

사회공포증과 완벽주의의 관계

이 정 윤[†] 조 영 아

연세대학교 심리학과

본 연구는 사회공포증과 완벽주의 특성간의 관계를 살펴보았다. 대학생 575명에게 사회적 회피 및 불편감 척도, Beck 우울척도, Frost등의 다차원적 완벽주의 척도(MPS-6), Hewitt등의 다차원적 완벽주의 척도(MPS-3)를 실시하였다. 상관분석결과, 사회불안과 우울 모두 완벽주의의 방향성 차원으로 구성된 MPS-3보다는 완벽주의의 성격적 차원으로 구성된 MPS-6와의 상관이 더 높게 나왔다. 회귀분석 결과, 사회불안은 사회적으로 부과된 완벽주의에 의해, 그리고 실수에 대한 염려에 의해 가장 많이 설명되는 것으로 나타났다. 사회불안 수준별로 완벽주의 특성을 비교한 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의, 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심 척도에서 사회불안이 높은 사람들의 점수가 유의하게 높게 나타났다. 이러한 결과는 사회공포증이 완벽주의의 기준설정 차원보다는 평가차원과 관련이 있는 것으로 보이며, 부모의 평가가 사회공포증에 미치는 원인론적 중요성에 대하여 시사하였다.

주요어 : 사회공포증, 완벽주의

[†] 교신저자 : 이 정 윤 / 연세대학교 심리학과 / 서대문구 신촌동 134
FAX: (02) 363-5513 / E-mail : jungyoon@yonsei.ac.kr

완벽주의는 개인적인 기준을 지나치게 높이 설정하고, 이런 기준에 다다르지 못할 때 지나치게 자기비판적이 되는 경향이다(Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990). 이러한 완벽주의는 강박신경증(McFall & Wollersheim, 1979), 섭식장애(Garner, Garfinkel & Bemis, 1982), 우울증(Burns, 1980), 불안(Deffenbacher, Zwemer, Whisman, Hill & Sloan, 1986)과 같은 여러 심리적 장애에 영향을 미치는 한 요인으로 밝혀졌다.

이제까지의 연구결과에 의하면, 완벽주의는 여러 다양한 측면들을 포함하고 있다. Hewitt 과 Flett(1991)은 완벽주의란 기본적으로 자기자신을 향한 것이 필수적 요소이나, 이와 함께 대인적 요소도 포함하고 있으며, 이는 여러 적응상의 어려움들을 가져올 수 있다고 하였다. 이에 따라 Hewitt등은 완벽주의를 세 가지 유형으로 분류하였는데, 첫째는 자기자신에게 스스로 높은 기준을 설정하고 자신의 행동을 엄격히 평가하는 자기지향적 완벽주의(Self-Oriented Perfectionism)이며, 둘째는 자기에게 중요한 타인들에게 비현실적 기대를 갖음으로써 다른 사람이 완벽해지기를 바라고 그들의 수행을 엄격히 평가하는 타인지향적 완벽주의(Other-Oriented Perfectionism)이다. 그리고 마지막으로 셋째는 사회적으로 부과된 완벽주의(Socially Prescribed Perfectionism)로서, 중요한 타인들이 자신에게 비현실적 기준을 갖음으로써 자신들의 수행을 엄격히 평가하고 자신들이 완벽해지도록 압력을 넣는다고 지각하는 것이다.

자기지향적 완벽주의가 자기비판이나 자기 처벌을 가져오고, 우울, 불안, 거식증과 같은 여러 가지 부적응과 관련된 반면, 타인지향적 완벽주의는 다른 사람에 대한 비난, 적대감을 불러 일으키며, 냉소주의, 외로움과 같은 대인간 좌절과 부부 및 가족 문제와 관련된 것으로 밝혀졌

다(Burns, 1983, Hollender, 1965).

그리고 사회적으로 부과된 완벽주의는 부정적 평가에 대한 두려움이나 다른 사람들로 부터의 승인욕구, 그리고 외적 통제소재 등과 같은 사회적 행동의 측정치들과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났으며(Hewitt & Flett, 1991), 다른 완벽주의 유형보다도 정신병리와 가장 관련이 큰 것으로 나타났다(Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993).

한편 완벽주의에 대한 또 다른 접근은 Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate(1990)가 제시한 것으로서, 개인적 기준, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 조직화, 부모의 기대, 그리고 부모의 비판과 같은 6가지 하위차원으로 이루어져 있다. 이 가운데 실수에 대한 염려가 정신병리와 가장 강하게 관련되어 있는 것으로 나타났으며(Frost 등, 1993), 학생집단에서는 수행에 대한 의심과 실수에 대한 염려가 불안과 관련이 있었고(Frost 등, 1990), 사회공포증 임상집단은 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 그리고 부모의 비판과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다(Lundh & Ost, 1996).

이러한 완벽주의적 성향은 사회공포증과도 관련있는 것으로 보이는데, 임상적인 관점에서 볼 때 사회공포증을 가진 사람들은 사회적 상황에서 획득하기 어려운 목표(지나치게 높은 수행의 기준)를 스스로 설정함으로써, 어떻게 보면 이런 상황에서 실수 혹은 실패가 일어날 가능성을 미리 내포하고 있는 것으로 보인다. 또한 이들은 자신들의 수행을 판단할 때 합리적이지 않은 비교를 하는 경우가 종종 있는데, 예를 들어 여러 사람 앞에서 발표나 연설하기 등은 텔레비전이나 운서나 이러한 일을 공식적으로 하는 사람들의 수행과 비교되며, 이들의 일상적인 사회생활도 일종의 '파티'에서 하는 것

과 같은 행동들과 비교되곤 한다. 이와 같이 사회공포증인 사람들은 자신의 수행에 대하여 객관적으로 관찰하지 못하고 자신의 수행을 평가절하하거나 상황을 왜곡해서 받아들이는 경향이 있다(Juster, Heimberg, Frost, Holt, Mattia & Faccenda, 1996).

Heimberg와 동료들은 사회공포증과 완벽주의의 관계를 설명할 수 있는 모델을 제시하였다. 이 모델에 따르면 사회공포증을 가진 사람들은 a) 사회적 상황을 잠재적으로 위협한 것으로 생각하고, b) 그 위협은 매우 높은 기준 이상의 사회적 수행에 의해서만 피해질 수 있다고 믿는다. 그러나 c) 그들은 위협을 피하기 위한 필요한 기준을 달성할 수 없다고 생각한다는 것이다.

사회적 상황에서의 실수에 지나치게 주의를 기울이면 특정 기준을 달성하는 것이 방해받는다. 실수를 예견하는 것이 자신의 수행에 대한 평가에 지나친 주의를 불러 일으키며, 이는 차례로 실제 과제에 대한 주의를 감소시키고 실수는 더 많이 하게 되는 결과를 가져온다. 비록 어떤 실수가 정상범위 내에서 발생했다고 하더라도, 실수에 지나친 주의를 기울임으로써 그 상황을 실패로 보게하는 편파된 지각을 초래한다. 그리하여 이러한 지나치게 높은 기준과 실수에 대한 염려는 사회공포증을 가진 사람들의 특성과 밀접하게 관련된 것으로 보인다(Juster 등, 1996).

이제까지 사회공포증과 완벽주의의 관계에 대하여 직접적으로 연구한 것은 별로 없었다. Mor, Day, Flett & Hewitt(1995)는 전문적인 음악가, 배우, 그리고 무용수들에게 있는 수행불안이 완벽주의적인 개인적, 사회적 기준과 정적으로 상관되어 있다고 밝혔다. 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의와 불안 사이에 가장 큰 관련이 있다고 보고하였다.

Juster 등(1996)은 사회공포증 환자와 일반인을 대상으로 Frost 등(1990)의 다차원적 완벽주의 척도를 실시한 결과, 사회공포증 환자는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 그리고 지각된 부모의 비평에서 높은 점수를 받았으며, 불안 증상이 없는 일반인들은 조직화 점수에서 높은 점수를 받았다. 그리고 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심의 경향성이 클수록 더 심한 사회불안증상을 갖고 있는 것으로 나타났다.

따라서 본 연구에서는 선행연구들을 바탕으로 사회공포증과 완벽주의적 특성이 어떤 관련을 갖고 있는지를 살펴보고 그 목적이 있다. 보다 구체적으로, 완벽주의의 방향성 차원으로 구성된 MPS-3와 성격적 차원으로 구성된 MPS-6가 각각 사회공포증에 대하여 어느 정도 설명력을 갖고 있는지 살펴보고자 하며, 사회불안이 높은 사람들과 낮은 사람들은 어떠한 완벽주의 특성에서 차이가 나는지에 대해서 살펴보고자 한다. 이는 사회공포증을 가진 사람들 중에서도 특히 완벽주의적 성향이 강한 사람들을 상담할 때, 이들이 지니고 있는 완벽주의의 본질에 대하여 시사점을 줄 수 있을 뿐 아니라, 나아가 완벽주의적 성향을 감소시킴으로써 사회공포증을 치료하기 위한 상담프로그램의 요소를 개발하는데도 시사점을 줄 수 있을 것으로 생각한다.

방 법

1. 피험자

본 연구의 피험자는 대학생 575명으로, 이 중 남학생은 274명(47.7%), 여학생은 301명(52.3%)이었다. 이들은 서울과 경기, 강원지역에 소재한

대학교에서 심리학 관련시간을 통해 모집하였다.

2. 측정도구

1) 사회적 회피 및 불편감 척도

사회적 회피 및 불편감 척도(Social Avoidance and Distress Scale, 이하 SAD)는 Watson과 Friend가 1969년에 개발한 것으로, 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 잠재적으로 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 측정한다. 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 번안한 한국판 SAD척도를 사용하였으며, 이는 28점에서 140점까지 점수가 분포되고, 점수가 높을수록 사회적 회피 및 불편감의 정도가 높음을 반영한다. 이 척도의 내적 합치도 계수는 대학생집단이 .92이며, 4주간격 검사-재검사 신뢰도는 .88이다.

2) 우울척도

우울척도(Beck Depression Inventory, 이하 BDI)는 Beck등이 1961년에 개발한 것으로, 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 것을 사용하였다. 한국판 BDI는 0점에서 63점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 우울증상이 심함을 나타낸다. 이 척도의 내적 합치도 계수는 .98이며, 반분신뢰도는 .91이다.

3) Hewitt등의 다차원적 완벽주의 척도

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale, 이하 MPS-3)는 1988년도에 Hewitt과 Flett이 개발한 것으로, 본 연구에서는 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. MPS-3는 총 45문항으로, 자기지향적 완벽주의, 타인지향적 완벽주의, 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의

의 3개 하위척도로 구성되어 있다. 이는 7점척도로 구성되어 있고, 45점부터 315점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 완벽주의 경향이 심함을 나타낸다. 본 연구에서 사용된 이 척도의 내적합치도 계수는 .89이었다.

4) Frost등의 다차원적 완벽주의 척도

다차원적 완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale, 이하 MPS-6)는 1990년도에 Frost등이 개발한 것으로, 본 연구에서는 윤숙경(1996)이 번안한 것을 사용하였다. MPS-6는 총 35문항으로, 실수에 대한 염려, 개인적 기준, 부모의 기대, 부모의 비난, 수행에 대한 의심, 조직화와 같은 총 6개 하위척도로 이루어져 있다. 이는 5점척도로 되어 있고, 35점부터 175점까지 점수가 분포되며, 점수가 높을수록 완벽주의 경향이 심함을 나타낸다. 본 연구에서 사용된 이 척도의 내적합치도 계수는 .89이었다.

결 과

1. 주요변인들의 상관관계

본 연구에서 사용된 척도들간의 관계를 알아보기 위해 이들간의 상관계수를 구하였다(표 1). SAD와 MPS-3와의 상관은 .092($p < .01$)이고, SAD와 MPS-6와의 상관은 .244($p < .001$)이었다. 그리고 BDI와 MPS-3와의 상관은 .155($p < .001$)이고, MPS-6와의 상관은 .324($p < .001$)이었다.

전반적으로 사회불안과 우울 모두 MPS-6와의 상관보다 MPS-3와의 상관이 낮게 나왔는데, MPS-3은 사회불안이나 우울과는 그다지 관련이 없는 것으로 이제까지 연구결과들에서 밝혀진 타인지향적 완벽주의 하위척도를 포함하고 있

1. 주요변인들의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
사회불안	1.000 ^{***}												
우울	.338 ^{***}	1.000 ^{***}											
자기 지향적 완벽성향	.055	.074	1.000 ^{***}										
타인 지향적 완벽성향	-.003	.014	.505 ^{***}	1.000 ^{***}									
사회적으로 부과된 완벽성향	.188 ^{***}	.319 ^{***}	.466 ^{***}	.382 ^{***}	1.000 ^{***}								
MPS-3	.092 ^{***}	.155 ^{***}	.856 ^{***}	.784 ^{***}	.750 ^{***}	1.000 ^{***}							
실수에 대한 염려	.333 ^{***}	.370 ^{***}	.512 ^{***}	.355 ^{***}	.594 ^{***}	.611 ^{***}	1.000 ^{***}						
개인의 기준	.033	.071	.789 ^{***}	.404 ^{***}	.423 ^{***}	.700 ^{***}	.566 ^{***}	1.000 ^{***}					
부모의 기대	.059	.150 ^{***}	.232 ^{***}	.190 ^{***}	.545 ^{***}	.397 ^{***}	.344 ^{***}	.315 ^{***}	1.000 ^{***}				
부모의 비난	.235 ^{***}	.313 ^{***}	.023	.028	.432 ^{***}	.182 ^{***}	.354 ^{***}	.083 ^{***}	.448 ^{***}	1.000 ^{***}			
수행에 대한 의심	.299 ^{***}	.328 ^{***}	.235 ^{***}	.150 ^{***}	.353 ^{***}	.315 ^{***}	.475 ^{***}	.210 ^{***}	.136 ^{***}	.258 ^{***}	1.000 ^{***}		
조직화	-.030	.034	.566 ^{***}	.329 ^{***}	.320 ^{***}	.523 ^{***}	.326 ^{***}	.496 ^{***}	.128 ^{***}	-.040	.204 ^{***}	1.000 ^{***}	
MPS-6	.244 ^{***}	.324 ^{***}	.649 ^{***}	.400 ^{***}	.690 ^{***}	.735 ^{***}	.842 ^{***}	.721 ^{***}	.565 ^{***}	.497 ^{***}	.551 ^{***}	.609 ^{***}	1.000 ^{***}

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

표 2. 사회불안에 대한 MPS-3의 예언력

예언변인	R	R ²	F	B	SE	Beta	T
사회적으로부과된 완벽성	.177	.032	17.239***	.314	.076	.177	4.152***

*** $p < .001$

기 때문인 것으로 보인다. 한편 MPS-6는 완벽주의라는 성격을 구성하는 하위요인들만으로 구성되어 있는 척도이므로, 우리가 흔히 말하는 ‘완벽주의’와 사회불안 또는 우울간의 상관은 MPS-6와의 상관계수를 뜻한다고 보는 것이 더 적절할 것이다.

2. 사회불안에 대한 완벽주의 성향의 예언력

사회불안에 대한 자기지향, 타인지향, 그리고 사회적으로 부과된 완벽주의성향의 예언력을 살펴본 결과, 사회적으로 부과된 완벽주의는 사회불안척도 변량의 약 3%($p < .001$)를 설명하였으나, 자기지향 및 타인지향 완벽주의는 사회불안에 대한 부가적 설명력을 갖지 못했다.

사회불안에 대한 완벽주의의 6가지 하위척도들의 예언력을 살펴본 결과, 실수에 대한 염려가 사회불안척도 변량의 약 11%를 설명하였고, 개인적 기준 변인이 추가되면 15%, 수행에 대

한 의심 변인이 추가되면 17%, 그리고 조직화 변인이 추가되면 사회불안의 약 18%를 설명하는 것으로 나타났다.

3. 사회불안 수준에 따른 완벽주의성향 비교

사회불안척도에서 평균보다 1표준편차 위에 해당하는 사람들(SAD>98점)을 높은 사회불안집단으로 분류하고, 평균보다 1표준편차 아래에 해당하는 사람들(SAD<63점)을 낮은 사회불안집단으로 분류하여 완벽주의 척도들에 대해 각각 평균을 비교한 결과, MPS-3에서는 사회적으로 부과된 완벽주의성향에서만 높은 사회불안집단이 낮은 사회불안집단보다 유의하게 점수가 높게 나왔다.

MPS-6의 하위척도들에서는 실수에 대한 염려, 부모의 비난, 수행에 대한 의심척도에서 높은 사회불안집단이 낮은 사회불안집단보다 유의하게 점수가 높았으며, 개인의 기준이나 부모의

표 3. 사회불안에 대한 MPS-6의 예언력

예언변인	R	R ²	F	B	SE	Beta	T
실수에 대한 염려	.335	.112	69.775***	1.037	.143	.381	7.259***
개인의 기준	.384	.148	47.766***	-.739	.233	-.166	-3.179**
수행에 대한 의심	.410	.168	37.114***	1.008	.259	.172	3.886***
조직화	.419	.176	29.294***	-.318	.142	-.101	-2.241*

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

표 4. 사회불안 수준별 완벽주의성향 비교

	높은 사회불안집단 (97명)	낮은 사회불안집단 (114명)	t값
자기지향적 완벽성향	75.86(12.46)	73.27(13.31)	1.431
타인지향적 완벽성향	62.93(9.66)	62.58(10.52)	.246
사회적으로 부과된 완벽성향	66.29(9.92)	60.98(11.10)	3.591***
전체 MPS-3	205.42(25.17)	197.06(28.40)	2.161*
실수에 대한 염려	34.90(6.58)	28.31(6.78)	7.115***
개인의 기준	17.42(4.00)	16.73(4.08)	1.229
부모의 기대	14.22(3.82)	13.82(3.67)	.775
부모의 비난	12.70(4.26)	10.30(3.87)	4.289***
수행에 대한 의심	14.25(2.76)	11.60(2.74)	6.985***
조직화	23.12(6.29)	23.04(5.71)	.096
전체 MPS-6	116.79(18.92)	103.74(18.10)	5.078***

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

기준, 그리고 조직화에서는 집단별로 유의한 차이를 보이지 않았다.

그리고 두 척도 모두 전체 완벽주의 성향에서는 사회불안이 높은 집단이 낮은 집단보다 점수가 유의하게 높은 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 사회공포증과 완벽주의 특성간의 관계를 살펴보고자 하였다. 연구결과를 요약하면 다음과 같다. 우선 상관관계 분석결과, 완벽주의와 사회불안(.244), 그리고 완벽주의와 우울(.324)은 모두 유의한 상관($p < .001$)을 지녔으며, 완벽주의가 사회불안보다는 우울과 다소 상관이 높은 것으로 나타났다. 그리고 자기지향이

나 타인지향 완벽주의보다는 사회적으로 부과된 완벽주의가 사회불안이나 우울 모두와 더 상관이 높은 것으로 나타났으며, 이것 역시 사회불안(.188)보다는 우울(.319)과 다소 상관이 높은 것으로 나타났다.

사회불안에 대한 완벽주의 척도들의 예언력을 살펴본 결과, Hewitt 과 Flett(1991)의 MPS-3에서는 사회적으로 부과된 완벽주의 하위척도만이 사회불안을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다. 이는 Hewitt등(1991)이 부정적 평가에 대한 두려움 척도(Fear of Negative Evaluation Scale, Leary, 1983)로 측정된 사회불안이 자기 및 타인지향 완벽주의와는 상관이 없지만 사회적으로 부과된 완벽주의와는 매우 유의한 상관을 갖는다고 보고한 것과 일치하는 결과이다. 또한 자기지향 완벽주의는 자기지향적 구인들, 예를 들

어 높은 기준이나 자기비난과 관련되어 있으며, 타인지향 완벽주의는 타인지향적 구인들, 예를 들어 타인비난, 권위주의, 지배성과 관련이 있는데 비해, 사회적으로 부과된 완벽주의는 사회적으로 관련된 개념들, 예를 들어 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 승인에 대한 관심, 외적 통제와 유의한 상관관계가 있다고 밝힌 Hewitt의 연구결과와도 일관된 것으로 보인다.

따라서 이러한 연구결과들로 미뤄볼 때 사회불안은 자기비향이나 타인지향과 같은 완벽주의 성향과는 관련이 없으며, 사회적으로 부과된 완벽주의 성향과 밀접한 관련이 있다고 할 수 있다.

Frost(1990)의 MPS-6척도의 사회불안에 대한 설명력을 보면, 실수에 대한 염려가 가장 설명력이 크며, 개인적 기준과 수행에 대한 의심, 그리고 조직화가 각각 순서대로 설명력을 더하는 것으로 나타났다. 기존의 선행연구들에서 사회불안에 대한 완벽주의 척도들의 예언력에 대하여 직접적으로 회귀분석을 실시한 경우가 없었으나, 사회공포증을 측정하는 척도들과 MPS-6와의 상관관계를 보고한 Saboonchi와 Lundh(1997)의 연구에서, 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심이 사회공포증과 밀접하게 높은 상관을 갖고 있는 것으로 보고된 것과 다소 일치하는 결과로 보인다.

그리고 본 연구에서 비록 사회공포증 임상집단을 사용하지는 않았으나, 사회불안수준이 높은 사람들과 낮은 사람들을 구분하여 각각 완벽주의 특성들이 어떻게 차이가 나는지를 살펴 보았다. 그 결과, 사회불안이 높은 집단에서 사회적으로 부과된 완벽주의 성향이 높게 나타났으며($p < .001$), 실수에 대한 염려와 부모의 비난, 수행에 대한 의심이 사회불안이 낮은 사람들보다 유의하게 높게 나타났다($p < .001$). 이는 Lundh

와 Ost(1996)가 사회공포증 임상집단을 대상으로 연구한 결과, 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난척도에서 유의하게 점수가 높게 나타난 결과와도 유사한 것으로 보인다. 또한 Juster 등(1996)의 연구에서는 사회공포증 환자집단이 아무런 불안증상을 보이지 않는 일반인 통제집단보다 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 그리고 부모의 비난척도에서 유의하게 점수가 높았는데, 이는 본 연구의 결과와 정확하게 일치하는 것이다.

즉 본 연구결과에 의하면, 사회공포증이 높은 사람들이 그렇지 않은 사람들보다 부모의 비난을 더 많이 보고했지만, 부모의 기대 수준은 통제집단의 그것과 별로 차이가 없었다. 다시 말하면 부모가 자신에게 어느 정도 기대한다고 스스로 지각하는 정도에 있어서는 사회공포증이 높은 집단이나 낮은 집단 사이에 유의미한 차이가 없었으나, 부모가 자신의 수행에 대하여 그것이 잘했건 못했건 간에 비난할 것이라고 생각하는 경향은 사회공포증이 높은 사람들한테서 두드러지게 더 많이 나타나는 현상이라고 볼 수 있다. Juster 등(1996)은 이와 같은 부모의 비난이 사회공포증에 원인론적 중요성을 갖는다고 시사하며, 부모의 양육방식이 사회공포증의 발현에 영향을 줄 수 있다고 하였다. Bruch 등(1989)은 사회공포증인 사람들이 그들의 부모가 적절한 행동의 기준에 대하여 다른 사람의 평가에 더 많은 강조를 해왔다고 지각함을 보고하였고, 이에 더하여 사회공포증을 가진 사람들의 부모가 다른 부모들보다 훈육방식으로서 수치심을 더 많이 사용한 것으로 보고하였다(Bruch와 Heimberg, 1994). 따라서 이러한 점으로 미뤄볼 때, 부모의 비난은 사회공포증과 어느 정도 인과적 관계를 갖고 있는 것으로 시사된다.

또한 사회공포증이 높은 사람들과 낮은 사람들 사이에 개인적 기대 수준에서는 유의미한 차이를 보이지 않았다는 점에도 주목할 필요가 있다. 즉 사회불안이 높은 사람이나 낮은 사람이나 개인적 기준을 설정하는데 있어서 별다른 차이는 없으나, 단지 사회불안이 높은 사람들은 실수에 대한 염려가 크고 자신들의 수행에 대하여 의심하는 경향이 크기 때문에 결과적으로 사회적인 상황에서 불안을 더 많이 경험하는 것으로 생각된다. Alden 등(1994)도 사회불안이 높고 낮은 사람들의 차이가 기준을 설정하는 것에 있어서의 차이라기보다는, 기준과 그들이 스스로 지각하는 능력과의 차이라고 언급하였다.

Schlenker와 Leary(1982)에 의하면, 다른 사람들에게 특별한 인상을 주고 싶으나 그러한 인상을 성공적으로 만들 수 있을지 의심스러울 때 사회공포증을 경험한다고 한다. 또한 Clark와 Well(1995)은 타인에게 좋은 인상을 전달하고자 하는 욕구가 강하나, 그렇게 할 수 있는 자신의 능력에 대하여는 뚜렷한 불안정감을 느끼는 것이 사회공포증의 핵심이라고 하였다. 즉 사회공포증인 사람들은 전자의 요소에 해당하는 부분들, 즉 개인적 기준을 높게 설정하는 것에서는 통제집단과 크게 다르지 않으나, 후자의 요소에 해당하는 부분, 다시 말해 실수에 대한 염려나 수행에 대한 의심은 사회불안이 낮은 사람들보다 유의하게 많이 갖고 있는 것으로 보인다.

따라서 이러한 결과들로 미뤄볼 때 완벽주의와 사회공포증의 관계에 있어서는, 기대수준의 차이라기 보다는 실수에 대한 염려나 수행에 대한 의심, 다른 사람들의 비난에 대한 염려와 같은 요인들이 사회공포증에 부정적인 영향을 주는 것으로 시사된다. 이는 완벽주의의 긍정적 측면보다는 부정적 측면이 사회공포증과 관련

이 있음을 나타내 주는 것이다. 그리고 부모의 기대가 개인의 기준설정, 부모의 평가가 개인의 평가에 원인론적으로 관련되어 있다(Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991)고 볼 때, 사회불안이 높은 사람들이 개인이나 부모의 기준 차원에서는 사회불안이 낮은 사람들과 차이가 없었으나, 자기 스스로 자신에 대한 평가나 부모의 자신에 대한 평가차원에서는 차이를 보인다는 점에 주목할 필요가 있다. 즉 다시 말해 사회불안은 완벽주의의 기준설정 차원의 문제라기보다는 평가차원의 문제와 관련이 있으며, 따라서 평가에 대한 지나친 염려와 민감성을 완화시켜 주는 것이 사회공포증을 극복하고 치료하는데 중요한 시사점을 갖는 것으로 보인다.

본 연구는 완전히 상관을 기초로 한 것이기 때문에 완벽주의와 사회공포증 간의 인과관계에 대해서는 정확히 언급할 수 없다. 그러나 이상의 연구결과에서 밝혀진 바에 의하면, 완벽주의(특히, 부정적 측면의 완벽주의)가 사회공포증을 불러 일으키는데 어느 정도 영향을 미치고 있는 것으로 시사된다. 실수에 대한 염려나 수행에 대한 의심, 그리고 다른 사람들이 자신에게 완벽주의적 요구를 갖는다는 믿음(사회적으로 부과된 완벽주의)은 모두 사회적 상황에서 개인을 불안하게 만들고 긴장시키는 요소임에 틀림없다. 하지만 완벽주의가 어느 정도 그리고 어떠한 과정을 거쳐 사회불안을 가져오는지에 대해서는 앞으로 연구가 더 필요한 것으로 보인다.

참고문헌

윤숙경(1996). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 자연 특성의 차이. 연세대학교 석사학

- 위 청구논문
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 98-113.
- 이정윤(2000). 사회불안과 우울의 인지 특성:비합리적 신념, 역기능적 태도, 핵심신념을 중심으로. *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 11(2), 199-211.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 사회공포증에 대한 인지 행동치료와 노출 치료의 효과. *한국심리학회지: 상담과 심리치료*, 9, 1, 35-56.
- 한기연(1993). 다차원적 완벽성-개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 박사학위 청구논문
- Alden, L. E., Bieling, P. J. & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18(4), 297-316.
- Bruch, M. a. & Heimberg, R. G. (1994). Differences in perception of parental and personal characteristics between generalized and nongeneralized social phobics. *Journal of Anxiety Disorders*, 8, 155-168.
- Bruch, M. A., Heimberg, R. G., Berger, P. & Collins, T. M.(1989). Social phobia and perception of early parental and personal characteristics, *Anxiety Research*, 2, 57-65.
- Burns, D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, November, 34-51.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds), *Social phobia. Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford.
- Deffenbacher, J. L., Zwemer, W. A., Whisman, M. A., Hill, R. A. & Sloan, R. D. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10, 281-292.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L. & Rosa, T. D. (1996). Dimension of perfectionism, psychosocial adjustment and social skills. *Personality and Individual Difference*, 20(2), 143-150.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. L. & Neubauer, L. A. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Garner, D., Garfinkel, P. & Bemis, K. (1982). A multidimensional psychotherapy for anorexia nervosa. *International Journal of Eating Disorders*, 1, 2-64.
- Hewitt, P. L. & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- Hewitt, P. L. & Gordon, L. F. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress and depression: a test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, 102(1), 58-65.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Juster, H. R., Heimberg, R. G., Frost, R. O., Holt, C. S., Mattia, J. I. & Faccenda, K. (1996).

- Social phobia and perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 21(3), 403-410.
- Leary, M. R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Lundh, L. G. & Ost, L. G. (1996). Stroop interference, self-focus, and perfectionism in social phobics. *Personality and Individual Differences*, 20, 725-731.
- McFall, M. E. & Wollersheim, J. P. (1979). Obsessive-compulsive neurosis: A cognitive-behavioral formulation and approach to treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 3, 333-348.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- Saboonchi, F. & Lundh, L. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6), 921-928.
- Schlenker, B. S. & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.

The Relationship Between Social Phobia and Perfectionism

Jungyoon Lee Young-a Cho
Department of Psychology, Yonsei University

This study investigated the relationship between social phobia and perfectionism. The Social Avoidance and Distress Scale, Beck Depression Inventory, Frost, Marten, Lahart and Rosenblate's(1990) Multidimensional Perfectionism Scale(MPS-6) and Hewitt and Flett's(1988) Multidimensional Perfectionism Scale(MPS-3) were administered to 575 college students. The MPS-6 comprising characteristic dimension was more highly correlated with depression as well social phobia than the MPS-3 comprising directional dimension. The results of regression analysis showed that social phobia was explained mainly by Socially Prescribed Perfectionism and Concern Over Mistakes. When high socially anxious group was compared with low socially anxious group, high socially anxious group showed significantly higher level of the Socially Prescribed Perfectionism, Concern Over Mistakes, Parental Criticism, Doubts About Actions than low socially anxious group. These results implied that social phobia was associated with dimension of appraisal rather than dimension of standard setting and the Appraisal of Parents had etiological effects on social phobia.

Key Words : social phobia, perfectionism