

## 사회불안에서의 안전 단서 지각\*

### 이 다 정

가톨릭대학교  
심리학과  
석사과정

### 양 재 원†


가톨릭대학교  
심리학과  
부교수

본 연구는 사회불안에서의 안전 단서 지각에 대해 알아보고자 참가자 100명을 대상으로 사회적-안전, 사회적-위협, 비사회적-안전, 비사회적-위협 조건의 시나리오 16개를 이용한 실험을 진행하였다. 참가자들은 4단계로 이루어진 시나리오의 각 단계를 생생하게 상상하며 읽고, 해당 상황이 얼마나 안전하다고 판단되는지, 또 그 상황이 얼마나 불안하다고 느껴지는지 평정하였다. 그 결과, 사회적 맥락에서 안전 단서가 제시되었을 때 사회불안이 높은 집단이 사회불안이 낮은 집단에 비해 안전감이 큰 폭으로 증가하는 모습이 관찰되었다. 그리고 같은 조건에서 사회불안이 높은 집단의 불안감 감소 또한 유의하였으며, 다른 집단과의 차이는 관찰되지 않았다. 본 연구의 결과는 사회적 맥락에서 높은 사회불안 수준이 안전 단서에 대한 높은 민감성과 관련 있음을 시사한다. 이 같은 결과는 비사회적 맥락의 조건에서는 관찰되지 않았으므로 사회불안의 맥락 특수적 효과(context-specific effect)를 보여준다. 또한 사회불안이 높은 개인에서 안전 단서를 성공적으로 지각하는 것은 불안의 감소로 이어질 수 있음을 시사한다.

주요어 : 사회불안, 안전 단서, 맥락 특수적 효과

\* 본 연구의 일부 내용은 제10차 세계인지행동치료 학술대회(WCCBT 2023)에서 포스터 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding Author) : 양재원 / 가톨릭대학교 심리학과 부교수 / (14662) 경기도 부천시 지봉로 43 / Tel: 02-2164-5538 / E-mail: jwyang@catholic.ac.kr

 Copyright ©2023, Clinical Psychology in Korea: Research and Practice  
This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

병리적 불안을 설명하는 인지모델에서는 주의, 기억, 해석 등 인지 과정에서의 편향이 병리적인 불안을 유지시키는 기제로 이해되고 있다(Mathews & MacLeod, 2005). 위협 자극에 대한 주의 편향(attentional bias)이나 해석편향(interpretation bias)과 같은 현상은 병리적 불안이 잠재적 위협에 대한 높은 민감성과 관련 있음을 보여준다(Cupid et al., 2021; Eysenck et al., 1991). 하지만 불안은 그 자체로는 생존 확률을 높이는 기능적인 정서 반응이다. 불안이 존재하지 않는다면 위험한 상황에 대비하지 못하게 되고, 그 결과 위협적인 상황에서 살아남는 것이 훨씬 어려울 것이다. 그렇기 때문에 불안이 낮은 사람도 위협이 있을지 모르는 상황에서는 위협의 존재를 가정하고 대비하게 된다(Brosschot et al., 2016). 이렇듯 모호한 상황을 부정적으로 해석하고, 불확실한 위협에 높은 민감성을 보이는 것 자체가 병리적인 것은 아닐 수 있다(Cupid et al., 2021).

그보다 불안은 불확실하거나 잠재적인 위협이 있는 상황에서, 안전을 나타내는 단서인 안전 단서(safety cue)를 지각하지 못하여 안전감을 느끼지 못하는 것과 관련 있을 것이라는 생각이 제안되었다. 즉, 불안은 확실하지 않은 상황에 대한 기본 정서이며 안전감을 느낄 수 있을 때 단지 불안이 억제될 수 있는 것이고, 따라서 잠재적 위협의 존재와 상관없이 안전을 지각하지 못하면 불안 반응은 끝나지 않는다는 것이다(Brosschot et al., 2016). 고전적 공포조건형성 패러다임에서 위협과 연합된 적 없는 자극을 안전 단서로 볼 수 있는데(Cupid et al., 2021), 한 메타분석 연구에 따르면 불안이 높은 사람은 위협적인 자극뿐 아니라 안전 단서에 대해서도 높은 공포반응을 보였다

(Duits et al., 2015). 이러한 결과는 병리적 불안이 안전 단서가 주어졌을 때 그것을 지각하지 못하여 안전감을 느끼는 것에 실패하는 것과 관련 있다는 것을 시사한다.

사회불안을 대상으로 한 고전적 공포조건형성 연구에서도 사회불안이 높은 사람은 안전 단서가 제시된 후에 불쾌한 자극을 예측하는 모습이 관찰되었다(Rabinak et al., 2017). 위협적인 자극과 연합됐지만 이후 소거가 진행된 단서를 잠재적 위협이 있는 모호한 단서라고 가정했을 때, 불쾌한 자극과 한 번도 연합된 적 없는 단서인 안전 단서는 분명 이와 구분된다. 하지만 사회불안이 높은 사람은 모호한 단서뿐 아니라 안전 단서에도 불쾌한 자극이 뒤따를 것이라고 예측하였고, 이는 일반화된 불안(generalized anxiety)이 높은 사람에게서 관찰된 것과 같이 안전 지각의 실패를 시사한다.

이처럼 선행연구를 통해 사회불안과 안전 단서 지각의 관계를 추론할 수 있지만, 연구에 사용된 자극이 사회적 의미를 지닌 것이 아니었다는 점에서 사회적 맥락을 고려한 연구를 살펴볼 필요가 있다. 사회불안이 높은 사람들에게 사회적 의미를 지닌 단서를 언어적으로 제시하며 보다 사회불안에 특정한 자극을 사용한 연구를 살펴봤을 때, 사회불안은 긍정적인 사회적 단서로부터 주의를 이탈 시킴으로써 증가된다는 것이 시사되었다(Taylor et al., 2010). 사회적 상황에서는 고전적 공포 조건형성에서 사용된 것과 같은 단순한 감각 자극보다 언어의 형태로 소통이 상당부분 이루어지기 때문에, 사회적 의미를 지닌 언어 형태의 자극은 사회불안 특정한 현상을 보다 명확하게 나타낸다고 볼 수 있다. 정보처리의 초기 단계인 주의에서 긍정적인 단서를

처리하지 못하는 것을 통해 사회불안에서 안전 단서를 성공적으로 지각하지 못할 것임을 추측할 수 있다.

하지만 현재까지 사회불안과 사회적 맥락에서 이루어지는 안전 단서 지각의 관계를 직접적으로 다룬 연구는 제한적이다. 사회불안은 사회적 상황이라는 특정 상황에서 자신이 부정적인 평가를 당할까 불안해하는 것이 특징이고(Rapee & Heimberg, 1997) 사회적 상황과 비사회적 상황에 따라 인지 과정에서 다른 양상을 보이는 맥락 특수적 효과(context-specific effect)와 관련 있기 때문에(예: Romano et al., 2020), 일반화된 불안과 구분하여 사회불안과 안전 단서 지각의 관계에 맥락이 어떤 영향을 미치는지 연구할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 안전 단서 지각과 사회불안의 관계, 그리고 안전 단서 지각의 수준이 사회적 상황과 비사회적 상황이라는 맥락에 따라 다르게 나타나는지 알아보려고 하였다. 사회불안은 비사회적인 경우와 비교했을 때 사회적 맥락의 시나리오에 대한 기억이나 논리적 판단 과제에서 인지 편향을 보인다는 연구 결과들을 참고하여(Romano et al., 2020; Vroling et al., 2016), 본 연구에서도 사회불안과 안전 단서 지각의 관계가 사회적 맥락에 영향을 받을 것이라고 예상하였다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 사회불안의 수준은 안전 단서에 대한 저조한 지각과 관련이 있을 것이다. 즉 사회불안이 높을수록 안전한 상황을 안전하지 않다고 지각할 것이다. 둘째, 사회불안에서 안전 단서 지각의 결함은 사회적 맥락에서만 나타날 것이다. 즉 사회불안의 맥락 특수적 효과를 보일 것이다.

## 방 법

### 연구대상

본 연구는 대학에 재학 중인 100명을 대상으로 시행되었다. 이 중 중복 참여자 1명, 연구를 마치지 못한 7명, 불성실 참가자 4명, 시나리오의 각 단계에 대한 안전감과 불안감 평정값이 평균에서 3표준편차를 초과한 이상치 1명을 제외하여 총 87명(여 = 63명, 남 = 24명)의 데이터가 최종적으로 분석에 포함되었다. 이들의 평균 연령은 23.02세( $SD = 4.42$ )였다. 연구 참여에 소요된 시간은 약 20분이었으며, 모든 과정은 연구자들이 소속된 기관의 생명윤리심의위원회(Institutional Review Board) 심의 후 시행되었다.

### 실험과제

시나리오의 조건은 사회적-안전, 사회적-위협, 비사회적-안전, 비사회적-위협이며, 각 조건당 4개씩 총 16개의 시나리오가 사용되었다. 각 시나리오의 순서는 무선화되어 제시되었다. 시나리오는 선행연구(Cupid et al., 2021)에서 참고한 14개와 연구자가 같은 형식으로 제작한 2개를 포함하였다. 각 시나리오는 4개의 단계로 이루어져 있다. 1단계에서 상황과 같이 중립적인 정보가 제시되었고 2단계에서는 잠재적 위협이 제시되었다. 3단계는 안전 조건에선 명백한 안전 단서가 제시되었고, 위협 조건에선 2단계에서 제시된 잠재적 위협이 유지되는 중립적 정보가 제시되었다. 마지막으로 4단계에서는 이야기가 해결되지 않은 채 마무리되었다(부록1 참고).

시나리오의 주제는 걱정의 수준이 높은 사

람들이 주로 걱정하는 주제에 관한 연구를 참고하여 총 8가지로 설정하였고(Dugas et al., 1995; Dugas et al., 1998; Koerner & Dugas, 2008), 각 주제는 안전 조건 시나리오 1개와 위협 조건 시나리오 1개를 포함하였다. 사회적 맥락 주제는 로맨틱한 관계, 상사, 친구, 사고 모임이었으며, 비사회적 맥락 주제는 건강, 신체적 위협, 금융, 학업이었다. 참가자들에게 각 시나리오를 단계별로 하나씩 제시하고, 참가자들은 제시된 단계의 상황이 “얼마나 안전하다고 판단되는지” 0점(전혀 안전하지 않음) ~ 10점(매우 안전함)의 시각 평정 척도(Visual Analogue Scale)로 평정하였다. 이에 더해 “얼마나 그 상황이 불안하다고 느껴지는지” 0점(전혀 불안하지 않음) ~ 10점(매우 불안함) 척도로 불안을 함께 측정함으로써 지각된 안전감이 주관적으로 느끼는 불안에 미치는 영향을 살펴보고자 하였다. 특히 본 연구에서는 안전 조건에서 잠재적인 위협이 드러나는 2단계와 명백한 안전 단서가 제시되는 3단계 사이의 안전감 변화를 관찰하고자 하였다.

#### 측정도구

##### 사회공포증 척도(Social Phobia Scale: SPS)

사회적 상황에서 느끼는 두려움의 수준을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발하고 김향숙(2001)이 타당화한 사회공포증 척도를 사용하였다. 김향숙(2001)이 보고한 내적 합치도는 .92였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .91이었다.

##### 사회적 상호작용 불안 척도(Social Interaction Anxiety Scale: SIAS)

사회적 상호작용을 할 때 느끼는 불안과

불편감의 수준을 측정하기 위해 Mattick과 Clarke(1998)가 개발한 사회적 상호작용 불안 척도를 김향숙(2001)이 우리말로 번안한 19문항에 최병휘(2007)가 번안한 1문항을 합한 20문항으로 사용하였다. 김향숙(2001)이 보고한 내적 합치도는 .92였고, 본 연구에서의 내적 합치도는 .93이었다.

##### 한국판 역학연구센터 우울 척도(The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)

우울장애는 사회불안장애와 높은 동반이환을 보이는 것으로 알려져 있으므로(American Psychiatric Association, 2013), 연구 결과에서 우울의 영향을 배제하기 위해 Radloff(1977)가 개발하고 전경구 등(2001)이 번안한 한국판 역학연구센터 우울 척도를 사용하였다. 전경구 등(2001)이 보고하고 본 연구에서 측정된 내적 합치도는 .91이었다.

#### 자료분석

본 연구의 자료분석은 SPSS 27.0을 통해 이루어졌다. 기초적인 통계분석을 실시하여 참가자 특성과 연구에 사용된 3가지 척도의 분포를 확인하였고, 시나리오의 네 개의 조건과 각 단계에 대한 조작이 타당한지 알아보기 위해 반복측정 분산분석과 독립표본 t검정을 실시하였다. 이후 사회불안과 안전감 및 불안감 변화폭에 대해 상관분석을 실시하였다. 본 연구에서 사회불안의 수준은 참가자들의 SPS와 SIAS 점수의 합으로 정의하여 분석에 사용하였다. 모든 시나리오 조건의 단계 간 안전감 및 불안감 변화폭은 연속한 두 단계의 안전감 및 불안감 평정값 간 차이로 계산되었으며 음

의 결과값을 포함하였다. 안전감 증가폭은 이후단계의 안전감 평정값에서 연속된 이전단계의 안전감 평정값을 뺀 값으로 정의하였으며(예: 3단계 안전감에서 2단계 안전감을 뺀 값), 불안감 감소폭은 이전단계의 불안감 평정값에서 연속된 이후단계의 불안감 평정값을 뺀 값으로 정의하였다(예: 2단계 불안감에서 3단계 불안감을 뺀 값). 추가적으로 우울과 안전감 및 불안감 변화폭 간 상관분석, 그리고 우울을 투입한 위계적 회귀분석을 실시하여 해당 현상이 우울이 아닌 사회불안에 특정적인지 또한 확인하였다. 이후 일원 반복측정 분산분석에 사회불안을 공변인으로 투입하여, 관찰된 증가폭 간 변화와 사회불안의 관계를 함께 살펴보았다.

참가자들의 SPS와 SIAS 점수 합 의 3분위수를 기준으로 하여 참가자들을 낮은 사회불안 집단(LSA,  $n = 30$ ), 중간 사회불안 집단(MSA,  $n = 29$ ), 높은 사회불안 집단(HSA,  $n = 28$ )으로 나누었다. 이후 맥락 조건에서 안전감 및 불안감의 변화와 집단의 상호작용 효과를 알아보기 위해 집단(3) X 맥락(2) X 단계(2)의 반복측정 분산분석을 실시하였다. 해당 분석에는 안전 조건의 2단계와 3단계를 사용하였다. 이는 본 연구가 안전 조건에서 잠재적 위협이 드러나는 2단계와 안전 단서가 제시되는 3단계 간 안전감 및 불안감 변화를 관찰하고자 하였던 점과, 사회적-안전 조건의 2단계와 3단계 사이의 안전감 증가폭과 사회불안 간 상관분석 결과를 근거로 하였다. 이후 유의한 결과에 대해서 Scheffe 사후검정을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 조작점검

참가자들의 사회불안 수준의 평균은 56.54 ( $SD = 28.42$ ), CES-D의 평균은 16.15( $SD = 10.25$ )였다. 사회적-안전, 사회적-위협, 비사회적-안전, 비사회적-위협 총 네 개의 조건에서 각 단계의 안전감 및 불안감 평정값 변화를 반복측정 분산분석한 결과, 모든 조건에서 단계별 평정값 변화가 유의한 것으로 나타났다( $ps < .001$ ). 다음으로 안전 조건과 위협 조건 간 시나리오 조작이 타당하게 이루어졌는지 살펴보았다. 2단계와 3단계 사이의 안전감 증가폭을 독립표본 t검정 분석한 결과, 사회적 맥락( $t(172) = 7.50, p < .001$ )과 비사회적 맥락( $t(172) = 11.15, p < .001$ ) 모두에서 안전과 위협 조건 간 안전감 증가폭 평균의 차이가 유의하였다. 즉, 안전 단서가 제시되었을 때의 안전감은 안전 단서가 제시되지 않았을 때와 비교했을 때 유의하게 증가하였다.

### 사회불안과 단계별 안전감 및 불안감의 변화

사회불안과 안전감 증가폭 간 상관분석을 실시한 결과, 사회적-안전 조건에서 2단계와 3단계 사이의 안전감 증가폭과 사회불안의 관계가 유의한 것으로 나타났으며( $r = .31, p < .01$ ) 이는 위계적 회귀분석을 통해 우울을 통제한 후에도 유의하였다( $\beta = .33, t = 2.69, p < .01$ ). 이를 제외한 모든 안전감 증가폭은 사회불안과 유의한 관계를 보이지 않았다(표 1).

사회불안과 불안감 감소폭 간 상관분석을

표 1. 사회적 맥락과 비사회적 맥락의 안전 조건과 위협 조건에서 안전감 증가폭과 사회불안, 우울의 상관계수

안전감 증가폭		사회적			비사회적		
		1 - 2단계	2 - 3단계	3 - 4단계	1 - 2단계	2 - 3단계	3 - 4단계
안전조건	사회불안	-.09	.31**	-.17	-.10	-.06	-.02
	우울	-.07	.17	-.22*	-.03	.03	-.15
위협조건	사회불안	-.14	.15	-.04	.16	.05	.16
	우울	-.05	.04	-.05	.09	.03	.02

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

실시한 결과 비사회적-위협 조건의 2단계와 3단계 사이 불안감 감소폭을 제외하고( $r = .24, p < .05$ ), 모든 조건의 불안감 감소폭은 사회불안과 유의미한 관계를 보이지 않았다( $ps > .05$ ). 비사회적-위협 조건의 2단계와 3단계 사이의 불안감 감소폭은 우울을 통제할 후에는 유의하지 않았다( $\beta = .15, t = 1.19, p > .05$ ).

모든 시나리오 조건의 단계 간 안전감 증가폭을 일원 반복측정 분산분석의 개체 내 변수에 투입하고, 공변인에 사회불안의 수준을 투입하여 각 조건의 안전감 증가폭의 변화와 사회불안의 관계를 살펴보았다. 그 결과, 사회적-안전 조건에서 단계 간 안전감 증가폭과 사회불안의 상호작용 효과가 관찰되었다( $F(2, 84) = 5.02, p < .01, \eta^2 = .11$ ). 사회불안이 높을수록 1단계와 2단계, 2단계와 3단계 그리고 3단계와 4단계 사이의 증가폭 간 변화가 유의하였다. 이는 사회불안이 높을수록 다른 단계보다 3단계에서 안전 단서가 제시되었을 때 더 큰 안전감 증가를 경험했다는 것을 의미한다.

추가적으로 사회불안 수준에 따른 집단과 맥락, 그리고 시나리오 단계에 따라 안전감

및 불안감 변화에 차이가 있는지를 확인하고자 하였다. 이를 위해 맥락과 시나리오 단계를 집단 내 요인, 사회불안 집단을 집단 간 요인, 안전감 및 불안감 변화를 종속변인, 그리고 우울을 공변인으로 하는 반복측정 분산분석을 실시하였다. 분석 결과, 안전감 변화에서 맥락과 시나리오 단계 및 사회불안 집단의 삼원상호작용은 유의하였다( $F(2, 83) = 3.54, p < .05, \eta^2 = .08$ ). 사후검정 결과, 사회적 맥락 조건에서 집단과 맥락의 상호작용 효과가 유의하였으며( $F(2, 83) = 3.26, p < .05, \eta^2 = .07$ ), HSA 집단과 나머지 두 집단 간 차이가 유의하였다( $p < .05$ ). 즉 사회적-안전 조건에서 HSA 집단이 나머지 두 집단에 비해 안전감이 큰 폭으로 증가하였다. 반면 비사회적 맥락 조건에서는 집단과 맥락의 상호작용 효과가 유의하지 않았다( $F(2, 83) = 2.21, p > .05, \eta^2 = .05$ ). 불안감 변화에서도 삼원상호작용 효과가 관찰되지 않았다( $F(2, 83) = 1.63, p > .05, \eta^2 = .04$ ). 즉 안전 조건의 불안감 변화에서 맥락과 집단으로 인한 차이는 유의하지 않았다.

표 2. 집단별 시나리오 각 조건의 안전감 및 불안감 평정값

안전감	사회적						비사회적					
	안전			위협			안전			위협		
	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA
1	7.70(1.33)	7.28(1.63)	6.39(1.87)	7.35(1.47)	6.97(1.60)	6.08(1.67)	7.53(1.35)	7.54(1.56)	7.00(1.61)	7.24(1.42)	6.83(1.63)	6.12(1.85)
2	6.58(1.64)	6.44(1.72)	4.97(2.11)	6.68(1.81)	6.33(1.78)	4.94(1.93)	5.06(2.01)	5.40(1.72)	4.35(1.82)	4.93(1.75)	5.15(1.47)	4.10(1.72)
3	7.43(1.39)	7.39(1.38)	6.60(1.80)	6.69(1.78)	6.37(1.86)	5.29(2.08)	6.91(1.39)	6.64(1.60)	6.03(1.50)	4.89(1.70)	5.00(1.83)	4.01(1.81)
4	7.62(1.29)	7.58(1.35)	6.60(1.95)	6.83(1.73)	6.41(1.89)	5.36(2.08)	7.31(1.42)	7.06(1.65)	6.39(1.63)	4.98(1.79)	5.09(1.80)	4.29(1.84)
불안감	사회적						비사회적					
	안전			위협			안전			위협		
	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA	LSA	MSA	HSA
1	2.38(1.51)	3.21(1.75)	4.22(1.51)	2.51(1.51)	3.60(1.71)	3.78(1.64)	2.68(1.29)	3.49(1.73)	3.80(1.52)	3.68(1.46)	4.59(1.72)	5.08(1.59)
2	4.63(1.56)	5.32(1.51)	6.69(1.47)	4.82(1.02)	5.70(1.62)	7.08(1.24)	5.88(1.89)	6.32(1.65)	6.96(1.52)	6.51(1.57)	6.92(1.60)	7.51(1.41)
3	2.91(1.53)	3.65(1.48)	4.29(1.51)	4.62(1.94)	5.51(1.71)	6.80(1.10)	3.57(1.34)	4.20(1.40)	4.81(1.79)	6.78(1.50)	7.28(1.27)	7.50(1.14)
4	2.78(1.49)	3.29(1.35)	4.15(1.55)	4.48(1.93)	5.50(1.68)	6.79(1.14)	3.30(1.49)	4.04(1.44)	4.84(2.10)	6.68(1.53)	6.93(1.30)	7.35(1.09)

주: LSA = 낮은 사회불안 집단, MSA = 중간 사회불안 집단, HSA = 높은 사회불안 집단. 1열의 숫자는 시나리오의 각 단계를 나타내고, 평정값은 평균(표준편차)의 형태로 제시됨. 안전감 평정값은 0(전혀 안전하지 않음) ~ 10(매우 안전하지 않음) ~ 10(매우 불안함).

## 논 의

본 연구에서는 사회적 맥락과 비사회적 맥락에서 안전 단서가 제시되었을 때 사회불안의 수준에 따라 지각의 정도가 달라지는지 살펴보고자 하였다. 불안이 안전 단서 지각에 실패하여 안전감을 느끼지 못하는 것과 관련 있다고 가정했을 때, 본 연구는 사회불안이 사회적 맥락에서 안전 단서를 지각하는 것의 결함과 관련 있을 것이라고 예상하였다. 그리고 시나리오 속 상황으로 인해 느끼는 불안도 함께 측정함으로써, 지각된 안전감과 불안감 변화의 관계를 함께 살펴보았다.

연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, HSA 집단은 사회적 맥락에서 안전 단서가 제시되었을 때 안전감이 다른 집단에 비해 유의미하게 큰 폭으로 증가하였다. 연구의 가설과 다르게 사회불안이 높을수록 안전 단서에 더 민감한 모습을 보이는 것이 관찰되었다. 둘째, 불안감 변화에서는 집단 간 차이가 관찰되지 않았다. 사회적-안전 조건에서 HSA 집단의 불안감이 다른 집단과 유의미한 차이를 보이며 감소하지는 않았지만, HSA 집단도 안전 단서를 지각하면 다른 집단만큼 불안을 감소시킬 수 있음이 관찰되었다. 셋째, HSA 집단의 안전 단서에 대한 높은 민감성은 비사회적 맥락에서는 관찰되지 않았다. 이것은 사회불안의 맥락 특수적 효과로 해석할 수 있다.

사회적 맥락에서 사회불안이 높을수록 안전 단서가 제시되었을 때 안전감이 더 크게 증가한 본 연구의 결과는 다음과 같이 해석해볼 수 있다. 사회불안이 높은 개인은 잠재적인 위협이 존재할 때 안전감을 낮게 판단하였고, 안전 단서가 제시되었을 때 그것을 지각하여 안전감이 증가되었다. 하지만 사회불안이 낮

은 개인은 잠재적 위협이 나타나도 그것을 안전하다고 판단하는 “긍정적 편향(positive bias)”을 보였을 가능성이 있다. 실제로 안전 단서가 제시되었을 때 안전감이 증가하는 정도는 HSA 집단에서 더 크게 관찰되었지만, 절대적인 안전감 평정값은 모든 단계에서 HSA 집단이 다른 집단보다 낮은 모습을 보였다. 불안이 낮은 경우 잠재적 위협 상황을 이미 안전하다고 판단하여(Cupid et al., 2021), 그 후 제시되는 안전 단서에 사회불안이 높은 경우보다 덜 민감하게 반응한 것일 수 있다. 사회불안이 낮은 사람은 긍정적 인지편향과 관련될 수 있는데(Abbott & Rapee, 2004), 본 연구의 결과 역시 그것을 뒷받침하는 근거가 될 수 있다.

본 연구는 잠재적 위협과 안전 단서에 따른 불안감 수준을 구분해서 측정하여 안전 단서에 의한 불안의 변화를 파악했다는 점에서 의의가 있다. 본 연구에서 HSA 집단의 불안감 평정을 살펴보면, Rabinak 등의 연구(2017)에서 사회불안이 높을수록 안전 단서에 위협 자극이 뒤따를 확률을 높게 예측한 것처럼 본 연구에서도 안전 단서에 대한 불안감의 절대적 평정값은 HSA 집단이 다른 집단보다 높게 나타났다. 하지만 단서가 제시되기 전과 비교했을 때 다른 집단만큼 유의미하게 감소하였다. 이는 사회불안이 높은 사람도 안전 단서를 지각하는 것에 성공하면 불안을 낮출 수 있음을 의미한다.

이런 결과는 사회적 상황 속에 존재하는 안전 단서에 주의와 같은 초기 정보처리가 충분히 일어나도록 유도하는 현재의 인지편향 수정 기법과 연결된다(Heeren et al., 2015). 사회불안은 다음과 같은 주의 편향과 관련되는데 첫 번째는 사회적 상황에서 외부에 존재하는



부정적인 자극에 주의가 편향되어 긍정적인 자극에 주의가 충분히 주어지지 않는 것이고, 두 번째는 사회불안을 느낄 때 자신의 내부로 주의가 편향되어 외부에서 발생하는 일에 대한 정보처리가 감소되고 상황에 대한 부정확한 인식이 생기는 것이다(Clark & Wells, 1995). 주의편향 수정에서는 긍정적인 정보에 주의를 충분히 줌으로써 그에 대한 정보처리가 일어나면 불안이 감소할 수 있다고 가정한다(Koster et al., 2009). 정보처리 모델에서 지각은 주의와 함께 정보처리의 초기 단계를 구성한다고 볼 수 있으며, 따라서 본 연구의 결과는 안전 단서에 대한 초기 정보처리가 성공하면 불안이 감소할 수 있음을 뒷받침한다. 치료적 개입 시 사회적 상황에서 외부에 존재하는 안전 단서에 대한 충분한 지각 처리를 유도하는 것이 사회불안 감소에 도움이 될 수 있다.

본 연구에서 사회불안이 높을수록 사회적 맥락의 안전 단서에 더 민감하고 이것이 불안 감소로 이어지는 결과로 나타났지만, 본 연구의 실험에서는 한 가지 시나리오의 상황을 네 단계로 나누고, 각 단계에 대한 안전감과 불안감을 평정하도록 하였기 때문에 상황에 대한 평가가 보다 단기적일 수 있다(Cupid et al., 2021). 하지만 사회불안은 긍정적인 사회적 사건이 발생할 가능성을 낮게 평가하는 것과 관련 있기 때문에(Taylor & Wald, 2003), 실제 사회적 상황에서는 현재 처한 상황을 안전하다고 평가하는 것과 그로 인한 불안 감소가 장기적인 관점에서 긍정적 결과의 발생을 예측하는 것과 연결되지 못할 가능성이 있다. 따라서 안전 단서 지각이 불안 경험에 미치는 영향을 장기적 측면에서 연구할 필요가 있다.

또한, 실험에 사용된 시나리오에서는 안전 단서가 제시될 때 주의를 분산시키는 요소가

존재하지 않았다. 하지만 실제로 경험하는 일상 속 다양한 상황에서는 시나리오의 상황과 다르게 안전 단서와 함께 부정적으로 해석될 수 있는 모호한 단서들이 존재한다. 즉 주의가 분산될 만한 다른 자극들 없이 안전 단서가 단독으로 제시된 본 연구의 상황과 다르게, 실제 상황에서는 모호한 단서에 주의가 분산되면서 안전 단서에 대한 지각 처리가 일어나지 않게 되어 불안이 발생하거나 유지될 수 있다(Taylor et al., 2010). 따라서 안전 단서와 모호한 단서가 함께 존재할 때 사회불안이 높은 개인이 안전 단서를 탐지할 수 있는지 연구하는 것 또한 사회불안과 안전 단서의 관계를 이해하는 데 도움이 될 것이다.

본 연구는 다음과 같은 한계를 가지고 있다. 첫째, 실험을 진행할 때 참가자들의 상태 불안과 특질 불안을 측정하지 않았다. 그렇기 때문에 연구 결과에서 실험 당시 느낀 일반적인 불안의 영향을 배제할 수 없다. 둘째, 시나리오에 몰입한 정도가 안전감과 불안 평정 신뢰도에 영향을 미칠 것이지만 본 연구에서는 이를 측정하지 않았다. 따라서 시나리오에 몰입한 정도를 측정하여 전체적인 신뢰도를 향상시키는 것이 바람직할 것이다.

## 참고문헌

- 김향숙 (2001). 사회공포증 하위유형의 기억편향. 서울대학교 석사학위논문.  
[https://snu-primis.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU\\_INST21422808510002591](https://snu-primis.hosted.exlibrisgroup.com/permalink/f/116eo7m/82SNU_INST21422808510002591)
- 전경구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES - D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1),

- 59-76.  
<https://accesson.kr/healthpsy/v.6/1/59/27362>
- 최병휘 (2007). 사회공포증의 인지행동집단치료. 시그마프레스.
- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004). Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113*(1), 136-144.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.136>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Brosschot, J. F., Verkuil, B., & Thayer, J. F. (2016). The default response to uncertainty and the importance of perceived safety in anxiety and stress: An evolution-theoretical perspective. *Journal of Anxiety Disorders, 41*, 22-34.  
<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.012>
- 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* (pp. 69-93). The Guilford Press.
- Cupid, J., Stewart, K. E., Sumantry, D., & Koerner, N. (2021). Feeling safe: Judgements of safety and anxiety as a function of worry and intolerance of uncertainty. *Behaviour Research and Therapy, 147*, 103973.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103973>
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Doucet, C., Lachance, S., & Ladouceur, R. (1995). Structured versus free-recall measures: Effect on report of worry themes. *Personality and Individual Differences, 18*(3), 355-361.  
[https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00151-H](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00151-H)
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Rheume, J., Provencher, M., & Boisvert, J.-M. (1998). Worry themes in primary GAD, secondary GAD, and other anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders, 12*(3), 253-261.  
[https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(98\)00013-9](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(98)00013-9)
- Duits, P., Cath, D. C., Lissek, S., Hox, J. J., Hamm, A. O., Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., & Baas, J. M. (2015). Updated meta analysis of classical fear conditioning in the anxiety disorders. *Depression and Anxiety, 32*(4), 239-253.  
<https://doi.org/10.1002/da.22353>
- Eysenck, M. W., Mogg, K., May, J., Richards, A., & Mathews, A. (1991). Bias in interpretation of ambiguous sentences related to threat in anxiety. *Journal of Abnormal Psychology, 100*(2), 144-150.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.2.144>
- Heeren, A., Mogoşse, C., Philippot, P., & McNally, R. J. (2015). Attention bias modification for social anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 40*, 76-90.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.06.001>
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research, 32*(5), 619-638.  
<https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Koster, E. H., Fox, E., & MacLeod, C. (2009). Introduction to the special section on

- cognitive bias modification in emotional disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 1-4. <https://doi.org/10.1037/a0014379>
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167-195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 36(4), 455-470. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)10031-6](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)10031-6)
- Rabinak, C. A., Mori, S., Lyons, M., Milad, M. R., & Phan, K. L. (2017). Acquisition of CS-US contingencies during Pavlovian fear conditioning and extinction in social anxiety disorder and posttraumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 207, 76-85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.018>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385-401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 35(8), 741-756. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(97\)00022-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(97)00022-3)
- Romano, M., Tran, E., & Moscovitch, D. A. (2020). Social anxiety is associated with impaired memory for imagined social events with positive outcomes. *Cognition and Emotion*, 34(4), 700-712. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1675596>
- Taylor, C. T., Bomyea, J., & Amir, N. (2010). Attentional bias away from positive social information mediates the link between social anxiety and anxiety vulnerability to a social stressor. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(4), 403-408. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.02.004>
- Taylor, S., & Wald, J. (2003). Expectations and attributions in social anxiety disorder: Diagnostic distinctions and relationship to general anxiety and depression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 32(4), 166-178. <https://doi.org/10.1080/16506070310020315>
- Vroling, M. S., Glashouwer, K. A., Lange, W. G., Allart-van Dam, E., & de Jong, P. J. (2016). “What I believe is true”: Belief-confirming reasoning bias in social anxiety disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 53, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2016.03.013>

원고접수일 : 2023. 06. 30.

수정원고접수일 : 2023. 08. 21.

게재확정일 : 2023. 08. 30.

## Perceptions of Safety Cues in Social Anxiety\*

Dajung Lee<sup>1)</sup>

Jae-Won Yang<sup>2)†</sup>

<sup>1)</sup>Department of Psychology, The Catholic University of Korea, Graduate Student

<sup>2)</sup>Department of Psychology, The Catholic University of Korea, Associate Professor

This study aimed to explore the perceptions of safety cues in social anxiety. One hundred participants were requested to read four segments of a scenario, rate the safety of the situation, and rate the anxiety. The conditions consisted of social-safety, social-threat, nonsocial-safety, and nonsocial-threat scenarios. When safety cues were presented in a social context, the high social anxiety group showed a significant increase in perceived safety compared to the low and middle social anxiety groups. Under the same conditions, the change in anxiety in the high social anxiety group was also significant, with no significant differences observed in the other groups. This study indicates that social anxiety is related to high sensitivity to safety cues in a social context. These results were not observed in the nonsocial context, suggesting a context-specific effect of social anxiety. This study also suggests that successful perception of safety cues by individuals with high social anxiety may lead to a reduction in anxiety.

*Key words* : social anxiety, safety cues, context-specific effect

---

\* This paper was presented as a poster at the 10th World Congress of Cognitive and Behavioral Therapies (WCCBT 2023).

† Corresponding Author : Jae-Won Yang / Department of Psychology, The Catholic University of Korea / 43 Jibong-ro, Bucheon-si, Gyeonggi-do 14662, Korea / Tel: 02-2164-5538 / E-mail: jwyang@catholic.ac.kr

부록 1. 시나리오 각 조건의 예시

	사회적		비사회적	
	안전	위협	안전	위협
1단계	당신은 방금 막 회사에 도착했습니다. 컴퓨터를 켜고 받은 이메일이 있는지 확인합니다.	금요일 밤입니다.	당신은 당신의 방 안에 있습니다. 의자에 앉아 책을 읽고 있던 중입니다.	당신은 한 건물의 엘리베이터 안에 있습니다.
2단계	당신은 회사 대표가 당신에게 오늘 중으로 이야기를 하자는 내용의 메일을 보낸 것을 확인합니다. 메일에는 그 외 다른 내용은 없습니다.	당신은 당신이 좋아하는 사람과 첫 데이트를 하고 있습니다. 데이트가 잘 진행된 것 같지만 확실하지 않습니다. 상대방에게 다음에 다시 만나고 싶다고 말합니다.	당신은 갑자기 위에 통증을 느꼈고, 속이 울렁거리는 걸 느꼈으며 식은땀도 나기 시작합니다.	문이 닫히고 올라가던 엘리베이터가 갑자기 멈췄고, 경보음이 울리기 시작합니다.
3단계	지난 주, 당신이 관심있어 하는 프로젝트를 할 기회가 있다며 대표가 당신에게 이야기했던 것이 생각났습니다.	상대방은 물을 한 모금 마십니다.	당신은 조금 전에 배운 음식을 먹었습니다. 이것은 당신에게 가끔 이런 식의 일시적인 위통을 주곤 했습니다.	함께 타고 있던 몇몇 사람들은 층이 표시된 화면을 바라봅니다.
4단계	당신은 오늘 오후 한 시에 시간이 가능하다고 답장을 보냅니다.	웨이터가 다가와서 디저트를 가져다줄지 물어봅니다.	당신은 다시 책에 집중합니다.	당신은 시간을 확인하기 위해 핸드폰을 봅니다.

주: 예시에서 사회적-안전 조건의 주제는 상사, 사회적-위협 조건의 주제는 로맨틱한 관계, 비사회적-안전 조건의 주제는 건강, 비사회적-위협 조건의 주제는 신체적 위협.