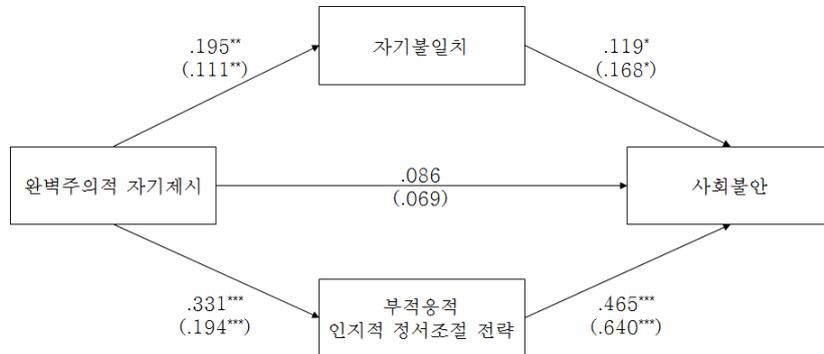


그림 2. 연구모형의 표준화 계수(비표준화 계수)

주. \*p<.05 \*\*p<.01 \*\*\*p<.001

표 4. 매개효과의 유의성을 검증하기 위한 부트스트래핑

| 경로       | Effect                                   | 95% 신뢰구간 |          |          |      |
|----------|--|----------|----------|----------|------|
|          |  | BootSE   | BootLLCI | BootUCLI |      |
| 직접효과     | 완벽주의적 자기제시 → 사회불안                        | .069     | .047     | -.023    | .161 |
| 전체 간접효과  | 완벽주의적 자기제시 → 사회불안                        | .143     | .030     | .089     | .204 |
| 개별 간접효과1 | 완벽주의적 자기제시 → 자기불일치<br>→ 사회불안             | .019     | .010     | .002     | .042 |
| 개별 간접효과2 | 완벽주의적 자기제시 → 부적응적 인<br>지적 정서조절 전략 → 사회불안 | .124     | .029     | .072     | .185 |

불안의 관계에서 자기불일치의 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .002와 .042로 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 간접효과는 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 .072와 .185로 0을 포함하지 않아 유

의한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 표 4에 제시하였다.

마지막으로 위에서 살펴 본 두 개의 개별 매개효과 간에 크기 차이가 있는지를 검증하였다. 표 5에서 제시한 것과 같이, 95% 신뢰구간의 하한값과 상한값이 각각 -.169와 -.046으로 0을 포함하지 않아 두 매개효과 간에 유

표 5. 매개효과 간의 크기 차이의 유의성을 검증하기 위한 부트스트래핑

| 매개효과 차이             | Effect | 95% 신뢰구간 |          |          |
|---------------------|--------|----------|----------|----------|
|                     |        | BootSE   | BootLLCI | BootUCLI |
| 개별 간접효과1 - 개별 간접효과2 | -.105  | .031     | -.169    | -.046    |

의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 부호가 부적(-)이므로, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과(개별 간접효과2)가 자기불일치의 매개효과(개별 간접효과1)보다 유의하게 크다는 것을 알 수 있다.

## 논 의

본 연구는 2,30대의 일반 성인을 대상으로 온라인 또는 오프라인 자기보고식 설문조사를 실시하였고, 그 중 248명의 자료를 분석하여, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 검증하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 완벽주의적 자기제시, 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안의 상관분석 결과 완벽주의적 자기제시는 자기불일치, 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안과 정적 상관을, 자기불일치는 부적응적 인지적 정서조절 전략, 사회불안과 정적 상관을, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 사회불안과 정적 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 한 변인의 수준이 높아질수록 다른 변인의 수준도 높아질 것이라고 예측할 수 있으며, 그 중 부적응적 인지적 정서조절 전략과 사회불안이 가장 큰 상관 계수를 보여 가장 밀접한 관련이 있다고 볼 수 있다.

둘째, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략이 각각 매개하는 것으로 나타났다. 우선, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치의 매개효과

가 통계적으로 유의미하였다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시 성향이 높을수록 높은 수준의 자기불일치를 경험하여 대인불안을 겪을 수 있다고 밝힌 선행연구(김효진, 2017)와 유사한 결과이며, 완벽주의적 자기제시 성향으로 자기불일치의 수준이 높아져서 사회불안을 경험할 수 있음을 의미한다. 이는 완벽주의적 자기제시자들은 타인으로부터 인정받는 것을 추구하면서 그 기준이 지나치게 높아져 자기불일치가 생기게 되고(Schlenker & Leary, 1982), 그러한 자기불일치로 인해 사회불안을 경험하게 된다고(Higgins, 1987) 설명할 수 있다. 아울러 Leary와 Kowalski(1995)의 자기제시 이론을 적용해보면, 자기제시 동기가 높은 완벽주의적 자기제시자들이 긍정적으로 지각될 것이라고 예상하는 인상은 제시하고 부정적으로 지각될 것이라고 예상하는 인상은 은폐하는 과정에서 자기불일치를 느끼게 되어 자기제시 기대가 낮아지고 사회불안을 경험하게 되는 것으로 생각해볼 수 있다.

다음으로, 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 통계적으로 유의미하였다. 이러한 결과는 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 부적응적 인지적 정서조절 전략이 부분매개 효과를 나타낸 선행연구(한성희, 2016)와 일관된 결과이며, 홍경화와 홍혜영(2011)의 연구에서도 적응적 인지적 정서조절 전략은 사회불안에 대해 조절 변인의 역할을 했지만 부적응적 인지적 정서조절 전략은 조절 효과가 나타나지 않아 매개요인일 것이라고 예상한 바 있다. 본 연구결과 역시 완벽주의적 자기제시 성향이 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 증가시켜 그로 인해 사회불안이 높아지게 된다는 것을 의미한다. 완벽

주의 성향이 있는 사람들은 자신의 정서를 살피고 구체화하기보다는 자신이 어떻게 평가되고 수용될 지에 주목하는 경향이 있다(김아름, 이지연, 2011). 이에 정서조절에 있어서 적응적인 전략보다는 부적응적인 인지적 정서조절 전략을 사용함으로써 사회불안을 겪게 된다고 이해할 수 있다.

셋째, 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 개별 매개효과 간의 차이가 통계적으로 유의미하며 자기불일치의 매개효과보다 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과가 더 큰 것으로 나타났다. 완벽주의적 자기제시자들이 사회불안에 이르는 과정에서는 자기불일치보다 부적응적 인지적 정서조절 전략의 영향이 더욱 크다는 것이다. 이러한 결과는 자기불일치보다 사후반추사고가 사회불안에 미치는 영향력이 더 크다는 선행연구들(김아롱, 김정민, 2018; 류리나, 2012; 전광탁, 2018)과 유사한 맥락으로 볼 수 있다.

완벽주의적 자기제시는 특성 완벽주의와 다르게 실제로 자신이 완벽해지려고 노력하는 것과는 별개로 타인에게 완벽하게 보이는 것을 중요시 여기기 때문에 사회적 상황에서가 아닌 일반적인 자기개념에 있어서는 실제적 자기와 이상적 자기에 큰 차이가 없을 수도 있다. 완벽주의적 자기제시자들은 자신의 완벽성을 내보이려 한다(백수현, 이영순, 2013)는 점을 고려해보아도, 자신이 완벽성을 보여줄 수 있다는 효능감이 있다면 실제 자신이 가진 완벽성의 정도는 자기개념을 형성하는 데에 미치는 영향이 크지 않을 수 있다. 또한, 완벽주의적 자기제시는 고정적인 특성이라기보다 대인관계적 측면에서 드러나는 특성이자 인지적이고 행동적인 대처 전략으로도 볼 수 있기

때문에(Hewitt et al., 2003), 자기불일치와 같은 고정된 자기개념의 내용보다 완벽하게 자신을 제시하는 노력이나 전략과 관련된 인지적 처리 과정에 더 많은 에너지를 쓸 수 있다.

자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략은 모두 인지적인 측면이므로 상담 및 심리치료 장면에서 완벽주의적 자기제시 성향으로 사회불안을 경험하고 있는 내담자에게 인지행동치료를 기반으로 하는 치료를 활용할 수 있다. 자기불일치 또는 자기비난 및 과묵화와 같은 비합리적 신념을 수정하는 개입을 할 수 있고, 마음챙김 기반 인지치료나 수용전념 치료 기법으로 자기에 대한 수용, 개념화된 자기에서의 탈피와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용 알아차리기, 생각을 생각으로 지각하는 탈중심화 등이 도움이 될 것이다. 특히, 수용전념 치료에서의 목표는 심리적 유연성을 기르는 것으로, 인지적으로 유연한 사람은 불안은 최소화하고 자존감은 최대화하는 방식으로 환경에 적응하며 다양한 대안을 생각해낼 수 있다(김완일, 2008). 따라서 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들에게 자기개념 및 정서조절 전략에 있어서 유연성을 가지도록 한다면 사회불안이 경감될 수 있을 것으로 기대된다. 한편, 본 연구결과에 따르면 인지적 내용인 자기불일치보다 인지적 과정인 부적응적 인지적 정서조절 전략에 초점을 둔 개입이 더욱 효과적일 수 있음이 시사된다. 이에 대해, 적응적 정서조절 전략의 부재가 정신병리의 위험을 증가시킨다는 선행 연구들(Aldo, Nolen-Hoeksema, & Schawizer, 2010; Gross, & Jazaieri, 2014)과 적응적 정서조절 전략이 사회불안에 대해 조절효과를 가진다는 연구 결과들(강병은, 신현숙, 2019; 홍경화, 홍혜영, 2011)에 따르면, 적응적 인지적 정서조절 전략

(수용, 계획 다시 생각하기, 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대)을 연습하는 작업이 도움 될 것 이다. 그러한 작업 중 하나로 부적응적인 전략을 적응적 전략으로 대체하는 방법이 있을 수 있다. 즉, 자기비난 대신 수용을, 타인비난 대신 긍정적 초점 변경을, 반추 대신 긍정적 재평가를, 파국화 대신 조망 확대를 전략으로 사용하는 인지적 재구성을 하는 것이다.

본 연구는 의의는 다음과 같다. 첫째, 완벽주의적 자기제시자들이 사회불안을 경험하는 과정에서 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략이라는 기제가 있음을 확인함으로써, 완벽주의적 자기제시에 대한 이해의 폭을 넓혔고 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 이르는 인지적 과정을 구체적으로 설명할 수 있게 되었다. 둘째, 본 연구의 결과는 상담 및 심리치료 현장에서 유용하게 활용될 수 있을 것이다. 완벽주의적 자기제시는 개인의 성향으로 비교적 변하기 어려운 변인이지만 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략은 인지적인 변인으로 개입이 가능하므로 치료 계획의 수립을 위해서 내담자의 자기불일치 수준과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 사용을 확인하는 것이 도움이 될 수 있을 것이다. 셋째, 선행연구들에서는 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 전략의 영향력을 함께 고려한 경우가 없었기 때문에 인지적 내용 변인과 인지적 과정 변인을 구분하여 상대적 영향력을 함께 살펴보았다는 점에도 의의가 있다. 즉, 완벽주의적 자기제시자의 사회불안을 다룰 때, 개입방법의 초점을 정하는 데에 도움이 될 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 대상이 2,30

대 일반 성인이었기 때문에 연구 결과를 사회불안을 가진 다른 집단에 적용하는 것에는 신중해야 한다. 더구나 본 연구의 참여자가 여성이 63.7%이고, 20대 중반(만 23~27세)이 절반 정도를 차지하고 있어 성인 전체로 일반화하기에 무리가 있을 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 보다 다양한 집단을 대상으로 하여 재검증이 이루어져야 한다. 둘째, 본 연구의 자료 수집에는 자기보고식 설문지가 사용되었기 때문에 객관적인 측정값을 반영하는 데 한계가 있다. 본 연구에서는 참여자들에게 익명보장을 강조하였으나, 완벽주의적 자기제시 성향이 높은 사람들은 긍정적인 면은 드러내고 부정적인 면은 감추려는 특성이 있으므로 자신을 나타내는데 부정적일 것이라고 여겨지는 문항에 대해서 방어적으로 응답했을 수 있다. 또한, 본 연구의 주요 변인 중 하나인 자기불일치는 실제적 자기와 이상적 자기의 차이에 대한 내적인 자기불일치를 측정하는 것이지만, 완벽주의적 자기제시자에게는 실제로 타인에게 보여주고 있는 자신의 모습과 타인에게 보여주고 싶은 이상적인 자신의 모습 간의 불일치도 의미가 있을 것이다. 추후에는 변인들을 한층 더 객관적인 관점으로 측정할 수 있는 방법을 고안 할 필요가 있을 것으로 보인다. 셋째, 본 연구에서는 변인들의 하위요인 간의 관계를 살펴보지 않았다. 완벽주의적 자기제시에는 완벽주의적 자기노력, 불완전함은폐노력-행동적, 불완전함은폐노력-언어적의 하위요인이 있고, 부적응적 인지적 정서조절 전략은 자기비난, 타인비난, 반추, 파국화라는 네 가지의 하위요인으로 구성되어 있다. 사회불안은 상호작용불안과 수행불안을 통합하여 측정하였다. 후속 연구에서는 각 하위요인 별로 영향력을 살펴본다면 보다 구체적인 설명

이 가능할 것이며, 이는 완벽주의적 자기제시에 대한 이해를 보다 확장시킬 수 있을 것이라 여겨진다. 넷째, 본 연구는 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 자기불일치와 인지적 정서조절 전략을 매개변인으로 하여 각각의 간접효과를 살펴보았으나, 자기불일치와 부적응적 인지적 정서조절 간에도 관련성이 있을 수 있다. 자기불일치가 사회불안을 유발 및 유지시키는 기제로서 어떤 요인과 결합하여 작동하는지 알아보아야 하며(정승아, 오경자, 2005), 자기불일치로 유발된 부정적인 자기개념이나 정서를 다루기 위해 인지적 대처방식의 사용이 촉진되고 그러한 대처방식에 의해 부정적 정서가 유지되는 것일 수 있다(류리나, 2012; 임진, 김은정, 2012; 정승아, 오경자, 2005; Makkar, & Grisham, 2011). 이를 본 연구의 결과를 바탕으로 설명하면, 자기불일치와 같은 인지적 내용이 부정적 정서에 영향을 미치기는 하지만, 부적응적인 정서조절 전략과 같은 인지적 과정을 거쳤을 때 사회불안과 같은 부정적인 정서에 더 큰 영향을 미칠 수 있다고 예상해볼 수 있다. 따라서 자기불일치가 부적응적 인지적 정서조절 전략에 영향을 주는 경로가 추가된 직렬 이중 매개 모형에 대한 연구도 진행할 수 있을 것이다.

### 참고문헌

- 강병은, 신현숙 (2015). 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향-유능성 욕구 충족의 조절효과. *교육연구*, 38, 77-95.
- 강병은, 신현숙 (2019). 간호대학생의 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계에서 적응적 인지적 정서조절전략의 조절효과. *인문사회*, 10(3), 33-48.
- 국민건강보험공단 (2015). 질병 세 분류(4단상병)통계. <https://nhiss.nhis.or.kr/bd/ad/bdada037cv.do>에서 자료 얻음.
- 권은미, 신민섭, 김은정 (2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 627-642.
- 김나경, 양난미 (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *상담학연구*, 17(2), 217-238.
- 김남재 (2001). 대인불안과 우울에서의 자기불일치. *심리과학*, 10, 55-67.
- 김남재 (2004). 자기제시 동기와 대인간 평가가 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, (3), 677-695.
- 김다정, 오경자 (2017). 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 36(1), 56-63.
- 김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 자기제시동기, 자기제시기대, 정서표현갈등의 매개효과: 대학생 중심. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 161-177.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 525-545.
- 김병직, 이동귀, 이희경 (2012). 사회부과 완벽주의 및 자기지향적 완벽주의와 우울간의 매개변인 탐색: 사회불안과 반추. *상담학연구*, 13(2), 417-436.
- 김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절 전략과 심리적 안녕감 간의 관계. *가톨릭대학교 석사학위논문*.
- 김아롱, 김정민 (2018). 대학생의 자기불일치가

- 우울 및 사회불안에 미치는 영향: 사후반 추사고의 매개효과를 중심으로. 정서·행동장애연구, 34(3), 185-203.
- 김아름, 이지연 (2011). 완벽주의와 정서강도, 정서인식 명확성에 따른 하위집단과 정신건강. 열린교육 연구 19, 197-218.
- 김완일 (2008). 자기복잡성과 인지적 유연성이 심리적 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 715-734.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김효진 (2017). 대학생의 완벽주의적 자기제시와 대인불안의 관계에서 자기불일치와 회피적 정서조절의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 남유진 (2017). 완벽주의적 자기제시와 사회불안의 관계: 대처방식의 중재효과. 충북대학교 석사학위논문.
- 류리나 (2012). 자기불일치와 불안 및 우울의 관계에서 대처방식의 매개효과. 고려대학교 석사 학위논문.
- 박 은, 김정민 (2017). 대학생의 부적응적 자기초점주의, 사회불안 및 우울 간의 관계: 재확인 추구의 중재효과를 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 22(3), 669-685.
- 백수현, 이영순 (2013). 완벽주의적 자기제시와 사회적 불안과의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과. 상담학연구, 14(1), 385-400.
- 서수균 (1996). 자기집중적 주의, 실제 자기개념 및 자기안내자 선호성을 고려한 자기불일치와 우울 및 불안의 관계. 서울대학교 석사 학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려 사항. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 성나래 (2009). 수치심이 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 송기순 (2015). 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 서강대학교 석사학위논문.
- 이동귀, 서해나 (2010). 상담일반: 완벽주의적 자기제시성향이 높은 대학생과 낮은 대학생의 특성비교. 상담학연구, 11(1), 91-110.
- 이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.
- 임일모, 조용래, 김학렬 (1995). 자기-불일치와 심리적 불편감의 관계-자기-불일치 이론의 경험적 검증. 신경정신의학, 34, 1416-1431.
- 임 진, 김은정 (2012). 청소년의 실제-이상 자기 불일치가 우울에 미치는 영향. 청소년학연구, 19(1), 279-306.
- 장휘숙 (2008). 성인초기의 발달과업과 시작시기에 관한 탐색적 연구. 한국심리학회지: 발달, 21(4), 109-126.
- 전광탁 (2018). 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 실제-의무 자기불일치와 사후 반추사고의 매개효과. 가톨릭대학교 석사 학위논문.
- 정승아 (2004). 다차원적 자기불일치 척도의 개발 및 타당화 연구. 정신건강연구, 23, 85-91.
- 정승아, 오경자 (2005). 자기 불일치가 사회불안에 영향을 미치는 기제: 자의식의 매개효과와 자기제시 동기의 중재효과. 한국심리학회지: 임상, 24(4), 887-901.

- 조용래, 원호택 (1999). 사회공포증에 대한 인지적 평가 3: 역기능적 신념검사의 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 임상*, 18(1), 141-162.
- 하정희 (2011a). 한국판 완벽주의적 자기제시 척도 (PSPS-K)의 개발과 타당화. *상담학연구*, 12(4), 1121-1140.
- 하정희 (2011b). 대학생들의 완벽주의적 자기제시, 방어유형과 우울감과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(4), 921-941.
- 한성희 (2016). 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향: 자기낙담, 인지적 정서조절 전략의 매개효과. *광운대학교 석사학위논문*.
- 홍경화, 홍혜영 (2011). 부정적 평가에 대한 두려움, 인지적 정서조절전략이 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *청소년학연구*, 18(5), 291-319.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (fifth ed)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. 서울: 학지사.
- 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(6), 1173-1182.
- Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological bulletin*, 91(1), 3-26.
- Clark, D. M., & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological psychiatry*, 51(1), 92-100.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*, Noew York: Norton.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 33-47.
- Gramzow, R. H., Sedikides, C., Panter, A. T., & Insko, C. A. (2000). Aspects of self-regulation and self-structure as predictors of perceived emotional distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(2), 188-205.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Reaulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assement*, 26, 41-54.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual differences*, 30(8), 1311-1327.
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hambrick, J. P., Turk, C. L., Heimberg, R. G.,

- Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). The experience of disability and quality of life in social anxiety disorder. *Depression and anxiety, 18*(1), 46-50.
- Havighurst, R. J. (1952). *Developmental tasks and education*. New York: McKa.
- Hayes, A. F. (2015). PROCESS MACRO를 이용한 매개분석 · 조절분석 및 조절된 매개분석 (이형권역). 서울: 신영사. (원전은 2013에 출판).
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Helbig Lang, S., Rusch, S., & Lincoln, T. M. (2015). Emotion regulation difficulties in social anxiety disorder and their specific contributions to anxious responding. *Journal of clinical psychology, 71*(3), 241-249.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303-1325.
- Hewitt, P. L., Blasberg, J. S., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., Caelian, C., Papsdorf, M., Cassels T. G., & Birch, S. (2011). Perfectionistic self-presentation in children and adolescents: Development and validation of the Perfectionistic Self-Presentation Scale-Junior Form. *Psychological assessment, 23*(1), 125-142.
- Higgins, E. T., Klein, R., & Strauman, T. (1985). Self-concept discrepancy theory: A psychological model for distinguishing among different aspects of depression and anxiety. *Social cognition, 3*(1), 51-76.
- Higgins, E. T., Bond, R. N., Klein, R., & Strauman, T. (1986). Self-discrepancies and emotional vulnerability: How magnitude, accessibility, and type of discrepancy influence affect. *Journal of personality and social psychology, 51*(1), 5-15.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: a theory relating self and affect. *Psychological review, 94*(3), 319-340.
- 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., Sawyer, A. T., Fang, A., & Asnaani, A. (2012). Emotion dysregulation model of mood and anxiety disorders. *Depression and anxiety, 29*(5), 409-416.
- Jain, M., & Sudhir, P. M. (2010). Dimensions of perfectionism and perfectionistic self-presentation in social phobia. *Asian journal of psychiatry, 3*(4), 216-221.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment, 94-112*.
- Legerstee, J. S., Garnefski, N., Verhulst, F. C., & Utens, E. M. (2011). Cognitive coping in anxiety-disordered adolescents. *Journal of*

- adolescence*, 34(2), 319-326.
- Mackinnon, S. P., Battista, S. R., Sherry, S. B., & Stewart, S. H. (2014). Perfectionistic self-presentation predicts social anxiety using daily diary methods. *Personality and Individual Differences*, 56, 143-148.
- Mackinnon, S. P., & Sherry, S. B. (2012). Perfectionistic self-presentation mediates the relationship between perfectionistic concerns and subjective well-being: A three-wave longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 22-28.
- Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour research and therapy*, 49(10), 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(4), 455-470.
- Merikangas, K. R., Avenevoli, S., Acharyya, S., Zhang, H., & Angst, J. (2002). The spectrum of social phobia in the Zurich cohort study of young adults. *Biological Psychiatry*, 51(1), 81-91.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shiner, R. L., & Masten, A. S. (2002). Transactional links between personality and adaptation from childhood through adulthood. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 580-588.
- Strauman, T. J. (1989). Self-discrepancies in clinical depression and social phobia: cognitive structures that underlie emotional disorders?. *Journal of Abnormal Psychology*, 98(1), 14-22.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V., & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of personality and social psychology*, 75(1), 256-268.
- Wachtel, P. L. (1994). Cyclical processes in personality and psychopathology. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 51-54.
- Weilage, M., & Hope, D. A. (1999). Self-discrepancy in social phobia and dysthymia. *Cognitive Therapy and Research*, 23(6), 637-650.
- 원 고 접 수 일 : 2020. 01. 31  
수정원고접수일 : 2020. 04. 27  
게 재 결 정 일 : 2020. 06. 04

## **The Relationship of Perfectionistic Self-presentation and Social Anxiety of Adults in 2,30s: The Mediation Effects of Self-discrepancy and Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies**

**Hyojin Lee**

**Heecheon Shin**

Ajou University, Department of Psychology

Student

Professor

The purpose of this study was to examine the mediation effects of self-discrepancy and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perfectionistic self-presentation and social anxiety, and to compare the two indirect effects of each mediation variable. Participants were 248 adults in their 20s and 30s who completed self-report questionnaires including the Perfectionistic Self-Presentation Scale-K (PSPS-K), Self-Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ), Social Interaction Anxiety Scale (SIAS), and Social Phobia Scale (SPS). First, positive correlations were found among perfectionistic self-presentation, self-discrepancy, maladaptive cognitive emotion regulation strategies, and social anxiety. Second, each mediation effect of self-discrepancy and maladaptive cognitive emotion regulation strategies in the relationship between perfectionistic self-presentation and social anxiety was statistically significant. Third, the difference in each mediation effect of self-discrepancy and maladaptive cognitive emotion regulation strategies was statistically significant. The implications, limitations and recommendations for future research are discussed.

*Key words* : *Perfectionistic Self-Presentation, Social Anxiety, Self-Discrepancy, Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies*