

석사학위논문

거부민감성과 사회불안의 관계에서  
경험회피의 매개효과

The Mediating Effect of Experiential Avoidance between  
Rejection Sensitivity and Social Anxiety

노윤영

경남대학교 대학원

2017년 6월 일

석사학위논문

거부민감성과 사회불안의 관계에서  
경험회피의 매개효과

The Mediating Effect of Experiential Avoidance between  
Rejection Sensitivity and Social Anxiety

지도교수 남 숙 경

이 논문을 문학 석사학위  
논문으로 제출함

2017년 6월 일

경남대학교 대학원

심리학과

노윤영

노윤영의 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

심사위원 \_\_\_\_\_ 인

2017년 6월 일

# 목 차

국문요약 .....	v
<b>I. 서론</b> .....	1
1. 연구의 필요성 및 목적 .....	1
<b>II. 이론적 배경</b> .....	4
1. 사회불안 .....	4
2. 거부민감성 .....	6
3. 경험회피 .....	8
4. 사회불안과 거부민감성, 경험회피 간의 관계 .....	10
<b>III. 연구모형 및 연구가설</b> .....	12
1. 연구모형 .....	12
2. 연구가설 .....	13
<b>IV. 연구방법</b> .....	14
1. 연구대상 .....	14
2. 측정도구 .....	15
1) 거부민감성 척도 .....	15
2) 경험회피 척도 .....	16
3) 사회적 불안 척도 .....	17
(1) 사회적 상호작용 불안 척도 .....	17
(2) 사회공포증(수행 불안) 척도 .....	17
3. 자료 분석 .....	19
<b>V. 연구결과</b> .....	21
1. 주요 변인들에 대한 기술 통계 .....	21
2. 주요 변인들에 대한 상관분석 .....	22
3. 거부민감성이 사회불안에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과 .....	24
1) 측정모형 검증 .....	24

2) 구조모형 검증 .....	25
3) 연구모형의 직접·간접효과에 대한 유의성 검증 .....	27
<b>VI. 결론 및 논의 .....</b>	<b>29</b>
참고문헌 .....	33
부    록 .....	42

## 표 목 차

표 1. 인구통계학적 변인들의 특징 .....	15
표 2. 주요 변인들의 기술 통계 .....	21
표 3. 주요 변인들의 상관분석 .....	23
표 4. 측정모형의 적합도 지수 .....	24
표 5. 구조모형의 적합도 지수 .....	25
표 6. 연구모형의 직접·간접효과에 대한 유의성 검증 .....	28

## 그림 목 차

그림 1. 연구모형 .....	12
그림 2. 연구모형의 요인 부하량 .....	26

## 국문 요약

# 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과

심리학 전공 노운영

지도교수 남숙경

본 연구는 대학생의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피가 매개효과를 보이는지 알아보기 위해 진행된 것으로, 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 나누어 살펴보았다. 이러한 목적을 위해 국내 소재 대학교에 재학 중인 대학생 300명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0와 AMOS 21.0을 사용하여 분석되었으며 주요 연구 결과는 다음과 같다.

첫째, 거부민감성은 경험회피와 사회적 상호작용 불안, 수행 불안과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었고, 경험회피는 사회적 상호작용 불안, 수행 불안과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 마지막으로 사회적 상호작용 불안은 수행 불안과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다.

둘째, 거부민감성과 사회불안 사이에서 경험회피의 매개효과를 검증한 결과, 거부민감성과 사회적 상호작용 불안 사이에서 경험회피의 매개효과가 확인되었다. 또한 거부민감성과 수행불안 사이에서도 경험회피의 매개효과가 확인되었다.

이러한 결과를 통해 대학생들의 거부민감성이 사회불안에 미치는 영향에 대해 좀 더 구체적으로 이해하고, 거부민감성으로 인해 사회불안으로 고통 받는 대학생들에게 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.



# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성 및 목적

사회적 상황에서는 어느 누구라도 불안을 경험할 수 있다(박은, 2016). 또한 적절한 수준의 불안은 개인의 동기를 향상시키고 수행을 향상시키는 등 긍정적인 역할을 할 수 있다(변경란, 2015). 하지만 어떤 사람들은 사회적 상황에서 지속적으로 높은 수준의 불안과 두려움을 경험하는 등 사회불안을 호소하기도 한다(American Psychiatric Association, 2013). 늘 사회적 장면 속에서 살아가는 인간에게 사회불안은 평범한 일상생활조차 불편하게 만드는 역할을 할 수 있다(강혜영, 2015).

사회불안은 다른 정신장애들에 비해 비교적 흔한 것으로 보여 진다(Schneier, Jonson, Horning, Liebowitz, & Weisman, 1992). 국민건강보험공단의 조사에 따르면 국내에서 사회불안 치료를 받은 사람들이 2008년 1만4000명으로 산정 되면서 2005년에 비해 53%나 증가하는 결과를 보여주었다. 특히 대학생들의 경우, 중·고등학교 때에 비해 낯선 사람들과 만나는 횟수가 증가하게 되면서 사회불안을 더 많이 경험하게 된다. 구체적으로 대학생들은 조별과제나 발표, 아르바이트와 면접, 데이트 등 타인과의 접촉 상황이나 수행 상황을 비교적 자주 경험하게 되기 때문에 사회불안을 겪을 가능성이 높아진다(박지연, 2014).

사회불안이 높을 경우 생활 전반에 걸쳐 어려움을 호소하는 경향이 있다. 발표상황을 포함한 다양한 학업적 상황이나 대인관계 상황에 어려움을 호소하는 경향이 있으며(Davidson, Hughes, George, & Blazer, 1994), 사회적으로 제대로 된 실력을 발휘할 기회를 얻지 못해 성공 하는데 치명적인 영향을 받을 수 있다(신혜린, 이기학, 2008). 따라서 사회불안에 영향을 미치는 변인에 대해 탐색하는 과정은 사회불안으로 인해 발생하는 다양한 문제를 해결하는데 도움이 될 수 있을 것이다.

사회불안과 관련이 있는 변인에는 먼저 거부민감성이 있다. 거부민감성은 대인관

계에서 발생할 수 있는 다양한 거부 상황을 다른 사람들보다 예민하게 받아드리거나, 거부당할지도 모른다는 불안감과 더불어 거부당하는 것에 과민하게 반응하는 역동적인 인지-정서적 과정으로 정의된다(Feldman & Downey, 1994). 이는 어린 시절 주 양육자로부터 겪은 반복적인 거부 경험으로 형성되는 것으로, 이후의 다양한 관계에도 영향을 미치는 것으로 보여 진다(Downey & Feldman, 1996).

거부민감성과 사회불안에 관한 선행 연구들은 다음과 같다. 먼저 거부민감성이 높은 사람의 경우 거부단서에 대한 과잉경계로 인해 일반적인 사회적 상호작용도 위협으로 느끼는 것으로 나타났다(Levy, Ayduk, & Downey, 2001). 그리고 다양한 연구에서 남녀 대학생 모두 거부민감성이 높을수록 높은 수준의 사회불안을 경험하는 것으로 확인되었다(김나영, 조유진, 2009; 박명주, 2012). 이러한 연구들은 거부민감성이 사회불안에 영향을 미칠 것이라는 가정을 뒷받침 할 수 있다.

사회불안과 관련 있는 또 다른 변인에는 경험회피가 있다. 경험회피는 원치 않는 사적 경험들(기억, 정서, 사고, 신체 감각 등)을 과도하게 부정적으로 평가하고 사적 경험들로부터 벗어나기 위해 의도적으로 노력을 기울이는 과정으로 정의되어진다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996). 개인의 기억이나 정서, 사고, 신체 감각 등은 비록 불쾌하게 느껴질 수 있을지라도 그 자체로 개인에게 해로운 영향을 미치는 것은 아니다. 그러나 이를 과도하게 부정적으로 평가하고 회피하는 시도는 오히려 그 자체로 원치 않는 사적 경험에 대한 접근을 불러일으킨다(Wegner, 1994). 따라서 경험회피는 개인에게 해로운 영향을 미칠 수 있으며, 각종 부적응적 증상들의 원인이 될 수 있다(Hayes et al., 1996).

경험회피와 사회불안에 관한 선행 연구들은 다음과 같다. Hayes등(1996)은 경험회피가 우울, 불안 등과 같은 다양한 부적응적 증상들을 발생시키고 유지시킬 수 있다고 보았다. 또한 Eifert와 Heffner(2003)는 경험회피 수준이 높을수록 사회불안 수준이 높다고 보고하였으며, Kashdan과 Steger(2006)의 연구에서도 경험회피가 사회불안에 대한 강력한 예측변인이 확인되었다. 이러한 연구들은 경험회피가 사회불안에 영향을 미칠 것이라는 가정을 뒷받침 할 수 있다.

한편 거부민감성과 경험회피에 관한 선행 연구들도 존재한다. 구체적으로 거부민

감성이 높은 사람들은 거부 상황에서 화를 내거나 낙담 하고 사회적 관계를 회피하려는 반응을 보이며 잠재적으로 거부 가능성이 있다고 여겨지는 사회적 상황을 회피하려는 경향이 있는 것으로 나타났다(Kross, Egner, Ochsner, Hirsch, & Downey, 2007). 또한 London, Downey, Bonica, 그리고 Paltin(2007)의 연구에서도 거부 불안에 민감할수록 대인관계 상황을 회피하는 경향이 있는 것으로 밝혀졌다. 즉, 거부민감성이 경험회피에 영향을 줄 수 있을 것이다.

이러한 변인들 간의 관계를 종합해볼 때, 거부민감성과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과를 예측할 수 있을 것이다. 이는 자신에게 중요한 대상으로부터 거부당할지도 모른다는 불안감으로부터 발생하는 거부민감성이 불특정 다수로부터 느끼는 사회불안으로 확장되는 과정을 이해하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 하지만 기존 연구들이 거부민감성과 경험회피, 그리고 사회불안을 함께 본 연구가 없었다. 따라서 본 연구는 거부민감성이 사회불안에 미치는 영향에서 경험회피의 매개효과를 검증하고자 하였다.

또한 최근에 진행되고 있는 사회불안과 관련된 연구들은 사회불안을 질적으로 구분하여 살펴봐야 한다는 주장들(Leary & Kowalski, 1995; Turner, Beidel, & Townsley, 1992)을 받아드리는 추세이다. 이러한 맥락에서 DSM-5도 사회불안을 다른 사람과 만나거나 이야기를 나누는 상황에서 느끼는 사회적 상호작용 불안과 누군가가 자신을 관찰하거나 평가하는 상황에서 느끼는 수행 불안으로 구분하고 있다. 본 연구에서도 이에 따라 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 구분하여 살펴보고자 하였다. 이를 통해 대학생들의 거부 민감성이 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 좀 더 구체적으로 이해하고, 거부 민감성으로 인해 사회불안으로 고통 받는 대학생들에게 도움을 줄 수 있을 것으로 기대된다.

## Ⅱ. 이론적 배경

### 1. 사회불안

사회불안 장애(Social Anxiety Disorder)란 낯선 사람에게 노출되는 상황이나 타인에 의해 관찰·평가되어지는 상황을 극도로 불안해하고 두려워하는 반응으로 정의된다(American Psychiatric Association, 2013). 일상생활을 하다보면 다양한 사회적 상황을 경험하게 되는데, 이러한 상황에서는 누구라도 불안을 경험할 수 있다(박승순, 2014). 그러나 불안의 경우 늘 문제를 발생시키는 것은 아니며, 오히려 적절한 수준일 경우 대인관계나 과제 수행에 있어 긍정적인 기능을 할 수 있다(김나예, 2012). 다만 높은 수준의 불안은 대인관계 상황과 발표 상황을 비롯한 전반적인 일상생활에서 심각한 부적응을 초래할 수 있다(Crozier & Alden, 2001).

사회불안 장애는 일반인에게도 흔히 나타나는 정신 장애 중 하나로(Schneier et al., 1992), 평생 유병률은 다른 불안 장애보다 높은 편인 3-13%로 보고된다(권석만, 2013). 특히 성인의 경우 약 15-20%가 사회불안을 겪는 것으로 보고되고 있으며(Pilkonis, Feldman, Himmelhoch, & Cornes, 1980), 대학생의 경우에는 약 40%가 사회불안과 관련된 문제를 호소하는 것으로 보고되고 있다(Pilkonis & Zimbardo, 1979). 그러나 사회불안의 증상은 겉으로 쉽게 드러나지 않으며 내적 불편감을 주요 특징으로 하기 때문에 스스로가 불편함을 호소하고 도움을 요청하지 않은 한 간과되기 쉽다. 따라서 높은 유병률에도 불구하고 늦게 주목받기 시작했다(장혜인, 2003).

사회불안 장애의 구체적인 증상은 첫째, 심박 수의 증가, 땀 흘림, 손이나 몸의 떨림, 얼굴 붉힘 등과 같은 생리적인 요인, 둘째, 어색한 표정과 행동, 시선 회피, 말더듬기와 같은 행동적 요인, 셋째, 부정적 평가에 대한 두려움과 부정적인 자기 평가, 자기 초점적 주의, 그리고 부정적 사고와 같은 인지적인 요인으로 구분할 수

있다(김중우, 1999). 이러한 다양한 증상들은 사회적인 접촉을 하고자하는 욕구가 있음에도 불구하고 사회적인 상황에서 예상되는 반응들이 두려워 대인관계 상황을 회피하게 만들 수 있다(김슬기, 2013).

사회불안에 관한 선행연구들을 살펴보면, 사회불안이 높은 사람들은 학업적, 직업적 영역에서 사회적인 능력을 발휘하는데 지장을 느끼고, 사회생활에 적응하는데 만성적인 어려움을 느끼는 것으로 나타났다(Amies, Gelder, & Shaw, 1983; Ost, 1987; 김민찬, 2015 재인용). 그리고 다양한 사회적 상황에서 고통을 받을 뿐만 아니라 삶의 만족도도 낮은 것으로 나타났다(Hambrick, Turk, Heimberg, Schneier, & Liebowitz, 2003). 또한 사회불안이 높은 사람들은 사회적인 상황에서 느끼는 불안에서 벗어나기 위해 약물이나 알코올에 의존하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Beidel, Turner, & Dancu, 1985).

사회불안의 경우, 처음 연구되기 시작한 DSM-III에서는 특정한 상황에 한정된 것으로 여겨졌다(American Psychiatric Association, 1980). 그러나 다양한 연구들에서 사회불안을 상황에 따라 질적으로 구분하여 살펴봐야 한다는 주장이 제기되었다(Leary & Kowalski, 1995; Turner, Beidel, & Townsley, 1992). 또한 최근 연구들을 통해 사회불안으로 고통 받는 사람들이 특정한 상황에서만 불안을 느끼는 것이 아니라 다양한 상황에서 불안을 경험한다는 점이 밝혀졌다(Heimberg & Becker, 2002). 따라서 DSM-5에서도 사회불안을 사회불안이 유발되는 상황에 따라 ‘사회적 상호작용 불안’과 ‘수행 불안’으로 구분하기 시작하였다. DSM-5에서 말하는 사회적 상호작용 불안은 다른 사람과 만나거나 이야기를 나누는 상황에서 불안을 느끼는 유형을 의미하고, 수행 불안은 누군가가 자신을 관찰하거나 평가하는 상황에서 불안을 느끼는 유형을 의미한다(Leary, 1983).

사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 구분한 선행연구들을 살펴보면, 사회적 상호작용 불안의 경우 인정욕구와 관련이 있었으며, 수행 불안의 경우 완벽주의와 관련이 있는 것으로 나타나는 등(김세은, 2005; 박선영, 2003, 최정훈, 이정윤, 1994; 정대수, 2017 재인용) 각각에 영향을 미치는 변인에 차이가 있었다. 또한 Mattick과 Clarke(1998)도 사회적 상호작용 불안을 측정하기 위한 사회적 상호작

용 불안 척도(SIAS)와 수행 불안을 측정하기 위한 사회 공포증 척도(SPS)를 개발하면서 둘 사이의 양상이 차이가 있다고 보았다. 즉, 사회불안이 사회적 상호작용 불안과 수행불안 둘 다 높은 경우뿐만 아니라, 사회적 상호작용 불안만 높은 경우와 수행불안만 높은 경우가 다양하게 존재할 수 있다고 보았다. 이러한 연구들을 통해 사회적 상호작용 불안과 수행 불안 모두에 영향을 미치는 변인들도 있지만 사회적 상호작용 불안과 수행 불안 중 어떠한 하나에만 영향을 미치는 변인들도 있을 수 있음을 예측해 볼 수 있다. 따라서 본 연구도 위 연구들을 바탕으로 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 나누어 개별적으로 살펴보고자 한다.

또한 사회불안 장애의 경우 임상적 진단 기준에 부합할 때를 의미한다. 그러나 진단 기준에는 부합하지 않더라도 사회적인 상황에서 불안을 호소하는 집단의 경우 그 양상이 사회불안 장애와 동일한 것으로 가정되기 때문에 사회불안으로 명명할 수 있다(장혜인 2003). 따라서 높은 사회불안을 보이는 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 사회불안 장애가 아닌 사회불안이라는 용어를 사용하고자 하고자 한다.

## 2. 거부민감성

대인관계는 인간의 성장과 발달에 중요한 역할을 할 뿐만 아니라 자아의 형성과 발달에 영향을 미치고 친밀감과 애정의 욕구를 충족시키는 중요한 역할을 한다(Sullivan, 1953). 따라서 대부분의 사람들이 대인관계에 관심을 기울이고자 하며 사회적 유대를 유지하고자 노력한다(Baumeister & Leary, 1995). 그러나 대인관계에 있어서 항상 좋은 감정만 느끼는 것은 쉽지 않으며, 필연적으로 거부의 상황에 직면하게 되는 경우가 있다(박선미, 2017). 이때 어떤 사람들은 거부를 대수롭지 않게 여기나, 어떤 사람들은 거부에 대한 불안감을 느끼고 거부를 위협한 것으로 지각하며, 거부로 인한 두려움으로 부적응적인 대인관계를 경험할 수 있다(김민지, 2017). 즉, 사람마다 거부 상황을 어떻게 인식하고 받아드리는냐에 대한 개인차가 존재할 수 있다.

Downey와 Feldman(1996)은 거부에 대한 개인차를 거부민감성이라는 개념을 사용하여 설명하고자 하였다. 그들은 거부민감성(Rejection Sensitivity)을 대인관계 상황에서 거부를 예민하게 지각하거나, 거부당할지도 모른다는 불안감과 함께 거부당하는 것에 과민하게 반응하는 인지-정서적 과정으로 정의하였다. 거부민감성은 자신에게 중요한 대상에게 어떠한 요구를 해야 하는 상황에서 타인에게 자신의 요구가 거절 당할까봐 불안해하는 거부 불안과 타인이 자신의 요구를 수용할 것이라 예상하는 수용기대의 조합으로 구성된다(김은지, 2016).

거부민감성이 높은 사람들의 경우 타인의 불확실하고 애매한 행동에서도 거부를 쉽게 지각하는 경향이 있고, 타인의 거부를 과장하여 받아들이는 경향이 있는 것으로 확인되었다(Downey & Feldman, 1996). 그러나 거부민감성이 낮은 사람들의 경우 거부를 두려워하기 보다는 타인에게 수용될 것을 기대하는 것으로 나타났다(Ayduk & Downey, 2000).

거부민감성의 인지-정서적 과정을 설명하기 위해서 Levy, Ayduck, 그리고 Downey(2001)는 애착 이론과 대인관계 이론을 바탕으로 거부민감성 모델을 개발하였다(Bowlby, 1980; Sullivan, 1937). 거부민감성 모델에 대해 설명하자면 다음과 같다. 먼저 어린 시절 겪은 반복적인 거부 경험으로 인해 높은 거부민감성이 형성된 사람들은 거부적인 상황에 처하게 되면 방어적 반응으로 예기불안과 예기분노를 느끼게 된다. 예기불안과 예기분노 같은 방어적 반응들은 거부 단서를 과잉 경계하도록 만들기 때문에 실제적인 거부 상황뿐만 아니라 거부라고 단정 짓기 모호한 단서들까지도 거부로 해석하게 만든다. 타인의 행동이 거부로 지각되게 되면 인지-정서적 반응으로 분노, 지지의 철수, 회피 등이 유발되고, 이는 무의식적인 행동으로 타인에게 표출 될 수 있다. 분노, 지지의 철수, 회피 등은 실제로 상대방의 거부를 이끌어 낼 수 있는 행위이기 때문에 결국 개인의 거부 기대를 강화시키게 되어 거부에 대한 악순환을 반복하게 한다(장성미, 2015). 다시 말해, 거부민감성은 어린 시절 주 양육자로부터 받은 반복적인 거부 경험으로부터 형성되는 것으로, 이후 맺게 되는 중요한 관계에서도 영향을 미치게 된다(Levy, Ayduck, & Downey, 2001).

거부민감성에 관한 선행 연구를 살펴보자면, 거부민감성이 높은 사람들은 거부에

대한 불안으로 인해 대인관계에서 수동-회피적으로 대처하는 경향이 있고 모호한 상황일 경우 합리적인 인지과정을 거치기보다는 반사적으로 반응하고 격렬하게 대처하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Downey, Feldman, & Ayduk, 2000). 또한 자신의 감정을 있는 그대로 표출할 경우 대인관계에 갈등상황을 겪을 수도 있다고 생각하기 때문에 자신의 감정을 더 많이 억제하는 경향이 있는 것으로 나타났으며, 과도하게 자신을 희생하는 것으로 나타났다(Impett, Gables, & Peplay, 2005). 즉 거부민감성이 높은 사람들은 대인관계에서 회피적인 경향이 있고 이는 대인관계에 대한 불편감이나 갈등으로 이어질 수 있다.

### 3. 경험회피

경험회피란 수용-전념 치료를 통해 처음 사용된 개념으로, 개인이 원치 않는 사적 경험(기억, 정서, 사고, 신체 감각 등)과 맞닥뜨릴 때 이를 있는 그대로 받아들이지 않고 형태와 빈도, 맥락 등을 바꾸려고 노력하는 과정을 의미한다(Hayes et al., 1996).

Hayes, Strosahl, 그리고 Wilson(1999)은 경험회피가 세 가지 요소로 구성 된다고 보았다. 이러한 세 가지 요소에는 사적 경험을 과도하게 부정적으로 평가하는 경향성, 사적 경험을 기꺼이 경험하는 것을 꺼려하는 경향성, 그리고 사적 경험을 통제하거나 회피하려고 노력하는 경향성이 있다.

경험회피가 높은 사람들은 원치 않는 사적 경험에 직면하게 되었을 때, 이를 회피하고 통제하고자 노력하는 방법으로 사적 경험에서 벗어나고자 한다. 그러나 이러한 노력은 불안 감소를 비롯한 정서적 안정에 일시적인 긍정적 영향을 미칠 뿐이다. 경험 회피는 오히려 과도한 시간과 노력을 소모하게 하고 개인의 에너지를 고갈 시킬 뿐만 아니라 장기적으로는 각종 심리적 부적응과 정신 병리를 발달시키고 유지시킨다(김수철, 2016).

또한 Hayes 등(1996)은 경험회피가 해로운 이유를 구체적으로 다음과 같이 기술



하였다. 먼저 그들은 개인이 사적 경험을 수용하지 않고 의도적으로 통제하려고 한다면 사적 경험들이 통제되지 않고 오히려 증가·악화될 수 있기 때문에 경험회피가 부적응적이라고 보았다. 또한 건강한 행동 변화에도 따를 수 있는 부정적인 경험까지 회피하게 될 경우 삶이 왜곡될 수도 있다고 보았다. 마지막으로 그들은 과도한 경험회피가 우울, 불안 등과 같은 다양한 부적응적 증상들을 발생시키고 유지시킬 수 있다고 보았다.

경험회피에 있어 중요한 영향을 미치는 것은 사적 경험에 대한 개인의 언어적, 인지적 평가 과정이라고 할 수 있다(Hayes et al., 1999). 다시 말해 사적 경험 자체가 개인에게 안 좋은 영향을 미치는 것이 아니라 개인이 원치 않은 사적 경험을 겪었을 때 하게 되는 언어적 기술과 인지적 평가가 문제가 될 수 있다는 것이다. 즉, 한 개인이 주어진 사적 경험에 부정적인 언어적 기술과 인지적 평가를 하게 되면 그러한 부정적 평가가 개인의 사적 경험에 부정적인 정서적 의미를 부여하게 되고, 이때 사건이 가지는 개인의 심리적인 의미 또한 부정적으로 변화하게 된다는 것이다(Hayes et al., 1999).

경험회피는 비교적 연구가 적은 편이나, 불안과 관련된 연구가 가장 많이 진행되었다(이정례, 2017). 경험회피와 관련된 선행 연구를 살펴보자면, Kashdan, Barrios, Forsyth, 그리고 Steger(2006)는 사회불안을 포함한 다양한 불안장애를 대상으로 실시한 실험연구를 통해 경험회피가 심리적인 괴로움을 발생시키고 지속시키는데 중요한 역할을 한다는 것을 확인하였다. 또한 여러 연구에서 경험회피는 일반적인 불안과 관련이 있을 뿐만 아니라, 시험 불안과 PTSD, 사회불안 등과 유의한 관련이 있는 것으로 나타났다(김빛누리, 2014; 서은비, 2017; 원지현, 2014; 장영호, 2012). 그리고 경험회피의 경우 일반적인 정신 병리 척도들과 강한 상관을 보이는 것으로 나타났다(Hayes, Strosahl, Wilson, & Bissett, 2004).

#### 4. 변인들 간의 관계

대부분의 사람들은 타인과 상호작용 하며 하루를 보낸다. 따라서 사회적인 상황에서 발생하는 심리적 부적응으로부터 자유로울 수 없다(백재임, 2008). 그리고 이러한 심리적 부적응에 낮은 사람들과 대화하거나 누군가에게 평가 될지도 모른다고 생각될 때 느끼는 사회불안 또한 예외일 순 없다.

사회불안에 영향을 미치는 변인들 중에는 앞서 살펴본 거부민감성과 경험회피가 있다. 먼저 거부민감성과 사회불안에 관한 선행 연구들은 다음과 같다. 김나경과 양난미(2016)는 어린 시절 경험한 반복적인 거부 상황이 거부민감성을 높일 수 있으며, 거부민감성이 사회불안을 예측할 수 있음을 확인하였다. 최윤실(2013)의 연구에서도 거부민감성이 높은 사람들이 사회불안을 더 많이 경험하는 것으로 확인되었다. 또한 거부민감성이 높은 사람들은 낮은 사람과 대화를 나누는 상황을 포함하는 사회적 상호작용 상황과, 다른 사람들에 의해 관찰되거나 평가되는 상황을 포함하는 수행 상황 모두에서 불안을 많이 느끼는 것으로 나타났다(이영아, 이인혜, 2016). 따라서 거부민감성이 사회불안에 영향을 미칠 수 있음을 알 수 있다.

경험회피와 사회불안에 관한 선행 연구에 관한 선행 연구들은 다음과 같다. 국내의 다양한 연구들에서 경험회피가 높을수록 사회불안이 높다는 것이 밝혀졌다(김해선, 2013; 서은비, 2017; 손효진, 2016; 장영호, 2012). 또한 국외 논문에서 Salters, Tull, 그리고 Roemer(2004)는 감정적 억제와 회피가 개인의 불안을 유지시키는 중요한 역할을 한다고 보았다. 사회불안을 비롯한 다양한 종류의 불안은 서로 공병률이 높기 때문에(Lecrubier, Wittchen, Faraveli, Bobes, Patel, & Knapp, 2000) 경험회피와 불안에 관한 연구를 통해서도 경험회피가 사회불안에 영향을 미칠 수 있음을 간접적으로 예상해 볼 수 있을 것이다.

한편 거부민감성과 경험회피 사이에도 변인간의 관련성이 존재한다. 구체적으로 거부민감성이 높은 사람들은 사회적인 상황에서 갈등을 일으키지 않아야 거부 상황을 피할 수 있다고 생각하기 때문에 자신의 생각과 감정을 억제하고 회피하고자 하

는데 성향이 있는 것으로 나타났다(Impett, Gables, & Peplau, 2005). 특히 거부민감성이 높은 사람들은 거부로 인해 야기되는 다양한 부정적인 정서들을 회피하고자 하는 경향이 있는 것으로 확인되었다(류혜림, 2016). 이러한 회피적인 반응들을 Hayes 등(1996)이 정의한 경험회피라고 말할 수 있다.

이상의 연구들을 살펴보았을 때, 거부민감성이 경험회피에 영향을 주고 경험회피가 사회불안에 영향을 줄 수 있을 것이다. 즉, 거부민감성과 사회불안의 사이를 경험회피가 매개할 수 있음을 예상해볼 수 있다. 따라서 본 연구에서는 거부민감성이 경험회피에 어떠한 영향을 미치며, 거부민감성과 경험회피가 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고자 하였다. 특히 사회불안의 경우 사회불안이 발생하는 장면에 따라 질적인 차이가 있는 것으로 나타났기 때문에 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 구분하여 살펴보고자 하였다.

### III. 연구모형 및 연구가설

#### 1. 연구모형

본 연구에서는 선행연구들을 토대로 하여 거부민감성과 경험회피, 사회불안간의 전반적인 인과관계를 확인하고자 하였다. 구체적으로 거부민감성이 사회불안에 직접적인 영향을 미치는 동시에 경험회피를 매개하여 영향을 미치는 것으로 연구모형을 설정하였다. 연구 모형은 그림 1에 제시하였다.

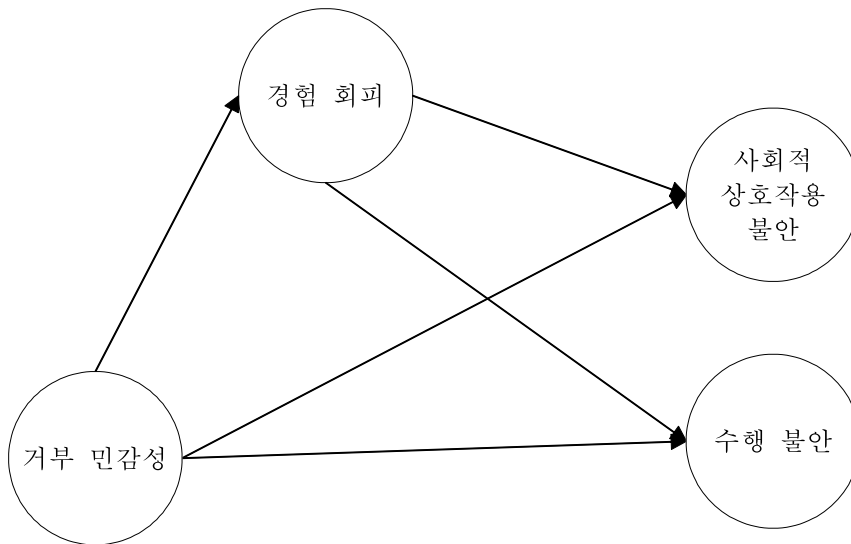


그림 1. 연구모형

## 2. 연구 가설

위의 연구모형을 검증하기 위한 연구가설은 다음과 같다.

1. 거부민감성, 경험회피, 사회적 상호작용 불안, 수행 불안 간에는 유의미한 상관이 있을 것이다.
2. 경험회피는 거부민감성과 사회불안의 관계를 매개할 것이다.
  - 2-1. 경험회피는 거부민감성과 사회적 상호작용 불안의 관계를 매개할 것이다.
  - 2-2. 경험회피는 거부민감성과 수행 불안의 관계를 매개할 것이다.

## IV. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구는 국내 소재 대학교에 재학 중인 대학생 300명을 대상으로 하였다. “장훈장학회”로부터 후원을 받아 “인바이트([www.invight.co.kr](http://www.invight.co.kr))”에서 자료를 수집하였으며, 온라인 설문조사의 특성상 한 문항이라도 빠트릴 경우 다음 문항으로 넘어가지 않도록 하여 진행됨에 따라, 모든 자료를 분석에 사용할 수 있었다. 본 연구 대상의 인구통계학적 특성을 표 1에 제시하였다. 연구 대상자 300명의 성별 분포는 남학생이 113명(37.7%), 여학생이 187명(62.3%)이었고 평균 연령은 23.47세 ( $SD=2.71$ )였다. 또한 연령 분포는 20세 미만이 5명(1.7%), 20세-25세 미만이 208명(69%), 25세 이상이 87명(29%)이었다. 학년 분포는 1학년이 32명(10.7%), 2학년이 62명(20.7%), 3학년이 83명(27.7%), 4학년이 123명(41.0%)이었고, 형제 수 분포는 외동이 22명(7.3%), 2명이 232명(77.3%), 3명이 34명(11.3%), 4명 이상이 12명(4.0%)이었다. 전공분포의 경우 인문사회계열이 139명(46.3%), 자연과학계열이 45명(15.0), 예술체육계열이 28명(9.3%), 공학계열이 64명(21.3%), 농학계열이 3명(1.0%), 기타계열이 21명(7.0%)이었다.

표 1. 인구통계학적 변인들의 특징

	구분	빈도(N)	백분율(%)
성별	남학생	113	37.70
	여학생	187	62.30
나이	20세 미만	5	1.75
	20-25세 미만	208	69.00
	25세 이상	87	29.00
학년	1학년	32	10.70
	2학년	62	20.70
	3학년	83	27.70
	4학년	123	41.00
형제수	외동	22	7.30
	2명	232	77.30
	3명	34	11.30
	4명 이상	12	4.00
전공계열	인문사회계열	139	46.30
	자연과학계열	45	15.00
	예술체육계열	28	9.30
	공학계열	64	21.30
	농학계열	3	1.00
	기타	21	7.00

## 2. 측정도구

1) 거부민감성 척도(The Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ) 거부민감성을 측정하기 위해 Downey와 Feldman(1996)이 개발하고, 이복동(2000)이 번안하여 타당화한 한국판 거부민감성 척도(The Rejection Sensitivity Questionnaire: RSQ)를 사용하였다. 이 척도는 성인 초기 일상생활에서 경험할 수 있는 18개의 상황들을 제시하는데, 부모, 친구, 교수, 연인, 잠재적 연인, 잠재적 친구 등의 중요한 타인에게 요구를 해야 하는 상황들이 포함된다. 각각의 상황마다 자신의 요구가 거부될까봐 불안한지와 상대방이 그 요구를 받아들일 것이라고 예상하는지에 대한 두 가지 질문이 있으며, 1점 '전혀 그렇지 않다'에서 6점 '매우 그렇다'로 평정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 거부민감성이 높음을 의미한다. 거부민감성 점수를 계산하

기 위해서는 먼저 18개의 상황에서 자신의 요구가 거부될까봐 불안한지에 관한 점수와 상대방이 자신의 요구를 받아들일 것이라고 예상하는 점수(역채점)를 곱한다. 그리고 곱한 값들을 모두 합하여 18로 나누어준다. 거부민감성 척도에는 “같은 수업을 듣는 사람에게 노트를 빌려 달라고 한다.”, “친구에게 이사 와서 나와 함께 살고자 부탁한다.”와 같은 상황들이 포함되어 있다. Downey와 Feldman(1996)의 연구에서 보고된 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83이었고 한국의 대학생을 대상으로 한 이복동(2000)의 연구에서 보고된 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .87이었다. 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .93이었다.

2) **경험회피 척도 (Acceptance & Action Questionnaire-II: AAQ-II)** 경험회피를 측정하기 위해 수용 행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire: AAQ)가 개발되었다. 그러나 AAQ의 경우 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 낮게 보고되는 경우가 있었으며, 특히 지역 사회 표본 및 특정 하위 집단에서 더 낮게 나타나는 경향을 보였다(Bond, Hayes, Carpenter, Guenole, Orcutt, & Zettle, 2011). 따라서 추후 AAQ와 높은 상관을 나타내면서 훨씬 안정적인 신뢰도와 타당도를 보이는 새로운 척도 AAQ-II가 개발되게 되었다(Bond et al., 2011). AAQ-II의 경우 항상 AAQ보다 높은 신뢰도를 보이는 것으로 나타났고, 다양한 하위 집단에서도 일관된 결과를 보였으며 3개월과 12개월에 걸친 검사-재검사 신뢰도도 높았다(Bond et al., 2011). 따라서 본 연구에서는 경험회피를 측정하기 위해 AAQ-II를 사용하였다. AAQ-II는 1점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 7점 ‘항상 그렇다’의 7점 척도로 구성된 척도로, 1번, 6번, 10번은 역채점 하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 사적 경험을 회피하고 통제하려는 경향성, 즉 경험회피 성향이 높음을 의미하고 점수가 낮을수록 심리적 유연성이 높음을 의미한다. 국내에서는 허재홍, 최명식, 및 진현정(2009)에 의해 한국어판 AAQ-II의 신뢰도, 타당도 검증이 이루어졌는데, 확인적 요인분석에 따라 1번, 10번 문항이 제외되는 것이 바람직하다고 제안되었다. 본 연구에서도 또한 1번, 10번 문항을 제외하는 것이 더 바람직하다고 나타나 총 8문항만을 사용하였다. 경험회피 척도에는 “나의 고통스러운 경험과 기억들은 내가 가치 있게 여



기는 삶을 살아가기 어렵게 만든다.”, “나는 나의 감정들이 두렵다.”와 같은 문항이 포함되어 있다. 한국판 AAQ-II의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85로 보고되었으며 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89였다.

### 3) 사회 불안 척도

#### (1) 사회적 상호작용 불안 척도 (Social Interactive Anxiety Scale: SIAS)

사회적 상호작용 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interactive Anxiety Scale: SIAS)를 사용하였다. 사회적 상호작용 불안 척도는 총 19문항으로 구성된 단일요인 척도로 0점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 구성되어 있다. 19개의 문항 중 8번, 10번 문항은 역채점 하도록 되어 있으며 점수가 높을수록 친구들과 이야기하는 상황, 낯선 사람들을 만나는 상황, 이성과 이야기하는 상황 등 다른 사람과 만나거나 이야기하는 상황에서 불안이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였으며, 사회적 상호작용 불안 척도에는 “나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.”, “다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.”와 같은 문항이 포함되어 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 보고되었으며 본 연구에서의 내적 합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .95였다.

(2) 사회 공포증(수행 불안) 척도 (Social Phobia Scale: SPS) 대인관계 중 타인이 자신을 주시하는 상황에서 무언가를 수행할 때 겪는 불안인 수행 불안을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회 공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)를 사용하였다. 사회 공포증(수행 불안) 척도는 총 20문항으로 구성된 단일요인 척도로, 0점 ‘전혀 그렇지 않다’에서 4점 ‘매우 그렇다’의 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 다른 사람 앞에서 무언가를 먹거나 마시는 상황, 사람들이 앉아 있는 방에 들어가는 상황 등 다른 사람이 자신을 관찰하거나 관찰하고

있을지도 모른다고 상상하는 상황에서 불안이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 사회 공포증(수행 불안)척도에는 “다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.”, “공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.” 와 같은 문항이 포함되어 있다. 김향숙(2001)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92로 보고되었으며 본 연구에서의 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .96이었다.

### 3. 자료 분석

본 연구의 가설 검증을 위해, SPSS 22.0와 AMOS 21.0을 사용하여 분석하였다.

첫째, 연구 참여자들의 인구통계학적 정보를 확인하기 위해 빈도분석을 실시하였으며, 연구에 사용된 각 척도들의 신뢰도를 확인하기 위해 신뢰도 분석(reliability analysis)을 실시하여 내적합치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출하였다.

둘째, 주요 변인들의 특성을 살펴보기 위해 기초 통계분석을 실시하여 변인들의 평균, 표준편차를 확인하였으며, 왜도와 첨도를 산출하여 자료의 정규성을 확인하였다. 또한 주요 변인들의 상관관계를 알아보기 위해 Pearson 상관분석을 실시하였다.

셋째, 거부민감성, 경험회피, 사회적 상호작용 불안, 수행 불안의 구조적 관계를 알아보기 위해 구조방정식 모형검증을 실시하였다. 이때 거부민감성과 사회적 상호작용 불안, 그리고 거부민감성, 수행 불안의 관계를 각각 경험회피가 매개하는 모형을 연구모형으로 설정하였다.

모형 검증을 위한 측정변수의 경우 문항꾸러미를 제작하여 사용하였다. 문항꾸러미를 사용하면 개별문항을 측정변수로 사용하는 것보다 자료의 비정규성 수준을 줄일 수 있고 추정할 모수의 수를 줄일 수 있으며 개별문항을 사용할 때보다 측정오차를 줄일 수 있다(서영석, 2010; Bandalos, 2002). 문항꾸러미 제작 시 하위요인이 있는 변인의 경우 하위요인의 평균이나 총합을 사용하는 것이 추천되나 요인구조가 없는 단일 요인의 경우 일련의 과정을 통해 문항 꾸러미를 따로 제작해야 한다(서영석, 2010), 이때 사용되는 방법에는 여러 가지가 있는데, 본 연구에서는 내적일관성법을 사용하였다. 이는 임의로 항목을 몇 개의 꾸러미로 할당한 후 각 꾸러미의 내적 합치도가 .60이상일 경우 지표로 사용하는 방법이다(배병렬, 2014). 문항 꾸러미의 개수는 각 잠재 변수별로 적어도 2개 이상, 3개의 측정변수를 가지는 것이 적절하다는 Kline(2010)의 의견에 따라 잠재 변수별로 3개의 꾸러미를 만들어 연구에 사용하였다.

모형 적합도의 경우 표본크기에 대한 민감성과 모형의 간명성 등을 모두 고려하

기 위해, CFI, NFI, TLI, RMSEA 등을 이용하였다. 그리고 매개효과의 유의성을 검증하기 위해서는 부트스트랩(Bootstrapping)을 실시하다.

## V. 연구결과

### 1. 주요 변인들에 대한 기술 통계

분석에 사용된 주요 변인들의 기술 통계를 확인하기 위하여 표 2에 평균, 표준편차를 산출하였으며, 변인들의 정규성 가정 충족 여부를 검토하기 위해 왜도와 첨도를 산출하였다. 자료를 구조방정식 모형에 이용하기 위해서는 왜도가 절대값 2미만, 첨도가 절대값 4 미만이어야 하는데(Hong, Malik, & Lee, 2003), 본 연구 결과에 따르면 모든 변인들의 왜도와 첨도 값이 기준을 넘지 않았으므로 정규성 가정을 충족하는 것으로 볼 수 있다.

표 2. 주요 변인들의 기술 통계

	평균	표준편차	왜도	첨도
거부민감성	9.31	4.00	.54	1.93
거부민감성1	3.27	1.49	.86	2.38
거부민감성2	3.11	1.49	.77	2.78
거부민감성3	2.92	1.38	.39	.39
경험회피	35.42	9.85	.23	-.35
경험회피1	10.22	3.65	.10	-.37
경험회피2	5.96	2.62	.37	-.39
경험회피3	5.94	2.76	.50	-.21
사회적 상호작용 불안	29.42	15.55	.39	-.40
사회적 상호작용 불안1	11.78	5.58	.27	-.30
사회적 상호작용 불안2	8.44	5.20	.53	-.28
사회적 상호작용 불안3	9.20	5.53	.32	-.60
수행 불안	20.14	16.20	.86	-.14
수행 불안1	7.50	5.81	.81	-.13
수행 불안2	7.04	5.77	.91	.20
수행 불안3	5.60	5.15	.92	-.05

## 2. 주요 변인들에 대한 상관분석

주요 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위하여 표 3에 Pearson 상관계수를 산출하였다. 상관분석 결과, 거부민감성은 경험회피( $r=.58, p<.001$ ), 사회적 상호작용 불안( $r=.64, p<.001$ ), 수행 불안( $r=.60, p<.001$ )과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었고, 경험회피는 사회적 상호작용 불안( $r=.68, p<.001$ ), 수행 불안( $r=.66, p<.001$ )과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 마지막으로 사회적 상호작용 불안은 수행 불안( $r=.79, p<.001$ )과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 그 외에 문항꾸러미로 만들어진 하위요인 모두 다른 변인들과 유의미한 정적상관이 있었다.

표 3. 주요 변인들의 상관분석

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1															
2	.93***	1														
3	.91***	.75***	1													
4	.92***	.80***	.75***	1												
5	.58***	.55***	.48***	.58***	1											
6	.53***	.50***	.45***	.53***	.89***	1										
7	.50***	.47***	.41***	.50***	.85***	.74***	1									
8	.52***	.47***	.41***	.55***	.87***	.75***	.76***	1								
9	.64***	.58***	.60***	.59***	.68***	.63***	.60***	.58***	1							
10	.63***	.57***	.57***	.59***	.65***	.57***	.56***	.55***	.95***	1						
11	.60***	.55***	.57***	.55***	.65***	.63***	.59***	.57***	.96***	.88***	1					
12	.61***	.54***	.58***	.56***	.63***	.62***	.57***	.54***	.95***	.84***	.88***	1				
13	.60***	.52***	.55***	.59***	.66***	.63***	.62***	.63***	.79***	.73***	.77***	.76***	1			
14	.59***	.52***	.54***	.58***	.64***	.60***	.62***	.61***	.78***	.73***	.76***	.75***	.97***	1		
15	.59***	.53***	.55***	.56***	.64***	.61***	.59***	.61***	.78***	.71***	.77***	.75***	.97***	.92***	1	
16	.57***	.48***	.52***	.57***	.63***	.61***	.61***	.63***	.73***	.67***	.72***	.70***	.96***	.91***	.89***	1

주. 1은 거부민감성, 2-4는 거부민감성 문항꾸러미, 5는 경험회피, 6-8은 경험회피 문항꾸러미, 9는 사회적 상호작용 불안, 10-12는 사회적 상호작용 불안 문항꾸러미, 13은 수행 불안, 14-16은 수행불안 문항꾸러미이다.

\*\*\*  $p < .001$ .

### 3. 거부민감성이 사회불안에 미치는 영향에서 경험회피의 매개 효과

#### 1) 측정모형 검증(Measurement Model)

측정모형을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형을 검증하기 위해서는  $\chi^2$  검증을 이용하는 방법과 적합도 지수를 이용하는 방법이 있는데,  $\chi^2$  검증의 경우, 영가설의 내용이 엄격하여 연구 모형을 기각하기가 쉽고 표본크기에 영향을 쉽게 받는 문제점이 있기 때문에 모형을 평가하는데 있어 보통 다른 적합도 지수를 함께 고려한다(김해숙, 2012). 본 연구에서는 표본크기에 대한 민감성과 모형의 간명성 등을 모두 고려할 수 있도록 CFI(Comparative Fit Index), NFI(Normed Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation) 등을 적합도 검증에 사용하였다. 일반적으로 CFI와 TLI, NFI는 .90 이상이면 좋은 적합도로 간주되고(홍세희, 1999), RMSEA의 경우에는 .05 이하면 좋은 적합도, .08 이하면 보통 적합도, .10이상이면 나쁜 적합도로 간주된다(Hu & Bentler, 1999).

본 연구의 측정모형 적합도는 표 4를 통해 확인할 수 있다. 표 4에 제시된 것처럼 CFI는 .987, TLI는 .983, NFI는 .976으로 홍세희(2000)가 제시한 좋은 적합도 지수의 기준을 충족시켰으며, RMSEA 또한 .058(.041-.075)로 보통 적합도로 판정되었다.

표 4. 측정모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	$\chi^2/df$	CFI	TLI	NFI	RMSEA
측정 모형	96.838	48	2.017	.987	.983	.976	.058(.041-.075)



## 2) 구조모형 검증(Structural Model)

본 연구에서는 선행연구들을 토대로 하여 거부민감성과 경험회피, 사회불안간의 전반적인 인과관계를 확인하고자 하였다. 구체적으로 거부민감성이 사회불안에 직접적인 영향을 미치는 동시에 경험회피를 매개하여 영향을 미치는 매개모형으로 연구모형을 설정하였다. 연구모형의 적합도는 표 5에, 연구모형의 요인 부하량은 그림 2에 각각 제시하였다.

표5에 제시된 바와 같이 매개모형의 CFI와 TLI, NFI는 .90 이상으로 좋은 적합도를 보였다. RMSEA의 경우에도 .058(.041-.075)로 보통 적합도를 보였다. 따라서 본 모형은 적합한 것으로 판명되었다.

표 5. 구조모형의 적합도 지수

모형	$\chi^2$	df	CFI	TLI	NFI	RMSEA
매개 모형	86.838	48	.987	.983	.976	.058(.041-.075)

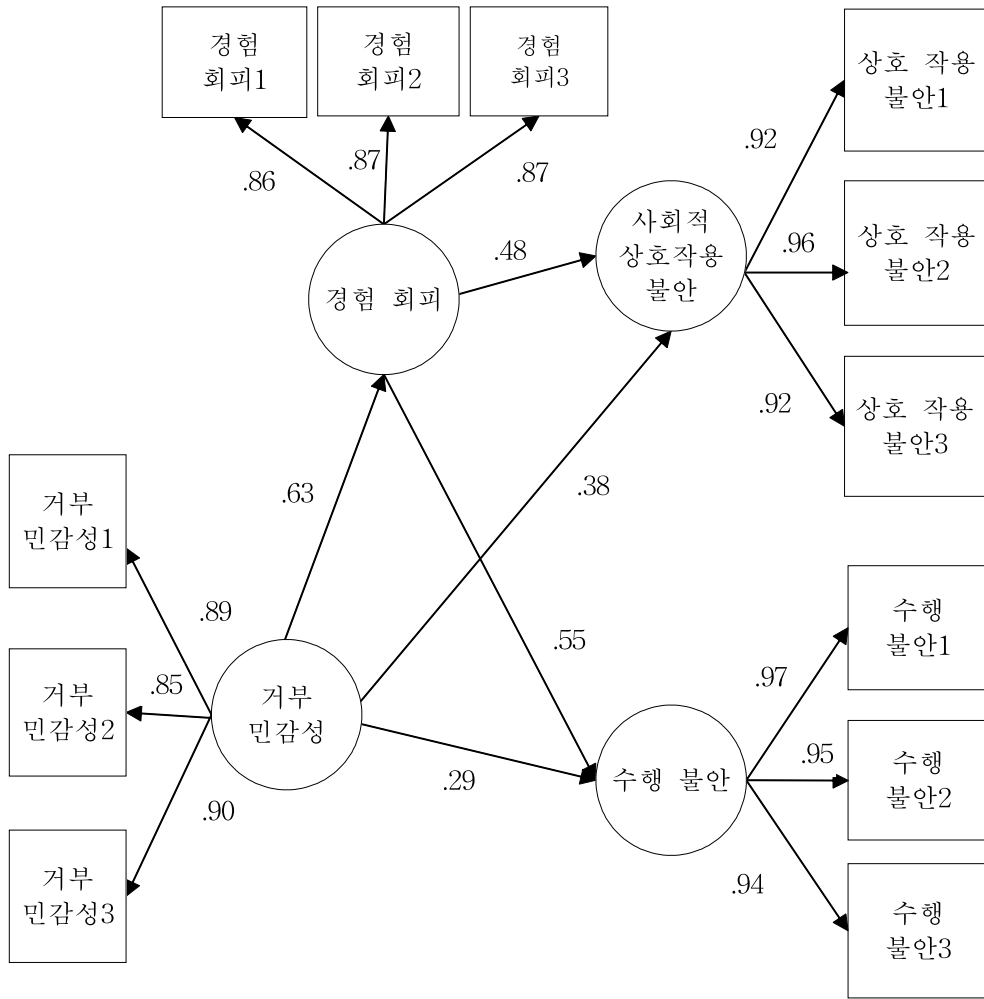


그림 2. 연구모형의 요인 부하량  
 주. 그림에 제시된 수치는 표준화계수

### 3) 연구모형의 직접·간접효과에 대한 유의성 검증

연구모형의 직접·간접효과와 이들의 유의성을 검증하기 위한 부트스트래핑 결과를 표 6에 제시하였다. 부트스트래핑의 경우 비대칭적인 신뢰한계들을 제공하기 때문에 표준오차에 대한 보다 정확한 추정치를 계산할 수 있다(서영석, 2010; Shrout & Bolger, 2002).

표 6에 제시된 바와 같이 거부민감성이 경험회피로 향하는 경로의 직접효과( $b=1.61, p<.001, \text{신뢰구간}=(1.31-1.93)$ )가 유의미 했으며 거부민감성이 사회적 상호작용 불안으로 향하는 경로의 직접효과( $b=1.55, p<.001, \text{신뢰구간}=1.04-2.08$ )와 거부민감성이 수행 불안으로 향하는 직접효과( $b=1.33, p<.001, \text{신뢰구간}=.78-1.83$ )가 유의했다. 그리고 경험회피가 사회적 상호작용 불안으로 향하는 직접효과( $b=.78, p<.001, \text{신뢰구간}=.54-1.02$ )가 유의했으며 경험회피가 수행 불안으로 향하는 직접효과( $b=.98, p<.001, \text{신뢰구간}=.73-1.25$ )가 유의했다.

또한 거부민감성이 사회적 상호작용 불안으로 향하는 경로일 때 경험회피의 간접효과( $b=1.25, p<.001, \text{신뢰구간}=.87-1.69$ )가 유의했으며, 거부민감성이 수행불안으로 향하는 경로일 때 경험회피의 간접효과( $b=1.58, p<.001, \text{신뢰구간}=1.12-2.15$ )가 유의했다.

따라서 거부민감성이 사회적 상호작용 불안과 수행 불안에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 경험회피를 통해서도 영향을 미칠 수 있음을 확인되었다.

표 6. 연구모형의 직접·간접효과에 대한 유의성 검증

경로	직접효과 (95%신뢰구간)	간접효과 (95%신뢰구간)	총효과 (95%신뢰구간)
거부민감성→경험회피	1.61 (1.31-1.93)	-	1.61 (1.31-1.93)
경험회피	.78	-	.78
→사회적 상호작용 불안	(.54-1.02)	-	(.54-1.02)
거부민감성	1.55	1.25	2.80
→사회적 상호작용 불안	(1.04-2.08)	(.87-1.69)	(2.38-3.23)
경험회피→수행 불안	.98 (.73-1.25)	-	.98 (.73-1.25)
거부민감성→수행불안	1.33 (.78-1.83)	1.58 (1.12-2.15)	2.91 (2.50-3.32)

## VI. 결론 및 논의

본 연구는 거부민감성과 경험회피가 사회불안에 미치는 영향을 알아보기 위해서 진행되었으며, 구체적으로 거부민감성과 사회불안의 관계를 경험회피가 매개하는지 알아보고자 하였다. 이때 사회불안은 선행 연구들을 바탕으로 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 나누어 살펴보았다. 이를 위해 국내 소재 대학교에 재학 중인 대학생 300명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 거부민감성과 경험회피, 사회적 상호작용 불안, 수행 불안의 관계를 알아보고자 상관분석을 실시한 결과, 거부민감성은 경험회피와 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 이는 높은 거부민감성을 가진 사람들이 거부적인 상황에 직면하지 않기 위해 그러한 상황 자체를 피하려 할 뿐만 아니라, 거부가 예상되는 상황에서 자신의 생각이나 감정 등을 억제하고 통제하려 하는 경향이 있다는 선행 연구들과 일치하는 결과이다(경기웅, 2015; Impett et al., 2005; Levy, Ayduk, & Downey, 2001).

거부민감성은 사회적 상호작용 불안, 수행 불안과도 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 이는 높은 거부민감성을 가진 사람들이 모호한 타인의 반응에도 쉽게 거부를 지각하고 사소한 거부 단서에도 예민하게 반응하기 때문에 다양한 사회적 상황과 대인관계 장면에서 불편감을 호소할 수 있다는 선행 연구(Levy et al., 2001)와 일치하는 결과이다. 또한 거부민감성이 사회적 상호작용 불안과 수행 불안에 통계적으로 유의미한 정적 상관을 보였다는 선행 연구와 더불어 대학생들의 거부민감성이 사회적 상호작용 불안과 수행 불안에 통계적으로 유의미 영향을 보였다는 선행 연구들과도 일치하는 결과라고 볼 수 있다(박신영, 2014; 이영아, 이인혜, 2016).

경험회피도 사회적 상호작용 불안, 수행 불안과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 이는 사회적 상황으로 인해 유발되는 부정적인 정서와 사고 등을 회피하거나 억압하려 할수록 오히려 더욱 악화될 수 있다는 선행 연구와 일치하는 결과이며

(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987), 사회불안이 높은 사람들이 경험회피 같은 안전추구행동을 함으로서 불안에서 벗어나고자 하지만 이러한 행동이 오히려 불안을 유지시키고 증가시키는 역할을 할 수 있다고 본 선행 연구와도 일치하는 결과이다(장영호, 2012). 또한 대학생을 대상으로 한 연구는 없었으나, 중학생의 경험회피가 사회적 상호작용 불안, 수행 불안과 각각 통계적으로 유의미한 정적 상관이 있었다는 선행 연구와도 일치하는 것으로 보인다(김소연, 2014).

마지막으로 사회적 상호작용 불안은 수행 불안과 통계적으로 유의미한 정적상관이 있었다. 이는 사회적 상호작용 불안과 수행 불안 사이에 서로 상관이 있었다는 선행 연구들과 일치하는 결과라고 볼 수 있다(박지연, 2014; 이성원, 2015).

둘째, 경험회피가 거부민감성과 사회불안 사이를 매개하는지 알아보고자 매개효과를 분석한 결과, 거부민감성과 사회적 상호작용 불안 사이를 경험회피가 매개하는 것으로 나타났다. 이는 거부민감성이 사회적 상호작용 불안에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 경험회피를 통해서도 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 거부민감성이 높은 사람들은 거부단서를 쉽게 지각하고 거부당할지도 모른다는 불안감이 높다. 따라서 거부가 예상되는 사회적인 상황에서 개인의 부정적인 감정이나 정서를 올바르게 드러내지 못하고 회피하거나 억압하는 등 거부 상황을 직면하지 않으려 할 수 있다. 그러나 반복적인 회피 반응은 거부를 피할 수 있게 돕기 보다는 오히려 사회적 상황 자체에 대한 불편감을 유발할 수 있다. 즉, 거부민감성이 높은 사람들은 경험회피를 많이 하고, 경험회피가 높은 사람들은 사회적 상호작용 상황에 대한 불안을 더 많이 경험할 수 있다.

거부민감성과 수행 불안의 관계에서도 경험회피가 매개 역할을 하는 것으로 나타났다. 이는 거부민감성이 수행 불안에 직접적인 영향을 미칠 뿐만 아니라, 경험회피를 통해서도 영향을 줄 수 있다는 것을 의미한다. 거부민감성이 높은 사람들은 모호한 상황을 거부로 지각하는 경향이 있다. 따라서 수행 상황에서 발생하는 타인의 관찰과 평가 내용을 객관적으로 판단하기보다 일종의 거부 단서로서 지각할 수 있다. 이때 거부민감성이 높은 사람들은 수행 상황 자체를 회피하는 방법을 통해 불편한 거부 상황에서 벗어나고자 한다. 그러나 수행 상황에 대한 회피는 긍정적인

경험을 할 수 있는 기회조차 잃게 만들 수 있어 결국 수행 상황을 불안해하고 두려워하게 할 수 있다. 즉, 거부민감성이 높은 사람들은 경험회피를 많이 하고, 경험회피가 높은 사람들은 수행상황에 대한 불안을 더 많이 경험할 수 있다.

이상의 결과에서 대학생의 거부민감성이 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 직접적으로 영향을 미치기도 하지만, 경험회피를 매개로 사회적 상호작용 불안과 수행 불안에 영향을 미칠 수 있다는 것을 알 수 있었다. 이는 대학생의 사회불안에 거부민감성 뿐만 아니라 경험회피 또한 중요한 역할을 하며, 거부민감성에 대한 개입과 더불어 경험회피에 대한 개입도 사회불안을 줄이고 사회적인 상황에 적응하도록 돕는데 중요할 것임을 시사한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 과거 주 양육자로부터 형성된 거부민감성이 훗날 대학생이 되고난 후에도 지속적으로 영향을 미칠 수 있음을 다시 한 번 확인하였다. 둘째, 거부민감성과 사회불안 사이에 영향을 미치는 새로운 변수로 경험회피를 확인하였다. 경험회피가 거부민감성과 사회불안 사이를 매개한다는 결과는 거부민감성이 사회불안으로 발전되는 과정에 대해 좀 더 명확한 설명을 제공할 수 있다. 거부민감성이 높은 사람들은 자신에게 중요한 대상으로부터의 거부 상황을 불편해하기 때문에 자신의 감정을 억제하거나 거부가 예상되는 상황을 회피하게 된다. 하지만 반복적인 회피 경험은 단순한 거부 상황을 넘어서 불특정 다수 만나게 되는 사회적인 상황 자체를 불편하게 느끼게 할 수 있을 것이다. 셋째, 사회불안을 단일한 요인으로 보기 보다는 사회불안이 발생하는 상황에 따라 나누어 보아야 한다는 이론적 근거에도 불구하고 아직까지 사회적 상호작용 불안과 사회 불안을 각각 나누어 보는 연구는 부족한 실정이다. 따라서 본 연구는 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 나누어 살펴봄으로써 사회불안에 대한 좀 더 구체적인 탐색 기회를 가질 수 있었다. 넷째, 사회불안으로 고통을 호소하는 사람들에게 대한 개입에 도움을 줄 수 있을 것이다. 사회불안에 영향을 주는 변인에 대한 탐색은 사회불안을 이해하는데 중요한 부분이다(성현주, 2011). 따라서 사회불안의 원인으로 거부민감성과 경험회피를 탐색해볼 수 있도록 돕는 것은 그로인해 사회불안을 경험하는 사람들에게 대한 적절한 개입방법을 찾는 데 밑바탕이 될 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 대학생들만을 대상으로 진행하였기 때문에 다른 연령에 일반화시킬 때는 주의가 필요할 것이다. 다른 연령대의 대상에 대한 개입은 추후 연구가 더 필요할 것으로 보인다. 둘째, 사용된 모든 측정도구들이 자기보고식 설문지이기 때문에 이로 인해 발생할 수도 있는 사회적 바람직성에 의한 편향을 무시해서는 안된다. 셋째, 본 연구는 온라인 리서치 회사를 통해 자료가 수집되었기 때문에, 온라인 조사를 통한 문제점에서 자유로울 수 없다. 온라인 조사의 경우 인터넷 이용자들을 중심으로 연구가 진행되기 때문에 모집단을 충분히 반영하지 못하는 표본 편향이 발생할 수 있으며 표본오류 통제 등에도 어려움이 있을 수 있다. 넷째, 본 연구는 사회불안을 단일한 것으로 보지 않고 사회불안이 발생할 수 있는 상황에 따라 사회적 상호작용 불안과 수행 불안으로 나누어 살펴보고자 하였다. 그러나 연구 결과 사회적 상호작용 불안과 수행 불안 둘 다에서 경로 차이가 크게 나타나지는 않았다. 따라서 사회적 상호작용 불안과 수행불안에 다른 영향을 미칠 수 있는 핵심 변인을 찾기 위한 추후 연구가 더 필요할 것으로 보인다.



## 참고문헌

- 강혜영 (2015). 행동억제와 사회불안의 관계에서 거부민감성의 매개효과. 조선대학교 석사학위 논문.
- 권석만 (2013). 현대 이상심리학. 학지사.
- 권성일, 정현희 (2014). 수용전념치료 프로그램이 사회불안 수준이 높은 대학생의 우울, 부적응적 인지, 심리적 안녕감에 미치는 효과. 인지행동치료, 14(2), 145-164.
- 경기웅, 장성숙 (2015). 대학생의 거부민감성과 대인관계 유능성의 관계: 다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로. 인간이해, 36(2), 55-66.
- 김계수 (2006). 성공적인 논문작성을 위한 Amos/Lisrel 이용 인과분석 연구방법론. 청람.
- 김나경, & 양난미. (2016). 대학생의 성인애착과 사회불안의 관계: 거부민감성과 부적응적 인지적 정서조절 전략의 매개효과. 상담학연구, 17(2), 217-238.
- 김나영, 조유진 (2009). 대학생의 거부민감성이 대인불안에 미치는 영향에 대한 자기개념의 매개 효과. 인간발달연구, 16(3), 149-162.
- 김나예 (2012). 완벽주의와 내현적 자기애가 부정적 평가두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김민지 (2017). 거부민감성과 우울의 관계 : 정서표현 양가성과 회피/분산적 정서조절양식의 매개효과. 성신여자대학교 석사학위논문.
- 김민찬 (2015). 아동·청소년기의 복합외상경험이 대학생의 사회불안에 미치는 영향: 경험회피와 부정적 자동사고의 매개효과. 대구가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김빛누리 (2014). 학업스트레스와 스마트폰 중독의 관계 : 불안과 경험적 회피의 이중매개 효과. 가톨릭대학교 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 석사학위논문.
- 김수철 (2016). 내현적 자기애 성향이 정서조절곤란에 미치는 영향 : 경험회피의 매개효과. 대구대학교 석사학위논문.
- 김슬기 (2013). 사회부과 완벽주의와 사회불안의 관계에서 정서조절곤란의 매개효과. 전남대학교 석사학위논문.
- 김은지 (2016). 부모애착이 이성관계 만족도에 미치는 영향 : 거부민감성의 매개효과. 가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문.
- 김종우 (1999). 사회공포증의 인지적, 생리적, 행동적 요인에 대한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 석사학위논문.
- 김혜숙 (2012). 아동이 지각한 부모양육태도와 대인문제해결양식과의 관계에서 낙관성의 매개효과. 제주대학교 석사학위논문.
- 류혜림 (2016). 아동의 거부민감성과 대인불안의 관계에서 부정정서 회피와 사회적 지지의 매개효과. 서울 교육대학교 석사학위논문.
- 박명주 (2012). 자기긍정확인이 거부민감성이 높은 대학생의 대인불안과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 영남대학교 석사학위논문.
- 박선미 (2017). 대학생의 거부민감성이 이성관계 만족도에 미치는 영향 : 정서표현양가성과 갈등해결전략의 매개효과. 건양대학교 석사학위논문.
- 박선영 (2003). 사회불안 유발상황의 구분 및 사회불안 하위유형의 차별적 특성. 서울대학교 석사학위논문.
- 박승순 (2014). 자기제시 기대가 사회불안 및 우울에 미치는 영향 : 자기제시 동기의 조절효과를 중심으로. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- 박신영 (2014). 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향 : 거부민감성과 역기능적 완벽주의의 역할. 서울대학교 석사학위논문.
- 박은 (2016). 대학생의 부적응적 자기초점주의가 사회불안과 우울에 미치는 영향 : 재확인 추구의 중재효과를 중심으로. 명지대학교 석사학위논문.

- 박지연 (2014). 대학생의 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계 : 사회적 지지와 부정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 경상대학교 석사학위논문.
- 배병렬 (2014). Amos 21 구조방정식모델링 원리와 실제. 청람.
- 백재임 (2008). 대학생의 대인관계 성향과 용서의 관계. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 서영석 (2010). 상담심리 연구에서 매개효과와 조절효과 검증. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 22(4), 1147-1168.
- 서은비 (2017). 내면화된 수치심과 사회불안의 관계 : 지각된 통제감과 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 신혜린, 이기학 (2008). 성인애착과 성별에 따른 대학생 사회불안의 차이. 한국심리학회지: 일반, 27(1), 139-159.
- 원지현 (2014). 북한이탈주민의 반복적 대인간 외상경험, 경험적 회피, 복합PTSD의 관계. 광운대학교 석사학위논문.
- 이복동 (2000). 성인 애착과 이성관계 만족: 거부 민감성과 귀인 양식의 매개효과를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 이영아, & 이인혜. (2016). 남녀 대학생에서 거부민감성과 사회불안 간의 관계. 한국심리학회지: 건강, 21(2), 641-660.
- 이정례 (2017). 내현적 자기애와 진로미결정의 관계에서 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장성미 (2015). 대학생의 거부민감성이 대인관계 유능성에 미치는 영향 : 적응적인 인지적 정서조절전략을 매개변인으로. 대구대학교 석사학위논문.
- 장영호 (2012). 성인애착과 사회불안의 관계에서 경험회피의 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장혜인 (2003). 지각된 부모의 양육 행동이 사회불안에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 정대수 (2017). 사회적 상호작용 불안과 수행불안의 특성 비교 : 긍정 및 부정 정서성, 긍정 및 부정적 평가에 대한 두려움, 부정적인 결과에 대한 해석편향, 긍

- 정적인 결과에 대한 해석편향을 중심으로. 아주대학교 석사학위논문.
- 최윤실 (2013). 아동의 거부민감성과 사회불안의 관계에서 인지적 정서조절의 매개 효과. 진주교육대학원 석사학위논문.
- 최정훈, 이정운 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 6(1), 21-47.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 2 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
- 홍세희 (1999). 문항반응 이론과 요인분석을 이용한 척도개발 및 타당화. *한국임상심리학회 학술발표논문집*, 1999(4), 1-89.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, (3rd Ed). Washington DC: Author.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th Ed), Washington DC: Author.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411.
- Bandalos, D. L. (2002). The effects of item parceling on goodness-of-fit and parameter estimate bias in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling*, 9, 78-102.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 109-117.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties

- of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, *42*, 676-688.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss (Vol. 3). Basic books.
- Crozier, W. R., & Alden, L. E. (2001). The social nature of social anxiety. *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to The Self and Shyness*, 1-20.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder a pilot study. *Behavior Modification*, *31*, 543-568.
- Downey, G., & Feldman, S. I. (1996). Implications of rejection sensitivity for intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *70*, 1327.
- Downey, G., Feldman, S., & Ayduk, O. (2000). Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships. *Personal Relationships*, *7*, 45-61.
- Davidson, J. R., Hughes, D. C., George, L. K., & Blazer, D. G. (1994). The boundary of social phobia: Exploring the threshold. *Archives of General Psychiatry*, *51*, 975-983.
- Eifert, G. H., & Heffner, M. (2003). The effects of acceptance versus control contexts on avoidance of panic-related symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, *34*, 293-312.
- 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*, 231-247.
- Hambrick, J. P., Turk, C. L., Heimberg, R. G., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2003). The experience of disability and quality of life in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, *18*, 46-50.

- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., & Bissett, R. T. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*, 553.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 1152.
- Heimberg, R. G., & Becker, R. E. (2002). *Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies*. Guilford Press.
- Hong, S., Malik, M. L., & Lee, M. K. (2003). Testing configural, metric, scalar, and latent mean invariance across genders in sociotropy and autonomy using a non Western sample. *Educational and Psychological Measurement, 63*, 636-654.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*, 1-55.
- Impett, E. A., Gable, S. L., & Peplau, L. A. (2005). Giving up and giving in: the costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*, 327.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy, 44*, 1301-1320.
- 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*, 120-128.
- Kline, R. B. (2010). Principles and practice of structural equation modeling. 2011. New York: Guilford Press Google Scholar.
- 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. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *9*, 371-375.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 94-112.
- Lecrubier, Y., Wittchen, H. U., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A., & Knapp, M. (2000). A European perspective on social anxiety disorder. *European Psychiatry*, *15*, 5-16.
- Levy, S. R., Ayduk, O., & Downey, G. (2001). The role of rejection sensitivity in people's relationships with significant others and valued social groups. *Interpersonal Rejection*, 251-289.
- London, B., Downey, G., Bonica, C., & Paltin, I. (2007). Social causes and consequences of rejection sensitivity. *Journal of Research on Adolescence*, *17*, 481-506.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, *36*, 455-470.
- Mogg, K., Mathews, A., & Weinman, J. (1989). Selective processing of threat cues in anxiety states: A replication. *Behaviour Research and Therapy*, *27*, 317-323.
- Ossman, W. A., Wilson, K. G., Storaasli, R. D., & McNeill, J. W. (2006). A

- preliminary investigation of the use of acceptance and commitment therapy in group treatment for social phobia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6, 397-416.
- Öst, L. G. (1987). Age of onset in different phobias. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, 223.
- Pilkonis, P. A., Feldman, H., Himmelhoch, J., & Cornes, C. (1980). Social anxiety and psychiatric diagnosis. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 168, 13-18.
- Pilkonis, P. A., & Zimbardo, P. G. (1979). The personal and social dynamics of shyness. *In Emotions in Personality and Psychopathology* (pp. 131-160). Springer US.
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig, C. D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia: comorbidity and morbidity in an epidemiologic sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in Experimental and Nonexperimental Studies: New Procedures and Recommendations. *Psychological Methods*, 7, 422-445.
- Sullivan, H. S. (1937). A note on the implications of psychiatry, the study of interpersonal relations, for investigations in the social sciences. *American Journal of Sociology*, 42, 848-861.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 326-331.
- Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101, 34 - 52.



Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. R., & White, T. L. (1987).  
Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and  
Social Psychology*, *53*, 5.

부록

## 설 문 지

안녕하세요?

소중한 시간 내주셔서 진심으로 감사합니다.  
본 설문지는 사회불안에 영향을 주는 다양한 요인들을 알아보기 위한 것입니다. 여러분의 솔직한 응답은 연구를 진행하는데 소중한 자료가 될 것입니다.

설문지에 제시된 모든 문항에는 옳고 그른 답이 없습니다. 지시사항에 따라 평소 자신의 느낌과 생각, 행동에 따라 있는 그대로 답해 주시면 됩니다. 아울러, 빠진 응답이 있는 설문지는 사용할 수 없으므로, 가능한 한 한 문항도 빠짐없이 작성해 주시기를 부탁드립니다.

응답해주신 모든 자료는 무기명으로 통계 처리되어 철저히 비밀이 보장되며, 순수하게 연구목적으로만 사용될 것을 약속드립니다.

설문에 협조해주셔서 진심으로 감사합니다.

2016. 12.

경남대학교 일반대학원  
심리학과 상담심리전공

지도교수 : 남숙경  
연구자 : 노윤영 (dbsdud1293@naver.com)

## 부록 1. 거부민감성 척도

◎ 다음은 일상생활에서 일어날 수 있는 여러 상황에서 여러분이 어떻게 느끼고 생각하는가를 알아보는 질문들입니다. 상황을 읽고 두 가지 질문에 대해 전혀 그렇지 않다(1번)부터 매우 그렇다(6번) 중 자신과 가장 가까운 곳에 표시를 해 주시기 바랍니다.

전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	다소 그렇다	약간 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	2	3	4	5	6

상황 1	같은 수업을 듣는 사람에게 노트를 빌려 달라고 한다.					
1) 노트를 빌려주지 않을 지에 대해 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
2) 노트를 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 2	친구에게 이사 와서 나와 함께 살자고 부탁한다.					
1) 이사 오기를 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
2) 이사 오라는 부탁을 받아들일 것이라 예상한다.	1	2	3	4	5	6
상황 3	부모님께 어떤 공부를 더 해야 할지 결정하는 것을 도와달라고 부탁한다.					

1) 부모님이 결정을 도와주시지 않을까봐 걱정되거나 불안하다.		1	2	3	4	5	6
2) 부모님이 결정을 도와주실 것이라 예상된다.		1	2	3	4	5	6
상황 4	잘 모르는 사람에게 데이트를 신청한다.						
1) 데이트 신청을 받아들이지 않을까 걱정되거나 불안하다.		1	2	3	4	5	6
2) 잘 모르는 사람이 데이트 신청을 받아들일 것이라 예상된다.		1	2	3	4	5	6
상황 5	당신의 남자(여자)친구는 오늘 밤에 다른 친구들과 약속이 있다. 그런데 당신은 오늘 남자(여자)친구와 함께 있고 싶어서, 그(녀)에게 자신과 함께 있어 달라고 요구한다.						
1) 그(녀)가 당신과 함께 있어줄지 걱정이 되거나 불안하다.		1	2	3	4	5	6
2) 그(녀)가 당신과 함께 있어줄 것이라 예상된다.		1	2	3	4	5	6
상황 6	부모님께 용돈을 더 달라고 부탁한다.						
1) 부모님이 용돈을 더 주지 않을까 걱정되거나 불안하다.		1	2	3	4	5	6
2) 부모님이 용돈을 더 주시리라 예상된다.		1	2	3	4	5	6

상황 7	수업이 끝난 후, 교수님께 수업 중 잘 이해되지 않는 부분에 대해 질문하고 좀 더 설명해 주실 것을 요구한다.								
	1) 교수님이 설명을 더 해주실지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6		
	2) 교수님이 설명을 더 해주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6		
상황 8	친한 친구와 심하게 다투고 난 후에, 그 친구에게 먼저 다가가서 말을 건다.								
	1) 친구에게 다가가는 것에 대해 주저되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6		
	2) 아무 거리낌 없이 다가가서 대화를 할 수 있을 것이라 예상한다.	1	2	3	4	5	6		
상황 9	같은 수업을 듣는 사람에게 같이 커피를 마시자고 제안한다.								
	1) 그 사람이 그러자고 할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6		
	2) 그 사람이 같이 커피를 마실 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6		
상황 10	졸업하고 난 다음 직장을 구하지 못 했을 때, 부모님께 당분간 생활비를 보조해달라고 요구한다.								
	1) 생활비 보조를 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6		

	2) 생활비를 보조해 주시리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 11	방학 기간 동안, 친구에게 나와 함께 여행을 가자고 제안한다.						
	1) 친구가 여행 제안을 거절하지 않을까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 친구가 여행 제안을 받아들여리라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 12	남자(여자) 친구와 심하게 다투고 난 후, 먼저 전화해서 만나고 싶다고 말한다.						
	1) 그(녀)가 만남을 거절할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 그(녀)가 만나자는 제안을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 13	친구에게 어떤 물건을 빌려 달라고 요구한다.						
	1) 친구가 물건을 빌려줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 친구가 물건을 빌려줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 14	부모님께 내가 참여하는 중요한 행사에 참석해 달라고 요청한다.						
	1) 부모님이 참석 요청을 거절할까 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6

	2) 부모님이 참석 요청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 15	친구에게 어려운 부탁을 한다.						
	1) 친구가 그 부탁을 들어줄지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 친구가 그 부탁을 들어줄 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 16	남자(여자) 친구에게 진심으로 나를 사랑하는지 물어본다.						
	1) 그(녀)가 나를 사랑할지 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 그(녀)가 나를 사랑한다고 할 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 17	클럽에서 눈에 띄는 이성에게 다가가서 춤을 추자고 청한다.						
	1) 내 청을 거절할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6
상황 18	남자(여자) 친구에게 부모님을 만나러 와 달라고 요청한다.						
	1) 내 청을 거절할 것 같아 걱정되거나 불안하다.	1	2	3	4	5	6
	2) 내 청을 받아들일 것이라 예상된다.	1	2	3	4	5	6

## 부록 2. 경험회피 척도

© 다음 문항을 읽고, 각 문항이 자신과 얼마나 비슷한지 해당되는 부분에 체크 해주시기 바랍니다.

		전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	드물게 그렇다	때때로 그렇다	자주 그렇다	거의 항상 그렇다	항상 그렇다
1	나는 어떤 불쾌한 일을 기억한다 해도 괜찮다.	1	2	3	4	5	6	7
2	나의 고통스러운 경험과 기억들은 내가 가치 있게 여기는 삶을 살아가기 어렵게 만든다.	1	2	3	4	5	6	7
3	나는 나의 감정들이 두렵다.	1	2	3	4	5	6	7
4	나는 나의 걱정들과 감정들을 통제하지 못하게 될까 봐 걱정스럽다.	1	2	3	4	5	6	7
5	나의 고통스러운 기억들은 내가 충만한 삶을 살지 못하도록 방해한다.	1	2	3	4	5	6	7
6	나는 내 삶을 잘 관리하고 있다.	1	2	3	4	5	6	7
7	감정은 내 인생에서 문제를 일으킨다.	1	2	3	4	5	6	7
8	대부분의 사람들은 나보다 각자의 삶을 더 잘 다루고 있는 것 같다.	1	2	3	4	5	6	7
9	걱정들은 나의 성공에 방해가 된다.	1	2	3	4	5	6	7
10	나의 생각과 감정들은 내가 원하는 삶을 사는데 문제가 되지 않는다.	1	2	3	4	5	6	7



### 부록 3. 사회적 상호작용 불안 척도

© 다음 문항을 읽고, 각 문항이 자신과 얼마나 비슷한지 해당되는 부분에 체크 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	나보다 높은 지위에 있는 사람과 대화할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
2	다른 사람들과 눈을 마주치기가 힘들다.	0	1	2	3	4
3	나 자신이나 내 감정에 대해서 말해야 할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
4	동료들과 편안하게 어울리는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
5	길에서 아는 사람을 만나면 긴장된다.	0	1	2	3	4
6	여러 사람들과 어울리는 것이 불편하다.	0	1	2	3	4
7	다른 사람과 단 둘이 있는 상황에서는 긴장된다.	0	1	2	3	4
8	모임에서 사람들을 만나는 것이 편안하다.	0	1	2	3	4

9	다른 사람들과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
10	이야깃거리를 쉽게 생각해낸다.	0	1	2	3	4
11	이상하게 보일까봐 나 자신을 표현하는 것이 걱정된다.	0	1	2	3	4
12	다른 사람의 주장에 반대하기가 어렵다.	0	1	2	3	4
13	매력적인 이성과 이야기하는 것이 어렵다.	0	1	2	3	4
14	사회적 상황에서 무엇을 말해야 할지 몰라 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
15	잘 알지 못하는 사람들과 어울려야 할 때면 불편하다.	0	1	2	3	4
16	대화 도중 부적절한 말을 할 것 같다.	0	1	2	3	4
17	여러 사람들과 어울려 이야기할 때 무시당할까봐 걱정하곤 한다.	0	1	2	3	4
18	여러 사람들과 어울릴 때 긴장한다.	0	1	2	3	4
19	잘 알지 못하는 사람에게 인사를 해야 할지 망설인다.	0	1	2	3	4

#### 부록 4. 사회공포증(수행 불안) 척도

◎ 다음 문항을 읽고, 각 문항이 자신과 얼마나 비슷한지 해당되는 부분에 체크 해주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	웬만큼 그렇다	상당히 그렇다	매우 그렇다
1	다른 사람들 앞에서 글을 써야 할 때면 불안해진다.	0	1	2	3	4
2	공중 화장실을 사용할 때 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
3	내 목소리와 내게 귀 기울이고 있는 다른 사람들이 갑자기 의식되곤 한다.	0	1	2	3	4
4	길을 가고 있을 때 사람들이 나를 주시하지 않을까 신경이 쓰인다.	0	1	2	3	4
5	다른 사람들과 함께 있을 때 얼굴이 붉어질까봐 두렵다.	0	1	2	3	4
6	다른 사람들이 이미 앉아있는 방에 들어갈 때는 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
7	다른 사람들이 쳐다보고 있을 때 떨게 되지 않을까 걱정된다.	0	1	2	3	4
8	버스나 기차에서 다른 사람들과 마주앉아야 할 경우 긴장되곤 한다.	0	1	2	3	4
9	다른 사람들에게 정신을 잃거나 병적인 모습을 보이지 않을까 공포스럽다.	0	1	2	3	4

10	여러 사람들 사이에 있으면 무언가를 마시는 것이 힘들다.	0	1	2	3	4
11	식당에서 낯선 사람들 앞에서 음식을 먹을 때면 남의 이목을 의식하게 된다.	0	1	2	3	4
12	사람들이 내 행동을 이상하게 생각할까봐 걱정된다.	0	1	2	3	4
13	식판을 들고 번잡한 식당을 가로질러 지나가려면 긴장되곤 한다.	0	1	2	3	4
14	다른 사람들 앞에서 자제력을 잃지 않을까 걱정된다.	0	1	2	3	4
15	다른 사람의 관심을 끄는 행동을 하게 될까봐 걱정된다.	0	1	2	3	4
16	엘리베이터에 있을 때, 다른 사람들이 나를 쳐다보지 않을까 긴장된다.	0	1	2	3	4
17	줄을 서 있을 때, 나만 유난히 눈에 띌 것 같이 느껴진다.	0	1	2	3	4
18	다른 사람들 앞에서 말을 할 때면 긴장된다.	0	1	2	3	4
19	다른 사람들 앞에서 고개를 가로젓거나 끄덕거릴 것 같아 걱정된다.	0	1	2	3	4
20	사람들이 나를 쳐다보고 있다는 사실을 알게 되면 거북하고 긴장된다.	0	1	2	3	4

※ 다음은 귀하에 대한 일반적 사항을 묻는 질문지입니다. 빠짐없이 응답해 주시길 부탁드립니다.

1) 귀하의 성별은?

- ① 남
- ② 여

2) 귀하의 학년은?

- ① 1학년
- ② 2학년
- ③ 3학년
- ④ 4학년

3) 귀하의 나이는? (            ) 세

4) 귀하의 전공은?

- ① 인문사회계열
- ② 자연과학계열
- ③ 예술체육계열
- ④ 공학계열
- ⑤ 농학계열
- ⑥ 기타 (            )

5) 귀하의 형제 수는 몇 명입니까?

- ① 외동
- ② 2명
- ③ 3명
- ④ 4명 이상

- 설문에 응해주셔서 감사 합니다 -

## ABSTRACT

### The Mediating Effect of Experiential Avoidance between Rejection Sensitivity and Social Anxiety

Noh Youn Young

Department of Psychology

Academic Advisor Suk Kyung Nam

The purpose of this study was to examine the mediating effect of experiential avoidance between rejection sensitivity and social anxiety of college students. And social anxiety was classified as social interaction anxiety and performance anxiety. Questionnaire survey was conducted with 300 university universities students in Korea. The collected data were analyzed using SPSS 22.0 and AMOS 21.0. The main result are as follows.

First, rejection sensitivity had a statistically significant correlation with experiential avoidance, social interaction anxiety, and performance anxiety. And experience avoidance had a statistically significant negative correlation with social interaction anxiety and performance anxiety. Finally, social interaction anxiety had a statistically significant positive correlation with performance anxiety.

Second, the mediating effect of experience avoidance was confirmed in both rejection sensitivity, social interaction anxiety, and rejection sensitivity , performance anxiety.

These results are expected to help understand the effect of college students' rejection sensitivity on social anxiety. It is also expected to help college students suffering from social anxiety due to their rejection sensitivity.