

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 자기비난을 통한 상위기분의 조절된 매개효과

김 우 엽*

이 수 란**

경남대학교

서울사이버대학교

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향 속에서 자기비난이 매개효과를 가지는지, 그리고 매개된 심리적 통제와 사회불안 사이의 관계에서 상위기분이 매개된 조절효과를 가지는지를 검증하였다. 이를 위해 대학생 343명을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS와 Process Macro를 사용하여 매개효과, 조절효과, 조절된 매개효과를 검증하였다. 본 연구 결과는 다음과 같다. 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안 사이의 관계가 자기비난을 통해 매개되는 것으로 나타났다. 또한, 자기비난과 사회불안 간의 관계를 상위기분이 조절하는 것으로 나타났고, 자기비난을 매개로 한 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안 사이의 관계는 상위기분 수준에 의해 영향을 받는 조절된 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 본 연구 결과는 부모의 심리적 통제가 대학생의 사회불안에 미치는 경로를 구체적으로 규명하였으며, 사회불안을 감소시키는 데 상위기분이 중요한 역할을 할 수 있음을 시사하여 대학생들의 사회불안 완화를 위한 효과적인 개입 방안을 제안하는 점에서 의의가 있다.

주요어: 심리적 통제, 자기비난, 사회불안, 상위기분

본 논문은 주저자의 석사학위 논문 일부를 수정함.

* 주저자: 김우엽/경남대학교 심리학과 석사졸업/경상남도 창원시 마산합포구 경남대학교 7
/E-mail: ruin0q@naver.com

** 교신저자: 이수란/서울사이버대학교 군경상담학과 교수/서울시 강북구 솔매로 49길
/Tel: 02-944-5165/E-mail: suranlee@iscu.ac.kr

I. 서론

1. 연구의 필요성

대학 시기는 인생에서 많은 변화를 경험하는 중요한 단계이다. 대학에 진학한 학생들은 이전과는 달리 사회적 활동에 적극적으로 참여하게 된다. 청소년기 중·고등학생들이 학급이라는 공통 분모를 통해 대인관계를 형성했다면, 대학생들은 개인의 관심사나 과업에 따라 조별 활동, 동아리, 학과 활동 등 다양한 사회적 참여를 통해 대인관계를 확장하고 사회적 관계망을 크게 넓혀간다(김효정, 이승연, 노경란, 2014). 그러나 이러한 사회적 관계가 확대되는 과정에서 대학생들 모두가 만족스러운 관계를 경험하는 것은 아니다. 특히 사회적 상황에 불안을 느끼는 사회불안이 높은 경우, 다양한 사회적 맥락에서 과업을 수행해야 하는 대학생들은 다양한 현실적 어려움을 겪을 수 있기 때문에 대학생의 사회불안을 제대로 이해하고 다루는 것은 매우 중요하다. 특히, 사회불안이 높은 경우에는 치료관계를 하나의 사회적 상황으로 간주하여 치료기관에 내방하지 않고 관계를 회피하는 경향이 커지며, 이를 방지할 시 사회 정서적 발달에 부정적 영향을 끼치고 심각한 정신건강 문제로 이어질 수 있다(권석만, 2019)는 점에서 사회불안에 대한 심층적 이해는 필수적이라 할 수 있다.

사회불안(social anxiety)은 타인에게 관찰되는 사회적 상황에서 자신이 노출되는 것과, 부정적 평가를 받는 것을 두려워하는 것을 말한다(American Psychiatric Association, 2013). Shepherd(2006)에 의하면 대학생 시기에는 낯선 사람들과 토론하거나, 발표를 하는 등의 다양한 사회적 상황에 처하는데, 사회불안은 개인에게 이러한 상황들을 어렵고 힘들게 느끼도록 만든다. 이러한 사회불안을 야기하는 원인에는 다양한 요인들이 있는데, 개인의 과거 경험과 부모와의 상호작용이 미치는 영향에 관심을

두는 상담분야에선 부모의 양육태도를 중요한 원인으로 다루고 있다. 특히, 부모에게서 비롯되는 통제나 비밀관적인 태도 및 과잉보호 등 부정적인 양육태도가 사회불안에 큰 영향을 미치는 것으로 잘 알려져 있다(문경주, 오경자, 2002; Bruch, Heimberg, Berger & Collins, 1989; Parker, 1979). 구체적으로, 부모가 자녀의 심리를 통제하는 방식으로 양육할 때, 이러한 부모의 태도가 자녀에게 내면화되면서 다양한 심리적 문제로 이어진다고 알려져 있다(박신영, 2014).

심리적 통제는 부모가 자녀에게 애정을 철회하거나 죄책감을 유발하는 심리적 수단을 통해 자녀를 정서적·심리적으로 통제하고, 무시하거나 사생활에 과도하게 개입하는 양육 방식을 의미한다(Barber, 1996). Barber(1996)는 이러한 심리적 통제가 자녀로 하여금 부모의 억압적 태도로 인해 두려움과 같은 부정적인 정서를 경험하게 하고, 타인의 평가에 지나치게 민감해지게 만들어 사회적 상호작용에서 부정적인 평가를 두려워하게 만든다고 설명하였다. 이는 사회불안과 밀접한 관련이 있으며, 여러 연구를 통해 심리적 통제가 사회불안에 미치는 부정적 영향이 입증된 바 있다(김대회, 2020; 김유빈, 2021; 박혜빈, 2020; 이경희, 2015).

한편, Barber(2002)는 부모의 심리적 통제가 자녀의 사회불안에 직접적으로 영향을 미칠 뿐만 아니라, 다양한 변인을 매개로 간접적인 영향을 미칠 수도 있다고 지적하며, 이러한 간접적인 경로에 주목하고 탐색할 필요가 있다고 주장하였다. Blatt(2004)는 부모의 심리적 통제를 경험하며 성장한 자녀들이 부모의 비판적이고 통제적인 태도를 내면화하게 되고, 이로 인해 스스로를 비난하거나 비판하는 경향을 보이게 된다고 설명하였다. 본 연구는 이러한 선행연구에 기반하여, 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향에서 자기비난이 매개 변수로 작용할 것이라고 예상하였다.

자기비난은 타인의 기대를 충족하지 못할 것에

대한 두려움으로 인해 스스로 지나치게 높은 기준을 설정하고, 이를 달성하지 못했을 때 스스로를 비난하며 엄격한 잣대를 적용하는 경향을 의미한다(Blatt, 2004). Harter(1999)는 애착 대상에게 인정과 수용 대신 비난을 받을 경우, 관계 유지를 위해 부정적 결과의 원인을 자신에게 돌리고 자기비난에 빠지는 경향이 나타난다고 설명하였다. 이러한 심리적 통제와 자기비난 간의 관계는 국내 연구에서도 일관되게 보고되고 있다(김세록, 2019; 박혜경, 2021; 안희정, 2013). 한편, 자기비난은 우울의 주요 취약 요인으로 잘 알려져 있으며, 사회불안과도 밀접한 관련이 있다(Cox, Rector, Bagby, Swinson, Levitt & Joffe, 2000). 예를 들어, 김선은(2011)의 연구에서는 남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의가 자기비난을 매개로 사회불안에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 김슬기(2018)는 고등학생을 대상으로 한 연구에서 사회부과 완벽주의가 자기비난을 중심으로 사회불안에 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 자신에 대한 과도한 통제를 핵심으로 하는 완벽주의와 자기비난, 사회불안의 관계가 반복적으로 검증된 것이다.

이와 같이 심리적 통제, 자기비난, 그리고 자기비난과 사회불안 간의 관계에 대한 연구는 꾸준히 진행되어 왔으나, 대부분의 선행연구는 초·중·고등학생을 대상으로 이루어져 왔다. 따라서 이러한 연구 결과를 본격적으로 부모의 영향권에서 벗어나거나 학업이나 거리상의 이유로 자취를 시작하는 20대 대학생 집단에 일반화하기에는 한계가 있을 수 있다. 또한, 이러한 문제를 해결하기 위한 실질적인 방안을 제시하거나 매개관계 분석을 통해 사회불안을 감소시킬 방안을 구체적으로 조사한 연구는 부족한 실정이다. 이에 본 연구는 사회불안의 원인을 규명하는 데 그치지 않고, 연구대상을 대학생으로 확장하여 심리적 통제와 자기비난 수준이 높은 사람이 사회불안을 경험하는 과정을 이해하고 이 관계를 조절할 수 있는 치료적 변인을 밝혀 효과적인

개입 방안을 모색하고자 한다.

본 연구에서 치료적 요인으로 주목한 변인은 상위기분(meta-Mood)이다. 상위기분이란 자신의 정서와 감정을 인식하고 이를 조절할 수 있는 능력을 의미한다(Mayer & Salovey, 1990). 상위기분은 개인이 느끼는 정서와 기분을 반성적으로 사고하고 평가하는 인지적 과정으로 구성되며(Mayer & Gaschke, 1988), 스트레스 상황에서 적응을 돕는 데 중요한 역할을 한다(Goldman, Kraemer, & Salovey, 1996). 김현주(2005)는 자신의 정서를 잘 인식하는 사람일수록 상위기분 수준이 높아질 가능성이 크며, 상위기분이 높은 사람은 긍정적인 정서와 삶에 대한 만족감 등 긍정적 지표와 강하게 연관된다고 보고하였다. 또한, 김유진(2011)의 연구에서는 상위기분 수준이 높은 사람들이 부정적 정서를 적게 경험하고, 대인관계 문제를 덜 겪는 것으로 나타나, 상위기분이 대인관계 형성에 긍정적인 영향을 미친다는 점을 확인하였다. 이러한 선행연구는 상위기분이 개인의 부정적 문제와 부정적인 관계를 완화하는 데 중요한 역할을 할 수 있음을 시사하며, 특히 대학생들의 사회적 관계에서 기인한 사회불안도 상위기분을 통해 경감될 수 있음을 시사한다.

종합적으로, 본 연구에서는 대학생들을 대상으로 부모의 심리적 통제가 사회불안에 이르는 경로에 있어서 자기비난의 매개효과와 상위기분의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 이를 통하여 대학생들의 사회불안을 구체적으로 이해하고 나아가서는 이를 치료하고 완화할 수 있는 효과적인 개입 방안의 근거를 제공하고자 하였다.

2. 이론적 배경

1) 사회불안

사회불안(social anxiety)이란 타인에게 관찰되는

사회적 상황에서 자신이 노출되거나 부정적인 평가를 받을 가능성을 두려워하는 인지적·정서적 반응을 의미한다(American Psychiatric Association, 2013). Schlenker와 Leary(1982)는 사회불안을 실제적 또는 상상적인 사회적 상황에서 자신에 대한 평가가 존재하거나 예상될 때 발생하는 불안으로 정의하였다.

사회불안의 개념은 Marks와 Gelder(1966)의 연구에서 처음 제시되었으며, 이후 1980년에 DSM-III의 진단체계에 포함되면서 본격적인 임상연구가 시작되었다(이창아, 2018). DSM-IV에서는 사회불안을 타인에게 노출될 사회적 상황에서 수치나 창피를 당하는 두려움에 초점을 맞췄으나, 개정된 DSM-5에서는 ‘행동에 의한 부정적 평가에 대한 두려움’이 사회불안의 핵심 요소로 강조되었다(Heimberg et al., 2014).

DSM-5에 따르면, 사회불안은 특정 공포증을 포함한 다양한 불안장애 중 가장 높은 유병률을 보이며(APA, 2013), 특히 대학생들에게 흔히 나타나는 정신건강 문제로 알려져 있다. Strahan(2003)의 연구에 따르면, 약 22%의 대학생이 사회불안을 경험하며, 2017년 보건복지부 통계에서는 18~29세 연령대가 사회불안을 가장 많이 겪는 것으로 나타났다. 이는 대학생 시기가 낯선 사람들과의 빈번한 만남, 조별 과제 등 사회적 상황에 지속적으로 노출되는 시기이기 때문으로 해석된다(Shepherd, 2006).

사회불안을 겪는 대학생들은 자존감 저하, 학업 성취 저하, 대인관계 악화 등으로 인해 대학생활 적응에 어려움을 겪으며, 심리적 불안과 고통을 경험하게 된다(Nordstrom, Goguen, & Hiestler, 2014). 따라서 대학생을 대상으로 사회불안의 원인과 영향을 구체적으로 분석하고, 이를 예방하거나 효과적으로 개입할 방안을 마련하는 것이 중요하다.

2) 심리적 통제

부모-자녀 관계는 인간이 태어나 처음으로 형성

하는 관계로, 다른 어떤 관계보다도 중요한 의미를 지닌다. 자녀는 부모와의 초기 상호작용을 통해 내적 작동 모델을 형성하며, 이는 이후 대인관계 전반에 걸쳐 지속적으로 영향을 미친다(Bowlby, 1969). 따라서 부모의 양육 태도는 단순히 부모-자녀 관계의 질을 결정하는 것을 넘어, 자녀의 적응, 지적 발달, 정서적 안정, 자아존중감 향상, 성격 형성 등 전반적인 발달에 큰 영향을 미치는 요인으로 평가된다(Becker, 1964; 오혜주, 이은경, 2024; 이숙, 1987).

부모의 양육 태도는 다양한 요인으로 구분되며, 대표적으로 지지와 통제가 있다(Darling & Steinberg, 1993). 지지는 자녀에 대한 수용, 애정, 반응적 행동으로 구성되며, 자녀의 긍정적인 발달과 일관된 연관성을 보인다(윤혜영, 2013). 반면, 통제는 훈육, 강요, 강압, 죄책감 유발, 처벌, 애정 철회 등 다양한 요소로 구성되며, 자녀에게 미치는 영향이 일관되지 않게 나타난다. 이에 따라 통제가 자녀의 심리적 적응과 발달에 미치는 영향을 명확히 규명하는 데 어려움이 있었다(박성연, 이은경, 2009; Barber, Olsen, & Shagle, 1994). 이러한 한계를 보완하기 위해 Steinberg(1990)는 통제의 요소를 세분화하였고, Barber(2002)는 이를 기반으로 행동적 통제와 심리적 통제로 구분하였다.

행동적 통제는 부모가 일관된 규칙에 따라 자녀의 행동과 활동을 규제하고 감독하는 것을 의미하며(Barber, Olsen, & Shagle, 1994), 자녀의 충동성을 억제하고 사회적 책임감을 함양하는 긍정적 역할을 한다(장경문, 2007). 또한, 행동적 통제는 지지와 유사하게 자녀의 사회적·심리적 기능에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Barber, Stolz, & Olsen, 2005).

반면, 심리적 통제는 부모가 자녀를 심리적으로 조종하려는 행동으로, 자녀가 부모의 기대에 부합하지 않을 경우 애정을 철회하거나 죄책감을 유발하며, 자녀의 사고, 감정, 표현에 부정적인 영향을 미치는 것을 의미한다(Barber, 1996). 이는 가족의 과

보호나 과도한 밀착(enmeshed)으로도 불리며(Barber & Harmon, 2002), 자녀의 심리적 자율성 발달을 저해하고 대인관계에서 학습된 무기력감을 초래하며(Barber, Olsen, & Shagle, 1994), 우울, 불안, 외로움과 같은 내재적 문제를 유발한다(정윤주, 2004; Barber, 1996).

Silk, Morris, Kanaya, Steinberg(2003)는 심리적 통제가 자녀의 내면화 문제와 관련이 있음을 확인하며, 이를 자녀 불안의 주요 원인으로 지적하였다. 이러한 부정적인 영향은 개인의 심리적 안녕을 저해하고, 사회적 부적응으로 이어질 가능성을 높인다는 점에서 심리적 통제의 중요성을 강조한다.

3) 자기비난

자기비난은 자신을 가혹하고 처벌적으로 평가하는 것으로, 심리적 부적응과 관련된 중요한 인지적 개념 중 하나이다(Blatt & Zuroff, 1992). 이는 외부 사건의 원인을 자신의 잘못으로 돌리는 경향으로 정의되며(Anderson, Miller, Riger, Dill, & Sedikides, 1994), 만성적으로 타인의 비판과 거절을 염려하는 특성을 보인다(Blatt & Zuroff, 1992). Santor와 Yazbek(2006)은 자기비난 수준이 높은 사람은 타인에게 인정받지 못할 것에 대한 두려움과 실패감으로 인해 고통을 경험한다고 설명하였다.

자기비난은 대체로 내재화된 엄격하고 비판적인 부모상에서 비롯되며, 이는 오이디푸스기와 같은 초기 발달 시기에 기원을 둔다. 여기서 두려움의 핵심은 대상(부모)의 상실 그 자체가 아니라, 대상이 제공하는 사랑과 인정을 상실할 것에 대한 불안이다. 이로 인해 개인은 과도하게 높은 목표를 설정하고 엄격한 자기 기준을 가지며, 이러한 과정에서 죄책감과 열등감까지 경험하게 된다(Blatt, 1974; Desmet, Vanheule, & Verhaeghe, 2006). Blatt과 Zuroff(1992)의 연구에 따르면, 자기비난은 부모의 과도한 간섭, 개입, 비판, 통제적인 양육 태도를 내

재화한 결과로 볼 수 있다. Herman(1992)은 부정적인 양육 태도를 경험한 자녀가 부모의 모욕과 멸시를 내면화하며 자기비난이 발달한다고 주장하였다.

이와 같은 선행연구를 종합해보면, 자기비난은 주로 부모의 양육 태도에서 비롯된다고 할 수 있으며, 이는 개인의 심리적 발달과 적응에 중요한 영향을 미친다는 점에서 매우 중요하게 다룰 필요가 있다.

4) 상위기분

Mayer와 Gaschke(1988)는 정서를 두 가지 차원으로 구분하였다. 하나는 정서를 직접적으로 경험하고 몰입하는 것이며, 다른 하나는 정서에 대해 반성적으로 느끼고 평가하는 것이다. 이 반성적 차원을 통해 정서를 돌아보고 조절하는 과정을 상위기분(Meta-Mood)이라고 한다. 상위기분은 개인이 느끼는 기분과 정서를 반성적으로 점검하고 조정하는 인지적 사고 과정을 의미하며(Mayer & Gaschke, 1988), 이는 정서적 적응과 조절에 중요한 역할을 한다.

Mayer와 Salovey(1990)는 상위기분을 타인의 감정을 이해하기 위해 자신의 기분을 먼저 인식하고 조절하는 능력으로 정의하였다. 일부 연구자들은 상위기분을 정서지능(Emotional Intelligence)의 체계적인 구성 요소로 보기도 한다(Mayer, Dipaolo & Salovey, 1990; Mayer & Salovey, 1990). 정서지능은 자신과 타인의 정서를 인식하고 표현하며, 감정이입을 통해 이를 조절하고 특정 상황에서 적절히 대처할 수 있는 능력을 의미한다(문용린, 1999). Mayer와 Salovey(1990)는 정서지능이 높은 사람은 감정을 민감하게 파악하고, 정서와 관련된 언어적 처리 능력이 뛰어나며, 정서적 문제를 효과적으로 해결할 수 있다고 설명하였다.

정리하자면, 자신의 정서를 잘 인식하고 조절하는 정서지능이 높은 사람은 상위기분 수준도 높게 발달할 가능성이 크다. 상위기분 수준이 높은 개인

은 긍정적 정서와 삶의 만족감 등 적응적 지표와 밀접하게 관련되어 있으며(김현주, 2005; Goldman, Kraemer & Salovey, 1996; Shulman & Hemenover, 2006), 부정적인 정서를 긍정적 방향으로 전환 할 힘을 가진다(Mayer & Gaschke, 1988). 김진영과 고영진(2007)의 연구에서는 상위기분 수준이 높을수록 행복감은 증가하고 우울감은 감소한다는 결과를 보여주며, 상위기분이 정신건강 유지와 향상에 중요한 역할을 한다는 점을 시사하였다.

5) 심리적 통제, 자기비난, 사회불안의 관계

Rapee(1997)는 사회불안이 부모의 양육 태도, 특히 통제적인 요인과 밀접하게 관련되어 있다고 강조하였다. 양주경(2007)은 사회불안에 영향을 미치는 요인으로 생물학적, 사회적, 심리적 요인을 제시했으며, 이슬과 김혜란(2018)은 이 중 자녀에게 가장 큰 영향을 미치는 요인이 부모의 양육 태도라고 지적하였다. 윤선숙(2005)은 부모의 양육 태도에 따라 사회불안 수준을 비교한 결과, 과잉 통제가 높은 집단에서 사회불안이 더 높게 나타났다고 보고하였다. 또한, 김송아(2009)는 수치심을 느끼게 하거나 무시하는 부정적인 양육 태도가 자녀의 사회불안을 증가시키는 데 기여한다고 밝혔다.

한편, Cox 등(2000)의 연구에서는 사회불안 장애 환자들이 우울증 환자와 유사한 수준의 자기비난을 보였으며, 이 두 그룹은 다른 장애 환자들보다 자기비난 수준이 3배 이상 높았다. Dunkley 등(2006) 또한 자기비난이 사회불안을 잘 예측하는 요인으로 작용한다고 보고하였다. 조현재와 김정미(2011)는 자기비난과 사회불안의 관계를 부모의 부정적 양육 태도로 설명하며, 부모와의 관계가 불안정할 경우 부정적인 자기 및 타인 표상을 형성하게 되고, 이를 통해 자기비난과 사회불안이 증가한다고 주장하였다.

Blatt(2004)는 자기비난의 근본적인 특성이 부모

로부터 인정과 사랑을 상실할 것에 대한 두려움에서 기인한다고 설명하였고, 신희수와 안명희(2013)는 심리적 통제가 높은 부모 밑에서 자란 자녀가 부모로부터 버림받을 수 있다는 두려움을 가지게 되고, 이는 자기비난의 태도로 이어진다고 지적하였다. Shahar와 Henntich(2016)는 자기비난 수준이 높은 사람들이 대인관계 경험에서 부정적으로 인식하며, 긍정적인 경험과 사회적 지지에 대한 지각이 낮다고 하였다.

이와 같은 연구들을 Bowlby(1969)의 내적 작동 모델 이론과 연결해 보면, 초기 부모-자녀 상호작용에서 형성된 내적 작동 모델은 대인관계에 지속적으로 영향을 미치며, 부모의 강압적이고 통제적인 양육 태도가 자기비난의 주요한 원인으로 작용해 사회불안으로 이어질 수 있음을 시사한다.

6) 상위기분의 조절효과

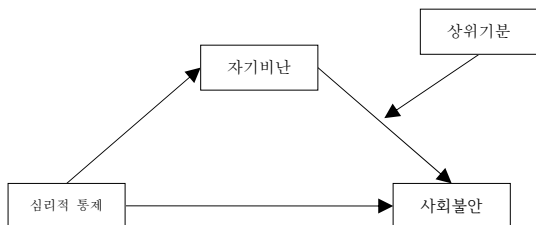
Swinkels와 Giuliano(1995)는 정서를 명확히 인식할 수 있는 개인은 자아존중감이 높고, 사회불안 수준은 낮으며, 삶의 만족도가 높은 경향이 있다고 주장하였다. 이에은(2019)은 상위기분이 다양한 상황에서 개인의 적응적 기능을 향상하는 데 기여한다고 강조하였다. 상위기분의 하위 요인 중 하나인 정서인식 명확성을 다룬 김정규(1995)는 계슈탈트 치료에서 정신병리 현상이 알아차림의 결여에서 비롯된다고 보고, 정서를 명확히 인식할수록 사회불안이나 신경증 수준이 낮아진다고 밝혔다. 또한, 김가연(2021)은 정서인식 명확성이 낮을 경우, 인지적 유연성이 부족해지고 자신에 대한 수용과 용서를 하지 못해 사회불안을 유발한다고 하였다. 이러한 연구는 상위기분과 사회불안 사이에 부적 관계가 있음을 시사하며, 상위기분이 사회불안을 조절할 가능성을 보여준다.

한편, O'Connor와 Noyce(2008)는 자기비난이 반추적 인지를 촉진한다고 하였고, 박세희(2016)는 자

기비난이 반추의 하위 요인인 수심과 숙고에 유의미한 영향을 미친다고 밝혔다. 반추와 상위기분의 관계를 분석한 김명순(2012)은 상위기분 수준이 높을수록 반추와 우울 수준이 낮아진다는 결과를 보고하였으며, 이는 상위기분 수준이 높은 개인이 부정적인 감정에서 더 빨리 회복되고 반추 사고가 줄어드는 Salovey et al.(1995)의 연구 결과와 일치한다. Goldman 등(1996)의 연구 역시, 자신의 정서를 명확히 인식하는 개인은 과거 사건에 대한 반추 수준이 낮고, 정서를 명확히 인식하지 못하는 사람은 반추 수준이 높으며 정서적 문제를 더 많이 경험한다고 밝혔다. 이러한 연구들은 상위기분이 자기비난과 관련된 부정적 영향을 조절할 수 있음을 암시한다.

반면, 심리적 통제는 자녀의 정서인식과 표현 능력에 직접적인 부정적 영향을 미친다. Eisenberg et al.(1996)에 따르면, 부모의 비지지적 반응은 자녀가 정서를 인식하고 의미를 부여하는 능력을 저해하며, 이선화와 이지연(2013)의 연구에서는 부모의 비지지적 반응이 높게 지각될수록 자녀의 정서인식 명확성이 낮아지는 것으로 나타났다. 김미나(2019)는 부모의 심리적 통제를 높게 지각하는 개인이 정서를 명확히 인식하지 못하고 대인관계에서 문제를 겪는다고 보고하였다. 이러한 결과는 심리적 통제로 인해 형성된 부정적인 정서를 인식하고 변화시키는 것이 어려울 수 있음을 시사한다.

따라서 본 연구에서는 심리적 통제로 인해 발생한 부적응적 인지적 평가인 자기비난이 사회불안으로 이어지는 경로를 중심으로 개입 방안을 탐구하고자 하였다. 구체적인 연구모형은 아래 그림과 같다.



[그림 1] 연구모형

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 경상남도 소재 대학교 재학생 343명을 대상으로 오프라인 설문을 실시하였다. 이 중 불성실하게 응답한 설문지(예: 공백 문항)를 제외하고, 최종적으로 337부의 설문지를 분석에 사용하였다. 분석된 자료는 남성이 79명(23.4%), 여성이 258명(76.6%)이었고, 평균 연령은 만 21.86세(SD=2.14)였다. 학년 분포는 1학년 88명(26.1%), 2학년 108명(32%), 3학년 96명(28.5%), 4학년 35명(10.4%), 대학원생 10명(3%)이었다.

2. 측정도구

1) 심리적 통제 척도

대학생이 지각한 부모의 심리적 통제 수준을 측정하기 위해 Barber(1996)가 제작한 심리적 통제 척도(Psychological Control Scale-Youth Self-Report: PCS-YSR)를 전숙영(2007)이 번안하고, 이를 이하연과 박주희(2014)가 수정하고 보완한 척도를 사용하였다. 해당 척도는 자녀가 지각한 부모의 심리적 통제를 측정하는 16개 문항으로 구성되어 있으며, 6개의 하위요인(자기표현 제한, 감정 불인정, 비난, 죄책감 유발, 애정철회, 불안정 감정기복)으로 이루어져 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 매우 그렇다(4점)까지의 Likert 4점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 지각된 부모의 심리적 통제 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 '내가 무슨 말을 하려고 하면 다른 말을 꺼내시곤 한다.', '내가 무슨 생각을 하고 어떤 감정을 느끼는지 모두 아시는 것처럼 행동하신다.' 등이 있으며, 본 연구에서의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93으로 나타났다.

2) 자기비난 척도

자기비난 수준을 측정하기 위해 Blatt, D’Afflitti와 Quinlan(1976)이 개발한 우울 경험 질문지(Depressive Experience Questionnaire: DEQ)를 조재임(1996)이 번안 및 타당화하고, 이를 김현진(2002)이 재요인분석한 우울 경험 질문지를 사용하였으며, 그중 하위 요인인 자기비난 척도 22문항을 사용하였다. 해당 하위 척도는 심리적 부적응과 일관된 관련성이 있는 것으로 밝혀지고 있으며, 많은 연구에서 광범위하게 사용되고 있다(Dunkley & Blankstein, 2000). 본 척도는 ‘다른 사람들과 같이 있을 때 내 자신을 깎아내리거나 과소평가하는 경향이 있다.’, ‘나 자신에 대해서 매우 비판적인 경향이 있다.’ 등의 문항에 대해 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지의 7점 척도를 사용하여 평정하며 점수가 높을수록 자기비난의 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .94로 나타났다.

3) 사회불안 척도

대학생의 사회불안 수준을 측정하기 위해 최명희(2018)가 개발한 대학생 사회불안 척도(Social Anxiety Scale for College Students)를 사용하였다. 해당 척도는 2개의 하위요인(수행상황, 일상적 사회상황)으로 구분되어 있고, 요인별로 11문항씩 총 22문항으로 구성되었다. 각 문항은 4점 Likert 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 사회불안 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘발표나 공연을 할 때 몸이 얼어붙는 것 같다.’, ‘나는 되도록 발표하는 상황을 피한다.’ 등이 있으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .93으로 나타났다.

4) 특질 상위기분 척도

상위기분 수준을 측정하기 위해 Salovey, Mayer, Goldman, Turvey와 Palfai(1995)의 Trait Meta-Mood Scale(TMMS)을 이수정과 이훈구(1997)가 번안한 것을 사용하였다. 해당 척도는 3개의 하위요인(정서인식 명확성, 정서주의, 정서개선)으로 이루어져 있으며, 총 21문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 ‘거의 그렇지 않다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(5점)’까지의 Likert 5점 척도로 평정되며, 점수가 높을수록 상위기분 수준이 높음을 의미한다. 문항의 예로는 ‘나는 내가 어떻게 느끼는지에 대해 혼란스럽다.’, ‘나는 별로 내 느낌에 주의를 기울이지 않는다.’ 등이 있으며, 본 연구에서의 내적합치도(Cronbach’s α)는 .78로 나타났다.

3. 분석방법

본 연구에서는 자료 분석을 위해 SPSS 18.0과 SPSS Process Macro v3.4를 사용하였다. 먼저, 기술통계와 Pearson의 상관분석을 통해 본 연구에서 사용되어진 각 변인들의 특성과 관계를 검토하고, 이어서 Muller, Judd와 Yzerbyt(2005)가 제시한 회귀분석 접근법에 따라서 심리적 통제와 사회불안 간의 관계에서 상위기분의 영향력을 검증하였다. 그 다음, 심리적 통제와 사회불안의 관계에서 자기비난이 매개하는지를 검증하고자 분석하였고, 통계적 유의성을 검증하고자 Hayes(2013)의 Bootstrapping 방식을 사용하였다. 이어 상위기분이 자기비난과 사회불안의 관계를 조절하는지 검증하기 위해 분석하고, Bootstrapping 방식을 통해 통계적 유의성을 검증하였다. 마지막으로 심리적 통제와 사회불안 간의 관계에서 자기비난의 매개효과가 상위기분에 따라 달라지는 조절된 매개효과를 검증하기 위해 분석하였으며, 통계적 유의성을 검증하고자 부트스트래핑(Bootstrapping)을 실시하였다. 이때, 연구대상에서

여성비율이 높았던 점을 고려하여 성별을 통제변수로 투입하였다.

III. 결과

1) 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

왜도와 첨도의 절댓값이 각각 2와 7을 넘지 않으므로 정규분포를 이루고 있음을 확인하였다(Curran, West, & Finch, 1996). 주요 변인들에 대한 Pearson의 상관분석 결과, 표 1에 제시된 모든 변인이 유의미한 상관을 보였다. 심리적 통제는 자기비난($r=.57, p<.01$) 및 사회불안($r=.29, p<.01$)과 정적인 상관관계를 보였으며, 상위기분($r=-.29, p<.01$)과는 부적 상관관계를 보였다. 자기비난은 사회불안($r=.52, p<.01$)과 정적상관관계를 보였으며, 상위기분($r=-.52, p<.01$)과는 부적상관관계를 보였다. 사회불안은 상위기분($r=-.39, p<.01$)과 부적상관이 나타났다.

<표 1> 주요 변인들의 기술통계 및 상관분석 결과

	1	2	3	4
1. 심리적 통제	1			
2. 자기비난	.57***	1		
3. 사회불안	.29***	.55***	1	
4. 상위기분	-.29***	-.52***	-.39***	1
평균	1.55	3.13	1.67	3.47
표준편차	.53	1.10	.52	.47
왜도	.89	.23	1.11	.05
첨도	-.22	-.58	1.07	-.32

*** $p<.001$.

<표 2> 자기비난의 매개효과 결과

독립변인	종속변인	비표준화계수		β	t
		b	$S.E$		
심리적 통제	사회불안	.27	.05	.27	5.22***
심리적 통제	자기비난	1.15	.09	.56	12.23***
심리적 통제	사회불안	-.04	.05	-.04	-.71
자기비난	사회불안	.27	.03	.57	10.12***

*** $p<.001$

2) 심리적 통제와 사회불안 간의 관계에서 자기비난의 매개효과

심리적 통제가 자기비난을 통해 사회불안을 유의미하게 예측하는지 매개효과를 검증하였고, 결과는 표 2에 제시하였다. 우선, 심리적 통제는 자기비난에 유의미한 영향을 미치고($\beta=.56, t=12.23, p<.001$), 자기비난은 사회불안에 유의미한 영향을 미치며($\beta=.57, t=10.12, p<.001$) 자기비난이 심리적 통제와 사회불안의 관계를 매개하는 것으로 나타났다. 반면, 심리적 통제와 사회불안 간의 총 효과($\beta=.27, t=5.22, p<.001$)에서 자기비난이 투입되자, 심리적 통제와 사회불안 간 경로의 직접효과($\beta=-.04, t=-.71, n.s$)는 유의하지 않은 것으로 나타났다.

다음으로 자기비난의 매개효과가 통계적으로 유의한지 확인하고자 SPSS Process Macro V3.4를 통해 부트스트래핑(Bootstrapping)으로 검증하였고, 결과는 표 3에 제시하였다. 본 연구에서 재추출한

<표 3> 매개효과 유의성 검증 결과

변인	Boot 계수	Boot S.E	95% 신뢰구간	
			LLCI	ULCI
자기비난	.31	.04	.23	.39

LLCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 하한값

ULCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 상한값

<표 4> 자기비난과 사회불안에 대한 상위기분의 조절효과 결과

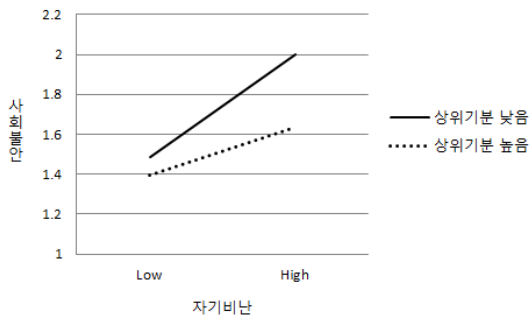
단계	변인	종속변인: 사회불안					
		비표준화계수		β	t	R^2	ΔR^2
		b	$S.E$				
1	자기비난	.23	.03	.49	7.91***	.32**	
	상위기분	-.15	.06	-.14	-2.61**		
2	자기비난					.33* .01*	
	× 상위기분	-.09	.04	-.09	-2.06*		

* $p<.05$. ** $p<.01$. *** $p<.001$.

표본의 수는 5,000개 였으며, 95%의 신뢰구간에서 LLCI(하한값)는 .23, ULCI(상한값)은 .39로 나타났다. 또한, 두 값에서 0이 포함되지 않아 매개효과는 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다.

5) 자기비난과 사회불안의 관계에서 상위기분의 조절효과

상위기분이 자기비난과 사회불안의 관계를 조절하는지 확인하고자 SPSS Process Macro 모델 1번을 활용하였다. 또한, 다중 공선성 문제를 방지하고 해석을 용이하게 하고자 독립변수 및 조절변수를 평균 중심화(Mean centering)하여 검증하였다. 분석 결과는 표 4에 제시하였다. 우선, 자기비난은 사회불안에 유의미한 영향을 미치고($\beta=.49, t=7.91, p<.001$), 상위기분은 사회불안에 유의미한 영향을 미치며($\beta=-.15, t=-2.61, p<.01$), 각각 통계적으로 유의하게 나타났다. 또한, 자기비난과 상위기분의 상호작용 효과 역시 통계적으로 유의하였으며($\beta=-.09, t=-2.06, p<.05$), R^2 의 변화량도 유의한 것으로 확인되었다. 즉, 자기비난이 사회불안에 미치는 영향력은 상위기분의 수준에 따라 다르게 나타나는 것으로 볼 수 있다.



[그림 2] 자기비난과 상위기분의 상호작용 효과

상위기분의 조절효과가 유의한 것을 확인한 후, 어떠한 조건에서 상호작용 효과가 나타났는지 확인

하기 위해 SPSS Process Macro v3.4를 이용하여 조절효과 유의성을 검증하였다. 분석 결과, 상위기분이 낮은 집단($t=8.17, p<.001$)과 상위기분이 높은 집단($t=5.52, p<.001$) 모두 유의한 것으로 확인되었다.

다음으로 자기비난과 조절변인인 상위기분의 상호작용 효과를 해석하기 위해 단순 기울기 분석을 통해 기울기의 변화를 비교하여 살펴보았으며, 그에 따른 결과를 그림 2에 제시하였다. 분석 결과, 자기비난이 사회불안에 미치는 영향력은 상위기분 수준이 다른 두 집단 모두에서 유의하게 나타났으나, 상위기분 수준이 높을수록 자기비난이 사회불안에 미치는 영향력은 감소하는 것으로 나타났다. 또한, 그림 2 그래프를 보면 자기비난 수준이 높을수록 사회불안이 높아지는 것을 알 수 있는데, 상위기분 수준이 높은 집단은 상위기분 수준이 낮은 집단에 비해 자기비난과 사회불안 간의 기울기가 낮아지는 것을 확인할 수 있다.

6) 심리적 통제, 자기비난, 사회불안 간의 관계에서 상위기분의 조절된 매개효과

SPSS Process Macro 모델 14번을 이용하여 조절된 매개효과를 검증하였고 결과는 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 심리적 통제는 자기비난과 유의미한 관계가 나타났으며($\beta=.56, t=12.23, p<.001$), 자기비난이 사회불안에 끼치는 영향도 유의한 것으로 나타났다($\beta=.49, t=7.91, p<.001$). 또한, 자기비난과 상위기분의 상호작용 효과 역시 사회불안에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.09, t=-2.06, p<.05$). 해석하면, 부모의 심리적 통제로 자기비난이 높아져 사회불안에 이르게 된 대학생을 대상으로 상위기분 수준을 높인다면, 자기비난으로 인한 부정적 정서가 상대적으로 낮아져서 상위기분 수준이 낮은 집단에 비해 사회불안을 감소시킬 수 있음을 의미한다.

<표 5> 조절된 매개효과 결과

		종속변인: 자기비난					
		<i>b</i>	<i>S.E</i>	β	<i>t</i>	LLCI	ULCI
1	심리적 통제	1.17	.09	.57	12.53***	.96	1.33
		종속변인: 사회불안					
		<i>b</i>	<i>S.E</i>	β	<i>t</i>	LLCI	ULCI
	심리적 통제	-.04	.05	-.04	-.71	-.14	.07
	자기비난	.23	.03	.49	7.91***	.17	.29
2	상위기분	-.15	.06	-.14	-2.61**	-.27	-.04
	자기비난 × 상위기분	-.09	.04	-.09	-2.06*	-.17	-.00

LLCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 하한값

ULCI: 95% 신뢰구간 내 매개효과 계수 상한값

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

IV. 논의

본 연구는 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향에서 자기비난의 매개효과를 알아보고, 더 나아가 상위기분이 자기비난과 사회불안 간의 매개된 조절효과를 가지는지를 검증하고자 하였다. 이를 통해, 심리적 통제가 어떠한 변인을 매개로 사회불안에 영향을 미치고, 사회불안을 조절할 수 있는지를 밝혀냄으로써 사회불안 수준이 높은 대학생들에 대한 치료적인 제언을 하고자 하였다. 구체적인 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 부모의 심리적 통제가 사회불안에 영향을 미치는 과정에서 자기비난이 주요한 매개 역할을 한다는 것을 입증하였다. 이는 부모의 심리적 통제가 자녀의 자기비난 수준을 높이며, 이로 인해 사회적 상황에서 불안감이 증폭된다는 것을 시사한다. 이러한 결과는 심리적 통제가 자녀의 부정적 자기평가를 강화한다는 선행연구(Blatt, 2004; 김세록, 2019) 및 자기비난이 높을수록 사회불안을

많이 경험한다는 김하얀(2017)의 연구 결과와 일치하며 특히 대학생 집단에서도 동일한 기제가 작용한다는 점에서 중요한 함의를 가진다. 즉, 부모의 통제적인 양육과 엄격한 평가를 경험한 대학생 자녀는 부모의 사랑이 상실된다는 불안으로 과도하게 높은 목표를 세우는 등 스스로에게 매우 엄격한 기준을 가지게 되는데, 이러한 높은 기준치를 달성하는 과정에서 지속적으로 죄책감을 경험하거나 자신에 대한 열등감에 빠지게 된다. 이는 나아가 타인과의 사회적 상황에서도 전이되어 타인의 시선과 평가를 의식하는 사고와 행동으로 나타나 사회불안을 경험하게 된다고 할 수 있다.

둘째, 자기비난과 사회불안 간의 관계는 상위기분 수준에 따라 조절되었다. 상위기분이 높은 대학생들은 자신의 부정적 정서를 명확히 인식하고 이를 조절하려는 노력을 통해 사회적 상황에서 불안을 상대적으로 적게 경험하였다. 이는 상위기분이 정서적 조절과 심리적 적응에 중요한 역할을 한다는 선행연구(Shulman & Hemenover, 2006; Mayer & Salovey, 1990)를 뒷받침하며, 자기비난과 관련된 부정적 영향을 완화시킬 수 있는 중요한 조절 요인임을 시사한다.

셋째, 본 연구는 심리적 통제가 자기비난을 통해 사회불안에 미치는 영향을 상위기분이 조절할 수 있음을 확인하였다. 즉, 조절된 매개효과가 나타났는데 이는 상위기분이 낮은 개인들보다 상위기분이 높은 개인들이 자기비난으로 인한 사회불안을 효과적으로 경감시킬 수 있음을 보여준다. 다시 말해, 부모의 심리적 통제 수준이 높다고 지각하는 대학생의 자기비난 수준은 부모의 심리적 통제 수준이 낮다고 지각하는 대학생에 비해 높아서 사회적 상황에서 불안감을 쉽게 가지게 되는데, 이 관계는 상위기분의 수준에 따라 달라졌다. 구체적으로 상위기분 수준이 높은 집단은 상위기분 수준이 낮은 집단에 비해 사회적 상황에서의 불안감을 상대적으로 적게 경험하는 것으로 나타났다. 종합하자면 본 연

구를 통해 사회불안에 유의미하게 영향을 끼치는 심리적 기를 밝히고 사회불안으로 이르는 구체적인 경로를 확인함과 동시에, 자기비난으로 이어지는 과정에서 상위기분을 활용할 수 있음을 밝혀내었다.

본 연구는 다음과 같은 중요한 의의가 있다. 먼저, 본 연구는 중·고등학생을 주로 대상으로 했던 기존 연구를 확장하여 대학생이라는 새로운 집단에서 심리적 통제, 자기비난, 상위기분이 사회불안에 미치는 영향을 규명하였다. 이는 성인 초기 단계에서도 부모의 영향이 지속됨을 강조하며, 부모 교육과 대학생 대상 심리 상담 프로그램 개발의 필요성을 제시한다. 또한, 대학생 시기는 아동기 및 청소년기에 비해 사회적 상황에서 자기주장과 사회적 행동이 요구되어 사회불안이 높아지게 되는데(강석기, 고수현, 한상훈, 2011), 이에 영향을 미치는 주요한 요인들이 심리적 통제와 그에 비롯되어진 자기비난임을 밝혀내어 대학생들의 사회불안에 대한 이해를 넓혔다는 점에 의의가 있다.

본 연구의 결과는 한국 사회를 이해하고 이를 바탕으로 상담을 진행하는 데에도 기여한다. 본 연구 결과를 미루어볼 때, 한국 사회의 개개인 은 문화적, 사회적 여건 상 성인이 되어도 부모의 영향력에서 쉽게 벗어날 수 없음을 예상할 수 있으며 부적절한 부모의 양육태도가 성인이 된 자녀에게도 지속적으로 사회불안과 같은 부적응적 질환에 영향을 끼칠 수 있음을 시사한다. 대학생은 성인초기에 해당하는 연령대이므로 비교적 부모의 영향에서 벗어나 있을 것이라 예상하기도 한다. 그러나 본 연구에서 부모의 심리적 통제가 대학생 자녀에게 미치는 영향이 확인되었으므로 대학생을 상담할 때도 여전히 부모의 양육행동 및 그 영향을 탐색하는 것은 중요한 과제라고 할 수 있다. 이러한 결과를 바탕으로 대학 상담에서도 부모의 심리적 통제가 자녀에게 미치는 부정적 영향을 줄이기 위해, 부모를 대상으로 한 심리 교육과 양육 방식에 대한 상담 프로그램을 확대해야 함을 알 수 있다.

다음으로, 본 연구는 상위기분이라는 정서적 조절 능력이 사회불안 감소에 효과적임을 입증함으로써, 상담 및 심리치료 과정에서 상위기분 강화 훈련을 적용할 수 있는 가능성을 제시하였다. 선행연구에서도 자신의 정서를 명확히 인식하고 통제하는 훈련이 사회불안 치료 및 대인관계 유능성에도 긍정적인 영향을 줄 수 있다(양소정, 홍지영, 2019)는 점이 밝혀진 바 있다. 따라서 대학생 시기에 발생하는 다양한 사회적 불안을 완화하기 위해 대학 내 심리 상담 센터 및 개인 상담 장면에서 자기비난 경감 및 상위기분 증진을 목표로 한 심리적 지원 프로그램을 제공하고 교육할 필요성이 있다. 많은 선행연구 및 개입프로그램을 통해 상위기분 관련 능력을 증진하는 방안이 밝혀진 바 있다. 예를 들어, 정서 일기 쓰거나 정서 어휘 학습, 정서 모니터링을 통한 정서와 행동의 관계 이해하기 등이 있다. 상담자는 사회불안을 경험하는 내담자에게 효과적인 개입을 하기 위해 정서 조절 및 관리, 인식과 관련된 다양한 활동을 계획하고 실행하는 능력을 함양할 필요가 있다.

다양한 의의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점이 있다. 첫째, 본 연구에서의 설문지 수집에 있어 자기보고식 설문을 활용하였는데, 이 때문에 대상자의 주관적 생각과 왜곡된 경험이 반영되었을 가능성이 있다. 특히, 부모의 양육태도를 회상하는 과정에서 객관성이 떨어질 수 있으므로 후속 연구에서는 부모가 응답한 자료를 함께 수집하는 방법 등을 고려할 수 있다.

둘째, 본 연구에서는 특정 지역 대학에 재학중인 학생만을 대상으로 조사가 진행되었기에, 연구결과를 우리나라의 모든 대학생으로 일반화하기에는 무리가 있다. 따라서 후속 연구에서는 다양한 지역의 대학생을 대상으로 검증해야 할 필요성이 있다.

셋째, 본 연구에서는 조절변인인 상위기분의 중요성과 필요성이 확인되었으나, 상위기분 수준에 영향을 주는 직접적 변인에 대한 연구는 미흡한 실정

이다. 따라서 어떠한 변인이 상위기분을 유의하게 예측하고 영향을 줄 수 있는지에 대해 탐색하는 시도를 통해 상위기분에 대한 이해 및 활용방안을 확장할 필요가 있다.

넷째, 자기보고식 응답을 사용하였고 개개인이 어떤 기준으로 응답하였는지 통제하거나 확인하지 못하였으므로 본 연구 결과의 해석에는 주의가 필요하다. 예를 들어, 대학생이 부모의 심리적 통제에 대해 응답할 때 어떤 시점을 회상하였는지 혹은 현재 부모와의 관계나 태도가 얼마나 영향을 미쳤는지를 명확히 구분하기 어렵다. 따라서 명확한 해석을 위해서는 후속연구를 통해 과거의 부모 양육에 대해 회상하고 응답하는 명확한 절차를 도입하고 측정할 필요가 있다.

다섯째, 최근 사회불안 연구들은 사회불안을 사회적 상호작용 불안과 수행상황 불안이라는 두 가지 유형으로 구분해 진행하는 경향이 있는데, 본 연구에서는 분류하여 연구하지는 않았다. 그러므로 향후 연구에서는 사회불안을 두 가지 유형으로 분류하여 좀 더 구체적으로 탐색할 필요성이 있다.

여섯째, 사회불안 변인에는 영향을 미칠 수 있는 다양한 사회인구학적 변인들이 많으나, 본 연구에서는 이러한 사회인구학적 변인들을 조사하거나 통제하여 연구하지 않았다. 그러므로 향후 연구에서는 이러한 사회인구학적 변인들을 조사하여 구체적으로 연구해 볼 필요성이 있다.

참고문헌

강석기, 고수현, 한상훈 (2011). 대학생의 사회불안, 내현적 자기에, 부정적 정서와 우울의 관계에서 내면화된 수치심의 매개효과 검증. *충남대학교 교육연구논총*, 32(2), 1-27.

권석만 (2019). *현대이상심리학*. 학지사.

김가연 (2021). 대학생의 정서인식 명확성과 사회 불안과의 관계: 인지적 유연성과 자기자비의 매

개효과. *인제대학교 교육대학원 석사학위논문*.

김대희 (2020). 부모의 심리적 통제가 20대 성인의 사회불안에 미치는 영향: 내면화된 수치심과 정서표현 양가성을 매개효과로. *전주대학교 일반대학원 석사학위논문*.

김명순 (2012). 반추적, 반성적, 주의전환적 반응양식과 우울의 관계: 상위기분의 조절효과. *가톨릭대학교 상담심리대학원 석사학위논문*.

김미나 (2019). 대학생이 지각한 부모양육태도가 대인관계문제에 미치는 영향: 정서인식명확성의 매개효과. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.

김선은 (2011). 남녀 고등학생의 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기비난의 매개효과. *이화여자대학교 대학원 석사학위논문*.

김세록 (2019). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 진로결정수준의 관계: 자기비난의 매개효과. *숙명여자대학교 대학원 석사학위논문*.

김송아 (2009). 아동이 지각한 부모의 심리통제가 아동의 사회불안에 미치는 영향. *숙명여자대학교 석사학위논문*.

김슬기 (2018). 고등학생의 사회부과 완벽주의과 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기초점적 주의와 자기비난을 중심으로. *연세대학교 교육대학원 석사학위논문*.

김유빈 (2021). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제와 사회불안의 관계: 무조건적 자기수용과 정서인식 명확성의 매개효과. *전북대학교 일반대학원 석사학위논문*.

김유진 (2011). 상위-기분이 대인관계문제에 미치는 영향: 정서의 매개효과를 중심으로. *아주대학교 대학원 석사학위논문*.

김정규 (1995). *계슈탈트 심리치료*. 학지사.

김진영, 고영건 (2007). 한(恨)과 주관적 정서 간 관계에서의 특성메타-기분의 중재효과. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 245-259.

김하얀 (2017). 부모의 심리적 통제가 중학생의 사

- 회불안에 미치는 영향: 수치심과 자기비난의 매개효과. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 김현주 (2005). 상위기분과 공감의 관계. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김현진 (2002). 대학생의 우울취약성과 자의식이 대인관계에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 김효정, 이승연, 노경란 (2014). 대학생의 애착, 분리-개별화와 불안과의 관계: 사회적 지지의 완충효과를 중심으로. 한국심리학회지: 여성, 19(4), 339-359.
- 문경주, 오경자 (2002). 지각된 부모의 양육행동과 초기 청소년의 우울 및 불안의 관계. 한국심리학회지: 임상, 21(1), 29-43.
- 문용린 (1999). 인성교육을 위한 정서지능 개발프로그램에 관한 연구. 서울대학교 사대논총.
- 박성연, 이은경 (2009). 청소년기 자녀에 대한 부모의 심리적 통제 구성요소의 타당성 연구: 분리불안 심리적통제와 성취지향 심리적 통제. 아동학회지, 30(2).
- 박신영 (2014). 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 거부민감성과 역기능적 완벽주의의 역할. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 박세희 (2016). 자기비난과 이상습식행동의 관계에서 반추의 매개효과. 서울여자대학교 특수치료전문대학원. 석사학위논문.
- 박혜경 (2021). 고등학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 자기비난에 미치는 영향: 완벽주의의 매개효과. 연세대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 박혜빈 (2020). 대학생이 지각하는 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향. 인제대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2017). 2016 정신질환실태조사.
- 신희수, 안명희 (2013). 어머니의 심리적 통제가 대학생의 심리적 적응에 미치는 영향: 완벽주의와 인정욕구의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 621-641.
- 안희정 (2013). 부모의 심리적 통제가 아동과 청소년의 죄책감, 수치심 및 자기비난에 미치는 영향: 정서표현양가성의 매개효과를 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 양소정, 홍지영 (2019). 대학생의 사회불안과 주관적 안녕감의 관계에서 정서인식명확성으로 조절된 대인관계 유능성의 매개효과. 학습자중심교과교육학회, 19(14), 761-781.
- 양주경 (2007). 청소년기 사회불안의 발생기제: 행동억제기질, 가족 환경, 역기능적 신념, 불안 통제감의 영향을 중심으로. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 오혜주, 이은경 (2024). 초기 청소년의 부모요인과 스마트폰과의존의 관계에서 자아존중감의 매개효과. 미래사회, 15(2), 145-161.
- 윤선숙 (2005). 청소년이 지각한 부모양육행동과 자기개념, 자의식 및 사회불안의 관계. 서강대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤혜영 (2013). 긍정적, 부정적 자기상이 사회불안 장애의 자서전적 기억 인출에 미치는 영향. 인지행동치료, 13(1), 107-131.
- 이경희 (2015). 대학생이 지각한 부모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향: 부정적 평가에 대한 두려움과 긍정적 평가에 대한 두려움의 매개효과. 명지대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 이선화, 이지연 (2013). 부모의 비지지적 반응과 아동의 대인관계문제와의 관계에서 정서표현양가성과 정서인식명확성의 매개효과. 열린교육연구, 21(4), 375-394.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이숙 (1987). 자녀가 지각한 부모의 양육태도 및 이에 영향을 주는 요인. 이화여자대학교 대학원

- 박사학위논문.
- 이슬, 김혜란 (2018). 대학생이 지각한 부와 모의 심리적 통제가 사회불안에 미치는 영향에서 무조건적 자기수용의 매개효과. *청소년학연구*, 25(5), 101-130.
- 이예은 (2019). 청소년의 일상적 스트레스와 심리적 안녕감의 관계에서 상위기분의 매개효과. 아주대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이창아 (2018). 대학생의 완벽주의적 자기제시가 사회불안에 미치는 영향 자기: 자비와 자기개념 명확성의 매개효과. 한국외국어대학교 대학원 석사학위논문.
- 이하연, 박주희(2014). 부모의 심리적 통제와 중학생의 인지적 정서조절전략이 관계적 공격성에 미치는 영향. *한국청소년연구*, 25(3), 233-258.
- 장경문 (2007). 아동이 지각하는 부모의 심리적 통제와 아동의 내외향적 성격특성에 따른 자기결정성 및 학업성적의 차이. *초등교육연구*, 20(1), 164-179.
- 전숙영 (2007). 어머니의 심리통제 및 아동의 행동적 자율성과 자기 통제력이 아동의 문제행동에 미치는 영향. *한국가정관리학회지*, 25(4), 169-179.
- 정윤주 (2004). 아동이 지각한 어머니의 심리통제와 아동의 행동문제. *아동학회지*, 25(6), 205-223.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위논문.
- 조현재, 김정미 (2011). 대학생의 애착안정성과 대인불안의 관계: 자기표상 및 타인표상의 매개효과. *청소년학연구*, 18(1), 201-222.
- 최명희 (2018). 대학생 사회불안척도 개발과 타당화. 경북대학교 대학원 박사학위논문.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Anderson, C. A., Miller, R. S., Riger, A. L., Dill, J. C., Sedikides, C. (1994). Behavioral and characterological attributional styles as predictors of depression and loneliness: Review, refinement, and test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(3), 549-558.
- Barber, B. K. (1996). Parental psychological control: Revisiting a neglected construct. *Child Development*, 67(6), 3296-3319.
- Barber, B. K. (2002). Reintroducing parental psychological control. In B. Barber (Ed.), *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents* (3-13). Washington, DC: American Psychological Association.
- Barber, B. K., & Harmon, E. L. (2002). Violating the self: Parental psychological control of children and adolescents. In B. K. Barber(Ed). *Intrusive parenting: How psychological control affects children and adolescents*(pp. 15-52). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Barber, B. K., Olsen, J. E., & Shagle, S. C. (1994). Associations between parental psychological and behavioral control and youth internalized and externalized behaviors. *Child Development*, 65(4), 1120-1136.
- Barber, B. K., Stoltz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control, and behavioral control: *Assessing relevance across time, culture, and method. Monographs of the SRCD. Vol. 70*, 4, serial No. 282.
- Becker, W. C. (1964). Consequences of different kinds of parental discipline. *Review of Child Development Research*, 1, 169-208.
- Blatt, S. J. (1974). Levels of object representation in anaclitic and introjective depression. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 29(1), 107-157.

- Blatt, S. J. (2004). Experiences of depression. Washington DC: *American Psychological Association*.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology, 85*, 383–389.
- Blatt, S. J., & Zuroff, D. C. (1992). Interpersonal relatedness and self-definition: Two prototypes for depression. *Clinical Psychology Review, 12*, 527–562.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Attachment (vol. 1).
- Bruch, M. A., & Heimberg, R. G., Berger, P., & Collins, T. M. (1989). Social Phobia and perceptions of early parental and personal characteristics. *Anxiety Research, 2*, 57–65.
- Cox, B. J., Rector, N. A., Bagby, R., Swinson, R. P., Levitt, A. J., & Joffe, R. T. (2000). Is self-criticism unique for depression? A comparison with social phobia. *Journal of Affective Disorders, 57*, 223–228.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods, 1*(1), 16–29.
- Darling, N., & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin, 113*(3), 487.
- Desmet, M., Vanheule, S., & Verhaeghe, P. (2006). Dependency, self-criticism, and the symptom specificity hypothesis in a depressed clinical sample. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 34*(8), 1017–1026.
- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*(6), 713–730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Zuroff, D. C., Lecce, S., & Hui, D. (2006). Self-critical and Personal Standards factors of perfectionism located within the five-factor model of personality. *Personality and Individual Differences, 40*(3), 409–420.
- Eisenberg, N., Fabes, R.A., & Murphy, B. C. (1996). Parents' reactions to children's negative emotions: Relations to children's social competence and comforting behavior. *Child Development, 67*, 222–2247.
- Goldman, S. L., Kraemer, D. T., & Salovey, P. (1996). Beliefs about mood moderate the relationship of stress to illness and symptom reporting. *Journal of Psychosomatic Research, 41*(2), 115–128.
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: a regression-based approach*, The Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Hofmann, S. G., Liebowitz, M. R., Schneier, F. R., Smits, J. A. J., Stein, M. B., et al. (2014). Social anxiety disorder in DSM-5. *Depression and Anxiety, 31*, 472–479.
- Herman, J. L. (1992). Complex PTSD: A syndrome in survivors of prolonged and repeated trauma. *Journal of Traumatic Stress, 5*, 377–391.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different

- ages of onset in varieties of phobia. *The American Journal of Psychiatry*, *123*(2), 218–221.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, *53*, 772–781.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The experience and meta-experience of mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, *55*(1), 102–111.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, *89*, 852–863.
- Nordstrom, A. H., Goguen, L. M. S., & Hiester, M. (2014). The effect of social anxiety and self-esteem on college adjustment, academics, and retention. *Journal of College Counseling*, *17*(1), 48–63.
- O'Connor, R. C., & Noyce, R. (2008). Personality and cognitive processes: Self-criticism and different types of rumination as predictors of suicidal ideation. *Behaviour research and therapy*, *46*(3), 392–401.
- Parker, G. (1979). Reproated parental characteristics of agoraphobics and social phobics. *British Journal of Psychiatry*, *135*, 555–560.
- Rapee, R. M. (1997). Potential role of childrearing practices in the development of anxiety and depression. *Clinical psychology review*, *17*(1), 47–67.
- Saarni, C. (2007). *The development of emotional competence: Pathways for helping children to become emotionally intelligent*. In R. Bar-On, J. G. Maree, & M. J. Elias (Eds.), *Educating people to be emotionally intelligent*. Connecticut: Greenwood Publishing Group.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goleman, S. L., Turney, C., & Palfai, P. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotion, Disclosure, and Health*. Washington, DC: APA, 125–154.
- Santor, D. A., & Yazbek, A. A. (2006). Soliciting unfavourable social comparison: Effect of self-criticism, *Personality and Individual Differences*, *40*(3), 545–556.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization model. *Psychological Bulletin*, *92*(3), 641.
- Shahar, G., & Henrich, C. C. (2016). Perceived family social support buffers against the effects of exposure to rocket attacks on adolescent depression, aggression, and severe violence. *Journal of Family Psychology*, *30*(1), 163–168.
- Shepherd, R. M. (2006). Volitional strategies and social anxiety among college students. *College Quarterly*, *9*(4), 21–25.
- Silk, J. S., Morris, A. S., Kanaya, T., & Steinberg, L. (2003). Psychological control and autonomy granting: Opposite ends of a continuum or distinct constructs?. *Journal of Research on Adolescence*, *13*, 113–128.
- Sim, L., & Zeman, J. (2005). Emotion regulation factors as mediators between body dissatisfaction

- isfaction and bulimic symptoms in early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 25, 478–496.
- Sim, L., & Zeman, J. (2006). The contribution of emotion regulation to body dissatisfaction and disordered eating in early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 35, 219–228.
- Steinberg, L. (1990). Autonomy, conflict, and harmony in the family relationship. *At the threshold: The developing adolescent*, 255–276.
- Strahan, E. Y. (2003). The effects of social anxiety and social skills on academic performance. *Personality and Individual Differences*, 34(2), 347–366.
- Shulman, T., & Hemenover, S. (2006). Is dispositional emotional intelligence synonymous with personality?. *Self and Identity*, 5, 147–171.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Attention directed toward one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21, 934–949.

투고일자: 2025. 1. 2.
심사일자: 2025. 1. 30.
게재확정일자: 2025. 2. 10.

Effects of Perceived Parental Psychological Control on Social Anxiety of College Students: The Moderated Mediating Effects of Meta-Mood through Self-Criticism

Wooyeop Kim

Suran Lee

Kyungnam University

Seoul Cyber University

This study investigated whether self-criticism mediated the effect of parental psychological control on the social anxiety of college students. Additionally, we examined whether meta-mood has a mediating or moderating effect on the relationship between mediated psychological control and social anxiety. A questionnaire survey was conducted with 343 college students. The collected data were analyzed using SPSS and the SPSS Process Macro, and the mediation, moderation, and moderated mediation effects were tested. The results indicated that the relationship between parental psychological control and college students' perceived social anxiety was mediated by self-criticism. Specifically, the mediating effect of self-criticism on the relationship between parental psychological control and social anxiety was moderated by meta-mood, demonstrating a moderated mediation effect. The results of this study specifically identified the path of parental psychological control and its effect on college students' social anxiety; these significant findings suggest that meta-mood can play an important role in reducing social anxiety and that effective intervention measures to alleviate social anxiety among college students are recommended.

Keyword: parents psychological control, self-criticism, social anxiety, meta-mood