

긍정 심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감에 미치는 영향

최 유 연 손 정 략[†]
전북대학교 심리학과

본 연구는 긍정 심리치료 프로그램이 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성, 주관적 안녕감에 미치는 효과를 알아보려고 하였다. 전북 지역에 소재하고 있는 대학교에 재학 중인 대학생 400명에게 사회적 불안 및 회피 척도를 실시하였다. 이를 토대로 24명을 참가자로 선정하여 긍정 심리치료 집단에 12명, 통제 집단에 12명씩 배정하였다. 긍정 심리치료 프로그램은 8회에 걸쳐 진행되었다. 모든 참가자들에게 사전, 사후, 8주 추적 검사에서 사회적 불안 및 회피 척도, 낙관성, 한국판 정적 및 부정 정서 척도, 삶 만족도 척도를 실시하였다. 그 결과, 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 참가자들은 사회 불안이 유의하게 감소되었고 낙관성, 긍정 정서 및 삶의 만족이 유의하게 증가되었다. 통제 집단에서는 유의한 변화가 없었다. 부정 정서는 치료 집단과 통제 집단 사이에 유의한 차이가 없었다. 사회 불안, 낙관성은 그 효과가 추적까지 유의하게 유지되었다. 마지막으로, 본 연구의 의의와 제한점 및 추후 연구에 대한 제언이 논의되었다.

주요어: 사회 공포증; 낙관성; 주관적 안녕감; 긍정 심리치료

[†] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927, Fax: 063-270-2933, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

긍정적인 인간관계는 행복한 삶의 필수조건이다. 태어남과 동시에 원하던 원하지 않든 인간은 다양한 관계 속에 포함되어 사회적 존재로 살아간다. 특히 청년기 전기에 속하는 대학생 시기는 대인관계가 확장되는 시기로 더욱 광범위하고 다양한 인간관계의 장이 열리게 됨과 동시에 많은 변화를 겪게 된다. 이 시기에 잘 적응하여 성숙한 인간관계를 만들 경우 폭넓은 사회적 지지를 통해 삶의 만족을 높일 수 있지만 그렇지 않을 경우 고독과 외로움을 경험하게 되고, 고립되어 다양한 부적응 문제를 초래하여 개인의 행복감을 저하시키게 될 것이다.

사회 공포증(social phobia)은 사회적 상황 및 수행 상황에서 지속적인 두려움을 가지는 임상적 장애이다. *DSM-IV-TR*에 따르면 사회공포증 또는 사회 불안장애는 개인의 직업, 교육, 사회적 활동을 방해하도록 이끄는 당혹한 사회적 상황 혹은 사회적 수행 상황에 대한 현저하고 지속적인 두려움으로 특징지어진다(American Psychiatric Association, 2000). 사회 공포증은 사회적 상호작용에 개입하거나 사람들에게 노출 될 때 남들이 자기를 지켜보거나 평가한다고 생각하여 지나치게 긴장하거나 불안을 느끼는 장애이다(이정운, 최정훈, 1997). 사회 공포증을 가진 사람들은 두려워하는 사회적 상황에 대한 회피적인 행동이 두드러지게 나타나게 되며 개인의 적응에 문제를 초래할 수 있다. 사회 공포증과 사회 불안은 유사한 의미로 사용되고 있으며 본 연구에서는 사회 공포증과 사회 불안이라는 용어를 연속선상에 있다고 간주하고 두 용어를 혼용하여 사용하였다.

Clark와 Wells(1995) 그리고 Rapee와 Heimberg

(1997)가 제안한 사회 공포증 유지에 기여하는 편향된 인지적 과정은 다음과 같다. 이들 모형은 사회적 상황의 참여가 사회 공포증이 있는 개인들에게 일정한 가정을 활성화 한다고 제안한다. 사회 공포증 환자들은 자신의 사회적 수행 능력을 불신하고, 부정적인 사건에 대한 회상이나 기대를 반복하며, 자신에 대한 타인의 평가를 염려하며, 자기 자신과 환경으로부터 지각된 부정적인 위협 정보에 과도하게 주의를 기울이는 등의 특성을 보인다(Spokas, Rodebaugh, & Heimberg, 2004).

불안 장애 중에서, 특히 사회 불안은 단지 부정적 정서의 증가된 수준뿐만 아니라 긍정적 정서의 감소된 수준으로 정서적 측면에서 독특하게 특징지어진다(Moscobitch, Suvak, & Hofmann, 2010). 사회 불안에서의 긍정적 정서의 결핍을 나타낸 최근의 연구는 사회 불안이 낮은 긍정적 정서와 높은 부정적 정서와 관련이 있다는 것을 나타내었고 이러한 결과들은 사회 불안이 낮은 수준의 호기심, 탐구심, 삶의 만족과 관련이 있다는 연구들에 의해 강화되었다(Alden, Taylor, Mellings, & Laposa, 2008: 김경미 & 송현주, 2009에서 재인용). 즉, 사회 불안이 있는 사람들은 삶에 필요한 긍정적 정서를 매우 낮게 경험하고 있으며, 이는 낮은 삶의 만족에 영향을 미칠 수 있다. 또한 사회 공포증 환자들의 SOM 비율¹⁾은 0.28로 매우 부정적인 수치이다(Heimberg & Becker, 2007). 많은 심리치료가들은 부정적 인지의 재구성 과정과는 독립적으로 긍정적 활동이나 자기-강화 등의 활동을 통한 긍정적 정서 경험 자체가 치료과정에 있어서 중요한 역할을 한다고 지적하였다(Dalgleish & Power, 1999: 임승락, 김

1) State of Mind, SOM. 긍정적 사고와 부정적 사고의 비율.

지해, 2002에서 재인용). 긍정적인 기분상태가 긍정적 자동적 사고와 밀접한 관련이 있으며 바람직한 정신건강을 위해서는 부정적인 정서 상태를 경감시키는 것도 필요하지만 적응적인 측면을 보다 강화시킬 필요도 있다(이주영, 김지해, 2002). 사회 공포증이 있는 사람들의 부정적 사고의 비율이 훨씬 높다는 점과, 긍정적/부정적 인지의 변화를 예측하는 변인이 긍정적 정서라는 점을 미루어봤을 때 긍정적 사고와 부정적 사고의 비율을 변화시키는데 있어서 기존의 부정적 인지의 재구성 이외의 긍정적 정서 경험을 유도하는 새로운 접근을 고려해볼 수 있다.

긍정적 정서에 대한 연구들에서 긍정적 정서에 의한 적응 행동이 부정적 정서와 그에 따른 행동에 비해서 개인의 잠재력을 발휘하게 하는데 많은 영향을 미치며 불안, 우울과 같은 부정적 정서와 문제 행동을 제거하는데도 효과가 있었다(Compton, 2005). 긍정적 정서는 인지과정을 확장시켜주고(Eysenck, 1994), 일시적인 효과를 넘어서 개인의 심리적 안녕감을 증가시키며, 스트레스는 지속적으로 감소시키고 긍정적 정서가 부정적 정서를 상쇄시킬 뿐만 아니라 사고하는 방법에 변화를 주어 인지적 자원을 재충전해준다(Fredrickson, 2000). 정리해보면 긍정적 정서는 단순히 긍정적 정서에 대한 쾌를 불러일으킬 뿐만 아니라 인지 과정을 확장하고 대처 능력 및 행동의 선택 사항에 대한 범위를 넓혀 적응적 대처 자원을 증가시킨다.

즐거운 삶을 위해 필요한 긍정 정서로는 만족감, 흡족함, 평온함, 낙관주의, 희망, 신뢰, 믿음, 자신감이 있다. 이들 정서는 과거, 미래에 대해 느끼는 긍정 정서로, 특히 낙관성은 불행하거나 어

려운 시기 동안의 주관적 안녕감을 예측하는 것과 관련이 있다. 낙관성 특성은 정신 건강을 증진시키는 인지적, 대처, 및 맥락 자원을 제공하며(Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010) 개인의 적응에 많은 영향을 미치는 중요한 요인이다.

낙관성은 미래에 대한 긍정적인 태도로 소망하는 일들이 미래에 실현될 것으로 기대하는 희망적인 태도로서 목표지향적인 행동을 촉진하게 한다. 낙관성을 지닌 사람들은 인생의 밝은 면을 보게 되고, 어려움 속에서도 용기와 희망을 잃지 않으며, 목표를 위해 적극적으로 노력하는 자기이행적 성향을 지니고 있다(권석만, 2008). 낙관성은 정신 건강을 증진시키는 인지적 자원, 대처 등을 제공한다(Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). 낙관적인 사람들은 개인의 목표에 도달할 것이라고 확신하는 반면 비관적인 사람들은 목표에의 도달을 확신하지 못하고 중간에 쉽게 포기한다. 이는 목표 상황뿐만 아니라 새로운 변화, 위기 상황 등에 대해서도 마찬가지일 것이다. 낙관성은 개인의 부적응 문제를 완화시키는 중요한 변인으로 언급되고 있다(Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). 낙관성 수준이 높은 사람일수록 어려운 상황에서 심리적인 고통을 적게 경험하고 보다 더 안정적인이고 긍정적으로 상황에 적응, 행복감을 느끼며, 상황에 대한 통제감이 높았다(Aspinwall & Taylor, 1992; Scheier, Carver, & Bridges, 1994).

사회 공포증은 사회적 상황에서 자신의 수행 능력을 매우 낮게 평가하며, 자신에 대한 타인의 평가 역시 비현실적으로 부정적으로 평가하는 특성을 보인다. 낙관성이 사회적으로 미래에 일어날 일에 대한 예측 및 사회 불안에 긍정적으로 작용하여 완충역할을 하는 변인이며 성인초기에 해당

하는 대학생들에게 지속적인 낙관성 학습을 통하여 사회 불안을 완충할 수 있을 것이다(이지영, 2010). 낙관성이 높은 사람들은 대인관계에서도 긍정적인 기대감을 가지고 있는데 우호적인 상황에서 비상보적인 반응을 덜 예상함으로써 대인관계에서 불안을 덜 느끼고 원만한 상호작용을 이끌어내는 대인관계 도식을 가진다(조하나, 2003). 이들을 종합해 봤을 때 낙관성은 불안에 유의한 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

사회 공포증이 있는 대학생들은 그들의 대인관계 능력에 대해 불신하고 사회적 상호작용에서 나타날 수 있는 부정적인 측면에 지나치게 주목하고 상대적으로 긍정적인 측면을 간과하는 경향이 많다. 또한 사회 공포증이 있는 개인은 친구 관계와 가족 관계에 있어서도 낮은 관계의 질을 갖는다(Rodebaugh, 2009). 이렇듯 낮게 지각된 관계의 질은 사회 공포증이 있는 개인의 주관적 안녕감에 영향을 미칠 수 있다. 박주하(2010)는 대인불안이 높은 사람들은 주관적 안녕감이 낮으며, 대인불안과 주관적 안녕감은 유의한 부적상관을 보인다고 밝혔으며 강교민(2011)도 연구를 통해 사회 불안이 높을수록 낮은 주관적 안녕감을 갖는다고 하였다. Öztürk와 Mutlu(2010) 역시 사회 불안이 높은 대학생이 낮은 주관적 안녕감을 보고한다고 하였다. 따라서 사회 공포증이 있는 개인의 주관적 안녕감을 향상시키기 위한 치료적 개입이 필요할 것으로 여겨진다.

사회 불안이 높은 사람들의 경우 사회적 상황에서든 비사회적 상황에서든 부정적인 해석 편향이 더 많고, 긍정적 해석 편향이 부족하다. 이들에게 긍정적인 자기 이미지를 유도할 경우, 더 긍정적인 해석이 촉진되며 부정적 해석 경향성이 줄

어지게 되는데 이를 고려하여 치료 과정에서 자기 자신이나 상황에 대한 긍정적인 해석 경향성을 증진시키고, 개인의 강점을 강화시키는 치료 방향의 변화가 필요할 것으로 보인다(임가영, 2010). 김경미와 송현주(2009)는 사회 불안이 있는 사람들에게 있어 간과되기 쉬운 긍정적 정서에 초점을 두고 사회 불안을 가지고 있는 사람들의 긍정적 정서를 증가시키는 것에 대한 중요성을 강조하였다. 위의 측면들을 종합해 봤을 때 사회 공포증에 대한 새로운 치료적 접근법이 필요할 것으로 생각된다.

긍정 심리상담 및 치료는 인간의 긍정적 특성을 강화시키고 강점을 개발하여 긍정적 변화를 하도록 돕는 것을 바탕으로 한 치료를 말한다(Compton, 2005). Seligman, Rashid 및 Parks (2006)에 따르면, 긍정 심리치료는 전통적인 심리치료와 두 가지 측면에서 차이가 있다. 첫째, 치료적 목표가 전통적인 심리치료의 경우 부적응, 정신장애를 나타내는 상태에서 평균 수준의 적응을 나타내는 상태로 호전되도록 하는 것이지만 긍정 심리치료는 정신적으로 건강하고 행복한 자기실현 상태를 달성할 수 있도록 돕는 것에서 차이가 있다. 둘째, 치료 과정에서의 초점이 전통적인 심리치료에서는 개인이 경험하는 문제 증상들을 경감시키는 것에 집중하지만 긍정 심리치료에서는 개인이 가진 강점이나 손상 받지 않은 기능들을 강화시킬 수 있는 방안에 초점을 둔다(김진영, 고영건, 2009). 긍정 심리치료는 직접적으로 문제 증상을 표적화하기 보다는 긍정적 정서, 참여, 의미를 증가시킴으로서 기존의 표준 중재와 대조를 이룬다(Seligman, Rashid, & Parks, 2006). 긍정 심리학은 인간의 긍정 정서와 부정 정서가 서로 독

립적이라는 사실을 중시하며, 인간의 부정적 측면을 부인하지 않으며 부정적 측면을 제거하고 개선하는 노력의 소중함을 부정하지도 않는다(김태승, 2011). 이는 문제 증상의 감소가 개인의 행복의 증가와 동일선상에 있지 않다고 보는 것이며 행복한 상태에 이르기 위해서는 문제 증상의 감소뿐만 아니라 개인이 가진 잠재력과 강점을 강화시키는 것이 중요하다는 것이다. Seligman 등(2006)은 우울증을 비롯한 다양한 정신장애들이 부정적인 증상들을 없애는 방법보다는 긍정적인 정서와 성격상의 강점, 삶의 의미를 형성해가는 기법들을 통해서 더 잘 치료될 수 있으며 개인의 심리적 자원을 강화시켜 줄 경우 부정적인 증상들도 성공적으로 상쇄할 수 있으며 미래에 재발될 가능성을 낮춰주는 완충효과를 함께 나타낼 수 있다고 주장하였다(김진영, 고영진, 2009 재인용). 개인이 가진 강점의 강화는 적응적 방어기제를 통해 얻을 수 있는 이익을 점차 극대화함으로써 부정적 방어기제를 통해 이득을 얻을 필요성을 감소시켜 더욱 적응적으로 대처하게 한다.

긍정 심리치료는 우울증에 대한 집단치료 및 개인치료에서의 효과가 검증되었다. 주요 우울증을 앓는 내담자들에게 개별 치료 형태로 시행되었을 때 전통적 심리치료 집단, 전통적 심리치료와 약물치료를 병행 받은 집단에 비해 우울 증상의 경감 정도가 유의하게 큰 것으로 나타났으며 중등도 이하의 우울증을 겪고 있는 대학생들을 대상으로 한 집단치료는 우울증상의 호전과 삶의 만족도가 증가됨을 알 수 있었다(Seligman et al., 2006). 국내에서는 긍정 심리치료가 우울증상을 호소하는 대학생, 시험불안이 있는 초등학교, 대학생의 방어유형과 주관적 안녕감 및 낙관성에 유

의한 효과를 갖는다는 연구가 있었다(김태승, 2011; 박찬빈, 2010; 임영진, 2010). 이러한 연구결과는 긍정 심리치료가 일반인의 정신건강, 우울증이 있는 대상뿐만 아니라 불안 증상 및 다른 임상적 장애에도 효과적일 수 있음을 시사한다.

따라서 본 연구는 사회 불안 경향이 있는 대학생이 사회적 상황 및 자신에 대한 부정적 측면에 과도하게 주의를 기울이고 긍정적 측면을 간과한다는 특성에 착안하여 긍정 정서, 긍정 특질, 긍정 경험 등에 초점을 맞추는 새로운 치료 접근법인 긍정 심리치료가 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 사회 불안, 낙관성, 주관적 안녕감에 미치는 효과를 검증하고자 한다. 이를 위하여 다음의 연구문제를 살펴보고자 한다.

가설 1. 긍정 심리치료는 통제 집단에 비해 사전, 사후, 추적에서 사회 불안을 감소시키는데 효과가 있는가?

가설 2. 긍정 심리치료는 통제 집단에 비해 사전, 사후, 추적에서 낙관성과 주관적 안녕감을 향상시키는데 효과가 있는가?

방 법

참가자

전북지역에 소재한 대학교의 대학생 400명을 대상으로 사회적 회피 및 불안 척도 (Social Avoidance and Distress Scale: SADS)를 실시하여 사회적 회피 및 불안 척도 점수가 82점 이상인 중간 정도 이상의 사회 공포 증상이 있는 학생들을 선별하였다. 이들에게 사전 전화면담을 통해 동의를 구한 후 총 연구 참가에 동의한 24명

을 선발하였고, 긍정 심리치료 집단과 통제 집단에 각각 12명씩 할당하였다. 긍정 심리치료 집단 참가자 중 1명은 1회기에 불참하여 탈락하였고, 통제 집단은 사후 검사, 추적 검사에서 각 1명씩 총 2명이 중도 탈락하였다. 최종적으로 치료 집단 11명 과 통제 집단 10명의 자료가 결과 분석에 사용되었다.

도 구

사회적 회피 및 불안 척도 (Social Avoidance and Distress Scale: SADS). 사회적 상호작용과 관련해서 불편감과 회피에 대한 문항을 포함하고 있으며, 생리적 반응이나 수행적인 측면은 문항에 포함되어 있지 않다(이정운, 최정훈, 1997). Watson과 Friend(1969)가 제작한 척도를 이정운과 최정훈(1997)이 우리나라 실정에 맞게 번안한 것을 사용하였다. 대학생의 경우 28-63점이면 사회 공포증상이 없고, 64-81점이면 약한 정도의 사회 공포증상, 82-98점이면 중간 정도의 사회 공포증상, 99-140점이면 심한 정도의 사회 공포증상을 보이는 것으로 분류할 수 있다(이정운, 최정훈, 1997). 한국판 SADS의 내적 합치도는 .92, 반분신뢰도는 .94, 그리고 4주 간격의 검사-재검사 신뢰도는 .88이었다.

낙관성(Attribution Style Questionnaire: ASQ). Seligman의 언어습관과 귀인 양식을 통한 낙관성에 대한 정의가 가장 잘 수렴한다고 생각되는 낙관성 척도(Seligman, 1990)를 박노용과 김혜성(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 박찬빈(2011)의 연구에서 전반적인 낙관성 점수에 대한

내적 합치도는 .88로 나타났다.

한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도 (Positive and Negative Affect Scale: PANAS). Watson, Clark 및 Tellegen(1988)이 제작한 Positive and negative Affect Scale(PANAS)척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 재번안한 것을 사용했다. 이 척도는 정적 정서를 나타내는 단어 10개와 부정 정서를 나타내는 10개로 구성되어 있으며 5점 척도 상에서 일상적으로 느끼는 자신의 기분을 평정한다. 내적 합치도는 정적정서는 .84, 부정 정서는 .87, 전체 .84로 나타났다(이현희 등, 2003).

삶의 만족 척도(Satisfaction with Life Scale: SWLS). Diener, Emmons, Larsen 및 Griffin(1985)이 일반인들의 삶의 만족도를 평가하기 위하여 개발되었다. 본 연구에서는 류연지(1996)가 SWLS를 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 5문항으로 구성되어 7점 척도 상에서 만족도를 평가하도록 되어있다. 국내의 검사재검사 내적 합치도는 .72(류연지, 1996)이다.

긍정 심리치료 프로그램. 본 연구에서는 김진영과 고영건(2009)이 개발한 멘탈 휘트니스 긍정 심리치료 프로그램을 바탕으로, 일부 회기는 임영진(2010)의 행복증진 프로그램을 참고하였고 본 연구자가 사회 공포증상이 있는 대학생에게 적용하기 위해 부분적으로 내용을 첨가하거나 수정하였다. 사회적 상호작용에 대한 부담과 두려움이 큰 대상임을 고려하여 라포 형성에 좀 더 비중을 두었으며 초반에는 치료자가 적극적으로 개

입하되 점차 집단원들간 자발적 피드백을 중요시 하였다. 긍정 심리치료 프로그램의 각 회기별 목표 및 내용은 표 1에 제시되어 있다.

절 차

전북 소재 J대학교에 재학 중인 대학생 400명에게 사회적 회피 및 불안 척도를 실시하여 중간

정도 이상의 사회 불안 증상(82점 이상)을 보이는 이들 중, 프로그램 참가 의사를 밝힌 24명을 대상으로 처치집단 12명과 대기통제집단 12명으로 집단을 구성하였다. 처치집단 12명에게 총 8회기의 긍정 심리치료 프로그램을 실시하였다. 참가자들의 어학연수, 취업준비, 여행 등의 이유로 1주일에 걸쳐 2회기씩(회기 당 약 100분) 실시하였다. 사전, 사후, 8주 뒤 추적 검사에서 참가자들에게 사

표 1. 긍정 심리치료 프로그램 각 회기별 구성

회기	목 표	내 용
1	- 사회 공포증 이해 - 프로그램 이해 - 라포 형성하기 - 회망 발견하기	- 사회 공포증 소개 - 프로그램 소개, 틱&딤 동영상 시청 - 긍정적 자기소개서 작성 - 과제 : 내가 지금보다 조금 더 행복해지기 위해 할 수 있는 일 중 마음만 먹으면 오늘이라도 당장 할 수 있는 일 3가지
2	- 라포 형성하기 - 낙관적 태도 학습, 낙관적으로 생각하기	- 두려워하거나 좌절할 필요가 없었던 것을 두려워하거나 좌절하는 경향에 대한 탐색 - 중요한 일을 실패했거나 큰 계획이 무너졌을 때, 거절당했을 때의 경험들을 탐색해 봄으로써 하나의 문이 닫히면 거의 언제나 또 다른 문이 열린다는 점을 학습, 두려워했던 일 극복 사례 찾기 - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기
3	- 즐거운 일은 Here & Now의 관점에서 발견할 수 있다는 점 체험	- 최상의 자신의 모습 상상하기 - 집단 안에서 각자 자신에게 특별히 즐거움을 주었던 일 - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기, 감사일지 쓰기
4	- 감사개념 이해하기 - 일상에서 감사를 발견하기	- 자신이 '소중히' 지니고 있는 것에 대해서 감사할만한 것 - 누군가에게 감사한 마음을 갖게 되었던 때 - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기, 감사일지 쓰기, 성격 강점 검사
5	- 자신의 강점 발견하고 활용하기	- '나'를 주제로 하여 콜라주 만들기(내가 바라는 나, 나의 장점, 강점, 좋아하는 것) - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기, 감사일지 쓰기, 상위 5개 강점에 대한 경험 사례 찾기, 소중한 추억이 담긴 사진 찾아오기
6	- 용서 개념 이해 - 대인관계 상처와 고통 치유하기	- 대인관계 문제 이야기하기 - 용서 편지 쓰기 - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기, 감사일지 쓰기
7	- 암묵적 지식 훈련하기	- 친절 행동 찾기, 친절 행동 계획하기 - 긍정 대화법, 사회적 기술 훈련을 실시 - 과제 : 하루 중 좋았던 일 3가지 씩 기록하기, 감사일지 쓰기
8	- 자신의 변화 평가하기	- 8주간 행동 변화를 평가 - 자신에게 의미 있었던 부분, 이유 탐색하기 - 집단원의 강점을 중심으로 롤링페이퍼 작업

회적 회피 및 불안 척도, 낙관성 척도, 한국판 정서 척도 및 부정 정서 척도, 삶의 만족 척도를 작성하도록 하였다. 모든 자료는 SPSS 12.0으로 분석되었다.

결 과

사전 측정치의 집단 간 비교

긍정 심리치료 프로그램을 실시하기 전에 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전 동질성을 검증하기 위해 독립 표본 *t* 검증을 실시하여 사회 불안, 낙관성 및 주관적 안녕감(긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족)의 수준을 비교하였다. 사전 동질성 검증 결과는 표 2에 제시되었다.

긍정 심리치료 프로그램에 참여한 치료 집단이

통제 집단에 비해 사회 불안, 낙관성, 및 주관적 안녕감에서 유의하게 변화되었는지 알아보기 위해 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 점수에 대한 대응표본 *t* 검증을 실시하였다. 결과는 다음과 같다.

사회 불안의 집단 간 비교

긍정 심리치료 집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소를 나타냈으며 ($t(29)=6.749, p<.001$), 추적 점수에서도 유의한 감소가 지속되었다($t=5.253, p<.001$). 그러나 통제 집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=2.140, ns$), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=2.193, ns$).

표 2. 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 동질성 검증

	치료 집단 <i>M(SD)</i> (<i>n</i> =11)	통제 집단 <i>M(SD)</i> (<i>n</i> =10)	<i>t</i>	<i>p</i>
사회 불안	104.73(13.639)	102.30(10.155)	-.459	.652
낙관성	-2.78(.494)	-2.90(3.542)	-.096	.925
긍정 정서	25.00(4.690)	23.40(8.289)	-.551	.588
부정 정서	24.18(8.589)	24.80(8.257)	.168	.869
삶의 만족	15.36(5.870)	15.70(4.900)	.142	.889

표 3. 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 검사의 사회 불안 점수 변화

	사전 <i>M(SD)</i>	차이값 ^a	사후 <i>M(SD)</i>	차이값 ^b	추적 <i>M(SD)</i>
치료 집단 (<i>n</i> =11)	104.73(13.639)	25.818***	78.91(15.546)	19.455***	85.27(12.838)
통제 집단 (<i>n</i> =10)	102.30(10.155)	7.100	95.20(11.689)	6.700	95.60(9.058)

*** $p<.001$

낙관성의 집단 간 비교

긍정 심리치료 집단에서는 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의한 감소를 나타냈으며 ($t=-2.643, p<.05$), 추적 점수에서도 유의한 감소가 지속되었다($t=-4.406, p<.01$). 그러나 통제 집단에서는 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=.677, ns$), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=1.013, ns$).

주관적 안녕감(긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족)의 집단 간 비교

긍정 심리치료가 주관적 안녕감에 미치는 효과를 알아보기 위해 사전, 사후, 추적에 걸쳐 긍정 정서, 부정 정서, 삶의 만족 점수 각각을 측정하였다. 긍정 심리치료 집단에서는 긍정 정서가 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 증가했으나 ($t=-3.322, p<.01$) 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-1.027, ns$). 통제 집단에서는

표 4. 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 검사의 낙관성 점수 변화

	사전 M(SD)	차이값 ^a	사후 M(SD)	차이값 ^b	추적 M(SD)
치료 집단 (n=11)	-2.78(.494)	-2.778*	.00(.882)	-2.556**	-.22(.795)
통제 집단 (n=10)	-2.90(3.542)	.800	-3.70(3.743)	1.300	-4.20(5.266)

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

표 5. 긍정 심리치료 집단과 통제 집단의 사전-사후, 사전-추적 검사의 긍정 정서 점수 변화

변인	집단	사전 M(SD)	차이값 ^a	사후 M(SD)	차이값 ^b	추적 M(SD)
긍정 정서	치료 집단 (n=11)	25.00(4.690)	-6.273**	31.27(7.485)	-3.273	28.27(9.166)
	통제 집단 (n=10)	23.40(8.289)	-.700	24.10(7.125)	3.100	20.30(6.816)
부정 정서	치료 집단 (n=11)	24.18(8.589)	-1.182	25.36(11.039)	-1.455	25.64(10.161)
	통제 집단 (n=10)	24.80(8.257)	1.500	23.30(7.543)	-3.700	28.50(11.404)
삶의 만족	치료 집단 (n=11)	15.36(5.870)	-5.000*	20.36(7.978)	-1.273	16.64(7.270)
	통제 집단 (n=10)	15.70(4.900)	1.000	14.70(4.523)	.400	15.30(1.446)

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

긍정 정서의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=-9.38$, ns), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=1.403$, ns). 긍정 심리치료 집단에서는 부정 정서의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=-.459$, ns) 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=-.477$, ns). 통제 집단에서도 부정 정서의 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=2.002$, ns), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=-1.200$, ns). 긍정 심리치료 집단에서는 삶의 만족이 사전 점수에 비해 사후 점수에서 유의하게 증가했으나($t=-2.683$, $p<.05$) 추적 점수에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다($t=-.720$ ns). 통제 집단에서는 삶의 만족이 사전 점수와 사후 점수에서 유의한 차이가 없었고($t=1.430$, ns), 추적 점수에서도 유의한 차이가 없었다($t=.440$, ns).

이상의 결과를 종합하면, 긍정 심리치료 프로그램 집단이 통제 집단에 비해 사회 불안을 감소시키고 낙관성을 증가시키는데 효과적이었던 것으로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 사회 공포증 경향이 있는 대학생을 대상으로 8회기의 긍정 심리치료 그룹을 실시하였다. 긍정 심리치료 프로그램 집단의 사회 불안이 감소하고, 낙관성과 주관적 안녕감이 향상되었는지를 확인하기 위하여 통제 집단과 비교하여 검증한 결과는 다음과 같다.

첫째, 사회 공포증 증상이 있는 대학생의 사회 불안 정도를 집단 간에 비교한 결과 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 치료 집단의 사회 불안 증

상은 통제 집단에 비해 유의미한 감소를 나타냈다. 이는 긍정 심리치료 프로그램이 치료 집단의 사회 불안 감소에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 긍정 심리치료 프로그램의 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 판단할 수 있다. 이는 긍정 심리치료 프로그램 중 특히 낙관성 훈련, 감사하기, 긍정적 정서 고양, 암묵적 지식 훈련하기와 관련이 있다고 여겨진다. 사회 공포증 증상이 있는 참가자들에게 낙관성의 세 차원(과거 경험, 사건에 대한 사람들의 설명양식, 언어습관)을 학습하고 실제 경험에서 적용해볼 수 있도록 함으로써 이들의 낙관성을 증진시킬 수 있었고, 이는 사회 불안을 완충시킨 것으로 여겨진다. 사회공포 증상이 있는 참가자들에게 감사일지 쓰기, 좋았던 일 기록하기와 같은 활동들은 긍정적 정서를 유발하는 긍정적 사건의 경험에 적극적으로 참여하게 함으로써 사고-행동의 레퍼토리를 확장시켰을 것으로 여겨진다. 긍정적 경험으로 인한 긍정적 정서의 증진은 주의의 폭을 확장시키는데 기여한다. 이는 개인의 대처 능력을 향상시키고 안정적인 관계를 발전시킬 수 있는데 도움이 될 것이다. 긍정 심리치료 프로그램 중 감사일지 쓰기는 삶에 있어 긍정적인 의미를 발견하게 함으로서 긍정적 정서를 유발할 뿐만 아니라, 다른 사람의 친절의 수혜자로서 자신을 보도록 하여 지각된 사회적 지지를 느끼게 한다(McCullough & Emmons, 2002). 이러한 지각된 사회적 지지의 증가는 사회 공포증 증상의 완화에 기여한 것으로 보인다. 또한 긍정 심리치료에서 행한 다양한 기법들은 긍정적 인간관계에 기여하여 타인에게 긍정적 영향을 미칠 수 있으므로 궁극적으로 사회적 관계를 보다 풍성하고 안정되게 이끈다(임영

진, 2010). 치료 내 회기에서 연습하게 되는 다양한 종류의 기법들(친절한 행동하기, 건설적이고 적극적인 피드백 주기)은 유용한 사회적 기술이 될 수 있는데(Gable, Reis, Impett, & Asher, 2004; 임영진, 2010에서 재인용) 이 역시 사회 공포증 증상의 완화에 영향을 미친 것으로 여겨진다.

둘째, 사회 공포증 증상이 있는 대학생의 낙관성 정도를 집단 간에 비교한 결과 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 치료 집단의 낙관성은 통제 집단에 비해 유의미한 증가를 나타냈다. 이는 긍정 심리치료 프로그램이 치료 집단의 낙관성 증가에 효과적인 것으로 볼 수 있으며, 긍정 심리치료 프로그램의 효과가 지속적으로 영향을 미치고 있는 것으로 판단할 수 있다. 이러한 결과는 긍정 심리치료가 대학생의 낙관성 증진에 효과적이라는 선행 연구(박찬빈, 2011)와 일치한다. 긍정 심리치료에서 비판적 특성을 지닌 사회 공포증 증상이 있는 참가자들에게 낙관성의 세 차원(과거 경험, 사건에 대한 사람들의 설명양식, 언어습관)을 학습하고 실제 경험에서 적용해볼 수 있도록 함으로써 이들의 낙관성을 증진시킬 수 있었다. 살면서 극복할 수 없을 것이라고 생각했었는데 실제로 극복할 수 있었던 일을 찾아보면서 이론적 학습뿐만 아니라 각자 자신의 성공 사례를 통해 자신의 대처 능력을 경험적으로 확인할 수 있게 하였고, 앞으로 발생할 수도 있는 위기 상황을 자신이 충분히 극복할 수 있다는 효능감을 갖게 한 것으로 여겨진다. 본 연구 결과에서도 알 수 있듯이 긍정 심리치료 프로그램 참가자들의 낙관성은 사전에 비해 사후, 추적까지 점차 상승되어 유지되고 있었다. 낙관성의 증진은 개인의 사고, 판단 및 행동 전반에 걸쳐 영향을 미친다고 볼

수 있으며, 교우관계와 같은 일상적인 상황이나 질환과 같은 위기 상황 등의 여러 가지 사회적 문제 상황에 있어서 긍정적으로 작용할 것이라고 기대할 수 있다(이지영, 2010).

셋째, 사회 공포증 증상이 있는 대학생의 주관적 안녕감 정도를 집단 간에 비교한 결과 긍정 심리치료 프로그램에 참여한 치료 집단의 주관적 안녕감이 다소 증가한 것으로 나타났다. 주관적 안녕감의 구성 요소인 긍정 정서, 부정 정서 및 삶의 만족 중 긍정 정서와 삶의 만족은 사전 검사에 비해 사후 검사에서 유의하게 증가하는 것으로 나타났으나 사전에 비해 추적까지 유의한 증가를 보이지는 않았다. 부정 정서의 경우 사전, 사후, 추적 검사에서 유의한 감소를 나타내지 않는 것으로 나타났다. 이는 긍정 심리치료 프로그램이 치료 집단의 주관적 안녕감의 증가에 어느 정도 효과적인 것으로 볼 수 있으나, 긍정 정서와 삶의 만족의 유의한 증가가 추적 검사까지 지속되지 않았고 부정 정서의 감소가 나타나지 않았다는 점에 있어서 이 부분에 대한 추후 논의가 필요할 것으로 여겨진다. 주관적 안녕감의 구성요소인 삶의 만족, 정적 정서, 부정 정서는 때로 한 개인 내에서 비슷한 정도로 발생하지만 각기 분리된 것으로 볼 수 있다(Lucas, Diener, Suh, 1996; 박경혜, 2005에서 재인용). 즉, 긍정 정서 및 부정 정서는 서로 독립적이라는 것이다. 긍정 정서와 무관하게 부정 정서가 많을 수도 있고 적을 수도 있으며, 부정 정서와 무관하게 긍정 정서가 많을 수도 있고 적을 수도 있다. 본 연구에서 비교적 단 기간 내에 긍정 정서와 삶의 만족은 증가시킬 수 있었지만, 부정 정서를 상쇄시키기에는 기간이 충분하지 못했다고 여겨진다. 김초록과 신

희천(2011)은 유도된 긍정적 정서는 동일한 시점의 증가한 긍정적 대처는 어느 정도 설명할 수 있지만 시간이 흐른 후의 긍정적 대처까지는 설명을 하지 못한다고 밝혔다. 이는 긍정적 경험과 긍정적 정서와는 독립적으로 삶에서 경험하게 되는 부정성이 제대로 수용되지 못하는 것의 부작용과도 관계가 있을 것이다. Welwood(2008)는 정서에 반응하거나 비난하거나 억압하려 들지 않고 정서 안으로 좀 더 깊숙이 들어가 느껴지는 것을 그대로 느끼도록 허용할 수 있을 때 좀 더 부정적 정서에서 벗어나 삶의 방향이라는 문제를 더 깊이 살펴볼 수 있다고 제안하였다. 본 연구의 참가자들 중 몇몇은 보통의 대학생이 겪는 진로 문제, 취업 문제, 대인관계 문제뿐만 아니라 어렸을 때부터 지속된 가정 내의 지속적인 폭력과 불화, 대인관계 외상으로 인해 오랜 시간 고통을 받아 오고 있는 경우도 있었다. 이들에게 긍정 심리치료 프로그램이 긍정적 경험에 초점을 맞추고 이를 충분히 느낄 수 있도록 했음에도 불구하고 비교적 장기간 계속되어온 문제들에 대한 부정 정서를 감소시키기에는 부족했던 것으로 보인다. 이런 결과를 미루어볼 때 심각한 외상 경험이 있는 이들의 경우 긍정적 경험에 초점을 맞추는 활동뿐만 아니라 상처받은 부정성에 대한 처치가 보완적으로 필요하다고 여겨진다. 이외 긍정 정서와 삶의 만족이 사후 검사에서 유의한 증가를 나타냈다는 점도 살펴봐야할 부분이다. 이전에 언급한 개인적 상황들에도 불구하고 이들이 자신의 삶 속에서 긍정적인 것에 초점을 맞추고 긍정적 경험을 보다 더 많이 할 수 있게 된 것으로도 이들의 주관적 안녕감을 향상시키는 데 기여했다고 생각된다. 비록 이러한 증가가 추적까지 지속되지

않았지만 본 연구에서 실시한 긍정 심리치료 프로그램이 사회 공포증 경향이 있는 대학생의 주관적 안녕감을 향상시키는 데 있어서 효과적일 수 있음을 확인했다. 긍정 심리치료 프로그램에서 행해졌던 좋았던 일, 감사 일지 쓰기를 비롯한 다양한 활동들이 긍정 정서 및 삶의 만족을 증가시켰을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다;

첫째, 긍정 심리치료의 적용 범위를 확장시켰다는 것이다. 아직까지 긍정 심리치료의 효과검증 연구는 우울 증상이 있는 대상에 대한 증상 감각의 목적과 삶의 만족도 증진의 목적 이외 다양한 적용 수준을 지닌 내담자를 대상으로는 검증되지 않았고(박찬빈, 2011) 초등학교의 시험불안(김태승, 2011), 대학생의 정신건강(박찬빈, 2011) 등에 대해 이루어졌으나 사회 공포증 증상이 있는 대학생에 적용한 경우는 처음이었다. 긍정 심리치료에서는 내담자들의 문제 증상과 무관하게 갖고 있는 강점들 또는 문제로 인해 손상받지 않은 기능들을 보다 강화시킬 수 있는 방안에 초점을 두는데 본 연구 결과는 미성숙하거나 신경증적인 기제를 다루지 않아도, 내담자의 성공적인 적응을 돕는다는 것이 가능하다(김진영, 고영건, 2009)는 의견과 일치한다고 할 수 있겠다. 실제 본 연구에서는 사회 공포증 증상 자체를 다루지 않았고, 참가자들의 강점이나 긍정적 경험에 초점을 맞추는 활동을 통해 사회 공포증 증상을 감소시켰다. 이런 결과는 사회 공포증 경향이 있는 대학생뿐만 아니라 다양한 증상을 가진 대상에 대한 추후 긍정 심리치료의 적용 가능성을 고려할 수 있게 한다.

둘째, 사회 공포증에 대한 대안적 치료를 제시했다는 것이다. 낙관성이라는 긍정적 요인이 학습

가능하다면 사회 불안과의 관계에서도 변화가 있을 것(이지영, 2010)이라는 제안, 사회 불안과 긍정적 정서와의 관련성에 대한 연구(김경미, 송현주, 2009)가 있었으나 이를 직접 사회 공포증 치료에 적용한 연구는 없었다. 전통적인 인지행동치료에서는 비판적이고 부정적 정서 및 심상을 떠올리게 되는데 이는 치료적 동맹을 파괴하고, 탈락률을 높인다(김진영, 고영건, 2009에서 재인용). 이에 비해 본 연구에서 사용한 긍정 심리치료에서는 내담자가 가진 강점, 긍정적 경험을 활용함으로써 사회 공포증에서 문제시 되는 증상을 다루지 않고도 증상을 감소시킬 수 있다는 것을 나타냈다.

셋째, 사회 공포증 경향이 있는 대학생에 대한 긍정 심리치료 프로그램이 미치는 영향을 검증하는데 있어서 단순히 사후 검사만을 하지 않고 8주 후의 추적 검사를 함께 함으로써 프로그램의 효과를 좀 더 명확하게 알아보았다는 것이다. 사회 불안, 낙관성이 추적 시기까지 유의한 변화가 유지되었다는 것과 이와 달리 긍정 정서 및 삶의 만족은 사후까지 그 효과가 이어졌으며, 부정 정서는 유의한 변화가 없었다는 점은 추후 연구에서 좀 더 살펴보아야할 것으로 보인다.

본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제안사항은 다음과 같다;

첫째, 본 연구는 일부 대학생 표집을 대상으로 이루어졌기 때문에 결과를 다양한 연령층, 다양한 사회 공포증 증상 정도를 지닌 대상에게 일반화시키는 데는 한계가 있다. 따라서 추후 연구는 다양한 연령층, 다양한 사회 공포증 증상을 보이는 대상에게 적용하여 본 연구의 결과를 재검증할 필요가 있다.

둘째, 긍정 심리치료 프로그램 참가자들의 부정 정서가 사전, 사후, 추적 검사에 있어서 거의 변화하지 않았다는 부분에 대해 명확한 설명을 제시하지 못했다는 점이다. 추후 연구에서는 사회 공포증이 있는 사람들의 부정 정서를 감소시키기 위해 긍정 심리치료의 치료적 관점은 유지하되, 역기능적 사고일지 쓰기와 같은 다른 치료적 기법을 함께 혼합한 치료를 비교 집단으로 하여 치료적 효과를 검증해보는 것도 도움이 될 것이다. 또한 참가자들의 정서를 사전, 사후, 추적뿐만 아니라 프로그램 진행 중에도 측정하여 정서적 변화 추이를 좀 더 자세히 살펴보는 것도 좋을 것이라 여겨진다.

셋째, 참가자들의 증상 측정에 있어서 자기보고식 척도에 의존했다는 점이다. 보다 정확한 치료적 효과를 검증하기 위해 프로그램 사전, 사후에 전문가와의 면담을 통한 정확한 진단이 필요할 것이다.

넷째, 치료 프로그램이 단기적으로 진행되었다는 점이다. 긍정 심리치료 프로그램 참가자들이 긍정 심리치료 프로그램의 다양한 활동들을 익히고 습관화하기에는 부족한 시간이었다고 생각된다. 긍정 심리치료 프로그램 참가자들 중 반 이상이 본 프로그램의 보완할 부분으로 프로그램이 너무 단기라는 점을 꼽았다. 단기적으로 진행하다 보니 과제의 분량이 다소 많아져 참가자들이 부담을 느끼는 경우도 있었다. 치료 회기 내에서 다양한 프로그램 활동들을 직접 연습해보는 시간을 좀 늘리는 것이 프로그램의 효과를 높이는 데 도움이 될 것이다. 이러한 점을 미루어 볼 때 좀 더 장기적인 프로그램으로 운영할 필요가 있을 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

- 강교민 (2011). 사회 불안이 신체증상과 웰빙에 미치는 영향: 관계의 질과 의사소통의 매개효과. 경상대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 김경미, 송현주 (2009). 사회 불안과 긍정적 정서의 관계에 대한 연구 고찰. 심리치료, 9(2), 79-93.
- 김진영, 고영건 (2009). 긍정 임상심리학: 멘탈 휘트니스 (mental fitness)와 긍정 심리치료(positive psychotherapy). 한국심리학회지: 사회문제, 15(1), 155-168.
- 김초록, 신희천 (2011). 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계. 한국심리학회지: 상담 및 치료, 23(2), 451-469.
- 김태승 (2011). 긍정심리 집단상담 프로그램이 초등학교 고학년 학생의 시험불안 및 학습동기에 미치는 효과 검증. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕감에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박주하 (2010). 정서표현갈등과 대인불안 및 주관적 안녕감과 관계. 건양대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박찬빈 (2011). 긍정심리상담 및 치료 프로그램이 대학생 정신건강에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회 공포증 척도 (K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. 한국심리학회지: 임상, 16(2), 251-264.
- 이주영, 김지혜 (2002). 긍정적 사고의 평가와 활용: 한국판 긍정적 자동적 사고 질문지(Automatic Thought Questionnaire - Positive: ATQ-P)의 표준화 연구. 한국심리학회지: 임상, 21(3), 647-664.
- 이지영 (2010). 대학생의 성인애착과 낙관성 및 사회 불안의 관계. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.
- 임가영 (2010). 사회 불안집단의 자기상에 따른 해석편향의 변화. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임승락, 김지혜 (2002). SOM(State of Mind) 모형에 따른 긍정적/부정적 사고의 인지적 균형 I : 일반 성인집단을 대상으로. 한국심리학회지: 임상, 21(1), 124-146.
- 임영진 (2010). 긍정 심리치료: 우울증에의 적용. 한국임상심리학회 가을 학술대회 자료집, 2, 71-79.
- 임영진 (2010). 성격 강점과 긍정 심리치료가 행복에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 조하나 (2003). 낙관성 수준에 따른 우호/적대상황에서의 대인관계도식 차이. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual for mental disorders (4th edition Text Revised)*. Washington, DC: Author.
- Aspinwall, L. G. & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 989-1003.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology*, 30, 879-889.
- Compton, W. C. (2005). *An introduction to positive psychology*. Stamford, Ct: Thomson.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Eysenck, H. J. (1994). *Genius-The natural history of*

- creativity*. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevent and Treatment, 31*(3), 1-25.
- Heimberg, R. G. & Becker, R. E. (2007). 사회 공포증의 인지행동집단치료: 이론과 실제 [*Cognitive-Behavioral Group Therapy for Social Phobia Basic Mechanisms and Clinical Strategies*]. (최병휘 역). 서울: 시그마프레스.
- McCullough, M. E. & Emmons, R. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112-127.
- Moscobitch, D. A., Suvak, M. K., & Hofmann, S. G. (2010). Emotional response patterns during social threat in individuals with generalized social anxiety disorder and non-anxious controls. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 785-791.
- Öztürk, A. & Mutlu, T. (2010). The relationship between attachment style, subjective well-being, happiness and social anxiety among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 9*, 1772-1776.
- Rodebaugh, T. L. (2009). Social phobia and perceived friendship quality. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 872-878.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Breidiges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neototicism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 1063-1078.
- Seligman, M. E. P. (1996). 낙관성 훈련[*LEARNED OPTIMISM*]. (박노용, 김혜성 역). 서울: 오리진.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 35*, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist, 61*(8), 774-778.
- Spokas, M. E., Rodebaugh, T. L., & Heimberg, R. G. (2004). Cognitive biases in social phobia. *Psychiatry, 35*(5), 51-55.
- Watson, D., Clark, L., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.
- Watson, D. & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*, 448-457.
- Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학[*Toward a Psychology of Awakening*]. (김명권, 주혜명 역). 서울: (주)학지사.

원고접수일: 2012년 2월 16일

게재결정일: 2012년 9월 11일

The Effects of Positive Psychotherapy on Social Anxiety, Optimism, and Subjective Well-Being of Social Phobia-prone College Students

Yu-Yeon Choi ChongNak Son
Department of Psychology
Chonbuk National University

The purpose of this study is to explore the effects of Positive Psychotherapy(PPT) Program on social anxiety, optimism, and subjective well-being of college students with social phobia-prone. Four hundred college students who live in Jeonbuk province completed the Social Avoidance and Distress Scale(SADS). The 24 participants who were selected by the scale were assigned to 12 in the positive psychotherapy group and 12 in the control group. PPT program was administered for 8 sessions. All participants completed SADS, Attribution Style Questionnaire, Positive and negative Affect Scale(PANAS), and Satisfaction with Life Scale(SWLS) at pre-treatment, post-treatment, and at 8 weeks follow-up periods. The results of this study were as follows: social anxiety of the therapy group were significantly decreased. And optimism, positive emotion, and satisfaction with life of the therapy group were significantly increased. Social anxiety, optimism, positive emotion, and satisfaction with life of the control group weren't significantly changed. The effects of social anxiety, optimism were maintained up to follow-up. There was not significant difference in negative emotion between the therapy group and the control group. Finally, the implications and the limitations of this study, and the suggestions for future study were also discussed.

Keywords: Social Phobia, Optimism, Subjective Well-being, Positive Psychotherapy(PPT)