

# 대학생의 비합리적 신념과 사회불안 간 관계에서의 경험회피의 매개효과\*

이수인, 김충명†

전남대학교, 광주대학교

본 연구의 목적은 대학생의 비합리적인 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 검증하는 데 있다. 이를 위하여, 광주 소재 4년제 대학에 재학 중인 남녀 학생 265명을 대상으로 비합리적 신념, 경험회피, 사회불안을 측정하는 설문을 실시하여 자료를 수집하였으며, 위계적 회귀분석을 통해 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개모형을 검증하였다. 이 연구에서 밝혀진 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 비합리적 신념과 경험회피, 사회불안의 측정변수들의 상관계수를 살펴 본 결과 측정변수 간 정적상관이 있으며 모두 유의미하였다. 둘째, 위계적 회귀분석 결과, 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 부분 매개효과를 나타내었다. 비합리적 신념의 하위 요인 중에 무시나 부당대우에 대한 민감성은 완전 매개효과를 보였으며, 성취에 대한 집착, 자기비하, 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력 그리고 호감이나 인정에 대한 집착은 부분 매개효과를 보였다. 이를 토대로 대학생들의 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피에 초점을 맞춘 상담전략을 세울 수 있도록 제안하였다. 그리고 본 연구의 의의 및 추후 연구를 위한 논의점과 제한점을 제시하였다.

**주요어:** 비합리적 신념, 경험회피, 사회불안, 매개효과

\* 본 원고는 이수인(2015)의 석사학위논문 일부를 수정·보완한 것임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 김충명, 광주대학교 언어·심리치료학부 부교수, 광주광역시 남구 효덕로 277, E-mail : cmkim@gwangju.ac.kr

■ 최초투고일 : 2019년 2월 28일 ■ 심사마감일 : 2019년 7월 1일 ■ 게재확정일 : 2019년 7월 1일

## 1. 서 론

‘사회적 상황이나 과제를 수행하는 상황에서 일어나는 타인의 부정적 평가에 대한 현저하고 지속적인 두려움’으로 정의(American Psychiatric Association, 2013)되는 사회불안(social anxiety)은 대학생들에게 발견되는 흔한 심리적 장애 중 하나이다. 서구 대학생의 경우, 사회적 불안이나 수치심을 보고하는 경우가 약 19-22%의 비율로 나타났다(Beidel, Turner, Sranlery, & Dancu, 1989; Strahan, 2003). 우리나라의 경우에도 대학생의 54.9%는 면접시험 상황에서의 불안을 보고하였으며(조용래, 원호택, 1997), 친교 모임에서는 24.7%의 학생들이 사회불안 문제를 겪었고(김은정, 2000), 일상생활에서는 8.5%의 학생들이 타인과의 상호작용 문제로 중간 이상의 불안을 느끼는 것으로 나타났다(박신재, 2003). 이처럼 대학생들에게 많이 나타나는 이유는 대인관계의 범위가 비교적 제한적이었던 중고등학교 때와는 달리, 대학생들은 집단 토론, 발표 그리고 각종 학술제 등을 통해 평가받는 상황이 많고(Ameis, Gelder, & Shaw, 1983), 또한 본인이 적극적으로 해결해야 하는 대인 및 이성관계 그리고 학업 수행이나 취업준비 등을 포함한 사회 진입 과정에서 상기 과제들을 빈번히 마주하기 때문이다(김효정, 2009; Shepherd, 2006).

사회불안의 발병 시기는 주로 10대 후반과 20대 초반이며, 치료 받지 않을 경우 일생에 걸쳐 그로 인한 장애가 지속되는 만성적인 경과와 함께 점차 관련 증상이 심해지는 경향이 있다(American Psychiatric Association, 2013). 또한 사회불안을 경험하는 학생들이 그렇지 않은 학생들보다 과업 수행 과정을 훨씬 더 힘들게 느끼는 것으로 알려졌다. 그럼에도 불구하고 사회불안을 가진 대학생들은 자신의 장애를 숨기려 함

은(Creed & Funder, 1998; LeSure-Lester, 2001) 물론, 타인의 비판에 대해 과도하게 걱정하는 경향이 있고(DeWall, Buckner, Lambert, Cohen, & Fincham, 2010; Susan, 2012), 전문적인 도움도 받고 있지 못한 상태로 보고되었는데(Magee, Eaton, Wittchen, McGonagle, & Kessler, 1996), 이는 대학생의 사회불안에 대한 치료적 개입이 필요하다는 사실을 시사하고 있다.

일상생활 및 학업생활 부적응에 영향을 주는 사회불안의 발현과 관련해서는 부모의 자녀양육과정(Hudson & Rapee, 2000), 친구관계(Biggs et al., 2012), 유전적 요인(Fyer, Mannuzza, Chapman, Liebowitz, & Klein, 1993; Reich & Yates, 1988) 등 다양한 측면에서 연구되고 있지만, 인지모형 접근방법이 사회불안을 잘 설명해 주면서 아울러 치료 장면에서도 많이 적용되는 경향이 있다. 예를 들면 부정적으로 왜곡된 인지, 부정적인 자기 말 또는 자의식, 자동적 사고, 부정적 자기개념, 비합리적 신념 등의 사고체계와 부정적 평가에 대한 두려움, 완벽주의 등의 역기능적 인지평가들로 인해 사회불안이 발현되고 그 증상이 유지된다고 보았다(김은정, 1999; 설희정, 이동귀, 배병훈, 2014; 이정훈, 최정훈, 1997; 조용래, 1999; 정미정, 정현희, 2002; Beck, Emery, & Greenberg, 1985; Clark & Wells, 1995; Rapee & Hei,ber, 1997). 이러한 인지적 특성 중에서도 비합리적이면서 역기능적인 신념과 사회불안 간의 관계를 알아보자고 한 연구들이 최근에 많이 시도되었다(박민선, 채규만, 2013; 설희정, 이동귀, 배병훈, 2014; 정미정, 정현희, 2002; Mahaffey, Wheaton, Fabricant, & Berman, 2013).

이들 중 사회불안에 가장 일관되게 영향을 미치는 발생요인은 비합리적인 신념인 것으로 보고되고 있는데, 관련이 높은 변인들에 대한 메타분석 결과, 사회불안 발생요인의 하나인 인지적 요인에

서는 비합리적 신념, 평가염려 완벽주의, 자기초점주의 등이 가장 많은 비중(78%)을 차지했다. 그리고 그 하위 변인 중에는 비합리적이면서 역기능적인 신념의 설명력이 가장 높은 것으로 나타난 바 있다(홍영근, 이경숙, 2013).

비합리적 신념의 하위 요인 중에서 우선 '성취에 대한 집착'은 실패를 용납하지 못하며 가능한 모든 분야에서 자신이 철저하게 유능하고 성취적이어야 한다는 신념으로 규정된다(Bernard & DiGiushpee, 1989; Ellis, 1989; Ellis & Bernard, 1985). 그런데 무엇을 항상 '잘' 한다는 것은 현실적으로 불가능하며, 이를 위해 과도하게 노력한다면 사회불안을 경험할 가능성이 크다고 볼 수 있다(Ellis & Harper, 1975). 실제로 신현균과 원호택(1991)에서는 비합리적 신념의 하위 유형과 불안 간의 관계를 알아 본 결과, 지나치게 높은 자기에 대한 기대감과 성취에 대한 집착이 불안을 유의미하게 설명하는 것으로 나타났다.

둘째, 자기비하 요인은 자신의 잘못된 한 가지 행동을 가지고 자신을 하찮거나 무가치하게 보는 경향을 반영하고 있는데(Berand, 1998), 이들은 자신에 대해 잘못과 실수의 여지를 인정하지 않으며 따라서 불가피한 결과를 이해하려고 노력하기보다는 자신을 비난함으로써 더 큰 정서적 혼란을 가져 올 가능성이 있음을 예측할 수 있다. 이는 자기에 대한 부정적인 개념의 수준이 높을수록 사회불안 수준이 높다는 연구결과들(조용래, 원호택, 1997; 조용래, 원호택, 1999; Chang & D'Zurilla, 1996)과 관련이 있어 보인다. 이 중에서 조용래와 원호택(1997)의 연구 결과에 따르면, 자기비하 요인이 사회불안을 38.74%로 가장 잘 설명해 주고 있는 것으로 나타났으며, 자기비하나 자기 자신에 대한 부정적 평가가 사회불안과 관련된 인지변인 중 가장 큰 설명력을 가지고 있는 것으로 알려진 바 있다(Glass, Merluzzi, Biever,

& Larsen, 1982; Stopa & Clark, 1993).

셋째, '불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력'에서는 자신이 긴장이나 불안과 같은 부정적 감정을 견딜 수 없고 따라서 좌절을 경험하는 일은 자신에게 당황스럽고 끔찍하며 절망적이라고 믿는 것을 나타내거나(Bernard & DiGiushpee, 1989; Ellis, 1989; Ellis & Bernard, 1985), 인생의 어려움이나 책임들을 직면하는 것보다 피하는 것이 상책이라고 믿는다는(Ellis & Harper, 1975) 것이다. 이는, 자신의 사고와 감정에 대한 불편감에서 비롯한 불안들을 견디는 능력이 내담자의 치료 및 변화 과정에서 중요한 역할을 하는 것으로 보았던 견해(Ellis, 2003)와 연결되는 지점이다. 관련된 선행연구에서는 좌절에 대한 낮은 인내력이 사회불안과 우울을 유의미하게 예측하는 변인이며(Chang & D'Zurilla, 1996), 부정적인 정서상태나 좌절에 대해 견디는 능력이 낮을수록 불안이 높아진다(정지현, 권석만, 2013)고 밝혀진 바 있다.

넷째, 무시나 부당한 대우에 과민성 요인은 사람들이 어떤 상황에서도 '자신을 반드시 공정하고 친절하게 대해야만 한다'와 같은 신념을 반영한다. 이는 남으로부터 부당하게 대우 받았거나 거절당하면 그 일은 두렵고 비참하며 파멸적인 것으로 보아야 한다는 생각을 반영하는 것으로 보인다(Ellis & MacLaren, 2005). 실제로 이 신념은 여러 선행 연구들에서 사회불안을 잘 설명해주는 변인으로 밝혀진 바 있다(이정운, 1999; 정미정, 정현희, 2002; 최영숙, 2007; 최정훈, 이정운, 1994).

그리고 마지막으로 '호감이나 인정에 대한 집착'은 자신이 중요하다고 생각하는 모든 사람들로부터 반드시 사랑과 인정을 받는 것이 필요하다는 신념(Ellis & Harper, 1975)으로서, 이러한 비합리적 신념은 현실에서는 거의 불가능한 목표이기 때문에 이를 달성하려고 노력한 만큼 실패 시 비례할 좌절에 대한 불안을 악화시킬 수 있을 것으

로 보인다. 실제로 과도하게 타인의 호감이나 인정에 대해 집착하는 사람들이 사회불안과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 알려졌다(이정운, 1999; 조용래, 원호택, 1999; 최정윤, 이정운, 1994).

한편, Hayes 등(1996)에 따르면 불안관련 정신장애는 현재의 순간에 일어나는 생각이나 감정 또는 신체 반응을, 있는 그대로 경험하지 않고 회피할 때 일어난다는 것이다. 즉, 불편감이나 불안 등 내적인 동요를 일으키는 상황에서 경험회피를 시도하면 할수록 실제적인 현실과 유리되면서 필요한 정보수집과 기술습득이 어려워지게 되고 이에 따라 새롭고 창의적이며 건설적인 방향으로 문제해결을 시도할 수 있는 기회를 놓친다는 것이다. 따라서 고통을 심화시키고 유지시키는 부적응적 악순환을 초래하기 쉽다고 지적한다.

일반적으로 사회불안을 가진 사람들은 비합리적 신념으로 인해 정상적인 범위 내의 사회적 상황을 보다 위협적으로 지각함으로써 자동적이고 반사적으로 자신을 보호하기 위한 회피전략을 사용하는 것으로 보고되었다(이정운, 최정훈, 1997; Clark & Wells, 1995). 이를테면, 주의 전환(attention shift)이나 공상을 통해 다른 정신적 작업에 몰두함으로써 불안 및 부적 정서를 유발하는 대상으로부터 벗어나고자 하거나(Markway, Carmin, Pollard, & Flynn, 1992), 두려워하는 정서를 회피 또는 억제하거나(Kashdan & Breen, 2007; Turk, Heimberg, Luterek, Mennin, & Fresco, 2005; Kashdan & Steger, 2006), 다른 사람들의 관심이 쏠리지 않도록 의도적으로 ‘안전 추구 행동(예: 시선 피하기)’을 하는 것과 관련이 있었다(박은희, 윤혜영, 권정혜, 2011). 이처럼 사회불안을 가진 사람들은 평가가 예상되는 사회적 상황에서 거의 즉각적인 불안반응을 경험하게 되며, 그러한 사회적 상황을 회피하거나 도피하고자(American Psychiatric Association, 2013)한

다는 것이다. 따라서 경험회피는 불안과 관련된 병리의 원인으로 작용할 수 있는데, 각종 불안 증상들과 정적인 상관을 보인다는 연구들(Feldner, Zvolensky, Eifert, & Spira, 2003; Hayes et al., 1996; Karekla, Forsyth, & Kelly, 2004)에서 입증되었으며, 심지어 사회불안의 선형요인이라고 지적된 바 있다(Eifert & Heffner, 2003; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, Kashdan, Breen, Afram & Terhar, 2010). 요컨대, 사회불안의 발현과정에는 사회적 상황에서 수반되는 인지, 정서, 행동 및 신체의 부정적 반응들을 억제하려는 경험회피가 오히려 불안을 가중시키는 역할을 한다는 것을 알 수 있다. 아울러 자신의 생각이나 감정을 수용하지 못하거나 이를 통제하려는 것이 고통의 근원이 된다는(Hayes et al., 1996) 지적하고 있다는 점을 고려하면, 역으로 이들 생각과 감정이 자연스럽게 수반되게 하고 있는 그대로 이해하는 동안 그 결과가 제공하는 긍정적인 경험들의 반복에 의해 이전의 고통에서 벗어날 수 있다는 가능성으로 미루어 심리적 수용의 중요성이 대두된다 하겠다. 심리적 수용은 방어과정 없이 사적 사건들(private events)을 있는 그대로 온전히 경험함하는 것(Haas, 1994)으로서 심리적 건강과 삶의 질 향상에 대한 유의미한 결과(Linehan, 1993; 문현미, 2005)와도 연결되고 있다.

상기 연구들에서 제기된 주장을 종합하면, 사회불안을 가진 사람들은 사회적 상황에서 자신이 인정받지 못하는 부적절한 행동을 할 것이라는 비합리적인 신념을 가지고 있으며, 이렇게 지각된 위협으로부터 자신을 보호하기 위해 자동적이고 반사적으로 회피전략을 사용하는 것으로 보인다. 특히 주의 전환과 안전을 추구하는 행동들에서 그 예를 찾을 수 있는데(박은희, 윤혜영, 권정혜, 2011), 전자가 다른 정신적 작업에 몰두함으로써 불안을 느끼는 대상으로부터 주의를 분산시키는

방법인 반면, 후자는 시선 피하기 등을 통해 다른 사람들의 관심이 자신에게 쏠리지 않도록 의도적으로 취하는 행동 등을 일컫는다. 이러한 회피 전략은 불안한 상황에서 불안도와 긴장도를 낮춰주는 데는 도움을 주는 것처럼 보이지만, 역설적이게도 실제로는 비합리적인 신념에 대한 반증의 기회를 박탈당함으로써 이 신념이 유지되도록 하여 오히려 사회공포증이 강화되는 데에 기여한다(Wells et al., 1995)는 것이다. 이처럼 사회불안을 가진 사람들은 부정적인 평가가 예상되는 사회적 상황에서 즉각적으로 불안반응을 경험하며, 자신의 불안한 모습을 숨기고 불안을 감소시키고자 회피 및 대처행동을 함으로써 오히려 사회불안을 악화시키는 것으로 보인다(American Psychiatric Association, 2013).

본 연구는 이렇게 사회불안 경험자들의 회피성향 및 악순환이 발견됨에도, 단지 사회불안과 관련된 인지변인들 중 자기비하, 파국화 등에만 초점을 맞춘 채 그 변인들이 어떤 과정을 거쳐 사회불안에 영향을 주는지에 관한 연구는 미흡하다(조용래, 김은정, 원호택, 1997; 조용래, 1999; Heimberg, 1994; Mahaffey, Wheaton, Fabricant, Berman & Abramowitz, 2013)는 주장에 착안하여 연구 문제를 설정하였다. 아울러 경험회피에 대한 다양한 관점의 이론적 근거에도 불구하고, 비합리적 신념과 사회불안 사이에서의 매개양상을 직접적으로 탐색한 연구가 결여되어 있는 점을 출발점으로 비합리적 신념의 요인들을 구체적으로 살펴보고, 이러한 인지적 요인과 사회불안 사이에서 경험회피의 매개효과가 있는지를 20대 대학생 집단을 대상으로 알아보고자 하였다. 특히, 성취에 대한 집착, 자기비하, 좌절에 대한 낮은 인내력, 인정에 대한 집착, 그리고 무시나 부대한 대우에 대한 과민성 등의 하위요인에서 그 효과를 입증하고자 하였다. 이를 통해 대인관계를 비롯한 소

그룹 또는 단체활동 등에서 빈발하는 대학생들의 사회불안을 감소시키기 위한 효과적인 상담 개입 방안에도 도움을 줄 수 있을 것으로 보인다.

## 2. 방법

### 1) 연구대상

본 연구는 광주광역시에 소재하는 4년제 대학에 재학 중인 대학생 280명을 대상으로 설문조사를 실시하였으며, 이 중 만 19세에서 24세까지의 참여자 265명의 자료를 분석에 사용하였다. 이들 중 남자는 72명(27.2%), 여자는 193명(72.8%)의 분포를 보였으며, 평균 연령은 22세( $SD = 1.66$ )이었다. 실험참여자들에 대한 인구학적 변인은 <표 1>에 상술되어 있다.

<표 1> 실험참여자들의 인구학적 변인에 대한 개요

변인	하위범주	N(%)
연령	19-22	250 (94.3)
	23-24	15 (5.7)
성별	남성	72 (27.2)
	여성	193 (72.8)
전공	인문	158 (59.6)
	자연	90 (34.0)
	예술	17 (6.4)
거주지	수도권	54 (20.4)
	지방	211 (79.6)

### 2) 측정도구

#### (1) 비합리적 신념

Ellis의 이론적 개념인 비합리적 신념의 수준을 측정하기 위하여 DiGiuseppe, Leaf, Exner, &

Robin(1988)이 개발한 일반적 태도 및 신념 척도 (General Attitude and Belief Scale: GABS)는 서수균(2004)이 변안하여 탐색적 요인분석과 문항분석을 거쳐 수정한 것으로 총 38문항, 6개의 하위 요인(비합리적 신념 5가지와 합리적 신념 1가지)으로 구성되었다. 본 연구에서는 연구의 목적에 맞게 비합리적 신념을 측정하는 5개의 하위 요인만을 포함하였는데 성취에 대한 집착(7문항), 자기비하(6문항), 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력(6문항), 무시나 부당대우에 대한 과민성(7문항) 그리고 호감이나 인정에 대한 집착(5문항)으로 구성되어 있다. 각 문항은 Likert 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 2: 그렇지 않다, 3: 보통이다, 4: 그렇다, 5: 매우 그렇다)로 평정되었으며, 점수가 높을수록 비합리적 신념이 강함을 의미한다. 서수균(2004)의 연구에서 비합리적 신념 척도의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92였다. 본 연구에서의 전체 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .89이였으며, 하위 요인별 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 성취에 대한 집착 요인 .87, 자기비하 .85, 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력 .87, 무시나 부당대우에 관한 과민성 .80, 그리고 호감이나 인정에 대한 집착은 .83으로 나타났다.

## (2) 경험회피

경험회피의 수준을 측정하기 위한 도구인 수용행위 질문지-II(Acceptance and Action Questionnaire-II, AAQ-II)는 원래 9문항이었던 AAQ 질문지를 개정한 10문항의 자기보고식 질문지이다(Bond et al., 2011). 이 질문지는 수용전념 치료(Acceptance & Commitment Therapy)에서 정신병리의 핵심구성개념으로 알려진 심리적 유연성(psychological flexibility)과 경험적 회피(experiential avoidance)를 7점 Likert 상에 평

정하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 경험회피 성향이 크다는 것을 의미하며, 합산 점수가 낮을수록 심리적 유연성이 크다는 것을 의미한다. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)에 의해 변안되고 타당화 되었으며, 여기서 보고한 내적 합치도는 .85로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .81로 나타났다.

## (3) 사회불안

사회불안을 측정하기 위하여 첫 번째로 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)를 사용하였는데, 이는 타인과 만나고 대화하는 것, 이성 혹은 낯선 사람과 어울리는 것에 대한 불편감을 측정하는 것으로 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하였으며, 김향숙(2001)이 번역하고 타당화하였다. 총 19문항으로 구성되어 있고 Likert형의 5점 척도로 평정하였으며, 내적 합치도는 .92로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88로 나타났다. 두 번째로 사용한 사회 공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)는 대인관계에서 타인이 자신을 주시하는 상황에서 겪는 주시불안 또는 타인의 시선이 의식되는 상황이나 과제를 수행하는 과정에서 파생되는 수행불안의 정도를 측정하는 것으로 Mattick과 Clarke(1998)이 개발하였고, 김향숙(2001)이 번역하여 타당화하였다. 총 20문항으로 구성되었으며, Likert형의 5점 척도로 평정하였으며, 내적 합치도는 .92로 나타났다. 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )도 .92로 나타났다.

## 3) 연구절차

본 연구는 전남대학교 생명윤리심의위원회(IRB NO. 1040198-150105-HR-001-04)의 승인 후,

윤리규정을 준수하여 이루어졌다. 본 연구를 실시하기 위한 연구 질문지의 배포와 회수는 광주광역시에 소재한 G대학교의 학생을 대상으로 이루어졌으며, 윤리 규정에 따라 연구의 내용 및 목적, 실시 절차 등을 설명하고, 연구의 참여를 거부하거나 연구의 참여를 중도에 취소할 수 있고 이런 결정이 어떤 불이익도 없을 것을 알렸다. 그 후, 연구 참여에 자발적으로 동의한 경우 설문조사를 실시하였다. 설문은 총 87문항으로 시간은 대략 10~15분가량 소요되었다.

본 연구의 목적은 대학생을 대상으로 하여 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개역할을 알아보는 데 있다. 이를 규명해 보고자 아래와 같은 연구문제를 설정하였다.

- 연구문제 1. 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
  - 1-1. 성취에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
  - 1-2. 자기비하와 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
  - 1-3. 불편감 또는 좌절에 대한 낮은 인내력과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
  - 1-4. 무시나 부당한 대우에 대한 과민성과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
  - 1-5. 호감이나 인정에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는가?
- 연구문제 2. 비합리적 신념의 하위 요인들이 사회불안에 미치는 영향력이 다른가?

#### 4) 자료분석

본 연구의 자료 분석을 위해 SPSS 21.0 통계

프로그램을 사용하였다. 분석 절차 및 방법은 먼저 연구 대상자에 대한 인구 통계학적 특성을 정리하고, 각 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 Cronbach's  $\alpha$  계수를 산출하였으며, 주요 변인들 간 상관을 알아보기 위해 Pearson의 상관분석을 실시하였다. 다음으로 비합리적 신념과 경험회피가 사회불안에 미치는 영향력 검증을 위해 위계적 회귀분석을 시행하였고, 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 매개하는지를 알아보기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제시한 매개효과 검증절차에 따라 회귀분석을 실시하였고, 그 효과의 유의성 검증을 위해 Sobel test를 시행하였다. 마지막으로 비합리적 신념의 하위 유형들이 사회불안에 미치는 상대적 영향력을 알아보기 위하여 중다회귀분석을 실시하였다.

### 3. 연구결과

#### 1) 측정변인 간 기술통계 및 상관계수

본 연구에서 제기된 가설 검증에 앞서 주요 변인들 간의 상관관계를 알아 본 결과는 <표 2>와 같다. 먼저, 예측 변수인 비합리적 신념 전체 수준과 준거변수인 사회불안과의 관련성을 살펴보면, 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안은 유의미한 정적 상관을 보였고( $r = .511, p < .01$ ), 매개변수인 경험회피와도 유의미한 정적 상관을 보였다( $r = .528, p < .01$ ). 비합리적 신념 척도의 5가지 하위 요인들 모두는 사회불안과 유의미한 정적 상관을 보였으며, 그 하위 요인들 중에서는 자기비하와의 상관이 가장 높았다( $r = .586, p < .01$ ). 아울러 비합리적 신념 척도의 5가지 하위 요인들 모두는 경험회피와 정적 상관을 보였고, 비합리적 신념 5가지 하위 요인들 중에서도 불편감이나 좌

<표 2> 주요 변인들 간 기술통계량 및 상관분석 결과(N = 265)

측정변인	1	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2	3
1	-							
1-1	.81**	-						
1-2	.71**	.53**	-					
1-3	.79**	.54**	.61**	-				
1-4	.70**	.44**	.22**	.46**	-			
1-5	.76**	.53**	.63**	.58**	.50**	-		
2	.53**	.36**	.57**	.65**	.28**	.40**	-	
3	.51**	.35**	.59**	.57**	.23**	.44**	.62**	-
M	105.10	19.03	13.17	15.51	21.41	11.78	34.28	93.73
SD	17.04	5.41	4.52	5.00	4.86	3.63	9.34	21.55

주. 1 = 비합리적 신념, 1-1 = 성취에 대한 집착, 1-2 = 자기비하, 1-3 = 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력, 1-4 = 무시나 부당한 대우에 대한 과민성, 1-5 = 호감이나 인정에 대한 집착, 2 = 경험회피, 3 = 사회불안.  
 \*\*  $p < .01$

절에 대한 낮은 인내력과 상관성이 가장 높았다( $r = .654, p < .01$ ). 전체적으로 변인들 간의 상관을 분석한 결과, 비합리적 신념 전체 수준과 비합리적인 신념 척도의 5가지 하위 요인들 모두는 준거변수인 사회불안과 정적 상관관계를 보였고, 매개변수인 경험회피와도 정적상관을 보였다. 이는 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석의 필수조건을 충족시켰다. 이에 따라 매개효과의 검증은 비합리적 신념 전체 수준 및 비합리적 척도의 하위 요인들과 사회불안 간의 관계에서 시행되었다.

**2) 비합리적 신념 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과**

비합리적 신념이 사회불안에 미치는 영향에서

경험회피가 매개하는지를 확인하기 위해 Baron과 Kenny(1986)에서 제안된 매개효과 검증절차에 따른 회귀분석 시행 및 그 효과의 통계적 유의성 검증을 위한 Sobel test를 병행하였다. Baron과 Kenny(1986)에 따른 매개효과 검증에는 세 가지 조건이 충족되어야 하는데, 먼저 독립변인이 매개변인과 유의한 관계가 있어야 하며, 종속변인 과도 유의한 관계가 있어야 한다. 마지막으로 이러한 조건이 만족될 때, 매개변인 통제로 인한 독립변인의 효과는 감소해야 하는데, 이 때 그 변인의 효과가 사라진다면 이는 완전매개를 보인 것으로 해석된다. 이러한 논리에 기초하여 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 3>에 제시되었다. 1단계에서 비합리적 신념 전체 수준이 사회불

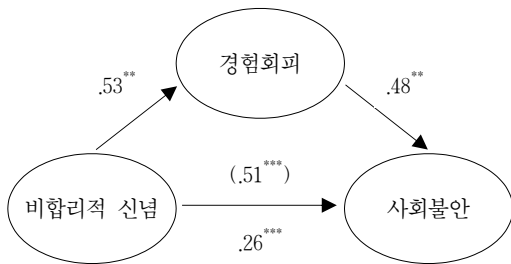
<표 3> 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과

단계	독립변인	종속변인	B	SE <sub>B</sub>	β	ΔR <sup>2</sup>	F
1단계	비합리적 신념	사회불안	.65	.07	.51***	.26	75.69**
2단계	비합리적 신념	사회불안	.33	.07	.26***		70.91**
	경험회피	사회불안	1.11	.13	.48***		

주. \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$



안에 미치는 영향력이 유의함을 알 수 있었다,  $\beta = .51, p < .001$ . 2단계에서도 경험회피 요인의 추가로 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계가 변하는지 확인하였는데, 경험회피가 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .48, p < .001$ . 그리고 비합리적 신념 전체 수준이 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .26, p < .001$ . 즉, 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 부분 매개하고 있음을 확인하였는데, 이는 <그림 1>에서 제시된 변인 간 모형을 통해 정리될 수 있다. 또한 Sobel의 유의도 검증에서도 경험회피의 간접 효과가 유의한 것으로 나타났다( $Z = 6.59, p < .001$ ).



<그림 1> 비합리적 신념 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과  
(주. 표준화 계수, 괄호 안은 매개변인 통제 전 계수; \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ )

### 3) 비합리적 신념의 하위 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과

비합리적 신념의 하위요인인 성취에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과는 <표 4>에 제시되었다. 1단계를 보면, 성취에 대한 집착은 사회불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다,  $\beta = .35, p < .001$ . 2단계에서 성취에 대한 집착과 사회불안의 관계가 경험회피의

추가로 변하는지 확인하였는데, 경험회피가 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .42, p < .001$ . 그리고 성취에 대한 집착이 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .15, p < .01$ . 즉, 성취에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 부분 매개효과가 있었다. 또한 Sobel의 유의도 검증에서도 경험회피의 간접 효과가 유의한 것으로 나타났다( $Z = 5.46, p < .001$ ).

두 번째 하위수준인 자기비하와 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과 살펴보면, 1단계를 보면 자기비하가 사회불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다,  $\beta = .59, p < .001$ . 2단계에서 자기비하와 사회불안의 관계가 경험회피의 추가로 변하는지 확인하였다. <표 4>의 두 번째 단계를 보면, 경험회피가 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .42, p < .001$ . 그리고 자기비하 역시 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .35, p < .001$ . 즉, 자기비하와 사회불안 간의 관계에서 경험회피는 부분 매개효과를 보이고 있다. Sobel 공식을 적용한 유의도 검증 결과, 자기비하와 사회불안의 관계에서 경험회피의 간접 효과를 확인할 수 있었다( $Z = 6.30, p < .001$ ).

세 번째 하위수준인 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력에서는, 1단계의 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력이 사회불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다,  $\beta = .57, p < .001$ . 2단계에서 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력과 사회불안 간의 관계가 경험회피의 추가로 변하는지 확인하였고, 경험회피가 사회불안을 유의하게 설명하고 있음을 확인하였다,  $\beta = .43, p < .001$ . 그리고 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력이 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .29, p < .001$ . 즉, 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력과 사회불안 간의 관계에서 경험회피는 부분 매개하고 있다. Sobel 공식을 적용한 결과, 이들 하위요인과 사회불안 간

<표 4> 비합리적 신념의 하위 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과

단계	독립변인	B	SE <sub>B</sub>	β	ΔR <sup>2</sup>	F
1단계	성취에 대한 집착	1.41	.23	.35***	.13	38.20***
2단계	성취에 대한 집착	.57	.21	.42**	.28	88.67***
	경험회피	1.30	.12	.56***		
1단계	자기비하	2.79	.24	.59***	.34	132.92***
2단계	자기비하	1.66	.26	.35***	.12	112.05***
	경험회피	.97	.13	.42***		
1단계	불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력	2.45	.22	.57***	.33	125.33***
2단계	불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력	1.25	.27	.29***	.10	99.68***
	경험회피	.99	.14	.43***		
1단계	무시나 부당대우에 대한 과민성	1.03	.27	.23***	.05	13.93***
2단계	무시나 부당대우에 대한 과민성	.28	.22	.06	.33	83.26***
	경험회피	1.38	.12	.60***		
1단계	호감이나 인정에 대한 집착	2.59	.33	.44***	.19	59.85***
2단계	호감이나 인정에 대한 집착	1.35	.30	.23***	.23	96.27***
	경험회피	~ 1.22	~ .12	~ .53***		

주. \*\**p* < .01, \*\*\**p* < .001

의 관계에서 경험회피의 간접효과를 확인하였다 ( $Z = 6.20, p < .001$ ).

네 번째로 무시나 부당대우에 대한 과민성을 확인한 결과, 1단계에서 무시나 부당대우에 대한 과민성은 사회불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다,  $\beta = .23, p < .001$ . 2단계에서 무시나 부당대우에 대한 과민성과 사회불안 간의 관계가 경험회피의 추가로 인해 변하는지 확인하였고, 경험회피가 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .60, p < .001$ . 그러나 1단계에서 사회불안에 대해 유의미하던 무시나 부당대우에 대한 과민성은 사라졌음을 확인하였다,  $\beta = .06, ns$ . 즉, 무시나 부당대우에 대한 과민성과 사회불안 간의 관계에서 경험회피는 완전 매개효과를 나타냈다. Sobel의 유의도 검증 결과, 이들 하위요인과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 간접 효과가 유의한 것

으로 나타났다( $Z = 4.45, p < .001$ ).

마지막으로 호감이나 인정에 대한 집착의 결과는 다음과 같다. 1단계를 보면, 호감이나 인정에 대한 집착이 사회불안을 유의하게 설명함을 알 수 있다,  $\beta = .44, p < .001$ . 2단계에서는 호감이나 인정에 대한 집착과 사회불안 간의 관계가 경험회피의 추가로 변하는지 확인하였고, 경험회피 변인이 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .53, p < .001$ . 그리고 호감이나 인정에 대한 집착이 사회불안을 유의하게 설명하였다,  $\beta = .23, p < .001$ . 즉, 호감이나 인정에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서 경험회피가 부분 매개하였다. Sobel의 유의도 검증 결과, 위 하위요인과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 간접 효과가 유의한 것으로 나타났다( $Z = 5.79, p < .001$ ).

#### 4. 논 의

본 연구의 목적은 비합리적 신념과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 밝히는 데 있다. 이를 위하여 광주광역시에 소재한 대학에 재학 중인 참여자 265명을 대상으로 비합리적 신념, 경험회피, 사회적 상호작용불안, 사회공포증 척도로 구성된 설문을 실시하여 상관분석, 위계적 회귀분석 및 중다회귀분석을 실시하였다. 본 연구에서 도출된 결과들을 중심으로 한 논점은 다음과 같다.

첫째, 비합리적 신념의 전체 수준과 사회불안 간의 관계에서 경험회피의 매개효과를 분석한 결과, 부분 매개효과를 보였는데, 비합리적 신념의 전체 수준이 높으면 경험회피도 높아지고 이로 인해 사회불안이 증가된다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 비합리적 신념의 전체 수준이 사회불안에 직접적으로 미치는 효과도 유의미하지만, 경험회피를 통해 사회불안에 영향을 미친다는 것을 나타낸다. 이는, 비합리적 신념의 전체 수준이 높을수록 동조를 보이는 사회불안 유발 요인이 사건 자체만이 아니라 그로부터 파생된 비합리적이면서 역기능적인 사고일 수 있다는 것인데, 평이한 사회적 상황에서도 사건을 왜곡되게 해석함으로써 스스로 사회불안을 악화시키고 있다는 것을 재확인했다고 할 수 있다. 이는 비합리적 신념이 사회불안을 증가시킨다는 선행연구들(e.g., 조용래, 1999; 박민선, 채규만, 2013; Chang & D’Zurilla, 1996)과도 일치하는 결과이다.

다음으로, 비합리적 신념의 전체 수준이 높을수록 경험회피도 증가한다는 결과는 사회불안을 가진 사람들은 사회적 상황에서 자신의 행동이 수용받지 못할 것이라는 비합리적인 신념을 갖는다는 것이다. 이로 인해 평이한 사회적 사건을 보다 위협적으로 지각하여(Hope, Rapee, Heimberg,

& Dombek, 1990) 자동적이고 반사적으로 자신을 보호하기 위해 경험회피 전략을 사용한다는 선행연구들(이정운, 최정훈, 1996; Clark & Wells, 1995)과 유사한 결과로 보인다. 경험회피 수준이 높을수록 사회불안이 더 높을 것이라는 결과 역시, 경험회피를 하면 할수록 사회불안이 증가한다는 선행연구들과도 일치한다(e.g., 조영미, 이희경, 2013; Kashdan, Goodman, Machell, Kleiman, & Monfort, 2014).

둘째, 비합리적 신념의 하위 요인인 성취에 대한 집착과 종속변인인 사회불안 간의 관계에서는 부분 매개효과를 보이는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는 지나치게 높은 자기에 대한 기대감과 성취에 대한 집착이 불안을 유의미하게 설명한다는 연구 결과(신현균, 원호택, 1991; 전미경, 2009)와 상응하는 것으로 보인다. 다음으로, 비합리적 신념의 하위 요인인 자기비하와 사회불안 간의 관계에서도 경험회피의 부분 매개효과를 확인하였다. 자기비하가 높을수록 사회불안이 높아진다는 결과는 자신의 잘못이나 실수를 이해하려고 노력하기보다는 자신을 비난하는 경향성이 있을 경우 사회불안이 증가할 수 있다는 것을 의미한다. 이는 자기에 대한 부정적인 개념의 수준이 높을수록 사회불안 수준 역시 높아진다는 연구결과들(e.g., 조용래, 원호택, 1997; Chang & D’Zurilla, 1996)과 관련지을 수 있다.

동일한 방식으로, 비합리적 신념의 하위 요인인 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력과 사회불안 간의 관계에서도 경험회피가 부분 매개효과를 보였다. 이는 불편감에 대한 불안을 견디는 능력이 부족한 사람은 사회불안이 높아질 수 있다는 것이며, 아울러 경험하는 어려움을 직면하기보다는 회피할 가능성이 크다고 예측할 수 있다(Ellis & Harper, 1975). 여기에서 좌절에 대한 낮은 인내력이 사회불안을 유의미하게 설명해 준다는 연구

결과(Chang & D’Zurilla, 1996)는, 부정적인 정서와 좌절을 견디는 능력이 낮을수록 회피적 대처 방안을 사용하여 우울 및 불안증상을 유발시키는 물론 이를 유지시킨다는 연구결과들(정지현, 권석만, 2013; Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell, & Schmidt, 2010)과도 관련된다고 할 수 있다. 다음 하위 요인인 호감이나 인정에 대한 집착과 사회불안 간의 관계에서도 경험회피는 부분 매개효과를 보였다. 즉 타인에게 과도하게 인정받고 사랑받고자 하는 사람들은 타인의 부정적인 평가에 예민할 수 있으며, 이로 인해 그러한 평가가 예견되는 사회적 상황을 회피할 수 있을 것이라고 예측할 수 있다(Clark & Wells, 1995). 실제로 여러 선행연구들에서 타인에게 인정받고 싶은 욕구가 강할수록 타인의 부정적인 평가에 민감하며, 경험회피 전략을 사용함으로써 심리적 고통이 증가될 수 있음을 시사한 바 있다(Flett, Hewitt, Blankstein, Solnik, & Brunshot, 1996).

셋째, 비합리적인 신념의 하위 요인인 무시나 부당한 대우에 대한 과민성은 특히, 사회불안 간의 관계에서 경험회피에 의해 완전 매개효과를 보였는데, 이는 무시나 부당한 대우에 대한 과민성이 사회불안에 직접적으로 영향을 주지 않고 반드시 경험회피를 통해서만 사회불안에 영향을 미친다고 해석되는 부분이다. 다시 말해, 사회불안을 가진 사람들은 대인관계 상황에서 타인들이 자신에게 친절하고 공정하게 대해야 하며, 그렇지 않은 경우 자신을 무시하거나 비난하는 것으로 생각하고 이에 따르는 심리적 고통을 통제하고자 경험회피 전략을 사용하여 사회불안을 가중시킨다는 것을 예측할 수 있었다. 이렇게 무시나 부당한 대우에 대한 과민성이 높을수록 사회불안이 높아진다는 결과는 여러 선행연구들(e.g., 정미정, 정현희, 2002; 최영숙, 2007)에서 밝혀진 바 있다.

마지막으로 비합리적 신념의 하위 유형들이 사회불안에 기여하는 정도를 살펴본 결과, 자기비하 및 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력이 상대적으로 기여하는 정도가 많은 것으로 나타났다. 이는 자기비하요인이 사회불안을 가장 잘 설명해 준다는 연구(조용래, 원호택, 1997), 그리고 불편감이나 좌절에 대한 인내력이 낮을수록 높은 사회불안을 겪을 가능성이 크다는 선행연구들(정지현, 권석만, 2013; Chang & D’Zurilla, 1996)의 결과와 일치하는 것으로 보인다.

이와 같은 결과가 상담 및 심리치료에서 갖는 함의는 다음과 같다.

첫째, 사회불안과 관련된 인지적 특성들을 다시 한 번 확인하였다. 사회불안을 설명해 주는 비합리적 신념으로는 성취에 대한 집착, 자기비하, 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인내력, 호감이나 인정에 대한 집착 그리고 무시나 부당한 대우에 대한 과민성 모두 사회불안을 잘 설명해주는 비합리적 신념으로 나타났다. 비합리적인 신념은 심층적이고 핵심적인 신념으로 자기 자신조차도 이를 자각하기 어렵다(Ellis, 1962)는 특징을 가지고 있으며, 상담 및 심리치료의 일차적 목적이 내담자가 자신의 생각, 감정, 행동을 자각할 수 있도록 돕는 것이라는 것이라고 전체 할 때(노안영, 2003), 이와 같은 비합리적인 신념의 내용을 자각하고 그러한 생각이 항상 실현되는 것이 아니라 단지 생각 자체일 뿐인 것으로 깨닫게 함으로써(Hayes et al., 2004) 내담자가 생각의 지배를 덜 받도록 돕는 치료적 개입의 필요성을 시사한다 하겠다. 이와 관련하여 수용전념 치료의 인지적 탈융합 기법이 우울 및 사회불안의 증상을 유의미하게 감소시켰음을 확인한 바 있다(김수인, 백지숙, 2013; 김진미, 손정락, 2013; Hinton & Gaynor, 2010).

둘째, 비합리적 신념의 다섯 가지 하위 유형 중에 자기비하 및 불편감이나 좌절에 대한 낮은 인

내력이 사회불안에 상대적으로 기여도가 많은 것으로 나타난 것으로 보아 사회불안으로 고통 받는 내담자를 치료할 때, 여러 가지 비합리적인 신념 중에서도 자신을 비난하는 경향성 및 불안화정서를 경험하는 것에 대한 어려움의 정도를 우선적으로 평가하고, 이를 감소시키기 위한 치료적 개입의 필요성이 있다 하겠다.

셋째, 경험회피의 매개효과를 검증한 본 연구의 결과는 비합리적인 신념을 지닌 사람들의 사회불안을 효과적으로 치료하는 한 가지 방법으로 경험회피에 초점을 둔 개입이 필요함을 시사한다. 사회불안은 인지행동 치료적 접근이 효과적인 것으로 알려져 왔으나(김은정, 1999; Butler, Chapman, Forman, & Beck, 2006), 인지행동적 치료에 저항적인 환자가 많고 재발율도 높다는 등의 문제점이 대두된 바 있다(Barlow et al., 2000). 이로 인해 사회불안의 치료적 개입에 대한 대안적 방안이 제시되었는데, 그 중 하나로서 심리적 수용에 기반한 치료기법이 효과적인 것으로 알려져 왔다(Arch, Davies, Eifert, & Vilardaga, 2012; Dalrymple & Herbert, 2007). 예컨대, DSM-IV에 따라 불안장애로 진단받은 내담자에게 수용전념 치료기법을 적용하고 사후 검사(3개월~12개월 후)를 실시한 결과, 경험회피의 수준 및 비합리적 신념 그리고 사회불안 증상이 유의미하게 감소됨과 함께 심리적 수용 및 삶의 질도 향상되었다고 보고되었다(Dalrymple & Herbert, 2007; Eifert et al., 2009).

요컨대, 상담 장면에서 내담자가 경험을 수용한다는 것은 그 경험이 주는 다양한 영향들에 얽매이거나 고통스러워하지 않고, 자신의 경험을 있는 그대로 인정함으로써 그 경험의 구속으로부터 자유로워진다는 것을 의미한다. 사람들은 고통스러운 경험을 피하기 위해 다양하게 경험을 회피하는 반응을 하지만, 고통스러운 경험을 피하지 않

고 오히려 직면하는 것이 그것을 극복할 가능성을 증가시킨다(김창대, 2009)는 것이다. 따라서 사회불안을 경험하는 사람들을 치료하는 과정에서 다양한 경험의 직면 및 심리적 수용의 역할과 중요성을 인식시키는 치료적 개입은 그 의의가 있을 것으로 보인다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언으로는 먼저, 본 연구가 비임상 집단인 특정지역의 대학생만을 대상으로 하였기 때문에, 이러한 대학생 집단의 독특한 인지적 측면이 부각되었을 가능성을 배제할 수 없다. 이를테면, 지방대학생들이 자신을 바라보는 사회적 시선을 어떻게 인지하는지에 관한 연구(양성은, 2005)에 따르면, 이들이 수도권에 진학한 친구들과 비교하여 ‘무시, 차별, 열등감’ 등을 느끼는 것으로 보고된 바 있다. 이를 통해 본 연구의 참여자가 지방소재의 한 대학에 국한되어 있다는 것을 감안할 때, 자기비하 및 무시나 부당한 대우에 대한 과민성의 특징이 중요한 요인으로 나타났을 수 있다.

아울러 실험참여자의 성비와 거주지에 따른 편차 역시, 외형상으로는 편중으로 지적될 수 있는 여지가 있으나, 이는 표집 상의 한계에 따른 분포로서 특별히 문헌에서 성차가 반영된 요인의 설정을 배제하여 상관이 없으며 따라서 성별 및 지역편중의 인구학적 변인의 편포가 존재하지만, 상기 연구의 결과를 20대 대학생들의 결과로 일반화하는 데 무리가 없다고 보인다. 다만, 후속 연구에서는 이러한 편포에서 파생된 가외변인의 효과를 분석시킨다는 점에서 표집에 신중을 기할 필요가 있다 하겠다.

다음으로는, 본 연구에서 사용된 측정 방법이 모두 자기 보고식 질문지였기 때문에 정확한 측정에는 한계가 있었다. 사회불안은 특성 상, 대인간 수행 상황에서 흔하게 발생하는데, 본 연구에서는 수행 상황이나 대인 간 불편감을 유발하는

등의 사회적 맥락을 가정하지 않았기 때문에 실제 사회불안을 경험하는 상황에서의 인지적 특성이나 행동과는 차이가 있을 수 있다. 따라서 실제적인 사회불안 상황에서, 비합리적인 신념과 경험 회피 수준 간의 관계를 탐색해 볼 필요가 있다. 예컨대, 참가자에게 일상생활 중에 사회적 불안을

느꼈던 순간들을 기록하게 하고, 당시의 상황에서 떠오른 생각과 구체적인 경험회피, 다시 말해 상황회피나 거절 등의 사전 사후행동들을 기록하여 보고하는 방식과 함께 타인의 관찰과 평가를 병행하여 도입하는 방식 등이 유용할 수 있을 것으로 보인다.

### 참 고 문 헌

- 김수인 · 백지숙 (2013). 대학생의 발표불안에 대한 수용전념 집단치료의 효과-인지적 탈융합기법을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(1), 19-40.
- 김은정 (2000). 사회공포증. 서울: 학지사.
- 김진미 · 손정락 (2013). 경험논문: 수용 전념 치료(ACT)가 발표불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점주의에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 18(2), 267-286.
- 김창대 (2009). 인간변화를 촉진하는 다섯 가지 조건에 관한 가설: 상담이론의 관점에서. 인간이해, 30(2) 21-43.
- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효정 (2009). 대학생의 애착 분리 개별화와 불안과의 관계: 사회적 지지의 상호작용효과를 중심으로. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 노안영 (2003). 상담심리학의 이론과 실제. 서울: 학지사.
- 박민선 · 채규만 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 역기능적 신념과 사회적 자기효능감의 매개효과. 인간이해, 34(2), 111-129.
- 박신재 (2003). 사회불안이 위협적 해석편향에 미치는 영향: 온라인 텍스트 이해와 어휘판단과제의 점화효과. 중앙대학교 대학원, 석사학위논문.
- 설희정 · 이동귀 · 배병훈 (2014). 중학생의 사회부과 완벽주의가 대인불안에 이르는 경로탐색: 부정적 평가에 대한 두려움과 비합리적 신념의 순차적 매개 효과. 한국심리학회지: 학교, 11(2), 335-353.
- 신현균 · 원호택 (1991). 비합리적 사고와 귀인양식에 있어서 우울집단과 불안집단 비교. 한국심리학회지: 임상, 10(1), 269-285.
- 양성은 (2005). 지방대학생의 자아정체감에 관한 연구. 한국가정관리학회지, 23(5), 171-180.
- 이정운 (1999). 사회불안과 우울의 인지특성: 비합리적 신념, 역기능적 태도, 핵심 신념을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 11(2), 199-211.
- 이정운 · 최정훈 (1997). 사회불안증에 대한 인지행동치료와 노출치료의 효과연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 9(1), 35-56.
- 이정운 · 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 251-264.

- 전미경 (2009). 완벽주의와 부정적 정서의 관계에서 대처방식의 매개효과. 부산대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 정미정 · 정현희 (2002). 자의식, 자기개념, 비합리적 신념이 대학생의 사회불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(1), 39-53.
- 정지현 · 권석만 (2013). 고통감내력과 심리적 건강의 관계: 탈중심화와 회피적 대처의 매개효과. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 627-647.
- 조영미 · 이희경 (2013). 성인애착과 사회불안의 관계: 기본 심리적 욕구 만족과 경험적 회피의 매개효과. *상담학 연구*, 14(2), 1227-1245.
- 조용래 · 김은정 · 원호택 (1997). 한국판 사회적 상호작용에 대한 자기 진술 검사의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 233-249.
- 조용래 · 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 사회적 상호작용에 대한 자기 효능감척도의 개발과 타당도에 관한 연구. *심리학의 연구문제*, 4, 397-434.
- 최영숙 (2008). 비합리적 신념과 사회적 지지가 청소년의 사회불안에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 26(2), 103-114.
- 최정윤 · 이정윤 (1994). 사회적 불안에서의 비합리적 신념과 상황요인. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 6(1), 21-47.
- 홍영근 · 이경숙 (2013). 사회공포 및 사회불안 관련 변인에 관한 메타분석: 2011년에서 2013년 연구를 중심으로. *정서 · 행동장애연구*, 29(4), 295-310.
- Ameis, P., Gelder, M., & Shaw, P. (1983). Social phobia: a comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Washington, DC: Author.
- Arch, J. J., Eifert, G. H., Davies, C., Jennifer C., Rose, D. R., & Craske, M. G. (2012). Randomized clinical trial of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Versus Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for Mixed Anxiety Disorders. *American Psychological Association*, 80, 750-765.
- Barlow, D. H., Gorman, J. M., Shear, M. K., & Woods, S. W. (2000). Cognitive-behavioral therapy, imipramine, or their combination for panic disorder: A randomized controlled trial. *Journal of the American Medical Association*, 283, 2529-2536.
- Bernard, M. E. (1998). Validation of the general attitude and belief scale. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 16(3), 183-196.
- Bernard, M. E., & DiGiuseppe, R. (1989). Rational-emotive therapy. In M. E. Bernard & R. DiGiuseppe (Eds), *Inside rational-emotive therapy: A critical appraisal of the theory and therapy of Albert Ellis* (pp. 1-7). New York: Academic Press.
- Biggs, B. K., Eric M., Vernberg, E. V., & Wu, Y. P. (2012). Social anxiety and adolescents' friendships: The role of social withdrawal. *Journal of Adolescence*, 32(6), 802-823.
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-

- behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26, 17-31.
- Chang, E. C., & D'Zurilla T. J. (1996). Irrational beliefs as predictors of anxiety and depression in a college population. *Personality and Individual Differences*, 20(2), 215-219.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. Liebowitz, D. Hope and F. Schneier (Eds), *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment* (pp. 69-93). New York: Guilford.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder. *Behavior Modification*, 31, 543-568.
- Eifer, 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.
- Eifert, G. H., Forsyth J. P., Arch J. J., Espejo, E., Keller, M., & Langer, D. (2009). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16, 368-385.
- Ellis, A. (1989). Comments to my critics. In M. E. Bernard & R. DiGiuseppe (Eds), *Inside rational-emotive therapy: A critical appraisal of the theory and therapy of Albert Ellis* (pp. 199-233). New York: Academic Press.
- Ellis, A., & Bernard, M. E. (1985). What is rational-emotive therapy (RET)? In A. Ellis & M. E. Bernard (Eds). *Clinical applications of rational-emotive therapy* (pp. 1-30). New York: Plenum.
- Ellis, A., & Harper, R. A. (1975). *A new guide to rational living*. North Hollywood, CA: Wilshire Books.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., Solnik, M., & Van Brunshot, M. (1996). Perfectionism, social problem-solving ability, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 14, 245-274.
- Gortner, E. T., Gollan, J. K., Dobson, K. S., & Jacobson, N. S. (1998). Cognitive-behavioral treatment for depression: Relapse prevention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 377-384.
- Haas, J. R. (1994). The elusive nature of acceptance. *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, 33-35.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Emotional avoidance and behavioral disorders; A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In S. C. Hayes, S. C. & Strosahl, K. (2004). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. New York: Springer.
- Hinton M. J., & Gaynor. S. T. (2010). Cognitive defusion for psychological distress, dysphoria, and low self-esteem: A randomized technique evaluation trial of vocalizing strategies. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 6(3), 164-185.



- Hope, D. A., Rapee, R. M., Heimberg, R. G., & Dombek, M. J. (1990). Representations of the self in social phobia: vulnerability to social threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 477-485.
- Hudson, J. L., & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behavior Modification*, 24, 102-129.
- Karekla, M., Forsyth, J. P., & Kelly, M. M. (2004). Emotional avoidance and panicogenic responding to a biological challenge procedure. *Behavior Therapy*, 35, 725-746.
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2007). Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 521-539.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: the association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior therapy*, 41, 567-574.
- LeSure-Lester, G. E. (2001). Dating competence, social assertion, and social anxiety among college students. *College Student Journal*, 35, 317-320.
- Linehan, M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder* (Vol. 29). New York: Guilford Press.
- Magee, W., Eaton, W., Wittchen, U., McGonagle, K., & Kessler, R. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 53, 159-168.
- Mahaffery, B. L., Wheaton, M. G., Fabricant, L. E., & Berman, N. C. (2013). The contribution of experiential avoidance and social cognitions in the prediction. *Journal of Social Anxiety*, 41, 52-65.
- 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.
- Reich, J., & Yates, W. (1988). Family history of psychiatric disorders in social phobia. *Comprehensive Psychiatry*, 29, 72-75.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, 9(4).
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research & Therapy*, 31, 255-267.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34, 347-366.
- Susan W. (2012). Measuring social anxiety in college students: A comprehensive evaluation of the psychometric properties of the SPAI-23. *Psychological Assessment*, 4, 846-854.

## The Mediation Effects of Experiential Avoidance on the Relationship Between Irrational Beliefs and Social Anxiety

Soojin Lee, Choong-Myung Kim

Jeonnam National University, Gwangju University

The purpose of the current study was to investigate the mediation effects of experiential avoidance on the relationship between irrational beliefs and the social anxiety of university students. For this purpose, 265 university students were asked to complete a set of questionnaires. To examine the mediation effects, the data was analyzed by multiple regression analysis. The major results were as follows. First, the results of the correlation analyses showed that there were significant positive correlations among irrational beliefs, experiential avoidance and social anxiety. Second, the results of multiple regression analysis showed that there were partial mediating effects and full mediating effects of experiential avoidance on the relationships between the subscales of irrational beliefs (Need for Achievement, Self-Downing, Need for Comfort, Demands for Fairness and Need for Approval) and social anxiety. In summary, the findings of this research lead to the conclusion that irrational beliefs had an indirect effect on social anxiety through experiential avoidance. The implications and limitations of this study are discussed along with suggestions for conducting future research on this topic.

*Keywords: Irrational Beliefs, Experiential Avoidance, Social Anxiety, Mediation Effect*