한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 6, 1205 - 1224

시제별 긍정적 자기상유도가 사회불안 성향군의 예기불안, 사회적 능력지각, 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향†

송 승 인
중앙대학교 심리학과
석사 졸업

현 명 호‡
중앙대학교 심리학과
교수

본 연구는 사회불안이 유도된 상황에서 긍정적 자기상 유도가 사회불안성향군의 예기불안, 사회적 능력 지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향을 검증하고자 하였다. 특히, 긍정적 자기상유도 방식에 과거시제와 미래시제를 부여하여 자기상의 시점에 따른 차이가 나타나는지 알아보고자 하였다. 총 505명의 성인 남녀를 대상으로 K-SPS, CES-D를 실시하여 연구참여 기준을 만족하는 66명이 사회불안 성향군으로 선별되었다. 선발된 참가자는 다시 미래긍정자기상 집단, 과거긍정자기상 집단, 통제집단으로 무선할당되어, 사회적 수행 과제 및 자기상 유도 개입을 시행하였다. 처치가 성공적으로 이루어진 64명의 자료를 최종 분석한 결과, 긍정적 자기상유도 개입은 사회불안 성향군의 예기불안, 사회적 지각 능력, 부정적 평가에 대한 두려움을 유의하게 개선시켰다. 비록 시제를 달리한 자기상 유도 방식에 따른 유의한 차이는 발견되지 않았으나, 미래시제로 제시된 긍정적 자기상 개입의 효과크기가 더 크게 보고되어 추가적인 회기를 통한 변화 가능성을 시사하였다. 본 연구의 결과는 사회불안증상으로 고통을 겪고 있는 집단의 치료에 활용할 수 있는 긍정적 자기상 개입의 경험적 근거를 제공한다. 마지막으로 본 연구의 시사점과 한계 및 후속 연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어: 사회불안, 긍정적 자기상, 과거/미래 지향적 자기상, 예기불안, 사회적 능력 지각, 부정적 평가에 대한 두려움

† 본 논문은 제1저자의 석사학위 논문을 수정 보완한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author): 현명호, (06974) 서울시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 심리학과 교수, Tel: 02-820-5125, E-mail: hyunmh@cau.ac.kr

사회불안장애(Social Anxiety Disorder: SAD)는 타인과 교류하거나 타인에게 자신의 행동이 관찰되는 사회적 상황에 노출되는 것을 극도로 불안해하는 정신장애를 지칭한다(American Psychiatric Association, 2013). 사회불안은 비교적 흔한 심리적 문제로서, 2021년 기준 약 19,376명이 사회불안장애로 치료를 받았다(보건복지부, 2021). 이는 2017년 기준 1.9% 증가된 수치로서, 사회불안장애로 인해 일상 및 사회 생활 등에서 어려움을 겪는 사람의 수가 점차 증가하고 있음을 보여준다(건강보험심사평가원, 2021). 이러한 사실을 고려할 때, 사회불안의 특성을 관찰 및 파악하고, 이를 토대로 효과적인 치료 방법을 개발하기 위한 임상적 관심과 노력을 기울일 필요가 있다.

최근 사회불안장애를 설명하는 다수의 인지모형에서는 장애의 발달과 유지의 원인 중 하나로 부정적 자기상(negative self-imagery)을 중요 요인으로 설명하며 이와 관련한 다양한 연구가 진행되고 있다(Ng, Abbott, & Hunt, 2014; Stopa & Jenkins, 2007). 사회불안장애 환자는 두려운 사회적 상황이 예상되면 마치 외부 관찰자와 같은 시점에서 그 상황에 놓여있는 자신의 모습을 떠올리게 되는데, 대개 사회적 수행을 잘 해내지 못하는 부적절하고 왜곡된 정신적 표상을 형성하며 이를 자신의 수행에 대한 증거로 받아드린다(Clark & Wells, 1995; Norton & Abbott, 2016). 이와 같이 형성된 부정적이고 왜곡된 자기상은 내면의 불안을 증폭시킬 뿐 아니라 사회적 수행 중이나 수행 후에 부정적으로 편향된 판단이나 사고를 유발한다. 심지어는 이후에 도래할 사회적 상황을 미리 부정적으로 해석하여 위험을 과장하여 지각하거나 사회적 상황의 결과를 과도하게 부정적으로 예측할 가능성을 높이게 된다(Hirsch, Clark, & Mathews, 2006).

사회불안장애 환자는 부정적인 자기상을 보유할 뿐 아니라, 긍정 정서의 감소, 긍정적 해석편향의 부족, 접근 지향적 행동에서의 문제 등 다양한 양상으로 긍정성 결핍 상태를 표현한다(Alden & Taylor, 2004; Weeks, Heimberg, Rodebaugh, Goldin, & Gross, 2012). 이로 인해 사회불안장애 환자는 자신의 사회적 수행을 긍정적으로 평가하지 못하고 자신의 사회적 능력을 실제보다 부정적으로 지각하게 된다. 한편 사회불안환자는 타인의 기대 수준을 실제보다 더욱 과도하게 지각하며, 그 기대를 충족시켜야 한다고 생각한다(Clark & Wells, 1995). 왜냐하면 이들의 특징 중 하나가 자신의 자기상을 유지하기 위해 타인의 평가를 매우 중요하게 여기기 때문이다(Zou et al., 2012). 하지만 자신에 대한 긍정성이 결핍되어 있고 자신의 사회적 수행을 과소평가하는 경향성과 부합한 부정적 자기상이 형성되어 지각된 타인의 기대 수준과의 불일치를 경험하게 된다. 이는 사회불안환자에게 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 높이는 부정적 인지 경향성을 야기하며, 사회적 평가 상황에 대한 예기불안을 증가시키는 악순환을 하게 한다(Rapee & Heimberg, 1997).

사회불안장애 환자의 부정적 자기상과 긍정성 결핍을 중재하는 방법으로 심상의 한 형태인 자기상(self-imagery)을 이용할 수 있다. 자기상은 자기 자신에 대한 심상으로, 정서, 자존감, 대인관계 등과 함께 개인행동에 밀접한 영향을 미치는 중요한 심리적 요인이다(Hulme, Hirsch, & Stopa, 2012; Makkar & Grisham, 2011). 특히 최근에는

긍정적 심상 및 자기상을 유도하는 개입이 주목받고 있다(최윤영, 2018). 이러한 개입은 부정적 자기상을 직접 다루는 대신 긍정적 자기상을 활성화 시키는 방법으로, 위협적인 사회적 상황에 직면한 자신의 모습을 긍정적으로 그려보고 이를 반복 경험함으로써 습관화하여 불안증상을 경감시키는 효과가 있다. 긍정적 자기상이 활성화되면 그에 동반하여 다양한 긍정 정서가 강력하게 유발되는데, 이는 긍정적 정서 강화에 도움을 주어 사회불안장애 환자의 긍정성 결핍을 보완하는 데 도움을 준다. 또한 긍정 정서가 긍정적·부정적 인지의 변화를 예측하는 주요 변인이라는 점에서, 긍정 정서의 증가는 사회불안장애의 주요 원인인 부정적으로 편향된 자아 인식과 자기 및 타인에 대한 왜곡된 지각을 수정하는 효과가 매우 크다(Arntz & Weertman, 1999; Holmes, Lang, & Deeprose, 2009; Pictet, 2014).

실제로 Stopa와 Jenkins(2007)는 사회불안집단을 대상으로 거울을 활용하여 자신의 모습을 상상하게 하는 긍정적 심상 유도를 통해 개입 전후 사회불안의 변화를 알아보았다. 그 결과, 참가자의 불안수준이 감소했고 자신의 사회적 수행 성과가 더 좋을 것이라고 예측하였으며 실제 수행 결과에 대해서도 더 잘 했다고 평가하였다. 마찬가지로, 긍정적 심상 유도 이후 사회불안집단이 보이는 사회적 능력에 대한 우려와 불안 징후에 대한 걱정이 감소했다는 보고도 있었다(Moscovitch & Huyder, 2011).

이처럼 긍정적 자기상 유도는 긍정 정서의 유도 및 강화를 통해 사회불안환자의 긍정성을 증진시키고, 부정적으로 편향된 자아 인식을 수정하여 자신의 수행 능력을 보다 높게 지각하게 한다. 이는 사회적 평가 상황에서 지각된 사회적 능력과 타인의 기대수준과의 불일치를 감소시켜 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 수정하는 데 도움을 줄 것이다. 결과적으로 긍정성의 증가와 지각된 사회적 능력 및 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 수준의 변화는 사회불안 환자가 두려워하는 사회적 상황에 대한 예기불안을 감소시킬 것이다.

심상을 이용한 개입의 초기 연구는 주로 과거 경험에 대한 심상을 사용하였다. 과거에 경험한 긍정적 기억을 활성화하여 이를 재경험하도록 함으로써 침입적인 부정적 자기상을 비활성화하고, 이에 내포된 왜곡된 정보나 신념의 영향을 감소시킬 수 있도록 하였다. 그러나 불안은 불확실한 미래 상황에 대한 인내력 부족과 관련되어 있다는 점을 미루어 볼 때(Ladouceur, Gosselin, & Dugas, 2000), 구체적이고 생생한 미래 상황을 상상하고 경험하도록 유도하는 미래지향적 개입 방식이 사회불안장애 환자에게 보다 효과적일 수 있다. 실제로 장애에 따라 회상 비율의 차이가 나타나는데, 우울장애의 경우 과거 사건에 대한 회상 비율이 높은 반면, 불안장애의 경우에는 미래에 발생할 사건을 상상하는 비율이 더 높다(Eysenck, Payne, & Santos, 2006). 이는 어떠한 방법을 통해 문제를 해결해야 할 지 모를 경우, 사람들은 일반적으로 불확실하고 대처하기 어려울 것으로 생각되는 미래를 상상하면서 상당한 불안감을 경험하기 때문이다(Brewin et al., 2010; Engelhard et al., 2010; Saulsman, Ji, & McEvoy, 2019). 이처럼 미래지향적 개입 방식이 개인의 감정적인 요소에 영향을 준다는 결과는 상당히 많은 연구를 통해 검증되어 왔다(Barsics, Van der

Linden, & D'Argembeau, 2016; Pictet, 2014; Schacter, Benoit, & Szpunar, 2017).

이와 동시에, 미래지향적 개입을 긍정적인 방식으로 도모하여, 불안을 감소시킬 수 있다는 연구 또한 존재한다. 물론, 미래 지향적 사건을 심상만으로 떠올려 긍정적인 정신 이미지를 생성하는 것은 어려울 수 있다(Moscovitch & Huyder, 2011). 그러나, 실제로 미래지향적인 정신 이미지를 활용하여 향후 자신의 건설적인 행동 에피소드를 구체적으로 상상하면 미래에 일어나는 사건으로 인한 불안감을 감소시킬 수 있다(Jing, Madore, & Schacter, 2016). 또한 불안을 유발시키는 상황에서 개인이 달성하고자 하는 목표를 세워 해결방법에 접근하는 방식과 목표가 아닌 것을 구분하는 방식을 통해 결과를 예측하면, 미래에 대한 불확실성과 불안감을 감소시킬 수 있다(Bulley, Henry, & Suddendorf, 2017). 이러한 연구는 미래시제 심상을 활용하는 것이 불안을 잠재울 수 있다는 근거를 제공한다. 이처럼 선행연구를 살펴보면 과거의 긍정적 기억의 회상과 재구성을 기반으로 하는 기존의 자기상 유도 방식 보다 미래 사건을 긍정적으로 새롭게 상상하도록 하는 자기상 유도 방식이 사회불안환자에게 보다 효과적일 수 있다.

종합해 보면, 최근의 연구를 통해 긍정적 자기상 유도가 사회불안장애 환자에게 의미 있는 개입 효과를 가져온다는 사실이 입증되었다. 본 연구에서는 사회불안이 유도된 상황에서 긍정적 자기상 유도가 사회불안의 한 양상인 예기불안 개선에 미치는 효과를 재검증하고자 하였다. 아울러, 사회불안환자의 취약한 사회적 능력 지각 및 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 개선하고 치유하는 데에도 유의한 효과가 있는지를 검증해보고자 하였다. 특히, 긍정적 자기상에 미래와 과거 두 시제를 부여하여, 미래 시점의 긍정적 자기상 유도가 과거 시점의 긍정적 자기상 유도보다 의미 있는 개입 효과를 가져오는 지 임상 과정을 통해 입증하고자 하였다. 이에 다음과 같은 가설을 설정하였다.

가설 1. 긍정적 자기상유도 집단은 통제집단에 비해서 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 유의하게 개선될 것이다.

1-1. 미래 긍정적 자기상유도 집단은 통제집단에 비해서 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 유의하게 개선될 것이다.

1-2. 과거 긍정적 자기상유도 집단은 통제집단에 비해서 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 유의하게 개선될 것이다.

연구가설 2. 미래 긍정적 자기상유도 집단은 과거 긍정적 자기상유도 집단에 비해서 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 유의하게 개선될 것이다.

방 법

연구 대상

본 연구는 2021년 3월부터 5월까지 수도권에 거주하는 만 18세 이상 성인 남녀를 대상으로 하였다. 사회불안 성향군 선발을 위해 사회불안 관련 온라인 커뮤니티, 수도권 대학교 온라인/오프라인 게시판에 실험 참가자 모집공고를 올려 실

험 참가 신청을 받았으며, 응답한 505명을 대상으로 스크리닝을 진행하였다. 스크리닝 질문지로는 한국판 사회공포증 척도(Korean-Social Phobia Scale: K-SPS)와 한국판 역학연구센터 우울척도(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D)를 사용하였다. 사회불안 성향군은 선행연구에 근거하여 불안장애 임상집단 절단점인 K-SPS 점수가 28점 이상이면서 우울장애의 절단점인 CES-D점수 25점 미만에 해당하는 사람으로 규정하였다(김소정, 윤혜영, 권정혜, 2013; 전겸구, 최상진, 양병창, 2001).

DSM-5에 따르면, 우울장애와 불안장애는 공통점도 많지만 차이점도 두드러지게 나타난다. 불안장애는 우울장애와 다르게 과거에 대한 기억이 아닌 미래에 대한 불확실한 상황 혹은 일어나지 않은 미지의 사건에 사로잡혀 불안감을 경험한다. 또한 우울은 스스로의 상태를 파괴적으로 만드는 생각을 하는 반면 불안은 비이성적이고 비논리적인 생각을 하게 만들어 불안감을 증폭시킨다. 일반적으로 우울장애와 불안장애는 공병율이 상당히 높은 것으로 나타난다. 본 연구에서는 시제별 긍정적 자기상의 효과를 연구하기 위해 불안장애를 가진 대상자를 모집을 하였다. 이는 Eysenck 등 (2006)의 선행연구에서 제시된 것처럼 불안장애의 경우 미래 시제에 초점을 맞추어 사건을 상상하는 반면, 우울 장애는 과거 시제에 초점을 맞추어 문제적 사건을 회상하기 때문이다. 따라서, 불안 장애와 우울 장애를 함께 가진 대상자를 선별할 경우 과거시제와 미래 시제에서의 차이점을 분명히 할 수 없게 된다. 그러므로 불안장애만을 가진 대상자를 선별하기 위해서 우울장애 절단점인 CES-D 25점 미만인 자를 선별하였다. 본 연구에서는 심리적 불편감을 유도하는 절차를 포함하고 있어서 연구 참여자의 안정성을 고려하여 현재 정신과에서 처방 받은 약물을 복용 중이거나 사회불안장애 외의 정신질환이 동반되거나 조현병 및 정신병적 증상, 약물 남용 등이 있었던 경우는 배제하였다.

참가 기준을 만족하는 대상자 103명에게 연구 참여를 요청하여 이에 자발적으로 동의한 66명을 대상으로 실험을 실시하였다. 본 연구에서는 집단 간 성별에 따른 영향을 통제하기 위해 층화 무선 배정(stratified randomization)을 실시하였다. 참가자는 실험 신청 순서에 따라 남학생은 1번부터 9번, 여학생은 1번부터 57번의 일련번호를 부여하고, 온라인 난수 생성기를 이용하여 세 집단(미래 긍정 자기상 집단, 과거 긍정 자기상 집단, 통제 집단)에 각각 22명씩 무선 할당되었다. 이후 외부 소음으로 인해 일부 자기상 유도 지시문을 듣지 못했다고 응답한 1명(미래 긍정 자기상)과 자기보고식 설문지 일부를 누락한 1명(과거 긍정 자기상)을 제외한 64명의 자료가 최종 분석에 사용되었다. 연구에 참여한 대상자의 평균 연령은 22.25 (± 3.86)세이며 연령 범위는 18세에서 35세였다.

측정 도구

한국판 사회공포증 척도 (Korean-Social Phobia Scale: K-SPS). 타인이 관찰하는 상황에서 경험하는 행동적 측면에서의 불안이나 두려움을 측정하는 자기보고식 질문지로, Mattick과 Clarke(1998)가 제작한 것을 김향숙(2011)이 타당화하였다. 점수 범위는 0점에서 80점 사이이며, 임상집단의 절단점은 28점이다(김소정 외, 2013). 김

향숙(2011)은 내적 합치도(Cronbach's α)로 .95를 보고하였고, 본 연구에서는 .93이었다.

한국판 역학연구센터 우울척도 (Center for Epidemiologic Studies Depression Scale: CES-D). 한국판 역학연구센터 우울척도(CES-D)는 비임상 표본을 대상으로 우울 증상을 감별하기 위해 만든 자기보고식 척도이며, Radloff 등(1977)이 제작하였다. 본 연구에서는 전겸구 등(2001)이 타당화한 한국판 CES-D를 사용하였다. 점수 범위는 0점에서 60점 사이이며, 점수가 높을수록 우울 수준이 높은 것을 의미한다. 임상집단의 절단점은 25점이었고, 내적 합치도(Cronbach's α)는 .85가 산출되었다.

상태-특성 불안 척도 (State-Trait Anxiety Inventory: STAI). 예기불안 측정을 위해 김정택과 신동균(1978)이 번안한 상태-특성 불안 검사(Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) 중 상태 불안 수준을 측정하는 20 문항을 사용하였다. 점수 범위는 20점에서 80점 사이로 점수가 높을수록 예기불안 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었다.

단축형 부정적 평가에 대한 두려움 척도 (Brief-Fear of Negative Evaluation Scale: B-FNE). 단축형 부정적 평가에 대한 두려움 척도는 사회적 상황에서 타인으로부터 부정적인 평가를 받는 것에 대한 두려움을 측정한다. Watson 과Friend(1969)가 제작하였고 Leary (1983)가 전체 점수와 .50 이상의 상관을 보이는 문항만을 선별하여 총 12문항의 단축형 척도로 제작하였다. 원척도는 진위형 척도이나 이정윤과 최정훈(1997)이 1점에서 5점 범위의 5점 리커트 척도로 번안하여, 점수 범위는 12점에서 60점이며, 점수가 높을수록 부정적 평가에 대한 두려움이 높음을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

사회적 능력지각 질문지. 사회적 능력지각 질문지는 사회적 상황에서 자신이 지각하는 사회적 능력을 측정하는 척도다. 박서정과 권정혜(2006)가 Liebowitz(1987)의 사회불안척도를 요인분석하여 제작한 사회적 상황에 대한 스크립트 및 질문지를 발표상황에 맞게 수정하여 사용하였다. 본 연구에서는 사회적 능력지각을 측정하는 문항만을 선별하여 총 2문항으로 구성하였으며, 점수 범위는 2점에서 20점으로 점수가 높을수록 사회적 능력을 더 높게 지각함을 의미한다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .83이었다.

수행 과제

과거/미래 긍정적 자기상유도 과제. 본 연구에서 사용된 자기상 유도 시나리오는 사회불안장애 환자가 주로 경험할 수 있는 발표불안에 대한 시나리오로 구성되었다. 시나리오는 연습 시행, 긍정 자기상 유도, 떠올린 내용 작성하기 순서로 제시되었다. 시각적인 정보에 비해 청각적인 정보가 단어와 기억으로의 연결성이 높아 일화적 기억을 떠올리거나 심상을 그려내기 더 효과적일 수 있다는 선행연구(Holmes et al., 2009; Holmes & Mathews, 2005)를 참조하여 오디오를 통해 연습 시행과 긍정적 자기상 유도 시나리오를 제시하였다.

연습시행 (3분). 사회불안 성향군의 경우 심상 도중 불확실한 상황을 떠올리는 것만으로도 불안이 갑자기 강해질 수 있다(Saulsman et al., 2019). 따라서, 우선 심상 활동을 하는 이유와 이론적 근거, 과정, 목표 등을 설명하여 동의를 구하였다. 이후 사람마다 심상을 활용하는 능력이 다른 점을 고려하여, 중립적인 대상인 레몬을 심상으로 떠올려 보는 연습을 진행하였다. 연습 시행은 Arntz와 Weertman(1999), Holmes와 Mathews(2005)가 사용한 방법을 참조하여 본 연구에 적합한 청각적 시나리오로 재구성하였다.

긍정적 자기상유도 (10분). 긍정적 자기상을 유도하기 전에 심상 활동으로 인해 느끼는 거부감이나 부담감을 최소화하기 위해 먼저 호흡을 통해 몸을 이완할 수 있도록 하였다. 이후 자기상 유도를 위해 1인칭 자기초점적 심상을 유도하는 시나리오를 제시하였는데, 참가자의 처치 조건에 따라 지시문의 내용을 각각 과거시제, 미래 시제로 구성하였다. 제시된 시나리오를 통해 참가자는 제시된 상황에서 자신이 주인공이 되었다고 생각하고 자기상을 충분히 떠올리도록 요청받았다. 시나리오 마지막 부분에서는 1분 동안 떠올린 내용을 다시 한번 충분히 경험해 보며 몸의 느낌, 감정, 기억 등을 회상 혹은 상상할 수 있도록 요청하였다. 긍정적 자기상 유도 절차는 청각적 시나리오로 제시되었으며, 참가자는 편안한 자세를 취한 후 녹음된 지시문을 들었다. 실험에 사용한 지시문 중 미래 긍정 자기상 조건에 해당되는 지시문은 아래와 같으며, 과거 긍정 자기상은 이와 동일한 시나리오가 과거시제로 제시되었다.

이제 미래에 경험할 자신감 있고 편안한 발표를 상상하며 긍정적인 심상을 그려보도록 하겠습니다. 당신이 주인공이라고 생각하고 지신문에 따라 최대한 선명하고 생생하게 긍정적이 심상을 상상해 봅니다. 발표는 미래 어느 시점이든지 자유롭게 정할 수 있습니다 … 나는 꽤 오랜 시간 동안 차근차근 준비한 발표를 앞두고 있습니다. 강의실은 30여 명이 앉아있는 작은 강의실입니다. 이제 발표 순서가 시작되어 당신은 단상 앞으로 뚜벅뚜벅 걸어갑니다 … 나는 준비한 내용을 차분하게 끝까지 설명하려고 합니다. 여전히 살짝 긴장이 되어 있지만 차근차근 내용을 전달합니다. 발표가 진행될수록 나의 마음은 점점 더 안정되고 자신감이 생깁니다 … 이제 연구자가 그만하라는 지시를 할 때까지 1분 동안 다시 한번 내가 상상한 마음속 이미지를 떠올리며 나의 몸의 느낌, 감정을 상상해 보겠습니다.

떠올린 내용 작성하기 (5분). 떠올린 내용 작성하기는 Nolen-Hoeksema, Morrow와 Fredrickson(1993)의 반복생각하기 과제에서 사용한 일련의 질문을 사용하였다. 참가자에게 회상 기술지를 제공하고 각 질문에 답을 하도록 하여, 앞선 심상 활동에서 떠올린 자신의 이미지를 충분히 반복 경험할 수 있도록 하였다.

사회적 수행 과제

발표 과제는 참가자의 불안을 유도하기 위해 사용했으며, 발표 준비 이후에 실제로 발표를 하지는 않았다. 참가자에게는 실험실에 배치된 카메

라 앞에서 1분 동안 발표를 하여야 하는데 발표하는 장면이 녹화된다고 안내하였다. 발표 주제는 '가장 하고 싶은 일로 하루를 채운다면, 어떤 하루를 보내고 싶으신가요?'로서, 이에 대한 의견을 자유롭게 밝히도록 요청하였다. 참가자는 개입 전과 후 각 3분씩, 총 6분간 발표 준비를 하였다.

실험 절차

본 연구는 중앙대학교 생명윤리위원회에서 승인을 받아 진행하였다(1041078-202102-HRSB-024-01). 앞서 온라인 플랫폼을 통해 한국판 사회공포증 척도와 한국판 역학연구센터 우울척도를 배포하여 대상자를 스크리닝하였다. 선발된 불안장애 성향군에게 개별적으로 연락하여 실험 참여를 요청하였다.

실험 참가자가 실험실에 도착하면, 연구동의서와 기저선을 측정하는 설문지를 작성하였다. 설문지에는 참가자의 성별과 나이만의 기입하게 하여 익명성을 보장하였고, 이를 통해 최대한 솔직하게 답할 수 있도록 하여 사회적 바람직성을 통제하고자 하였다. 작성을 마치면, 연구와 연구자에 대한 간략한 소개 후 불안을 유발하는 사회적 수행과제를 수행하였다. 이를 위해 먼저 참가자에게 사회적 수행과제인 발표 과제에 대해 안내하고 약 3분간 발표 준비를 하도록 하였다. 발표 연습 후에는 사전 측정을 진행하였고, 각 참가자는 자신이 할당된 집단의 조건에 따라 긍정적 자기상 유도를 위한 오디오 자료를 청취하였다. 통제집단에게는 사회불안을 설명하는 오디오 자료가 제공되었다. 자기상 유도 시행 후에는 지시한 대로 자기상이 유도되었는지 확인하기 위해 조작점검을 하였다. 이후 다시 한번 3분간 사회적 수행과제로 발표준비를 하도록 하고 이어서 사후 측정을 진행하였다. 모든 실험과정이 완료되면, 참가자가 느꼈을 심리적 불편감을 완화하기 위해 정서를 환기하는 영상을 제공하였다.

이후 사후 설명과 연구 참여에 대한 보상을 제공하며 연구를 종료하였다. 사후 설명 과정에서는 참가자가 사전에 연구에 대해 알고 있었는지를 질문하였고, 연구 내용의 비밀유지를 당부하였다. 인터뷰 결과, 모든 대상자가 발표 유무에 대해 사전에 인지하고 있지 않았다는 것을 확인하였다.

자료 분석

수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 25.0 프로그램을 사용하여 분석하였다. 자기상 유도 처치에 따른 세 집단(미래 긍정 자기상 집단, 과거 긍정 자기상 집단, 통제 집단)의 사전 동질성을 확인하기 위해 인구통계학적 변인과 기저선 측정치를 종속 변인으로 하여 x^2 검정과 일원 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였다. 이어서 자기상 유도에 대한 조작점검을 위해 기술통계 및 독립표본 t검정을 실시하였다. 마지막으로, 세 가지 주요 변인(예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각)에 대해 혼합모형에 기초한 2(집단) X 2(측정시기; 사전, 사후) 반복측정 분산분석(repeated-measure ANOVA)을 실시하였다. 집단변인은 첫 번째는 미래 긍정 자기상 집단과 통제 집단, 두 번째는 과거 긍정 자기상 집단과 통제 집단, 세 번째는 미래 긍정 자기상 집단과 과거 긍정 자기상 집단을 투입하여 총 3회에 걸쳐 혼합모형에 기초한 반복측정 분산분석을 수

행하였다.

결 과

참가자 특성 및 집단 간 동질성 검증

x^2 검정과 일원 분산분석을 시행한 결과, 성별과 연령에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 또한 STAI, B-FNE, 사회적 능력지각에서도 세 집단 간의 차이는 유의하지 않았다. 참가자 특성 및 집단 간 사전 동질성은 표1에 제시하였다. 따라서 무선 할당된 각 집단의 참가자는 인구통계학적 특성과 종속측정치에서 동질적임을 확인하였다.

긍정적 자기상이 적절하게 유도되었는지 확인하기 위해 '지시한 대로 자기상을 떠올릴 수 있었는가?'와 각 조건에 따라 '과거 또는 미래 시점의 상황을 떠올릴 수 있는가?'를 10점 척도로 질문하였다. 최종적으로 자기상 조작 점검 단계에서 자기상을 떠올리는 것에 어려움이 있었다고 보고한 참가자 2명의 자료는 분석에서 제외하였다(미래 긍정 자기상 1명, 과거 긍정 자기상 1명). 그 결과, 자기상 유도에 대하여 두 집단 모두 문항의 총점이 평균 15점이상(미래조건 15.90±2.95, 과거조건 16.48±2.42)으로 참가자 대부분이 지시문을 이해하고 지시한 대로 자기상을 적절하게 떠올릴 수 있었다고 보고하였다.

긍정적 자기상 유도가 사회불안 관련 주요 변인에 미치는 영향

반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)에 앞서 본 연구에 포함된 측정치가 독립성 가정을 만족하는지 살펴본 결과, 예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각의 Durbin-Watson 통계량이 각각 1.894(p=.274), 1.191(p=.274), 1.902(p=.274)로 나타났다. Durbin-Watson 통계량은 0에서 4 사이의 값을 가지며, 2에 가까울수록 잔차 간 상관이 없음을 나타내는 바, 1.5에서 2.5 사이의 값은 잔차의 독립성 가정을 충족하는 것으로 간주되는데, 위의 값은 이 범위에 포함되었다.

Shapiro-Wilk 검증을 통해 정규성을 검증한 결과, 예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력 지각의 W값이 각각 0.988(p=.322), 0.991(p=.456), 0.990(p=.379)으로 정규성 가정을 만족하였다. 마지막으로 Levene의 검정을 통해 등분

표 1. 참가자 특성 및 집단 간 사전 동질성

	미래(n=21)	과거(n=21)	통제(n=22)	x^2	F	p
성별(남:여)	3:18	3:18	3:19	0.005		.997
연령	22.14(3.84)	23.14(4.40)	21.50(3.29)		0.985	.379
STAI	47.00(9.54)	47.19(8.69)	48.32(9.89)		0.124	.883
B-FNE	40.86(8.66)	41.29(11.34)	41.77(9.90)		0.045	.956
사회적 능력지각	11.81(3.22)	10.81(4.76)	9.23(3.38)		2.476	.092

주. 괄호 안은 표준편차를 기술한 것임, STAI: State-Trait Anxiety Inventory
B-FNE: Brief-Fear of Negative Evaluation Scale.

산성을 검증한 결과, 예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력 지각의 사전측정치에 대한 검정 통계값이 각각 1.845(p=.167), 1.213(p=.304), 0.956(p=.390)으로 나타났고, 사후측정치에 대한 검정 통계값이 각각 0.723(p=.489), 2.056(p=.136), 1.678(p=.195)이어서 등분산성 가정을 만족하는 것으로 나타났다.

사회적 수행 과제가 제시된 상황에서 미래 시제의 긍정적 자기상 유도가 개입 전후 세 가지 주요 변인(예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각)에 미치는 효과를 살펴보기 위하여 각 변인의 측정치를 이용해 혼합모형에 기초한 2(집단; 통제, 미래자기상) x 2(시기; 사전, 사후) 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다. 집단 간 측정 시기에 따른 주요 변인의 평균 및 표준편차는 표 2에, 측정시기에 따른 집단 간 주요변인의 변화는 그림 1에 제시하였다.

먼저, 미래 긍정 자기상 유도가 예기불안(STAI)에 미치는 효과를 분석한 결과, 집단의 주효과[F(1, 41)=7.742, p<.01]와 측정시기의 주효과[F(1, 41)=10.717, p<.01], 집단과 측정시기의 상호작용 효과[F(1, 41)=31.164, p<.001]가 유의하였다. 상호작용 효과가 유의하여 단순 주효과 분석을 한 결과, 미래 긍정 자기상 집단은 사전에 비해 사후에 예기불안이 감소한 반면[t(20)=7.509, p<.001], 통제 집단은 유의한 변화가 나타나지 않았다[t(21)=-1.446, p=.163].

미래 긍정 자기상 유도가 타인의 부정적 평가에 대한 두려움(B-FNE)에 미치는 효과를 보면, 집단의 주효과[F(1, 41)=2.689, p=.109]는 유의하지 않았지만 측정시기의 주효과[F(1, 41)=12.497, p<.01]와 집단과 측정시기의 상호작용 효과[F(1,41)=13.333, p<.01]는 유의하였다. 단순 주효과 분석 결과, 미래 긍정 자기상 집단에서 사전에 비해 사후에 타인의 부정적 평가에 대한 두려움이 감소하였으나[t(20)=6.065, p<.001], 통제 집단은 사전과 사후 측정치의 유의한 차이가 없었다[t(21)=-0.073, p=.943].

마지막으로, 미래 긍정 자기상 유도가 사회적 능력지각에 미치는 효과를 보면, 사회적 능력지각에 대한 집단의 주효과[F(1, 41)=17.812, p<.001]와 측정시기의 주효과 [F(1, 41)=13.048, p<.01], 집단과 측정시기의 상호작용 효과[F(1,41)=12.424, p<.01]가 유의하였다. 단순 주효과 분석 결과, 미래 긍정 자기상 집단의 경우 사전에 비해 사후에 사회적 능력지각이 증가하였으나[t(20)=-4.176, p<.001], 통제 집단에서는 사전과 사후의 사회적 능력지각의 차이가 유의하지 않았다[t(21)=-0.081, p=.936].

두 번째, 사회적 수행 과제가 제시된 상황에서 과거 시제의 긍정적 자기상 유도가 개입 전후 세 가지 주요 변인(예기불안, 타인의 부정적평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각)에 미치는 효과를 분석하였다. 집단 간 측정 시기에 따른 주요 변인의 평균 및 표준편차는 표 2에, 측정 시기에 따른 집단 간 주요변인의 변화는 그림 1에 제시하였다.

먼저, 과거 긍정 자기상 유도가 예기불안(STAI)에 미치는 효과를 분석한 결과, 측정시기의 주효과[F(1, 41)=1.480, p=.231]는 유의하지 않았으나 집단의 주효과[F(1, 41)=6.766, p<.05]와 집단과 측정시기의 상호작용 효과[F(1, 41)=10.611, p<.01]는 유의하였다. 이에 따라 단순 주효과 분석을 한 결과, 과거 긍정 자기상 집단은

사전에 비해 사후에 예기불안이 감소한 반면[$t(20)=3.161$, $p<.01$], 통제 집단에서는 유의한 변화가 나타나지 않았다[$t(21)=-1.446$, $p=.163$].

과거 긍정 자기상 유도가 예기불안(STAI)에 미치는 효과를 분석한 결과, 집단의 주효과[$F(1, 41)=.971$, $p=.330$]는 유의하지 않았지만, 측정시기의 주효과[$F(1, 41)=6.052$, $p<.05$], 집단과 측정시기의 상호작용 효과[$F(1, 41)=6.623$, $p<.05$]가 유의하였다. 단순 주효과 분석 결과, 과거 긍정 자기상 집단에서 사전에 비해 사후에 타인의 부정적

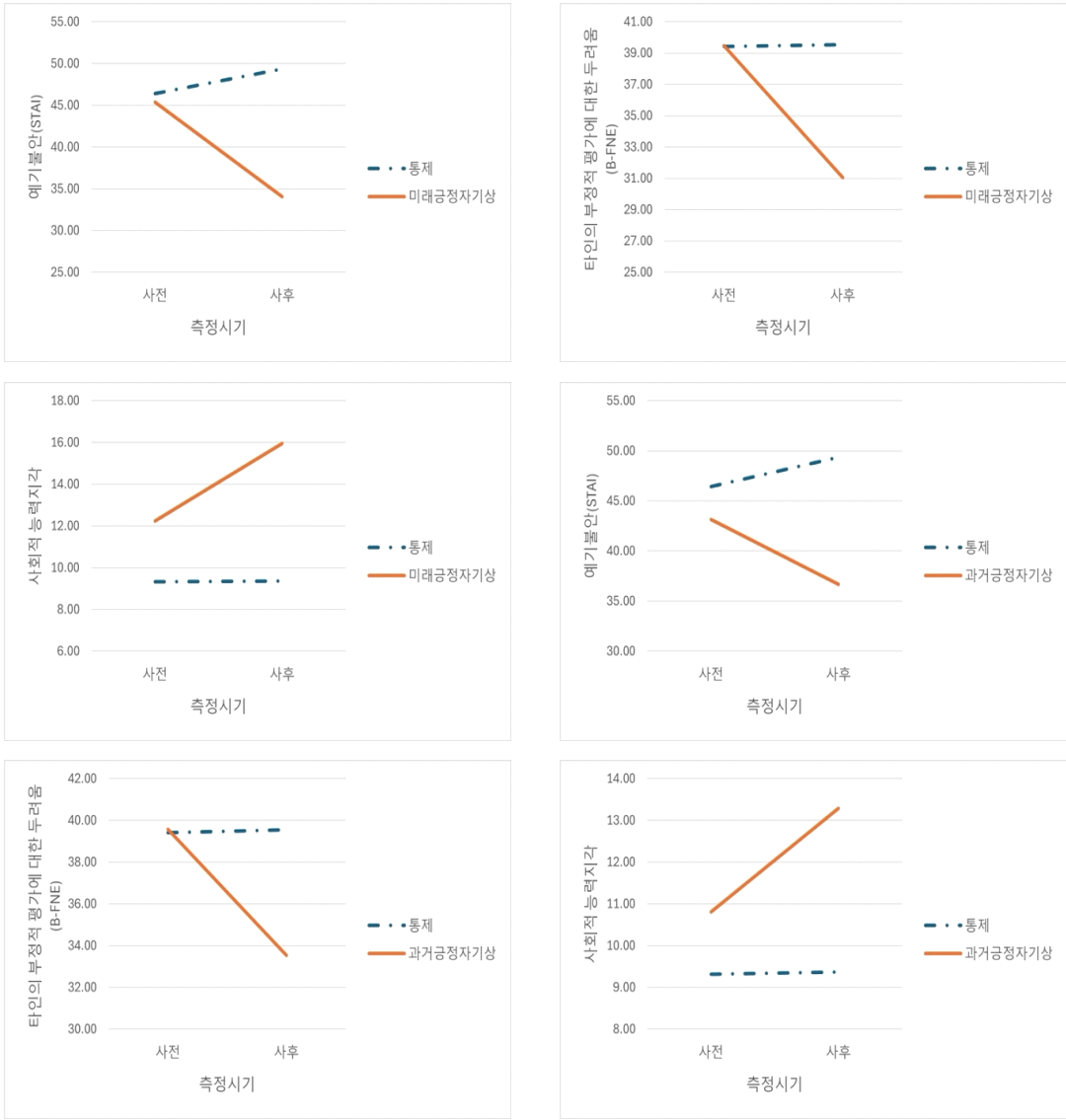

그림 1. 측정 시기에 따른 집단 간 주요변인의 변화

표 2. 집단과 측정시기에 따른 주요변인의 평균 및 표준편차

	집단	사전 *M(SD)*	사후 *M(SD)*	조건 *F*	시기 *F*	조건✖시기 *F*	효과크기 (partial η^2)
STAI	통제	46.41(11.42)	49.36(10.31)				
	미래 긍정자기상	45.38(10.64)	34.05(9.51)	7.742**	10.717**	31.164***	0.432
	과거 긍정자기상	43.14(12.35)	36.67(10.30)	6.766*	1.480	10.611**	0.206
B-FNE	통제	39.41(10.33)	39.55(8.34)				
	미래 긍정자기상	39.48(8.17)	31.05(9.99)	2.689	12.497**	13.333**	0.245
	과거 긍정자기상	39.57(11.22)	33.52(11.91)	0.971	6.052*	6.623*	0.139
사회적 능력 지각	통제	9.32(3.60)	9.36(3.44)				
	미래 긍정자기상	12.24(3.14)	15.95(5.64)	17.812***	13.048**	12.424**	0.233
	과거 긍정자기상	10.81(5.11)	13.29(3.78)	5.427*	9.856**	9.158**	0.183

주. 미래긍정자기상 행에 있는 F값은 미래긍정자기상과 통제 집단을 비교한 결과이며, 과거긍정자기상 행에 있는 F값은 과거긍정자기상과 통제 집단을 비교한 결과임. 효과크기는 상호작용효과의 효과크기임
*p<.05, **p<.01, ***p<.001

평가에 대한 두려움이 감소하였으나[t(20)=4.062, p<.01], 통제 집단에서는 사전과 사후 측정치의 차이가 유의하지 않았다[t(21)=-0.073, p=.943].

마지막으로, 과거 긍정 자기상 유도가 예기불안(STAI)에 미치는 효과를 분석한 결과, 집단의 주효과[F(1, 41)=5.427, p<.05]와 측정시기의 주효과[F(1, 41)=9.856, p<.01], 집단과 측정시기의 상호작용 효과[F(1, 41)=9.158, p<.01]가 유의하였다. 단순 주효과 분석 결과, 과거 긍정 자기상 집단은 사전에 비해 사후에 사회적 능력을 크게 지각하였으나[t(20)=-4.301, p<.001], 통제 집단에서는 사전과 사후의 사회적 능력지각의 차이가 유의하지 않았다[t(21)=-0.081, p=.936].

시제별 긍정적 자기상 유도가 사회불안 관련 주요 변인에 미치는 영향

시제별로 달리 제시된 긍정적 자기상 유도 방식이 예기불안, 타인의 평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각에 미치는 효과를 살펴보기 위하여 각 변인 측정치를 이용하여 혼합모형에 기초한 2 (집단; 미래 긍정 자기상, 과거 긍정 자기상) x 2 (시기; 사전, 사후) 반복측정 분산분석(Repeated Measure ANOVA)을 실시하였다.

분석 결과, 예기불안, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움, 사회적 능력지각에 대한 집단 간의 주효과가 유의하지 않았다[F(1, 40)=0.004, p=.951, F(1, 40)=0.178, p=.676, F(1, 40)=2.500, p=.122]. 각 변인에 대한 집단 내의 측정시기의 주효과는 유

표 3. 집단과 측정시기에 따른 주요변인의 평균, 표준편차 및 효과크기

	집단	사전 *M(SD)*	사후 *M(SD)*	조건 *F*	시기 *F*	조건✖시기 *F*	효과크기 (partial η^2)
STAI	미래 긍정자기상	45.38(10.64)	34.05(9.51)	0.004	48.978***	3.643	.083
	과거 긍정자기상	43.14(12.35)	36.67(10.30)				
B-FNE	미래 긍정자기상	39.50(8.17)	31.04(9.99)	0.178	50.523***	1.367	0.033
	과거 긍정자기상	39.57(11.22)	33.52(11.91)				
사회적 능력지각	미래 긍정자기상	12.24(3.14)	15.95(5.64)	2.500	34.135***	1.365	0.033
	과거 긍정자기상	10.81(5.11)	13.29(3.78)				

주. 효과크기는 상호작용효과의 효과크기임.
***p<.001

의했지만[F(1, 40)=48.978, p<.001, F(1, 40)=50.523, p<.001 , F(1, 40)=34.135, p<.001], 집단과 측정시기의 상호작용 효과는 유의하지 않았다[F(1, 40)=3.643, p=.063, F(1, 40)=1.367, p=.249, F(1, 40)=1.365, p=.250]. 추가로 예기불안에서는 상호작용 효과가 유의하지는 않았으나 부분에타제곱(partial η^2)을 통해 확인한 효과크기는 0.083으로 중간보다 약간 높은 수준으로 나타났다. 부분에타제곱은 0.06 정도가 중간 수준이며 0.14 정도가 큰 효과로 알려져있다.

논 의

본 연구는 사회불안 성향군을 대상으로 긍정적 자기상유도가 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 개선하는 효과가 있는지 검증하였다. 특히, 긍정적 자기상유도 방식의 시제를 달리하여 미래 시점의 자기상유도가 과거 시점의 자기상유도보다 사회불안 성향군에게 의미있는 개입 효과를 가져오는지 알아보고자 하였다.

연구 결과를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 긍정적 자기상유도 개입은 사회불안 성향군의 예기불안과 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 감소시켰고 자신의 사회적 수행 능력을 높게 지각하도록 돕는데 유의한 효과가 있었다. 이러한 결과는 긍정적 자기상유도 개입 후 사회불안 성향군의 불안수준이 감소된 연구(Stopa& Jenkins, 2007)와 긍정적 심상을 유도한 이후 자신의 사회적 능력에 대한 우려가 감소한 연구 결과(Moscovitch& Huyder, 2011)와 일치한다. 사회적 상황에 놓인 자신의 모습을 긍정적으로 그리게 하는 것이 타인에게 자신의 행동이 어떻게 보이는지에 대한 지각뿐 아니라 자신에 대한 능력 지각 또한 변화시킬 수 있음을 유추해 볼 수 있다.

이상과 같은 결과가 나타난 이유는 긍정적 자기상 유도가 사회불안을 유지시키는 부정적 자기상의 인출을 감소시켰기 때문일 가능성이 있다.

Brewin(2006)은 부정적 자기상과 같은 문제적 표상에 대한 접근을 활성화하지 못하게 하거나 차단하는 치료에서 중요한 것은 이와 경쟁할 수 있는 대안적인 표상을 생성하는 것이라고 제안하였다. 즉, 사회적 위협 단서가 제시되었을 때 이와 관련된 새로운 긍정적 자기상을 생성하도록 도와주는 것이 부정적인 자기상에 접근할 가능성을 감소시킬 수 있다는 것이다. 본 연구에서는 발표상황이라는 사회적 위협 상황을 제시한 후, 이와 관련한 긍정적 자기상을 유도하고 반복적으로 경험하게 하여 긍정적 자기상에 대한 접근성을 강화하였다. 이는 사회불안집단이 보이는 부정적 자기상에 대한 습관적이고 패턴화된 인지적 접근을 방해하고 약화시켰을 가능성이 있다. 부정적인 자기상은 불안을 증가시키고 사회적 수행을 더 어렵게 만들지만(Stopa & Jenkins, 2007), 긍정적인 자기상은 불안을 감소시키고 사회적 수행을 향상시킨다(Hirsch, Mathews, Clark, Williams, & Morrison, 2006). 이를 고려해 볼 때, 부정적 자기상의 인출 감소 및 긍정적 자기상의 인출 증가가 예기불안과 사회적 능력 지각, 그리고 타인의 부정적 평가에 대한 두려움에 영향을 미쳤을 것으로 보인다.

긍정적인 자기상 유도가 참가자의 긍정성을 높이는 데 도움이 되었을 가능성도 있다. 사회불안 환자는 사회적 수행 상황에서 자신에 대한 긍정성이 결핍된 모습을 보인다(Kashdan, 2007; Weeks et al., 2012). 이로 인해 사회불안을 가진 개인은 자신의 능력을 실제보다 더 부정적으로 지각하고(Lake & Arkin, 1985), 나아가 타인이 자신의 능력을 부정적으로 평가할 것이라고 지각한다(Leary & Kowalski, 1995). 이때 자기상을 긍정적으로 활성화하는 개입은 이에 동반한 다양한 긍정 정서를 강력하게 유발하는 역할을 한다. 이는 긍정 정서의 촉진 및 강화에 도움을 주어 사회불안을 가진 개인에게 부족한 긍정성을 보완한다. 또한 긍정 정서는 인지 변화를 예측하는 주요 변인(Wang, Chen, & Yue, 2017)으로서 부정적으로 편향된 자아 인식을 수정하는 데 큰 효과를 발휘했을 가능성이 있다. 따라서, 긍정성의 증가는 사회불안집단이 자신의 수행 능력에 대한 지각을 긍정적으로 증진시키는 데 도움을 주었을 것이다. 이는 사회불안을 가진 개인이 지각하는 타인의 높은 기대 수준과의 불일치 수준을 줄이는 데 영향을 주어, 타인의 평가에 대한 두려움을 효과적으로 감소시켰을 것이다. 결과적으로, 이러한 긍정성의 증가는 발표라는 사회적 위협 상황에 대한 참가자의 불안수준을 감소시켰을 것으로 해석해 볼 수 있다.

다음으로 긍정적 자기상을 시제를 달리하여 유도하면 사회불안 성향자의 예기불안과 사회적 능력 지각, 그리고 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 수준이 달라지는지에 대해 알아보고자 하였다. 분석 결과, 시제를 달리한 긍정적 유도 방식에 따른 주요 변인의 변화량 차이는 유의하지 않았다. 이는 사회 불안 환자에게 과거 지향적인 방식보다는 미래 지향적 시나리오를 사용한 긍정적 자기상 탐색 및 유도 방식이 불안을 낮추는데 더 효과적일 수 있다는 Pictet(2014)의 주장과 일치하지 않는다.

이러한 결과가 도출된 첫 번째 이유는 긍정적 자기상 유도가 단회기로 진행되었다는 점이다. 따라서 시제에 따른 자기상의 차이를 충분히 반영하기 어려웠을 것이다. 미래 긍정 자기상 개입을

하였을 때 예기불안에 미친 효과크기는 큰 편이었으나 과거 긍정 자기상 개입으로 인한 효과의 크기는 중간정도에 불과하였다. 부정적 평가에 대한 두려움 역시 두 시제에 따른 개입의 효과크기가 모두 컸으나 미래 긍정 자기상 개입의 효과크기가 과거 긍정 자기상 개입에 대한 효과크기에 비해 매우 컸다. 이와 관련하여, 오원옥과 석민형(2002)은 불안장애 등 다양한 임상군을 대상으로 진행된 심상연구에 대한 메타분석을 실시하였는데, 심상개입을 처음 접하는 대상자의 경우 한가지 주제에 집중하지 못하며 여러 가지 모습을 산만하게 떠올리는 경향성이 있음을 보고하였다. 아울러 심상개입은 단기보다는 5주 이상 적용하여야 효과가 있고, 단일 회기와 같은 일(day)단위보다는 여러 회기로 진행되는 주(week)단위의 다회기를 적용하는 것이 더 효과적이라고 보고하였다. 이러한 점을 고려해 볼 때, 본 연구에서는 심상개입을 처음 접하는 참가자가 연구에서 요구되는 과거 혹은 미래 시제라는 주제에 충분히 집중하지 못하고, 과거와 미래 시점을 오가며 자기상을 떠올렸을 가능성이 있다.

두 번째로는 본 연구에서 사용한 긍정적 자기상 유도 심상 방법을 고려할 수 있다. 심상 개입에는 두 가지 진행 방식이 존재하는데, 하나는 결과 중심 심상으로 개인이 어떠한 과정을 요약적으로 거쳐 좋은 결과를 받았다는 것에 집중을 하여, 그 모습을 심상하는 방식이다. 또 하나는 과정 중심 심상으로 개인이 어떠한 과정을 거치는 동안의 노력, 인내 등의 모습이 긍정적으로 비춰지고, 그 과정을 통해 발생할 상황과 그 당시 느낄 감정에 대해서도 미리 심상을 하여 예기불안을 감소시키는 방식이다(Renner, Ji, Pictet, Holmes, & Blackwell, 2017; Schacter, Addis, & Buckner, 2008). 본 연구에서는 과거나 미래의 긍정적 자기상을 반복적으로 떠올리는 결과 중심 방법에 초점을 맞추었기 때문에 과정을 생각하는 것과는 다르게 차이가 발생하지 않았을 가능성이 있다. 또한 앞서 밝힌 바와 같이 단회기로 진행을 하였기 때문에 참여 대상자들 또한 긍정적 자기상을 떠올릴 때 자연스럽게 그 과정을 떠올리는 것이 아닌 결과적인 자신의 긍정적인 모습만 떠올렸을 가능성이 높다. 따라서 후속 연구에서는 결과 중심 방법에 초점을 맞춘 본 연구와 달리 과정 중심의 심상 개입이 과거/미래의 긍정적 자기상을 유도하는 방식에 어떤 차이가 있고, 그 효과가 어떻게 다른지 확인할 필요가 있다.

본 연구의 한계점 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 사회불안을 유도할 수 있는 위협적인 사회적 상황을 제시하기 위해 발표 과제를 부여하였다. 그러나 실제 발표는 진행되지 않았으며, 모든 질문지가 자기보고식으로 측정되었다. 사회불안 증상이나 타인의 부정적 평가에 대한 두려움의 감소 및 자신의 사회적 능력을 높게 지각하는 것은 불안증상, 회피 및 안전행동 감소로 이어지며 이로 인해 실제 행동상에서 그 결과가 나타날 가능성이 높다. 따라서 추후 연구에서는 실제 발표 장면을 실시간으로 연구진이 평가하거나 심리생리학적 검사 등 객관적인 방법을 통해 사회불안 증상 개선에 대한 효과를 측정해 볼 필요가 있다. 이에 더하여, 연구에 잘 참여해준 대상의 비율이 남성에 비해 여성의 수가 더 많았다는 한계가 있다. 따라서, 추후 연구를 통해 이와 같은 점을 개선하여 결과에 대한 일반화를 확실하게 하기 위한 조건을 제시하는

것이 필요할 것이다.

본 연구는 긍정적 자기상 유도의 효과를 검증하고 시제에 따른 차이가 있는지를 밝히는 연구로서, 본 개입이 구체적으로 어떤 경로를 통해 사회불안관련 증상과 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 개선에 효과를 나타내는지 밝히지는 않았다. 추후 연구에서는 예기불안, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움의 상호 관련성을 탐구하고, 각 변인의 개선이 사회불안 관련 증상, 사회적 능력 지각 및 타인의 부정적 평가에 대한 두려움의 개선으로 이어지는 변화 기제 및 경로에 대해 탐색해야 할 것이다.

앞선 한계에도 불구하고 본 연구는 다음의 시사점 및 의의를 갖는다. 첫째, 사회불안 성향군을 대상으로 사회불안이 유도된 상황에서 긍정적 자기상의 효과를 실험적으로 검증하였다. 분석 결과, 긍정적 자기상 유도는 불안수준의 감소뿐 아니라, 사회적 상황에서 나타날 수 있는 자신의 능력에 대한 부정적인 지각 및 타인의 부정적 평가에 대한 두려움 수준을 개선하는 효과가 있음을 확인할 수 있었다. 이는 앞서 제시한 선행연구 결과와 궤를 같이 한다(Holmes et al., 2009; Pictet, 2014; Stopa & Jenkins, 2007). 동시에 본 연구에서는 사회불안을 경험하는 대상자에게 긍정적 자기상 유도를 시제별로, 즉 각각 과거와 미래 시점으로 제시한 점에서 차별화된다. 구체적으로, 사회불안 성향군의 예기불안, 사회적 능력에 대한 지각, 부정적 평가에 대한 두려움 수준이라는 하위 요인을 선정하여 긍정적 자기상 유도의 구체적인 적용 방안을 탐색함으로써 사회 불안 환자의 심상화 치료에서 보다 세부적인 전략을 제시하고자 하였다. 이러한 결과는 추후 사회불안장애 집단 및 사회불안 증상으로 고통을 호소하고 있는 집단의 치료에 활용할 수 있는 긍정적 자기상 개입의 경험적 근거를 제공한다.

둘째, 단일 회기의 긍정적 자기상 유도를 통해서도 사회불안 증상, 사회적 능력지각, 타인의 부정적 평가에 대한 두려움을 개선시킬 수 있었다. 본 연구에서는 긍정적 자기상에 초점을 두고 반복적으로 떠올리게 하여 짧은 시간 내에 심상을 충분히 경험 할 수 있도록 설계하였고, 단일 회기만으로도 사회불안 장애의 증상을 유의하게 감소시킬 수 있음을 확인하였다. 그러므로 자기상 유도를 이용하여 치료를 진행하고자 할 때 더욱 효과적이고 효율적인 치료 계획을 수립하는 데 도움을 줄 수 있을 것이라 기대된다.

마지막으로, 본 연구에서는 미래지향적 자기상과 과거지향적 자기상의 효과를 직접 비교하고자 하였다. 그동안 국내외 여러 연구에서 심상 및 자기상 개입이 이루어졌지만, 실제로 이를 유도하는 방법이 매우 한정적이였고 이로 인해 심상 개입 방법의 개선 등의 발전이 제한되어 왔다. 본 연구에서 시제별 자기상 유도 방법에 따른 유의한 차이가 나타나지 않았으나, 앞으로 심상 유도 방법의 비교를 통해서 사회불안 환자에게 좀 더 효과적인 심상 개입 방법을 찾는 연구가 촉진될 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

건강보험심사평가원 (2021). 최근 5년(2017~2021년) 우울증과 불안장애 진료현황 분석. https://www.hira.or.kr/bbsDummy.do?pgmid=HIRAA020041000100&b

rdScnBltNo=4&brdBltNo=10627#none

김소정, 윤혜영, 권정혜 (2013). 한국판 사회적 상호작용 불안척도(K-SIAS)와 한국판 사회공포증 척도(K-SPS)의 단축형 타당화 연구. 인지행동치료, 13(3), 511-535.

김정택, 신동균 (1978). STAI의 한국 표준화에 관한 연구. 최신의학, 21(11), 69-75.

김향숙 (2001). 사회공포증 하위 유형의 기억 편향. 서울대학교 박사학위논문.

박서정, 권정혜 (2006). 대인관계유형에 따른 사회공포증 집단의 사회적 능력 및 타인 기대의 차이. 한국심리학회 학술대회 자료집, 1, 630-631.

보건복지부 (2021). 2021년 정신건강실태조사 보고서. https://www.mohw.go.kr/board.es?mid=a10411010100&bid=0019&tag=&act=view&list_no=369858

오원옥, 석민현 (2002). 국내 간호연구에서 적용된 심상요법 효과에 대한 메타분석. *Journal of Korean Academy of Nursing, 32*(2), 265-276.

이정윤, 최정훈 (1997). 한국판 사회공포증 척도(K-SAD, K-FNE)의 신뢰도 및 타당도 연구. *Korean Journal of Clinical Psychology, 16*(2), 251-264.

전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES - D 개발. 한국심리학회지 : 건강, 6(1), 59-76.

최윤영 (2018). 사회불안장애에 대한 강화된 이미지 재구성 치료효과 및 치료기제 검증 : 자기심상과 미래심상을 중심으로. 고려대학교 박사학위논문.

Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 857-882.

American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.), Washington, DC: APA.

Arntz, A., & Weertman, A. (1999). Treatment of childhood memories: Theory and practice. *Behaviour Research and Therapy, 37*(8), 715-740.

Barsics, C., Van der Linden, M., & D'Argembeau, A. (2016). Frequency, characteristics, and perceived functions of emotional future thinking in daily life. *Quarterly Journal of Experimental Psychology, 69*(2), 217-233.

Brewin, C. R. (2006). Understanding cognitive behaviour therapy: A retrieval competition account. *Behaviour Research and Therapy, 44*(6), 765-784.

Brewin, C. R., Gregory, J. D., Lipton, M., & Burgess, N. (2010). Intrusive images in psychological disorders: Characteristics, neural mechanisms, and treatment implications. *Psychological Review, 117*(1), 210-232.

Bulley, A., Henry, J. D., & Suddendorf, T. (2017). Thinking about threats: Memory and prospection in human threat management. *Consciousness and Cognition, 49*, 53-69.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. Heimberg, M. Liebowitz, D. A. Hope & F. R, Schneier (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 405-430). New York: Guilford.

Engelhard, I. M., van den Hout, M. A., Janssen, W. C., & van der Beek, J. (2010). Eye movements reduce vividness and emotionality of "flashforwards". *Behaviour Research and Therapy, 48*(5), 442-447.

Eysenck, M., Payne, S., & Santos, R. (2006). Anxiety and depression: Past, present, and future events. *Cognition & Emotion, 20*(2), 274-294.

Hirsch, C. R., Clark, D. M., & Mathews, A. (2006). Imagery and interpretations in social phobia: Support for the combined cognitive biases hypothesis. *Behavior Therapy, 37*(3), 223-236.

Hirsch, C. R., Mathews, A., Clark, D. M., Williams, R., & Morrison, J. A. (2006). The causal role of negative imagery in social anxiety: A test in confident public speakers. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 37*(2),

159-170.

Holmes, E. A., Lang, T. J., & Deeprose, C. (2009). Mental imagery and emotion in treatment across disorders: Using the example of depression. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*(S1), 21-28.

Holmes, E. A., & Mathews, A. (2005). Mental imagery and emotion: A special relationship?. *Emotion, 5*, 489-497.

Hulme, N., Hirsch, C., & Stopa, L. (2012). Images of the self and self-esteem: Do positive self-images improve self-esteem in social anxiety? *Cognitive Behaviour Therapy, 41*(2), 163 - 173.

Jing, H. G., Madore, K. P., & Schacter, D. L. (2016). Worrying about the future: An episodic specificity induction impacts problem solving, reappraisal, and well-being. *Journal of Experimental Psychology: General, 145*(4), 402-418.

Kashdan, T. B. (2007). Social anxiety spectrum and diminished positive experiences: Theoretical synthesis and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 27*(3), 348-365.

Ladouceur, R., Gosselin, P., & Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of a theoretical model of worry. *Behaviour Research and Therapy, 38*(9), 933-941.

Lake, E. A., & Arkin, R. M. (1985). Reactions to objective and subjective interpersonal evaluation: The influence of social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 3*(2), 143-160.

Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). The self-presentation model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Leibowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneider (Eds.), *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment* (pp. 94-112). New York: Guilford Press.

Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 9*(3), 371-375.

Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry, 22*, 141-173.

Makkar, S. R., & Grisham, J. R. (2011). Social anxiety and the effects of negative self-imagery on emotion, cognition, and post-event processing. *Behaviour Research and Therapy, 49*(10), 654-664.

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.

Moscovitch, D. A., & Huyder, V. (2011). The negative self-portrayal scale: Development, validation, and application to social anxiety. *Behavior Therapy, 42*(2), 183-196.

Ng, A. S., Abbott, M. J., & Hunt, C. (2014). The effect of self-imagery on symptoms and processes in social anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology Review, 34*(8), 620-633.

Nolen-Hoeksema, S., Morrow, J., & Fredrickson, B. L. (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology, 102*(1), 20-28.

Norton, A. R., & Abbott, M. J. (2016). The efficacy of imagery rescripting compared to cognitive restructuring for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 40*, 18-28.

Pictet, A. (2014). Looking on the bright side in social anxiety: The potential benefit of promoting positive mental imagery. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 43. https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00043

Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy, 35*(8), 741-756.

Renner, F., Ji, J. L., Pictet, A., Holmes, E. A., & Blackwell, S. E. (2017). Effects of engaging in repeated mental imagery of future positive events on behavioural activation in individuals with major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research, 41*(3), 369-380.

Schacter, D. L., Benoit, R. G., & Szpunar, K. K. (2017). Episodic future thinking: Mechanisms and functions. *Current opinion in behavioral sciences, 17*, 41-50.

Saulsman, L. M., Ji, J. L., & McEvoy, P. M. (2019). The essential role of mental imagery in cognitive behaviour therapy: What is old is new again. *Australian Psychologist, 54*(4), 237-244.

Schacter, D. L., Addis, D. R., & Buckner, R. L. (2008). Episodic simulation of future events: Concepts, data, and applications. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1124*(1), 39-60.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory.* Pal Altro, CA: Consulting Psychologists Press.

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*(4), 459-473.

Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in Psychology, 8*, 1832. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01832

Watson, D., & Friend, R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 33*(4), 448-457.

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., Rodebaugh, T. L., Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2012). Psychometric evaluation of the Fear of Positive Evaluation Scale in patients with social anxiety disorder. *Psychological Assessment, 24*(2), 301-312.

Zou, J. B, & Abbott, M. J. (2012). Self-perception and rumination in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy, 50*(4), 250-257.

원고접수일: 2024년 7월 2일
논문심사일: 2024년 7월 29일
게재결정일: 2024년 10월 8일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2024. Vol. 29, No. 6, 1205 - 1224

Effects of Positive Self-imagery Induction in Each Tense on Anticipatory Anxiety, Social Ability Perception, and Fear of Negative Evaluation

Seung In Song Myoung-Ho Hyun
Department of Psychology, Chung-Ang University

This study aimed to examine effects of positive self-imagery induction on anticipatory anxiety, social ability perception, and fear of negative evaluation of individuals with social anxiety and to examine whether there were significant differences in self-imagery based on past- and future-oriented positive self-imagery induction. A total of 505 adults were screened using the Korean-Social Phobia Scale (K-SPS) and the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale (CES-D). Sixty-six people who satisfied the criteria were selected as the social anxiety group. Participants were randomly assigned to a future positive self-imagery group, a past positive self-imagery group, and a control group. They worked on social performance tasks. Self-imagery induction interventions were conducted. Results of 64 patients who were successfully treated showed that the positive self-imagery induction intervention significantly improved the social anxiety group's anticipatory anxiety, social ability perception, and fear of negative evaluation. Although there was no significant difference between past and future self-imagery groups, the impact of future positive self-imagery induction on anticipatory anxiety was greater, suggesting the possibility of further change through additional treatment sessions. These results provide an empirical basis for using positive self-imagery intervention to treat social anxiety disorder. Finally, implications and limitations of the current study and suggestions for follow-up studies are discussed.

Keywords: social anxiety, positive self-imagery, past/future-oriented self-imagery, anticipatory anxiety, social ability perception, fear of negative evaluation