

중학생의 행동억제기질과 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과

서영정, 조영아*
상지대학교 교육학과

The Mediating Effect of Ambivalence over Emotional Expressiveness in the Relationship between Behavioral Inhibition and Social Anxiety among Middle School Students

Young-Jeong Seo, Young-A Cho*
Department of Education, Sangji University

요 약 본 연구는 중학생의 행동억제기질과 정서표현 양가성 그리고 사회불안의 관계를 살펴보고, 행동억제기질과 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성이 매개하는지 알아보려고 하였다. 이를 위해 5개 도시(원주, 서울, 수원, 순천, 광주)에 소재하는 6개 중학교 1~3학년 학생 370명을 대상으로 설문 조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 사용하여 기술통계, 상관분석, 회귀분석, sobel test를 실시하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 행동억제기질과 사회불안, 정서표현 양가성 모두는 서로 정적인 상관을 보였다. 둘째, 행동억제기질과 대인불안, 행동억제기질과 수행불안의 관계에서 정서표현 양가성이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 행동억제기질이 대인불안과 수행불안에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 행동억제기질이 정서표현 양가성 수준을 증가시켜 대인불안과 수행불안이 높아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 타고난 행동억제기질로 인해 사회불안을 호소하는 중학생을 상담할 때 정서표현 양가성 수준을 낮춰줌으로써 사회불안을 감소시킬 수 있도록 도와줄 수 있음을 시사한다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the relationships between behavioral inhibition, ambivalence over emotional expressiveness and social anxiety among Korean middle school students. In addition, we examined whether ambivalence over emotional expressiveness mediated the relationship between behavioral inhibition and social anxiety. For this aim, we conducted a survey of 357 first-third grade students from 6 middle schools located in the cities of Wonju, Seoul, Suwon, Suncheon, and Kwangju. Survey data was analyzed through descriptive statistics, correlation analysis, multiple regression analysis, and Sobel test using the SPSS/WIN 19.0 program. Results were as follows: First, there was a positive correlation between behavioral inhibition and social anxiety on ambivalence over emotional expressiveness. Second, ambivalence over emotional expressiveness was found to partially mediate the relationships between behavioral inhibition and interpersonal anxiety as well as performance anxiety. In other words, while behavioral inhibition tends to affect interpersonal anxiety and performance anxiety in a very direct way, it also influences them indirectly by increasing the ambivalence over emotional expressiveness. These results suggest that counseling of middle school students with social anxiety due to innate behavioral inhibition should seek to reduce their social anxiety by decreasing their ambivalence over emotional expressiveness.

Keywords : Behavioral inhibition, Ambivalence over emotional expressiveness, Social anxiety, anxiety, Performance anxiety

본 연구는 서영정의 2017년도 석사학위 논문의 일부임

*Corresponding Author : Young-A Cho(Sangji Univ.)

Tel: +82-33-738-7848 email: life7777@hanmail.net

Received August 13, 2018

Revised September 4, 2018

Accepted November 2, 2018

Published November 30, 2018

1. 서론

사회적 관계 속에서 살아가고 있는 우리는 타인의 시선이 집중되는 상황이나 평가받는 상황에서 두려움을 느끼고 그로 인해 긴장되고 떨리는 불안감을 자주 경험하게 된다. 적절한 수준의 불안은 일상생활에서 자연스럽게 나타나는 지극히 정상적인 반응이지만 과도한 불안 반응은 심리적 고통과 부적응상태를 겪게 만든다. 이러한 사회적 불안은 일반적으로 만 11세에서 13세 사이에 발생하여, 만 15세경에 정점에 이르는 것으로 청소년기에 발생하는 가장 대표적인 불안으로 알려져 있다[1-3]. 청소년기의 심한 사회불안 경험으로 능력 발휘나 학교 적응에 어려움을 겪을 수 있고[4], 이 시기에 이에 대한 적절한 중재가 이루어지지 않으면 만성화로 진행되어 성인기까지 어려움을 겪을 수 있다[5]. 게다가 사회적 불안 증상이 있는 청소년들은 자신의 증상을 직접 노출하지 않아 주변에서는 이들을 단순히 암전한 성격이라고 생각하기 쉬우므로[6] 청소년기에 사회불안을 진단하고 적절한 개입을 통해 치료하는 것이 중요하다.

특히, 상대적으로 입시의 부담이 적은 중학생의 경우 2013년부터 도입된 자유학기제와 더불어 점차 비중이 확대되어가는 수행평가 장면에서 관찰이나 사회적 평가 상황에 노출될 가능성이 커지게 되면서 사회불안 경험 가능성 또한 커질 수밖에 없다. 실제로 초등학생보다 중·고등학생의 사회적 불안 수준이 더 높으며[7], 중학교에서 고등학교로 진급하는 시기보다 초등학교에서 중학교로 진학하는 시기에 사회적 불안 수준이 더 높은 경향이 있는 것으로 나타나[8] 중학생 시기가 사회적 불안을 경험하는 데 있어 더 취약한 시기임을 알 수 있다. 청소년들이 두려움을 경험하는 활동이나 사건들 대부분이 학교에서의 과제 수행 및 대인 관계와 관련되어 있기 때문에 [9], 중학생의 사회불안을 사회적 상호작용 상황에서 경험하는 대인불안과 수행상황에서 경험하는 수행불안으로 나누어 탐색할 필요가 있다.

Barlow[10]에 따르면 사회불안의 원인은 크게 생물학적 취약성, 환경적 요인 및 심리적 요인 세 가지로 구분된다. 생물학적 취약성은 유전 및 타고난 기질, 환경적 요인은 부모의 양육방식이나 외상경험 등 그리고 심리적 요인은 인지적·정서적 측면이라 볼 수 있다. 이 중 대표적인 생물학적 기질로서 행동억제기질을 들 수 있다. 행동억제(behavioral inhibition: BI)는 낯선 상황, 대상, 혹

은 사람들을 대할 때 부정적인 정서와 회피로 일관되게 반응하는 성향으로 사회불안을 촉발하는 가장 강력한 생물학적 요인이라는 사실이 많은 연구자에 의해 지지가 되어왔다[11]. Neal 등[12]은 행동억제와 사회불안이 회피전략, 수동적 철회, 낮은 이에게 과묵함, 말로 표현하는 것이 느림 등을 포함하는 행동적 징후가 유사하다고 제안하면서 행동억제와 사회불안의 관련성을 제기하였다. Schwartz 등[13]이 진행한 종단연구에서는 영유아기 때 행동억제기질의 수준이 높았던 집단이 성인기에 사회불안 진단을 받을 확률이 높은 것으로 나타났다. 국내에서도 다수의 연구를 통해 행동억제기질이 사회불안에 유의한 영향력이 있다는 것이 밝혀졌다[4, 14-17].

이렇게 행동억제기질이 사회불안과 밀접한 관련을 가지는 것으로 보이나 아직까지 행동억제기질에 대한 연구는 그 평가 방법이 다르고 여러 가지 방법론적인 문제를 가진다는 점에서 다소 한계를 가진다[18]. 또한 행동억제기질과 사회불안의 밀접한 관계를 보고한 연구들에서도 높은 행동억제성향을 보이는 집단 중 상당수는 심각한 사회불안을 보고하지 않는 것으로 나타나[19], 행동억제기질만으로는 사회불안의 발생을 설명할 수 없음을 시사하고 있다. 초등학생, 중학생 및 고등학생을 대상으로 한 오경자와 양윤란[20]의 연구에서 중학생의 경우 행동억제기질이 대인불안과 수행불안을 유의미하게 예측하는 한편, 고등학생의 경우에는 행동억제기질이 수행불안으로 가는 직접 경로가 유의미하지 않았고, 연령이 증가함에 따라 행동억제기질의 영향력이 점차 감소하는 것으로 나타났다. 이를 종합해볼 때 행동억제기질이 대인불안과 수행불안에 각각 다른 영향을 미칠 수 있고, 행동억제기질과 사회불안 간에 직접적 영향뿐 아니라 매개변인으로 인한 간접 영향이 있을 가능성을 생각해 볼 수 있다.

생물학적 요인으로서 행동억제기질과 함께 사회불안에 영향을 미치는 대표적인 정서적 요인으로서, 정서표현 양가성을 들 수 있다. 정서표현 양가성(ambivalence over emotional expressiveness)은 정서를 표현하고 싶지만 표현하는 것을 고민하는 것과 정서표현을 하였으나 그렇게 한 것에 대해 후회를 하는 경향성을 말한다[21]. 정서는 행동과 동기, 인지와 관련되는 복잡하고 통합된 요인으로 심리치료에서 정서를 다룰 경우 치료효과가 증진될 수 있으므로[22] 상담이나 심리치료 장면에서 이러한 정서적 요인에 대한 관심이 더욱 필요하다. 하지만 사

회불안을 정서적 측면에서 설명하려는 시도는 비교적 최근에야 주목받고 있다[23]. 특히, 조화를 중시하는 집단주의적 한국문화에서는 거부당하거나 관계가 나빠질 것에 대한 두려움으로 부정적 정서를 표현하는 것이 어렵다. 또한, 정체감이나 자아가 확실하게 구축되지 않은 중학생의 경우 정서표현의 적절한 수준과 방법에 대해 익숙하지 않아 어려움을 겪을 수도 있다. 그러므로 중학생의 사회불안과 관련하여 정서표현 양가성을 연구할 필요가 있다. 실제로 정서표현에 대한 갈등이 높은 사람은 우울과 불안을 경험하고 신체적 증상도 많다는 것이 보고되었다[21, 24]. 국내 연구에서도 정서표현 양가성은 신체적인 건강을 위협하기도 하고, 우울 및 불안과 같은 심리적인 부적응을 일으키는 등 부정적인 요소와 깊은 관련성을 보이는 것으로 나타났다[25]. 정서표현에 대한 양가성이 높은 개인의 경우 부정적 정서에 대한 표현욕구와 억제욕구를 동시에 느끼므로 특히 부정적인 감정을 표현해야 하는 자기주장 상황에서 불안감을 크게 느낄 수 있다[26]. 또한, 정서표현에 대한 양가감정은 대인 상황에 필요한 사회적 기술의 결핍으로 연결되어 사회불안을 일으킬 수 있다[27]. 따라서 정서표현의 증가를 통해 대인관계상황에서 불안을 줄이고 사회적 상황에 대한 두려움도 감소할 수 있을 것으로 기대된다[28].

한편, 지금까지 행동억제기질과 정서조절의 관계에 관한 연구는 이루어져 왔지만 정서표현 양가성과의 직접적인 연관성에 대한 연구는 부족하다. 하지만 선행연구를 통해 행동억제기질이 정서표현 양가성과 관련이 있음을 유추해 볼 수 있다. Kagan, Reznick 및 Snidman[29]은 행동억제가 높은 아동들이 부적응적인 정서조절전략인 회피 지향적인 전략을 사용하는 경향이 많다는 것을 확인하였다. 그리고 장미애와 양난미[30]는 정서조절 양식과 정서표현 양가성의 구조적 관계 검증을 통해 회피-분산적 정서조절양식이 정서표현 양가성에 정적 영향을 끼치는 것을 밝혔다. 즉 행동억제기질이 높을수록 회피적 정서조절양식을 많이 사용하며 이로 인해 정서표현 양가성이 증가할 것으로 예상할 수 있다.

또한, 회피와 같은 부적응적인 정서조절전략의 사용은 결국 지속적인 정서조절곤란 상태로 이어질 수 있는데[31], 국내 여러 연구에서 행동억제와 정서조절곤란의 유의미한 관련성이 밝혀졌다[16, 32-34]. 이는 행동억제기질이 높아 정서조절곤란을 겪는 사람들 또한 회피적 정서조절양식 사용으로 인해 정서표현 양가성이 증가할

가능성이 있음을 시사한다.

이상의 내용을 종합하면, 행동억제기질이 높은 사람은 문제 상황을 회피하고 다른 곳으로 주의를 돌림으로써 정서를 조절하는 회피적 정서조절양식을 더 많이 사용할 것이다. 그리고 이러한 방식은 정서를 표현하고 싶지만 표현하지 못하는 양가감정, 즉 정서표현 양가성을 불러일으킬 것으로[30] 유추해 볼 수 있다.

그러므로 이 연구에서는 사회불안을 예측하는 가장 강력한 생물학적 요인으로 많은 연구자에 의해 지지된 행동억제기질을 독립변인으로, 정서표현 양가성을 정서적 측면의 매개변인으로 선정하여 사회불안에 미치는 영향에 대해 살펴보고자 한다. 행동억제기질은 타고난 생물학적 특성으로 변화가 어려울 수 있다. 따라서 상담 장면에서 정서표현 양가성 수준을 감소시켜주는 방식으로 학생들의 사회불안 증상의 감소에 도움을 줄 수 있을 것으로 생각한다.

2. 연구 방법

2.1 연구대상 및 절차

이 연구에서는 연구자의 주관적 판단에 따라 원주, 서울, 수원, 순천, 광주 지역의 6개 중학교를 임의로 선정하여 1~3학년 학생 370명을 대상으로 설문을 실시하였고 불성실하게 응답한 설문 45부를 제외한 325부를 최종 분석에 사용하였다. 설문은 학교 측의 동의를 구한 후 각 학교 담당 교사의 협조 하에 이루어졌다. 설문 내용과 주의사항을 안내하고 설문에 동의한 학생에 한하여 수업시간에 설문을 실시하였으며 소요되는 시간은 약 15분~20분이었다. 연구대상의 성별 분포는 남학생이 157명(48.3%), 여학생이 168명(51.7%)이었고, 이들 가운데 1학년은 35.4%, 2학년은 33.2%, 3학년은 31.4%를 차지하였다.

2.2 측정도구

2.2.1 행동억제기질

본 연구에서는 행동억제기질을 측정하기 위해 Reznick, Hegeman, Kaufman, Wood와 Jacobs[36]가 개발하고, 오경자와 양윤란[20]이 번역한 자기보고식 회고적 행동억제척도(Retrospective Self-Report of Inhibition: RSRI)를 사용하였다. 이 척도는 초등학교 저학년 시기

(1-3학년)를 기준으로 회상하여 응답하도록 구성되어 있다. 총 30개 문항으로 5점 Likert식 척도(1점: 전혀 아니다 ~ 5점: 항상 그렇다)이며, 점수가 높을수록 행동억제 성향이 높게 나타남을 의미한다. 오경자와 양윤란[20]의 연구에서 본 척도를 요인 분석한 결과, 사회적 회피, 수줍음, 신체화, 단순공포, 분리불안의 5요인으로 구성되어 있었으며, 각 하위요인별 신뢰도 Cronbach's는 각각 .75, .77, .64, .61, .70 이었다. 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's는 각각 .81, .81, .71, .60, .73으로 나타났다.

2.2.2 정서표현 양가성

본 연구에서는 King과 Emmons[36]의 정서표현 양가성 척도(Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: AEQ)를 최해연과 민경환[37]이 번안하고 한국 문화의 맥락에 맞게 타당화한 한국판 정서표현의 양가성 질문지를 수정하여 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 정서표현 불능감과 표현 결과에 대한 두려움을 반영하는 '자기-방어적 양가성' 요인, 인상관리 및 대인관계 민감성과 관련된 행동통제를 반영하는 '관계-관여적 양가성' 요인, 2개의 하위요인으로 구성되어 있다. 5점 Likert식 척도이며, 점수가 높을수록 정서표현 양가성이 높은 것으로 해석된다. 최해연과 민경환[37]의 연구에서 Cronbach's는 .89이었으며 본 연구에서의 신뢰도 Cronbach's는 .93이었다.

2.2.3 사회불안

대인상황에서 경험하는 불안의 정도를 측정하기 위해서 LaGreca[38]가 개발한 청소년용 사회불안 척도(Social Anxiety Scale for Adolescents: SAS-A)를 오경자와 양윤란[20]이 번역한 것을 사용하였다. 총 18개 문항으로 5점 Likert식 척도이며 점수가 높을수록 대인불안의 정도가 심각함을 나타낸다. 오경자·양윤란[20]은 요인분석을 통해 두려움-부정적 평가, 두려움-새로운 상황, 두려움-일반적 상황 3개의 하위요인을 도출했고, 각 하위요인별 Cronbach's는 각각 .88, .73, .69였다. 본 연구에서 전체 Cronbach's는 .95였다.

수행 상황에서의 불안 정도를 측정하기 위하여 문혜신과 오경자[39]의 한국판 아동청소년용 사회불안척도에 포함된 수행불안 하위척도를 사용하였다. 본 척도는 아동 및 청소년들이 자주 접하게 되는 수행상황을 기술하는 9문항에 대하여 각각 5점 Likert 척도를 사용하여

평가하며 점수가 높을수록 수행불안이 심함을 의미한다. 문혜신과 오경자[39] 연구에서 신뢰도 Cronbach's는 .87이었고 본 연구에서 Cronbach's는 .93이었다.

2.3 자료분석

본 연구에서는 먼저 SPSS/WIN 19.0 프로그램을 사용하여 주요 변인들의 기술통계분석을 실시하였다. 측정도구의 신뢰도 검증을 위해 문항 간 내적 일관성을 측정하는 Cronbach's 값을 산출하고, 변인들 간의 상관관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 다음으로 변인들 간에 미치는 영향력과 매개변인의 효과를 알아보기 위해 Baron과 Kenny[40]의 매개효과검증 3단계 절차에 따라 중다회귀분석을 실시하였으며, 매개효과의 유의미성을 확인하기 위해 sobel 검증을 실시하였다.

3. 연구 결과

3.1 주요 변인들 간의 상관관계

주요 변인들의 상관분석결과는 Table 1에 제시하였다. 행동억제기질은 대인불안($r=.66, p<.01$), 수행불안($r=.70, p<.01$)과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 행동억제기질은 정서표현 양가성과도 정적인 상관을 보였다($r=.59, p<.01$). 그리고 정서표현 양가성은 대인불안($r=.77, p<.01$), 수행불안($r=.59, p<.01$)에 대해서도 모두 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 각 변인들의 상관관계에 의하면, 행동억제기질이 높을수록 정서표현 양가성이 높아지며 사회불안도 높아진다는 것을 알 수 있다.

Table 1. Correlation among major variables

Variables	1	2	3	4
1. Behavioral Inhibition	1			
2. Ambivalence over emotional expressiveness	.59**	1		
3. Interpersonal anxiety	.66**	.77**	1	
4. Performance anxiety	.70**	.59**	.75**	1

** $p<.01$

3.2 행동억제기질과 대인불안의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과

중학생의 행동억제기질과 대인불안의 관계에서 정서

표현 양가성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[40]가 제시한 3단계에 따라 분석한 결과는 Table 2와 같다. 1단계에서 독립변수인 행동억제기질이 매개 변수인 정서표현 양가성에 미치는 영향력($\beta=.59, p<.001$)이 유의하였다. 2단계에서 독립변수인 행동억제기질이 종속변수인 대인불안에 미치는 영향력($\beta=.66, p<.001$)도 유의하였다. 3단계에서 행동억제기질과 정서표현 양가성을 독립변인으로 동시에 투입하였을 때 행동억제기질($\beta=.32, p<.001$)과 정서표현 양가성($\beta=.59, p<.001$) 모두 대인불안에 미치는 영향력이 유의하였다. 2단계에서 행동억제기질이 대인불안에 미치는 영향력이 3단계 분석결과 줄어든 반면($\beta=.66$ 에서 $\beta=.32$ 로), 전체 설명력(R^2)은 22% 증가하여 정서표현 양가성이 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 매개효과 유의성 검증을 위해 sobel test를 실시한 결과, $Z=9.61$ 로 절대값이 1.96이상으로 나타나 정서표현 양가성의 매개효과가 통계적으로 유의미하였다. 분석결과는 Fig. 1과 같다.

Table 2. Mediating effect of ambivalence over emotional expressiveness in the relationship between behavioral inhibition and interpersonal anxiety

Step	Variables	B	S.E	β	t
Step1	A → C	.76	.06	.59	13.18***
			$F=173.75^{***}$		$R^2=.35$
Step2	A → B	.86	.05	.66	15.89***
			$F=252.43^{***}$		$R^2=.44$
Step3	A → B	.41	.05	.32	7.86***
	C → B	.59	.04	.59	14.55***
			$F=314.38^{***}$		$R^2=.66$

*** $p<.001$

A = Behavioral inhibition, B = Interpersonal anxiety
C = Ambivalence over emotional expressiveness

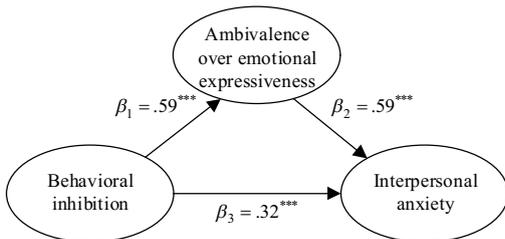


Fig. 1. Sobel Test Statistic $Z=9.61, p<.001$

3.3 행동억제기질과 수행불안의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과

중학생의 행동억제기질과 수행불안의 관계에서 정서표현 양가성의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny[40]가 제시한 3단계에 따라 분석한 결과는 Table 3과 같다. 1단계에서 행동억제기질이 정서표현 양가성에 미치는 영향력($\beta=.59, p<.001$)이 유의하였다. 2단계에서 행동억제기질이 수행불안에 미치는 영향력($\beta=.70, p<.001$)도 유의하였다. 3단계에서 행동억제기질과 정서표현 양가성을 독립변인으로 동시에 투입하였을 때 행동억제기질($\beta=.53, p<.001$)과 정서표현 양가성($\beta=.28, p<.001$) 모두 수행불안에 미치는 영향력이 유의하였다. 2단계에서 행동억제기질이 수행불안에 미치는 영향력이 3단계 분석결과 줄어든 반면($\beta=.70$ 에서 $\beta=.53$ 로) 전체 설명력(R^2)은 6% 증가하여 정서표현 양가성이 부분매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 매개효과 유의성 검증을 위해 sobel test를 실시한 결과, $Z=6.76$ 로 절대값이 1.96이상으로 나타나 정서표현 양가성의 매개효과가 통계적으로 유의미하였다. 분석결과는 Fig. 2와 같다.

Table 3. Mediating effect of ambivalence over emotional expressiveness in the relationship between behavioral inhibition and performance anxiety

Step	Variables	B	S.E	β	t
Step1	A → C	.76	.06	.59	13.18***
			$F=173.75^{***}$		$R^2=.35$
Step2	A → B	.50	.03	.70	17.39***
			$F=302.56^{***}$		$R^2=.48$
Step3	A → B	.38	.03	.53	11.24***
	C → B	.16	.03	.28	5.94***
			$F=185.00^{***}$		$R^2=.54$

*** $p<.001$

A = Behavioral inhibition, B = Performance anxiety
C = Ambivalence over emotional expressiveness

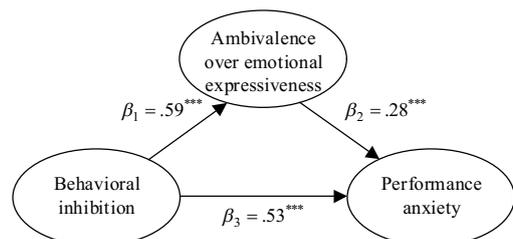


Fig. 2. Sobel Test Statistic $Z=6.76, p<.001$

4. 논의

본 연구에서는 중학생을 대상으로 행동억제기질이 정서표현 양가성을 통해 사회불안에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보았다. 사회불안은 대인관계 상황에서 경험하는 대인불안과 수행상황에서 경험하는 수행불안으로 나누어 살펴보았다. 주요 연구결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 주요 변인들 간의 상관관계를 살펴 본 결과, 행동억제기질은 사회불안과 정적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 행동억제기질이 높을수록 타인과 상호작용할 때 느끼는 대인불안과 타인이 지켜보는 상황에서 수행할 때 느끼는 수행불안이 높아진다는 선행연구들[4, 17, 20, 33, 41-43]과 일치한다. 이는 낯설거나 친숙하지 않은 사람이나 상황을 대할 때 두려워하거나 회피하려는 성향을 가진 중학생이 사회적 상황에서 더 많은 불안을 경험할 수 있다는 것을 의미한다.

둘째, 행동억제기질은 정서표현 양가성과 정적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타나 행동억제기질이 높을수록 정서표현 양가성이 높아지는 것으로 볼 수 있다. 이는 행동억제가 높은 아동들이 부적응적인 정서 조절전략인 회피 지향적인 전략을 적용하는 경향성이 많으며[44], 회피-분산적 정서조절양식이 정서표현 양가성에 정적 영향을 끼친다는 선행연구[30]와 맥락을 같이 한다. 즉, 높은 행동억제기질을 가진 중학생일수록 경험된 정서를 인식하고 표현하기보다는 표현을 망설이거나 표현하고자 하는 욕구를 억제하게 되어 심리적 갈등을 일으키는 것으로 해석할 수 있다.

셋째, 정서표현 양가성은 사회불안과 정적으로 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 정서표현 양가성을 경험하는 수준이 높아질수록 사회불안도 높아진다는 선행연구[27, 45-47]와 일치한다. 이는 정서를 표현하는 것을 고민하거나 정서표현을 한 것에 대해 후회하는 경향성을 가진 중학생일수록 자연스러운 정서표현을 통한 적절한 반응을 하지 못하기 때문에 사회적 상황을 더 위협적으로 느끼고 사회불안은 더욱 커지는 것으로 이해할 수 있다.

넷째, 정서표현 양가성이 행동억제기질과 대인불안, 행동억제기질과 수행불안의 관계에서 모두 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 행동억제가 사회불안장애에 대한 위협요인임을 지지하는 여러 연구들[20,

48-50]과 일치하며, 정서표현 양가성이 사회불안장애와 관련된 정서적 요인임을 밝힌 연구[51]를 지지한다. 이와 더불어 행동억제와 사회불안의 관계에서 정서조절 곤란의 부분매개효과를 검증함으로써[16, 33], 행동억제기질과 정서표현 양가성이 함께 사회불안에 영향을 미칠 수 있음을 시사하는 연구들과도 맥락을 같이 한다. 즉, 중학생의 사회불안에 행동억제기질이 직접적인 영향을 미치기도 하지만 행동억제 수준이 높을수록 정서표현 양가성이 커져서 사회불안이 높아지게 된다는 것이다. 낯선 사람이나 상황을 대할 때 상호작용을 억제하고 그 대상으로부터 회피하려는 행동억제기질[52]은 사회적 상황을 두려워하고 회피하려는 사회불안과 유사한 행동특성을 가진다. 따라서 행동억제기질로 인해 기질적으로 회피성향이 강한 중학생은 사회적 상황에서 사회불안이 높아질 수밖에 없을 것으로 보인다. 또한, 행동억제는 불안, 두려움과 같은 부정적 정서 유발과 밀접한 관련이 있는 것으로 알려져 있다[53]. 행동억제기질이 강한 중학생은 정서표현 후 거절되거나 자신의 정서표현이 좋지 않은 영향을 끼칠 수 있다는 부정적 기대 등으로 인해 자신감이 떨어지고 망설이게 되어 결국은 억제하고 갈등하는 정서표현 양가성이 높아지는 것으로 보인다. 이렇게 행동억제기질로 인해 높아진 정서표현 양가성이 사회불안을 높이는 것으로 해석할 수 있다.

다섯째, 정서표현 양가성은 행동억제기질과 수행불안의 관계에서보다는 행동억제기질과 대인불안의 관계에서 더 큰 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 이는 정서표현에 대한 갈등을 경험하는 경우가 수행상황보다는 주로 타인과 상호작용할 때 발생하기 때문인 것으로 생각되며, 수행불안의 경우 대인불안에 비해 행동억제기질이라는 취약성 요인의 특성이 상대적으로 많은 영향을 미치기 때문인 것으로 보인다. 따라서 행동억제기질로 인해 대인관계 상황에서 불안을 호소하는 중학생을 상담할 때는 정서표현 양가성에 특히 더 주목할 필요가 있다.

본 연구의 결과는 실제 상담과 심리치료 장면에서 다음과 같은 시사점을 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

첫째, 행동억제기질은 타고난 생물학적 특성으로 변화가 어려운 반면, 본 연구에서 매개변인으로 사용한 정서표현 양가성은 변화가 가능한 변인이다. 따라서 개입이 어려운 행동억제기질로 인해 사회불안을 겪는 내담자를 상담할 때 정서표현 양가성 수준을 낮출 수 있는 개입 방안을 마련하는 것이 중요하다. 장정주와 김정모

[54]는 국내 대학생을 대상으로 정서표현 훈련을 실시한 결과, 실험집단의 정서표현이 유의미하게 증가하였고 정서표현의 역제가 유의미하게 감소하였으며 대인관계 영역 중 개방성, 의사소통, 이해성에서 유의미한 증가가 이루어졌다고 보고한 바 있다. 이는 정서표현 양가성이 변화할 수 있음을 의미하고, 정서표현 양가성이 낮아지면 대인관계 능력과 사회성이 향상될 수 있음을 시사한다.

둘째, 정서표현 양가성 수준이 높은 사람들은 타인으로부터 공감과 사회적 지지를 덜 받는다고 지각하는 경향이 있다[55]. 따라서 상담자는 내담자가 다양한 정서를 경험, 인식하고 자신의 감정을 적절하게 표현할 수 있도록 공감과 지지로 격려해줄 필요가 있다. 즉, 내담자가 어떠한 정서는 표현하는 것이 괜찮을 수 있고, 그러한 감정들이 안전하게 받아들여질 수 있음을 상담자와의 관계에서 경험하게 하는 것이 중요하다. 내담자는 자신이 자각하지 못하는 정서까지도 공감 받는 경험을 통해 수용하기 어려웠던 자신의 욕구와 감정을 직면하면서 탐색할 수 있을 것이다. 또한, 내담자 자신이 정서를 인식하고 상황에 따라 적절하게 표현할 줄 알며 조절 가능하다고 느낀다면 사회불안 상황에서도 보다 더 적응적인 상호작용이나 수행을 할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 연구대상이 일반 중학생이었으므로 연구결과가 사회불안장애의 임상집단에서도 동일하게 적용될 수 있는지 신중히 검토해야 한다. 후속 연구에서는 사회불안장애 진단을 받은 임상집단을 대상으로 연구를 진행하여 임상집단과 비임상집단을 비교, 분석한다면 사회불안에 대한 보다 일반화된 정보를 얻을 수 있을 것이다. 또한, 행동억제기질이 사회불안에 미치는 영향력이 연령의 변화에 따라 달라진다는 선행연구[20]를 고려할 때, 초등학교생이나 고등학교생을 대상으로 추가 연구를 진행하는 것도 의미가 있다.

둘째, 본 연구에서는 자기보고식 설문지를 사용하였기 때문에 사회적 바람직성이나 불성실한 태도 등 측정 오차의 한계점이 존재할 수 있다. 특히, 행동억제 척도의 경우, 과거를 회상하여 답하는 과정에서 불확실하게 평가했을 가능성이 있다. 후속연구에서는 부모, 교사, 전문가 등을 통한 다각적 평가나 행동관찰 및 면접법 등의 다양한 측정 방법이 사용될 필요가 있다.

셋째, 본 연구에 사용된 정서표현 양가성 척도는 대학생을 대상으로 타당화된 척도이다. 예비설문을 통해 중

학생에게 이 척도를 사용하는 것이 큰 무리가 없음을 확인했지만 보다 정확한 측정을 위해서는 연구대상에 맞는 척도 사용이 중요하므로 중학생을 대상으로 한 정서표현 양가성 척도 타당화 연구가 필요하다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 행동억제기질과 사회불안의 관계에서 정서표현 양가성이 중요한 영향을 미칠 수 있음을 검증한 것에 그 의의가 있다. 특히, 사회 불안의 기제 탐색과 치료를 위한 많은 연구들이 주로 인지적 요인과 관련하여 이루어져왔고[26], 사회적 상호작용에 있어 개인의 정서 기능의 중요성을 감안할 때 매개변인으로 정서적 요인을 주목한 것이 특징적이다. 또한, 행동억제기질과 정서표현 양가성과의 관계에 대한 연구를 찾기 어려웠으나 본 연구를 통해 두 변인 사이에 정적상관이 있다는 것을 밝혔고 동시에 행동억제기질이 정서표현 양가성의 독립변인 역할을 한다는 것을 밝혔다는데 의의가 있다. 마지막으로, 그동안 정서표현 양가성과 사회불안의 관계를 탐색하는데 있어 대학생을 대상으로 한 연구가 대부분이었던 것에 반해 본 연구는 사회불안에 가장 취약한 시기로 알려진 10대 초반의 중학생을 대상으로 하였다는 점에 의의가 있다.

References

- [1] C. Mancini, M. V. Ameringen, M. Bennett, B. Patterson, & C. Watson, "Emerging treatments for child and adolescent social phobia: A Review", *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*, vol. 15, no. 4, pp. 589-607, 2005.
DOI : <http://doi.org/10.1089/cap.2005.15.589>
- [2] G. C. Patton, C. Coffey, H. Romaniuk, A. Mackinnon, J. B. Carlin, L. Degenhardt, C. A. Olsson, & P. Moran, "The prognosis of common mental disorders in adolescents: A 14-year prospective cohort study", *The Lancet*, vol. 383, no. 9926, pp. 1404-1411, 2014.
DOI : [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)62116-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)62116-9)
- [3] R. M. Rapee, S. H. Spence, "The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model", *Clinical Psychology Review*, vol. 24, no. 7, pp. 737- 767, 2004.
DOI : <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- [4] J. K. Yang, "Development Mechanism of Social Anxiety in Adolescent: The effects of behavioral inhibition, family environment, dysfunctional belief and anxiety control", Master's Thesis, Ajou University, Suwon, 2007.
- [5] Y. K. Hong, K. S. Lee, H. J. Song and M. S. Baek, "The Effect of Self Focused Attention, Trait Anxiety and Self-Efficacy on Social Phobia", *Institute of Special Education & Rehabilitation Science, Daegu University*,

- vol. 51, no. 1, pp. 267-286, 2012.
- [6] J. E. Dumas, W. J. Nilsen, "Abnormal child and adolescent psychology", Boston, MA: Allyn and Bacon, 2005.
- [7] J. W. Yang, Y. R. Yang, K. J. Oh, "Psychometric Properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents (K-SAS-A) in Korea", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 27, no. 4, pp. 861-878, 2008.
- [8] O. Peleg, "Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels", *Social Psychology of Education*, vol. 15, no. 2, pp. 207-218, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11218-011-9164-0>
- [9] D. C. Beidel, S. M. Turner, "Shy children, Phobic adults: Nature and treatment of social phobia", Washington D. C., US: American Psychological Association, 1998.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/10285-000>
- [10] D. H. Barlow, "Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic", New York: Guilford Press, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.941>
- [11] N. Fox, H. Henderson, P. Marshall, K. Nichols, & M. Ghera, "Behavioral inhibition: linking biology and behavior within a developmental framework", *Annual Review of Psychology*, vol. 56, pp. 235 - 262, 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141532>
- [12] J. A. Neal, R. J. Edelman, & M. Glachan, "Behavioural inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia?", *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 41, no. 4, pp. 361-374, 2002.
DOI: <https://doi.org/10.1348/014466502760387489>
- [13] C. E. Schwartz, N. Snidman, & J. Kagan, "Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 38, no. 8, pp. 1008-1015, 1999.
DOI: <https://doi.org/10.1097/00004583-199908000-00017>
- [14] J. H. Park, "The Relation between Behavioral Inhibition and Social Anxiety in Children: Moderation Effect of Cognitive Emotion Regulation Strategies", Master's Thesis, Ewha Women's University, Seoul, 2008.
- [15] K. H. Suh, J. M. You, K. M. An, "Predictors of Social Anxiety among Elementary School Students: Focus on of Behavioral Inhibition, Parental Attitude, and Self-Efficacy", *The Korean Journal of Psychology*, vol. 27, no. 3, pp. 675-693, 2008.
- [16] M. M. Choi, "The Impacts of Perceived Parenting and Behavioral Inhibition on the Social Anxiety of College Students: Testing the Mediating Effects of Dysfunctional Beliefs and Difficulties in Emotional Regulation", Master's Thesis, Hallym University, Chuncheon, 2008.
- [17] Y. N. Ho, "The Study of Social Anxiety in relation to Family Environment, The Children's Perception of parental Conflict and Behavioral inhibition of Adolescents", Master's Thesis, Sungshin Women's University, Seoul, 2004.
- [18] H. S. Moon, "The Mechanism of the influence of peer victimization experiences on the adolescent's social anxiety", Doctor's Thesis, Yonsei University, Seoul, 2001.
- [19] C. E. Schwartz, N. Snidman, & J. Kagan, "Adolescent social anxiety as an outcome of inhibited temperament in childhood", *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, vol. 38, no. 8, pp. 1008-1015, 1999.
DOI: <https://doi.org/10.1097/00004583-199908000-00017>
- [20] K. J. Oh, Y. R. Yang, "Psychological Mechanism Associated with the Development and Maintenance of Social Anxiety in Adolescents I: The effects of behavioral inhibition, parental attitude and traumatic experience", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 22, no. 3, pp. 557-576, 2003.
- [21] L. A. King, R. A. Emmons, "Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 58, no. 5, pp. 864-877, 1990.
- [22] L. S. Greenberg, L. M. Korman, & S. C. Paivio, "Emotion in humanistic psychotherapy, In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic Psychotherapies: Handbook of Research and Practice*", Washington, DC: APA Press, 2002.
- [23] E. H. Oh, S. S. Noh, Y. R. Cho, "The Influences of Negative Social Self-Concept and Difficulties in Emotion Regulation on Social Anxiety among University Students", *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, vol. 9, no. 1, pp. 75-89, 2009.
- [24] I. M. Katz, J. D. Campbell, "Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67, no. 3, pp. 513-524, 1994.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.67.3.513>
- [25] H. Y. Choi, "Study on Ambivalence over Emotional Expressiveness", Doctor's Thesis, Seoul National University, Seoul, 2008.
- [26] J. S. Lee, "Situationally Defined Social Anxiety Dimensions and Cognitive-Emotional Characteristics", Master's Thesis, Seoul National University, Seoul, 2017.
- [27] M. K. Kim, M. H. Hyun, "The mediating effects of self-presentation motivation, self-presentation expectancy and ambivalence over emotional expressiveness on the relationship between internalized shame and social anxiety: among college", *Korea Journal of Clinical Psychology*, vol. 32, no. 1, pp. 161-176, 2013.
- [28] E. R. Seo, "The Effect of the Cognitive Behavioral - Emotional Expression Program based on psychologically vulnerable factors on social phobia", Doctor's Thesis, Catholic University of Daegu, Daegu, 2011.
- [29] J. Kagan, J. S. Reznick, N. Snidman, "The Physiology and Psychology of Behavioral Inhibition in Children", *Child Development*, vol.58, no.6, pp. 1459-1473, 1987.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/1130685>
- [30] M. A. Jang, N. M. Yang, "The Relationship between Attachment Avoidance and Life Satisfaction of College Students: The Mediating Effects of Avoidant/Distractive Emotional Regulation Style and Ambivalence over Emotional Expressiveness", *Korean Journal of Counseling*, vol. 16, no. 2, pp. 273-292, 2015.
- [31] S. D. Calkins, "Origins and outcomes of individual

- differences in emotion regulation”, *Monographs of the Society for Research in Child Development*, vol. 59, no. 2, pp. 53-72, 1994.
DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01277.x>
- [32] W. A. Ko, “The effects of Anxiety Sensitivity and Behavioral Inhibition on Generalized Anxiety Symptoms: the Medial Effect of Emotion Dysregulation”, Master’s Thesis, Ajou University, Suwon, 2013.
- [33] M. J. Baik, “The Relationship between Behavior Inhibition and Social Anxiety in adolescent: Mediating effect of Difficulties in Emotional Regulation”, Master’s Thesis, Sogang University, Seoul, 2014.
- [34] B. Y. Jeon, “The Effect of Behavioral Inhibition and Parent’s Psychological Control on social Anxiety: Indirect(Mediation) effects of Negative Automatic Thoughts, Emotional Dysregulation”, Master’s Thesis, Gyeongsang National University, Jinju, 2017.
- [35] J. S. Reznick, I. M. Hegeman, E. R. Kaufman, S. W. Woods, & M. Jacobs, “Retrospective and concurrent self-report of behavioral inhibition and their relation to adult mental health”, *Developmental Psychology*, vol. 4, no. 2, pp. 301-321, 1992.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S09545794000016X>
- [36] L. A. King, R. A. Emmons, “Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 58, no. 5, pp. 864-877, 1990.
- [37] H. Y. Choi, K. W. Min, “The Study on the Validation of Ambivalence over Emotional Expressiveness Questionnaire: Comparison of Suppression Constructs in Korean Culture”, *The Korean Journal of Social and Personality Psychology*, vol. 21, no. 4, pp. 71-89, 2007.
- [38] A. M. La Greca, “Manual for the Social Anxiety Scales for Children and Adolescents”, Miami, FL: University of Miami, 1998.
- [39] H. S. Moon, K. J. Oh, “A Validation Study of the Korean Social Anxiety Scale for Children and Adolescents”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, vol. 21, no. 2, pp. 429-444, 2002.
- [40] R. M. Baron, D. A. Kenny, “The moderator - mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 51, no. 6, pp. 1173-1182, 1986.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- [41] M. J. Kim, “The Relationships among Behavioral Inhibition, Parental Psychological Control, and Adolescent Social Anxiety Symptoms: Mediating role of Dysfunctional Belief and Dispositional Self-Focused attention”, Master’s Thesis, Ajou University, Suwon, 2016.
- [42] H. J. Do, “The Effect of Female Adolescents’ Behavioral Inhibition and Eating Attitude on Social Anxiety: Mediating Effect of Social Physique Anxiety”, Master’s Thesis, Myongji University, Seoul, 2013.
- [43] H. J. Jang, “The moderating effects of parental rearing attitudes between adolescent’s behavioral inhibition and social anxiety”, Master’s Thesis, Sookmyung Women’s University, Seoul, 2009.
- [44] J. Kagan, J. S. Reznick, N. Snidman, “Biological bases of childhood shyness”, *Science*, vol. 240, no. 4849, pp. 167-171, 1988.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1126/science.3353713>
- [45] S. W. Lee, N. M. Yang, “The Mediating Effect of Internalized shame and Ambivalence over Emotional Expressiveness on the relationship Evaluative Concerns Perfectionism and Social Anxiety in College Students”, *Korean Journal of Counseling*, vol. 16, no. 4, pp. 225-244, 2015.
- [46] H. J. Jeong, “The relation between socially prescribed perfectionism and social anxiety: the mediating effects of fear of negative evaluation and ambivalence over emotional expressiveness”, Master’s Thesis, Sungshin Women’s University, Seoul, 2015.
- [47] J. S. Hahn, S. W. Choi, M. R. H. Kim, “The Relationship between Socially-Prescribed and Self-Oriented Perfectionism and Social Anxiety: The Mediating Effects of Self-Consciousness and Conflict over Emotional Expression among Female College Students”, *Korean Journal of Health Psychology*, vol. 19, no. 3, pp. 791-812, 2014.
- [48] J. Biederman, D. R. Hirshfeld-Becker, J. F. Rosenbaum, C. Herot, D. Friedman, N. Snidman, J. Kagan, & S. V. Faraone, “Further evidence of association between behavioral inhibition and social anxiety in children”, *American Journal of Psychiatry*, vol. 158, no. 10, pp. 1673-1679, 2001.
DOI: [10.1176/appi.ajp.158.10.1673](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.158.10.1673)
- [49] M. Mick, M. Telch, “Social Anxiety and History of Behavioral Inhibition in Young Adults”, *Journal of Anxiety Disorders*, vol. 12, no. 1, pp. 1-20, 1998.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00046-7](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00046-7)
- [50] H. U. Wittchen, M. B. Stein, & R. C. Kessler, “Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity”, *Psychological Medicine*, vol. 29, no. 2, pp. 309-323, 1999.
- [51] A. S. Morrison, R. G. Heimberg, “Social Anxiety and Social Anxiety Disorder”, *Annual Review of Clinical Psychology*, vol. 9, pp. 249-274, 2013.
DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185631>
- [52] J. Kagan, “Temperamental contributions to social behavior”, *American Psychologist*, vol. 44, no. 4, pp. 668-674, 1989.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.4.668>
- [53] S. D. Calkins, N. A. Fox, “The relations among infant temperament, security of attachment, and behavioral inhibition at twenty-four months”, *Child Development*, vol. 63, no. 6, pp. 1456-1472, 1992.
DOI: <http://dx.doi.org/10.2307/1131568>
- [54] J. J. Chang, J. M. Kim, “The Effect of Emotional Awareness Based Expression Training on Emotional Awareness, Emotional Expression, Suppression of Emotional Expression and Interpersonal Relationship”, *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, vol. 23, no. 4, pp. 861-884, 2011.
- [55] R. A. Emmons, P. M. Colby, “Emotional conflict and well-being: Relation to perceived availability, daily utilization, and observer reports of social support”, *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 68, no. 5, pp. 947-959, 1995.

서 영 정(Young-Jeong Seo)

[정회원]



- 1997년 2월 : 건국대학교 생물학과(이학사)
- 2018년 2월 : 상지대학교 상담심리학과 (문학석사)
- 2017년 8월 ~ 현재 : 원주가정형 Wee센터 교사
- 2018년 3월 ~ 현재 : 상지대학교 교육학과 (박사과정)

<관심분야>

청소년상담, 가족상담

조 영 아(Young-A Cho)

[정회원]



- 1994년 8월 : 연세대학교 문과대학 심리학과 (문학석사)
- 2003년 2월 : 연세대학교 문과대학 심리학과 (철학 박사, 상담 심리학 전공)
- 2002년 3월 ~ 2006년 7월 : 연세대학교 연세상담센터 전임상담원
- 2006년 8월 ~ 2010년1월 : 서울사이버대학교 상담심리학과 교수
- 2010년 3월 ~ 현재 : 상지대학교 평화안보대학원 상담심리학과 교수

<관심분야>

다문화상담, 긍정심리학