

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자기상에 따른 자서전적 기억의 변화*

김 현 기 안 정 광 권 정 혜†

고려대학교 심리학과

본 연구에서는 사회불안이 높은 사람들(사회불안집단)과 사회불안이 낮은 사람들(비사회불안 집단)을 대상으로 사회불안에서 나타나는 자서전적 기억의 특징을 알아보고자 하였다. 또 자기상을 긍정적으로 또는 부정적으로 변화시킬 때 자서전적 기억의 특징이 어떻게 달라지는지, 또 두 집단 간의 변화양상이 어떻게 다르게 나타나는지를 살펴보았다. 자서전적 기억의 특징을 알아보기 위해 자서전적 기억 검사(AMT)를 실시하였으며, 반응 시간, 응답 길이와 발화량 및 구체성 등을 평가하였다. 연구대상은 총 40명으로, 사회불안에 대한 자기보고식 설문지로 중간 정도 이상의 사회불안을 가지고 있는 사람들과 사회불안이 낮은 사람들을 선발하였다. 사회불안 집단으로 참여한 사람이 20명, 비사회불안 집단으로 참여한 사람이 20명이었다. 각 점수들의 반복측정 변량분석 결과, 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 단서 단어를 보고 구체적인 사건을 보고하는데 유의하게 더 긴 시간이 소요되었으며, 긍정 단서 단어에 대한 반응에서 더 큰 차이를 보였다. 그리고 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두 긍정 단서 단어일 때보다 부정 단서 단어일 때 더 오랜 시간동안 사건을 보고하였다. 또한 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두 부정 단서 단어에서 보다 긍정 단서 단어에서 더 구체적인 사건을 보고하였다. 자기상 유도를 하였을 때, 부정적 자기상 조건일 때보다 긍정적 자기상 조건일 때, 두 집단 모두 수행을 더 긍정적으로 예상하고, 자신의 실제 수행에 더 높은 점수를 주었으며, 수행 과정에서 덜 불안하였다고 보고하였다. 긍정적 혹은 부정적 자기상 유도 후 모두 긍정적 단어에 대한 반응시간에서 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 유의하게 더 오랜 시간이 소요되었다. 이 결과에 대한 시사점을 논의하고 추후 연구에 대한 제언을 제시하였다.

주요어 : 사회불안장애, 사회불안, 자서전적 기억, 자기상

* 본 논문은 제 1저자의 석사학위논문을 수정하고 보완한 것입니다.

† 교신저자(Corresponding Author) : 권정혜 / 고려대학교 심리학과 / 서울특별시 성북구 안암로 145

Tel : 02-3290-2060 / E-mail : junghye@korea.ac.kr

사회불안장애의 인지 모델에서는 부정적인 자기상이 사회적 상황과 수행 상황에서 불안을 유지시키는데 중요한 역할을 한다고 가정하고 있으며(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997), 이는 언어적 표현이나 부정적인 자기 신념, 그리고 자서전적 기억을 회상하는데 분명하게 나타날 것으로 여겨진다(Anderson, Goldin, Kurita, & Gross, 2008). 이렇듯 사회불안장애 환자들은 자신의 부정적인 자기상과 일치하는 부정적인 사회적 경험을 회상하는 경향이 있기 때문에, 사회불안장애의 기억 편향은 증상 유지에 매우 중요한 요인으로 제시되고 있다(Krans, de Bree, & Bryant, 2013). 사회불안장애 인지모델이 주장하는 것과 같이(Clark & Wells, 1995; Rapee & Heimberg, 1997) 사회공포증인 사람들은 자서전적 기억에서 보다 외부 관찰자 시점으로 기억을 가지고 있으며, 보다 자기 관련 정보(self-referential information)를 회상하고, 기억에서 더 적은 외부 감각 자극을 보고하는 경향이 있다(D'Argembeau, Van der Linden, d'Acromont, & Mayers, 2006).

사회불안과 관련된 자서전적 기억 연구에 한 가지 흐름은 사회불안이 있는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 부정적인 정서와 관련된 자서전적 기억을 더 잘 인출한다는 결과들이다. Strauman(1992)이 자기 개념과 관련된 단서에 기초하여 자서전적 기억을 인출할 때, 불안한 개인들이 더 부정적인 정서적 내용을 보고하는 경향이 있다는 것을 발견한 이래로, 사회불안과 관련된 자서전적 기억 연구들은 사회불안 집단과 비사회불안 집단 혹은 다른 불안장애 집단과 비교를 바탕으로 연구를 진행하였다. Wenzel, Jackson과 Holt(2002)는 16명의 사회불안 집단과 17명의 비사회불안 집단

을 대상으로 사회적 위협 단어와 중립 단어에 대한 기억을 쓰도록 했다. 실험 결과, 두 집단 간에 회상된 기억의 수에서는 차이가 없었지만 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 사회적 위협 단어에 대한 반응으로 더 많은 부정적인 정서어의 단어를 사용하여 사건을 기록하였다. Wenzel과 Cochran(2006)은 공황 관련 단어와 사회공포증 관련 단어의 반응으로 인한 자서전적 기억의 인출을 연구하였다. 두 환자 집단은 자신의 증상과 관련있는 단어 자극에 대해서 더 불안하고 걱정스러운 기억으로 반응하였다. 하지만 전반적으로 사회불안 집단이 단어 자극에 상관없이 통제집단에 비해 더 공포스러운 기억을 회상하였다. 이에 더해, Rapee, McCallum, Melville, Ravenscroft와 Rodeny(1994)의 연구에서는 사회불안장애 환자들이 비임상 집단의 자서전적 기억의 차이를 사회적 상황 및 비사회적 상황에서 비교하였다. 그러나 예상과는 달리 사회적 위협 단서로부터 인출된 기억이 불안관련 기억, 그리고 기억의 구체성에서 사회불안장애 환자와 통제집단 사이의 유의한 차이가 발견되지 않았다. 한편, 사후 처리과정이 자서전적 기억의 인출에 영향을 미치는지 알아본 연구에서는, 통제집단과 비교해보았을 때 사회공포증인 사람들이 더 부정적이고 수치스러운 기억을 회상하기는 하였으나, 사후처리 과정 자체가 사회불안 집단 참가자들을 좀 더 안정시키는 역할을 하기도 한다는 결과를 보이기도 하였다(Field, Psychol, & Morgan, 2004). 이와 같이 사회불안장애의 자서전적 기억에 관한 연구는 방법론과 대상에 따라 서로 다른 결과들을 보이고 있다.

사회 불안이 높은 사람들은 자신의 자서전적 기억과 관련있는 정신적 심상(mental image)

을 좀 더 부정적인 것으로 지각하는 경향이 있다(O'Toole, Watson, Rosenberg, & Berntsen, 2016; Hinrichsen & Clark, 2003). 사회불안장애 환자들이 흔히 보고하는 자기상은 결국 부정적인 자서전적 기억과 관련있을 가능성이 높다(O'Toole, Watson, Rosenberg, & Berntsen, 2016; Hackmann, Clark, & McManus, 2000; Morgan, 2010). 사회공포증에서의 자기상과 자서전적 기억의 역할에 대한 선행 연구에서 Hirsch, Clark과 Mathews(2006)는 인지적 편향이 이들 각각에 영향을 미치고 있으며, 이들의 상호작용을 연구하는 것이 중요하다고 제안하였다. 이들의 연구는 사회공포증에서의 자기상과 해석의 상호관계에 초점을 맞추고 있으며, 부정적인 자기상이 긍정적인 추론을 형성하는 것을 방해한다고 증명하였다. 반면에 긍정적인 자기상은 긍정적인 자기 지각을 촉진시키며 수행도 향상시킨다. Conway와 Pleydell-Pearce (2000)가 자기 기억 체계(self-memory system) 이론에서 주장하는 바에 따르면, 현재 작동하고 있는 자기(working self)와 자서전적 기억은 연결되어 있다고 볼 수 있으므로, 긍정적 혹은 부정적 자기상에 영향을 받은 현재의 '자기 지각' 또한 자서전적 기억의 인출에 영향을 줄 가능성이 있다. Stopa와 Jenkins(2007)가 사회공포증인 사람들을 대상으로 진행한 자서전적 기억 검사(autobiographical memory test; AMT) 연구는 이와 같은 자기상과 자서전적 기억 사이의 관련성을 검증한 연구의 하나라고 할 수 있다. 이들은 사회불안장애 환자에게 부정적 혹은 긍정적 자기상을 유지하도록 시킨 후 자서전적 기억 검사를 실시하였다. 실험 결과, 부정적인 자기상을 유지하도록 한 경우에 더 많이 불안하고 수행에 대한 자기평가가 더 낮고, 긍정적인 기억을 인출하는데 더 많은 시

간이 소요되고, 부정적인 기억을 인출할 때 더 적은 시간이 소요되었다. 즉, 자기상이 자서전적 기억 인출에 영향을 끼치는 것으로 나타났다.

사회공포증의 자서전적 기억 편향의 특징을 알아보기 위한 기존 연구들은 방법론적으로 다음과 같은 문제들이 존재한다. 첫째, 기존의 연구들은 선행연구에서 사용한 단서 단어를 그대로 사용하는 경우가 대부분이었기 때문에 긍정단어와 부정단어의 특성이 일치하는가에 대한 검증 없이 진행되어왔다(Field, Psychol, & Morgan, 2004; Rapee, McCallum, Melville, Ravenscroft, & Rodeny, 1994; Rinck & Becker, 2005; Stopa & Jenkins, 2007; Wenzel, Jackson, & Holt, 2002). 즉, 자서전적 기억을 측정하기 위해 사용하는 단서 단어의 특성이 통제가 되지 않았기 때문에 연구를 통해 얻은 결론이 정확하게 사회공포증 집단의 기억 편향을 반영하기 보다는, 사용된 단어 특성 자체에서 유발된 것일 수 있는 것이다. 또한 서구에서 진행한 단어 목록들을 우리나라에 그대로 적용시키기에는 문화적 차이가 있을 수 있다. 따라서 본 연구에서는 박인조와 민경환(2005)이 제작한 87개의 대표적인 정서단어 중에서 단서 단어를 선별하여, 그 단어를 얼마나 친숙하게 느끼는지, 그 단어가 얼마나 정서를 대표한다고 생각하는지, 그 단어를 보고 우리의 신체가 얼마나 활성화되는지, 그 정서를 얼마나 빈번하게 경험하는지 등을 측정하여 친숙성, 적절성, 활성화 정도, 경험 빈도 특성을 동일하게 맞추었다(한덕웅과 강혜자, 2000). 한 개의 단어세트는 5개의 긍정단어와 5개의 부정단어로 구성되었으며, 세 번의 자서전적 검사를 위해 세 개의 단어세트를 완성하였다. 단어를 보고 구체적인 사건을 떠올리기까지의

반응시간, 사건을 보고하는 시간이나 발화량(글자수), 그리고 보고한 사건의 구체성 정도 등을 기준으로 분석을 실시하였다.

둘째, 기존 연구에서의 단어 제시 방법이면대면으로 직접 카드를 넘기면서 제시하였기 때문에 다른 사람의 평가를 두려워하는 사회공포증 집단이 떠오르는 사건을 바로 보고하기 어렵다는 한계점도 가지고 있다. 또한 적절한 통제집단 없이 사회공포증 집단만을 대상으로 연구가 진행되었다는 것도 한계점이라고 할 수 있다(Field, Psychol, & Morgan, 2004; Rapee, McCallum, Melville, Ravenscroft, & Rodeny, 1994; Rinck & Becker, 2005; Stopa & Jenkins, 2007; Wenzel, Jackson, & Holt, 2002). 따라서 본 연구에서는 연구자가 자리를 비운 상태에서 좀 더 편하게 실험에 참여할 수 있도록 하였으며, 비불안 통제집단과 사회불안 집단을 비교하는 연구를 진행하였다.

마지막으로 사회불안장애의 자기상이 자서전적 기억의 영향을 받아 형성되는 것일 수 있다는 이전까지 연구에도 불구하고, 이러한 가정을 직접적으로 확인하는 연구는 아직까지 시행되지 않았다. 따라서 본 연구에서는 우선 사회불안 집단과 비사회불안 집단 사이에 자서전적 기억의 특성이 어떻게 다른지를 알아보고, 실험 상황에서 직접적으로 자기상의 변화를 유도하여 사회불안 집단과 비사회불안 집단이 자기상 유도 후에 자서전적 기억의 특징이 어떻게 변화하는지를 알아보도록 하겠다.

본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억의 특징에서 차이가 있을 것이다. 즉, 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 긍정적인 단어에 대해 구체적인 사건을 보고하기까지 더 많이 시간이 소요될 것이고, 부정적인

단어에 대해서 더 짧은 대답시간을 보일 것이다. 그리고 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 보고한 사건의 발화량(글자수)이 더 적을 것이며, 기억의 구체성에 대한 점수가 더 낮을 것이다.

둘째, 자서전적 기억에서 사회불안 집단과 비사회불안 집단은 자기상 유도 조건에 따라서 다른 영향을 받을 것이다. 사회불안 집단은 비사회불안 집단에 비해 긍정적인 자기상의 유도 후, 긍정적인 단어에 대한 반응시간은 덜 감소하고 대답시간과 발화량(글자수), 구체성이 덜 증가할 것이다. 또한 사회불안 집단은 비사회불안 집단에 비해 부정적인 자기상의 유도 후, 부정적인 단어에 대한 반응시간이 더 감소하고 대답시간과 발화량(글자수), 구체성이 더 증가할 것이다.

방 법

연구대상

본 연구의 참가자들은 K대학교에서 심리학 관련 수업을 수강하고 있는 155명의 학생들을 대상으로 선별하였다. 학기 초에 해당 과목의 강사와 함께 수강생들에게 실험에 대한 안내를 하고, 실험 참여에 동의하는 사람들을 대상으로 사회적 회피 및 불편감 척도, 부정적 평가에 대한 두려움 척도, 사회적 상호작용 불안 척도, 사회공포증 척도, Beck 우울 척도를 작성하도록 하여 정상집단과 사회불안 집단으로 나누었다. 사회불안 집단은 이정운, 최정훈(1997)의 기준에 따라 점수가 중간 정도 이상의 사회공포증을 가지고 있는 사람을 대상으로 실험참가자를 선별하여 (SADS 82점 이

상인 동시에 B-FNE 39점 이상인 사람) 실험을 진행하였다. 실험에 참가하는 대학생 중 다른 정신과적 장애로 진단 받은 경험이 있거나 약물치료를 받고 있는 사람의 경우는 제외하였다. 사회공포증으로 진단된 참가자들은 총 20명으로 남자 9명, 여자 11명이었다. 나이는 만 19세부터 28세로 평균은 21.75세였으며, 교육연한은 14.05년이었다. 비사회불안 집단은 이정윤, 최정훈(1997)의 기준에 따라 사회공포증이 낮은 것으로 분류되는 사람을 대상으로 실험참가자를 선별하였다(SADS 63점 이하). 비사회불안 집단으로 실험에 참여한 사람은 20명으로 남자 13명, 여자 7명이었다. 나이는 만 20세부터 26세로 평균은 22.5세였으며, 교육연한은 14.2년이었다.

측정도구

사회적 회피 및 불편감 척도(Social

Avoidance and Distress Scale: SADS)

이 척도는 Watson과 Friend(1969)가 제작한 것으로 다양한 사회적 상황에서 불안을 경험하는 정도와 혐오적인 사회적 상황을 회피하려는 경향을 반영하고 있다. 총 28문항으로 구성되어 있으며 진위형으로 응답하도록 되어 있었으나, 본 연구에서는 이정윤과 최정훈(1997)이 한국판으로 번안하여 5점 척도로 구성된 것을 사용한다. 28점에서 140점까지 점수가 분포되며 점수가 높을수록 불안이 높음을 나타낸다. 본 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .96이었다.

부정적 평가에 대한 두려움 척도-단축형 (Brief-Fear of negative Evaluation Scale: BFNE)

이 척도는 1983년에 Leary가 제작한 것으로

Watson과 Friend(1969)가 원래 제작한 척도에서 전체점수와 .50이상의 상관이 있는 문항들만 뽑아서 만든 것이다. 이 척도는 사회공포증의 핵심적인 인지적 특성인 다른 사람으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움을 측정하기 위해 만들어졌다. 총 12문항으로 되어 있고 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 많음을 나타낸다. 본 연구에서는 이정윤(1996)이 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .93이다.

사회적 상호작용 불안 척도(Social

Interaction Anxiety Scale: SIAS)

이 척도는 Mattick과 Clarke(1998)가 제작한 척도로서 사회적 상호작용을 요구하는 다양한 상황에서의 인지적, 정서적, 행동적 반응을 기술하도록 자기 진술 형식으로 제시된다. 총 19문항으로 0점에서 4점으로 평정하며 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .94이다.

사회공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)

이 척도는 Mattick과 Clarke(1998)가 제작한 척도로서 타인에 의해 관찰되는 상황 혹은 사건 등을 기술한 내용으로 기술되어 있다. 본 연구에서는 김향숙(2001)이 번안한 총 20문항의 척도를 사용한다. 모든 문항은 0점에서 4점으로 평정하게 된다. 본 연구에서 내적 합치도 계수(Cronbach's alpha)는 .92이다.

Beck 우울 척도(BDI)

우울을 측정하기 위해 Beck의 우울 척도(Beck Depression Inventory: BDI)를 사용하였다.

BDI는 우울의 인지적, 정서적, 동기적, 생리적 증상을 포괄한 우울증상을 측정하기 위해 개발한 총 21문항의 자기보고형 검사이다. 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울검사를 사용했다. 이 검사는 각 항목마다 우울증상의 심한 정도를 기술하는 4문항 중 지난 1주 동안의 피험자 경험에 적합한 한 문장을 선택하도록 되어 있으며, 점수가 높아질수록 더 심한 우울을 보이는 것으로 해석될 수 있다. 각 항목은 0점에서 3점의 점수가 할당되어 있으며, 전체 점수의 범위는 0점에서 63점이다. 이영호와 송종용(1991)이 보고한 내적 합치도 개수(Cronbach's alpha)는 .78이다.

자서전적 기억 검사(Autobiographical Memory Test: AMT)

Williams와 Broadbent(1986)가 실시한 것으로, 10개의 감정 단어(단어)를 주고 이와 관련된 구체적인 기억을 회상하도록 하는데, 여기에는 5개의 긍정 단어(*happy, safe, interested, successful, surprised*)와 5개의 부정 단어(*sorry, angry, clumsy, hurt, lonely*)가 포함되어 있으며, 각 단어를 보고 떠오르는 구체적인 사건을 보고하는 과제이다. Williams와 Broadbent는 각 단어에 60초의 시간 제한을 두었지만, 본 연구에서는 시간제한을 두지 않았다. 반응이 하루 이내에 일어난 일이고 특정한 사건으로 구분이 되면 구체적인(specific) 사건으로 분류가 되며, 그렇지 않은 경우에는 비구체적인(nonspecific) 사건으로 분류하였다. 연구자들은 비구체적인 사건의 종류를 구분하였는데 Williams와 Dritschel(1992)는 비구체적인 기억을 '시험을 볼 때마다 불안하였다.'와 같이 사건의 특정한 유형을 언급하면 범주기억(categoric memory)으로, '지난 방학에

친구들과 2박 3일로 여행을 갔을 때 즐거웠다.'와 같이 장기간에 걸쳐 있는 사건을 보고한 것이면 연장기억(extended memory)로 분류하였다. 최근 연구에서는 의미관련기억(semantic association memory)을 추가하여 구체적인 기억, 범주기억, 연장기억, 의미관련기억, 생략으로 분류하고 있으며(Sinclair, Crane, Hawton, & Williams, 2007), 본 연구도 이와 같은 분류법을 따랐다.

본 연구에서는 자서전적 기억 검사를 수정하여 사용하였다. 단서 단어는 박인조와 민경환(2005)이 제작한 87개의 대표적인 정서단어 중에서 선별하였으며 한덕웅과 강혜자(2000)의 방법에 따라, 쾌-불쾌 수준을 제외한 친숙성과 활성화 수준, 적절성과 경험빈도를 동일하게 맞추어 사용하였다. 한 개의 단어세트는 5개의 긍정단어와 5개의 부정단어로 구성되었으며, 세 번의 자서전적 검사를 위해 세 개의 단어세트를 완성하였다. 세 단어세트의 특성을 확인하기 위해 일원변량분석(One-Way ANOVA)을 실시하였으며, 이 결과는 표 1에 제시하였다.

기분 평정지

8문항으로 구성되었으며 4문항은 즐거운 기분(나는 즐겁다, 기분이 좋다, 신난다, 기쁘다)을, 4문항은 슬픈 기분(나는 슬프다, 마음이 불편하다, 우울하다, 기분이 좋지 않다)을 각각 어느 정도로 느끼는지 visual analog scale(이하 VAS) 보고하도록 한다. 기분점수는 긍정적 기분 점수의 평균점수에서 부정적 기분 점수의 평균점수를 빼서 계산하였다. 따라서 +100점에 가까울수록 긍정적인 기분이 보다 많은 것을 의미하며, -100에 가까울수록 부정적인 기분이 더 많은 것을 의미한다.

표 1. 자서전적 기억 검사에 사용된 단서 단어의 특성 비교

	단어세트 A		단어세트 B		단어세트 C		F
	긍정단어1	부정단어1	긍정단어2	부정단어2	긍정단어3	부정단어3	
	(n=5) M (SD)	(n=5) M (SD)	(n=5) M (SD)	(n=5) M (SD)	(n=5) M (SD)	(n=5) M (SD)	
적절성	5.36 (0.68)	5.73 (0.64)	5.73 (0.49)	6.17 (0.43)	5.67 (1.03)	5.50 (1.19)	.61
친숙성	5.55 (0.47)	5.66 (0.04)	5.64 (0.44)	5.72 (0.16)	5.55 (0.35)	5.60 (0.31)	.33
활성화	4.46 (0.83)	4.15 (0.64)	4.86 (0.79)	4.01 (0.87)	4.65 (0.61)	4.42 (0.77)	.80
쾌-불쾌	5.58 (0.45)	2.59 (0.14)	5.56 (0.38)	2.43 (0.30)	5.60 (0.40)	2.52 (0.30)	120.72***
경험빈도	4.09 (0.44)	4.14 (0.26)	4.25 (0.62)	4.10 (0.30)	4.41 (0.30)	4.09 (0.59)	.41

*** $p < .001$.

연구절차

본 연구는 1주일 간격으로 두 번에 걸쳐 진행이 되었다. 전체적인 실험과정은 세 차례의 자서전적 기억 검사와 자기상 변화 유도, 자기상의 변화가 미친 영향을 확인하기 위한 신문읽기 과제로 이루어져 있다. 자기상 변화 유도는 순서 효과를 배제하기 위하여 번호가 홀수인 실험 참여자는 긍정적 자기상 유도를 먼저하고 번호가 짝수인 실험 참여자는 부정적 자기상 유도를 먼저 하는 방식으로 실험을 진행하였다. 세 차례의 자서전적 기억 검사에

제공되는 단어 세트 역시 순서 효과를 줄이기 위하여 A-B-C, B-C-A, C-A-B 등의 순서로 무선적으로 제시하였다. 첫 번째 실험에 참여할 때는 그림 1에서 보는 것처럼 1번부터 10번까지의 과정으로 진행이 되며, 일주일 후 두 번째 실험에 참여할 때는 4번부터 10번까지의 과정만 진행되었다. 녹음은 디지털 녹음기를 사용하였으며, 시간은 녹음기 액정 화면에 표시되는 시간으로 계산하였다. 단어 제시는 파워포인트 프로그램의 슬라이드 쇼로 제시를 하였으며, 페이지가 넘어갈 때마다 “삐” 소리가 나도록 하여, 나중에 녹음된 것을 들을 때

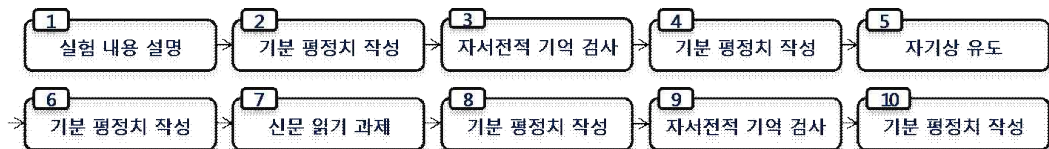


그림 1. 실험과정

단어가 바뀌는 것을 알 수 있도록 하였다. “빠” 소리가 들린 후 실험 참가자가 구체적인 사건을 말하기 까지 소요된 시간을 계산하여 ‘반응시간’으로 기록하였으며, 구체적인 사건을 보고하는데 소요된 시간을 계산하여 ‘대답 시간’으로 기록을 하였다. 실험 참가자의 대답을 녹취한 것을 바탕으로 단어수를 계산하였다.

자서전적 기억의 기저선 측정

두 집단의 자서전적 기억의 특징을 알아보기 위해 기분 평정지를 작성 후, 아무런 조작도 하지 않은 상태에서 총 10개의 단어에 대하여 자서전적 기억 검사를 실시하였으며, 실시 후 자서전적 기억 검사가 기분에 영향을 미쳤는지를 알아보기 위하여 기분 평정지를 실시하였다.

자기상 조작 과제

자기상 변화 유발을 위하여 Stopa와 Jenkins (2007)가 사용한 방법을 수정하여 사용하였다. 긍정적인 자기상의 변화를 위하여 연구자는 참가자에게 ‘스스로가 제일 멋져 보였던 순간에 대해서 떠올려 보라’고 주문하였으며, 부정적 자기상의 변화를 위해서는 ‘스스로 제일 한심해 보였던 순간에 대해서 떠올려 보라’고 지시하였다. 이후, 시각, 청각, 후각, 촉각 등의 다양한 감각을 동원하여 이를 생생하게 느낄 수 있도록 유도하였다. 그리고 그 기억에 대한 의미 및 자신, 타인, 세상에 주는 메시지에 대하여 물어 실험 참가자가 그 사건을 충분히 재경험할 수 있도록 유도하였다. 이후 Watkins와 Teasdale(2004)이 경험적 자기초점 조건에서 사용한 Nolen-Hoeksema와 Morrow (1993)의 반복생각하기 과제 28문항 중 4문항(신체

적 감각, 생각, 마음속, 감정에 대하여 충분히 경험할 수 있도록 주의를 집중시키기)을 선택하여 읽어주어 자기상이 충분히 유지될 수 있도록 하였다. 자기상 조작이 끝나면 VAS를 사용하여 기억이 얼마나 생생하게 경험되었는지 0점부터 100점까지 평정하도록 하고 기분의 변화를 알아보기 위해 기분 평정지를 실시하였다.

신문 읽기 과제

자기상 유도가 수행 상황에 미치는 영향을 확인하기 위해 신문읽기를 시행하였다. 시행 전 신문을 얼마나 잘 읽을 수 있을 것 같은지 0점부터 100점까지로 평정하도록 한 후, ‘행동 평가를 위해 비디오 녹화를 한다’고 참가자들에 이야기해주고 긍정적 자기상 유도에서 사용하였던 기억과 이미지를 최대한 유지하면서 읽으라고 지시하였다. 신문 읽기 과제 동안 연구자는 밖에 나가 있었으며, 3분이 지난 후 신문을 읽는 동안 기억이 얼마나 유지되었는지, 유지가 된 기억이 얼마나 생생했는지, 얼마나 신문을 잘 읽은 것 같은지, 신문을 읽는 동안 얼마나 불안함을 느꼈는지를 VAS를 사용하여 각각 0점에서 100점으로 평정하게 한 후 다시 기분 평정지를 실시하였다. 다음에 첫 번째와 동일한 방식으로 자서전적 기억 검사를 진행한 후 기분 평정지를 작성하게 하였다.

사후 분석 작업

실험참여자의 대답을 분석하기 위해 연구자는 실험참여자의 대답을 녹음한 것을 녹취하여 구체적인 사건을 말하기까지의 반응시간과 구체적인 사건에 대해서 보고하는 대답 시간, 그리고 녹취한 반응의 발화량(글자수)을 기록

하였다. 녹취한 실험참여자의 대답은, 기억의 구체성을 평가하기 위해 훈련된 3명의 보조자가 회의를 통해 평정하였다. 본 연구에 참여한 보조자들은 심리학 전공 박사과정 대학원생 1명과 석사과정 대학원생 2명으로 구성되었다. 평가기준은 구체적인 사건을 포함하는 일화기억으로 특정 장소와 시간을 언급한 경우에는 3점, 특정 사건이 아닌 범주기억이나 연장기억인 경우, 그리고 특정 사건이지만 시간과 장소가 회상되지 않은 경우에는 2점, 모호한 개인적 기억을 보고하는 경우에는 1점, 응답을 하지 않거나 사건을 보고하는 것이 아니라 의미적 기억에 기초한 반응을 한 경우에는 0점을 주었다.

결 과

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 사회불안 수준 비교

실험에 참여한 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 사회불안 수준을 비교하기 위해 초기 면접 시 사용한 척도인 사회적 회피 및 불안 척도(SADS), 부정적 평가에 대한 두려움 척도-단축형(BFNE), 사회적 상호작용 불안 척도(SIAS), 사회공포증 척도(SPS)에서의 점수를 분석하였으며, 우울감에 차이가 있는지 알아보기 위해 Beck 우울척도를 포함하여 독립표본 t 검증을 실시하였다. 분석 결과, 사회불안 집단이 모든 사회불안 척도에서 비사회불안 집단에 비해 유의하게 높았으며, 우울 척도에서는 차이가 없었다. 이에 대한 결과는 표 2에 제시하였다.

표 2. 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 사회불안의 평균 및 표준편차와 독립표본 t 검증

	사회불안	비사회불안	t
	집단(n=20)	집단(n=20)	
	M (SD)	M (SD)	
SADS	92.40 (7.93)	58.75 (7.31)	13.95***
BFNE	48.35 (4.67)	32.15 (7.86)	7.93***
SIAS	40.30 (7.26)	18.50 (6.71)	9.86***
SPS	33.50 (14.72)	12.15 (6.79)	5.89***
BDI	11.05 (6.37)	7.75 (5.05)	1.82

*** $p < .001$.

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억 특성 비교

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 반응 시간에서의 차이

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억의 특성을 비교하기 위해 긍정단어 반응시간과 부정 단어 반응시간에서 차이가 있는지 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 통해 알아보았다. 분석 결과 단어 조건의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38) = .01, ns$, 집단의 주효과, $F(1,38) = 6.32, p < .05$, 단어조건과 집단의 상호작용 효과, $F(1,38) = 11.37, p < .01$ 는 유의하게 나타났다(그림 2). 즉, 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 단서 단어에 대한 사건을 보고하기 시작할 때까지 더 많은 시간이 소요되었으며, 특히 이 차이는 긍정단어에 대한 사건을 보고할 때 더

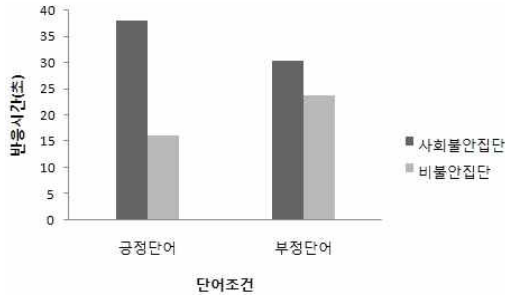


그림 2. 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 단어 반응시간

크게 나타났다(표 3).

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 대답 시간에서의 차이

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억의 특성을 비교하기 위해 긍정단어 대답시간과 부정단어 대답시간(길이)에서 차이가 있는지 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=.39, ns$, 단어조건의 주효과는 나타났다, $F(1,38)=6.68, p<.05$. 그리고 집단과 단어조건의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,38)=.93, ns$. 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두 긍정 단서 단어에서 보다 부정 단서 단어에 대해 더 오랜 시간 동안 기억을 보고하였다(표 3).

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 대답 시간에서의 차이

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억의 특성을 비교하기 위해 긍정단어 대답시간과 부정단어 대답시간(길이)에서 차이가 있는지 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=.39, ns$, 단

어조건의 주효과는 나타났다, $F(1,38)=6.68, p<.05$. 그리고 집단과 단어조건의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,38)=.93, ns$. 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두 긍정 단서 단어에서 보다 부정 단서 단어에 대해 더 오랜 시간 동안 기억을 보고하였다(표 3).

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 반응 대답의 발화량(글자수) 차이

두 집단의 자서전적 기억의 특성을 비교하기 위해 긍정단어의 반응 발화량과 부정 단어의 반응 발화량에서 차이가 있는지 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=1.88, ns$, 단어조건의 주효과는 나타났다, $F(1,38)=10.83, p<.01$. 그리고 집단과 단어조건의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,38)=.71, ns$. 두 집단 모두에서 긍정 단서 단어에서보다 부정 단서 단어에서 더 많은 발화량을 보였다(표 3).

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 반응 대답의 구체성 차이

사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억의 특성을 비교하기 위해 긍정 단어의 반응 구체성과 부정 단어의 반응 구체성에서 차이가 있는지 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 그 결과 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=1.49, ns$, 단어조건의 주효과는 나타났다, $F(1,38)=10.54, p<.01$. 그리고 집단과 단어조건의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,38)=.49, ns$. 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두 부정 단서 단어일 때 보다 긍정 단서 단어일 때 더 구체적인 사건을 보고하였다(표 3).

표 3. 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억 특성 및 기저선에서의 상호작용효과

	사회불안 집단 (n=20)			비사회불안 집단 (n=20)			기저선 집단×단어 F
	기저선	긍정적 유도 후	부정적 유도 후	기저선	긍정적 유도 후	부정적 유도 후	
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	
반응시간							
긍정단어	39.77 (28.77)	36.18 (30.51)	33.66 (24.52)	16.10 (7.19)	17.38 (9.63)	17.56 (7.59)	11.37**
부정단어	32.11 (23.79)	28.09 (17.09)	24.67 (13.38)	23.80 (12.26)	18.80 (9.36)	19.03 (10.50)	
대답시간							
긍정단어	40.74 (26.06)	42.83 (20.14)	42.97 (23.29)	50.16 (26.64)	45.77 (24.85)	44.03 (23.57)	.93
부정단어	47.06 (36.00)	45.30 (19.42)	48.39 (25.89)	53.34 (31.21)	45.89 (24.48)	47.77 (26.48)	
발화량							
긍정단어	180.86 (114.14)	183.41 (106.36)	183.64 (99.12)	244.71 (160.62)	230.56 (142.35)	213.07 (122.08)	.71
부정단어	199.79 (141.68)	199.94 (93.33)	205.39 (104.53)	282.49 (191.48)	241.22 (150.72)	235.19 (138.73)	
구체성							
긍정단어	2.34 (.39)	2.49 (.41)	2.53 (.29)	2.43 (.28)	2.51 (.32)	2.40 (.43)	.49
부정단어	2.13 (.39)	2.22 (.39)	2.32 (.27)	2.27 (.42)	2.20 (.32)	2.24 (.41)	

**p < .01.

요약하면, 자기상 유도전 기저선에서의 사회불안 집단과 비사회불안 집단을 비교한 결과, 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 긍정 및 부정 단어로 유발된 사건을 보고하기 까지 걸리는 시간이 유의하게 더 오래 걸렸다.

그러나 자서전적 기억 보고 시간, 발화량, 구체성에서는 유의한 차이가 발견되지 않았다. 두 집단 모두 부정 단서와 관련된 기억을 보고하는 시간이 더 길고 발화량이 많았으며, 긍정 단서와 관련된 기억을 보고할 때 더욱

구체적으로 보고하였다.

긍정적 혹은 부정적 자기상 유도 효과

자기상 유도가 얼마나 효과적으로 이루어졌는지를 알아보기 위하여 자기상 유도 전후의 기분 변화, 수행 예상 및 수행 불안이 어떻게 변화하였는지를 알아보았다.

자기상 유도가 기분의 변화에 미친 영향

자기상 유도에 따른 기분의 변화 양상을 비교하기 위해 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 이 때 두 집단의 변화 양상을 집단×시기로 검증하였다. 기분 점수는 실험실에 도착해서(자기상 유도 전), 자기상 유도 후, 신문 읽기 과제 후, 자서전적 기억 검사 후 총 4회에 걸쳐 측정되었으며 집단별 평균과 표준편차는 표 4에 제시하였다. 기분은 VAS를 사용하여 부정적인 기분을 측정하는 문항 4문항, 긍정적인 기분을 측정하는 문항 4문항, 총 8문항으로 구성되어 있으며, 긍정적인 기분의 평균 점수에서 부정적인 기분의 평균 점수를 뺀 점수를 기분점으로 사용하였다. +100점에 가까울수록 긍정적

인 기분이 더 많은 것이고 -100점에 가까울수록 부정적인 기분이 더 우세한 것이다.

긍정적 자기상 유도 결과, 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=3.29, ns$, 시기의 주효과는 나타났으며, $F(3,114)=10.25, p<.001$, 집단과 시기의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(3,114)=1.16, ns$. 기분 점수의 변화 양상을 고려할 때, 두 집단 모두에서 시기에 따라 긍정적인 방향으로 기분의 변화가 일어난 것으로 보인다. 부정적 자기상의 경우에도 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,38)=3.18, ns$, 시기의 주효과는 나타났으며, $F(3,114)=25.49, p<.001$, 집단과 시기의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(3,114)=.58, ns$. 기분 점수의 변화 양상을 고려할 때, 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두에서 부정적 자기상 유도에 따라 부정적인 방향으로 기분의 변화가 유발된 것으로 보인다.

자기상 유도가 수행 예상 및 평가와 수행 불안에 미친 영향

자기상 유도가 얼마나 효과적으로 이루어졌는지를 알아보기 위하여, 자기상 유도 조건 따라 수행 예상 점수와 수행 평가 점수, 수행

표 4. 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 시기별 기분 점수의 평균 및 표준편차

	사회불안 집단 (n=20)				비사회불안 집단 (n=20)			
	기본상태	유도 후	신문읽기 후	AMT 후	기본상태	조작 후	신문읽기 후	AMT 후
	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)	M (SD)
기분 점수 (긍정조건)	6.99 (28.52)	35.69 (28.49)	18.20 (28.24)	15.69 (30.05)	24.89 (31.86)	43.75 (30.34)	41.19 (31.97)	25.06 (38.50)
기분 점수 (부정조건)	15.33 (29.00)	-22.17 (23.36)	-11.18 (26.67)	7.46 (23.76)	29.06 (29.93)	-1.63 (43.12)	5.06 (34.79)	17.00 (31.12)

불안 점수에서의 차이를 비교하기 위해 반복 측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 집단별 평균과 표준편차는 표 5에 제시하였다.

수행 예상 점수를 살펴보면, 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,36)=.48$, *ns*, 자기상의 주효과는 나타났다, $F(1,36)=8.67$, $p<.01$. 그러나 집단과 자기상의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,36)=.61$, *ns*. 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두에서 긍정적으로 자기상을 유도하였을 때 신문을 더 잘 읽을 수 있을 것이라고 예상하였다(표 5). 수행 평가 점수를 살펴보면, 집단의 주효과는 나타나지 않았지만, $F(1,36)=.14$, *ns*, 자기상의 주효과가 나타났으며, $F(1,36)=14.54$, $p<.01$, 집단과 자기상의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(1,36)=.50$, *ns*. 수행에 대한 평가 또한 사회불안 집단과 비사회불안 집단 모두에서 긍정적인 자기상 유도 조건에서 수행을 더 잘했다고 평가하였다(표 5). 수행 불안 점수의 경우에는 집단의 주효과

가 나타났으며, $F(1,36)=5.67$, $p<.05$, 자기상의 주효과 역시 나타났다, $F(1,36)=21.15$, $p<.001$. 그러나 집단과 자기상의 상호작용은 유의하지 않았다($F(1,36)=.51$, *ns*). 즉, 긍정적, 부정적 자기상 유도 조건 모두에서 사회불안 집단의 경우 비사회불안 집단에 비해 신문읽기가 더 불안하였다고 보고하였으며, 두 집단 모두 긍정적 자기상 조건일 때보다 부정적 자기상 조건일 때 신문읽기 수행 과정에서 더 불안하였다고 보고하였다(표 5).

종합하면, 사회불안 집단 및 비사회불안 집단 모두에서 부정적으로 자기상을 유도했을 때 수행 예상 및 수행 평가, 수행 불안 점수가 유의하게 낮았다. 즉, 두 집단 모두에서 긍정적인 자기상을 유도했을 경우가 부정적인 자기상을 유도했을 경우보다 자신의 수행을 더 긍정적으로 예상하고, 자신의 수행을 더 긍정적으로 평가했으며, 수행 시 불안을 덜 느낀 것이라고 볼 수 있어, 자기상 유도에 따른 차이를 보였다.

표 5. 자기상 유도 조건에 따른 수행 예상, 평가, 불안 점수의 평균 및 표준편차

	사회불안 집단 (<i>n</i> =20)		비사회불안 집단 (<i>n</i> =20)	
	긍정적 자기상	부정적 자기상	긍정적 자기상	부정적 자기상
	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)
수행 예상 점수	68.61 (12.69)	60.00 (18.39)	69.75 (15.17)	64.75 (13.06)
수행 평가 점수	66.11 (14.91)	52.78 (14.76)	65.65 (17.90)	56.50 (17.48)
수행 불안 점수	33.89 (23.98)	50.28 (24.88)	16.50 (18.59)	38.90 (23.09)

자기상 유도가 자서전적 기억의 특성에 미친 영향

자기상 유도에 따른 집단 간 측정 시기별 반응시간의 차이

자기상 유도 조건에 따른 긍정적, 부정적 단어에 대한 반응시간의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 긍정적 단어의 경우에는 집단의 주효과는 나타났지만, $F(1,36)=11.23, p<.01$, 자기상의 주효과는 나타나지 않았다, $F(2,72)=.40, ns$. 그리고 집단과 자기상의 상호작용 효과도 유의하지 않았다, $F(2,72)=1.09, ns$. 부정적 단어의 경우에는 집단의 주효과와, $F(1,36)=3.99, ns$, 자기상의 주효과, $F(2,72)=3.08, ns$, 그리고 집단과 자기상의 상호작용 효과는 유의하지 않았다, $F(2,72)=.28, ns$. 즉, 자기상 유도 결과와는 상관 없이 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 긍정적 단어에 대한 사건을 보고하는데 유의하게 더 오랜 시간이 소요되었으나, 부정 단어에 대한 반응 시간의 경우 긍정적 자기상을 유도하거나 부정적 자기상을 유도하더라도 사회불안 집단과 비사회불안 집단은 유의한 차이가 존재하지 않았다.

자기상 유도에 대한 집단 간 측정 시기별 단어 대답 시간의 차이

자기상 유도 조건에 따른 긍정적, 부정적 단어에 대한 대답시간(길이)의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 분석 결과 긍정적 단어의 경우 집단의 주효과와, $F(1,36)=.38, ns$, 자기상의 주효과, $F(2,72)=.28, ns$, 그리고 집단과 자기상의 상호작용은 유의하지 않았다,

$F(2,72)=1.41, ns$. 부정적 단어의 경우 또한 집단의 주효과, $F(1,36)=.07, ns$, 자기상의 주효과 $F(2,72)=.81, ns$, 그리고 집단과 자기상의 상호작용은 나타나지 않았다, $F(2,72)=.52, ns$. 즉, 긍정적 자기상을 유도하거나 부정적 자기상을 유도하더라도 사회불안 집단과 비사회불안 집단 사이의 긍정 및 부정 단어에 대한 대답시간 차이는 유의하지 않았다.

자기상 유도에 대한 집단 간 측정 시기별 발화량의 차이

자기상 유도 조건에 따른 긍정적, 부정적 단어에 대한 발화량(글자수)의 변화를 알아보기 위해 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 긍정 단어의 경우 집단의 주효과, $F(1,36)=1.44, ns$, 자기상의 주효과, $F(2,72)=.79, ns$, 그리고 집단과 자기상의 상호작용 효과는 나타나지 않았다, $F(2,72)=1.12, ns$. 부정 단어의 경우에도 집단의 주효과, $F(1,36)=1.53, ns$, 자기상의 주효과, $F(2,72)=.95, ns$, 집단과 자기상의 상호작용 효과는 나타나지 않았다, $F(2,72)=1.29, ns$. 즉, 긍정적 자기상을 유도하거나 부정적 자기상을 유도하더라도 사회불안 집단과 비사회불안 집단 사이의 긍정, 부정 단어에 대한 발화량 차이는 유의하지 않았다.

자기상 유도에 대한 집단 간 측정 시기별 구체성 차이

자기상 유도 조건에 따른 긍정적, 부정적 단어에 대한 구체성을 비교하기 위해 반복측정 변량분석(repeated-measures ANOVA)을 실시하였다. 긍정적 단어의 경우 집단의 주효과, $F(1,36)=.01, ns$, 자기상의 주효과, $F(2,72)=1.52, ns$, 집단과 자기상의 상호작용은 나타나지 않

았다, $F(2,72)=1.39$, *ns*. 부정적 단어의 경우에도 집단의 주효과, $F(1,36)=.03$, *ns*, 자기상의 주효과, $F(2,72)=.62$, *ns*, 그리고 집단과 자기상의 상호작용은 나타나지 않았다, $F(2,72)=1.12$, *ns*. 즉, 긍정적 자기상을 유도하거나 부정적 자기상을 유도하더라도 사회불안 집단과 비사회불안 집단 사이의 긍정, 부정 단어에 대한 구체성 차이는 유의하지 않았다.

논 의

본 연구에서는 사회불안 집단에서의 자서전적 기억의 특성을 살펴보고, 자기상의 변화에 따른 자서전적 기억의 특성의 변화를 알아보기 위해 자서전적 기억 검사를 수행하였다. 자서전적 기억 검사는 단서 단어를 주고 이를 보고 떠오르는 사건을 보고하는 검사로서, 본 연구에서는 모니터로 단어를 제시하고 반응을 녹음하였으며, 단어를 보고 구체적인 사건을 떠올리기까지의 반응시간, 사건을 보고하는 시간이나 발화량(글자수), 그리고 보고한 사건의 구체성 정도 등을 기준으로 분석을 하였다. 연구 참여자들은 서울 소재 K대학교 대학생 중 이정윤, 최정훈(1997)의 기준에 따라 사회불안이 중간 정도 이상이라고 판단된 학생들과 사회불안이 낮다고 판단된 학생들을 대상으로 모집하였다. 자서전적 기억 검사는 자기상 유도를 하지 않은 기저선 상태에서, 긍정적으로 자기상을 유도한 상태에서, 부정적으로 자기상을 유도한 상태에서 세 번에 걸쳐서 수행되었으며, 긍정적으로 자기상을 유도하는 검사와 부정적으로 자기상을 유도하는 검사는 1주일의 시간 간격을 두고 진행하였다. 자서전적 기억 검사 결과 기저선 상태에서 사회불

안 집단이 비사회불안 집단에 비해 구체적인 사건을 보고하는데 유의하게 더 오랜 시간이 소요되었으며, 이는 부정 단서 단어일 때보다 긍정 단서 단어일 때 차이가 더 큰 것으로 나타났다. 한편, 자기상이 자서전적 기억에 미치는 영향을 분석한 결과, 자기상 유도는 사회불안 집단과 비사회불안 집단 사이의 유의한 차이를 가져오지 못하였다.

세부적인 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억 특성의 차이는 반응시간에서 유의하게 나타났다. 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해서 긍정 단서 단어와 부정 단서 단어를 보고 구체적인 사건을 보고하는데 더 오랜 시간이 소요되었으며, 이러한 차이는 긍정 단서 단어가 제시되었을 때 더 크게 나타났다. 이 결과는 Stopa와 Jenkins(2007)의 선행 연구와도 일치한다. 그러나 자서전적 기억의 특성 중, 반응 길이나 발화량, 구체성에서는 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 차이가 나타나지 않아 첫 번째 가설이 지지되지 않았다. 사회불안 집단은 비사회불안 집단에 비해 긍정적 단어와 부정적 단어 모두에서 평균적으로 더 적은 반응 길이 및 발화량을 보였으나 이는 통계적으로 유의한 수준은 아니었다. 이러한 결과는 사회불안장애 자체의 특성에서 기인한 것일 수 있다. 사회불안장애 환자들이 우울장애 환자들과는 달리 사회적 상황과 관련된 자극에서만 정보처리 편향이 일어나며 (Musa, Lepine, Clark, Mansell, & Elhers, 2003), 우울장애와 달리 전반적인 자기상이 부정적으로 형성되었다기 보다는 사회적 상황과 관련된 자기상이 부정적으로 형성되었을 수 있다. 그러나 본 연구에서 자서전적 기억 검사에 자극으로 제시한 단어들은 긍정과 부정으로만 구

성되어 있지, 사회불안과 관련된 단어들은 아니었다. 이로 인해, 두 집단 사이의 자서전적 기억의 차이가 통계적으로 유의한 수준까지는 차이가 나지 않은 것일 수 있을 것이다. 따라서 추후 연구에서는 자서전적 기억을 떠올릴 때 사회적 상황을 떠올릴 수 있는 제시 단어를 포함하는 것을 고려하는 것이 필요할 것으로 사료된다. 또한 다른 사람의 평가를 두려워하는 사회불안 집단에게 자신의 수행을 다른 사람이 분석을 한다는 상황이 불안을 야기할 수 있으며, 이러한 영향으로 긍정적 단서 단어와 부정적 단서 단어에서 모두 비사회불안 집단에 비해 더 긴 시간이 소요되는 것으로 보인다. 사회불안 집단은 사건을 보고할 때 이 사건을 다른 사람이 들으면 나에게 대해서 어떻게 평가할까에 대한 두려움을 가질 수 있으며, 이로 인해 기억을 이야기하기까지 더 많은 생각을 하게 되어 전반적으로 반응시간이 길어졌다고 볼 수 있다.

사회불안 집단에서 부정 단서 단어에 대한 반응이 긍정 단서 단어에 대한 반응보다 구체성이 유의하게 낮은 것은 부정적인 단서 단어에 대한 반응으로 생략적인 검색을 한다는 것을 의미할 수 있다. 사건이 꼭 외상 후 스트레스 사건처럼 강렬한 정서 경험이 아니더라도 부정적인 구체적 기억의 회상은 사건과 관련된 부정적인 인지와 정서를 야기하게 된다. 따라서 생성적인 인출 과정에 따라 일반적 사건 표상에 먼저 접근하게 되지만 사건 특수 기억 까지 기억의 활성화가 이루어지지 못하고 일반적 사건 수준에 머무르거나 다른 일반적 사건 수준으로만 활성화가 일어나는 것으로 보인다. 따라서 부정적 단서 단어를 보면, 구체적인 사건을 인출해야한다는 수행목표를 관리상의 집행 처리과정(supervisory executive

process)에 유지하고는 있지만 부정적인 정서 상태를 피하고자 하는 기능적 회피(functional avoidance)로 인하여 구체적인 사건에는 접근하지 못할 가능성이 있다. 그래서 목표를 달성하기 위해 더 오랜 시간 동안 대답을 하고 더 많은 발화량을 보이지만 결국 구체적인 사건을 보고하지 못 할 수 있다. 한 가지 흥미로운 점은 이러한 현상이 사회불안 집단에서 뿐만 아니라 비사회불안 집단에서도 관찰되었다는 것이다. 이는 비사회불안 집단도 부정적인 사건을 회상할 때 같이 일어나는 부정적인 인지와 정서를 피하기 위하여 생략적인 검색을 한다는 것을 시사하는 결과일 수 있다. 그러나 윤혜영(2013)이 사회불안장애 환자들을 대상으로 시행한 연구 결과, 부정적 자기상을 유도한 경우에 자서전적 기억의 구체성이 일반통제 집단은 감소한 것에 반해, 사회불안 집단의 구체성이 오히려 증가한 것을 고려해볼 때, 이에 대한 추후 연구가 필요한 것으로 여겨진다. 또한 앞에서 언급한 바와 같이 이와 같은 특징이 사회불안과 관련된 단어에서도 나타나는지, 사회불안 집단은 비사회불안 집단에 비해 사회불안과 관련된 단어에서는 더욱 구체성이 유의하게 저하되는지와 관련된 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 본 연구의 가설과 달리 사회불안 집단과 비사회불안 집단에서 자기상의 변화를 유도한 후에도 자서전적 기억의 특징은 변화하지 않았다. 이는 유도된 자기상 변화가 사회불안 집단과 비사회불안 집단의 자서전적 기억 특징에 서로 다른 영향을 끼칠 것이라는 가설을 충족시키지 못하는 결과이다. 이런 결과가 나온 것에 대해 다음과 같은 추론을 해볼 수 있다. 첫째, 본 연구의 실험 조작이 자기상의 변화를 충분히 일으키지 못했을 가능

성을 고려해볼 수 있다. 그러나 자기상의 조작결과를 자세히 살펴보면, 두 집단 모두 부정적 자기상 조건일 때보다 긍정적 자기상 조건일 때 수행을 더 긍정적으로 예상하였으며, 신문읽기를 마친 후에도 자신의 수행을 더 잘했다고 평가하였다. 또한 두 집단 모두 부정적 자기상 조건일 때보다 긍정적 자기상 조건일 때 신문을 읽는 동안 덜 불안했다고 평정하였다. 이는 자기상의 유도 과정으로 인해 수행에 대한 예상, 실제 수행 불안, 수행 수준 등이 변화된 것이라고 볼 수 있으며, 자기상 유도의 조작은 성공적으로 이루어졌다고 볼 수 있다.

다음으로 본 연구에서의 자기상의 조작은 자기상의 상태적 측면을 변화시킨 것으로서 사회불안이 높은 집단이 가지고 있는 부정적인 자기상의 특질적인 측면에는 영향을 미치지 않았을 가능성이 있다. Rapee와 Heimberg (1997)에 따르면, 자기상이라고 하는 개념은 장기기억에서부터 형성되어 온 다양한 정보들과 지금 현재 여기서 경험하고 있는 다양한 신체증상 및 생각으로 구성되어 있다. 따라서 자기상의 상태적인 변화 정도로는 자서전적 기억의 변화를 일으킬 만큼 충분한 효과가 일어나지 않았을 수 있다. 긍정적인 단서 단어에 대한 구체적인 사건을 보고하도록 요청하였을 때, 사회불안 집단이 비사회불안 집단에 비해 자기상의 유도 조건에 상관없이 일관적으로 더 오랜 시간이 걸렸다. 이는 사회불안 집단이 가지고 있는 부정적인 자기상이 매우 견고한 것일 수 있으며, 자기상의 상태적인 변화가 일어났다고 하더라도 이러한 상태적인 변화가 인출되는 자서전적 기억 자체에 영향을 주기에는 충분하지 못했던 탓일 수 있다.

마지막으로 본 연구의 연구대상이 사회불안

장애를 가지고 있는 임상군이 아니고 높은 사회불안을 가지고 있는 대학생 집단이라는 점이 작용했을 가능성이 있다. 본 연구결과는 사회불안장애를 가지고 있는 사람들을 대상으로 한 Stopa와 Jenkins(2007)의 연구결과와는 다르게 나왔으며, 국내에서 사회불안장애 집단을 대상으로 한 윤혜영(2013)과도 다른 결과를 보였다. 이러한 비일관적인 결과는 사회불안장애 집단의 자서전적 기억에 개인차가 많이 나타나며, 더욱이 임상군이 아닌 사회불안이 높은 대학생 집단의 경우 자서전적 기억의 개인차가 많아 자기상의 유도에 따른 차이가 일관성있게 나오지 않았을 수 있다. 앞으로 사회불안, 자기상, 자서전적 기억간의 관련성에 영향을 미치는 변인들에 대한 심도있는 연구들이 필요할 것으로 보인다.

본 연구는 다음과 같은 한계점을 가지고 있다. 첫째, 실험 참여자의 수가 사회불안 집단 20명, 비사회불안 집단 20명으로 사례수가 적다는 것이다. 따라서 사회불안 집단의 자서전적 기억 편향을 검증하기에 사례수가 다소 부족하다고 할 수 있다. 둘째, 사회공포증으로 진단받은 임상적 집단이 아니라 불안 수준이 높은 대학생을 대상으로 했다는 점이다. 추후 연구에서는 충분한 수의 임상 집단을 대상으로 연구 결과를 다시 검증해보는 것이 필요할 것이다. 다음으로 자기상의 유도가 단 1회만 실시되었기 때문에 처치의 효과가 본 실험에서 충분히 나타나지 않았을 가능성이 있다. 사회공포증인 사람들의 자기상은 오랜 시간동안 유지되어 온 것이며 반복되는 사회적 경험에 의해 더욱더 강화되어 왔기 때문에 단 한번의 유도로 자서전적 기억의 인출에 영향을 미칠 만큼 충분히 자기상의 변화를 이끌어내기 어려울 수 있다. 따라서 이후의 연구에서

는 몇 회기에 걸쳐 부정적인 자기상의 변화를 유도한 후 기억 특성의 변화를 비교할 필요가 있다. 또한 자기상 변화의 효과가 실험 이후에도 지속적으로 유지되는지에 대한 추후 실험을 통해 알아볼 필요가 있다.

이러한 제한점에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 의의를 지니고 있다. 첫째, 우울증을 비롯한 기분장애나 외상 후 스트레스 장애 환자에게 대한 자서전적 기억에 대한 연구는 많이 이루어졌지만 불안장애군 환자에게 대한 자서전적 기억 연구는 미비하며 아직 결과가 분명하게 드러나지 않고 있다. 본 연구는 자서전적 기억 연구에 널리 사용되고 있는 자서전적 기억 검사를 바탕으로 사회불안이 높은 사람들의 자서전적 기억 편향을 반응시간과 대답시간, 발화량, 대답의 구체성 등으로 분석 단위를 다양화하여 포괄적인 이해를 시도하였으며, 이를 통하여 사회불안 집단의 기억 편향에 대한 이해를 넓혔다는 것이다. 특히 국내에서는 불안 장애에서의 자서전적 기억 편향에 대한 연구가 전무하다는 점에서도 의의를 찾아볼 수 있다. 두 번째로, 자서전적 기억 검사에서 사용되는 단서 단어 자극을 적절성, 친숙성, 활성화, 경험 빈도 차원에서 표준화하려는 시도를 했다는 점이다. 자서전적 기억 검사를 실시할 때는 어떤 단서 단어를 사용하는가가 큰 영향을 미칠 수 있으며, 이는 선행 연구에서도 여러 번 제한점으로 언급이 되었던 부분이다. 본 연구에서는 선행 연구들을 바탕으로 단서 단어의 특성을 표준화하였다. 마지막으로, 사회불안 집단에게 긍정적으로 자기상을 유도 하는 것이 효과적일 수 있음을 보여주었다. 긍정적인 자기상을 유지하는 것은 특히 사회불안이 높은 사람들이 회피하고 싶어 하는 불안한 상황에 보다 자신감을 가지

고 대처할 수 있도록 도와줄 수 있다. 이로 인해 실제로도 더 좋은 수행을 할 수 있으며 스스로도 자신의 수행을 긍정적으로 평가할 수 있게 될 것이다. 이러한 반복적인 긍정적 사회적 경험을 통해 궁극적으로 왜곡된 자기상을 수정할 수 있게 되어 이전에는 두려워했던 상황들에 더 잘 대처할 수 있게 될 것이다. 나아가 이러한 자서전적 기억 편향을 사회공포증의 치료에 적용하여 구체적인 치료 목표를 세우고 치료 효과를 검증하는데 유용하게 사용될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 윤혜영 (2013). 긍정적, 부정적 자기상이 사회 불안장애의 자서전적 기억 인출에 미치는 영향. *인지행동치료*: 13(1), 107-131.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*. 10(1), 98-113.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*. 16(2), 251-264.
- 박인조, 민경환 (2003). 한국어 감정단어의 목록 작성과 차원 탐색. *한국심리학회지: 사회 및 성격*. 19(1), 109-129.
- 한덕웅, 강혜자 (2000). 한국어 정서 용어들의 적절성과 경험 빈도. *한국심리학회지: 일반* 19(2), 63-99.
- Anderson, B., Goldin, P. R., Kurita, K., Gross, J. J., (2008). Self-representation in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*, 46, 1119-1125.

- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). *A cognitive model of social phobia*. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*. New York, London: Guilford Press.
- Conway, M. A., & Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- D'Argembeau, A., Van der Linden, M., d'Acremont, M., & Mayers, I. (2006). Phenomenal characteristics of autobiographical memories for social and non-social event in social phobia. *Memory*, 14, 637,647.
- Field, A. P., Psychol, C., & Morgan, J. (2004). Post-event processing and the retrieval of autobiographical memories in socially anxious individuals. *Anxiety Disorder*, 18, 647-663.
- Hackmann, A., Clark, D. M., & McManus, F. (2000). Recurrent images and early memories in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 601-610.
- Hinrichsen, H., & Clark, D. M. (2003). Anticipatory processing in social anxiety: Two pilot studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 34, 205-218.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., & Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biased hypothesis. *Behaviour Therapy*, 37, 223-236.
- Krans, J., de Bree, J., & Bryant, R. A. (2013). Autobiographical memory bias in social anxiety. *Memory*, 22, 890-897.
- Leary, M, R. (1983). A brief version of the fear of negative evaluation scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375.
- Lee, S. W. and J. H. Kwon (2013). The efficacy of Imagery Rescripting (IR) for social phobia: A randomized controlled trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 44, 351-360.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 36, 455-470.
- Morgan, J. (2010). Autobiographical memory biases in social anxiety. *Clinical psychology review*, 30, 288-297.
- Musa, C., Lepine, J. P., Clark, D. M., Mansell, W., & Ehlers, A. (2003). Selective attention in social phobia and the moderating effect of a concurrent depressive disorder. *Behaviour research and therapy*, 41, 1043-1054.
- Nolen-Hoeksema, S. & Morrow, J. (1993). Effects of rumination distraction on naturally occurring depressed mood. *Cognition and Emotion*, 7, 561-570.
- O'Toole, M. S., Watson, L. A., Rosenberg, N. K., & Berntsen, D. (2016). Negative autobiographical memories in social anxiety disorder: A comparison with panic disorder and healthy controls. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 223-230.
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 741-756.

- Rapee, R. M., McCallum, S. L., Melville, L. F., Ravenscroft, H., & Rodeny, J. M. (1994). Memory bias in social phobia and major depression. *Behaviour Research and Therapy, 32*, 89-99.
- Rinck, M., & Becker, E. S. (2005). A comparison of attentional biases and memory biased in women with social phobia and major depression. *Journal of Abnormal Psychology, 114*, 62-74.
- Sinclair, J. M. A., Crane, C., Hawton, K., & Williams, J. M. G. (2007). The role of autobiographical memory specificity in deliberate self-harm: Correlates and consequences. *Journal of Affective Disorders, 102*, 11-18.
- Stopa, L., & Jenkins, A. (2007). Images of the self in social anxiety: Effects on the retrieval of autobiographical memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 38*, 459-473.
- Strauman, T. J., (1992). Self-guides, autobiographical memory, and anxiety and dysphoria: toward a cognitive model of vulnerability to emotional distress. *Journal of Abnormal Psychology, 101*, 87-95.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorder, 82*, 1-8.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 224-257.
- Wenzel, A., & Cochran, C. K., (2006). Autobiographical memories prompted by automatic thoughts in panic disorder and social phobia. *Cognitive Behaviour Therapy, 35*, 129-137.
- Wenzel, A., Jackson, L. C., & Holt, C. S. (2002). Social phobia and the recall of autobiographical memories. *Depression and Anxiety, 15*, 186-189.
- Williams, J. M. G., & Broadbent, K. (1986). Autobiographical memory in attempted suicide patients. *Journal of Abnormal Psychology, 95*, 144-149.
- Williams, J. M. G., & Dritschel, B. (1992). Categorical and extended autobiographical memories, 391-410. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory*. Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic.
- 원고접수일 : 2015. 12. 22.
수정원고접수일 : 2016. 01. 01.
게재결정일 : 2016. 01. 07.

Do images of the self affect the retrieval of autobiographical memories?

Hyun-Ki Kim

Jung-Kwang Ahn

Jung-Hye Kwon

Korea University

In cognitive models of social phobia, the image of the self plays an important role in developing and maintaining social anxiety. In this study, we examined the retrieval of autobiographical memories in response to positive-negative word cues in a socially anxious group and non-anxious controls. To examine the roles of both imagery and autobiographical memory in the socially anxious group, we designed the experiment to test whether holding a positive or negative image in mind during a speech would affect the retrieval of autobiographical memories to positive and negative word cues using the autobiographical memory task (AMT). A total of 155 undergraduate students were screened using the Korean version of the Social Avoidance and Distress Scale. The Socially anxious group was slower to retrieve memories in response to both positive and negative words, and both the socially anxious group and the non-socially anxious group showed longer amounts of speech in response to negative word type. Both groups retrieved more specific memory in response to positive word type. After self-image manipulation, the socially anxious group was slower to retrieve memories in response to positive words than to negative words, regardless of whether positive or negative self-image was induced.

Key words : Social anxiety disorder, Autobiographical memory, Self-image