



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

# 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향

: 내현적자기애의 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

김 기 남

2016년 8월



# 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향 : 내현적자기애의 매개효과




지도교수 최 보 영

김 기 남

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2016년 6월

김기남의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 백 정 권   
위 원 김 상 봉   
위 원 최 보 영 

제주대학교 교육대학원

2016년 8월

<국문초록>

대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향  
: 내현적자기애의 매개효과

김 기 남

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 최 보 영

본 연구의 목적은 대학생의 평가염려완벽주의, 내현적자기애, 사회불안의 관계를 알아보고, 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위하여 본 연구는 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 매개효과가 있는가?

이와 같은 연구문제를 해결하기 위하여 서울 및 경기, 충청, 경상, 전라, 제주 지역의 4년제 및 2년제에 재학중인 대학생 351명을 대상으로 실시하였다. 1차적으로 각 지역에 대학생들과 가까운 조사자를 모집하여 대학생들이 설문에 응할 수 있도록 진행하였고, 2차적으로 대학교를 선정하여 직접 찾아가서 설문지를 돌리는 방식으로 진행하였다. 표집한 기간은 2015년 9월 21일부터 11월 20일까지 실시하였다.

연구의 측정도구는 평가염려완벽주의 측정을 위해서 Hewitt와 Flett 다차원적인 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안하고, Frost 등의 다차원적인 완벽주의 척도를 정승진(1999)이 번안한 부적응적인 문항으로 함께 사용한 평가염려완벽주의 척도(총 28문항, 5점 Likert), 김향숙(2001)의 번안한 사회적 상호작용 척도와 사회공포 척도로 구성된 사회불안 척도(총 39문항, 5점 Likert), 그리고 정남운(2002) 번안한 내현적자기애 척도(총 45문항, 5점 Likert)를 구성하여 사용하였다.

본 연구의 목적을 달성하기 위한 자료 분석은 SPSS for Windows 18.0에 의해 빈도 분석, 상관 분석, 매개효과 분석을 실시한 후 Sobel 검증을 실시하였다. 본 연구의 분석결과를 바탕으로 연구 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 평가염려완벽주의와 내현적자기애, 사회불안의 관계에서 모든 변인간에 통계적으로 유의미한 정적 상관이 나타났다. 즉, 평가염려완벽주의가 높을수록 내현적자기애가 높아지고, 평가염려완벽주의가 높을수록 사회불안이 높아진다. 또한 내현적자기애가 높을수록 사회불안이 높아진다.

둘째, 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애는 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 평가염려완벽주의 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의)이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애는 모두 완전매개효과가 있는 것으로 나타났다.

이상의 연구 결과에서 대학생의 평가염려 완벽주의가 사회불안에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 내현적 자기애는 완전매개하여 사회불안을 높여지는 것으로 간접효과를 보이는 것으로 나타났다. 이에 따라, 본 연구 결과가 대학생을 대상으로 내현적 자기애를 통해 사회불안을 겪고 있는 학생들을 위해 상담 및 치료에 활용될 수 있는 근거 자료로 활용되기를 기대한다.

**주요어 : 평가염려완벽주의, 내현적자기애, 사회불안**

# 목 차

I. 서 론	
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설	5
II. 이론적 배경	
1) 사회불안	
(1) 사회불안의 개념	6
(2) 사회불안의 특징	7
2) 평가염려완벽주의	
(1) 평가염려완벽주의의 개념	9
(2) 평가염려완벽주의와 사회불안의 관계	10
3) 내현적 자기에	
(1) 내현적자기애의 개념	12
(2) 평가염려완벽주의와 내현적자기애와의 관계	13
(3) 내현적자기애와 사회불안의 관계	14
III. 연구방법	
1. 연구대상	16
2. 연구절차	16
3. 자료절차 및 분석	17
4. 측정도구	
1) 사회불안	18
2) 평가염려완벽주의	19
3) 내현적자기애	21
IV. 연구결과	
1. 주요 변인의 상관관계	22

2. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 및 매개효과 .....	24
1) 대학생의 평가염려완벽주의 하위요인이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과	
(1) 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과 .....	26
(2) 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과 .....	27
(3) 대학생의 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 .....	29
 V. 논의 및 결론 .....	31
 VI. 참고문헌 .....	35
 Abstract .....	42
 부록 .....	44

## 표 목 차

표Ⅲ-1. 인구사회학적 특성 .....	16
표Ⅲ-2. 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	18
표Ⅲ-3. 평가염려완벽주의 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	20
표Ⅲ-4. 내현적자기애 척도의 문항구성 및 신뢰도 .....	21
표Ⅳ-1. 변인 간 상관계수 .....	22
표Ⅳ-2 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 매개효과 .....	24
표Ⅳ-3 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 매개효과.....	26
표Ⅳ-4 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 매개효과 .....	28
표Ⅳ-5 대학생의 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 매개효과 .....	29



## 그림 목 차

그림 I-1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적 자기에 매개모형 .....	5
그림 IV-1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적 자기에 매개효과 .....	24
그림 IV-2. 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적 자기에 매개효과 .....	26
그림 IV-3 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적 자기에 매개효과 .....	28
그림 IV-4. 대학생의 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적 자기에 매개효과 .....	29

# I. 서 론

## 1. 연구와 필요성 및 목적

사회불안은 사회적인 활동에서 일어나는 장애로 낮은 사람을 대하거나 서로 다른 사람들과의 주목을 받는 상황에서 지속적으로 불안을 느껴 관계를 유지하기 어려움을 보이는 것으로 정의한다(American Psychiatric Association, 2013). 이러한 증상은 정도에 따라 다양한 형태로 나타날 수 있는데 사회적 상황에서 벌어지는 대부분의 사람들이 평가를 받는 어떤 일이나 행동을 할 때 긴장을 하게 되고 불안을 느끼게 된다(김성주, 이영순 2013). 과도하게 불안을 느껴 일상생활을 유지하는 데 어려움을 가지고 있다면 상황에 따라서 문제가 될 수 있다. 이는 자신의 안정감, 학업, 진로, 대인관계 등 여러 가지 상황에 대해서 역기능적 신념을 느껴 그 상황을 어렵게 느끼고 해석하며 사회적 위험을 지각하게 함으로써 좋지 않은 영향을 미칠 가능성이 많다.

최근 우리나라에서 과도한 사회불안으로 고통받는 사람들이 증가하는 추세로 나타나고 있다. 건강보험심사평가원(2015)의 통계에 따르면, 2015년에 사회공포증을 느껴 병원에 찾는 환자수가 17,060명으로 조사되면서 2014년도에 비해 212명 증가한 것으로 나타났고, 병원을 찾지 않는 사람들을 포함하면 전체 인구의 2~3%라고 추정하고 있다. 이 중에서 10%는 자살을 시도한 경험이 있고, 5%는 사회생활을 전혀 못 할 정도로 증상이 심한 경우가 있다(한국경제, 2016). 이는 빠르게 변화하는 사회환경에서 과도한 사회불안으로 고통을 겪고 있는 사람들이 증가하고 있다는 것을 시사한다.

특히, 우리나라 대학생들은 자본주의 사회에서 성공하기 위해 대학입학과 동시에 ‘스펙 쌓기’ 및 좋은 대인관계를 유지함으로써 사회에서 요구되는 일정 수준의 진로 및 학업 관련 기준에 도달하고 취업을 해야 한다는 상당한 압박감과 경쟁사회에서 뒤쳐질 것이라는 두려움을 경험하게 된다(서영숙, 2008). 이는 경제상황이 불투명해지고 요구되는 기준이 높아지면서 노동시장은 일자리가 점점 줄어들고 대학생들은 불명확한 자신의 목표와 역할 및 가치관을 가지게 되어 심리

적으로 부담감과 불안을 느끼게 된다. 이러한 사회불안은 수행에 있어서 자기 자신의 믿음과 신념이 덜 하여 두려워하는 경우 확신을 갖지 못하거나 자신이 비난을 받을까봐 두려워하는 것들이 부정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 즉, 사회에서 부과되는 경직된 높은 기준과 자신의 행동에 있어 실수에 대해 염려하고 자신의 분야에 완벽을 추구(이성원, 2015)함으로써 그 기대에 못 미치게 되어 부적응적인 행동이 반복적으로 일어나다보면 과제들을 수행하는 데에 있어서 사회불안이 일어날 수 있음을 추측할 수 있다.

Saboonachi와 Lundh(1997)는 수행하는 과정에서 자신을 의심하고 실수를 할까봐 두려워함으로써 타인의 비판에 대해 신경을 쓰며 부적응적으로 완벽해지려고 하는 것을 평가염려완벽주의라고 명명하였다. 이는 대인관계적인 특질을 가지고 있는 Hewitt과 Flett의 다차원적완벽주의(FMPS)와 개인내적인 특질을 가지고 있는 Frost의 다차원적완벽주의(HMPS)를 부적응적인 요인들을 묶은 하위요인으로 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의라고 말할 수 있다. 평가염려완벽주의 성향을 가지고 있는 사람들은 인정을 받고자 항상 완벽한 수행을 가지고 있지만 자신의 수행에 있어서 만족하지 못하여(Wei, Mallinckrodt, Russell & Abraham, 2004) 부적응적으로 행동하게 되어 결국 불안감을 느끼고 있다는 것을 알 수 있다(장애경, 이지연, 2011; Wu & Wei, 2008). 즉, 평가염려완벽주의 각 요인은 사회불안에 미치는 중요한 인지적 변인으로서(김민선, 서영석, 2009) 사회불안이 높을 것이라 가정할 수 있고, 대학생들이 자신이 세운 목표가 너무나도 높아서 지금의 모습이 현재와 다르거나 만족하지 못하는 가운데 다른 사람들과의 수행하는 과정에서 두려움을 느껴 사회불안을 경험할 수 있다고 할 수 있다(박영주, 2013).

지금까지 밝혀진 대학생들의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에 대한 매개변인의 선행연구들을 종합해보면, 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기(김민선, 서영석, 2009), 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절(김성주, 2012), 내면화된 수치심과 정서표현 양가성(이성원, 2015) 등이 있다. 즉, 평가염려완벽주의가 사회불안을 일으키는 원인이면서 매개변인으로 영향을 미치기도 하기 때문에 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향을 매개하는 변인에 대해 경험적 연구들이 많이 이루어져야 할 것이라고 설명할 수 있

다.

한국 사회의 문화는 유교적 집단주의를 근간으로 개인의 감정과 생각에 대한 표현이 특별하게 강조되지 않을 뿐만 아니라 중요하게 여기지 않고 집단의 유지를 위해 정서표현을 강하게 하는 것을 자제하고 이것이 바람직하다는 전통적인 경향이 있다(최상진, 정태연 2001; Markus & Kitayama, 1991). 이는 원만한 사람들과의 관계를 위해 직접적으로 반대의 의견을 표현하거나 체면을 손상시킬 수 있는 표현을 가능한 회피하는 방향으로 행동을 함으로써 부정적 평가를 받지 않기 위해 주변의 시선을 피하게 된다. 이를 통해, 수행에 있어 자기 자신을 염려하게 되고, 실수에 민감하게 됨으로써 객관적 기준에 있어 부적응적으로 행동이 일어날 수 있다.

특히, 대학생들은 성인이 되는 과도기적 시점에 있기 때문에 평가에 대한 염려로 인하여 부적응적인 행동이 일어날 수 있다. 이러한 행동은 대학생들에게 다른 사람에게 상처와 거절을 받아서는 안 되고, 못하는 것이 있어서도 안 될뿐더러 타인에게 밋보여서는 안 된다는 생각이 자리잡아(이소연, 2014) 내현적자기애 특성을 가지게 된다(권석만, 한수정, 2000). 내현적자기애란, 다른 사람에게 인정을 받지 못하거나 원하지 않은 어려운 사고를 경험하게 되었을 때 이를 피하기 위하여 자기 자신에게 기울임으로써 부적응적으로 행동하고 경험하는 것을 말한다. 이러한 특성을 가진 대학생들은 수줍음이 많고 다른 사람의 반응에 과도하게 신경을 쓰며 부정적 평가에 취약하여 자기 자신을 보호하고자 하는 성향이 크다(김현아, 2014). 즉, 대인관계에 있어서 사회적 기준으로 바라보는 높은 기준과 타인에 대해서는 실수를 통해서 어려움을 느낀다는 것, 자신의 과제나 맡은 일이 있을 때 수행하는 과정에서 두려움을 느껴 어려움을 가진다는 것(서은경, 2011) 등을 봤을 때, 평가염려완벽주의와의 유사한 공통점이 있다.

이처럼 평가염려완벽주의 성향을 지닌 사람들은 자신의 기대가 미치지 못하였을 때 부정적 평가에 대한 두려움을 느껴 사회불안을 경험하고 있는 것으로 추측할 수 있다. 한수정(1999)의 연구에서는 자신을 자유롭게 표현하지 못하여 지나치게 억압하고 자신의 감정조절에 실패하여 불안을 경험하며 부적응적인 측면을 드러낸다고 하였다. 또한 내현적자기애 성향이 높을수록 사회불안이 증가하고 내현적자기애와 사회불안간의 연구에서 유의한 상관성이 있는 것으로 여러 연구들

을 통해 검증되었다(권은미, 신민섭, 김은정, 2009; 김진영, 2010; 박영주, 2013; 서나리, 2011; 오하연, 2012; 윤성민, 신희천, 2007; 최인선, 2013). 즉, 대학생들의 평가염려완벽주의 성향으로 인하여 왜곡된 방향으로 자기 자신을 이해하고, 부정적 평가에 대한 두려움을 느껴 사회불안이 경험하고 있다고 말할 수 있다. 이에 부적응적인 행동과 인지적 요인들이 평가염려완벽주의와 사회불안을 설명하는 매개변인으로 타당하게 여겨져 내현적자기애를 매개변인으로 채택하여 살펴보고자 한다.

본 연구에서는 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향을 미칠 때 내현적 자기애가 매개변인의 역할을 할 것이라고 가정하였다. 또한 평가염려완벽주의 하위요인 중 개인내적 특질인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심과 대인관계 특질인 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 매개변인으로 설정한 내현적자기애가 어떠한 경로로 영향을 미치는지 심층적으로 알아보하고자 한다. 이를 통해, 상담장면에서 사회불안에 호소하는 대학생들을 맞이하였을 때 초점을 두고 개입할 수 있는 전략들에 대해서 살펴보고자 한다.

## 2. 연구문제 및 가설

본 연구는 대학생의 평가염려완벽주의와 내현적자기애, 사회불안의 관계를 파악하고 검증하고자 한다. 이를 위해 연구문제와 가설을 설정하였다.

연구문제1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 매개효과가 있을 것이다.

가설1-1. 대학생의 실수에 대한 염려와 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애는 매개효과가 있을 것이다.

가설1-2. 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애는 매개효과가 있을 것이다.

가설1-3. 대학생의 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 매개효과가 있을 것이다.

‘연구문제 1’를 통해 대학생의 평가염려완벽주의 전체 및 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의)이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과를 보이는지를 검증할 것이다. 즉, 평가염려완벽주의가 사회불안에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 내현적자기애를 매개로 사회불안에 영향을 미칠 것이라는 모형을 제안하고 검증하고자 한다.

<연구모형>

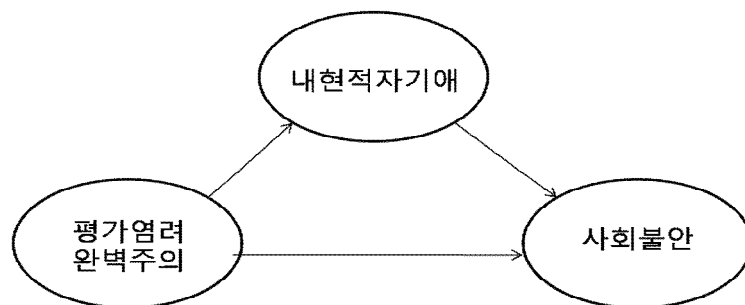


그림 I -1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개모형

## II. 이론적 배경

### 1) 사회불안

#### (1) 사회불안의 개념

사회불안은 다른 사람으로부터 주시되거나 평가받을 수 있는 사회활동 가운데 한 가지 이상의 공포를 느끼고 거절을 당하거나 다른 사람에게 피해를 주게 될 것을 힘들어하고 두려워하는 것으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 특히, 과도한 사회불안은 자신이 수행하는 활동에 있어 어려움을 느껴 자신의 인격형성 및 학업, 진로, 대인관계 등에 적응을 하지 못하여 어려움을 느끼는 경우가 많다. 이는 역기능적 신념이 활성화되어 그 상황을 어렵게 느끼게 되고 사회적 위험을 지각하게 된다(Clark & Wells, 1995). 이러한 신념이 활성화되면 신체적 또는 인지적 변화가 일어나며 부정적 평가를 받지 않기 위해서 안전 행동을 하게 된다(권석만, 2013). 이러한 기질적인 특성을 통해 알 수 있는 것은 사회적 수행에 대한 과도한 신념, 사회에서 기준이 되는 객관적인 평가에 대한 조건적 신념, 자기와 관련된 부정적인 신념 등 역기능적 신념을 느껴 그 상황을 어렵게 느끼고 해석하며 사회적 위험을 지각하게 된다(Clark & Wells, 1995).

사회불안의 DSM-5(2013)의 진단 기준을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 개인이 다른 사람들에 의해서 관찰되고 평가될 수 있는 한 가지 이상의 사회적 상황에 대해서 현저한 공포나 불안을 지닌다. 이들이 두려워하는 사회적 상황은 일상적으로 상호작용하는 상황과 관찰 당하는 상황, 다른 사람 앞에서 수행을 하는 상황이다. 둘째, 다른 사람에게 거부를 당하거나 피해를 주게 될 것을 두려워함으로써 부정적 평가를 받을까봐 두려워하는 것을 말한다.

사회불안의 정의를 선행연구에서 살펴보면, 박지연(2014)의 연구에서 다른 사람이 관찰 가능한 사회활동에서 일어날 수 있는 환경에서 느끼는 개인의 불안과 목표에 따른 상호작용 상황에서 느끼는 불안으로 정의되었다. 또한 서영석(2010)의 연구에서도 사람들과 서로 상호작용하면서 대화를 통해 느끼는 사회적 상호

작용 불안과 다른 사람과 자신의 활동에서 관찰하는 상황에서 느끼는 불안으로 정의되었다. 이에 본 연구는 사회불안을 사람들과의 상호작용을 통해서 느끼는 사회적 상호작용 불안과 수행하는 상황에서 느끼는 사회적 공포를 사회불안이라고 하여 살펴보고자 한다.

## (2) 사회불안의 특징

적절하게 사회불안에 노출된 사람은 대인관계나 과제 수행에 있어 적절한 긴장감을 가지게 함으로써 긍정적인 기능을 한다(김나예, 2012). 그러나 과도하게 사회불안에 노출이 된 사람은 사회적 상황에 노출되면 거의 예외 없이 심한 불안을 경험하게 되며 회피하고자 한다. 이러한 상황적인 행동이 계속적으로 6개월 이상 지속되어 고통을 심하게 경험하거나 일상 생활에 따른 행동에 방해가 된다면 사회불안장애로 진단될 수 있다.

사회불안과 관련성이 있다고 밝혀진 인지적인 요인들을 살펴보면, 자신의 부족하거나 부적절하다는 신념이 다른 사람에게 부정적으로 평가를 받거나 거절당함으로써 불안을 경험할 수 있다(김진영, 2010). 이 증상에서 첫 번째는 생리적 요인으로 심박수가 증가하거나 땀을 흘리는 경우를 말하며, 두 번째는 행동적 요인으로 말을 더듬거나 시선을 회피하는 경우를 말한다. 마지막은 부정적인 인지적 요인으로 부정적 자기평가, 자기 초점주의 등이 있다(김종우, 1999).

이러한 사회불안은 사회적인 활동을 통해 누구나 쉽게 경험할 수 있다. 보건복지부(2012)에 따르면, 사회공포증의 평생유병률은 0.5%으로 보고된 것으로 나타났지만, 사회적 관계에 있는 사람들이 자신을 어떻게 보는가와 관련된 염려라는 점을 감안해 볼 때 조사한 결과보다 더 많은 사람들이 경험하고 있는 것으로 추측된다.

수줍고 내성적인 청소년기를 보낸 대학생 시기에 시작되며 만성적 경과를 거쳐 점차 심해지는 경향이 있다. 김순희(2010)의 연구에 따르면, 사회불안 정도가 높은 학생들은 또래 집단간의 인간관계 등에서 어려움을 보이고, 정서적으로 심한 고통을 느끼는 것으로 나타났다. 이는 부모님을 보호를 받다가 성인이 되는 과도기적 시점에서 사회불안이 해결되지 않거나 예방되지 않는 경우 심리적 압



박과 사회적 환경에 있어서 매우 위협적인 표정이나 요소로 작용하여 점차 대인 관계에서 심각하게 갈등이 생기고 고립되어 사회불안장애로 발전될 수 있다(최인선, 최한나, 2013).

사회불안장애에 속하는 대인공포는 다른 사람들을 불편하게 만드는 것이 두려움의 주된 특징이다(American Psychiatric Association, 2013). 외모의 특성, 몸냄새, 강렬한 눈빛, 표정이나 말투로 자신의 강렬한 시선이 다른 사람을 불편하게 만들어서 그들이 자신을 피하거나 다른 곳을 쳐다 본다고 믿는 경우를 말한다. 이러한 두려움이 망상 수준의 강렬한 믿음으로 발전하는 경우도 있다.

## 2) 평가염려완벽주의

### (1) 평가염려완벽주의의 개념

Hamachek(1978)은 사람이 비현실적 기준을 가지고 자신의 활동에서 만족감을 느끼지 못하고 다른 사람으로부터 부정적인 판단에 대해서 두려워하는 것을 신경증적 완벽주의라고 설명했다. 이는 적응적 특질과 부적응적 특질로 차별적으로 관련되어진다는 것이 입증되었다(Mills & Blankstein, 2000; Slaney & Ashby, 1996).

Hewitt과 Flett(1991)과 다차원적완벽주의와 Frost(1990)의 다차원적완벽주의로 설명할 수 있다. Hewitt과 Flett(1991) 및 동료들의 다차원적완벽주의는 대인관계 초점으로서 자기지향적완벽주의, 타인지향적완벽주의, 사회부과적완벽주의 세 가지 요소 중에서 자기에게 비현실적으로 높은 기준이 부과되고 있다는 것으로서 사회부과적완벽주의는 부적응적 특질을 띄고 있다. 또한 Frost(1990) 동료들의 다차원적완벽주의는 개인내적인 초점으로서 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 부모의 기대, 부모의 비난, 개인 기준, 조직화로 구성된 5가지 요소 중에서 실수에 대해 부정적 반응을 보이고, 승인받지 못할 것이라 예상하며, 실수를 실패와 동일하게 해석하는 경향성이 있는 실수에 대한 염려와 과제를 성취하는 능력에 대해 의심하는 정도를 말하는 수행에 대한 의심이 부적응적 특질을 띄고 있다.

이 중에서 부적응적인 특질을 가지고 있는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의는 Saboonachi와 Lundh(1997)는 HMPS와 HFMPs를 통합하여 요인분석을 실시하여 밝혀내었고, 그 특성에 따라 연구자들은 평가염려완벽주의라고 명명하였다. ‘평가염려완벽주의’란 지속적으로 엄격하게 자기 자신을 감시함으로써 자기 자신을 엄격하게 감시하고 자신의 수행에 있어서 불만족스러워하며, 자신의 실수에 대해서 습관적으로 염려하는 것을 말한다(김현희, 김창대, 2001). 평가염려완벽주의 하위요인들을 살펴보면, 객관적 기준에서 높은 기준을 기대하며 자신의 과제에 있어서 엄격하게 평가하는 ‘사회부과적완벽주의’와 실수를 하였을 때 주변에 있는 사람들이 수용 받기 어려울 것이라고 생각하는 ‘실수

에 대한 염려’, 자신의 수행과 능력에 있어서 확신을 가지는 것을 의미하는 ‘수행에 대한 의심’으로 나누어진다(김성주, 2012). 이에 본 연구에서는 완벽주의를 ‘평가염려완벽주의’라고 정의하고 각 요인에 따른 특성을 고려하여 살펴보고자 한다.

## (2) 평가염려완벽주의와 사회불안의 관계

Heimberg(1988)는 완벽주의적 신념이 사회공포증의 핵심적인 특징이라고 제안했다. 경직된 높은 기준으로 인하여 자기 자신은 그 분야에 완벽하기를 바라며 완벽을 추구(이성원, 2015)함으로써 그 기대가 미치지 못하였을 때 그 상황을 부정적으로 해석하고 사회적 위험을 지각하게 된다(Clark & Wells, 1995). 완벽주의 요소중에 평가염려완벽주의는 적응적 완벽주의보다 부적응적완벽주의 결과와 밀접한 관련이 있다(이소연, 2014).

사회불안은 사회적 공포와 상황에 있어서 자기 자신을 평가하거나 또는 다른 사람에게 평가를 당할 것이라고 예상되는 상황에서 나타나는 불안이므로 사회불안은 평가에 의한 불안이라고 할 수 있다(김민경, 현명호, 2013). 사회불안을 경험하는 사람들은 자기 자신의 수행방식에 대한 역기능적 신념을 가지는 경우가 많고 사회적 공포나 수행에 대해서 과도하게 높은 기준을 가지고 있다는 것을 알 수 있다. 과도하게 높은 기준은 이상적인 경우가 많고 현실적으로 목표를 위해서 나아가기 어렵기 때문에 불안을 가지고 오게 되는 원인이 된다. 자신의 완벽함을 드러내고자 하는 사람들로 다른 사람에 의한 지지나 인정을 받지 못할 것이라는 두려움을 가지고 있으므로 사회불안을 경험할 수 있다(Hewitt et al., 2003).

완벽주의 성향을 가지고 있는 사람들이 느끼는 불안은 단순하지 않으며 완벽성과 불안의 상관관계는 매우 높게 나타난다. 실수는 정상적인 것인데도 불구하고 실수에 대해 지나치게 신경을 쓰는 것은 사회불안과 관계가 있고 완벽주의적인 생각은 불안의 인지적, 생리적 반응과 정적 관계가 있다(정승진 2008). 한기연(1993)연구에서는 완벽주의 성향이 높은 사람은 수행에 있어서의 기대감, 수행에 따른 의심, 평가에 대한 두려움 등으로 인해 불안이 나타난다고 보고되었다. 부

적응적완벽주의에서 대인관계 특성을 가지고 있는 사회부과적완벽주의는 관계적 적응에 높은 관련성을 가지며(김선은, 2010; 송은영, 하은혜, 2008; 이정윤, 조영아, 2001; Hewitt & Flett, 1991; Saboonachi & Lundh, 1997), 개인내적인 특성을 가지고 있는 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심은 높은 걱정 수준과 낮은 자신감과 관련이 있었다(Juster et al., 1996). 또한 김나예(2012) 연구에서는 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에 있어서는 기대수준의 차이라기보다는 실수를 대한 염려나 수행에 따른 의심, 주변 사람들의 비난에 따른 염려를 통해서 불안에 부정적으로 나타났다(이성원, 2015; 김민선, 서영석, 2009; 조용래, 원호택, 1997). Clark와 Wells(1995)는 사회불안을 인지모델로 설명하면서, 사회불안을 경험하는 사람들은 사회적 상황과 공포를 통해서 주의의 초점이 타인이 아닌 자신에게 향하고, 자신이 어떻게 보일지 생각을 하면서 부정적인 생각과 불안을 유지시킨다고 하였다(김성주, 2012).

이에 본 연구는 수많은 사람들이 경험하는 사회불안에 중점을 두고 그에 대한 선행요인으로 평가염려완벽주의라고 설정하고 검증하고자 한다. 그리고 평가염려완벽주의 특성을 가지고 있는 각 요인이 사회불안과의 관련성을 살펴보고자 한다.

### 3) 내현적자기애

#### (1) 내현적자기애의 개념

내현적자기애 성향을 가지고 있는 사람들은 사회적 상황에서 심장이 두근거리거나 사회적 실수를 저지를까봐 두려움을 갖는 등을 겪게 되면 상대방에게 인정을 받지 못하거나 자신이 의도한 인상을 주지 못하게 되어 원하지 않는 자신에 대한 어려운 사고를 경험해야 하므로 이를 피하기 위해서 자기에게 주의를 기울이게 됨으로써 자신에 대한 비난이 높아지게 된다(강선희, 정남운 2002; 윤성민, 신희천 2007). 이는 다른 사람에게 상처받아서도 안 되고, 거절당해서도 안 되며 못하는 것이 있어서도 안 될뿐더러 타인에게 밋보여서도 안 된다는 생각이 깊숙하게 자리잡고 있다는 것을 말한다(이소연, 2014).

강선희, 정남운(2002)이 보고한 내현적자기애의 다섯가지 특성은 다음과 같다. 첫째, ‘목표불안정’은 목표를 설정하는데에 어려움을 가지며, 미래에 대해서 불확실성을 가지고 있다. 즉, 목표를 설정하고 나아가는데 수행하는 능력이 부족하고 어려움을 겪는다는 사실을 안다. 둘째, ‘인정욕구/거대자기 환상’은 인정을 받기 위하여 끊임없는 노력과 칭찬에 대한 강한 갈망을 나타낸다. 셋째, ‘착취/자기중심성’은 특권의식과 자기중심적인 모습들을 나타내는 것이다. 넷째, ‘과민/취약성’은 자신의 삶의 있어서 무가치하고 불행하다고 느끼며 평가하는 예민한 모습을 나타낸다. 다섯째, ‘소심/자신감 부족’은 자신감이 부족하여 어려워하고 소심하게 행동하는 것을 말한다.

Rose(2002)는 내현적자기애는 자신에 대해 확신하지 못하고 안정성이 없고, 삶의 만족도가 낮다고 하였다. 또한 cooper(1998)는 사회불안과 분노 등과 같은 심리적 부적응 증상이 있다고 했으며 김성주, 이영순(2015) 연구에서는 자신의 감정을 억제하고 소심하며 수줍어하고 지나치게 감정을 억제하고 주목받는 것을 불편해지고 있다고 하였다. 즉, 자신의 수행에 있어 받아들이지 못하기 때문에 자신의 행위에 대해서 가치를 부여하거나 스스로에게 황홀하게 빠짐으로써(권석만, 한수정, 2000), 이득을 얻지 못하므로 주관적 불편감을 더 많이 경험한다는 점에서 역기능적으로 작용하고 있다고 해석하였다.

내현적자기애는 심리적인 문제와 부적응과 관련이 높다. 실수를 저지르거나 자기 자신의 수행에 따른 의심을 하고 사회적인 객관적 기준에 따라서 어려워함으로써 완벽주의를 추구하고, 강박적인 행동이 나타날 수 있는 가능성이 높으며(박동숙, 2004) 사회적 회피 및 불안, 부정적 평가에 대한 두려움과 관련성이 깊다(권은미, 2006; 한혜림, 2004).

이에 본 연구에서는 부적응적인 행동을 통해서 얻어진 심리적인 문제와 부적응과 관련이 높은 내현적자기애를 매개변인으로 설정하여 평가염려완벽주의와 사회불안의 영향을 살펴보고자 한다.

## (2) 평가염려완벽주의와 내현적자기애의 관계

Freud(1953)는 자기애의 특징 중 ‘하나가 사랑받고자 하는 욕구와 완벽함에 대한 추구’ 라고 하였다. 이를 통해 자기 자신이 완벽해야만 자신이 수행해야 할 일들이 빈틈없이 이루어진다고 행해져야 한다는 부분에 있어서 완벽주의적 기준이 있을 추측해볼 수 있다(김진영, 2010). Hamachek(1978)은 부정적인 판단을 두려워하는 것을 신경증적완벽주의로 설명을 하였고, 부적응적 특질을 가지고 있는 평가염려완벽주의는 Saboonchi와 Lundh(1997)는 HMPS와 FMPS를 통합하여 요인분석을 실시하여 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의라고 요인으로 정의하였다. 이러한 완벽주의는 내현적자기애의 특징인 부정적 평가에 대한 두려움이나 사회적 행동에 대해서 유의미한 관련이 있다고 보고되었다(Hewitt & Flett, 1991). 특히, 사회부과적완벽주의는 내현적자기애의 특성인 부정적 평가에 대한 두려움이나 다른 사람들로부터의 승인 욕구 등과 같은 사회적 행동의 측정치들과 유의한 관련이 있었다(Hewitt & Flett, 1991b).

대인관계 특질을 가지고 있는 사회부과적완벽주의는 내현적자기애와 유의미한 정적상관이 있으며(김은혜, 2009), 부적응적 특질을 가지고 있는 분노억제와 매개한다고 보고하였다(위혜정, 2008). 특히, 김현아(2014)의 연구에서는 사회부과적완벽주의의 부적응적완벽주의가 높을수록 내현적자기애가 높다는 것으로 보아 내현적자기애와 관련성이 있다는 것을 추측할 수 있다.

또한 개인내적인 특질을 가지고 있는 실수에 대한 염려와 자기 수행의 대한

의심은 타인의 비판과 기대를 습관적으로 염려함으로써(서은경, 2012) 자기평가나 사회적 자기영역에서의 평가가 자기에 성향이 없거나 부정적인 것으로 나타났다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005). 특히, 김나예(2012)의 연구에서는 실수에 대한 염려와 수행에 대한 의심의 부적응적완벽주의가 높을수록 부정적 평가에 두려움이 높다는 것으로 보아 내현적자기애와 관련성이 있음을 추측할 수 있다. 이러한 내현적자기애 성향을 가지고 있는 사람들은 자존감이 낮고 자기개념이 부정적이며 부정적 평가에 대해 두려움이 많은 것으로 연구되었다(박세란, 신민섭, 이훈진, 2005). 이처럼 평가염려완벽주의가 내현적 자기에 성향에 있어서 정적상관의 결과가 나왔다는 것을 확인할 수 있었다.

이러한 연구들을 종합해보면, 평가염려완벽주의 성향을 가지고 있는 사람들은 부정적 평가에 의해서 심리적으로 왜곡된 생각을 할 수 있는 내현적자기애와 관련성이 있음을 시사한다.

### (3) 내현적자기애와 사회불안의 관계

사회불안은 한 개인의 '자기'에 대한 정서적, 인지적 측면으로 야기되는 변인으로(최인선, 최한나 2013), 사회불안을 느끼는 사람들은 자신의 행동에 따라서 다른 사람들에게 창피스럽거나 사회적 상황을 피하는 것으로 사회적 상황에서 피하는 것이 특징이다.

임상적으로 연구들을 살펴보면, 내현적자기애가 사회불안에 미치는 영향에서 정적 상관이 높다는 것을 밝혀냈으며(Schurman, 2000), 자기가 취약한 사람은 사람들과의 만남에서 불안과 회피하는 경향이 있음을 밝혔다(Pincus & Lulowitsky, 2010) 국내 연구에서도 두 변인간의 미치는 영향이 정적 상관이 높다는 것으로 나타났고(이인숙, 2002), 사회적 상호작용 불안을 가지고 있는 사람들과 직접적인 영향을 미치며 경험회피를 매개로 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(윤성민, 신희천, 2007). 즉, 다른 사람들과의 관계를 형성하며 나가는데 보통 사람들에 비하여 더 높은 수준의 불안을 경험하기도 하며 어쩔 수 없이 그런 사회적 환경이 놓여지게 되면 어떻게 해야 다른 사람들이 자신을 좋게 보여줄지에 대해 노심초사하게 된다는 것을 말한다(권석만, 한수정, 2000).

내현적자기애 성향을 가지고 있는 사람들은 낮은 자존감으로 인하여 사람들과의 관계를 형성하는 데 있어서 높은 수준의 불안을 경험하게 되고 이러한 부정적인 행동이 크면 클수록 자신에 대한 기대에 충족시키지 못하여 실망을 경험하게 되고 고통이 커지게 된다. 그들이 가지고 있는 만성적인 과민한 행동을 통해 자기 자신의 자존감을 유지하기 위해 더욱 사회활동에 있어서 어려움을 느끼며 회피하도록 만든다고 하였다(한혜림, 2004). 또한, 부정적 평가에 취약하여 이것에 늘 촉각이 부족한 모습을 보이거나 창피를 당할 위기에 놓이는 것을 어떻게든 회피함으로써 대인관계에 있어 불편함을 느끼게 된다(권석만, 한수정, 2000).

이에 본 연구에서는 과도한 예민함으로 인해 부정적 평가에 대한 두려움을 겪고 있는 내현적자기애 특성이 사회불안과의 관련성을 살펴보고자 한다.



### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구대상

본 연구는 서울 및 지방의 4년제 및 2년제 대학생 360명이 연구에 참여하였다. 회수된 설문지 중 불성실하게 응답하거나 정보를 누락한 설문지 9부를 분석에서 제외하여 총 351부가 분석에 사용되었다. 참여자는 여학생이 187명(53.3%)이 남학생이 164명(46.7%)였고, 지역별 분포는 서울·경기도 97명(27.6%), 전라도 88명(25.1%), 충청도 47명(13.4%), 경상도 23명(6.6%), 제주도 96명(27.4%)을 대상으로 실시하였다.

성별	남자	164명(46.7%)
	여자	187명(53.3%)
지역	서울·경기도	97명(27.6%)
	전라도	88명(25.1%)
	충청도	47명(13.4%)
	경상도	23명(6.6%)
	제주도	96명(27.4%)

---

#### 2. 연구절차

본 연구는 서울과 경기, 전라, 충청, 경상, 제주 지역의 4년제 및 2년제 대학교에 재학중인 대학생을 대상으로 실시하였다. 1차적으로 각 지역에 대학생에게 가깝게 설문할 수 있는 조사원을 모집하여 설문에 응할 수 있도록 진행하였고, 2차적으로 대학교를 직접 찾아가 조사를 진행하였다. 참여자들에게 설문지가 연구에 사용되는 것에 동의하는지를 묻고 동의한 표시한 설문지만을 분석에 사용하였다. 2015년 9월 21일부터 11월 20일까지 실시하였으며 설문 작성에 소요한 시간은 20분~25분 정도였다.

### 3. 자료처리 및 분석

본 연구의 전반적인 분석을 위해서 SPSS 18.0 통계프로그램을 사용하였다. 평가염려완벽주의 전체 및 하위영역, 사회불안, 내현적자기애의 매개효과를 검증하기 위해서 SPSS/Sobel test를 사용하였다. 통계프로그램은 다음과 같은 절차로 실시하였다.

첫째, 신뢰도 분석을 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 살펴보았다.

둘째, 상관관계, 매개효과 분석에 이용하기 위해서 요인방법을 최대우도법, 직접오블라민 사각회전 방법으로 설정하여 요인점수를 추출하여 살펴보았다.

셋째, 상관관계를 알아보기 위하여 평가염려완벽주의 전체 및 하위변인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의), 내현적자기애, 사회불안 등 각 변인들간의 관계를 설정한 요인점수를 이용하여 Pearson 상관 분석을 실시하여 진행하였다.

넷째, 평가염려완벽주의를 포함한 하위변인들이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과를 검증하기 위해서 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 매개효과 검증 절차를 실시하였다.

다섯째, 매개효과의 통계적 유의한지를 검증하기 위하여 Sobel test(절대값 $>1.96$ 이면 유의함)를 실시하였다(Sobel, 1982).

#### 4. 측정도구

##### 1) 사회불안

사회불안 척도는 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 변안한 타당한 척도를 사회적 상호작용 불안(Social Interaction Anxiety)과 사회적 공포(Social Phobia)의 두 척도로 구성되고 타당화한 척도를 사용하고자 한다.

사회적 상호작용 불안 척도(SIAS)는 총 19문항이고, '전혀 그렇지 않다(1점)에서 '매우 그렇다(5점)' 리커트 5점 척도로 평정된다. 그리고 부정문항은 역채점하였다. 점수가 높을수록 사회적 상호작용 과정에서 겪는 불안을 많이 느끼는 것을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도(cronbach' s α) .88에서 .94로 나타났고 4주 간격 검사-재검사 신뢰도와 12주 간격 검사-재검사 신뢰도와 신뢰도와 12주 간격의 검사-재검사 신뢰도와 12주간 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .92로 나타났다.

사회적 공포 척도(SPS)는 총 20문항이고, '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'의 5점 상에서 평정되며, 점수가 높을수록 수행하는 상황에서의 불안이 높음을 의미한다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도(cronbach' s α)는 .89에서 .95로 나타났고, 4주 간격 검사 -재검사 신뢰도는 .93으로 나타났다.

표Ⅲ-2. 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' s α
사회적 상호작용 불안	1,2,3,4,5,6,7,8*,9,10*,11,12,13,14,15,16,17,18,19	19	.91
사회적 공포	20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,	20	.94
전 체		39	.95

\*은 역채점 문항

## 2) 평가염려완벽주의

다차원적완벽주의 척도 중에서 Saboonachi와 Lundh(1997)가 요인분석을 통해 얻은 ‘평가염려완벽주의’ 특성을 이용하여 측정하였다. ‘평가염려완벽주의’ 척도의 하위요인으로 FMPS의 ‘실수에 대한 염려’와 ‘수행에 대한 의심’, 그리고 HMPS의 ‘사회부과적완벽주의’를 포함하는데 이소연(2014)의 연구에서도 동일한 하위요인을 선별하여 사용하였다.

Frost등(1990)의 다차원적완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: FMPS)는 정승진(1999)이 번안한 것으로 사용하였다. 실수에 대한 염려(Concern Mistakes: CM; 9문항, “실수를 하면 속이 상할 것 같다.”), 조직화(Organization: O; 6문항, “정리 정돈하는 것은 나에게 중요하다.”), 부모의 비난(Parental Criticism: PC; 4문항, “나는 결코 부모님의 기준을 만족시킬 수 없을 것 같다.”), 부모의 기대(Parental Expectations: PS; 5문항, “나의 부모님은 내가 모든 면에서 최고이기를 바라셨다.”), 개인적 기준(Personal Standards: PS; 7문항, “나는 극도로 높은 목표를 가지고 있다.”), 수행에 대한 의심(Doubts About Actions: DA; 4문항, “나는 신중하게 어떤 일을 하는데도 그 일이 제대로 잘 되지 않는다고 종종 느낀다.”)으로 총 6개의 하위요인 35문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 실수에 대한 염려(Concern Mistakes: CM), 수행에 대한 의심(Doubts About Actions)만을 사용하였다.

실수를 대한 염려(Concern Mistakes: CM)는 실수의 영향력에 따른 두려움과 개인적인 실패로 여기는 것을 의미하며 총 9문항, 수행에 대한 염려(Doubts About Actions)는 자신의 능력을 의심하는 정도를 측정하는 것으로 4문항으로 구성되었다. 5점 Likert 척도이며, 1점은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 평정한다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미하며 Wu와 Wei(2008)의 연구에서 각 하위척도의 내적 합치도(cronbach’s  $\alpha$ )는 실수에 대한 염려 .76, 수행에 대한 의심 .89로 나타났다.

Hewitt와 Flett(1991)의 다차원적완벽주의 척도(Multidimensional Perfectionism Scale: HMPS)는 한기연(1994)이 번안하고 이미화(2001)가 수정, 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도는 자기지향적완벽주의 15문항(스스로에게 과도하게 높은 기

준과 ‘완벽주의적 동기’를 설정하는 것), 사회부과적완벽주의 15문항(다른 사람들이 자신에게 과도하게 높은 기준을 가지고 있다고 지각하는 것), 그리고 타인지향적완벽주의 15문항(중요한 타인의 수행이나 행동에 대해 비현실적인 기준을 설정하는 것)으로 총 3개의 하위요인 45문항으로 구성되어 있는데, 본 연구에서는 사회안에서 만들어 진 약속과 기대에 비취 자신에게는 높은 기준을 가지고 있다고 느끼는 사회부과적완벽주의는 15문항을 사용하였다.

사회부과적완벽주의는 5점 Likert 척도이며, 1점은 ‘전혀 그렇지 않다’에서 5점 ‘매우 그렇다’로 평정한다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미하며 Hewitt와 Flett(1991)연구에서 하위척도의 내적 합치도(cronbach' s α)는 .87이고, 고희경과 현명호의 연구에서 내적 합치도(cronbach' s α)는 .71 으로 나타났다.

표Ⅲ-3. 평가염려완벽주의 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
실수에 대한 염려	1,2,3,4,6,7,8,9,13,	9	.80
수행에 대한 의심	5,10,11,12,	4	.64
사회부과적 완벽주의	14,15*,16,17,18,19*,20,21*22,23, 24,25*,26,27,28*	15	.73
전 체		28	.86

\*은 역채점 문항

### 3) 내현적자기애

Akhtar와 Thomson(1982)이 비임상집단을 대상으로 이론을 개발한 자기애적 성격장애의 임상적 특성을 강선희와 정남운(2002)이 번안한 내현적자기애 척도(Covert Narcissism Scale; CNS)를 사용하였다.

강선희와 정남운(2002)은 요인분석을 통해 5개의 하위척도를 도출하였는데 이를 외현적자기애와 하위척도를 도출하였는데 이를 외현적자기애와 내현적자기애의 공통요인과 내현적자기애만의 고유요인으로 분류하여 검증하였다. 공통요인 2개는 인정욕구/거대자기환상(9문항)이며 착취/자기중심성(9문항)이며, 내현적자기애만의 고유요인 3개는 목표 불안정(9문항), 과민/취약성(10문항), 소심/자신감부족(8문항)이다.

내현적자기애 척도는 총 45개 문항으로 5점 Likert 척도로 ‘전혀 그렇지 않다(1)’에서 ‘매우 그렇다(5)’으로 평정한다. 점수가 높을수록 내현적자기애 성향이 강함을 의미한다. 대학생을 대상으로 한 강선희와 정남운(2002)의 연구에서 내적합치도(cronbach' s α) .91로 보고하였다.

표Ⅲ-4. 내현적자기애 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach' s α
목표불안정	5,15,20*,23,29,30,37*,42,44	9	.84
인정욕구/거대자기환상	2,6,7,13,17,24,33,38,43	9	.76
착취/자기중심성	4,9,11,12,16,22,27,35,45	9	.72
과민/취약성	3,8,10,14,19,25,26,31,36,40	10	.81
소심/자신감부족	1,18,21,28,32,34*,39,41	8	.69
전 체		45	.92

\*은 역채점 문항

## IV. 연구 결과

### 1. 주요 변인의 상관관계

본 연구에서 사용한 주요변인들의 관계를 알아보기 위해서 Pearson 상관분석을 실시하였다. 평가염려 완벽주의 전체 및 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의), 사회불안, 내현적자기애간의 상관을 알아본 결과는 표IV-1와 같다.

표IV-1. 변인간의 상관계수 (N=351)

변인	1	1-1	1-2	1-3	2	3
1. 평가염려완벽주의	1					
1-1. 실수에 대한 염려	.482**	1				
1-2. 수행에 대한 의심	.545**	.437**	1			
1-3. 사회부과적완벽주의	.918**	.648**	.791**	1		
2. 내현적자기애	.585**	.511**	.572**	.691**	1	
3. 사회불안	.382**	.357**	.407**	.471**	.607**	1

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

평가염려완벽주의와 사회불안의 관계를 살펴보면 상관분석 결과 평가염려완벽주의와 사회불안은 정적상관( $r = .382, p < .001$ )이 있는 것으로 나타났다. 평가염려완벽주의 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의)와 사회불안에 관계를 살펴보면, 사회부과적완벽주의( $r = .471, p < .001$ ), 수행에 대한 의심( $r = .407, p < .001$ ), 실수에 대한 염려( $r = .357, p < .001$ ) 순으로 정적 상관이 나타났다. 따라서 평가염려완벽주의 전체 및 하위변인들이 높을수록 사회불안이 높아지고 있다는 것을 알 수 있다.

평가염려완벽주의와 내현적자기애의 관계를 살펴보면, 상관분석 결과 평가염려

완벽주의와 내현적자기애는 정적상관( $r=.585, p<.001$ )이 있는 것으로 나타났다. 평가염려완벽주의 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의)와 내현적자기애의 관계를 살펴보면, 사회부과적완벽주의( $r=.691, p<.001$ ), 수행에 대한 의심( $r=.572, p<.001$ ), 실수에 대한 염려( $r=.585, p<.001$ ) 순으로 정적상관이 나타났다. 따라서 평가염려완벽주의 전체 및 하위변인들이 높을수록 내현적자기애 성향이 높아진다는 것을 알 수 있다.

다음으로 내현적자기애와 사회불안의 관계를 살펴보면, 내현적자기애는 사회불안의 관계에서 정적상관( $r=.603, p<.001$ )이 나타났다. 따라서 평가염려완벽주의 전체 및 하위요인이 높을수록 내현적자기애와 사회불안은 높아지는 경향이 나타났으며, 내현적자기애가 높을수록 사회불안이 높아지는 경향이 있다고 볼 수 있다.

이러한 상관분석을 통해 평가염려완벽주의 전체 및 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의)와 내현적자기애, 사회불안의 각 변인들이 통계적으로 유의미한 정적 상관이 확인되어 본 연구의 최종단계인 매개모형 분석에 적합하다고 본다.



2. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과

표IV-2. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 (N=351)

단계	모형	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1단계	평가염려완벽주의 ->내현적자기애	.477	318.595	.707	.040	.691	17.85**
2단계	평가염려완벽주의 ->사회불안	.222	99.455	.490	.049	.471	9.97**
3단계	평가염려완벽주의 내현적자기애 ->사회불안	.374	103.904	.102 .548	.061 .060	.098 .539	1.68 9.20**

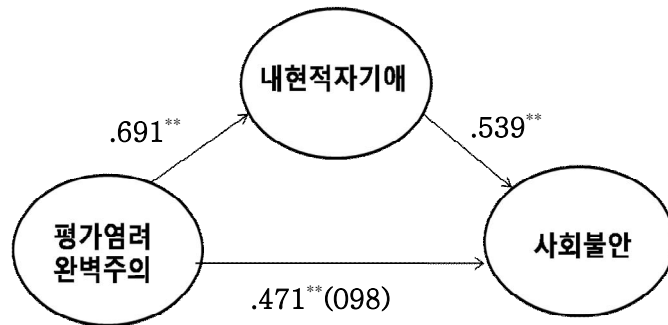
Sobel Z 통계량

Z=8.11

비표준화 회귀계수B(a) =.707, 표준오차SE(a)=.040

비표준화 회귀계수B(b) =.548, 표준오차SE(b)=.060

\*\*p<.001, \*p<.01



그림IV-1. 대학생의 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과

평가염려완벽주의를 예측변인으로 하고 사회불안을 종속변인으로 하여 내현적 자기애를 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 예측변인인 평가염려완벽주의는 매개변인인 내현적자기

에는 유의미하게 예측하여( $\beta=.691, p<.001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 다음으로 예측변인인 평가염려완벽주의로 했을 때 종속변인인 사회불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta=.471, p<.001$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 평가염려완벽주의가 매개변인인 내현적자기애를 함께 독립변인으로 투입하고 회귀분석의 세 번째 단계에서 독립변인인 평가염려완벽주의( $\beta=.098$ )는 유의미하지 하지 않았고, 매개변인인 내현적자기애에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta=.537, p<.001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서인 평가염려완벽주의 예측변인( $\beta=.471, p<.05$ )보다 세 번째 단계인 평가염려완벽주의 예측변인( $\beta=.098$ )이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증의 네 번째 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 내현적자기애는 평가염려완벽주의와 사회불안을 완전매개하는 것으로 나타났다. 내현적자기애가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 갖는 완전매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=8.11, p<.001$ ). 이는 평가염려완벽주의가 사회불안에 정적인 방향으로 직접적인 영향을 끼치는 경로에서 내현적자기애 성향으로 인해 사회불안을 경험하는 것으로 보아 간접효과가 나타난다는 것을 알 수 있다.

1) 대학생의 평가염려완벽주의 하위요인이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과

평가염려완벽주의 하위요인(실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적 완벽주의)을 예측변인으로 하고, 내현적 자기애를 매개변인으로 하여 총 3번의 매개효과 분석을 실시하였다.

(1) 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과

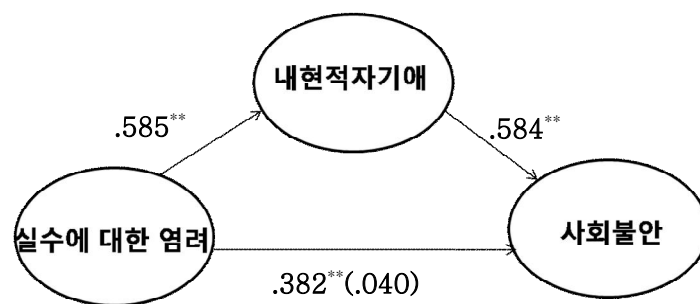
실수에 대한 염려를 예측변인으로 하고 사회불안을 종속변인으로 하여 내현적

자기애를 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과, 예측변인인 실수에 대한 염려는 종속변인인 내현적자기애는 유의미하게 예측하여( $\beta=.585, p<.001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다.

표IV-3. 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 (N=351)

단계	모형	$R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
1단계	실수에 대한 염려 ->내현적자기애	.342	181.651	.620	.046	.585	13.478**
2단계	실수에 대한 염려 ->사회불안	.146	59.482	.411	.053	.382	7.712**
3단계	내현적자기애 ->사회불안	.370	102.140	.594	.053	.584	11.129**
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) =.620 , 표준오차SE(a)=.046					
Z=8.62		비표준화 회귀계수B(b) =.594 , 표준오차SE(b)=.053					

\*\*p<.001, \*p<.01



그림IV-2. 대학생의 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과

다음으로 예측변인인 실수에 대한 염려로 했을 때 종속변인인 사회불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta=.382, p<.001$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 실수에 대한 염려가 매개변인인 내현적자기애를 함께 독립변인으로 투입하고 회귀분석을 돌렸을 때, 세 번째 단계에서 독립변인인 실수에 대한 염려( $\beta=.040$ )는 유의미하지 하지 않았고, 종속변인인 내현적자기애에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta=.537, p<.001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서인 실수에 대한 염려 예측변인( $\beta=.471, p<.001$ )보다 세 번째 단계인 실수에 대한 염려 예측변인( $\beta=.040$ )이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과 검증의 네 번째 조건 또한 충족시켰다. 이러한 결과들을 종합하면 내현적자기애는 실수에 대한 염려와 사회불안을 완전매개하는 것으로 나타났다. 내현적자기애가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 실수에 대한 염려가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 갖는 완전매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=8.62, p<.001$ ).

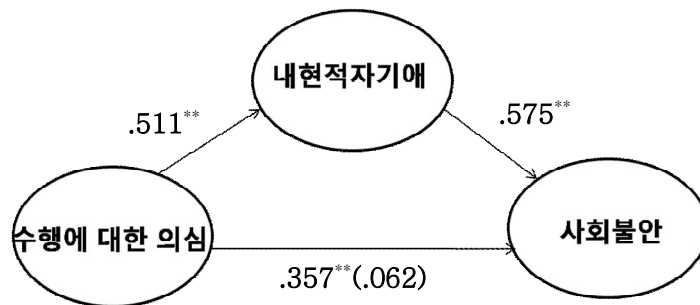
(2) 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과

수행에 대한 의심을 예측변인으로 하고 사회불안을 종속변인으로 하여 내현적자기애를 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석을 실시하였다. 분석 결과 예측변인인 수행에 대한 의심은 매개변인인 내현적자기애는 유의미하게 예측하여( $\beta=.511, p<.001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 다음으로 예측변인인 수행에 대한 의심으로 했을 때 종속변인인 사회불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta=.420, p<.001$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 수행에 대한 의심이 매개변인인 내현적 자기애를 함께 독립변인으로 투입하고 회귀분석을 돌렸을 때, 세 번째 단계에서 독립변인인 수행에 대한 의심( $\beta=.062$ )은 유의미하지 하지 않았고, 종속변인인 내현적 자기애에서는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta=.575, p<.001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서 예측변인인 수행에 대한 의심( $\beta=.357, p<.001$ )보다 세 번째 단계인 수행에 대한 의심 예측변인( $\beta=.062$ )이 영향력이 줄

표IV-4. 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애 매개효과 (N=351)

단계	모형	R <sup>2</sup>	F	B	SE	β	t
1단계	수행에 대한 의심 ->내현적자기애	.261	123.552	.593	.053	.511	11.115**
2단계	수행에 대한 의심 ->사회불안	.127	50.871	.420	.059	.357	7.132**
3단계	수행에 대한 의심 내현적자기애 ->사회불안	.372	102.946	.074 .585	.058 .050	.062 .575	1.264 11.637**
Sobel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) =.585 표준오차SE(a)=.054					
Z=8.75		비표준화 회귀계수B(b) =.637 표준오차SE(b)=.043					

\*\*p<.001, \*p<.01



그림IV-3. 대학생의 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과

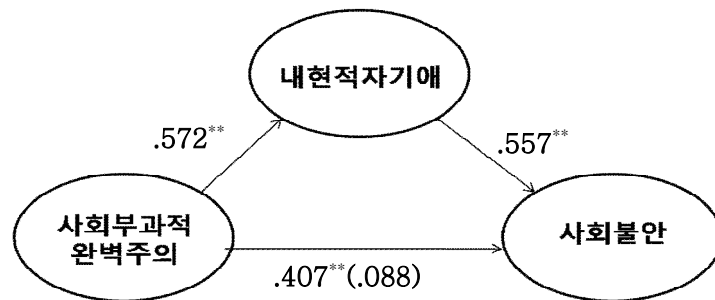
어 들 었 음 으 로 매 개 효 과 검 증 의 네 번 째 조 건 또 한 충 족 시 켰 다. 이 러 한 결 과 들 을 종 합 하 면 내 현 적 자 기 애 는 수 행 에 대 한 의 심 과 사 회 불 안 을 완 전 매 개 하 는 것 으 로 나 타 났 다. 내 현 적 자 기 애 가 통 계 적 으 로 유 의 미 한 지 를 검 증 하 기 위 해 추 가 적 으 로 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 수행에 대한 의심이 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 갖는 완전매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Z=8.75, p<.001).

(3) 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 분석결과

표IV-5. 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과 (N=351)

단계	모형	$R^2$	$F$	$B$	$SE$	$\beta$	$t$
1단계	사회부과적완벽주의 ->내현적자기애	.327	169.953	.629	.048	.572	13.04**
2단계	사회부과적완벽주의 ->사회불안	.166	69.226	.454	.055	.407	8.320**
3단계	사회부과적완벽주의 내현적자기애 ->사회불안	.374	103.983	.566	.053	.557	10.768**
Sovel Z 통계량		비표준화 회귀계수B(a) =.629 ,표준오차SE(a)=.048					
Z=8.28		비표준화 회귀계수B(b) =.566 ,표준오차SE(b)=.053					

\*\*p<.001, \*p<.01



그림IV-4. 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애의 매개효과

사회부과적완벽주의를 예측변인으로 하고 사회불안을 종속변인으로 하여 내현적 자기애를 매개변인으로 투입되었을 때, 매개효과를 검증하기 위해서 회귀분석

을 실시하였다. 분석 결과 예측변인인 사회부과적완벽주의는 매개변인인 내현적 자기애는 유의미하게 예측하여( $\beta=.572, p<.001$ ), 본 연구의 첫 번째 검증을 위한 조건을 충족시켰다. 다음으로 예측변인인 사회부과적완벽주의로 했을 때 종속변인인 사회불안을 유의하게 예측하는 것으로 나타나서( $\beta=.407, p<.001$ ) 매개효과 검증을 위한 두 번째 단계 조건을 충족시켰다. 또한, 사회부과적완벽주의가 매개변인인 내현적자기애를 함께 독립변인으로 투입하고 회귀분석을 돌렸을 때, 세 번째 단계에서 독립변인인 사회부과적완벽주의( $\beta=.088$ )는 유의미하지 하지 않았고, 종속변인인 내현적 자기애는 유의미한 예측변인이 되는 것으로 나타났다( $\beta=.557, p<.001$ ). 마지막으로 두 번째 단계에서 예측변인인 사회부과적완벽주의( $\beta=.407, p<.001$ )보다 세 번째 단계인 사회부과적완벽주의 예측변인( $\beta=.088$ )이 영향력이 줄어들었으므로 매개효과가 검증되었다. 이러한 결과들을 종합하면 내현적 자기애는 사회부과적 완벽주의와 사회불안을 완전매개하는 것으로 나타났다. 내현적자기애가 통계적으로 유의미한지를 검증하기 위해 추가적으로 Sobel Test를 시행하였다. 분석 결과, 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 갖는 완전매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다( $Z=8.28, p<.001$ ).

## V. 논의 및 결론

본 연구에서는 대학생들의 평가염려완벽주의가 사회불안에 영향을 주며 내현적자기애가 매개역할을 할 것이라고 가설을 설정하고 이를 검증하고자 하였다. 그리고 평가염려완벽주의를 비롯하여 개인내적인 특질을 가지고 있는 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심과 대인관계적 특질을 가지고 있는 사회부과적완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 내현적자기애가 매개변인으로서의 영향을 미치고 있는지 살펴보았다. 이에 본 연구에서는 내현적자기애 성향으로 인해서 평가염려완벽주의 성향을 가지고 있는 대학생들이 사회불안을 겪는 요인임을 밝힘으로써 상담자가 사회불안에 호소하는 내담자를 맞이하였을 때 개입할 수 있는 전략들을 알아보고자 한다.

연구의 결과 및 논의점은 다음과 같다.

첫째, 평가염려완벽주의와 내현적자기애, 사회불안과의 관계를 알아보기 위해 Pearson 상관계수를 실시한 결과, 모든 변인과 하위요인 간에 유의미한 상관관계가 나타났다. 구체적으로 사회불안은 평가염려완벽주의, 내현적자기애, 사회불안과 정적상관이 나타났다. 이는 평가염려완벽주의와 사회불안 간의 관련성에 관한 연구에서 결과와 일치한다(서영석, 2009; 김희현, 2010; 박영주, 2013; 이성원, 2015). 또한 내현적자기애와 사회불안간의 관련성에 관한 연구에서 결과와도 일치한다(김현아, 2013; 신현민, 2009; 이인숙, 2002; 장건희, 2007; 한혜림, 2004). 특히, 평가염려완벽주의와 사회불안의 관계에서 사회불안은 평가염려완벽주의 하위요인인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의는 높은 상관을 보였다. 이는 대학생들이 평가염려완벽주의 성향이 강할수록 사회불안 수준이 높다는 것을 의미하며 실수에 대한 의심을 많이 하거나 수행에 대한 염려가 강할 때 또한 사회에서 부과되는 기준이 높을수록 내현적자기애와 사회불안이 높다는 것을 의미한다.

둘째, 대학생의 평가염려완벽주의가 내현적자기애를 매개로 사회불안에 미치는 영향에 대해서 살펴본 결과, 완전히 매개하는 것으로 나타났다. 이는 대인관계를



통해 부과된 경직된 높은 기준과 자신의 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심이 실제적 자기와 이상적인 자기간의 경험을 크게 지각함으로써 사회적인 상황과 공포를 더 많이 느끼고 있다는 것으로 설명된다. 즉, 대학생들이 경직된 기준과 자신의 실수와 수행에 따른 부정적 평가에 대한 두려움과 어려운 상황들을 피하기 위해서 자신에게 주의를 집중하고, 이로 인해 비난이 많아짐으로써 사회적인 상황과 공포로 인해서 불안이 일어날 수 있다는 것을 알 수 있다. 또한 사람들과의 관계에서 상처받거나 밉보이지 않기 위해서 못하는 것이 없어야 한다는 생각이 자리 잡게 되어 불안이 일어나게 된다는 것을 말해준다. 이러한 결과는 부정적인 자기평가와 두려움을 느껴 불안을 경험하게 함으로써 역기능적이고 심리적 부적응 문제와 관련이 깊다(김민선, 서영석, 2009; 김성주, 2013; 박지연, 2014).

셋째, 평가염려완벽주의 하위요인 중에서 개인내적 특질을 가지고 있는 수행에 대한 의심, 실수에 대한 염려가 내현적자기애를 매개로 사회불안에 미치는 영향에서 완전히 매개하는 것으로 나타났다. 이는 자신의 수행에 있어서 의심하고, 실수를 대한 염려를 통해 자신을 방어함으로써 불안이 일어난다는 것으로 설명된다. 즉, 대학생들이 수행하는 과정에서 자신을 의심하게 되고 실수를 하지 말아야 한다는 생각으로 인해 자신에게 가치를 부여하고 황홀하게 만듦으로써 불안이 일어날 수 있다는 것을 말해준다. 이러한 결과는 개인내적인 특질을 가지고 있는 평가염려완벽주의를 통해서 웅대한 자기상을 가지게 되고 부정적인 평가에 두려움을 느끼는 부분에 있어서 김나예(2012)의 연구와도 맥을 같이 한다.

넷째, 평가염려완벽주의 하위요인 중에서 대인관계 특질을 가지고 있는 사회부과적완벽주의가 내현적자기애를 매개로 사회불안에 미치는 영향에서 완전히 매개하는 것을 나타냈다. 이는 사회에서 통용되는 객관적인 기준이 자신의 수행을 엄격하게 평가함으로써 현실적으로 타인에게 인정받으려는 높은 성취를 이루어야 하는데, 기대에 부응할 만한 기준을 발휘하지 못하여 불안이 일어나는 것으로 설명된다. 즉, 대학생들이 사회에서 요구하는 객관적 기준에 있어서 개개인마다 수행하기 위한 목표를 정하고 성취하기 위해서 노력하는데 그 가운데서 상대방에게 의도한 인상을 받지 못하거나 자신의 수행을 받아들이지 못하여 사회불안이 일어날 수 있다는 것을 말해준다. 이러한 결과는 대인관계적 특질을 가지고 있는 평가염려완벽주의를 통해서 자신의 수행을 부정적으로 평가함으로써 불안

을 경험하는 것으로 박지연(2014)연구와도 맥을 같이 한다.

종합적으로, 평가염려완벽주의 성향으로 인해 사회적 상호작용 불안이나 공포에 호소하는 내담자에게 치료적 접근을 할 때 평가염려완벽주의보다는 사회불안을 발생시키는 매개변인인 내현적자기애에 초점을 맞춰야 함을 시사한다. 특히, 지나치게 실수할 것을 걱정하고 과제를 수행하는 과정에서 자신의 능력을 의심하며 다른 사람들이 부여한 경직된 높은 기준을 충족하지 못하였을 때, 스스로를 비난하는 완벽주의 성향이 오히려 인지적 왜곡과 자기애적인 성향을 발생시키고, 결국 과도한 불안을 느끼게 한다는 것을 이해시키는 것이 필요하다. 다시 말해 내담자가 사회적 상호작용 불안과 공포를 느꼈을 때 인지적 사고과정과 부적응적인 정서적 과정을 탐색하고 치료적 계획을 세운 후에 접근을 해야함을 시사한다.

본 연구는 다음과 같은 의의를 지닌다.

첫째, 평가염려완벽주의가 사회불안에 영향을 미치며, 이 과정에서 내현적자기애가 매개변인 역할을 한다는 것을 확인하였다. 이는 평가염려완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에서 작용하는 매개변인을 밝혀냄으로써 사회불안에 관한 선행연구들을 확장시켰다고 할 수 있다.

둘째, 평가염려완벽주의 성향을 가지고 있는 대학생들이 강한 인정욕구와 웅대한 자기환상 등으로 내현적자기애의 관련된 특성을 지니고 있으며 이로 인해 사회불안을 겪게 된다는 것을 밝혀내었다. 또한 내현적자기애와 평가염려완벽주의 하위요인인 실수에 대한 염려, 수행에 대한 의심, 사회부과적완벽주의가 내현적자기애를 매개로 사회불안에 미치는 영향을 검증하였다. 이로써 평가염려완벽주의자들이 심리적인 특성을 이해하고 효과적으로 상담 및 치료에 대한 방향성을 잡을 수 있도록 도움을 주었다.

셋째, 평가염려완벽주의 성향을 가진 대학생들을 대상으로 연구하였고, 내현적자기애를 매개로 사회불안에 영향을 미친다는 것을 밝힘으로써 연구결과를 확장시켰다. 이로써 대학생들의 심리적인 특성을 이해하는 데 도움을 주었다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 시사점을 제시하면 다음과

같다.

첫째, 본 연구에서는 서울, 충북, 전라, 경상, 제주 지역의 소재한 대학교에 재학중인 대학생들을 대상으로 연구가 이루어졌기 때문에 연구결과를 모든 대학생들에게 적용하는 것은 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 대학생 집단과 같이 교육수준이나 다양한 배경을 지닌 사람을 대상으로 살펴 볼 필요가 있다.

둘째, 평가염려완벽주의, 내현적자기애, 사회불안을 측정하는 방법으로 자기 보고식 설문지를 사용하여 연구대상자들이 응답하는 복합적인 개인적인 심리와 방해되는 상황적인 요인 때문에 응답을 사실과 다르게 해석할 수 있다. 이러한 척도들을 사용할 때는 다른 측정치와 함께 종합적으로 사용해야 하며 유의할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 선행연구를 바탕으로 사회불안을 이해하기 위해서 병리적이고 부적응적인 모형을 설정하였다. 하지만 완벽주의의 다양한 측면에 대해서 연구되어지고 있으며 긍정적인 측면에서 완벽주의 특성 또는 주목을 받고 있는 만큼 긍정적이고 적응적인 요인으로써 다른 측면에서 사회불안을 가진 대학생들을 이해하는 데 도움이 될 것으로 보여진다.

## VI. 참 고 문 헌

- 강선희, 정남운(2002). 내현적 자기에 척도의 개발 및 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 14(4), 969-990.
- 권석만(2013). **현대 이상심리학 2판**. 서울: 학지사.
- 권석만, 한수정(2000). **자기애성 성격장애: 지나친 자기 사람의 함정**, 서울: 학지사.
- 권은미, 신민섭, 김은정(2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향: 사회적 자기효능감의 매개효과를 중심으로, **한국심리학회지: 일반**, 28(3), 627-642.
- 김나예(2012). **완벽주의와 내현적 자기애가 부정적 평가 두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향**. 대구카톨릭대학교 석사학위논문.
- 김민경, 현명호(2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생들을 중심으로, **한국심리학회지: 임상**, 32(1), 161-176.
- 김민선, 서영석(2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증, **한국심리학회지**, 28(3), 525-545.
- 김선은(2011). **남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의 매개효과**, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김성주(2012). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에서 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움과 인지적 정서조절의 매개효과**, 전북대학교 석사학위논문.
- 김성주, 이영순(2015). 대학생의 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 평가염려 완벽주의, 부정적 평가에 대한 두려움, 내면화된 수치심의 매개효과, **상담학 연구** 199-216.
- 김순희(2010). **부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.

- 김은혜(2009). **공적 자의식 자기제시 동기에 따른 내현적 자기애와 완벽주의의 관계**. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 김진영(2010). **내현적 자기애 성향과 사회불안의 관계에서 사회부과된 완벽주의의 매개효과**. 전남대학교 석사학위논문.
- 김종우(1999). **사회공포증의 인지적, 생리적, 행동적 요인에 대한 연구**. 고려대학교 석사학위논문.
- 김향숙(2004). **사회공포증 하위유형의 기억 편향**. 석사학위논문, 서울대학교.
- 김현아(2014). **내현적 자기애와 사회불안의 관계에 대하여 - 평가염려완벽주의와 정서조절곤란의 매개효과를 중심으로**. - 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김현희, 김창대(2011). **완벽주의자 하위 유형 분류 연구 - 평가염려, 개인기준 완벽주의자 중심으로**, **상담학연구**, 12(1), 373-391.
- 김희현(2010). **평가염려완벽주의와 사회불안의 관계: 사후반추사고의 매개효과 검증**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박동숙(2004). **내현적 자기애와 불안, 완벽주의, 강박증상간의 관련성**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세란, 신민섭, 이훈진(2005). **외현적·내현적 자기애 성향자의 적대감, 분노경험 수준 및 분노표현양식**. **한국심리학회지: 임상**, 27(4), 1001-1017.
- 박영주(2013). **내현적 자기애가 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 평가염려완벽주의의 매개효과**. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 박지연, 양난미(2014). **대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과** **한국심리학회지: 상담 및 심리치료** 26(2), 363-386.
- 보건복지부. (2012) 2011년 정신질환실태 역학조사.
- 서나리(2011). **내현적 자기애가 대인불안에 미치는 영향: 자기제시동기와 자기제시기대차이와 매개효과**. 가톨릭대학교. 석사 학위 논문.
- 서영석(2010). **상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증: 개념적 구분 및 자료 분석 시 고려사항**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 22(4)

1147-1168.

- 서영숙(2008). **대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과**. 경북대학교, 박사학위논문.
- 서은경(2011). **수퍼바이저의 완벽주의와 개인수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과**, 이화여자대학교 대학원, 박사학위논문.
- 송은영, 하은혜(2008). **청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향**. **인지행동치료**, 8(1), 41-56.
- 양지윤(2006). **애착 유형, 자존감, 자기침묵이 관계만족에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오하연(2012). **내현적 자기애와 사회불안의 관계: 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과**. 서울여자대학교 특수치료전문대학원. 석사학위 논문.
- 윤성민, 신희천(2007). **내현적 자기애와 사회적 상호작용 불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과**. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료** 19(4), 967-982.
- 이미화(2001). **완벽주의 성향의 순기능과 역기능 - 성취목표, 스트레스, 심리적안녕감, 우울과 관련하여**. 한양대학교 석사학위논문.
- 이성원(2015). **대학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성의 매개효과**. 석사학위논문, 경상대학교.
- 이소연(2014). **평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 영향: 사회적 자기효능감과 부정적 평가 두려움의 매개효과**. 석사학위논문, 이화여자대학교.
- 이인숙(2002). **대학생의 자기애 성향과 대인불안 및 방어성 간의 관계**. 서강대학교, 석사학위논문.
- 이정윤, 최정훈(1997). **한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구**. **한국심리학회지: 임상**, 16(2), 251-264.
- 이정윤, 조영아(2011). **사회공포증과 완벽주의의 관계**, **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(2), 93-104.

- 이정윤, 조영아(2001). 사회공포증과 완벽주의의 관계. **한국심리학회지: 임상**, 24(1), 19-36.
- 이지영(2007). **완벽주의 성향과 대인관계문제와의 관계에서 우울취약성의 매개효과**, 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 위혜정(2008). **완벽주의가 내현적 자기에 성향의 미치는 영향: 분노표현 양식을 매개변인으로**, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 장건희(2007). **자기애와 자기불일치 및 사회불안의 관계**. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 정남운(2001). 과민성 자기에 척도 타당화 연구. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 13(1), 193-216.
- 정승진(2008). **완벽주의로 고통받는 이들을 위한 집단상담 프로그램**. 서울: 학지사.
- 장애경, 이지연(2011). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울, 불안간의 관계에서 타인의 의한 타당화 매개효과. **상담학연구**, 12(3), 881-896.
- 조용래, 원호택(1998). 사회공포증에 대한 인지적 평가: 역기능적 신념 검사의 개발 및 타당화, **한국심리학회지: 임상**, 18(1), 141-162.
- 최상진, 정태연(2001). 인고(忍苦)에 대한 한국인의 심리, **한국심리학회: 사회문제** 7(2), 59-76.
- 최인선, 최한나(2013). 내현적 자기애가 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 사회적 자기효능감의 매개효과. **상담학연구** 14(5) 2799-2815.
- 한국경제(2016). <http://www.hankyung.com/news/app/newsview.php?aid=2016040101531&intype=1>.
- 한기연(1993). **다차원적 완벽성: 개념, 측정 및 부적응과의 관련성**. 박사학위논문 고려대학교.
- 한수정(1999). 자기애적 성격성향자의 외현적, 내현적 자기관련 인지특성. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 한혜림(2004). **자기애가 사회불안에 미치는 영향: 심 경향성을 매개변인으로**. 연세대학교 학위논문.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of*

- mental disorders (4th ed.)*. Washington, DC: Author.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental of Mental Disorders(5th ed)*. 서울: 학지사.
- Akhtar, S., & Thomson, J. A. (1982). Overview: Narcissistic personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 139, 12-20.
- Balswick J.(1988). *The inexpressive male* Lexington, MA: Lexington Books.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The Moderator - Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statictcal Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Clark. D. M. & Well. 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 Treament*, 69-93, New York; Giolford.
- Cooper, A, M(1998). Further development in the clinical diagnosis of narcissostic personality disorder. In F. Elsa & E. Ronningstam(Eds.), *American psychiatric press review of psychiatry*(pp.80-97). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료 [*Perfectionism Theory, Research, and Treatment*] . (박현주, 이동귀, 신지은, 차영은, 서해나 역). 서울: 학지사(원전은 2002년 출판).
- Flett, G. L., Besser, A., Diveis, A., & Hewitt, P. L., (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive-Bahavior. Therapy*, 21, 119-138.
- Freud, S.(1953). On narcissism: An Introduction. London: Horgarth Press. (Original work published 1914).
- Frost, R, O. Heimberg. R G., Holt, C. S., Mattia, J.L.,& Neubauer, A. I.(1993).



- A comparison of two measures of perfectionism Personality and Individual Differences, 14, 119-126.*
- Frost, R. O., Marten, P. A., Lahart, C., & Rosenblate, R.(1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14, 449-468.*
- Greenspan, T.S. (2000). Healthy perfectionism is Oxymoron. *Journal of Secondary Gifted Education, 11(4), 197-213.*
- Hamachek. D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology, 15(1), 27-33.*
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Rapee, R. M., & Bruch, M. A. (1988). The validity of the social avoidance and distress scale and the fear of negative evaluation scale with social phobic patients. *Behaviour Research and Therapy, 26, 407-410.*
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L.(1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100, 98-101.*
- Hewitt, P, L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., 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.*
- 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.*
- Mills, Jin. J. S, & Blankstein. K. R.(2000). Perfectionism, intrinsic vs extrinsic motivation, and motivated strategies for learning : a multidimensional analysis of university students. *Personality and Individual Differences, 29, 1191-1204.*
- Markus, H. r., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotin, and motivation. *Psychological Review, 98(2),*

224-253.

- Miller, J. D. & Campbell, K. C. (2008). Comparing CLINICAL and Social-Personality Conceptualizations of Narcissism, *Journal of Personality, 16*(3),449.
- Pincus, A. L., & Lulowitsky, M. R. (2010). Pathological narcissism and narcissistic personality disorder. *Annual Review of Clinical Psychology, 6*, 421-446.
- Rose(2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences 33*, 379-391.
- Saboonchi, F., & Lundh, L, G. (1997). Perfectionism, self- consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences, 35*, 1585-1599.
- Schurman, C. I., (2000). *Social pbobia and covert narcissism Unpublished doctoral disseration*. Wright Institute Graduate School of Psychology.
- Slaney, R. B. & Ashby, J. S.(1996). Perfectionists: Study of a critrion group. *Journal Counseling and Development, 74*, 393-39.
- Sobel, M, E, (1982). Asymptotic confidence intercal for indirect effects in structural equation models. InS. Leinhardt (Ed.), *Sociological Metbodology* (pp.290-312). Washingtou, DC: American Sociological Association.
- Wei, M., Mallinckrodt, B., Russell, D. W., & Abraham, W. T. (2004). Maladaptive Perfectionism as a Mediaator and Moderator between Adult Attachment and Depressive Mood. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 201-212.
- Wu, T. F., & Wei, M. (2008). Perfectionism and Negative Mood: The Mediating Roles of Validation from Others Versus Self. *Journal of Counseling Psychology, 55*, 276-288.

<abstract>

**The Effects That Evaluative Concern Perfectionism in University Students Has on  
Social Anxiety:  
The Mediating Effect of Covert Narcissism**

Gi Nam Kim

The Graduate School of Education

Jeju National University

Major: Counseling Psychology

Thesis Advisor: Bo Young Choi

The research aims to identify relationships among evaluative concern perfectionism, covert narcissism, and social anxiety as well as to examine the mediating effect of the influence that evaluative concern perfectionism has on social anxiety. The present study poses the following research problems.

Research problem 1. In the effects that evaluative concern perfectionism in university students has on social anxiety, does covert narcissism have a mediating effect?

The researcher targeted 351 students in colleges and universities in Seoul, Gyeonggi Province, Chungchung, Gyongsang, Cholla, and Jeju. First, the researcher recruited assistants residing in areas close to the universities to conduct a survey. Second, the researcher selected universities and visited them so he could hand out the questionnaires. The research was undertaken from September 21, 2015 to November 20, 2015.

The measurement tools utilized for evaluative concern perfectionism were: 1) Evaluative Concern Perfectionism Scale (28-item Likert-type Scale), which is the combination of Hewitt & Flett Multidimensional Perfectionism Scale adapted by Gi

Yeon Han (1993) and Frost Multidimensional Perfectionism Scale adapted by Seung Jin Jung (1999), 2) Social Anxiety Scale (45-item Likert-type Scale), which constitutes Social Interaction Anxiety Scale adapted by Hyang Sook Kim (2001) and Social Fear Scale adapted by Nam Un Jung (2002).

After SPSS 18.0 for Windows was utilized for analyses of frequency, correlation, and mediation effects, Sobel Test was implemented to attain the object of the research. The following can be summed up:

First, all the variables of evaluative concern perfectionism, covert narcissism, and social anxiety showed the statistically significant and static correlations. In other words, as evaluative concern perfectionism is higher, covert narcissism becomes stronger and social anxiety goes up. In addition, covert narcissism is proportionate to social anxiety.

Second, in the effects that evaluative concern perfectionism has on social anxiety, covert narcissism was proven to have a complete mediation effect.

Third, the findings of the study indicate that in the effects sub-factors of evaluative concern perfectionism have on social anxiety (concerns about mistakes, doubts towards performance, and socially prescribed perfectionism), covert narcissism was proven to have a complete mediating effect in all variables.

The research suggests that evaluative concern perfectionism in university students has a static and direct correlation with social anxiety, in which covert narcissism has a complete mediation.

Accordingly, the researcher hopes that findings of the research can be utilized as base data for counseling and therapy offered to university students suffering from social anxiety wrecked by covert narcissism.

## 부 록

부록 1. 평가염려완벽주의 척도

부록 2. 내현적 자기에 척도

부록 3. 사회불안 척도

# 설문지

안녕하세요.

본 설문지는 일상생활에서 느끼는 여러 가지 생각과 경험을 이해하는데 필요한 자료를 수집하기 위해 제작되었습니다. 질문에 대한 답변에는 ‘옳고 그른 것’이 없으며, 여러분들이 평소에 생각하시는 대로 한 문항도 빠짐없이 정확하고 솔직하게 응답해 주시면 됩니다.

여러분께서 응답해주신 내용은 연구에 매우 귀중한 자료가 될 것이며, 응답 내용은 비밀이 보장되고, 연구 목적 이외의 다른 목적으로는 결코 사용되지 않음을 약속드립니다.

아울러, 빠진 응답이 있는 설문지는 사용할 수 없으므로, 가능한 한 문항도 빠짐없이 작성해 주시기를 부탁드립니다. 여러분의 성의 있고 진솔한 응답이 본 연구의 소중한 자료가 될 것이며, 향후 국내외의 상담심리 영역에 큰 도움이 될 것으로 기대합니다.

연구 내용에 대한 문의사항이나 연구결과가 궁금하시면 아래의 메일주소로 연락주시기 바랍니다. 최선을 다하여 도움이 될 수 있는 정보를 드리겠습니다.

바쁘신 중에도 본 설문에 응답을 해주셔서 진심으로 감사드립니다.

2015. 9

제주대학교 교육대학원 교육학과 상담심리전공

지도교수 : 최 보 영

연구자 : 김 기 남

[rlarlska1279@nate.com](mailto:rlarlska1279@nate.com)

※ 본 자료가 연구에 사용되는 것에 동의합니다. ( 예, 아니오 ) 서명 \_\_\_\_\_

※ 다음은 여러분의 기본적인 인적 사항에 대한 질문입니다.

해당 사항에 ‘V’ 으로 표시해 주시기 바랍니다.

1. 나이 : 만 ( )세
2. 성별 : ① 남 ② 여
3. 학년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년
4. 지역 : ① 서울·경기도 ② 전라도 ③ 충청도 ④ 경상도 ⑤ 제주도

<부록 1> 평가염려완벽주의 척도

I. 다음 문항들을 읽고 자신과 가장 가까운 정도를 하나만 ‘V’ 으로 표시해 주시기 바랍니다.

	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	만일 내가 직장이나 학업에서 실패한다면 나는 한 인간으로서 실패한 것이다.	1	2	3	4	5
2	만일 내가 실수를 했을 때 속상해하는 것은 당연한 일이다.	1	2	3	4	5
3	다른 사람이 나보다 더 잘하는 것을 볼 때 나는 그 일 전체를 다 실패한 것처럼 느낀다.	1	2	3	4	5
4	부분적으로 실패하는 경우도 나에게서는 완전히 실패한 것과 다름없다.	1	2	3	4	5
5	나는 신중하게 어떤 일을 했는데도 그 일이 제대로 되지 않았다고 느낄 때가 자주 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 무슨 일에서든지 최고가 아니면 싫다.	1	2	3	4	5
7	내가 실수를 하면 나에게 대한 사람들의 평가가 낮아질 것이다.	1	2	3	4	5
8	남들만큼 잘하지 못하면 나는 뒤떨어진 사람이 될 것이다.	1	2	3	4	5
9	내가 항상 잘하지 못하면 사람들은 나를 존중하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
10	일상생활의 간단한 일도 잘 마무리 되지 않은 것 같은 미심쩍은 생각이 든다.	1	2	3	4	5
11	일을 자꾸 되풀이하기 때문에 일처리가 늦어지는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
12	무슨 일이든지 내 마음에 들게 제대로 하려면 시간이 무척 오래 걸린다.	1	2	3	4	5
13	내가 실수를 적게 할수록 사람들은 나를 더 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
14	다른 사람이 내게 기대하는 것을 만족시키기가 어렵다.	1	2	3	4	5
15	내 주위 사람들은 내가 실수를 할 수도 있다고 쉽게 인정한다.	1	2	3	4	5
16	내가 일을 잘 할수록 사람들은 내가 더 잘할 것으로 기대한다.	1	2	3	4	5

17	내가 하는 일이 최고가 아니라면 사람들은 나를 형편없게 바라볼 것이다.	1	2	3	4	5
18	내 주변 사람들은 내가 모든 일을 성공하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
19	내가 모든 일을 잘하지 않더라도 사람들은 나를 좋아할 것이다.	1	2	3	4	5
20	일을 성공시킨다는 것은 다른 사람을 기쁘게 하기 위해서 더욱 열심히 일을 해야 한다는 뜻이다.	1	2	3	4	5
21	내가 어떤 일에서 성공하지 못하더라도 사람들은 나를 괜찮은 사람이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
22	나는 사람들이 내게 너무 많은 요구를 한다고 생각한다.	1	2	3	4	5
23	내가 실수했을 때, 사람들은 비록 드러내지는 않지만 매우 실망할 것이다.	1	2	3	4	5
24	우리 가족은 내가 완벽하기를 바란다.	1	2	3	4	5
25	부모님은 내가 모든 면에서 뛰어나기를 기대하지 않는다.	1	2	3	4	5
26	사람들은 나에게서 완벽함을 기대한다.	1	2	3	4	5
27	사람들은 내가 할 수 있는 것보다 더 많은 것을 기대한다.	1	2	3	4	5
28	내가 실수를 할 경우에도 주변 사람들은 여전히 나를 유능하다고 생각한다.	1	2	3	4	5



<부록 2> 내현적자기에 척도

Ⅱ. 다음 문항들을 읽고 자신과 가장 가까운 정도를 하나만 ‘V’ 으로 표시해 주시기 바랍니다.

	문 항 내 용	전 혀 그 렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	보 통 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다
1	나는 다른 사람들의 눈치를 많이 살피는 편이다	1	2	3	4	5
2	나는 모든 사람이 나를 좋아하고 나에게 잘 해주기를 바란다.	1	2	3	4	5
3	비판 받았을 때 나는 쉽게 굴욕감을 느낀다.	1	2	3	4	5
4	나는 나를 증명해 보이기를 좋아하는 사람들이 그 마음을 증명해 보이기 위해서 나를 위해 많은 돈을 쓰기를 바란다.	1	2	3	4	5
5	많은 고민을 했지만 아직도 갈피를 못잡고 있다.	1	2	3	4	5
6	나는 나를 내가 아닌 다른 어떤 유명한 사람처럼 그려보고 싶다	1	2	3	4	5
7	나는 다른 사람들의 존경을 받으려고 너무 애쓰는 것 같다.	1	2	3	4	5
8	나는 가끔 남의 비평을 너무 심각하게 받아들인다	1	2	3	4	5
9	나는 다른 사람들이 부탁을 해 올 때에 때때로 짜증이 난다.	1	2	3	4	5
10	가족들 중에는 내가 이기적이라고 말하는 사람이 있다.	1	2	3	4	5
11	나에게 즐거운 일이라면 다른 사람에게 피해가 된다고 하더라도 포기하지 않는다.	1	2	3	4	5
12	나는 다른 사람이 자기 문제로 와서 내 시간을 요구하거나 공감해 주기를 요구 할 때, 말은 못해도 괴롭고 귀찮다.	1	2	3	4	5
13	나는 내가 잘한 일에 대해서 많은 사람들이 알아봐주기를 바란다.	1	2	3	4	5
14	나는 종종 다른 사람에게 열등감을 느낀다.	1	2	3	4	5
15	나에게 미래는 막연하고 불확실하게 보인다.	1	2	3	4	5
16	속기보다 차라리 남을 속이는 것이 좋다	1	2	3	4	5

17	나는 내게 부족한 것(예를 들면, 외모나 돈, 혹은 능력 같은 것)을 가지고 있는 사람들을 보면 질투가 난다.	1	2	3	4	5
18	때때로 나는 그렇게 하는 것이 필요한 경우에도 내 자신을 주장하지 못할 때가 있다.	1	2	3	4	5
19	다른 사람들과 비교해 봤을 때, 내 인생은 남들보다 불행한 일이 더 많은 것 같다.	1	2	3	4	5
20	내 삶의 목표는 비교적 명확하다.	1	2	3	4	5
21	나는 겁이 많고 소심한 사람이다.	1	2	3	4	5
22	다른 사람들과 똑같은 대접을 받아 자존심이 상했던 경우가 있다.	1	2	3	4	5
23	나는 내가 하는 일에서 진정한 즐거움을 찾지 못하고 있다.	1	2	3	4	5
24	나는 여러 가지 일에 모두 뛰어나기를 바란다.	1	2	3	4	5
25	사람들이 나의 결점을 알아차릴까봐 자주 두렵다.	1	2	3	4	5
26	내가 보잘 것 없는 존재로 느껴질 때가 있다	1	2	3	4	5
27	필요하다면 나는 내가 원하는 것을 얻기 위해 사람들을 교묘하게 이용할 것이다.	1	2	3	4	5
28	나는 어떤 모임에 참석하든 항상 사람들 눈에 잘 띄지 않는 구석진 자리에 앉는 편이다.	1	2	3	4	5
29	나는 내가 다음에 무엇을 하게 될지 전혀 모르겠다.	1	2	3	4	5
30	직업을 통해 내가 무엇을 추구해야 할 지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
31	나는 창피스러운 일을 당하면 두고두고 생각하며 괴로워하는 편이다.	1	2	3	4	5
32	나는 대부분의 사람들에 비해 활기가 적은 편이다.	1	2	3	4	5
33	나는 사람들이 왜 나의 장점을 좀 더 알아주지 않는지 의아하게 생각한다.	1	2	3	4	5
34	나는 사람들이 많이 모인 곳이나 친하지 않은 사람 앞에서도 별로 긴장하지 않는다.	1	2	3	4	5
35	나는 남에게 득이 될 때만 ‘공평의 원칙’을 지킨다.	1	2	3	4	5
36	나는 친구들과 함께 있을 때조차도 종종 매우 외롭고 불편하다.	1	2	3	4	5
37	나는 지금 내가 하는 일에 만족을 느낀다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들이 나에게 주목하고 높이 평가해주었으면 좋겠다.	1	2	3	4	5

39	나는 혼자서는 결정을 잘 내리지 못하는 것 같다.	1	2	3	4	5
40	요 며칠 동안 나는 계속 슬프고 우울했는데 쉽게 이런 기분이 나아질 것 같지는 않다.	1	2	3	4	5
41	누군가 보고 있는 자리에서 일하는 것은 아주 힘이 든다.	1	2	3	4	5
42	나는 일의 의미를 찾기가 어렵다.	1	2	3	4	5
43	항상 다른 사람으로부터 인정받고 지지받고 싶다.	1	2	3	4	5
44	나의 문제는 내가 무엇이 되고 싶은지 정말 모른다는 것이다.	1	2	3	4	5
45	기회만 된다면 나는 죄책감 없이 다른 사람을 이용할 것이다.	1	2	3	4	5

<부록 3> 사회불안 척도

Ⅲ. 다음 문항들을 읽고 자신과 가장 가까운 정도를 하나만 ‘V’ 으로 표시해 주시기 바랍니다.

	문 항 내 용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	1	2	3	4	5
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다	1	2	3	4	5
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	1	2	3	4	5
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	1	2	3	4	5
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	1	2	3	4	5
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	1	2	3	4	5
9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
10	이야깃거리를 쉽게 생각해 낸다.	1	2	3	4	5
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	1	2	3	4	5
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	1	2	3	4	5
13	매력적인 이상과 이야기 하는 것이 어렵다.	1	2	3	4	5
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할 지 몰라 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때 불편하다.	1	2	3	4	5
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	1	2	3	4	5
17	여러 사람들과 어울려 이야기 할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다	1	2	3	4	5
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할 지 망설인다.	1	2	3	4	5
20	다른 사람 앞에서 글을 써야 할 때 불안해진다.	1	2	3	4	5
21	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
22	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	1	2	3	4	5
23	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	1	2	3	4	5
24	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	1	2	3	4	5

25	다른 사람들이 이미 앉아 있는 방에 들어갈 때는 남의 이목이 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
26	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	1	2	3	4	5
27	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주 앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	1	2	3	4	5
29	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	1	2	3	4	5
30	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	1	2	3	4	5
31	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정한다.	1	2	3	4	5
32	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	1	2	3	4	5
33	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정한다	1	2	3	4	5
34	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
35	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	1	2	3	4	5
36	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 떨 것 같이 느껴진다.	1	2	3	4	5
37	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	1	2	3	4	5
38	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다	1	2	3	4	5
39	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	1	2	3	4	5