

아동의 완벽주의와 사회불안의 관계: 자동적 사고의 매개효과*

이 아 연¹⁾

전북대학교 대학원 아동가족학과

김 리 진²⁾

전북대학교 아동학과/인간생활과학연구소

본 연구의 목적은 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 검증하는 것이다. 이를 위해 전북 J시 초등학교 5~6학년 244명을 대상으로 설문지를 통해 자료를 수집하고 SPSS 23.0과 PROCESS Macro 4.0을 사용하여 분석하였다. 본 연구의 주요 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 성별에 따른 차이를 살펴본 결과, 사회불안의 일부 하위요인과 자동적 사고의 일부 하위요인은 여아가 남아보다 더 높은 것으로 나타났다. 학년에 따른 차이를 살펴본 결과, 사회불안 전체와 일부 하위요인 그리고 자동적 사고 전체와 일부 하위요인은 6학년이 5학년보다 더 높은 것으로 나타났다. 둘째, 아동의 사회불안, 완벽주의와 자동적 사고의 관계를 살펴본 결과, 완벽주의 하위요인 중 자기지향 완벽주의만이 사회불안과 정적 상관을 보였고, 자동적 사고는 완벽주의, 사회불안과 정적 상관을 보였다. 셋째, 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 검증한 결과, 자동적 사고는 통계적으로 유의한 완전매개효과를 가지는 것으로 나타났다. 이는 인지적 접근을 통한 개입이 사회적 상황에서 경험하는 완벽주의 아동의 심리적 불편감을 완화하는 데 도움이 될 수 있음을 의미한다. 본 연구는 아동의 사회불안이 완벽주의에서 자동적 사고를 매개로 강화되는 인지적 과정을 확인하였으며, 비합리적 사고를 합리적인 사고로 변화시키는 인지 프로그램이 아동의 사회불안 완화에 효과적일 수 있다는 치료적 함의를 갖는다.

주요어 : 아동기, 사회불안, 완벽주의, 자동적 사고, 매개효과

* 본 논문은 제1저자의 석사학위논문(2021)을 수정 및 보완한 것임. 본 논문은 2021년 한국인간발달학회 추계학술대회에서 발표한 포스터 논문을 확장시킨 것임.

1) 전북대학교 대학원 아동가족학과 아동상담전공, 박사과정

2) 교신저자 : 전북대학교 아동학과 부교수, 전북대학교 생활과학연구소 연구원 (E-mail: ljkim@jbnu.ac.kr)

I. 서 론

1. 연구의 필요성 및 목적

인간은 늘 다른 사람들과 관계를 맺으며 사회적인 활동을 하게 된다. 특히 아동기는 새로운 사람들을 만나며 가족보다 친구들의 영향을 더 많이 받기 때문에 또래 시대라고도 불린다(유가효, 위영희, 문현주, 이희정, 김태은, 2018). 아동기 말에는 성숙의 가속화로 거의 모든 운동기능을 수행할 수 있게 되면서 다양한 활동이 가능해지고, 학교에서는 수행능력을 평가받게 된다. 변화된 사회적 환경에서 대부분의 아동은 어느 정도의 불안이나 긴장감을 느낀다. 이렇게 낯선 상황에 노출되거나 타인에게 평가받는 상황에서 느끼는 두려움을 사회불안이라고 한다. 사회불안을 적당하게 경험할 때는 아동의 동기를 유발하고 수행능력을 향상시키는 등 적응적인 역할을 하기도 한다. 그러나 과도한 사회불안을 경험하는 것은 일상생활과 타인과의 관계 형성에 부정적인 영향을 미칠 수 있어 중요한 행동특성으로 관심을 가져야 한다.

Crozier와 Burnham(1990)에 따르면 아동기 후기는 신체적·인지적·사회적 변화가 시작되고, 학년이 올라갈수록 새로운 타인을 경험하면서 자신이 타인의 평가 대상이 됨을 인식하게 되면서 사회불안 반응이 눈에 띄게 나타난다. 사회불안이 높은 아동은 사회적 상황을 고의로 회피하는 특성이 있다. 그러나 또래와의 사회적 관계가 중요한 아동기에 이러한 회피반응은 또래관계 형성이나 학교생활적응에 어려움을 줄 수 있다. 실제로 송영희의 연구

(2006)에서 사회불안이 높은 아동은 또래관계에서 갈등과 경쟁을 많이 경험하며, 질적으로 좋은 또래관계를 경험하기 어려운 것으로 나타났다. 또한 Kim-Cohen 등(2003)과 Otto 등(2001)의 연구에 따르면 아동기의 사회불안은 성인기까지 이어져 만성화되며, 전반적인 적응에 부정적 영향을 미친다는 결과를 보고하고 있다. 따라서 사회불안이 처음 나타나기 시작하는 아동기에 대한 연구가 필요함을 알 수 있다.

그동안 국내에서 진행되어 온 아동기 사회불안 연구에서는 사회불안을 ‘사람들 간의 평가가 있거나 예상될 때 느끼는 불안(이은아, 2009).’, ‘친숙하지 않은 사람들에게 노출되거나 타인의 평가를 받는 상황에 대해 지속적인 두려움을 갖는 증상(김경란, 장현아, 2013)’으로 정의하였으며, 그 정도가 극심하여 정상적인 일상생활이 어려울 정도로 큰 고통을 가져올 경우에는 사회불안장애로 발전할 수 있는 증상으로 설명되었다. 따라서 본 연구에서는 사회불안이란 낯설고 새로운 상황 또는 친밀하지 않은 사람들 앞에서 자신의 수행을 평가받아야 하는 상황에서 느끼는 두려움으로 정의한다.

한편 인지이론 연구자들은 사회불안장애를 가진 사람들은 자신에게 불리하게 작용하는 일련의 사회적 믿음과 기대를 갖고 있다고 주장하였다(Heimberg, Brozovich, & Rapee 2010; Iza et al., 2014). 그 중 하나가 완벽주의적 믿음인데, 비현실적으로 높은 사회적 기준을 갖고 있어 자신이 사회적 상황에서 완벽하게 수행해야만 한다고 믿는 것을 말한다. 인지이론 연구자들은 이러한 믿음은 사회적 재앙이 발

생활 것이라고 기대하게 만들고, 그 결과 그 재앙을 막거나 줄이기 위하여 ‘회피’ 또는 ‘안전행동’을 반복하게 된다고 주장하였다(Moscovitch et al., 2013). 선행연구에서도 완벽주의가 높은 아동일수록 사회불안을 높게 지각할 가능성이 있는 것으로 나타났다(이선영, 2010; 장선영, 2013).

완벽주의는 자신 혹은 타인에 대하여 높은 기대 수준을 설정하고 그것을 달성하기 위하여 실수나 실패를 용납하지 못하는 강한 신념을 의미한다(Hewitt & Flett, 1991). 본래 Hewitt와 Flett의 연구(1991)에서 완벽주의는 자기지향 완벽주의와 타인지향 완벽주의, 사회부과 완벽주의 등 세 가지로 구분되었다. 그러나 아동의 완벽주의를 측정하기 위한 Flett, Hewitt, Boucher, Davidson과 Munro 등의 연구(2000)에서는 타인에게 완벽을 기대하는 타인지향 완벽주의가 아동에게 나타나는 시점을 알 수 없다는 이유로 아동의 완벽주의 측정 시 타인지향 완벽주의를 제외하였다. 따라서 본 연구에서 아동의 완벽주의는 두 가지 차원으로 구분되어 정의되며 개인이 스스로에게 엄격한 기준을 세우고 완벽을 요구하는 ‘자기 지향 완벽주의’와 부모나 친구와 같은 중요한 타인이 자신에게 완벽을 요구한다고 지각하는 ‘사회부과 완벽주의’로 구분된다. 완벽주의는 우울, 불안과 같은 심리적 부적응을 예측할 수 있는 것으로 나타났다(윤정민, 김정민, 2008). 뿐만 아니라 2006년부터 2019년까지 완벽주의와 사회불안의 관계에 대한 국내 선행연구들을 분석한 결과, 완벽주의는 사회불안에 영향을 미치는 변인이며, 그 경로에 대한 탐색을 통해 사회불안의 정도를 완화할 수 있

는 변인을 발견하는 연구의 필요성을 시사하였다(김가현, 김은하, 2020).

완벽주의는 자동적 사고와도 관련이 있다. 자동적 사고는 어떤 상황이나 외부자극에 대해 자동적으로 빠르게 떠오르는 생각을 의미한다(Beck, 1967). Beck(1967)은 자동적 사고가 자신은 결점이 많고 무가치한 존재라고 믿는 ‘자기 자신에 대한 부정적 견해’, 세상이 자신에게 과도한 요구를 한다고 생각하는 ‘세상에 대한 부정적 견해’, 미래에도 현재의 고통과 어려움이 계속될 것이라고 예상하는 ‘미래에 대한 부정적 견해’ 세 가지로 구분되며, 이를 ‘인지 삼제’라 명하였다. 초기 자동적 사고에 관한 연구들은 부정적 자동적 사고에 관한 연구들이 대부분이었으나, 최근 들어 자동적 사고를 부정적 자동적 사고와 긍정적 자동적 사고로 구분하여 측정하는 연구들이 증가하고 있어, 자동적 사고에 관한 용어가 다소 혼재되어 있다. 본 연구에서는 연구를 위해 사용된 Schniering과 Rapee(2002)의 아동용 자동적 사고척도에 맞추어 자동적 사고를 사건이나 상황에 대해 자동적으로 떠오르는 부정적인 생각으로 정의한다. 함경애의 연구(2014)에 따르면 아동의 완벽주의와 부정적 자동적 사고는 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

한편 사춘기 변화를 겪으면서 다양한 성차가 뚜렷이 나타나는데, 여학생이 남학생보다 더 부정적인 신체상을 가지며(Harter, 2006), 정서장애 및 사회 부적응에 대한 유병률이 두 배 이상 높은 것으로 나타났다(김정민, 2009). 오늘날 사춘기의 시작이 점점 초등학교 고학년으로 내려가고 있다는 선행연구(하문선, 김지현, 2012)를 볼 때, 각 변인에 대한 아동기

후기 성차를 살펴보는 것이 필요할 것으로 보인다. 뿐만 아니라 6학년 아동의 경우, 중학교 입학이라는 다른 학년과 구별되는 새로운 변화를 앞두고 있으므로, 환경의 변화로 인한 정서적 변화가 나타날 수 있다. 실제 선행연구(Chung, Elias, & Schneider, 1998)에 따르면 남녀 학생 모두 중학교 진학 시기에 자아존중감이 저하되는 등 상당한 심리적 문제를 경험하고 있다고 보고되었다. 국내 선행연구(김초록, 강충열, 2014)에서도 6학년 아동은 5학년 아동에 비해 친구와의 문제, 후배와의 문제 등 대인관계 문제에 대해 더 공감하고 있는 것으로 나타났다. 따라서 학년에 따른 각 변인의 차이를 살펴볼 필요가 있을 것으로 보인다.

초등학교 5, 6학년을 대상으로 한 임정하, 이지윤, 김상미, 박지수, 정윤지의 연구(2015)에서 여아는 남아보다 사회불안을 더 높게 지각하고 있는 것으로 나타났으며, 같은 연령을 대상으로 한 이은아의 연구(2009)에서도 여아는 남아보다 사회불안의 하위요인인 ‘부정적 평가에 대한 두려움’이 더 높게 나타났다. 아동·청소년을 대상으로 한 오경자와 양윤란의 연구(2003)에서도 ‘부정적 평가에 대한 두려움’은 여학생이 남학생보다 더 유의미하게 높은 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 학년이 높은 아동일수록 사회불안이 더 높게 나타났다(김은향, 2005; 소정아, 서호찬, 2016; 이정희, 2007).

그러나 완벽주의에 대한 성차는 상반되는 것으로 나타났는데, 초등학교 5학년과 6학년 아동을 대상으로 완벽주의의 성차는 없다고 보고한 윤정민과 김정민(2008) 그리고 이선영(2010)의 연구와 청소년 및 대학생을 대상으로

여학생이 남학생보다 완벽주의의 하위차원인 자기지향 완벽주의가 더 높게 나타났다는 윤숙경(1997)과 최정임(1998)의 연구가 존재하였다. 이러한 상반된 연구결과는 아동기가 청소년 및 성인기와는 다른 발달특성을 보이기 때문으로 추측해볼 수 있다. 그러나 아동의 완벽주의에 대한 연구가 청소년 및 성인 대상 연구에 비해 부족하므로 추가적인 연구가 필요할 것으로 보인다. 한편 고등학생을 대상으로 학년에 따른 완벽주의의 차이는 없는 것으로 나타났다(이혜련, 김정민, 2008; 임화영, 2016).

마지막으로 자동적 사고의 성차 또한 상반되는 것으로 나타났다. 중고등학생을 대상으로 한 연구에서 여학생이 남학생보다 자동적 사고가 더 높은 것으로 나타났다고 보고한 연구(김금주, 2018; 이희연, 하은혜, 2008; 하은혜, 송동호, 2005)와 성별에 따른 차이가 없었다는 연구(이영화, 임정하, 2011)가 모두 존재하였다. 이러한 상반된 결과는 자동적 사고의 성차에 대한 추가적인 연구가 필요할 것으로 보이며, 특히 아동을 대상으로 한 연구가 많이 부족한 것으로 보인다. 이를 고려하여 본 연구에서는 아동의 성별과 학년에 따른 자동적 사고의 차이에 대해서도 함께 살펴보고자 한다. 한편 선행연구(김금주, 2018; 하은혜, 송동호, 2005)에 따르면 연령이 높을수록 자동적 사고도 높게 나타났다.

Beck, Emery와 Greenberg(1985)는 인간이 어떻게 지각하느냐에 따라 상황과 사건에 대한 반응이 달라진다는 인지 모델을 고안하였다. 한편 Hofmann(2007)은 기존의 인지행동치료에서 더 나아가 통합적 사회불안 인지행동 모델

을 고안하였다. Hofmann의 모델에 따르면 스스로에게 세운 명확하지 않은 높은 기준은 부정적인 사고를 유발하여, 타인의 평가에 대해 두려움을 느끼게 된다. 자동적으로 유발되는 부정적인 사고는 그 상황을 꺼리고 피하려 하는 반응을 유발한다. Hofmann의 모델은 사회불안은 상황이나 사건 그 자체 때문에 일어나는 것이 아니라, 개인의 타고난 특성에 따라 나타날 수도 나타나지 않을 수도 있으며, 그 관계에서 자동적 사고가 매개할 수 있다고 보았다. 따라서 선행연구들과 Hofmann의 모델에 따르면, 아동의 완벽주의와 사회불안의 정서·행동 반응에서 자동적 사고가 매개역할을 할 것이라고 예측할 수 있다. 실제 국내 선행연구(함경애, 2014)에서 부정적 자동적 사고는 완벽주의와 발표불안의 관계에서 매개역할을 하는 것으로 나타났다. 송은영과 하은혜의 연구(2008)에서도, 청소년을 대상으로 한 사회불안과 완벽주의와 대인불안의 관계에서 부정적 자동적 사고의 매개효과가 검증되었다.

지금까지 완벽주의와 사회불안 관련 연구(김나예, 2012; 김슬기, 이동귀, 2018; 김정현, 2018; 김진호, 장성숙, 2018)는 활발히 이루어졌으나 대부분이 청소년과 성인을 대상으로 하였으며, 아동을 대상으로 한 연구(이선영, 2010; 장선영, 2013)는 상대적으로 부족하다. 아동의 사회불안 관련 선행연구(장혜인, 김보경, 오경자, 양윤란, 2002)에 따르면 부모나 교사는 겉으로 드러나는 아동의 몇몇 특성만으로 전체적인 평가를 하게 되므로, 아동의 사회불안을 간과하여 이러한 내현화 문제가 적절한 관심을 받지 못하고 있는 것으로 나타났다. 그러나 아동기에 시작되는 사회불안은 청

소년기를 거쳐 성인기까지 지속되므로(Bourdon et al., 1988; Otto et al., 2001; Wittchen & Fehm, 2001), 아동의 사회불안에 대한 경험적 연구의 시도는 매우 중요하다. 또한 아동기 후기는 청소년기로 넘어가는 과도기로서, 대인관계의 폭이 넓어져 자신이 타인에게 어떻게 보이는지에 대해 민감하므로 완벽한 태도를 지향한다(김민선, 서영석, 2009). Adler의 연구(1958)에서도 아동기부터 완벽하게 과제를 수행하고 싶어 하는 성향이 나타나는 것으로 밝혀졌다.

이상의 연구를 종합하여 본 연구에서는 아동을 대상으로 완벽주의와 사회불안의 관계를 살펴보고, 자동적 사고를 매개로 완벽주의가 사회불안에 미치는 영향에 대해 알아보고자 한다.

2. 연구문제

연구문제 1. 아동의 성별과 학년에 따라 사회불안 및 완벽주의, 자동적 사고는 차이가 있는가?

연구문제 2. 아동의 사회불안 및 완벽주의, 자동적 사고 간의 관계는 어떠한가?

연구문제 3. 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 전라북도 J시 초등학교에

표 1. 연구대상의 일반적인 특성 (N = 244)

변인	빈도(<i>n</i>)	백분위(%)
성별	남	80
	여	163
	무응답	1
학년	5학년	132
	6학년	111
	무응답	1

재학 중인 5, 6학년 아동을 대상으로 자료를 수집하였다. 초등학교 고학년을 대상으로 한 이유는 이 시기는 자신이 타인의 평가 대상이 될 수 있음을 인식하게 되며(Crozier & Burnham, 1990), 학급에서 자신의 수행을 평가 받는 상황에 노출되는 기회가 많아지고, 부모와의 관계보다는 또래관계나 교사와의 관계 등 사회적 관계를 더 자주 접하게 되면서 사회불안을 경험하게 될 가능성이 증가하는 시기(Amies, Gelder, & Shaw, 1983)이기 때문이다. 연구대상의 일반적인 특성은 다음과 같다(표 1 참조).

2. 측정도구

사회불안

본 연구에서는 아동의 사회불안을 측정하기 위하여 La Greca와 Stone(1993)이 개발하고 타당화한 아동용 사회불안 척도(SASC-R: Social Anxiety Scale for Children)를 유경혜(2003)가 번안한 것을 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 ‘부정적 평가에 대한 두려움’ 8문항, ‘낮선 상황에 대한 두려움’ 6문항, ‘일반적 상황에 대한 두려움’ 4문항으로 총 3개 하위요

인 18문항으로 구성되어 있으며, 문항의 합이 높을수록 사회불안이 높음을 의미한다. 부정적 평가에 대한 두려움은 또래로부터의 부정적 평가에 대한 두려움을 느끼고 걱정하는 것을 의미하며, 문항의 예로는 ‘다른 친구들이 나에게 대해 어떻게 생각할지 걱정된다’가 있다. 낮선 상황에 대한 두려움은 새로운 상황이나 친숙하지 않은 또래에 대해 사회적으로 회피하거나 불안을 느끼는 것을 의미하며, 문항의 예로는 ‘새로운 친구들과 만날 때는 긴장된다’가 있다. 일반적 상황에 대한 두려움은 전반적인 사회불안과 불편감 등을 느끼는 것을 의미하며, 문항의 예로는 ‘다른 친구들에게 나와 같이 하자고(놀자고) 말하기가 어렵다’가 있다. 본 연구에서 사회불안 전체의 신뢰도(Cronbach's α)는 .91, 하위영역별로 부정적 평가에 대한 두려움은 .89, 낮선 상황에 대한 두려움은 .82, 일반적 상황에 대한 두려움은 .68로 나타났다.

완벽주의

아동의 완벽주의를 측정하기 위하여 Flett, Hewitt, Boucher, Davidson과 Munro(2000)가 개발한 아동·청소년 완벽주의 척도(CAPS: Child and Adolescent Perfectionism Scale)를 이재연(2004)이 번안·수정한 척도를 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 ‘자기지향 완벽주의’ 12문항과 ‘사회부과 완벽주의’ 10문항으로 총 2개 하위요인 22문항으로 구성되어 있으며, 문항의 합이 높을수록 해당 영역의 완벽주의가 높은 것을 의미한다. 자기지향 완벽주의는 자신에게 높고 엄격한 기준을 설정하여 이를 달성하기 위하여 자신의 실수나 실패를 엄격

하게 평가하는 것으로, 문항의 예로는 ‘나는 내가 하는 모든 것에서 최고이기를 원한다’가 있다. 사회부과 완벽주의는 자기에게 의미있는 타인이 자신에게 높은 기준을 설정하여 이를 달성하도록 엄격하게 평가하고 요구한다고 믿는 신념으로, 문항의 예로는 ‘다른 사람들은 나에게 완벽하기를 기대한다’가 있다. 본 연구에서 완벽주의 전체의 신뢰도(Cronbach's α)는 .87, 하위영역별로 자기지향 완벽주의는 .82, 사회부과 완벽주의는 .84로 나타났다.

자동적 사고

아동의 자동적 사고를 측정하기 위하여 Schniering과 Rapee(2002)가 개발한 아동용 자동적 사고 척도(CATS: Children's Automatic Thoughts Scale)를 문경주, 오경자와 문혜신(2002)이 번안하고 요인분석을 통해 구성타당도를 검증한 것을 사용하였다. 본 척도는 4점 Likert 척도로 ‘개인적 실패’ 10문항, ‘적대감’ 6문항, ‘사회적 위협’ 10문항, ‘신체적 위협’ 6문항으로 총 4개 하위요인 32문항으로 구성되어 있으며, 문항의 합이 높을수록 부정적인 자동적 사고를 많이 하는 것을 의미한다. 개인적 실패는 우울이나 좌절, 무망감과 관련한 요인으로 문항의 예로는 ‘나는 쓸모없는 존재라고 생각했다’가 있다. 적대감은 타인이 자신에게 적대적으로 행동할 것이라고 지각하고 그에 대해 복수를 하고자 하는 것을 의미하며, 문항의 예로는 ‘나를 괴롭히는 사람은 누구든지 내버려 두지 않겠다고 생각했다’가 있다. 사회적 위협은 사회적 위협상황에서 느끼는 불안감과 관련한 것으로 문항의 예로는 ‘모든 사람들이 나를 쳐다보고 있다는 생각이 들었

다’가 있다. 신체적 위협은 자신이나 주변 사람들의 신체적 상해와 관련한 것으로 문항의 예로는 ‘나는 사고를 당할 거라는 생각이 들었다’가 있다. 본 연구에서 자동적 사고 전체의 신뢰도(Cronbach's α)는 .94, 하위영역별로 개인적 실패는 .92, 적대감은 .71, 사회적 위협은 .92, 신체적 위협은 .87로 나타났다.

3. 연구절차

본 연구는 먼저 2020년 04월 전북대학교 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board: IRB)의 승인(IRB File No. JBNU 2020-02-001-001)을 받았다. 그 후 2020년 04월 23일부터 05월 03일까지 5학년과 6학년 초등학교 43명을 대상으로 온라인 설문조사를 통해 예비조사를 실시하였고, 그 결과 설문지의 문맥, 내용의 타당도 측면이 적합한 것으로 판단하였다. 본 조사과정에서는 먼저 연구자가 전화로 전라북도 J시에 소재한 초등학교에 연구참여 협조를 구하였다. 다음으로 연구참여에 동의한 3개 초등학교에 연구자가 방문하여 기관장과 담임교사에게 연구목적 및 필요성을 설명한 후, 연구자가 연구대상에게 직접 연구주제에 대한 설명과 함께 아동용 및 보호자용 연구참여 동의서 2부와 설문지 1부를 배포하였다. 그 후 연구자가 다시 기관에 방문하여 연구대상이 가정에서 작성한 동의서와 설문지를 직접 수거하였다. 그 결과 재학생 527명에게 설문지를 배포하여 300부(56.9%)의 설문지를 수거하였고, 그 중 연구참여에 동의하지 않았거나 응답이 불성실하다고 판단되는 설문지 56부를 제외하고, 244부를 본 조사의 최종

분석자료로 사용하였다.

완벽주의, 자동적 사고의 차이

4. 자료분석

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해 SPSS 23.0과 PROCESS Macro 4.0(Model 4; Hayes, 2017)을 사용하였다. 우선 연구대상자의 일반적 특성(성별, 학년)과 이에 따른 아동의 사회불안, 완벽주의, 자동적 사고 간의 차이를 알아보기 위해 기술통계분석과 독립표본 t -검정을 실시하였다. 다음으로, 아동의 사회불안, 완벽주의 및 자동적 사고 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관분석을 실시하였고, 독립표본 t -검정에서 유의한 성차와 학년차가 나타났으므로 성별과 학년을 통제한 후, 주요 변인 간의 상관관계가 유의한지 알아보기 위하여 편상관분석을 실시하였다. 마지막으로, 아동의 완벽주의와 사회불안 간의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 알아보기 위하여 아동의 성별과 학년을 통제한 후, Hayes(2017)의 PROCESS Macro Model 4를 적용하여 매개효과를 검증하였다. 그 후 간접효과의 유의성을 확인하기 위하여 bootstrapping 횟수를 10000번 반복 추출하고 95%의 신뢰구간을 적용하여 분석하였다. 이때 하한값과 상한값이 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 판정한다(Shrout & Bolger, 2002).

III. 결과 및 해석

1. 아동의 성별과 학년에 따른 사회불안 및

수집된 자료의 정규성을 살펴보기 위해 변인들의 왜도(skewness)와 첨도(kurtosis)에 대한 값을 산출하였으며, 그 결과 왜도는 .01 ~ 1.59, 첨도는 -.58 ~ 2.23으로 Kline(2015)의 기준에 따라 정규분포성(왜도 절댓값 3 미만, 첨도 절댓값 8 미만)을 따르는 것으로 판단되었다.

아동의 성별에 따른 차이

아동의 성별에 따른 사회불안, 완벽주의와 자동적 사고의 차이를 살펴보고자 독립표본 t -검정을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다(표 2 참조). 사회불안의 하위요인 중 ‘부정적 평가에 대한 두려움’은 여아($M = 2.03$, $SD = .74$)가 남아($M = 1.80$, $SD = .67$)보다 높게 나타났다으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.28$, $p < .05$). 자동적 사고의 하위요인 중 ‘개인적 실패’는 성별에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -1.98$, $p < .05$), 여아($M = 1.54$, $SD = .66$)가 남아($M = 1.38$, $SD = .48$)보다 높게 나타났다. 한편 완벽주의는 성별에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다.

아동의 학년에 따른 차이

아동의 학년에 따른 사회불안, 완벽주의와 자동적 사고의 차이를 살펴보고자 독립표본 t -검정을 실시하였고, 그 결과는 다음과 같다(표 2 참조). 사회불안 전체는 학년에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.00$, $p < .05$), 6학년($M = 2.01$, $SD = .63$)이 5학년($M =$

표 2. 성별에 따른 아동의 사회불안, 완벽주의, 자동적 사고의 차이

($N = 243$)

	전체	$M(SD)$		t	$M(SD)$		t
		남	여		5학년	6학년	
부정적 평가에 대한 두려움	1.95(.72)	1.80(.67)	2.03(.74)	-2.28*	1.88(.73)	2.04(.71)	-1.79
낮선 상황에 대한 두려움	2.16(.72)	2.11(.73)	2.20(.72)	-.91	2.08(.71)	2.27(.73)	-1.99*
일반적 상황에 대한 두려움	1.53(.60)	1.51(.56)	1.54(.62)	-.39	1.49(.54)	1.58(.66)	-1.11
사회불안	1.93(.60)	1.84(.59)	1.98(.60)	-1.67	1.86(.57)	2.01(.63)	-2.00*
자기지향 완벽주의	2.20(.56)	2.19(.53)	2.21(.57)	-.32	2.20(.54)	2.21(.57)	-.09
사회부과 완벽주의	2.03(.59)	2.05(.55)	2.03(.61)	.20	2.05(.60)	2.02(.58)	.52
완벽주의	2.13(.49)	2.12(.47)	2.13(.50)	-.09	2.14(.52)	2.12(.46)	.23
개인적 실패	1.49(.61)	1.38(.48)	1.54(.66)	-1.98*	1.40(.56)	1.60(.66)	-2.53*
적대감	2.45(.65)	2.36(.62)	2.49(.66)	-1.60	2.41(.63)	2.50(.68)	-1.03
사회적 위협	1.48(.60)	1.39(.55)	1.53(.62)	-1.77	1.38(.45)	1.61(.73)	-3.06**
신체적 위협	1.65(.69)	1.65(.70)	1.65(.70)	-.08	1.58(.62)	1.74(.77)	-1.75
자동적 사고	1.70(.51)	1.61(.44)	1.74(.54)	-1.77	1.61(.43)	1.80(.59)	-2.78**

주. 성별 및 학년 결측치 1명

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

1.86, $SD = .57$)보다 높게 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, 사회불안 중 ‘낮선 상황에 대한 두려움’은 6학년($M = 2.27$, $SD = .73$)이 5학년($M = 2.08$, $SD = .71$)보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -1.99$, $p < .05$). 자동적 사고 전체는 학년에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.78$, $p < .01$), 6학년($M = 1.80$, $SD = .59$)이 5학년($M = 1.61$, $SD = .43$)보다 높게 나타났다. 하위요인별로 살펴보면, ‘개인적 실패’는 6학년($M = 1.60$, $SD = .66$)이 5학년($M = 1.40$, $SD = .56$)보다 높게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t = -2.53$, $p < .05$). ‘사회적 위협’ 요인 또한 6학년($M = 1.61$, $SD = .73$)이 5학년(M

$= 1.38$, $SD = .45$)보다 높게 나타났으며 통계적으로 유의하였다($t = -3.06$, $p < .01$). 한편 완벽주의는 학년에 따른 유의한 차이는 없는 것으로 나타났다.

2. 아동의 사회불안 및 완벽주의, 자동적 사고 간의 관계

연구문제 1에서 아동의 성별과 학년에 따른 변인의 차이가 유의하게 나타났으므로, 아동의 사회불안, 완벽주의와 자동적 사고 간의 관계를 살펴보기 위해 측정 변인 간의 상관계수를 산출하고 아동의 성별과 학년을 통제한 편상관계수를 산출하였다(표 3 참조). 그 결과, 사회불안과 완벽주의 간의 관계에서 완벽주의

표 3. 아동의 사회불안, 완벽주의와 자동적 사고의 상관관계

(N = 244)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
성별 & 학년									
1. 부정적 평가	-								
2. 낮은 상황	.56*** (.55***)	-							
3. 일반적 상황	.61*** (.61***)	.68*** (.68***)	-						
4. 자기지향	.40*** (.40***)	.25*** (.25***)	.19*** (.18**)	-					
5. 사회부과	.11 (.11)	.02 (.02)	.03 (.03)	.48*** (.48***)	-				
6. 개인적 실패	.51*** (.49***)	.34*** (.32***)	.40*** (.40***)	.32*** (.32***)	.21*** (.22**)	-			
7. 적대감	.36*** (.34***)	.26*** (.25***)	.21*** (.20**)	.28*** (.25***)	.22*** (.22**)	.32*** (.30***)	-		
8. 사회적 위협	.75*** (.74***)	.47*** (.45***)	.58*** (.58***)	.36*** (.36***)	.19*** (.20**)	.73*** (.71***)	.40*** (.38**)	-	
9. 신체적 위협	.45*** (.45***)	.27*** (.26***)	.34*** (.33***)	.24*** (.24***)	.20*** (.20**)	.66*** (.66***)	.36*** (.36***)	.61*** (.61***)	-

주. () = 편상관계수

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

중 자기지향 완벽주의는 사회불안의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관을 보였다($r = .18 \sim .40$, $p < .001$, .01). 반면 사회부과 완벽주의는 사회불안의 모든 하위요인과 유의미한 상관이 나타나지 않았다. 다음으로, 완벽주의와 자동적 사고 간의 관계에서 자기지향 완벽주의는 자동적 사고의 모든 하위요인과 정적 상관을 보였고($r = .24 \sim .36$, $p < .001$), 사회부과 완벽주의 또한 자동적 사고의 모든 하위요인과 정적 상관을 보였다($r = .20 \sim .22$, $p < .001$, .01). 마지막으로, 자동적 사고와 사회

불안 간의 관계에서 자동적 사고의 모든 하위요인은 사회불안의 모든 하위요인과 유의한 정적 상관을 보였다($r = .20 \sim .74$, $p < .001$, .01).

3. 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과

아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 알아보기 위해 Hayes (2017)가 제안한 PROCESS Macro Model 4를 통

표 4. 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과

변인		<i>B</i> (<i>SE</i>)	β	LLCI	ULCI	<i>R</i> ²	<i>F</i>
성별	→ 자동적 사고	.13 (.06)	.12*	.00	.26		
학년	→ 자동적 사고	.19 (.06)	.19**	.07	.31	.18	17.35***
완벽주의	→ 자동적 사고	.38 (.06)	.36***	.26	.50		
성별	→ 사회불안	.05 (.06)	.04	-.08	.18		
학년	→ 사회불안	.03 (.06)	.02	-.10	.15		
완벽주의	→ 사회불안	.04 (.07)	.03	-.09	.17	.40	40.48***
자동적 사고	→ 사회불안	.72 (.06)	.62***	.59	.85		
자동적 사고	간접효과		BootSE	BootLLCI	BootULCI		
		.27	.05	.17	.38		

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

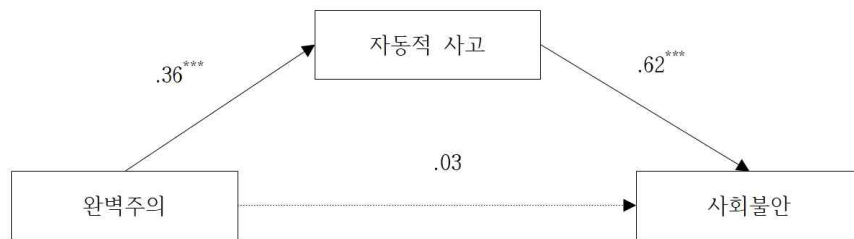


그림 1. 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과

해 분석을 실시하였다. 아동의 성별과 학년에 따라 주요 변인에서 차이가 있는 것으로 나타나, 성별과 학년을 통제변인으로 투입하여 분석하였다. 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고는 유의한 완전매개효과를

가지는 것으로 나타났으며, 그 결과는 다음과 같다(표 4, 그림 1 참조). 완벽주의 자체는 사회불안과 통계적으로 유의한 관계가 없는 것으로 나타났다($\beta = .03$, $p = .58$). 한편 완벽주의가 높을수록 자동적 사고가 증가하고($\beta =$

.36, $p < .001$), 자동적 사고를 통해 사회불안 증가에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta = .62$, $p < .001$). 아동의 완벽주의가 자동적 사고를 통해 사회불안을 증가시키는 경로는 95% 신뢰구간에서 하한값과 상한값이 0이 포함되어 있지 않으므로 자동적 사고의 매개효과는 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(CI: [.17 ~ .38]). 즉, 자동적 사고는 완벽주의와 사회불안의 관계에서 유의하게 완전매개역할을 하는 것으로 확인되었으며, 완벽주의와 자동적 사고는 사회불안을 40% 설명하였다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 아동의 사회불안, 완벽주의 및 자동적 사고 간에 어떠한 관계가 있는지 살펴보고, 자동적 사고가 완벽주의와 사회불안 간의 관계를 매개하는지를 검증해봄으로써 아동기 사회불안에 대한 이해를 돕기 위한 목적으로 이루어졌다. 본 연구에서의 주요결과를 통해 도출한 결론은 다음과 같다.

첫째, 아동의 특성(성별, 학년)에 따라 아동의 사회불안에 차이가 있는지를 살펴본 결과, 사회불안의 하위요인 중 ‘부정적 평가에 대한 두려움’은 성별에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여학생이 남학생보다 ‘부정적 평가에 대한 두려움’이 높았다는 선행연구(오경자, 양윤란, 2003; 이은아, 2009; 최영숙, 김정민, 2008)와 일치한다. 이는 낮은 상황에 대한 두려움과 타인에게 자신의 의사를 표현하는 것에 대한 불안감은 여아와

남아 모두 비슷하게 나타나지만, 여아가 남아보다 타인의 부정적 평가에 대해 더 민감해하고 두려워하는 경향이 높다는 것을 의미한다. 단, 본 연구에서는 남녀 비율의 차이가 거의 2배였으므로 이것이 평균차에 영향을 미칠 수 있음을 고려하여 해석에 유의해야 한다. 다음으로 아동의 학년에 따른 사회불안을 살펴본 결과, 사회불안 전체와 사회불안의 하위요인인 ‘낮선 상황에 대한 두려움’은 학년에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 학년이 높아질수록 사회불안을 더 높게 지각한다는 선행연구(김은향, 2005; 소정아, 서호찬, 2016; 이정희, 2007)와 일치한다. 이는 학년이 높을수록 새로운 사람들과 환경을 만나는 것을 더 두려워하고 걱정한다는 것을 의미하며, 특히 초등학교 6학년 아동의 경우 중학교 진학을 앞두고 있어 새로운 환경적응을 예상하여 사회적 상황에 대한 두려움이 높은 것으로 이해된다.

아동의 특성에 따른 완벽주의를 살펴본 결과, 완벽주의는 성별, 학년에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 완벽주의가 성별에 따른 유의한 차이가 없었다는 선행연구(윤정민, 김정민, 2008; 이선영, 2010)와 학년에 따른 유의한 차이는 없었다는 선행연구(이혜련, 김정민, 2008; 임화영, 2016)와 일치한다. 이는 완벽주의는 환경의 영향을 받는 것이 아닌 개인의 타고난 특성이기 때문에 성별, 학년에 따른 완벽주의의 차이가 나타나지 않는 것으로 볼 수 있다.

아동의 특성에 따른 자동적 사고를 살펴본 결과, 먼저 성별에 따라 자동적 사고는 하위요인 중 ‘개인적 실패’에서 유의한 차이가 있

는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 여학생이 남학생에 비해 부정적 자동적 사고를 더 많이 한다는 선행연구(이정숙, 송화진, 2014; 하은혜, 송동호, 2005)와 일치한다. 이는 여아가 남아보다 자기 자신에 대해 부정적으로 생각하는 경향이 있으며 그로 인해 우울감을 더 느낄 수 있다고 추론할 수 있다. 단, 본 연구에서는 남녀 비율이 약 2배의 차이가 있었으므로 이 점을 고려해야 한다. 다음으로 학년에 따른 자동적 사고를 살펴본 결과, 자동적 사고와 자동적 사고 하위요인 중 ‘개인적 실패’와 ‘사회적 위협’은 학년에 따른 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연령이 높을수록 가장 높은 수준의 부정적 자동적 사고를 보인 선행연구(하은혜, 송동호, 2005)와 일치한다. 이는 연령이 증가할수록 인지적 능력이 발달하며, 특히 초등학교 6학년의 경우 중학교 입학과 관련한 학업적 부담감과 좌절감을 경험하기 때문으로 이해된다.

둘째, 아동의 사회불안과 완벽주의 그리고 자동적 사고 간에는 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면 먼저 자기 지향 완벽주의는 사회불안과 유의한 정적 상관관계가 나타났다. 이러한 결과는 자기지향 완벽주의가 사회불안, 발표불안과 같은 불안과 관련성이 있다는 선행연구(정상희, 2015; 함경애, 2014; Hewitt, Flett, 1991)와 일치한다. 이는 자신에 대해 매우 엄격한 기준을 설정하고 자신의 실수나 실패를 용납하지 않는 아동일수록 더 높은 사회불안을 경험하며 특히 타인의 부정적인 평가에 대해 민감하다는 것을 의미한다. 다음으로 완벽주의와 자동적 사고는 유의한 관련성을 나타냈다. 이러한 결과는 완벽주

의가 높을수록 부정적 자동적 사고도 높아진다는 선행연구(함경애, 2014)와 일치한다. 이는 자기 자신에 대해 높은 목표를 세우거나 자신에게 중요한 타인이 자신에게 엄격한 기준을 요구한다고 지각하는 아동은 자기 자신이나 환경에 대해 더 부정적이고 비판적으로 지각한다는 것을 의미한다. 다음으로 자동적 사고와 사회불안 간에는 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 부정적 자동적 사고가 높을수록 사회불안이 높아진다는 선행연구(김지은, 이민규, 2015; 박한아, 2006; 전병윤, 2017)와 일치한다. 이는 자신 스스로에게나 환경에 대해 부정적으로 지각하는 아동의 경우 타인이나 낯선 환경에 대해 더 민감하고 긴장감을 경험하며 회피하려는 경향이 높다는 것을 의미한다.

셋째, 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 자동적 사고의 매개효과를 검증한 결과, 자동적 사고는 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계에서 완전매개효과를 갖는 것으로 나타났고, 아동의 완벽주의는 자동적 사고를 통해 사회불안에 간접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 완벽주의가 높은 아동은 자신과 외부 환경에 대해 자동적으로 부정적인 사고를 하게 되며, 이러한 자동적 사고는 아동이 사회적 환경에서 불안을 경험하게 할 수도 있음을 의미한다. 또한 개인의 특성으로서 변화시키기 어려운 완벽주의가 높은 아동의 자동적 사고를 낮추는 것이 과도한 사회불안을 예방하는 중요한 요인이 될 수 있음을 의미한다. 자동적 사고는 인지이론을 바탕으로 개인상담이나 집단상담을 통해 변화시킬 수 있다(Willutzki, Teismann, & Schulte, 2012). 따라서

과도한 사회불안을 호소하는 완벽주의 아동에게 부정적이고 염세적 사고를 완화시키는 인지적 개입을 시도한다면 아동의 사회불안과 관련한 심리적 어려움을 해소할 수 있을 것이다.

기존의 Beck, Rapee와 Clark의 인지모형(홍영근, 조현춘, 2010)에서는 사회적 상황에서 부정적 정보에 더 주의를 기울이고, 사건과 자신의 수행에 대해 역기능적이고 왜곡적으로 해석하는 등 인지적 요인으로 인해 사회불안이 유지된다고 밝히고 있는데, 본 연구에서도 아동의 사회불안이 완벽주의에서 자동적 사고를 매개로 강화되는 인지적 과정을 확인할 수 있었다. 또한 본 연구결과는 사회불안을 완화하기 위하여 부정적인 자동적 사고를 현실적이고 합리적인 사고로 변화시키는 인지치료의 효과성을 지지하는 결과라고 볼 수 있다. 사회불안을 경험하고 있는 자녀에 대해 부모들은 큰 관심을 두지 않고 단순히 자녀의 수줍음으로 생각하며, 그들이 사회적 상황에서 겪는 고통을 이해하지 못하는 것으로 보인다(홍영근, 조현춘, 2010). 그러나 과도한 사회불안은 사회적 상황을 고의로 회피하도록 하며 발달 시기상 다양한 사회적 상황을 접하고, 또래관계 경험이 중요한 아동기에 이러한 회피반응은 사회성 발달과 학교생활 적응에 어려움을 유발할 수 있으므로 이를 완화하기 위한 개입방법에 관심을 가져야 한다. 따라서 본 연구는 완벽주의 아동이 경험하는 사회불안에 대한 인지적 과정을 살펴보고, 자동적 사고를 낮추는 인지적인 개입이 사회불안 완화에 효과적일 수 있다는 치료적 함의를 갖는다.

본 연구에 대한 후속연구를 제안한다면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 전북 J시 지역에 소재한 3개 초등학교의 5, 6학년을 대상으로 하고 있으므로, 본 연구의 결과를 일반화하는데 한계가 있다. 후속연구에서는 다양한 지역을 고려하여 할당표집이 이루어질 필요성이 있다. 둘째, 본 연구에서 수집된 자료는 여아의 수가 남아의 수보다 2배 많았으며, 이러한 남녀 비율의 차이가 연구결과에 영향을 미쳤을 것으로 보인다. 따라서 후속연구에서는 남녀 비율을 맞추어 표집함으로써 성차에 대한 더 명확한 연구가 이루어져야 할 필요성이 있다. 셋째, 본 연구에서는 완벽주의를 역기능적인 점에서 측정하였으나, 최근에는 완벽주의의 기능적인 면에 대한 연구(김경미, 도현심, 박선영, 2010; 이미화, 류진혜, 2002; 조운수, 2001)가 진행되고 있으므로 이를 포함하여 연구한다면 완벽주의와 사회불안의 관계에 대한 더 깊이 있는 연구가 이루어질 수 있을 것이다. 넷째, 본 연구는 아동의 부정적 자동적 사고만을 측정하였다. 그러나 긍정적 자동적 사고의 중요성 또한 강조되기 시작하면서(Caprara, & Steca, 2004), 최근에는 자동적 사고를 부정적 자동적 사고와 긍정적 자동적 사고 모두 포함하는 연구(김다희, 2018; 김은진, 2015)가 증가하고 있다. 후속연구에서는 아동의 부정적 자동적 사고뿐만 아니라 아동의 긍정적 자동적 사고를 포함하여 측정함으로써 자동적 사고의 매개효과에 관한 심도 있는 연구가 이루어질 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김가현, 김은하 (2020). 완벽주의와 사회불안의 관계에 대한 메타분석. *상담학연구*, 21(5), 145-168.
<https://doi.org/10.15703/kjc.21.5.202010.145>
- 김경란, 장현아 (2013). 학령기 아동의 행동억제 기질이 사회불안에 미치는 영향: 사회지지의 조절효과를 중심으로. *청소년상담연구*, 21(2), 365-388.
<https://doi.org/10.35151/kyci.2013.21.2.017>
- 김경미, 도현심, 박선영 (2010). 부모의 양육행동, 남녀 아동의 완벽주의 및 성취동기와의 관계. *아동학회지*, 31(2), 209-227.
- 김금주 (2018). 청소년이 지각한 어머니의 양육행동과 사회불안수준의 관계에서 자동적 사고의 매개효과. *국민대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김나예 (2012). 완벽주의와 내현적 자기애가 부정적 평가두려움을 매개로 사회불안에 미치는 영향. *대구가톨릭대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김다희 (2018). 초등학교 고학년의 거부민감성이 관계적 공격성에 미치는 영향: 자동적 사고의 매개효과. *한국교원대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 김민선, 서영석 (2009). 평가염려 완벽주의와 사회불안의 관계: 부정적 평가에 대한 두려움과 자기제시동기의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 일반*, 28(3), 525-545.
- 김슬기, 이동귀 (2018). 인문계 고등학생의 사회불안과 완벽주의가 우울과 사회불안에 미치는 영향: 자기초점적 주의와 자기비난의 매개효과. *한국심리학회지: 학교*, 15(2), 243-264.
<https://doi.org/10.16983/kjsp.2018.15.2.243>
- 김은진 (2015). 마음챙김 주의 알아차림이 대 학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향. *청소년복지연구*, 17(4), 1-23.
<https://doi.org/10.19034/KAYW.2015.17.4.01>
- 김은향 (2005). 아동이 지각한 부부갈등이 아동의 또래관계에 미치는 영향. *연세대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김정민 (2009). 집단상담: 여자 청소년의 사회불안 감소를 위한 인지행동집단상담 프로그램과 NLP 집단상담 프로그램의 효과 비교. *상담학연구*, 10(2), 849-866.
<https://doi.org/10.15703/kjc.10.2.200906.849>
- 김정현 (2018). 대학생의 다차원적 완벽주의와 사회불안의 관계: 스트레스 대처방식의 조절효과. *한남대학교 대학원 석사학위논문*.
- 김지은, 이민규 (2015). 청소년의 외상경험이 사회불안에 미치는 영향: 자기지각 긍정성 수준에 따른 부정적 자동적 사고의 매개효과. *상담학연구*, 16(1), 129-146.
<https://doi.org/10.15703/kjc.16.1.201502.129>
- 김진호, 장성숙 (2018). 사회부과적 완벽주의와 사회불안의 관계: 자기자비의 매개효과. *인간이해*, 39(2), 109-125.
- 김초록, 강충열 (2014). 초등학교 아동에게 '6학년이 된다는 것'의 의미. *초등교육학연구*, 21(1), 51-69.
- 문경주, 오경자, 문혜신 (2002). 한국판 아동·청소년용 자동적 사고척도(K-CATS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 955-963.

- 박한아 (2006). 청소년의 사회적 외상경험과 사회불안의 관계에서 부정적 자동적 사고와 역기능적 신념의 매개효과. 숙명여자대학교 사회교육대학원 석사학위논문.
- 소정아, 서호찬 (2016). 초등학생의 행동억제, 내현적 자기애, 부모의 양육태도, 자기효능감, 정서조절이 사회불안에 미치는 영향. 뇌교육연구, 18, 41-66.
- 송영희 (2006). 부모의 양육태도 및 아동의 사회불안과 친구관계의 질. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 송은영, 하은혜 (2008). 청소년의 외상경험, 완벽주의 성향 및 부정적 사고가 사회불안에 미치는 영향. 인지행동치료, 8(1), 41-56.
- 오경자, 양윤란 (2003). 청소년기 사회불안의 발생과 유지의 심리적 기제 I: 행동억제 기질, 부모양육태도 및 외상경험의 영향. 한국심리학회지: 임상, 22(3), 557-576.
- 유가호, 위영희, 문현주, 이희정, 김태은 (2018). 놀이치료의 이해. 경기: 양서원.
- 유경혜 (2003). 인지-행동적 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년의 사회불안, 역기능적 태도, 자아존중감에 미치는 효과. 계명대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 윤숙경 (1997). 완벽성향과 자기개념에 따른 대학생의 지연 특성 차이. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 윤정민, 김정민 (2008). 아동의 완벽주의가 불안에 미치는 영향에 대한 스트레스 대처행동의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 863-883.
- 이미화, 류진혜 (2002). 완벽주의 성향의 순기능과 역기능: 성취목표, 스트레스, 심리적 안녕감, 우울과 관련하여. 청소년학연구, 9(3), 293-316.
- 이선영 (2010). 어머니의 심리통제 및 아동의 완벽주의와 사회불안의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이영화, 임정하 (2011). 청소년의 부모 및 또래 애착과 자동적 사고의 관계. 한국가정교육학회지, 23(4), 35-48.
- 이은아 (2009). 아동의 신체상 및 자아존중감과 사회불안의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이재연 (2004). 아동의 완벽주의 성향 및 스트레스 대처행동과 분노표현과의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이정숙, 송화진 (2014). 또래지지가 청소년의 품행행동과 위축에 미치는 영향력. 한국가정관리학회지, 32(6), 59-72.
- 이정희 (2007). 청소년의 또래관계와 학업성취가 사회불안과 우울에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜련, 김정민 (2008). 외모에 대한 사회문화적 요인, 충동성 및 완벽주의가 여고생의 섭식태도에 미치는 영향. 인문과학연구논총, 29, 39-51.
- 이희연, 하은혜 (2008). 청소년기 우울증상의 성차에 대한 인지적 왜곡의 매개효과. 한국심리학회지: 여성, 13(4), 547-561.
<https://doi.org/10.18205/kpa.2008.13.4.008>
- 임정하, 이지윤, 김상미, 박지수, 정윤지 (2015). 아동의 일상적 스트레스가 사회불안에 미치는 영향: 내적 통제성의 매개효과를 중심으로. 인간발달연구, 22(3), 135-157.
<https://doi.org/10.15284/kjhd.2015.22.3.135>

- 임화영 (2016). 인문계 고등학생의 완벽주의와 학업소진의 관계에서 자기수용의 매개효과. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 장선영 (2013). 어머니의 심리적 통제와 아동의 사회불안의 관계: 아동의 완벽주의의 매개효과. 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 장혜인, 김보경, 오경자, 양윤란 (2002). 아동 및 청소년 사회불안: 자기, 부모, 또래 보고의 일치도. 한국심리학회 연차 학술발표대회 논문집, 674-681.
- 전병윤 (2017). 행동억제기질과 부모의 심리적통제가 사회불안에 미치는 영향. 경상대학교 대학원 석사학위논문.
- 정상희 (2015). 초기 청소년의 완벽주의 성향이 사회불안에 미치는 영향: 사회적 지지의 조절효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 조운수 (2001). 완벽주의의 기능적 특성에 대한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최영숙, 김정민 (2008). 비합리적 신념과 사회적 지지가 청소년의 사회불안에 미치는 영향. 한국가정관리학회지, 26(2), 103-114.
- 최정임 (1998). 완벽주의 성향, 시험불안, 학업 성취도의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 하문선, 김지현 (2012). 한국 초기 남자청소년 성역할갈등척도(K-MGRCS-Y) 개발 및 타당화 연구. 상담학연구, 13(3), 1337-1354.
- 하은혜, 송동호 (2005). 청소년기 부정적 자동적 사고가 우울증상에 미치는 영향. 신경정신의학, 44(1), 89-97.
- 함경애 (2014). 초등학생의 완벽주의와 발표불안과의 관계에서 부정적인 자동 사고의 매개효과. 인문학논총, 36, 407-429.
- 홍영근, 조현준 (2010). 사회공포증의 인지모형과 경험연구에 대한 고찰. 정서·행동장애연구, 26(2), 283-306.
- Adler, A. (1958). *What life should mean to you*. New York: Capricorn.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Shaw, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *The British Journal of Psychiatry*, 142(2), 174-179. <https://doi.org/10.1192/bjp.142.2.174>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia, PA: Univer.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books.
- Bourdon, K. H., Boyd, J. H., Rae, D. S., Burns, B. J., Thompson, J. W., & Locke, B. Z. (1998). Gender differences in phobias: Results of the ECA community survey. *Journal of Anxiety Disorders*, 13(3), 227-241. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(88\)90004-7](https://doi.org/10.1016/0887-6185(88)90004-7)
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2004). *Conceptualization and assessment of positive thinking*. Paper under review.
- Chung, H., Elias, M., & Schneider, K. (1998). Patterns of individual adjustment changes during middle school transition. *Journal of School Psychology*, 36(1), 83-101. [https://doi.org/10.1016/S0022-4405\(97\)00051-4](https://doi.org/10.1016/S0022-4405(97)00051-4)
- Crozier, W. F., & Burnham, M. (1990). Age-related differences in children's understanding of shyness. *British Journal of Developmental Psychology*, 8, 179-186.

- <https://doi.org/10.1111/j.2044-835X.1990.tb00832.x>
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., & Munro, Y. (2000). *The child-adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment*. Unpublished manuscript.
- Harter, S. (2006). The self. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (Vol. 3, pp. 505-570). Hoboken, NJ: Wiley.
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). New York: Guilford publications.
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: Update and extension. In S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 395-422). Cambridge: Academic Press.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 193-209.
<https://doi.org/10.1080/16506070701421313>
- Iza, M., Wall, M. M., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., Schneier, F. R., Liu, S. M., & Blanco, C. (2014). Latent structure of social fears and social anxiety disorders. *Psychological Medicine*, 44(2), 361-370.
<https://doi.org/10.1017/S0033291713000408>
- Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., & Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: Developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60(7), 709-717.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.7.709>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford publications.
- La Greca, A. M., & Stone, W. L. (1993). Social anxiety scale for children-revised: Factor structure and concurrent validity. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(1), 17-27.
https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2201_2
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 476-486.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2013.05.002>
- Otto, M. W., Pollack, M. H., Maki, K. M., Gould, R. A., Worthington, J. J., Smoller, J. W., & Rosenbaum, J. F. (2001). Childhood history of anxiety disorders among adults

- with social phobia: Rates, correlates, and comparisons with patients with panic disorder. *Depression and Anxiety*, 14(4), 209-213.
<https://doi.org/10.1002/da.1068>
- Schniering, C. A., & Rapee, R. M. (2002). Development and validation of a measure of children's automatic thoughts: The children's automatic thoughts scale. *Behaviour Research and Therapy*, 40(9), 1091-1109.
[https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(02\)00022-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(02)00022-0)
- Shrout, P. E., & Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445.
<https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Willutzki, U., Teismann, T., & Schulte, D. (2012). Psychotherapy for social anxiety disorder: Long term effectiveness of resource oriented cognitive behavioral therapy and cognitive therapy in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 68(6), 581-591.
<https://doi.org/10.1002/jclp.21842>
- Wittchen, H. U., & Fehm, L. (2001). Epidemiology, patterns of comorbidity, and associated disabilities of social phobia. *The Psychiatric Clinics of North America*, 24(4), 617-641.
[https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(05\)70254-9](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(05)70254-9)

1 차원고접수 : 2022. 01. 09.

수정원고접수 : 2022. 02. 15.

최종게재결정 : 2022. 03. 23.

The Relationship between Perfectionism of Children and Social Anxiety: The Mediating Effect of Automatic Thoughts

Lee, Ayeon

Dept. of Child and Family Studies,
Graduate School of Jeonbuk National University

Kim, Leejin

Dept. of Child Studies,
Jeonbuk National University

The purpose of this study is to investigate the relationship between children's perfectionism and social anxiety mediated by automatic thoughts. 244 elementary school students in J city of Jeonbuk Province participated in the study. The collected data were analyzed using SPSS 23.0 and PROCESS Macro 4.0. The major findings of this study are as follows. First, according to gender, there were differences in the sub-factors of social anxiety and automatic thoughts. Also, according to grade, there were differences in social anxiety and automatic thoughts. Second, only self-oriented perfectionism and the sub-factor of perfectionism showed a positive correlation with social anxiety. Also, automatic thoughts showed a positive correlation with perfectionism and social anxiety. Third, automatic thoughts showed a full mediating effect in the relationship between children's perfectionism and social anxiety. This means that cognitive intervention can help alleviate the psychological discomfort of perfectionist children experienced in social situations. This study confirms the cognitive process in which children's social anxiety is reinforced from perfectionism through automatic thoughts. The study has therapeutic implications. A cognitive program that changes irrational thoughts into rational thinking can be effective in alleviating social anxiety in children.

Keywords: childhood, social anxiety, perfectionism, automatic thoughts, mediating effect