한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2023, Vol. 9, No. 2, 307-327

OPEN ACCESS

대학생의 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심이 발표불안에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과

오 창 진 강 요 한 송 원 영†

건양대학교 심리상담치료학과

석사 박사과정 교수

이 연구는 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과와 내면화된 수치심이 발표불안을 매개하는 경로에서 인지적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 위해 충청남도 소재의 대학교에 재학 중인 대학생 남, 녀 211명을 대상으로 연구를 진행하였다. 측정도구는 사회부과적 완벽주의 척도, 내면화된 수치심 척도, 발표불안 척도, 인지적 정서조절전략 척도를 사용하였으며 SPSS 23.0과 SPSS Process Macro3.4를 사용하여 자료를 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안, 부적응적 정서조절전략은 서로 유의한 정적 상관을 보였다. 적응적 정서조절전략은 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안과 유의한 부적 상관을 보였으며, 부적응적 정서조절전략과는 유의한 상관을 보이지 않았다. 둘째, 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심이 완전 매개하는 것으로 나타났다. 셋째, 인지적 정서조절전략의 하위요인인 적응적 정서조절전략의 수준에 따라서 내면화된 수치심이 발표불안에 미치는 영향의 효과 크기가 달라지는 조절효과가 확인되었으나 부적응적 정서조절전략은 조절효과가 없는 것으로 나타났다. 최종적으로 적응적 정서조절전략의 조절된 매개효과가 검증되었다. 이 연구 결과를 바탕으로 시사되는 개입 방향, 한계점 및 추후 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안, 인지적 정서조절전략, 조절된 매개효과

† 교신저자(Corresponding Author) : 송원영 / 건양대학교 심리상담치료학과 교수 / (32992) 충청남도 논산시 대학로 121 / Tel: 041-730-5414 / E-mail: 1058@paran.com

Copyright ⓒ2023, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

www.kci.go.kr

서 론

현대사회에서 사람들에게 필요한 중요한 역량 중 하나는 자신의 의견과 생각을 타인에게 정확히 전달하는 의사소통 능력이다. 전국 경제인연합회 여론조사에 따르면 20~30대 대졸 직장인 중 대기업, 공기업, 금융기관 및 외국계 기업에 다니는 800명을 대상으로 설문조사를 실시한 결과 업무수행에 가장 도움이 되는 능력으로 스피치 능력(48.9%)이 2위를 차지하였다(경향신문, 2014. 5. 20). 의사소통 능력은 대학생들에게도 중요하다. 좋은 성적과 취업 성공 그리고 수업발표, 동아리, 공모전과 같은 다양한 활동에서의 적응적인 대학생활에 의사소통이 필요하다(박형주, 2019). 그러나 최근 국민건강보험공단의 발표에 따르면 2016년 사회불안장애로 병원을 찾은 20대는 2013년도에 비하여 9.8% 증가한 1만 7758명으로, 20대의 증가세가 가장 뚜렷하게 나타났다(국민건강보험공단, 2017). 한편 보건복지부에서 시행한 정신건강실태조사 결과발표(2021)에 따르면 연도별 정신질환의 평생 유병률이 2016년 26.6%에서 2021년 27.8%로 나타나면서 1.2% 증가한 것으로 나타났으며, 불안장애는 2016년 9.3%에서 2022년 9.3%로 동일한 것으로 나타났다. 특히 사회불안장애의 경우 2016년도 평생 유병률 1.6%에서 2021년 0.6%로 감소한 것으로 나타났다. 이는 2019년도에 발생한 코로나 사태로 인한 사회적 활동 감소의 영향으로 추측된다.

발표불안이 있는 대학생의 경우 적응에 많은 어려움을 겪는다. 정신장애 진단 및 통계편람(DSM-5)에 따르면 발표불안은 타인과의 상호작용이 필요한 상황을 두려워하고 회피하는 사회불안장애의 하위 유형으로 설명하고 있다(American Psychiatric Association, 2013). 발표불안을 연구한 학자들의 정의를 종합해보면 다음과 같다. 개인이 공식적 또는 비공식적으로 다수의 앞에서 발표하는 상황에서 있어 평가가 예상되거나 실제로 평가가 될 때 나타나는 부적응적 인지・생리・행동적 반응이다(심지연, 2010; 조용래, 이민규, 박상학, 1999; Fremouw & Breitenstein, 1990; Paul, 1966). 사회불안은 역기능적 신념으로 인해 사회적 상황을 위험한 상황으로 지각하여 발생되며, 사회적 상황에서 불안을 경험하는 사람들의 경우 주의 초점이 타인이 아닌 자신에게 향해 있고, 상대방에게 보이는 자신의 모습을 부정적으로 생각하여 불안을 유지하는 특징을 지니고 있다(Clark & Wells, 1995). 특히 학습자가 발표와 토론 등과 같이 적극적으로 학습에 참여하는 교수학습 환경이 확대됨에 따라 대학생이 공식적인 상황에서 자신의 생각이나 의견을 말로 표현하는 기회가 많아졌다(유혜승, 신명희, 2013). 뿐만 아니라 동아리 활동, 공모전, 면접준비 등 자신의 의사를 표현하고 이를 평가받는 상황이 많은 시기이며, 이에 따른 심리적 스트레스 또한 높은 시기이다. 즉, 발표 상황에서 느끼는 불안으로 인한 심리적 스트레스는 학업 부적응으로 이어지거나 학업 성취에서의 어려움, 대인관계와 직장 및 사회생활에의 곤란을 초래한다(Docan-Morgan & Schmidt, 2012). 발표불안이 심하면 일상생활에서 신체적・정신적 어려움 및 적응의 어려움을 경험할 수 있으며, 심리적 공포를 경험하는 문제도 나타날 수 있다(Vriends, N., Becker, E. S., Meyer, A., Michael, T., & Margraf, J., 2007). 미국 대학생의 22%, 한국 대학생의 20%가 사회불안을 경험하고 있어서(조용래, 2006; Strahan, 2003) 다수의 대학생들이 경험하는 발표불안

www.kci.go.kr

의 원인과 그 발생 경로를 알아보는 연구는 큰 의미를 지니고 있다고 볼 수 있다.

완벽주의는 불안과 연관된 중요한 요인으로 연구가 진행되고 있다(박지연, 양난미, 2014; 박혜령, 이종선, 2017; 염시창, 박현주, 2005; 이소연, 오인수, 2015; 이주연, 유숙경, 장성화, 2020; 장애경, 이지연, 2011; 최바올, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석, 2011; Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M., 2001). 완벽주의의 대표적인 정의는 자신의 행동에 대한 비판적 평가와 과도하게 높은 수행 기준설정으로 인해 완벽하고자 노력하는 성격특성이라고 보는 것이다(Hewitt et al., 2002). 완벽주의는 귀인양식에 따라 자기지향적 완벽주의(self-oriented perfectionism), 타인지향적 완벽주의(other-oriented perfectionism), 사회부과적 완벽주의(socially prescribed perfectionism)로 구분할 수 있다(Hewitt, & Flett, 1991a). 자기지향적 완벽주의는 스스로에게 과하게 높은 기준을 세우며, 자신의 행동 또는 능력을 지나치게 평가해 비판하는 경향을 의미하며, 완벽하고자 하는 강한 동기와 자신에 대한 비현실적인 기대를 유지하는 특징이 있다(Flett, & Hewitt, 2013). 또한 타인지향적 완벽주의는 자신의 요청을 타인이 완벽하게 행하길 기대하는 경향이 있으며, 자신이 세운 기준이 완벽하게 충족되도록 타인에게 엄격한 수행과 성과를 요구하는 특징이 있다(김명숙, 2003). 마지막으로 다른 사람의 요구를 만족시켜야 하고, 만족시키지 못할 경우 타인에게 수용 받지 못할 것이라고 믿거나 지각하는 역기능적 특성을 갖는(Hewitt & Flett, 1991b) 사회부과적 완벽주의는 사회불안의 역기능적 신념의 정의 및 특성과 주의 초점 방향이 일치한다(박원희, 2019).

사회부과적 완벽주의는 다른 완벽주의의 하위 차원에 비해 부적응과 높은 관련성을 일관되게 보여주고 있다(한기연, 1993; Hewitt & Flett, 1991a). 사회부과적 완벽주의가 있는 사람은 타인의 기대치를 통제할 수 없다고 여기기 때문에, 무기력감, 우울, 불안, 분노 등 역기능적이며 부적응적인 심리적 속성에 더 취약해진다(Enns & Cox, 1999; Flett, Besser, Hewitt, & Davis, 2007). 국내에서도 사회부과적 완벽주의가 우울 및 불안과 같은 부정정서와 정적인 관계가 있다는 결과들은 다수 보고된다(김슬기, 이동귀, 2018; 박지연, 양난미, 2014; 최유정, 홍혜영, 2020). 발표불안은 많은 사람 앞에서 평가가 예상되거나 평가가 진행되는 발표 상황에서 극도의 불안을 경험하게 되는 것을 말한다. 사회부과적 완벽주의 수준이 높은 사람의 경우 발표 상황에서 타인에 의해 부여된 높은 기준, 수행에 대한 평가로 인해 높은 불안을 경험하게 된다(김민지, 임영진, 2017) 특히 타인의 비현실적인 기대를 높이 지각할수록, 타인에게 인정받고자 완벽을 추구하는 경향이 높을수록 자신을 부정적으로 지각하여 발표 상황을 불안하게 지각하게 된다(김응주, 2016). 즉, 사회부과적 완벽주의가 지닌 역기능적 특성은 발표 상황에서 경험하는 불안 수준에 영향을 미치게 된다.

내면화된 수치심은 발표불안에 영향을 미칠 수 있는 요인이다. 내면화된 수치심은 전반적인 자기 자신에 대한 평가로부터 기인하는 수치스러운 감정으로 정의할 수 있다(Cook, 2001). 수치심이 내면화된 사람들의 경우 자기 자신을 열등할 뿐만 아니라 부족하다고 생각하기 때문에 이런 자신의 모습을 타인에게 노출하고 평가받는 상황을 두려워하게 된다(김민경, 현명호, 2013). 발표 상황에 자주 노

www.kci.go.kr

출되면 타인의 기준을 충족시켜야 한다는 압박감을 끊임없이 느끼게 되므로, 수치심이 내면화된 사람들은 발표 상황을 회피하고 싶어하고 나아가 발표 상황이 많은 대학 생활 전반에서 부적응이 발생하게 되기도 한다(박형주, 2019). 특히 완벽주의가 있는 경우 낮은 자아존중감과 실수를 잘 허용하지 않으므로(Burns, 1980), 완벽주의 특성이 자의식 정서 중에서도 부적응적인 의미의 수치심을 느끼게 할 가능성이 높다. 완벽주의가 있는 사람은 많은 에너지를 자기평가에 집중하기 때문에 죄책감과 수치심 등의 감정을 많이 경험한다(Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L., 2006). 특히 사회부과적 완벽주의자들은 자신에게 부과된 비현실적으로 높은 기준을 만족시키기 위해 노력하지만 그 과정에서 실패에 대한 두려움, 자신의 능력에 대한 의심, 타인에게 인정받고자 하는 욕구의 좌절을 경험하면서 수치심을 겪게 된다(Flett & Hewitt, 2002). 즉 사회부과적 완벽주의가 있는 사람은 그 역기능적 신념으로 인해 수치심에 더욱 취약할 수 있으며, 이러한 상태가 오래 지속될 경우 내면화된 수치심으로 이어질 수 있다.

정서조절 능력은 다양한 심리적 어려움을 완화시킬 수 있는 요인이다. 정서조절은 한 개인이 어떠한 정서를 지니고, 어느 순간에 특정 정서를 느끼며, 어떻게 그 정서를 경험하고 표현하는지에 대해서 개인에게 영향을 주는 과정(Gross, 1999), 또는 정서적인 정보를 검토함으로써 조작할 수 있는 정서 또는 기분을 유지하거나 바꾸는 과정(Parkinson, 1996)으로 정의할 수 있다. 또한 자신의 불쾌한 정서를 감소시키기 위해 동원하는 노력을 정서조절로 정의하기도 한다(이지영, 권석만, 2006). 즉, 정서조절은 자신의 정서를 살피고 현재 느끼고 있는 정서를 변화시키는 과정이라 할 수 있다. 정서조절 능력은 정서를 상황에 맞게 조절하며 관리하는 개인의 심리적 적응력이므로 정신병리를 예측하는 중요한 요인이 된다(Folkman & Lazarus, 1988; Thompson, 1991). 또한 정서조절 능력은 스트레스 상황과 같이 부정적인 사건을 경험한 이후 개인의 감정을 조절하도록 하여 정신건강과 심리적 안녕감을 유지시키며(김소희, 2004; 김유리, 2009), 인지적 측면을 통한 정서 처리를 통해 사고와 평가를 반복하며 사건에 대한 개인적 의미를 변화시킴으로 정서의 영향력에서 벗어날 수 있도록 한다(Greenberg, 2002; Gross, 2002). 이러한 정서의 인지적인 처리 과정은 감정을 조절하고, 개인이 정서에 압도되지 않도록 지속적으로 통제할 수 있게 한다(Garnefski & Kraaij, 2006). 한편, 인지적 정서조절전략은 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략으로 구분할 수 있다. 적응적인 조절전략을 많이 사용할수록 주관적 안녕감이 높아지며 정신질환의 발생 가능성이 낮아진다(이서정, 현명호, 2008). 반면, 부적응적 정서조절전략을 지속적으로 사용하게 될 경우 부적응적 정서조절전략 양식이 개인의 정서조절 양식으로 만성화됨에 따라 다양한 정신병리가 발생할 수 있다(이지영, 권석만, 2006). 부적응적 정서조절전략이 개인의 조절양식으로 고착된다면, 부정적인 정서가 강화되고 축적될 뿐만 아니라, 개인의 심리적 건강 및 사회적 기능의 영역 전반에 어려움을 유발하여 다양한 정신병리로 발전할 가능성이 높아진다(이지영, 권석만, 2006; Cole, Michel, & Teti, 1994). 즉, 적응적 정서조절전략이 높을수록 우울, 불안과 같은 증상을 감소시킬 수 있지만, 부적응적 정서조절전략이 높으면 우울, 불안 등의 부정적인

www.kci.go.kr

정서가 증가된다(Garnefski, N., Kraaij, V., & Spingoven, P., 2001). 또한 인지적 정서조절전략과 다양한 부적응적 요인과의 관계를 살펴본 선행연구의 결과에 따르면 인지적 정서조절전략이 조절변인으로서의 역할을 하기도 한다(김소희, 2004; 박정희, 2009; 배은영, 2007; 정상원, 심홍섭, 2008). 이를 통해 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략이 조절변인으로서 역할을 나타낼 것으로 예상할 수 있다.

선행 연구들을 종합해 볼 때, 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심은 발표불안 증가에 영향을 미칠 것으로 예상된다. 또한 이러한 관계 속에서 적응적 정서조절전략의 하위요인인 수용 전략을 통해 현 상황을 받아들이고, 조망확대 전략으로 현 상황의 심각성을 낮추고, 계획 다시 생각하기 전략으로 현 상황을 변화시키기 위해 어떻게 할지 생각하고, 긍정적 초점 변경 전략을 통해 긍정적인 생각을 떠올리고, 긍정적 재평가 전략을 통해 현 상황에 대해 긍정적 의미를 부여하는 등의 방법은 발표불안의 수준을 낮추는 데 도움을 줄 수 있다. 반대로 부적응적 정서조절전략의 하위요인인 자기비난 전략은 현 상황에 대해 자신을 탓하고, 타인비난 전략을 통해 타인을 탓하고, 반추전략을 통해 자신의 실수나 잘못을 반복해서 생각하고, 파국화 전략을 통해 현 상황에서 겪은 자신의 경험의 부정적인 측면을 강조하고 최악이라고 확대해석하는 등의 행동은 발표불안의 수준을 높이게 된다. 이 연구는 위 과정에서 적응적 정서조절전략이 치료적 요인으로 가지고 있는 특성을 검증하고, 발표불안과 관련된 부적응적 요인들 역시 탐색하고자 하였다. 또한 개인이 발표 상황에서 경험하는 불안수준을 조절할 수 있도록 하는 심리적 요인을 확인하고자 하였다. 추가적으로는 발표불안을 경험하고 있는 대학생이 적응적 정서조절전략을 통해 발표불안의 수준을 낮출 수 있도록 하는 프로그램 개발을 위한 경험적인 정보를 제공하는 것을 목적으로 한다. 구체적으로는 앞에 서술한 개관을 바탕으로 대학생의 사회부과적 완벽주의가 발표불안에 어떠한 영향을 미치는지, 내면화된 수치심이 두 요인의 사이를 매개하는지, 그리고 적응적 정서조절전략이 이 과정에서 치료적 요인으로서 조절된 매개효과를 지니는지 검증하고자 하였다. 연구문제와 모형은 다음과 같다.

연구문제 1. 사회부과적 완벽주의, 발표불안, 내면화된 수치심, 인지적 정서조절전략은 각각 어떤 관계가 있는가?

연구문제 2. 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심이 매개하는가?

연구문제 3. 내면화된 수치심과 발표불안의 관계에서 인지적 정서조절전략의 하위 요인인 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략이 조절하는가?

연구문제 4. 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심과 인지적 정서조절전략의 하위요인인 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략이 조절된 매개효과를 보이는가?

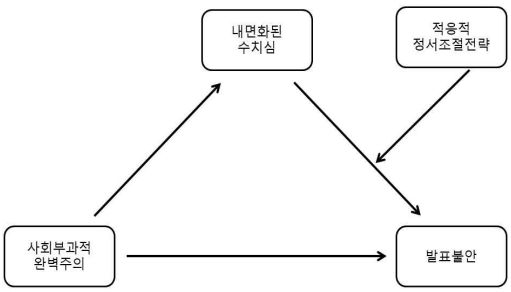


그림 1. 연구모형 1

www.kci.go.kr

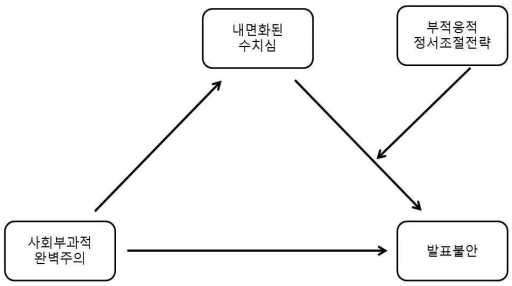


그림 2. 연구모형 2

방 법

연구대상

본 연구는 충청남도에 소재한 4년제 대학교 재학생 226명을 대상으로 실시되었고, 무응답 및 불성실한 설문 15부를 제외한 211부를 선별하여 자료분석에 사용하였다. 대상자는 남성 79명(37.4%), 여성 132명(62.6%)이였으며, 연령 평균은 21.96세(*SD* = 1.71)이고, 연령 범위는 만 19~29세이다.

측정도구

사회부과적 완벽주의

대학생들의 사회부과 완벽주의를 측정하기 위해 Hewitt, Flett(1991a)이 개발한 다차원적 완벽주의 척도를 한기연(1993)이 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 자기지향, 타인지향, 사회부과 완벽주의 각 15문항씩 총 45개 문항으로 구성되어 있으나 본 연구에서는 사회부과 완벽주의를 측정하는 15개 문항만을 사용하였다. 문항 점수는 '전혀 아니다(1점)'에서 '매우 그렇다(7점)'까지 7점 리커트 척도로 구성되어 있으며, 역채점이 필요한 5개의 부정문항(2, 6, 8, 12, 15번)을 포함한다. 점수가 클수록 사회부과 완벽주의 경향성이 높음을 의미한다. 한기연(1993)의 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .87로 나타났다.

발표불안

발표불안(Speech Anxiety Scale: SAS)척도는 조용래 등(1999)이 Paul(1996)의 Personal Report of Confidence as a Speaker를 한국의 실정에 맞게 번역하고 재구성한 것으로, 이 과정에서 부적절한 2문항은 제외되어 총 28문항의 자기보고식으로 완성되었다.

하위요인으로는 '발표 상황 즐김'과 '발표 상황 긴장'의 두 가지로 나뉘어져 있으며 각 14문항씩으로 구성되어 있다. '발표 상황 즐김'은 발표 상황을 회피하지 않고 발표 준비를 즐겁게 하며, 수행 상황에서도 안정적으로 성취하였던 경험이나 태도 등을 측정하는 것으로 역채점 처리되어 총점에 합산된다(예: 내가 말하고 있을 때 청중은 나에게 우호적인 것처럼 보인다.). '발표 상황 긴장'은 청중들 앞에 서는 것에 대한 두려움, 발표 상황 시에 느끼는 불안에 대한 자기 인식 등을 측정하는 요인으로 발표에 대한 인지적, 정서적, 행동적 및 생리적 반응 등을 평가할 수 있다. 조용래 외의 선행연구에서 이 척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94였다. 본 연구에서 하위 요인별 내적 합치도(Cronbach's α)는 발표 상황 즐김 .85, 발표 상황 긴장 .91로 나타났으며, 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

내면화된 수치심

대학생의 내면화된 수치심을 측정하기 위하

www.kci.go.kr

여 Cook(2001)이 개발하고 국내에서 이인숙, 최해림(2005)이 번안, 타당화 한 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale: ISS)를 사용하였다. 원 척도에서는 단일요인으로 사용되었으나 이인숙, 최해림(2005)이 요인분석을 통해 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안의 4개 요인으로 구분하였다. 고정반응경향성 방지를 위해 Rosenberg 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale) 6문항이 포함되어 총 30문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에는 자존감 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale)를 제외한 24문항을 사용하였다.

본 척도는 1점부터 5점까지 Likert식 5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 수치심의 정도가 심한 것을 의미한다. 이인숙과 최해림(2005)가 실시한 연구에서 하위요인별 내적 합치도(Cronbach's α)는 부적절감 .89, 공허 .86, 자기처벌 .78, 실수 불안 .74로 나타났으며 수치심 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다. 본 연구에서 하위 요인별 내적 합치도는 부적절감 .92, 공허 .79, 자기처벌 .77, 실수불안 .86으로 나타났으며 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .95로 나타났다.

인지적 정서조절 전략

대학생의 인지적 정서조절 전략을 측정하기 위하여 Garnefski 등(2001)이 개발하고 김소희(2004)가 번안한 인지적 정서조절 전략 척도(Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: CERQ)를 사용하였다. 본 척도는 자기보고식 척도로서 총 36문항으로 이루어져 있다. 하위요인으로는 긍정적 초점 변경, 긍정적 재평가, 조망 확대, 계획 다시 생각하기, 수용이 포함된 적응적 정서조절전략 5가지와 반추, 자기 비난, 타인비난, 파국화가 포함된 부적응적 정서조절전략 4가지로 구성되어 있으며 각 요인별로 4문항씩 총 36문항으로 구성되어 있다. 본 척도는 1점부터 5점까지 Likert식 5점 척도를 사용하였으며, 점수가 높을수록 해당되는 적응적 정서조절전략과 부적응적 정서조절전략을 사용하는 경향성이 높다는 것을 의미한다.

김소희(2004)의 연구에서 하위요인별 내적 합치도(Cronbach's α)는 긍정적 초점변경 .85, 긍정적 재평가 .80, 조망확대 .66, 계획 다시 생각하기 .80, 수용 .53, 반추 .68, 자기비난.76, 타인비난 .83, 파국화 .78로 나타났다. 본 연구에서 하위요인별 내적 합치도(Cronbach's α)는 긍정적 초점변경 .89, 긍정적 재평가 .83, 조망확대 .66, 계획 다시 생각하기 .78, 수용 .60, 반추 .66, 자기비난 .81, 타인비난 .83, 파국화 .71로 나타났으며, 적응적 정서조절전략 .89, 부적응적 정서조절전략 .80, 전체 .81으로 나타났다.

자료분석

본 연구에서는 SPSS 23.0 프로그램과 Hayes (2017)의 조절 및 매개효과 분석도구인 SPSS Process Macro 3.4를 사용하여 분석을 실시하였다. 첫째, 대상자의 통계학적 특성 및 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 내적 합치도 계수(Cronbach's α)를 확인하였다. 둘째, 주요 변인들 간의 기술통계 및 Pearson 상관분석을 실시하였다. 셋째, 사회부과적 완벽주의와 발표불안 사이에서 내면화된 수치심이 매개하는지 알아보기 위해 SPSS Process Macro Model 4번을 실시하여 검증하였다. 또한 매개효과의 유의성 검증을 위해 Bootstrapping을 실시하였다. 넷째, 내면화된 수치심과 발표불안을 인지적 정

www.kci.go.kr

서조절 전략이 조절하는지를 알아보기 위해 SPSS Process Macro Model 1번을 실시하여 검증하였다. 다섯째, 사회부과 완벽주의와 발표불안 사이에 내면화된 수치심의 매개효과와 내면화된 수치심과 발표불안 사이에 인지적 정서조절전략의 조절효과를 확인한 후, 이를 통합하여 조절된 매개 효과를 검증하기 위해 Hayes(2017)가 제시한 SPSS PROCESS MACRO의 14번 모델을 사용하여 검증을 실시하였다.

결 과

주요변인의 기술통계 및 상관관계

각 변인과의 관계를 살펴본 결과 인지적 정서조절 전략을 제외한 모든 변인 간에는 유의한 상관관계가 표 1과 같이 나타났다. 구체적으로 사회부과 완벽주의는 내면화된 수치심(r = .60, p < .01), 발표불안(r = .23, p < .01), 부적응적 정서조절전략(r = .43, p < .01)과 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 적응적 정서조절전략과는 유의한 부적 상관을 나타냈다(r = -.32, p < .01). 내면화된 수치심의 경우 발표불안(r = .37, p < .01)과 부적응적 정서조절전략(r = .60, p < .01)과는 유의한 정적 상관을 나타냈으며, 적응적 정서조절전략과는 부적 상관을 나타냈다(r = -.36, p < .01).

사회부과적 완벽주의와 발표불안 간의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과

사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계 순차적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 2에 제시하였다.

1단계에서 사회부과적 완벽주의는 발표불안에 유의한 정적 영향(β = .23, p < .01)을 미치는 것으로 나타났으며, 2단계에서 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심에 유의한 정적 영향(β = .60, p < .001)을 미치는 것으로 나타났다. 마지막 3단계에서 매개변인인 내면화된 수치심이 포함되었을 때 내면화된 수치심은 발표불안에 유의한 정적 영향(β = .36, p < .001)을 미치는 것으로 나타났지만 사회부과적 완벽주의가 발표불안에 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 또한 사회부

표 1. 기술통계 및 상관계수(N = 211)

	1	2	3	4	4-1	4-2
1. 사회부과 완벽주의	1					
2. 내면화된 수치심	.60**	1				
3. 발표불안	.23**	.37**	1			
4. 인지적 정서조절 전략	.01	.10	-.03	1		
4-1. 적응적 정서조절전략	-.32**	-.36**	-.23**	.77**	1	
4-2. 부적응적 정서조절전략	.43**	.60**	.26**	.56**	-.10	1

**p < .01

www.kci.go.kr

표 2. 내면화된 수치심의 매개효과 분석

단계	독립변인	종속변인	*B*	*S.E*	β	*t*	R^2	*F*
1	사회부과적 완벽주의	발표불안	.19	.05	.23	3.47**	.05	12.02**
2	사회부과적 완벽주의	내면화된 수치심	.55	.05	.60	10.91***	.36	118.96***
3	사회부과적 완벽주의 내면화된 수치심	발표불안	.01 .31	.06 .07	.02 .36	.20 4.47***	.14	16.52***

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

표 3. 내면화된 수치심의 Bootstrapping 검증결과

	Effect	Boot *S.E.*	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
내면화된 수치심	.17	.04	.10	.26

과적 완벽주의는 발표불안에 1단계 보다 영향력이 감소하였다(1단계 β = .23, 3단계 β = .02). 이는 내면화된 수치심이 사회부과적 완벽주의와 발표불안을 완전 매개하는 것을 의미한다.

다음으로 내면화된 수치심에 대한 매개효과가 통계적으로 유의한지 살펴보기 위해 Bootstrapping을 실시하였으며 결과는 표 3에 제시하였다. 매개효과 계수가 95% 신뢰구간의 상한값과 하한값에서 0을 포함하지 않을 경우 통계적으로 유의한 것으로 볼 수 있다(Shrout & Bolger, 2002). 표 3에 제시된 결과를 살펴보면 매개효과 계수가 95% 신뢰구간에서 상한값과 하한값 사이에 0을 포함하지 않았다. 따라서 내면화된 수치심의 매개효과가 통계적으로 유의미함을 확인하였다.

내면화된 수치심과 발표불안 간의 관계에서 적응적 정서조절전략의 조절효과

대학생의 내면화된 수치심과 발표불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 하위 변인인 적응적 정서조절전략의 조절효과를 검증하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 다중공선성 문제를 방지를 위해 평균 중심화를 적용하였고, 결과를 표 4에 제시하였다.

단순회귀선 유의성을 검증하기 위해 Hayes (2013)의 PROCESS macro를 활용하였으며, 그 결과를 표 5에 제시하였고, 적응적 정서조절 전략의 수준이 높은 집단(+1*SD*), 평균집단(*M*), 낮은 집단(-1*SD*)으로 구분한 그래프를 그림 3에 제시하였다.

www.kci.go.kr

표 4. 적응적 정서조절전략의 조절효과 분석

단계	독립변수	종속변인: 발표불안						
		B	*S.E*	*β*	*T*	*F*	R^2	*adj* R^2
1	내면화된 수치심	.29	.06	.33	4.81***	18.03***	.15	.14
	적응적 정서조절전략	-.13	.08	-.11	-1.63			
2	내면화된 수치심	.30	.06	.34	5.02***	13.69***	.17	.15
	적응적 전략	-.14	.08	-.12	-1.70***			
	내면화된 수치심 × 적응적 정서조절전략	.20	.10	.13	2.10*			

*p < .05, ***p < .001

표 5. 적응적 정서조절전략 수준에 따른 조절효과 검증

	β	*S.E*	*t*	95% 신뢰구간	
				LLCI	ULCI
M -1*SD*	.20	.07	2.66**	.05	.34
M	.30	.06	5.02***	.18	.42
M +1SD	.40	.08	5.00***	.24	.56

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

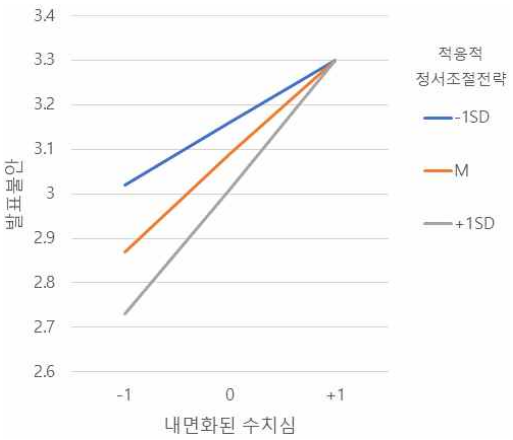


그림 3. 적응적 전략의 조절효과

1단계에서 독립변인인 내면화된 수치심과 조절변인인 적응적 정서조절전략을 투입하였을 때, 내면화된 수치심은 종속변인인 발표불안에 유의한 정적 영향(β = .33, p < .001)을 미쳤고, 적응적 정서조절전략은 유의한 영향을 미치지 않은 것으로 나타났으며(β = -.11, p = 1.05), 설명력은 15%로 나타났다(R^2 = .15). 2단계에서 내면화된 수치심, 적응적 정서조절전략, 그리고 상호작용항을 투입하였다. 내면화된 수치심은 유의한 정적 영향(β = .34, p < .001)을 미치고, 적응적 정서조절전략

www.kci.go.kr

은 유의한 영향을 미치지 못하였고(β = -.12, p = .092), 내면화된 수치심과 적응적 정서조절전략의 상호작용항은 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다(β = .13, p < .05). 설명력은 17%(R^2 = .17)로 1단계에 비해 2%로 증가한 것으로 나타났다. 즉 내면화된 수치심이 발표불안에 미치는 영향은 적응적 정서조절전략에 따라 달라진다고 볼 수 있다. 다음으로 적응적 정서조절전략의 수준에 따른 단순회귀선이 통계적으로 유의한지 살펴보았으며, 결과는 표 5에 제시하였다.

표 5를 살펴보면 평균(M)과 평균보다 높은 집단(+1SD)뿐만 아니라 평균보다 낮은 집단(-1SD) 모두 신뢰구간이 0을 포함하지 않아 조절효과가 통계적으로 유의미하게 나타났다. 이 결과를 통해 적응적 정서조절전략 수준에 따라 내면화된 수치심과 발표불안을 조절하고 있음을 확인하였다. 그림 3을 보면, 적응적 정서조절전략 수준에 따라 내면화된 수치심과 발표불안의 관계가 달라지는 것을 알 수 있다. 내면화된 수치심이 낮고 적응적 정서조절전략의 수준이 높은 집단이 발표불안의 수준이 가장 낮은 것으로 나타났다. 그러나 내면화된 수치심의 수준이 높을 경우 적응적 정서조절전략의 수준과 관계없이 발표불안의 수준이 높은 것으로 나타났다.

내면화된 수치심과 발표불안 간의 관계에서 부적응적 정서조절전략의 조절효과

대학생의 내면화된 수치심과 발표불안의 관계에서 인지적 정서조절 전략의 하위 변인인 부적응적 정서조절전략의 조절효과를 검증하기 위해 Aiken과 West(1991)가 제안한 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 다중공선성 문제를 방지를 위해 평균 중심화를 적용하였고, 단순회귀선 유의성을 검증하기 위해 Hayes(2013)의 PROCESS macro를 활용하여 하였으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 1단계에서 독립변인인 내면화된 수치심은 종속변인인 발표불안에 유의한 정적 영향을 미쳤으나(β = .33, p < .001), 부적응적 정서조절전략은 유의한 영향

표 6. 부적응적 정서조절전략의 조절효과 분석

단계	독립변수	종속변인: 발표불안						
		B	$S.E$	β	t	F	R^2	$adj\ R^2$
1	내면화된 수치심	.29	.07	.33	4.12***	16.84***	.14	.13
	부적응적 정서조절전략	.08	.11	.06	.77			
2	내면화된 수치심	.30	.05	.34	4.20***	11.45***	.14	.13
	부적응적 전략	.07	.07	.06	.70			
	내면화된 수치심 × 부적응적 정서조절전략	-.09	.10	-.06	-.85			

***p < .001

www.kci.go.kr

을 미치지 못하였다(β = .06, p = .441). 2단계에서 내면화된 수치심과 부적응적 정서조절전략의 상호작용항을 투입하였다. 내면화된 수치심은 발표불안에 유의한 정적 영향(β = .34, p < .001)을 미쳤으며, 부적응적 정서조절전략은 유의한 영향을 미치지 못하였고(β = .06, p = .488), 내면화된 수치심과 부적응적 정서조절전략의 상호작용항 역시 유의한 영향을 미치지 못한 것으로 나타났다(β = -.06, p = .395). 즉, 내면화된 수치심이 발표불안에 미치는 영향은 부적응적 정서조절전략에 따라서 달라지지 않음을 의미한다.

사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안 간의 관계에서 적응적 정서조절전략의 조절된 매개효과

사회부과적 완벽주의와 발표불안 사이에서 내면화된 수치심의 매개효과를 적응적 정서조절전략이 조절매개를 하는지 검증하기 위해 매개효과와 조절효과의 유의성을 검증한 후, Hayes(2013)가 제안한 PROCESS macro의 model 14를 적용하여 분석하였으며, 매개변인과 조절변인에 평균중심화를 적용하였다. 분석 결과는 표 7, 그림 4에 제시하였다. 분석결과, 사회부과적 완벽주의는 내면화된 수치심에 유의한 정적 영향을 미쳤고(β = .55, p < .001), 내면화된 수치심은 발표불안에 정적 영향을 미쳐(β = .30, p < .001) 각각 통계적으로 유의하여 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 한편, 사회부과적 완벽주의는 발표불안에 유의한 영향을 미치지 못했다(β = -.00, p = .956). 이를 통해 사회부과적 완벽주의와 발표불안 사이에서 내면화 된 수치심이 완전매개하는 것으로 판단된다. 또한 내면화된 수치심과 적응적 정서조절전략의 상호작용항은 발표불안

표 7. 적응적 정서조절전략의 조절효과 및 조절된 매개 효과

	종속변인 내면화된 수치심			종속변인 발표불안		
	β	*S.E*	t	β	*S.E*	t
사회부과적 완벽주의	.55	.05	10.91***	-.00	.06	-.06
내면화된 수치심				.30	.07	4.21***
적응적 전략				-.14	.08	-1.68
내면화된 수치심 × 적응적 정서조절전략				.20	.10	2.10*

	조건부 간접효과	Boot *S.E*	LLCI	ULCI
M -1 *SD*	.20	.08	.03	.36
M	.30	.07	.16	.44
M +1 *SD*	.40	.09	.23	.58

*p < .05, ***p < .001

www.kci.go.kr

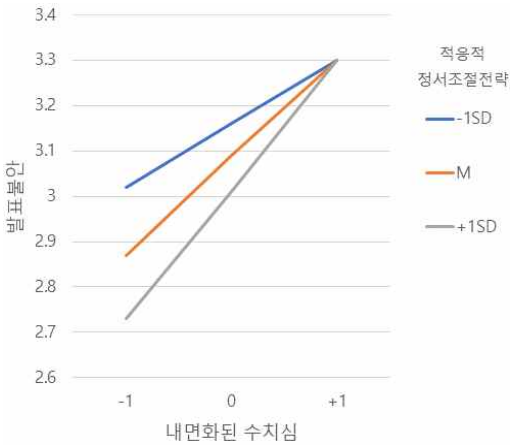


그림 4. 적응적 정서조절전략의 조절된 매개 효과

에 유의한 정적 영향을 미쳐(β = .20, p < .05), 내면화된 수치심과 발표불안에 조절된 매개효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심을 경유하여 발표불안에 유의한 영향을 미쳤고, 적응적 정서조절전략은 내면화된 수치심의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다. 사회부과적 완벽주의 성향이 높을수록 내면화된 수치심이 증가하게 되며, 발표불안에 영향을 미치는데, 이는 적응적 정서조절전략에 따라 달라진다는 것이다. 또한 상호작용항이 추가됨에 따라 R^2변화량은 .02(p < .05)이었고, 이는 통계적으로 유의하여 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심을 거쳐 발표불안으로 가는 경로에서 적응적 정서조절전략의 조절효과가 검증되었다.

즉, 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심을 경유하여 발표불안에 유의한 영향을 미쳤고, 적응적 정서조절전략은 내면화된 수치심의 매개효과를 조절하는 것으로 나타났다.

마지막으로, 내면화된 수치심에 대한 적응적 정서조절전략의 조건부 간접효과(사회부과적 완벽주의 → 내면화된 수치심 → 발표불안)를 살펴보면 -1*SD*와 *M* 그리고 +1*SD*의 수준에서 95% 신뢰구간(CI)에서 하한값과 상한값에 0을 포함하지 않아 유의한 것으로 나타났다.

논 의

이 연구는 대학생의 사회부과적 완벽주의가 내면화된 수치심을 통해 발표불안에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 또한 인지적 정서조절 전략의 조절된 매개효과를 검증하여 발표불안으로 인해 어려움을 겪는 대학생을 대상으로 한 치료적 요인에 대한 근거를 제공하고자 하였다. 이 연구의 주요 결과 및 시사점은 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들의 상관관계를 분석한 결과 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안, 부적응적 정서조절전략은 각각 유의한 정적 상관관계가 나타났으며, 적응적 정서조절전략은 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안과 유의한 부적 상관관계가 나타났다. 사회부과적 완벽주의는 발표불안과의 관계에서 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계를 설명한 기존 연구(김응주, 2016; 신정민, 박명숙, 함경애, 2014)와 일치하는 결과이다. 즉, 사회부과적 완벽주의 성향이 높을수록 타인의 평가를 더욱 의식하게 되므로, 타인의 기대를 만족시키지 못할 경우 수용받지 못할 것이라는 역기능적 신념이 있으면 타인의 평가가 필연적인 발표 상황에서 나타나는 발표불안의 수준이 높아질 수 있음을 쉽게 예측할 수 있다. 다음으로, 사회부과적 완벽주의와 내

www.kci.go.kr

면화된 수치심에서 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 사회부과적 완벽주의가 높은 사람은 타인이 자신에게 비현실적인 기준을 세웠고 자신은 이 기준에 맞춰야 한다는 역기능적인 신념을 지니고 있다. 하지만 비현실적인 기준을 충족시키는 것은 불가능에 가깝기 때문에 이들은 끊임없이 좌절을 경험하는 과정에서 지속적으로 수치심을 느끼게 되고 이 수치심이 만성화되면 내면화된 수치심으로 자리잡게 되는 것이다. 이는 사회부과적 완벽주의와 내면화된 수치심의 관계를 설명한 기존 연구들(유진희, 2018; 장영아, 김정문, 2014; 정승아, 설경옥, 박선영, 2014)과 맥락을 같이 한다. 또한, 내면화된 수치심과 발표불안 간의 관계에서 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이는 기존의 선행 연구(박형주, 2019; 이지우, 2017)와 결과가 일치한다. 내면화된 수치심이 높은 사람은 자기 자신을 부적절한 존재로 인식하기 때문에(이지우, 2017) 자신을 타인에게 개방하는 것에 두려움을 느끼게 된다(김소연, 2015). 따라서 타인의 다수의 청중이 존재하며, 평가가 필수 요소인 발표 상황에서는 두려움을 느끼게 된다. 두려움은 불안으로 직결되며, 이는 발표불안의 수준이 높아짐을 예상할 수 있다. 마지막으로, 적응적 정서조절전략은 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안과 각각 유의한 부적 상관관계가 나타났으며, 부적응적 정서조절전략은 사회부과적 완벽주의, 내면화된 수치심, 발표불안과 각각 정적인 상관관계를 나타냈다. 이는 적응적 정서조절전략이 부정적 정서를 조절한다는 선행 연구(심지은, 안하얀, 김지혜, 2011; Garnefski, N., & Kraaij, V., 2006)와 일치하는 결과이다. 또한 부적응적 정서조절전략이 부정적 정서와 밀접한 관련이 있다는 선행 연구(이지영, 권석만, 2006; 최우경, 김진숙, 2012)와 결과가 일치한다.

둘째, 사회부과적 완벽주의를 독립변수로 설정하고, 발표불안을 종속변인으로 설정했을 때, 내면화된 수치심이 둘의 관계를 매개할 경우 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 경로가 유의미하지 않아 완전매개효과가 나타났다. 이 결과는 사회부과적 완벽주의 성향이 내면화된 수치심을 통해 발표불안에 유의하게 영향을 미칠 경우, 사회부과적 완벽주의는 발표불안에 더이상 유의한 영향을 미치지 못한다는 것을 의미하여 내면화된 수치심이 중요한 개입의 대상이 될 수 있음을 시사한다.

셋째, 내면화된 수치심과 발표불안의 관계에서 적응적 정서조절전략의 조절효과가 나타났으며, 부적응적 정서조절전략의 조절효과는 나타나지 않았다. 이는 내면화된 수치심의 수준이 높을 경우 발표불안의 수준 역시 높아지지만 적응적 정서조절전략을 통해 발표불안의 수준을 조절할 수 있음을 의미한다. 즉, 내면화된 수치심이 타인의 평가가 예상되는 상황에서 경험하는 부정적 정서를 적응적 정서조절전략을 통해 완충시킴으로써 발표불안의 수준을 조절할 수 있음을 의미한다. 이는 기존의 선행 연구(심지은 등, 2011; Garnefski, N., & Kraaij, V., 2006)와 맥락을 같이하며, 더 나아가 적응적 정서조절전략이 삶의 만족도, 정신건강 증진과 밀접한 관계가 있다는 선행 연구(설정훈, 박수현, 2015; 오순옥, 2006; 정문경, 2014; Garnefski et al., 2001)를 뒷받침하는 결과이다. 한편 부적응적 정서조절전략의 조절효과가 나타나지 않은 이유는 내면화된 수치심이 지니고 있는 특징인 자기폄하와 사건에 대해 부정적인 면을 확대 해석하는 등의 부적응적 정서조절전략과 밀접한 관련이 있는 왜곡

www.kci.go.kr

된 자기상을 형성하여 부정적인 정서를 지속적으로 경험하고 있기 때문에 발표불안의 수준 변화가 나타나기 어려운 것으로 추측된다.

넷째, 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심과 적응적 정서조절전략의 조절된 매개효과가 나타났다. 이는 내면화된 수치심과 적응적 정서조절전략의 상호작용을 통해 발표불안의 수준을 조절한다는 것을 의미한다. 특히 내면화된 수치심의 수준이 낮은 집단에서 적응적 정서조절전략을 사용할 경우 발표불안의 수준이 낮았으며, 적응적 정서조절전략을 덜 사용하는 집단에서는 발표불안의 수준이 높게 나타났다. 하지만 내면화된 수치심의 수준이 높을 경우 적응적 정서조절전략이 발표불안의 수준을 크게 조절하지 못하였다.

앞선 결과는 추후 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심이 낮은 경우 적응적 정서조절전략에 대한 개입이 효과를 볼 수 있지만 내면화된 수치심이 높은 경우에는 내면화된 수치심 자체에 대한 개입을 우선적으로 실시하여 내면화된 수치심의 수준을 낮출 경우 발표불안의 수준을 효율적으로 조절할 수 있을 것으로 추측된다. 이와 관련하여 수용전념치료(ACT)와 자기자비 증진 프로그램이 내면화된 수치심을 낮춘다는 연구 결과가 존재한다(강민정, 김정호, 김미리혜, 2019; 김유리, 2016). 따라서 수용전념치료(ACT)나 자기자비 증진 프로그램 등을 통해 우선적으로 내면화된 수치심의 수준을 낮출 경우 효과적으로 발표불안의 수준을 낮출 수 있을 것으로 예상된다. 이러한 한계와 세분화된 개입 지침은 발표불안에 대한 이해를 도울 뿐만 아니라 상담 및 치료 장면에서 발표불안의 수준이 높은 대학생의 개입에서 프로그램 개발을 보다 세밀하게 구성함에 도움이 될 것으로 기대된다.

이 연구가 가지는 의의는 다음과 같다.

첫째, 이 연구는 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과를 검증하였으며, 더 나아가 적응적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 검증하였다. 기존의 연구는 사회부과적 완벽주의 또는 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계에 초점을 맞춰 연구가 진행되었지만, 이 연구는 사회불안의 하위요인인 발표불안과의 관계를 탐색하였다. 또한 인지적 정서조절전략이라는 치료적 요인을 추가하여 기존의 선행 연구들을 확장했다.

둘째, 발표불안을 조절할 수 있는 변인으로 적응적 정서조절전략을 확인할 수 있었다. 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 내면화된 수치심과 적응적 정서조절전략의 조절된 매개효과를 밝혀냄으로써 부정적 정서를 완화시키기 위한 적응적 정서조절전략의 영향을 확인할 수 있었다.

이 연구를 통해 발표 상황에서 극도의 불안과 같은 심리적 스트레스로 어려움을 겪고 있는 대학생을 대상으로 인지적 접근 방식 중 적응적 정서조절전략을 통해 발표불안의 수준을 낮출 수 있도록 상담 장면 및 프로그램을 구성하는데 있어서 인지치료적인 접근방식을 제시하는 기초연구로 볼 수 있다.

이 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구 대상자들의 표집을 특정 지방의 4년제 대학생으로 제한하였기 때문에 연구 결과를 일반화하는데 있어 한계가 존재한다. 따라서 후속 연구에서는 지역 표본과 대학생의 전공을 다양하게 설정하여 인구통계학적 특성을 고려하여 연구대상자에

www.kci.go.kr

대한 이해를 촉구할 필요가 있다. 둘째, 연구의 측정도구는 자기보고식 척도를 사용했기 때문에 연구대상자의 방어적인 태도로 인해 응답 반응이 왜곡될 가능성이 존재한다. 특히 개인이 경험한 발표 상황은 다양하기 때문에 각각의 발표 상황에 대한 생각과 감정이 다를 수 있다. 따라서 추후 연구에서는 최근 코로나 사태로 인한 온라인 발표의 활성화에 따른 다양한 발표 상황을 가정한 관찰 또는 다양한 발표 상황에 대한 면담을 통해 발표불안을 경험하는 대상의 발표 상황의 정서 및 인지를 보다 구체적으로 탐색하기 위한 질적인 연구 방법 또한 시도할 필요가 있다.

참고문헌

강민정, 김정호, 김미리혜 (2019). 자기자비 증진 프로그램이 우울성향 여대생의 내면화된 수치심과 주관적 웰빙에 미치는 영향. STRESS, 27(4), 464-471.

건강보험심사평가원 (2017). 2016년 건강보험통계연보. 국민건강보험공단: 건강보험심사평가원

“컴퓨터 활용능력, 스피치능력이 최고 스펙”... 잘나가는 대졸 직장인들의 조언 (2014. 5. 20.). 경향신문. Retrieved from http://biz.khan.co.kr/khan_art_view.html?artid=201405201352131&code=920507

김명숙 (2003). 아동의 완벽주의 성향에 따른 자기존중감과 열등감과의 관계. 한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김민경, 현명호 (2013). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계에서 자기제시동기, 자기제시기대 및 정서표현갈등의 매개효과: 대학생을 중심으로. Korean Journal of Clinical Psychology, 32(1), 161-176.

김민지, 임영진 (2019). 자기지향적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 사회부과적 완벽주의와 사회적 자기효능감의 조절효과. 인간이해, 40(2), 43-62.

김소연. (2015). 내면화된 수치심과 부정적 평가에 대한 두려움의 관계에서 자기자비의 매개효과 검증. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

김소희 (2004). 스트레스 사건, 인지적 정서조절전략과 심리적 안녕감 간의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김슬기, 이동귀 (2018). 인문계 고등학생의 사회부과 완벽주의가 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기초점적 주의와 자기비난의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 15(2), 243-264.

김유리 (2009). 감사성향이 안녕감과 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략을 매개로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.

김유리 (2016). 수용전념치료(ACT)가 사회불안과 내현적 자기애가 높은 대학생들의 내현적 자기애, 사회불안, 내면화된 수치심 및 수용행동에 미치는 효과. 전북대학교일반대학원 석사학위논문.

김응주 (2016). 사회부과적 완벽주의와 발표불안의 관계에서 부정적 자기개념의 매개효과 검증. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.

박원희 (2019). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기불일치의 매개효과. 대구대학교 대학원 석사학위논문.

박정희 (2009). 아동기 행동억제와 사회불안의 관계: 인지적 정서조절전략의 조절효과를

www.kci.go.kr

중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

박지연, 양난미 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(2), 363-388.

박형주 (2019). 부정적 평가에 대한 두려움이 대학생의 발표불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심의 매개효과. 한국 외국어 대학교 석사학위논문.

박혜령, 이종선 (2017). 대학생의 평가염려 완벽주의와 발표불안 간의 관계: 내면화된 수치심, 불확실성에 대한 인내력 부족의 순차중다매개효과. 스트레스硏究, 25(4), 246-254.

배은영 (2007). 우울 - 공격성향 청소년의 인지적 정서조절전략의 특징: 성과 연령변인을 중심으로. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.

보건복지부 (2021). 2020년 정신건강실태조사 결과. 세종: 보건복지부.

설정훈, 박수현. (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지의 조절된 매개효과. *Korean Journal of Clinical Psychology, 34*(2), 553-578.

신정민, 박명숙, 함경애 (2014). 사회부과 완벽주의와 아동의 발표불안과의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 정서·행동장애연구, 30(4), 23-43.

심지연 (2010). 비합리적 신념과 자기효능감이 발표불안에 미치는 영향. 연세대학교 교육대학원 석사학위논문.

심지은, 안하얀, 김지혜 (2011). 대학생의 취업 스트레스와 우울 간의 관계: 적응적인 인지적 정서조절 전략의 매개효과 검증. 인간이해, 32(1), 103-118.

염시창, 박현주 (2005). 일반계 여고생의 완벽주의, 학업적 자기효능감 및 시험불안의 관계모형 검증. 한국심리학회지: 학교, 2(1), 19-35.

오순옥 (2006). 사회적 지지와 주과적 안녕감의 관계에서 정서조절의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

유진희 (2018). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 학업적 지연행동의 관계: 내면화된 수치심과 자기자비의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위논문.

유혜승, 신명희 (2013). 대학생의 자의식과 성취동기가 발표불안에 미치는 영향. 아시아교육연구, 14(3), 155-182.

이서정, 현명호 (2008). 정서인식의 명확성과 인지적 정서조절이 정신건강에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 887-905.

이소연, 오인수 (2015). 평가염려 완벽주의와 내현적 자기애가 대학생의 발표불안에 미치는 관계. 청소년학연구, 22(8), 53-75.

이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구-애착, 과민성 자기애, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.

이주연, 유숙경, 장성화 (2020). 대학생의 사회부과 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향: 정서표현 양가성의 매개효과. 한국웰니스학회지, 15(4), 527-537.

이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료 18(3), 461-493.

이지우 (2017). 내면화된 수치심이 대학생의 발

www.kci.go.kr

표불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기비난의 매개효과. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

장애경, 이지연 (2011). 대학생의 평가염려 완벽주의와 우울, 불안간의 관계에서 타인에 의한 타당화 매개효과. 상담학연구, 12(3), 881-896.

장영아, 김정문 (2014). 학업지연행동에 대한 내면화된 수치심의 영향에서 사회부과적 완벽주의의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 21(8), 131-156.

정문경 (2014). 청소년기 정서조절과 삶의 만족도간의 관계에서 지각된 사회적지지와 사회적 유능성의 매개효과. 청소년학연구, 21(12), 49-72.

정상원, 심흥섭 (2008). 내외통제성, 인지정서조절 전략과 주관적 안녕감에 관한 연구. 인간이해, 29, 61-81.

정승아, 설경옥, 박선영 (2014). 사회부과적 완벽주의와 자기구실 만들기: 수치심 및 부정적 인지대처의 매개효과. 상담학연구, 15(6), 2225-2243.

조용래 (2006). 역기능적 신념과 발표 상황의 불안반응간의 관계에서 부정적인 자동적 사고의 매개효과. Korean Journal of Clinical Psychology, 25 (1), 205-219.

조용래, 이민규, 박상학 (1999). 한국판 발표불안척도의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. Korean Journal of Clinical Psychology. 18(2), 165-178.

최바올, 고은영, 이소연, 이은지, 서영석 (2011). 부적응적 완벽주의, 무망, 우울, 심리적 극통 및 자살사고의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 693-716.

최우경, 김진숙 (2014). 대학생 생활스트레스와 자살생각의 관계: 부적응적 인지적 정서조절과 좌절된 대인관계욕구의 매개효과. 청소년상담연구, 22(1), 1-25.

최유정, 홍혜영 (2020). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 대인존재감과 자기수용의 매개효과. 한국콘텐츠학회논문지, 20(1), 259-270.

한기연 (1993). 다차원적 완벽성 - 개념, 측정 및 부적응과의 관련성. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions.* Newbury Park, CA: Sage.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.

Ashby, J. S., Rice, K. G., & Martin, J. L. (2006). Perfectionism, Shame, and depressive symptoms. *Journal of Counseling & Development, 84*(2), 148-156.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology, 51*(6), 1173.

Burns, D. D. (1980). Perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today, 14*(6), 34-52.

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 69-93). New York: The Guilford Press.

Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D.

www.kci.go.kr

(1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 73-100.

Cook, D. R. (2001). *Internalized shame scale: Technical manual*. North Towanda, New York: Multi-Health System Inc.

Docan-Morgan, T. & Schmidt, T. (2012). Reducing public speaking anxiety for native and non-native English speakers: The value of systematic desensitization, cognitive restructuring, and skills training. *Cross-Cultural Communication, 8*(5), 16-19.

Enns, M. W., & Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy, 37*(8), 783-794.

Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the Self, and Depression. *Personality and Individual Differences, 43*(5), 1211-1222.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. Washington. DC: American Psychological Association.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2013). 완벽주의 이론, 연구 및 치료. (박현주, 이동귀, 신지은 (번역) 서울: 학지사.

Folkman, S., & Lazulus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466-475.

Fremouw, W. J., & Breitenstein, J. L. (1990). Speech anxiety. In H. Leitenberg (Ed.), *Handbook of social and evaluation anxiety* (pp. 445-474). New York: Plenum Press.

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between Cognitive Emotion Regulation and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659-1669.

Garnefski, N., Kraaij, V., & Spingoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotion problems. *Personality and Individual Differences, 30*(8), 1311-1327.

Greenberg, L. S. (2002). Integrating an emotion-focused approach to treatment into psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration, 12*(2), 154-189.

Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, Present, Future. *Cognition and Emotion, 13*(5), 551-573.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.

Hayes, A. F. (2013). *Methodology in the social scienc es. Introduction to mediation, moderation, and con ditional process analysis: A regression-based approa ch.* New York, NY: Guilford Press

Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, mode ration, and conditional process analysis: Aregressio n‐based approach*. New York, NY: Guilford Press.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(1), 98-101.

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(3), 456-470.

Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry,

www.kci.go.kr

S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences, 32*(6), 1049-1061.

Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent?. *Cognitive Therapy and Research, 25*(3), 291-302.

Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology, 87*(4), 663-683.

Paul, G. L. (1966). *Insight versus desensitization in psychotherapy.* Stanford,: Stanford University Press.

Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: ne w procedures and recommendations. *Psychologi cal methods, 7*(4), 422.

Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences, 34*(2), 347-366.

Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, *3*(4), 269-307.

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), 52-75.

원고접수일 : 2022. 10. 21.
수정원고접수일 : 2023. 01. 19.
게재확정일 : 2023. 01. 30.

www.kci.go.kr

한국심리학회지 : 임상심리 연구와 실제
Clinical Psychology in Korea: Research and Practice
2023, Vol. 9, No. 2, 307-327

Effects of Socially Prescribed Perfectionism and Internalized Shame on the Speech Anxiety of Undergraduates: the Moderated Mediation Effect of Cognitive Emotion Regulation

Chang Jin Oh[1)] Yo Han Kang[2)] Wonyoung Song[3)†]

[1)]Department. of Counseling and Psychotherapy, Konyang University, Graduate Student
[2)]Department. of Counseling and Psychotherapy, Konyang University, Ph.D. Candidate
[3)]Department. of Counseling and Psychotherapy, Konyang University, Professor

This study attempted to verify the mediating effect of internalized shame on the relationship between socially prescribed perfectionism and speech anxiety, as well as the moderated mediating effect of cognitive emotion regulation in the path through which internalized shame mediates speech anxiety. To this end, a study was conducted with 223 male and female college students in Chungnam Province. The measurement tools included socially prescribed perfectionism, internalized shame, speech anxiety, and cognitive-emotional control strategy scales. The data were analyzed using descriptive analysis, correlation, and hierarchical regression using SPSS 23.0 and SPSS Process Macro 3.4. Results of this study are as follows: First, socially prescribed perfectionism, internalized shame, speech anxiety, and maladaptive strategies showed a significant positive correlation with one another, and a negative correlation with maladaptive strategies. Second, internalized shame was completely mediated by the relationship between socially prescribed perfectionism and speech anxiety. Third, according to the level of adaptive strategy, which is a sub-factor of the cognitive-emotional regulation strategy, the moderating effect of internalized shame on speech anxiety differed, but the maladaptive strategy showed no moderating effect. Finally, the moderated mediating effect of the adaptive strategy was verified. Based on these results, intervention directions, limitations, and suggestions for future research are discussed.

Key words : socially prescribed perfectionism, internalized shame, speech anxiety, cognitive emotion regulation, moderated mediation effect

† Corresponding Author : Wonyoung Song / Department. Counseling & Psychotherapy, Konyang University. Professor / 121 Daehangno Nonsan, Chungnam / Tel: 041-730-5414 / Fax: 041-730-5416 / E-mail: 1058@paran.com.

www.kci.go.kr