



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

대학생이 지각한 부모의
심리적 통제와 사회불안의 관계에서
거부민감성과 경험회피의
순차적 매개효과

제주대학교 교육대학원

상담심리전공

박 선 영

2022년 8월

대학생이 지각한 부모의
심리적 통제와 사회불안의 관계에서
거부민감성과 경험회피의
순차적 매개효과




지도교수 김성봉

박선영

이 논문을 교육학 석사학위 논문으로 제출함

2022년 6월

박선영의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 
위 원 
위 원 

제주대학교 교육대학원

2022년 8월

<국문초록>

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피의 순차적 매개효과

박 선 영

제주대학교 교육대학원 상담심리전공

지도교수 김 성 봉

본 연구에서는 대학생을 대상으로 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피의 순차적 매개효과를 검증하고자 하였다. 이상과 같은 연구목적의 달성은 사회불안을 완화시키기 위한 매개요인을 확인함으로써 치료적인 개입을 용이하게 할 수 있다는 데 그 의의가 있다. 연구목적을 달성하기 위해 연구문제를 다음과 같이 설정하였다.

연구문제. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서
거부민감성과 경험회피는 순차적 매개효과가 있는가?

본 연구를 위해 전국의 대학생들을 대상으로 자기기입식 온라인 설문조사를 실시하였다. 자료수집은 2021년 11월1일부터 11월7일까지 약 7일간 이루어졌으며, 설문조사에 성실하게 참여한 표본 440명을 본 연구의 대상자로 선정하였다.

본 연구에서 사용한 측정도구로는 부모의 심리적 통제는 Barber(1996)가 개발하고 최명진, 김은정(2018)이 타당화한 심리적 통제척도(Psychological Control Scale-Youth Self-Report : PCS-YSR)를 사용하였다. 거부민감성은 박명진과 양난미(2017)가 국내에서 개발 및 타당화한 거부민감성 척도(Rejection Sensitivity Questionnaire Scale)를 사용하였다. 경험회피는 이주연, 유성은(2017)이 타당화하고 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)을 사용하였다. 사회불안은 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS 25.0과 AMOS 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였다.

본 연구의 연구문제에 따른 주요 결과를 요약하면 다음과 같다.

부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향에서 거부민감성과 경험회피가 순차적으로 완전 매개하는 것으로 나타났다. 부모의 심리적 통제는 사회불안에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못했으므로 거부민감성과 경험회피는 부모의 심리적 통제가 사회불안으로 가는 직접적인 영향력을 상쇄시킬 만큼 강력한 매개변인으로 작용했음을 알 수 있다. 즉, 부모의 심리적 통제를 경험했다라도 거부민감성을 낮추고 경험회피를 하지 않는다면 사회불안을 경험할 가능성이 낮다는 것을 시사한다.

따라서 본 연구는 부모의 심리적 통제로 인해 사회불안을 겪는 대학생에 대해 거부민감성과 경험회피로 이어지는 경로를 탐색함으로써 상담에서 중요한 개입 지점을 확인했다는 점에서 의의가 있다. 매개변인으로 작용한 거부민감성과 경험회피는 문제 해결 지향적이고 구체적인 속성을 가지기에 개입 후 변화할 수 있는 가능성이 큰 변인이다. 이를 통해 사회불안으로 인해 심리적 어려움을 겪고 있는 대학생을 상담할 때 어떠한 순서로 접근하는 것이 더욱 효과적인지에 대한 시사점을 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

주요어 : 부모의 심리적 통제, 사회불안, 거부민감성, 경험회피, 순차적 매개효과, 구조방정식

목 차

I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제 및 가설.....	8
3. 연구 모형.....	9
4. 용어의 정의.....	10
II. 이론적 배경	12
1. 심리적 통제.....	12
2. 사회불안.....	14
3. 거부민감성.....	16
4. 경험회피.....	18
5. 변인들 간의 관계	
가. 심리적 통제와 사회불안의 관계.....	20
나. 심리적 통제와 거부민감성의 관계.....	21
다. 심리적 통제와 경험회피의 관계.....	22
라. 거부민감성과 사회불안의 관계.....	22
마. 경험회피와 사회불안의 관계.....	23
바. 거부민감성과 경험회피의 관계.....	24
사. 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안의 관계.....	25
III. 연구 방법	26
1. 연구대상 및 절차.....	26
2. 측정도구.....	28
가. 심리적 통제 척도.....	28
나. 사회불안 척도.....	29

다. 거부민감성 척도	30
라. 경험회피 척도	31
3. 자료처리 및 분석	33
IV. 연구 결과 및 해석	34
1. 주요변인의 기술통계	34
2. 주요변인 간 상관관계	36
3. 측정모형 검증	37
4. 구조모형 검증	41
V. 논의 및 제언	46
1. 결과 요약 및 논의	46
2. 연구의 의의 및 제언	49
VI. 참고문헌	51
Abstract	64
부록	67

표 목 차

표 III-1 연구대상의 일반적 특성	27
표 III-2 심리적 통제 척도의 문항구성 및 신뢰도	28
표 III-3 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도	29
표 III-4 거부민감성 척도의 문항구성 및 신뢰도	30
표 III-5 경험회피 척도의 문항구성 및 신뢰도	32
표 IV-1 주요 변인의 기술통계	35
표 IV-2 주요 변인 간 상관관계	36
표 IV-3 측정모형의 적합도	37
표 IV-4 수렴타당도 검증 결과	39
표 IV-5 판별타당도 검증 결과	40
표 IV-6 연구모형의 적합도	41
표 IV-7 연구모형에 대한 분석 결과	42
표 IV-8 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교	43
표 IV-9 경쟁모형에 대한 분석 결과	44
표 IV-10 부트스트랩을 통한 경쟁모형에 대한 효과 분해	45

그림 목 차

그림 I-1 연구모형	9
그림 IV-1 측정모형	38
그림 IV-2 연구모형	42
그림 IV-3 경쟁모형	44

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

사람은 살아가면서 익숙한 상황에서부터 낯선 사회적 상황에 이르기까지 여러 사회적 환경에 노출된다. 어떤 사람들은 이러한 상황에서 부정적인 평가를 받거나 공격 받을지도 모른다는 불안감을 경험하기도 한다. 이처럼 타인에 의해 평가되는 사회적 상황에서 지속적으로 심한 두려움을 경험하는 것을 사회불안(Social anxiety)이라고 한다(American Psychiatric Association, 2013). 통계조사에 따르면 사회불안을 호소하는 임상적 수준의 환자가 2011년 108,292명에서 2016년 162,929명으로 매년 증가하고 있다(국가통계포털, 2017). 우리나라는 사회불안장애에 대한 인식이 저조하고 수줍음으로 오해되는 경우가 많아 실제 유병률이 낮게 보고되는 경향이 있는데(김은정, 원호택, 2000), 사회불안장애가 이른 시기에 발병하여 성인기 적응을 예측하는 핵심적인 요소임에도 불구하고 이에 대한 인식이 부족한 점으로 미루어 사회불안 연구의 중요성이 더욱 부각되고 있다.

성인기 초기 단계에 해당하는 대학생 시기는 청소년기에서 성인기로 이행하는 단계로써 발달의 과도기에 겪을 수 있는 여러 가지 장애와 과제를 안고 있다. 또한 환경적으로 발표, 그룹참여, 낯선 사람들과의 만남 등 친숙하지 않은 사회적 상황에 노출되는 기회가 많고 수많은 사회적 수행에 도전받을 수 있는 시기이기도 하다(강석기, 고수현, 한상훈, 2011). 만약 이 시기에 친밀하고 효율적인 대인 관계를 형성하지 못하거나 타인에 의해 평가되는 수행상황에 대한 두려움을 크게 가지고 있다면 심리적 혼란을 경험하게 되며, 대학생활 전반에 대한 불만족과 의욕상실을 가져오게 한다(권석만, 1995). 특히 대학생 시기의 사회불안 연구가 중요한 이유는 대인관계의 범위가 제한적이었던 청소년 시기와는 달리 사회적 영역이 넓어짐에 따라 사회적으로 평가받는 상황이 증가하며 사회진입 과정과 직접적으로 맞닿는 시기이기 때문이다(Shepherd, 2006).

그러나 실제 대학생의 22%가 사회불안 증상을 경험하는 것으로 보고되며, 진

로 및 학업, 가족과 관련된 문제보다 대인불안 경험을 호소하는 비율이 34%까지 높게 보고되고 있다(김미옥, 손정락, 2013). 건강보험심사평가원(2019) 통계자료에 따르면 사회공포증으로 진료를 받은 연령대 중 20대가 2017년 4,886명(25.8%), 2018년 5,297명(26.6%), 2019년 5,476명(26.6%)으로 꾸준히 증가하고 있고, 2018년도부터는 20대가 가장 높은 비율을 차지하였다. 또한 사회불안 장애로 진단되지 않더라도 많은 대학생들이 사회적 상황에서 불안을 경험한다고 하였다(임선영, 권석만, 2012).

이처럼 사회불안을 겪는 대학생들이 증가하는 상황에서 사회불안에 영향을 미치는 다양한 변인들에 대해 연구하고, 이를 통해 사회적 적응을 돕는 것은 예방적, 치료적 의의를 가짐으로써 매우 중요하다고 할 수 있다. 최근 사회불안에 영향을 미치는 변인으로 기질적 특성, 가족환경, 사회상황에서의 부정적 경험 등에 대한 연구가 진행되고 있다. 이러한 요인들 중에서 가족환경의 중요성이 부각되고 있는데, 부모의 양육태도를 자녀의 심리적 성장에 영향을 미치는 중요한 변인으로 보고 있다. 이는 자녀가 부모로부터 정서적인 독립과 자율을 추구하면서도 부모의 애정을 갈구하는 경향을 가지고 있기 때문이라고 추측해 볼 수 있다(Morrissey & Werner-Wilson, 2005). 또한 우리나라 대학생들은 부모와의 분리 개별화가 이루어지지 않고, 심리적·물리적으로 부모에게 의존하는 경우가 많기에 부모의 양육태도의 영향을 지속적으로 경험하고 있다(신희수, 안명희, 2013).

구체적으로 사회불안에 영향을 미치는 양육태도를 알아본 연구로는 부모의 과잉보호(김경원, 양수진, 2018), 과잉통제(구세정, 송미경, 2016), 불안정 애착(한영아, 2013; 차지연, 2018), 비일관성(김혜민, 2008) 등이 있다(김무경, 오윤희, 오강섭, 2005). 이처럼 최근 연구에서는 부모의 양육태도를 총체적으로 측정하기보다는 세분화하여 특정한 양육 형태 및 차원별로 접근하는 방법이 늘어나고 있는데(Davidov & Grusec, 2006), 그 중 사회불안을 예측할 수 있는 강력한 기제로 주목받고 있는 것이 바로 부모의 심리적 통제이다. 다수의 경험적 연구에서 심리적 통제가 사회불안과 밀접한 관련이 있음을 보였는데, 부모의 심리적 통제를 높게 지각할수록 사회불안이 높아진다는 여러 결과가 보고되고 있어(김소연, 2014; 우영주, 2014; 현지은, 2010; 김송아, 2008) 부모의 심리적 통제가 사회불안에 영향을 미치는 중요 변인인 것으로 나타났다.

이와 관련하여 배효숙, 홍혜영(2017)은 부모가 자녀를 심리적으로 과잉통제하면 자녀는 부모의 높은 기대와 요구를 충족시키기 위해서 완벽한 모습을 보이려는 역기능적인 행동을 하게 되며, 이는 대인관계 및 수행상황에서 불안을 일으킨다고 하였다. 청소년을 대상으로 한 연구에서도 부모의 과도한 통제를 경험한 자녀들은 앞으로 다가올 상황을 예측할 수 없게 되어 무기력해지면서 막연한 불안을 경험하게 된다고 하였다(최은경, 임정하, 2018). 또한 사회불안에 영향을 미치는 변인 중 심리적 통제와 행동억제기질을 같이 본 연구(변경란, 김은정, 2019; 전병윤, 이민규, 2017), 심리적 통제와 자기효능감을 같이 본 연구(박효정, 박주희, 2015) 등을 통해 심리적 통제가 다른 변인들보다 사회불안을 예측하는 강력한 예측 변인임을 실증적으로 확인할 수 있다.

심리적 통제는 자녀의 죄의식을 불러일으킬 수 있는 심리적 수단을 이용하여 부모가 자신의 기대대로 자녀의 행동을 유도하기 위해 조종하고자 하는 행동을 의미한다(Barber & Harmon, 2002). 즉, 부모가 기대하는 행동을 하지 않을 때 자녀에 대한 애정을 철회하면서 자녀의 감정, 자기표현, 부모에 대한 애착 등에 지나친 영향력을 발휘하는 것을 말한다(Barber & Harmon, 2002). 이는 암묵적인 방법으로 미묘하게 작용하여 자녀를 다룬다는 점에서 다른 부모의 양육행동과 차이가 있다(Barber, 1996; Barber & Harmon, 2002). 부모의 심리적 통제는 자녀의 자기주도성, 자율성, 자기결정 능력 등의 발달을 저해하고 타인과 관계를 맺는 능력의 발달에 방해가 되어 결과적으로 자녀의 고립을 가져오며 사회불안을 촉진하게 된다(Barber, 1996).

이와 같은 연구들을 통해 부모의 심리적 통제는 인지적, 정서적, 행동적 요소를 모두 포함하는 자녀의 심리사회적 문제와 관련된 매우 중요한 요인임을 알 수 있다. 하지만 이러한 결과만으로는 어떠한 기제와 경로를 통해 부모의 심리적 통제가 자녀의 사회불안에 영향을 미치는지 알기 어렵다. 부모의 심리적 통제는 자녀의 사회불안에 직접적으로 관여하기도 하지만 관련되는 다른 변인들을 통하여 간접적으로 영향을 줄 수도 있다(Barber & Harmon, 2002). 이를 뒷받침하는 정윤주(2004)의 연구에서는 부모의 심리적 통제를 비롯한 양육 관련 변인들이 자녀의 행동문제나 적응에 직접적으로 큰 영향을 주지 않는다고 하였다. 또한 부모의 특정한 양육방식과 현재의 문제행동 사이에는 직접적인 관련이 적다는 결과

(우채영, 박아청, 정현희, 2010; Young, Klosko, & Weishaar, 2003)로 미루어, 양육태도와 사회불안 사이에는 매개 변인이 작용할 가능성이 크다.

이와 관련한 개인 내적 변인으로 주목받았던 것은 거부민감성이다. 거부민감성은 사회적 상황을 지각하고 반응하는데 영향을 미침으로써 사회불안을 발달시키는 주요한 요인으로 알려져 있다(Feldman & Downey, 1994). 이에 따라 본 연구에서는 부모의 심리적 통제가 자녀의 발달에 지속적으로 영향을 미치는 환경적 변인임을 고려하여 누적된 경험을 통해 형성되는 개인의 인지-정서적 요인인 거부민감성이 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계를 매개할 것으로 보았다.

거부민감성은 자신이 요구를 했을 때 타인에게 거부당할 것이라는 불안한 기대를 가지고 있어서 거부의 단서를 더욱 예민하게 관찰하고 거부당하는 것에 과민하게 반응하는 인지-정서적 과정을 말한다(Feldman & Downey, 1994). 이러한 거부민감성은 개인의 기질이나 성격으로 이해되기도 하지만, 사회적 영향에 따라 그 수준이 달라지는 가변적인 특성도 지니고 있다. 거부민감성에 대한 선행연구(Romero Canyas, Downey, Berenson, Ayduk, & Kang, 2010)에 따르면, 개인이 과거에 경험한 거부에 대한 인지적 사회 학습 이해력에 따라 거부민감성의 수준은 변화 가능하다. 거부민감성이 높은 사람들은 다른 사람의 모호한 행동조차도 자신을 거부한 것으로 지각하기 때문에(Dodge & Somberg, 1987; Downey & Feldman, 1996), 거부를 당할 가능성이 있는 상황을 미리 위협으로 느끼며, 그 상황에서 극도의 불안을 경험한다(Levvy, Ayduk, & Downey, 2001).

이영아와 이인혜(2016)의 연구에서는 거부민감성이 높을수록 사회불안이 높음을 밝혔고, 김나경과 양난미(2016)의 연구에서도 애착회피와 애착불안이 높은 사람들은 거부에 대해 민감하고 거부 단서를 지각할 때 사회적 철수반응을 나타내는 사회불안을 경험한다고 하였다. 사회불안을 하위요인으로 나누어 살펴본 경우에도 거부민감성과 사회적 상호작용 불안, 거부민감성과 수행불안 사이에 정적 상관관이 있는 것으로 나타났다(이유정, 2018). Feldman과 Downey(1994) 역시 거부민감성이 사회공포증의 핵심 요소라고 주장하였다.

하지만 거부민감성이 높다고 해서 모두 사회불안으로 이어지는 것은 아니다. 거부민감성은 그 자체로 병리적인 문제를 일으킨다기 보다는 거부에 대한 취약성이라고 볼 수 있다(이영아, 이인혜, 2016). 거부민감성과 사회불안의 중요한 차

이점은 거부민감성이 중요한 대상에게 거부당할 것이라는 불안이라면 사회불안은 불특정 다수에게 받아들여지지 않을 것이라는 불안이다(Downey, Mougios, Aduk, London & Shoda., 2004). 즉, 거부민감성이 발달되었다고 해서 동일한 정도의 우울, 불안과 같은 적응문제가 초래되는 것이 아니라 거부민감성과 적응문제의 관계에서 부정적인 효과를 완충시키거나 매개하는 변인이 있다는 것이다(최윤실, 2013). 이에 본 연구에서는 거부에 대한 취약성인 거부민감성이 병적인 불안인 사회불안으로 발전하는 과정에 주목하고자 하였다.

거부에 대해 지나치게 불안해하는 것은 거부가 지각되었을 때 회피 반응을 일으켜 사회적 철수를 가속화시킬 것으로 추론된다(London, Downey, Bonica, & Paltin, 2007). 거부를 지각한 후 자동적으로 회피행동을 보이는 것은 왜곡된 기대와 신념을 바꿀 수 있는 긍정적인 기회를 박탈하기 때문에 더 병리적인 상황으로 나아간다(Olafsson et al., 2011). 이처럼 거부 단서를 민감하게 지각하는 사람들은 자신에게 중요한 대상으로부터의 거부 상황에서 감정을 숨기거나 거부가 예측되는 상황을 회피한다(노윤영, 남숙경, 2019). 또한 거부민감성이 높은 사람들은 거부 상황에서 분노를 표출하거나 낙담하고 거부 가능성이 있다고 여겨지는 사회적 관계까지도 회피하려는 경험회피 경향을 보인다고 하였다(Kross, Egner, Ochsner, Hirsch, & Downey, 2007). 즉, 거부 민감성이 높을수록 거부와 관련된 경험을 더 의식적으로 회피함으로써 스트레스 상황에서 벗어나려는 생활 양식을 보이는 것으로 나타났다.

이러한 경험회피라는 개념은 수용-전념 치료에서 처음 사용된 것으로 개인이 원하지 않는 사적 경험(정서, 사고, 기억, 신체 감각 등)과 마주할 때 이를 자연스럽게 받아들이지 않고 맥락이나 형태, 빈도 등을 바꾸려고 노력하는 과정을 의미한다(Hayes, Wilson, Gifford, 1996). 경험회피는 가혹한 경험의 영향을 최소화 하려는 노력이지만 실제로는 이러한 회피가 지속될 때 오히려 부정적 경험에 대한 불안을 높아진다(Eifert & Forsyth, 2005). 그 이유는 경험적 회피를 함으로써 문제를 건설적으로 다루는 방법을 습득할 기회를 얻지 못하게 되고 건강한 행동 변화에 따르는 경험까지 회피하게 될 경우 왜곡된 삶을 살게 될 가능성이 있기 때문이다. 이처럼 과도한 경험회피는 위협단서를 인식하면 그것을 있는 그대로 받아들이기 보다는 회피하려 하기 때문에 사회불안을 일으키고 지속시키게

된다(송정선, 2017). 노윤영, 남숙경(2019)의 연구에서도 부정적인 사적 경험을 회피할수록 오히려 사회적 상호작용 상황과 수행상황에서 더 많은 불안을 경험할 수 있다고 하였다.

더불어 부모의 양육행동은 자녀의 거부민감성 발달에 기여한다고 알려져 있다. 어린 시절 양육자로부터 지속적인 거부를 경험한 사람은 중요한 타인에게 거부당할 것이라는 인지적 도식을 확립하고, 거부에 대한 예기불안을 가지게 된다(이영아, 이인혜, 2016). Barber(1996)에 의하면 자녀가 부모로부터 두려움이나 죄의식 등과 같은 부정적 정서를 많이 느끼게 되면 타인의 반응에 민감하게 되고 사회적 상황에서 타인의 평가를 두려워할 가능성이 커진다고 하였다. 부모가 조건적으로만 관심을 나타낼 때 자녀의 거부민감성 수준이 높아진다는 선행연구(Downey, Khouri, & Feldman, 1997)를 통해 자녀에게 조건적으로 애정을 제공하는 부모의 심리적 통제가 자녀의 거부민감성에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다. 국내 연구에서도 부모의 심리적 통제는 아동으로 하여금 거부에 대해 더 잘 인지하거나 거부에 대한 분노를 많이 경험하도록 하여 관계적 공격성으로 이어진다고 하였다(이경미, 2016). 청소년을 대상으로 한 연구에서도 부모의 심리적 통제를 경험함으로써 자기결정력에 손상을 입고 자신이 타인으로부터 거부당할 것이라고 자동적으로 인지하게 된다고 하였다(김희경, 김해란, 2017).

또한 부모의 양육태도를 자녀가 부정적으로 지각할수록 자녀는 부정적으로 평가된 내적 경험이나 상황을 수용하지 않고 회피하려고 하는 경험회피를 하게 된다(엄현정, 민경화 2017). 즉, 부모가 자녀의 감정을 무시하거나 조건적인 사랑을 줄 때, 자녀는 부모의 사랑을 잃지 않기 위해 부정적인 상황을 회피하려고 하는 경향이 발달한다고 볼 수 있다. 선행연구에서도 부모의 심리적 통제가 높을수록 공격적 표현 및 회피와 같은 역기능적인 정서조절이 높아진다고 하였고(주영경, 2010), 부의 심리적 통제로 인해 자녀는 자신의 욕구나 감정을 수용 받을 수 없게 되고 이는 정서적 거부의 경험으로 이어져 개인적인 경험을 회피하거나 억압하게 되는 회피적 대처 양식을 갖게 한다고 하였다(서경현, 조양선, 손솔, 2013).

이상의 연구들은 통해 볼 때 사회불안은 부모의 양육태도인 심리적 통제의 영향을 받으며 또한 거부민감성과 경험회피를 통해 형성되는 것으로 간주해 볼 수

있다. 그러나 지금까지의 연구들은 사회불안에 영향을 미치는 개인 내적 요소로 거부민감성과 경험회피라는 변인을 독립적으로 분석해 본 것으로 이들 변인간의 관계를 동시에 고려한 연구, 즉, 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안간의 전후관계를 명확히 밝히지 못함으로써 한계점을 지닌다. 최근 부모의 심리적 통제와 자녀의 사회불안을 매개하는 변인에 대한 연구들(김서영, 2019; 이지희, 2015; 김소연, 2014; 장선영, 2013)이 진행되고 있는데, 이 외에도 심리적 통제와 사회불안의 관계를 매개하는 다양한 변인들에 대한 연구가 필요하다.

이에 본 연구에서는 발달 과정상 사회적 수행에 많은 도전을 받는 대학생들을 대상으로 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피의 매개효과를 검증하고 구체적인 영향력을 살펴봄으로써 하나의 틀을 제시해 보고자 하였다. 이상과 같은 연구목적의 달성은 사회불안을 완화시키기 위한 매개요인을 확인함으로써 치료적인 개입을 용이하게 할 수 있다는 데 그 의의가 있다. 또한 실천적 측면에서 사회불안으로 사회적 적응에 결함을 보이거나 실패를 보이는 대학생들의 적응력을 높여주는 하나의 방안을 제시해 줄 수 있고, 상담현장에서 프로그램을 개발하는데 도움이 되도록 하는데 목적이 있다.

2. 연구문제 및 가설

본 연구에서는 부모의 심리적 통제와 대학생의 사회불안의 관계에서 거부민 감성과 경험회피가 매개역할을 하는지 분석하기 위해 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민 감성과 경험회피는 순차적 매개효과가 있는가?

가 설. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거 부민 감성과 경험회피는 순차적 매개효과가 있을 것이다.

3. 연구모형

본 연구모형을 통해 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피가 순차적 매개효과가 있는지 분석해 보고자 한다. 따라서 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피를 매개변인으로 선정하였다.

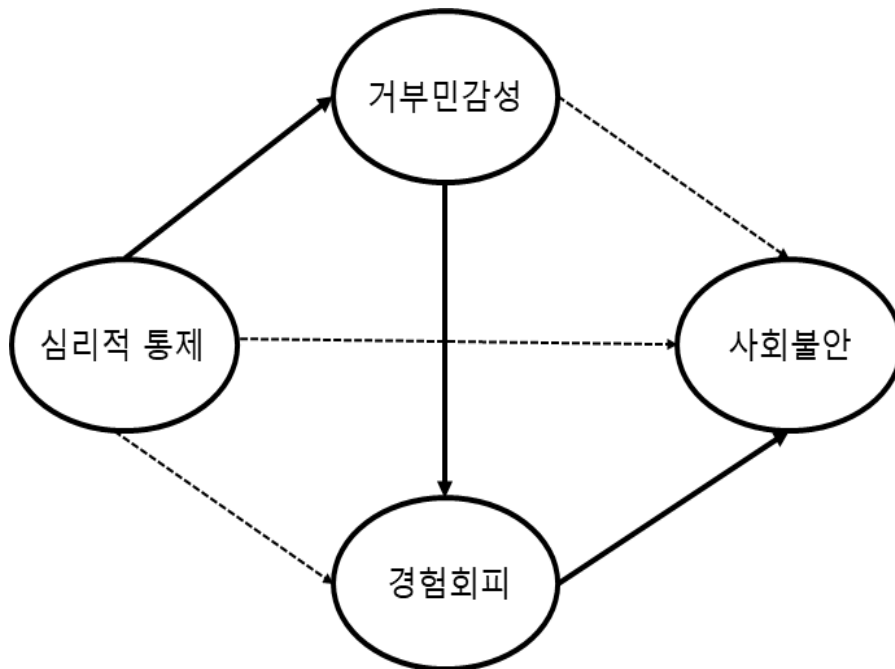


그림 I - 1 연구모형

(유의한 경로는 실선으로 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음.)

4. 용어의 정의

가. 심리적 통제

심리적 통제는 자녀가 부모의 기대에 따르지 않을 때, 자녀의 죄책감 유발이나 자녀에 대한 애정철회 등의 심리적 수단을 이용하여 부모가 자신의 기대대로 자녀의 행동을 조종하고자 하는 것으로 정의한다(Barber & Harmon, 2002). 본 연구에서는 Barber(1996)가 개발하고 최명진, 김은정(2018)이 타당화한 심리적 통제 척도(Psychological Control Scale-Youth Self-Report : PCS-YSR)를 사용하였다. 점수가 높을수록 자녀에 대한 부모의 언어적 표현의 제약, 감정의 무효화, 개인적 공격, 죄책감 유도, 애정철회, 기괴한 정서적 행동이 높은 것을 의미한다.

나. 사회불안

사회불안은 불안 유발 특성에 따라 ‘사회적 상호작용 불안’과 ‘수행불안’으로 분류될 수 있는데, 여기서는 ‘사회적 상호작용 불안’에 초점을 맞추어 연구하였다. 즉, 사회불안을 다른 사람과 이야기하거나 만나는 일상적 장면과 같은 사회적 상호작용 상황에서 과도한 두려움과 회피를 보이는 것으로 정의한다. 본 연구에서는 Watson과 Friend(1969)가 본래 진위형으로 제작한 척도를 이정운과 최정훈(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 사회적 회피, 불안이 높음을 의미한다.

다. 거부민감성

거부민감성은 타인과의 관계 상황에서 자신이 중요한 타인으로부터 거부될 것이라는 부정적 기대를 가지고 있으며, 사소하고 모호한 단서를 거부로 항상 지각하고 거부당하는 것에 과민한 반응을 하는 인지·정서적 과정으로 정의한다(Feldman & Downey, 1994). 본 연구에서는 Levy 등(2001)의 거부민감성 모델에

근거하여 박명진과 양난미(2017)가 국내에서 개발 및 타당화한 거부민감성 척도를 사용하였다. 점수가 높을수록 예기분노, 예기불안, 과잉반응, 거부지각이 높음을 의미한다.

라. 경험회피

경험회피는 수용-전념치료에서 다루는 개념으로 원하지 않는 사적인 사고, 감정 및 감각에 대하여 과도하게 부정적으로 평가하여, 그 사적인 사건을 기꺼이 경험하지 않으려 시도하며, 그런 경험들을 통제하거나 그로부터 회피하려고 의도적으로 노력하는 과정으로 정의한다(Hayes, 1999). 본 연구에서는 이주연, 유성은(2017)이 다차원적인 요인구조를 유지하면서 사용이 용이한 단축형 개발을 목적으로 하여 타당화하고 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)을 사용하였다. 점수가 높을수록 고통혐오, 고통감내, 억압/부인, 지연행동, 회피행동, 주의분산/억제가 높음을 의미한다.

II. 이론적 배경

1. 심리적 통제

부모의 양육행동은 자녀의 심리사회적 적응과 전반적인 발달 및 성장에 영향을 미치는 중요한 요인이기에 많은 연구자들은 이러한 관계를 이해하기 위해 양육행동에 대해 계속 주목해 왔다(박성연, 이은경, 2009). Symonds(1949)가 부모의 양육행동을 거부-보호와 지배-복종의 두 차원으로 분류하여 제시한 이후 Schaefer(1959)는 애정-자율, 애정-통제, 거부-자율, 거부-통제의 네 가지 하위 유형으로 나누는 등 많은 연구자들이 양육행동에 대해 유형론적 접근의 연구들을 수행하였다. 하지만 과거의 이러한 접근방식들로는 양육행동의 각각의 차원이 가지는 자녀 특성에 대한 개별적인 영향력을 명확히 제시할 수가 없었기에 많은 비판을 받아왔다(Barber, Olsen, & Shagle, 1994).

이에 부모의 양육 행동의 두 가지 차원으로 ‘지지(support)’와 통제(control)’가 새롭게 제안되었고(Rollins & Thomas, 1979), 최근에는 이러한 흐름의 연구들이 수행되었다. 지지적 양육 행동은 애정, 반응적 행동, 수용 등 대체적으로 비슷한 구성요소들을 포함하고 있는 개념이지만, 통제적 양육 행동은 강압, 감독, 제한, 거부, 처벌, 죄의식 유발 등 구성요소들이 다양하고 복잡한 개념이다(Barber & Harmon, 2002). 선행연구들에서 지지적 양육 행동은 청소년의 적응적 행동에 영향을 미친다는 점이 일관성 있게 보고되어 왔지만(Lee, Daniels, & Kissinger, 2006), 통제적 양육 행동의 결과들은 낮은 일관성을 보임으로써 관계를 명확히 파악하는데 어려움이 있었다(Barber & Harmon, 2002; Darling & Steinberg, 1993). 따라서 부모의 통제적 양육 행동을 보다 세분화하여 연구해야 할 필요성이 대두되었다(정운주, 2004; Davidov & Grusec, 2006).

이러한 제안에 따라 Barber(1996)는 통제적 양육 행동을 행동적 통제(behavioral control)와 심리적 통제(psychological control)로 구분하여 제시하였

다. 행동적 통제란 부모가 일관된 규칙에 따라 적절한 기준을 제시하여 자녀의 행동을 규제하고 구조화하는 양육행동으로(Barber, 1996; Soenens & Vansteenkiste, 2010), 자녀에게 긍정적인 영향을 미친다(Barber, Stoltz, & Olsen, 2005). 반면 심리적 통제는 부모의 기대대로 자녀가 행하지 않을 때 애정을 철회하거나 자녀의 죄책감을 불러일으킬 수 있는 심리적 수단을 이용하여 자녀를 조종하고자 하는 행동을 의미한다(Barber & Harmon, 2002). 이는 행동적인 수단이 아닌 심리적인 수단을 통해 자녀에게 영향을 미친다는 점에서 다른 양육 행동들과 구분된다(남정민, 성현란, 권선영, 2014).

이후에는 기존에 단일차원으로 측정되던 심리적 통제를 의존지향 심리적 통제와 성취지향 심리적 통제로 구분하기 시작하였다(Soenens, Vansteenkiste, Luyten, 2010). 의존지향 심리적 통제란 자녀가 독립적으로 행동 할 때 부모가 불안을 느끼며 통제하려는 양육방식인데, 이러한 과정을 거치면서 자녀는 부모에게 과의존 하게 되는 악순환을 겪는다. 성취지향 심리적 통제는 부모가 자녀에게 높은 성취수준을 기대하면서 자녀가 이에 도달하지 못할 때 사용하는 통제적 양육방식이다. 이로 인해 자녀는 부모의 기준에 미치지 못할 때에 자신을 비난하는 태도를 보이게 된다.

그동안 부모 양육행동의 영향에 관한 연구는 아동기 및 청소년기 자녀를 대상으로 진행하는 경우가 많았다. 하지만 최근 성인기로의 이행이 지체되면서 대학생들이 여전히 부모로부터 심리적·경제적 지원을 받으며 분리되지 못함을 고려하였을 때(김은정, 2015), 대학생 자녀 역시 부모의 심리적 통제의 영향을 받을 것으로 보인다. 이에 따라 최근에는 대학생 자녀에 대한 부모의 심리적 통제의 영향을 확인하는 연구들이 진행되고 있으며, 영향력이 유의함이 밝혀졌다(신희수, 안명희, 2013; 마은애, 손은정, 2014; 신수지, 서수균, 2018; 정소영, 김수진, 2019).

이에 대학생들의 사회불안에 영향을 미치는 부모의 심리적 통제 및 다양한 변인들에 대해 연구하는 것은 예방적, 치료적 의의를 가질 것이다. 또한 박신영(2014)의 연구에서 심리적 통제의 두 하위 유형이 사회불안에 미치는 차별성이 두드러지지 않는다는 것을 바탕으로 본 연구에서는 심리적 통제의 두 요소를 세분화하여 살펴보기 보다는 심리적 통제가 대학생 자녀의 사회불안에 미치는 경로에 집중해서 탐색하고자 하였다.

2. 사회불안

사회불안은 다른 사람에게 면밀하게 관찰될 수 있는 사회적 상황에 대해 느끼는 극심한 공포와 불안이 핵심적 특징인 증상이다(American Psychiatric Association, 2013). 사회불안이 높은 사람일수록 낯선 상황에 처하거나 다른 사람들에게 노출되는 상황이 발생했을 때 극도로 불안해하며 두려워하는 반응을 보인다. 자기제시모델에서는 사회불안이 높은 사람들은 타인과의 관계에서 자신을 긍정적으로 보이고 싶은 욕구가 크지만 한편으로는 부정적인 평가를 받게 될 상황을 우려하기 때문에 극심한 사회불안을 경험하게 된다고 하였다(Juster et al., 1996; Leary & Kowalski, 1995).

현재 우리나라에서는 성별에 관계없이 18-29세의 연령군에서 사회불안이 제일 높은 일년 유병률을 보이는 것으로 나타나 이 연령대의 사회불안에 보다 주목해야 할 필요가 있다(보건복지부, 2017). 대학생을 대상으로 한 연구에서 사회불안은 사회적 관계의 질을 낮추고 학업을 수행하거나 직업을 선택할 때에도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Strahan, 2003). 즉, 사회불안 증상으로 인해 중요한 발표나 면접시험을 회피하기도 하고, 사회적 대면 상황을 불안해하여 결과적으로 피상적인 대인관계에 머무르거나 자신의 능력을 인정받지 못하게 된다.

사회불안을 겪는 사람들이 갖는 역기능적인 신념 중 하나는 사람들이 자신을 부정적으로 평가하고 있다고 민감하게 느끼면서 불안을 증폭시키는 것이다(김경원, 양수진, 2018). 또한 이러한 위협에서 벗어나기 위해 시선을 피하거나 대화를 끝내고 자리를 회피하는 행동을 보이게 된다. 하지만 이런 안전행동은 새로운 경험이나 기술을 습득할 긍정적인 기회를 앗아가고 그러한 행동이 다른 사람들에게 부정적으로 보인다고 생각되면 계속해서 불안을 경험하는 악순환이 된다.

사회불안에 대한 연구가 본격적으로 진행되면서, 사회불안을 경험하는 사람들이 단일한 집단이 아니라, 이질적인 특징을 가진 집단이 혼재되어 있다는 주장이 제기되었다(Heimberg, Hope, Dodge, & Becker, 1990). 그 두 유형의 의미를 각각 살펴보면, 사회적 상호작용 불안은 타인과 대면하는 상황에서 불안이나 두려움을 느끼는 유형을 말하며, 수행불안은 타인이 자신을 관찰하거나 혹은 관찰하고 있다고 상상하는 수행상황에서의 불안이나 두려움을 느끼는 유형을 의미한다

(박선영, 2003; Schlenker & Leary, 1982).

그러나 박선영(2014)의 연구에서는 불안의 하위유형 구분이 생태적으로 타당하지 못할 가능성을 제기하였고, 서로 다른 불안의 유형으로 구분되기는 어렵다고 하였다. 사회적 상호작용 불안과 수행불안은 개념적으로는 구분된다고 알려져 왔지만(Leary, 1983; Liebowitz, 1987; Mattick & Clarke, 1998), 경험적으로는 타당화 되지 못한 구분이라는 연구들(Habke, Hewitt, Norton, & Asmundson, 1997; Safren, Turk, & Heimberg, 1998)도 존재한다. 사회불안의 하위유형 구분이 경험적으로 뒷받침 되지 않는 이유는 사회적 상호작용 불안을 가지고 있는 개인은 수행불안도 가지고 있을 가능성이 높으며(Cox et al., 2008), 사회불안을 경험하는 사람의 절반 이상이 한 가지 이상의 사회적 상황에 대한 두려움을 보이며 중첩되는 경우가 많기 때문이다(Vriends et al., 2007). 이에 본 연구에서는 사회불안의 하위유형을 구분하지 않았고, 사회불안을 유지시키는 변인과 경로에 초점을 두었다.

지금까지 사회불안의 발생과 유지에 관한 연구들은 주로 인지적인 요인에 초점을 맞추어 진행되었다. 하지만 최근 들어 정서적 요인 역시 사회불안의 발생 및 유지에 핵심적인 역할을 하는 것으로 보고되고 있다(오은혜, 노상선, 조용래, 2009). 본 연구에서 매개변인으로 설정한 거부민감성은 인지-정서적 요인에 해당하며 사회불안을 잘 예측하는 변인이고(이소연, 김규연, 이민지, 김영근, 2021), 경험회피 역시 사회불안에 유의한 영향을 주는 변인으로 확인되었다(노운영, 남숙경, 2019).

이에 본 연구에서는 거부민감성과 경험회피를 매개변인으로 설정하여 사회불안에 미치는 영향력을 살펴보고자 하였다. 또한 사회불안의 하위유형 구분이 경험적으로 타당화되지 못한 구분들이라는 선행연구에 근거하여 사회불안의 하위유형을 구분하지 않고 사회적 상호작용 불안에 초점을 맞추어 진행하고자 한다.

3. 거부민감성

우리가 살아가면서 마주하는 사회적 관계는 한 인간의 성장과 발달 전반에 영향을 미치고 자아의 형성과 발달에도 중추적인 역할을 한다. 또한 이러한 대인관계를 통해 애정과 친밀감의 욕구를 충족시키게 된다. 그러나 사회적 관계에 있어서 항상 좋은 감정만 느낄 수는 없으며, 누구든 어쩔 수 없는 거부의 상황에 직면하게 된다(박선미, 2017). 이때 사람마다 거부에 대한 반응이 다른데, 거부를 대수롭지 않게 여기고 의미를 두지 않는 사람들이 있는 반면 어떤 사람들은 거부를 위협한 것으로 지각하며 불안감을 크게 느끼면서 부적응적인 대인관계를 경험하게 된다(김민지, 2017). 즉 사람마다 거부에 대한 상황을 어떻게 인식하고 받아들이는지에 대한 차이가 존재한다.

애착이론을 토대로 하여 발전한 개념인 거부민감성(Rejection Sensitivity)은 유아기 시절 초기 양육자와의 애착 경험에서 발달한 것으로 성인이 된 후 친밀한 관계 형성을 저해시키는 주요 요인으로 제시된다(Romero-Canyas et al., 2010). 거부민감성이란 자신에게 중요한 사람과의 관계에서 거부당할 것에 대해 미리 불안해하고 거부를 더 잘 지각하며 민감하게 반응하는 인지-정서적 처리 성향을 말한다(Downey & Feldman, 1996). 인지-정서적 처리 성향(cognitive-affection processing disposition)이란 일반적인 상황에서 개인이 가지고 있는 기대, 지향성, 신념, 유능성과 같은 내적 표상들이 각 개인의 인지와 정서에 영향을 주어 같은 상황에서도 각기 다른 특정한 행동을 하도록 만든다는 것을 뜻한다(Ayduk et al., 2000).

거부민감성 척도의 타당화 작업을 한 박명진과 양난미(2017)의 연구에서는 거부를 경험한 개인은 거부에 대한 방어적인 기대를 만든다고 하였다. 거부민감성이 높은 사람은 거부에 대한 단서를 지각했을 때 다른 대안이나 맥락적인 해석이 어렵고, 타인의 의미없는 행동에서도 종종 거부를 지각한다. 따라서 어떤 단서에 의해 거부가 지각되면 상처받고 분노하여 자신이나 타인을 비난하고 부정적 감정을 폭발시켜 공격하거나 반대로 철수해버리기도 한다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001).

과거 주 양육자와의 관계에서 반복적으로 거부를 경험한 사람은 거부 단서에

민감해져 거부에 대한 기대가 쉽게 활성화된다. 이는 관계에 대한 불안, 분노, 공포와 같은 불쾌한 인지-정서적 반응을 유발시켜 결국 사회적 회피와 같은 부적응적인 행동을 증가시킨다. 뿐만 아니라 거부에 대한 과민감성은 타인으로부터 실제 거부를 이끌어내는 자기충족적 예언(self-fulfilling prophecy)을 실현시킴으로써(Downey & Freitas, 1998; 정신아, 2013), 거부의 악순환은 갈수록 견고해진다. 이러한 거부민감성은 어린 시절 주 양육자가 반복적인 거부 경험을 주었을 때 견고하게 형성되는 것으로, 성인이 된 이후 맺게 되는 중요한 관계에도 영향을 미치게 된다(Levy, Anduck, & Downey, 2001).

거부에 민감한 사람들이 거부 단서에 대처하는 전략은 크게 두 가지로 나뉜다(Ayduk et al., 2003). 첫째, 거부를 지각하면 상대에게 언어적, 신체적, 비언어적 공격성을 드러내는 외현적(overt) 대처이다. 둘째, 거부를 지각하면 사회적 회피, 자신의 의견이나 감정 표현 억제, 자기침묵을 보이는 내현적(covert) 대처이다.

선행 연구를 살펴보면, 거부민감성이 높은 사람들은 주로 자신의 감정을 더 많이 억제하면서 대인관계를 맺고(Impett, Gables, & Peplay, 2005), 거부에 대한 불안으로 인해 대인관계에서 수동-회피적으로 대처하는 내현적 대처 경향이 있는 것으로 나타났다(Downey, Feldman, & Ayduk, 2000). 즉, 거부민감성이 높은 사람들은 사회적 관계에서 회피적인 특성을 보이고, 부적응적인 대처 전략을 활성화시킴으로써 친밀한 관계 형성을 어렵게 한다는 것을 알 수 있다.

이처럼 거부민감성은 대인관계를 형성하고 친밀함을 유지하는 등 개인의 인생 전반에 있어 다양하게 영향을 미치므로 이와 관련된 연구가 필요하다. 이에 본 연구에서는 부모의 양육태도가 자녀의 거부민감성에 어떤 영향을 미치는지 살펴보고, 거부민감성이 활성화될 때 나타나는 부적응적 행동에 대해 탐색해 보고자 한다.

4. 경험회피

경험회피(experiential avoidance)는 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; Hayes et al., 1999)의 핵심개념이며, 심리적 고통을 유발하고 지속시키는 심리적 취약성 중의 하나로 간주하였다. 경험회피란 자신이 원하지 않는 개인적인 경험(사고, 감정, 행동, 신체적 느낌 등)을 과도하게 부정적으로 인식하여 회피, 억압 혹은 그 형태를 변경하려는 의도적 노력과 시도를 말한다(Hayes & Wilson, 2004).

Hayes 등(2004)은 경험회피가 크게 두 가지 형태로 나타난다고 하였다. 첫 번째는 혐오적이고 불쾌한 사적 경험(기억, 생각, 정서, 신체감각, 충동 등)의 상태에 머물러 있지 않으려고 하는 것이다. 두 번째는 혐오적 경험이나 이를 불러일으킨 사건을 의도적으로 변화시키려고 하는 것이다. 전자가 회피적 특징을 나타내는 개념이라면, 후자는 불편한 상태에서 벗어나기 위해 적극적으로 조치를 취하는 행동 개념이라고 할 수 있다.

또한 Hayes, Strosahl, Wilson 등(1999)은 경험회피의 구성요소를 세 가지로 정리하였다. 첫째, 원하지 않는 개인의 사적 경험을 지나치게 부정적으로 평가하는 특성, 둘째, 사적 경험을 기꺼이 접촉하기를 꺼림, 셋째, 사적 경험을 의도적으로 통제하거나 회피하는 노력이다. 이러한 경험회피를 함으로써 단기적으로는 불안 완화와 같은 원하는 결과를 얻지만 결국에는 융통성이 없는 회피시도로 인해 에너지를 소모하게 되며, 생산적인 활동을 하지 못하게 함으로써 긍정적인 경험이 축소된다(김환, 이훈진, 2007). 또한 회피 시도가 회피하려는 사건을 더욱 두드러지고 중요하게 만드는 역설적 효과를 가져오기도 한다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006).

또한 여러 심리치료 이론에서는 경험회피와 정신병리의 관계를 연관지어 설명하였다. 우선 정신분석학자인 Freud는 의식적으로 자각하는 것이 너무 위협적이고 고통스러워서 억압시킨 것을 의식으로 떠올려 의식화 하는 것을 정신분석의 목표라고 하였다(Hayes et al., 1996). 게슈탈트 치료에서는 정서가 자각되거나 행동으로 조직화 되기 전에 그 경험을 회피하게 되면 부적응과 역기능이 일어날 수 있다고 주장하였다(Greenberg & Safran, 1989). 또한 실존주의 심리학자인

Yalo(1980)는 경험회피가 병리적인 방어기제를 발달시켜 심리적 부적응을 초래한다고 하였다. 현대적 행동치료와 인지치료에서는 경험적 회피를 인식하고 다루는 것을 치료의 핵심 주제로 다루고 있다(조영미, 이희경, 2013; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

특히 최근 인지행동 치료 중 하나인 수용전념치료(ACT)에서도 경험회피를 심리적 취약성으로 보고 있으며, 경험회피를 극복하는 방안으로 심리적 수용을 강조하고 있다. 심리적 수용은 경험회피와는 반대되는 개념으로 생각과 감정 등을 온전히 경험하도록 개방하는 것을 의미한다(Hayes, 1994). ACT에서는 개인에게 고통을 주는 심리적 문제는 부정적인 생각이나 감정과 같은 사적 경험 그 자체보다 그에 대한 통제전략에 의해 생기는 경험 회피에서 발생한다고 보았다(문현미, 2005).

경험회피는 아직까지 연구가 적은 편이나 정서와 관련된 연구가 가장 많이 진행되었고 그 중 사회불안과 관련된 연구가 활발히 진행되고 있다(고예주, 2019). 경험회피와 관련된 선행 연구를 살펴보면 이승렬, 장혜인(2022), 이수인, 김충명(2019), 노윤영, 남숙경(2019), 김해선(2016)은 경험회피가 심리적인 괴로움을 발생시키는데 중요한 역할을 함으로써 사회불안을 일으킨다는 것을 확인하였다. 또한 여러 연구에서 경험회피는 시험불안, PTSD, 우울 등과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다(나빛나, 장성숙, 2016; 이정아, 박경, 2019; 임이랑, 2021).

이번 연구에서 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 경험회피가 유의한 매개효과를 보여준다면 상담에서 자신의 경험을 회피하지 않고 마주할 수 있는 심리적 수용을 돕는 과정인 수용전념치료가 심리적 통제로 인해 사회불안을 겪는 대학생들에게 도움이 될 수 있음을 시사한다.

5. 변인들 간의 관계

가. 심리적 통제와 사회불안의 관계

사회불안의 발병원인은 생물학적 요인, 심리적 요인, 환경적 요인으로 나눌 수 있다. 생물학적 요인은 유전적 소인과 행동억제기질, 환경적 요인은 부모의 양육 태도, 부모애착, 외상적 경험, 심리적 요인은 비합리적 신념, 완벽주의 등이 있다(유하나, 박기환, 2013; 양주경, 김은정 2007). 사회불안장애는 이른 시기에 발병하여 초기 성인기 예후에 부정적인 영향을 미치기에 사회불안 연구의 중요성이 더욱 부각되고 있다. 특히 대학생 시기는 낯선 사람들과의 만남, 발표, 토론 등의 다양한 사회적 상황 및 수행 상황에 자주 노출되는데, 사회불안을 지닌 대학생들의 경우 이러한 상황들을 위협적으로 느낄 수 있다(Shepherd, 2006).

이러한 사회불안을 유발시키는 요인 중 하나로 부모의 양육태도가 제시되고 있으며, 다수의 경험적 연구에서 부모의 부적절한 양육태도가 청소년의 사회불안에 영향을 미친다고 보고하였다(서경현, 조양선, 손솔, 2013). 최근 부모의 양육태도를 세분화하여 특정한 양육 유형 및 차원별로 접근하는 방법이 늘어나고 있는데(Davidov & Grusec, 2006), 그 중 사회불안을 예측할 수 있는 강력한 기제로 주목받고 있는 것이 바로 부모의 심리적 통제이다.

구체적으로 부모의 심리적 통제와 사회불안에 관련된 연구 결과들을 보면 어머니로부터 심리적 통제를 많이 받은 자녀는 자신에 대해 부정적인 표상을 형성하고, 외부의 부정적인 평가를 피하고자 지속적으로 타인의 인정을 추구하게 만들어 사회불안을 증폭시킬 수 있다고 보고하였다(변경란, 김은정, 2019). 이은선과 김종남(2019)의 연구에서도 부모의 심리적 통제는 아동의 완벽주의와 성취관련 자기불일치를 매개로 사회불안에 영향을 미친다고 하였다.

이와 유사한 연구결과로 아동과 청소년을 대상으로 한 연구들에서도 여자 청소년이 어머니의 심리적 통제를 높게 지각할수록 어머니에 대한 애착이 낮아지면서 여자 청소년의 사회불안을 높이는 요인이 되었다(엄주하, 2013). 박효정, 박주희(2015)의 연구에서도 부모의 심리적 통제와 중학생이 겪는 사회불안 사이의

유의한 관계를 확인하였다. 청소년을 대상으로 한 김지연(2013)의 연구에서는 사회불안의 하위요인 중 수행불안에는 의존지향 심리적 통제가 유의한 영향력을 미치고, 대인불안에는 성취지향 심리적 통제와 의존지향 심리적 통제 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이와 같은 연구들을 통하여 부모의 심리적 통제가 사회불안을 높임으로써 직업적, 사회적, 학업성취와 같은 영역에도 부정적인 영향을 미쳐 정상적인 삶에서 다음 단계로 이행하는 것을 방해하는(Kessler, 2003) 중요한 변인임을 확인하였다.

나. 심리적 통제와 거부민감성의 관계

거부민감성은 타인과의 다양한 관계에서 거부당할 것이라는 불안한 기대를 가지고 있으며 거부의 단서를 예민하게 관찰하고 거부당하는 것에 과민하게 반응하는 인지-정서적 과정을 말한다(Feldman & Downey, 1994). 거부민감성은 Bowlby(1980)의 애착이론을 근간으로 하는데, 부모가 자녀의 요구를 반복적으로 거부할 때 자녀가 거부에 민감해 지는 것이다. 어린 시절 부모와의 관계에서 반복적으로 거부당한 자녀는 타인에게 지지나 수용을 구해야 할 경우 자신이 거부당할지도 모른다는 예측을 하게 되고 미리 거부를 피하는 것에 가치를 두게 되면서 거부민감성이 발달하게 된다(Downey & Feldman, 1996). 즉, 양육자가 거부적이고 비 일관적인 양육태도를 지녔을 때 아동은 성인이 되어서도 거부에 민감해진다는 것이다(김나경, 양난미, 2016).

국내 선행연구들을 살펴보면 애착 불안이 높은 사람들은 타인의 관심과 사랑을 원하지만 대인관계에서 사랑과 지지가 충분하지 못하다고 생각하고 사소한 거부에도 민감하게 반응하여 부정적인 정서경험을 더 많이 한다(이유미, 정주리, 2020). 이윤주(2019)의 연구에서도 부모의 심리적 통제가 내현적 자기애를 통해 거부민감성에 영향을 미친다고 하였고, 이경미(2016)도 아버지가 자녀에게 심리적 통제를 많이 할수록 거부민감성을 높여 관계적 공격성에 영향을 준다고 하였다. 김희경과 김해란(2017)의 연구에서도 어머니의 심리적 통제가 자녀의 거부민

감성을 높임으로써 우울과 공격성에 영향을 미친다고 보고하였다.

이러한 선행연구들을 볼 때 부모의 심리적 통제를 경험한 자녀는 높은 거부민 감성을 가지게 되고 이는 여러 정서적인 어려움과 연관될 수 있다는 것을 가정 할 수 있다.

다. 심리적 통제와 경험회피의 관계

부모가 자녀와의 접촉에 무관심하게 되면 아이들은 두려움과 열등감이 커져서 삶의 도전에 맞설 용기를 잃고 문제를 회피하게 된다. 또한 통제적인 양육태도로 자녀를 양육했을 때 자녀는 스스로 자신의 감정이나 신체 반응을 통제할 수 없 다고 느끼기에 처음부터 사회적 상황 자체를 회피한다고 보았다(김무경, 오윤희, 오강섭, 2005).

선행연구를 살펴보면 어머니의 심리적 통제가 높다고 지각할수록 대학생 자녀 들의 부적응적 완벽주의는 높아졌고, 이는 다시 경험적 회피 반응성을 높여서 심 리적 부적응을 심화시키는 것으로 확인되었다(엄현정, 민경화, 2017). 자녀를 심 리적으로 통제하는 부모들은 엄격하고 비판적이며 성취지향적으로 자녀를 양육 하며 부모가 제시하는 모든 요구와 기대를 완벽하게 충족시켜야 한다는 무언의 압력을 자녀에게 투사하고(Blatt, 1995), 이는 경험적 회피 반응성을 높이는 것으 로 보인다. 또한 안지영(2020)은 자녀가 어머니의 심리적 통제를 높게 지각할수 록 자기개념명확성의 수준은 낮아지고 경험회피 수준은 높아지면서 대인관계문 제를 일으킨다고 하였다. 이러한 결과는 어머니의 심리적 통제가 심리적 부적응 에 영향을 미치는데 있어 경험 회피가 매개역할을 한다는 것을 말한다.

라. 거부민감성과 사회불안의 관계

타인과의 관계에서 안정적인 수용을 추구하는 것이나 거부를 피하고 싶은 마 음은 인간의 근본적인 욕구로써, 이러한 욕구의 좌절은 대인관계에 부정적 영향

을 줄 수 있다(Baumeister & Leary, 1995). 거부민감성이 높은 사람들은 다른 사람들이 모호한 행동을 할 때 자신을 거부하는 것으로 지각하거나 해석하기에 때문에(Dodge & Somberg, 1987; Downey & Feldman, 1996), 거부가 예측되는 사회적 상호작용 상황을 위협으로 느끼며, 그 상황에서 불안을 경험한다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001). 또한 거부가 예상되는 상황 자체를 피하려는 경향 때문에 사회적 관계를 맺으려는 시도가 적어진다(손은경, 민하영, 2011).

이영아와 이인혜(2016)의 연구에서는 남녀 대학생 모두 거부민감성이 높을수록 사회적 상호작용 불안과 수행불안을 높게 느끼는 것으로 나타났다. 여대생을 대상으로 한 연구에서도 거부민감성은 다른 사람의 행동을 자신을 거부하는 것으로 해석하게 되어 다양한 사회적 상황에서 거부를 당할 것이라 여기기 때문에 사회적 상호작용불안을 예측하는 변인으로 밝혀졌다(윤정미, 김정민, 김지민, 2019). Feldman과 Downey(1994) 역시 거부민감성이 사회 공포증의 핵심 요소라 주장하였다.

위의 결과를 종합해 보았을 때 거부민감성은 사회불안을 유의미하게 설명할 것임을 추론해 볼 수 있다. 하지만 거부민감성이 어떠한 부적응적인 행동 양식을 통하여 심리적 부적응인 사회불안으로 이어지는지를 살펴본 연구는 많지 않기 때문에 연구에서는 이에 대한 경로를 확인해 보고자 한다.

마. 경험회피와 사회불안의 관계

경험회피는 일시적으로 사용한다면 불안을 감소시키는데 도움을 줄 수 있지만, 장기적이고 만성적으로 사용하게 된다면 병리적일 수 있다(김수철, 2016). 또한, 현재 일어나는 생각, 감정, 신체 반응을 있는 그대로 경험하지 않고 억압하거나 회피한다면 부적응적 증상들이 발생할 수 있다(Hayes et al., 1996). Kashdan과 Steger(2006)는 실험 연구에서 경험회피가 사회불안에 대한 강력한 예측변인임을 확인하였다.

국내 연구에서도 경험회피는 일반적인 불안 뿐 아니라 발표불안, 외상후 스트레스, 사회불안 등과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났으며 배미록(2020)은 고

통스러운 감정과 생각을 부정할수록 회피 행동에 의존하게 되면서 사회불안을 발달시킬 수 있다고 보고하였다. 김소연(2014)의 연구에서는 지각된 불안 통제감과 경험회피가 높을수록 수행불안 증상에 영향을 미친다고 하였다. 노윤영과 남숙경(2019)은 부정적인 사적 경험을 의도적으로 멀리할수록 오히려 사회적 상호작용 상황과 수행상황에서 불안을 더 많이 경험한다는 것을 확인하였다. 또한 안지영(2020)은 자기개념명확성이 낮을수록 경험회피 수준이 증가하고 이는 결국 대인관계 문제를 일으킨다고 하였다.

이처럼 손쉬운 정서조절전략으로 경험회피를 지속적으로 사용하는 것은 사회적 보상이 가능한 환경에서도 경험을 회피해버림으로써 자신이 성장할 수 있는 기회마저 박탈시키게 된다(Kashdan & Steger, 2006). 즉, 회피적 대처에 익숙해질수록 자신에게 위협이 되는 단서를 민감하게 찾아 인식하기에 사회적 상황에서 위협이 되는 요소에 빠르게 반응하면서 심각한 사회불안을 발달시키게 된다(송정선, 2017).

바. 거부민감성과 경험회피의 관계

거부민감성이 높은 사람들은 사회적인 상황에서 타인과의 갈등이 없어야 거부 상황을 피할 수 있다고 생각한다. 그렇기에 상대가 자신에게 실망하지 않는 것에 초점을 두고 자신의 생각과 감정을 억제하고 희생하면서 회피하고자 하는 성향이 있다(Impett, Gables, & Peplau, 2005). 또한 거부에 대한 불안이 있어 대인관계에서 수동-회피적으로 대처하며 과민한 반응을 보인다(Downey et al., 2000).

노현승과 하정(2021)의 연구에서는 성인애착과 사회불안의 관계에서 거부민감성이 높아질수록 다차원적 경험회피를 많이 사용한다고 하였다. 노윤영, 남숙경(2019)의 연구에서도 거부민감성이 높은 사람들은 타인으로부터의 거부 상황을 불편해하기 때문에 자신의 감정을 드러내지 않거나 거부가 예상되는 상황을 의도적으로 회피한다고 하였다. 하지만 반복적으로 회피를 함으로써 상황을 통해 배울 수 있는 지식을 습득하지 못하고 긍정적인 경험의 기회마저 차단된다고 하였다. 또한 김아람(2020)은 거부에 대한 심적 고통으로 인해 경험회피가 증가한

다고 하였고, 경기웅과 장성숙(2015)은 거부민감성이 다차원적 경험회피의 하위 요인인 부인, 억압, 회피행동, 지연행동, 고통혐오, 주의분산/억제, 고통감내에 영향을 준다고 하였다. 이러한 연구들을 통해 매개변인으로 설정한 거부민감성과 경험회피 변인간의 인과관계를 가정해 볼 수 있다.

사. 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안의 관계

박신영(2014)의 연구에서는 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 역기능적 완벽주의가 매개역할을 한다고 하였다. 특히 심리적 통제 중 의존지향 심리적 통제는 자녀가 타인의 수용과 지지 여부를 걱정하게 만들면서 거부민감성을 발달시키고 이는 사회불안으로 이어진다고 하였다. 노윤영과 남숙경(2019)의 연구에서는 대학생의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피가 부분 매개하는 것을 확인함으로써 거부민감성이 사회불안으로 발전되는 과정에 대한 경로를 밝혔다. 김소연(2014)의 연구에서는 부모의 심리적 통제가 경험회피를 매개로 대인불안과 수행불안 증상을 유지시킴을 확인하였다.

이처럼 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안은 서로 유기적인 관계를 맺고 있을 것이라 예상되지만 이들 변인 사이에 어떠한 구조적 관계가 있는지 통합적으로 밝힌 연구는 아직 진행되지 않았다. 이에 본 연구에서는 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안의 관계를 전체적인 관점에서 구조적으로 조망해 보고, 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피의 역할을 확인하고자 하였다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상 및 절차

본 연구를 위해 전국의 대학생을 대상으로 자기기입식 온라인 설문조사를 실시하였다. 온라인 설문조사는 리서치 전문기관인 M사의 조사 인프라를 활용하였는데, M사는 온라인 조사 패널 1,575,272명과 모바일 조사 패널 1,125,966명(2022년 6월 초 기준)을 확보하고 있다. 배성민(2013)에 따르면 오프라인 조사방법과 온라인 조사방법 사이에 통계적인 차이가 존재하지 않고, 일부에서는 온라인 조사 방법이 오프라인 조사 방법에 비하여 정확성 차원에서 우수하다고 하였다.

자료수집은 2021년 11월1일부터 11월7일까지 약 7일간 이루어졌으며, 설문조사에 성실하게 참여한 표본 440명을 본 연구의 대상으로 선정하였다. 연구대상의 일반적 특성은 다음과 같다.

연구대상의 성별은 남성 220명(50.0%), 여성 220명(50.0%)으로 균등하게 조사되었다. 학년은 1학년 100명(22.7%), 2학년 83명(18.9%), 3학년 111명(25.2%), 4학년 이상 146명(33.2%)으로 나타났다. 전공계열은 인문계열 67명(15.2%), 사회계열 52명(11.8%), 상경계열 56명(12.7%), 자연계열 35명(8.0%), 공학계열 143명(32.5%), 예체능계열 26명(5.9%), 의·간호계열 43명(9.8%), 교육계열 18명(4.1%)으로 나타났다. 재학중인 대학의 소재지는 서울 146명(33.2%), 부산 44명(10.0%), 대구 24명(5.5%), 인천 11명(2.5%), 광주 17명(3.9%), 대전 14명(3.2%), 울산 6명(1.4%), 경기 65명(14.8%), 강원 19명(4.3%), 충청도 43명(9.8%), 전라도 19명(4.3%), 경상도 29명(6.6%), 제주도 3명(0.7%)으로 전국적으로 고루 설문조사가 진행되었다.

표 III-1 연구대상의 일반적 특성

(N=440)

변인	구분	빈도	퍼센트
성별	남성	220	50.0
	여성	220	50.0
학년	1학년	100	22.7
	2학년	83	18.9
	3학년	111	25.2
	4학년 이상	146	33.2
전공계열	인문계열	67	15.2
	사회계열	52	11.8
	상경계열	56	12.7
	자연계열	35	8.0
	공학계열	143	32.5
	예체능계열	26	5.9
	의·간호계열	43	9.8
	교육계열	18	4.1
대학의 소재지	서울	146	33.2
	부산	44	10.0
	대구	24	5.5
	인천	11	2.5
	광주	17	3.9
	대전	14	3.2
	울산	6	1.4
	경기	65	14.8
	강원	19	4.3
	충청도	43	9.8
	전라도	19	4.3
	경상도	29	6.6
	제주도	3	0.7

2. 측정도구

가. 심리적 통제 척도

본 연구에서는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제를 측정하기 위해 Barber(1996)가 개발하고 최명진, 김은정(2018)이 타당화한 심리적 통제척도 (Psychological Control Scale-Youth Self-Report : PCS-YSR)를 사용하였다. 부모가 심리적으로 통제할 때 나타나는 행동을 묘사하는 문항으로 구성되어 있고, 자녀가 직접 보고하도록 되어 있다. 총 16문항이고 언어 표현의 제약, 감정의 무효화, 개인 공격, 죄책감 유도, 애정 철회, 기괴한 정서적 행동의 6개 하위요인을 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 1-5점까지의 5점 Likert방식으로 구성되어 있으며, ‘전혀 그렇지 않다’는 1점, ‘그렇지 않은 편이다’는 2점, ‘보통이다’는 3점, ‘그런 편이다’는 4점, ‘매우 그렇다’는 5점으로 평정하여 측정되었다. 점수범위는 16-80점이며, 점수가 높을수록 자녀에 대한 부모의 심리적 통제수준이 높은 것을 의미한다.

본 연구에서 Cronbach's α 는 .93으로 나타났고, 하위영역별로 보면 언어적 표현의 제약 .86, 감정의 무효화 .73, 개인적 공격 .82, 죄책감 유도 .64, 애정철회 .84, 기괴한 정서적 행동 .87로 나타나 전반적으로 측정도구의 신뢰도는 양호하였다.

표 III-2 심리적 통제 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
언어적 표현의 제약	3	1, 2, 3	.86
감정의 무효화	3	4, 5, 6	.73
개인적 공격	3	7, 8, 9	.82
죄책감 유도	2	10, 11	.64
애정철회	3	12, 13, 14	.84
기괴한 정서적 행동	2	15, 16	.87
전체	16	1-16	.93

나. 사회불안 척도

본 연구에서는 Watson과 Friend(1969)가 사회불안을 측정하기 위해서 개발한 사회적 회피 및 불안척도를 국내에서 이정윤과 최정훈(1997)이 번안하고 타당화한 한국판 척도를 사용하였다. 이 척도는 사회적 상황에서 불안을 느끼는 정도와 이러한 상황을 회피하려는 성향 각각 14문항씩 총 28개의 문항으로 구성되어 있다. 사회적 불안 문항은 사회적 상황에서의 상호작용에 대한 불안감을 측정하고 있고, 사회적 회피 문항은 개인이 회피하고 싶은 혐오적인 사회적 상황을 반영하고 있다. 그 중 14개 문항(1,3,4,6,7,9,12,15,17,19,22,25,27,28번)은 역채점 하도록 되어 있다. 5점의 Likert식 척도로 구성되어 있으며, 점수범위는 28점에서 140점까지로 점수가 높을수록 불안이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 Cronbach's α 가 .93으로 나타났고, 이를 구성하는 사회적 회피는 .86, 불안은 .88로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다.

표 III-3 사회불안 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
사회적 회피	14	2,4*,8,9*,13,17*,18,19*,21,22*,24,25*,26,27*	.86
불안	14	1*,3*,5,6*,7*,10,11,12*,14,15*,16,20,23,28*	.88
전체	28	1-28	.93

* 역채점 문항

다. 거부민감성 척도

거부민감성을 측정하기 위하여 Levy 등(2001)의 거부민감성 모델에 근거하여 박명진과 양난미(2017)가 국내에서 개발 및 타당화한 거부민감성 척도(The Rejection Sensitivity Questionnaire Scale)를 사용하였다. 이 척도는 기존의 척도가 우리나라의 문화적 특성에 맞지 않는 점을 고려하여 한국 대학생을 대상으로 거부민감성을 측정할 수 있도록 개발되었으며, 거부민감성 이론의 과정적 접근(Levy et al., 2001)에 따라 인지적, 정서적, 행동적 차원으로 분류하였다.

총 16문항으로 예기분노(5문항), 예기불안(4문항), 과잉반응(4문항), 거부지각(3문항)의 네 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 예기분노는 거부당할지도 모른다는 생각에 대한 분노를, 예기불안은 거부당할지도 모른다는 생각에 대한 불안을 각각 의미한다. 과잉반응은 거부를 지각한 후에 보이는 과잉반응을 의미하며, 거부지각은 거부 단서에 대해 예민하게 반응하여 애매모호한 단서에도 거부로 지각하는 것을 뜻한다. Likert식 5점 척도로 응답되었으며, 점수가 높을수록 예기분노, 예기불안, 과잉반응, 거부지각이 높음을 의미한다.

본 연구에서는 Cronbach's α 가 .93으로 나타났고, 이를 구성하는 예기분노는 .89, 예기불안은 .82, 과잉반응은 .85, 거부지각은 .82로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다.

표 III-4 거부민감성 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
예기분노	5	1, 2, 3, 4, 5	.89
예기불안	4	6, 7, 8, 9	.82
과잉반응	4	10, 11, 12, 13	.85
거부지각	3	14, 15, 16	.82
전체	16	1-16	.93

라. 경험회피 척도

대학생의 경험회피 수준을 측정하기 위해 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)을 사용하였다. 기존 연구들에서 경험회피를 측정하기 위해 사용되던 척도에는 Acceptance Action Questionnaire-II(AAQ-II; Bond et al., 2011)가 있다. AAQ-II는 경험회피를 측정하기 위해 만들어진 척도이지만, 현재 AAQ-II의 개발자들은 AAQ-II가 경험회피보다 더 넓은 범위의 개념인 ‘심리적 유연성’을 측정한다고 설명하고 있다(Bond et al., 2011; Gamez et al., 2011; Hayes, 2009). 이는 AAQ-II의 낮은 변별타당도에 대한 문제 제기로 이어져 Wolgast(2014)는 AAQ-II의 문항은 심리적 고통에 대한 수용적 태도보다는 전반적인 심리적 고통감을 측정하는 문항과 유사하다고 설명하였다. Gamez 등(2011)은 AAQ-II의 문제를 해결하기 위해 다차원적 경험회피 질문지 척도(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 개발하였다.

본 연구에서는 MEAQ를 이주연, 유성은(2017)이 다차원적인 요인구조를 유지하면서 사용이 용이한 단축형 개발을 목적으로 하여 타당화하고 개발한 한국판 다차원적 경험회피 척도 단축형(K-MEAQ-24)을 사용하였다. K-MEAQ-24는 고통혐오(4문항), 고통감내(4문항), 억압/부인(4문항), 지연행동(4문항), 회피행동(4문항), 주의분산/억제(4문항)의 6개의 하위요인으로 총 24 문항으로 이루어져 있다. 각 문항은 ‘전혀 동의하지 않음(1점)’에서 ‘전적으로 동의함(6점)’까지 6점 Likert 척도로 평정되며 점수가 높을수록 해당 유형의 경험회피적 특성을 많이 사용하는 것으로 해석한다.

본 연구에서는 Cronbach's α 가 .86으로 나타났고, 이를 구성하는 고통혐오는 .81, 고통감내는 .84, 억압/부인은 .79, 지연행동은 .88, 회피행동은 .83, 주의분산/억제는 .81로 나타나, 측정도구의 신뢰도는 양호하였다.

표 III-5 경험회피 척도의 문항구성 및 신뢰도

하위영역	문항수	문항번호	Cronbach's α
고통협오	4	1, 7, 13, 19	.81
고통감내	4	2*, 8*, 14*, 20*	.84
억압/부인	4	3, 9, 15, 21	.79
지연행동	4	4, 10, 16, 22	.88
회피행동	4	5, 11, 17, 23	.83
주의분산/억제	4	6, 12, 18, 24	.81
전체	24	1-24	.86

* 역채점 문항

3. 자료처리 및 분석

본 연구를 위해 진행한 통계분석 방법은 다음과 같다.

첫째, 연구대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 측정도구의 신뢰도를 판단하기 위해 Cronbach's α 계수를 확인하였다.

셋째, 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다.

넷째, 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간 상관관계를 파악하기 위해 Pearson의 상관관계 분석을 실시하였다.

다섯째, 구조방정식 모형 분석을 위해 구성된 잠재변인과 관측변인의 타당성 여부를 판단하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다.

여섯째, 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간 구조적인 관계를 파악하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

일곱째, 심리적 통제가 거부민감성과 경험회피를 매개하여 사회불안에 미치는 간접효과를 검증하기 위해 부트스트랩 검증을 실시하였다.

위의 통계분석을 위해 IBM SPSS 25.0과 AMOS 25.0을 활용하였고, 유의수준 .05를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

IV. 연구결과 및 해석

1. 주요 변인의 기술통계

본 연구의 대상자인 대학생의 부모 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 수준을 파악하기 위해 기술통계 분석을 실시하였다. 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안을 잠재변인으로 구성하였고, 심리적 통제는 하위영역인 언어적 표현의 제약, 감정의 무효화, 개인적 공격, 죄책감 유도, 애정철회, 기괴한 정서적 행동을 관측변인으로, 거부민감성은 하위영역인 예기분노, 예기불안, 과잉반응, 거부지각을 관측변인으로 하였다. 경험회피는 하위영역 중 고통감내와 주의분산/억제는 수렴타당성을 저해하는 요소로 관측변인에서 제외되었고, 고통혐오, 억압/부인, 지연행동, 회피행동을 관측변인으로 구성하였으며, 사회불안은 하위영역인 사회적 회피와 불안으로 관측변인을 구성하였다.

Stevens(1996)은 적어도 관측변인 수의 15배 표본이 필요하다고 하였는데, 본 연구에서 측정하고자 하는 연구모형은 각각 16개의 관측변인을 포함하고 있으며, 사용된 표본수는 440명이므로, 충분한 표본을 확보한 것으로 판단할 수 있다.

관측변인별로 수준을 파악하기 위해 평균을 산출한 결과 심리적 통제는 1-5점 범위의 척도로 측정되었는데, 이를 구성하는 언어적 표현의 제약은 평균 1.96, 감정의 무효화는 평균 2.42, 개인적 공격은 평균 1.75, 죄책감 유도는 평균 2.25, 애정철회는 평균 2.10, 기괴한 정서적 행동은 평균 1.92로 나타났다.

거부민감성은 1-5점 범위의 척도로 측정되었는데, 이를 구성하는 예기분노는 평균 2.40, 예기불안은 평균 2.56, 과잉반응은 평균 2.75, 거부지각은 평균 2.69로 나타났다.

경험회피는 1-6점 범위의 척도로 측정되었는데, 고통혐오는 평균 3.42, 억압/부인은 평균 2.69, 지연행동은 평균 3.51, 회피행동은 평균 3.96으로 나타났다.

사회불안은 1-5점 범위의 척도로 측정되었는데, 사회적 회피는 평균 2.82, 불안

은 평균 3.10으로 나타났다.

한편 자료의 정규성 가정 충족 여부를 판단하기 위해 왜도와 첨도를 확인하였다. 왜도는 ± 2 미만, 첨도는 ± 7 미만이면 자료가 정규성 가정을 만족하는 것으로 보는데(Curran, West & Finch, 1996), 모든 변인의 왜도와 첨도는 기준치 미만으로 나타나 정규성 가정을 만족하였다. 즉 구조방정식 모형 분석을 진행하는데 있어 자료의 분포는 문제없는 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-1 주요 변인의 기술통계

($n=440$)

잠재 변인	관측변인	가능 범위	평균	표준 편차	왜도	첨도
심리적 통제	언어적 표현의 제약	1-5	1.96	0.88	0.89	0.32
	감정의 무효화	1-5	2.42	0.90	0.34	-0.28
	개인적 공격	1-5	1.75	0.87	1.34	1.40
	죄책감 유도	1-5	2.25	0.96	0.46	-0.40
	애정철회	1-5	2.10	0.99	0.70	-0.23
	기괴한 정서적 행동	1-5	1.92	1.01	1.02	0.28
거부 민감성	예기분노	1-5	2.40	0.95	0.23	-0.76
	예기불안	1-5	2.56	0.96	0.23	-0.69
	과잉반응	1-5	2.75	0.98	0.00	-0.60
	거부지각	1-5	2.69	1.01	0.09	-0.76
경험 회피	고통혐오	1-6	3.42	1.18	0.10	-0.52
	억압/부인	1-6	2.69	1.04	0.30	-0.46
	지연행동	1-6	3.51	1.22	-0.06	-0.54
	회피행동	1-6	3.96	0.98	-0.40	0.38
사회 불안	사회적 회피	1-5	2.82	0.65	0.11	-0.02
	불안	1-5	3.10	0.66	0.06	0.22

2. 주요 변인 간 상관관계

본 연구의 대상자인 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다.

그 결과 심리적 통제와 거부민감성은 유의한 정(+)의 상관관계를 보였고($r=.39$, $p<.001$), 심리적 통제와 경험회피도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였으며($r=.34$, $p<.001$), 심리적 통제와 사회불안도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다($r=.22$, $p<.001$).

거부민감성은 경험회피와 유의한 정(+)의 상관관계를 보였고($r=.62$, $p<.001$), 거부민감성과 사회불안도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다($r=.42$, $p<.001$). 그리고 경험회피와 사회불안도 유의한 정(+)의 상관관계를 보였다($r=.47$, $p<.001$).

표 IV-2 주요 변인 간 상관관계

변인	1	2	3	4
1. 심리적 통제	1			
2. 거부민감성	.39***	1		
3. 경험회피	.34***	.62***	1	
4. 사회불안	.22***	.42***	.47***	1

*** $p<.001$

3. 측정모형 검증

1) 적합도

본 연구모형에서 구조적인 관계를 검증하기 전에, 관측변인들이 해당 잠재변인을 잘 반영하고 있는지 확인하기 위해, 연구모형별로 측정모형의 적합도를 확인하였다.

측정모형은 $\chi^2(df=282.337(98)$, NFI=.928, CFI=.951, TLI=.940, RMSEA=.065로 나타났다. 일반적으로 NFI, CFI, TLI는 .90 이상, RMSEA는 .08 미만이면 측정모형이 적합한 것으로 판단할 수 있는데, 모두 기준치를 충족하여 관측변인은 해당 잠재변인을 잘 반영하는 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-3 측정모형의 적합도

	χ^2	<i>df</i>	NFI	CFI	TLI	RMSEA
측정모형	282.337	98	.928	.951	.940	.065

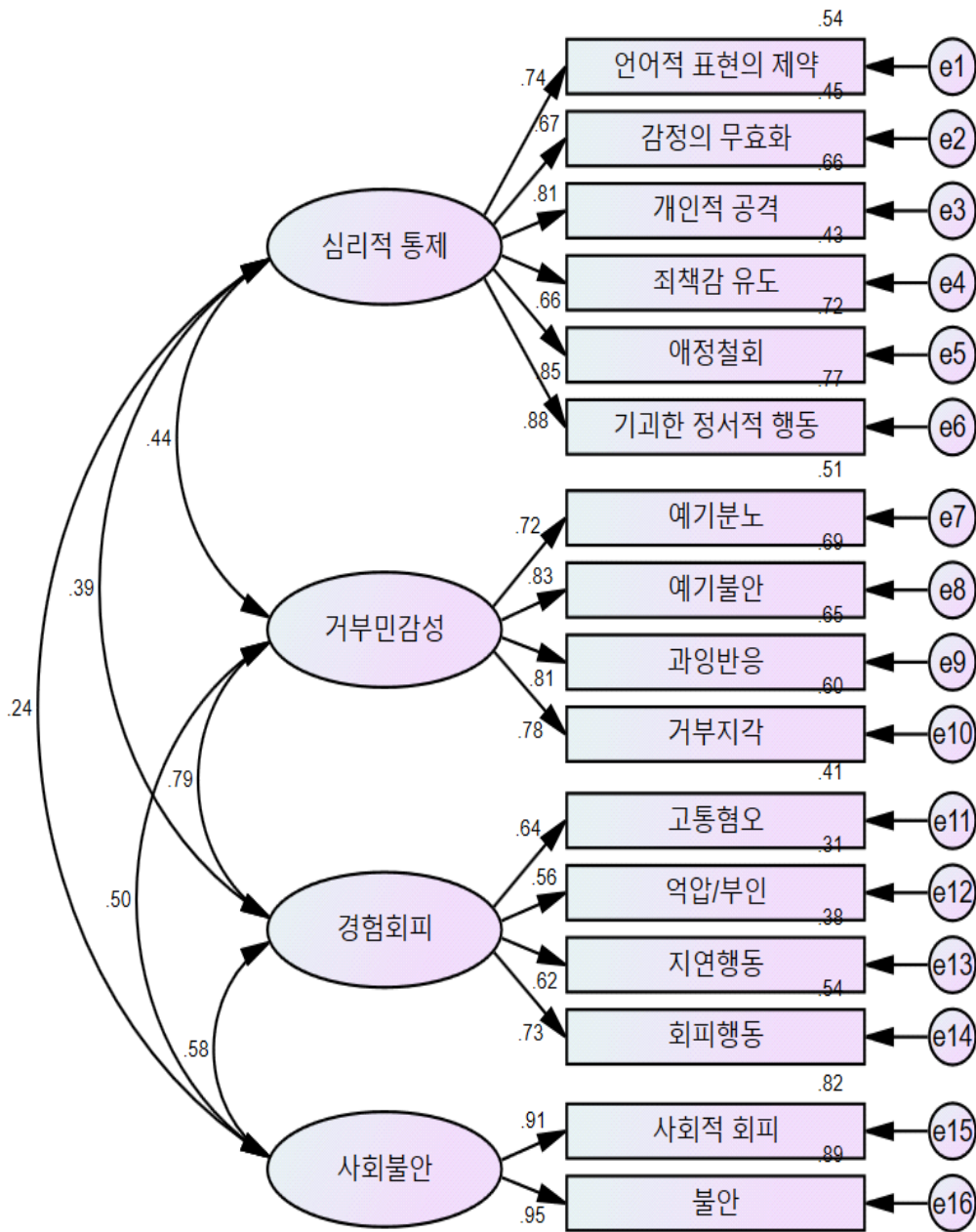


그림 IV-1 측정모형

2) 수렴타당도 검증

본 측정모형에서 잠재변인을 구성하는 관측변인 간 상관성이 충분한지를 판단하는 타당도인 수렴타당도를 검증하기 위해 요인 부하량을 확인한 결과, 모든 요인 부하량은 .50 이상으로 유의한 결과를 보였다. 합성신뢰도(Composite Reliability; CR)는 .70 이상, 평균분산추출값(Average Variance Extracted; AVE)은 .50 이상이면 수렴타당도가 양호한 것으로 판단하는데(우종필, 2012), 모든 변인에서 기준치를 충족하여 본 측정모형에서 수렴타당도를 확보하였다.

표 IV-4 수렴타당도 검증 결과

잠재 변인	관측 변인	요인 부하량	CR	AVE
심리적 통제	언어적 표현의 제약	.735***	.910	.630
	감정의 무효화	.670***		
	개인적 공격	.811***		
	죄책감 유도	.659***		
	애정철회	.847***		
	기괴한 정서적 행동	.879***		
거부 민감성	예기분노	.716***	.870	.627
	예기불안	.832***		
	과잉반응	.808***		
	거부지각	.776***		
경험 회피	고통혐오	.643***	.826	.545
	억압/부인	.557***		
	지연행동	.615***		
	회피행동	.734***		
사회 불안	사회적 회피	.905***	.966	.933
	불안	.945***		

*** $p < .001$

3) 판별타당도 검증

잠재변인끼리 상관성이 지나치게 높지 않고, 잠재변인 각각의 독립적인 개념이 있는지를 판단하는 타당도인 판별타당도를 검증하기 위해, 잠재변인 간 상관계수와 이의 95% 신뢰구간을 도출하였다.

일반적으로 상관계수의 신뢰구간이 -1 또는 1을 포함하지 않으면 판별타당도를 만족하는 것으로 판단하는데(배병렬, 2014), 모든 잠재변인 간 상관계수의 신뢰구간 범위 내에 1을 포함하지 않아 본 측정모형에서 판별타당도를 확보하였다. 따라서 측정모형에서의 타당도는 문제없는 것으로 확인되었고, 동일한 잠재변인과 관측변인으로 구조방정식 모형 분석을 진행하기로 하였다.

표 IV-5 판별타당도 검증 결과

잠재변인	상관계수	95% 신뢰구간	
		하한	상한
심리적 통제 ↔ 거부민감성	.441	.386	.496
심리적 통제 ↔ 경험회피	.387	.322	.452
심리적 통제 ↔ 사회불안	.239	.198	.280
거부민감성 ↔ 경험회피	.787	.695	.879
거부민감성 ↔ 사회불안	.505	.454	.556
경험회피 ↔ 사회불안	.583	.518	.648

4. 구조모형 검증

1) 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간 구조적 관계

심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간의 구조적인 관계를 확인하고, 부모의 심리적 통제가 거부민감성과 경험회피를 매개하여 사회불안에 미치는 간접효과를 검증하기 위해 구조방정식 모형 분석을 실시하였다.

먼저 연구모형의 적합도를 검증한 결과, $\chi^2(df=282.337(98)$, NFI=.928, CFI=.951, TLI=.940, RMSEA=.065로 나타났다. 일반적으로 NFI, CFI, TLI는 .90 이상, RMSEA는 .08 미만이면 구조모형이 적합한 것으로 판단할 수 있는데, 모든 기준치를 충족하여 구조모형의 적합도는 양호한 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-6 연구모형의 적합도

모형	χ^2	df	NFI	CFI	TLI	RMSEA
연구모형	282.337	98	.928	.951	.940	.065

연구모형에서 경로계수의 유의성 검증 결과, 심리적 통제에서 거부민감성으로 가는 경로는 정(+)적으로 유의한 결과를 보였고($\beta=.441$, $p<.001$), 거부민감성에서 경험회피로 가는 경로도 정(+)적으로 유의한 결과를 보였으며($\beta=.765$, $p<.001$), 경험회피에서 사회불안으로 가는 경로도 정(+)적으로 유의한 결과를 보였다($\beta=.488$, $p<.001$). 즉 대학생 부모의 심리적 통제가 높을수록 거부민감성이 높고, 거부민감성이 높을수록 경험회피가 높으며, 경험회피가 높을수록 사회불안도 높은 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-7 연구모형에 대한 분석 결과

경로	β	B	SE	C.R.	p
심리적 통제 → 거부민감성	.441	.464	.060	7.760***	.000
심리적 통제 → 경험회피	.050	.059	.061	0.974	.330
거부민감성 → 경험회피	.765	.858	.087	9.881***	.000
심리적 통제 → 사회불안	-.004	-.004	.047	-0.086	.932
거부민감성 → 사회불안	.123	.106	.088	1.204	.229
경험회피 → 사회불안	.488	.376	.085	4.422***	.000

*** $p < .001$

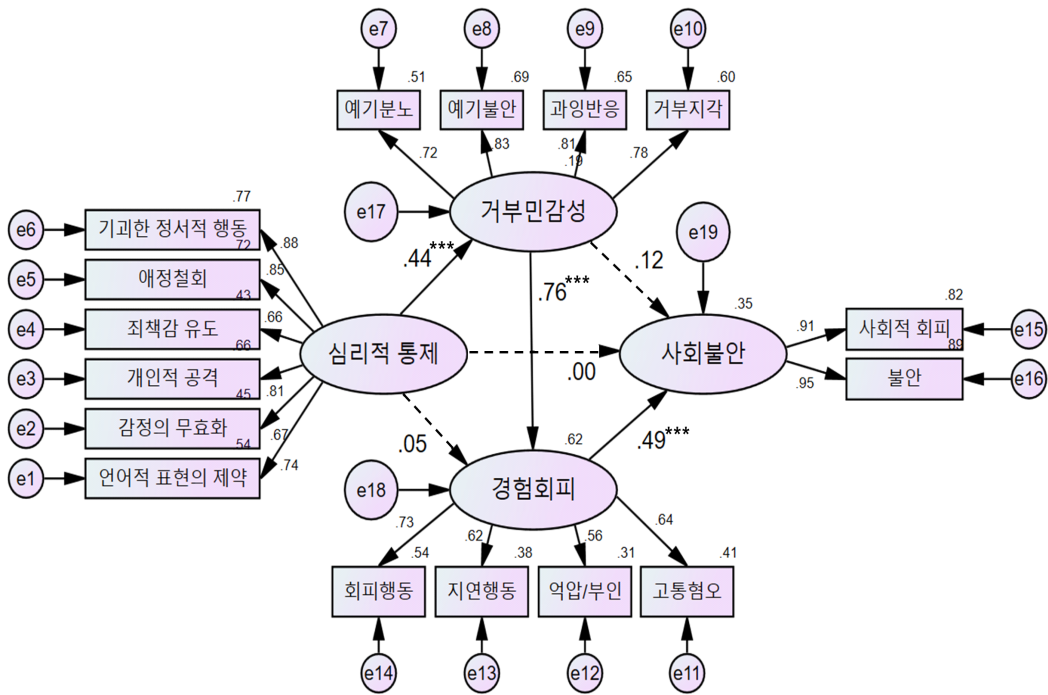


그림 IV-2 연구모형

(유의한 경로는 실선으로 유의하지 않은 경로는 점선으로 표시하였음.)

앞서 연구모형 검증 결과 일부 경로가 유의하지 않은 결과를 보였는데, 유의하지 않은 경로를 제외하여 보다 간소화된 경쟁모형을 구성하였다. 경쟁모형의 적합도를 검증한 결과, $\chi^2(df=284.614(101)$, NFI=.927, CFI=.951, TLI=.942, RMSEA=.064로 나타났다. 일반적으로 NFI, CFI, TLI는 .90 이상, RMSEA는 .08 미만이면 모형이 적합한 것으로 판단할 수 있는데, 모든 기준치를 충족하여 경쟁모형의 적합도는 양호한 것으로 판단할 수 있다.

한편 연구모형과 비교하여 경쟁모형은 3개의 경로를 삭제했으므로 자유도는 3만큼 차이가 났는데, 자유도가 3만큼 차이가 날 경우 카이제곱 통계량의 임계치는 7.815이다. 그러나 본 연구모형과 경쟁모형 간 카이제곱 통계량은 2.277만큼만 차이를 보였기 때문에 연구모형과 경쟁모형의 적합도는 뚜렷한 차이를 보이지 않는 것으로 볼 수 있다. 즉, 연구모형에서 3개의 경로를 제외하여 모형을 간소화해도 적합도는 떨어지지 않는 것으로 볼 수 있고, 경쟁모형과 같이 모형을 간소화해도 문제없는 것으로 판단할 수 있다. 이처럼 두 모형 간 차이가 유의하지 않은 경우 간결성의 원칙에 따라 자유도가 더 큰 모형인 더 간단한 모형이 선호된다. 따라서 간결성의 원칙에 따라 경쟁모형을 본 연구의 최종모형으로 선정하였다.

표 IV-8 연구모형과 경쟁모형의 적합도 비교

모형	χ^2	df	NFI	CFI	TLI	RMSEA	$\Delta\chi^2$
연구모형	282.337	98	.928	.951	.940	.065	
경쟁모형	284.614	101	.927	.951	.942	.064	2.277

경쟁모형에서 경로계수의 유의성 검증 결과, 부모의 심리적 통제에서 거부민감성으로 가는 경로는 정(+)적으로 유의한 결과를 보였고($\beta=.447$, $p<.001$), 거부민감성에서 경험회피로 가는 경로도 정(+)적으로 유의한 결과를 보였으며($\beta=.801$, $p<.001$), 경험회피에서 사회불안으로 가는 경로도 정(+)적으로 유의한 결과를 보였다($\beta=.601$, $p<.001$). 즉 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 높으면 거부민

감성이 높고, 거부민감성이 높을수록 경험회피가 높으며, 경험회피가 높을수록 사회불안도 높은 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-9 경쟁모형에 대한 분석 결과

경로	β	B	SE	C.R.	p
심리적 통제 → 거부민감성	.447	.471	.060	7.909***	.000
거부민감성 → 경험회피	.801	.890	.083	10.719***	.000
경험회피 → 사회불안	.601	.469	.049	9.483***	.000

*** $p < .001$

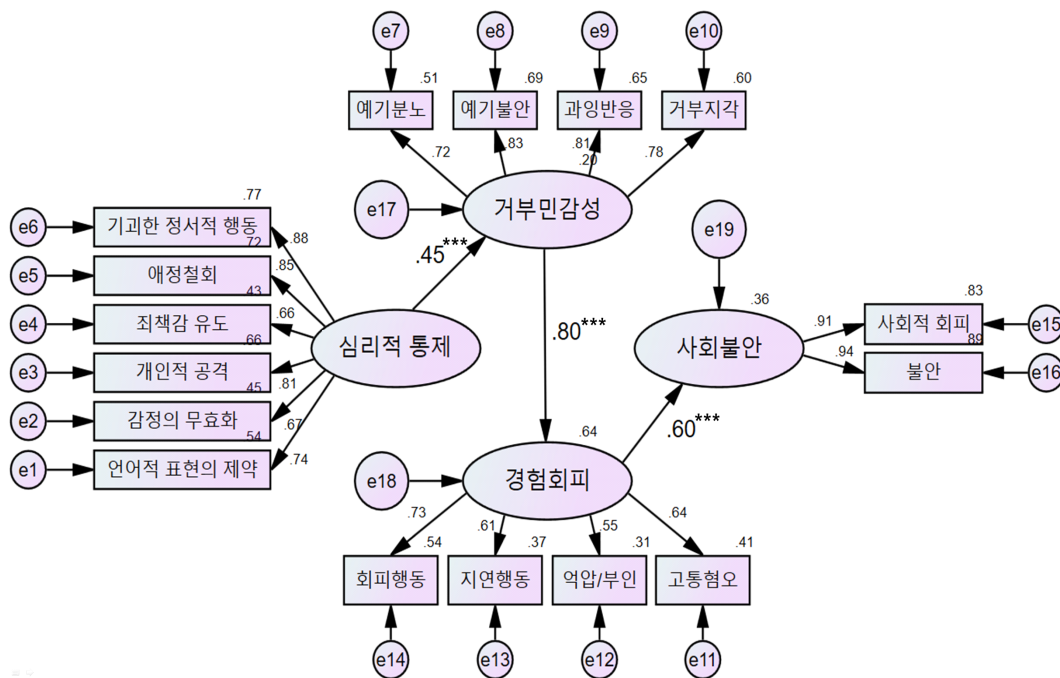


그림 IV-3 경쟁모형

한편 변인 간 직접효과 뿐만 아니라 간접효과 크기를 추정하고 통계적 유의성 여부를 판단하기 위해 부트스트랩 검증을 실시하였다. 부트스트랩 표본수는 2,000으로 설정하였고, 신뢰수준 95%를 기준으로 통계적 유의성 여부를 판단하였다.

그 결과 부모의 심리적 통제가 거부민감성을 매개하여 경험회피에 미치는 간접효과는 통계적으로 유의하였고($\beta=.358, p<.01$), 거부민감성이 경험회피를 매개하여 사회불안에 미치는 간접효과도 통계적으로 유의하였다($\beta=.481, p<.01$). 그리고 부모의 심리적 통제가 거부민감성과 경험회피를 순차적으로 매개하여 사회불안에 미치는 간접효과도 통계적으로 유의하여($\beta=.215, p<.01$), 부모의 심리적 통제와 사회불안 사이에서 거부민감성과 경험회피는 순차적 매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다. 부모의 심리적 통제는 사회불안에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 못하므로, 부모의 심리적 통제는 반드시 거부민감성과 경험회피를 통해서만 사회불안에 영향을 미치며, 부모의 심리적 통제와 사회불안 사이에서 거부민감성과 경험회피는 완전매개역할을 하는 것으로 판단할 수 있다.

표 IV-10 부트스트랩을 통한 경쟁모형에 대한 효과 분해

경로	직접효과	간접효과	총효과
심리적 통제 → 거부민감성	.447**	.000	.447**
심리적 통제 → 경험회피	.000	.358**	.358**
거부민감성 → 경험회피	.801**	.000	.801**
심리적 통제 → 사회불안	.000	.215**	.215**
거부민감성 → 사회불안	.000	.481**	.481**
경험회피 → 사회불안	.601**	.000	.601**

** $p<.01$

V. 논의 및 제언

1. 결과 요약 및 논의

본 연구는 부모의 심리적 통제가 사회불안을 유발한다는 이론과 선행연구의 결과를 바탕으로 부모의 심리적 통제가 사회불안으로 가는 경로에서 거부민감성과 경험회피의 역할을 명확히 규명하고 통합적인 모형을 제시하고자 하였다. 본 연구의 주요 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안 간의 상관을 살펴본 결과, 각 변인들 간에 모두 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 먼저 부모의 심리적 통제와 거부민감성 간에 유의미한 정적 상관이 나타났는데, 이는 부모의 심리적 통제와 거부민감성의 관계에서 정적인 상관을 보였던 연구들과도 맥락을 같이 한다고 볼 수 있다(박신영,2014; 이지선,2020). 다음으로 거부민감성과 경험회피는 유의한 정적 상관을 보였는데, 이 결과는 거절에 민감한 사람일수록, 경험을 회피하는 경향이 빈번하게 나타난다는 연구와 일치한다(노현승, 하정, 2021). 또한 경험회피와 사회불안은 정적 상관이 있어 장영호(2012)의 연구에서 사람들이 경험회피와 같은 안전추구행동을 함으로써 불안에서 벗어나고자 하지만 오히려 이러한 행동이 불안을 유지시키고 증가시킬 수 있다는 결과와도 맥락을 같이 한다. 즉, 부모의 심리적 통제를 크게 지각하는 대학생일수록 거절에 민감한 인지 도식을 가지고 있고, 이는 개인의 부정적인 사적 경험을 강하게 회피하려는 경향을 보임으로써 사회불안을 유지시킬 가능성이 시사된다.

둘째, 부모의 심리적 통제는 사회불안에 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부모의 심리적 통제가 사회불안에 직접적으로 영향을 주는 것이 아니라, 매개변인들을 통해서만 사회불안에 영향을 미친다는 것을 뜻한다. 이는 부모의 심리적 통제가 사회불안에 직접 영향을 미친다는 선행연구(최은경, 임정하, 2018; 박참이, 이숙, 2015)의 결과와 일치하지 않는다. 하지만 이는 부모의 심리적 통제가 매개변인을 통해서만 사회불안에 간접적인 영향을 미칠 뿐 직접 영향을 미치지 못한다는 선행연구의 결과와 일치한다(전혜경, 2021; 하이정,

이혜란, 2021; 조인애, 박기환, 2021; 한아름, 김정민, 강슬아, 2018). 이러한 결과는 부모의 심리적통제가 사회불안에 미치는 영향력이 매개변인 설정에 따라 달라질 수 있다는 것을 시사한다.

셋째, 부모의 심리적 통제, 거부민감성, 경험회피, 사회불안은 하나의 통합적인 모형을 구성하는 것으로 나타났다. 즉, 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향에서 거부민감성과 경험회피가 순차적으로 매개하는 것으로 나타났다. 이는 부모가 자녀에 대해 기대를 만족시켰을 때에만 반응을 보이거나 부모가 원하는 기대만큼 따라오지 못한다고 생각할 때 애정을 철회하는 행동을 보이면 자녀는 타인과의 관계에서도 거부민감성 수준이 높아지게 된다는 것을 의미한다. 또한 높은 거부민감성으로 인해 거절 신호를 인지할 때 타인의 모호한 시선이나 평가를 객관적으로 판단하기보다는 거부의 단서로 지각하여 행동적 회피를 심화시킬 수 있다. 결국 거부민감성은 사회적 상황에서의 문제를 구체적으로 해결하지 못하도록 하는 경험회피에 영향을 미치며 개인은 안전추구행동을 함으로써 불안에서 벗어나고자 한다. 하지만 회피는 사회적 상황에서 느낄 수 있는 다양한 긍정적인 강화물에 접근하지 못하게 하여(Brockmeter et al., 2015), 적응적으로 기능하는 것을 방해하게 되고 사회불안을 일으키는 기제가 된다. 즉, 부정적인 감정과 생각이 연상되는 순간 내적 경험을 수용하기 보다는 회피하려는 노력을 기울일수록 더 많은 에너지를 소진하게 되면서 역설적으로 부정적인 감정에 더 머물게 되어 심리적 고통이 증가한다는 것을 의미한다.

마지막으로 본 연구에서 설정한 거부민감성과 경험회피는 부모의 심리적 통제가 사회불안으로 가는 직접적인 영향력을 상쇄시킬 만큼 강력한 매개변인으로 작용했음을 알 수 있다. 즉, 부모의 심리적 통제를 경험했다라도 거부민감성을 가지지 않고 인지 및 행동적 회피를 하지 않는다면 사회불안을 경험할 가능성이 낮다는 것을 시사한다. 본 연구에서 매개요인으로 작용한 거부민감성과 경험회피는 문제 해결 지향적이고 구체적인 속성을 지니기에 개입의 여지가 있는 변인이다. 실제 사회불안을 겪는 대학생을 대상으로 상담을 진행할 때 거부민감성과 경험회피를 낮출 수 있는 구체적인 방안을 다음과 같이 제안하고자 한다.

거부민감성을 낮추기 위한 방안으로는 거절에 대한 두려움을 다루고 상대방의 거부 자극에 대한 인식을 올바른 방향으로 수정하도록 도울 수 있다. 구체적으로

상담 장면에서 내담자가 지각하는 거부당한 상황에 대한 전체 맥락을 점검함으로써 내담자가 상황을 좀 더 객관적으로 보고, 타인의 행동에 대한 다른 대안적인 해석이 가능하도록 도울 수 있을 것이다. 또한 내담자가 타인의 행동에서 거부를 지각했을 때 떠오르는 자동적 사고에 대해 역기능적 사고기록지 등을 활용하여 내담자의 비합리적 신념에 대한 점검과 변화가 가능하다. 이 밖에도 상담자는 거부민감성의 부정적 영향을 완화시키는 것으로 알려진 대처전략을 사용할 수 있다. 구체적인 방법으로는 거부에 대한 판단을 늦추고 맥락 정보에 주의를 기울일 수 있도록 자기 통제 전략을 사용하거나(김나영, 2009) 전략적 주의 배치를 함으로써 거부민감성을 완화시킬 수 있다(Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Downey, Peake, & Rodriguez, 2000). 이러한 전략들을 통해 부모의 심리적 통제를 경험한 내담자의 거부민감성을 낮출 수 있다면 사회불안을 경험하는 것을 미연에 방지할 수 있을 것이다.

경험회피를 낮추기 위한 방안으로는 수용전념치료(ACT) 치료를 통한 개입이 도움이 될 것이다. 수용은 경험회피와 반대되는 개념으로 원하지 않는 생각, 감정, 기억 및 통증과 같은 부정적 요소를 완전히 수용하도록 돕는 것이다(Hayes et al., 1999). 특히 수용전념치료의 탈융합 기법은 부정적 경험, 감정에 대해 지속적이고 반복적인 생각 및 고통과 탈융합 할 수 있도록 도울 수 있다는 점에서 구체적 개입 방안이 될 수 있다. 실제 폭식장애를 겪는 대학생을 대상으로 수용전념치료(ACT)를 시행했을 때 경험회피 수준이 감소한 실험연구(김아름, 손정락, 2015), ACT 수용전략을 사용함으로써 발표 상황에서 경험 회피 시도가 줄어든 연구(이승기, 2020), 아동을 대상으로 수용-전념 집단상담 프로그램을 진행하여 경험회피를 감소시킨 연구(김유미, 2017)를 통해 수용전념치료 프로그램이 경험회피를 낮추는 역할을 할 수 있음을 확인하였다. 즉, 수용전념치료는 부정적 생각 및 감정을 반추, 회피하기보다는 있는 그대로 바라보고 관찰할 수 있도록 도움으로써 반추와 회피 수준을 낮출 수 있으며(한송이, 2017), 거부민감성이 높은 개인이 경험하게 되는 부정적인 사회적 사건에 대한 경험회피를 저지하고 사회불안으로 이어지는 경로를 미연에 방지할 수 있다.

2. 연구의 의의 및 제언

본 연구에서는 다음과 같은 시사점을 얻을 수 있다.

첫째, 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 거부민감성과 경험회피의 순차적 매개효과가 있음을 검증하였다. 이는 각각의 매개변인의 매개효과를 따로 검증한 연구에서 한 단계 발전한 연구라고 할 수 있다. 이를 통해 사회불안으로 인해 심리적 어려움을 겪고 있는 대학생을 상담할 때 어떠한 순서로 접근하는 것이 더욱 효과적인지에 대한 시사점을 얻을 수 있다. 즉, 부모의 심리적 통제로 인해 사회불안을 겪는 개인을 치료하는 데 있어 거부민감성을 확인하고 이러한 양상이 경험회피로 이어지는 가능성을 순차적으로 탐색하는 것이 매우 중요한 개입 지점이 될 수 있음을 확인했다는 점에서 의의가 있다.

둘째, 사회불안의 치료적 개입에 있어 양육행동보다 접근이 용이한 심리적 기제들을 확인하였다. 심리적 통제와 같은 양육행동은 이미 어린 시절부터 장기간에 걸쳐 이루어진 환경적인 변인이기에 이를 변화시키기는 어렵다. 하지만 거부민감성과 경험회피는 개인 스스로가 조정하고 변화시킬 수 있는 문제 해결 지향적인 변인이기에 이를 변화시킴으로써 사회불안을 감소시킬 수 있을 것이다. 이러한 결과는 사회불안을 완화시킬 수 있는 구체적이고 실제적인 기초자료를 제시하였다는 점에서 의의가 있다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 횡단연구이므로 심리적 통제, 거부민감성과 경험회피가 사회불안의 발현에 영향을 주었을 것이라는 명확한 인과관계를 가정할 수 없다. 따라서 추후 종단연구를 통해 인과관계를 명확히 파악하는 것이 필요하다.

둘째, 본 연구는 젊고 교육수준이 비슷한 대학생 집단을 대상으로 연구하였기 때문에 사회불안장애를 보이는 일반인 집단 및 임상 집단에까지 연구결과를 일반화하는 것은 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 다양한 일반인 집단과 임상 집단을 대상으로 연구를 진행할 필요가 있겠다.

셋째, 본 연구는 심리적 통제와 사회불안의 하위 차원들을 나누지 않고 연구하였기 때문에 심리적 통제의 서로 다른 구성요소가 사회불안의 하위유형에 차별적으로 어떤 영향을 미치는지 검증하지 못했다는 한계를 지닌다. 선행연구에 의하면 사회불안의 유형에 따라 조절 및 매개효과와 같은 취약성 요인이 미치는 영향력에 차이가 있는 것으로 나타난다(이경은, 하은혜, 2011). 이에 후속 연구에서는 같은 구조 모형 내에서 심리적 통제의 하위유형인 의존지향 심리적 통제와 성취지향 심리적 통제가 사회불안의 하위유형인 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 어떤 영향을 미치는지에 대한 경로를 밝히는 것 또한 의미 있는 연구가 될 것으로 기대한다.

VI. 참고문헌

- 강석기, 고수현, 한상훈(2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기애, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. **교육연구논총**, 32(2), 1-27
- 건강보험심사평가원 (2019). 보건 의료 빅데이터 개방시스템.
- 경기웅, 장성숙(2015). 대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계: 다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로. **서강대학교 학생생활상담연구소**, 36(2), 55-66.
- 고예주(2019). 국내 경험회피 연구동향: 주요 상담 및 심리학 관련 학술지를 중심으로. **상담교육연구**, 2(1), 1-14.
- 구세정, 송미경(2016). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인불안에 미치는 영향 : 거부민감성, 자기제시동기의 매개효과. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2016(8), 216.
- 국가통계포털(2017). 2016년 보건복지부 정신질환실태조사: 불안장애 일년 유병율 및 추정환자 수.
- 권석만(1995). 정신병리와 인지1: 정서장애를 중심으로. **한국심리학회**, 1995(1).
- 권은미, 신민섭, 김은정(2009). 내현적 자기애가 사회공포증에 미치는 영향. **한국심리학회지 일반**, 28(3), 627-642.
- 김경원, 양수진(2018). 대학생이 지각한 어머니의 과보호적 양육태도와 사회불안의 관계에서 역기능적 신념과 불안통제감의 매개효과. **한국심리학회지 발달**, 31(3), 139-161.
- 김기환, 권석만(2013). **한국판 사회불안 수용 행동 질문지의 타당화 연구**. **인지행동치료**, 13(3), 489-510.
- 김나경, 양난미(2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계 : 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. **상담학연구**, 17(2), 217-238.

- 김나영(2009). **대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처방식의 중재효과**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김무경, 오윤희, 오강섭(2005). **지각된 부모 양육 행동이 사회불안 증상에 미치는 효과**. **한국심리학회지**, 24(3), 599-614.
- 김미옥, 손정락(2013). **수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과**. **한국심리학회지 건강**, 18(2), 301-321.
- 김민지(2017). **거부민감성과 우울의 관계: 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김서영 (2019). **고등학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김세은(2005). **발표불안집단과 사회불안 하위집단의 심리사회적 특성 비교**. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김소연(2014). **행동억제기질과 부모의 심리적 통제가 청소년의 사회불안 증상에 미치는 영향: 불안통제감과 경험회피의 매개효과**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김송아(2008). **아동이 지각한 부와 모의 심리통제가 아동의 사회불안에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김수철(2016). **내현적 자기에 성향이 정서조절곤란에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과**. 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 김아람(2020). **대학생의 거부민감성이 대인관계문제에 미치는 영향: 경험회피와 정서인식명확성의 매개효과**. 부경대학교 대학원 석사학위논문.
- 김은정, 원호택(2000). **사회공포증 집단이 사회공포 상황에서 보이는 사회적 자기처리**. **한국심리학회지**, 19(1), 33-45.
- 김지연(2013). **어머니의 심리적 통제 유형이 청소년의 완벽주의와 사회불안에 미치는 영향**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김해선(2013). **평가염려 완벽주의와 사회불안간의 관계에서 경험회피 매개효과**. 영남대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜경, 서경현(2013). **부모의 거부적 및 통제적 양육태도와 회피성 성격 간의**

- 관계에서 자아탄력성의 역할. **청소년학연구**, 20(11), 107-129.
- 김혜민(2008). **고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 수치심 및 사회불안의 관계**. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 김환, 이훈진(2007). 경험적 회피와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. **한국심리학회지**, 26(2), 225-243.
- 김희경, 김해란(2017). 남녀 청소년이 지각한 부모의 심리적 통제와 우울 및 공격성의 관계: 거부민감성의 매개효과를 중심으로. **청소년학연구**, 24(1), 107-135.
- 나빛나, 장성숙(2016). 고등학생의 내현적자기애와 우울 관계에서 수치심과 경험회피의 매개효과. **한국심리치료학회지**, 8(1), 1-23.
- 남정민, 성현란, 권선영(2014). 지각된 부모의 심리적 통제와 애정적 양육이 남녀 중학생의 내재화 및 외현화 문제행동에 미치는 영향. **한국심리학회지 발달**, 27(3), 147-167.
- 노운영, 남숙경(2019). 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. **상담학연구**, 20(4), 285-304.
- 노정림(2006). **부모의 성취압력과 시험불안과의 관계: 완벽주의와 학업적 자기효능감의 매개효과**. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 노현승, 하정(2021). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계에서 거부민감성과 다차원적 경험회피의 이중매개효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 33(3), 1133-1154.
- 도금혜 (2008). 아버지의 양육참여도, 의사소통 유형 및 아동의 성취동기와 학교생활적응의 관계. **한국가정교육학회지**, 20(4), 139-155.
- 마은애, 손응정(2014). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 우울에 미치는 영향: 자율성 욕구 좌절과 사회부과적 완벽주의의 매개효과. **상담학연구**, 15(5), 2035-2051.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제3동향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 17(1), 15-33.
- 박명진, 양난미(2017). 대학생 거부민감성척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 29(1), 103-127.

- 박선미(2017). **대학생의 거부민감성이 이성관계 만족도에 미치는 영향**. 건양대학교 대학원 석사학위논문.
- 박선영 (2003). **사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박성연, 이은경(2009). 청소년기 자녀에 대한 부모의 심리적 통제 구성요소의 타당성 연구. **한국아동학회**, 30(2), 211-229.
- 박신영(2014). **부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향 : 거부민감성과 역기능적 완벽주의의 역할**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박참이, 이숙(2015). 모의 심리적 통제가 아동의 사회불안에 미치는 영향. **한국부모놀이치료학회지**, 2015(6), 5-26.
- 박효정, 박주희(2015). 부모의 심리적 통제와 남녀 중학생의 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향. **미래청소년학회지**, 12(3), 21-39.
- 배미록(2020). **경험회피와 사회불안의 관계에 안전행동이 미치는 매개효과**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 배병렬(2014). **구조방정식 모델링: 원리와 실제**. 서울: 청람.
- 배성민(2013). **설문조사의 정확성에 대한 온·오프라인 비교**. 원광대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 배효숙, 홍혜영(2017). 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 완벽주의적 자기제시와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **청소년학연구**, 24(8), 27-54.
- 변경란, 김은정(2019). 부모의 심리적 통제와 행동억제 기질이 사회불안에 미치는 영향 : 부정적 자개개념과 타인인정추구의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 5(1), 91-115.
- 서경현, 조양선, 손솔(2013). 대학생이 지각한 부모의 양육방식과 사회불안 간의 관계에서 부모화의 매개효과. **한국심리학회지 건강**, 18(1), 203-217.
- 손은경, 민하영(2011). 어머니 애착과 거절민감성이 학령기 아동의 외로움에 미치는 영향. **한국보육지원학회지**, 7(2), 1-17.
- 송정선(2017). 불확실성에 대한 인내력 부족, 경험회피와 사회불안 간의 관계. **한국인격교육학회**, 11(2), 89-102.

- 신수지, 서수균(2018). 부모의 심리적 통제와 대학생의 지연행동: 문제해결능력의 매개효과. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 30(3), 855-875.
- 신희수, 안명희(2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 25(3), 621-641.
- 안지영(2020). **대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 대인관계문제에 미치는 영향: 자기 개념 명확성과 경험회피의 매개효과**. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 양주경, 김은정(2007). 청소년기 사회불안의 발생기제. **한국심리학회 학술대회 자료집**, 2007(1), 198-199.
- 엄주하(2014). **어머니의 심리적 통제와 어머니에 대한 애착이 여자 청소년의 사회불안에 미치는 영향**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 엄현정, 민경화 (2017). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 부적응에 미치는 영향 : 부적응적 완벽주의와 경험적 회피의 매개효과. **서강대학교 학생생활상담연구소**. 38(1), 97-115.
- 오은혜, 노상선, 조용래(2009). 부정적인 사회적 자기 개념과 정서조절관란이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. **인지행동치료**, 9(1), 75-89.
- 우영주(2014). 지각된 부모의 심리통제가 중학생의 사회불안에 미치는 영향 : 정서표현양가성의 매개효과. 서강대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 우종필(2012). **구조방정식모델 개념과 이해**. 서울: 한나래출판사.
- 우채영, 박아청, 정현희(2010). 성별 및 학교 급별에 따른 청소년의 인간관계, 스트레스, 우울과 자살생각 간의 구조적 관계. **한국교육심리학회**, 24(1), 19-38.
- 유하나, 박기환(2013). 청소년의 자기제시동기와 자기효능감이 사회불안에 미치는 영향: 고등학생을 중심으로. **가톨릭대학교 사회과학연구소**, 29, 85-112.
- 윤정미, 김정민, 김지민(2019). 여자 대학생의 자기표상이 가해염려 사회불안에 미치는 영향: 거부민감성의 매개효과. **정서·행동장애연구**, 35(4), 265-283.
- 이경미(2016). **부모의 심리적 통제가 초등학교 고학년 아동의 관계적 공격성에 미치는 영향과 거부민감성의 매개효과**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

- 이경희, 홍혜영(2015). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. **청소년시설환경**, 13(4), 101-114.
- 이미정(2010). **부모의 통제가 남녀 아동의 자아존중감에 미치는 영향 : 아동의 자율성의 매개적 역할**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이소연, 김규연, 이민지, 김영근(2021). 대학생의 거부민감성과 사회불안의 관계: 정서인식명확성으로 조절된 자기개념 명확성의 매개효과. **상담학연구**, 22(5), 299-321.
- 이수인, 김충명(2019). 대학생의 비합리적 신념과 사회불안 간 관계에서의 경험 회피의 매개효과. **사회과학연구**, 30(3), 121-138.
- 이승기(2020). **수용 기반 개입이 발표 상황에서 사회불안 성향 대학생의 자아 고갈 및 생리적 스트레스 반응에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이승렬, 장혜인(2022). 내현적 자기애와 사회불안의 관계: 부적응적 자기초점주의와 경험회피의 순차매개효과. **한국심리학회지: 건강**, 27(2), 313-332.
- 이영아, 이인혜(2016). 남녀 대학생에서 거부민감성과 사회불안의 관계. **한국심리학회지 건강**, 21(3), 641-660.
- 이유미, 정주리(2020). 성인 애착 불안과 대인관계 문제의 관계에서 거부민감성과 정서조절 관란의 매개효과. **아시아교육연구**, 21(1), 101-124.
- 이유정(2018). **대학생의 성인애착과 사회불안의 관계에서 거부민감성과 정서 표현 양가성의 매개효과**. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- 이윤주(2019). **부모의 심리적 통제와 청소년의 사회관계망서비스 중독경향성의 관계 : 내현적 자기애와 거부민감성의 매개효과를 중심으로**. 숙명여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이은선, 김종남(2019). 지각된 부모의 성취지향 심리적 통제가 청소년의 사회불안에 미치는 영향. **한국심리학회지 건강**, 24(1), 165-189.
- 이정아, 박경(2019). 대인간 외상경험이 있는 대학생의 수치심, 경험회피와 PTSD 증상 간의 관계. **청소년학연구**, 26(2), 75-99.
- 이정운, 최정훈(1997). 한국판 사회공포증 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회**, 16(2), 251-264.

- 이주연, 유성은(2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24)개발. **인지행동치료**, 17(2), 181-208.
- 이지선(2020). 부모의 심리적 통제와 대학생 자녀가 겪는 우울의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 이중 매개효과. 덕성여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이지인, 박성연(2008). 어머니의 애착경험 및 심리적 통제행동과 어머니에 대한 청소년의 애착이 청소년의 심리적 독립성에 미치는 영향. **한국아동학회**, 29(3), 175-189.
- 이지희(2015). 청소년이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향 : 거부민감성, 정서표현양가성의 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 임선영, 권석만(2012). 대학생의 관계상실을 통한 성장에 관한 연구. **한국심리학회지 일반**, 31(2), 261-281.
- 임이량(2021). 대학생의 강박신념이 시험불안에 미치는 영향: 경험회피의 매개효과. **상담심리교육복지**, 8(3), 161-175.
- 장선영(2013). 어머니의 심리적 통제와 아동의 사회불안의 관계 : 아동의 완벽주의의 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 장영호(2012). 성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 전병운, 이민규(2017). 행동억제기질과 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 부정적 자동적 사고와 정서조절곤란의 간접효과. **한국심리학회지: 건강**, 22(4), 811-832.
- 전혜경(2021). 지각된 어머니의 심리적 통제가 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 사회부과 완벽주의와 자기격려의 순차적 매개효과. **학습자중심교과교육연구**, 21(15), 245-259.
- 정대수(2017). 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 특성 비교 : 긍정 및 부정 정서성, 긍정 및 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적인 결과에 대한 해석편향, 긍정적인 결과에 대한 해석편향을 중심으로. 아주대학교 석사학위논문.

- 정소영, 김수진(2019). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 진로결정수준에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과. **한국웰니스학회지**, 14(4), 145-157.
- 정윤주(2004). 아동이 지각한 어머니의 심리통제와 아동의 행동문제. **한국아동학회**. 25(6), 205-223.
- 조영미, 이희경(2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. **상담학연구**, 14(2), 1227-1245.
- 조은주, 이은희(2013). 부와 모의 심리적 통제와 청소년의 우울 및 불안. **한국청소년연구**, 24(1), 35-70.
- 조인애, 박기환(2021). 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 평가염려 완벽주의와 사후반추사고의 매개효과. **청소년학연구**, 28(6), 1-29.
- 주영경(2010). **부모의 통제와 아동의 정서조절능력간의 관계 : 완벽주의의 매개효과를 중심으로**. 한양대학교 산업경영디자인대학원 석사학위논문.
- 차지연, 김정규(2018). 불안정 성인애착과 사회불안의 관계 : 자기자비의 매개효과. **한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제**, 4(3), 377-394.
- 최명진, 김은정(2018). 심리적 통제척도(PCS-YSR)의 타당성 연구: 대학생을 중심으로. **한국정서행동장애학회**, 34(2), 51-69.
- 최윤실(2013). **아동의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절의 매개효과**. 진주교육대학교 대학원 석사학위논문.
- 최은경, 임정하(2018). 부모의 심리적 통제가 청소년의 사회불안에 미치는 영향. **한국청소년연구**, 29(3), 101-127.
- 하이정, 이해란(2021). 대학생의 행동억제기질, 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. **발달지원연구**, 10(1), 23-41.
- 한아름, 김정민, 강슬아(2018). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안과 우울에 미치는 영향. **한국생활과학회지**, 27(2), 103-115.
- 한영아(2013). **성인애착 및 평가염려 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향 : 타인 및 자기수인추구의 매개효과**. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 현지은(2010). **남녀 중학생이 지각한 부모의 심리적 통제, 사회불안, 관계적 공격성 간의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, D. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*(5), 776.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Ed)*. Washington DC: Author.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development, 67*(6), 3296-3319.
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber(Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*, Washington, DC; *American Psychological Association*. 15-52.
- Barber, B. K., Olsen, J. E., & Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child Development, 65*(4), 1120-1136.
- Barber, B. K., Stoltz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: Assessing relevance across time, culture, and method. *Monographs of the SRCD, 70* (Serial No.282).
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong; Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Blatt, S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism. Implications for the treatment of depression. *American Psychologist, 50*, 1003-1020.
- Cox, B. J., Clara, I. P., Sareen, J., & Stein, M. B. (2008). The structure of feared social situations among individuals with a lifetime diagnosis of social anxiety disorder in two independent nationally representative mental health surveys. *Behaviour Research and*

- Therapy*, 46(4), 477-486.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods*, 1(1), 16.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- Davidov, M., & Grusec, E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes, *Child Development*, 77(1), 44-58.
- Dodge, K. A., & Somberg, D. R. (1987). Hostile attributional biases among aggressive boys are exacerbated under conditions of threats to the self. *Child Development*, 58(1), 213-224.
- Downey, G., Khouri, H., & Feldman, S. I. (1997). *Early interpersonal trauma and later adjustment*: The mediational role of rejection sensitivity. In D. Cicchetti, & Toth (Eds.), *Developmental perspectives on trauma: Theory, research, and intervention*. Rochester symposium on developmental psychology. Rochester, NY: University of Rochester Press. 85-114.
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection Sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationship*, 7, 45-61.
- Downey, G., Mougios, V., Aduk, O., London, B., & Shoda, Y. (2004). Rejection Sensitivity and the Defensive Motivational System. *Psychological Science*, 15(10), 668-673.
- Eifert, G. H., & Forsyth, . P. (2005). *Acceptance and commitment Therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance and values-based behavior change*. New Harninger Publications.
- Feldman, S., & Downey, G. (1994). Rejection sensitivity as a mediator of

- the impact of childhood exposure to family violence on adult attachment behavior. *Development and Psychopathology*, 6(1), 231-247.
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., Norton, G. R., & Asmundson, G. (1997). The Social Phobia and Social Interaction Anxiety Scales: An exploration of the dimensions of social anxiety and sex differences in structure and relations with pathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 19(1), 21-39.
- Hayes, S. C. (1999). Science and the success of behavioral healthcare. *Behavioral Healthcare Tomorrow*, 8(3), 54-56.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, L. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, process and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Dodge, C. S., & Becker, T. E., (1990). DSM-III-R subtypes of social phobia: Comparison of generalized social phobics and public speaking phobics. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 172-179.
- Impett, E. A., Gables, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in : The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(3), 327-344.
- 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.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2006). Expanding the topography of social

- anxiety: An experience-sampling assessment of positive emotions, positive events, and emotion suppression. *Psychological Science*, *17*(2), 120-128.
- KM Morrissey, RJ Werner-Wilson. (2005). The relationship between out-of-school activities and positive youth development: an investigation of the influences of communities and family. *Adolescenc.*
- Kross, E., Egner, T., Ochsner, K., Hirsch, J., & Downey, G. (2007). Neural dynamics of rejection sensitivity. *Journal of Cognitive Neuroscience*, *19*, 945-956.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 94-112.
- Lee, S. M., Daniels, M .H., & Kissinger, D. B. (2006). Parental influences on adolescent adjustment: Parenting styles versus parenting practices. *The Family Journal : Counseling and Therapy for Couples and Families*. *14*(3), 253-259.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). *Interpersonal Rejection*. Oxford University Press.
- Liebowitz, M. R. (1987). *Social phobia*. New York: Karger Publishers.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, *17*(3), 481-506.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behavior Research and Therapy*, *36*(4), 455-470.
- Morrissey, K. M., & Werner-Wilson, R. J. (2005). The relationship between out-of-school activities and positive youth development: An investigation of the influences of communities and family. *Family Therapy*, *32*(2), 75.

- Rollins, B. C., & Thomas, D. L. (1979). *Parental support, power, and control techniques in the socialization of children*. In W. R. Burr, R. Hill, F. I. Nye, & I. L. Reiss (Eds.), *Research based theories. Contemporary theories about the family*, New York: Free Press. 317-364.
- Romero-Canyas, R., Downey, G., Berenson, K., Ayduk, O., Kang, N. J. (2010). Rejection Sensitivity and the Rejection-Hostility Link in Romantic Relationships. *Journal of personality*, 78(1), 119-148.
- Safren, S. A., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (1998). Factor structure of the social interaction anxiety scale and the social phobia scale. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 443-453.
- Schaefer, E. S. (1959). A circumplex model for maternal behavior. *Journal of abnormal and Social Psychology*, 59, 226-23.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, 92(3), 641-669.
- Shepherd, R. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4), 4-12.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Luyten, P. (2010). Toward a domain-specific approach to the study of parental psychological control: Distinguishing between dependency-oriented and achievement-oriented psychological control. *Journal of Personality*, 78(1), 217-256.
- Stevens, J. P. (1996). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (3rd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A., Michael, T., & Margraf, J. (2007). Subtypes of social phobia: Are they of any use?. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 59-75.
- Young, P. J. E., Klosko, P. J. S., & Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. Guilford Publication.

<Abstract>

The Sequential Mediating Effect of Rejection
Sensitivity and Experiential Avoidance in the
Relationships between Perceived Parental
Psychological Control by college Student's and
Social Anxiety.

Park Sun Young

Major in Counseling Psychology Graduate School of
Education Jeju National University

Supervised by Professor Kim Sung-Bong

This study aimed to investigate the sequential mediating effect of rejection sensitivity and experiential avoidance on relationships between perceived parental psychological control and social anxiety for university students. The purpose suggested above might have the meaning in facilitating the intervention with treatment by identifying mediators to alleviate the social anxiety. The research question for the purpose indicates as follow.

Research question : Do rejection sensitivity and experiential avoidance have the sequential mediating effect on relationship between parental psychological control and social anxiety perceived by college students?

The study administrated online self-reported survey to nationwide university students. The data were collected for 7 days from November first to 7th, 2021, then the complete responses of 440 respondents were selected for analysis.

For the parental psychological control measured in this study, Psychological Control Scale-Youth Self-Report (PCS-YSR) developed by Barber(1996) and validated by M.J.,Choi and E.J.,Kim(2018) was used. For rejection sensitivity measured in the study, Rejection Sensitivity Questionnaire Scale developed and validated by M.J.,Park and N.M.,Yang(2017) in Korea was used. For experiential avoidance measured in the study, the Korean Version of the Multidimensional Experience Avoidance Questionnaire(K-MEAQ) developed and validated by J.E., Lee and S.E.,You was used. For social anxiety measured in the study, the Korean Version developed and validated by J.Y.,Lee and J.H.,Choi(1997) was used. The data was analyzed with SPSS 25 and AMOS 25.

The findings according to research question for this study show as follows.

The rejection sensitivity and experience avoidance had the sequential mediating on relationship between the parental psychological control and social anxiety. The parental psychological control did not the significant and direct effect on social anxiety, thus as long as the rejection sensitivity and experiential avoidance could surpass the direct effect of parental psychological control on social anxiety, they could play the essential role of mediators. In other words, although the parental psychological control was experienced, if not through the lower rejection sensitivity and the high experienced avoidance, the likelihood to suffer the social anxiety could decrease.

Therefore, this study implicates that for university students who could undergo social anxiety by parental psychological control, by examining the path from

rejection sensitivity to experiential avoidance the critical point of intervention for counselling might be determined. Because the twofold mediators, i.e., rejection sensitivity and experienced avoidance are problem solving-oriented and have viable attributes, would be variables with greater changeable potentiality after intervention. The results conclude that when the university students who suffer the psychological difficult due to social anxiety are counselled with, the implication on which stages could be effective to approach could be suggested.

Keywords : parental psychological control, social anxiety, rejection sensitivity, experiential avoidance, sequential mediation, structural equation modeling

부록. 설문지

안녕하십니까?

바쁘신 가운데 귀중한 시간을 허락해 주셔서 깊은 감사드립니다.

본 설문지는 부모의 심리적 통제와 심리적인 요인들 간의 관계에 대해 알아보기 위한 것입니다.

설문조사는 약 15 분 정도의 시간이 소요되며, 각 문항을 잘 읽고 모든 문항에 응답해 주시기 바랍니다. 설문조사 문항은 정확한 정답을 요구하는 것이 아니므로 여러분의 의견과 생각에 따라 부담 없이 응답하시면 됩니다.

본 설문지에서 조사된 사항은 연구목적 이외에는 사용되지 않을 것을 약속드립니다.

연구자 : 박 선 영 (제주대학교 교육대학원 상담심리전공)

지도교수 : 김 성 봉 (제주대학교 교육대학원 교육학과)

e-mail : meaky@hanmail.net

※ 본 조사의 통계는 통계법 제33조에 의거하여 비밀이 보장되며 통계 목적 이외에는 사용되지 않습니다.

다음은 기본적인 인적사항에 관한 질문입니다. 해당되는 번호에 표시 해주십시오.

1. 성 별 : ① 남 ② 여

2. 학 년 : ① 1학년 ② 2학년 ③ 3학년 ④ 4학년

3. 전공계열 : ① 인문계열 ② 사회계열 ③ 상경계열 ④ 자연계열 ⑤ 공학계열

⑥ 예체능계열 ⑦ 의·간호계열 ⑧ 교육계열

4. 소속 대학의 소재지 : ① 서울 ② 부산 ③ 대구 ④ 인천 ⑤ 광주 ⑥ 대전 ⑦ 울산 ⑧ 경기 ⑨ 강원 ⑩ 충청도 ⑪ 전라도 ⑫ 경상도 ⑬ 제주도

5. 소속 대학의 형태 : ① 2년제 () ② 4년제 ()

< 부모의 심리적 통제 >

다음은 '부모님'에 대한 생각을 묻는 질문입니다. 초·중·고등학교 시절부터 지금까지의 기억을 되살려 아버지, 어머니의 모습과 가장 가깝다고 생각하는 곳에 표시(✓)하여 주시기 바랍니다.

번호	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
1	우리 부모님은 내가 무슨 말을 하려고 하면 다른 말을 꺼내시곤 한다.	1	2	3	4	5
2	우리 부모님은 내가 말을 할 때마다 나의 말을 중단시키신다.	1	2	3	4	5
3	우리 부모님은 내가 무엇을 하고 있을 때 중간 중간에 자주 방해하신다.	1	2	3	4	5
4	우리 부모님은 내가 무슨 생각을 하고 기분이 어떨지를 전부 다 아시는 것처럼 행동하신다.	1	2	3	4	5
5	우리 부모님은 내가 어떤 일에 대해 어떤 기분을 느껴야 하는지, 어떻게 생각해야 하는지 말씀하시기를 좋아하신다.	1	2	3	4	5
6	우리 부모님은 항상 어떤 일에 대해 내가 느끼는 기분이나 내가 하는 생각을 바꾸려고 하신다.	1	2	3	4	5
7	우리 부모님은 가족의 문제가 내 탓이라고 비난하신다.	1	2	3	4	5
8	우리 부모님은 나를 꾸중하실 때 내가 전에 잘못했던 일까지 다시 꺼내서 말씀하신다.	1	2	3	4	5
9	우리 부모님은 내가 가족에 대해 의리가 없다고 하시거나 좋은 가족 구성원이 아니라고 하신다.	1	2	3	4	5

10	우리 부모님은 부모님이 나를 위해 한 일에 대하여 모두 나에게 말씀하십니다.	1	2	3	4	5
11	만일 내가 부모님을 위한다면 부모님을 걱정시킬 일을 하지 말아야 한다고 말씀하십니다.	1	2	3	4	5
12	우리 부모님은 만약 내가 어떤 일에 대해 부모님의 방식대로 보지 않는다면, 다정하지 않게 대하십니다.	1	2	3	4	5
13	우리 부모님은 나에게 실망했을 때 나를 잘 쳐다보려 하지 않으십니다.	1	2	3	4	5
14	만약 내가 부모님의 기분을 상하게 하면, 내가 다시 부모님의 기분을 풀어드릴 때까지 나하고 말하지 않으십니다.	1	2	3	4	5
15	우리 부모님은 나를 대할 때 기분이 자주 바뀌십니다.	1	2	3	4	5
16	우리 부모님은 나를 따뜻하게 대해주시다가도 비난하는 등 나를 대하는 방식이 자주 달라지십니다.	1	2	3	4	5

<거부민감성>

다음은 중요한 타인 또는 여러 대인관계에서 일어날 수 있는 상황에 대해 여러분이 어떻게 느끼고 생각하는가를 알아보는 질문들입니다. 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각하는 번호에 표시(✓)하여 주시기 바랍니다(제시된 상황에 대한 경험이 없다면 그러한 상황에 처할 경우를 상상하면서 응답해주시기 바랍니다).

번호	문항내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	관계가 점점 멀어진다고 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	1	2	3	4	5
2	이성 친구에게 호감 표시를 했을 때 거절당한다면 짜증이 나거나 화가 난다.	1	2	3	4	5
3	결국 나를 떠날 것이라 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	1	2	3	4	5
4	거부당했다고 생각되면 화가 난다.	1	2	3	4	5
5	다툼을 때, 내 사과를 받아 주지 않을 것이라 생각되면 짜증이 나거나 화가 난다.	1	2	3	4	5
6	내가 이성 친구에게 호감을 표시했을 때 거절당할까 불안하다.	1	2	3	4	5
7	나의 이성 친구에 대한 호감 표시는 거절당할 것이다.	1	2	3	4	5
8	SNS나 메신저로 연락을 했을 때 답이 오지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5
9	배신당하거나 버려질까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5
10	거부당했다고 생각되면 다시는 제안하지 않을 것이다.	1	2	3	4	5
11	거부당했다고 생각되면 앞으로는 깊은 관계를 맺기 힘들 것이다.	1	2	3	4	5
12	거부당할 것이라 생각되면 거리감이 생긴다.	1	2	3	4	5

13	거부당할까봐 관계를 먼저 끊으려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
14	나를 보고 인사를 하지 않고 지나간다면 거부당했다는 생각을 할 것이다.	1	2	3	4	5
15	내 말에 귀 기울여 주지 않는다면 거부당했다는 생각을 할 것이다.	1	2	3	4	5
16	내 앞에서 문을 광 닫고 나간다면 거부당했다는 생각이 든다.	1	2	3	4	5

<경험회피>

각 문항들을 자세히 읽고, 자신의 모습에 가장 가깝다고 생각되는 번호에 표시(✓)하여 주시기 바랍니다. 한 문항도 빠짐없이 반드시 솔직하게 응답해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 동의하지 않음	동의하지 않음	약간 동의하지 않음	약간 동의함	어느정도 동의함	전적으로 동의함
1	행복한 삶의 비결은 어떠한 고통스러운 감정도 느끼지 않는 것이다.	1	2	3	4	5	6
2	고통과 불편함이 있더라도 내가 원하는 일은 해나간다.	1	2	3	4	5	6
3	나는 내 기분이 나쁘다는 것을 알기까지 시간이 걸린다.	1	2	3	4	5	6
4	나는 하기 싫은 일은 가능한 끝까지 미룬다.	1	2	3	4	5	6
5	나는 기분이 나빠질 것 같은 일들은 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
6	화가 나는 기억이 떠오르면 다른 일에 집중하려고 노력한다.	1	2	3	4	5	6
7	나는 어떠한 슬픔이나 실망감도 느끼지 않은 채 살고 싶다.	1	2	3	4	5	6
8	두려움이나 불안이 있더라도 내가 중요하다 여기는 일은 해낸다.	1	2	3	4	5	6
9	내가 무슨 감정을 느끼고 있는지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5	6
10	나는 내일까지 미룰 수 있는 일을 오늘 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
11	나는 불안해질 것 같은 상황이 생기면 그 상황을 피한다.	1	2	3	4	5	6

12	나는 부정적인 생각이 들면 다른 생각을 하려고 애 쓴다.	1	2	3	4	5	6
13	행복이란 아무런 고통이나 실망도 느끼지 않는 것을 의미한다.	1	2	3	4	5	6
14	나에게 중요한 일을 위해서라면 고통도 참아낼 의향이 있다.	1	2	3	4	5	6
15	나는 내 감정과 단절된 느낌이 든다.	1	2	3	4	5	6
16	나는 해야 하는 일이라도 하기 싫으면 미루는 경향이 있다.	1	2	3	4	5	6
17	나를 불편하게 만드는 상황이 생기면 될 수 있는 한 빨리 그 상황을 벗어나려 한다.	1	2	3	4	5	6
18	나는 무언가 화나는 일이 생기면 그 생각을 하지 않는다.	1	2	3	4	5	6
19	내가 전혀 불안함을 느끼지 않는다면 나의 삶은 정말 좋을 것 같다.	1	2	3	4	5	6
20	내가 하고 있는 일이 중요한 일이라면 아무리 어렵더라도 그만두지 않는다.	1	2	3	4	5	6
21	사람들은 내가 내 문제를 인식하지 않는다고 말한다.	1	2	3	4	5	6
22	나는 꼭 해야만 하는 일을 제쳐두고 다른 일들을 한다.	1	2	3	4	5	6
23	나는 불편한 상황들을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4	5	6
24	부정적인 생각이 떠오르면 나는 즉시 다른 것을 생각한다.	1	2	3	4	5	6

<사회불안>

다음 문항들은 대인관계에서 접하는 상황들로 구성되어 있습니다. 각 문항이 자신의 특성과 어느 정도 일치하는지 문항 번호에 표시(✓)하여 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 아니다	약간 그렇다	대체로 그렇다	매우 그렇다	매우 많이 그렇다
1	익숙하지 않은 대인관계 상황에서도 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
2	사교적이어야 하는 자리는 피한다.	1	2	3	4	5
3	낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 마음을 편하게 가질 수 있다.	1	2	3	4	5
4	특별히 사람들을 피하고 싶은 생각이 없다.	1	2	3	4	5
5	사교적인 모임에서 나는 자주 당황함을 느낀다.	1	2	3	4	5
6	사교적인 모임에서 대개는 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
7	이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.	1	2	3	4	5
8	사람들과 잘 알지 못하면 그들에게 말을 거는 것을 피하려 한다.	1	2	3	4	5
9	새로운 사람과 만날 기회가 오면 자주 거기에 응한다.	1	2	3	4	5
10	남녀가 같이 있는 일상적인 모임에서 자주 신경이 예민해지고 긴장한다.	1	2	3	4	5
11	잘 모르는 사람들과 함께 있을 때 대체로 신경이 예민해진다.	1	2	3	4	5
12	많은 사람들과 같이 있을 때 보통 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
13	나는 자주 사람들로부터 멀리 떨어져 있고 싶어진다.	1	2	3	4	5
14	모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.	1	2	3	4	5

15	사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.	1	2	3	4	5
16	사람들에게 소개될 때면 나는 긴장하고 마음을 졸인다.	1	2	3	4	5
17	방에 낯선 사람이 꼭 차 있을 때도 나는 거리낌 없이 들어간다.	1	2	3	4	5
18	여러 사람들이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피한다.	1	2	3	4	5
19	윗사람이 나와 이야기하기를 원하면 나는 기꺼이 이야기한다.	1	2	3	4	5
20	많은 사람들과 있으면 자주 마음이 불편해진다.	1	2	3	4	5
21	사람을 피하려는 경향이 있다.	1	2	3	4	5
22	파티나 친목회에서 사람들에게 말을 건네는 것을 꺼리지 않는다.	1	2	3	4	5
23	많은 사람들과 함께 있으면 좀처럼 편한 마음을 가지기가 힘들다.	1	2	3	4	5
24	사교적인 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해낸다.	1	2	3	4	5
25	나는 때때로 사람들을 서로 소개시켜 주는 책임을 맡는다.	1	2	3	4	5
26	공식적인 사교상의 일을 피하려고 한다.	1	2	3	4	5
27	사교적인 약속이면 그것이 무엇이든지 대개 지키는 편이다.	1	2	3	4	5
28	다른 사람들과 함께 있을 때 쉽게 편안해진다.	1	2	3	4	5

- 끝까지 설문에 응답해주셔서 대단히 고맙습니다. -