

발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원  
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

---

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

---

**Vol. 19, No. 1.**

**March. 2014.**

**The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY**

published by

**by Korean Health Psychological Association**

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

---

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로  
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

---

---

# 한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)  
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)  
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)  
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)  
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)  
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)  
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)  
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)  
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)  
김 용 희 (광주대학교 심리학과)  
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)  
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)  
장 문 선 (경북대학교 심리학과)  
정 경 미 (연세대학교 심리학과)  
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)  
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)  
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)  
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

---

# 한국심리학회지

## 건강

### 제 19 권 제 1 호

#### [개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 ..... 박 지 선 / 1

#### [경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 ..... 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 ..... 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 ..... 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 ..... 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 ..... 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire ..... Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 ..... 정 소 영 · 김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents ..... Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 ..... 양 경 은 · 박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 ..... 류 혜 라 · 박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 ..... 박 현 립 · 박 현 진 · 장 문 선 · 구 본 훈 · 배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 ..... 박 윤 선 · 최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로 .....	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향 .....	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과 .....	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성 .....	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과 .....	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할 .....	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의 .....	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과 .....	정 선 경 · 정 남 운 / 387

**[Brief Report]**

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형 .....	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로 .....	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구 .....	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증 .....	이 미 령 · 신 용 균 / 443

# 사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과<sup>†</sup>

최 성 은  
순천향대학교 부천병원

최 훈 석<sup>‡</sup>  
성균관대학교 심리학과

두 편의 실험연구를 통해서 자신의 발표행동을 조망하는 방법에 따라서 해당 발표행위에 대한 불안지각 및 후속 발표수행이 달라지는지 알아보았다. 실험 1은 자기에 대한 조망(1인칭 대 3인칭)에 따른 효과가 자기-초점적 주의에서의 차이에 기인한 것인지 알아볼 목적으로 수행되었다. 실험 2에서는 3인칭 조망에 의해서 유발되는 발표불안을 감소시키는 전략으로 해석수준(construal level)의 효과를 탐색하였다. 연구 결과, 1인칭 조망을 사용했을 때에 비해서 3인칭 조망을 사용하여 자신의 발표행동을 심상화 했을 때 자기-초점적 주의가 높고, 발표 전 불안 수준 및 타인의 부정적 평가에 대한 염려가 높았으며, 자신의 발표수행에 대한 자기-평가가 낮았다(실험1). 또한 추상 수준이 낮은 방법(how)-기반 심상화를 사용했을 때에 비해서 추상 수준이 높은 이유(why)-기반 심상화를 통하여 자신의 발표행동을 심상화 했을 때 추상적 마음 갖춤새가 발현되었고, 발표 전 이완 수준이 높았다(실험2). 연구결과를 토대로 연구의 시사점과 제한점 및 향후 연구과제에 대하여 논의하였다.

주요어: 사회불안, 발표불안, 시각조망, 자기-초점적 주의, 해석 수준

<sup>†</sup> 이 논문은 교신저자의 지도로 수행된 최성은의 석사학위 논문을 수정, 보완한 것임.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 최훈석, (110-745) 서울시 중로구 명륜동 3가 53 성균관대학교 심리학과,  
Tel: 02-760-0494, E-mail: hchoi@skku.edu

사회 공포증(social phobia)과 사회 불안(social anxiety)<sup>1)</sup>은 심리학을 비롯한 정신의학 분야에서 활발하게 연구되고 있는 주제이며, 특히 사회 불안의 하위 유형들 중 발표 불안(speech or public speaking anxiety)은 대학생 및 일반 성인에게서 가장 흔히 관찰되는 증상 가운데 하나이다(조용래, 원호택, 1997; Fremouw & Breitenstein, 1990). 사회 불안에 관한 임상심리 분야의 선행 연구들은 주로 임상 집단을 대상으로 과도한 자기-초점적 주의(self-focused attention)나 자신에 대해 왜곡된 심상을 떠올리는 경향성 등과 같은 기질적 요인을 중요하게 다루었다(Clark & Wells, 1995; Daly, Vangelisti, & Lawrence, 1989; Duval & Wicklund, 1972). 이를 통해 부정적 자기 초점화라는 감각 및 인지적 요인이 발표 불안에 영향을 미침을 알아냈으며, 이에 대한 치료적 개입으로 인지행동치료의 효과성이 보고되었다(박기환, 안창일, 2001).

사회 불안에서 자기-초점적 주의의 역할에 관한 연구는 시각 조망(visual perspective)에 관한 사회심리학 연구와도 밀접한 관련성이 있다. 시각 조망의 효과에 관한 선행 연구에 따르면, 사람들은 자기에 대해 심상화 할 때 1인칭 조망과 3인칭 조망을 사용하는데, 어떤 조망 방식으로 자신의 모습을 바라보는가에 따라서 자기에 대한 평가가 달라진다(최훈석, 최보배, 권민교, 김주현, 2007; Cohen & Gunz, 2002; Frank & Gilovich, 1989; Libby & Eibach, 2002; Libby, Eibach, & Gilovich, 2005; Pronin & Ross, 2006; Vasquez & Buehler, 2007). 이 방면의 연구에서, 자기에 대한

3인칭 조망은 1인칭 조망에 비해, 조망된 행동의 유의미성을 증폭시킨다는 결과가 보고되었다. 연구자들은 이러한 시각 조망의 효과를 설명하는 기제 중의 하나로 심리거리에 따른 해석수준의 차이를 들고 있다(최훈석, 정지인, 2008; Vasquez & Buehler, 2007).

본 연구에서는 자신을 1인칭 또는 3인칭으로 조망하는 방식이 발표 불안에 미치는 효과를 알아보고자 한다. 일부 선행 연구에서는 발표 불안이 높은 사람은 발표 불안이 낮은 사람에 비해 3인칭의 관찰자 관점을 더 많이 사용하며, 그에 따라서 높은 불안 수준을 경험한다는 결과가 보고되었다(예: Clark & Wells, 1995; Spurr & Stopa, 2003).

발표 장면에서 이러한 시각 조망 방식에 따른 차이는 1인칭 조망과 3인칭 조망에 수반되는 자기-초점적 주의에서의 차이를 반영하는 것일 수 있다. 즉, 3인칭 조망으로 자신이 발표하는 장면을 심상화하는 경우, 1인칭 조망으로 자신이 발표하는 장면을 심상화하는 경우에 비해서, 자기-초점적 주의가 증가함에 따라서 발표와 관련된 부정적 사고에의 고착이 일어나며 결국 발표불안도 증가할 수 있다.

한편, 자기-조절에서 해석 수준(construal level)의 역할을 다룬 일부 선행 연구에서는 높은 추상 수준의 해석은 낮은 추상 수준의 해석보다 행위자로 하여금 충동조절을 잘 하도록 하고, 목표관련 사고 및 목표 행동을 잘 유지시키는 등 자기-조절 효과성이 높다는 결과를 보고하였다(예: Fujita & Han, 2009; Fujita, Trope, Liberman &

1) 사회 불안과 사회 공포증은 서로 다른 개념이라기보다 연속선상의 양적인 차이라고 보는 견해가 일반적이다(McNeil, Turk, & Ries, 1994).

Levin-Sagi, 2006; Waksalak & Trope, 2009). 이 결과를 발표 장면에서 적용시켜 추론해보면, 발표 상황에서 유발되는 높은 추상 수준의 해석은 낮은 추상 수준의 해석에 비해서 자기-조절 효과성이 높고, 그에 따라서 발표 불안도 낮을 가능성이 있다. 이 점에 착안하여, 본 연구에서는 사회 불안의 하위 유형인 발표 불안 상황에서 1인칭과 3인칭 시각 조망이 유발하는 심리기제를 자기-초점적 주의를 중심으로 알아보고, 발표 상황에서 개인이 취하는 해석 수준에 따른 불안경감 효과를 탐색하였다.

#### 시각 조망: 1인칭 조망 대 3인칭 조망

자기에 관한 조망이 1인칭과 3인칭 조망으로 구분된다는 점은 여러 연구자들에 의해서 제안되었다. James(1890; 1950)는 자기를 ‘주체로서의 나’와 ‘객체로서의 나’로 구분하였으며, Bem(1972)은 사람들이 외부 타인의 관점을 사용하여 자신을 볼 수 있다는 점에 착안하여 자기-지각 이론을 제안하였다. 또한 기억 회상에서 조망의 차이를 다룬 Nigro와 Neisser(1983)는 사람들은 자신을 외부 관찰자의 관점이나 본래 자신의 관점을 통해 자신의 자서전적 기억을 회상한다고 주장하고, 전자를 관찰자 기억(observer memory)으로 후자는 장 기억(field memory)으로 정의하였다. 그리고 이 두 가지 기억을 회상하는 데 사용한 조망을 각각 관찰자 조망(observer perspective)과 장 조망(field perspective)으로 구분한다.

보다 최근에 Libby와 Eibach(2002)는 Nigro와 Neisser(1983)가 정의한 장 조망을 1인칭 조망(first-person perspective)으로, 관찰자 조망을 3인

칭 조망(third-person perspective)으로 정의하였다. 이와 유사하게 Pronin과 Ross(2006)는 장 조망과 관찰자 조망을 각각 행위자 조망(actor’s perspective)과 관찰자 조망(observer’s perspective)으로 명명했으며, Leung과 Cohen(2007)은 1인칭 조망을 내부자 조망(insider perspective)으로, 3인칭 조망을 외부자 조망(outsider perspective)으로 지칭하였다.

이처럼 연구자마다 조망을 구분하는 용어가 조금씩 다르지만 이들이 나타내고 있는 현상은 동일하다. 즉, 장 조망과 행위자 조망 그리고 1인칭 조망은 모두 행위자가 자신의 본래 관점을 취해 자신의 행동을 심상화 하는 것인 반면, 관찰자 조망과 3인칭 조망은 행위자가 외부 관찰자의 관점을 취해 자신의 행동을 심상화 하는 방식이다. 본 연구에서는 Libby와 Eibach(2002)의 정의에 따라 자기에 관한 시각 조망을 1인칭 조망과 3인칭 조망으로 지칭한다.

#### 사회불안에서 시각 조망과 자기-초점적 주의의 효과

사회불안에 관한 일부 선행연구에서 사회불안이 높은 사람들은 사회불안이 낮은 사람들에 비해서 불안을 유발하는 사회적 상황에서 3인칭 조망을 사용하는 경향성이 강하다는 결과가 보고되었다. 또한 이와는 역으로 3인칭 조망이 1인칭 조망에 비해 해당 상황에서 사회불안을 높게 경험하도록 함을 시사하는 결과도 보고되었다.

Clark와 Wells(1995)의 사회공포증에 관한 인지적 모델에 따르면, 사회공포증을 지니고 있는 개인은 자신이 타인에게 어떻게 보이는지에 대해 자기 스스로의 생각, 느낌, 내적 감각으로부터 형

성된 부정적 인상을 일반화시키는데 이러한 인상은 외부 관찰자 관점의 시각 이미지의 형태로 발생한다.

이러한 맥락에서 Spurr와 Stopa(2003)는 사회불안이 높은 집단과 사회불안이 낮은 집단을 구분하여 사고, 불안, 행동, 사회적 수행의 측면에서 관찰자 관점의 효과를 검증하였다. 이 연구에서 참가자들은 장 관점과 관찰자 관점 각각에서 '휴학 기간 동안 한 일', '나의 이상적인 직업', '학생가난' 등의 발표주제 중 한 가지씩 선택하여 총 두 번의 발표를 수행하였으며 발표하는 모습은 녹화되었다. 연구 결과, 관찰자 관점을 취한 참가자들은 장 관점을 취한 참가자들에 비해 발표를 하는 동안 부정적 사고와 안전행동을 자주 하였으며, 그러한 부정적인 사고를 믿는 경향성도 높았다.

사회 공포증과 시각 조망, 그리고 귀인의 관련성을 다룬 연구도 보고되었다. Coles, Turk, Heimberg 및 Fresco(2001)는 사회 공포증을 지니고 있는 개인은 불안을 경험한 사회적 상황을 회상할 때, 이것을 위협 자극으로 지각하여 통제집단에 비해 3인칭 조망을 더 많이 사용한다는 것을 보였다. 또한 사회 공포증을 지니고 있는 집단과 그렇지 않은 집단은 각각 사회적 상황의 불안 수준에 따른 기억을 서로 다르게 귀인했다. 즉, 사회 공포증을 지니고 있는 개인의 귀인은 상황에 따른 불안 수준이 증가함에 따라 자신의 수행을 내적이고 안정적이며 전반적이라고 평가한 반면, 사회 공포증을 지니고 있지 않은 개인은 자신의 수행에 대해 외적이고 덜 안정적이며 덜 전반적인 속성을 지닌다고 귀인하였다.

한국에서 최영인과 권정혜(2009)는 서구에서 보

고된 연구들과 달리 사회불안이 높은 집단과 낮은 집단 모두 장 관점에 비해 관찰자 관점에서 부정적인 자동적 사고와 안전행동을 많이 하고 수행도 저조함을 관찰했다. 그러나, 비디오로 녹화된 발표수행에 대한 평가에서는 사회불안이 높은 집단이 사회불안이 낮은 집단에 비해서 관찰자 관점을 취했을 때 자신의 발표 수행을 낮게 평가했으며, 이러한 결과는 서구에서 보고된 결과와 맥을 같이 한다.

본 연구에서는 다음과 같은 배경을 토대로 사회불안에 관한 선행 연구에서 보고된 시각조망의 효과가 자기-초점적 주의에서의 차이에 기인한 것이라고 가정하고, 이를 검증하고자 한다.

자기-초점적 주의란 개인의 주의초점이 자신에게 쏠려있어 자기-인식(self-awareness)이 높은 상태이다. 개인의 기억에서 회상 조망의 효과를 다룬 연구에서는 개인이 과거 사건에 대해 이미지를 형성하도록 요청받으면 외부 관찰자의 조망을 우세하게 사용한다는 결과가 일관되게 보고되었다(Cohen & Gunz, 2002; Frank & Gilovich, 1989; Libby & Eibach, 2002; Lorenz & Neisser, 1985; Nigro & Neisser, 1983). 이와 관련하여 McIssac과 Eich(2002)는 과거 행동을 행위자 관점으로 바라보는 것이 그 행동과 관련된 내적 심리 경험에 대한 인식을 증가시킨다고 제안하였다.

이와 유사한 맥락에서, Frank와 Gilovich(1989)는 과거 행동의 속성 자체가 자기에 초점을 두고 있기 때문에 1인칭 조망보다 3인칭 조망의 방식으로 기억하는 경향이 있다고 주장한다. 이와 함께 개인차를 다룬 연구에서도 자기-초점적 사고(self-focused thought)가 3인칭 기억과 연합되어 있음을 시사하는 결과가 보고되었다(예: Robinson



& Swanson, 1993; Sugiura, 1996).

사회 불안 수준이 높은 개인은 사회 불안 수준이 낮은 개인에 비해 사회적 수행 장면에서 관찰자 관점을 취함으로써 자기-초점적 주의가 과도하게 증가하고, 그에 따라서 자기에 대해 왜곡된 이미지를 포함하는 부적 사고가 유발됨으로써 불안을 일으킨다는 결과도 보고되었다(Clark & Wells, 1995).

이 결과로부터, 3인칭 조망은 1인칭 조망에 비해서 발표상황에서 자기-초점적 주의를 강하게 유발하고, 증가된 자기-초점적 주의로 인해 역기능적 부정적 사고가 증가하며, 그에 따라서 불안 수준도 높아지고 발표 수행도 저조하리라고 예상할 수 있다. 이러한 추론과 일관되게, 발표 불안을 자기-초점적 주의(self-focused attention)의 효과로 설명하는 연구들이 보고되었다(김지혜, 안창일, 1991; Clark & Wells, 1995; Daly, Vangelisti, & Lawrence, 1989 등).

발표 장면에서 자기-초점적 주의의 효과를 다룬 선행 연구에서는(Clark & Wells, 1995; Daly, Vangelisti, & Lawrence, 1989), 기질적으로 자기-초점적 주의가 높은 임상 집단과 그렇지 않은 비임상 집단으로 구분하여 발표 불안 수준이 높은 개인은 발표 불안 수준이 낮은 개인에 비해 발표를 하는 동안 자신을 사회적 객체(social object)로 바라보고 자신에게 많은 주의를 기울이며 이는 수행 저하 및 부적 자기-평가와 관련됨을 보였다.

또한 발표 불안 수준이 높은 사람들은 그렇지 않은 사람들에 비해 자신의 수행에 관한 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 더 컸다. 본 연구에서는 선행연구에서 다루었던 임상 집단이 아닌

비 임상 일반인 집단을 대상으로 시각 조망 방식이 자기-초점적 주의를 매개로 발표 상황에서 상태불안에 미치는 영향을 알아보려고 하였다.

위와 같은 배경에서 본 연구의 실험 1에서는 발표장면에서 시각 조망이 불안에 미치는 효과가 조망 방식에 따라 차별적으로 발현되는 자기-초점적 주의에 기인한 것인지 알아보았다. 구체적으로, 3인칭 조망으로 자신이 발표하는 장면을 심상화하는 경우 1인칭 조망으로 심상화하는 경우에 비해서 자기-초점적 주의 수준이 높고, 그에 따라서 발표불안 수준도 높으리라고 가설화하고 이를 검증하였다.

가설 1-1. 자신이 발표하는 장면을 3인칭으로 조망했을 때 1인칭으로 조망했을 때보다

발표 전 불안 수준이 높다.

가설 1-2. 시각 조망이 발표 전 불안에 미치는 효과는 해당 발표행위에 대한 자기-초점

적 주의가 매개한다.

## 실 험 1

### 방 법

#### 참가자

심리학 교양 강좌를 수강하는 서울소재 대규모 사립대학 학부생 48명을 남녀 동수로 시각조망 두 조건(3인칭 조망/1인칭 조망)에 무선 할당하였다.

## 절차

대인 간 의사소통 연구의 일환으로 대학생들의 발표행동 사례를 수집하는 연구라고 연구 목적을 꾸며서 소개하고, 이를 위해 카메라 앞에서 발표를 하게 된다고 설명했다. 이후 시각조망 조건별로 발표행동 장면을 심상화하는 방법을 해당 사진 자극과 함께 아래와 같이 설명하였다. 그런 다음 참가자들의 이해를 돕기 위해 실험 조건에 해당하는 시각 조망의 예시를 보여주는 동영상 자료를 제공하였다.

### [1인칭 조망 조건]

1인칭 조망은 행위자로서 당신이 실제 경험하는 조망을 말합니다. 다시 말하자면 당신의 주변 상황을 당신의 눈으로 직접 보는 것처럼 행동을 심상화합니다. 행동을 당신의 눈으로 보기 때문에 당신 자신의 모습을 볼 수 없습니다. 이제 1인칭 조망을 연습해보겠습니다. 1인칭 조망을 사용하여, 당신이 서 있는 장면을 상상해봅니다. 만약 당신이 시선을 당신이 서 있는 지점에서 위로 움직이면 다음의 사진에서처럼 서서히 당신의 주위 상황을 볼 수 있게 되며, 당신 자신의 모습은 볼 수 없습니다.

### [3인칭 조망 조건]

3인칭 조망은 당신의 행동에 대해 관찰자가 경험하는 조망을 말합니다. 다시 말하자면 당신의 주변 상황과 당신을 관찰자의 눈으로 직접 보는 것처럼 행동을 심상화합니다. 행동을 관찰자의 눈으로 보기 때문에 당신의 모습을 볼 수 있습니다. 이제 3인칭 조망을 연습해보겠습니다. 3인칭 조

망을 사용하여, 즉 외부 관찰자의 눈으로 당신의 신발을 보는 장면을 상상해봅니다. 만약 당신이 시선을 위로 움직이면 다음의 사진에서처럼 당신의 신발은 보이지 않게 되고 서서히 당신의 옷차림을 볼 수 있게 됩니다.

조망 방법에 대한 훈련이 끝난 이후, 참가자들은 조망 조건별로 취업면접 상황에서 면접관들에게 혼자서 자기를 소개하는 장면을 1인칭 조망과 3인칭 조망을 사용하여 심상화하였다. 이 때, 참가자들이 해당 장면을 생생하게 떠올릴 수 있도록 하기 위하여 심상화 시작 전에 취업면접 장면을 담은 영상물을 시청하도록 하였다. 실험 조건별로 참가자들에게 제시된 심상화 지시문은 아래와 같다.

### [1인칭 조망 조건]

잠시 후 실험자가 시작을 알리면 취업 면접 상황에서 당신이 발표하는 장면을 조금 전 연습했던 '1인칭 조망'으로 심상화 하십시오. 다시 말해서, 취업 면접에 임하는 주체로서의 당신 자신의 눈으로 면접 장면을 심상화 하십시오. 당신이 발표하는 장면을 1인칭 조망으로 바라보면, 당신은 면접관들의 얼굴 표정이나 행동 또는 그들의 외모에서 세세한 부분을 관찰할 수 있습니다. 또한 당신 주변의 사물이나 주위 환경에 초점이 두어지기 때문에 책걸상, 형광등, 벽과 천정, 창문 등을 볼 수 있습니다. 그러나, 당신 자신의 얼굴 표정이나 신체 자세는 볼 수 없습니다.

### [3인칭 조망 조건]

잠시 후 실험자가 시작을 알리면 취업 면접 상황에서 당신이 발표하는 장면을 조금 전 연습했던

‘3인칭 조망’으로 심상화 하십시오. 다시 말해서, 취업면접 상황에서 자기소개를 하는 당신의 행동에 대해 면접관들의 눈으로 면접 장면 속의 당신을 바라보십시오. 당신이 발표하는 장면을 3인칭 조망으로 바라보면, 당신은 당신의 주위 상황뿐만 아니라 당신 자신의 행동과 반응 또는 당신 자신의 모습을 관찰할 수 있습니다. 또한 주변 환경보다 당신 자신에게 초점이 두어지기 때문에, 발표하고 있는 당신의 얼굴과 외모를 볼 수 있습니다.

이후 시각 조망 조작 점검용 질문지를 실시하고, 카메라 앞에서 자기소개 발표를 수행하도록 하였다. 발표를 마친 후 참가자들은 자기-초점적 주의의 발현 정도, 자신의 발표수행에 대한 평가, 발표 동안 경험했던 불안 정서를 묻는 질문지에 응답하였다. 이후 실험해명(debriefing)을 하고 실험을 종료했다.

### 측정도구

**자기-초점적 주의.** 발표 장면에서 발생하는 자기-초점적 주의를 측정하기 위해 Woody, Chambless, Glass(1997)가 개발한 주의 초점 질문지(Focus of Attention Questionnaire: 이하 FAQ)를 번안하여 사용하였다. FAQ는 자기초점과 외부초점을 측정하는 각각의 5문항으로 구성된다. FAQ의 자기초점 척도 중 이혜경(1998)의 연구를 참고하여 문항 총점 상관이 낮은 자기-초점적 주의 1문항을 제외한 자기-초점적 주의 4문항(예: ‘나의 신체반응에 신경이 쓰였다’, ‘내가 얼마나 불안해하는지에 신경이 쓰였다’)을 사용하였다. 이에 더해서 주의의 초점이 자신이 아닌 외부로 지향

되었는지를 묻는 외부-초점주의 문항 5개(예: ‘면접장의 주변 환경에 신경이 쓰였다’, ‘면접관들의 외모나 옷차림에 눈길이 갔다’)도 포함시켰다. 본 연구에서 이 척도들의 내적 일치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 자기-초점적 주의 .71, 외부-초점적 주의는 .79이었다.

**불안.** 참가자들이 카메라 앞에서 실제로 발표를 수행하기 직전에 경험한 불안 수준은 선행연구(이정윤, 최정훈, 1997; 조용래, 이민규, 박상학, 1999)를 참조하여 두 가지 방식으로 측정하였다. 참가자들은 잠시 후 발표하게 될 상황을 염두에 두고 본인이 현재 각 진술문에 동의하는 정도를 9점 척도 상에 표시하였다. 먼저, 발표 상황에서 일반적으로 경험하는 불안 정서를 측정하기 위해서 불안 관련 정서(‘걱정된다’, ‘불안하다’, ‘긴장된다’) 3문항과 즐거움 관련 정서(‘재미있다’, ‘신이 난다’, ‘보람을 느낀다’) 3문항을 사용하였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 불안 .80, 즐거움 .87이었다. 둘째, 발표 상황에서 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 정도를 측정하기 위해 이정윤과 최정훈(1997)이 번안한 한국판 단축형 부정적 평가에 대한 두려움 척도(Fear of Negative Evaluation-Brief: B-FNE)에서 3문항(예: ‘나의 발표를 보고 사람들이 나를 어떻게 생각할지 염려된다’)을 사용하였다. 본 연구에서 내적 일치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .76이었다.

**발표수행 평가.** 참가자들은 발표를 마친 후 자신의 발표 수행에 대해 회고적으로 묻은 3항목에서 각 진술문의 내용에 동의하는 정도를 표시하였다(참조: Spurr & Stopa, 2003). 평가 항목은 발

표를 수행하는 동안 자신이 얼마나 불안했는지를 묻는 6개 문항(예: '나는 발표하는 동안 불안했다')과 발표를 수행하는 동안 얼마나 침착했는지를 평가하는 6개 문항(예: '나는 당당하게 발표했다'), 그리고 얼마나 발표를 잘 하였는지 평가하는 3개 문항(예: '나는 면접관들이 요구한 인재상에 맞게 발표했다')으로 구성되었다. 질문지에서 모든 문항들은 9점 척도로 구성되었다.

### 결 과

참가자들이 자신의 발표장면을 심상화 하는 동안 적용한 시각조망을 묻은 문항('3: 전적으로 나 자신의 관점으로 심상화했다', '+3: 전적으로 외부 관찰자의 관점으로 심상화했다')에 대한 응답을 1점~7점으로 코딩하여 분석하였다. 따라서 값이 클수록 3인칭 관점으로 심상화 하였음을 의미한다. 이러한 방식은 시각 조망에 관한 선행연구(Libby & Eibach, 2002; Libby, Eibach, & Gilovich, 2005)에서 보고되었다. 분석 결과, 예상대로 3인칭 조망조건( $M=5.63$ )에서 1인칭 조망조건( $M=2.54$ )보다 외부 관찰자 조망이 우세하게 나타났다,  $F(1, 46) = 53.78, p < .01, \eta^2 = .54$ .

종속변수 가운데 단일 문항으로 측정된 '발표상황에 대한 긴장' 이외의 모든 문항들은 해당 척도

의 평균을 사용하여 분석하였다. 표 1에는 발표수행 전 측정된 변수들의 실험 조건 별 평균과 표준편차 및 변량분석 결과가 제시되었다. 분석 결과, 자기-초점적 주의 수준에서는 예상한 대로 3인칭 조망 조건의 참가자들이 1인칭 조망 조건의 참가자들에 비해서 높은 수준의 자기-초점적 주의를 경험하였다,  $F(1, 46) = 9.26, p < .01, \eta^2 = .17$ . 반면에 외부-초점적 주의 수준에서는 3인칭 조망 조건의 참가자들이 1인칭 조망 조건의 참가자들에 비해서 외부-초점적 주의를 덜 경험했다,  $F(1, 46) = 26.19, p < .01, \eta^2 = .36$ .

발표 직전 측정된 불안에서도 예상과 일관된 결과가 관찰되었다. 먼저 발표상황에서 일반적으로 경험하는 불안정서에서 3인칭 조망 조건의 참가자들이 1인칭 조망 조건의 참가자들에 비해 높은 수준의 불안을 경험했다,  $F(1, 46) = 6.16, p < .05, \eta^2 = .12$ . 또한, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움에서는 실험 조건 간 차이가 경계선에서 유의했다,  $F(1, 46) = 3.80, p < .06, \eta^2 = .08$ . 즉, 3인칭 조망 조건의 참가자들이 1인칭 조망 조건의 참가자들에 비해 타인의 부정적 평가를 더 두려워하는 경향성이 있었다.

발표를 마친 후 실시한 질문지에서도 예상과 일관되는 결과가 관찰되었다. 먼저, 자신이 발표를 하는 동안 얼마나 침착했었는지를 회고적으로 응

표 1. 발표수행 전 측정된 변수들의 평균, 표준편차, 변량분석 결과

	3인칭 조망( $n=24$ )	1인칭 조망( $n=24$ )	<i>F</i>	$\eta^2$
	<i>M(SD)</i>	<i>M(SD)</i>		
자기-초점적 주의	6.86(1.55)	5.38(1.80)	9.26*	.54
불안정서	7.32(1.24)	6.38(1.39)	6.16**	.17
부정적 평가에 대한 두려움	6.86(1.39)	5.93(1.92)	3.80	.08

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

답한 문항에서 3인칭 조망 조건( $M=3.63$ )의 참가자들이 1인칭 조망 조건( $M=4.35$ )의 참가자들에 비해 자신이 덜 침착했다고 평가했으며 이 차이는 경계선에 유의했다,  $F(1, 46) = 3.82, p < .06, \eta^2 = .08$ .

자신의 발표 수행에 대한 자기-평가에서도 예상한 대로 실험 조건 간에 유의한 차이가 있었다,  $F(1, 46) = 6.96, p < .05, \eta^2 = .13$ . 즉, 3인칭 조망 조건( $M=3.17$ )의 참가자들이 1인칭 조망 조건( $M=4.38$ )의 참가자들에 비해 자신이 발표를 잘하지 못했다고 평가했다.

끝으로, Baron과 Kenny(1986)의 매개효과검증 방법을 이용하여 시각 조망과 발표수행 전 불안정서 간의 관계를 자기-초점적 주의가 매개하는지 분석한 결과, 가설과 일관되게 자기-초점적 주의의 매개효과가 나타났다. 구체적으로, 시각 조망이 자기-초점적 주의에 미치는 영향이 유의하였고( $\beta=.41, p < .05$ ), 시각-조망이 불안정서에 미치는 영향이 유의하였으며( $\beta=.34, p < .05$ ), 시각 조망과 자기-초점적 주의를 모두 회귀식에 포함시켰을 때 자기-초점적 주의가 불안정서에 미치는 영향이 유의한 반면( $\beta=.42, p < .05$ ), 시각 조망이 불안정서에 미치는 영향은 유의하지 않았다( $\beta=.17, p > .22$ ).

## 실 험 2

실험 1에서는 발표가 예견된 상황에서 자신의 발표행동을 1인칭 또는 3인칭으로 조망하여 심상화 하였을 때 발표 전 불안 수준이 달라지는지 알아보았다. 대학생 참가자들에게 가상의 취업면접 상황을 구성하여 제시하고, 이 상황에서 자신

이 발표하는 모습을 1인칭 또는 3인칭으로 심상화하도록 하였을 때, 1인칭 조망 조건보다 3인칭 조망 조건에서 높은 수준의 자기-초점적 주의가 유발되었다. 또한, 1인칭 조망 조건보다 3인칭 조망 조건에서 발표 전 불안 수준 높았고, 자신의 발표 수행에 대한 타인의 부정적 평가를 더 염려했다. 그리고 시각 조망과 발표 전 불안정서의 관계는 자기-초점적 주의에 의해서 매개되었다. 뿐만 아니라, 실제 발표를 마친 후 자신의 발표 수행을 평가하였을 때에도 3인칭 조망 조건의 참가자들은 1인칭 조망 조건의 참가자들에 비해서 자신이 발표할 때 이완 수준이 낮았고 자신의 발표 수행에 대한 평가도 낮았다.

전반적으로 이 결과는 시각 조망과 자기-초점적 주의의 관계에 관한 선행 연구(Clark & Wells, 1995; Daly, Vangelisti, & Lawrence, 1989 등)의 결과와 일관된다. 보다 중요하게, 발표 상황에서 자신의 발표 행동에 대한 3인칭 조망이 1인칭 조망에 비해서 자기-초점적 주의를 강하게 유발하고, 이처럼 우세해진 자기-초점적 주의가 발표 전 불안 수준을 높인다는 본 연구의 가설을 지지하는 결과이다.

실험 2에서는 해석 수준 이론(construal level theory)의 기본 가정을 토대로 발표 상황에서 3인칭 조망에 의해 유발되는 높은 수준의 불안을 경감시키는 방법을 알아보고자 하였다. 즉, 자신의 발표 장면을 높은 추상 수준으로 해석하게 되면 낮은 추상 수준으로 해석할 때에 비해 자기-조절 효과성이 높고, 그에 따라서 발표 불안이 낮아질 수 있는지 검증하였다.

Trope와 Liberman(2003)은 시간거리, 공간거리, 사회거리, 가설성의 4가지 심리거리를 토대로 대

상으로부터의 심리거리가 증가할수록 사람들은 그 대상에 관한 정보를 더 높은 해석 수준으로 표상한다는 것을 밝혔다. 높은 수준의 해석(high-level construal)은 상대적으로 추상적이며 요약적이고 단순하다. 또한 주요한 핵심적 속성을 내포하고 목표와 관련되며 상위 개념적이라는 특성을 지닌다. 반면 낮은 수준의 해석(low-level construal)은 구체적이며 세부적이고 복잡하다. 또한 부차적인 표면적 속성을 내포하고 목표와 관련성이 없으며 하위 개념적이라는 특성이 있다. 낮은 수준의 해석은 행동 수행의 방법(how)과 관련된 구체적 해석 수준에, 그리고 높은 수준의 해석은 행동 수행의 이유(why)와 관련된 추상적 해석 수준에 해당된다(Freitas, Gollwitzer, & Trope, 2004).

해석 수준과 자기-조절(self-control) 간의 관계를 탐색한 일부 연구에서는 행동장면을 높은 추상 수준으로 해석하는 경우 낮은 추상 수준으로 해석하는 경우에 비해 자기-조절 효과성이 높고, 그에 따라 충동조절이 잘 이루어지며 목표관련 사고 및 목표 행동이 잘 유지된다는 결과를 보고하였다.

이 방면의 연구에서 Fujita, Trope, Liberman와 Levin-Sagi(2006)는 해석 수준의 추상성 정도에 따라서 이유-기반 심상화(예: '왜 건강을 유지해야 하는가') 및 방법-기반 심상화(예: '어떻게 하면 건강을 유지할 수 있는가') 조건을 구분하고, 장기적인 성과보다는 즉각적인 결과에 대한 선호, 그리고 자기-조절을 방해하는 유혹적 대상에 대한 평가에서 두 조건 간의 차이를 비교하였다(실험 1). 실험 결과, 이유-기반 심상화 조건의 참가자들은 방법-기반 조건의 참가자들에 비해서 즉각적

결과에 대한 선호가 낮고, 유혹적 대상을 부정적으로 평가했다. 이는 추상 수준이 높은 이유-기반 심상화 조건에서 추상 수준이 낮은 방법-기반 심상화 조건에 비해 자기-조절이 효과적으로 이루어졌음을 시사한다. 이 연구의 실험 2에서도 자기-조절을 요하는 악력기 과제에서 이유-기반 심상화 조건이 방법-기반 심상화 조건에 비해서 수행이 우수한 것으로 나타나 높은 추상 수준의 해석이 낮은 추상 수준의 해석에 비해 자기-조절 효과성이 높다는 결과가 반복검증되었다.

이와 유사한 맥락에서 Wakslak과 Trope(2009)는 개인의 중요한 가치를 확인하는 것(self-affirmation)이 추상 수준이 높은 사고를 유발하며, 전반적인 자기상을 보호하는 데에도 긍정적인 영향을 미친다고 주장한다. 이 연구자들은 일련의 실험을 통해 자신의 중요한 가치에 관해 글쓰기를 한 집단이 자신이 덜 중요하게 여기는 가치에 관한 글을 쓴 집단에 비해서 높은 추상 수준의 해석을 보인다는 결과를 보고하였다. 또한 자신의 중요한 가치에 관해 글쓰기를 한 집단은 추상성이 낮은 수준의 사고를 요구하는 행동보다 추상성이 높은 수준의 사고를 요구하는 행동에서 수행이 우수함을 보였다.

시각 조망과 해석 수준 간의 관계에 관한 선행 연구에 따르면, 자신의 행위를 3인치 조망으로 심상화 하는 경우에는 1인치 조망으로 심상화 할 때에 비해서 심리거리가 멀고, 그에 따라서 해당 행위에 대한 높은 수준의 해석이 유발된다. 그리고 이러한 높은 수준의 해석은 해당 행동의 궁극적 의미 및 행동 수행 결과가 지니는 전반적 함의를 크게 지각되도록 하는 효과가 있다(최훈석, 정지인, 2008; Libby & Eibach, 2011; Vasquez &

Buehler, 2007). 이에 더해 해석 수준과 자기-조절 효과성 간의 관계를 다룬 연구들에서 보듯이 높은 수준의 해석은 낮은 수준의 해석에 비해서 자기-조절 효과성이 높다(Freitas 등, 2004; Fujita 등, 2006; Trope & Liberman, 2003). 또한 높은 수준의 해석은 전반적인 자기상을 보호하는 데에도 긍정적인 영향을 미친다(Wakslak & Trope, 2009).

이러한 일련의 연구들을 토대로 발표 상황에서 개인의 해석 수준이 발표 전 개인이 경험하는 불안에도 영향을 미칠 수 있음을 추론할 수 있다. 즉, 발표 상황에서 높은 추상 수준의 해석은 낮은 추상 수준의 해석에 비해서 자기 행위의 유의미성을 크게 시각하도록 하는 효과가 있을 것으로 예상된다. 그리고 이처럼 고양된 행동의 유의미성은 발표 상황에서 개인의 자기-조절에도 긍정적 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 따라서 발표 상황에서 높은 해석 수준이 유발된 조건에서는 낮은 해석 수준이 유발된 조건에 비해서 발표 불안이 경감되는 효과를 기대할 수 있다.

위에서 논의한 해석 수준 이론과 자기-조절에 관한 선행연구에 기반하여 실험 2에서는 발표 상황에서 높은 추상 수준의 해석이 낮은 추상 수준의 해석에 비해서 자기-조절 효과성이 높고, 그에 따라서 발표 전 불안을 경감시키는데 효과적인지 알아보았다. 즉, 실험 2에서는 추상성 수준이 높은 이유-기반 심상화가 추상성 수준이 낮은 방법-기반 심상화에 비해서 발표 불안을 경감시키는 효과가 크다는 가설을 검증하였다. 본 연구의 실험 1에서 1인칭 조망에 비해 3인칭 조망이 발표 상황에서 불안을 크게 유발한다는 결과가 관찰되었으므로, 실험 2에서는 시각 조망을 3인칭으로 한

정하여 연구를 진행하였다.

가설 2. 자신의 발표 수행을 이유에 기반하여 심상화했을 때 방법에 기반하여 심상화했을 때보다 발표 전 불안이 낮다.

## 방 법

### 참가자

심리학 교양 강좌를 수강하는 서울소재 대규모 사립대학 학부생 52명(남 25명, 여 27명)을 행동 심상화 두 조건(이유-기반/방법-기반)에 무선 할당하였다.

### 절차

실험 2에서 참가자들은 두 개의 서로 다른 연구에 참가하는 것으로 믿었다. 실험 2는 다음과 같은 두 가지 변화를 제외하고는 실험 1과 본질적으로 동일한 절차로 진행되었다.

첫째, 모든 참가자들에게 실험 1과 동일한 방식으로 3인칭 조망을 훈련하고 이 관점을 사용하여 자신의 발표 장면을 심상화하도록 하였다. 이후 연구목적을 꾸며서 두 번째 연구라고 소개하고 구체적 또는 추상적 해석 수준을 점화시키기 위해서 자유 글쓰기(free-writing) 과제를 실시하였다. 이 때 글쓰기 과제를 시작하기 전에 정서의 영향을 평가하기 위한 것이라고 설명하고 해석 수준 조작 직전의 기저선 정서를 측정하였다(시점 1). 글쓰기 과제가 시작되면 참가자들은 실험 조건에 따라서 자신의 자아실현을 이루어야 하는

‘이유’(‘당신 자신의 자아실현을 위해 당신이 노력해야 한다고 생각하는 이유를 생각나는 대로 적어주십시오’) 또는 ‘방법’(‘당신 자신의 자아실현을 위해 당신이 할 수 있다고 생각되는 방법을 생각나는 대로 적어주십시오’)을 자유롭게 기술하였다.

둘째, 자유 글쓰기 과제가 끝나고 실제 발표 수행을 시작하기 직전에 기저선 불안 측정치의 동형 문항들로 해석 수준 조작에 따른 불안 수준에서의 변화를 측정하였다(시점 2). 질문지 작성이 끝나고 참가자들은 실험 1과 동일한 절차로 면접 발표를 수행하고 실험 후 질문지에 응답했다. 이후 실험해명(debriefing)을 하고 실험을 종료했다.

### 측정도구

**조작점검 및 정서 측정(시점 1, 2).** 참가자들이 실험자의 지시대로 3인칭 조망을 사용하여 자신의 발표 장면을 심상화 했는지 확인하기 위하여 실험 1과 동일한 질문을 사용했다. 해석 수준 조작점검은 Sterger, Frazier, Oishi와 Kaler(2006)가 사용한 삶의 의미 질문지(Meaning of Life Questionnaire: MLQ)에서 4문항을 선별하여(예: ‘나는 내 인생의 의미를 이해한다’) 이유-기반 심상화 조건에서 방법-기반 조건보다 추상성이 높은 해석 수준이 발현되었는지 점검하였다. 본 연구에서 이 척도의 내적 일치도 계수(Cronbach’s  $\alpha$ )는 .73이었다.

해석 수준 조작 직전 기저선 정서는 실험1과 동일한 문항들을 사용하여 기저선 불안( $\alpha=.91$ )을 측정했다(시점 1). 해석 수준 조작 직후 정서 측정은 시점 1 불안 문항들의 동형 문항들( $\alpha=.89$ )과 이완 정서를 측정하는 3문항(‘편안한’, ‘침착한’,

‘이완된’)으로 이루어졌다( $\alpha=.60$ ). 시점 2에서 사용한 불안 정서와 이완 정서 문항들에 대한 요인분석 결과 예상대로 2요인 구조가 적합한 것으로 나타났다(설명변량 75%). 실험 1과 마찬가지로 질문지에서 조작점검 문항을 제외한 모든 문항들은 9점 척도로 구성되었다.

### 결 과

실험 2에서 얻은 주요 결과는 다음과 같다.

첫째, 참가자들이 자신의 발표 상황을 심상화할 때 지시대로 3인칭 조망을 사용하였는지 확인한 결과, 해당 문항의 반응 평균( $M=5.52$ )이 척도의 중간점(4점)보다 유의하게 높았다,  $t(51) = 9.71$ ,  $p < .01$ . 또한, 실험 2에서 3인칭 시각 조망 조건만을 포함시킨 점을 감안하여 실험 2에서 실험 1의 결과가 일관되게 나타나는지 확인할 목적으로 추가 분석을 실시하였다. 구체적으로 살펴보면, 해석 수준 점화 이전에 측정된 기저선 문항들에서 실험 1과 일관된 결과가 관찰되었다. 즉, 실험 2에서 3인칭 조망을 사용하여 자신의 발표 행동을 심상화한 참가자들은 불안( $M=6.34$ ) 및 타인의 부정적 평가에 대한 두려움( $M=6.06$ )에서 중간점(5점)보다 유의하게 높은 반응을 보였고, 즐거움( $M=3.99$ )에서는 낮은 반응을 보였다,  $P_s < .01$ .

둘째, 해석-수준 조작점검에서도 기대와 일관되게 이유-기반 심상화 조건( $M=7.20$ )에서 방법-기반 심상화 조건( $M=6.53$ )보다 높은 수준의 해석이 유발되었다,  $F(1, 50) = 5.05$ ,  $p < .05$ ,  $\eta^2 = .09$ . 두 가지 심상화 조건에서 참가자들이 작성한 글의 분량은 평균 6.5줄로 두 조건 간에 차이가 없었다.

끝으로, 해석 수준 조작 직후 참가자들이 발표



수행을 예견한 상태에서 측정된 정서에서는 연구 가설을 부분적으로 지지하는 결과가 관찰되었다. 시점 1의 불안 정서를 공변인으로 하여 시점 2의 불안 정서를 분석했을 때는 가설과 달리 실험 조건 간에 유의한 차이가 없었다,  $F < 1$ . 한편, 시점 1의 불안 정서를 공변인으로 통제하고 시점 2의 이완 정서를 분석했을 때, 이유-기반 심상화 조건 ( $M=4.85$ )의 참가자들이 방법-기반 심상화 조건 ( $M=4.21$ )의 참가자들에 비해서 발표 전 이완 수준이 높았다,  $F(1, 50) = 4.33, p < .05, \eta^2 = .08$ . 이는 가설 2를 부분적으로 지지하는 결과로서, 3인칭 시각 조망으로 인해 유발된 발표 불안을 경감시키는 데 낮은 추상수준의 해석보다 높은 추상수준의 해석이 효과적일 수 있음을 시사한다. 구체적으로, 본 연구에서 다른 3인칭 시각조망은 1인칭 조망에 비해서 심리거리가 멀다는 점, 그리고 방법-기반 심상화에 비해서 이유-기반 심상화의 심리거리가 멀다는 점을 함께 고려하면, 발표 상황에서 3인칭 조망에 따른 불안을 경감시키기 위해서는 발표행위에 대한 추상적 해석을 도모함으로써 불안 발생의 원인과 해소 전략 간의 심리거리 부합도를 높일 필요가 있음을 시사한다.

## 논 의

본 연구에서는 사회 불안의 하위 유형 가운데 하나인 발표 불안 상황에서 3인칭 시각 조망이 유발하는 심리거체가 자기-초점적 주의임을 밝히고, 3인칭 시각 조망의 행동적 결과 및 불안 경감 조건을 탐색하고자 하였다. 구체적으로, 본 연구에서는 발표 상황에서 1인칭 조망과 3인칭 조망의 효과가 자기-초점적 주의의 차이에 기인한다고

가정하고, 가상의 채용면접 상황을 구성하여 이러한 시각 조망의 차이에 따른 불안 경험을 알아보았다.

실험 1의 결과, 자신의 발표 장면을 3인칭으로 심상화한 참가자들은 1인칭으로 심상화한 참가자들에 비해서 자기-초점적 주의가 높았으며, 발표 전 불안 정서가 높았고, 타인이 자신의 발표 수행을 부정적으로 평가할 것이라고 생각하였으며, 자신의 발표 수행에 대해서도 부정적으로 평가하였다.

발표 상황에서 3인칭 시각 조망이 1인칭 조망에 비해서 높은 수준의 불안을 유발한다는 실험 1의 결과를 바탕으로, 실험 2에서는 해석 수준 이론을 적용하여 3인칭 조망 조건에서 발표 전 상태불안을 감소시킬 수 있는 전략을 탐색하였다. 즉, 높은 추상 수준의 해석이 낮은 추상 수준의 해석에 비해서 자기-조절 효과성이 크다는 선행 연구 결과를 토대로, 발표 상황에서 유발된 높은 수준의 해석('이유-기반')이 낮은 수준의 해석('방법-기반')에 비해서 발표 전 불안을 경감시키는 효과가 클 것이라고 가정하였다. 실험 결과, 불안 정서에서는 가설과 달리 기저선 불안으로부터 유의한 변화가 발견되지 않았다. 그러나, 이완 정서에서는 이유-기반 심상화 조건이 방법-기반 심상화 조건보다 이완 수준이 높았다.

실험 1과 2의 결과를 종합해 볼 때, 본 연구의 결과는 사람들이 발표 상황에서 어떤 시각 조망을 취하는지에 따라 발표 상황에서 유발되는 주의 초점이 달라지고 그에 따라서 발표 전 불안 수준도 달라지며, 개인이 취하는 해석 수준이 발표 전 불안 감소에 영향을 미침을 시사한다. 즉, 발표를 앞둔 상황에서 자신의 발표행위를 3인칭 관점에서 조망하는 것은 1인칭 관점에 비해서 높

은 수준의 자기-초점적 주의를 유발하고, 그에 따라서 높은 수준의 발표 불안이 야기된다. 그리고 발표상황에서 3인칭 시각 조망에 따른 높은 수준의 불안을 경감시키는 데는 추상 수준이 높은 이유-기반 해석이 추상 수준이 낮은 방법-기반 해석에 비해 효과적임을 시사한다.

사회 불안 특히 발표 불안을 다룬 기존 연구들은 거의 대부분 발표 불안에 대한 소인을 지니고 있는 임상 집단을 대상으로 그들의 기질적 특성에 초점을 두고 연구가 진행되었다. 그러나 대학생을 위시하여 임상 집단이 아닌 일반인들의 경우에도 발표 시 일정 수준의 긴장과 불안을 경험하며, 그러한 경험이 반복되거나 장기간 지속될 경우 개인의 정신건강에 부정적 영향을 초래할 수 있다. 특히 사람들은 발표 상황에서 종종 3인칭 조망을 취하며 그에 따라서 과도한 자기 초점적 주위가 유발될 수 있음을 고려하면, 본 연구는 정상 대학생을 대상으로 3인칭 조망과 그에 따른 자기 초점적 주의, 해석수준 및 발표 불안의 개념적 관련성을 조명하였다는 점에서 건강심리 이론 발굴에 기여할 수 있다. 또한, 발표 상황에서 추상 수준 해석의 불안 경감 효과를 탐색한 점에서 정상인들을 대상으로 발표불안과 관련된 건강심리적 개입전략을 모색하는 데에도 기여할 수 있을 것으로 기대한다. 본 연구에서 다룬 해석 수준의 효과는 인지적 전략에 해당한다는 점, 그리고 불안 치료에서 인지행동치료가 널리 쓰이고 있음을 감안할 때, 본 연구의 결과는 발표 상황에서 부정적으로 초점화된 왜곡된 인지 및 신념을 수정하는 것과 더불어 발표행위에 대한 추상 수준의 해석을 유발함으로써 발표 불안을 경감시키는 건강심리 개입전략을 마련하는 데 기여할 수 있다.

이러한 의의에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점을 지니며, 그에 따라서 다양한 방향에서 장래 연구가 요망된다. 첫째, 실험 2에서는 3인칭 조망 조건만을 사용하여 '이유-기반 심상화'와 '방법-기반 심상화'의 불안 경감 효과를 비교하였다. 따라서, 추후 연구에서는 1인칭 조망 조건을 연구에 포함시켜 해석 수준과 시각 조망의 조합으로 유발되는 불안 경감효과를 추가로 검증할 필요가 있다. 또한 높은 추상수준이 유발되었더라도 불안 정서에서는 기저선으로부터 유의한 변화가 관찰되지 않은 반면, 이완 정서에서만 긍정적인 변화가 유발된 배경에 관한 추가적인 연구가 요망된다. 본 연구에서 이러한 결과가 나타난 것은 연구 대상이 정상 대학생 집단이었던 것에 일부 기인할 수 있다. 추후 연구에서는 다양한 연구 대상 및 발표 상황을 활용하여 추상수준 해석의 불안 정서 감소 및 이완 정서 증진 효과를 반복 검증할 필요가 있다.

둘째, 본 연구에서는 대학생들이 평소 중요하게 여기는 취업면접 상황을 구성하여 연구가 진행되었다. 따라서, 본 연구에서 관찰된 시각 조망의 효과 및 해석 수준에 따른 차이가 실제 발표 장면에서도 일관되게 나타나는지 확인할 필요가 있다. 또한, 장래 연구에서는 사회공포증이나 발표 불안 증상을 보유하고 있는 임상 집단을 대상으로 본 연구의 결과를 반복검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서는 1인칭 조망과 3인칭 조망을 비교하는 데 초점이 있었기 때문에 발표 상황에서 개인이 경험하는 불안 수준에 영향을 미칠 수 있는 다른 유형의 조망에 대해서는 알려주는 바가 없다. 예를 들어 '타인 관점 취하기'(perspective-taking)는 다양한 사회적 상황에서

개인이 경험하는 주요한 사고처리 활동 중 하나이다. 시각 조망이 자신의 모습을 1인칭 또는 3인칭으로 조망하는 방법에 따라 나타나는 시각영역에서의 차이에 관한 것이라면, 타인 관점 취하기는 상대방의 생각과 태도를 취하여 사물을 지각하고 해석하는 것이다. 타인 관점 취하기에 관한 선행연구에 따르면, 상호작용 상황에서 상대방의 관점을 취하는 경우 상대방과 자신의 정서경험이 유사해지고(Batson, 1991), 상대방에 대해서 감정이입이 발생하여 상대방의 심리 상태를 잘 이해하게 되며(Batson, Early, & Salvarani, 1997), 자신과 상대방의 지식 구조의 중첩 정도도 증가한다(Galinsky & Moskowitz, 2000).

이를 본 연구에서 다른 발표 장면에서 적용해보면, 자신이 발표하는 모습에 대해 면접관의 관점을 취할 경우 발표자 자신과 면접관 간의 유사성이 높게 지각되고 면접관의 관점에서 자신의 발표 행동을 관찰하고 해석하는 방향으로 사고처리가 유발될 것이라고 예상할 수 있다. 이 경우 발표자가 취하는 관점은 일반화된 타인 관점으로서의 3인칭 관점이라기보다는, 상호작용 당사자인 '2인칭 관점'으로 개념화하는 것이 적절하다. 따라서, 본 연구의 결과를 토대로 발표 상황에서 3인칭 조망만이 평가우려를 증가시키고 그에 따라서 발표불안을 높인다고 일반화하기에는 한계가 있다. 추후 연구를 통해서 발표 상황에서 자신의 수행을 관찰하는 타인의 관점을 취하는 것이 불안 경험에 어떤 효과를 미치는지 탐색하고 이를 시각 조망의 효과와 비교하는 작업도 흥미로운 시도가 될 수 있다.

넷째, 3인칭 시각 조망의 심리기제로 본 연구에서 다른 해석 수준의 차이 이외에도 조명효과

(spotlight effect)를 추가로 탐색해 볼 필요가 있다. 조명효과란 타인의 주의를 과도하게 자신에게 집중되어 있다고 생각하는 현상으로, 자신의 행동 또는 외관이 실제 타인이 평가한 것보다 더 잘 지각되고, 판단되며, 기억될 것이라고 믿는 과대추정 경향성을 말한다(Gilovich, Medvec, & Savitsky, 2000). 추후 연구에서는 본 연구에서 다룬 3인칭 시각 조망과 타인 관점 취하기, 그리고 발표 상황에서 조명효과의 관련성을 규명하는 방향으로 연구를 확장할 필요가 있다.

다섯째, 본 연구의 결과는 최근 불안 치료 분야에서 이루어지고 있는 마음챙김과 심리적 수용의 효과성에 관한 연구와 관련하여 흥미로운 시사점을 제공한다. 이 분야의 일부 연구에 따르면, 개인이 경험하는 사건과 결부된 다양한 감각 경험이나 생각을 있는 그대로 받아들이는 심리적 수용은 발표 상황에서 자기-초점적 주의를 경감시키고(김진미, 손정락, 2013), 불안에 대한 통제감을 향상시킬 수 있다(김혜은, 김도연, 2012). 따라서 발표 불안 상황에서 심리적 수용과 해석수준의 관계, 그리고 높거나 낮은 추상수준에서 이루어지는 심리적 수용의 효과를 탐색하는 작업도 흥미로운 시도가 될 수 있다.

끝으로, 만성화된 병리적 발표불안이 개인에게 부정적 결과를 초래하는 것은 사실이지만, 정상적인 개인의 일상에서 발표불안이 항상 역기능적이지는 않을 수도 있다. 불안은 친숙하지 않거나 위협적인 환경에서 개인을 보호하는 적응적인 반응이기도 하다. 지나치게 높거나 낮지 않은 적정 수준의 각성이 수행에 도움이 된다는 점(Yerkes & Dodson, 1908)을 고려하면, 발표 상황에서 적정 수준의 불안이 긍정적인 결과를 초래하는 과정

및 이에 영향을 미치는 상황 변수들을 탐색하는 작업도 필요하다.

발표 불안에 관한 연구에서 시각 조망과 자기-초점적 주의, 그리고 해석 수준의 관련성을 다룬 연구는 아직까지 보고된 바 없다. 본 연구의 결과는 시각 조망 및 해석 수준이론에 기반하여 최소한 대학생들을 포함한 정상인 집단을 대상으로 발표 불안에 관한 개입전략을 개발할 수 있는 가능성을 시사한다. 또한 시각 조망과 해석 수준의 효과를 발표 불안이 아닌 다양한 불안 상황에 적용하여 개인의 정서 경험 및 자기-조절 효과성을 탐색하는 연구를 촉진할 수 있다.

## 참 고 문 헌

- 김지혜, 안창일 (1991). 자기 초점화 주의가 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 243-261.
- 김진미, 손정락 (2013). 수용 전념 치료(ACT)가 발표 불안이 있는 대학생의 사회적 회피와 자기-초점적 주의에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 18(2), 267-283.
- 김혜은, 김도연 (2012). 수용전념 치료가 불안사고 및 불안민감성, 수용적 태도에 미치는 효과: 발표 불안을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 299-310.
- 박기환, 안창일 (2001). 사회공포증의 인지행동집단치료 효과에 대한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 20(1), 1-18.
- 이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도 (K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 임상*, 16(2), 251-264.
- 이혜경 (1998). 사회공포증에서 나타나는 인지적 특성이 수행불안에 미치는 영향. 고려대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조용래, 원호택 (1997). 대인불안에 대한 인지적 평가: 한국판 사회적 상호작용에 대한 자기효능감 척도의 개발과 타당화에 관한 연구. *심리학의 연구문제*, 제 4호, 397-434.
- 조용래, 이민규, 박상학 (1999). 한국판 발표불안척도의 신뢰도와 타당도에 관한 연구. *한국심리학회지: 임상*, 18(2), 165-178.
- 최영인, 권정혜 (2009). 관찰자 관점이 발표상황에서 불안과 수행에 미치는 영향. *한국심리학회지: 일반*, 28(1), 147-166.
- 최훈석, 최보배, 권민교, 김주현 (2007). 내가 보는 나와 남이 보는 나: 자기-평가에서 회상 조망의 효과. *한국 사회 및 성격 심리학회 춘계 학술대회 및 심포지엄 논문집*, 51-57.
- 최훈석, 정지인 (2008). 미래 사건에 대한 시각조망의 효과: 1인칭 조망과 3인칭 조망의 비교. *한국 사회 및 성격 심리학회 동계 학술대회 및 심포지엄 논문집*, 135-140.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Batson, C. D., Early, S., & Salvarani, G. (1997). Perspective taking: Imagining how another feels versus imagining how you would feel. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 751-758.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory, In L. Berkowitz(Ed.), *Advances in experimental social psychology*. NY: Academic.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier(Eds.), *Social Phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: The

- Guilford Press.
- Cohen, D., & Gunz, A. (2002). As seen by the other: Perspectives on the self in the memories and emotional perceptions of easterners and westerners. *Psychological Science, 13*, 55-59.
- Coles, M. E., Turk, C. L., Heimberg, R. G., & Fresco, D. M. (2001). Effect of varying levels of anxiety within social situations : relationship to memory perspective and attributions in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 651-665.
- Daly, J. A., Vangelisti, A. L., & Lawrence, S. G. (1989). Self-focused attention and public speaking anxiety. *Personality and Individual Differences, 10*, 903-913.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. London: Academic Press.
- Frank, M. G., & Gilovich, T. (1989). Effect of memory perspective on retrospective causal attributions. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 399-403.
- Freitas, A. L., Gollwitzer, P. M., & Trope, Y. (2004). The influence of abstract and concrete mindsets on anticipating and guiding others' self-regulatory efforts. *Journal of Experimental Social Psychology, 40*, 739-752.
- Fremouw, W. J., & Breitenstein, J. L. (1990). speech anxiety. In H. leitenberg(Eds.). *Handbook of Social and Evaluation Anxiety*(455-474). New York and London: Plenum Press.
- Fujita, K., & Han, H. A. (2008). Construal levels and automatic evaluative processes in self-control. Unpublished data, The Ohio State University.
- Fujita, K., Trope, Y., Liberman, N., & Levin-Sagi, M. (2006). Construal level and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*, 351-367.
- Galinsky, A. D., & Moskowitz, G. B. (2000). Perspective-taking: Decreasing stereotype expression, stereotype accessibility, and in-group favoritism. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 708-724.
- Gilovich, T., Medvec, V. H., & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology, 79*, 211-222.
- James, W. (1950). *The principles of psychology*. NY: Dover Publication (Original work published in 1890).
- Leung, A. K.-y., & Cohen, D. (2007). The soft embodiment of culture: Camera angles and motion through time and space. *Psychological Science, 18*, 824-830.
- Libby, L. K., & Eibach, R. P. (2002). Looking back in time: Self-concept change affects visual perspective in autobiographical memory. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 167-179.
- Libby, L. K., Eibach, R. P., & Gilovich, T. (2005). Here's looking at me: The effect of memory perspective on assessments of personal change. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 50-62.
- Lorenz, C & Neisser, U. (1985). Factors of imagery and event recall. *Memory and Cognition, 13*, 494-500.
- McIssac, H. K., & Eich, E. (2002). Vantage point in episodic memory, *Psychonomic Bulletin and Review, 9*, 409 - 420.
- McNeil, D. W., Turk, C. L., & Ries, B. J. (1994). Anxiety and fear. In: V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*, Academic Press,

- San Diego.
- Nigro, G., & Neisser, U. (1983). Point of view in personal memories. *Cognitive Psychology*, *15*, 467-482.
- Pronin, E., & Ross, L. (2006). Temporal differences in trait self-ascription: When the self is seen as an other. *Journal of Personality and Social Psychology*, *90*, 197-209.
- Robinson, J. A., & Swanson, K. L. (1993). Field and observer modes of remembering. *Memory*, *1*, 169-184.
- Spurr, J., & Stopa, L. (2003). The observer perspective: effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, *41*, 1009-1028.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology*, *53*, 80-93.
- Sugiura, T. (1996). The effect of self-awareness on the internal and external viewpoint for self-imagery. *Japanese Journal of psychology*, *66*, 418-424.
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, *110*, 403-421.
- Vasquez, P & Buelher (2007). Seeing Future Success: Does Imagery Perspective Influence Achievement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *33*, 1392-1405.
- Wakslak, C. J., & Trope, Y. (2009). Cognitive consequences of affirming the self: The relationship between self-affirmation and object construal. *Journal of Experimental Social Psychology*, *45*, 937-932.
- Woody, S. R., Chambless, D. L., & Glass, C. R. (1997). Self-focused attention in the treatment of social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*, 117-129.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology* *18*, 459 - 482.

원고접수일: 2013년 12월 4일

논문심사일: 2013년 12월 15일

게재결정일: 2014년 2월 3일

한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2014. Vol. 19, No. 1, 283 - 301

---

## Effects of Visual Perspectives and Construal Levels on Social Anxiety

Sung-Eun Choi  
Soonchunhyang  
University Hospital, Bucheon

Hoon-Seok Choi  
Department of Psychology,  
Sungkyunkwan University

The aim of this study is to investigate the effects of imagining one's own to-be-delivered speech from either a 1st-person or a 3rd-person's perspective for anxiety and subsequent speech performances. It was hypothesized that the effects of visual perspectives on speech anxiety would be mediated by self-focused attention. We also examined a strategy which aimed at reducing the speech anxiety based on the main premise of the construal level theory. Results showed that participants in the 3rd-person's perspective condition reported higher levels of anxiety than those in the 1st-person's perspective condition. And, as expected, this relationship was mediated by self-focused attention (study 1). In addition, participants, who had imagined their speech behaviors based on the 'why' construal (i.e., high-level construal), experienced an abstract mind-set and reported with higher levels of relaxation than those who had imagined the same behavior based on the 'how' construal (i.e., low-level construal) (study 2). Implications and limitations of this study and suggestions for future studies were discussed.

*Keywords:* social anxiety, speech anxiety, visual perspective, self-focused attention, construal level