

학령후기 아동의 사회불안에 미치는 영향요인

문소현¹, 김형란^{1*}, 김정숙²

¹조선대학교 의과대학 간호학과, ²아시아 행복연구원

Influencing Factors of Social Anxiety in Late School-aged Children

So-Hyun Moon¹, Hyung-ran Kim^{1*}, Jeong-Suk Kim²

¹Department of Nursing, College of Medicine, Chosun University

²Asia Institute for Happiness

요약 본 연구는 학령후기 아동의 사회불안 정도와 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 것이다. 설문지를 이용한 서술적 조사연구 방법으로 초등학교에 재학 중인 6학년 아동 278명을 연구대상자로 하였으며, 연구도구는 SASCA-K(Korean Social Anxiety Scale for children and adolescents, 사회불안 척도), SES(Self-esteem Scale, 자아존중감 척도), CAPS(Child and Adolescent Perfectionism Scale, 완벽주의 척도), DSRS-C(Depression Self-Rating Scale for Children, 아동우울 척도), IPPA-R(Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised version, 부모 및 또래애착 척도)을 사용하였다. 수집된 자료는 SPSS WIN 23.0을 이용하여 기술통계, t-test, One-way ANOVA, Pearson correlation, stepwise multiple regression을 실시하였다. 연구결과 학령후기 아동의 사회 불안과 완벽주의, 우울은 긍정적인 상관관계가 있는 반면, 자아존중감, 애착안정성은 부정적인 상관관계가 있었다. 단계적 다중 회귀 분석에서는 자아존중감, 자기 지향적 완벽주의, 우울, 부 애착 의사소통이 사회불안에 영향을 주는 요인으로 38% 설명하는 것으로 나타났으며, 사회불안에 가장 영향을 미치는 요인은 자아존중감으로 분석되었다. 학교, 가족, 지역사회 의 통합적인 개입을 통해 학령후기 아동의 정신문제를 예방하고 중재하기 위해 건강교육, 상담 및 학교기반 보건교육 프로그램 확대가 필요하다.

Abstract The purpose of this study was to investigate the prevalence of social anxiety among late School-aged Children and identify factors influencing the tendency to social anxiety. A self-report survey was conducted with primary school children who were in the 6th grades. Two hundred and seventy eight children were included in the study. The instruments utilized in this study were SASCA-K (Korean Social Anxiety Scale for children and adolescents), SES(Self-esteem Scale), CAPS(Child and Adolescent Perfectionism Scale), DSRS-C(Depression Self-Rating Scale for Children), and IPPA-R(Inventory of Parent and Peer Attachment-Revised version). Data were analyzed using descriptive statistics, t-test, One-way ANOVA, Pearson correlation and multiple regression with SPSS WIN 23.0 program. Social anxiety for the schoolchildren was positively correlated with perfectionism and depression, whereas self-esteem and attachment security was negatively correlated with social anxiety. Stepwise multiple regression analysis showed that 38.0% of the variance for social anxiety was significantly accounted for by self-esteem, self-oriented perfectionism, depression, attachment security (Father-communication). The most significant factor influencing social anxiety was self-esteem. Findings suggest that expanding health education, counseling and school-based health education programs is necessary to prevent and intervention mental problems of late School-aged Children through integrated intervention by schools, families and communities

Keywords : Anxiety, Self-Concept, Perfectionism, Depression, Child

*Corresponding Author : Hyung-ran Kim(Chosun Univ.)

Tel: +82-10-8569-6105 email: brood1982@naver.com

Received January 28, 2019

Revised March 12, 2019

Accepted June 7, 2019

Published June 30, 2019

1. 서론

1.1 연구의 필요성

사회불안 장애는 아동기에 흔히 진단 받은 장애로 75%는 8-15세 사이에 발생하며 평균 발병 시기는 13세 이고[1], 7-13%의 비교적 높은 평생유병률이 나타난다고 보고되고 있고[2], 사회적 상황에 대하여 불안과 공포를 느끼고 관계상의 어려움을 겪으며 성인기까지 지속적, 만성적으로 영향을 주는 심각한 정신건강 문제로 대두되고 있다[3]. 초등학생을 대상으로 실시한 '아동 정신건강 선별검사'에서 4명중 1명인 25.8%가 정서와 행동에 문제를 가지고 있었고, 정신적인 문제가 보통이나 두통과 같은 신체적 문제를 호소하는 정신 신체화 장애가 33.1% 나타났고[4], '2013년 아동종합실태 조사'에 따르면 12-17세 아동을 대상으로 우울 수준은 2008년 1.21점에서 2013년 1.25점, 스트레스 정도는 2.14점에서 2.16점으로 높아지는 추세이다[5].

아동기는 친구와의 강한 사회적 유대를 확립하고 기본적인 사회적 기술을 습득하게 되는 중요한 시기이다[6]. 지속적인 아동의 사회불안은 대인관계, 학교생활 적응에 어려움과 성장함에 따라 사회적 관계가 확대되고, 사회적 평가 상황에 놓이면서 공포증이 증가하고[7], 사회적 기술의 발달을 저해하고, 사회생활에 심한 부적응을 초래하는 등 매우 유해한 요인으로 작용하여 성인 생활에도 큰 영향을 미치게 된다[7,8].

DSM-5에 따르면 사회불안은 '다른 사람들 앞에서 당황하거나 바보스러워 보일 것 같은 사회 불안을 경험한 후 다양한 사회적 상황을 회피하게 되고 이로 인해 사회적 기능이 저하되는 것'으로 정의되며, '다양한 사회적 상황에서 창피를 당하거나 난처해지는 것에 대한 과도한 두려움'을 가진다고 하였다[1,8].

학령후기 아동은 초등학교 고학년생으로 급속한 사회 변화, 부모의 맞벌이로 인한 대화부족, 부모의 높은 교육 열과 과잉보호 및 많은 기대와 요구로 갈등을 겪을 수 있고[9], 정신적으로는 자아개념, 사회관, 가치관을 형성하기 시작하면서 자아성장을 하고 완전한 부모의 보호와 의존에서 벗어나 자립적인 생활을 할 수 있는 인간으로 성장하는 과도기적 변화를 가져온다[10]. 사회불안을 보이는 아동은 다른 외현화 장애를 보이는 아동들과 다르게 증상이 겉으로 쉽게 드러나지 않아 인식하는데 어려움이 있어 아동기의 사회불안은 간과되고 있다[11]. 발달단계에서 사회적 관계가 확대되는 학령기 아동의 사회

불안이 발생하지 않도록 가정과 학교 등에서 각별한 주의를 기울일 필요가 있다[12,13].

자아존중감은 개인이 어떤 결과를 산출하기 위해 요구되는 행동을 성공적으로 할 수 있다는 신념으로 대인관계나 사회성과도 상관관계가 있고[14], 아동의 심리적 행동적 적응과 관련되는 요인으로 낮은 자아 존중감은 불안에 직접 영향을 준다고 보고되고 있다[15,16]. 자아존중감은 개인의 행동 뿐 아니라 정서적으로 영향을 주며, 사회불안에 중요한 요인으로 작용하게 된다. 아동의 완벽주의는 완벽을 추구하는 강한 동기, 비현실적 성취 기준, 강박적인 목표추구 등을 나타내는 성격 특성이다[17]. 아동에서 완벽주의 성향이 높을수록 불안, 사회적 스트레스, 분노, 억제, 분노표출 등 심리적 문제를 예측하는 것으로 보고되고 있고[18], 아동은 학업에 있어서 또래집단에서 상위의 학업 성취수준을 보여야 한다는 가정과 사회의 완벽 주의적 압력 속에서 생활하고 있다[19]. 학령후기 아동의 정신건강 문제로 완벽주의가 심리적 문제인 사회불안에 영향을 중요한 요인임을 확인할 수 있다[17-19]. 아동의 우울은 건전한 자아의식을 갖지 못하여 또래 관계 문제와 사회고립과 관련되어 보고되고 [20,21], 적절한 학습능력이나 문제해결 능력을 감소시키고, 부정적 자기인식을 키우는 등 행동문제와 결합되어 복합적 문제를 일으키므로[22], 우울과 사회불안의 관련성을 생각해 볼 필요가 있다. 애착은 생애초기에 형성하는 것으로 생애 초기에 어머니와 안정적 애착관계를 형성하지 못하면 자라서 자신의 곁을 떠날 위협에 방어하기 위해 사회공포증이 발생되고[21], 부와의 애착의 안정성이 사회불안의 주요 특징인 거절에 대한 두려움과 밀접한 연관을 갖고 있으며, 불안정 애착일수록 사회적 회피가 높았으며[21,23], 어머니와 불안정한 애착이 불안장애를 일으키는 요인으로 작용한다고 보고되고 있다 [21,24].

사회불안을 다룬 선행연구는 청소년을 대상으로 한 연구가 대부분이고 아동을 대상으로 한 연구로는 애착안정성[21,24], 부모의 과잉보호[25], 정서적 유능감[26,27], 행동억제 기질과[6,7,13] 사회불안과의 관계를 확인하는 연구가 보고 되고 있고, 사회불안은 어느 한 변인으로 설명하기 보다는 여러 요인들을 종합적으로 살펴볼 필요가 있음을 제안하고 있다. 그러나 초등학생의 사회불안 행동에 영향을 미치는 예측요인 중 아동의 행위와 심리적 측면에서 중요한 요인으로 설명될 수 있는 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성과 관련된 인과관계를 종합적으로 살펴본 연구는 부족한 실정이다.

따라서 본 연구에서는 학령후기 아동의 사회불안, 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성의 관련성을 확인하고 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하여 이를 근거로 학령후기 아동의 사회불안에 대한 이해도를 높이고, 사회불안의 예방과 증재를 위한 건강교육, 상담 및 학교기반 프로그램 개발과의 기초자료를 제공하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 학령후기 아동의 사회불안 정도와 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위한 것으로 구체적인 목적은 다음과 같다.

첫째, 대상자의 인구학적 특성과 이에 따른 사회불안 정도를 확인한다.

둘째, 학령후기 아동의 사회불안, 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성 정도 및 상관관계를 파악한다.

셋째, 학령후기 아동의 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 구조화된 설문지를 이용하여 학령후기 아동의 사회불안에 영향을 미치는 요인을 확인하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상

본 연구는 G광역시에 소재한 B초등학교와 J초등학교에 재학 중인 학령기 아동들을 편의 표집 하였으며, Piaget의 구체적 조작기 후기로 자신과 타인에 대한 지각이 가능하여 본 연구 도구에 대해 이해가 가능한 해당 학교의 6학년 아동을 대상으로 하였다. 다중회귀분석을 위해 유의수준 0.05, 중간효과크기 0.15, 독립변수 13개를 포함하였을 때 검정력 95%를 유지하기 위한 표본 수는 189명이었으며, 본 연구 대상자는 총 278명으로 본 연구의 표본 수는 분석을 위해 적절하였다.

2.3 연구도구

2.3.1 사회불안

사회불안은 Moon과 Oh(2002)[28]이 Beidel 등(1995)[29]의 아동용 사회공포증 및 불안 척도 (SPAI-C)

와 LaGreca와 Stone(1993)[30]의 개정판 아동용 사회불안 척도(SASC-R)를 번안하여 타당화한 한국판 아동 청소년용 사회불안 척도(Korean Social Anxiety Scale for children and adolescents)를 사용하였다. 본 척도는 수행불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 회피행동 및 사고, 낯선 것에 대한 두려움, 비주장성의 5가지 하위 영역, 총 40문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 40점에서 최대 200점까지 반응점수를 가지며, 점수가 높을수록 사회불안의 정도가 높은 것을 의미한다. Moon과 Oh의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .95$ 였고, 수행불안, 부정적 평가에 대한 두려움, 회피행동 및 사고, 낯선 것에 대한 두려움, 비주장성 하위 영역별 Cronbach's α 는 .87, .92, .84, .79, .82였다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .98$ 이었고, 각 하위영역별 Cronbach's $\alpha = .93, .95, .92, .85, .87$ 이었다.

2.3.2 자아존중감

자아존중감은 Sim(2000)[31], Yoon(1999)[32]에 의해 번안된 Rosenberg(1965)[33]의 자아존중감 척도(Self-esteem Scale: SES)를 아동에게 맞는 언어로 수정 보완한 10개 문항으로 측정되었다. 5점 Likert 척도로 10점에서 최대 50점까지 반응점수를 가지며, 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Sim의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .79$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .88$ 였다.

2.3.3 완벽주의

완벽주의는 Lee(2004)[34]가 Flett, Hewitt, Boucher, Davidson과 Munro(2000)[35]가 개발한 아동 청소년 완벽주의 척도(Child and Adolescent Perfectionism Scale: CAPS)를 번안 수정한 22개 문항으로 측정되었다. 본 척도는 자기 지향적 완벽주의 12문항, 사회부과적 완벽주의 10문항 하위영역으로 구성되어 있다. 4점 Likert 척도로 22점에서 최대 88점까지 반응점수를 가지며, 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. Lee의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .80$ 이었고, 하위 영역 Cronbach's α 는 자기 지향적 완벽주의 .81, 사회부과적 완벽주의 .80이었다. 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었고, 각 하위영역별 Cronbach's $\alpha = .87, .88$ 이었다.

2.3.4 우울

우울은 Shim, Kang, Leed와 Ohrr(1998)[36]가 Birlerson(1981)[37]이 개발한 아동우울척도(Depression Self-Rating Scale for Children: DSRS-C)를 변안한 18개 문항으로 측정되었다. 본 척도는 7-13세 아동의 우울을 측정하기 위하여 개발되었으며 기분, 생리적 신체적 증상, 우울증의 인지적 측면을 다루고 있다. 3점 Likert 척도로 0점에서 최대 36점까지 반응점수를 가지며, 점수가 높을수록 우울 성향이 높음을 의미한다. Shim 등의 연구에서는 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .73$ 이었고, 본 연구에서 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었다.

2.3.5 애착안정성

애착안정성은 Ok(1998)[38]이 Armsden과 Greenberg(1987)[39]가 개발한 부모 및 또래 애착 척도 개정본 (Inventory of Parent and Peer Attachment - Revised version: IPPA-R)을 변안한 척도 중에서 부모애착 척도 25문항으로 측정되었다. 본 척도는 부애착과 모애착을 분리하여 측정하도록 되어 있고, 신뢰감 10문항, 의사소통 9문항, 소외감 6문항의 하위 영역으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 25점에서 최대 125점까지 반응점수를 가지며, 점수가 높을수록 부애착과 모애착이 안정적인임을 의미한다. Armsden과 Greenberg의 연구에서는 부애착 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .89$, 모애착 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .87$ 이었고, 본 연구에서 부애착 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .89$, 모애착 신뢰도 Cronbach's $\alpha = .88$ 이었다. 의사소통, 신뢰감, 소외감의 하위 영역별 Cronbach's α 는 각각 부애착은 .88, .78, .83이었고, 모애착은 .89, .76, .68였다.

2.4 자료수집

자료 수집을 위해 2015년 12월 1일부터 12월 18일 까지 G광역시에 소재한 B초등학교와 J초등학교에 본 연구자가 각 학교를 직접 방문하여 교장선생님과 담임교사에게 연구의 취지를 설명하고 협조 및 동의를 구하였다. 연구자는 연구대상자들에게 연구의 목적과 기재요령을 설명하고 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것이고, 익명과 비밀보장의 중요성, 대상자가 원치 않을 경우 연구에 참여하지 않아도 됨을 공지하였다. 설문지는 자발적으로 연구 참여에 동의한 학생에 한하여 서명을 받고 설문지에 직접 작성하도록 한 후 수거되었다. 전체 회수된 290부 중 무응답, 불성실한 응답을 한 설문지를 제외하고 278명의 자료가 최종 분석에 사용되었다.

2.5 자료분석방법

수집된 자료는 SPSS WIN 23.0 프로그램을 이용하여 통계처리 분석하였다. 대상자의 일반적 특성, 사회불안, 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성은 빈도와 평균, 표준편차 등 기술통계로 분석하였다. 일반적 특성에 따른 사회불안의 비교는 t-test, One-way ANOVA로 분석하였으며, ANOVA분석 후 평균비교는 사후검정 Scheffe test로 분석하였다. 또한 사회불안 정도와 변수들 간의 상관관계는 Pearson's correlation을 구하였고, 사회불안에 미치는 영향요인을 파악하기 위해 Stepwise multiple regression(단계적 다중회귀분석)을 실시하였다. 또한 사회불안 영향요인에 대한 회귀분석의 가정을 검증하기 위하여 다중공선성, 잔차, 특이 값을 진단하였다. 독립변수들 간의 다중공선성의 문제를 확인한 결과 상관관계는 .80 이상인 설명변수는 없어 예측변수들이 독립적임이 확인되었으며, Durbin - Watson 통계량은 1.89로 2.02-1.53 범위에 있어 자기상관의 문제는 없었다. 또한 다중공선성의 문제는 공차 한계(tolerance) .64, .98로 1.0 이하로 나타났으며, 분산 팽창인자 (variance inflation factor, VIF)도 1.04-1.56으로 기준인 10이상을 넘지 않아 문제는 없었다. 또한 잔차의 가정을 충족하기 위한 검정 결과 선형성, 오차항의 정규성, 등분산성의 가정도 만족하였다. 특이 값을 검토하기 위한 Cook's Distance 값은 1.0을 초과하는 값은 없었다. 따라서 회귀식의 가정이 모두 충족되어 회귀분석결과는 신뢰할 수 있는 것으로 판단되었다.

3. 연구결과

3.1 대상자의 일반적 특성에 따른 사회불안 정도

대상자의 일반적 특성은 Table 1.과 같다. 성별은 남학생 54.0%(150명), 여학생 46.0%(128명)이었고, 출생 순위는 둘째가 37.8% (105명)로 가장 많았고, 아버지의 연령은 40세 이상이 88.8%(247명), 어머니의 연령은 40세 이상 72.3%(201명)으로 가장 많았다. 부모와 동거형태는 친부와 친모 86.3%(240명)으로 가장 많았고, 한쪽만 친부모 1.8%(5명), 친부 혼자 1.8%(5명)로 가장 작은 것으로 나타났다. 일반적 특성에 따른 사회불안정도는 Table 1.에서 보는 바와 같이 성별, 출생순위, 아버지의 연령, 어머니의 연령, 부모와의 동거형태에서 유의한 차이를 보이지 않았다.

Table 1. Social Anxiety according to General Characteristics

(N=278)

Characteristics	Category	n(%)	Mean(SD)	t or F	p
Gender	Male	150(54.0)	72.64(31.21)	-.518	.605
	Female	128(46.0)	74.66(31.84)		
Sibling position	1th	91(32.7)	73.74(31.59)	1.64	.166
	2th	105(37.8)	71.46(29.47)		
	3th	45(16.2)	80.05(32.35)		
	4th	22(7.9)	60.21(22.01)		
	others	16(5.4)	81.29(35.75)		
Father's age	≥ 40yrs	247(88.8)	72.08(30.35)	.948	.331
	35-39	20(7.2)	79.69(28.49)		
	others	11(4.0)	81.00(53.40)		
Mother's age	≥ 40yrs	201(72.3)	73.34(31.48)	.175	.840
	35-39	62(22.3)	70.86(27.44)		
	30-34	6(2.2)	69.40(30.28)		
	others	9(3.2)	82.00(51.33)		
Cohabitation with	both parent	240(86.3)	73.09(30.54)	.422	.833
	new parent	5(1.8)	75.67(44.12)		
	only father	5(1.8)	74.80(39.81)		
	only mother	14(5.0)	80.21(31.86)		
	none	14(5.0)	85.50(59.77)		

Table 2. Mean and Standard Deviation of Variables

(N=278)

Variables	Category	Mean(SD)	Range
Social anxiety	Total	73.59(31.46)	40-197
	Performance Anxiety	19.67(8.85)	10- 50
	Fear of negative evaluation	17.22(8.75)	9- 45
	Avoidance	14.83(6.93)	9- 43
	Fear of new situation	9.24(4.17)	5- 25
	Non assertiveness	13.50(6.11)	7- 34
Self-esteem		35.01(7.65)	10- 50
Perfectionism	Total	52.62(11.23)	25- 82
	Self-oriented perfectionism	28.71(6.66)	12- 47
	Socially-scribed perfectionism	23.80(5.99)	11- 39
Depression		10.99(5.47)	1- 34
Attachment security (Father)	Total	89.66(17.02)	34-119
	Communication	30.19(8.52)	9- 46
	Trust	36.58(6.96)	11- 50
	Alienation	23.56(6.43)	7- 54
Attachment security (Mother)	Total	91.85(16.82)	35-118
	Communication	31.79(8.44)	9- 48
	Trust	37.17(6.73)	18- 50
	Alienation	23.27(4.87)	7- 54

3.2 대상자의 사회불안, 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성

대상자의 사회불안 정도는 Table 2.와 같다. 평균 73.59점으로 나타났으며, 하위영역을 구체적으로 살펴보면 수행불안 19.67점, 부정적 평가에 대한 두려움 17.22점, 회피행동 및 사고 14.83점, 낯선 것에 대한 두려움 9.24점 비주장성 13.50점으로 나타나 수행불안이 가장 높았다. 자아존중감 정도는 평균 35.01점이었고, 완벽주의는 평균 52.62점으로 하위영역인 자기 지향적 완벽주의는 평균 28.71점, 사회부과적 완벽주의 평균 23.80점이었으며, 우울 정도는 평균 10.99점이었다. 애착안정성 정도는 부 애착안정성은 평균 89.66점으로 하위영역인 의사소통 영역 평균 30.19점, 신뢰 영역 36.58점, 소외 영역 23.56점이었고, 모 애착안정성은 평균 91.85점으로 하위영역인 의사소통 영역 평균 31.79점, 신뢰 영역 37.17점, 소외 영역 23.27점이었다.

3.3 대상자의 사회불안, 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착안정성간의 상관관계

대상자의 사회불안과 관련요인 간의 상관관계를 분석한 결과는 Table 3.과 같다. 사회불안은 자아존중감($r=-.47, p<.001$), 부 애착안정성 의사소통 영역($r=-.40, p<.001$), 부 애착안정성 신뢰 영역($r=-.36, p<.001$), 부

애착안정성 소외 영역($r=-.21, p=.001$), 모 애착안정성 의사소통 영역($r=-.40, p<.001$), 모 애착안정성 신뢰 영역($r=-.36, p<.001$)과 유의한 역상관성이 있었으며, 자기 지향적 완벽주의($r=.24, p<.001$), 사회부과적 완벽주의($r=.16, p=.008$), 우울($r=.47, p<.001$)과는 유의한 순상관성이 있었다.

3.4 대상자의 사회불안에 미치는 영향요인

대상자의 사회불안에 미치는 영향요인을 파악하기 위하여 사회불안을 종속변인으로 하고 상관관계가 유의한 자아존중감, 자기 지향적 완벽주의, 사회부과적 완벽주의, 우울, 부 애착안정성, 모 애착안정성 등의 변수를 영향요인으로 하여 다중회귀분석을 하였다. Table 4.에서 보는 바와 같이 분석결과 사회불안 예측회귀모형은 유의한 것으로 나타났으며($F= 35.29, p<.001$), 수정된 결정계수(Adj R2)는 .38이었다. 자아존중감($t=-5.03, p<.001$), 자기 지향적 완벽주의($t=5.35, p<.001$), 우울($t=3.33, p=.001$), 부 애착 의사소통($t=-2.75, p=.006$)이 사회불안에 영향을 주었다. 가장 높은 영향 요인은 자아존중감($\beta=-.33$)으로 나타났으며, 다음은 자기 지향적 완벽주의($\beta=.29$), 우울($\beta=.22$), 부 애착 의사소통($\beta=-.17$) 순서로 나타났다.

Table 3. Correlation among Variables

(N=278)

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Social anxiety	1										
Self-esteem	-.47**	1									
Perfectionism											
Self-oriented perfectionism	.24**	.15*	1								
Socially-scribed perfectionism	.16*	.07	.58**	1							
Depression	.47**	-.57**	.00	.04	1						
Attachment security (Father)											
Communication	-.40**	.45**	.11	.12	-.46**	1					
Trust	-.36**	.52**	.15*	.16*	-.49**	.82**	1				
Alienation	-.21*	.11	-.10	-.02	-.29**	.46**	.45**	1			
Attachment security (Mother)											
Communication	-.40**	.48**	.06	.08	-.45**	.80**	.72**	.16*	1		
Trust	-.36**	.50**	.17*	.10	-.48**	.74**	.88**	.21*	.82**	1	
Alienation	-.36**	.28**	-.14*	-.17*	-.44**	.36**	.30**	.52**	.42**	.43**	1

1: Social anxiety, 2: Self-esteem, 3: Self-oriented perfectionism, 4: Socially-scribed perfectionism, 5: Depression, 6: Attachment security (Father-communication), 7: Attachment security (Father-trust) 8: Attachment security (Father-Alienation) 9: Attachment security (Mother-communication), 10: Attachment security (Mother-trust), 11: Attachment security (Mother-Alienation)
 $p<.05^*$, $p<.001^{**}$

Table 4. Factors Influencing Social Anxiety

(N=278)

Variables	B	SE	β	t	p	Adjusted R ²	F(p)
Constant	88.189	14.224		6.200	<.001		35.29(<.001)
Self-esteem	-1.386	.275	-.330	-5.034	<.001	.231	
Self-oriented perfectionism	1.360	.254	.287	5.352	<.001	.312	
Depression	1.303	.391	.219	3.330	.001	.361	
Attachment security (Father-communication)	-.641	.233	-.169	-2.752	.006	.380	

4. 논의

본 연구는 학령후기 아동의 사회불안 정도와 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위함으로 연구결과를 토대로 한 논의는 다음과 같다.

사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위하여 상관관계에서 유의한 변수를 모두 투입하여 회귀분석을 시행하였다. 자아존중감, 자기 지향적 완벽주의, 우울, 부 애착 의사소통 순으로 사회불안에 영향을 주는 요인으로 확인되었고 38%의 설명력을 나타냈다.

자아존중감은 학령후기 아동의 사회불안에 가장 큰 영향을 미치는 관련요인으로 나타났는데, 선행연구에서는 아동을 대상으로 자기효능감 수준이 높을수록 사회 불안이 감소하는 것으로 나타났고[40], 자아존중감과 불안간의 역 상관관계, 상관관계에서 유의한 변수를 모두 투입하여 회귀분석을 시행하였다. 자아존중감, 자기 지향적 완벽주의, 우울, 부 애착 의사소통 순으로 사회불안에 영향을 주는 요인으로 확인되었고 38%의 설명력을 나타냈다.

자아존중감은 학령후기 아동의 사회불안에 가장 큰 영향을 미치는 관련요인으로 나타났는데, 선행연구에서는 아동을 대상으로 자기효능감 수준이 높을수록 사회 불안이 감소하는 것으로 나타났고[40], 자아존중감과 불안간의 역 상관관계가 있으며[41], 자아존중감이 손상되면 자신감을 잃고 이에 따라 불안이 높아졌다고 보고되어[19] 본 연구 결과는 선행연구를 지지할 수 있었다. 이러한 결과를 토대로 학령후기 아동의 자아존중감은 사회불안에 중요한 요인으로, 청소년이 되기 전 발달 과제를 준비하는 중요한 요소일 뿐 아니라, 성인기 행동에 영향을 주므로 긍정적이고 안정적인 형성이 필요하다[14,16]. 또한 자아존중감의 상승은 정서적 적응을 높여 사회성 발달을 성취하게 하는 정신건강에 중요한 역할을 하고 있다[21,41]. 자아존중감은 개인적인 특성 뿐 아니라 환경이나 가족, 또래, 선생님과 같은 주변 사람에게 영향을 많이 받는데, 부모와의 의사소통을 활발히 하여 애착 안정성을 높이고, 또래에 대한 관심과 상호작용을 촉진하여 원만한

교우관계를 형성할 수 있는 적극적인 지지가 자아존중감 향상에 중요한 역할을 한다[14-16]. 따라서 학령후기 아동의 긍정적인 자아존중감을 형성하고 상승시킬 수 있는 중재 방안으로 부모-자녀 의사소통 활성화 프로그램을 개발 및 적용이 필요하고, 학교에서는 교사의 상담자로서의 역할을 확대하여 아동의 특성을 파악하여 개인특성 강화 맞춤형 프로그램을 개발하여 중재하는 조기 개입이 필요하다.

사회불안에 영향을 주는 두 번째 영향요인은 자기 지향적 완벽주의로 나타났는데, 선행연구에서는 남아의 자기 지향적 완벽주의와 불안 간 관계가 있는 것으로 나타나[42] 선행연구와 맥락을 같이 할 수 있었지만, 아동의 대상으로 한 연구에서는 관계가 없는 것으로 보고되어 [19] 본 연구와 상반된 결과였다. 이러한 결과는 자기 지향적 완벽주의가 양면의 특성에 의한 것으로 자기 지향적 완벽주의에 높은 성취, 성실성, 책임감 등 적응적인 측면과 과도한 자기비판이나 비현실적인 수준의 자기기대와 같은 부적응적 측면이 있으므로 상황에 따라 다른 결과를 나타낼 수 있다[19,43]. 완벽함이 중요하다는 믿음은 경직된 사고를 하고, 실패 가능성에 대해 생각하게 함으로 불안을 야기 시킨다고 볼 수 있다[19]. 따라서 아동의 자기 지향적 완벽주의 성향을 긍정적으로 발달시키기 위해 가족과 학교에서 지지적인 환경이 마련되어야 할 뿐 아니라 아동의 완벽주의와 부정적인 정서 즉 사회 불안과의 관계를 검증할 수 있는 반복 연구가 필요하리라 사료된다.

우울은 사회불안에 영향을 주는 세 번째 요인으로 선행연구에서 우울이 사회불안과 정적 상관관계가 있다는 것으로 나타나[21,41] 선행연구 결과를 지지하는 것으로 해석될 수 있었다. 우울을 경험한 아동이 대인관계에 있어서 문제 해결능력이 부족하여, 또래로부터 거부당하게 되는데 이러한 거부 경험은 우울을 보다 더 증가시킬 위험이 있으므로[41] 아동의 또래로부터의 긍정적인 지지가 필요하다. 또한 우울증상이 있는 아동에게 부모의 역할은 자녀의 감정을 받아들이고 솔직히 이야기 할 수 있

도록 격려하고, 좋아하는 일을 할 수 있도록 시간을 함께 보낼 뿐 아니라, 놀이치료나 약물치료를 통한 치료방법이 필요하며, 학교생활에 잘 적응할 수 있도록 선생님과 또래들로부터 관계를 형성하기 위한 지지와 개입이 필요하다.

마지막으로 부 애착안정성 하위영역인 의사소통이 사회불안에 영향을 미치는 요인으로 확인되었는데, 학령기 아동을 대상으로 애착안정성과 사회불안은 역상관관계가 있는 것으로 나타났고[21], 초등학생을 대상으로 한 연구에서 부의 소외가 사회불안에 가장 영향을 주는 것으로 나타나[44] 본 연구는 선행연구를 지지 할 수 있었다. 이러한 결과는 지금까지 어머니의 양육, 애착이 강조되었던 것과 관련하여 최근에는 아버지의 애착도 중요한 요인임을 확인 할 수 있었다. 부정적 애착형성은 감정조절의 어려움을 초래하고 이는 학령기 아동의 불안증상과 연관되어 있다고 보고되었고[45], 특히 부와의 의사소통이 사회불안에 중요한 영향 요인으로 아버지가 대화를 할 수 있는 시간적 여유를 가지지 못하는 이유로 대부분 아버지와 대화를 잘 하지 않은 결과라고 할 수 있다. 아버지와 애착을 형성하기 위해 자녀의 이야기에 적극적으로 경청하고, 긍정적으로 반응하며 지속적인 대화를 시도하여 아동이 정서적으로 안정적이고 자신과 상황을 긍정적으로 수용하며, 적절하게 자신을 표현함으로써 불안은 감소시킬 수 있는 노력이 필요하다[26]. 의사소통은 자신의 문제를 해결하는 과정을 경험하고, 더 나아가 타인과의 관계를 맺는 방법을 배우고, 협업에도 긍정적이고 적극적인 자세를 가지게 되므로 사회불안을 감소시킬 수 있다. 따라서 아버지와 자녀와의 의사소통 기술을 향상시키기 위해 가정 내 특성을 파악하여 가족 상담이나 부모 교육 프로그램의 개발, 적용 할 수 있는 적절한 개입이 필요하다.

본 연구 결과를 종합해보면 학령후기 아동의 사회불안을 감소시키기 위해서는 우선적으로 개인적 요소인 자아존중감을 높이는 것이 중요하고, 완벽주의 성향을 긍정적으로 형성하고 부모와 애착안정성을 높일 수 있는 중재가 요구된다. 학교 내에서 보건교사는 학령후기 아동의 정신건강 관리를 위해 주기적인 상담이나 설문조사를 통해 사회불안에 위험에 노출되어 있는 아동을 선별하는 것이 중요하다. 아울러 사회불안 고위험 아동을 대상으로 정신보건센터로 연계 될 수 있도록 하는 적극적인 태도가 중요시되며, 사회불안에 효율적으로 대처할 수 있도록 효과적인 개입과 질적 향상을 위한 정신건강 증진 프로그램을 개발하여 적용하는 지속적인 보건교육을 제공해야 할 것이다. 자녀의 사회불안을 예방하고 감소시키기 위해서는 가족 체계 내에서 가족구성원 특히 부모가 영

향력을 인지하고 적극적으로 대처하고 관리할 수 있는 부모교육 및 부모-자녀 간 관계 프로그램을 제공하고, 나아가 학교, 지역사회와 협력하여 학령후기 아동의 사회불안에 대한 관심을 갖고 예방 보호적 차원에서 각 가족에 맞는 양육 지원프로그램을 제공하는 조기개입이 필요하다.

5. 결론

본 연구는 학령후기 아동의 자아존중감, 완벽주의, 우울, 애착 안정성이 사회불안에 영향을 미치는 요인을 파악하기 위해 실시되었다. 자아존중감, 자기 지향적 완벽주의, 우울, 부 애착 의사소통이 사회불안에 영향을 미치는 요인임을 확인 할 수 있었다. 자아개념 형성에 중요한 학령후기 아동의 사회불안에 대한 이해도를 높이고, 조기 발견과 관리, 치료의 연계가 필요하며, 학교에서는 정규적인 교과과정에서 정신건강교육을 제공하고, 보건교사의 정신건강 상담 및 관리의 전문성 강화를 위한 역량강화 훈련이 필요하다. 이처럼 학령후기 아동의 사회불안의 영향 요인을 개인적인 요소 뿐 아니라 가족의 요인을 포함 종합적으로 규명하였다는 점에서 의의가 있으며, 학교, 가족, 사회와의 통합적인 개입을 통해 학령후기 아동의 정신문제를 예방하고 중재하기 위해 건강교육, 상담 및 학교기반 보건교육 프로그램 확대가 필요하다. 본 연구 결과를 고려하여 추후 학령기 후기 아동의 사회불안을 예방할 수 있는 조기개입 프로그램을 개발 및 효과를 검증하는 반복연구를 제안한다.

References

- [1] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5. American Psychiatric Association, 2013.
- [2] C. A. Brook, L. A. Schmidt, "Social anxiety disorder: A review of environmental risk factors", *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, Vol.4, no.1, pp.123-143, Feb. 2008.
- [3] D. W. Jeong, J. B. Jeong, "The Effect of Cognitive Behavior Therapy Focused on Social Skills and Emotional Identification and Expression of Elementary School Students Who Have Social Anxiety", *Journal of Emotional & Behavioral Disorders*, Vol.31, no.2, pp.321-344, May 2015.
- [4] Ministry of Health Welfare and Family Affair, Mental health programs for children and adolescents, Policy

- Report Ministry of Health Welfare and Family Affair, Korea.
- [5] M. S. Kim, 2013 Korea Youth-Children Survey administere, Policy Report, Ministry of Health, Welfare and Family, Korea, pp.184-188.
- [6] O. B. Chung, S. Y. Park, C. H. Yoon, H. S. Doh, "Temperament, Parenting, and Behavioral Inhibition of Korean Toddlers", *Child Health Nursing Research*, Vol.23, no.4, pp.71-88, Feb. 2002.
- [7] 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, Aju University, Gyeonggi, Korea, 2007.
- [8] K. H. Suh, J. M. You, S. H. Choi, "The Influence of Child Rearing Disagreement on Social Anxiety of High School Students: Focus on Mediating and Moderating Effects of BIS and Self-Efficacy", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.19, no.2, pp.255-272, May 2007.
- [9] K. A. Kang, S. J. Kim, M. K. Song, S. Y. Sim, S. H. Kim, "Development of an Instrument to Measure Meaning of Life(MOL) for Higher Grade Primary School Children", *Child Health Nursing Research*, Vol.13, no.3, pp.308-318, Jul. 2007.
- [10] H. J. Lee, H. K. Kim, "Factors Influencing Mental Health among Late School age Children", *The Journal of Korean Academic Society of Nursing Education*, Vol.18, no.1, pp.149-158, Apr. 2012.
DOI: <https://doi.org/10.5977/jkasne.2012.18.1.149>
- [11] H. I. Chang, B. K. Kim, K. J. Oh, Y. R. Yang, "Child-and Adolescent- Reported Social Anxiety: Association with Parent-and Peer-Report", *Korean Journal of Psychology*, Vol.2, pp.674-681, Jan. 2002.
- [12] S. E. Bruce, K. A. Yonkers, M. W. Otto, J. L. Eisen, R. B. Weisberg, M. Pagano, M. T. Shea, M. B. Keller, "Influence of psychiatric comorbidity on recovery and on recurrence in generalized anxiety disorder, social phobia, and panic disorder : A 12-year prospective study", *American Journal of Psychiatry*, Vol.162, no.6, pp.1179-1187, Jun. 2005.
DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.6.1179>
- [13] G. R. Kim, H. A. Chang, "The Effects of Behavioral Inhibition on Social Anxiety in School-aged Children : Focused on the Moderating Effect of Social Support", *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.21, no.2, pp.365-388, Nov. 2013.
- [14] A. Bandura, "Self efficacy: Toward a unifying theory of behavior change", *Psychological Review*, Vol.84, pp.191-215, 1977.
- [15] H. J. Baek, H. J. Hwang, "The effects of parents-related variables and self-related variables on children's emotional and behavioral problems", *The Korean Journal of Developmental Psychology*, Vol.19, no.3, pp.1-27, 2006.
- [16] A. E. R. Bos, J. Huijding, P. Muris, L. R. R. Vogel, J. Biesheuvel, "Global, contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents", *Personality and Individual Differences*, Vol.48, no.3, pp.311-316, Feb. 2010.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.10.025>
- [17] P. L. Hewitt, C. F. Caelian, G. L. Flett, S. B. Sherry, L. Collins L, C. A. Flynn, "Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger", *Personality and Individual Differences*, Vol.32, no.6, pp.1049-1061, April 2002.
DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00109-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00109-X)
- [18] B. T. McCreary, T. E. Joiner, N. B. Schmidt, N. S. Ialongo, "The structure and correlates of perfectionism in african american children", *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, Vol.33, no.2, pp.313-324, Jun 2004.
DOI: https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3302_13
- [19] Y. J. Chyun, "Mediating Effects of Self-Esteem on the Relationship between Perfectionism in Children, and Depression and Anxiety", *Journal of the Korean Home Economics Association*, Vol.50, no.1, pp.15-28, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.6115/khea.2012.50.1.015>
- [20] A. M. L. Greca, N. Lopez, "Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships", *Journal of Abnormal Child Psychology*, Vol.26, no.2, pp.83-94, 1998.
- [21] S. H. Moon, "Relationship of Attachment Security, to Social Anxiety, and Depression in School-aged Children: The Mediating Effect of Self Competency", *Journal of Korean Acad Child Health Nurs*, Vol.16, no.2, pp.156-163, 2010.
DOI: <https://doi.org/10.4094/jkachn.2010.16.2.156>
- [22] Y. H. Choi, Y. Y. Park, I. J. Park, M. S. Shin, "Relationships between Children's Depression and Anxiety and Their Self-Esteem and Emotional Intelligence", *Journal of Korean Homr Management Association*, Vol.20, no.2, pp.203-214, April 2002.
- [23] W. Eng, R. G. Heimberg, T. A. Hart, F. R. Schneier, M. R. Liebowitz, "Attachment in individuals with social anxiety disorder: The relationship among adult attachment styles, social anxiety, and depression", *Emotion*, Vol.1, no.4, pp.365-380, Dec. 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.1.4.365>
- [24] K. H. Yu, *Effects of a cognitive-behavioral group counseling program social anxiety, dysfunctional attitudes, and self-esteem of preadolescents in a elementary school*, Master's Thesis, Keimyung University, Daegu, Korea, 2003.
- [25] K. H. Suh, H. J. Shin, J. Y. Moon, "Parent's Over Protection and Social Anxiety of Their Children", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol.18, no.1, pp.19-27, March 2010.
- [26] Y. A. Park, L. J. Kim, "Relationships between Emotional Competence and Social Anxiety among Korean Children and Adolescents", *Korean journal of*

- Human Ecology*, Vol.14, no.1, pp.27-34, Feb. 2005.
- [27] S. H. Moon, H. H. Cho, "Gender Differences in Self-competence, Social Anxiety and Depression in Upper Level Primary School Children", *Journal of Korean Acad Child Health Nurs*, Vol.16, no.3, pp.230-238, Jul. 2010.
DOI: <http://dx.doi.org/10.4094/ikachn.2010.16.3.230>
- [28] H. S. Moon, K. J. Oh, "A validation study of the Korean Social Anxiety Scale for children and adolescents", *The Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.21, no.2, pp.429-443, 2002.
- [29] D. C. Beidel, S. M. Turner, T. L. Morris, "A new inventory to assess childhood social anxiety and phobia: The social phobia and anxiety inventory for children", *Psychological Assessment*, Vol.7, pp.73-79, 1995.
- [30] A. M. LaGreca, W. L. Stone, "Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factor structure and concurrent Validity", *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.22, pp.17-27, 1993.
- [31] S. W. Sim, *The relationship among the children's perceived social support, self-esteem and aggression*, Unpublished master's thesis, Ewha Woman's University, Seoul, Korea, 2002.
- [32] M. S. Yoon, *Study on the Relationship of Social Support and Self-Esteem Perceived by high School Students*, Unpublished master's thesis, Myong Ji University, Seoul, Korea, 1999.
- [33] M. Rosenberg, *Society and the adolescent self-image*, pp.146-147, Princeton, N.J : Princeton University Press, 1965.
- [34] J. Y. Lee, *The relationship among children's perfectionism, stress managing behavior and anger expression*, Unpublished master's thesis, Sookmyung Women's University, Seoul, Korea, 2004.
- [35] G. L. Flett, P. L. Hewitt, D. J. Boucher, L. A. Davidson, Y. Munro, "The child and adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment", Manuscript submitted for publication, 2000.
- [36] J. Y. Shim, Y. J. Kang, H. R. Lee, H. C. Ohrr, "Psychosocial aspects of obese adolescents", *Journal Korean Acad Fam Med*, Vol.19, no.4, pp.337-352, 1998.
- [37] P. Birlson, "The validity of depressive disorder in childhood and the development of self-rating scale: a research report", *Journal Child Psychol Psychiatry*, Vol.22, pp.73-88, Jan. 1981.
- [38] J. Ok, *The relationship between attachment security and depression in adolescence - Focusing on the mediating effect of perceived competence*, Unpublished master's thesis, Ewha Woman's University, Seoul, Korea, 1998.
- [39] G. C. Armsden, M. T. Greenberg, "The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.16, pp.427-454, March 1987.
- [40] 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", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.27, no.3, pp.675-693, 2008.
- [41] M. J. Chung, J. I. Yuh, "Effects of Individual and Social Factors on Children's Affective Problems and Self-Worth", *Korean Journal of Child Studies*, Vol.30, no.3, pp.71-83, May 2009.
- [42] J. M. Yun, J. M. Kim, "The Mediating Effects of Stress Coping Behaviors on the Relationship Between Children's Perfectionism and Anxiety", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.20, no.3, pp.863-883, Aug. 2008.
- [43] K. G. Rice, B. A. Leever, C. A. Noggle, D. K. Lapsley, "Perfectionism and depressive symptoms in early adolescence", *Psychology in the Schools*, Vol.44, no.2, pp.139-156, January 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1002/pits.20212>
- [44] S. Y. Kim, *"The effects of attachment to parents of elementary school students on Social anxiety and relation to children peer"*, Master's Thesis, Daejeon, University, Daejeon, Korea, 2009.
- [45] M. Bosquet, B. Egelend, "The development and maintenance of anxiety symptoms from infancy through adolescent in a longitudinal sample", *Development and Psychopathology*, Vol.18, no.2, pp.517-550, June 2006.
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579406060275>

문 소 현(So-Hyun Moon)

[정회원]



- 2003년 8월 : 고려대학교 일반대학교 간호학과 (간호학석사)
- 2007년 2월 : 고려대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사)
- 2016년 9월 ~ 현재 : 조선대학교 간호학과 부교수

<관심분야>

모성간호, 청소년기 여성 정신건강, 월경전후기 증상

김 형 란(Hyung-ran Kim)

[정회원]



- 2015년 2월 : 조선대학교 일반대학원 간호학과 (간호학석사)
- 2017년 3월 ~ 현재 : 조선대학교 일반대학원 간호학과 (간호학박사 과정중)
- 2003년 5월 ~ 현재 : 광주기독병원

<관심분야>

아동간호

김 정 숙(Jeong Suk Kim)

[정회원]



- 2001년 8월 : 경희대학교 일반대학원 간호학과 (정신간호학박사)
- 2000년 3월 ~ 2007년 8월 : 동신대학교 한의과대학 간호학과 교수
- 2007년 9월 ~ 2015년 6월 : 런던대학교 킹스칼리지 정신의학연구소 방문교수 및 연구원
- 2017년 8월 ~ 현재 : 아시아행복연구원 원장

<관심분야>

마음챙김, 연민, 정신건강, 정신사회재활