

자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안신경증 환자의 불안수준에 미치는 효과

권 성 민 이 철 구 이 현 림[†]
국립부곡병원 영남대학교

본 연구는 불안신경증 환자들을 대상으로 자기표출훈련과 자기주장훈련을 실시하여 불안수준 완화를 시도하였다. 또한 이러한 치료적 효과가 얼마나 지속되는가에 대해서 추후검사를 통해 검증하였다. 정신병원에 치료를 받고 있는 T지역과 K지역에 거주하는 ○○병원 환자들 중 불안신경증 환자 36명을 선발하여 자기표출훈련집단, 자기주장훈련집단, 통제집단에 각각 12명씩 할당하였다. 이들을 대상으로 주 1회씩 10주간 총 10회의 집단치료를 실시하였다. 본 연구의 검사도구는 불안척도(인지적 불안척도, 정서적 불안척도, 생리적 불안척도)와 우울척도였다. 연구결과에 대한 자료 분석은 훈련효과를 검증하기 위해서 훈련집단 변인과 반복측정된 검사시기 변인을 대상으로 반복측정 변량분석을 실시하였다. 연구의 주요 결과는 자기표출훈련을 받은 불안신경증 환자들이 치료를 받지 않은 통제집단의 환자들보다 통계적으로 유의미한 불안감소를 보였는데 세부적으로 인지적 불안척도, 정서적 불안척도, 생리적 불안척도에서 모두 불안수준이 유의미하게 감소하였다. 또한 자기주장훈련도 자기표출훈련과 동일하게 불안감소 효과를 나타내었다. 자기표출훈련집단과 자기주장훈련집단 모두 4주 후 실시한 추후검사에서 불안감소 효과가 지속적으로 유지되었다.

주요어 : 자기표출훈련, 자기주장훈련, 불안수준, 집단상담

권성민은 국립부곡병원, 이철구는 영남대학교 교육학과 박사과정 수료, 이현림은 영남대학교 교육학과에 근무하고 있음.
[†]교신저자 : 이 현 림, (712-749) 경북 경산시 대동 214-1, 영남대학교 교육학과,
전화 : 053-810-3120 E-mail : hrlee@yu.ac.kr

불안은 우리가 살고 있는 사회적 환경에서 겪게 되는 여러 가지 경험이나 상황에 대한 반응으로 나타난다. 이는 개인이 위협에 적절하게 대처할 수 있게 해준다는 측면에서 생존적 가치와 적응적 기능을 지니고 있다. 그러나 불안수준이 높은 사람들은 스스로 불안을 통제할 수 없으며 불안을 유발하는 자극이나 상황이 모호한 경우에도 불구하고 항상 불안에 시달리게 되어 안전부절 못하고 쉽게 피곤해지며 주의집중이 안 되는 등 다양한 부적 증상들을 경험한다. 특히 정신과 병동에 입원한 불안신경증 환자들은 갑작스러운 불안에 압도당할 수 있으며 불안과 관련된 사고나 심상을 의도적으로 조절할 수 없어 자꾸 의식 속에 떠올리며 끊임없이 걱정을 하게 된다. 그밖에 악몽으로 인한 수면장애와 손발이 땀에 젖고 근육에 심한 긴장이 오는 신체적 증상들도 나타날 수 있다(McCullough, 1992). 그러나 이러한 고통스런 증상에도 불구하고 불안신경증 환자들은 불안을 스스로 억압하려는 소극적 대처를 하는 경향을 많이 보여 다른 심리장애에 비해 치료를 받지 않는 경우가 많다. 따라서 억압된 과도한 긴장과 불안은 불안증상을 악화시키고 잇따라 대인관계에 대한 수동적인 태도를 가지게 할 수 있다(Amies, Gelder, & Show, 1983; Fromm, 1947; Horney, 1950).

불안한 사람들의 자기노출에 대한 연구는 일반적으로 다음의 두 모델로 설명할 수 있다. 첫째, Arkin(1981)의 동기화 모델이다. 현대 사람들은 타인으로부터 소외되거나 사회적으로 고립되지 않으려는 자기방어적 본능 때문에 자신을 다른 사람에게 솔직하게 있는 그대로 드러내지 않는 경향이 있다. 그러므로 이 모델에 따르면, 불안한 사람들은 특히 타인으로부터 소외되는 것을 회피하기 위한 수단으로 자기방어적인 태도를 보인다(Arkin, 1981; Schlenker & Leary, 1982). 이러한 동

기화된 자기방어적인 전략은 자기표출행동을 약화시키며 불안을 지속시키는 경향이 있다(Arkin, Lake, & Baumgardner, 1986; Millon, 1981). 즉 불안한 사람들은 자기방어전략을 사용하여 자기노출을 꺼리게 되고 이는 부적응적인 대인관계를 유도하여 자기패배적인 대인관계 패턴을 유지하게 만든다(Meleshko & Alden, 1993). 둘째, Stiles(1987)의 자기노출 모델이다. 그는 사람들이 심리적으로 괴로워하는 상황(불안, 우울, 놀람, 분노)에 처해 있을 때 괴로움을 경감시키기 위해 높은 수준의 자기노출을 시도한다고 주장한다. 그는 심리적 고통과 자기노출과의 관계를 신체적 감염과 발열의 관계와 유사하다고 주장하고 자기노출을 심리적 고통을 알려주는 증후로 보았다. 즉 심리적으로 고통스러운 상황에 처한 사람들은 오히려 자기노출을 과다하게 시도하는 경향이 있다고 하였다(Derlega & Berg, 1987).

따라서 불안수준이 높은 사람들은 불안을 경감시키기 위해 자기노출 수준을 높인다는 Stiles(1987)의 자기노출모델과 불안수준이 높은 사람들은 자기노출 행동을 억제하려고 시도한다고 보는 Arkin(1981)의 동기화 모델은 불안의 표출과 억제라는 점에서 입장을 달리하지만 이들은 공통적으로 불안수준을 감소시키기 위해서는 적절한 자기표출이 필요함을 전제하고 있다. 적절한 자기표출은 건강한 성격이나 정신건강과 밀접한 관련이 있다는 점에서 건강한 성격의 증거이다. 부적절한 자기표출은 정신건강문제를 가진 사람들의 특성이라 볼 수 있다(Jourard, 1964). 예를 들면 불안신경증 환자는 진정한 자기를 잘 알지도 못하고 다른 사람에게 잘 알려 주지도 못한다. 그리고 굉장한 분노나 죄의식 또는 편집증이 있거나 심한 공포감을 느끼는 사람들은 대개 자신을 적절하게 표현할 수 있는 능력이 결여된 사람들이라고 볼 수 있다.

우리 사회에서 자신을 드러내는 일에는 일종의 모험이 따르는 것이 사실이다. 문화와 역사적 맥락에 따라 다소의 차이는 있지만, 동양문화권에서는 일반적으로 말을 많이 하며 자신을 너무 솔직히 드러내는 사람은 경거망동하거나 가벼운 사람으로 취급되는 반면 그렇지 않는 사람은 신중하고 과묵한 사람으로 여겨지는 경향이 있다. 그러나 다른 한편으로 자기를 드러내는 일이 적절하게 이루어질 수 있다면 타인으로부터 공감적 이해를 얻을 가능성이 높아지고 의미 있는 대인관계가 촉진될 수 있다. 현대 사회에서 개별적 인간존재는 주로 자기표출을 통해서 타인과 의미 있는 대인관계를 형성하는 것이 가능하다고 볼 수 있다. 따라서 대인관계의 형성은 무엇보다도 인간 개인 간의 벽을 허물고 자신을 드러내는 일 즉, 자기표출로부터 출발한다고 볼 수 있다. 자기표출은 다른 사람에게 자기자신에 관한 정보를 알려 주는 행위 또는 과정으로 Jourard와 Lasakow (1958)에 의해 소개된 후 상담과정이나 정신건강 및 대인관계의 차원에서 꾸준히 다루어지고 있다 (Gitter & Black, 1976).

자기표출이 중요하게 다루어지는 또 다른 이유는 자기표출이 정신건강에 도움이 되기 때문이다. 예컨대 Jourard(1971)는 자기표출은 정신건강의 명백한 증거이며 개인의 사고와 감정을 적절히 표출하는 것이 정신건강에 필수적이라고 하여 자기표출의 중요성을 강조하였다(Fitzpatrick, 1988; Meleshko & Alden, 1993). 또한 자기표출은 개인의 심리적 적응을 도와주며(Culbert, 1967; May & Thompson, 1973; Franzo & Davis, 1985; Fitzpatrick, 1988), 비록 언어적 차원에서 간접적으로 발산되는 일시적인 효과라 할지라도 개인의 욕구와 감정을 털어놓음으로써 정화작용의 역할을 하여 정신건강의 유지 또는 향상에 도움이 될 수 있다 (Hood & Back, 1971). 지금까지 자기표출훈련과

자기주장훈련 등은 불안한 사람들에 대한 행동치료적 차원의 상담방법으로 사용되어 오고 있다.

특히 자기주장훈련은 내담자의 자기노출을 유도하는 유용한 상담기법으로써 불안수준이 높은 사람들에게 효과적인 상담프로그램으로 널리 사용되어 왔다. 자기주장훈련은 자신의 생각, 의견, 느낌 등을 솔직하게 표현할 수 없는 대인관계에 어려움을 가진 사람들에게 자신을 상대방에게 솔직하게 표현할 수 있는 방법과 기술을 익히게 함으로써 자기주장 역량과 함께 대인관계를 향상시키는 것을 목표로 하고 있다. 한편 자기표출훈련은 자기 자신 및 주변상황에 대한 자신의 느낌과 생각을 솔직하게 있는 그대로 이야기하게 하는 것으로 사회심리학, 임상 및 상담심리학, 그리고 의사소통의 문제를 다루고 있는 연구영역에서 폭넓은 연구가 진행되고 있으며 사회적 관계 유지 발달 및 정신건강 유지에 중요하게 활용되어 왔다. 자기주장훈련과 자기표출훈련의 공통점은 두 훈련 모두 내담자의 자기표출을 유도한다는 것이다. 그러나 전자에서는 내담자의 적극적인 참여가 강조되는 반면 후자에서는 상담자가 적극적인 개입을 한다(Woodpentz, 1980).

불안증상은 인지적·정서적·생리적 양상으로 다양하게 표현될 수 있다(Lang, 1971; Zajonc, 1980; Koksal & Power, 1990). 불안을 측정하기 위해서는 인지적, 정서적 그리고 생리적 불안의 구성 요소를 종합적으로 측정해야 한다고 보았다. 특히 인지적 불안은 반복적인 상념으로 인한 강박사고로 발전할 수 있기 때문에 정확하게 평가될 필요가 있다(Koksal & Power, 1990). 지금까지 쓰여진 불안척도들은 주로 특성불안과 상태불안의 경험 및 강도만을 측정하여 불안의 인지적 특성을 측정하는 데는 다소 소홀하였다. 본 연구는 특성불안과 상태불안을 의미하는 정서적 불안과 생리적 불안과 더불어 인지적 불안 측면을 포함시키려 하였

다. 또한 지금까지 일반인들을 대상으로 자기표출을 유도하는 연구들이 있었으나 불안신경증 환자들에 대한 체계적인 접근은 부족한 실정이었다. 불안이 높은 일반인들은 정서적 불안만 상승한 경우가 많아 종합적인 불안의 측면을 검토하려는 연구의 제한점으로 지적되어 왔다. 본 연구는 인지적 불안, 정서적 불안 그리고 생리적 불안이 동시에 상승되어 있는 불안신경증 환자들을 대상으로 하였다. 선행연구에서는 자기표출훈련이나 자기주장훈련을 개별적으로 실시한 후 불안에 미치는 효과를 검증하는 연구들은 있었으나 자기표출훈련과 자기주장훈련의 효과가 한 연구에서 동시에 비교된 경우는 없었다. 따라서 연구의 목적은 자기표출훈련과 자기주장훈련을 통하여 불안신경증 환자의 불안수준을 감소시킬 수 있는지 확인하고, 그 후에도 훈련효과가 유지될 수 있는지 확인하는 것이었다. 연구의 목적에 따라 제기되는 연구가설은 자기표출훈련과 자기주장훈련은 불안신경증 환자의 불안수준을 감소시키고, 그 효과는 훈련 후 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이다.

방 법

대상

연구의 대상은 불안관련장애로 정신과에 보호

를 받고 있는 남녀 36명을 대상으로 12명씩 각각 자기표출훈련집단, 자기주장훈련집단, 그리고 통제집단에 무선배치하였다. 나이와 교육연한의 구체적인 사항은 표 1에 제시하였다.

집단 간 동질성 검증

사전검사를 통한 자기표출훈련집단, 자기주장훈련집단 그리고 통제집단 간 차이가 있는지 알아보기 위해 일원변량분석을 실시하였다. 그 결과는 다음의 표 2에 제시되어 있다.

불안척도의 모든 종속측정치에서 자기표출훈련집단, 자기주장훈련집단 그리고 통제집단 간 사전검사 점수는 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 따라서 사전검사에서 통계적으로 유의미한 집단 간 차이가 없기 때문에 집단 간 동질성을 가정할 수 있다.

연구도구

불안수준을 측정하기 위한 도구는 Morey(1991)가 제작한 성격평가 질문지(Personality Assessment Inventory)를 김영환, 김지혜, 오상우, 임영란, 홍상황(2001)이 한국어로 번안하여 표준화한 것이 사용되었다. 이 질문지는 1994년 이후 임상적 진단에 사용되고 있는 정신장애의 진단 및 통계편람 4판(Diagnostic Statistical Manual IV: DSM-IV) 체계에 적합하도록 제작되었다. 연구에 사용된 검사

표 1. 연구대상 변인의 평균 및 표준편차

구분	자기주장훈련집단	자기표출훈련집단	통제집단
	M SD	M SD	M SD
나이(년)	31.45(5.70)	33.54(7.91)	32.47(6.41)
교육연한(년)	12.61(2.90)	11.37(2.74)	12.64(2.32)

표 2. 각 종속측정치들의 사전검사 변량분석표

불안척도	변산원	SS	df	MS	F
인지적 불안	집단 간	24.33	2	12.16	.72
	집단내	342.62	33	16.31	
	전 체	366.95	35		
정서적 불안	집단 간	18.08	2	9.04	.61
	집단내	291.87	33	13.89	
	전 체	309.95	35		
생리적 불안	집단 간	2.25	2	1.12	.85
	집단내	201.37	33	9.58	
	전 체	203.62	35		
전 체	집단 간	22.16	2	11.08	.18
	집단내	198.83	33	6.01	
	전 체	221.00	35		

도구는 성격평가 질문지에서 추출한 불안척도와 우울척도였다.

불안척도

불안수준을 측정하기 위해 성격평가 질문지에서 추출한 총 24문항이 사용되었는데 이 척도는 인지적 불안을 측정하는 8문항, 특성불안의 주된 특징을 반영하는 정서적 불안 8문항 그리고 상태불안의 주된 특징을 반영하는 생리적 불안을 측정하는 8문항으로 구성되어 있다. 불안척도 전체의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .91로 나타났으며 하위척도별 신뢰도 계수는 인지적 불안척도는 .86, 정서적 불안척도는 .83, 생리적 불안척도는 .89로 나타났다(김영환, 김지혜, 오상우, 임영란, 홍상황, 2001).

우울척도

우울척도는 성격평가 질문지에서 추출한 총 24 문항을 사용하였다. 이 척도는 우울환자가 우울 경험을 표현하는 전형적인 양상과 우울장애를

알아보기 위해 임상장면에서 사용되고 있다. 전체척도의 검사-재검사 신뢰도 계수는 .89로 나타났다(김영환, 김지혜, 오상우, 임영란, 홍상황, 2001).

자기표출훈련과 자기주장훈련 프로그램

연구에 사용된 자기표출훈련 프로그램은 박선영(1996)의 자기표출훈련 프로그램과 박상규(2001)의 자기사랑하기 프로그램을 부분적으로 참고하여 연구자가 개발하여 사용하였다. 자기주장훈련 프로그램은 Alberti와 Emmons(1988), Galassi와 Delo(1974), Haskins(1981) 그리고 Turner(1977)의 프로그램을 참고하여 연구자가 수정하여 사용하였으며, 각 프로그램의 내용은 표 3과 같다.

자료 분석

1. 사전검사를 실시한 각 측정치들에 대한 집단의 동질성검증을 위해 일원변량분석을 실시하였다.

표 3. 자기표출훈련과 자기주장훈련 프로그램의 내용

회기	자기표출훈련	자기주장훈련	시간(분)
1	사전검사 및 진단적 면접	사전검사 및 진단적 면접	60 40
2	상담자 및 집단 구성원 소개 ① 상담자 소개 및 프로그램 안내 ② 집단원 소개 ③ 느낌발표 및 정리	상담자 및 집단 구성원 소개 ① 상담자 소개 및 프로그램 안내 ② 집단원 소개 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
3	자기표출 및 표출형태 소개 * 수식관 호흡 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	주장적 행동에 대한 소개 ① 강의 및 주의사항 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
4	표출연습 1 - 나의 어린시절 이야기 * 수식관 호흡 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	비주장적 행동의 이유에 대한 소개 ① 강의 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
5	표출연습 2 - 자신과 타인의 장점 칭찬하기 * 수식관 호흡 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	합리적 사고와 비합리적 사고 ① 강의 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
6	표출연습 3 - 감정표출 * 수식관 호흡 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	요청하기와 거절하기 ① 강의 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
7	표출연습 4 - 진정한 자신의 욕구와 바람 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	칭찬하기와 비평하기 ① 강의 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
8	표출연습 5 - 비밀이야기 (심화과정) * 수식관 호흡 ① 강의 ② 표출연습 ③ 느낌발표 및 정리	자기통제와 협상하기 ① 강의 ② 주장연습 ③ 느낌발표 및 정리	30 50 20
9	자기표출 응용연습 * 수식관 호흡 ① 상담과정 복습 ② 느낌발표 및 정리	자기주장훈련 응용연습 ① 상담과정 복습 ② 느낌발표 및 정리	80 20
10	사후검사 및 마무리	사후검사 및 마무리	100
계			16시간 40분

2. 집단(자기주장훈련집단, 자기표출훈련집단, 통제집단)과 검사시기(사전검사, 사후검사, 추후검사)에 따른 불안수준을 분석하기 위해 검사시기를 반복측정 변인으로 하는 이원변량분석을 실시하였다. 그리고 상호작용 효과가 나타난 경우에는 이를 해석하기 위해 단순 주효과를 검증하고 아울러 집단과 검사시기별 효과를 비교하기 위해 Tukey 다중비교를 실시하였다.

결 과

집단별 불안 점수

불안척도(인지적 불안·정서적 불안·생리적 불안)의 사전·사후·추후검사 점수에 대한 집단별 평균과 표준편차가 표 4에 제시되어 있다.

불안척도에서 인지적 불안, 정서적 불안, 생리적 불안의 평균점수 모두 사전검사보다 사후검사와 추후검사에서 평균점수가 낮아지는 경향을 보였다.

자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안에 미치는 효과

불안척도에 대한 반복측정 변량분석을 한 결과는 표 5에 제시되어 있다. 전체불안에 있어서 집단의 주효과, 검사시기의 주효과 그리고 집단과 검사시기 간 상호작용 효과가 유의미한 것으로 나타났다. 또한 인지적 불안, 정서적 불안 및 생리적 불안에서도 집단의 주효과, 검사시기의 주효과 그리고 집단과 검사시기 간 상호작용 효과가 통계적으로 유의미하게 나타났다.

인지적 불안에 대한 집단 및 검사시기별 분석

인지적 불안에서 검사시기와 집단의 상호작용이 유의미하였으므로 그 결과에 대한 단순주효과를 검증한 결과는 표 6에 제시되어 있다.

자기표출훈련집단에서는 검사시기에 따른 인지적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 또한 자기주장훈련집단에서도 검사시기에 따른 인지적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 보여주었다. 그러나 통제집단에서는 검사시기에 따른 인지적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를

표 4. 집단별 불안 점수

척도	집 단	검사시기		사 후		추 후	
		사 전	사 후	M	SD	M	SD
인지적 불안	자기표출훈련집단	75.12 (1.67)	63.75 (3.85)	63.62	(3.92)		
	자기주장훈련집단	74.87 (4.58)	66.75 (5.20)	67.25	(3.29)		
	통제집단	77.12 (2.71)	76.25 (3.06)	76.50	(2.04)		
정서적 불안	자기표출훈련집단	77.25 (3.06)	68.62 (2.98)	69.50	(2.82)		
	자기주장훈련집단	75.25 (2.03)	66.75 (2.47)	66.12	(2.35)		
	통제집단	76.87 (3.60)	75.37 (2.69)	75.62	(1.53)		
생리적 불안	자기표출훈련집단	68.00 (3.13)	61.50 (3.66)	58.12	(3.60)		
	자기주장훈련집단	67.62 (1.99)	62.75 (3.50)	59.87	(3.70)		
	통제집단	67.25 (2.12)	67.37 (2.29)	64.25	(2.72)		

표 5. 불안척도에 대한 반복측정 변량분석

척도	변산원	SS	df	MS	F
인지적 불안	피험자 간	1641.52	2	820.76	26.10**
	집단오차	1037.91	33	31.45	
	피험자내 검사시기	1073.67	2	536.83	173.19**
	집단×검사시기	475.07	33	118.76	38.32**
	오차	204.58	66		
정서적 불안	피험자 간 집단	798.21	2	399.10	24.64**
	오차	534.54	33	16.19	
	피험자내 검사시기	901.03	2	450.51	167.67**
	집단×검사시기	279.21	33	69.80	25.98**
	오차	177.33	66		
생리적 불안	피험자 간	277.15	2	138.57	5.82**
	집단오차	785.41	33	23.80	
	피험자내 검사시기	853.25	2	426.62	212.38**
	집단×검사시기	194.97	33	48.74	24.26**
	오차	132.58	66		
전 체	피험자 간 집단	926.72	2	463.36	29.02**
	오차	526.86	33	15.96	
	피험자내 검사시기	1046.05	2	523.02	285.16**
	집단×검사시기	298.22	4	74.55	40.65**
	오차	121.05	66	1.83	

** $p < .01$

표 6. 검사시기와 집단에 따른 인지적 불안점수의 단순주효과

변산원	SS	df	MS	F
검사시기				
자기표출훈련집단	1046.47	2	523.23	47.40**
자기주장훈련집단	497.41	2	248.70	12.66**
통제집단	4.85	2	2.42	0.34
집단				
사전검사	36.50	2	18.25	1.75
사후검사	1022.00	2	511.00	29.87**
추후검사	1058.09	2	529.04	52.05**

** $p < .01$

표 7. 인지적 불안에 대한 집단 내 다중비교

집 단	검사시기	평균	검사시기		
			사전	사후	추후
자기표출훈련집단	사전	75.12	-	11.37*	11.50*
	사후	63.75	-	-	0.13
	추후	63.62	-	-	-
자기주장훈련집단	사전	74.87	-	8.12*	7.62*
	사후	66.75	-	-	0.50
	추후	67.25	-	-	-
통제집단	사전	77.12	-	0.87	0.62
	사후	76.25	-	-	0.25
	추후	76.50	-	-	-

* $p < .05$

보여주지 않았다. 그리고 사전검사에서는 집단에 따른 인지적 불안이 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사와 추후검사에서는 집단에 따른 인지적 불안이 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

집단과 검사시기별로 인지적 불안을 더 구체적으로 분석하기 위해 Tukey 다중비교를 실시한 결

과는 표 7과 표 8과 같다.

표 7을 살펴보면, 자기주장훈련집단과 자기표출훈련집단에서 사전검사보다 사후검사와 추후검사에서 모두 인지적 불안점수가 유의미하게 낮아졌다. 이 결과는 자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안감소 효과를 나타내었음을 보여준다.

표 8을 살펴보면, 사전검사에서는 집단 간 차

표 8. 인지적 불안에 대한 집단 간 다중비교

검사시기	집 단	평균	검사시기		
			표출	주장	통제
사 전	표출	75.12	-	0.25	2.25
	주장	74.87	-	-	2.00
	통제	77.12	-	-	-
사 후	표출	63.75	-	3.00	9.50*
	주장	66.75	-	-	12.50*
	통제	76.25	-	-	-
추 후	표출	63.62	-	3.63	9.25*
	주장	67.25	-	-	12.88*
	통제	76.50	-	-	-

* $p < .05$

표 9. 검사시기와 집단에 따른 정서적 불안점수의 단순주효과

변산원	SS	df	MS	F
검사시기				
자기표출훈련집단	541.00	2	270.50	30.84**
자기주장훈련집단	623.75	2	311.87	59.19**
통제집단	15.50	2	7.75	1.02
집단				
사전검사	27.10	2	13.55	1.53
사후검사	493.73	2	246.86	33.21**
추후검사	556.58	2	278.29	52.55**

** $p < .01$

이가 없었으나 사후검사와 추후검사에서 자기주장훈련집단과 자기표출훈련집단이 통제집단보다 유의미하게 낮은 인지적 불안수준을 나타내었다.

정서적 불안에 대한 집단 및 검사시기별 분석

정서적 불안에서 검사시기와 집단의 상호작용이 유의미하였으므로 그 결과에 대한 단순주효과를 검증한 결과는 표 9에 제시되어 있다.

자기표출훈련집단에서 검사시기에 따른 정서적

불안이 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 또한 자기주장훈련집단에서도 검사시기에 따른 정서적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 보여주었다. 그러나 통제집단에서는 검사시기에 따른 정서적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 그리고 사전검사에서는 집단에 따른 정서적 불안이 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사와 추후검사에서는 집단에 따른 정서적 불안이 통계적으로 유의미한

표 10. 정서적 불안에 대한 집단 내 다중비교

집 단	검사시기	평균	사전	사후	추후
자기표출훈련집단	사전	77.25	-	8.63*	7.75*
	사후	68.62	-	-	0.88
	추후	69.50	-	-	-
자기주장훈련집단	사전	75.25	-	8.50*	9.13*
	사후	66.75	-	-	0.63
	추후	66.12	-	-	-
통제집단	사전	76.87	-	1.50	1.25
	사후	75.37	-	-	0.25
	추후	75.62	-	-	-

* $p < .05$

표 11. 정서적 불안에 대한 집단 간 다중비교

검사시기	집 단	평균	표출	주장	통제
사 전	표출	77.25	-	2.00	1.62
	주장	75.25	-	-	0.38
	통제	76.87	-	-	-
사 후	표출	68.62	-	1.87	8.62*
	주장	66.75	-	-	6.75*
	통제	75.37	-	-	-
추 후	표출	69.50	-	3.38	9.50*
	주장	66.12	-	-	6.12*
	통제	75.62	-	-	-

* $p < .05$

차이가 나타났다.

집단과 검사시기별로 정서적 불안을 더 구체적으로 분석하기 위해 Tukey 다중비교를 실시한 결과는 표 10과 표 11과 같다.

표 10을 살펴보면, 자기표출훈련집단과 자기주장훈련집단에서 사전검사보다 사후검사와 추후검사에서 모두 정서적 불안점수가 유의미하게 낮아졌다. 이 결과는 자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안감소 효과를 나타내었음을 보여준다.

표 11를 살펴보면, 사전검사에서는 집단 간 차이가 없었으나 사후검사와 추후검사에서 자기주장훈련집단과 자기표출훈련집단이 통제집단보다 유의미하게 낮은 정서적 불안수준을 나타내었다.

생리적 불안에 대한 집단 및 검사시기별 분석
생리적 불안에서 검사시기와 집단의 상호작용이 유의미하였으므로 그 결과에 대한 단순주효과를 검증한 결과는 표 12에 제시되어 있다.

표 12. 검사시기와 집단에 따른 생리적 불안점수의 단순주효과

변산원	SS	df	MS	F
검사시기				
자기표출훈련집단	604.80	2	302.40	25.01**
자기주장훈련집단	368.34	2	184.17	18.40**
통제집단	17.56	2	8.85	1.33
집단				
사전검사	3.37	2	1.68	0.27
사후검사	229.73	2	114.86	11.10**
추후검사	239.01	2	119.50	10.51**

** $p < .01$

표 13. 생리적 불안에 대한 집단 내 다중비교

집 단	검사시기		평균	사전	사후	추후
	검사시기	검사시기				
자기표출훈련집단	사전		68.00	-	6.50*	9.88*
	사후		61.50	-	-	3.38
	추후		58.12	-	-	-
자기주장훈련집단	사전		67.62	-	4.87*	7.75*
	사후		62.75	-	-	2.88
	추후		59.87	-	-	-
통제집단	사전		67.25	-	0.12	3.00
	사후		67.37	-	-	3.12
	추후		64.25	-	-	-

* $p < .05$

자기표출훈련집단에서 검사시기에 따른 생리적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 나타내었다. 또한 자기주장훈련집단에서도 검사시기에 따른 생리적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 보여 주었다. 그러나 통제집단에서는 검사시기에 따른 생리적 불안이 통계적으로 유의미한 차이를 보여주지 않았다. 그리고 사전검사에서는 집단에 따

른 생리적 불안이 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았으나 사후검사와 추후검사에서는 집단에 따른 생리적 불안이 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

집단과 검사시기별로 생리적 불안을 더 구체적으로 분석하기 위해 Tukey 다중비교를 실시한 결과는 표 13과 표 14와 같다.

표 14. 생리적 불안에 대한 집단 간 다중비교

검사시기	집 단	평균	표출		
			표출	주장	통제
사 전	표출	68.00	-	0.38	0.37
	주장	67.62	-	-	0.75
	통제	67.25	-	-	-
사 후	표출	61.50	-	1.25	4.62*
	주장	62.75	-	-	5.87*
	통제	67.37	-	-	-
추 후	표출	58.12	-	1.75	4.38*
	주장	59.87	-	-	6.13*
	통제	64.25	-	-	-

* $p < .05$

표 13을 살펴보면, 자기표출훈련집단과 자기주장훈련집단에서 사전검사보다 사후검사와 추후검사에서 모두 생리적 불안점수가 유의미하게 낮아졌다. 이 결과는 자기표출훈련과 자기주장훈련이 불안감소 효과를 나타내었음을 보여준다.

표 14를 살펴보면, 사전검사에서는 집단 간 차이가 없었으나 사후검사와 추후검사에서 자기표출집단과 자기주장훈련집단이 통제집단보다 유의미하게 낮은 생리적 불안수준을 나타내었다.

논 의

본 연구에서 얻어진 주요 결과들을 선행연구 결과들과 비교하여 논의하면 다음과 같다. 첫째, 자기표출훈련을 실시한 후 사후검사에서 불안수준의 감소효과를 살펴보았다. 자기표출훈련을 받은 불안신경증 환자들은 통제집단보다 불안수준이 유의미하게 감소되었다. 즉 프로그램 종결 후 실시한 인지적 불안, 정서적 불안 그리고 생리적 불안척도의 사후검사에서 통계적으로 유의미한 불안감소 효과가 관찰되었으므로 자기표출훈련이 불안신경증 환자들의 불안증상 완화에 효과적이었다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 자기표출훈련이 불안감소에 효과적임을 보고한 연구(홍경자, 노안녕, 1994; Sarason, Ganzer, & Singer, 1972)와 일치하는 결과이다. 또한 자기표출훈련이 특성불안을 감소시킨다는 연구(김경미, 1988)와도 부분적으로 일치한다. 본 연구의 결과에 따르면 불안신경증 환자들의 인지적 불안수준, 정서적 불안수준 그리고 생리적 불안수준이 훈련 실시 후 감소하는 효과를 보였다.

둘째, 자기표출훈련의 불안감소 효과가 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지되는지 추후검사를 통해 살펴보았다. 선행연구의 경우 자기

표출훈련이 끝난 후 추후검사를 통해 자기표출훈련의 불안감소가 지속적인 효과를 검증한 것이 없어 선행연구를 토대로 한 논의는 어려우나, 본 연구의 결과, 인지적 불안, 정서적 불안 그리고 생리적 불안 모두 추후검사에서 통계적으로 유의미한 불안감소 효과가 지속되고 있음이 확인되었다. 이러한 결과는 자기표출훈련의 불안감소 효과가 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이라는 가설을 지지해 주는 결과이다.

셋째, 자기주장훈련을 실시한 후 사후검사에서 불안감소 효과를 살펴보았다. 자기주장훈련을 받은 내담자들은 통제집단보다 불안수준이 유의미하게 감소하였다. 구체적으로 살펴보면 프로그램 종결 후 실시한 인지적 불안, 정서적 불안 그리고 생리적 불안검사에서 내담자들에게 통계적으로 유의미한 불안감소 효과를 가져와 자기주장훈련이 불안신경증 환자들의 불안증상 완화에 효과적인 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기주장훈련이 정서적 불안과 생리적 불안감소에 효과적임을 보고한 연구들(홍경자, 1981; 양동철, 1983; 최경희, 1990; 홍경자, 노안녕, 1994)과 일치하는 결과이다. 그리고 자기주장훈련 효과가 생리적 불안에서 나타난다고 보고한 연구들(박봉희, 1988; Augell, 1974; Kincaid, 1978; Ollendick & Hersen, 1979)과도 일치한다. 이는 자기주장훈련이 불안신경증 환자의 불안수준을 감소시킨다는 연구를 지지해 준다.

넷째, 자기주장훈련의 불안감소 효과가 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지되는지 추후검사를 통해 살펴보았다. 불안의 하위영역별에 따라 살펴보면 인지적 불안, 정서적 불안, 생리적 불안에서 각각 사전검사와 비교해 볼 때 추후검사에서 통계적으로 유의미한 불안감소 효과가 나타났다. 그러나 사후검사와 추후검사 간에는 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이는 자기주장

훈련이 끝난 4주 후 까지 사후검사의 효과가 추후검사에서도 지속됨을 보여주고 있다. 이러한 결과는 자기주장훈련이 끝난 뒤 추후검사를 통해 불안감소의 지속적인 효과를 검증한 최경희(1990)와 박분희(1988)의 연구를 지지해 준다. 이들의 연구에서는 자기주장훈련이 끝난 3주 후 추후검사를 실시하였고, 그 결과 정서적 불안과 생리적 불안감소 효과가 지속적으로 유지되고 있음이 발견되었다. 이러한 결과는 자기주장훈련의 불안감소 효과가 일정한 시간이 경과하여도 지속적으로 유지될 것이라는 연구를 지지해 주는 결과이다.

본 연구의 결과를 중심으로 다음과 같은 결론을 도출할 수 있다. 불안신경증 환자들은 자기표출훈련과 자기주장훈련을 받은 후 전반적인 불안수준의 감소를 보였다. 세부적 척도를 살펴 보면 불안신경증 환자들은 훈련 후 인지적 불안척도에서 불안수준의 감소를 보였는데, 이것은 훈련프로그램이 환자들의 불안증상과 관련된 인지적 특성에 영향을 미쳐 불안을 감소시켰을 가능성을 시사한다. 불안신경증 환자들은 자기표출훈련과 자기주장훈련을 받은 후 정서적 불안 수준의 감소를 보였다. 이것은 훈련프로그램이 환자들의 불안증상과 관련된 정서적 특성에 영향을 미쳐 불안을 감소시켰을 가능성을 시사한다. 이는 상황이나 환경에 관계없이 만성적인 불안의 완화에 도움이 될 것으로 생각된다. 불안신경증 환자들은 자기표출훈련과 자기주장훈련을 받은 후 생리적 불안 수준의 감소를 보였다. 이것은 자기표출훈련이 환자들의 불안증상과 관련된 생리적 특성에 영향을 미쳐 불안을 감소시켰을 가능성을 시사한다. 이는 신체적인 증상을 동반하는 일시적인 불안에 대처하는 데 도움이 될 것으로 생각된다.

참고문헌

- 김경미 (1988). 자기노출훈련이 비행청소년의 불안 감소에 미치는 효과. 계명대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김영환, 김지혜, 오상우, 임영란, 홍상황 (2001). 성격평가질문지(PAI) 실시요강. 서울: 학지사.
- 박분희 (1988). 자기주장훈련이 자기존중행동과 불안행동에 미치는 효과. 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 박상규 (2001). 마약류 환자를 위한 수식관 명상을 활용한 자기사랑하기 프로그램. 한국심리학회 임상심리학회 하계학술대회논문집, 10-27.
- 박선영 (1996). 상담자의 자기표출유형이 내담자의 자기표출 양과 질에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 박사학위논문.
- 양동철 (1983). 여고생의 불안감소에 미치는 주장훈련의 효과. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 최경희 (1990). 자기주장훈련이 불안감소의 지속효과에 미치는 연구. 전남대학교 대학원 석사학위논문.
- 홍경자 (1981). 한국대학생에 있어서 주장훈련의 타당성에 관한 연구. 학생생활연구, 13, 전남대학교 학생생활연구소, 97-116.
- 홍경자, 노안녕 (1994). 불안관리를 위한 집단훈련의 효과. 학생생활연구, 15, 전남대학교 학생생활연구소, 79-90.
- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1988). *Your perfect right: A guide to assertive behavior*. San Francisco, CA: Obispo.
- Amies, P. L., Gelder, M. G., & Show, P. M. (1983). Social phobia: A comparative clinical study. *British Journal of Psychiatry*, 142, 174-179.

- Arkin, R. M. (1981). Self-presentational styles. In J. T. Tedeschi (Ed.), *Impression management theory and social psychological research* (pp. 311-333). San Diego, CA: Academic Press.
- Arkin, R. M., Lake, E. A., & Baumgardner, A. H. (1986). Shyness and self-presentation. In W. Jones, J. Cheek, & S. Briggs (Eds.), *Shyness: Perspectives on research and treatment* (pp. 189-203). New York: Plenum.
- Augell, A. R. (1974). Change in self-reported anxiety during a small group experience. *Journal of Counseling Psychology, 21*, 202-205.
- Culbert, S. A. (1967). Interpersonal process of self-disclosure: It takes two to see one. Washington, DC: N. T. L. Institute for Applied Behavioral Science.
- Denny, J. P. (1966). Effect of anxiety and intelligence on concept formation. *Journal of Experimental Psychology, 72*, 596-602.
- Derlega, V. J., & Berg, J. H. (1987). *Self disclosure: Theory, research, and therapy*. New York: Plenum.
- Fitzpatrick, M. A. (1988). Between husbands and wife: *Communication in marriage*. London: Sage Public.
- Franzo, S. L., & Davis, M. H. (1985). Adolescent self-disclosure and loneliness: Private self-consciousness and parental influences. *Personality and Social Psychology, 48*(3), 768-780.
- Fromm, E. (1947). *Man for himself*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Galassi, J. P., & DeLo, J. S. (1974). The college self-expression scale, a measure of assertiveness. *Behavior Therapy, 5*, 390-394.
- Gitter, A. G., & Black, H. (1976). Is self-disclosure self-revealing? *Journal of Counseling Psychology, 23*(4), 327-332.
- Haskins, M. F. (1981). *An analysis of assertiveness and self-esteem of Asian/Pacific American college students*. Washington State University.
- Hood, T. C., & Back, K. W. (1971). Self-disclosure and the volunteer: A source of bias in laboratory experiments. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 130-136.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Jourard, S. M. (1964). *The transparent self*. New York: Van Nostrand Reingold.
- Jourard, S. M. (1971). *Self-disclosure: An experimental analysis of the transparent self*. New York: Wiley-Interscience.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *Journal of Abnormal and Social Psychology, 58*, 91-98.
- Kincaid, M. B. (1978). Assertiveness training from the participants' perspective. *Professional Psychology, 2*, 153-160.
- Koksal, F., & Power, K. G. (1990). Four system anxiety questionnaire: A self-report measure of somatic, cognitive, behavioral, and feeling components. *Journal of Personality Assessment, 54*, 534-545.
- Lang, P. J. (1971). The application of psychophysiological methods. In Garfield, S., & Bergin, A. (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change*. New York: Wiley.
- May, O. P., & Thompson, C. L. (1973). Perceived levels of self-disclosure, mental health, and helpfulness of group leaders. *Journal of Counseling Psychology, 20*(4), 349-352.
- McCullough, P. (1992). Evaluation and management of anxiety in the older adult. *Geriatrics, 47*, 35-44.

- Meleshko, K. G. A., & Alden, L. E. (1993). Anxiety and self-disclosure: Toward a motivational model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1000-1009.
- Millon, T. M. (1981). *Disorders of personality: DSM III*. New York: Wiley.
- Morey (1991). *Personality Assessment Inventory Manual*. FL: Psychological Assessment Resources.
- Ollendick, T. H., & Hersen, M. (1979). Social skill training for juvenile delinquents. *Behavior Research and Therapy*, 17, 547-554.
- Sarason, L. C., Ganzer, V. J., & Singer, M. (1972). Effects of modeled self-disclosure on verbal behavior of persons differing in defensiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 483-490.
- Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin*, 92, 641-669.
- Stiles, W. B. (1987). I have to talk to somebody: A fever model of disclosure. In V. J. Derlega & J. H. Berg (Eds.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* (pp. 257-282). New York: Plenum.
- Turner, R. B. (1977). Self-consciousness and anticipatory belief change. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3, 438-441.
- Woodpentz, M. A. (1980). Assertive training and self-disclosure training effects on anxious adolescents. *Journal of Counseling Psychology*, 27, 76-83.
- Zajonc, R. B. (1980). Feeling and thinking: Preferences need no inferences. *American Psychologist*, 35, 151-175.

원 고 접 수 일 : 2002. 12. 28

수정원고접수일 : 2003. 2. 5

게 재 결 정 일 : 2003. 3. 7

The Effect of Self-Disclosure and Assertive Training on Level of Anxiety in Anxiety Neuroses

Seong-Min Kwon

National Bugok Hospital

Cheol-Gu Lee

Yeungnam University

Hyun-Rim Lee

This study was designed to examine the effect of self-disclosure and assertive training arranged for decreasing levels of anxiety in anxiety neuroses. Among hospitalized patients in T and K area, thirty-six subjects who went through anxiety neuroses participated in this study. Twelve subjects were each assigned to a self-disclosure training group, an assertive training group, and a control group. Each group participated in a ten-session group training once a week for ten weeks except for the control group. The pretest, posttest, and the follow-up test that were administered to all the subjects after four weeks were used to measure the participants anxiety scale (cognitive anxiety scale, affective anxiety scale, physiological anxiety scale). Repeated measure analysis of variance (ANOVA) was used to analyze the treatment effect of each condition. The results of this study were the subjects level of cognitive anxiety, affective anxiety, and physiological anxiety in the self-disclosure training group had decreased more significantly than that of the control group in the posttest and follow-up test. Also, the subjects level of cognitive anxiety, affective anxiety, and physiological anxiety in the assertive training group had decreased more significantly than that of the control group in the posttest and follow-up test.

Key Words : self-disclosure training, assertive training, level of anxiety, group counseling